

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



**Gsund und zwäg nach der Pensionierung
11 Anregungen für Ihren Alltag**

INHALT



Seien Sie kreativ

4–5



Lernen Sie etwas Neues

6–7



Machen Sie mit

8–9



Bleiben Sie mit Freunden in Kontakt

10–11



Nehmen Sie sich selbst an

12–13



Sprechen Sie über Ihre Gefühle

14–15



Glauben Sie an sich selbst

16–17



Entspannen Sie sich

18–19



Nehmen Sie Hilfe an

20–21



Essen Sie bewusst

22–23



Bleiben Sie aktiv

24–25

BLEIBEN SIE AUCH NACH DER PENSIO- NIERUNG ZWÄG.

Wir können unser Leben nicht immer planen. Glückliche Momente gehören genauso dazu wie Enttäuschungen, Trauer und Schmerzen.

Wir möchten alle so lange wie möglich selber über unser Leben entscheiden. Als Pensionierte haben wir plötzlich keine beruflichen Aufgaben mehr. Wir können unsere Zeit frei einteilen und entscheiden selber, was wir tun. Dies ist manchmal gar nicht so einfach. Wir müssen uns neu überlegen, wie wir unsere Zeit nutzen möchten.

Doch es gibt vieles, was wir nach der Pensionierung tun können: Wir können uns mit lieben Menschen treffen, Sport treiben, etwas Neues lernen, uns entspannen und vieles mehr.

Hier haben wir für Sie einige Ideen, wie Sie auch nach der Pensionierung körperlich und seelisch fit bleiben.

Tipps:

Zu jedem Thema gibt es jeweils drei Tipps. Diese dienen als Inspiration, die eine oder andere Anregung in Ihren Alltag einzubauen.



Seien Sie kreativ



WIR ALLE KÖNNEN KREATIV SEIN.

Es gibt viele Möglichkeiten, kreativ zu sein. Zum Beispiel beim Singen, Malen, Basteln, Stricken, Kochen, Schreiben oder Gärtnern. Wenn wir kreativ sind, können wir unsere Gefühle ohne Worte ausdrücken. Wir bauen Spannungen ab. Wir verarbeiten unsere Gedanken, Sehnsüchte, Freuden und Ängste und finden neue Kraft. Wenn wir kreativ sind, vergeht die Zeit wie im Flug! Es kann auch kreativ sein, wenn Sie für ein Problem eine neue Lösung finden. Das hält Ihr Gehirn aktiv und flexibel.

Tipps:

- Überlegen Sie sich, was Sie besonders gut können und was Ihnen Spass macht.
- Kreativ sein heisst auch, neue Lösungen zu suchen. Möglicherweise finden Sie eine gute Alternative für etwas, was Ihnen bisher Mühe bereitet hat.
- Vielleicht möchten Sie eine Aufgabe oder Beschäftigung in Zukunft anders machen. Haben Sie keine Angst, etwas Neues auszuprobieren.



Lernen Sie etwas Neues



BLEIBEN SIE NEUGIERIG.

Nach der Pensionierung können wir uns mit Dingen beschäftigen, für die wir vorher nie Zeit hatten. Es ist wichtig, dass wir auch im Alter neue Erfahrungen machen und etwas Neues lernen. So bleiben wir geistig fit und selbstbewusst. Sie können zum Beispiel einen Kurs besuchen, oder eine Ausstellung. Wenn Sie dazu keine Lust haben, lernen Sie im Alltag etwas Neues. Kochen Sie zum Beispiel ein neues Rezept. Die Hauptsache ist, dass Sie immer wieder etwas Neues ausprobieren.

Tipps:

- Bauen Sie Neues in Ihren Alltag ein: Probieren Sie ein neues Kochrezept aus. Gehen Sie einen anderen Weg zum Einkaufen. Benutzen Sie beim Putzen die andere Hand.
- Seien Sie offen für Neues und bilden Sie sich weiter. Lernen Sie eine neue Sprache oder eine neue Sportart.
- Nutzen Sie ihre Stärken und Talente für etwas Neues, wie zum Beispiel einen freiwilligen Einsatz. So kommen Sie mit Menschen in Kontakt, die zu Ihnen passen.



Machen Sie mit



SEIEN SIE TEIL EINER GEMEINSCHAFT.

Nach der Pensionierung können wir uns mit dem beschäftigen, was uns interessiert. Ohne Arbeit fehlt uns aber auch der Anschluss an eine Gemeinschaft. Das ist für manche Menschen schwierig. Dann tut es gut, sich in einem Verein oder einer Organisation zu engagieren. Dort können wir etwas bewirken. Und zwar in einem Bereich, der uns interessiert. Für manche Menschen braucht es etwas Mut, sich neu einer Gruppe anzuschließen. Doch der Mut lohnt sich. Denn es tut uns gut, wenn wir merken, dass wir für eine Gruppe wichtig sind.

Tipps:

- Je nach dem was Ihnen wichtig ist, gibt es vielleicht etwas, für das Sie sich einsetzen möchten. Zum Beispiel für den Tierschutz, einen Sportverein, eine Partei oder in der freiwilligen Kinderbetreuung.
- Engagieren Sie sich entsprechend Ihren Stärken sowie ihren körperlichen, zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten.
- Überlegen Sie sich, wie Sie den ersten Schritt in eine neue Gemeinschaft oder einen neuen Verein machen wollen.



bleiben Sie mit Freunden in Kontakt



SCHLIESSEN SIE NEUE BEKANNTSCHAFTEN.

Kontakte zu anderen sind wertvoll. Familie, Freunde, Nachbarn und Bekannte können uns in schweren Zeiten unterstützen. Es genügen ein paar wenige Menschen, die uns nahestehen. Darum ist es wichtig, dass wir alte Kontakte pflegen und neue Kontakte aufbauen. Am einfachsten ist es, wenn Sie mit jemandem das gleiche Hobby oder Interesse teilen. Setzen Sie Hilfen ein, um besser zu sehen und zu hören. So können Sie sich besser mit anderen Menschen verständigen.

Tipps:

- Gehen Sie von sich aus auf andere Menschen zu.
- Überlegen Sie sich, mit wem Sie gerne Zeit verbringen.
- Möglicherweise lohnt es sich, mit früheren Freundinnen oder Freunden wieder Kontakt aufzunehmen.



Nehmen Sie sich selbst an



SAGEN SIE JA ZU SICH UND IHREM LEBEN.

Sich selbst annehmen heisst, sich selbst zu kennen. Zu wissen, was man gut kann und was einem Schwierigkeiten bereitet. Dazu gehört auch, dass wir unser Leben akzeptieren. Das heisst, wir akzeptieren, dass unser Leben nicht perfekt ist. Manchmal sind wir erfolgreich und manchmal läuft nicht alles so, wie wir uns es wünschen. Jeder von uns hat Stärken, und jeder hat Schwächen. Wir sind ganz unterschiedlich, und das ist gut so. Nehmen Sie sich selbst an. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie an sich selbst mögen.

Tipps:

- Überlegen Sie sich, was Sie gut können und was Sie an sich mögen. Dann fällt es Ihnen leichter, Ihre Schwächen anzunehmen.
- Überlegen Sie jeden Abend, was Sie heute Schönes erlebt haben und was Ihnen besonders gut gelungen ist. Seien Sie dankbar dafür.
- Nehmen Sie Ihre Träume und Wünsche ernst. Doch fassen Sie realistische Ziele.



Sprechen Sie über Ihre Gefühle



MIT ANDEREN REDEN TUT GUT.

Es tut uns gut, wenn wir mit anderen über unsere Gefühle sprechen können. Und zwar nicht nur dann, wenn es uns schlecht geht. Auch wenn wir uns über etwas freuen, tut es gut, mit jemandem darüber zu reden. Gespräche mit anderen helfen uns, unsere Gedanken zu sortieren. Die Rückmeldungen von anderen unterstützen uns dabei, eine Situation neu zu beurteilen. Besonders hilfreich ist ein Gespräch mit Menschen, die in einer ähnlichen Lage sind. Oder wenn wir mit Menschen sprechen, die gleich denken wie wir. Interessant ist aber auch ein Gespräch mit Menschen, die eine ganz andere Meinung haben. Doch wir sollten nicht nur mit den anderen sprechen: Wir sollten ihnen auch zuhören und uns für ihre Anliegen interessieren.

Tipps:

- Nehmen Sie sich täglich Zeit, jemandem zuzuhören und sich auszutauschen.
- Überlegen Sie sich, mit wem Sie sprechen können, wenn es Ihnen gut oder schlecht geht.
- Wenn Sie niemanden zum Reden haben, können Sie Ihre Gedanken auch aufschreiben.



Glauben Sie an sich selbst



ÜBERWINDEN SIE KRISEN.

Mit zunehmendem Alter treffen wir auf neue Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Zum Beispiel gestalten wir den Alltag neu, da wir nicht mehr zur Arbeit gehen. Oder wir bekommen körperliche Beschwerden. Manchmal werden auch Menschen krank, die uns nahe stehen. Das kann unserer seelischen Gesundheit schaden. Es ist daher wichtig, dass Sie sich Zeit nehmen, um sich an neue Umstände zu gewöhnen. Und es ist wichtig, dass Sie anderen auch diese Zeit geben. Denken Sie an all die Dinge, die so sind, wie Sie es sich wünschen. Darüber können Sie sich freuen.

Tipps:

- Erinnern Sie sich daran, wie Sie schon einmal eine Krise überstanden haben. Vielleicht hat Ihnen dabei etwas geholfen, das Ihnen ermöglicht, es wieder zu schaffen.
- Auch ganz einfache Dinge können helfen. Wenn Sie regelmässig essen, schlafen und sich bewegen, ist das ein guter Anfang.
- Betäuben Sie Ihren seelischen Schmerz nicht mit Alkohol oder Medikamenten. Holen Sie sich besser Hilfe, zum Beispiel in einer Therapie. Das ist Ihr Recht.



Entspannen Sie sich



MIT RUHE ANS ZIEL.

Zu viel Stress schwächt unsere Abwehrkräfte und schadet unseren Muskeln, unserem Herz und unserem Kreislauf. Auch unser Gedächtnis wird schlechter. Es ist deshalb wichtig, dass wir unser inneres Gleichgewicht wieder finden. Machen Sie im Alltag öfter eine Pause und atmen Sie bewusst ein und aus. Ausreichend Bewegung und ein regelmässiger Schlaf sind wichtig. Im Alter werden wir oft früher müde und stehen früher wieder auf. Achten Sie darauf, dass Sie immer etwa zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen.

Tipps:

- Nehmen Sie sich Zeit für sich selber. Hören Sie Musik, machen Sie einen Spaziergang oder lesen Sie ein Buch. Tun Sie etwas, bei dem Sie sich wohl fühlen und Energie tanken können.
- Machen Sie Pausen im Alltag. Atmen Sie langsam und tief ein und aus. Beobachten Sie, was Sie hören, riechen, sehen und spüren.
- Suchen Sie eine Entspannungstechnik, die zu Ihnen passt. Zum Beispiel Qi Gong, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.



Nehmen Sie Hilfe an



WER HILFE ANNIMMT, IST STARK.

In unserer Kultur und je nach Typ fällt es uns nicht so leicht, Hilfe anzunehmen. Doch manchmal können wir nicht mehr alles alleine machen. Zum Beispiel, wenn es uns körperlich oder seelisch schlecht geht. Dann brauchen wir Hilfe. Zum Beispiel jemanden, der uns die Wohnung putzt. Sie müssen sich nicht schämen, wenn Sie Hilfe anfordern. Dadurch sparen Sie Zeit und Energie. In der neu gewonnenen Zeit können Sie das tun, was Ihnen Freude macht.

Tipps:

- Wenn es Ihnen schlecht geht, erledigen Sie nur das, was Sie können. Suchen Sie sich Unterstützung für die anderen Dinge.
- Es gibt Menschen, die Ihnen helfen wollen. Nehmen Sie diese Hilfe an. Dadurch schenken Sie diesen Menschen Ihr Vertrauen.
- Es gibt professionelle Beratungsstellen, die wissen wo Sie welche Unterstützung erhalten. Nützliche Links finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.



Essen Sie bewusst



ERNÄHREN SIE SICH AUSGEWOGEN.

Wenn wir älter werden, verändert sich unser Körper. Und zwar nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich. Wir brauchen weniger Kalorien. Gleichzeitig benötigen wir aber mehr Vitamine und Mineralien. Es ist darum wichtig, dass wir uns richtig ernähren. Ausgewogene Mahlzeiten mit viel frischem Obst und Gemüse sind gesund für unseren Körper. Für unsere Seele ist aber auch wichtig, wie wir essen und dass wir uns Zeit dafür nehmen. Auch ein gemeinsames Essen mit lieben Menschen macht Freude und tut gut.

Tipps:

- Kochen Sie so, dass es Ihnen schmeckt. Überlegen Sie sich, welche Früchte und Gemüse Sie besonders gerne essen.
- Überlegen Sie sich Alternativen, um mit Stress, Ängsten oder Langeweile umzugehen.
- Trinken Sie genug. Mit zunehmendem Alter haben wir oft weniger Durst. Stellen Sie einen Krug mit Wasser oder ungesüsstem Tee in Sichtweite. Wenn der Krug am Abend leer ist, dann haben Sie genug getrunken.



Bleiben Sie aktiv



BEWEGUNG TUT GUT.

Wer sich regelmässig bewegt, bleibt körperlich und geistig länger fit. Bewegen Sie sich mindestens 2.5 Stunden pro Woche. Ihr Puls sollte dabei leicht erhöht sein. Gehen Sie häufig an die frische Luft. Das tut Ihnen gut und stärkt Ihre Abwehrkräfte. Sie können auch in ein Fitness-Studio gehen, oder sich einfach im Alltag mehr bewegen. Das Wichtigste ist, dass Sie Spass an der Bewegung haben.

Tipps:

- Bauen Sie die Bewegung in den Alltag ein: Nehmen Sie die Treppe statt den Lift. Steigen Sie eine Busstation früher aus. Gehen Sie zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen.
- Machen Sie etwas, das Ihnen Spass macht. Gehen Sie zum Beispiel schwimmen, wandern oder ins Krafttraining.
- Bringen Sie Abwechslung in Ihren Bewegungsalltag und teilen Sie die Lust an der Aktivität mit andern. Besuchen Sie z.B. einen Tanzkurs oder spielen Sie mit Ihren Enkeln auf dem Spielplatz.

INFORMATIONEN

www.zwaeginsalter.ch

Zwäg ins Alter unterstützt Sie in Form von persönlichen Gesundheitsberatungen, Veranstaltungen und Kursen zum Thema psychisch gesund bleiben.

www.be.prosenectute.ch

Pro Senectute Kanton Bern ist die Fachstelle für Fragen rund um das Alter und Altern. Die Dienstleistungen richten sich an Seniorinnen und Senioren, an deren Angehörigen und Bezugspersonen, sowie an Institutionen und Behörden.

Tel. 143

Die Berater der Dargebotenen Hand sind täglich 24 Stunden erreichbar. Der Anruf ist kostenlos und anonym.

Hausarzt

Wenn es Ihnen körperlich oder seelisch schlecht geht, gehen Sie als erstes zu Ihrem Hausarzt.

IMPRESSUM

Herausgeber

Pro Senectute Kanton Bern, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, www.zwaeginsalter.ch

Mit besten Dank an das Departement Gesundheit und Soziales, Kanton Aargau

Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter

Die Rechte der verwendeten Piktogramme ausser Ernährung liegen bei Pro Mente Oberösterreich.

Die Rechte für das Piktogramm zu Ernährung liegen beim Kanton St. Gallen.

Gestaltung

Denkmal Agentur GmbH, Aarau

Text

Michèle Bowley

Bilder

shutterstock

Copyright

© 2017 Kanton Aargau

Im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern,
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera