

Ist Alter(n) nur schrecklich? (Oder: Vom Wert des „alten Eisens“!)

KURSAUSSCHREIBUNG

Langsam, schwer von Begriff, nicht mehr lernfähig und ein Kostenfaktor für Altersvorsorge und Gesundheitswesen: so das gängige Altersbild in unseren westlichen Gesellschaften. Doch stimmt diese Vorstellung überhaupt?

Sozial- und entwicklungspsychologische Befunde belegen, dass Altern sowohl durch uns selbst als auch durch die Gesellschaft – positiv oder negativ – beeinflusst werden kann. Ziel des Kurses ist es, diese Einflussfaktoren aufzuzeigen und dadurch neue Perspektiven für ein gelingendes Älterwerden zu entwickeln.

Themen:

- Altersstereotypen: unser Denken über das Alter(n)
- Abbauprozesse: ihre Verzögerung und Kompensation
- Krisen und deren Bewältigung
- Stärken und Potenzial des Alters

Methoden:

- Vermittlung psychologischer Konzepte und Forschungsergebnisse via PowerPoint
- Übungen und Austausch zu deren alltagspraktischer Bedeutung

Zielgruppe:

Alle, die sich Gedanken über's Älterwerden machen: was sie wissen müssen und tun können

Kursleitung:

Gerlinde Amschl, M.Sc., Sozial- und Organisationspsychologin