VORTRAG MIT GESPRÄCH

Es ist nie zu spät

Psychische Gesundheit und Sinn im Alter

Einsamkeit, Trauer, Sorgen oder alte, nie geklärte Konflikte: Viele ältere Menschen tragen seelische Belastungen still mit sich und halten sie für eine normale Alterserscheinung. Laut Weltgesundheitsorganisation lebt weltweit rund jeder siebte Mensch ab 70 mit einer psychischen Erkrankung, am häufigsten mit Angst oder Depression. Oft bleibt das unerkannt, und Scham hält viele davon ab, Hilfe zu suchen.

Dieser Vortrag macht Mut, hinzuschauen. Er zeigt, woran man seelische Belastungen im Alter erkennt, was guttut und wo es Hilfe gibt. Ausgehend von der Sinnlehre Viktor Frankls geht es auch um die Frage, was dem Leben in jeder Phase Sinn gibt. Ein Vortrag für ältere Menschen ebenso wie für Angehörige.

> *„Sanftes Aufarbeiten zahlt sich aus, bis zum letzten Atemzug. Es ist nie zu spät."*
>
> Angelika Müller

Ablauf

1. **Impuls (ca. 20 Minuten)** – wenn wir Belastungen für eine Alterserscheinung halten; was sich aus der eigenen Geschichte noch klären lässt; Sinn bis zum letzten Atemzug: Viktor Frankls drei Wege zum Sinn im Alltag
2. **Eine Minute Stille** – eine Frage zum Mitnehmen: Was ist mir heute wichtig, und wie gebe ich dem in den nächsten Tagen Platz?
3. **Austausch (ca. 30 Minuten)** – Was würde es älteren Menschen leichter machen, über seelische Belastungen zu sprechen? Persönliches darf man für sich behalten
4. **Fragen und Anlaufstellen (ca. 10 Minuten)** – wo es in der Region Unterstützung gibt

Was die Teilnehmenden mitnehmen

- Eine Depression gehört nicht zum normalen Älterwerden, und sie lässt sich auch im hohen Alter behandeln
- Woran man merkt, dass es sich lohnt, genauer hinzuschauen, bei sich selbst oder bei Angehörigen
- Wie man jemanden behutsam anspricht: bei der eigenen Beobachtung bleiben und zuhören
- Kleine, konkrete Schritte für den Alltag und Anlaufstellen in der Region

Mag. Angelika Müller · Seeufer – Lebens- und Sozialberatung · Seeuferstraße 173, 9210 Pörtschach am Wörthersee
institut@seeufer.eu · +43 660 662 44 50 · **www.seeufer.eu**

Rahmen

Dauer	60 Minuten, auf Wunsch bis 90 Minuten; gerne vormittags oder am frühen Nachmittag
Zielgruppe	ältere Menschen, Angehörige und Interessierte
Gruppengröße	bis etwa 40 Personen
Passend für	Pflegestammtisch, Seniorentreffen, Gesunde Gemeinde, Pfarren, Pensionistenrunden
Technik	keine nötig; ein ruhiger, barrierefrei erreichbarer Raum
Honorar	nach Vereinbarung
Hinweis	Der Vortrag dient der Information und Gesundheitsförderung und ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Auf Wunsch weiterführend: der Kurs „Hinschauen lohnt sich – in jedem Alter“ (4 Termine) sowie Einzelgespräche für ältere Menschen und Angehörige, in der Praxis, online oder zu Hause.

Vortragende



Mag. Angelika Müller

Lebens- und Sozialberaterin, diplomierte Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin, in Ausbildung zur Psychotherapeutin (Existenzanalyse und Logotherapie, Universität für Weiterbildung Krems).

Studium der Pädagogik mit Wahlfach Psychologie in Klagenfurt. Seit 2009 Unternehmensberaterin, 2010 Gründerin der Musikschule New School of Rock, Leiterin des Instituts Seeufer. Ihr Anliegen: Menschen dabei zu unterstützen, mit mehr Ruhe, Klarheit und Sinn durchs Leben zu gehen.