

Der vierten Lebensphase einen Sinn geben

Emotional-gehaltvolle Beziehungen tragen wesentlich zum gesunden und zufriedenen Altern bei.

SN PRAXIS PSYCHE
Alexander Aschenbrenner

Gesundheit im Alter umfasst nicht nur körperliche Aspekte, sondern es müssen auch psychologische, soziale und ökologische Faktoren mit einbezogen werden. Beispiel: Eine 77-jährige Frau ist körperlich topfit, fühlt sich aber sehr einsam, weil sie kaum soziale Kontakte hat. Sie hat Gefühle der Resignation und reagiert darauf mit noch mehr Rückzug. Schließlich entwickelt sie eine depressive Episode. Sie beschreibt sich beim Hausarzt als kraftlos, niedergeschlagen und alles andere als gesund.

Zur Frage, ab wann man „alt“ ist, geht die Psychologie weniger von körperlichen Gegebenheiten aus, sondern es geht um die subjektive Einstellung zum eigenen Altern, die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse und die Kompensation von Verlusten im Alter. Wenn das eigene Alter gut angenommen wird und man so weit wie möglich

seinen Bedürfnissen nachgeht, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, gesund und zufrieden zu altern.

Kommt es zu altersbedingten körperlichen Veränderungen und Krankheiten, so ist es wichtig, dass diese Verluste aktiv ausgeglichen werden, z. B. durch die Nutzung von Gehhilfen oder die Unterstützung durch Hilfsdienste. Für erfolgreiches und gesundes Altern ist zudem wichtig, aktiv zu bleiben, soziale Kontakte zu pflegen und sich mit Dingen zu beschäftigen, die Wohlbefinden bereiten.

Bei den sozialen Kontakten spielt nicht die große Anzahl die entscheidende Rolle, sondern es zählen die vertrauten, emotional-gehaltvollen Beziehungen. Dies können Verwandte, gute Freundinnen und Freunde, aber auch neu geformte Beziehungen in Seniorenheimen sein, die soziale Unterstützung leisten.

Im psychologischen Bereich sind noch folgende Aspekte zu nennen, die sich positiv auswirken: Optimismus und Zuversicht, das Gefühl von Selbstbestimmtheit, ein gut entwickeltes Identitätsgefühl, sowie das Gefühl, von anderen gebraucht zu werden.

Ein Beispiel: In einem Seniorenheim lebt eine über 90-jährige Dame. Sie hat in ihrer Jugend einen Betrieb aufgebaut und machte als Seniorchefin noch lang die Buchhaltung. Jetzt wird sie von den Angehörigen bei wichtigen Entscheidungen im Betrieb noch als Expertin einbezogen. Das stärkt ihren Selbstwert, sie wird von ihren Schmerzen abgelenkt und fühlt sich dadurch gesünder. Mag. Dr. Alexander Aschenbrenner ist Gerontopsychologe in der Diakonie. Psychologische Hilfe auch auf: Hotline: 0664/100 800 1
KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT

Im SN-Saal: Gesund älter werden



Alexander Aschenbrenner
leitet den Gerontologischen Fachdienst der Diakonie Salzburg

„Gesund älter werden – der vierten Lebensphase einen Sinn geben“ ist das Thema beim kommenden Vortrags- und Gesprächsabend im SN-Saal.

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und wie gelingt es, erfüllt älter zu werden?

Dienstag, 13. Mai, 19.00 Uhr, im SN-Saal, Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg. – Gemeinsame Veranstaltung mit der Gebietskrankenkasse und dem Kuratorium für Psychische Gesundheit.

Medium:
Salzburger Nachrichten

Datum:
8. Mai 2014

Auflage:
74 742