

Liste möglicher Ressourcen

Kontakt

Mit der Familie oder mit Freunden/Bekannten zusammen sein

Besuche empfangen

Jemanden treffen oder Bekanntschaften machen

Vereinsmitgliedschaft

Kirche

Telefonieren

Eigenschaften/Fähigkeiten

Sinn für Humor

Positive Lebenserinnerungen

Reife

Lebenspraktische Intelligenz (Lebenswissen)

„Altersweisheit“

Bewährte und konstruktive Bewältigungsstrategien bei Problemen

„Sich etwas Gutes tun“

Handwerkliche Fähigkeiten (Stricken, Nähen, Reparieren, Backen, Kochen,

Gärtnern usw.)

Hobbys

Musik

Lesen