

Merkblatt

Psychische Gesundheit im Alter



Ein Prozess

Älter werden ist ein Prozess, der uns Menschen zuweilen vor Herausforderungen stellen kann. Die eigene Belastbarkeit nimmt ab, gleichzeitig sind wir aufgefordert Veränderungen und Verluste zu bewältigen. Dieser Wandel erfordert Flexibilität und Stabilität zugleich. Mit Herausforderungen umzugehen bedeutet nicht, alles perfekt zu meistern, sondern es erfordert einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Es ist dabei von Vorteil seine eigenen Bedürfnisse, Stärken und Strategien zu kennen.

Die gute Nachricht ist: Untersuchungen zeigen, dass im Alter sehr oft eine grosse Zufriedenheit spürbar ist, weil im Verlauf des Lebens schon viel gemeistert wurde und nun auf diesen Erfahrungsschatz zurückgegriffen werden kann. So haben wir Zugang zu Ressourcen, die in schwierigen Momenten genutzt werden können.

Was können Sie tun

Einen Moment innehalten, sich annehmen

Wenn es Ihnen nicht gut geht, nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen was ist. Fühlen Sie sich erschöpft, traurig oder wütend? Erlauben Sie sich, dies zu spüren. Sie verfügen über viel Lebenserfahrung, nehmen Sie sich wie Sie sind und versuchen Sie sich etwas Gutes zu tun.

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute Kanton Bern unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern
Gesundheitsförderung

☎ 031 359 03 03

✉ info@be.prosenectute.ch

Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Nebst zahlreichen anderen Angeboten unterhält Pro Senectute Kanton Bern ein Team aus erfahrenen Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung. Das Fachteam «Zwäg ins Alter» unterstützt Sie bei der Erhaltung und Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten!

Die Merkblätter von «Zwäg ins Alter» vermitteln Seniorinnen und Senioren Hintergrundinformationen zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung.

Weitere Informationen:

www.wie-gehts-dir.ch

www.psy.ch

www.npg-rsp.ch

Darüber reden

Haben Sie jemanden, mit dem Sie Ihre Gefühle teilen können? Besprechen Sie wenn möglich Ihre Schwierigkeiten oder Sorgen mit einer anderen Person. Freud und Leid teilen hilft beiden.

Bewegung für Körper und Seele

Bewegen Sie sich so viel wie möglich draussen in der Natur. Durch Licht verbessert sich die Stimmung und Bewegung hilft Stresshormone abzubauen. Schauen - hören - riechen - spüren Sie. Unsere Sinne sind die Tür zur Aussenwelt.

Etwas Kreatives tun – Neues lernen

Lernen Sie unbekannte Welten kennen. Worauf haben Sie Lust? Kochen, malen, singen – was beflügelt Ihre Phantasie? Was wäre ein erster Schritt in diese Richtung?

Gute und vielfältige Beziehungen zu Menschen pflegen

Mit Freundinnen und Freunden, Bekannten, in der Familie, mit den Kindern/Enkelkindern, Nachbarinnen und Nachbarn. Austausch und Beteiligung machen uns lebendig und geben Sinn.

Entspannen

Finden Sie für sich einen guten Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung, nehmen Sie sich Zeit für wohlige Pausen.

Sich beteiligen

Wirken Sie mit, gestalten Sie, nehmen Sie teil an Prozessen im Quartier, innerhalb der Gemeinde oder im eigenen direkten Umfeld.

Nicht aufgeben, um Hilfe bitten

Wenn etwas nicht klappt, versuchen Sie es nochmals. Geben Sie nicht auf. Falls Sie Unterstützung benötigen, suchen Sie sich die passende Hilfe.

Und nicht zuletzt:

Lachen

Lachen Sie so viel wie möglich, über Gegebenheiten, Witze, über sich selbst. Lachen Sie mit Kindern und über schöne Momente. Lachen entspannt.

Quelle: 10 Schritte für die psychische Gesundheit; GFCH, 03.0188.DE.2017

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und der Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gemeinsam stärker

Einige Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute sind nicht kostendeckend. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass wir uns im Kanton Bern weiterhin für Menschen im Alter stark machen können.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit Twint spenden:

