

Kostenlose telefonische Sprechstunde für Ältere und Angehörige in der Corona-Krise

Die Corona-Krise stellt uns vor neue Herausforderungen. Gerade für Ältere ist es jetzt oftmals eine besonders schwere Zeit. Ein Gespräch kann helfen. Die Darmstädter Diplom-Gerontologin (Wissenschaft des Alterns) und Buchautorin Sabine Schröder-Kunz, bietet deshalb Älteren und/oder deren Angehörigen in der aktuellen Situation eine kostenlose Telefonsprechzeit an. Sie weiß von den Sorgen und Nöten aber auch von den vielfältigen Potenzialen der Älteren.

Fragen rund um das Leben und Älterwerden können jetzt z.B. sein: Wie kann und sollte ich, wenn ich kaum noch vor die Tür gehen darf, meinen Tag strukturieren? Welche Aufgaben und Tätigkeiten tun mir jetzt gut? Was hilft mir in der Angst ruhiger zu werden? Wie kann und soll ich, neben den Sorgen und der Unsicherheit, Freude in mein Leben bringen? Welche Möglichkeiten gibt es meine Kontakte in dieser Zeit neu zu gestalten? Wie gehe ich mit meiner Einsamkeit um? Was kann ich als Älterer jetzt an die Jüngeren weitergeben und wie sie im Kleinen unterstützen? Darf ich als Jüngerer jetzt noch meine Eltern über 60 oder meine Großeltern besuchen, und wie kann ich ihnen (mental) helfen? Wie gehe ich mit meinem Partner in der Krise um? Kann ich diese Zeit für den Rückblick auf mein Leben nutzen? Wofür bin ich dankbar? Auch mit Fragen zu Sterben und Abschied können sich Interessenten an die Gerontologin und Hospizhelferin wenden. Ein medizinischer Rat kann nicht gegeben werden. Weitere Informationen erhalten Interessenten auf ihrer Homepage www.demografie-und-gerontologie.de.

**Kostenlose telefonische Sprechzeit täglich
von 11:00 bis 12:00 Uhr unter 06151/712989**



Sabine Schröder-Kunz (Jg. 1964) ist Diplom-Gerontologin und Buchautorin. Sie befasst sich mit den Herausforderungen und Chancen des Älterwerdens. Hierfür bietet Sie älteren Menschen und Angehörigen ihre Beratungen an.

Weitere Informationen unter www.demografie-und-gerontologie.de.