

# Stark bleiben

Suchtfrei alt werden

## Was tut mir gut?

Tipps für die seelische  
Gesundheit beim Älterwerden



60+

[www.starkbleiben.nrw.de](http://www.starkbleiben.nrw.de)



Sucht hat immer  
eine Geschichte

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

## Was tut mir gut?

„Gesund älter werden“ ist eine lebenslange Aufgabe – sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Gesund zu sein ist nicht selbstverständlich – es ist jedoch immer möglich, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun und die eigene Lebensweise gesund zu gestalten. Manchmal sind es schon kleine Veränderungen, die eine große Wirkung haben. Ein gesunder Lebensstil – was bedeutet das eigentlich? Die Broschüre zeigt nützliche Alltagstipps und Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit in der Lebensphase 60+ auf.



Gesund älter werden	4
Gesunder Lebensstil	6
Soziale Kontakte	11
Geistige Aktivität	13
Über Probleme reden	16
Psychische Belastungen	18
Positive Lebenseinstellung	22
Hilfs- und Kontaktangebote	24
Impressum	27

Die Inhalte sind auch online verfügbar



[www.starkbleiben.nrw.de/Seelische-Gesundheit](http://www.starkbleiben.nrw.de/Seelische-Gesundheit)

# Veränderungen im Alter

Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich – angenehme Ereignisse ebenso wie Schicksalsschläge. So sind im Alter häufiger Krankheiten, Trennung und Verlust nahestehender Menschen zu verkraften. Andererseits gibt es auch schöne Ereignisse wie zum Beispiel die Geburt von Enkelkindern oder nach dem Renteneinstieg mehr Zeit für Freundschaften und Hobbys. Soziale Kontakte, Zuwendung und Lebenszufriedenheit sind wichtig für die Gesundheit. Auch fröhliche Feste stellen eine Bereicherung dar. Hierbei ist gegen gelegentlichen Alkoholkonsum nichts einzuwenden. Dem eigenen Wohlbefinden und der Gesundheit zuliebe gilt jedoch, Maß zu halten.

## *Bedenken Sie, dass...*

- *sich der Konsum von Alkohol stärker auf den Körper auswirkt und*
- *die Einnahme von Medikamenten in der Regel häufiger wird.*



# Stark bleiben

Stark zu bleiben bedeutet, sich den Herausforderungen des Alterns zu stellen. Das ist nicht immer einfach – und es gibt dafür unterschiedliche Wege. So verschieden die Menschen sind, so verschieden gehen sie mit Veränderungen um. Alkohol und Medikamente sind in schwierigen Phasen keine guten Ratgeber. Die Kampagne „Stark bleiben“ will Ihnen die häufig unbewussten Gefahren im Umgang mit diesen verführerischen Genuss- bzw. Arzneimitteln näherbringen.

Gleichzeitig möchten wir Sie dazu ermuntern, Ihre eigene Widerstandskraft zu entdecken, zu nutzen und Ihre psychische Gesundheit zu stärken. Gestalten Sie Ihr gesundes, möglichst selbstbestimmtes Leben ohne Sucht.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Impulse und Ideen, die zum Nachdenken, Ausprobieren und zum Austausch anregen. Finden Sie selbst heraus, was zu Ihnen passt, was Ihnen guttut und Ihnen Freude bereitet.

## Körperlich aktiv bleiben

Bewegung und Sport tun dem Körper und der Seele gut. Sie regen das Herz, den Kreislauf und den Stoffwechsel an. Sportliche Aktivität stärkt die Muskulatur und trainiert den Gleichgewichtssinn. So können Sie Stürzen vorbeugen.

Bewegung fördert auch die psychische Gesundheit. Bei körperlicher Aktivität werden Botenstoffe ausgeschüttet, die das Wohlbefinden steigern. Sport verbessert zudem die geistige Fitness, den Schlaf und die Wahrnehmung. Stress und Angstgefühle können durch Bewegung reduziert werden.



### *Tipp*

**Bewegen Sie sich pro Woche rund 2,5 Stunden mit Aktivitäten, die den Puls beschleunigen: Radfahren, Walken, Tanzen, Gartenarbeit oder intensives Putzen. Das entspricht täglich etwas mehr als 20 Minuten. Die Hauptsache ist, es bereitet Ihnen Freude und entspricht Ihren Bedürfnissen und Kräften!**



# Pausen im Alltag

Eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist für die Gesundheit wichtig. Pausen sorgen für Ausgleich und es tut gut, sich bewusst Pausen zu gönnen. Falls Sie nachts nicht zu genügend Schlaf kommen, halten Sie mittags ein Nickerchen. Am besten vor 15 Uhr und maximal für 20 Minuten. Überlegen Sie, was Sie entspannt: Regelmäßiger Schlaf, Spaziergänge, Atemübungen, ruhige Musik oder Meditation. Ganz gleich was, Hauptsache es spendet Ihnen Energie.

# Ausgewogene Ernährung

Gesunde und vitaminreiche Lebensmittel tun Körper und Seele gut. Ausgewogene Mahlzeiten liefern Energie und Nährstoffe. Essen Sie mit Genuss über den Tag verteilt und bewusst.

## *Was bedeutet „ausgewogen“?*

- *Kohlenhydrate für die Energie*
- *Gemüse und Früchte für das Immunsystem*
- *Proteine für Muskeln und Knochen*
- *hochwertige Fette für Herz und Gehirn*

Beim Älterwerden wird der Energiebedarf des Körpers kleiner und das Hunger- und Durstgefühl lässt oft nach. Der Körper braucht aber gleich viele Nährstoffe wie in jüngeren Jahren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Lebensmittel mit vielen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen essen. Wichtig ist es auch, viel zu trinken: rund 1,5 bis 2 Liter zuckerfreie Flüssigkeit pro Tag, am besten Wasser.

## Tipp

Sie können sich als Erinnerungshilfe zum Beispiel ein Bild mit einem Krug Wasser oder einer Teetasse aufhängen.



# Essen mit Genuss

Für unser Wohlbefinden ist es wichtig, *wie* wir essen. Gönnen Sie sich etwas Feines und genießen Sie es bewusst – auch wenn Sie nur für sich selbst kochen. Viele Restaurants bieten einen Lieferdienst oder Angebote zum Mitnehmen an. Das bringt Abwechslung auf Ihren Esstisch!

Ein gemeinsames Essen mit der Familie oder mit Freunden macht besonders viel Freude. Laden Sie Besuch ein und nehmen Sie Einladungen an. Dabei braucht es kein aufwändig zubereitetes Menü – es geht vielmehr um das gemütliche Beisammensein. Vielleicht mögen Sie auch gemeinsam mit Bekannten einen regelmäßig stattfindenden Mittagstisch organisieren und sich gegenseitig reihum einladen.



## Gemeinschaft

Beziehungen bereichern unser Leben. Familie, Freund/innen, Bekannte und Nachbarn bilden ein Netzwerk, das uns stützt: Gemeinsam schöne Momente erleben, sich austauschen, unterwegs sein oder zusammen etwas bewirken. All das macht uns glücklich und hält gleichzeitig unseren Geist beweglich.

## Familie, Freundschaften und flüchtige Bekanntschaften

Wir alle haben das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Nähe und Unterstützung. Diesen Wunsch können wir auf ganz unterschiedliche Arten erfüllen. Jede Person bestimmt für sich selbst, wie häufig sie welche Menschen treffen will. Es lohnt sich, Beziehungen zu Familienmitgliedern und langjährigen Freund/innen zu pflegen. Es ist auch bereichernd, neue und möglicherweise unverbindliche Kontakte zu knüpfen, zum Beispiel in einem Verein, im Seniorentreff oder in der Bücherei.

## Kontakte auffrischen

Überlegen Sie sich, welche alten Bekanntschaften von früher Sie auffrischen möchten. Schreiben Sie einen Brief an eine frühere Schulfreundin oder senden Sie einem ehemaligen Arbeitskollegen eine E-Mail mit einem Buch- oder Filmtipp. Vielleicht haben Sie auch Lust, ein Treffen bei Kaffee und Kuchen zu organisieren oder einen gemeinsamen Ausflug zu planen. Mit einem Videoanruf können Sie sich auch digital von zu Hause aus treffen und austauschen.



## Neue Aufgaben mit Gleichgesinnten

Gehen Sie den eigenen Vorlieben, Fähigkeiten und Interessen nach. Dabei finden Sie oft Gleichgesinnte und lernen neue Menschen kennen. Viele Einrichtungen bieten Gruppenkurse, Ausflüge und gesellige Anlässe an.

Wie wäre es mit einem Ehrenamt? Es bietet viele Möglichkeiten, um eigene Fähigkeiten und Lebenserfahrungen sinnvoll einzubringen: Sport, Kultur, Handwerk, Politik, Tierschutz oder soziales Engagement.

Auf neue Gruppen und unbekannte Menschen zuzugehen, erfordert anfänglich etwas Mut. Die damit verbundene Freude und Bereicherung belohnen uns jedoch reichlich.

### *Tipp*

**Vielleicht kennen Sie jemanden, der ein Hobby ausübt, das Sie auch interessiert? Sprechen Sie die Person an, ob Sie einmal mitgehen oder mitmachen können.**

# Geistige Aktivität

## Gehirn trainieren

Neues zu lernen und Kreativität auszuleben ist auch im Alter gut möglich. Beides hält unser Gehirn und unseren Geist auf Trab. Wer gewohnte Pfade verlässt, aus seiner Komfortzone heraustritt und dabei neue Dinge ausprobiert, trainiert aktiv das Gehirn. Der Geist bleibt wach und vital.

*Tun Sie nur das, was Ihnen Freude bereitet und zu Ihnen passt.*

### Tipp

**Ein gutes Training ist zum Beispiel Rätsellösen, Nachhilfeunterricht für Schulkinder, Sprachenlernen oder Theaterspielen.**





## Kreativ sein

Es gibt unzählige Arten, etwas zu erschaffen und zu gestalten: Musik machen, Singen, Tanzen, Malen, Schreiben, Kochen, Gärtnern, Werken usw.

Solche Tätigkeiten lassen einen die Zeit vergessen und helfen, Gedanken und Gefühle auszudrücken, die wir nicht so leicht in Worte fassen können. Sie bereiten ohne Leistungsdruck einfach Freude. Und: Freude zu empfinden, macht uns stark.

### *Tipp*

**Viele Kurse werden mittlerweile im Internet angeboten. So gibt es beispielsweise zahlreiche Online-Angebote für Musik- oder Malunterricht.**

## Neues lernen

Das Rentenalter bringt mehr Freizeit und bietet Ihnen die Chance, sich mit eigenen Fähigkeiten und Interessen zu beschäftigen. Jetzt haben Sie genügend Zeit, um ohne Druck etwas Neues zu lernen. Sie finden sicher etwas, das zu Ihnen passt: die eigenen Kochkünste verfeinern, Schneiden, Gemüseanzucht oder mehr über Geschichte oder Physik erfahren, sind nur einige Ideen.

Nutzen Sie für Ihre Suche die zahlreichen Möglichkeiten, die das Internet bietet. Wenn Sie sich mit neuer Technik unsicher fühlen, holen Sie sich Unterstützung.

### *Tipp*

**Besuchen Sie einen Computerkurs oder lassen Sie sich von jemandem im privaten Umfeld helfen. Lassen Sie sich erklären, wie Sie ein Smartphone oder einen Computer benutzen.**



# Über Probleme reden

## Reden und um Hilfe bitten

Es entlastet, mit jemandem über Herausforderungen und Schwierigkeiten zu sprechen. Gespräche helfen, die Dinge einzuordnen und im Austausch können Lösungen gefunden werden. Es tut gut, wenn jemand zuhört und Anteil nimmt. Doch manchmal fällt es uns schwer, um Hilfe zu bitten oder über Probleme zu reden.

## Mut und Stärke

Über Probleme zu reden und nach Unterstützung zu fragen, erfordert etwas Mut. Befürchten Sie, abgelehnt zu werden? Oder denken Sie, dadurch jemandem etwas „schuldiger“ zu sein? Springen Sie über Ihren Schatten: sich jemandem anzuvertrauen ist wichtig und ein Zeichen der Stärke.

## Füreinander da sein

Sich zu unterstützen und füreinander da zu sein, stärkt eine Beziehung und gibt Sinn im Leben. Unterstützung anzunehmen ist wichtig – aber auch anderen etwas zu geben, lässt ein gutes Gefühl entstehen und Ihr Gegenüber wird in der Rolle der helfenden Person gestärkt.

Wenn Sie merken, dass es jemandem aus Ihrem Umfeld nicht gut geht, haben Sie vielleicht Hemmungen, es anzusprechen. Seien Sie sich gewiss: Angesprochen zu werden oder selbst das Gespräch zu suchen, tut gut und macht Unterstützung und Besserung erst möglich. Wichtig ist, dass Sie die Person ermuntern, darüber zu reden, ohne auf ein Gespräch zu drängen. Zeigen Sie Mitgefühl und Verständnis. Seien Sie jedoch zurückhaltend mit voreiligen Ratschlägen.

# Anregungen für ein Gespräch

Über persönliche Probleme und einen erhöhten Alkohol- bzw. Medikamentenkonsum zu reden, ist nicht einfach. Auf [www.starkbleiben.nrw.de/Damit-Reden-hilft](http://www.starkbleiben.nrw.de/Damit-Reden-hilft) finden Sie ein interaktives Gesprächstool mit ganz konkreten Anregungen, wie ein Gespräch über Probleme gelingen kann.

Suchen Sie selbst eine/n Gesprächspartner/in, um Ihre Nöte anzusprechen? Oder machen Sie sich Sorgen um eine andere Person und sind unsicher, wie Sie das Gespräch anfangen sollen?

Auf obiger Webseite finden Sie für beide Fälle Anregungen und Ideen. Die Gesprächsanregungen sind auch in Broschüren zusammengefasst, die Sie auf der Homepage bestellen oder herunterladen können.



## Anregungen für Gesprächseinstiege:

**Ältere Person:** „Ich habe im Moment ein paar Probleme und es täte mir gut, wenn Du mir zuhörst!“

**Kontaktperson:** „Ich habe den Eindruck, Dir geht es im Moment nicht so gut. Liege ich damit richtig? Möchtest Du mit mir darüber sprechen?“

# Psychische Belastungen

Gespräche mit Familienmitgliedern oder Bekannten helfen manchmal nicht weiter. Wenn psychische Belastungen über längere Zeit anhalten, ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen.

## Erkrankungen durch psychische Belastungen

Die Anregungen auf den vorangegangenen Seiten zeigen, wie Sie Ihre seelische Gesundheit stärken können. Doch manchmal werden die Belastungen des Alters zu groß. Dann kann die psychische Gesundheit leiden. Erkrankungen der Seele können jeden treffen und auch erst im Alter auftreten.

*Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei älteren Menschen zählen:*

- *Depressionen*
- *Angststörungen*
- *Demenz- und Suchterkrankungen*

**!** *Fast ein Viertel aller älteren Menschen ist von solchen Erkrankungen betroffen.*

## Behandlung ist möglich

Gute Nachricht: Psychische Erkrankungen sind gut behandelbar. Je früher Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, desto besser ist meist der Behandlungserfolg. Die richtige Behandlung kann Beschwerden lindern oder ganz verschwinden lassen. Häufig helfen auch psychotherapeutische Gespräche weiter. Je nach Belastungsgrad und persönlicher Situation kann eine Kombination mit Medikamenten sinnvoll sein. Daneben gibt es viele weitere Behandlungsmöglichkeiten.

# Beschwerden richtig deuten

Um rechtzeitig professionelle Unterstützung und Hilfe anzunehmen, müssen wir die Warnsignale erkennen.



## *Wichtig zu wissen:*

**Psychische Erkrankungen, vor allem Depressionen, werden im höheren Alter oft nicht erkannt. Die Gründe hierfür: Die Beschwerden werden als normale Alterserscheinungen gedeutet und zeigen sich häufig auf körperlicher Ebene. Gerade Depressionen sind im Alter gut zu behandeln und die Lebensqualität kann dadurch wieder steigen.**

# Anzeichen ernst nehmen

Wenn Sie sich über längere Zeit niedergeschlagen oder antriebslos fühlen, keine Freude oder Interesse mehr empfinden, den Schlaf oder Appetit verlieren, sprechen Sie Ihre Probleme beim nächsten Arztbesuch an.

Fragen Sie ganz konkret:

„Könnte es sein, dass ich eine Depression oder eine ähnliche psychische Erkrankung habe?“

Nur eine sorgfältige Klärung und Diagnose kann andere Erkrankungen ausschließen und die richtige Behandlung möglich machen. Seelische Erkrankungen sollten durch Fachpersonen aus Psychiatrie oder Psychotherapie behandelt werden.

## *Wichtig:*

**Wenn Sie sich nicht ernst genommen fühlen, lohnt es sich, eine zweite Meinung durch eine andere Fachperson einzuholen.**

**Das könnten zum Beispiel Psycholog/innen oder Psychiater/innen der Gerontologie sein, die auf psychische Erkrankungen im Alter spezialisiert sind.**



*Suchen Sie auch das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn*

- Sie sich zunehmend vergesslich oder verwirrt fühlen,*
- Schwierigkeiten mit der Sprache oder Orientierung haben und darum im Alltag weniger gut zurechtkommen.*

Diese Schwierigkeiten könnten Vorboten einer Demenz sein oder auf eine Depression hinweisen. Auch hier hilft es, wenn Sie in der Arztpraxis ganz konkret sagen: „Ich befürchte, dass ich eine Demenzerkrankung habe. Deshalb würde ich das gerne von einer Fachperson abklären lassen.“



# Positive Lebenseinstellung

Älter zu werden bedeutet für jeden Menschen, irgendwann körperlich und geistig schwächer zu werden. Das ist eine große mentale Herausforderung. Eine positive Lebenseinstellung hilft dabei, diese Herausforderung anzunehmen.

## Älterwerden akzeptieren

Beim Älterwerden verändern wir uns körperlich und geistig: Versuchen wir, das Älterwerden und die Veränderungen zu akzeptieren. Dank Ihrer reichen Lebenserfahrung kennen Sie Ihre Stärken und wissen, wie Sie mit Belastungen umgehen können. Sie haben bestimmt erlebt, dass nach einer schwierigen Phase mit Wut und Trauer auch wieder bessere Zeiten kommen. Diese Erkenntnis kann trösten und Sie können gelassener mit Herausforderungen umgehen.

## Kraft für Veränderungen

Sich und das Älterwerden mit all seinen Veränderungen und Einschränkungen anzunehmen, kann Entlastung bringen. Es lohnt sich, Dinge in Ihrem Leben zu verändern, auf die Sie Einfluss haben und die Ihnen besonders wichtig sind.

*Es geht zum Beispiel darum, die Kraft zu finden,*

- *die Endlichkeit des Daseins zu akzeptieren,*
- *unerfüllbare Ziele und Wünsche loszulassen sowie*
- *zwischenmenschliche Kränkungen zu verzeihen.*

# Positiv denken

Wenn Sie den Blick nur auf das richten, was alles nicht mehr geht und was Sie im Alter verlieren, sind Frustration und Traurigkeit vorprogrammiert. Verbannen Sie Sätze und Gedanken wie „Das Altern ist eine Zumutung!“ oder „Der Körper baut ab und wir verlieren liebe Menschen um uns herum!“.

# Die Perspektive wechseln

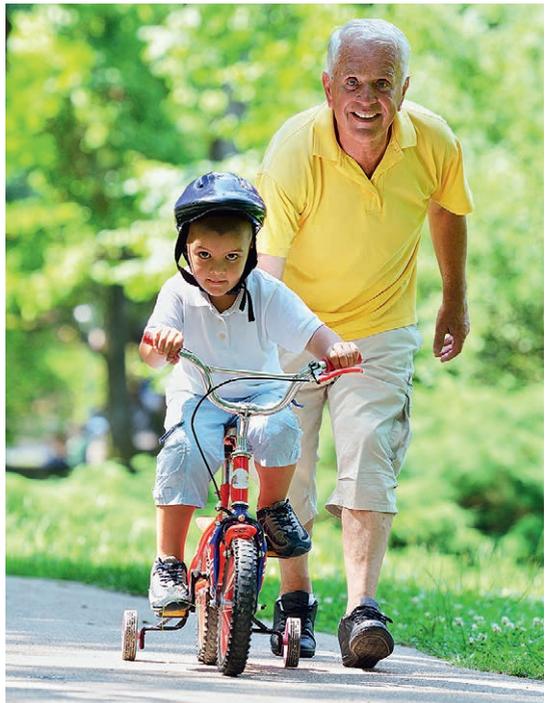
Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die weiterhin gelingen oder auf jene, die Sie erst im Alter erreichen. So können Sie sich am Leben erfreuen und Kraft schöpfen. Richten Sie die Aufmerksamkeit eher darauf:

*„Was ist mir heute gut gelungen?“*

*„Was hat mir Freude gemacht?“*

*„Was habe ich heute Schönes erlebt?“*

Nutzen Sie die Broschüre als Anregung und Anstoß, ihre seelische Gesundheit zu stärken. Betätigen Sie sich körperlich und geistig und achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Zentral sind insbesondere zwischenmenschliche Kontakte und die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft. Pflegen Sie regelmäßig Ihre Kontakte, um auch im Alter Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu erfahren.





## Hilfs- und Kontaktangebote

### **Weiterführende Informationen und Angebote der Kampagne „Stark bleiben“**

➤ [www.starkbleiben.nrw.de](http://www.starkbleiben.nrw.de)

Diese und weitere Broschüren zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten im Alter, Gesprächsanregungen bei Problemen im Alter und allgemeine Flyer können Sie kostenfrei bestellen oder herunterladen.

### **Beratung bei Suchtproblemen**

➤ [www.suchtgeschichte.nrw.de/Kampagne/Fachstellen](http://www.suchtgeschichte.nrw.de/Kampagne/Fachstellen)

In Nordrhein-Westfalen sind zurzeit rund 150 Fachkräfte in den Fachstellen für Suchtprävention und weiteren Einrichtungen der Sucht- und Drogenhilfe tätig. Sie nehmen in ihren Kreisen und Kommunen Aufgaben der Suchtprävention wahr und sind Ansprechpersonen für Anfragen und Beratung. Sie können Ihnen sagen, welche Beratungsmöglichkeiten es in Ihrem Ort gibt.



## **Beratung bei (psychischen) Belastungen, Problemen und Informationen rund ums Alter**

### **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW in den Regionen:**

- [www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)  
Bergisches Land, Aachen/Eifel, Dortmund, Düsseldorf, Köln und das südliche Rheinland, Münster und das westl. Münsterland, Münsterland, Niederrhein, Ostwestfalen-Lippe, Ruhr, Südwestfalen, Westliches Ruhrgebiet

### **Seniorenbüros in Ihrer Kommune:**

- [www.las-nrw.de/seniorenbueros-in-nrw/mitglieder](http://www.las-nrw.de/seniorenbueros-in-nrw/mitglieder)  
Als zentrale Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Familien fördern Seniorenbüros das generationsübergreifende Miteinander und die selbstständige Lebensführung im Alter. Hier finden Sie Angebote und Hilfe.



### **Eine gemeinsame Initiative von:**

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe und der Landesregierung Nordrhein-Westfalen

### **Weitere Partner:**

Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW,  
Landeszentrum Gesundheit NRW und Landkreistag NRW

# Impressum

## Herausgeber

Landesfachstelle Prävention  
der Suchtkooperation NRW

ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90 · 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 30069-31

info@ginko-stiftung.de · www.ginko-stiftung.de

## Text

Julia Beus

In Anlehnung an die Kampagne «Wie geht's dir?»,

Kantone und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

## Redaktion

Ruth Ndouop-Kalajian, Armin Koepe

ginko Stiftung für Prävention, Mülheim an der Ruhr

## Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

## Layout

Typoliner Media GmbH, Recklinghausen, [www.typoliner.de](http://www.typoliner.de)

## Druck

Scholz-Druck und Medienservice GmbH & Co. KG., Dortmund

## Bildnachweise

Adobe Stock



**Sucht hat immer  
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

**60+**

[www.starkbleiben.nrw.de](http://www.starkbleiben.nrw.de)