

## VORWORT

**Glückliches Erleben, Wohlbefinden und Zufriedenheit** im höheren Alter sind nicht nur Zufall, sondern können aktiv beeinflusst und entwickelt werden. In zahlreichen Untersuchungen werden als wichtigste Voraussetzungen eine gute Gesundheit, ausreichend soziale Kontakte sowie eine aktive Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben angegeben.



**POSITIVITÄT**  
Bleiben Sie aktiv -  
körperlich und geistig.  
FOTO: SHUTTERSTOCK

# Erfüllter Lebensabend

**E**ine große Befragung, an der 4000 Menschen in Deutschland zwischen dem 65. - 85. Lebensjahr teilnahmen, ergab zu der Frage nach den Vorzügen des jetzigen Lebensabschnittes folgende Antworten (Generali Altersstudie 2013):

- weniger Druck und weniger Stress
- mehr Gelassenheit
- mehr Freiheit und Unabhängigkeit, weniger Pflichten
- mehr Erfahrung und ein besserer Überblick
- weniger Arbeit und mehr Zeit für die Familie
- mehr Zeit für Hobbys

Diese Ergebnisse zeigen, dass auch im Alter ausreichend Möglichkeiten zur Verfügung stehen, seine Gesundheit zu erhalten, soziale Kontakte zu pflegen oder neue zu knüpfen und ein aktives selbstbestimmtes Leben zu organisieren. Das individuelle Glück hängt von den emotionalen Ressourcen eines Menschen ab, wie man etwa mit Rückschlägen fertig wird. Äußere Umstände spielen viel weniger eine Rolle.

## Selbstreflexion

**1** Die Fähigkeit zur Selbstreflexion ermöglicht es, mit Kon-

flikten in Beziehungen besser umzugehen, Beschämungen und Verletzungen leichter zu verarbeiten und auf den anderen zuzugehen und sogar zu verzeihen. Immer mehr ältere Menschen nehmen auch eine psychotherapeutische Begleitung in Anspruch, um sich Unterstützung in der Lösung ihrer Konflikte zu holen. Rat und Unterstützung zu beanspruchen, hat nichts mit Schwäche oder Versagen zu tun, sondern mit einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst. So bleibt man bis ins hohe Alter lebendig.

Neben dem psychischen Wohlbefinden sind natürlich geistige und körperliche Aktivität entscheidend. Regelmäßige sportliche Betätigung sowie das Erhalten der geistigen Fitness, wie etwa durch Erlernen einer neuen Sprache, eines Musikinstrumentes oder der Besuch eines Tanzkurses ermöglichen fortwährende Entwicklung sowie Anerkennung und Bestätigung durch das Umfeld auch und gerade im Alter.

Als wichtiger Aspekt eines glücklichen Lebensabends ist eine weitgehende Autonomie in der Lebensführung von entscheidender Bedeutung. Man möchte gewöhnlich in seinen vier Wänden bleiben, in seiner vertrauten Umgebung alt werden. Durch die Organisation von verschiedenen persönlichen Hilfs-

## LEBENSINN

„Das individuelle Glück hängt von den emotionalen Ressourcen eines Menschen ab.“



**Prim Dr. Christian Jagsch**  
Vorstand der Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LSF Graz und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie

diensten und auch durch technische Innovationen lässt sich dieser Wunsch oft auch erfüllen.

## Hilfe und Unterstützung

**2** Auch im Falle von psychischen oder körperlichen Beschwerden kann man zuversichtlich bleiben, denn sowohl die Medizin als auch die Psychotherapie und soziale Betreuungsangebote bieten zahlreiche Möglichkeiten wieder Stabilität, Hoffnung und Genesung zu erreichen.

Die Weihnachtszeit sollte eine heitere und besinnliche Zeit sein. Sie wird jedoch leider manchmal durch Hektik, Oberflächlichkeit und Beziehungskonflikte überschattet. Die adäquate Antwort ist Gelassenheit, aufmerksames Zuhören und der Versuch einer wertschätzenden Kommunikation, um wertvolle Begegnungen zu erleben.

Erlebt man das Gefühl der Einsamkeit, sollte man nicht zögern Kontakt aufzunehmen. Vielleicht gibt es jemanden, den man schon lange einmal anrufen wollte, oder auch einen Menschen, mit dem es schon lange ein Missverständnis zu klären gilt. Wahrscheinlich entsteht auf diese Weise sowohl für den Anderen als auch für einen selbst eine glückliche und heilsame Erfahrung.

PRIM DR. CHRISTIAN JAGSCH



MEDIAPLANET AUSTRIA

## WIR EMPFEHLEN

SEITE 10



**Ao. Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland**  
Institut für Soziologie der Universität Wien

„Lernen und Bildung im späten Leben - ein Weg mit vielen Zielen.“

## Generationsurlaub S. 4

Mit mehreren Generationen gemeinsam Urlaub machen

## Mobilität im Alter S. 10

Erleichterung im Alltag ohne Einschränkungen

SEITE 8



**Kommunikation stärken**  
Es ist wichtig, dass Sie sich im sozialen Bereich nicht durch Schwerhörigkeit einschränken lassen.  
FOTO: SHUTTERSTOCK

**MEDIA  
PLANET**

We make our readers succeed!

GLÜCKLICH IM ALTER,  
1. AUSGABE, DEZEMBER 2013

**Managing Director:** Eliane Knecht  
**Editorial Manager:** Daniel Pufe

**Senior Project Manager:**  
Jan Dansa  
Tel.: +43 1 236 34 38-17  
E-Mail: jan.dansa@mediaplanet.com

**Distribution:** Der Standard  
Verlagsgesellschaft m.b.H.,  
A-1030 Wien, Vordere Zollamtsstraße 13

**Druck:** Mediaprint Zeitungsdruckerei  
Ges.m.b.H. & Co.KG, 1232 Wien,  
Richard-Strauß-Straße 16

**Kontakt bei Mediaplanet:**  
Hannah Demant  
Tel.: +43 1 236 3438  
Fax: +43 1 236 3438 15  
E-Mail: hannah.demant@mediaplanet.com

Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ ansprechende redaktionelle Inhalte zu bieten und sie zum Handeln zu motivieren. So wird für unsere Partner eine Plattform geschaffen, um Kunden zu erreichen und neu dazu zu gewinnen.