



Bewegung ist ein wichtiger Faktor auf dem Weg zum Wohlbefinden.

## „Stets dranbleiben!“

Wie wird man gesund alt? Primaria Dr. Margot Peters, Ärztliche Leiterin, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin im Sonnenpark Bad Hall, hat dazu einige Tipps parat.



Primaria Dr. Margot Peters: „Man soll sich fit halten für die Veränderungen, die kommen. Und auch unsere Seele braucht täglich Aufmerksamkeit und Zeit.“

### Eine Frage, die uns alle bewegt: Wie kann ich im Alter psychisch gesund bleiben?

Rechtzeitig vorbereiten! Der Pensionsantritt ist zu spät, um zu klären, was ich mit dem Rest meines Lebens machen möchte. Wie möchte ich leben, meine Freizeit verbringen, und das mit weniger Geld? Wo liegen meine Interessen? Es braucht eine Art Speisekarte, die auf den Lebensabschnitt passt.

### Welche könnten das sein?

Das hängt ganz vom Menschen ab. Wenn Sie Marathonläufer sind, aber Ihre Knie das nicht mehr durchhalten, könnte der Plan B Nordic Walking sein. Körperliche Aktivität ist enorm wichtig! Man muss dran bleiben. Mit dem Smartphone umgehen zu können, ermöglicht Kontakt zu anderen, zu Freunden, Kindern und Enkelkinder. Wach und aktiv bleiben und flexibel sein! Wenn Sie gerne lesen, aber Ihre Augen das Bücherlesen nicht mehr mitmachen, kann ein E-Reader helfen. Dazu muss man technik-offen bleiben, technische Hilfsmittel bewusst nutzen, etwa Hörgeräte. Wir bleiben eben, auch wenn uns das die

Werbung suggerieren möchte, nicht ewig jung. Damit muss man umgehen können – je früher, desto besser.

### Können das alle Menschen?

Man muss es tun, um nicht unglücklich zu werden. Es geht halt nicht mehr so wie mit 20 – das ist nun einmal so! Dann ersetzt ein ausgedehnter Spaziergang das Bergwandern von früher. Neben der körperlichen Aktivität ist das Wichtigste, Kontakt zu anderen zu halten – außer, man kommt schon sein ganzes Leben gut mit sich alleine aus. Ich stelle gerne Menschen die Frage, ob sie sich erinnern können, was sie als Kind gerne gemacht haben. Daran erkennt man das Innerste. Wenn wir glauben, manches machen zu müssen oder zu wollen, sollten wir zuerst die eigene Geschichte hinterfragen.

### Wie läuft eine Rehabilitation bei Ihnen ab?

Die Psychosoziale Reha dauert sechs Wochen, wobei es je nach Standort auch ambulante Möglichkeiten gibt. Wir haben mindestens 20 Stunden Therapie pro Woche. Eine Reha ist kein Wellnessurlaub, sondern anstrengend. Wir arbeiten sehr konzentriert, die Menschen arbeiten nach jeder Einheit auch weiter an sich selbst. Auch aus der Gruppe heraus kann eine ganz neue Dynamik entstehen.

### Wie alt sind Ihre Patienten im Schnitt?

Früher hätte ich gesagt, ältere Menschen, 55plus. In den letzten Monaten hat sich etwas verändert. Wir haben in Bad Hall derzeit über 30 Patienten, die unter 30 Jahre sind. Wir brauchen in Österreich generell mehr psychiatrische Versorgung für Jugendliche. Wir müssen als Gesellschaft lernen, aktiver mit unseren inneren Problemen umzugehen, Hilfe zuzulassen. Wir alle wollen gut durchs Leben kommen – beruflich und sozial. Man kann und soll über Krisen sprechen. So wie wir eine Fremdsprache erlernen und üben sollten. Und vor allem: interessiert bleiben, wachsam bleiben, dranbleiben, nicht aufgeben, darauf achten, was geht noch, im Austausch mit anderen bleiben und Dinge auch neu probieren. Gerne auch mal neue, vielleicht kreative, Seiten entdecken! ■

Fotos: pro mente Reha/Maria Hollunder, beige stellt

# pro mente Reha: Moderne Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen

Medizinisch-psychiatrische Rehabilitation ist aus der österreichischen Reha-Landschaft nicht mehr wegzudenken. Denn psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angst- und Belastungsstörungen führen sehr häufig zu Langzeit-Krankenständen und vorzeitigen Pensionierungen. Für die Betroffenen sind sie vor allem mit hohem Leidensdruck und einer deutlichen Verschlechterung der Lebensqualität verbunden. pro mente Reha bietet daher seit mehr als 20 Jahren medizinisch-psychiatrische Rehabilitation in ganz Österreich an. Mit dem erfolgreichen Betrieb der sieben Standorte in Österreich hat pro mente Reha aber nicht nur eine wichtige Lücke im Versorgungssystem für Menschen mit psychischen Erkrankungen geschlossen, sondern auch den ambulanten Bereich und Präventionsangebote bei psychi-

scher Erkrankungen wesentlich weiterentwickelt.

### Gemeinsam neue Lebensperspektiven erarbeiten

Unsere Patienten erwartet ein breites Spektrum an individuellen, aufeinander abgestimmten Rehabilitations-Maßnahmen. Die pro mente Reha-Standorte, die Sonnenparks Bad Hall, Lans und Neusiedlersee sowie die, in Kooperation mit der Salk betriebene, Rehaklinik Sonnenberg in St. Veit bieten eine flächendeckende stationäre Versorgung an. Darüber hinaus gibt es in der APR (ambulante psychosoziale Rehabilitation) in Graz und Salzburg (die APR Salzburg ist Partner im RZS Reha Zentrum Salzburg) auch die Möglichkeit, die Therapien ambulant und wohnortnah wahrzunehmen. So können unsere Patientinnen und Patienten ihre Behandlungen mit dem

Familien- und Berufsleben vereinbaren. Für Familien aus ganz Österreich gibt es in Bad Hall außerdem die Möglichkeit, einen 21-tägigen stationären Aufenthalt zur Vorsorge in Anspruch zu nehmen. Denn wenn der Alltag zu viel zu werden droht, können mit dem Angebot „mia-Miteinander Auszeit“ Folgewirkungen wie Depressionen oder Schlafstörungen verhindert werden.

Ziel ist, dass unsere Patienten ihren privaten und beruflichen Alltag wieder aus eigener Kraft meistern können und somit ihren Platz in der Gesellschaft wieder einnehmen können.

### KONTAKT

**pro mente Reha GmbH**  
Lonstorferplatz 1, 4020 Linz  
[promente-reha.at](mailto:promente-reha.at)  
[office@promente-reha.at](http://office@promente-reha.at)

WERBUNG

Ihr Partner im Bereich der medizinisch-psychiatrischen Rehabilitation

**Ambulante Rehabilitation**  
APR Graz, APR Salzburg

**Stationäre Rehabilitation**  
Bad Hall, Lans, Neusiedlersee, St. Veit

**Vorsorge**  
mia - Miteinander Auszeit, Bad Hall

[office@promente-reha.at](mailto:office@promente-reha.at)  
[promente-reha.at](http://promente-reha.at)



**pro mente reha**