

Partnerschaftliche Brüche im Alter



Auswirkungen und Adaptations-
muster bei Scheidung und Verwitwung

Pasqualina Perrig-Chiello

Existenzielle Bedeutung partnerschaftlicher Beziehungen

- > Beziehungen und enge Bindungen sind existentiell für Gesundheit und Wohlbefinden – ein Leben lang!
- > Menschen in Partnerschaften sind körperlich und psychisch gesünder als Alleinstehende.

Aber:

- > Im Alter werden die soziale Netze kleiner.
- > Verluste mehren sich...
- > Grosse individuelle Unterschiede im Umgang mit Verlusten

Partnerschaftliche Brüche haben ein hohes Risiko der Vulnerabilisierung

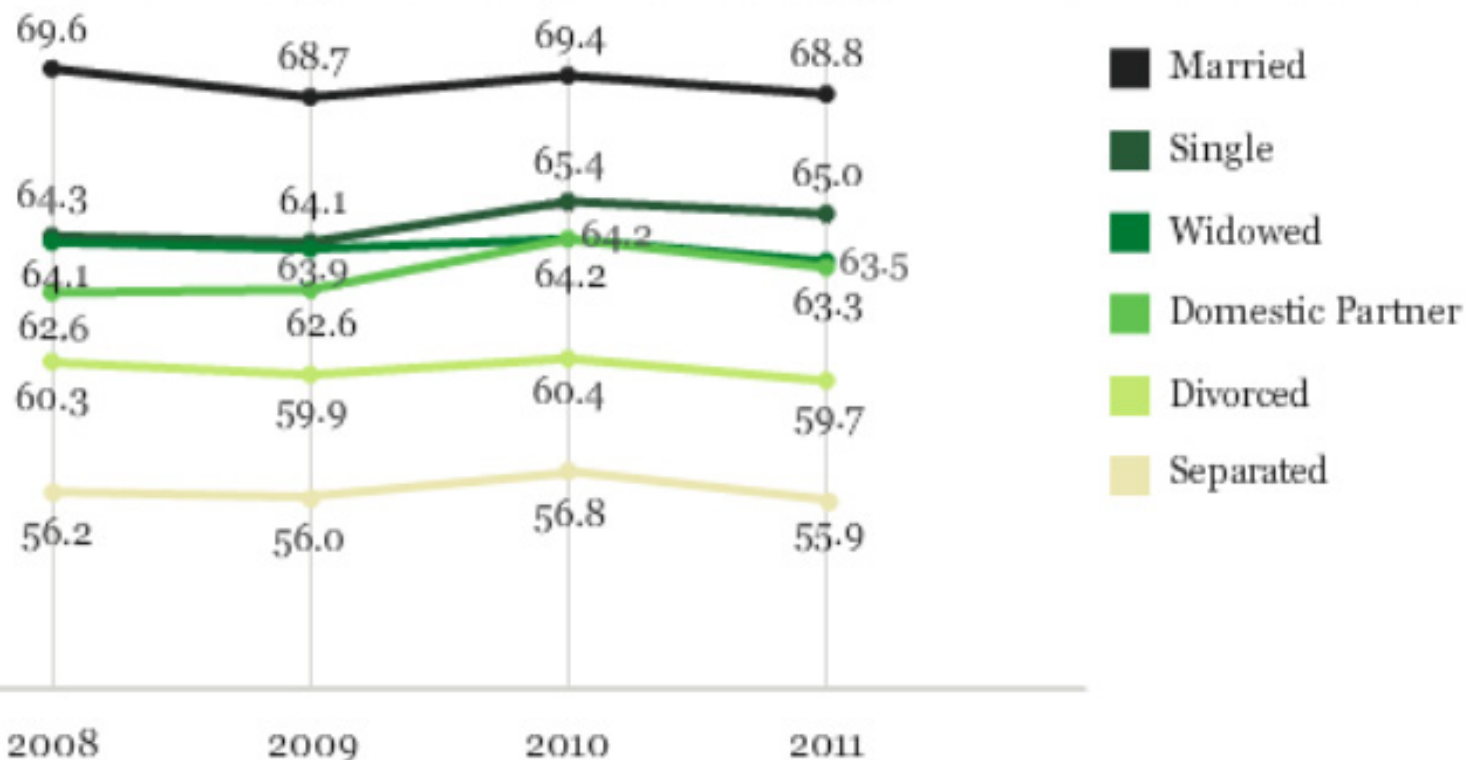
- > Scheidung und Verwitwung gehören zu den schwierigsten biografischen Übergängen.
- > Auswirkungen auf das Leben allgemein: familiäre, berufliche, finanzielle Situation. Das Leben muss reorganisiert werden.
- > Auswirkungen auf psychischer und körperlicher Ebene: depressive Symptome, Suizidgedanken, Einsamkeit, „**Broken-Heart-Syndrom**“.
- > **Jedoch: grosse Unterschiede in der psychischen Adaptation.**
- > Das Wissen um diese Unterschiede ist lückenhaft, aber entscheidend für Prävention und Intervention.

Carey, Shah, DeWilde, Harris, R. Victor, Cook, et al. *JAMA Intern Med.* 2014;174(4):598-605

Partnerschaftsstatus und Wohlbefinden

Gallup-Wohlbefindens-Index nach Zivilstand
(US-Befragung von 353'492 Personen)

Trend in Gallup-Healthways Well-Being Index Scores, by Marital Status, 2008 to 2011



Partnerschaftsstatus und verschiedene Wohlbefindensindikatoren

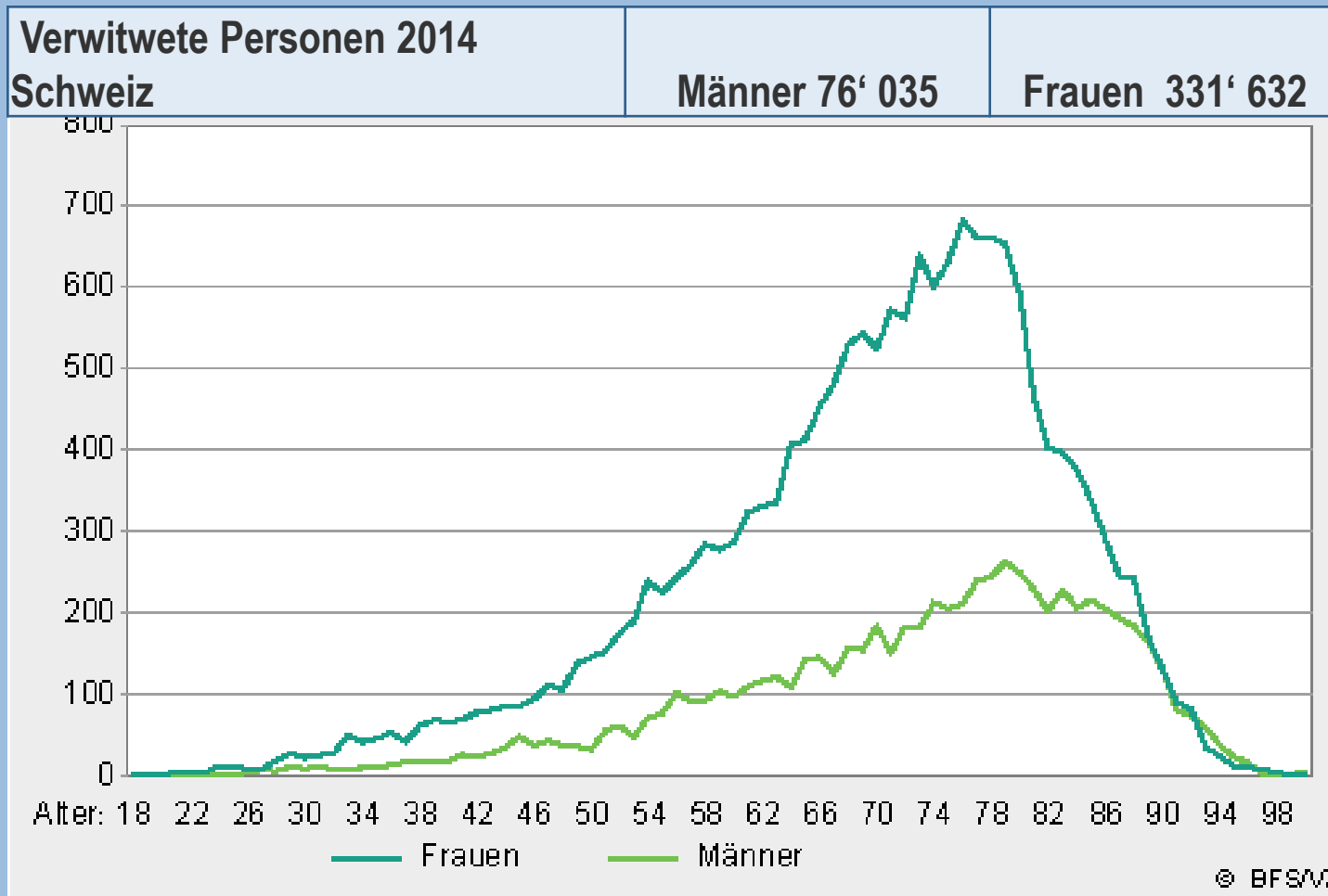
Well-Being Sub-Index Scores, by Marital Status

	Life Eval- uation	Emotional Health	Physical Health	Healthy Behavior	Work Environ- ment	Basic Access
All U.S. adults	48.8	79.0	76.7	63.4	47.2	81.9
Married	52.0	81.1	77.8	65.9	51.2	85.1
Single	53.2	78.2	79.7	59.0	41.1	79.1
Widowed	31.9	79.1	70.3	68.9	49.1	81.9
Domestic Partner	49.1	75.9	75.8	59.4	45.3	74.0
Divorced	34.8	73.2	70.2	59.7	43.2	77.4
Separated	30.7	68.5	67.8	56.6	41.6	70.3

Gallup-Healthways Well-Being Index

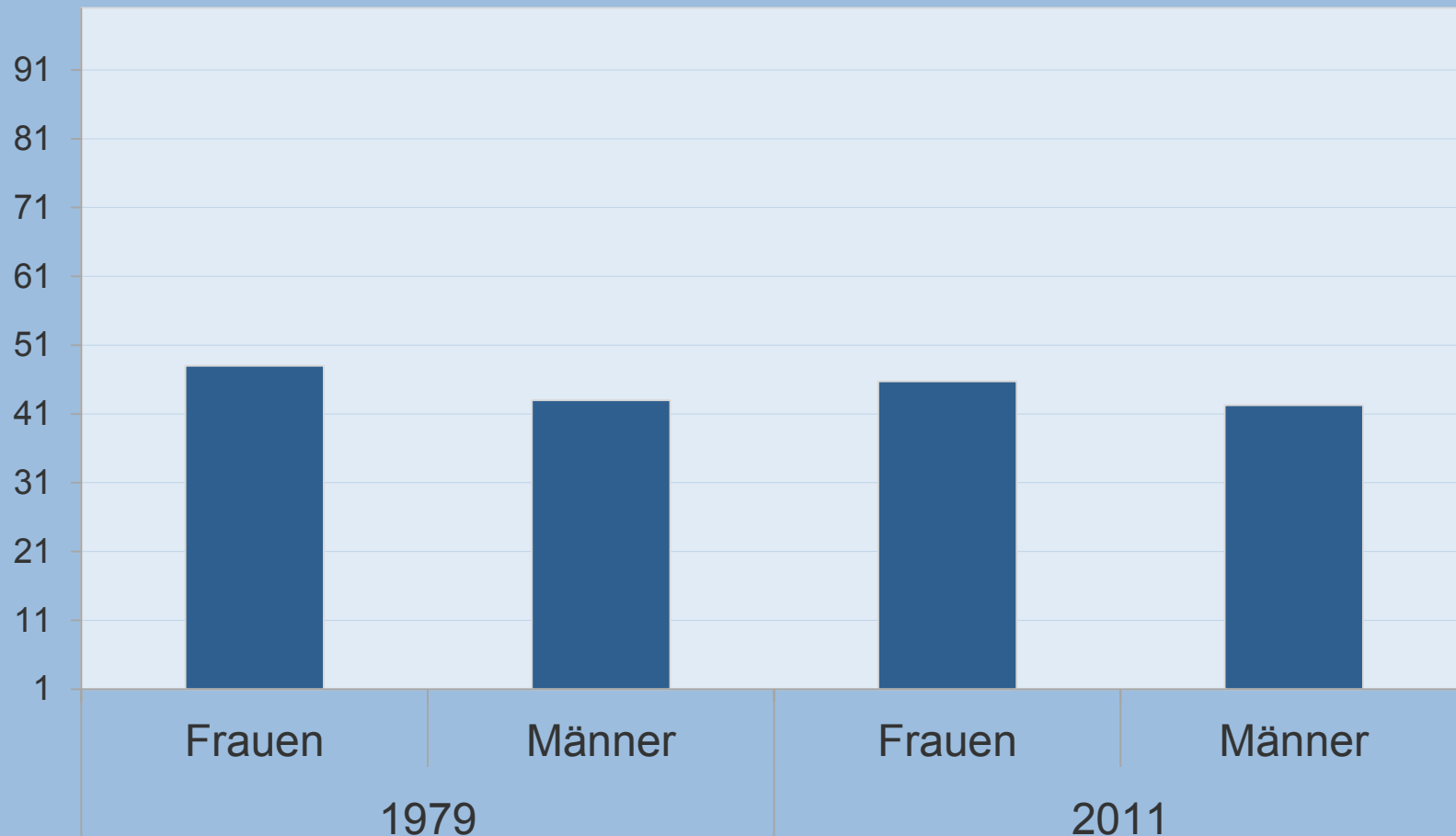
Jan. 1 - Dec.31, 2011

Verwitwung - ein Alters- und Frauenschicksal

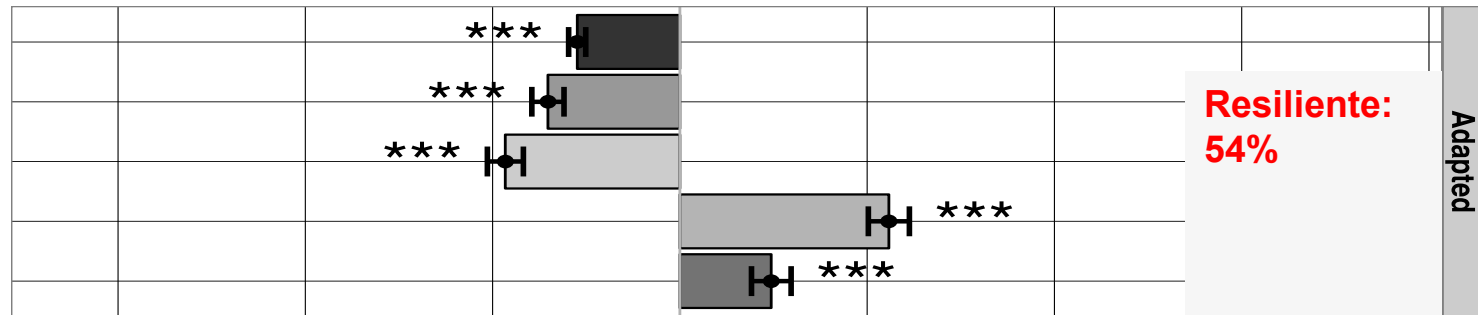


Verwitkung ein individuelles Schicksal - gestern wie heute

Depressive Symptome (%-Anteil am Gesamtwert)



Zwei Jahre nach der Verwitwung – Drei unterschiedliche Adaptationstypen



Depression -
Hoplessness -
Loneliness -
Life Satisfaction -
Health -

**Resiliente:
54%**

**Coper
39%**

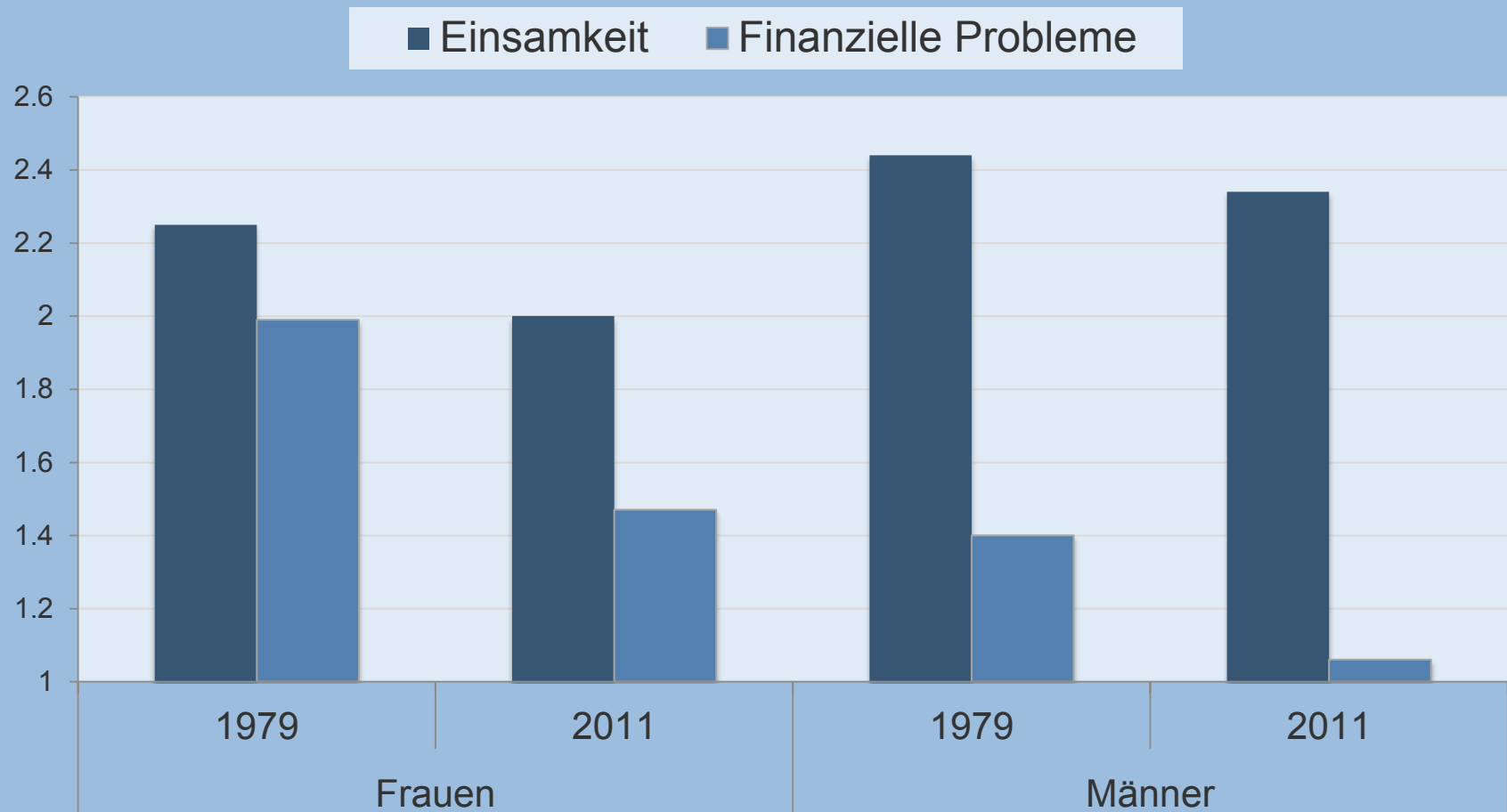
**Vulnerable
7%**

Adapted

Depression -
Hoplessness -
Loneliness -
Life Satisfaction -
Health -

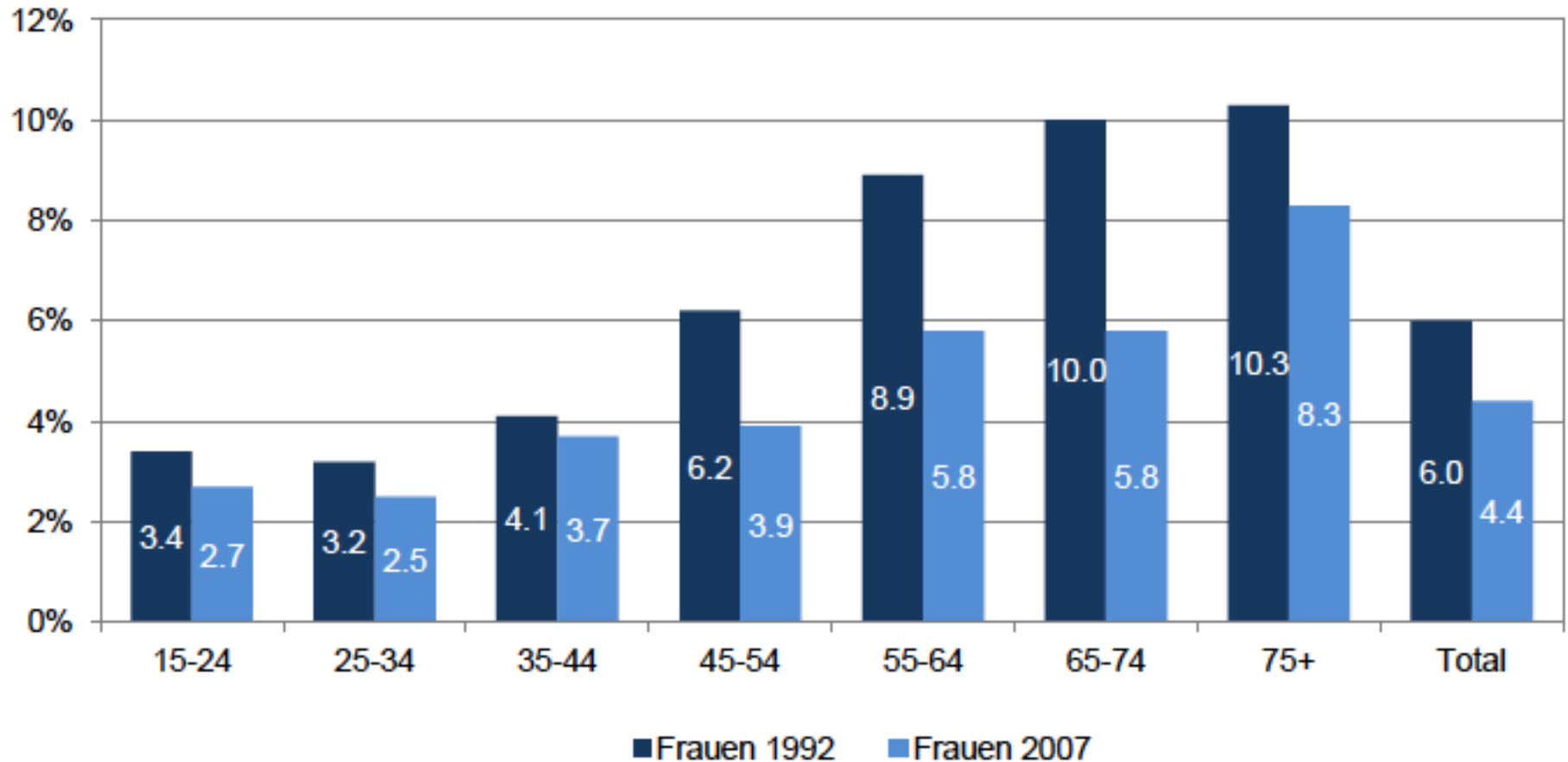
Verwitwung – ein soziales Schicksal heute anders als gestern

Schwierigkeiten nach dem Verlust des Lebenspartners
(1 "kein Problem"/4 "schwerwiegendes Problem")



Einsamkeit im Alter – Schweiz 1992 und 2007

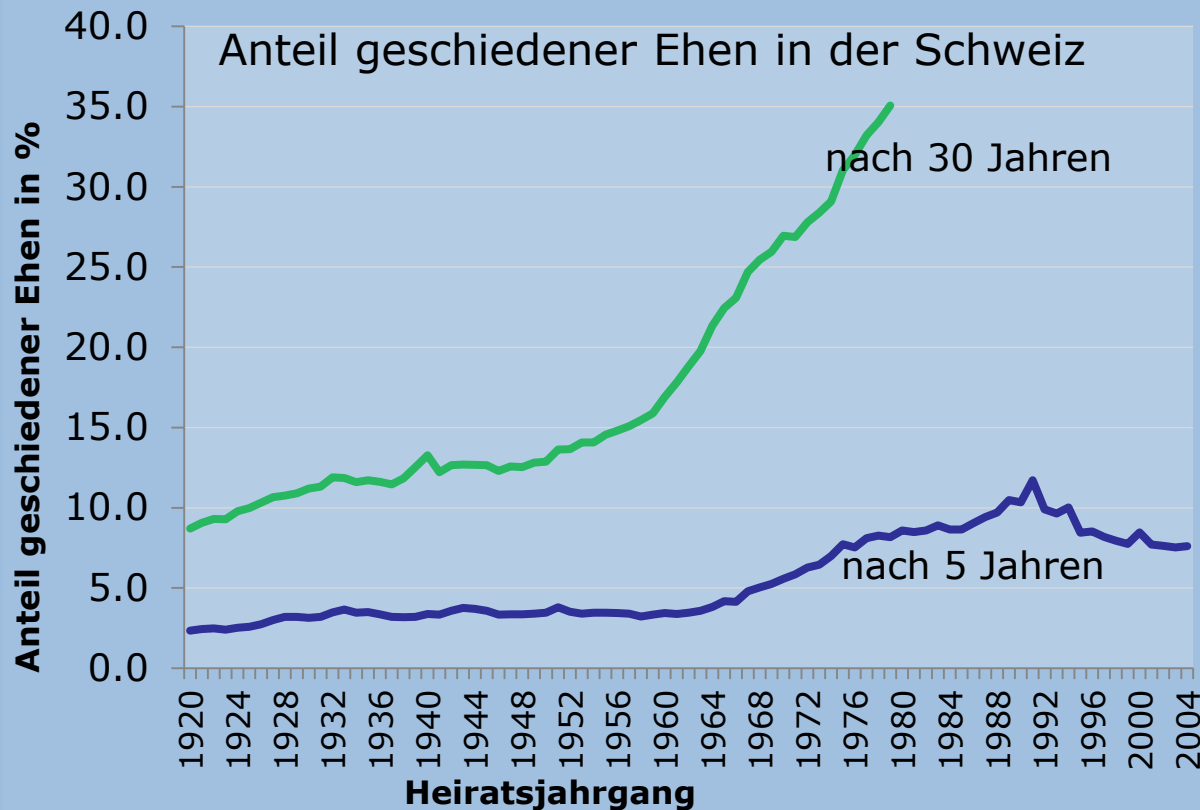
Vieles ist heute in der Tat besser geworden!



Neuer Risikofaktor: Scheidung

Scheidung nach vielen Ehejahren

Bis dass der Tod euch scheidet?



Scheidung nach 40 Ehejahren

Scheidung - eine der stressreichsten biografischen Transitionen

Scheidungen haben in der Regel eine destabilisierende Wirkung – psychisch, körperlich und sozial.

Ist Scheidung im Alter überhaupt überwindbar? Heilt Zeit Wunden?

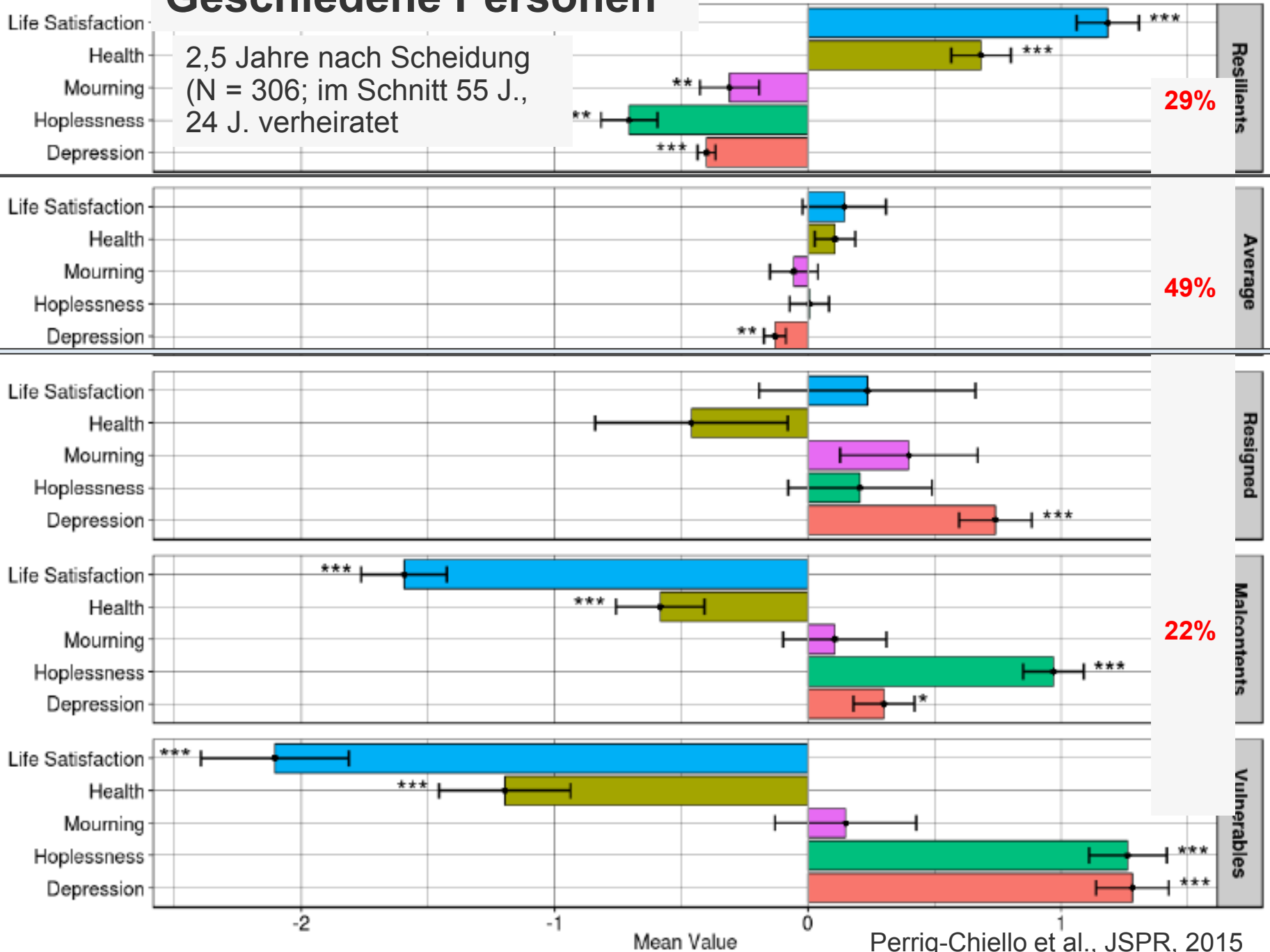
> Nach einer gewissen Zeit kehrt der Wohlbefindens-Level bei den meisten Geschiedenen zum Ausgangspunkt zurück.

> Fast die Hälfte der Personen adaptiert sich gut an die neue Lebenssituation, ein Drittel gar sehr gut! Rund ein Fünftel hingegen hat ernsthafte Probleme.

> ...aber: Zeit allein genügt nicht – intra- und interpersonale Ressourcen sind ausschlaggebend – aber auch die finanzielle Lage.

Geschiedene Personen

2,5 Jahre nach Scheidung
(N = 306; im Schnitt 55 J.,
24 J. verheiratet)



Was ist entscheidend für eine erfolgreiche psychische Adaptation nach einer späten Scheidung?

- Persönlichkeit (Resilienz, tiefe Neurotizismuswerte, Offenheit, geringe Selbstzentriertheit)
- Zeit seit Trennung (sich Zeit nehmen, Geduld mit sich selber..)
- Neue Beziehung (Ex-Beziehung abschliessen,...)
- Emotionale Valenz der Trennung (Wie war die Scheidung?)
- Geschlecht bzw. Geschlechtsrollenverständnis (Hilfe holen, ...)
- Beziehung zur/m Ex (Verzeihen können,...)
- Finanzielle Situation

Was nicht? Qualität Ex-Ehe, Ehedauer, Initiatorstatus, Alter, Kinder:

Prävention

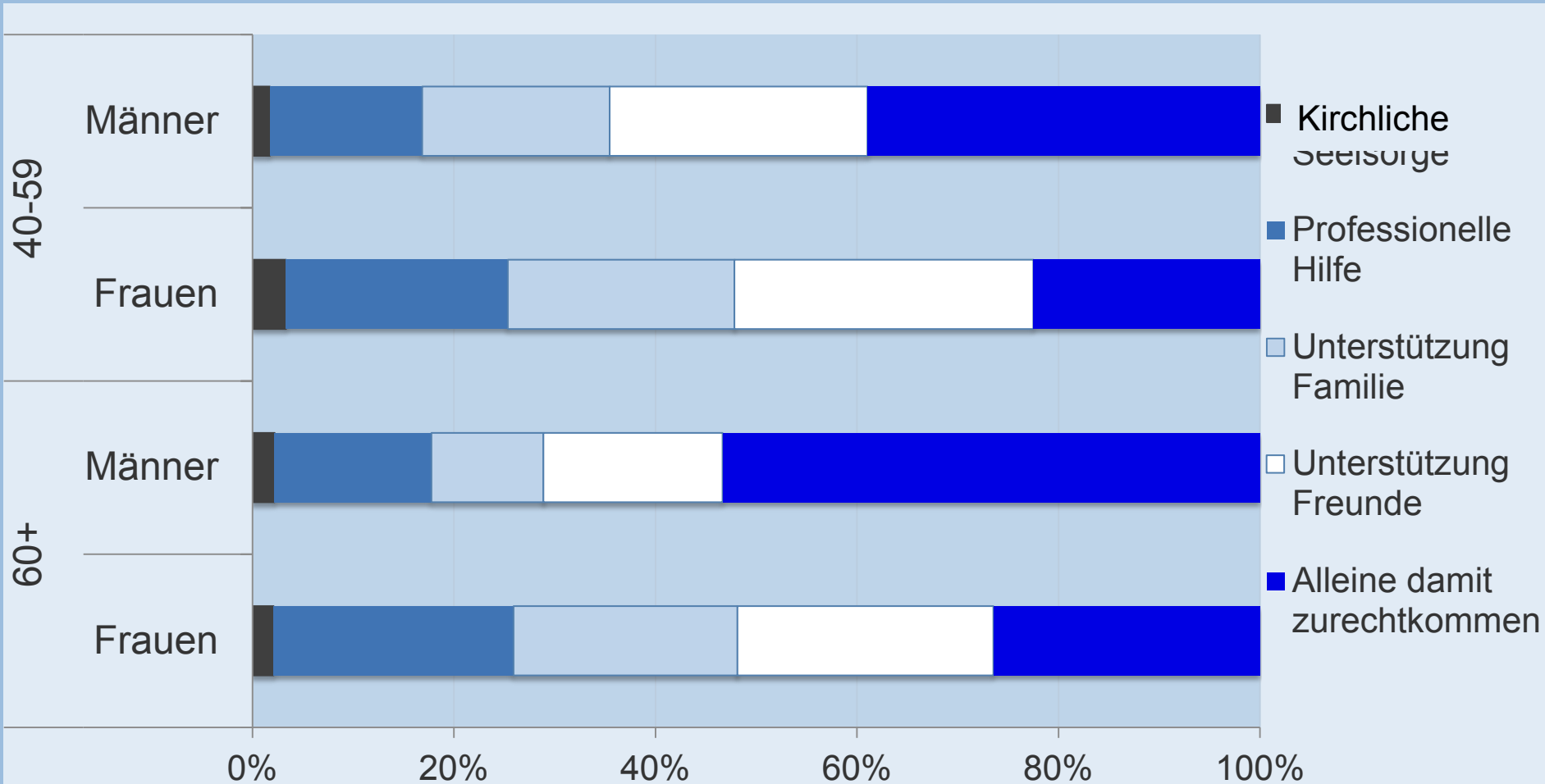
- Informieren, Enttabuisieren, neue Formen der Partnerschaft
- Massnahmen gegen Einsamkeit (u.a. Partnerschaftsbörsen für ü-50) – insbesondere für Frauen
- Suizidprävention insbesondere bei Männern

Die meisten Einflussfaktoren sind modifizierbar!

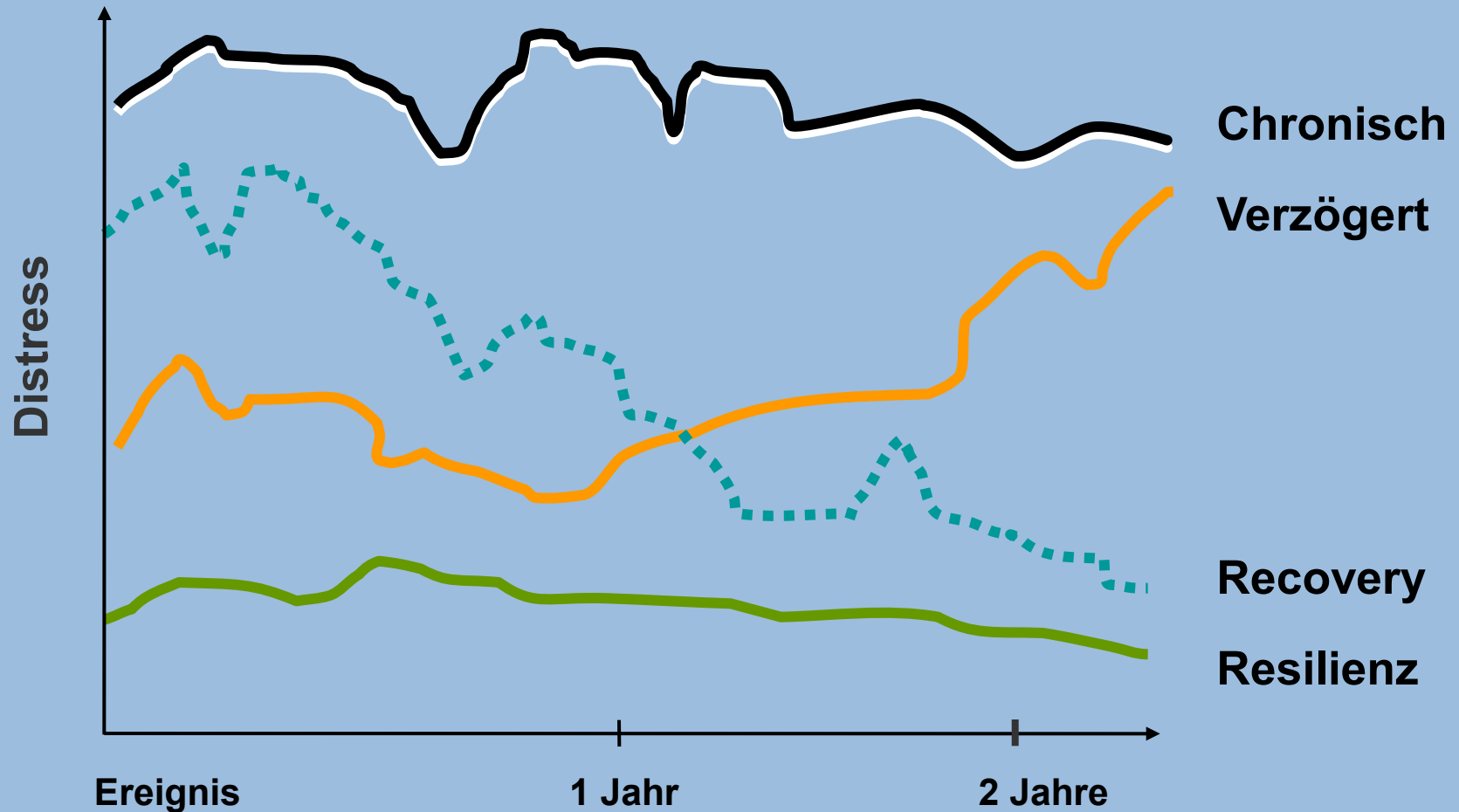
Beanspruchte Hilfe nach der Scheidung

(Mehrfachantworten möglich)

Bedeutsame Geschlechts- und Kohortenunterschiede



Psychologische Adaptation nach kritischen Lebensereignissen – ein universelles Muster?



Resilienz –

Kernelement für die erfolgreiche Bewältigung von kritischen Lebensereignissen

Resilienz =

- **Psychische Widerstandsfähigkeit** und Fähigkeit, auf Widerwärtigkeiten des Lebens flexibel zu reagieren, erfolgreich mit Schwierigkeiten umzugehen, an ihnen zu wachsen.
- **Resultat einer komplexen Person-Umwelt-Interaktion:** Optimale Passung zwischen dispositionellen Eigenschaften und protektiven Faktoren ausserhalb der Person.
- Resilienz ist nicht Schicksal, sondern kann erlernt werden.
- Resilienz ist nicht Schicksal, sondern kann auch durch gezielte Angebote und Strukturen gefördert werden.
- Resilienz hat aber Grenzen!

Partnerschaftliche Brüche im Alter - Fazit

Implikation auf individueller und gesellschaftlicher Ebene

- > Kritische Lebensereignisse sind Herausforderungen und erfordern beachtliche Anpassungsleistungen.
- > Kritische Lebensereignisse bergen aber auch Chancen für persönliches Wachstum.
- > Hilfe aufsuchen ist ein Zeichen der Stärke!
- > Präventive Massnahmen: Schaffung günstiger Kontextbedingungen für Früherkennung, Beratung und Ermöglichung der sozialen Teilhabe (Verkehrs- und Siedlungspolitik, Quartierarbeit, Mobilitäts-, Selbsthilfe, Freizeitangebote,...)
- > Zentrale Rolle von ambulanter Hilfe, Freiwilligenarbeit und gemeinnütziger Organisationen