

# Gesundheitsförderung im Alter

Georg Loos

## Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott  
2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland steigt, der Anteil älterer Menschen nimmt stetig zu. Mit dem Übergang in den Ruhestand stehen Menschen vor einer Lebensphase, die statistisch ca. 20 Jahre betragen kann. Sie sind mit vielen Fragen konfrontiert, wie sie diese Lebensphase gestalten wollen, z.B. zu wichtigen Aufgaben, Gestaltung des Tagesablaufes, Zusammenleben in der Ehe, Beziehung zu Kindern und Enkeln, Umgang mit der Gesundheit, auch Fragen zur Sinnerfüllung in der neuen Lebensphase.

Ältere Menschen erkranken häufiger. Der Anteil chronischer und degenerativer Erkrankungen sowie der Medikamentenverbrauch nimmt zu.

All diese Probleme wirken sich auf die sozialen Träger aus: auf Aspekte der Pflege und Pflegekosten und auf die Kosten für die Krankenversicherungen.

Psychologische Angebote bieten Möglichkeiten der Reflexion, Orientierung und Entwicklung neuer Perspektiven. Sie werden in Volkshochschulen, Krankenkassen, Betrieben, Wohlfahrtsverbänden u. a. angeboten, in ambulanter und kompakter Form (vom Wochenende bis zum dreiwöchigen stationären Aufenthalt bei interdisziplinärer Zusammenarbeit). Spezielle Zielgruppen sind „Frauen um die sechzig“, Personen vor bzw. nach dem Übergang in den Vorruhestand, Angehörige pflegebedürftiger Menschen u a.

Relevante Themenbereiche sind:

- Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, z B. Arbeitsprozeß;
- Entwicklung einer konstruktiven Einstellung zu Gegenwart und Zukunft, z.B. Reflexion der Einstellung zum Altern, Wahrnehmung von Entwicklungsmöglichkeiten im Alter;
- Reflexion sozialer Beziehungen, z. B. Partner, Kinder, pflegebedürftige Angehörige, sowie Förderung von sozialen Kompetenzen;
- Wege der geistigen und körperlichen Aktivierung, z. B. körperliche Bewegung, Gehirnjogging, Hobbies, Kreativität, Formen gesellschaftlichen Engagements, etc.;
- Wege zur Entspannung und Zentrierung;
- Vorbereitung auf soziale Probleme im Alter, z.B. Wohnen, eventuelle Wechsel in ein Altenheim, Informationen über soziale Hilfsnetze, etc.;
- Auseinandersetzung mit Sinnfragen, Krankheit und Tod.

## Literatur

LEHR, U. (1991): Psychologie des Alterns. Heidelberg

LOOS, G. (1995): Gesundheit durch aktives Leben - Ein Präventionsmodell für den dritten Lebensabschnitt. In: RIELÄNDER, M., HERTEL, L. & KAUPERT, A. (Hrsg.). Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld. Bonn: DPV