

Original-Link:

<http://news.wohnen-im-alter.de/2014/11/aktivitaet-staerkt-lebenszufriedenheit-von-senioren/>

The screenshot shows the homepage of 'Wohnen-im-Alter.de'. At the top, there are navigation links: 'Pflege-Suche | Seniorenratgeber | Zuhause im Alter | Pflege-Jobbörse'. The main header includes the logo and the text 'Wohnen-im-Alter.de'. Below this, there are menu items: 'MAGAZIN', 'WOHNEN', 'LEBEN', and 'PFLEGE'. The main content area displays a news article titled 'Aktivität stärkt Lebenszufriedenheit von Senioren' by Thomas Bartel, dated 17. November 2014. The article is categorized as 'NEWS' and has 'No Comments'. Below the article title, there is a section for 'Vermittlungsportal der Senioren-Assistenten (Plöner Modell) Qualifizierte Senioren-Assistenten: suchen und finden'. This section includes a search bar, a 'Suchen' button, and a list of services: 'Netzwerk-Flyer', 'Flyer herunterladen (PDF)', 'Leistungskatalog', 'Katalog herunterladen (PDF)', and 'Aktuelles'. The 'Aktuelles' section features a date '01.10.2014' and a headline 'F4 für die Seniorenberatung können Senioren-Assistenten werden, wenn Sie unsere Aufzuchtfortbildung absolvieren'. The sidebar on the right contains a 'SUCHEN' section with a search bar, a 'KATEGORIE-ÜBERSICHT' section with a dropdown menu, and a 'POPULAR' section with four article thumbnails and titles: 'Erstes Demenzdorf in Deutschland geplant', 'Werden Alte ins Ausland abgeschoben?', 'Pflegerreform: Demenzzranke im Pflegeheim werden im Stich gelassen', and 'Das "Pflege-TÜV"-Märchen: Gute MDK-Noten = Gutes Pflegeheim?'. The main content area also features a navigation bar with links: 'Startseite', 'Assistenten suchen', 'Über Senioren-Assistenz', 'Netzwerk', 'Ausbildung', 'Aktuelles', 'Öffentlichkeitsarbeit', and 'Kontakt'. The main content area also features a search bar and a 'Suchen' button. The main content area also features a 'Sie sind hier: Startseite' section. The main content area also features a 'Hier finden Sie qualifizierte Senioren-Assistenten in Ihrer Nähe' section. The main content area also features an 'Informieren Sie sich über Senioren-Assistenz' section. The main content area also features a 'Verfolgen Sie die Geschichte des Netzwerks bis hin zur Gründung der Bundesvereinigung der Senioren-Assistenten Deutschland (BdSAD)' section. The main content area also features a 'Suchbegriff' section. The main content area also features a 'Netzwerk-Flyer' section. The main content area also features a 'Flyer herunterladen (PDF)' section. The main content area also features a 'Leistungskatalog' section. The main content area also features a 'Katalog herunterladen (PDF)' section. The main content area also features an 'Aktuelles' section. The main content area also features a '01.10.2014' section. The main content area also features a 'F4 für die Seniorenberatung' section. The main content area also features a 'können Senioren-Assistenten werden, wenn Sie unsere Aufzuchtfortbildung absolvieren' section. The main content area also features an 'Endlich ist es soweit. Bisher nur im Norden angeboten gibt es nun 26. März bis 22. März 2014 erstmalig eine dreitägige Weiterbildung in Konstanz/NOV' section.

Qualifizierte Senioren-Assistenten unterstützen ein agiles und selbstbestimmtes Leben im Alter

Immer älter werden, ohne alt zu werden: Das ist und bleibt ein ewiger Wunschtraum. Alle wissen das, doch nur wenige akzeptieren es und handeln danach. „Niemand gibt gern eigene Defizite zu“, sagt Thomas Bartel, Qualifizierter Senioren-Assistent in Hamburg. „Erst wenn gar nichts mehr geht, wie etwa bei einer schweren Erkrankung, wird im Alter Hilfe in Anspruch genommen – dann meist in pflegerischer Form oder für Haushaltsdienste.“ Mit einem erfüllten und selbstbestimmten Leben im Alter habe das dann allerdings nichts mehr viel zu tun. „Wer seinen Tagen mehr Leben und damit auch seinem Leben mehr Tage schenken möchte, der kann und sollte deshalb schon bei ersten kleineren Einschränkungen oder Behinderungen über eine feste, vertrauensvolle und vor allem aktivierende Alltagsbegleitung an seiner Seite nachdenken“, so Bartel.

Studien haben belegt, dass Aktivitäten aller Art eine der wichtigsten Voraussetzungen für Lebenszufriedenheit im Alter darstellen. Wer sein Leben im Alter nicht dem Zufall überlassen, sondern sinnerfüllt weiterleben will, sollte sich darum frühzeitig eine neue, positive Einstellung zum Leben zu eigen machen. Ein positives Lebensgefühl erweist sich als die beste Lebensversicherung, denn auch das Selbstwertgefühl bleibt dadurch erhalten. Demgegenüber lässt sich die Monotonie von Leere, Langeweile und Müßiggang auf Dauer

nicht ertragen. Das Fehlen von Aktivität und Anspannung fördert die Anfälligkeit für Krankheiten, vorzeitiges Altern und frühzeitig Vergreisung setzen ein.

Werden Senioren zu den Gründen für die eigene Inaktivität gefragt, so führt rund ein Drittel das eigene Phlegma, die Trägheit und Bequemlichkeit an. Ein weiteres Viertel nennt gesundheitliche Gründe, und vielen fehlt schlicht der richtige Partner für Unternehmungen. „Ich brauche einen Anstoß von außen, sonst wird sich gar nichts ändern“, bekennt eine Vielzahl der Befragten.

Genau hier setzt die Arbeit der inzwischen mehr als 700 umfassend und sensibel geschulten Senioren-Assistenten in ganz Deutschland an, rund 50 sind allein im Raum Hamburg tätig. Sie nehmen sich nicht nur Zeit für anregende Gespräche und Gesellschaft, sondern unterstützen ihre Klienten in allen alltäglichen und außergewöhnlichen Belangen, die ein selbstbestimmtes und angenehmes Leben im Alter ausmachen. Sie begleiten ferner zu allen notwendigen Terminen, bei Spaziergängen und Ausflügen, zu kulturellen oder sportlichen Veranstaltungen.

„Auch für eine vorübergehende Betreuung – etwa bei einer Verhinderungspflege oder nach einem Krankenhausaufenthalt – stehen Senioren-Assistenten gern zur Verfügung“, erklärt Thomas Bartel. Sie bieten damit pflegenden Angehörigen eine nachhaltige und gezielte Entlastung. Über das Vermittlungsportal <http://www.die-senioren-assistenten.de> sind Ansprechpartner in lokaler Nähe schnell und leicht zu finden.

Thomas Bartel

Thomas Bartel, Jahrgang 1953, ist gelernter Journalist und Kommunikations-Experte. Er betreut seit mehr als 20 Jahren seine Mutter und ist als qualifizierter Senioren-Assistent (Plöner Modell) in Hamburg tätig.

- See more at: <http://news.wohnen-im-alter.de/2014/11/aktivitaet-staerkt-lebenszufriedenheit-von-senioren/#sthash.YtJ3Ps1x.dpuf>