

ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Abgesagt

Veranstaltung des Seniorenclubs

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation müssen bis auf Weiteres leider alle Veranstaltungen entfallen. Bitte habt Verständnis dafür. Sobald wir wieder Veranstaltungen abhalten können, informieren wir Euch rechtzeitig darüber.

Euer Seniorenclub – Ernst-Heinrich Roth und sein Team

E. H. Roth, Tel. 22510, Frau Heidi Wörl, Tel. 23712, Frau Ingrid Spinnler, Tel. 24910, und Helferinnen



Selbstgespräche sind besser als ihr Ruf Zum Denken gehört der Dialog mit sich selbst dazu

Haben Sie sich schon einmal dabei erwischt, wie Sie mit sich selbst gesprochen haben. Hat nicht ein Angehöriger gefragt, was Sie gesagt haben, und Sie haben geantwortet „ich habe mit mir selbst gesprochen“.

Dieses Thema „Selbstgespräche“ hat die Redakteurin Annette Liebmann vom Sozialverband VdK Bayern in der Verbandszeitung aufgegriffen und im Gespräch mit dem Psychologen Prof. Dr. Dietrich Dörner Antworten darauf gesucht und gefunden.

Im nachfolgenden veröffentlichen wir diesen Beitrag.

„Selbstgespräche sind gesellschaftlich verpönt. Sie können aber sehr nützlich sein. Der Psychologe Professor Dr. Dietrich Dörner hat sich mit diesem Thema befasst und herausgefunden, dass sie helfen, sich zu konzentrieren, zu lernen und zu motivieren. Die VDK-ZEITUNG sprach mit ihm.

Warum wirken hörbare Selbstgespräche auf andere Menschen oft befremdlich?

Wie Selbstgespräche wirken, hängt von der jeweiligen Situation ab. Wenn jemand beispielsweise mit anderen beim Essen sitzt, erscheint es tatsächlich seltsam, wenn er laut mit sich spricht. Er signalisiert, dass er in Gedanken nicht bei der Gemeinschaft ist, sondern bei sich. Andere könnten denken, er will lieber alleingelassen werden.

Wenn wir dabei ertappt werden, schämen wir uns. Warum sprechen wir trotzdem mit uns?

Denken funktioniert nur durch Sprache. Jeder ist ständig mit sich im Dialog oder sollte es sein. Es ist wichtig, dass wir uns beim Denken kontrollieren und korrigieren. Dabei lernt man sich selbst besser kennen und merkt vielleicht auch, dass man Denkfehler macht. Beispielsweise, dass man sich etwas vormacht, oder dass man bestimmte Dinge nicht wahrhaben will.

Welchen Nutzen haben Selbstgespräche?

Sie sind Teil des Denkprozesses: Man macht sich ein Bild von einer Situation, man korrigiert sich, kritisiert sich, entwickelt neue Ideen oder wechselt den Standpunkt. Man kann auch in Zwiesprache mit seiner eigenen Vergangenheit treten. Auf der emotionalen Ebene ist es möglich, sich durch Selbstgespräche zu motivieren, zu bestärken oder zu belohnen. Der Dialog mit sich schafft Distanz zur eigenen Person. Man sollte sich selbst sowieso nicht so ernst nehmen, sondern immer mit einem Lächeln betrachten.

Hat die Neigung, mit sich selbst zu sprechen, auch mit Einsamkeit zu tun?

Das ist gut möglich. Ganz normal ist es nicht, vor sich hinzumurmeln oder laut zu fluchen. Wenn das ständig passiert und niemand da ist, mit dem man reden kann, ist das ein Zeichen für Einsamkeit. Wenn einen et-

ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

Informationen für Seniorinnen und Senioren

was bewegt, sucht man normalerweise eine andere Person, der man das erzählen kann. Einsame Menschen haben oft niemanden, der ihnen hilft, ein Ereignis von einem anderen Standpunkt aus zu sehen.

Welche Menschen sprechen besonders oft mit sich selbst?

Das sind vor allem kommunikative und sensible Menschen sowie Menschen, die viel über die Welt nachdenken.

Wann deuten Selbstgespräche auf eine psychische Erkrankung hin?

Wenn man sich mit seinen Gedanken nur noch im Kreis dreht, droht die Gefahr, dass man sich in etwas hineinsteigert. Beispielsweise in Rachegefühle, Gefühle der Wertlosigkeit oder Wahnvorstellungen. Was diese Menschen bräuchten, wäre jemand, der rechtzeitig mit ihnen spricht und sie auf andere Gedanken und Sichtweisen bringt.

Sollen wir nun aufhören, mit uns im Gespräch zu bleiben?

Wir können beruhigt weitermachen. Mit sich selbst im Dialog zu sein, gehört zum Denken. Wenn die Selbstgespräche im Rahmen

bleiben und der geistigen Offenheit dienen, führen sie dazu, dass man konzentrierter und strukturierter denkt. Manche Menschen schreiben Tagebücher, um sie später noch mal zu lesen. Auch das ist ein Dialog mit sich selbst. Im Grunde genommen geht es darum, dass man sich immer wieder mit sich selbst konfrontiert und überprüft, wie und warum man etwas denkt. Dieser Prozess sollte ständig im Fluss bleiben.“

Interview: Annette Liebmann/
Sozialverband VdK Bayern ■

Bewegte Pause täglich um 11.00 Uhr

Ab Montag, dem 26. April 2021, startete das Bündnis für Familie im Landkreis Erlangen-Höchstadt – erstmal für vier Wochen – eine tägliche Aktivierung, an der Sie kostenlos online über Zoom teilnehmen können. Montag bis Freitag können Sie sich ab 11.00 Uhr zuschalten, Dauer ca. 15 Minuten.

Über diesen Link können Sie unkompliziert beitreten:

<https://us02web.zoom.us/j/89319811046?pwd=TmcwUWxxZU5zRHRGcHh3WDhhWnFldz09>

Meeting-ID: 893 1981 1046
Kenncode: 217266

Das Programm wurde von der Gesundheitsregion plus ERH & ER, dem Bündnis für Familie Erlangen-Höchstadt und frohmadefit coaching in Kooperation entwickelt. Das Angebot ist für Sie kostenfrei.

Machen Sie mit und bleiben Sie fit! ■

Barrierereduzierung - Investitionszuschuss

Zuschuss für den Abbau von Barrieren und für mehr Wohnkomfort

Als privater Eigentümer oder Mieter können Sie Zuschüsse für Maßnahmen zur Barrierereduzierung bei der KfW beantragen.

2021 stehen sogar mehr Mittel zur Verfügung: Das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI) hat die verfügbaren Fördermittel um 30 Millionen auf

insgesamt 130 Millionen Euro erhöht. Das BMI und die KfW reagierten damit auf die anhaltend hohe Nachfrage nach finanzieller Förderung für barrierereduzierende Maßnahmen.

Das Wichtigste in Kürze

- Zuschuss bis zu 6.250 Euro
- Unabhängig von Ihrem Alter

- Für alle, die Barrieren in ihrer Wohnung reduzieren und mehr Wohnkomfort schaffen wollen
- Auch für den Kauf von umgebautem Wohnraum

Sämtliche Informationen zum **Investitionszuschuss Barrierereduzierung (455-B)** finden Sie unter www.kfw.de/455-B ■

ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Neues aus der Medizin – auch für Senior*innen

Auch heuer lädt das Universitätsklinikum wieder zu seiner Bürgervorlesung „Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen“ ein. Die Vortragsreihe wendet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, wobei einige Themen besonders für Seniorinnen und Senioren interessant sind.

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation sind leider vorerst alle Vorlesungen nur online verfügbar. Sie werden jeweils aufgezeichnet und sind eine

Woche nachher in der Mediathek kostenfrei abrufbar:

<https://www.uk-erlangen.de/presse/veranstaltungen/buergervorlesung>

Dort finden Sie also jetzt schon die Vorträge vom April 2021. Es bleibt zu wünschen, dass dies die letzte Vorlesungsreihe ist, die aufgrund der Pandemie nur online stattfinden kann.

Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen Vortragsreihe für alle interessierten Bürgerinnen & Bürger

Vorerst nur online



Vorträge eine Woche später
in der Mediathek abrufbar:

www.uker.de/bvl

12.04.2021 Herz, Grippe und COVID-19

Prof. Dr. med. S. Achenbach, Direktor der Medizinischen Klinik 2 – Kardiologie und Angiologie

19.04.2021 Krebs der Bauchspeicheldrüse – gibt es Verbesserungen in der Behandlung?

Prof. Dr. med. R. Grützmann, Direktor der Chirurgischen Klinik

03.05.2021 Angststörungen und ihre Behandlung

Prof. Dr. med. J. Kornhuber, Direktor der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik

10.05.2021 Steuerbord – die vernachlässigte Seite des Herzens

Prof. Dr. med. M. Weyand, Direktor der Herzchirurgischen Klinik

17.05.2021 Erfahrungen mit der COVID-19-Impfung

Prof. Dr. med. K. Überla, Direktor des Virologischen Instituts – Klinische und Molekulare Virologie

31.05.2021 Volkskrankheit Thrombose – was sollte ich beachten?

Prof. Dr. med. H. Hackstein, Leiter der Transfusionsmedizinischen und Hämostaseologischen Abteilung