



Angela Deist / Ralf Hillmann

Selbstfürsorge an jedem Tag im Alter

365 Anregungen für Senioren

*Tagesstruktur, Tagesplanung, Tagesgestaltung,
Selbstmotivation, Vorsorge*

Ratgeber und Dauerkalender für Rentner

INHALTSVERZEICHNIS

Über dieses Buch und wie Sie damit arbeiten

SELBSTFÜRSORGLICH LEBEN IM ALTER

Die vier Grundpfeiler der menschlichen Bedürfnisse

Ideen zur Selbstfürsorge im Alter

Ideen für eine altersgemäße Tagesstruktur

So behalte ich Wichtiges im Blick

Ideen zur Tages- und Freizeitgestaltung im Alter

Freizeitgestaltungsmöglichkeiten in Wohnortnähe

Spiele zum reinen Vergnügen

Spiele, Übungen, Sonstiges für die geistige Fitness

Logikspiele

Dankbarkeit – Eine Quelle meiner Lebensfreude

Wünsche, die ich noch habe

Ziele, die ich noch habe

Ideen zur Pflege meiner sozialen Kontakte

Ideen zum Knüpfen neuer sozialer Kontakte

Wer hat wann Geburtstag?

Ideensammlung für Geschenke

Hierbei brauche ich Hilfe

Gesundheitspflege im Alter

Körperpflege und Kleidung im Alter

Meine Medikamente und Verschreibungen

Haustierhaltung im Alter

Altersgerechte Veränderungen in Haus und Leben

Vorsicht vor Kriminellen – speziell im Alter

VORSORGE

Ärztliche Check-Ups und Vorsorgeuntersuchungen
Vorsorge für den Notfall (Unfall, Krankheit, Ableben)
Adressen für Senioren

DAUERKALENDER ZUR TÄGLICHEN INSPIRATION

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

Meine monatliche Selbstkontrolle / Selbstfürsorge-Check

ÜBER DIE AUTORIN

ÜBER DEN CO-AUTOR

Hinweis: In der Taschenbuchausgabe haben Sie auf vielen Seiten die Möglichkeit, eigene Ideen und Gedanken zu notieren. Falls Sie die E-Book-Version erworben haben, benötigen Sie Papier und Stift für eigene Aufzeichnungen!

Über dieses Buch und wie Sie damit arbeiten

Liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch motiviert Menschen im fortgeschrittenen Alter dazu, genügend Selbstfürsorge zu betreiben. Die ersten Kapitel dienen Ihnen dazu, sich selbst ausführlich zu hinterfragen und dabei zu überprüfen, in welchen Bereichen Ihres Lebens Sie noch ausreichend auf sich achten, für sich selbst sorgen und Ihre Zeit zufrieden, sinnvoll und selbstbestimmt gestalten. Genauso geht es dabei aber auch darum, festzustellen, wo Ihnen das nicht mehr so gut gelingt. Wo und wie könnten Sie mehr auf sich achten, für sich sorgen, Ihre Zeit zufriedener, sinnvoller und selbstbestimmter ausgestalten? In welchen Bereichen benötigen Sie vielleicht sogar schon die Hilfe anderer? Oder für welche eventuell eintretenden Situationen und Notfälle möchten Sie vorsorgen? Ganz egal, ob Sie zu jenen Senioren zählen, die noch recht fit und aktiv sind oder ob Sie bereits gesundheitlich eingeschränkt und weniger aktiv durchs Leben gehen, diese Lektüre soll es Ihnen ermöglichen, zu mehr Aktivität, Lebensqualität, Lebensfreude, Zufriedenheit, Ordnung, Sinn, Sicherheit, Struktur, Selbstwert und Selbstliebe zu finden. Besonderes Augenmerk wird hierbei auch auf das Pflegen von sozialen Kontakten gelegt. Insbesondere der Dauerkalender wird Sie jeden Tag neu daran erinnern, ausreichend für sich selbst zu sorgen. Täglich finden Sie dort Anregungen, die Sie dazu ermutigen, Ihren Tag gut zu strukturieren, Ihre Zeit sinnvoll und freudebringend auszugestalten, Ihre sozialen Kontakte zu pflegen, sich für Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu engagieren, sich weiterzuentwickeln sowie in Selbstakzeptanz und Dankbarkeit zu üben.

Lesen Sie zunächst die ersten 91 Seiten des Buches. Dabei werden Sie so einiges über Selbstfürsorge im Alter erfahren und wie es gelingt, diese in ausreichendem Maße zu betreiben. Zu jedem Thema liefert das Buch Ihnen Anregungen, die Ihnen als Vorlage dienen, sich anschließend eigene Gedanken zu machen und aufzuschreiben. Im Einzelnen wird es dabei um folgende Themen gehen: Gedanken und Ideen über Selbstfürsorge; Ideen für eine altersgemäße Tagesstruktur; Ideen, wie man Wichtiges im Blick behält; Ideen zur Tages- und Freizeitgestaltung; Ideen für Spiele und Beschäftigungen für die geistige Fitness oder zum reinen Vergnügen; Einladung zu mehr Dankbarkeit; Gedanken zu Wünschen und Zielen; Ideen zum Knüpfen und Pflegen von sozialen Kontakten; Hilfestellungen und Hilfsmittel; Gesundheits- und Körperpflege; Haustierhaltung; Umgang mit Medikamenten; altersgerechte Veränderungen im Haushalt; Schutz vor Kriminellen; Vorsorge für Notfälle (bei Krankheit, Unfall, Ableben); Vorsorgeuntersuchungen und Check-Ups; Adressen für Senioren etc. Ab Seite → dient das Buch Ihnen als Dauerkalender zur täglichen Selbstmotivation. Für jeden einzelnen Tag im Jahr finden Sie dort Anregungen, die Ihnen dabei helfen, genügend Fürsorge für sich selbst zu betreiben. Am Ende eines jeden Monats werden Sie jeweils zu einer kurzen Selbstkontrolle eingeladen. Für den Anfang reicht es, wenn Sie Ihre Überlegungen und Ideen direkt im Buch an den dafür vorgesehenen Stellen eintragen. Je länger und intensiver Sie sich für Ihre Selbstfürsorge interessieren und engagieren, umso mehr werden Sie sich aufschreiben und erarbeiten wollen. Sie werden dann vermutlich bald einen Ordner benötigen, in dem Sie Ihre Gedanken und Ideen auf separaten Blättern und Listen notieren und abheften können. Falls Sie mit der E-Book-Ausgabe arbeiten, werden Sie von Anfang an Papier und Stift zum Schreiben brauchen!

Es grüßen herzlichst – Angela Deist und Ralf Hillmann

Genderhinweis: Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch überwiegend die männliche Sprachform verwendet. Alle Angaben beziehen sich jedoch immer auf Angehörige aller Geschlechter (männlich, weiblich, divers).

SELBSTFÜRSORGLICH LEBEN IM ALTER

Wenn wir uns um andere Menschen bemühen, für sie da sind, ihnen unterstützend zur Seite stehen und wir uns um ihr Wohlergehen sorgen, ist das ein Zeichen von Fürsorge. Wir bringen den anderen damit Wertschätzung entgegen.

Selbstfürsorge ist genau das gleiche, nur dass wir uns hierbei selbst Wertschätzung entgegenbringen, uns um uns selbst bemühen, für uns selbst da sind, uns selbst unterstützend zur Seite stehen und selbst für unser Wohlergehen sorgen.

Fürsorglich mit sich selbst umzugehen bedeutet, auf sich selbst zu achten, die eigenen Wünsche, Interessen, Bedürfnisse, Stärken und Ziele zu kennen und zu ihnen zu stehen, aber auch sich der eigenen Schwächen und Grenzen bewusst zu sein, diese anzuerkennen und zu berücksichtigen. Realistisch betrachtet, liegt es in unserer Natur begründet, dass unsere körperlichen sowie geistigen Schwächen und Grenzen mit dem Älterwerden zunehmen. Je älter wir sind, desto mehr sollten wir deshalb unsere Kräfte und Ressourcen schonen und uns erlauben, ausreichend auf unser eigenes Wohl zu achten.

Wir sorgen selbstverantwortlich und selbstführend für unser leibliches und geistiges Wohl, indem wir Dinge tun, die uns gesund erhalten, nähren, entspannen, Freude machen, guttun, Sinn beschieren sowie uns nicht überanstrengen und überfordern. Wir sorgen also auch für die Wahrung der Grenzen unserer Belastbarkeit. Nicht weil wir zu egoistisch sind, sondern weil wir uns das wert sind und ein gesundes Selbstbewusstsein besitzen. Wir haben dann nicht das

Gefühl, dass andere wichtiger oder mehr wert sind als wir selbst. Wir versuchen dann nicht, unseren Selbstwert aufzupolieren, indem wir uns um andere bemühen und dafür von ihnen Bestätigung und Bewunderung erhoffen. Unseren Selbstwert ziehen wir dann also nicht aus der Anerkennung, die uns andere von außen zukommen lassen, sondern aus uns selbst - aus unserem inneren Gefühl, wertvoll zu sein. Haben wir einen gesunden Selbstwert, wissen wir, dass unsere eigenen Bedürfnisse, Interessen, Wünsche, Ziele, Begehren, Stärken, Schwächen und Grenzen genauso anzuerkennen und zu berücksichtigen sind, wie jene der anderen. Wir begreifen uns im Vergleich mit anderen als gleichberechtigt und gleichwertig. Wir erheben uns also auch nicht über andere. Kritik nehmen wir uns nicht so zu Herzen.

Selbstfürsorge hat nichts mit übersteigertem Egoismus oder Selbstverliebtheit zu tun. Es geht nicht darum, zu lernen, nur noch an sich selbst zu denken und die anderen zu vernachlässigen oder gar auszunutzen. Es geht vielmehr darum, sich nicht selbst zu vergessen. Selbstverständlich ist es gut, wenn wir auch noch Freude daran haben, für andere da zu sein! Wenn wir uns allerdings um andere mehr bemühen als um uns selbst, lohnt es sich, an der Verbesserung unserer Selbstfürsorge zu arbeiten. Tun wir das nicht, wird unser Selbstwertgefühl im Laufe der Zeit immer mehr abnehmen. Mangelnde Selbstfürsorge kann vielerlei Symptome nach sich ziehen. Beispielsweise die folgenden:

- Unzufriedenheit
- Unausgeglichenheit
- Antriebslosigkeit
- Erschöpfung

- Gereiztheit
- Ungepflegtes Erscheinungsbild
- Zu wenig, zu viel, zu ungesund essen
- Überanstrengung
- Zu wenig Schlaf
- Depressive Verstimmung
- Zurückgezogenheit
- Keine geordnete Tagesstruktur
- Kaum Ideen zur Gestaltung des Alltags/der Freizeit
- Kaum Interesse an anderen Menschen
- Kaum Interesse am Weltgeschehen
- Vernachlässigung von Ordnung und Sauberkeit in Haus oder Wohnung
- Vernachlässigung der Gesundheit
- Vernachlässigung des Wohnkomforts
- Vereinsamung
- Verwahrlosung
- Bitterkeit
- Zu wenig Dankbarkeit (undankbar)
- Nachlässigkeit bei der Einnahme von Medikamenten
- Zu wenig Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse, Wünsche und Ziele
- Mangelnde Fähigkeit und Bereitschaft, Hilfe zu erbitten und annehmen zu können
- Zu wenig soziale Kontakte (Verwandtschaften, Freundschaften etc. wurden und werden nicht ausreichend gepflegt.)

- Geringe Selbstakzeptanz (man akzeptiert sich nicht so wie man ist. Schwächen, Defizite, geistige und körperliche Beeinträchtigungen werden zu wenig oder gar nicht angenommen und akzeptiert.)
- Zu wenig Gelassenheit (zu viel Sorgen, Grübeln und negative Gedanken.)
- Geringe Selbstkompetenz (mit Stärken und Schwächen wird nicht gut und angemessen umgegangen. Es wird z.B. versucht, Schwächen und Einschränkungen zu vertuschen oder gar geheim zu halten anstatt sich zu ihnen offen und ehrlich zu bekennen.)
- Geringer Selbstwert (haben Menschen zu wenig Selbstwert, kann es sein, dass sie nicht genug für sich selbst sorgen, weil sie sonst befürchten, zu egoistisch zu wirken; oder sie glauben, sie würden es nicht besser verdienen; oder sie leisten viel, weil sie sich davon Lob und Anerkennung von außen erhoffen, anstatt sich selbst ausreichend wertzuschätzen; oder sie werten Pausen und Entspannungsphasen als Faulheit und gönnen sich deshalb keine Ruhe etc.)
- Minderwertigkeitsgefühle (fühlen Menschen sich minderwertig, sind sie oft abhängig von den Meinungen und Zuwendungen der anderen, sie brauchen Bestätigung von außen. Sie meinen dann, andere hätten mehr Bedeutung als sie selbst. Es fällt ihnen z.B. auch schwer, Geschenke anzunehmen, sie meinen, sie seien es nicht wert. Sie machen lieber anderen Geschenke, um Dank zu bekommen und sich dadurch aufgewertet zu fühlen.)
- Schlecht nein sagen können (für sich selbst zu sorgen bedeutet auch, die Fähigkeit zu besitzen, eigene Grenzen zu wahren und auch nein sagen zu können, wenn man die Bereitschaft oder die Energie nicht in sich

finden kann, der Aufforderung oder Bitte eines anderen zu entsprechen bzw. Folge zu leisten. Achtung: Ein gesundes Maß an Selbstfürsorge bedeutet aber nicht, immer nur noch nein zu allem zu sagen und anderen ständig eine Abfuhr zu erteilen. Es geht nur darum, sich zu erlauben, die Grenzen der eigenen Belastbarkeit nicht mehr zu überschreiten.)

- Opferhaltung (es wird sich zu wenig oder sogar gar nicht selbst verantwortlich gefühlt für das eigene Glück und noch weniger für das eigene Unglück. Die Welt oder die anderen sind immer Schuld an allem.)

Selbstfürsorge im Alter umfasst sogar noch weitaus mehr. Für ältere Menschen geht es vermehrt darum, Selbstmotivation, Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit, Selbstführung, Lebensmut, Eigenständigkeit und Eigenverantwortung zu stärken, um möglichst lange selbstständig bleiben zu können. Zugleich geht es aber auch darum, rechtzeitig zu lernen, für die Bereiche, in denen sie selbst nicht mehr ausreichend selbst für sich sorgen können, Unterstützung anzufordern und Vorsorge für Notfälle wie Unfall, Krankheit und Ableben zu betreiben.

Für all das ist dieses Buch gedacht. Es soll Senioren dazu inspirieren, motivieren und dabei unterstützen, die Fürsorge für sich selbst zu betreiben, die sie für sich ganz persönlich angemessen finden und die sie für die Ausgestaltung ihres Lebensabends für sinnvoll erachten.

Bevor es richtig losgeht, nachfolgend zunächst noch kurz ein paar Informationen zu unseren menschlichen Bedürfnissen.

Die vier Grundpfeiler der menschlichen Bedürfnisse

Alle Bedürfnisse, die wir Menschen haben, wurzeln auf den vier Grundpfeilern der menschlichen Bedürfnisse (nach Klaus Detlev Grawe, deutscher Psychotherapeut). Das heißt, alle Bedürfnisse, die wir überhaupt haben können, haben in ihrem Kern mit den vier Grundpfeilern der menschlichen Bedürfnisse zu tun. Bei allem, was wir denken, tun, fühlen, wünschen und erstreben, geht es demnach immer um mindestens eines der vier folgenden Bedürfnisse:

1. **Das Bedürfnis nach Bindung** (im Sinne von Kontakt, Verbindung, Zugehörigkeit zu einem Partner, zu Familie, Freunden, Bekannten etc.)
2. **Das Bedürfnis nach Sicherheit** (im Sinne von Kontrolle über das eigene Leben behalten, Ordnung, Struktur, Klarheit, Orientierung, Überblick haben)
3. **Das Bedürfnis nach Selbstwert** (im Sinne von Selbstwerterhaltung, Selbstwerterhöhung)
4. **Das Bedürfnis nach Lebensfreude** (im Sinne von Lustgewinn, Unlustvermeidung)

Warum ist es so wichtig, hier die vier Grundpfeiler aller menschlichen Bedürfnisse zu erwähnen? Wir Menschen streben häufig nach immer mehr. Wir kaufen uns alle möglichen Sachen, fahren in aller Herren Länder, feiern die unterschiedlichsten Erfolge, aber immerzu meinen wir, dass das, was wir besitzen, getan und erreicht haben, noch nicht reicht.

Vielen reicht es z.B. nicht, ein Handy zu besitzen, sondern es muss auch immer das neueste Model sein. Wird man irgendwann zum Marktleiter einer Firmenkette ernannt, keimt schon bald der Wunsch auf, auch noch zum Gebietsleiter aufsteigen zu können. Die Liste solcher Beispiele ist lang.

Nicht selten ist es so, dass wir selbst im fortgeschrittenen Alter immer noch meinen, das könne doch noch nicht alles gewesen sein - da müsste doch noch viel mehr kommen. Spätestens im Alter ist es jedoch sehr heilsam, wenn wir diesen Drang nach immer mehr hinter uns lassen können und uns darin üben, für das dankbar zu sein, was wir bisher erlebt, erhalten und erreicht haben. Das heißt natürlich nicht, dass wir keine Wünsche und Ziele mehr haben sollten, jedoch ist es gut, wenn wir das Leben mit einer gewissen Gelassenheit so akzeptieren und annehmen können, wie es ist. Dass das unter Umständen gar nicht allzu schwierig ist, wird deutlich, wenn wir uns einmal mit den vier wichtigsten Grundpfeilern unserer menschlichen Bedürfnisse beschäftigen. Um zufrieden und glücklich zu sein, bedarf es in Wahrheit nämlich gar nicht viel.

Alles, was wir erstreben und uns wünschen sowie alle Bedürfnisse, die wir Menschen haben können, lassen sich immer und ausnahmslos auf mindestens einen der vier Grundpfeiler der menschlichen Bedürfnisse zurückführen. Das heißt, allein wenn wir nur darauf achten, die vier wichtigsten Grundpfeiler unserer Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen, wird es uns bereits möglich, zufrieden und glücklich zu sein.

Alles, was wir denken, fühlen, tun, wünschen und erstreben, tun wir, weil unsere Bedürfnisse uns dazu antreiben. Wir tun nichts, aber auch rein gar nichts, was nicht der Bedürfniserfüllung dient. Ob wir uns am Kopf kratzen, mit

dem Finger schnippen, jemandem freundlich zunicken, unserem Ärger Ausdruck verleihen, alles geschieht nur deshalb, weil wir Bedürfnisse haben, die uns dazu antreiben, etwas Entsprechendes zu tun. Am Kopf kratze ich mich, weil ich das Bedürfnis habe, mich wohlfühlen. Ich möchte ein Jucken loswerden. Mit dem Finger schnippe ich z.B., weil ich das Bedürfnis habe, gehört bzw. gesehen zu werden. Ich nicke jemandem freundlich zu, weil ich das Bedürfnis habe, dieser Person gegenüber meine Zustimmung zum Ausdruck zu bringen. Wenn ich mich ärgere, geschieht das, weil es mindestens ein Bedürfnis in mir gibt, das gerade nicht erfüllt ist. Alle negativen Gefühle lassen sich auf unerfüllte Bedürfnisse zurückführen. Alle positiven Gefühle werden hingegen von erfüllten Bedürfnissen ausgelöst.

Bedürfnisse streben von Natur aus immer nach Erfüllung. Ja sogar, wenn wir Dinge tun, die uns keine Freude machen, tun wir sie, weil es Bedürfnisse gibt, die dennoch dabei Erfüllung finden. Wenn das, was wir tun, uns nicht irgendeinen Vorteil oder Nutzen bringen würde, würden wir es nicht tun. Stellen Sie sich z.B. vor, jemand geht morgens nur äußerst ungern zur Arbeit. Er hat auf alles Mögliche Lust, nur nicht auf seinen anstrengenden Job, dann wird er nur zur Arbeit gehen, wenn es irgendein Bedürfnis gibt, das dabei dennoch Erfüllung findet. Beispielsweise das Bedürfnis, für den eigenen Lebensunterhalt zu sorgen. Er erkennt dann den positiven Nutzen, den die ungeliebte Arbeit ihm einbringt. Der Nutzen ist für ihn größer als die angenehme Vorstellung, morgens im Bett liegenbleiben zu können. Es gibt also mindestens ein Bedürfnis, das mit der Arbeit erfüllt wird.

Eine Frage an Sie: Weiter oben wurde behauptet, dass sich alles, was wir denken, fühlen, tun, wünschen und anstreben auf unsere Bedürfnisse zurückführen lässt. Jedes Bedürfnis, das wir haben können, lässt sich zudem auf mindestens

einen der vier oben genannten Grundpfeiler aller menschlichen Bedürfnisse zurückführen. Was meinen Sie, auf welche oder welchen Grundpfeiler lässt sich der Wunsch, den eigenen Lebensunterhalt verdienen zu können, zurückführen?

Hier die Antwort: Ganz klar ist, dass sich dieses Bestreben auf den unter 2. genannten Grundpfeiler (Das Bedürfnis nach Sicherheit) zurückführen lässt. Hier geht es wohl vordergründig darum, sich für das verdiente Geld ein Stück finanzielle Sicherheit erwerben zu können. Der unter 3. genannte Grundpfeiler (Das Bedürfnis nach Selbstwert) könnte durchaus auch noch eine Rolle dabei spielen. Vielleicht sogar auch noch der unter 4. genannte Grundpfeiler (Das Bedürfnis nach Lebensfreude). Auch wenn die Arbeit selbst keinen Spaß macht, so macht es dennoch vermutlich Freude, Geld zu verdienen und sich dafür etwas kaufen zu können.

Noch eine Frage: Welche der vier Grundpfeiler aller menschlichen Bedürfnisse liegen dem oben genannten Wunsch, immer mehr haben und erreichen zu wollen, zugrunde?

Antwort: Vermutlich lässt sich dieses Bestreben überwiegend auf die folgenden Grundpfeiler zurückführen: „Bedürfnis nach Lebensfreude / Lustgewinn“ und „Bedürfnis nach Selbstwert / Selbstwerterhöhung“. Um diese beiden Grundbedürfnisse zu erfüllen, ist es aber gar nicht unbedingt nötig, nach immer mehr zu streben. Sie lassen sich ersatzweise auch auf andere Weise erfüllen. Um das Bedürfnis nach Lebensfreude zu erfüllen, könnte man z.B. alles Mögliche unternehmen, was einem Freude bereitet. Um das Bedürfnis nach Selbstwert zu erfüllen, gibt es vermutlich ebenfalls ersatzweise viele Möglichkeiten. Man könnte sich z.B. in Selbstliebe, Selbstakzeptanz, Selbstachtung etc.

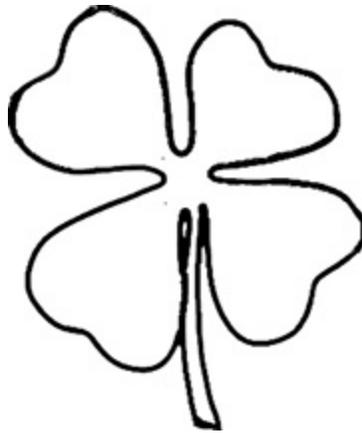
üben. Oder man erinnert sich gemeinsam mit einem guten Freund an bereits erreichte Erfolge, auf die man stolz ist.

All unser Denken, Fühlen, Handeln, Wünschen und Bestreben lässt sich auf die soeben erwähnte Weise hinterfragen, sodass die wahren vier wichtigsten Bedürfnisse, die sich dahinter verbergen und nach Erfüllung verlangen, identifiziert werden können. Haben wir diese erst einmal benannt, können wir uns überlegen, welche Ersatzmöglichkeiten es gibt, mit denen sie sich auch erfüllen lassen.

Wir können uns wirklich bei allem, was wir denken, fühlen, tun, wünschen und anstreben immer fragen, welche der vier grundlegenden menschlichen Bedürfnisse dahinter liegen!? Immer lässt sich mindestens eines der vier wichtigsten Bedürfnisse (Grundpfeiler) dabei identifizieren.

Wenn Sie regelmäßig etwas für die vier wichtigsten aller menschlichen Bedürfnisse tun, ist das schon genug, um sich zufrieden, dankbar und glücklich fühlen zu können. Letztlich geht es im Kern bei allem, was wir denken, fühlen, tun, wünschen oder anstreben wirklich immer nur um die Erfüllung der Bedürfnisse nach Bindung, Sicherheit, Selbstwert oder Lebensfreude!

Dieses Buch - insbesondere der im hinteren Teil enthaltene Dauerkalender - wird Sie bei dieser wichtigen Aufgabe und bei Ihrer täglichen Selbstfürsorge gezielt unterstützen.



*„Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.“
(Demokrit)*