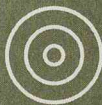


TIPP

4

STRESS
VERMEIDEN

KURZNACHRICHTEN



«Seelische Krisen sind immer auch Entwicklungschancen. Für mich ist es eine dankbare Aufgabe, Begleiter von Entwicklung sein zu dürfen.»

Peter Bäurle, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, Stv. Ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf

Freunde sind eine wichtige Stütze

■ **Frage:** Wie schafft man es, auch im Alter ein zufriedenes Leben zu führen?

■ **Antwort:** Die Qualität von Freundschaften ist im Alter wichtiger denn je und trägt einen grossen Beitrag dazu.

Glücklich zu altern ist nicht leicht. Noch immer hat das Alter nicht den Stellenwert, den es eigentlich verdient – einen voller Wertschätzung. «Hierzulande wird der Wert eines Menschen noch zu sehr mit seiner Leistung gleichgesetzt. Im Alter, wenn die berufliche Leistung wegfällt und körperliche Beschwerden hinzu kommen, steigt deshalb auch oft das Gefühl der Wertlosigkeit», so Peter Bäurle, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie.

Soziale Kontakte wichtig

Daneben bringt das Alter viele Entbehrungen mit sich – der Verlust von Angehörigen und Freunden, körperliche Gebrechen oder traumatische Erlebnisse, die im Alter wieder Raum finden. All das kann zu psychischen Erkrankungen führen. Hinzu kommt die häufigste Angst alter Menschen – ihre Autonomie zu verlieren und damit auf andere angewiesen zu sein. «Bei uns hat Autonomie einen sehr hohen Stellenwert. Dass es ein normaler Prozess ist, auf andere angewiesen zu sein,

entspricht nicht unserer Vorstellung», sagt Bäurle.

Es zeige sich aber, dass gute soziale Kontakte, insbesondere Freunde, einen grossen Beitrag zu einem glücklichen Leben leisten. «Die Qualität von Beziehungen ist entscheidend. Gute Freunde sind im Alter eine ganz wichtige Stütze», weiss Bäurle.

Aufklärungsbedarf besteht

Und auch wir als Gesellschaft können unseren Beitrag zu einer verbesserten Lebensqualität im Alter leisten. «Was psychische Erkrankungen anbelangt, herrscht auf jeden Fall noch Aufklärungsbedarf. Viele alte Menschen wissen nicht, dass psychische Erkrankungen auch im Alter gut behandelbar sind», so Bäurle.

Daneben seien ein emotionales Zusammenwachsen der Gesellschaft und das wegkommen vom derzeitigen Autonomiewahn entscheidende Pfeiler. «Das Denken in Bezug auf unser Zusammenleben muss geändert und generationenübergreifender werden. Und wir müssen Nähe zulassen», so Bäurle.

ANNA BIRKENMEIER

redaktion.ch@mediaplanet.com

! **Lesen Sie mehr unter:**

www.depression.uzh.ch

www.depression.ch

www.pro-senectute.ch