

Ältere sollten Hilfe annehmen lernen

Serie „Aktives Altern“ (5): Altentherapeutin Ruth Wetzel spricht über Ängste älterer Menschen

Jeder Mensch möchte einmal alt werden, dann aber möglichst gesund. Die Balzheimer Altentherapeutin Ruth Wetzel kennt aber auch die Ängste der älteren Menschen: Krankheiten, Isolation, Abhängigkeit.

MANUELA RAPP

Balzheim. „Man möchte alt werden, aber gesund“, sagt Ruth Wetzel. Respekt habe man davor, aber auch Ängste, „da auch gewisse Veränderungen damit einhergehen.“ Beispielsweise nähmen Krankheiten zu – arthrotische, rheumatische Veränderungen etwa oder Demenz. „Das Hauptthema“, wie die Balzheimer Altentherapeutin weiß. Hinzu kämen Angst vor Isolation oder Abhängigkeit.

„Ich bin nicht mehr so viel Wert, falle meiner Umgebung zur Last oder könnte zur Last fallen, deshalb versuche ich, alles alleine zu machen. Diese Haltung hat Ruth Wetzel gerade auch auf dem Land beobachtet. „Als Kind nimmt man Hilfe an, im Alter muss man lernen, dass man Hilfe nutzen darf“, erklärt die Referentin für Generationen- und Altenarbeit. „Damit stellt man sich nicht bloß, es ist normal.“

Im ländlichen Bereich sei oft ein Haus, eine Wohnung, ein Garten vorhanden: Ein Vorteil, wie Ruth Wetzel findet, denn ältere Menschen könnten – so lange es geht – Möglichkeiten der dörflichen Struktur nutzen. „Dort fühlen sie sich daheim.“ Beispiel Balzheim: „Hier gibt es viele Angebote.“ Seniorennachmittage beispielsweise oder der kirchliche Besuchsdienst. In der Stadt hingegen sei das familiärfreundschaftliche Verhältnis nicht so ausgeprägt, Ruth Wetzel spricht von einer anderen Ebene der Kontakte. Dafür wiederum existierten andere Möglichkeiten.



Die Balzheimer Altentherapeutin Ruth Wetzel begreift Altern als Chance.

Foto: Manuela Rapp

Die gerontopsychiatrische Fachkraft rät dazu, seine Ressourcen, die man im Alter hat, noch mehr zu nutzen. „Fachliche Kompetenz durch Beruf und Entwicklung kann im Al-

ter für sich selber und für andere genutzt werden.“ Sie denkt dabei etwa an verstärktes bürgerschaftliches Engagement wie etwa Hausaufgabenhilfe. Ehrenamtliche Tätigkei-

ten erweiterten die Lebensqualität es sei ein Geben und Nehmen. Freilich müsse das jeder für sich entscheiden. Wichtig sei: Interesse behalten am Umfeld, seine Neugier bewahren, seinen Geist aktivieren, Veränderungen annehmen. „Wer rastet, der rostet“, davon ist Ruth Wetzel überzeugt. Nicht minder beachtenswert ist laut Ruth Wetzel der soziale Aspekt: Sich nicht isolieren, nicht vereinsamen, vielmehr sich körperlich, geistig und sozial engagieren, lautet die Devise der Balzheimerin. Auch mit körperlichen Gebrechen. Und sie wiederholt noch einmal: „Nehmen Sie Hilfe an.“ Dies erleichtere vieles im Alter.

Aufhalten lasse sich das Altern nicht. „Es gehört zum Leben.“ Es

gebe sicherlich Angebote, „die dem Körper gut tun.“ Doch forciert hinauszuweichen lasse sich das Alter nicht. Mit gesunder Ernährung, Bewegung, auch mit Homöopathie könne es jedoch gesünder erlebt werden. „Bewusste Freude an der Natur etwa oder an der Familie ist viel wichtiger“, rät die Fachfrau. Eine Aufgabe haben, sei es der Garten oder seien es die Tomaten, um die man sich kümmere oder der Gang zum Bäcker, um Kontakte zu pflegen – all dies gehöre dazu.

Die Tendenz gehe dahin, dass das Alter durch medizinische Weiterentwicklung und bewusstes Leben noch viele Möglichkeiten biete. Der Ruhestand erlaube es, Zeit für die eigenen Vorlieben, für Weiterentwicklung zu haben. „Man lernt im Alter langsamer, aber auch anders, verknüpft erlernte Fähigkeiten etwa aus dem Beruf mit Neuem.“ Wenn früher jemand 70 Jahre zählte, sei er alt gewesen. Durch Achtsamkeit, bewusstes Leben entstehe eine ganz andere Ebene im Alterungsprozess. Dies zeige sich auch am Aussehen.

Ziehe jemand ins Pflegeheim um, „ist der Absprung schwierig“, weiß die Therapeutin. Sie sagt jedoch: „Ziel eines Pflegeheims ist ein sich entwickelndes räumliches und konzeptionelles Angebot, wo professionell auf jeden einzelnen eingegangen wird.“ Man begegne häufig Personen, die man zum Beispiel aus der Schulzeit kenne und natürlich auch neue Leute. „Die Wertigkeit der Krankheit steht nicht mehr so im Vordergrund, wenn man andere trifft.“ Ruth Wetzel erzählt von positiven Rückmeldungen wie: „Das hätte ich nicht gedacht“, die sie öfter höre.

Ruth Wetzel möchte das Alter bewusst erleben. „Hauptsache ist, seine Gebrechen, die Veränderungen an sich anzunehmen und das Leben und sein Umfeld zu genießen.“ Sie sehe das Altern auch als Chance.

Serie zum „Europäischen Jahr für aktives Altern“

Das „Europäische Jahr für aktives Altern“ soll das Altern in Gesundheit fördern, um sozialer Abgrenzung und Vereinsamung entgegenzuwirken. Das Europäische Jahr 2012 wendet sich deshalb ausdrücklich an öffentliche Verwaltungen, an die Sozial-

partner und an die Zivilgesellschaft. Der entsprechende Aufruf zur Beteiligung an der Durchführung des Europäischen Jahres 2012 in Deutschland erfolgt im August.

Dieses Europäische Jahr 2012 für aktives Altern hat

sich der ILLERTAL BOTE zum Anlass für eine Serie genommen. Neben den Angeboten der einzelnen Illertal-Gemeinden zielt die Serie auf weitere Aspekte des Alterns wie beispielsweise Ernährungsberatung, Urlaube für Ältere oder seniorengerechtes Bauen. job