

Botschaften für gesundes Älterwerden

I. Altern als Chance begreifen¹

Mit der Veränderung der Altersstruktur unserer Gesellschaft und der gestiegenen Lebenserwartung haben Fragen der Prävention und Gesundheitsförderung in der zweiten Lebenshälfte wesentlich an Bedeutung gewonnen. Was können Menschen in der zweiten Lebenshälfte tun, um ihre Gesundheit zu erhalten? Wie kann ein möglichst verantwortlicher Umgang mit der eigenen Gesundheit gefördert werden? Bevor auf diese beiden Fragen eingegangen wird, ist es notwendig, den Begriff der Gesundheit genauer zu umschreiben.

Was ist unter Gesundheit zu verstehen?

Das Fehlen von Erkrankungen und körperlichen Einbußen bildet nur einen Aspekt von Gesundheit. Weitere bedeutsame Aspekte sind die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, das subjektive gesundheitliche Befinden, die Art und Weise, wie Menschen mit eingetretenen Erkrankungen umgehen, der Grad an Lebenszufriedenheit sowie das Ausmaß an Selbständigkeit und Selbstbestimmung in der Lebensführung. Mit anderen Worten: Mit dem Begriff der Gesundheit sind zahlreiche Aspekte angesprochen, die eben nicht nur Erkrankungen und deren Risikofaktoren, sondern auch Lebenseinstellung, Lebensführung, Aktivitäten des Menschen berühren. Mit diesem Verständnis von Gesundheit wird zugleich ausgedrückt, dass Menschen Einfluss auf die Entwicklung ihrer Gesundheit ausüben können. Der Erhalt der Gesundheit im Alter ist mithin als eine Aufgabe zu verstehen, deren Bewältigung auch im Verantwortungsbe- reich des Einzelnen liegt. Gleichwohl darf nicht übersehen werden, dass die Entwicklung der Gesundheit nicht allein vom Verhalten des Menschen, sondern auch von erblichen Faktoren und insbesondere auch von den Verhältnissen, unter denen er lebt, abhängt: Ausreichende materielle Sicherung, ein gutes Versorgungssystem, angemessene Wohnbedingungen sowie das Vorhandensein emotionaler Bindungen und sozialer Netze nahe stehender Menschen stellen bedeutsame Merkmale gesundheitsförderlicher Lebensverhältnisse dar.

Ansatzpunkte und Strategien der Gesundheitsförderung und Prävention in der zweiten Lebenshälfte

Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung sollten zwar möglichst früh eingeübt werden, doch auch eine Veränderung des Gesundheitsverhaltens

¹ Die fachlich-inhaltliche Ausarbeitung der von der AG 3 „Gesund altern“ des Deutschen Forums Prävention und Gesundheitsförderung vorgegebenen Gliederung und Leitlinien übernahm Prof. Dr. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg.

im höheren Erwachsenenalter und Alter hat durchaus noch wünschenswerte Auswirkungen auf die Gesundheit. Sport und Bewegung, eine gesunde Ernährung oder der Verzicht auf Nikotin und übermäßige Licht- und Sonnenexposition sind in allen Lebensaltern, auch im höheren Alter, sinnvoll. Maßnahmen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, zur Stärkung der Muskulatur, zur Senkung eines erhöhten Blutdrucks oder des Krebsrisikos (z.B. durch Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen, Verzicht auf Nikotin) erweisen sich auch im hohen Alter als effektiv.

Die zweite Lebenshälfte wird heute noch zu selten aus der Perspektive der Gesundheitsförderung und Prävention betrachtet. Es wird vergleichsweise selten gefragt, was Menschen in der zweiten Lebenshälfte tun können, um ihre Gesundheit zu erhalten. Dies gilt erst recht für das hohe Lebensalter: In unserer Gesellschaft hat sich noch nicht die Erkenntnis durchgesetzt, dass es sich lohnt, auch im hohen Alter mit entsprechenden Maßnahmen zu beginnen. Ein Grund dafür liegt in falschen Vorstellungen über den Verlauf von Alternsprozessen. Altern wird nach wie vor allein mit einem kontinuierlich fortschreitenden und nicht umkehrbaren Verlust an körperlichen und geistigen Fähigkeiten gleichgesetzt. Dagegen werden Stärken und Chancen des Alters häufig übersehen. Eine solche einseitige Betonung von Einbußen und Verlusten in der Gesellschaft wirkt sich auch negativ auf das Gesundheitsverhalten älterer Menschen aus. Solange beim einzelnen Menschen die Überzeugung besteht, das Älterwerden lasse sich durch Verhalten nicht beeinflussen, ist auch die Wahrscheinlichkeit gering, dass sich dieser gezielt auf das eigene Alter vorbereitet und Möglichkeiten der gesundheitlichen Vorsorge in vollem Umfang nutzt.

Gerade die bewusste Vorbereitung auf das eigene Alter, zu der die gesundheitliche Vorsorge ebenso gehört wie die Erhaltung der körperlichen und geistigen Aktivität sowie die Offenheit für neue Anregungen und Aufgaben, stellt eine bedeutende Voraussetzung für Gesundheit, Lebensqualität und Lebenszufriedenheit im Alter dar. Es ist zu betonen, dass sich eine Veränderung des Lebensstils – und zwar auch im Sinne der Vermeidung von Risikofaktoren, der Entwicklung eines höheren Ausmaßes an Aktivität, der Nutzung von Vorsorgeuntersuchungen – immer positiv auswirkt, auch im hohen Lebensalter.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen eindrucksvoll, wie stark Menschen sowohl durch eine positive Lebenseinstellung als auch durch körperliche und geistige Aktivität dazu beitragen können, Selbständigkeit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu bewahren. Diese Untersuchungen machen damit auch deutlich, dass das Älterwerden ein Prozess ist, der in hohem Maße auch individuellen und gesellschaftlichen Einflüssen unterliegt.

Veränderungen der körperlichen Fähigkeiten, der seelisch-geistigen Fähigkeiten sowie der sozialen Aufgaben und Rollen sind drei voneinander weitgehend unabhängige Dimensionen des Alternsprozesses. Wie die Altersforschung zeigt, besteht zudem ein hohes Ausmaß an Unterschieden zwischen Menschen gleichen Alters. Alter ist ebenso reich und vielschichtig wie Jugend. Entsprechend ist Alter mit Krankheit ebenso wenig gleichzusetzen wie Jugend mit Ge-

sundheit; in jedem Lebensalter finden sich gleichzeitig Risiken und Chancen bzw. positiv und negativ bewertbare Veränderungen. Altern ist ein lebenslanger Prozess, und die Lebenssituation im Alter ist einerseits das Ergebnis von Aktivitäten und Unterlassungen in früheren Lebensabschnitten, andererseits Resultat der Fähigkeit, Neues zu lernen.

Die hier kurz skizzierten Erkenntnisse der Altersforschung über die Wahrnehmung des Alters in unserer Gesellschaft und den tatsächlichen Verlauf von Alternungsprozessen machen deutlich, dass

- Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung bis ins höchste Lebensalters effektiv sind und
- falsche Meinungen über den Alternungsprozess die Umsetzung von Prävention und Gesundheitsförderung in der zweiten Lebenshälfte behindern.

Aus diesem Grunde ist die gezielte Information über den Verlauf und die Gestaltbarkeit von Alternungsprozessen (sowohl im Sinne von Aufklärungskampagnen als auch im Sinne von persönlicher Beratung) ein wesentlicher Ansatzpunkt für die Realisierung von Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung.

Die Förderung eines realistischen Altersbildes in der Gesellschaft wird die Bereitschaft des Einzelnen, über den gesamten Lebenslauf Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, erhöhen. Zusätzlich zur Vermittlung von Informationen durch Aufklärung und Beratung sind weitere Maßnahmen erforderlich, um die Gesundheit bis ins hohe Alter hinein erhalten zu können:

- umgebungsbezogene Maßnahmen, die zur Erhaltung der Selbständigkeit beigetragen (altengerechte Gestaltung der eigenen Wohnung, Beseitigung von Barrieren, Einbau von technischen Hilfen).
- medizinische Hilfen: Durch die regelmäßige Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen wird ein wichtiger Beitrag zur Früherkennung und frühzeitigen Behandlung von Erkrankungen geleistet.
- Trainingsmaßnahmen (körperliches Training, geistiges Training zum Beispiel Gedächtnistraining), Verhaltenstraining (zur Kontrolle von Risikofaktoren)

Was können Menschen tun, um leistungsfähig und gesund zu bleiben?

Die Art der Lebensführung in früheren Lebensabschnitten ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Alter. Wer Risikofaktoren wie Übergewicht, Fehlernährung, Bewegungsarmut, Alkohol, übermäßige Licht- und Sonnenexposition und vor allem Nikotin sowie übermäßigen Stress vermeidet, hat ein deutlich geringeres Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Krebserkrankungen, Erkrankungen der Atemwegsorgane und Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus). Die Änderung der Lebensweise ist aber auch dann noch sinnvoll, wenn bereits eine Erkrankung eingetreten ist.

Ein ausreichendes Maß an körperlicher und geistiger Aktivität ist nicht nur bedeutsam für die Entwicklung von Leistungsfähigkeit und Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte, sondern auch sehr hilfreich bei der Veränderung ge-

sundheitsriskanter Verhaltensweisen. In großen wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Personen, die kontinuierlich Sport treiben, eine höhere Lebenserwartung haben als Nichtsportler. Des Weiteren ist bekannt, dass ein ausreichendes Maß an Sport und Bewegung die Fähigkeit, im Alter ein selbständiges Leben zu führen, begünstigt. Diese Befunde können damit erklärt werden, dass Bewegungsmangel in vielen Fällen mit weiteren Risikofaktoren wie Übergewicht und Bluthochdruck einhergeht, die die Lebenserwartung und Leistungsfähigkeit drastisch einschränken, während kontinuierliche körperliche Aktivität günstige Auswirkungen auf die Entwicklung der Funktion der Lunge, der Körperkraft sowie der Koordinationsfähigkeit hat. Körperliche Aktivität hat aber nicht nur günstige Auswirkungen auf die körperliche, sondern auch auf die geistige Leistungsfähigkeit. Durch eine Vielzahl von Forschungsarbeiten wird eindeutig belegt, dass körperlich aktivere Personen nicht nur gesünder und körperlich leistungsfähiger, sondern auch besser in der Lage sind, neue Informationen zu verarbeiten. Auch die in einem Gedächtnistraining erzielte Leistungsverbesserung erwies sich in wissenschaftlichen Studien als durch das Ausmaß an körperlicher Aktivität beeinflusst.

Darüber hinaus hat körperliche Aktivität einen Einfluss auf die psychische Gesundheit. So weisen körperlich aktive Personen im Allgemeinen ein höheres Maß an Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden auf als körperlich weniger aktive Personen.

Ebenso wie für die Vermeidung von Risikofaktoren gilt auch für den Beginn von körperlichen Aktivitäten die Regel: es ist nie zu spät, um anzufangen. So konnte z.B. gezeigt werden, dass bei untrainierten Hochbetagten die Körperkraft durch ein angemessenes Sport- und Bewegungsangebot in wenigen Wochen um nahezu 50 Prozent gesteigert werden konnte. In einer anderen Studie konnten die koordinativen Fähigkeiten untrainierter 60-Jähriger so weit verbessert werden, dass sie mit den Werten untrainierter 40-Jähriger vergleichbar waren.

Ähnlich wie für die körperliche Aktivität kann für die geistige Aktivität festgestellt werden, dass ‚wer rastet rostet‘, also Fähigkeiten, die nicht mehr genutzt werden, häufig verloren gehen, während kontinuierliche Übung mit einer Aufrechterhaltung oder gar Verbesserung der Leistungsfähigkeit einhergeht. Nur wer sich immer wieder neuen Aufgaben stellt, ist in der Lage, geistig beweglich zu bleiben. Hieraus lässt sich auch die Folgerung ableiten, dass sich Angebote der beruflichen Fort- und Weiterbildung in Zukunft weit stärker gegenüber älteren Arbeitnehmern öffnen müssen, insbesondere dann, wenn den Herausforderungen eines veränderten Altersaufbaus der Bevölkerung mit einer Verlängerung der Lebensarbeitszeit begegnet werden soll.

Die Forderung nach ‚lebenslangem Lernen‘ stellt sich aber nicht nur im beruflichen Bereich. Aus der Erkenntnis, dass Menschen bis ins höchste Alter in der Lage sind, Neues zu lernen, lässt sich auch die Forderung an ältere Menschen ableiten, geistig aktiv zu bleiben und Bildungsangebote zu nutzen. So kann etwa die Fähigkeit, auch im hohen Lebensalter trotz gesundheitlicher Probleme und Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit ein selbständiges Le-

ben aufrechtzuerhalten, davon abhängen, ob und inwieweit Menschen in der Lage sind, neue technische Produkte zu nutzen.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Gedächtnistrainings bis ins neunte Lebensjahrzehnt zu einer erheblichen Verbesserung der Merkfähigkeit beitragen. Zuvor trainierte ältere Menschen schneiden in Gedächtnisaufgaben nicht selten erheblich besser ab, als jüngere Menschen, die kein Training absolviert haben. Eine Steigerung der geistigen Aktivität kann sich auch dann als sehr sinnvoll erweisen, wenn Menschen bereits ein sehr hohes Alter erreicht haben, aber bis dahin nur in geringerem Maße geistig aktiv gewesen sind. Dabei ist es häufig gar nicht notwendig, an speziellen Trainings zur Erhaltung und Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit teilzunehmen. In vielen Fällen genügt es schon, sich auf früher ausgebildete Interessen zu besinnen, diese wieder aufzunehmen und gegebenenfalls zu vervollkommen. Hier ist auch darauf hinzuweisen, dass die Intensivierung und Pflege von sozialen Kontakten Anregungen bieten, die die geistigen Fähigkeiten angemessen fördern und damit auf Dauer auch zu deren Erhalt beitragen. Für die geistige Aktivität gilt ebenso wie für die körperliche Aktivität, dass weniger Höchstleistungen anzustreben sind, sondern eher auf ein moderates, den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen angemessenes Maß zu achten ist.

II. Gesundheit fördern: 15 Regeln für gesundes Älterwerden²

1. Regel: Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten in Ihrem Leben entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbständigkeit erreichen. Hier sind auch die Erfahrungen, die Sie im Beruf und in der Familie gewonnen haben, nützlich. Ebenso sind Ihre Freizeitaktivitäten eine bedeutende Grundlage für die Kompetenz im hohen Alter.

2. Regel: Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie übermäßige Licht- bzw. Sonnenexposition und Nikotin sowie andere Suchtmittel und gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um. Achten Sie auch im Berufsleben und bei Ihren familiären Aufgaben auf Ihre Gesundheit. Vermeiden Sie lang anhaltende körperliche und seelische Überbelastung.

3. Regel: Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können. Wenn Sie berufstätig sind, informieren Sie sich auch darüber, welche präventiven Angebote in Ihrem Betrieb oder Ihrem Wohnumfeld angeboten werden, um körperliche Fehlbelastungen zu reduzieren sowie Folgen von übermäßigem Stress entgegenzuwirken. Nutzen Sie diese Angebote.

4. Regel: Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits vorhandene Risikofaktoren – wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht und Vorstufen des Hautkrebses – einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter bzw. auf Ihre Gesundheit verringern.

5. Regel: Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (zum Beispiel auf den Berufsaustritt oder den Auszug der Kinder) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Verände-

² Die "Regeln für gesundes Älterwerden" wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. anlässlich des Weltgesundheitstages "Aktiv leben - gesund alt werden" entwickelt, von der AG 3 "Gesund altern" des Deutschen Forums Prävention und Gesundheitsförderung aktualisiert und in die "Botschaften für gesundes Älterwerden" übernommen.

rungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können.

Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnsituation. Durch Veränderungen in Ihrer Wohnung können Sie dazu beitragen, Ihre Selbständigkeit zu erhalten. Die Beseitigung von Hindernissen und der Einbau von Hilfsmitteln sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig. Nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, z.B. eine Wohnraumberatung, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

6. Regel: Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen

Setzen Sie die Art der körperlichen, geistigen und sozialen Aktivität, die Sie in früheren Lebenslagen entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (zum Beispiel im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

7. Regel: Bleiben Sie aktiv und denken Sie positiv

Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse in Ihrem Leben. Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

8. Regel: Begreifen Sie das Alter als Chance

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiter entwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

9. Regel: Pflegen Sie auch im Alter Kontakte

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

10. Regel: Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen. Diese Menschen haben unrecht.

11. Regel: Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu

Bewegen Sie sich ausreichend und treiben Sie Sport, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt und dass Sie die Aufgaben des Alltags leichter bewältigen können. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist. Suchen Sie sich eine Sportgruppe, denn gemeinsam macht es nochmals soviel Spaß!

12. Regel: Gesundheit ist keine Frage des Alters

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

13. Regel: Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Eine frühzeitige Diagnose bedeutet eine erfolgreichere Therapie. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen auch bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über die Möglichkeiten an Hilfsmitteln und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden. Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationsaussichten in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation besonders dann erfolgreich sein wird, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbständigkeit wiederzuerlangen.

14. Regel: Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie mit darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

15. Regel: Haben Sie Mut zur Selbständigkeit

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen guttun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammensein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen die Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sehen.