

# Gemeinsam statt einsam

Tag des Alters in Ittigen  
Freitag 21. Oktober 2016



# Ängste im Alter überwinden

Vortrag mit Diskussion  
Mit Jörg Stähelin



## Inhalt:

- **Wovor haben alte Menschen Angst?**
- **Was können alte Menschen selber gegen Ängste tun?**
- **Wo steht die Spitex da?**
- **Was sind eure Erfahrungen?**



# Wovor haben alte Menschen Angst?

- Schlagworte : Angst , Angststörungen
- Aber Altwerden macht auch Angst. Manche Ängste betreffen die Vergangenheit. Man hat Angst davor, erkennen zu müssen, das eigene Leben nicht richtig gelebt und vieles versäumt oder falsch gemacht zu haben.



- Fast alle älteren Menschen fürchten sich vor **geistigem Verfall** und der **Einschränkung ihrer körperlichen Beweglichkeit**. Sie haben Angst, hilflos und von anderen abhängig zu werden. Manche befürchten auch, leichter überfallen zu werden, wenn sie körperlich schwächer werden.
- Viele alte Menschen haben Angst dem allerletzten Lebensabschnitt, vor **Schmerzen** und nicht zuletzt vor dem **Tod**.



- Viele haben Angst, ihren **Lebenspartner zu verlieren** und im **hohen Alter einsam** zu sein.
- Bei manchen alten Menschen werden auch plötzlich wieder **alte und verdrängte Angsterlebnisse** aus dem Krieg und der Nachkriegszeit wach. Die Betroffenen werden immer wieder durch Alpträume und schmerzhaftere Erinnerungen gequält.



- Mit **zunehmender Tendenz** haben ältere Menschen **Angst vor Altersarmut**. Sie befürchten, dass ihre finanziellen Mittel nicht ausreichen werden, um ihnen einen ausreichenden Lebensstandard im Alter zu ermöglichen oder dass sie sich keine ausreichende medizinische Versorgung oder Pflege mehr leisten können.



- Bei einigen alten Menschen entwickeln sich aus diesen normalen Altersängsten behandlungsbedürftige Angsterkrankungen. Nach Demenzen und Depressionen sind Angststörungen die wichtigste psychiatrische Krankheitsgruppe im Alter





# Was können alte Menschen selber gegen Ängste tun?



# Selbständigkeit wahren

- Versuchen Sie, alles selbst zu machen, was Sie können. Das Bewusstsein einer situationsgemäßen Eigenständigkeit wirkt irrationalen Ängsten entgegen.



## Am sozialen Leben teilnehmen

- Gerade für ältere Menschen sind soziale Kontakte besonders wichtig. Die Begegnung mit gleichaltrigen Freunden ermöglicht den Austausch über das, was man denkt, erlebt und fühlt. Man ist auf gleicher Ebene und stellt fest, dass andere ähnliche Probleme haben wie man selbst. Viele ältere Menschen schließen sich daher einer Seniorengruppe an.



# Sport und Gymnastik

- Im Alter bildet sich die Muskelmasse des Körpers zurück. Um den Schwund so gering wie möglich zu halten, sind Sport und Gymnastik besonders wichtig. Sport erhält die Beweglichkeit des Körpers, verbessert Atem- und Herztätigkeit. Ist der Körper noch kräftig, können Stürze verhindert oder besser abgefedert werden. Wer Zutrauen zu seinem Körper hat, fühlt sich selbstbewusster und weniger ängstlich. Außerdem wirkt Bewegung auch als „natürliches Antidepressivum“ angstlösend und stimmungsaufhellend.



## Luft- Velo

Rückenlage. Ihre Arme sind neben dem Körper ausgestreckt. Ein Bein winkeln Sie an und stellen es auf. Das andere Bein fährt Rad in der Luft.



## Ferse- Spitze

Setzen Sie sich auf einen Sessel. Die Füße stehen parallel. Stellen Sie nun die linke Fußspitze und die rechte Ferse auf den Boden, anschließend die linke Ferse und die rechte Fußspitze.



## Fusswippe

Liegend auf dem Rücken, Arme liegen neben dem Körper. Strecken beide Beine in Richtung Decke



## Zehenspitzen Stand

Aufrecht hinter einen Stuhl. Halten Sie sich zur Sicherheit an der Lehne fest. . Nun richten Sie sich langsam auf, indem Sie sich auf die Zehenspitzen stellen. Langsam wieder absenken



# Die geistige Fitnessbewahren

- Wer rastet, der rostet. Das gilt besonders für ältere Menschen. Senioren, die Gehirn und Gedächtnis regelmäßig trainieren, bleiben geistig länger fit. Der Besuch von Volkshochschulkursen oder kulturellen Veranstaltungen erhält die geistige Leistungsfähigkeit und wirkt auch der Angst vor Vereinsamung entgegen.



# Entspannungsübungen

- Auch bei älteren Menschen wirkt die regelmäßige Ausführung von Entspannungstechniken beruhigend und angstlösend.





# Autogenes Training Anleitung

**Täglich 2 – 3 Minuten üben, im Sitzen, Augen zu oder auf (weicher Blick), zunächst in einer ruhigen Umgebung, dann überall.**

**Ablauf:**

**immer gleiche bequeme Sitzhaltung, Körper einigermaßen entspannt?**

**Sprechen Sie mental zu sich – bei jedem Ausatmen:**

**(1.) „Ich bin ganz ruhig.“ (ca. 1 min.)**

**(Wenn Sie abschweifen nehmen Sie es einfach wahr und sagen sie:**

**„Und – ich bin ganz ruhig.“)**

**Dann (ca. 1 – 2 min.):**

**(2.) “Mein rechter Arm ist ganz schwer.“**

**Dann (5x mit einer lebhafteren mentalen Stimme in einem freien Rhythmus):**

**(3.) „Ich bin wach und ausgeruht.“**

**Dann bewegen Sie Arme und Beine und setzen Sie sich aufrechter hin.**

**Den zweiten Satz tauschen Sie alle 4-7 Tage aus. Es bleibt aber immer bei einem einzigen mittleren Satz (keine Ketten bilden). Die weitere Abfolge ist:**

**„Mein linker Arm ist ganz schwer.“**

**„Meine Arme sind ganz schwer.“**

**„Meine Beine sind ganz schwer.“**

**„Mein rechter Arm ist ganz warm.“**

**„Mein linker Arm ist ganz warm.“**

**„Meine Arme sind ganz warm.“**

**„Meine Beine sind ganz warm.“**

**Nach dieser Übungsphase verwenden Sie nur noch diese Wortfolge:**

**„Ruhe – Schwere – Wärme – Entspannung.“**

**Also 4 Wörter = 4 Atemzüge, ggf. wiederholen**



# Wo steht die Spitex da?



# Angebot

## Spitex Ittigen bietet Unterstützung in jeder Altersstufe an:

- Unterstützung bei der Körperpflege
- Medizinische Behandlungspflege
- Psychiatrische Unterstützung

KLV pflichtige Leistungen



# Psychiatrische Unterstützung

- Anleitung im Umgang mit Aggressionen, Angst, Wahnvorstellungen und weitere Emotionen
- Unterstützung und begleiten bei der Bewältigung von Krisen und schwierige Lebensphase.
- Sicherheit geben, Ressourcen stärken, sowie Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Wohlbefinden stärken.



- Soziale Betreuerische und Hauswirtschaftliche Leistungen.

Hauswirtschaftliche Leistungen werden teils von der Zusatzversicherung übernommen.



**Sind noch Fragen?**

Ansonsten würde ich gerne von Ihnen hören, was sie für Erfahrungen bis jetzt gemacht haben?

Die Diskussion ist eröffnet!!

