

## Glücklich älter werden

### Mit professioneller Senioren-Assistenz lässt sich das Wohlbefinden im Alter steigern

(djd). Viele Senioren entdecken gerade im fortgeschrittenen Alter eine völlig neue Lust auf das Leben. Manche beginnen mit siebzig Jahren noch einmal ein Studium, andere unternehmen plötzlich Fallschirmsprünge. Doch oft machen sich mit dem Alter schleichend Einschränkungen bemerkbar - was eben noch problemlos möglich war, wird zunehmend beschwerlicher. Mal lassen die Kräfte nach, mal die Hör- oder Sehfähigkeit. Oder es stellt sich eine allgemeine Unsicherheit ein, im hektischen und technisierten Alltag zurechtzukommen. Oft fehlt dann eine Person an der Seite, die motivierend, aktivierend oder auch tatkräftig unterstützend tätig werden kann. Wer nicht auf Familienmitglieder, Freunde oder Nachbarn zurückgreifen kann oder will, der findet in der Berufsgruppe qualifizierter Senioren-Assistenten professionelle Unterstützung - nach eigenen Wünschen und eigenem Bedarf.

### Größtmögliche Selbständigkeit erhalten

"Senioren-Assistenten übernehmen keine pflegerischen Aufgaben oder Haushaltsdienste", betont Carolin Gatzke, Vorsitzende der Bundesvereinigung der Senioren-Assistenten Deutschland (BdSAD) e.V. Das Ziel sei es, ältere Menschen bei den höchst unterschiedlichen Herausforderungen des Alltags und der Freizeitgestaltung zu unterstützen, um eine größtmögliche Selbständigkeit zu erhalten. Die praktische Bandbreite der Aufgaben reicht von Begleitung beim Einkauf, bei Arztbesuchen oder bei Spaziergängen bis hin zu kulturellen oder geselligen Aktivitäten. Ausflüge, ja sogar Reisen können von professionellen Senioren-Assistenten ebenso organisiert werden wie Organisations- und Schreibtätigkeiten, die im Alter zunehmend schwerfallen. Oder es geht der Wunsch nach einem Gegenüber in Erfüllung, der zuhört, und mit dem gute Gespräche möglich sind. Ausführliche Informationen sowie die Möglichkeit einer Kontaktaufnahme zu Senioren-Assistenten vor Ort gibt es unter [www.bdsad.de](http://www.bdsad.de).

### Selbstvertrauen und Lebensfreude zurückgewinnen

"Älter werden heißt heute nicht, Verzicht zu üben und sich zu bescheiden, sondern neue Wahlmöglichkeiten zu entdecken", betont Carolin Gatzke. Eine dieser Optionen sei die professionelle Senioren-Assistenz, durch die gerade im Alter Lebensqualität und Selbstvertrauen zurückgewonnen werden können. Über seine Lebensumstände selbständig zu bestimmen, habe auch mit dem berechtigten Wunsch nach Stolz und Würde im Alter zu tun, so Gatzke. Einige hundert qualifizierte Senioren-Assistenten sind inzwischen bundesweit selbständig tätig, viele davon sind in der Bundesvereinigung organisiert. Durch ihre Mitgliedschaft verpflichten sie sich zur Einhaltung hoher Qualitäts- und Ethikstandards bei ihrer Berufsausübung und zu regelmäßiger Fortbildung.



---

Kontakt für Nachfragen und weitere Auskünfte:

Thomas Bartel  
Qualifizierter Senioren-Assistent | Plöner Modell  
Phone: 040/658 673 66 | Mail: [bartel@bdsad.de](mailto:bartel@bdsad.de)