

AVOS



**In guten Händen:**  
Vertrauen schenken und  
sich selbst stärken

GESUNDES  
SALZBURG

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)



## **Fürsorge ist nicht ortsgebunden – sie zählt, egal wo sie stattfindet.**

Sie halten diese Broschüre in den Händen, weil gerade Angehörige von Ihnen ins Seniorenwohnhaus eingezogen sind. Dies ist eine bedeutende Veränderung, sowohl für Sie als auch für Ihre Angehörigen. Diese Umstellung braucht Zeit – geben Sie sich und Ihrem Umfeld diese Zeit.

Stellen Sie sich vor, Sie haben viele Jahre in Ihrem Zuhause gelebt, wo Ihnen alles vertraut ist, Ihre eigene Ordnung herrscht und Sie sich gut orientieren können. Nun ziehen Sie noch einmal um, vielleicht ohne lange Vorbereitungszeit. Natürlich ist das eine große Umstellung, vor allem im höheren Alter. Es ist ganz natürlich, dass dafür eine Eingewöhnungszeit benötigt wird und viele Emotionen im Spiel sind. Nehmen Sie negative Gefühle nicht persönlich. Im Gegenteil: Sie haben Angehörige bis zu diesem neuen Lebensabschnitt begleitet und sind weiterhin für sie da. Das zeigt Ihre Wertschätzung und Fürsorge.

Der Einzug lieber Angehöriger in ein Seniorenwohnhaus bedeutet oft eine tiefgreifende Veränderung. In dieser Zeit ist es wichtig, einen Balanceakt zu meistern:

**Sich selbst Zeit zu gönnen, um wieder richtig abzuschalten, und gleichzeitig weiterhin für den geliebten Menschen da zu sein.**

Jetzt, wo professionelle Pflege die Betreuung übernimmt, bietet sich die Gelegenheit, tief durchzuatmen. Nutzen Sie diesen Raum, um zur Ruhe zu kommen und für sich neue Kraft zu schöpfen.





## Einzug ins Seniorenwohnhaus – Aufbruch zu neuen Möglichkeiten

Die Situation kennen Sie vielleicht: Obwohl Sie jetzt endlich einmal durchatmen könnten und wieder Zeit für sich selbst hätten, plagt Sie stattdessen oft ein schlechtes Gewissen. Ein Ihnen nahestehender Mensch ist pflegebedürftig, und selbstverständlich haben Sie das Bedürfnis, zu helfen, und fühlen sich verantwortlich. Doch denken Sie daran, dass Sie auch Verantwortung für Ihr eigenes Leben tragen.

Vielleicht sind Sie berufstätig, kümmern sich um Ihre Kinder oder wohnen an einem anderen Ort. Es gibt vieles zu bedenken und zu organisieren, und manchmal sind Kompromisse nötig. Lassen Sie sich nicht von der Herausforderung überwältigen.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und erlauben Sie sich, neue Energie zu tanken. Indem Sie gut für sich selbst sorgen, sind Sie auch besser in der Lage, für Ihre Angehörigen da zu sein. Vertrauen Sie darauf, dass Sie alles tun, was in Ihrer Macht steht, und dass es in Ordnung ist, Unterstützung anzunehmen und Prioritäten zu setzen. Ihre Fürsorge und Liebe sind von unschätzbarem Wert – für Ihre Angehörigen und für Sie selbst.

## Erster Schritt: Vertrauen aufbauen

Wenn alles um Sie und Ihre Angehörigen herum neu ist, bringt das oft Unsicherheit und Angst vor dem Unbekannten mit sich. Das ist ganz normal. Seien Sie jedoch offen für die Veränderung und sehen Sie das Positive: Mit dem Platz im Seniorenwohnhaus haben Sie ein großes Unterstützungsangebot für Ihre Angehörigen und auch für sich selbst gewonnen.

Informieren Sie sich bei den Mitarbeitenden des Seniorenwohnhauses über die Abläufe, das Tagesprogramm und die Termine im Wohnhaus. Erkundigen Sie sich nach dem Befinden Ihrer Angehörigen. Sprechen Sie Ihre Fragen offen und ehrlich an, um Vertrauen aufzubauen. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Gedanken und Gefühle zu äußern. Nutzen Sie außerdem Angebote für Angehörige, wie z.B. Angehörigenabende oder „Tage der offenen Tür“. Sie werden sehen, dass es mit der Zeit leichter wird und Sie sich mehr und mehr entspannen können!

Vertrauen entsteht durch Kommunikation und Information. Je besser Sie informiert sind, desto sicherer werden Sie sich fühlen. Dieser erste Schritt erleichtert Ihnen und Ihren Angehörigen den Übergang in diesen neuen Lebensabschnitt.



## Austausch mit anderen Angehörigen: Balsam für die Seele

Verabreden Sie sich mit anderen Angehörigen auf einen Kaffee oder gründen Sie eine regelmäßige Angehörigengruppe. Der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, kann sehr befreiend und unterstützend sein. Besonders hilfreich sind Gespräche mit Personen, deren Angehörige schon länger im Seniorenwohnhaus wohnen. Probieren Sie es aus und erleben Sie die positive Wirkung!

*„Ich bin einfach froh zu wissen, dass sich jetzt 24 Stunden jemand um meinen Papa kümmert.“*

(Anonyme Angehörige)



### Exkurs: Umgang mit Angst

Angst ist eine natürliche und sogar überlebenswichtige Emotion, die unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzt und uns leistungsfähiger macht. Bei großen Herausforderungen hilft sie uns, unsere Ressourcen zu bündeln – das kennen Sie vielleicht von Prüfungssituationen. Doch ein dauerhaft hohes Maß an Angst kann zu innerer Unruhe und Nervosität führen. Es ist wichtig, dem Gehirn zu signalisieren, dass die Angst mit der Zeit nachlassen darf.

Vertrauen Sie darauf, dass Ihre Angehörigen gut aufgehoben sind, und atmen Sie tief durch. Mit der Zeit wird sich alles zum Guten entwickeln.

Ihr Mut und Ihre Zuversicht werden Ihnen helfen, diese neue Situation zu meistern.



## Gesellschaftliche Entwicklungen in der Betreuung älterer Menschen

Die Betreuung älterer Menschen in unserer Gesellschaft hat sich stark gewandelt. Früher lebten Großfamilien oft unter einem Dach. So waren Kinder und Senior\*innen rund um die Uhr versorgt. Moderne Entwicklungen wie veränderte Wohnformen oder die Berufstätigkeit von Müttern haben jedoch zu Veränderungen geführt. Familien sind heute oft kleiner und leben räumlich weiter auseinander.

Dank des medizinischen Fortschritts ist die Lebenserwartung deutlich gestiegen und wird weiterhin zunehmen. Ein Umzug in ein Seniorenwohnhaus wird daher am Lebensende immer wahrscheinlicher. Dies ist jedoch keine negative Entwicklung. Moderne Seniorenwohnhäuser sind schöne, komfortable Einrichtungen, in denen man sich wohlfühlen und würdevoll altern kann. Professionell ausgebildete Fachkräfte sind rund um die Uhr verfügbar, sodass Angehörige sicher sein können, dass ihre Lieben gut versorgt sind.

Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass viele moderne Seniorenwohnhäuser nach dem Wohngemeinschaftsmodell gestaltet sind. Die Senior\*innen haben eigene Zimmer, teilen sich jedoch Wohnzimmer, Küche und Essbereich. So können sie, wenn sie möchten, die Gesellschaft anderer genießen und gleichzeitig ihre Privatsphäre bewahren. Viele, die zuvor viel Zeit alleine verbracht haben, freuen sich, täglich unter Menschen zu sein.

Diese Entwicklungen bieten also nicht nur Sicherheit und Unterstützung für die älteren Menschen, sondern auch eine Entlastung für die Angehörigen. Es ist eine gute Gelegenheit, sich weniger Sorgen zu machen und selbst einmal abzuschalten.

## Schuldgefühle positiv betrachten

Schuldgefühle entstehen, wenn wir glauben, Normen oder moralische Werte verletzt zu haben. Diese Gefühle können wertvoll sein, da sie uns helfen, wichtige soziale Bindungen zu schützen und unsere persönlichen Werte zu erkennen.

Jedoch können zu starke Schuldgefühle belastend sein und zu Unruhe, Traurigkeit und körperlichen Beschwerden führen. Um diese Gefühle loszulassen, hier ein hilfreicher Tipp:

### 1. Akzeptanz:

Erkennen Sie zunächst, dass Ihre Schuldgefühle vorhanden sind.

### 2. Perspektivenwechsel:

Stellen Sie sich vor, eine gute Freundin würde sich in Ihrer Situation befinden. Welche Worte der Unterstützung und des Verständnisses würden Sie für sie finden? Genauso sollten Sie auch mit sich selbst umgehen.


### 3. Vergebung:

Erlauben Sie sich, Fehler zu machen und die Vergangenheit nicht ändern zu können. Überlegen Sie, wie Sie sich selbst verzeihen können.

### 4. Wiedergutmachung:

Vielleicht hilft es, Ihren Angehörigen eine kleine Freude zu bereiten und sich zu entschuldigen.

Seien Sie gut zu sich selbst! Sie können damit abschließen und endlich loslassen.



*„Manchmal plagt mich immer noch ein schlechtes Gewissen, aber ich weiß, dass dies die beste Lösung für alle Beteiligten ist und ihm dort die Unterstützung geboten wird, die er braucht.“*

(Anonyme Angehörige)

## Zeit mit Angehörigen sinnvoll gestalten: Gemeinsame Momente zählen

Es ist völlig normal, dass Sie das Bedürfnis haben, Ihre Angehörigen im Seniorenwohnhaus häufig zu besuchen, um ihm oder ihr beizustehen. Mit der Zeit wird dieses Gefühl jedoch weniger intensiv werden. Wichtig ist, dass Sie sich bewusst machen: Es zählt die Qualität der Besuche, nicht die Häufigkeit. Nutzen Sie die gemeinsame Zeit bewusst und positiv. Unternehmen Sie etwas Schönes zusammen: einen Spaziergang, ein Spiel oder Gespräche über schöne Erinnerungen. Ein solches Erlebnis hat einen viel nachhaltigeren, positiven Effekt als häufige, aber unbewusste Besuche.

Achten Sie darauf, Besuche so zu planen, dass sie in Ihren Alltag passen und Sie diese genießen können. Ihre Angehörigen werden Ihre entspannte und positive Haltung spüren und schätzen. Denken Sie daran: Ihre Angehörigen sind jetzt gut versorgt!

## Besuche planen und Unterstützung suchen

In vielen Familien gibt es oft eine Person, die sich besonders engagiert und die meisten Besuche und Betreuungsaufgaben übernimmt. Dies kann mit der Zeit belastend werden. Sprechen Sie offen mit Ihren Familienmitgliedern und bitten Sie konkret um Unterstützung.

Ein Beispiel: „Kannst du am Mittwoch um 17 Uhr eine Stunde mit Mama Karten spielen? Ich habe einen Frisörtermin.“ Solche gezielten Anfragen können die Last verteilen und zu positiven Erlebnissen für alle führen. Vielleicht entdecken andere Familienmitglieder, dass ihnen die Besuche Freude bereiten, und sie übernehmen künftig öfter einen Teil der Verantwortung.



*„Am Anfang war es schwierig für meinen Vater zu akzeptieren, aber er hat sich dann doch schnell ganz wohlfühlt.“*

(Anonymer Angehöriger)

## Tipps für Entspannung und Wohlbefinden

Nutzen Sie die Liste mit positiven Aktivitäten in dieser Broschüre als Inspiration. Planen Sie Besuche so stressfrei als möglich, um sich darauf freuen zu können. Denken Sie stets daran: Die Pflege Ihrer Angehörigen ist gut organisiert. Gleichzeitig sollten Sie auch auf Ihr eigenes Wohlbefinden achten.

### Den eigenen „Akku“ aufladen

Wenn Ihr Handy nur noch einen Strich Akku anzeigt, was machen Sie dann? Sie laden es auf. Genau das sollten Sie auch tun, wenn Sie merken, dass Ihre Energiereserven im roten Bereich sind – gönnen Sie sich Zeit zur Erholung und laden Sie Ihre eigenen Akkus auf.

### Tipps, um den eigenen Akku zu laden



**Raus gehen**



**Spaß haben**



**Freunde treffen**



**Spazieren**



## 3 effektive und schnelle Entspannungsübungen

### 1. Atemzüge zählen

Diese Übung können Sie immer und überall einbauen. Sie zählt zu den Klassikern. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus und zählen dabei bis 10.

**EINATMEN: 1 – 2 – 3**

**KURZ HALTEN: 4 – 5**

**AUSATMEN: 6 – 7 – 8 – 9 – 10**

Die Übung zielt auf die gleichmäßige Atmung ab. Sie können dabei auch gerne die Hand auf den Bauch legen, um Ihren Atem besser zu spüren und, wenn Sie möchten, die Augen schließen.

**Wichtig ist: länger Ausatmen als Einatmen**

### 2. Eine Minute lang grinsen

Ein Lächeln und auch Lachen hat eine wissenschaftlich nachgewiesene positive Wirkung auf unsere Stimmung. Auch wenn es keinen Anlass zum Lächeln gibt, wirkt die Anspannung der Gesichtsmuskeln entspannend und hebt unsere Stimmung.

Probieren Sie es doch morgens vor dem Aufstehen, im Auto, unter der Dusche oder sonst in einer ruhigen Minute.

### 3. Anspannung und Entspannung

Sie atmen erst langsam ein und spannen dabei so viele Muskeln wie möglich an. Dann kurz die Luft anhalten. Beim anschließenden Ausatmen entspannen Sie wieder alle Muskeln. Wiederholen Sie diese Übung ca. fünf Mal. Spüren Sie im Anschluss die wohlige Wärme und Schwere, die durch Ihren Körper fließt.

Mit dieser Übung können Sie relativ kurzfristig Ihren gesamten Körper entspannen.

# Positiver Tagesrückblick

Schreiben Sie eine Woche lang mindestens drei positive Dinge auf. Lassen Sie sich das positive Gefühl noch einmal erleben. Beobachten Sie, wie sich Ihre Stimmung dadurch verändert. Wenn es Ihnen guttut, bleiben Sie dabei und machen Sie eine Gewohnheit daraus.

Datum	<b>Was ist heute gut gelaufen?</b> - Was war schön? - Was hat mich erfreut? - Was hat mir gut getan?	<b>Warum ist es gut gelaufen?</b> <b>Wie habe ich dazu beigetragen?</b>



# Inspirationen für positive Aktivitäten mit Angehörigen:

Unter [www.mal-alt-werden.de](http://www.mal-alt-werden.de) finden sich wunderbare Anregungen und Aktivitäten! Wenn Sie auf folgende QR-Codes klicken, kommen Sie direkt zu ausgewählten Aktivitäten für Senior\*innen!

## Rätsel

Knobeln, rätseln und die grauen Zellen fit halten. Das macht vielen Senior\*innen Spaß und ist daher gut als Beschäftigung geeignet. Kostenlose Rätsel gibt es unter folgendem QR-Code:



## Basteln

Basteln bedeutet nicht nur Beschäftigung. Es bedeutet auch etwas zu erschaffen, auf das man hinterher stolz sein kann. Ideen für das Basteln mit Senior\*innen finden Sie unter folgendem QR-Code:



## Volkslieder

Singen ist die Beschäftigung Nummer 1 in der Arbeit mit Senior\*innen (und besonders in der Arbeit mit Menschen mit Demenz). Für viele Senior\*innen haben Volkslieder einen ganz besonderen Stellenwert.

## Handarbeiten

Stricken, sticken, weben, nähen...

wer solche Tätigkeiten sein Leben lang gemacht hat, wird dies auch im Alter noch gerne machen – solange die Motorik es zulässt.

## Tanzen

Nicht mehr laufen, aber noch tanzen können? Dieses Phänomen begegnet einem bei der Beschäftigung für Senior\*innen häufiger. Probieren Sie es einfach mal aus: Auch mit Rollator kann das Tanzbein geschwungen werden.

## Würfelspiele

Würfel sind klein und handlich und man kann sie immer dabei haben. Würfelspiele für Senior\*innen finden Sie unter folgendem QR-Code:



## Geselliges Beisammensein

**Mehr als nur Kaffee und Kuchen.**

Ein Kaffeekränzchen bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich zusammzusetzen, Kuchen zu genießen, Kaffee zu trinken und sich auszutauschen. Oftmals braucht es gar nicht viel mehr, um Senior\*innen eine Freude zu bereiten.

## Bildbetrachtungen

Schöne Bildbände, spezielle Karten-Sets mit biografischen Bildern, eigene Fotos oder alte Kalenderblätter: Alle Arten von Bildern eignen sich für gemeinsame Bildbetrachtungen und das Schwelgen in Erinnerungen.

## Tierdokumentationen

Das Anschauen von Tierdokumentationen erfreut sich bei Senior\*innen, insbesondere bei jenen mit beginnender Demenz, großer Beliebtheit. Diese faszinierenden Einblicke in die Tierwelt können nicht nur beruhigend wirken, sondern auch Freude und Interesse wecken. Besonders bereichernd wird das Erlebnis, wenn das passive Schauen durch anregende Gespräche begleitet wird. So können die wunderschönen Bilder und Geschichten der Dokumentationen zu einem lebendigen Austausch anregen und für wertvolle gemeinsame Momente sorgen.

## Malen und Ausmalen

Frei oder mit Vorlage - wer sein Leben lang künstlerisch aktiv war, kann diese Gabe auch im Alter noch ausleben (oder neu entdecken). Stellen Sie Stifte und Pinsel bereit und lassen Sie es geschehen.

Wenn Sie lieber Malbücher und Malvorlagen für Erwachsene verwenden möchten, gibt es schöne Inspirationen unter folgendem QR-Code:





### Filme für Menschen mit Demenz

Für Senior\*innen mit Demenz gibt es mittlerweile eine wunderbare Auswahl an speziell gestalteten Filmen. Diese Filme sind darauf ausgelegt, angenehme und beruhigende Erfahrungen zu vermitteln.

Ein guter Filmtipp für Demenzerkrankte ist „Eine Wanderung in den Bergen“.

### Bierdeckel

#### Kleine Alltagsgegenstände, große Unterhaltung.

Bierdeckel haben eine besondere Anziehungskraft. Nutzen Sie sie für kreative Übungen und Spiele, die Senior\*innen Freude bereiten.

### Spaziergänge

#### Frische Luft und Bewegung zu jeder Jahreszeit.

Frische Luft tut gut! Egal, zu welcher Jahreszeit, Spaziergänge sind immer eine großartige Wahl, wenn das Wetter mitspielt.

### Kartenspiele

Skat, Rommé, Doppelkopf und Mau-Mau.

Viele von uns haben bei einer Partie Karten die Zeit vergessen und wunderbare Erinnerungen gesammelt. Warum nicht diese schönen Zeiten wieder aufleben lassen?

Kartenspiele bieten nicht nur Spaß und Unterhaltung, sondern fördern auch das Gemeinschaftsgefühl und regen den Geist an.

### Sprichwörter

Sprichwörter sind ein wunderbares Mittel, um Unterhaltung und geistige Anregung zu kombinieren. Sie können Sprichwörter zur Hälfte nennen und die Senior\*innen die fehlenden Teile ergänzen lassen, verdrehte Sprichwörter erraten oder spannende Sprichwortgeschichten erzählen.

Unter folgendem QR-Code finden Sie 100 Aktivierungskarten für das Gedächtnistraining:



### Einkaufen

#### Gemeinsam macht's mehr Spaß.

Einkaufen kann eine tolle Beschäftigung für Senior\*innen sein, ob im Supermarkt, bei der Suche nach neuer Garderobe oder anderen Utensilien.

### Kreuzwörter

#### Ein zeitloser Klassiker.

Kreuzwörter sind immer beliebt und bieten eine unterhaltsame Beschäftigung. Es gibt auch spezielle Rätsel für Senior\*innen und Menschen mit beginnender Demenz, die viel Freude bereiten.

### Tablet und Computer

#### Digitale Erlebnisse teilen.

Auch Senior\*innen, die sich nicht mehr selbst mit Tablet und Computer beschäftigen, können diese Medien genießen. Lieblingslieder auf YouTube hören oder den Heimatort in der Bildersuche entdecken – die Möglichkeiten sind groß!

### Humor

#### Lachen ist die beste Medizin.

Egal, welche Beschäftigung Sie wählen, Humor sollte immer dabei sein. Besonders in schwierigen Zeiten ist es wichtig, die Lockerheit nicht zu verlieren und gemeinsam zu lachen.

### Lebenszeitung schreiben

#### Erinnerungen bewahren.

Eine Lebenszeitung zu schreiben, ist eine wertvolle Beschäftigung. Wichtige Ereignisse und schöne Erinnerungen werden festgehalten und mit Bildern und Fotos zu einer einzigartigen Zeitung zusammengefügt.

### Stammbaum erstellen

#### Die eigene Geschichte entdecken.

Das Erstellen eines Stammbaums kann erhellend sein und bietet eine wunderbare Beschäftigung, die persönliche Geschichte zu erkunden und zu teilen.



*„Ich denke, er hat sich mittlerweile gut eingelebt und bekommt die Pflege, die er braucht.“*

(Anonyme Angehörige)



## Abschließende Gedanken

Das Wichtigste ist, selbst Gelassenheit und Entspannung auszustrahlen. Sie werden sehen, dass dadurch automatisch viele Dinge einfacher werden.

Es gibt so viele Möglichkeiten, an der eigenen körperlichen und auch seelischen Entspannung zu arbeiten. Sie müssen nur auf sich selbst hören und herausfinden, was Ihnen guttut und zu Ihnen passt.

Suchen Sie sich nach Beendigung der Lektüre gleich eine Aktivität für mehr Gelassenheit aus, mit der Sie starten wollen!

Wir hoffen, dass Sie in dieser Broschüre ein paar Anregungen finden konnten, und wünschen Ihnen für den weiteren Weg alles Gute!



AVOS steht für Vorsorgemedizin, Gesundheitsförderung und Prävention. Wir zählen zu den größten Anbietern und Umsetzern von Aktivitäten sowie Programmen zur Stärkung der Gesundheit aller Menschen in Salzburg.



**Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



**Gesundheit**  
Österreich GmbH



**Fonds Gesundes**  
Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Im Auftrag von  
**LAND**  
**SALZBURG**

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH  
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg  
avos@avos.at | +43 662 88 75 88 - 0

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

Herausgeber: AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel. +43 662 887588-0, E-Mail: avos@avos.at, Redaktion: kommunikation@avos.at, Grafiken & Bilder: AVOS, Shutterstock, Satz und Grafik: Birgit Thaler, www.layoutstudio.at, Stand 11/2024;