

## Vortrag "Altwerden ist nichts für Feiglinge"

anlässlich des Senioren-Treffs Jonschwil-Schwarzenbach vom 4. November 2015  
in Zusammenarbeit mit IG Aktives Alter und Frauen- und Müttergemeinschaft

Trotz strahlendem Herbstwetter kamen zahlreiche Seniorinnen und Senioren ins Pfarreiheim Jonschwil, was bestimmt darauf zurückzuführen war, dass das Senioren-Treff-Team den Nachmittag in Zusammenarbeit mit der IG Aktives Alter und der Frauen- und Müttergemeinschaft organisierte und das Thema von grossem Interesse war.

Den Auftakt machte das Kinderjodelchörli Tannzapfenland mit Martina Schatt am Akkordeon, welche stellvertretend für ihre Mutter die Leitung innehatte. Die hübsch in Tracht gekleideten Mädchen und Knaben im Alter von 6 bis 16 Jahren erfreuten das Publikum mit ihren frischen und frohen Jodelliedern. Nach diesem Genuss für Aug und Ohr waren die Zuhörer bestens gewappnet für das Referat "Altwerden ist nichts für Feiglinge".

Frau Dr. Annemarie Engeli, Gerontopsychologin und Herr Heinz Ernst, Gerontologe, beide selber ebenfalls im Pensionsalter, nahmen die Anwesenden mit auf einen Rückblick aufs eigene Leben mit der Frage: Was hat mir in den jüngeren Jahren geholfen, wenn ich Probleme hatte? Antworten wie: Humor, Familie, Selbst-Vertrauen, Kontakte, Beziehungen, etc. waren sofort zur Stelle. Diese Hilfen seien im Alter noch genauso relevant, ermahnen jedoch, dass niemand verpflichtet sei, ein(e) "Super-Alte(r) à la Superman zu sein und alles immer zu können. Gewisse Sinneseinschränkungen, Krankheiten, Schmerzen, Verluste etc. sind da, dazu stehen wir und müssen mitberücksichtigt werden.

Frau Dr. Engeli und Herr Ernst erläuterten 10 Tipps, welche das Älterwerden erleichtern können.

Ich habe die letzten Jahrzehnte viel geleistet, auf das ich stolz sein kann.

Ich bemühe mich um ein positives Selbstbild.

Ich bin nie zu alt, ärztliche oder psychologisch/psychiatrische Hilfe anzunehmen.

Ich suche mir ein Alterns-Vorbild

Hilfe ist nie einseitig. Ich nehme Hilfe an und gebe gleichzeitig Anerkennung weiter.

Ich gestalte meine Beziehungen aktiv und warte nicht ab, bis andere kommen.

Ich vermeide Routine, fordere meinen Geist öfter mal heraus.

Vielleicht sind mir regelmässige religiöse Aktivitäten wichtig.

Ich kann ohne schlechtes Gewissen mal Nein sagen und mir eine Pause gönnen.

Den letzten Tipp "Mit Humor ist das Leben leichter, vor allem auch im Alter" nahm sich Herr Ernst gleich zu Herzen und schloss seinen Vortrag mit einem Witz.

Monika Rütsche



von links:

Erika Hug  
Präsidentin FuMG

Monika Rütsche,  
Leiterin Senioren-Treff-Team

Theres Germann  
Leiterin IG Aktives Alter

Kinderjodelchörli Tannzapfenland unter der Leitung von Martina Schatt





Frau Dr. Annemarie Engeli,  
Gerontopsychologin



Herr Heinz Ernst, Gerontologe

