



Hilfe annehmen - Verlust der Selbständigkeit

«... ich war es gewohnt, in meinem Leben Verantwortung zu übernehmen und möglichst alles selbst anzupacken. Ich liebte es, Haus und Garten in Stand zu halten und Gäste zu bewirten. Ich schätzte es, das Leben in die Hand zu nehmen und Dinge dazuzulernen.

Nun bin ich auf Hilfe angewiesen. Stück für Stück geht meine Eigenständigkeit verloren. Ich fühle mich nicht wohl, von anderen Menschen abhängig zu sein oder jemandem zur Last zu fallen. Es beschämt mich und nagt an meinem Selbstbewusstsein. Trotzdem muss ich wohl lernen damit umzugehen - vielleicht ist es einfach der natürliche Kreislauf des Lebens, dass sich die Rollen vertauschen ...»

Die Selbständigkeit im Alltag ist für das Wohlbefinden der meisten Menschen von grosser Bedeutung. Benötigt jemand im Alter zunehmend Unterstützung, bedeutet dies einen Verlust an Selbstbestimmung und Unabhängigkeit. Mit der Entlastung bei der Hausarbeit, Administration oder bei der Körperpflege geht ebenfalls ein Teil der Eigenständigkeit verloren. Dies kann das eigene Lebensgefühl und die Selbstwahrnehmung stark verändern. Um Hilfe annehmen zu können und dadurch die eigene Lebensqualität zu erhöhen, hilft es solche Ängste und Unsicherheiten anzusprechen. Es hilft über die eigenen Gefühle zu sprechen, um einen positiven Umgang mit dieser Situation zu finden.

Hätten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?
Sie erreichen uns unter 062 843 42 90
oder moa@aarau.ch

