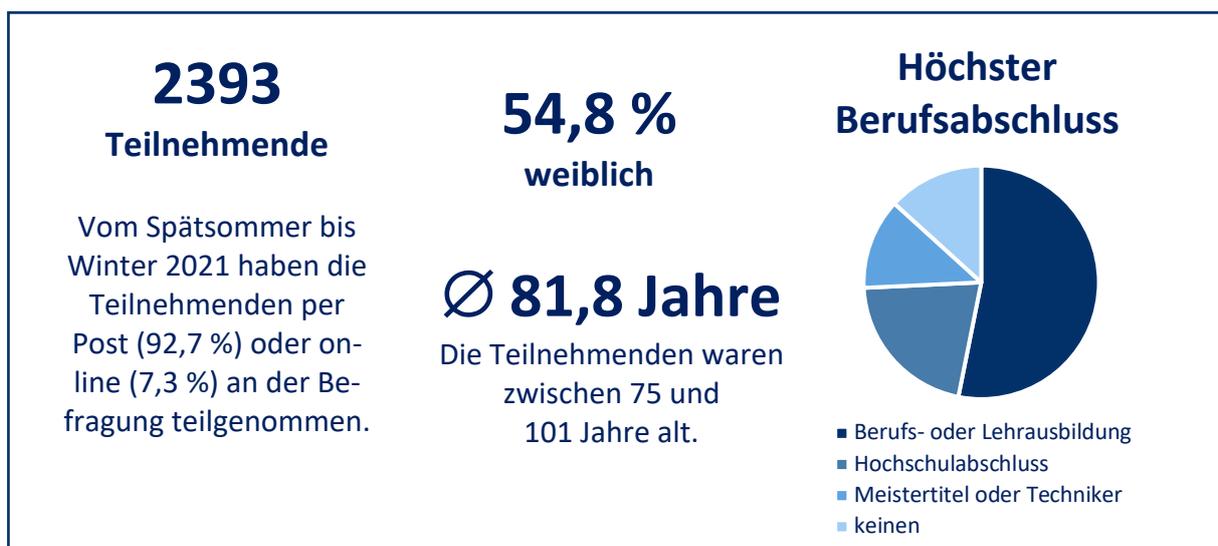


## Newsletter

Projekt „Gesundheit und soziale Teilhabe (GesTe)“

### Ein Überblick: Wer hat teilgenommen?



### Was brauchen Sie für ein gutes Leben?

Die Teilnehmenden gaben uns viele Antworten darauf, was ein gutes Leben aus ihrer Sicht auszeichnet. Die folgenden Aussagen zeigen dabei Themen, die wir wiederholt in den Antworten finden konnten:

“ Gute Kontakte, die Möglichkeit sich zu bewegen in intakter Natur, ein Leben ohne Aggressionen anderer Menschen, also Frieden. Eigene Zufriedenheit auch durch geistige und künstlerische Anregungen, die Fähigkeit auch im Alter noch ab und zu zu verreisen. Die Fähigkeit, sich an der Natur zu freuen, noch alle Sinne gebrauchen zu können. Vor allem lesen zu können.

Teilnehmer, 82 Jahre

Menschen an meiner Seite, denen ich vertrauen kann, für die ich aber auch da sein kann, wenn sie mich brauchen.

Teilnehmerin, 77 Jahre

Gesundheit und Fitness sind mir wichtig und damit die Möglichkeit, meine Interessen und Vorlieben ausleben zu können.

Teilnehmer, 84 Jahre

## Soziale Beziehungen

### Wie wird die Qualität sozialer Beziehungen eingeschätzt?

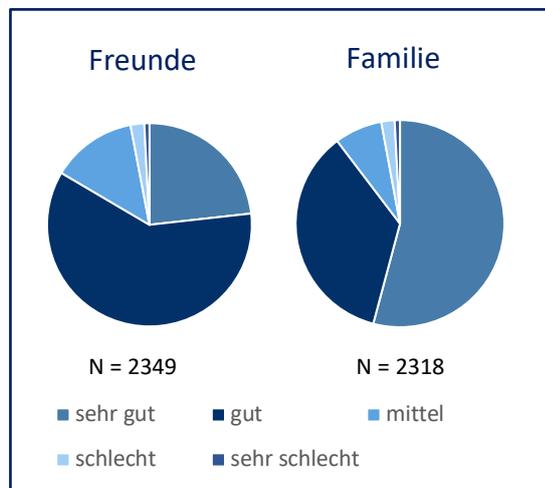


Abbildung 1: Qualität der Beziehungen  
(N bezeichnet die Stichprobengröße)

Die Teilnehmenden schätzten die Beziehungsqualität zu Familie und Freunden überwiegend gut oder sehr gut ein. Nur ein geringer Teil berichtete, dass die Beziehung zur Familie (2,9 %) oder zu den Freunden (3,0 %) schlecht oder sehr schlecht sei (Abb. 1).

### Wer fühlt sich (manchmal) einsam?

Mehr als die Hälfte der Personen (57,9 %) lebt mit mindestens einer weiteren Person zusammen. Etwa 42 Prozent leben alleine.

Die meisten Personen berichteten mindestens ein Kind zu haben (83,2 %), im Durchschnitt waren es 1,9 Kinder. 16,8 Prozent haben keine Kinder.

Die Teilnehmenden antworteten außerdem auf sechs Fragen, mit denen in der Forschung Einsamkeit erfasst wird. Diese sind beispielsweise „Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohlfühle.“ oder „Ich fühle mich häufig im Stich gelassen.“.

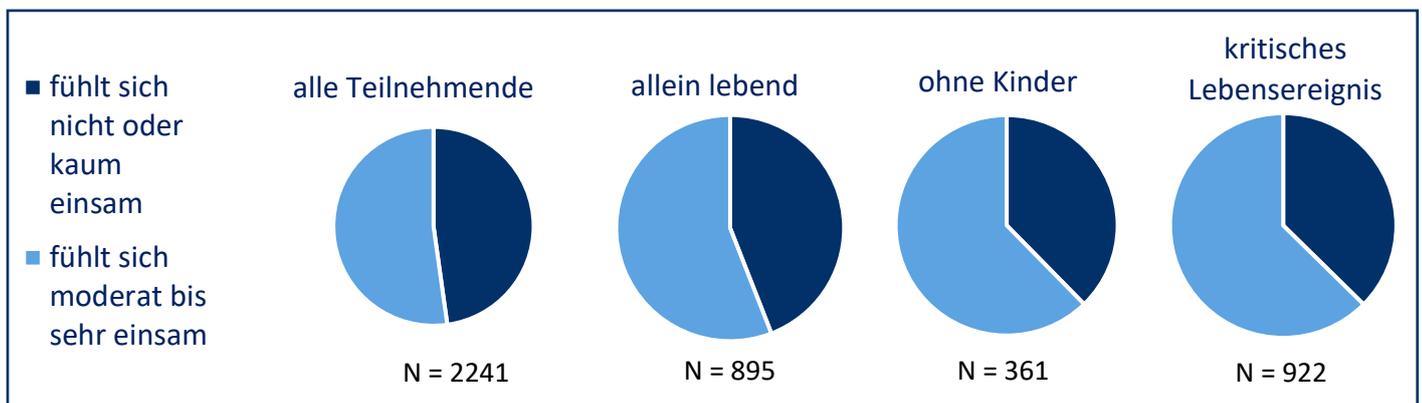


Abbildung 2: Einsamkeitserleben

Von allen Teilnehmenden fühlten sich 47,8 Prozent nicht oder kaum einsam (Abb. 2). Alle anderen Teilnehmenden berichteten, sich zumindest in manchen Aspekten oder Situationen einsam zu fühlen (52,5 %). Dieser Anteil ist bei Personen, die alleine leben noch etwas höher (55,9 %) und steigt weiter an, bei Personen, die keine Kinder haben (62,3 %). Personen, die im Fragebogen von einem

kritischen Lebensereignis berichteten, erlebten genauso häufig Gefühle von Einsamkeit (62,6 %) wie kinderlose Personen. Diese kritischen Lebensereignisse waren beispielsweise der Verlust des Partners, eigene Unfälle oder Erkrankungen von nahestehenden Personen.

## Erkrankungen und subjektive Gesundheit

### Wie gesund fühlen sich die Teilnehmenden?

Die Teilnehmenden wurden gebeten, ihren derzeitigen Gesundheitszustand auf einer Skala von 0 (*schlechteste Gesundheit*) bis 100 (*bestmögliche Gesundheit*) einzuschätzen. Der Durchschnittswert lag bei 66,5 Prozentpunkten und ist somit vergleichbar mit anderen Studienergebnissen.

### Welche Auswirkungen haben Krankheiten?

Weiterhin wurden die Teilnehmenden gefragt, welche Krankheiten oder gesundheitlichen Probleme bei ihnen vorliegen. Die Grafik „Vorliegende Diagnosen“ (Abb. 3, rechte Seite) zeigt, wie viele Teilnehmenden (in %) von den jeweiligen Erkrankungen betroffen waren. So haben etwa 70,7 Prozent angegeben, unter Erkrankungen des Bewegungsapparats zu leiden und 53 Prozent haben Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Der linken Seite der Abbildung 3 ist zu entnehmen, um wie viele Prozentpunkte Personen mit der jeweiligen Erkrankung ihre subjektive Gesundheit schlechter einschätzen als Personen ohne diese Erkrankung.

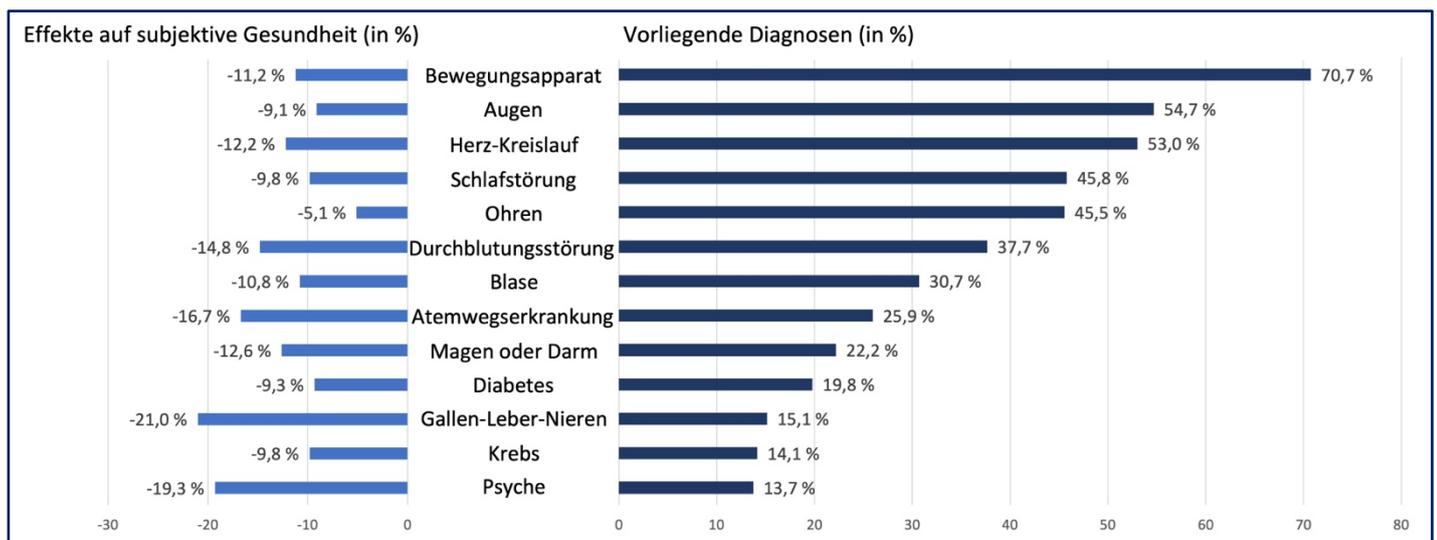


Abbildung 3: Diagnosen und Effekte auf die subjektive Gesundheit

Beispielsweise schätzten Personen mit Ohrenleiden ihre subjektive Gesundheit um 5,1 Prozentpunkte schlechter ein als die Teilnehmenden ohne Ohrenleiden.

Teilnehmende mit Atemwegserkrankung hingegen, fühlten sich im Vergleich um 16,7 Prozentpunkte schlechter als jene ohne Beschwerden bei der Atmung.

Vergleicht man die verschiedenen Erkrankungen, lässt sich feststellen, dass sich diese unterschiedlich stark auf den Gesundheitszustand auswirken können. So ziehen beispielsweise Erkrankungen des Bewegungsapparats weniger wahrgenommene gesundheitliche Einbußen nach sich (-11,2 %) als psychische Erkrankungen (-19,3 %).

## Zufriedenheit und Sichtweisen auf das eigene Alter(n)

Die Teilnehmenden bearbeiteten vier Aussagen, die sie jeweils auf einer Skala von 1 (*stimme überhaupt nicht zu*) bis 5 (*stimme ganz und gar zu*) beurteilen sollten (Abb. 4). Insgesamt waren die Antworten zu den positiv formulierten Aussagen eher zustimmend („Es gibt viele Dinge, auf die ich mich jeden Tag freue.“; „Das Leben hat für mich einen Sinn.“). Die Antworten zu der Aussage „Die wahren

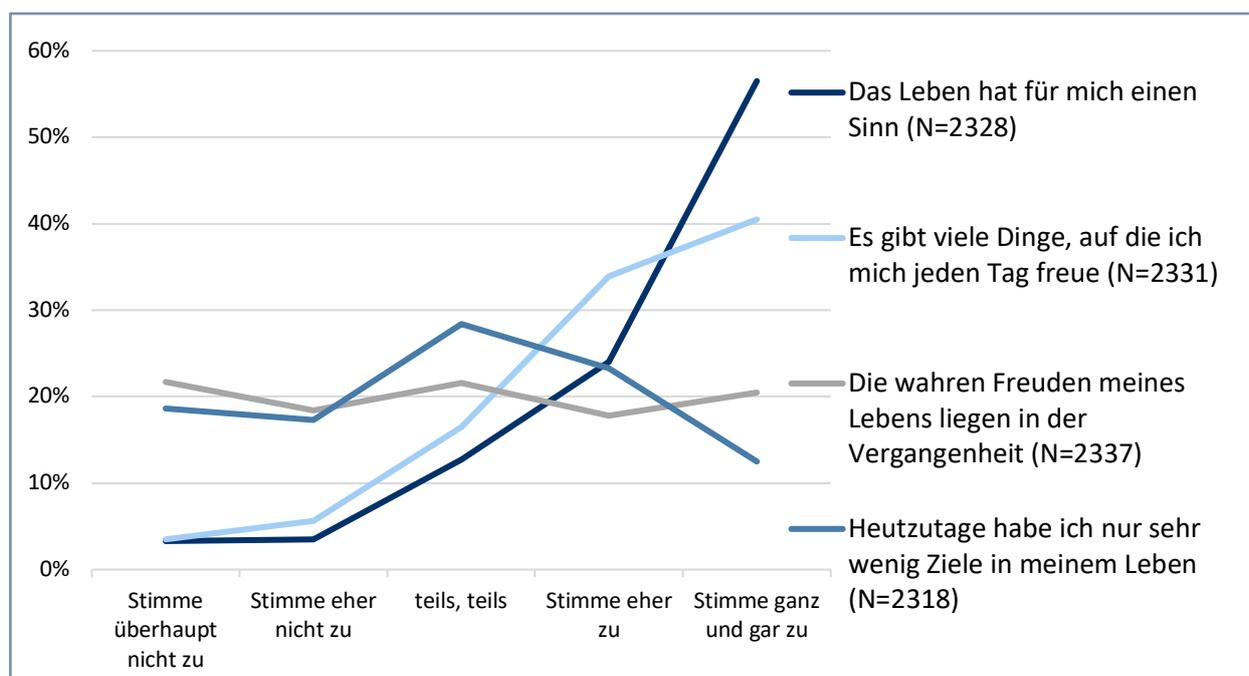


Abbildung 4: Subjektive Lebensbewertungen

ren Freuden meines Lebens liegen in der Vergangenheit.“ waren ausgewogener in dem Sinne, dass dieser etwa genauso viele Personen zustimmen, wie diese ablehnen. Zu der Aussage „Heutzutage habe ich nur sehr wenig Ziele in meinem Leben.“ gaben die meisten Personen eine Antwort, die darauf hindeutet, dass sie dem teilweise zustimmen, teilweise aber auch nicht.

Wir danken allen Mitwirkenden!