



Umziehen im Alter – eine Herausforderung

Zuhause – nirgendwo auf der Welt ist es eigentlich schöner. Kein Wunder also, dass die meisten Menschen gerne so lange wie möglich in ihren eigenen Wohnungen bleiben möchten. Doch auch wenn es inzwischen immer mehr Wohnassistenzsysteme gibt, ist ein Umzug in eine kleinere, seniorengerechte Wohnung oder betreutes Wohnen oft nötig. Keine leichte Aufgabe, schließlich bedeutet ein solcher Umzug nicht nur die vertraute Umgebung zu verlassen, sondern auch den eigenen Hausstand zu verkleinern und Dinge loszuwerden, die mit vielen Geschichten und Erinnerungen verknüpft sind.

Die Amerikanerin Anita Clark hat Tipps entwickelt, um Senioren und ihren Angehörigen zu helfen, stressfreier den Hausstand für einen Umzug zu reduzieren.

1 Die Erinnerung festhalten

Bevor Sie anfangen auszusortieren und zu verpacken, fotografieren Sie alles und erstellen Sie ein Album. So bleibt die Erinnerung erhalten und Sie können jederzeit „in“ Ihre alte Wohnung schauen.

2 Eine Wohlfühlatmosphäre schaffen

Sich von liebgewonnenen Dingen zu trennen bedeutet Stress. Tun Sie sich etwas Gutes, setzen Sie sich mit der Familie zusammen und schaffen Sie eine positive Atmosphäre.

3 Lassen Sie sich Zeit!

Machen Sie nicht alles an einem Tag! Lassen Sie sich genügend Zeit für diese Aufgabe. Sortieren Sie nicht länger als sechs Stunden am Stück. Und legen Sie sich alles zurecht, was Sie brauchen: Helfer für schwere Kartons, Kisten, Verpackungsmaterial, Schere, Stifte sowie ausreichend Snacks und Getränke.

4 Ein neues Zuhause für Ihre Sachen

Finden Sie ein neues Zuhause für die Dinge, die Sie aussortieren. Machen Sie eine Liste, wem aus Ihrer Familie, von Ihren Freunden und Nachbarn Sie etwas schenken möchten. Ob Pflanzen oder Möbel, oft gibt es dankbare Abnehmer, die auf Ihre Sachen Acht geben. Auch Vereine oder Kirchen freuen sich über Spenden.

5 Die richtige Wohnung beziehen

Achten Sie gemeinsam mit Ihrer Verwandtschaft darauf, dass die neue Wohnung auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist. Sie sollten nur umziehen, wenn Ihr Alltag in den neuen Räumen einfacher für Sie wird. Achten Sie zum Beispiel auf Stufen, die Ausstattung Ihres Bades, Teppichkanten oder ausreichend breite Türen.

7 Lassen Sie sich helfen

Das Aussortieren, Verschenken, Weitergeben und Verpacken kostet viel Kraft. Lassen Sie sich nach Möglichkeit von Ihrer Familie und Freunden unterstützen.

Die ist eine Zusammenfassung und Übersetzung der Tipps von Anita Clark