

P r e s s e m i t t e i l u n g

Um die letzten Jahre betrogen?

Corona und das Alter

VÖCKLABRUCK. Nach einem arbeitsreichen Berufsleben dürfen wir den sprichwörtlich wohlverdienten Ruhestand antreten. Für die meisten beginnt damit der letzte Lebensabschnitt, verbunden mit der Freude auf einen selbstbestimmten und erfüllten Lebensabend. Doch das heurige Jahr hat so manchen einen Strich durch die Rechnung gemacht und viele fühlen sich um die letzten Jahre ihres Lebens betrogen. **Mag.^a Nicole Chwala-Schlegel, Klinische Psychologin am Salzammergut Klinikum Vöcklabruck, zeigt Möglichkeiten zum Umgang mit der psychischen Belastung auf.**

Vielleicht war das heuer mein letzter Sommer, die letzte vertane Chance auf eine große Familienfeier oder mein letztes Weihnachten? Je älter man ist, umso mehr denkt man naturgemäß in kleineren Zeitintervallen. Da nützt es nur wenig, wenn man unter das vergangene Jahr ein Häkchen macht und auf die nächsten, hoffentlich besseren Jahre hofft.

Regelmäßige Kontakte mit vertrauten Bezugspersonen fehlen

Die eingeschränkten sozialen Kontakte, unerwünschte Einschnitte in die Alltagsroutine und der Wegfall lieb gewonnener Rituale können im Alter als unersetzlicher Verlust empfunden werden. Aber auch die Auferlegung von Maßnahmen, die uns vor dem SARS-CoV-2-Virus schützen sollen, wird vor allem von alten Menschen als bedrohlich und diskriminierend erlebt. Nicht selten führen diese psychosozialen Belastungsfaktoren neben körperlichen Beschwerden auch zu seelischen Beeinträchtigungen wie Unruhezuständen, Angst und Depression.

Das Einbeziehen von vertrauten Menschen könnte in emotionalen Krisen gut helfen, aber genau hier ist der Knackpunkt: „Durch die Pandemie stehen die unterstützenden Faktoren wie Familie, Freundinnen und Freunde nicht oder nur sehr eingeschränkt zur Verfügung.“

Eine sonst gewohnte Stabilisierung der psychischen Stimmung durch Angehörige gestaltet sich schwierig. Das reduziert auch oft das Gefühl von Sicherheit, denn die größte Bedeutung für die Stärkung unseres Sicherheitsgefühls haben die regelmäßigen Kontakte mit vertrauten Bezugspersonen“, erklärt Mag.^a Nicole Chwala-Schlegel, Klinische Psychologin am Salzammergut Klinikum Vöcklabruck, die Problematik.

Einfache Aktivitäten können Ausgleich und Ablenkung bieten

Betroffene können aber auch aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Situation beitragen. So können eine positive gedankliche Neubewertung und die Akzeptanz der Situation eine stressreduzierende Wirkung zeigen. Als Möglichkeiten zur Belastungsverarbeitung empfiehlt die Expertin Entspannung, Ausgleich und Ablenkung: „Oft lassen einfache Aktivitäten wie ein Spaziergang, Musikhören oder Basteln die momentane Situation in einem neuen Licht erscheinen. Legen Sie sich einen fixen Tagesplan zurecht, verzichten Sie auf einen übermäßigen Medienkonsum und gönnen Sie sich ab und zu etwas Außergewöhnliches. Das sind ein paar wenige Beispiele, die Sie gut durch die momentane Zeit führen können“, rät die Psychologin den Betroffenen.

Vöcklabruck, am 10. Dezember 2020

Rückfragen bitte an:

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation

Salzammergut Klinikum

Tel.: 05 055471-22250

E-Mail: wolfgang.baihuber@ooeg.at