

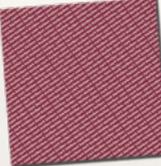
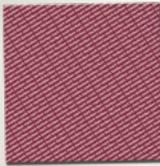
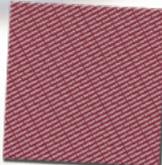
Stark bleiben

Suchtfrei alt werden

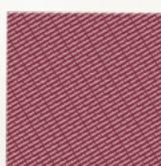
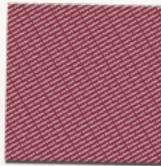
MEMO SPIEL



Über Probleme reden



Körperlich aktiv bleiben



60+

www.starkbleiben.nrw.de



Sucht hat immer
eine Geschichte

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

Stark bleiben

Suchtfrei alt werden

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 auf die Risiken im Umgang mit diesen Genuss- bzw. Arzneimitteln im Alter aufmerksam machen. Gleichzeitig möchten wir, dass ältere Menschen ihre eigene Widerstandskraft (wieder)entdecken, diese nutzen und ihre psychische Gesundheit stärken.

Das Begleitheft zum Memo-Spiel richtet sich vor allem an Fachpersonen, die hauptamtlich oder ehrenamtlich mit älteren Menschen arbeiten.



Ziel des Memo Spiels	4
Spielanleitung	5
Der Verlauf des Spiels	6
Spielkarten	7

Die im Text aufgeführten Broschüren/Flyer können kostenfrei bestellt oder heruntergeladen werden:

www.starkbleiben.nrw.de/Materialbestellung

Ziel des Memo Spiels

Das Begleitheft liefert Hintergrundinformationen zu den im Memospiel enthaltenen Bilderpaaren. Nutzen Sie dieses Wissen, um im Spielverlauf leichter mit Mitspielenden ab 60 Jahren ins Gespräch zu kommen.

Hinweise

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Spielanleitung das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechter.



Spielanleitung

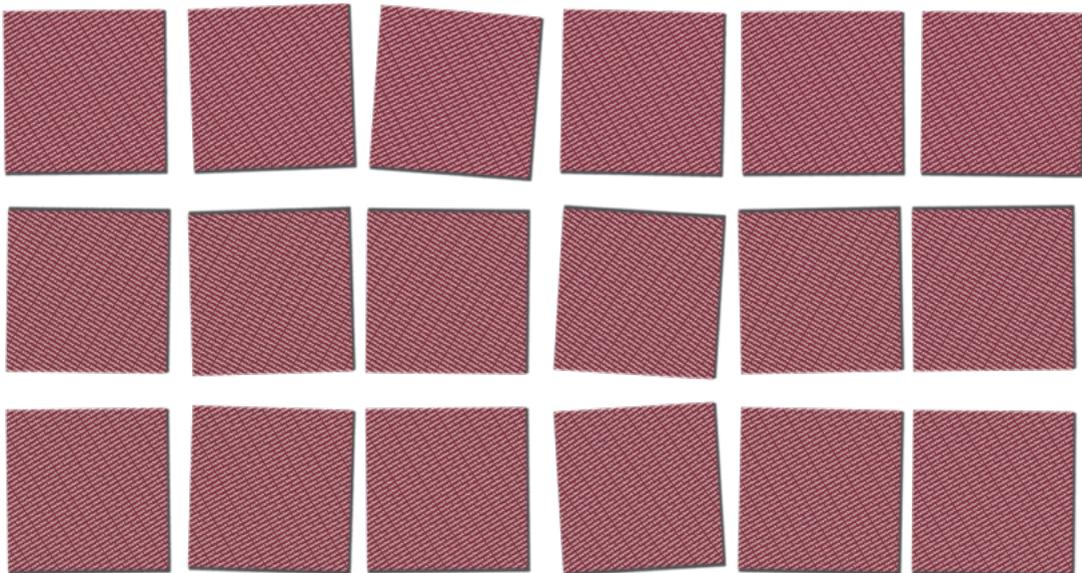
Für 2 oder mehr Spielende.

Das Memo-Spiel besteht aus 48 Spielkarten mit 24 Bilder-Paaren.

Sie können die Anzahl der Bilderpaare variieren. Weniger Paare verkürzen die Spieldauer.

Spielvorbereitung

Die Karten werden gemischt und danach verdeckt auf Tisch oder Boden ausgelegt, sodass die Vorderseiten nicht sichtbar sind. Sinnvoll ist es, die Karten in Reihen und Spalten anzuordnen.



Der Verlauf des Spiels

Spielbeginn

Der erste Spieler deckt zwei Karten auf. Wenn es sich um ein Paar handelt, behält der Spieler die Karten und darf zwei weitere Karten aufdecken. Wenn es kein Paar ist, werden die Karten wieder umgedreht und der nächste Spieler ist dran.

Spielverlauf

Die Spieler decken abwechselnd jeweils zwei Karten auf, um Paare zu finden. Der Spieler sollte sich die Positionen der aufgedeckten Karten merken, um später einfacher Paare zu finden. Das Spiel erfordert entsprechend auch Konzentration und Gedächtnis, um die Positionen der verschiedenen Karten zu merken.

Spielende

Das Spiel endet, wenn alle Paare erfolgreich gefunden wurden. Der Spieler mit den meisten Paaren hat gewonnen.

Nutzen Sie die Bilder, um mit den Spielpartnern ins Gespräch zu kommen. Vielleicht ergeben sich Fragen zu bestimmten Bildern, weil z. B. Erinnerungen geweckt werden. Sie können vorab bestimmte Bilderpaare aussuchen, um Themen gezielt anzusprechen.

Viel Spaß!

1 | Über Probleme reden



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 schwer, über Probleme zu reden.

- *Reden entlastet, gibt Zuversicht und eröffnet neue Sichtweisen.*
- *Es ist ein Zeichen von Stärke, über seine Schwächen zu sprechen.*
- *Über Probleme zu reden, ist ein erster wichtiger Schritt zur Veränderung*

Frage: *Mit wem sprechen Sie, wenn es Ihnen nicht gut geht?
Wie verhalten Sie sich, wenn es Ihnen nicht gut geht?*

Frage: *Welche Veränderungen im Alter haben Sie wahrgenommen
und wie sind Sie damit umgegangen?*

Hinweise

Broschüre: *Reden hilft für Seniorinnen und Senioren*

Broschüre: *Reden hilft für Angehörige/Personal*

2 | Leben bewusst genießen



Leben bewusst genießen

Eine positive Lebenseinstellung hilft dabei, die Herausforderung im Alter anzunehmen.

Dank reicher Lebenserfahrungen kennen ältere Menschen ihre Stärken und wissen, wie sie mit Belastungen umgehen können. Viele Menschen haben erlebt, dass nach einer schwierigen Phase mit Wut und Trauer

auch wieder bessere Zeiten kommen. Diese Erkenntnis kann trösten und Menschen können gelassener mit Herausforderungen umgehen.

Sich und das Älterwerden mit all seinen Veränderungen und Einschränkungen anzunehmen, kann Entlastung bringen. Es lohnt sich, Dinge im Leben zu verändern, die beeinflussbar und einem besonders wichtig sind.

Frage: *Wie sieht bei Ihnen ein perfekter (schöner) Tag aus?*

Hinweise

Broschüre: *Was tut mir gut?*

3 | Veränderungen im Alter



Unsere Lebenserwartung steigt seit Jahren an. Viele haben nach dem Ende ihres Arbeitslebens noch viele gesunde, aktive Jahre vor sich. „Ältere Menschen“ sind allerdings alles andere als eine homogene Gruppe. Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten und das soziale Umfeld sind sehr verschieden.

Das Alter bringt auch Veränderungen mit sich – angenehme Ereignisse ebenso wie Schicksalsschläge. So sind z. B. häufiger Krankheiten, Trennung und Verlust nahestehender Menschen zu verkraften. Positive Veränderungen wie z. B. die Geburt von Enkelkindern oder mehr Zeit für Freunde und für Hobbys haben stehen negativen Ereignissen gegenüber. Soziale Kontakte, Zuwendung und Lebenszufriedenheit sind wichtig für die Gesundheit. Stark bleiben bedeutet, sich den Herausforderungen des Alterns zu stellen. Weder ist dies immer einfach, noch gibt es dafür nur einen Weg. So verschieden die Menschen sind, so verschieden gehen sie mit Veränderungen um: So ist das Ausscheiden aus dem Berufsleben für die einen ein Grund zur Freude, für andere fehlt die feste Tagesstruktur.

Frage: *Welche Veränderungen im Alter haben Sie wahrgenommen und wie sind Sie damit umgegangen?*

Hinweise

Broschüre: *Was tut mir gut?* **Flyer:** *Suchtfrei alt werden*

www.starkbleiben.nrw.de/Seelische-Gesundheit

4 | 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 kann Stürzen vorgebeugt werden. Bewegung fördert auch die psychische Gesundheit. Bei körperlicher Aktivität werden Botenstoffe ausgeschüttet, die das Wohlbefinden steigern.

Sport verbessert die geistige Fitness, den Schlaf und die Wahrnehmung. Stress und Angstgefühle können durch Bewegung reduziert werden.

Tipp

Gehen Sie für rund 2,5 Stunden pro Woche Aktivitäten nach, die den Puls beschleunigen: Radfahren, Walken, Tanzen, Gartenarbeit oder intensives Putzen. Das entspricht täglich gut 20 Minuten. Die Hauptsache ist, es macht Freude und überfordert Sie nicht!

Frage: *Was machen Sie, um körperlich aktiv zu bleiben?
Was haben Sie früher gemacht? Was ist anders?
Was würden Sie gerne machen?*

Hinweise

Broschüre: *Was tut mir gut?*

5 | Hilfen nutzen



Eine Suchterkrankung im Alter wird zum Teil selten wahrgenommen oder einfach hingenommen. Es ist jedoch belegt, dass die Behandlung einer Konsumstörung auch im Alter zu einer Verbesserung der Lebensqualität führt und daher nie zu spät ist.

Manchen älteren Menschen fällt es schwer, Hilfen in Anspruch zu nehmen. Dies kann aus Schamgefühlen, Stolz, Angst oder auch Unwissenheit sein. Nutzen Sie das Memo-Spiel, um über mögliche Hilfsangebote ins Gespräch zu kommen. Hilfe anzunehmen ist eine Fähigkeit, die erlernt werden kann.

Frage: *Welche Hilfsangebote aus Ihrer Stadt kennen Sie?
Haben Sie diese bereits in Anspruch genommen?
Kennen Sie jemanden, der ein Hilfeangebot in Anspruch genommen hat?*

6 | Selbsteinschätzung



Alte Menschen verfügen über einen großen Schatz an Lebenserfahrungen. Im Alter werden Themen, wie die eigene Gesundheit und Selbstständigkeit bewusster wahrgenommen. Dazu gehören u.a. körperliche Veränderungen und Einschränkungen. Manches braucht mehr Zeit.

Der Körper reagiert z. B. im Alter anders auf Umwelteinflüsse und Anstrengungen. Auch Medikamente und Alkohol werden vom Körper anders abgebaut als in jungen Jahren. Aufgrund ihrer Lebenskompetenzen wissen ältere Menschen oft genau, was ihnen schaden kann und was ihnen gut tut.

Frage: *Hatten Sie bereits Momente, in denen Sie sich überschätzt haben?
Haben Sie bemerkt, dass Alkohol und Medikamente im Alter anders wirken?
Was tut Ihnen gut?*

7 | Ressourcen nutzen



Ältere Menschen verfügen über eine Reihe von Ressourcen. Oft stehen die körperlichen und/oder seelischen Beschwerden und empfundene Defizite im Vordergrund. Im Gespräch mit älteren Menschen können Sie vorhandene Ressourcen aktivieren. Sie können z. B. gezielte Schätzfragen stellen.

Frage: *Ich bin wertvoll, weil...*

Wer zeigt Verständnis und Geduld mit mir?

Wer hört mir zu?

Was bringt mich zum Lachen?

Was macht mir Freude?

Hinweise

Anregungen finden Sie z. B. im Handlungsleitfaden *Suchtvorbeugung im Alter* www.starkbleiben.nrw.de/Handlungsleitfaden

8 | Medikamente



Medikamente sind Heilmittel zur Behandlung von Krankheiten. Problem können jedoch entstehen, wenn parallel verschiedene Medikamente eingenommen werden.

Je älter ein Mensch ist und je mehr Medikamente er einnimmt, desto schwerer wird es für den Körper, damit umzugehen. Flüssigkeitsmangel erhöht die schädlichen Nebenwirkungen der Medikamente. Schlaf- und Beruhigungsmittel machen bereits nach kurzer Zeit abhängig. Das Führen eines Medikamentenplans ist hilfreich. Er liefert dem Arzt, der Ärztin Anhaltspunkte für mögliche Wechselwirkungen.

Anregungen für das Gespräch: Informieren Sie sich über Ihre Medikamente, deren Inhaltsstoffe und Wirkungen:

- *Welches Medikament muss ich wann einnehmen?*
- *Wie heißt es und was bewirkt es?*
- *Was muss ich beachten, z. B. wie sich die Wirkung auf das Autofahren auswirkt oder wenn ich Alkohol trinke?*
- *Wie lange muss ich es einnehmen?*

Frage: *Führen Sie einen Medikamentenplan?*

Hinweise

Flyer: *Suchtfrei alt werden*

9 | Alkohol



Alkohol

Wer in geselliger Runde ein Glas Alkohol trinkt, kann dies auch im Alter genießen. Ältere Menschen sollten auf ihre Körpersignale achten, denn Alkohol wirkt im Alter in der Regel stärker.

Frage: *Wie sieht Ihr Alkoholkonsum aus? Wie oft und wieviel trinken Sie Alkohol?*

Zu welchen Gelegenheiten trinken Sie Alkohol?

Haben Sie Veränderungen bei sich bemerkt in Bezug auf Ihren Alkoholkonsum?

Empfehlung

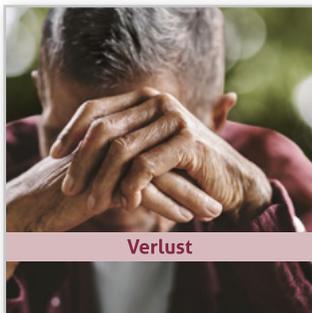
An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte gar kein Alkohol getrunken werden, damit sich der Körper nicht daran gewöhnt. Wenn zudem Medikamente eingenommen werden, kann es zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Alkohol- und Medikamentenkonsum kann die Gang- und Standsicherheit beeinflussen und Ursache von Unfällen und Stürzen sein. Idealerweise wird bei gleichzeitigem Medikamentenkonsum auf Alkohol verzichtet. Alkoholische Getränke bergen Risiken, wenn es um die physische Gesundheit der Menschen geht.

Hinweise

Flyer: *Suchtfrei alt werden*

Näheres dazu siehe folgender Link:  [Umgang mit Alkohol](#)

10 | Verlust



Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich – angenehme Ereignisse ebenso wie Schicksalsschläge. So sind im Alter häufiger Krankheiten, Trennungen und Verluste nahestehender Menschen zu verkraften. Alte Menschen benötigen gerade jetzt Unterstützung bei der Bewältigung. Wichtig ist ein offener Austausch über die Verlustgefühle, Ängste und Trauer.

Empathie und Offenheit oder das Teilen gemeinsamer Erinnerungen sind Ansätze, um zu diesen Themen ins Gespräch zu kommen.

Frage: *Haben Sie schon einen Verlust erlebt?*

(Dann weiterführende Fragen: z. B. „Wie war Ihre Mutter?“,

„Woran erinnern Sie sich am liebsten?“ oder

„Was vermissen Sie an ihr am meisten?“)

Was tut Ihnen gut?

11 | Verlangsamter Stoffwechsel



Körperliche Veränderungen gehören zum Leben dazu. Alterungsprozesse sind natürliche Vorgänge. Der Stoffwechsel älterer Menschen verlangsamt sich. Dies ist auch der Grund, weshalb beispielsweise Alkohol nur langsam abgebaut wird und/oder Medikamente stärkere Nebenwirkungen haben können.

Frage: *Konnten Sie bei sich Veränderungen bemerken?*

*Reagiert ihr Körper anders als vorher auf Medikamente/
Getränke/Lebensmittel?*

Braucht ihr Körper mehr Zeit, um sich zu erholen?

12 | Professionelle Hilfe



Nicht immer wissen ältere Menschen, an wen sie sich mit ihren Problemen (z. B. zum Thema Alkoholkonsum) wenden können. Dabei gibt es auch für Senior:innen vor Ort Hilfsangebote, die sie kostenlos in Anspruch nehmen können. Eine Liste mit geeigneten regionalen Anlaufstellen, kann hilfreich sein.

Frage: *Wissen Sie, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie ein Problem (z. B. mit Ihrem Alkoholkonsum) haben? Kennen Sie (unsere) Angebote vor Ort?*

13 | Suchtspirale



Mit Suchtspirale ist der Prozess gemeint, bei dem eine Person durch wiederholtes Konsumieren einer Substanz in einen Teufelskreis gerät. Das Verlangen nach dem Suchtmittel wird dabei immer stärker. Die Person investiert immer mehr Energie und Zeit in das Aufrechterhalten des Konsums. Damit verstärkt sich das Verlangen nach der Substanz. Dieser Zyklus

ist nur schwer zu durchbrechen und kann negative Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen haben. Wichtig ist in diesem Fall, sich professionelle Unterstützung zu holen, um aus der Spirale rauszukommen.

Um sein eigenes Konsumverhalten einschätzen zu können, sind sogenannte Selbsttests hilfreich.

Frage: *Haben Sie sich schonmal über Ihren Konsum von Medikamenten/ Alkohol Gedanken gemacht?
Wollten Sie diesen verändern?*

Hinweise

Link zum Selbsttest: www.starkbleiben.nrw.de/Selbsttests

14 | Tabak



Nikotin ist ein weit verbreitetes Suchtmittel. Manche Rauchende im höheren Lebensalter denken, dass sich ein Ausstieg nicht mehr lohnt. Grundsätzlich lohnt sich auch im Alter der Ausstieg aus dem Tabakkonsum, denn der Körper besitzt die Fähigkeit, sich zu regenerieren.

Bereits nach einer relativ kurzen Zeit können durch ein rauchfreies Leben bestimmte Gesundheitsrisiken (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall) gesenkt werden.

Frage: *Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, mit dem Rauchen aufzuhören?
Kennen Sie Möglichkeiten, wie Sie den Rauchausstieg schaffen?
Regional gibt es folgende Angebote...*

15 | Geistige Aktivität



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

Ein gutes Training sind zum Beispiel Rätseln, Nachhilfeunterricht für Schulkinder, das Lernen von Sprachen oder das Theaterspiel und vieles mehr. Die gewonnene Zeit im Rentenalter ermöglicht es, sich mit eigenen Fähigkeiten und Interessen intensiver zu beschäftigen.

Frage: *Welche Hobbys haben Sie?*

Gibt es etwas Neues, das Sie gerne mal ausprobieren möchten?

Hinweise

Broschüre: *Was tut mir gut?*

16 | Tagesration



Oft häuft sich im Alter die Anzahl der Erkrankungen. Dies erfordert zum Teil die Einnahme mehrerer Medikamente. Einige Menschen im fortgeschrittenen Alter nehmen über den Tag eine größere Anzahl verschiedener Medikamente ein. Manchmal sind dabei Präparate, die sie bereits seit längerer Zeit einnehmen. Hier den Überblick zu behalten, ob und welche

Medikamente noch erforderlich sind, kann manchmal herausfordernd sein. Eine regelmäßige Überprüfung der Notwendigkeit aller eingenommenen Medikamente in Absprache mit dem Arzt ist immer sinnvoll. Besonderes Augenmerk sollte auf mögliche Wechselwirkungen von Medikamenten oder auch unerwünschte Interaktionen mit sonstigen rezeptfreien pflanzlichen Präparaten gerichtet werden. Wichtig ist auch, die Medikamente so einzunehmen, wie sie verordnet wurden.

Frage: *Haben Sie einen Überblick über Ihre Medikamente, sofern Sie welche einnehmen?*

Haben Sie bei sich Veränderungen bemerkt, seitdem Sie Medikament xyz einnehmen?

17 | Onlineangebote



Die Website „Stark bleiben. Suchtfrei alt werden.“ informiert zu vielen Themen in Bezug auf Suchtprobleme im Alter und eine gesunde Lebensführung. Dazu gehören auch interaktive Mitmach-Angebote wie z. B. das Alkohol- und Medikamentenquiz, ein Selbsttest oder auch das Tool „Damit reden hilft“.

Hinweise

Links zu den Webseiten

Sich stark machen - Stark bleiben im Menü unter Mitmach-Angebote:

www.starkbleiben.nrw.de

Selbsttests - Stark bleiben: www.starkbleiben.nrw.de/Selbsttests

Quiz - testen Sie Ihr Wissen - Stark bleiben:

www.starkbleiben.nrw.de/Quiz

Damit Reden hilft - Stark bleiben:

www.starkbleiben.nrw.de/Damit-Reden-hilft

18 | Einsamkeit



Verschiedene Faktoren können dazu führen, dass ältere Menschen sich einsam fühlen. Dazu gehört z. B. ein Gefühl der sozialen Isolation durch den Verlust von Freunden oder Lebenspartner:innen, körperliche Einschränkungen, die es erschweren, das Haus zu verlassen oder auch das Gefühl der Ausgeschlossenheit durch den technischen Fortschritt. Auch psychische

Erkrankungen wie Depressionen oder Angstzustände, die im Alter häufiger auftreten, können zu einem Gefühl der Einsamkeit führen. Das Gefühl der Einsamkeit ist dabei ein subjektives Empfinden. Nicht jeder Mensch, der allein lebt, fühlt sich einsam.

Frage: *Haben Sie in letzter Zeit etwas Schönes erlebt?*

Fühlen sie sich manchmal einsam?

Kennen Sie das Gefühl von Einsamkeit?

19 | Gesellschaftliches Tabu



Alt werden und Altern sind Themen, die in der Gesellschaft oft ausgeklammert werden. Die Lebensbedingungen von Menschen haben sich durch den medizinischen Fortschritt wesentlich verbessert. Gleichzeitig versuchen viele Menschen Spuren des Alterns durch Anwendung von Kosmetik oder medizinische Eingriffe etc. zu verwischen bzw. hinauszuzögern.

Alt werden steht oft aber auch in Zusammenhang mit körperlichen Einschränkungen, Krankheiten etc. Den eigenen Alterungsprozess zu akzeptieren, stellt für viele Menschen eine Herausforderung dar. Hilfreich ist es, über die eigenen Ängste in Bezug auf das Altern mit Familie, Partner:innen, Freund:innen oder Fachpersonen offen zu sprechen. Zugleich gilt es, Chancen wahrzunehmen, die das Altern mit sich bringt.

Frage: *Haben Sie, als Sie noch jünger waren, viel über das Altern nachgedacht? Beschäftigt Sie das Thema Alt werden und alles, was das mit sich bringt?*

20 | Gesunde Ernährung



Gesunde und vitaminreiche Lebensmittel tun Körper und Seele gut. Ausgewogene Mahlzeiten liefern Energie und Nährstoffe.

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, Lebensmittel mit vielen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen zu essen. Ebenso wichtig ist es, viel zu trinken: rund 1,5 bis 2 Liter zuckerfreie Flüssigkeit pro Tag, am besten Wasser.

Frage: *Wie sieht Ihre Ernährung aus?*

Was essen Sie gerne?

Ernähren Sie sich ausgewogen?

Benötigen Sie mehr Informationen/Unterstützung,

z. B. durch eine Ernährungsberatung?

Was ist Ihr Lieblingsgericht?

Hinweise

Broschüre: *Was tut mir gut?*

21 | Sucht in der Pflege



Suchtkrank zu sein ist schon per Diagnose verbunden mit Abhängigkeit und Kontrollverlust. Konsumstörungen bedeuten erhebliche Einschränkungen im Alltag: Die gesundheitliche Situation führt dazu, dass älter werdende Menschen z. B. häufiger Unfälle haben und früher auf Unterstützung, ambulante oder stationäre Pflege angewiesen sind.

Die länger anhaltende und stärkere Wirkung von Alkohol- und Medikamenten erschwert die Pflege und stellt eine enorme Belastung auch für Angehörige dar. Die Weiterbildung des Personals ist hier ebenso gefragt wie konzeptionelle Änderungen und Regelungen in den Einrichtungen, aber auch in offenen Angeboten der Altenhilfe.

22 | Vorbild sein



Ältere Menschen sind oft ein Vorbild für andere Menschen. Sie verfügen über viel Lebenserfahrungen, Gelassenheit und Weisheit. In ihrem Leben haben sie viele Herausforderungen bewältigt. Ihre Fähigkeiten, sich im Alter gesund und fit zu halten, positive Einstellungen zu bewahren, kann anderen als Inspiration dienen.

Frage: *Was können andere Menschen von Ihnen lernen?*

Worauf sind Sie stolz?

Was möchten Sie anderen/jungen Menschen mit auf den Weg geben?

23 | Tagedstruktur



Im Laufe des Lebens verändern sich oft Aufgaben und Lebensprioritäten. Beispielsweise ist das Ausscheiden aus dem Berufsleben für manche ein Grund zur Freude, für andere aber Anlass zur Sorge, zum Beispiel weil die gewohnte Aufgabe und die feste Tagesstruktur fehlen.

Manchen Menschen hilft es, sich einen Tagesplan zu machen, aber auch neue Aufgaben und Aktivitäten anzugehen.

Frage: *Wie sieht Ihr Tagesablauf aus?*

Planen Sie den Tag vorher?

Nehmen Sie sich jeden Tag etwas angenehmes/schönes vor?

24 | Soziale Kontakte



Wir alle haben das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Nähe und Unterstützung. Den Wunsch können wir auf 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 kann auch bereichernd sein, neue Kontakte zu knüpfen, zum Beispiel in einem Verein, im Seniorentreff oder in der Bücherei.

Frage: *Wann haben Sie zuletzt etwas mit Ihren Freund:innen/Bekannten unternommen?
Was haben Sie unternommen?
Gibt es in Ihrer Nähe einen Senior:innentreff,
Sportverein, wo sie hingehen können?*

Hinweise

Broschüre: *Was tut mir gut?*



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

ginko Stiftung für Prävention

Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW

Kaiserstraße 90

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 30069-31

info@ginko-stiftung.de

www.ginko-stiftung.de

Text/Redaktion

Tina Kolonko, Armin Koeppel, Antonia Zwiener,

ginko Stiftung für Prävention, Mülheim an der Ruhr

Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

Layout

Gesine Haller, art direction & kommunikationsdesign, Köln

Bildnachweise

Fotolia (Motiv „Soziale Kontakte“)

Roland Koeppel (Motiv „Tagesration“)

Alle anderen Motive von adobe stock.



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

60+

www.starkbleiben.nrw.de