



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

Gerontopsychologie  
Zentrum für Gerontologie

Dynamik Gesunden Alterns



# Umgang mit der Pandemie über die Lebensspanne: Die Rolle der Emotionsregulation

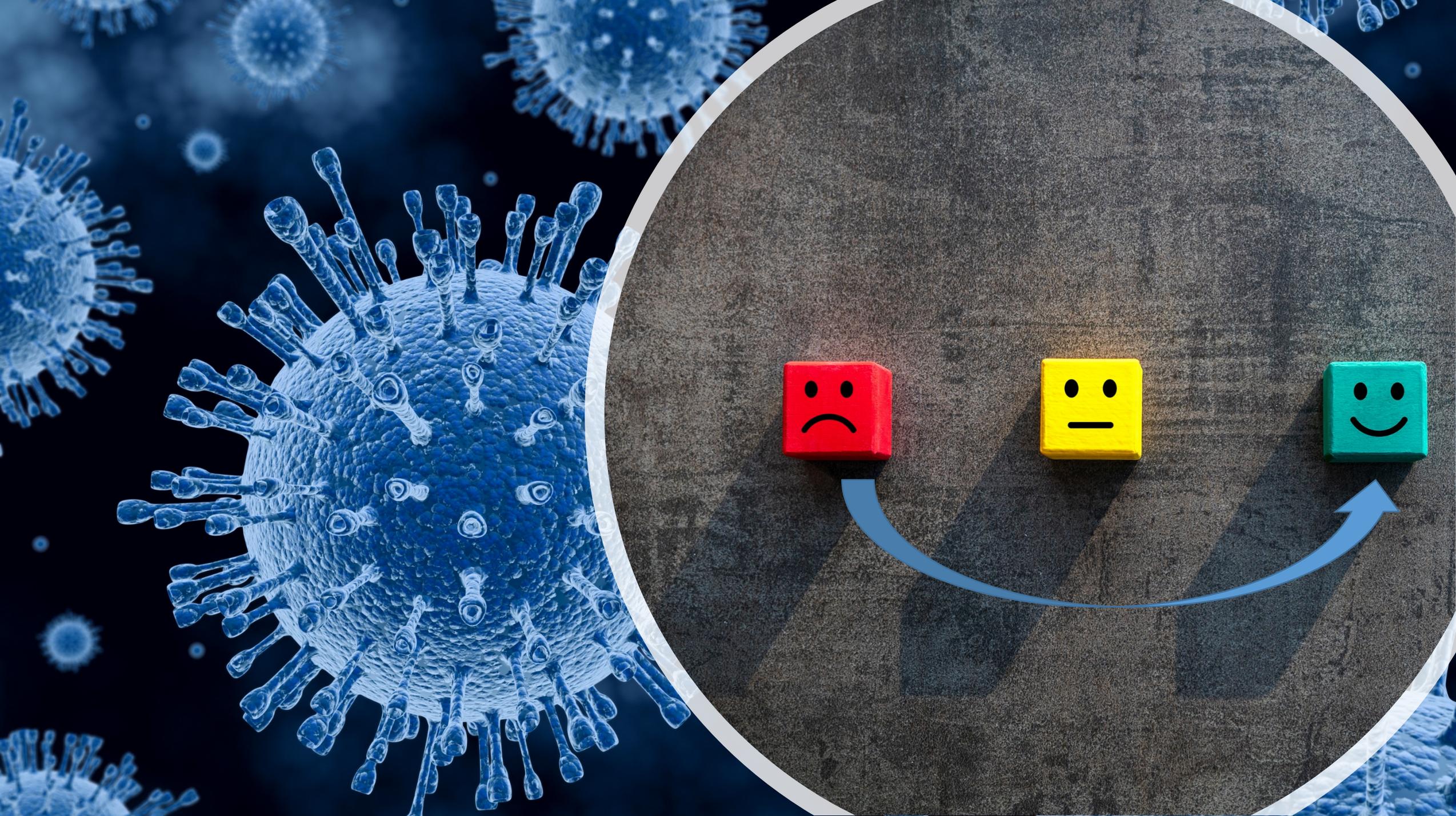
Dr. Andrea B. Horn

Zilla Huber

Olenka Dworakowski

CoupleSense: HIER  
Health and Interpersonal  
Emotion Regulation

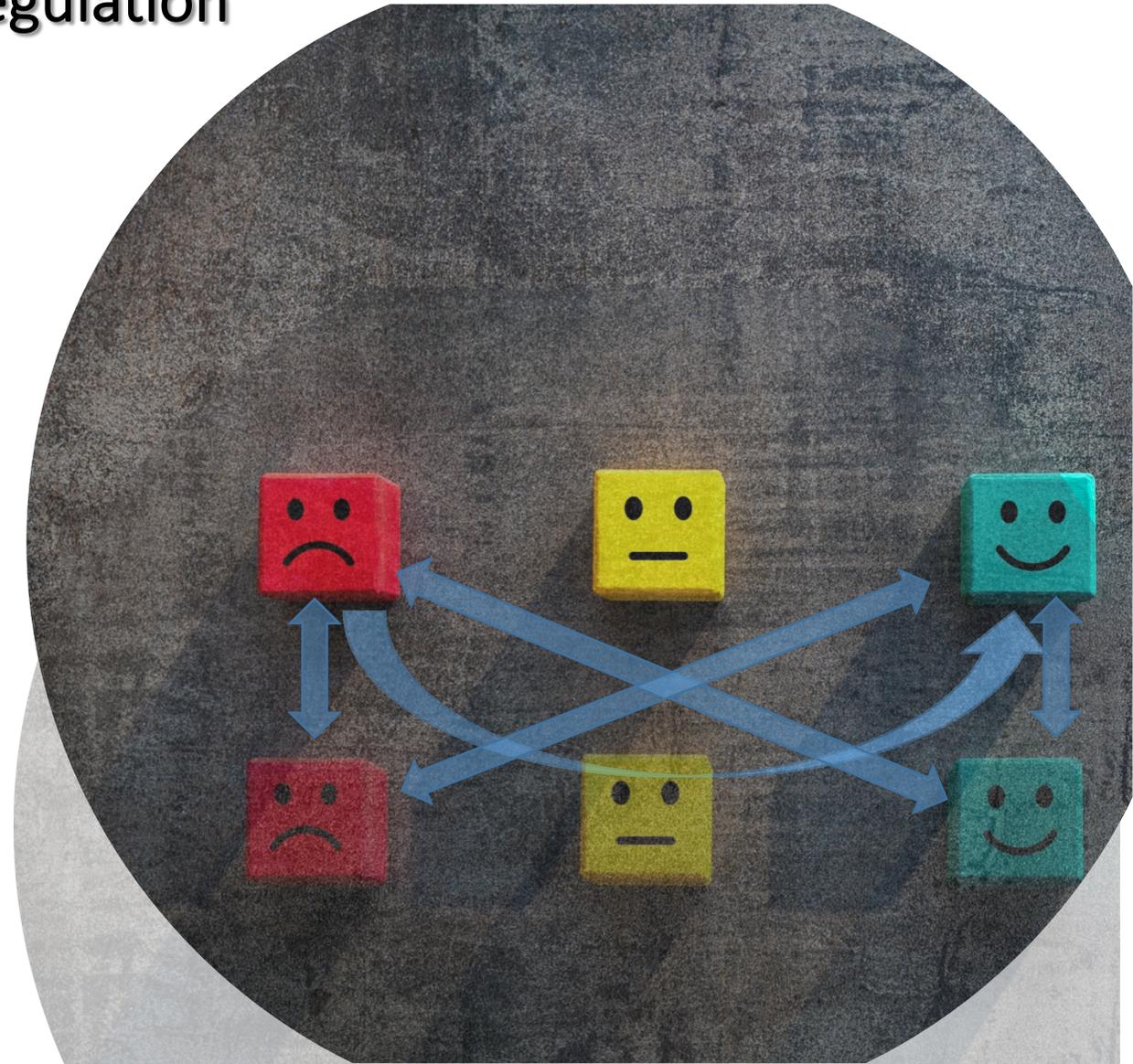




# Umgang mit Emotionen- allein und gemeinsam

## Intra- und interpersonelle Emotionsregulation

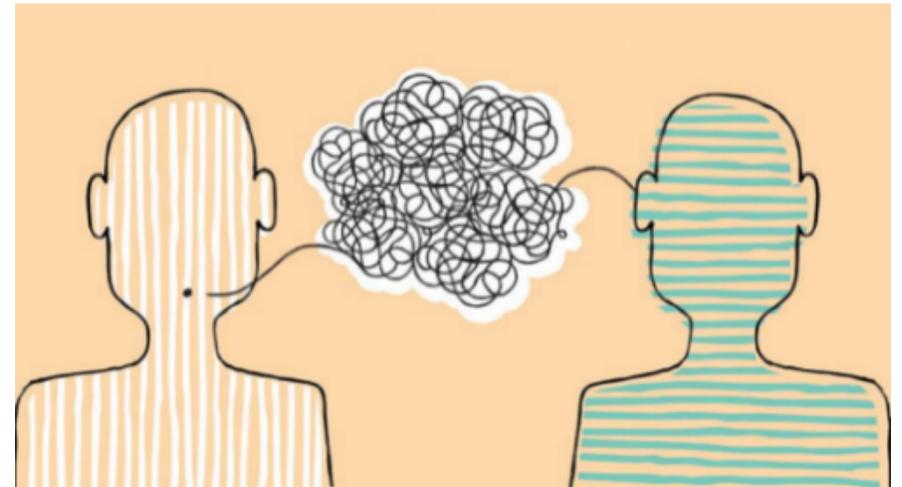
- **Umgang mit Emotionen -> *Emotionsregulation*** Prozesse der Regulation vom Erleben und Ausdruck positiver und negativer Emotionen (Gross, 1999)
- Zentral für seelische und körperliche Gesundheit (Aldao et al., 2010)
- Sozialer Kontext spielt grössere Rolle als lange gedacht
  - soziale Beziehungen können Ressource sein beim Umgang mit herausfordernden Situationen (Maercker & Horn, 2013)
  - Aber auch die Wirkung ungunter Strategien verstärken



# Unguter Umgang mit emotionalen Inhalten

Wiederkäuendes Brüten – *ruminative brooding*

- **Ruminatives Brooding:** Tendenz sich im negativen Selbstfokus wiederholt an denselben emotional negativen besetzten Inhalten zu verhaften
  - > *abstrakte ‚Warum‘-Fragen und Katastrophen-Broadcast (vs. konkretes Was? Wann? Wo?)*
  - Gehört zu den gefährlichsten Strategien mit emotionalen Inhalten umzugehen (Aldao et al., 2010)
  - kann man auch mit anderen im Dialog machen
    - *Co-Brooding*
    - Doppelt ungut: schlecht für den Umgang mit Emotionen und für die Beziehung



# Emotionsregulation über die Lebensspanne

- Emotionsregulation ändert sich mit dem Alter
  - Bevorzugung von positiveren Beziehungen und Emotionen im Alter
    - Sozio-emotionale Selektion (Carstensen et al., 2003)
    - häufig weniger aber engere Beziehungen
    - Kompensation von sich möglicherweise verschlechternden kognitiven oder körperlichen Ressourcen durch soziale Ressourcen (Urry & Gross, 2010)
  - ältere Menschen **weniger** Rumination (Emery et al., 2020)
- Während der Pandemie zeigen ältere Menschen **bessere psychische Gesundheit** im Vergleich zu jüngeren Bevölkerungsgruppen (Young et al., 2020)

# Emotion regulation across the lifespan: age differences in intrapersonal and interpersonal strategies for the adjustment to the COVID-19 pandemic in four countries

Olenka Dworakowski, Zilla Huber, Tabea Meier, Ryan Boyd & Andrea B. Horn

Können Altersunterschiede in Anpassung zur Pandemie durch Altersunterschiede in individuellem und interpersonellem Brooding erklärt werden?

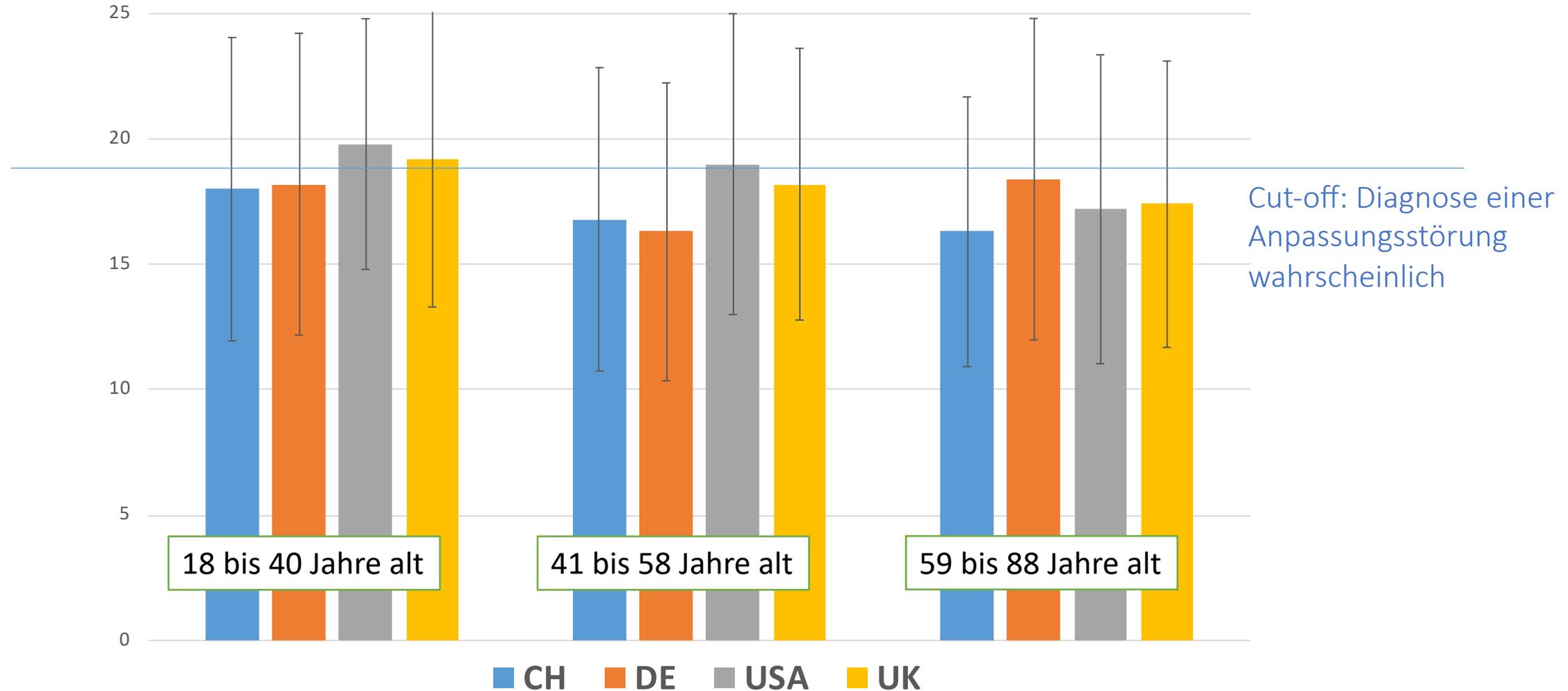
- Online Umfrage November 2020
- $N = 1401$  aus CH, DE, UK, USA
- Alter: 18 bis 88
- Messinstrumente:
  - Brooding (Subskala des Response Style Questionnaire, Treynor et al., 2003)
  - Co-Brooding (Subskala des Interpersonal Emotion Regulation scale; Horn & Maercker, 2016)
  - Anpassungsstörung (ADNM-8, Ben-Ezra et al., 2018)

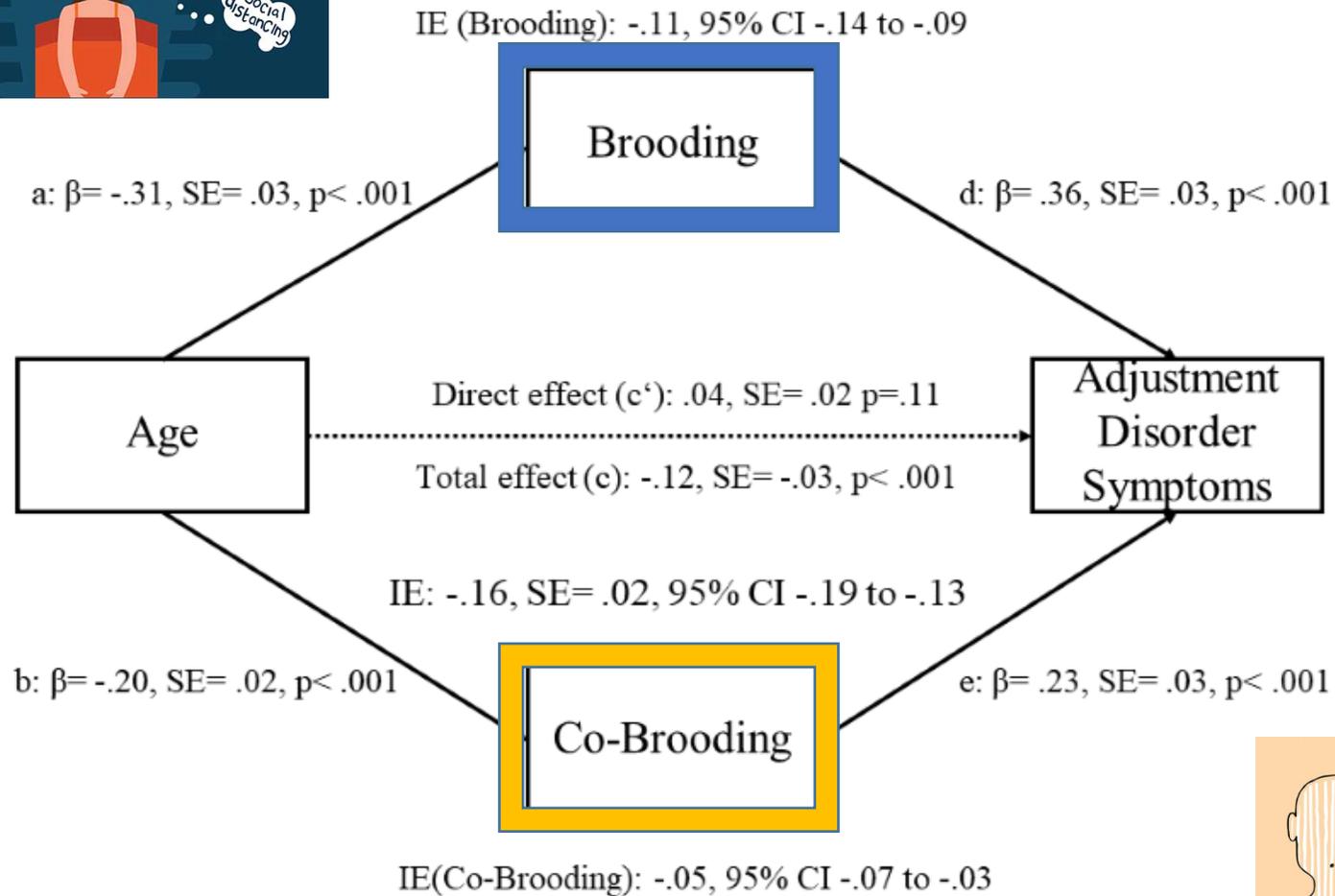


Dworakowski, O., Huber, Z. M., Meier, T., Boyd, R. L., & Horn, A. B. (2021). Emotion regulation across the lifespan: age differences in intrapersonal and interpersonal strategies for the adjustment to the COVID-19 pandemic in four countries. *Aging & Mental Health*, 1-6. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1972933>

# Symptome der Anpassungsstörung

Mittelwerte der Stichprobe pro Land und Altersterzil





Multiple Mediation zwischen Alter und Anpassungsstörung über Brooding und Co-Brooding. *Anmerkung.* Modellindikatoren des gesamten Modells:  $R^2 = .25$ ,  $F(3, 1397) = 154.88$ ,  $p < .001$ .  $\beta$  = standardisierte Regressionskoeffizienten. IE: indirekter Effekt. SE: Standardfehler. CI: Konfidenzintervall. Adjustment symptoms: ADNM-8. Brooding: Brooding Subskala. Response Style Questionnaire. Co-Brooding: Co-brooding Subskala der Interpersonal Emotion Regulation Skala.

## 2. Forschungsfrage: Gibt es Altersunterschiede in der Verarbeitung des Stressors?

- Expressives Schreiben: COVID-19 bezogene Gedanken und Gefühle
- Sprachliche Marker für ruminativen Selbstfokus: Ich-Pronomen, negative Emotionswörter (Denson et al., 2012; Watkins, 2004)

➤ Zusammenhang zwischen negativen Emotion und Brooding, sowie Co-Brooding

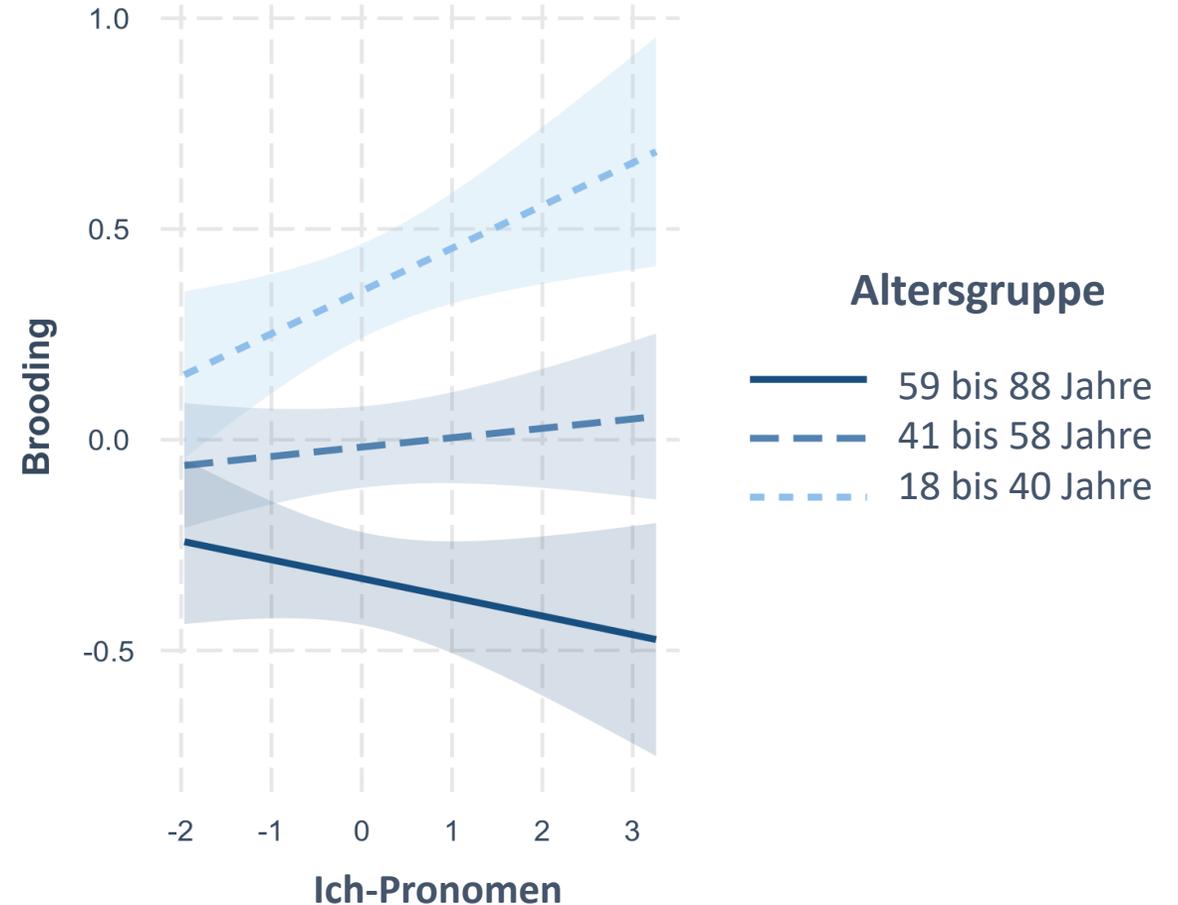
➤ Jüngere Teilnehmende:

Ich-Pronomen ↑ Brooding ↑

➤ Ältere Teilnehmende:

Ich-Pronomen ↑ Brooding ↓

➤ *Funktionaler Selbstfokus im Alter?*



Interaktion zwischen Alter und Ich-Pronomen auf Brooding. Regressionsgeraden nach Alterterzil, mit 95% Konfidenzintervall. Z-Standardisierte Variablen.

# Zusammenfassung

- Ältere Personen zeigen mehr **adaptive Emotionsregulationsstrategien**
- **Co-Brooding** wichtig für Anpassungsstörungen Symptome über Brooding hinaus
- Hinweis auf **funktionaleren Selbstfokus** im Alter

# CoCoCap65+-Study

community-based cognitive-affective capacity building 65+

Zilla Huber, Alexandra Hering, Tabea Meier, Susan Mérillat, Mathias Kliegel, Mike Martin, Andrea Horn

Während COVID-19: soziale Isolation, Einschränkungen

→ Was können wir jetzt anbieten?

- Altersbedingte Prozesse im kognitiven, affektiven und sozialen Bereich sind in hohem Masse miteinander verknüpft (Charles & Carstensen, 2010; Krendl, 2020; Urry & Gross, 2010)
- Individuum in seinem sozialen Kontext → Ressourcenaktivierung
  - Allerdings integrieren nur wenige Studien diese drei Bereiche

## Peer-Trainingsstudie für Menschen über 65 Jahre

- Aktivierung kognitiver, sozialer und affektiver Ressourcen
- Alle **lernen etwas Neues** (Park et al., 2013)
- **Gemeinsames Training** in einem Tandem
  - Soziale Isolation und Einsamkeit
- Teilnahme online und via Telefon

- Training umfasst 14 tägliche Telefongespräche über einen Zeitraum von drei Wochen und einen täglichen Fragebogen
- Tandems werden randomisiert der **sozialen, kognitiven oder affektiven** Gruppe zugeteilt

→ **Integrative Sicht des Alterns** → Kombinieren von sozialer, affektiver und kognitiver Domäne

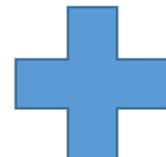
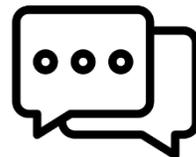
Während drei Wochen...

Sozial



Active control group with conversation topic suggestions → conversational impulses (similar as in Sutter, Zöllig & Martin, 2012)

Affektiv



14 individual modified expressive writing tasks (Klein & Boals, 2011; Pennebaker, 1997)

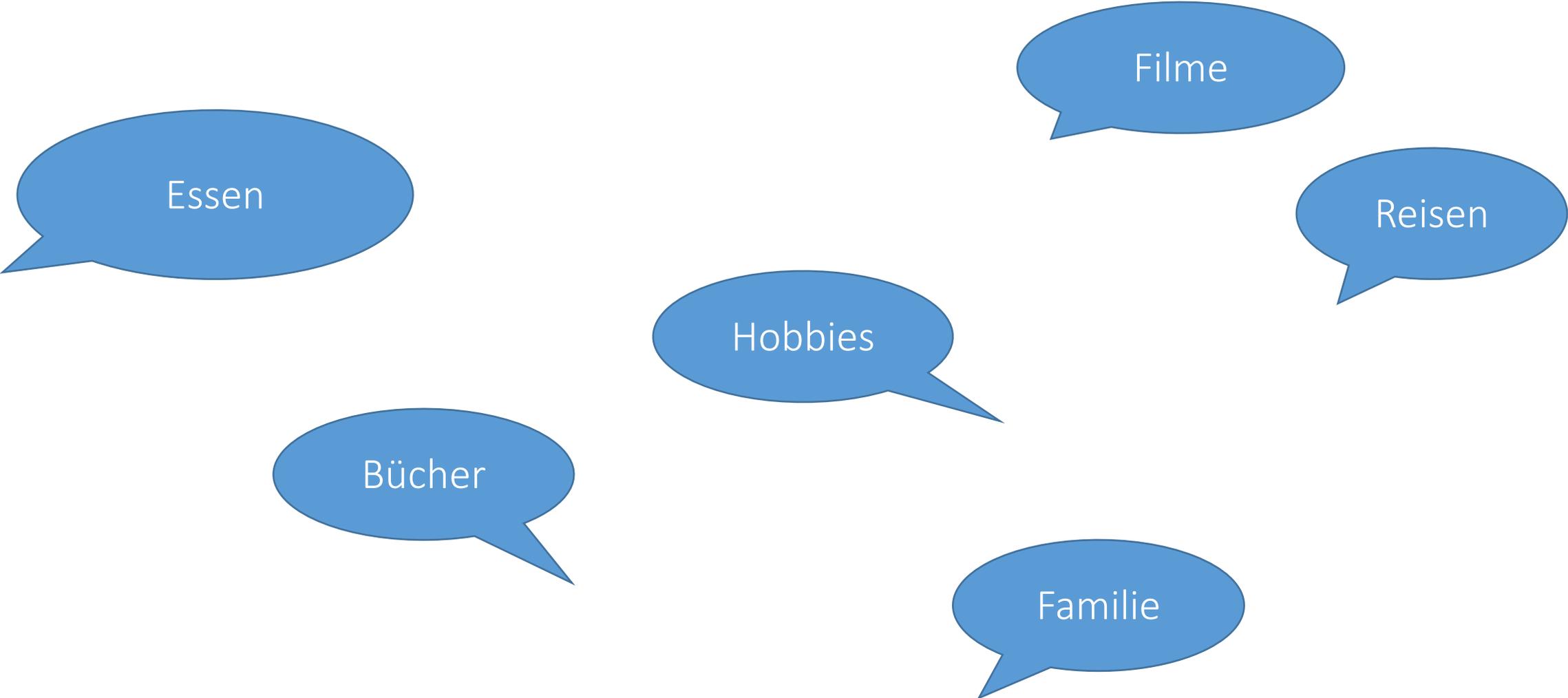
Kognitiv



14 phonemic word fluency tasks (Sutter, Zöllig & Martin, 2012)

# Sozial und affektiv...

*Konversationsimpulse* (Sutter et al., 2013)



Essen

Bücher

Hobbies

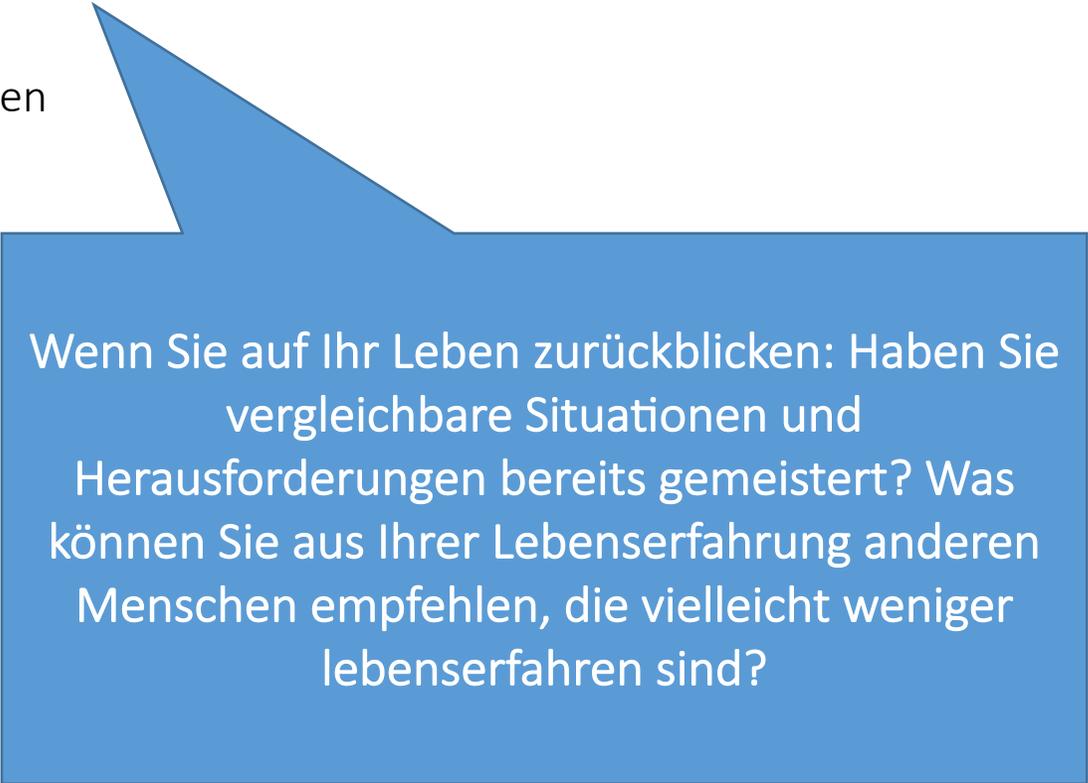
Filme

Reisen

Familie

# Affektiv ...

- Expressives Schreiben:
  - Lebensrückblick zum Erinnern von
    - Gemeisterten Situationen
      - Aktivierung von Ressourcen



Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken: Haben Sie vergleichbare Situationen und Herausforderungen bereits gemeistert? Was können Sie aus Ihrer Lebenserfahrung anderen Menschen empfehlen, die vielleicht weniger lebenserfahren sind?

# Kognitiv...

## Tag 1: Aufgabe 1

Datum:

Heute fragen Sie zuerst Ihre/n Tandempartner/In ab.

**Anleitung zum Vorlesen:**

Diese Aufgabe beinhaltet, dass Sie/du 1 Anfangsbuchstaben erhalten werden/wirst und dazu während 3 Minuten so viele Wörter wie möglich nennen/nennst, die mit dem vorgegebenen Buchstaben beginnen.

Bitte nutzen Sie/nutze keine Hilfsmittel. Ich werde die genannten Wörter notieren und die Zeit stoppen. Sie müssen/du musst aber keine Rücksicht darauf nehmen, versuchen Sie/versuche so viele Wörter wie möglich zu nennen. Wenn ich «LOS» sage, können Sie/kannst du beginnen. [wenn Sie soweit sind]

Der Buchstabe lautet **P**.

LOS.

Bitte notieren Sie alle genannten Worte, inkl. Wiederholungen oder Regelbrüche.

--	--	--

# Zusammenfassung

- Durchführbarkeit der **telefon-basierten** und **selbst durchgeführten** Trainings
- Auswirkungen der verschiedenen Interventionen auf die trainierten Bereiche, aber auch **Transfereffekte**
- **Wohlbefinden** und **Kognition** verbessern
- Ressourcen sind miteinander verknüpft: **affektiv- sozial – kognitiv**
  - Aber: Wenige integrative Studien
- **Soziale Beziehungen** sind wichtig
  - Einladung zu einer systemischen Perspektive
  - Berücksichtigung des alltäglichen Lebenskontextes



Research Group  
CoupleSense:  
Health and Interpersonal Emotion Regulation



**Universität  
Zürich** UZH

Dynamik Gesunden Alterns



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!