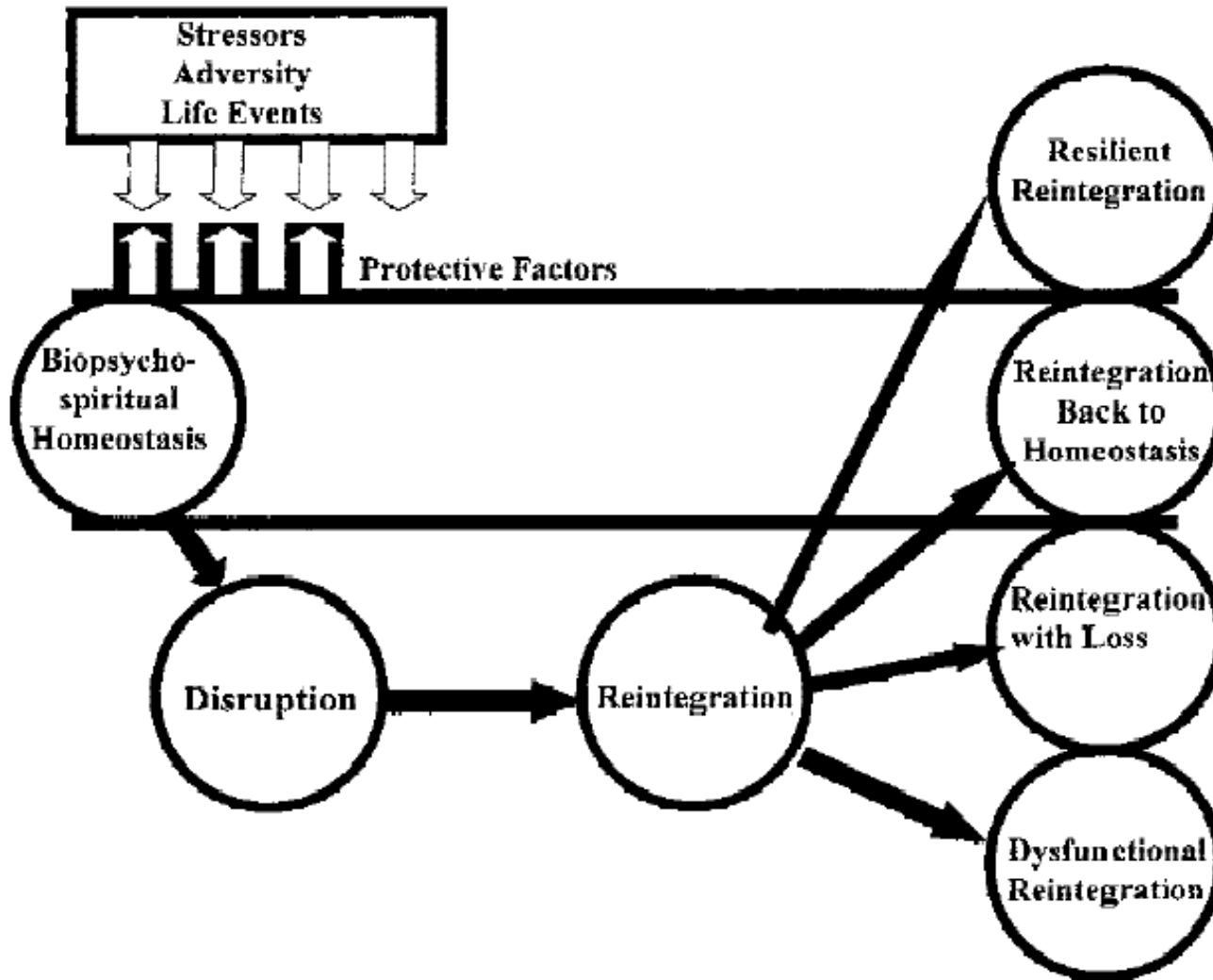


# Welche Faktoren tragen zur Resilienz bis ins hohe Alter bei?

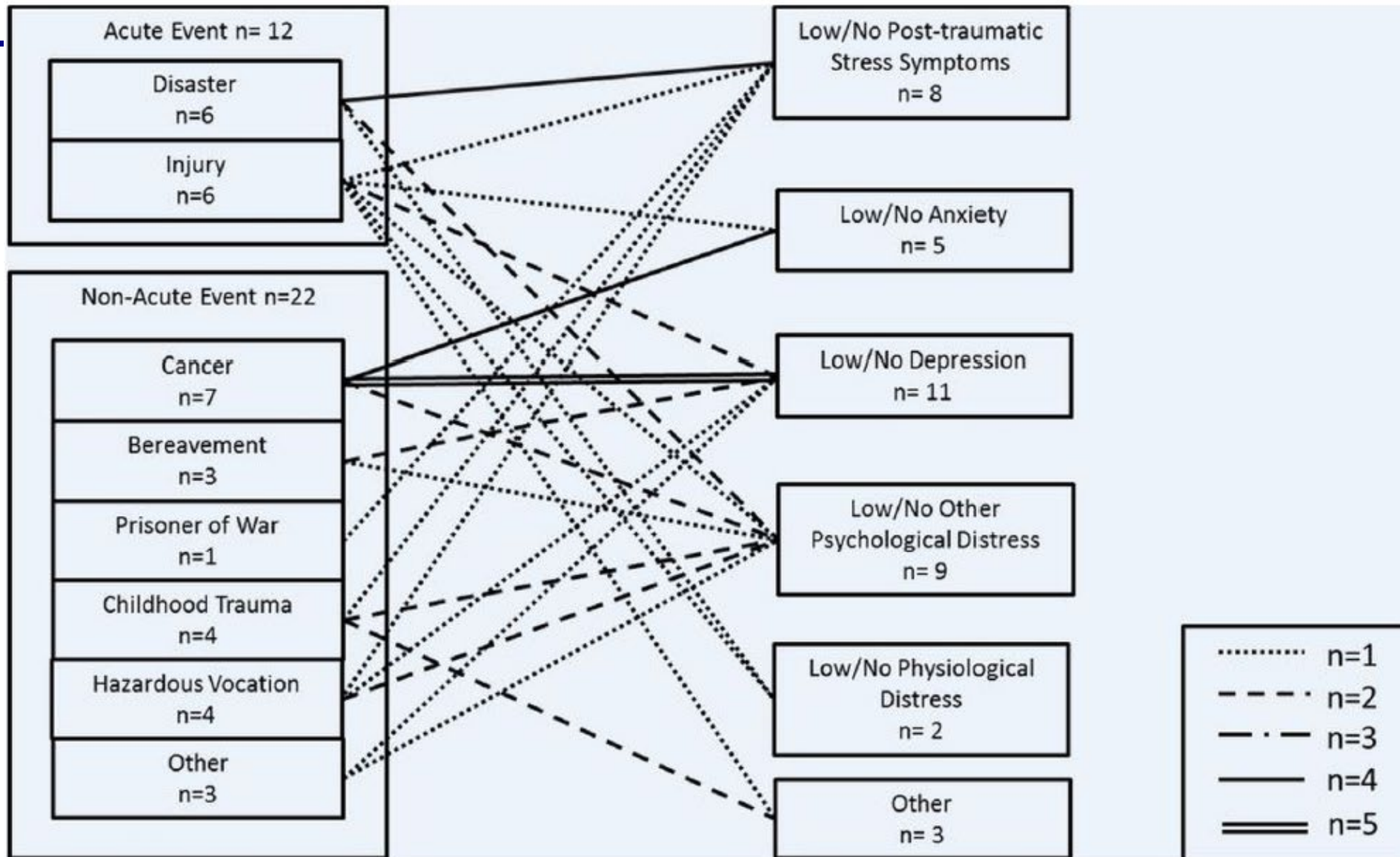
Prof. Dr. Simon Forstmeier  
Universität Siegen

# Ein Rahmenmodell der Resilienz



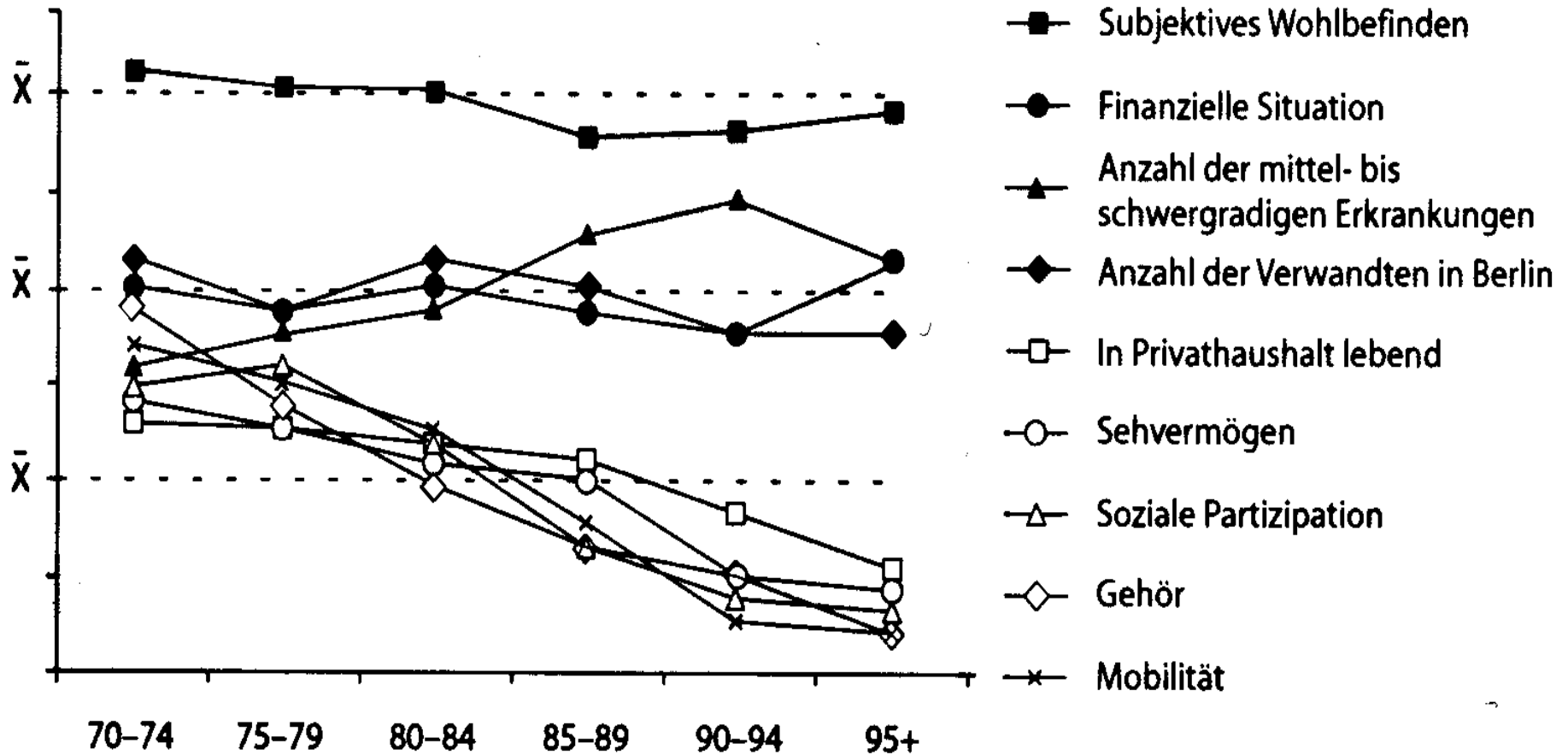
*Richardson (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. Journal of Clinical Psychology, 58, 307-321*

# Beispiele für Stressoren und resiliente Reaktionen



*Cosco et al. (2017). Operationalising resilience in longitudinal studies...  
Epidemiol Community Health, 71, 98-104.*

# Resilienz im Alter: Das Wohlbefindens-Paradoxon



Susanne Vobbe

# WENN KATZEN älter werden

*Gesund und fit  
bis ins hohe Alter*

CADMOS

Dr. med. vet. Michael Streicher

# KATZEN *senioren*

GESUND UND GLÜCKLICH ALT WERDEN

CADMOS



## Was Laien antworten:

- Interaktionen mit anderen Menschen
- Empfinden eines Sinns
- Selbstakzeptanz
- Persönliche Reifung
- Autonomie
- ...

*Fisher (1995). Successful Aging, Life Satisfaction, and Generativity in Later Life. International Journal of Aging and Human Development, 41, 239-250*

# Die Tricks eines alterndern Star-Pianisten: Arthur Rubinstein (1887-1982)



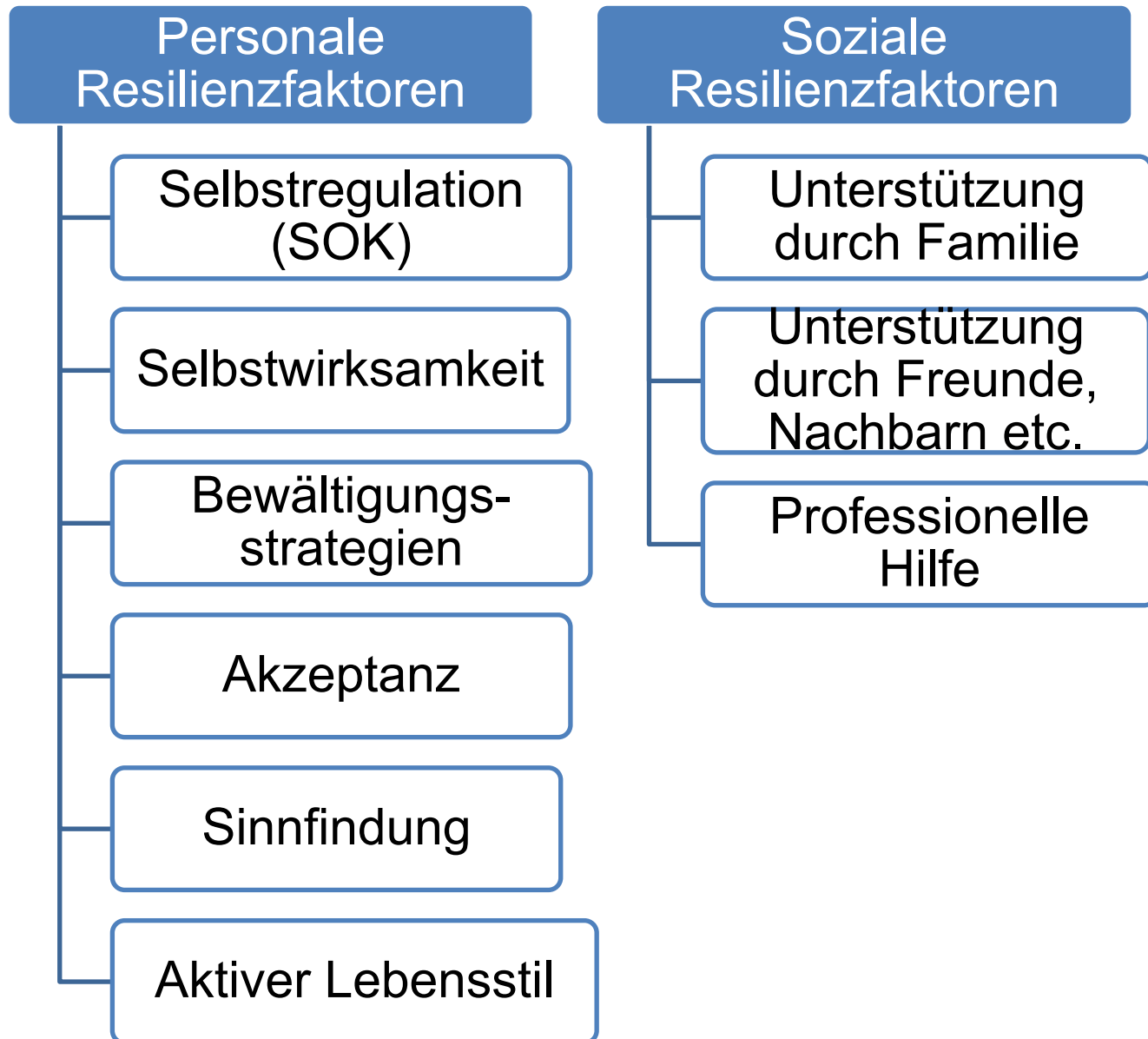
Wikimedia / Wim van Rossem/Anefo / CC-BY-SA-3.0-NL

# Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation (SOK-Modell) (Baltes & Baltes, 1989)

- **Selektion:** Auswahl bzw. Neuanpassung von Zielen und Verhaltensbereichen
- **Optimierung:** Stärkung und Nutzung vorhandener, zielrelevanter Handlungsmittel und Ressourcen
- **Kompensation:** Schaffung, Training und Nutzung neuer Handlungsmittel



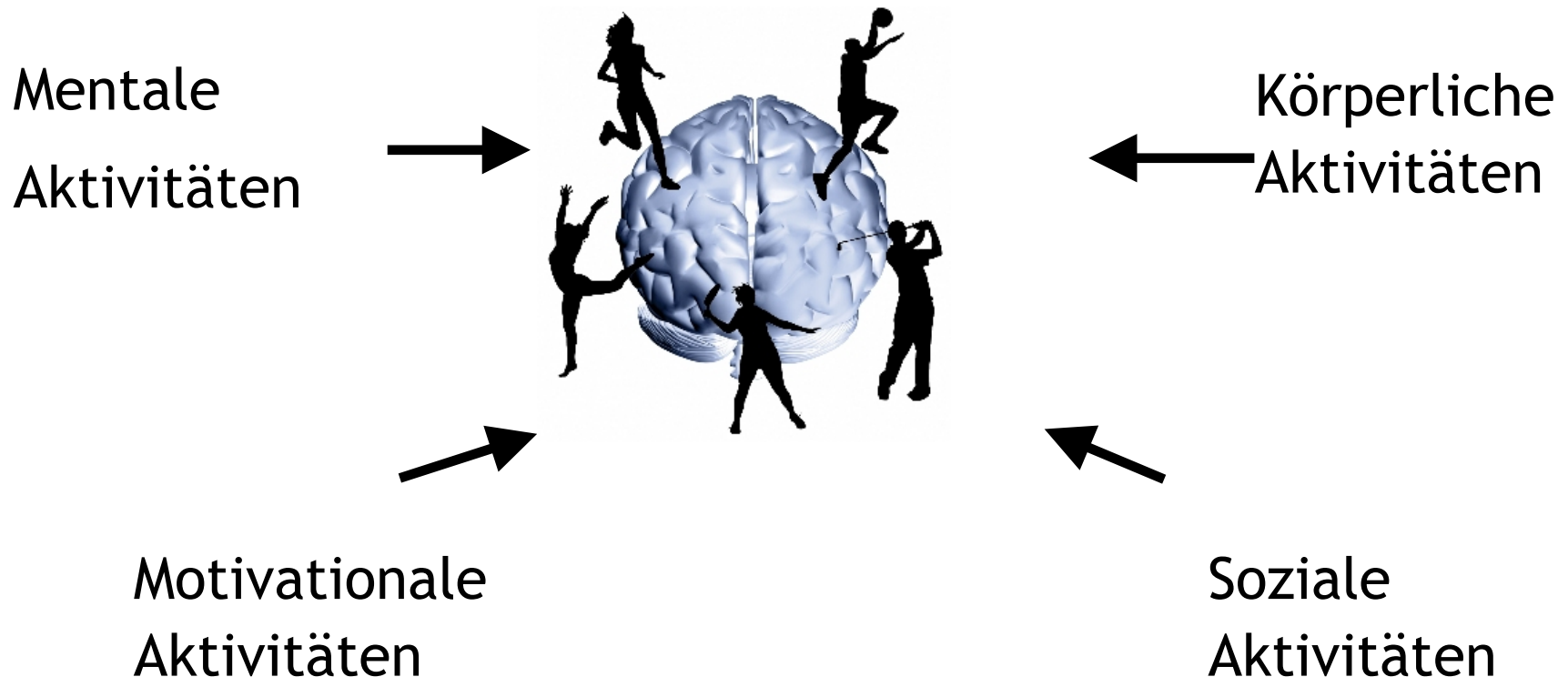




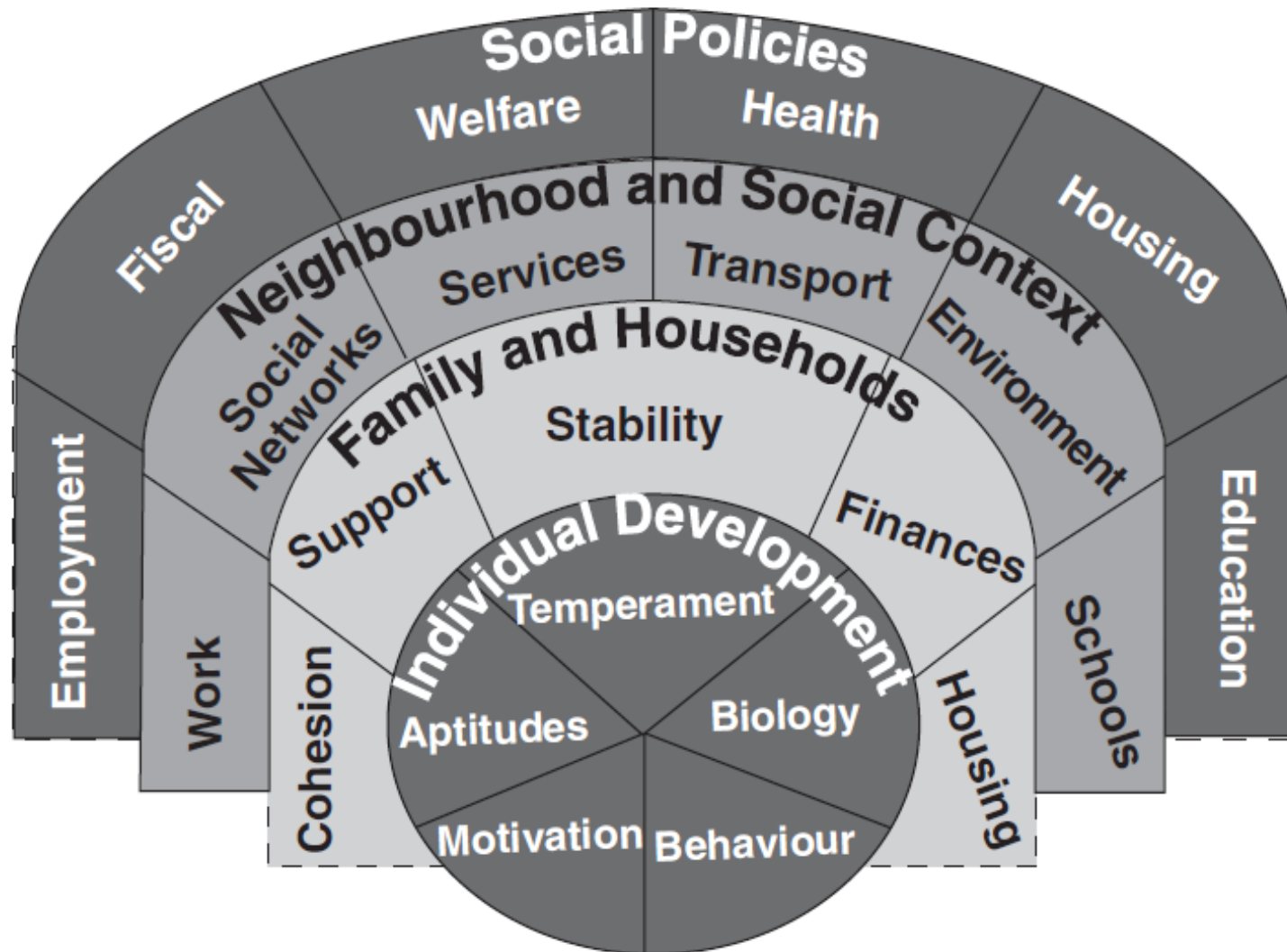


Wer rastet, der rostet .....	.67
Spiele für Katzensenioren .....	.69
Das Gefühl, gebraucht zu werden .....	.71
Man lernt nie aus .....	.74
Routine bringt Behaglichkeit .....	.75

# Aktiver Lebensstil ist wichtiger Präventionsansatz für Aufrechterhaltung der kognitiven und körperlichen Gesundheit



# Systemische Faktoren, die Resilienz unterstützen



Windle (2011). *What is resilience? A review and concept analysis.*  
*Reviews in Clinical Gerontology*, 21, 152 - 169