

LEBENS HORIZONT HOHES ALTER

Lehrgang und Forum

Das neue Bildungsangebot
des Forums Gesundheit und Medizin

FORUM GESUNDHEIT UND MEDIZIN

LEBENS HORIZONT HOHES ALTER

**Ein Beitrag zur Partizipation und Gesundheit,
Lebensqualität und Autonomie
im hohen Alter**

Impressum

© Forum Gesundheit und Medizin
Bürglistrasse 19 | 8002 Zürich | Schweiz
Telefon +41 44 980 32 21
info@gesundheitundmedizin.ch

Publikationszeitpunkt: Mai 2025
Graphische Gestaltung: Daniel Lienhard, Bregenz A
Druck: Cube Media AG, Zürich

FORUM GESUNDHEIT UND MEDIZIN

Späte Freiheiten, Autonomie und das gute Leben

Worum es uns geht

Wissen zum hohen und für das hohe Alter aus Medizin und Biologie, Philosophie, Psychologie und Gesundheitswissenschaften, Geschichte, Kultur und Religion, der Kunst, Musik und Literatur praxisrelevant und «praxistauglich» verfügbar zu machen, ist zentrales Ziel des Projektes 'Lebenshorizont hohes Alter'.

Mit dem Projekt Lebenshorizont hohes Alter möchten wir einen grundlegenden Beitrag zur Partizipation und Gesundheit, Lebensqualität und Autonomie im hohen Alter leisten.

Das Dritte (ab 60 oder 65 Jahren) und Vierte Lebensalter (ab 80 oder 85 Jahren) sind heute die längste Lebensphase. Zugleich wird die Zeit des hohen Lebensalters – das «alte Alter» – für zunehmend mehr Menschen deutlich länger. Die über 80-Jährigen sind die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe in der Schweiz. Längst ist diese Lebensphase nicht nur unter dem Aspekt der Einschränkungen und Verluste zu betrachten, sondern als wertvoller Teil des ganzen Lebens: ein Lebenshorizont, der durch Zufriedenheit und Wohlbefinden, Lebendigkeit und Autonomie, Sinnhaftigkeit, späte Freiheiten und Engagement in den Zukunftsfragen der Gesellschaft gekennzeichnet sein kann.

Lebenshorizont hohes Alter

Inhaltliche Übersicht

Späte Freiheiten, Autonomie und das gute Leben	
Worum es uns geht	5
Inhaltliche Übersicht	6
Unsere Themen in Kürze	7
Unsere Ziele	8
Zukunft Altern – Wie wir leben wollen	10
Interdisziplinärer Lehrgang	
7 Module	14
Initiant*innen und Dozent*innen	21
Organisatorisches	24
Forum Lebenshorizont hohes Alter	26
Anmeldung und Information	29

Lebenshorizont hohes Alter

Unsere Themen in Kürze

Interdisziplinärer Lehrgang

Lebenshorizont hohes Alter

- Basiswissen Medizin des Alterns und des alten Menschen
- Psychologie des hohen Alters
- Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation
- Verletzlichkeit und Reife: Veränderungspotenziale im hohen Alter
- Selbst-, Gemeinwohl- und Weltverantwortung
- Die letzte Lebenszeit: Palliative Geriatrie

Forum

Lebenshorizont hohes Alter

- Späte Freiheit und Autonomie
- Was unser Leben schöner macht und uns lebendig hält
- Lebenselixier Schönheit: Literatur, Kunst, Musik, Film
- Zur Psychologie der Liebe, Paarbeziehung und Freundschaft
- Existenzielle Bedürfnisse:
Vertrauen, Hoffnung, Erfülltes Leben
- Neu entdecken, was wirklich wichtig ist
- Gutes Leben und Konzepte der Würde

Lebenshorizont hohes Alter

Unsere Ziele

Der individuelle und gesellschaftliche Bedarf nach Wissen zum hohen Lebensalter ist hoch. Mit dem Projekt Lebenshorizont hohes Alter werden die folgenden drei Ziele verfolgt:

Erstens wird älteren und hochbetagten Menschen wissenschaftlich und praktisch bedeutsames Wissen zum hohen Alter auf geeignete Weise zugänglich gemacht. Gute Informiertheit über die Erkenntnisse aus Wissenschaft, Praxis und Forschung zum und für das höhere und hohe Lebensalter sind essenziell für ein autonomes und gutes Leben in dieser Lebensphase.

Zweitens wird das Wissen zum und für das hohe Lebensalter allen relevanten Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich, in der Beratung und Seelsorge zur Verfügung gestellt; ebenso der Institutionen im Gesundheits- und Sozialbereich: Alters- und Pflegezentren resp. -heime, Spitex-Organisationen, Patientenorganisationen, Fach- und Berufsverbände, Konsumenten- und Freiwilligenorganisationen.

Drittens werden sowohl Akteurinnen und Akteure, Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger in Politik, Verwaltung und Medien sowie die weite Öffentlichkeit angesprochen. Damit können beispielsweise gängige Zerrbilder des höheren Lebensalters korrigiert werden oder für die individuellen und gesellschaftlichen Potenziale dieser zunehmend längeren Lebensphase sensibilisiert sowie eine Kultur und Ethik des menschenfreundlichen Umgangs mit Verletzlichkeit und Endlichkeit gefördert werden.

*Das Alter
ist für mich kein Kerker,
sondern ein Balkon,
von dem man zugleich
weiter und genauer sieht.*

Marie Luise Kaschnitz

Lebenshorizont hohes Alter

Zukunft Altern – Wie wir leben wollen

Der persönliche und gesellschaftliche, der fachlich und ethisch anspruchsvolle Umgang mit Fragen des höheren Lebensalters ist eine bedeutsame wissenschaftliche und praktische, aber auch kulturelle und politische Zukunftsaufgabe.

Bereits in den neunziger Jahren sprach der Wiener Leopold Rosenmayr von den «Kräften des Alters» und den «späten Freiheiten». Längst ist in der Forschung und den Wissenschaften vom Altern widerlegt, dass das späte Leben / das hohe Lebensalter von geringem Wohlbefinden, Abhängigkeit, Depressionen / Schwermut u. ä. beherrscht wird. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall: Wohlbefinden, ein gutes Lebensgefühl bleibt auch spät im Leben im Mittel relativ stabil.

Die «vier L» – Laufen, Lernen, Lieben und Lachen – empfiehlt die Philosophie seit Platon, Seneca, Montaigne, Schopenhauer und vielen anderen ebenso wie die Wissenschaften vom Altern heute als entscheidende Aktivitäten, um auch im Älterwerden Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu erhalten bzw. immer neu zu entwickeln. Dieses Wissen wird heute differenziert und qualifiziert. Dabei geht es sowohl darum, die Lebensspanne – das Alter, das wir erreichen können – mehr und mehr auszuschöpfen, als

auch darum die Lebensqualität während des gesamten Alterungsprozesses so hoch wie irgend möglich zu erhalten.

Zutreffend ist aber auch, dass für viele Menschen das hohe Alter durch Erkrankungen, Einschränkungen und Funktionsverluste (körperlich, kognitiv; Multimorbidität) bestimmt ist. Einschneidende Verluste sozialer Beziehungen (Verwitwung) und die deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit neurologischer Erkrankungen (Schlaganfall, Demenz, Parkinson) belasten nicht selten das Lebensgefühl und die Lebensbewertung von Menschen im höheren Lebensalter. Zugleich sind hochbetagte Menschen gezwungen, sich in «guter Nachbarschaft» zum Tod einzurichten.

*Da es
für die Gesundheit
sehr förderlich ist,
habe ich beschlossen,
glücklich zu sein.*

Voltaire

Die Art und Weise, wie in der Öffentlichkeit über das Alter und das hohe Alter gesprochen wird, die kollektiven Bilder des hohen Alters können nicht überzeugen. Die Spannbreite der Bilder reicht von der Orientierung am Bild vom «Alter als Massaker», das bei-

spielhaft der US-amerikanische Schriftsteller Philip Roth geprägt hat, der in seinem Roman «Jedermann» (2006) das Leben als Ab-

*Es gibt nur
zwei Arten zu leben.*

*Entweder so,
als wäre
nichts ein Wunder,
oder so,
als wäre
alles ein Wunder.*

Albert Einstein

folge von Krankheiten mit tödlichem Ende, als Folge von Verlusten beschreibt: «Das Alter ist ein Kampf; das Alter ist ein Massaker».

Auf der anderen Seite der Spannbreite wird das Alter vor allem beschrieben als «Die bessere Hälfte» des Lebens.

Die Behauptung, die sich mit empirischen Daten und Statistiken belegen lässt: Die Lebenszufriedenheit nimmt für viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte zu. Sollten wir deshalb allen Grund haben, Lust aufs Älterwerden zu kriegen: «Juhu, endlich alt!

Längst nicht nur Verlust, Verfall und Schwäche: Psychologen zeigen, dass die Nachspielzeit des Lebens viele positive Seiten hat» (Süddeutsche Zeitung, 29. / 30. Juni 2024).

Derartige Beschwörungen eines schönen Alters und ähnliche aufmunternde Deutungen nach dem Motto «Das Beste kommt noch» scheinen aber doch vielen Menschen zunehmend «auf den Wecker zu gehen», weil sie das Belastende des Älterwerdens und der Hochaltrigkeit nicht wirklich ernst nehmen.

Es spricht viel dafür, dass für die Mehrheit der hochbetagten Menschen in der Schweiz so gute Voraussetzungen und Bedingungen für ein gutes Leben gegeben sind wie niemals zuvor. Allerdings ist die ungleiche Verteilung von ökonomischen, sozialen, gesundheitlichen und kulturellen Ressourcen zentral in den Blick zu nehmen; ebenso die tiefe Sorge vieler alter und hochbetagter Menschen für die Lebensmöglichkeiten zukünftiger Generationen; dies eingedenk der vielen schweren Krisenprozesse, die Gegenwart und Zukunft bestimmen.

Das hohe Alter ist eine Lebensphase, die zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten aufweist. Dies gilt sowohl für körperliche als auch für geistige, emotionale und sozialkommunikative Funktionen. Dabei ist die Umsetzung dieser Gestaltungsmöglichkeiten an individuelle Aktivitäten gebunden: Persönlich erfüllende Aktivitäten sind Grundlage der selbstbestimmten Gestaltung des hohen Alters. Darüber hinaus sind anregende, unterstützende und motivierende Umwelten wichtig für die Gestaltung des hohen Alters. Und die Beziehungen zwischen Person und Umwelt sind gerahmt von einer altersfreundlichen Kultur in unserem Land, die Alter eben nicht nur als Defizit und gesellschaftliche Belastung, sondern auch und primär als eine Chance sowohl für das einzelne Individuum als auch für die Gesellschaft deutet: Die Gesellschaft kann von den Erfahrungen, von dem Wissen, von den Fähigkeiten und Fertigkeiten, schließlich von der Engagement-Bereitschaft vieler alter Menschen enorm profitieren.

*Ich setzte
meinen Fuss
in die Luft
und sie trug*

Hilde Domin

Lebenshorizont hohes Alter

Interdisziplinärer Lehrgang

MODUL 1

Seelisch-geistige-emotionale Potenziale im hohen Alter nutzen Was das Leben im hohen Alter bereithält und wie wir lebendig, zuversichtlich, grosszügig und interessiert bleiben können

Die vermehrte Konzentration auf innerpsychische Prozesse («Introversion») wie auch die Zunahme und Differenzierung des persönlichen Lebenswissens («Introspektion») werden als ein Potenzial des hohen Alters gedeutet; dieses Potenzial kann alten Menschen eine besondere Ausstrahlung und Überzeugungskraft in persönlichen Beziehungen (auch mit jungen Menschen) geben. Dieses Potenzial kann alten Menschen helfen, Verluste und Verletzlichkeit zu verarbeiten. Es werden Ausdrucksformen von Introversion mit Introspektion vorgestellt – dies auch am Beispiel von Fallvignetten. Darüber hinaus wird dargelegt, welche biografischen und situativen Einflüsse den Prozess der Introversion mit Introspektion fördern oder erschweren. Besondere Bedeutung kommt hier der schöpferischen Sorge in sozialen Beziehungen sowie dem erlebten Aufgabencharakter des Lebens zu. – Es werden zudem Befunde zur geistigen und emotionalen Entwicklung im hohen Alter vorgestellt.

MODUL 2

Basiswissen Medizin des Alterns und des alten, hochbetagten Menschen: Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation

Älter werden – Herausforderungen des hohen Alters – was unsere Gesundheit schützt und stärkt

«Körperwissen» / Basiswissen Biologie & Medizin des Alterns / Geriatrie; das Wunderwerk der Nervenzellen; Veränderungen des Gehirns; geriatrische Syndrome: Multimorbidität, Frailty, Sarkopenie, Immobilität, Schmerzen; die häufigsten neurologischen Erkrankungen: Schlaganfall, Demenzerkrankungen, Parkinson; Stürze, Inkontinenz, Herzinsuffizienz, Mangelernährung u. a.

Inwieweit können wir gesundheitlichen Risiken – Stürzen, Gebrechlichkeit, unkontrolliertem Gewichtsverlust, geistigen (kognitiven) Einbußen, Depressionen, Angstzuständen – durch Förderung von motorischer, geistiger, sozialer Eigenaktivität, Teilhabe entgegenwirken? Inwieweit erweisen sich gezielte Rehabilitationsmaßnahmen – auch als Komponente der Pflege – auch im hohen Alter als effektiv und damit als sinnvoll? Inwieweit kann durch Gesundheitsförderung, gezielte Prävention und Rehabilitation Pflegebedürftigkeit vermieden werden?

*Du, lass dich
nicht verhärten
In dieser harten Zeit*

Wolf Biermann

MODUL 3

Psychiatrische Perspektiven auf das hohe Alter:

Psychische und kognitive Verletzlichkeit

Die seelisch-geistigen Herausforderungen des Alters und wie sie uns weiterbringen können

Es wird auf die häufigsten psychischen und kognitiven Erkrankungen und Symptome im hohen Alter eingegangen. Besondere Bedeutung wird den verschiedenen Formen der Demenz, den Depressionen / Schwermut / der depressiven Verstimmtheit und den Angstzuständen beigemessen. Zusammenhänge zwischen biographischen Erlebnissen und Erfahrungen (zum Beispiel Traumata) einerseits und psychischen sowie kognitiven Störungen andererseits werden aufgezeigt. Aussagen zum Wesen der psychosomatischen

Erkrankungen im hohen Alter werden getroffen, so zum Beispiel bei der Chronifizierung von körperlichen Erkrankungen oder bei dem Auftreten von Pflegebedürftigkeit.

*In der Krise,
in der Krankheit
können wir begreifen,
was unser Leben
wirklich trägt.*

Hans-Georg Gadamer

MODUL 4

Konzepte seelischer Gesundheit, Resilienz,

Bewältigungskapazität

Schönheit, Lebendigkeit und Kraft der Seele –

Über die Plastizität und Elastizität der menschlichen Psyche

Hier steht die (äußere) Bewältigungs- und (innere) Verarbeitungsperspektive im Zentrum. Den Ausgangspunkt bilden Theorien und Ergebnisse der Resilienzforschung, die uns auch in das Kindes- und Jugendalter führen; es gibt Merkmale der Resilienz, die bis in frühe Phasen des Lebenslaufs reichen. Darüber hinaus werden Modelle der Bewältigung und Verarbeitung vorgestellt; es geht dabei auch um die Frage, wie Bewältigung und Verarbeitung von Belastungen und Grenzsituationen im hohen Alter gefördert werden können.

*Schönheit
ist das Quantum
Menschlichkeit,
das unser Leben
besser macht.*

Stefan Sagmeister
und Jessica Walsh

MODUL 5

«Das letzte Lebensjahr» – Palliative Geriatrie

Gibt es neben der Ordnung des Lebens eine Ordnung des Todes, die mehrere Monate oder ein Jahr vor dem Tod immer mehr an Dominanz gewinnt, und wie können wir uns auf diese Ordnung in der Lebensführung sowie in der gesundheitlichen Versorgung einstellen? Welche Möglichkeiten der medizinisch-pflegerischen, der psychologisch-spirituellen sowie der sozialen Versorgung und Begleitung bieten sich an? Wie kann vorausgeplant werden, was man sich an medizinischen Massnahmen noch wünscht und wo man Grenzen setzen will? Welche Möglichkeiten gibt es, wenn man sein «Leben gelebt» hat und sterben möchte. Die Potenziale

der Palliative Care & Palliativen Geriatrie für die Erhaltung von Lebensqualität und Akzeptanz der Sterblichkeit werden aufgezeigt und erläutert.

*Man muß
weggehen können
und doch sein
wie ein Baum*

Hilde Domin

MODUL 6

Religiös-spirituelle und existenzpsychologische Fragen des hohen Alters und Ansprache alter Menschen Erfülltes Leben – Existenziell im Gespräch sein

Spiritualität, Transzendenz, Existenzmotive weisen auch im hohen Alter eine weite Vielfalt an Ausdrucksformen (Inhalten, Praktiken) auf. Die «Pluralisierung» von Einstellungsformen und Lebensstilen, die in der soziologischen Forschung schon seit vier Jahrzehnten als charakteristisch für unsere Gesellschaft angesehen wird, zeigt sich auch in spirituellen und existenziellen Inhalten und Praktiken. Dies bedeutet, sich auch in der Ansprache und Begleitung alter Menschen auf ein hohes Maß an Verschiedenartigkeit (Diversität) in Deutungen, Haltungen, Überzeugungen, Hoffnungen und Befürchtungen einzustellen. Zudem ergibt sich die Aufgabe, Verletzlichkeit, Verletzungen, Verluste und Sterblichkeit in spirituelle, religiöse, existenzielle Entwürfe der Person zu integrieren.

*Die Seele ist das
unauslöschliche Zeichen
der Einzigartigkeit
jedes Menschen.*

François Cheng

MODUL 7

Ethische, gesellschaftliche und kulturelle Aspekte des hohen Alters

«Frei von Barrieren, erfüllt von Inspiration und Motivation»

Menschenbild und Menschenwürde | Entwicklungsförderliche Umwelten

Das hohe Alter steht in vermehrtem Maße unter dem Vorzeichen der «Kontingenz», das heißt der Unvorhersehbarkeit und Unbestimmtheit weiterer persönlicher Entwicklung und der erhöhten Verletzlichkeit, die mit höherer Wahrscheinlichkeit als in früheren Jahren in tatsächliche Verletzungen mündet. Inwieweit ist die Gesellschaft, ist das familiäre und ausserfamiliäre Nahumfeld bereit, diese Kontingenz, Verletzlichkeit und Verletzungen mitzutragen? Inwieweit achten sie die Würde des alten Menschen? Wie können wir uns selbst, aber auch unsere Gesellschaft dafür sensibilisieren, dass sich hier besondere Herausforderungen mit Blick auf die ausdrückliche Anerkennung der Menschenwürde ergeben, die wir in ethisch anspruchsvoller Weise bewältigen wollen und sollen? Wie können wir Menschen unterstützen, die selbst ihre Würde in Frage stellen oder durch andere Menschen in Frage gestellt sehen?

Räumliche, soziale, kulturelle und institutionelle Bereiche der Umwelt werden daraufhin untersucht, inwieweit sie die Autonomie, Mobilität, Lebensqualität, Lebensbindung sowie die Integration und Teilhabe alter Menschen fördern (oder erschweren).

Initiant*innen und Dozent*innen des Interdisziplinären Lehrgangs Lebenshorizont hohes Alter

Das Projekt 'Lebenshorizont hohes Alter' wird von vier Personen gegründet, die sich seit Jahrzehnten in verschiedenen Kontexten und Netzwerken engagieren. Sie sind Experten auf den Gebieten der Gerontologie, der Gesundheit und Patientenkompetenz, des Wissenstransfers von der medizinischen Forschung, den Gesundheitswissenschaften und von anderen relevanten Fachrichtungen zur Bevölkerung und zu den verschiedenen Ebenen und Institutionen der Patientenversorgung, der Palliative Care und Palliativen Geriatrie, dem Diskurs zu gesellschaftlichen, ethischen, religiös-spirituellen und gesundheitspolitischen Fragen.



Dr. med. **Roland Kunz** | Zürich; Facharzt FMH für Allgemeine Innere Medizin spez. Geriatrie und Palliative Care; ehemaliger Chefarzt der Klinik für Akutgeriatrie und des Zentrums für Palliative Care, Stadtspital Zürich; Vorstand der internationalen Fachgesellschaft für Palliative Geriatrie; langjähriger Präsident der Fachgesellschaft ‚palliative.ch‘ und Mitglied der zentralen Ethikkommission der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften SAMW; Autor zahlreicher Fachpublikationen und Sachbücher, u. a. *Das 1 x 1 der Palliativen Geriatrie* (2024); *Über selbstbestimmtes Sterben* (2020).



Prof. Dr. phil. Dr. h.c. **Andreas Kruse** | Heidelberg; Direktor emeritus des Instituts für Gerontologie, Seniorprofessor distinctus der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg; Studium der Psychologie, Psychopathologie, Philosophie und Musik an den Universitäten Aachen und Bonn sowie an der Hochschule für Musik Köln; 2003 – 2021 Vorsitzender der Altenberichtscommission der deutschen Bundesregierung; 2016 – 2022 Mitglied des Deutschen Ethikrates; Autor und Herausgeber zahlreicher wissenschaftlicher Standardwerke, Fach- und Sachbücher, u. a.: *Vom Leben und Sterben im Alter. Wie wir das Lebensende gestalten können* (2021); *Lebensphase hohes Alter – Verletzlichkeit und Reife* (2017).



Dr. phil. **Matthias Mettner** | Zürich und Arbon; Studium der Sozialwissenschaften und Theologie, im Nebenfach der Psychologie; später der interdisziplinären Gerontologie sowie ‚Nonprofit and Public Management ‚(NDS); seit 1993 Dozent in der beruflichen Weiterbildung für Fach- und Berufsgruppen im Gesundheitswesen, der Beratung und Seelsorge; 2005 Gründung der Weiterbildungsinstitution ‘Palliative Care und Organisationsethik’, 2006 Gründung des Forums Gesundheit und Medizin Zürich, heute Studien-, Programm- und Geschäftsleiter; seit 2010 Stifter des Schweizer Palliative Care Preises; Autor und Herausgeber mehrerer Bücher und Beiträge in Fachpublikationen; u.a.: *Schönheit,*

Lebendigkeit und Kraft der Seele. Über die Plastizität der menschlichen Psyche (palliative.ch, 2025); *Das eigene Leben. Jemand sein dürfen statt etwas sein müssen* (2015).



Pfarrerin **Jacqueline Sonogo Mettner** | Zürich und Arbon; Pfarrerin der Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich, Kirchgemeinde Stadt Zürich; Studium der evangelischen Theologie und der interdisziplinären Gerontologie; Dozentin in Spiritual Care und Palliative Care in der beruflichen Weiterbildung für Fach- und Berufsgruppen im Gesundheitswesen, der Beratung und Seelsorge; Stifterin des Schweizer Palliative Care Preises; Autorin und Herausgeberin; u. a. *Und es kommt ein anderer Tag. Abschiednehmen und Weiterleben* (2021, mit M. Mettner); *einfach unverschämt zuversichtlich. FAMA – 30 Jahre feministische Theologie* (2014, mit M. Egger).

Organisatorisches

Umfang, Dauer, Struktur, Organisation, Teilnahmegebühren

Im Projekt 'Lebenshorizont hohes Alter' wird im Umfang von 14 Tagen & sieben Modulen der **Interdisziplinäre Lehrgang Lebenshorizont hohes Alter** durchgeführt; Durchführungszeitraum November 2025 bis Juni 2026; Tagesveranstaltung zum Start: Freitag, 7. November 2025. Veranstaltungsort ist das Volkshaus Zürich.

Der Lehrgang richtet sich sowohl an Fachpersonen der verschiedenen Berufsgruppen der Gesundheit, Beratung, Therapie und Seelsorge als auch an interessierte Personen, die sich mit Fragen des Älterwerdens und des hohen Alters auseinandersetzen und vorbereiten wollen.

Der Lehrgang schliesst mit dem Zertifikat 'Interdisziplinärer Lehrgang Lebenshorizont hohes Lebensalter' ab.

Termine des Lehrgangs Lebenshorizont hohes Alter Durchführung November 2025 – Juni 2026

07. November 2025, Freitag

08. Dezember 2025, Montag

15. Dezember 2025, Montag

09. Januar 2026, Freitag

26. / 27. Januar 2026, Montag / Dienstag

09. März 2026, Montag

23. März 2026, Montag

30. März 2026, Montag

13. April 2026, Montag

18. / 19. Mai 2026, Montag / Dienstag

26. / 27. Juni 2026, Freitag / Samstag

Arbeitszeiten jeweils 09.00 – 12.30, 13.30 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort

Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich

Lehrgangsgebühr

Gesamtzahlung: CHF 3'400.–

auf Wunsch in zwei Raten.

Darin inbegriffen sind:

- 14 Lehrgangstage in der 'Klassenformation'
- Fachbücher, Broschüren, Unterrichtsmaterialien

Forum

Lebenshorizont hohes Alter

Ab Mai / Juni 2026 werden Veranstaltungen im **Forum Lebenshorizont hohes Alter** durchgeführt: Tagesveranstaltungen, Exkursionen, Reisen, Seminare und Kulturveranstaltungen. Sie werden jeweils separat ausgeschrieben.

Die Veranstaltungen im Forum Lebenshorizont hohes Alter richten sich in erster Linie an allgemein Interessierte, sind aber auch für Fachpersonen als berufliche Weiterbildung geeignet.

Die Unterrichtstage des Lehrgangs haben eine klare berufliche Weiterbildungsqualität. Die Veranstaltungen und Exkursionen des Forums vermitteln Basiswissen zum hohen Lebensalter, sind informativ ausgerichtet, haben aber auch eine «genussvolle» Qualität und tragen unseren existenziellen Bedürfnissen nach Kultur und Schönheit Rechnung. Literatur, Kunst, Musik, Film haben hier einen hohen Stellenwert.

Im Rahmen des Forums werden neben Tagesveranstaltungen und -seminaren auch Museumsbesuche, Literaturzirkel, Filmtage angeboten; u. a. Exkursionen nach Wien zur «Dreifaltigkeit der Psychoanalyse» (Sigmund Freud, Alfred Adler, Viktor Frankl); geführte Kulturreisen zu Johann Sebastian Bach, Dietrich Bonhoeffer u. a.

Veranstaltungen, Exkursionen und Reisen zu den folgenden Themen:

«Bei mir bist Du schön» – In Beziehung sein
Was Paare zusammenhält – Wenn die Liebe nicht mehr jung ist
Zur Psychologie der Liebe, Paarbeziehung und Freundschaft
Liebe und Sexualität, Familie und Lebensgemeinschaften;
Mit Freund*innen älter werden

Einsam ist man nicht allein:

Tagesveranstaltungen für allein lebende Frau und Männer, die noch viel vorhaben.

«Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden»

Anregungen für persönliche Überlegungen und Vorstellungen
In Prosa und Lyrik, Film und Musik kommt die Psyche in ihrer Vielfalt zum Ausdruck; es werden Aspekte des Psychischen thematisiert, die in der «Fachsprache» nicht so differenziert ausgedrückt werden können. Aus diesem Grunde ist es sinnvoll, Theorien und empirische Befunde einzelner Disziplinen um ausgewählte Texte aus Prosa und Lyrik zu ergänzen. Diese Texte sollen und können unsere persönlichen Vorstellungen von einem sinnerefüllten Leben im hohen Alter inspirieren. Auch Beispiele aus der bildenden Kunst und Musik werden ausgewählt.

«Nicht fertig werden – tiefer, weiter, höher leben»

Das hohe Alter in der Literatur: Lyrik und Prosa

Wachstum regt sich

Kosmos Kunst

Vom Klang der Seele

Wie uns Musik berührt, tröstet und uns lebendig hält

«Altern – Immer für eine Überraschung gut»

Film

«Sei was du bist, gib was du hast»

Sich im Alter brauchen lassen

Jürg Willi

Möglichkeiten und Anstösse zum gesellschaftlichen und politischen Engagement in den Zukunftsfragen der Gesellschaft und Verantwortung für nächsten Generationen

Das hohe Alter als gesellschaftlicher, politischer und kultureller Handlungsauftrag

Persönliche Vorsorge

Vorsorgeauftrag, Vollmachten, Patientenverfügung, ACP / vorausschauende Planung, Anordnungen für den Todesfall, Testament / Nachlass ordnen

Anmeldung und Information

Bitte via www.gesundheitundmedizin.ch

oder formlos per Email an info@gesundheitundmedizin.ch

Forum Gesundheit und Medizin

Bürglistrasse 19

8002 Zürich

Tel. +41 44 980 32 21

info@gesundheitundmedizin.ch

www.gesundheitundmedizin.ch

FORUM GESUNDHEIT UND MEDIZIN

weiterbildung-palliative.ch | Interdisziplinärer Lehrgang

Palliative Care

Grundlagen und Symptommanagement
Psychosoziale Kompetenzen und existenzielle Aspekte
Ethische Entscheidungsfindung und Kultur des Abschieds

Durchführung in Zürich zweimal jährlich

Dozentinnen und Dozenten

Sabine Ballaman, Imam Muris Begovic, Dr. med. Cristian Camartin, Renate Gurtner, Dr. phil. Wolfgang Hasemann, Rabbiner Noam Hertig, Dr. med. Manuel Jungi, Prof. Dr. med. Martin E. Keck, Prof. D. phil. Andreas Kruse, Dr. med. Roland Kunz, Dr. phil. Matthias Mettner, Prof. Dr. sc. med. Settimio Monteverde, Dr. phil. Christian Ruch, Claudia Schröter, Pfrn. Jacqueline Sonego Mettner, Rolf Steinmann, Dr. med. Markus Weber u. a. nach Nennung

Umfang, Dauer und Lehrgangsgebühr

Präsenzzeit / Kontaktstudium: 27 Unterrichtstag
Lehrgangsgebühr: CHF 7'100.–. Darin inbegriffen:
Lehrmittel / Unterrichtsmaterialien und Broschüren, Fachbücher / Standardwerke; Möglichkeit der kostenfreien Teilnahme an bis zu sieben Tagungen und Tagesseminaren während des Lehrgangszeitraums.

In Zusammenarbeit mit:

Direkt zur Informationsbroschüre:

RUPRECHT-KARLS-
UNIVERSITÄT
HEIDELBERG



Information / Anmeldung

Palliative Care und Organisationsethik | Tel. +41 44 980 32 21
info@weiterbildung-palliative.ch | www.weiterbildung-palliative.ch

