

Senioren-Union informiert sich über Umgang mit Krankheiten und Beschwerden im Alter

Im Krankenhaus Pfarrkirchen ließen sich Mitglieder der Senioren-Union von Psychologen Enrico Barbiero über den Umgang mit Krankheiten und Altersbeschwerden aufklären. Er zeigte auf, welche Einschränkungen durch verschiedene Krankheiten eintreten können. Vor allem die Empfindsamkeit gegenüber Stress nimmt zu. Der Psychologe erklärte, wie Dauerstress zu gesundheitlichen Schäden führen kann, vor allem, wenn die Erholungsphasen entfallen. Besonders negative Folgen hat es, wenn Grundbedürfnisse wie Selbstwirksamkeit und körperliche Nähe nicht mehr befriedigt werden können. Dies führt zu Verhaltensproblemen wie trotziger, respektloser Umgang, Aggressionen bis hin zu Selbstverletzungen. Im Umgang damit helfen schützende Faktoren wie sozialer Rückhalt, optimistische Zukunftssicherung, Neugier aufs Leben, und Weitergabe von Lebenserfahrung. Dazu verhelfen Spiele in Gemeinschaft, Tanzen, Walken, Stricken, Gedächtnistraining und Lesen, je nach persönlichen Vorlieben. Vor allem ist es wichtig, dass kranke Menschen merken können, wie wichtig sie für andere sind. Dabei können sie zeigen, was sie immer noch zu meistern im Stande sind. Barbiero meinte, „Altern ist kein passiver Prozess, sondern Gelegenheit zu einer aktiven Lebensgestaltung“. Natürlich sei es von Vorteil, wenn man von Haus aus Optimist sei und wohlwollend auf sein Leben zurückschauen könne. Eine Patientin erzählte im Anschluss, wie sie trotz widriger Lebensumstände und Krankheiten immer wieder nach vorne blickt und dem Leben positive Seiten abgewinnt, vor allem, weil sie liebe Menschen um sich habe.

