



Zwischendurch



Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Redaktionsmitglieder haben wieder einmal eine hervorragende Schwerpunktnummer zusammengestellt. Während ich mir über die Ausgabe und das Redaktionsteam Gedanken mache, fällt mir auf, dass auch ich im Laufe meiner

23 Jahre Redaktionstätigkeit von einer Jungpsychologin zur Seniorpsychologin gealtert bin. In einem helfenden Beruf wie der Psychologie ist es nicht immer leicht, auf sich selbst zu achten, die eigene mentale und physische Gesundheit allen anderen Anforderungen voranzustellen.

Doch genau dies gilt es zu tun, um möglichst lange den Menschen dienen zu können mit ihren schwierigeren Seiten ihrer eigenen Persönlichkeiten und ihren Herausforderungen im Leben. Gute Gesundheit ist notwendig, um gelungen zu altern. Gerade unseren Beruf können wir bis ins hohe Alter in freier Praxis ausüben, da dieser Berufsstand frei von limitierenden Schönheitsidealen und Fitnessanforderungen ist. Wichtig beim gelungenen Älterwerden im Beruf und privat ist es, Psychohygiene als Priorität zu leben. Dabei ist es notwendig, sich selbst, die eigenen Bedürfnisse zu kennen. Niemand, auch keine Ärztin, kein Arzt kann uns genau verschreiben, was es braucht, um gesund zu bleiben. Wie viel Sport tut meinem Körper gut? Allein da ist die Variabilität unter den Menschen sehr hoch. Was

der/dem Einen als Minimum für guten Ausgleich gilt, zwingt andere in die Knie.

Natürlich wollen wir zeitlebens Profis aus einschlägigen Richtungen wie Medizin verschiedenster Disziplinen, Psychologie, gegebenenfalls Ernährungswissenschaften und Ähnliches zu Rate ziehen. Doch das Maß dafür gilt, es selbst zu finden, Koordinator/in des eigenen gelungenen Alterns zu werden und zu sein.

Wie immer wünsche ich eine gute Lektüre und hoffe, im Namen des Redaktionsteams, auf Ihre rege Mitarbeit in Form von Leserbriefen, Tagungsberichten, Buchrezensionen und vielem mehr.

Mögen Sie Freude am Altern finden,
Sabine Edlinger-Starr

Frühlingsausgabe 2024

Berufsrelevantes