

# Sich dem Altern stellen – aber nicht mit Angst

Ormalingen | Frau Prof. Dr. Gabriela Stoppe spricht im «Ergolztalk»

Die Fachärztin für Psychiatrie Gabriela Stoppe plädiert dafür, dass es sinnvoll ist, sich mit dem Altwerden schon frühzeitig auseinanderzusetzen und sich dem Altern zu stellen. Sie gibt in ihrem Vortrag praktische Tipps, wie das geschehen kann.

Peter Stauffer

Wie werde ich alt? Kann ich mich darauf vorbereiten? Sind Veränderungen im Alter negativ? Was hilft mir, das Alter zu geniessen? Es gibt wohl wenig Menschen, ob jung oder alt, die sich nicht mit solchen oder ähnlichen Fragen beschäftigen. In ihrem Referat am Donnerstag Abend im «Zentrum Ergolz» in Ormalingen gibt die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Gabriela Stoppe Antworten und lässt die Zuhörer teilhaben an ihrem reichen Erfahrungsschatz. Sie erläutert die Ursachen und Folgen der körperlichen und seelischen Veränderungen im Alter, sowie den Umgang damit.

■ **«Volksstimme»:** Frau Stoppe, wieso haben Sie den Titel «Altern, körperlich und seelisch betrachtet» für Ihren Vortrag gewählt?

Gabriela Stoppe: Das Thema wurde mir von den Organisatoren des Ergolztalk des «Zentrum Ergolz» vor-



Gabriela Stoppe gibt im Zentrum Ergolz in Ormalingen Tipps, wie man mit dem Alter besser umgehen kann. Bild Peter Stauffer

gegeben. Es betrifft dies ein sehr breites Feld. Die Thematik liegt mir aber am Herzen. Es ist wichtig, dass man versteht, wie seelische und körperliche Gesundheit voneinander abhängig sind.

■ **Was bringt es den Zuhörern, wenn sie Ihren Vortrag besuchen?**

Wenn man die gegenseitige Wechselwirkung von psychischen und physischen Veränderungen begreift, bietet das eine Hilfe, das Altwerden besser zu meistern. Mit meinem Vortrag ver- suche ich unter anderem aufzuzeigen, dass Altwerden auch positive Seiten

hat und durchaus auch genossen werden kann.

■ **Bieten Sie Hilfe an oder geben Sie Tipps zum Umgang mit Veränderungen?**

Es ist mir ein Anliegen, aus meinen Erfahrungen aufzuzeigen, dass der Mensch sich auf das Altwerden vorbereiten kann und soll. Man kann etwas tun, dass das Altern milder oder später kommt oder mindestens, dass es nicht als so schlimm empfunden wird.

■ **Können Sie schon im Voraus dazu einige Stichworte sagen?**

Sich um gutes Hören bemühen, das Gedächtnis fit halten, dafür sorgen, dass man einen guten Schlaf hat und dass man wenig Schmerzen hat, Geselligkeit pflegen, dies sind ganz wichtige Themen.

■ **Wer ist ihr Zielpublikum, das heisst, wer soll an Ihren Vortrag kommen?**

Ich werde aufzeigen, wie der Mensch sich auf sein Alter vorbereiten und

damit umgehen kann. Mit dieser Vor- sorge kann der Mensch nicht früh- genug beginnen. Deshalb will ich mit meinen Ausführungen Personen jeg- lichen Alters ansprechen. Es werden meinen Erfahrungen nach Menschen kommen, die nochmals bestätigt ha- ben wollen, was sie schon wissen, aber auch solche, die ihre eigene Ge- schichte mitbringen, die Fragen zum eigenen Fall, zur eigenen Gesundheit oder Situation haben.

■ **Was ist Ihre Botschaft, Ihr Kernanliegen?**

Ich finde es wichtig, dass sich die Leute den Fragen des Alters stellen, und zwar im positiven Sinn. Man soll dem «Herbst des Lebens» nicht mit Angst entgegengehen, sich aber damit auseinandersetzen. Man muss sich bewusst sein, dass das Alter eine Art Erntezeit ist. Probleme werden so oder so kommen, vorhersehbar oder überraschend. Sich ihnen stellen und Lösungen suchen, dazu möchte ich unter anderem mit meinem Referat beitragen.

■ **Wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen? Haben Fragen im Zusammenhang mit dem Alter Sie schon immer beschäftigt?**

Dass ich mich mit Fragen des Äl- terwerdens auseinandersetze und be- schäftige, ist eher einem Zufall zu ver- danken. Als ich als Neurologin meine Tätigkeit in der Psychiatrie begann, sollte ich eine Gedächtnisspre- chstunde (Memory Clinic) gründen, was ich auch gemacht habe. Dann ging es mir ein bisschen so, wie es im Sprich- wort heisst: «Der Appetit kommt mit dem Essen.» Den Appetit habe ich bekommen und dabei gesehen, was noch getan werden muss. Ich bin je- mand, der sich engagiert. Ich habe gespürt, dass viele Sachen geändert und angepackt werden müssen. Dann

habe ich damit angefangen und nicht mehr aufgehört. Und (lachend) – wenn ich dann selber 80 oder 90 bin, möchte ich, dass es so ist, wie ich es schön finde.

■ **Wird genügend getan für die älter werdende Bevölkerung?**

Ich denke, dass die Qualität des Pflege- dienstes in der Schweiz im Vergleich mit anderen Ländern ein hohes, ein gutes Niveau hat. In der Pflege tut sich viel, auch in den Alters- und Pflege- heimen. Die Spitäler hinken meiner Meinung nach zum Beispiel in Fragen der Demenzversorgung noch etwas hintennach. Die Schnittstellen zwi- schen den Einrichtungen müssen noch deutlich verbessert werden.

■ **Was können Sie persönlich dazu beitragen?**

Ich gebe meine Vorstellungen an der Universität und in den Gremien, in welchen ich Einsitz habe, weiter. Ich sehe ja auch bei meinen Patienten – ich führe neben meinen Seminaren an der Uni eine Praxis als Psychiaterin mit Schwerpunkt Altersfragen – was vonnöten ist und welche Probleme im Alter auf die Menschen zukommen.

■ **Welche Fragen kommen auf die Gesellschaft zu?**

Die Schweiz hat schon einige Refor- men auf die Beine gebracht. Aber ich bin überzeugt, dass wir immer wie- der über die Bücher gehen und bei- spielsweise darüber diskutieren müs- sen, wie die Versorgung im Alter finan- ziert wird, staatlich oder kantonal. Ich höre viele Leute sagen: «Ja, wenn das Geld nicht reicht, dann gehe ich zu Exit.» Das kanns ja nicht sein.

Vortrag im «Zentrum Ergolz», Ormalingen: Altern körperlich und seelisch betrachtet. Donnerstag, 8. November, 19 bis 20.30 Uhr.

## Zur Person

Prof. Dr. med. Gabriela Stoppe ist Fach- ärztin FMH für Psychiatrie und Psycho- therapie, speziell Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie. Die 60-Jährige aus Deutschland führt eine Fachpraxis zur Ab- klärung, Behandlung, Vorbeugung und Beratung in den Fragen um Gedächtnis- störungen, Burnout, Schlafstörungen und

Depressionen. Sie ist zudem Professorin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Basel.

Ihr Credo: «Ich möchte helfen, soviel Leid wie möglich zu verhindern. Gleichermas- sen möchte ich Menschen unterstützen, das Unabänderliche anzunehmen und zu ertragen.»