

## **Gesund älter werden**

Workshop des LGA am 10. Juni 2015 in Stuttgart – Bad Cannstatt

von 09:30 – 16.00 Uhr

Teilnehmer: 20 Personen

„**Gesund älter werden für alle**“ ist in vielen Kommunalen Gesundheitskonferenzen (KGKEn) der Stadt- und Landkreise aktuelles Handlungsfeld.

**Der Workshop** hatte zum Ziel, die Rückmeldungen der Gesundheitskonferenzen zum aktuellen Stand aufzugreifen und die bereits vorangegangenen Workshops zu diesem Thema weiter zu vertiefen.

**Ziel** der Veranstaltung war – über Impulsbeiträge zu ausgewählten Schwerpunktthemen im Dialog mit den Teilnehmern Handlungsmöglichkeiten und Rolle der KGK zu reflektieren.

### **1. Vortrag von Eva-Christiane Pantke-Ehlers - Ärztin und Psychotherapeutin mit Zusatzqualifikation in Alterspsychotherapie Gesundheitsamt Landkreis Rastatt**

„ Ach wenn es doch so einfach wäre.....“

Auswirkungen der innerpsychischen Situation älterer Menschen

Frau Pantke-Ehlers führte in ihrem Vortrag aus, dass dieses Thema derzeit im Land „boomt“ und sehr viele Veranstaltungen dazu stattfinden würden.

Auch die Arbeitstitel der Veranstaltungen ließen keine Wünsche offen – so lauteten die Arbeitstitel z.B. „Aus den Sesseln fertig los“ „Tanzen die Bewegung im Alter“

## 1.1 Leben und Psyche im Alter

Die Bedeutung der Aktivität für ein Altwerden bei psycho-physischem Wohlbefinden wurde in der Wissenschaft schon lange erkannt.

**Körperliche, geistige und soziale Aktivität ist der Erkenntnis der gerontologischen Forschung zufolge die Voraussetzung für Lebensqualität in der dritten oder vierten Lebensphase.**

Forschungen belegen, dass geistig aktivere Menschen, Personen mit einem höheren IQ, einem breiteren Interessenradius, einen weitreichenderen Zukunftsbezug erlangen.

Auch hierzu zur **Vorstellung die Altersbilder** – positiv – negativ.

**Positiv:** Der lustige Rentner – der viel reist – fit und aktiv ist

**Negativ:** Depression – Einsam – Arm

Die **Altersphase-**

- **Ab 55 Jahren** – beträgt 40% der Erwachsenenzeit
- Gravierende Veränderungen – Eintritt in den Ruhestand, Verlust von Prestige
- Parallelen zu Entwicklungsaufgaben von Heranwachsenden
- Körper erhält zunehmend wichtige Bedeutung

## 1.2 Psychisches Befinden im Alter

- 25% der über 60-jährigen leiden an psychischen Störungen
- 90% der psychisch kranken Menschen werden von Hausärzten versorgt
- Schwierige Diagnostik der seelischen Erkrankungen
- Antidepressiva und Psychotherapie
- Psychotherapie – Widerstände auf beiden Seiten
- Vorgänge im Unbewussten sind zeitlos

### 1.3. Häufige Probleme – Konflikte älterer Menschen

- Trauer, Verluste, bevorstehender Tod
- Körperliche Gebrechlichkeiten
- Krankheiten, Schmerzen
- Behinderungen, Abhängigkeiten
- Konflikte zwischen den Generationen – Paarkonflikte
- Bewältigung der Lebenssituation

#### **Depressionen, Angststörungen, Sucht**

Förderung der sozialen Teilhabe ist ein wichtiger Aspekt der Gesundheitsförderung.

### 1.4. Haltung, Gesundheitsförderung im Alter

- Rolle des Emotionalen und Unbewussten
- Chancengleichheit
- Einheitliche Gesundheitspotenziale, freie Entscheidungen ?
- Veränderungen brauchen Zeit
- Akzeptanz von Unveränderlichem und Unfertigkeit
- Akzeptanz der Vielfalt

### 1.5 Was braucht Gesundheitsförderung im Alter ?

- Selbstreflexion
- Wertschätzung

### 1.6 Was geht noch besser ?

- Seelische Gesundheit als Basis
- Zeitgeschichtliche Dimension / Kenntnisse der Zielgruppe
- Reflexion und Wissen über unbewusste Muster
- Akzeptierende Gesundheitsförderungsansätze

## **2. Bemerkungen – Ziele**

Wir leben in einer alternden Welt. Jeder von uns, aber auch die Gesellschaft, die Kommunen haben alles zu tun, damit möglichst gesund und bei hoher Lebensqualität ein hohes Alter erreicht werden kann.

Unsere alternde Gesellschaft braucht eine „umweltbezogene Prävention“, die zu Aktivitäten anregt.

Das stellt auch eine Herausforderung für Vereine, Seniorenclubs, Altenheime und Selbsthilfegruppen, dar.

## **3. Fazit**

Im Prozess des Älterwerdens – von der Geburt bis zum Tod – nehmen die Unterschiede zwischen den Menschen nicht ab, sondern zu.

Die Biografie älterer Menschen zeigt aufgrund der unterschiedlichen familiären und sozialen Lebensumständen sowie der verschiedenen Bildungs- und Berufwege große Unterschiede.

## **4. Gemeinsam aktiv und gesund im Alltag –**

### **Gewinnung von und Zusammenarbeit mit Haupt- und Ehrenamtlichen**

#### **Sozialamt Bodenseekreis**

### **4.1 Hauptamtliche Fachkraft**

- Gewinnung und Schulung von bürgerschaftlichem Engagement
- Erstkontakt zu Senioren
- Vermittlung und Begleitung der Kontakte
- Schnittstelle zu professionellen Hilfesystemen
- Pressestelle
- Förderung Ehrenamtliche – nach gesetzlichen Vorgaben

## **4.2 Ehrenamtliche Begleiter**

- Ehrenamtliche Begleiter bilden Brücke zu Leistungsgesetzen
- Ehrenamtliche erhalten 10 Beratungen
- Qualifizierung und Schulungen (6 Schulungstermine)
- Fahrtkostenersatz
- Haftpflicht und Unfallversichert
- Fachliche Begleitung
- Begegnungsmöglichkeiten für Austausch der Ehrenamtlichen an Stammtischen
- Anerkennungstag für Ehrenamtliche

## **5. Bewegungstreffe im Freien – Gesundheitsamt Heilbronn**

- Projekt als Trittbrett
- Vorzeigeprojekt mit Außenwirkung
- Wöchentlich – kostenlos
- Wohnortnah und niederschwellig
- 30-Minuten mit Anleitung im Freien
- Keine Sportkleidung erforderlich
- Bei jedem Wetter

Initiiert durch das Gesundheitsamt – in Zusammenarbeit mit:

- Fachplanung Altenhilfe
- Kreissenorenrat
- Erwachsenenbildung
- Unterstützt durch VdK und Landfrauen

## **6. Wege aus der Zurückgezogenheit finden**

### **Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis**

In Zusammenarbeit mit der Uni Stuttgart wurden Interviews durchgeführt und ausgewertet.

Die Bereitschaft sich den Interviews zu beteiligen, wurde von den Teilnehmern unterschrieben.

Über die bereits bestehenden Netzwerke werden die Kontaktadressen bekannt:

- Sozialamt
- Pflegestützpunkt
- Diakonie
- AWO
- Apotheken
- Deutsches Rotes Kreuz
- Besuchsdienst der evangelischen Kirche

## **7. Quintessenzen des Tages**

Verfolgung des Handlungsfeldes

**„Psychische Gesundheit im Alter“**

Das Thema wird ganztägig in einer Fortbildung des LGA weiter verfolgt.

Quelle:

Workshop LGA vom 08.Juni 2015  
Gesundheitsamt Landkreis Rastatt  
Bundesministerium für Gesundheit

Schwäbisch Hall, den 12. Juni 2015  
Beate Mende