Universität Zürich[UZH]

Universitärer Forschungsschwerpunkt «Dynamik Gesunden Alterns»

Juli 2020 / Ausgabe 10

Newsletter

Editorial

Aus der Forschung
Kommunikation und Interaktion im Alter ... 3
MUAWO – Media Use and Well-Being of Older Adults ... 4

COVID-19 – Initiativen
Das Pandemie-Projekt: Menschen während COVID-19 ... 5
CoCoCap65+: Community-Based Cognitive-Affective Capacity Building 65+ ... 5
OldSchool ... 6

Interviews
Persönlichkeitsprozesse und gesundes Altern: Interview mit Stefanie Lindner, M.Sc. ... 7
Sprachgebrauch und sozio-affektive Prozesse über die Lebensspanne: Interview mit Tabea Meier, M.Sc ... 8

Aktuelle Studien
CoCoCap65+ – Studie ... 9
Lebensqualitäts-Barometer LQB ... 10
Pandemie-Projekt: Menschen während COVID-19 ... 10

Neuigkeiten
Abgeschlossene Dissertationen ... 11
Neue Mitarbeitende ... 11
Auszeichnungen ... 12

Veranstaltungen
Eine Auswahl an Veranstaltungen zu Alter und Partizipation ... 13

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Die vergangenen Wochen und Monate stellten uns alle vor neue Herausforderungen. Viele von Ihnen mussten zu Hause bleiben und sich isolieren. Wir richteten unsere Arbeitsplätze vorübergehend in unseren Wohnungen ein und tauschten uns – nach den ersten technischen Herausforderungen – in Video-Meetings mit unseren Kolleginnen und Kollegen aus. Zahlreiche Studien mussten unterbrochen werden; die Krise bietet aber auch Chancen für neue Entwicklungen. So führt unsere Studie über Kommunikation und Interaktion im Alltag (KIA; mehr dazu auf Seite 3) mit ihren Teilnehmenden eine Folgestudie online durch, in der sie die Auswirkungen der Corona-Krise auf die Kommunikation untersucht. Ein internationales Team startete unter Mitwirkung einiger unserer Forscherinnen das Pandemie-Projekt, eine Online-Studie, welche die Einflüsse der virus-bedingten Einschränkungen auf unsere psychische Gesundheit und sozialen Beziehungen untersucht. Mehr dazu finden Sie auf Seite 5 und 10. In Zusammenarbeit mit der Senioren-Universität Zürich und dem Psychologischen Institut der Universität Genf entsteht ausserdem eine neue Trainingsstudie (CoCoCap65+), bei der Teilnehmende in einem Telefon-Tandem Neues ausprobieren und verschiedene kognitive und soziale Ressourcen schulen können. Das Projekt stellen wir Ihnen auf den Seiten 5 und 10 näher vor.

Darüber hinaus werden unsere monatlichen Befragungen zur Lebensqualität im Rahmen des Lebensqualitätsbarometers (LQB), die seit nun mehr vier Jahren laufen, interessante Einblicke in die individuellen Verläufe vor, während und nach den pandemiebedingten Ereignissen erlauben. Ein Einstieg in diese Befragungen ist neu wieder möglich.

Neues zu lernen spielt in jedem Lebensalter eine wichtige Rolle und hört nie auf. Um dem Lernbedürfnis älterer Personen gerecht zu werden, hat ein Team aus Forscherinnen und Mitarbeitenden des UFSP Dynamik Gesunden Alterns und der Partizipativen Wissenschaftsakademie die Idee einer Lernplattform für Seniorinnen und Senioren entwickelt. Auf dieser sollen Interessierte in Zukunft verschiedene Kurse und Projekte finden sowie sich austauschen und gegenseitig unterstützen können (z. B. wenn es um digitale Kenntnisse geht).

Natürlich hoffen wir, dass wir bald auch wieder Studien bei uns «vor Ort» durchführen können. Unser Forschungsschwerpunkt wurde nämlich für vier weitere Jahre verlängert. Wir können daher weitere spannende Projekte rund um das gesunde Altern starten und neue interdisziplinäre Zusammenarbeiten aufgleisen. Wir freuen uns, wenn wir Sie in dieser Zeit für unsere digitalen und analogen Studien begeistern können.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine spannende Lektüre und weiterhin gute Gesundheit!

Corinne Boillat (corinne.boillat@uzh.ch),
Forschungstechnische Assistentin, UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Dr. Christina Röcke (christina.roecke@uzh.ch)
Stellvertretende Direktorin, UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Aus der Forschung

Kommunikation und Interaktion im Alter

Die Nutzung digitaler Geräte ist aus dem Alltag kaum mehr wegzudenken. Diese werden auch von älteren Menschen vermehrt benutzt, z. B. für die Kommunikation mit Familie, Freunden und Bekannten über das Internet. Allerdings existieren nur wenige Forschungserkenntnisse dazu, wie ältere Menschen digitale Geräte zur Kommunikation nutzen: Im Rahmen der Studie «KIA - Kommunikation und Interaktion im Alter» sollten hierzu einige Fragen beantwortet werden. Uns ging es vor allem darum, herauszufinden, wie ältere Menschen verschiedene Wege der Kommunikation nutzen und wie diese Kommunikation subjektiv wahrgenommen wird. Die Datenerhebung für die Studie wurde im Oktober 2019 abgeschlossen. Wir bedanken uns bei allen 120 Studienteilnehmenden für ihr engagiertes Mitwirken an unserer Studie. Während der Datenerhebung haben die Studienteilnehmenden 21 Tage lang nach jedem Gespräch, welches länger als 5 Minuten gedauert hat oder schriftlich stattfand (inklusive Textnachrichten, E-Mails oder Briefe), einen kurzen Fragebogen ausgefüllt. In diesem Fragebogen ging es sowohl um den Gesprächspartner / die Gesprächspartnerin und den Anlass des Gesprächs, als auch um Emotionen und Nähe, die während des Gesprächs aufkamen. Ausserdem erfassten wir, wie sich die Studienteilnehmenden täglich fühlten, ihre kognitiven Fähigkeiten sowie einige Angaben zu Persönlichkeit, sozialen Beziehungen und technischen Fähigkeiten.

Unsere Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer waren zwischen 66 und 95 Jahren alt (Durchschnitt: 73 Jahre), wobei 71 Männer und 49 Frauen teilgenommen haben. Alle Teilnehmenden benutzen technische Geräte im Alltag und sind technisch versiert: In einem Fragebogen über technische Fähigkeiten erzielten sie im Mittel 132 von 160 möglichen Punkten. Fast alle der Studienteilnehmenden besitzen ein Smartphone oder einen Computer, zwei Drittel besitzen zudem ein Tablet. Generell empfanden fast die Hälfte unserer Studienteilnehmenden durch die Nutzung des Internets zur Kommunikation eine grössere Nähe zu ihren Mitmenschen. Die andere Hälfte gab jedoch auch an, dass sich an der Beziehung zu anderen Menschen durch die Nutzung des Internets nichts geändert hatte. Nur wenige fühlten sich ihren Mitmenschen durch die Nutzung des Internets weniger nah.

Im Durchschnitt wurde über die 21 Tage von 96 Gesprächen berichtet (= 4.6 pro Tag). Dabei führten manche Teilnehmende 9 und andere bis zu 517 Gespräche in der gesamten Zeit. Frauen berichteten im Durchschnitt von 98, Männer von 71 Gesprächen über die 21 Tage der Datenerhebung. Dabei fanden insgesamt die Hälfte der Gespräche persönlich statt.

Die Studienteilnehmenden gaben an, dass sie sich durch Briefe und E-Mails ihren Interaktionspartnern weniger nah fühlten als während Gesprächen, die persönlich, über Textnachrichten oder Videochat stattfanden.

Da in der aktuellen Corona-Pandemie und der damit verbundenen Ausgangsbeschränkung die Kommunikation über digitale Mittel wahrscheinlich einen neuen Stellenwert einnimmt, haben wir unsere Studienteilnehmenden in diesem Zusammenhang nochmals kontaktiert und gebeten, uns einen kurzen wöchentlichen Fragebogen auszufüllen. Mit diesem Fragebogen möchten wir herausfinden, wie es den Teilnehmenden in der aktuellen Situation geht und wie sie mit ihrem sozialen Netzwerk in Kontakt bleiben. Über diese Ergebnisse berichten wir gerne in einem der kommenden Newsletter.

Dr. Birthe Macdonald (birthe.macdonald@uzh.ch),
Längsschnittforschung des Alterns,
UFSP Dynamik Gesunden Alterns

MUAWO – Media Use and Well-Being of Older Adults

Wie hängen die Nutzung verschiedener Medien (Zeitungen, Radio, TV und Internet) und das Wohlbefinden (also etwa die Lebenszufriedenheit oder das Autonomieerleben) gesunder älterer Menschen 60+ zusammen? Diese Frage wollten wir mit diesem Projekt beantworten.

Insgesamt haben anfänglich 104 Personen (davon 54 Frauen) an der Studie teilgenommen. Die Studie fand über neun Monate verteilt drei Mal während jeweils einer Woche statt. Wie immer bei solch länger dauernden Studien gab es Leute, die nicht an der ganzen Studie teilnehmen wollten oder konnten. Wir hatten das Glück, dass dies bei relativ wenigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Fall war. So haben wir die Studie mit 93 aktiven Teilnehmenden beendet.

Unsere Studie war folgendermassen angelegt: Die Teilnehmenden wurden jeweils fünf Tage lang (Montag bis Freitag: Messwoche) dreimal täglich zu ihrem Wohlbefinden befragt. Die Nutzung von Radio und TV haben wir automatisch mit der Mediawatch der Firma Mediapulse AG gemessen. Vor der jeweiligen Messwoche haben wir einige allgemeine Fragen zur Persönlichkeit und zur generellen Mediennutzung gestellt. Ende 2019 haben wir die Studie erfolgreich abgeschlossen.

Wir sind nun daran, die Daten genau anzuschauen. Einiges haben wir schon gefunden: Generell konnten wir ein hohes Ausmass an Wohlbefinden (Lebenszufriedenheit etc.) – sowohl bei den täglichen Messungen als auch bei den Messungen vor den jeweiligen Messwochen – verzeichnen. Dies entspricht bestehenden Daten zum gut erhaltenen allgemeinen subjektiven Wohlbefinden auch im höheren Lebensalter.

Wenn wir uns die Mediennutzung anschauen, so stellen wir fest, dass in unserer Stichprobe Radio und TV am meisten genutzt werden (ca. 60 – 90 Minuten TV pro Tag und 60 Minuten Radio pro Tag), gefolgt von Internet und Zeitungen sowie Zeitschriften (ca. 30 – 45 Minuten pro Tag).

Interessant ist auch der Vergleich zwischen der automatisch aufgezeichneten und der berichteten Radio- und TV-Nutzung. Generell überschätzen die Teilnehmenden ihre Radio- und TV-Nutzung. Diese Diskrepanz kann natürlich auch dadurch zustande gekommen sein, dass die Leute zeitversetzt fernsehen oder sich aufgezeichnete Radiosendungen anhören, diese Art des Medienkonsums wird durch die automatische Messung nicht erfasst, was die höheren Werte (Überschätzung) beim selbst-eingeschätzten Medienkonsum erklären könnte.

Schliesslich interessierte uns der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Mediennutzung. Interessanterweise finden wir kaum solche Zusammenhänge oder nur sehr kleine. Das Wohlbefinden unserer Teilnehmenden war also relativ unabhängig von der Mediennutzung. Wir erklären uns das unter anderem dadurch, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meist ein sehr aktives Leben führen, in dem die Mediennutzung zwar ihren festen Platz, aber keine allzu grosse Bedeutung für das Wohlbefinden zu haben scheint. Bedeutsam hinsichtlich des Wohlbefindens – das zeigen unsere Daten auch – sind hingegen soziale Kontakte.

Dr. Matthias Hofer (m.hofer@ikmz.uzh.ch),
Mediennutzung und Wohlbefinden älterer Erwachsener,
UFSP Dynamik Gesunden Alterns

COVID-19 – Initiativen

Die durch das Corona-Virus ausgelöste aussergewöhnliche Situation hat Forscherinnen und Forscher des UFSP Dynamik Gesunden Alterns angeregt, neue Initiativen zu entwickeln. Drei aktuelle Projekte stellen wir Ihnen hier vor.

Das Pandemie-Projekt: Menschen während COVID-19

Das Pandemie-Projekt ist eine sozialpsychologische Initiative, die von Prof. Dr. James Pennebaker (Universität von Texas, Austin, USA) und einem Team internationaler Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gestartet wurde. Für viele von uns veränderten sich der Alltag, unsere Arbeit und unsere sozialen Beziehungen durch den Ausbruch des Coronavirus. Ziel des Projekts ist es, besser zu verstehen, wie sich die Pandemie auf unser tägliches Leben, unsere psychische Gesundheit und unsere Beziehungen zu anderen Menschen auswirkt.

Dr. Andrea B. Horn und M.Sc. Tabea Meier sind zusammen mit Prof. Dr. Anne Milek (Universität Münster, Deutschland) und Dr. Fenne grosse Deters (Universität Potsdam, Deutschland) für die deutschsprachige Version dieses Projekts verantwortlich.

Ein Online-Fragebogen umfasst eine Reihe von Fragen zu der Art und Weise, wie die Menschen über den aktuellen Coronavirus-Ausbruch denken und darauf reagieren. Personen, die die Umfrage ausfüllen, können erfahren, wie ihre Reaktionen auf den Ausbruch im Vergleich zu anderen Teilnehmenden sind. Darüber hinaus erhalten sie spezifische Rückmeldungen über ihre Bewältigungsstrategien sowie Informationen, die ihnen helfen könnten, mit den gegenwärtigen Unsicherheiten umzugehen.

Einige der häufigsten Reaktionen auf den aktuellen Ausbruch sind etwa Gefühle der Unsicherheit und Angst vor sozialer Isolation, Arbeitsplatzverlust, Gesundheit und anderen Aspekten des Lebens. Solide Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Schreiben über emotionale Umwälzungen das Gefühl der Bedrängnis verringern, den Schlaf verbessern und die geistige und körperliche Gesundheit fördern kann. In diesem Sinne bietet das Projekt auch eine Reihe von Übungen zum expressiven Schreiben an, die den Menschen helfen können, über einige der Probleme, mit denen sie möglicherweise leben, nachzudenken, sie zu verstehen und mit ihnen umzugehen.

Mehr zur Pandemie-Studie und zur Teilnahme finden Sie auf Seite 10.

Dr. Andrea B. Horn (a.horn@psychologie.uzh.ch),
Forschungsgruppenleiterin,
UFSP Dynamik Gesunden Alterns

CoCoCap65+: Community-Based Cognitive-Affective Capacity Building 65+

In der Pandemie wurden Personen im Alter von 65 Jahren und älter (65+) als Hochrisikogruppe betrachtet. Dies führte in Verbindung mit der Abriegelung und Selbstisolierung teilweise zu einem eingeschränkten Zugang zu einer Vielzahl von Ressourcen, die entscheidend für die gesellschaftliche Teilhabe und ein gesundes Altern sind. So wurde beispielsweise die Aufrechterhaltung bestehender und das Aufbauen neuer geistig stimulierender Aktivitäten beeinträchtigt und die Möglichkeiten für soziale Kontakte und Austausch wurden eingeschränkt. Dies führte dazu, dass das Stressniveau für die betroffenen Personen, über die Angst vor einer Ansteckung hinaus, zusätzlich angehoben wurde.

Um hier Abhilfe zu schaffen und besser zu verstehen, was die über 65-Jährigen in diesen schwierigen Zeiten erleben, haben der UFSP Dynamik Gesunden Alterns unter der Leitung von Dr. Andrea B. Horn und die Senioren-Universität Zürich (UZH3) in Zusammenarbeit mit der Psychologischen Fakultät der Universität Genf eine neue Studie lanciert, die «Community-Based Cognitive-Affective Capacity Building 65+», kurz CoCoCap65+ - Studie (auf Deutsch etwa «gemeinschaftsbasierte Förderung kognitiv-affektiver Fähigkeiten von Personen über 65 Jahren»). Dabei werden drei verschiedene Wege zur Förderung von Ressourcen für ein gesundes Altern im kogniti-

ven, affektiven (emotionalen) und sozialen Bereich untersucht.

Ausgehend von einem gemeinschaftsbasierten Ansatz stehen sogenannte Bildungsbotschafter/innen mit Tandempartner/innen in Kontakt, die sie über einen Zeitraum von drei Wochen einmal täglich anrufen, um entweder eine kurze soziale Intervention (Gesprächsimpuls), eine sozial-kognitive Intervention (Wortflüssigkeitstraining) oder eine sozial-kognitiv-affektive Intervention (expressives Schreiben) durchzuführen. Allen Teilnehmenden wird täglich ein Online-Fragebogen zur Beurteilung des Wohlbefindens und der Intervention zugeschickt. Darüber hinaus beantworten sie vor, direkt nach Abschluss und drei Monate nach Ende der Trainingszeit eine umfangreichere Reihe von Fragebögen und kognitiven Tests.

Das Ziel dieser Studie ist es, die Auswirkungen der Kombination von sozialer Interaktion mit kognitiver und/oder kognitiv-affektiver Aktivität auf die Entwicklung der kognitiven Leistungsfähigkeit, der Lebensqualität und des Wohlbefindens zu untersuchen. Ausserdem werden sogenannte Transfereffekte im sozialen, kognitiven und affektiven Bereich analysiert, also Effekte auf Bereiche und Fähigkeiten, die nicht direkt im Fokus der Intervention standen. Weitere Informationen über die Studie erhalten Sie in der Rubrik «Aktuelle Studien» auf Seite 9.

Dr. Andrea B. Horn (a.horn@psychologie.uzh.ch),
Forschungsgruppenleiterin, UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Tabea Meier, M.Sc. (t.meier@psychologie.uzh.ch), Doktorandin und LIFE Stipendiatin
finanziert duch die Jacobs Foundation, UFSP Dynamik Gesunden Alterns

OldSchool

Die Seniorenuniversität der UZH und ETH war eine der ersten Einheiten der Hochschulen, die während der Corona-Pandemie ihre Aktivitäten vor Ort einstellte. Gleichzeitig wurden an den Universitäten gewaltige Anstrengungen unternommen, um die Lehre für Studierende auf Online-Formate umzustellen. Davon konnten die Seniorinnen und Senioren jedoch nicht profitieren.

Als der «Versus Virus»-Hackathon angekündigt wurde, reichte Dr. Burcu Demiray ihre Idee ein, die sie «Homeschooling for the opposite end of life» nannte. Der Hackathon fand vom 3. bis 5. April 2020 statt.

Während dieses Wochenendes fand sich das Team «OldSchool» zusammen, zu dem auch Susanne Tönsmann, Geschäftsführerin der Partizipativen Wissenschaftsakademie, gehört.

Das OldSchool-Team möchte eine Fernlernplattform entwickeln, die sich an alle Seniorinnen und Senioren richtet, unabhängig von ihren digitalen Fähigkeiten. Die Plattform soll akademische Kurse, Citizen Science-Projekte und Hobbykurse umfassen. Auch eine Übersicht über die Möglichkeit, an Studien teilzunehmen, soll die Plattform enthalten. Mit Hilfe eines Botschafterprogramms werden technisch versierte Seniorinnen und Senioren interessierte andere Senioren und Seniorinnen mit geringeren digitalen Fähigkeiten unterstützen.

Das Projekt hat viel Rückenwind vom «VersusVirus»-Hackathon bekommen, als es als eines von 42 der insgesamt 263 Projekte als «Highlight» ausgewählt wurde. Das Team erhielt 1'000 CHF und nimmt zurzeit an einem «Incubation Program» teil, einem Programm, bei dem das Konzept weiterentwickelt werden soll. OldSchool hat ausserdem eine Anschubfinanzierung in Höhe von 12'000 CHF erhalten und wurde jüngst in ein Mentoring Programm der Firma Samsung aufgenommen. Das Team rechnet damit, im Herbst einen ersten Prototyp der Plattform entwickelt zu haben.

Dabei ist jedes Feedback hilfreich: Würden Sie eine solche Plattform nutzen und was würden Sie sich dabei wünschen? Burcu Demiray und ihr Team freuen sich auf Ihre Rückmeldung. Sie erreichen das Team unter oldschoolplatform@gmail.com.

Dr. Susanne Tönsmann (susanne.toensmann@uzh.ch),
Geschäftsführerin Partizipative Wissenschaftsakademie
Dr. Burcu Demiray, (b.demiray@psychologie.uzh.ch),
Forschungsgruppenleiterin, UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Interviews

Dr. Marc Grosjean, Wissenschaftlicher Projektentwickler und –manager am UFSP Dynamik Gesunden Alterns, hat wieder Interviews mit Forschenden durchgeführt.

Persönlichkeitsprozesse und gesundes Altern: Interview mit Stefanie Lindner, M.Sc.

Stefanie Lindner, M.Sc.,
Doktorandin
UFSP Dynamik Gesunden Alterns
(stefanie.lindner@uzh.ch)

Dr. Marc Grosjean: *Was hat Sie dazu inspiriert, Psychologie zu studieren und sich anschliessend auf Persönlichkeitsprozesse zu konzentrieren?*

Stefanie Lindner: Ich habe mich für das Psychologiestudium entschieden, weil mich die Einzigartigkeit des Menschen schon immer fasziniert hat. Ich erinnere mich an eine Folie in einer Vorlesung über Persönlichkeitspsychologie, die ein Kontinuum mit den beiden Polen «allgemein» und «individuell» zeigte. Und die Klärung des letzteren Pols inspiriert mich immer noch – warum fühlt, denkt und verhält sich jeder Mensch individuell? Das Grossartige an unserer heutigen Zeit ist, dass dieser Frage dank moderner Messtechniken und technischer Fortschritte vertieft auf den Grund gegangen werden kann. Dabei kann die Untersuchung intraindividueller Persönlichkeitsprozesse (d.h. innerhalb eines Individuums) die traditionelle Forschung über interindividuelle Unterschiede (d.h. zwischen Individuen) in Persönlichkeit ergänzen und zu einem tieferen Verständnis der Einzigartigkeit des Menschen beitragen.

Sie sind derzeit Doktorandin am UFSP Dynamik Gesunden Alterns und Mitglied der Forschungsgruppe Differentielles gesundes Altern. Welche Fragen versuchen Sie in Ihrer Dissertationsforschung zu beantworten?

In der Persönlichkeitspsychologie war lange Zeit die Auffassung vorherrschend, dass Persönlichkeitsmerkmale stabil und situationsunabhängig sind. Doch selbst der extravertierteste Mensch zieht sich manchmal zurück und zeigt sich introvertiert. Hier kommt unsere Forschungsgruppe ins Spiel, die ein grossartiges Forschungsumfeld bietet, um diesem scheinbaren Paradoxon auf den Grund zu gehen. Ich gehe der Frage nach, inwiefern Stabilität und Variabilität von Persönlichkeit miteinander vereinbar sind. Dies ist mit Hilfe von Datensätzen mit Messwiederholungen und der Anwendung von Zeitreihenregressionen möglich. Wir haben zum Beispiel empirische Evidenz gefunden, dass ältere Menschen entgegen dem Stereotyp, starr zu sein, in ihrem Alltag eine erhebliche intraindividuelle Variabilität in ihrer Persönlichkeit aufweisen. Eine weitere Frage, der ich nachgehe, ist, durch welche Faktoren intraindividuelle Variabilität in der Persönlichkeit beeinflusst wird.

Sie sind auch Leiterin einer Peer-Mentoring-Gruppe zum Thema Real-Life Health Measurement and Analytics. Könnten Sie erklären, was das bedeutet und wie Ihre eigene Forschung davon profitiert hat?

In enger Zusammenarbeit mit den beiden anderen Leiterinnen Zita Mayer, M.Sc. (Psychologisches Institut) und Dr. Birthe Macdonald (UFSP Dynamik Gesunden Alterns) plane ich das Jahresprogramm und organisiere und leite die verschiedenen Aktivitäten wie etwa Statistikworkshops, Expertenvorträge oder Schreib-Workshops. Seit der Gründung der Gruppe vor fünf Jahren hat sich die ursprüngliche Motivation, mehr Wissen über «real life health measurements» zu erlangen, geändert. Unsere Mitglieder haben nun ein erhöhtes Bedürfnis, sich vertieft mit der Analyse von Daten aus dem Alltag auseinanderzusetzen. Deshalb wurde dieses Jahr der Name in Real Life Measurements and Analytics (RLMA) abgeändert. Meine eigene Forschung hat von der Peer-Mentoring-Gruppe insofern profitiert, als ich durch die aktive Gestaltung des Programms gezielt jene Bereiche fördern kann, die auch für meine eigene Forschung relevant sind.

Sprachgebrauch und sozio-affektive Prozesse über die Lebensspanne: Interview mit Tabea Meier, M.Sc

Tabea Meier, M.Sc.,
Doktorandin und LIFE Stipendiatin
finanziert duch die Jacobs Foundation,
UFSP Dynamik Gesunden Alterns
(t.meier@psychologie.uzh.ch)

Dr. Marc Grosjean: *Was hat Sie am Gebiet der Psychologie und der Erforschung des gesunden Alterns gereizt?*

Tabea Meier: Zu einem Psychologie-Studium bewogen hatte mich damals vor allem mein Interesse an den Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen von Menschen. Ich hatte zudem oft den Eindruck, dass Themen der psychischen Gesundheit immer noch tabuisiert sind. Während des Studiums und eines Praktikums am «International Normal Aging and Plasticity Imaging Center» (INAPIC, Vorläufer des UFSP Dynamik Gesunden Alterns) entwickelte sich dann mein Interesse an der Entwicklungspsychologie und Erforschung des gesunden Alterns. Ausschlaggebend war die Erkenntnis, dass gesundes Altern ein lebenslanger und facettenreicher Prozess ist, der uns alle betrifft. Auf der persönlichen Seite gab es einige «Vorbilder» des gesunden Alterns, beispielsweise mein Urgrossvater, der 100 Jahre alt wurde. Diese und andere Begegnungen haben sicherlich auch zu meinem Forschungsinteresse beigetragen.

Als Doktorandin konzentriert sich Ihre Forschung auf die Untersuchung sozio-affektiver Prozesse über die Lebensspanne hinweg durch den Sprachgebrauch. Welche spezifischen Fragen stehen dabei im Mittelpunkt?

Meine Dissertation baut auf Forschungsergebnissen auf, die zeigen, dass die Art und Weise des Sprachgebrauchs – also nicht nur der Inhalt, sondern vor allem wie Menschen sprechen oder schreiben – aus psychologischer Sicht aufschlussreich ist. Über Untersuchungen des Sprachgebrauchs (z. B. in Essays oder Gesprächsaufnahmen) können wichtige Erkenntnisse für zentrale Prozesse des gesunden Alterns gewonnen werden. Zwischenmenschliche Prozesse spiegeln sich im Wortgebrauch wider. Zum einen interessiert mich, wie der Sprachstil damit zusammenhängt, wie man von anderen Menschen wahrgenommen wird. Unsere Ergebnisse zeigen, dass Sprachstile, die typisch sind für bestimmte soziale Gruppen (z. B. ältere oder jüngere Menschen) mit emotionalen Bewertungen dieser Personen zusammenhängen. Die Sprache scheint somit eine Rolle zu spielen, etwa bei Stereotypen.

Bei nahen Beziehungspartnern ist zudem von Interesse, ob in Gesprächen eher auf «uns» oder «dich»/»mich» Bezug genommen wird, und ob eine gegenseitige Synchronisation/Angleichung der Sprache stattfindet. Diese Art der psychologischen Anpassung liefert Hinweise über die Qualität von nahen Beziehungen, die gerade für das gesunde Altern eine wesentliche Rolle spielen. Diese Sprachmarker untersuche ich in Kommunikationskontexten wie in Interaktionen jüngerer und älterer Paare im Labor und im Alltag oder in Übersetzungen.

Sie sind Mitglied der Forschungsgruppe «CoupleSense: HIER», die sich unter anderem mit der Verwendung des expressiven Schreibens zur Emotionsregulation befasst. Wie setzen Sie diese Methode in Ihrer Forschung ein und wie können Menschen in ihrem Alltag davon profitieren?

Expressives Schreiben bezieht sich auf das Aufschreiben persönlicher Gedanken und Gefühle. Zum einen kann die Sprache, die in diesen persönlichen Essays verwendet wird, wichtige Einblicke liefern. In unserer Narrativen Onlinestudie zu Gesundem Altern («NOGA-Studie») wollen wir etwa Sprachmuster als Marker für gesundes Altern und Wohlbefinden überprüfen. Das wiederholte Aufschreiben der tiefsten Gedanken und Gefühle zu einem Thema kann zudem eine stressreduzierende und gesundheitsfördernde Wirkung haben. Durch das «In-Worte-Fassen» können kognitiv-affektive Ressourcen aktiviert werden, die für einen vorteilhaften Umgang mit der Thematik notwendig sind. In der CoCoCap65+-Studie verwenden wir expressives Schreiben als eine Intervention zur Förderung von kognitivem und affektivem Wohlbefinden. Expressives Schreiben ist eine sehr simple Methode zur Förderung des Wohlbefindens – benötigt wird nichts weiter als ein ungestörter Ort, Papier und Stift (oder Computer). Personen, die dies ausprobieren möchten, können sich auf ein persönliches Thema konzentrieren, mit dem sie sich auseinandersetzen möchten und an drei aufeinanderfolgenden Tagen 5-10 Minuten lang darüber schreiben. Wichtig ist, möglichst ununterbrochen zu schreiben, während man seine Gedanken und Emotionen erforscht. Es kann ausserdem versucht werden, das Thema in einen grösseren Zusammenhang zu bringen und mit früheren, gegenwärtigen oder zukünftigen Ereignisse im eigenen Leben zu verknüpfen.

Aktuelle Studien

Der UFSP Dynamik Gesunden Alterns befasst sich mit vielseitigen Forschungsfragen zum Thema «Erhaltung der Lebensqualität». Folgend stellen wir Ihnen einige Projekte vor, für die wir aktuell Studienteilnehmende suchen. Da Forschungsprojekte vor Ort erst langsam und unter strengen Sicherheitsvorkehrungen wieder aufgenommen werden, präsentieren wir Ihnen hier dieses Mal nur Studien, die online und / oder telefonisch stattfinden. Alle laufenden Studien, auch jene, die in den kommenden Monaten ihre Aktivitäten hoffentlich wieder aufnehmen können, finden Sie auf unserer Webseite:
www.dynage.uzh.ch/de/studienteilnahme/aktuell

Bei Fragen zum Inhalt und zur Teilnahme an einer der beschriebenen Studien richten Sie sich bitte direkt an die Kontaktperson des jeweiligen Projekts. Für allgemeine Fragen zur Studienteilnahme oder zum UFSP Dynamik Gesunden Alterns können Sie sich gerne an Corinne Boillat wenden:

Corinne Boillat, Forschungstechnische Assistentin
Telefon: +41 44 634 53 76 oder +41 77 533 44 88 (Mo-Do)
E-Mail: studien@dynage.uzh.ch

Wir freuen uns, wenn wir Sie zu einer unserer Studien begrüssen dürfen!

CoCoCap65+ – Studie

Die Studie «Community-Based Cognitive-Affective Capacity Building 65+», kurz CoCoCap65+, will als Bildungsinitiative Risiken angehen, die sich durch die Einschränkungen der letzten Monate insbesondere für ältere Personen verstärkt ergeben haben. Sie will die Möglichkeit geben, zusammen mit einer Tandempartnerin oder einem Tandempartner Neues auszuprobieren und dabei Ressourcen zu aktivieren, die wichtig für gesundes Altern sind, und die das kognitive, soziale und emotionale Wohlbefinden fördern.

Ablauf:
Sie bilden mit jemandem, den Sie kennen, aber nicht zusammen wohnen, oder mit einer über uns vermittelten ebenfalls interessierten Person über 65 Jahren ein «Bildungstandem». Während drei Wochen telefonieren Sie von Montag bis Freitag täglich etwa 15 Minuten miteinander und führen dabei ein zufällig zugeteiltes Training sozialer, kognitiver oder affektiv-kognitiver Fähigkeiten durch. Vorkenntnisse sind keine nötig. Abends beantworten Sie jeweils online einen kurzen Fragebogen zu Ihrem Tag. Ausserdem füllen Sie einmal vor und zweimal nach dem dreiwöchigen Training verschiedene Fragebögen und kogntive Tests zuhause am Computer aus.

Weitere Informationen und Anmeldung: https://cococap65plus.dynage.ch/

Kontakt:
Corinne Boillat / Zilla Huber, +41 77 533 44 88 (Mo-Do), cococap65plus@dynage.uzh.ch

Pandemie-Projekt: Menschen während COVID-19

Das Pandemie-Projekt ist eine sozialpsychologische Initiative, die untersucht, wie unser Alltag vom Ausbruch des Corona-Virus beeinflusst wird. Die Online-Studie ist Teil eines internationalen Forschungsprojekts. Sie will herausfinden, wie unser Alltag, unsere Beziehungen und unser Befinden von der Corona-Krise geprägt werden. Teilnehmende erhalten nach dem Ausfüllen der Befragung ein persönliches Feedback darüber, wie ihre Reaktionen und Bewältigungsstrategien aussehen.

Ablauf:
Die Umfrage kann am Computer ausgefüllt werden und dauert etwa 10 bis 15 Minuten.

Untersuchter Aspekt von Lebensqualität: **Bewältigungs-strategien**

Weitere Informationen und Teilnahme:
http://utpsyc.org/covid19/gr.html

Kontakt:
Tabea Meier, co-sense@dynage.uzh.ch

Lebensqualitäts-Barometer LQB

Lebensqualität beschreibt, wie gut die jeweiligen Lebensumstände für einen Menschen sind. Die LQB-Studie will herausfinden, was Lebensqualität für einzelne Menschen bedeutet, was für sie dazugehört und wie die eigene Lebenqualität individuell eingschätzt wird.
Teilnehmende werden monatlich mit einem Online-Fragebogen zu ihrer Lebensqualität befragt. Wenn Sie länger als ein halbes Jahr mitmachen, erhalten Sie ausserdem auf Anfrage ein individuelles Lebensqualitäts-Profil mit einem Verlauf.
Teilnehmen können alle Personen über 18 Jahre.

Weitere Informationen und Anmeldung: https://lqbarometer.dynage.ch/

Untersuchter Aspekt von Lebensqualität: **individuell determinierte Lebensqualität im Verlauf**

Kontakt:
Dr. Christina Röcke / Victoria Gehriger, LQBarometerUZH@dynage.uzh.ch

LQB
Lebensqualitäts-Barometer UZH

Neuigkeiten

Abgeschlossene Dissertationen

Wir gratulieren Serena Fiacco und Michelle Fillekes zum Abschluss ihrer Dissertation und wünschen ihnen für die weitere Zukunft alles Gute!

Dr. Serena Fiacco
Serena Fiacco verteidigte ihre Dissertation mit dem Titel «Steroid Hormone Secretion and Healthy Ageing in Women: Associations with Early Life Adversity, DNA Methylation, and Subjective Health» am 29. Januar 2020 (Betreuung: Prof. Dr. Ulrike Ehlert). Sie forscht heute als Postdoc bei Prof. Susan Girdler an der University of North Carolina in Chapel Hill über perimenopausale Angstzustände und Depression.

Dr. Michelle Fillekes
Michelle Fillekes verteidigte ihre Dissertation mit dem Titel «GPS-Based Assessment of Daily Mobility for Healthy Aging – Association with Self-Reporting, Underlying Dimensions, and Interplay with Personality» am 8. November 2019 (Betreuung: Prof. Dr. Robert Weibel). Sie arbeitet aktuell als Geodaten-Wissenschaftlerin beim Carsharing-Unternehmen Mobility.

Neue Mitarbeitende

Wir heissen unsere neuen Kolleginnen und Kollegen herzlich willkommen!

Melanie Becker, M.Sc.
- *Doktorandin* – Schweizer 100-Jährigen Studie (SWISS100; davor Friedrich Schiller Universität Jena, Deutschland)
- Melanie Becker interessiert sich für Ressourcen und Stressfaktoren, die zur Verwundbarkeit und Widerstandsfähigkeit von Hundertjährigen beitragen und für die Anwendung mobiler Datenerhebungen bei diesen Hochaltrigen.

Noemi Dannecker, M.Sc.
- *Doktorandin* – Methoden der Plastizitätsforschung (davor klinische Neuropsychologin, UniversitätsSpital Zürich und Masterabschluss, Universität Zürich, Schweiz)
- Noemi Dannecker untersucht mit Hilfe von Natural Language Processing und Neuroimaging Sprachmerkmale in Zusammenhang mit psychischer Krankheit und Gesundheit im Psychosespektrum.

Olenka Dworakowski, M.Sc.
- *Doktorandin* – Forschungsgebiet «Sprach-Analyse» (davor Masterabschluss, Universität Zürich, Schweiz)
- Olenka Dworakowski interessiert sich für die Emotionen, die im Hinblick auf die aktuelle Pandemiesituation in verschiedenen Sprachproben dargestellt werden.

Zilla Huber, M.Sc.

- *Doktorandin* – Forschungsgebiet «Gesundheit und interpersonelle Emotionsregulation» (davor Masterabschluss, Universität Zürich, Schweiz)
- Zilla Huber untersucht die Auswirkungen von kapazität-bildenden Aktivitäten auf die kognitiven, sozialen und affektiven Ressourcen, die mit gesundem Altern verbunden sind.

Dr. Tzvetan Popov

- *Postdoc* – Methoden der Plastizitätsforschung (davor Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim, Deutschland)
- Tzvetan Popov untersucht neuronale Rhythmen und wie diese die Manifestation von lern- und erfahrungsbasierter Plastizität widerspiegeln.

Auszeichnungen

Ganz herzlich gratulieren wie Dr. Jessica Oschwald für die Anerkennung ihrer Forschung!

Dr. Jessica Oschwald
Die ehemalige Doktorandin und Postdoktorandin des UFSP Dynamik Gesunden Alterns, Jessica Oschwald, wurde für ihre Dissertation zum Thema «The Longitudinal Covariation of Brain Structure Changes and Cognitive Ability Changes in Healthy Aging» mit dem Jahrespreis 2019 der Philosophischen Fakultät ausgezeichnet. Sie zeigt in ihrer Arbeit, dass sich strukturelle Veränderungen im Gehirn gesund alternder Menschen mit hohen Kompensationsfähigkeiten erst einige Jahre verzögert mit einer Verminderung der kogntiven Leistungen bemerkbar machen. Die prestigeträchtige Auszeichnung wird jedes Jahr nur an eine Person aus jeder Fakultät der Universität Zürich verliehen und wurde beim diesjährigen Dies Academicus offiziell bekannt gegeben.

Weitere Informationen zum Dies Academicus und weiteren Preisträgerinnen und Preisträgern finden Sie hier:
www.uzh.ch/cmsssl/de/about/portrait/dies/2020.html

Veranstaltungen

Eine Auswahl an Veranstaltungen zu Alter und Partizipation

Zur Zeit ist unklar, ob Veranstaltungen im Herbst wie geplant durchgeführt werden können. Bitte konsultieren Sie auf den jeweiligen Webseiten, ob eine Veranstaltung tatsächlich stattfindet.

24. September 2020 (Do., 14:15 – 15:45 Uhr)	**Jubiläum 35 Jahre Senioren-Universität Zürich: Akademischer Festakt**, in Zürich Senioren-Universität Zürich UZH3 Details finden Sie auf der Seite der UZH3: www.seniorenuni.uzh.ch/de.html
8. & 15. Oktober 2020 (Do, 17:30 – 20:00 Uhr)	**Partizipation in der Wissenschaft – Vertiefung**, in Zürich Partizipative Wissenschaftsakademie der Universität Zürich und Volkshochschule Zürich Details finden Sie hier.
21. Oktober 2020 bis 25. November 2020 (Mi, 19:30 – 20:45 Uhr)	**Vom guten Altern – Zur WHO Decade of Healthy Ageing 2020-2030**, in Zürich Ringvorlesung der Volkshochschule Zürich in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich Programm und Ort finden Sie hier.
verlängert bis März 2021 (durchgehend)	«**forever young. Willkommen im langen Leben**», Ausstellung in Bern Berner Generationenhaus zur Austellung: begh.ch/ausstellung zur Webseite mit Videos: foreveryoung.ch
14. & 15. Januar 2021	**CitSci Helvetia 2021 – erste Schweizer Citizen Science-Konferenz**, virtuell Citizen Science Center Zürich und Partizipative Wissenschaftsakademie der Universität Zürich Details finden Sie hier.
Online verfügbar	**DO-HEALTH-Gruuve** – musikalisch-unterstütztes Bewegungsprogramm UniversitätsSpital Zürich Weitere Informationen und Videos zum Mitmachen finden Sie hier.

Universität Zürich[UZH]

Impressum und Kontakt
Universität Zürich, UFSP Dynamik Gesunden Alterns, Andreasstrasse 15 / Box 2, 8050 Zürich
Der UFSP Studien-Newsletter erscheint zwei Mal jährlich in elektronischer Form und kann auf unserer Webseite abonniert werden: www.dynage.uzh.ch/de/studienteilnahme/newsletter.html

Redaktion und Gestaltung
Corinne Boillat (Forschungstechnische Assistentin), Telefon: +41 44 634 53 76 /
E-Mail: corinne.boillat@uzh.ch
Dr. Christina Röcke (Stellvertretende Direktorin), E-Mail: christina.roecke@uzh.ch

Leitung des UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Prof. Dr. rer. nat. Lutz Jäncke (Ko-Direktor)
Prof. Dr. Mike Martin (Ko- Direktor)
Prof. Dr. med. Edouard Battegay (Stellvertretender Direktor)
Prof. Dr. med. Dr. PH Heike Bischoff-Ferrari (Stellvertretende Direktorin)
Dr. Christina Röcke (Stellvertretende Direktorin und Forschungsgruppenleiterin)