



## **ACHTSAM DURCHS LEBEN**

**Liebe Bewohnerin, Lieber Bewohner**

**Der Kreislauf des Lebens bringt Veränderungen mit sich. Was früher im eigenen Haus oder Wohnung so selbstverständlich gewesen ist, nimmt im Alters- und Pflegeheim eine andere Bedeutung ein. Das kann positive sowie auch negative Eigenschaften haben. Wer Ruhe und Eigenständigkeit als positiv wahrgenommen hat, vermisst es hier vielleicht. Andererseits gewinnt vielleicht der gesellschaftliche Teil, den man früher vermisste, an Bedeutung. Die Institution sowie das Personal sind darum bemüht, dass Sie sich jederzeit gut aufgehoben und zu Hause fühlen können.**

**Probieren Sie doch Ihr Leben achtsamer zu verbringen und in alltägliche Kleinigkeiten Freude zu finden, z.B. am guten Essen, dem Kontakt mit Mitmenschen. Lassen Sie Bedürfnisse, welche Sie das ganze Leben begleitet haben, im jetzigen Leben im Alters- und Pflegeheim nicht einfach ausser Acht.**

**Es kann passieren, dass Bedürfnisse über die eigene Sexualität, die Neigungen oder Vorlieben durch das Fehlen der Privatsphäre oder durch Tabu im Alltag bewusst verdrängt werden. Dabei sind sie wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Wünsche, sich gut aufgehoben zu fühlen, Umarmung oder Berührungen zu spüren, sowie sexuelle Bedürfnisse, gehen nicht einfach im Alter verloren. Diese bleiben mal mehr, mal weniger in verschiedenen Formen bis zum letzten Atemzug bestehen.**

**In Ihrem Alters- und Pflegeheim finden Sie sich an einem Ort, bei dem genau solche Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Zuneigung kein Tabu sind. Es gibt in ihrem Haus eine Anlaufstelle, bei der Sie offen über Ihre privaten Wünsche sprechen dürfen.**

**Vielleicht fällt es Ihnen leichter, mit einer externen Fachperson über Ihre Wünsche, Neigungen und Vorlieben zu sprechen? So bin ich für Sie da, um mit der Institution zusammen geeignete Lösungen zu finden, damit Sie auch im Alter Ihr Leben achtsam und erfüllt leben können.**