

A photograph of two men standing in an orange grove. The man on the left is wearing a dark blue cardigan, a grey bucket hat, and dark jeans. The man on the right is wearing a grey quilted vest over a blue and red striped long-sleeved shirt and dark trousers. They are both smiling and gesturing with their hands as if in conversation. The background is filled with green leaves and ripe orange fruit.

Wie geht's dir?

## Sich Gutes tun.

Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden

# Wohlfühlen im Alter

Bis ins hohe Alter körperlich und psychisch möglichst gesund bleiben – das wünschen wir uns alle. Gesund zu sein, ist in keinem Alter eine Selbstverständlichkeit. Aber: Es ist immer möglich, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Die Broschüre zeigt auf, wie Sie bis ins hohe Alter Ihre psychische Gesundheit stärken können.

## **Veränderungen fordern heraus.**

Beim Älterwerden verändert sich vieles: unser Körper, unsere Psyche, unsere Rolle in der Gesellschaft und unser soziales Umfeld. Einige dieser Veränderungen sind positiv, andere negativ und viele haben Vor- und Nachteile. Die Pensionierung beispielsweise führt dazu, dass wir mehr Zeit für Hobbys, Enkel oder freiwillige Engagements haben. Gleichzeitig fallen die vertraute Tagesstruktur und viele soziale Kontakte aus dem Arbeitsleben weg.

Mit zunehmendem Alter rücken Leben und Sterben näher zusammen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit wird wichtiger. Unser Körper setzt uns immer wieder neue Grenzen, wir betreuen Angehörige oder verlieren nahestehende Menschen: Belastungen und Aufgaben, mit denen wir einen guten Umgang finden müssen.

2

## **Vorsorgen lohnt sich.**

Mit regelmässiger Bewegung, Entspannung und ausgewogener Ernährung können wir unseren Körper stärken. Genauso können wir etwas für unsere Psyche tun, damit wir uns wohlfühlen und die Herausforderungen des Alterns möglichst gut meistern können. Aber: nicht alles liegt in unserer Hand. Anhaltende oder zunehmende Belastungen können zu psychischen Erkrankungen führen, auch im Alter. Damit es möglichst nicht so weit kommt, ist es wichtig, Warnsignale früh wahrzunehmen und zu wissen, wo wir passende Unterstützung finden.

# Psychische Gesundheit stärken

Auf den folgenden Seiten finden Sie Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Sie sollen zum Nachdenken, zum Ausprobieren und zum Austausch anregen. Je nach Persönlichkeit und aktueller Lebenssituation passt ein anderer Impuls. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie heraus, was zu Ihnen passt, was gut tut und Ihnen Freude bereitet.

## Herausfordernde Zeiten:

Diese Broschüre entstand mitten in der Corona-Krise. Gerade in solch herausfordernden Zeiten, in denen Menschen über 65 zur Risikogruppe gehören und teils mit massiven Einschränkungen leben müssen, ist die Pflege der psychischen Gesundheit von grosser Bedeutung. Sie finden in der Broschüre viele Impulse, die sich auch umsetzen lassen, wenn die Möglichkeiten für soziale Kontakte eingeschränkt sind.

Wie geht's dir?



# Gesunder Lebensstil

## **Bewegung tut Körper und Seele gut.**

Bewegung und Sport tun dem Körper gut. In einem gesunden Mass regen sie das Herz, den Kreislauf und den Stoffwechsel an. So trägt etwa die Stärkung von Muskulatur und Gleichgewicht zur Prävention von Stürzen bei. Bewegung fördert auch die psychische Gesundheit. Wenn wir körperlich aktiv sind, werden Botenstoffe ausgeschüttet, die das Wohlbefinden steigern. Bewegung und Sport verbessern zudem unsere geistige Fitness, den Schlaf, das Gedächtnis und die Wahrnehmung. Stress und Angstgefühle werden reduziert. Als Richtwert gilt: Bewegen Sie sich pro Woche rund 2,5 Stunden mit Aktivitäten, welche den Puls beschleunigen: Gartenarbeit, Radfahren, Walken, Tanzen, Turnen oder intensivem Putzen. Hauptsache, Bewegung oder Sport entsprechen Ihren Bedürfnissen und Kräften und bereiten Ihnen Freude!

## **Ideen und Angebote:**

Körperliche und mentale Übungen zum Mitmachen:

[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) > *Zu Hause trainieren*

DO-HEALTH-Gruuve ist ein Stärkungsprogramm für zu Hause:

[usz-microsite.ch/gruuve](http://usz-microsite.ch/gruuve)

Das «Café Balance» für Bewegung und Geselligkeit gibt es in vielen Gemeinden:

[www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)

Bewegungsangebote und Sportkurse: [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > *Dienstleistungen* > *Freizeit* > *Kantonswahl*. Sie können Sich auch per Telefon oder E-Mail an eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe wenden. Informationen finden Sie auf der Website unter *Beratung* > *Kantonswahl*. Tel. 044 283 89 89

## **Pausen sorgen für Ausgleich.**

Eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist für die Gesundheit wichtig. Es tut gut, sich immer mal wieder bewusst eine Pause zu gönnen. Falls Sie in der Nacht nicht zu genügend Schlaf kommen, halten Sie Nickerchen. Am besten vor 15 Uhr und maximal 20 Minuten. Regelmässiger Schlaf, Spaziergänge, Atemübungen, ruhige Musik hören, Meditation oder was auch immer Sie entspannt: Es spendet Ihnen Energie.

### **Auf ausgewogene Ernährung achten.**

Gesundes und freudvolles Essen tun Körper und Seele gut. Ausgewogene, über den Tag verteilte, achtsam genossene Mahlzeiten liefern uns Energie und Nährstoffe. Ausgewogen sind Mahlzeiten mit Kohlenhydraten für die Energie, Gemüse und Früchten für das Immunsystem, Proteinen für Muskeln und Knochen und hochwertigen Fetten für Herz und Gehirn. Beim Älterwerden wird der Energiebedarf des Körpers kleiner und Hunger- und Durstgefühle lassen oft nach. Der Körper braucht aber gleich viele Nährstoffe wie in jüngeren Jahren. So ist es wichtig, dass Sie Lebensmittel mit vielen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen essen. Wichtig ist auch, viel zu trinken. Eine Erinnerungshilfe, wie etwa ein Bild mit einer Teetasse oder einem Krug Wasser auf dem Tisch, kann sicherstellen, dass Sie rund 1,5 bis 2 Liter zuckerfreie Flüssigkeit pro Tag trinken.

### **Genussvoll essen tut gut.**

Für unser Wohlbefinden ist wichtig, wie wir essen: Gönnen Sie sich, auch wenn Sie nur für sich selbst kochen, etwas Feines und geniessen Sie es bewusst. Viele Restaurants bieten Take-away und Heimlieferungen an und können für Abwechslung auf dem Teller sorgen. Ein gemeinsames Essen mit lieben Menschen, macht besonders viel Freude. Laden Sie Besuch ein und nehmen Sie Einladungen an. Dabei braucht es kein aufwändig zubereitetes Essen – es geht vielmehr um ein gemütliches Beisammensein. Vielleicht können Sie auch gemeinsam einen regelmässig stattfindenden «Mittagstisch» organisieren und sich gegenseitig reihum einladen.

5

### **Ideen und Angebote:**

«Tavolata» ist ein Netzwerk von Tischgemeinschaften, wo sich Menschen regelmässig zum gemeinsamen Kochen und Essen treffen. [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)

Ernährungstipps für ältere Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. [www.sge-ssn.ch/alter](http://www.sge-ssn.ch/alter)

Essen online bestellen: Der Mahlzeitendienst CasaGusto von Pro Senectute, die Spitex oder der Restaurant-Bestellservice EAT.ch liefern Menüs nach Wahl direkt zu Ihnen nach Hause. [casagusto.prosenectute.ch](http://casagusto.prosenectute.ch), [www.spitex.ch](http://www.spitex.ch), [www.eat.ch](http://www.eat.ch)

# Soziale Kontakte

## **Gemeinschaft fördert die Gesundheit.**

Beziehungen bereichern unser Leben. Familie, Freundinnen und Freunde, Nachbarn und Bekannte bilden ein Netzwerk, das uns stützt: Gemeinsam schöne Momente erleben, sich austauschen, unterwegs sein oder zusammen etwas bewirken, macht nicht nur glücklich, sondern hält unseren Geist beweglich und stärkt uns seelisch und körperlich.

## **Freundschaften, Familie und flüchtige Bekanntschaften.**

Ganz unterschiedliche Arten von Beziehungen können das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Nähe und Unterstützung befriedigen. Wir bestimmen selbst, wie häufig wir welche Menschen treffen wollen. Es lohnt sich, Beziehungen zu Familienmitgliedern und langjährigen Freundinnen und Freunden zu pflegen. Es ist jedoch auch hilfreich, neue und auch unverbindliche Kontakte zu knüpfen: in einem Verein, an der Tramhaltestelle, im Familienzentrum.

## **6 Alte Bekanntschaften auffrischen.**

Überlegen Sie sich, welche Kontakte von früher Sie auffrischen möchten. Schreiben Sie eine Grusskarte an eine frühere Schulfreundin, senden Sie einem ehemaligen Arbeitskollegen ein E-Mail mit einem Buch- oder Filmtipp oder eine Einladung an eine Veranstaltung. Vielleicht haben Sie auch Lust, ein Klassentreffen zu organisieren. Mit einem Videoanruf, beispielsweise über FaceTime, Skype oder Zoom, klappt der Austausch auch von zu Hause aus.



## **Eine Aufgabe finden und auf andere zugehen.**

Ein möglicher Weg, neue Menschen kennen zu lernen, ist den eigenen Vorlieben, Fähigkeiten und Interessen nachzugehen und dabei Gleichgesinnte zu finden. Viele Organisationen bieten Gruppenkurse, Ausflüge und gesellige Anlässe an. Auch die Freiwilligenarbeit bietet viele Möglichkeiten, um eigene Fähigkeiten und Lebenserfahrung sinnvoll einzubringen. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Sport, Kultur, Handwerk, Politik oder soziales Engagement. Auf neue Gruppen und unbekannte Menschen zuzugehen, erfordert anfänglich etwas Mut. Die damit verbundene Freude und Bereicherung belohnen uns jedoch reichlich. Vielleicht kennen Sie jemanden, der ein Hobby hat, das Sie auch interessiert? Sprechen Sie die Person an, ob sie einmal mitgehen können.

### **Ideen und Angebote:**

Auf dem Online-Portal von Pro Senectute finden Sie Angebote, Veranstaltungen und Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren. [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, findet zahlreiche Möglichkeiten. Hier eine Auswahl: [www.benevol.ch](http://www.benevol.ch) (Vermittlung Freiwillige zu Organisationen), [www.fondation-kiss.ch](http://www.fondation-kiss.ch) (Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschrift), [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > *Engagement* > *Freiwilligenarbeit*, [www.vitaminb.ch](http://www.vitaminb.ch) (Vorstandstätigkeit), [www.fiveup.org](http://www.fiveup.org) (App für Vernetzung mit Freiwilligen), [www.rentarentner.ch](http://www.rentarentner.ch) (diverse Dienstleistungen von Rentnern), [www.misgrosi.ch](http://www.misgrosi.ch) (Kinderbetreuung)

Die kostenlose Online-Kontaktplattform «Sozialkontakt» verbindet Menschen mit gleichen Interessen und Hobbys für gemeinsame Aktivitäten oder Gespräche. [sozialkontakt.ch](http://sozialkontakt.ch)

Telefonketten bringen Menschen zusammen, wenn Treffen nicht möglich sind. Der Aufwand, eine eigene Telefonkette zu gründen, ist gering, die Wirkung gross. [prosenectute.ch/telefonketten](http://prosenectute.ch/telefonketten)

# Geistige Aktivität

Auch das Gehirn kann trainiert werden.

Kreativität ausleben und Neues lernen ist auch im Alter gut möglich und beides hält unser Gehirn und unsere Psyche auf Trab. Wer gewohnte Pfade verlässt und neue Dinge ausprobiert, trainiert aktiv das Gehirn, bleibt flexibel und behält einen wachen Geist. Auch hier gilt: Nur was Ihnen Freude bereitet und zu Ihnen passt, ist ein gutes Training. Zum Beispiel Jassen, Theaterspielen, Sprachenlernen, Rätsellösen oder Nachhilfeunterricht für Schulkinder.

**Kreativität steckt in uns allen.**

Musizieren, Singen, Tanzen, Malen, Schreiben, Kochen, Gärtnern, Werken – es gibt unzählige Arten, etwas zu erschaffen und zu gestalten. Solche Tätigkeiten lassen uns die Zeit vergessen und helfen, Gedanken und Gefühle auszudrücken, die sich nicht leicht in Worte fassen lassen. Sie bereiten uns ohne Leistungsdruck einfach Freude. Und: Freude zu empfinden, macht uns stark. Viele Kurse werden auch über das Internet angeboten. So gibt es beispielsweise zahlreiche Angebote für Online-Mal- oder -Musikunterricht.

8

## Ideen und Angebote:

Auf dem Online-Portal von Pro Senectute finden Sie Kreativkurse und Bildungsangebote für bspw. Sprach- oder Computerkurse. [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

Lassen Sie sich online inspirieren. Im Internet finden Sie auf YouTube kostenlos unzählige kurze Filme mit Anleitungen für jedes erdenkliche Projekt: von Basteln über Kochen, Kunst und vielem mehr. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Alle zwei Jahre können sich Menschen über 70 mit ihren Werken aus Literatur, Wissenschaft, Musik und Theater an einem Wettbewerb beteiligen. [www.stiftung-kreatives-alter.ch](http://www.stiftung-kreatives-alter.ch)

Die Kulturlegi bietet Rabatte auf Angebote aus Kultur, Sport und Bildung und ermöglicht so die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. [www.kulturlegi.ch](http://www.kulturlegi.ch)

Die Beratungsstellen von Pro Senectute können bei schmalem Budget Kultur-, Bildungs- und Sportangebote ermöglichen. [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > *Dienstleistungen* > *Beratung* > *Finanzen* > *Kantonsauswahl*



## Neues Lernen macht zufrieden.

Das Rentenalter bietet die Chance, sich vertieft mit eigenen Fähigkeiten und Interessen auseinanderzusetzen. Seine Kochkünste zu vertiefen, Schneidern, die Schmetterlingszucht zu erlernen oder mehr über Physik, Geschichte oder Philosophie zu wissen: Jetzt haben Sie genügend Zeit, um ohne Druck etwas Neues zu lernen oder zu vertiefen. Sie finden sicher etwas Interessantes, das zu Ihnen passt und Sie zufrieden macht. Nutzen Sie für Ihre Suche die zahlreichen Möglichkeiten, die das Internet bietet. Wenn Sie sich mit neuen Technologien unsicher fühlen, besuchen Sie einen Computerkurs oder lassen Sie sich von jemandem im privaten Umfeld helfen.

### Ideen und Angebote:

Seniorenunis ermöglichen uns, in neue Welten einzutauchen. Die Übersicht der Schweizer Universitäten zeigt, wo welche Fächer angeboten werden.

[www.seniorenstudium.ch](http://www.seniorenstudium.ch)

Die Schweizerischen Bibliotheksverbände präsentieren das Verzeichnis aller kantonalen und gemeindlichen Bibliotheken, sowie der Spezialbibliotheken und des Buchhandels. [www.bibliothek.ch](http://www.bibliothek.ch)

Beim Verein Computerias unterstützen Sie Seniorinnen und Senioren bei Fragen rund um den Computer. Ausserdem organisiert er regelmässig Kurse und Vorträge. [www.computerias.ch](http://www.computerias.ch)

Pro Senectute bietet Gedächtnistrainings und «Gedächtnis-Träffs» an. Wählen Sie auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > Dienstleistungen > Freizeit Ihren Kanton aus, anschliessend Bildung und finden Sie etwas Passendes.



# Darüber reden ist wichtig

## **Reden hilft. Um Hilfe bitten auch.**

Es entlastet, mit jemandem über Herausforderungen und Schwierigkeiten zu sprechen. Gespräche helfen, die Dinge einzuordnen, und im Austausch können Lösungen gefunden werden. Es tut gut, wenn jemand zuhört und Anteil nimmt. Doch manchmal fällt es uns schwer, um Hilfe zu bitten oder über Probleme zu reden.

## **Ein Akt der Stärke.**

Was hält uns davon ab, um Unterstützung zu bitten? Befürchten wir, abgelehnt zu werden? Möchten wir niemandem etwas «schuldig» sein? Was auch immer der Grund sein mag: Es braucht manchmal etwas Mut, sich jemandem aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis anzuvertrauen oder um Hilfe zu bitten.

## **Füreinander da sein!**

- 10 Das Gespräch zu suchen, um etwas an seiner Situation zu verändern, ist ein Zeichen von Stärke. Füreinander da sein und sich zu unterstützen, gibt Sinn im Leben und stärkt eine Beziehung. Sie kennen bestimmt auch die Rolle des Helfenden und wissen aus eigener Erfahrung, dass Geben ein gutes Gefühl gibt und mindestens so wichtig ist, wie Unterstützung anzunehmen. Auch Ihr Gegenüber hat also etwas davon.

Wenn Sie merken, dass es jemandem aus Ihrem Umfeld nicht gut geht, haben Sie vielleicht Hemmungen, es anzusprechen. Seien Sie sich gewiss: Angesprochen zu werden oder selbst das Gespräch zu suchen, tut nicht nur gut, sondern macht Hilfe und Besserung erst möglich! Wichtig ist, dass Sie die Person ermuntern, darüber zu reden, ohne auf ein Gespräch zu insistieren. Zeigen Sie Mitgefühl und Verständnis und seien Sie zurückhaltend mit voreiligen Ratschlägen.



## Gesprächstipps.

Über persönliche Schwierigkeiten zu sprechen, ist nicht einfach.

Auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) finden Sie ganz konkrete Tipps, wie ein Gespräch über psychische Belastungen gelingen kann. Hier zwei Beispiele, um das Eis zu brechen:

### Tipps für Gesprächseinstiege:

- **Wenn Sie sich selbst psychisch belastet fühlen:** «Ich habe im Moment einige Probleme und es täte mir gut, wenn mir jemand zuhört.»
- **Wenn Sie Veränderungen bei jemandem aus Ihrem Umfeld bemerken:** «Ich habe den Eindruck, dir geht es nicht so gut im Moment. Liege ich damit richtig? Magst du heute oder ein andermal mit mir darüber sprechen?»

Die Gesprächstipps der Website [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) sind auch in einer Broschüre zusammengefasst. Sie können diese auf der Website bestellen.

Manchmal tut es gut, mit Fremden über seine Belastungen zu reden:

11

### Ideen und Angebote:

Menschen mit demselben Problem oder in einer ähnlichen Lebenssituation tauschen sich aus: [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

In der ganzen Schweiz gibt es Trauercafés. Sie sind für alle Trauernden offen, egal, um welche Art von Verlust es sich handelt und wie lange dieser schon zurückliegt.

Bei der Dargebotenen Hand finden Sie unter Telefon 143 rund um die Uhr ein offenes Ohr.

### Kommunikationshilfen.

Mit zunehmendem Alter können körperliche Einschränkungen die Kommunikation erschweren: Wer nicht gut sieht oder hört, dem fallen Gespräche schwerer. Darum sind Seh- und Hörhilfen wichtig.

# Psychische Belastungen ernst nehmen

Manchmal helfen Gespräche mit der Familie oder dem Freundeskreis allein nicht weiter. Wenn psychische Belastungen über längere Zeit anhalten, ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen.

**Psychische Belastungen können zu Erkrankungen führen.**

Die Anregungen auf den vorangegangenen Seiten zeigen, wie Sie die psychische Gesundheit pflegen können. Doch liegt nicht alles in unserer Macht. Werden die Belastungen des Alterns zu gross, kann die psychische Gesundheit leiden. Psychische Erkrankungen können jeden treffen und auch im Alter erstmals auftreten. Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen nach der Pensionierung zählen Depressionen, Angststörungen, Demenz- und Suchterkrankungen. Fast ein Viertel aller älteren Menschen ist von solchen Erkrankungen betroffen.

12

**Behandlung ist möglich.**

Psychische Erkrankungen sind gut behandelbar. Mit der richtigen Behandlung können Beschwerden gelindert werden oder ganz verschwinden. Häufig helfen psychotherapeutische Gespräche weiter und je nach Belastung und persönlicher Situation kann eine Kombination mit Medikamenten sinnvoll sein. Daneben gibt es viele weitere Behandlungsmöglichkeiten. Je früher wir professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, desto besser ist meist der Behandlungserfolg.



### **Beschwerden richtig deuten.**

Um rechtzeitig professionelle Hilfe beizuziehen, müssen wir die Warnsignale kennen. Dabei ist wichtig, zu wissen: Psychische Erkrankungen, vor allem Depressionen, werden in höherem Alter oft nicht erkannt, weil die Beschwerden als normale Alterserscheinungen im Alter gedeutet werden und sich häufig auf körperlicher Ebene zeigen. Das ist ungünstig, denn gerade Depressionen können auch im Alter gut behandelt werden und die Lebensqualität steigt wieder. Umso wichtiger ist es, dass wir die Warnsignale für psychische Erkrankungen bei uns selbst oder bei unseren Nächsten frühzeitig erkennen und Unterstützung bei Fachleuten holen.

### **Nehmen Sie Anzeichen ernst.**

Sprechen Sie beim Arztbesuch an, wenn Sie sich über längere Zeit niedergeschlagen oder antriebslos fühlen, keine Freude oder Interesse mehr empfinden, den Schlaf oder Appetit verlieren. Fragen Sie ganz konkret: «Könnte es sein, dass ich eine Depression oder sonst eine psychische Erkrankung habe?» Nur eine sorgfältige Abklärung und Diagnose kann andere Erkrankungen ausschliessen und die richtige Behandlung möglich machen. Psychische Erkrankungen sollten durch Fachpersonen der Psychotherapie und Psychiatrie behandelt werden. Wichtig: Wenn Sie sich nicht ernst genommen fühlen, lohnt es sich eine Zweitmeinung von einer anderen Fachperson einzuholen. Spezialisiert auf psychische Erkrankungen im Alter sind so genannte Gerontopsycholog/innen oder Gerontopsychiater/innen.

Das gleiche gilt, wenn Sie sich zunehmend vergesslich oder verwirrt fühlen, Schwierigkeiten mit der Sprache oder Orientierung bekommen und darum im Alltag weniger gut zurechtkommen. Dies könnten Vorboten einer Demenz sein oder könnte auch auf eine Depression hinweisen. Auch hier hilft es, wenn Sie in der Arztpraxis ganz konkret sagen: «Ich befürchte, dass ich eine Demenzerkrankung habe. Deshalb würde ich das gerne von einer Fachstelle abklären lassen.»

13

**Auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) > Adressen und Angebote finden Sie Informationen zu psychotherapeutischen Fachpersonen und weitere hilfreiche Adressen.**

# Positive Lebenseinstellung

Älter zu werden, bedeutet für uns alle, irgendwann körperlich und geistig schwächer zu werden; das Sterben rückt näher. Dies ist eine grosse mentale Herausforderung. Eine positive Lebenseinstellung hilft, ihr zu begegnen.

## **Sich und das Älterwerden akzeptieren.**

Auch wenn wir körperlich und geistig aktiv bleiben: Das Leben ist nicht immer perfekt. Dank unseren reichen Erfahrungen kennen wir unsere Stärken und wissen, wie wir mit Belastungen umgehen können. Wir haben erfahren, dass nach einer Zeit der Trauer und Anpassung an die neuen Umstände auch wieder bessere Zeiten kommen. Diese Erkenntnis kann uns trösten und gelassener mit Herausforderungen umgehen lassen.

## **Ja zum Leben sagen.**

14 Sich und sein Leben mit all seinen Einschränkungen und Verlusten anzunehmen, kann Entlastung bringen. Das bedeutet aber nicht, dass Sie davor resignieren sollten, Dinge in Ihrem Leben zu verändern, auf die Sie noch einen Einfluss haben und bei denen es sich lohnt, sich für eine Veränderung einzusetzen. Vielmehr geht es darum, die Kraft zu finden:

- die Endlichkeit des Daseins zu akzeptieren,
- unerfüllbare Ziele und Wünsche loszulassen sowie
- zwischenmenschliche Kränkungen zu verzeihen.



### **Trainieren Sie positives Denken.**

«Das Altern ist eine Zumutung! Der Körper baut ab, wir verlieren liebe Menschen und müssen uns mit der eigenen Endlichkeit befassen.» Richten wir den Blick nur auf das, was alles nicht mehr geht und was wir verlieren, sind Frustration und Traurigkeit vorprogrammiert.

Konzentrieren wir uns auch auf die Dinge, die weiterhin gelingen oder auf jene, die wir erst im Alter erreichen, können wir uns am Leben freuen und Kraft schöpfen. Fragen Sie sich darum regelmässig: **Was ist mir heute gut gelungen? Wo tut es gerade nicht weh? Was hat mir Freude gemacht?**

### **Ideen und Angebote:**

Autobiographisches Schreiben ist eine Möglichkeit zur Selbstreflexion.

In Erzählcafés kann man im Lebensrückblick seine eigenen Stärken entdecken und in die Lebenswelt anderer eintauchen:

[www.netzwerk-erzaehlncafe.ch](http://www.netzwerk-erzaehlncafe.ch)

Wofür sind Sie im Leben dankbar? Mit dem Aufschreiben geben Sie diesen Dingen Gewicht und Präsenz. Dankesbriefe können an Personen gerichtet und verschickt werden. Dankesbriefe kann man auch an das Schicksal oder an sich selbst schreiben.

15



## Mehr Informationen auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

- Anregungen zur Pflege der psychischen Gesundheit
- Gesprächstipps für Menschen mit psychischen Belastungen und ihr Umfeld
- Adressen für professionelle Hilfe und weitere Unterstützung

## Professionelle Hilfe

Psychische Erkrankungen sollten möglichst früh von spezialisierten Fachpersonen behandelt werden. Vertrauen Sie sich Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt an. Diese können psychische Krankheiten erkennen und Sie an eine psychotherapeutische Fachperson überweisen. Wenn Sie sich direkt an diese Fachpersonen wenden möchten, finden Sie die Adressen auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) > *Adressen und Angebote*

## Beratung bei psychischer Belastung

**Beratungstelefon der Pro Mente Sana:** Tel. 0848 800 858 (Normaltarif).

**Im Notfall:** Beratungstelefon der Dargebotenen Hand:

Tel. 143 (24 Stunden, kostenlos, anonym).

## 16 Beratungen und Information rund ums Alter

Beratung, Informationen, Veranstaltungen und Kurse:

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) / Tel. 044 283 89 89

Regionale Angebote: [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

## Broschüren bestellen oder downloaden

Unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) > *Mehr zur Kampagne* > *Broschüren* bestellen können weitere Exemplare dieser Broschüre, eine allgemeine Broschüre zum Thema «Psychische Gesundheit und Krankheiten», eine Broschüre zum Thema «Psychische Gesundheit und Erkrankungen in der Familie», zwei verschiedene Broschüren zum Thema «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz» und eine Broschüre mit Gesprächstipps bestellt oder heruntergeladen werden.

---

Träger der Kampagne:

**Kantone und pro mente sana**

im Auftrag von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Partner:

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER