

Prävention von Depression im Alter – „PräDepA“

Abschlusspräsentation

Projektpartner

Förderung



Kooperationspartner



Antragsteller und Auftraggeber



Koordination und wissenschaftliche Begleitung



Die Idee

- (Primär-) Prävention von Depression im Alter in der Lebenswelt der Bürger*innen etablieren
- Besonderer Fokus auf die Gruppe der (hochaltrigen) „schwer zu erreichenden“ Personen
- Zusammenarbeit der Gesundheitsregionen^{plus} und der Gerontopsychiatrischen Vernetzung Main Rhön



Das Projekt „PräDepA“ - Eckdaten

- Insgesamt 2 Förderphasen geplant
- **Förderphase I: gezielte Bestands- und Bedarfsanalyse; gemeinsames Erarbeiten von geeigneten Maßnahmen mit der Zielgruppe**
- Förderphase II: Erprobung und Evaluierung der Maßnahmen

Phase I: Bestands- und Bedarfsanalyse

- Zeitraum 01.06.2022 – 31.12.2023
- Gefördert durch AOK „Gesunde Kommune“
- Steuerungsgremium -> Gesundheitsregionen, Koordinationsstelle, Gerontopsychiatrische Vernetzung Main-Rhön
- Begleitung durch die Hochschule Coburg

Bestandsanalyse

- Literaturrecherche
- Befragung Akteure

Durchführung Bedarfsanalyse

- „Workshop“ – Veranstaltungen
- Gezielte Bedarfserhebung bei „sozial isolierten“ älteren Menschen

Juni –
September
2022

September –
Februar 2023

März – Juli
2023

August –
Dezember 2023

Vorbereitung Bedarfsanalyse

- Arbeitsgruppen
- Austausch mit Multiplikatoren
- Austausch mit Experten

Auswertung Daten

- Ableitung Maßnahmen
- Präsentation der Ergebnisse

Bestandsanalyse

Ziele

- Aktuellen Überblick über die Angebote der Seniorenarbeit
- Welche Art von Angeboten gibt es?
- Wie „zugänglich“ sind die Angebote?
- Welche Rolle spielt das Thema „Depression“?

Methodik

- Entwicklung quantitativer Fragebogen
- Verteilung über alle 4 Landkreise
- Insgesamt 65 Teilnehmende

Ergebnisse Bestandsanalyse - Strukturdaten

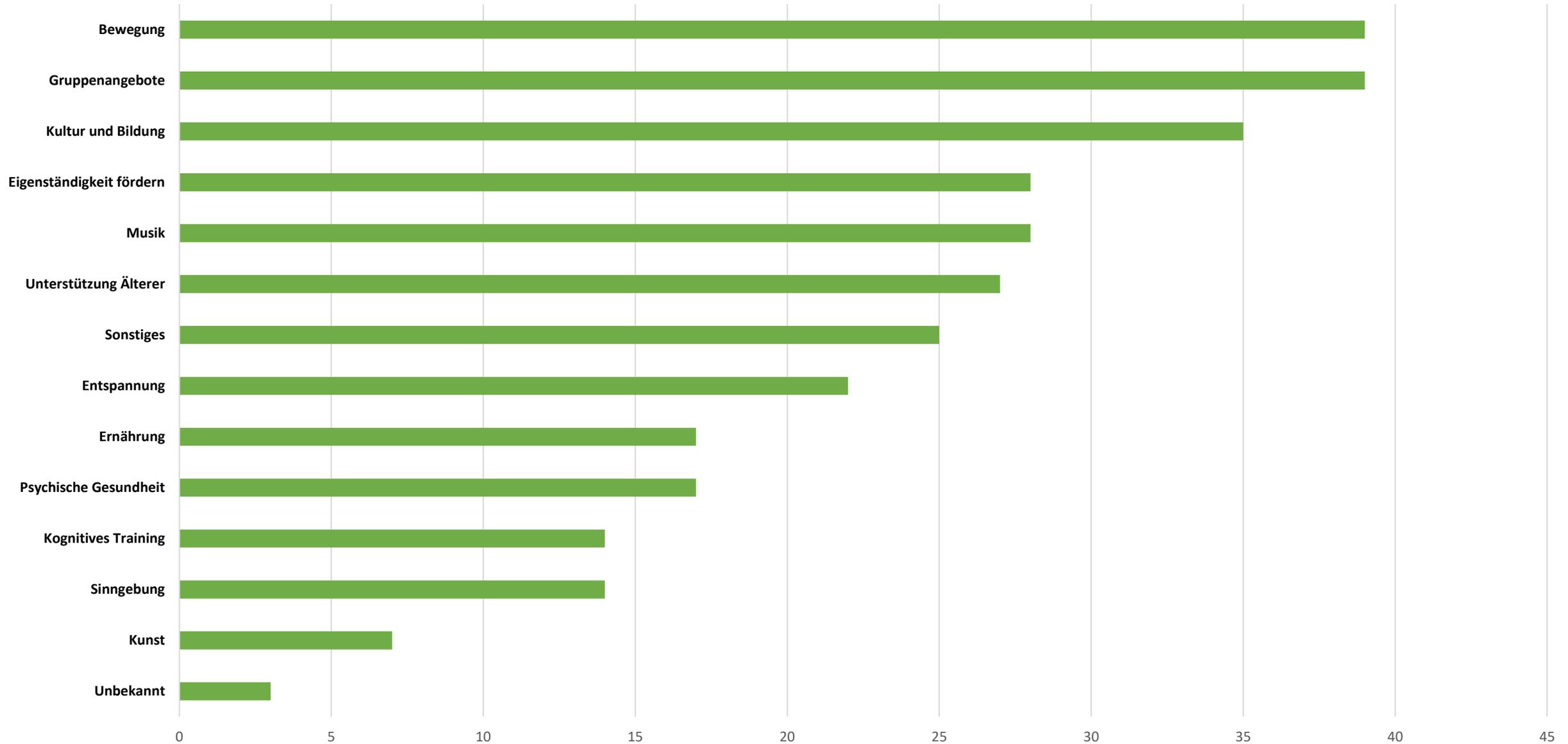
Wer hat teilgenommen:

- Vertreter*innen von Kommunen, Kirchengemeinden, Vereinen, Bildungsträgern, privaten Organisationen

Struktur der Angebote:

- Angebote am häufigsten von Altersgruppe 75-84 Jahre wahrgenommen; keine Angaben für 85-plus
- Gute Erreichbarkeit zu Fuß (n=54) oder mit Auto/Bus (n=10)
- Toiletten i.d. Regel vorhanden, Barriere-Armut meistens gegeben, i.d.R. kostenfreie Teilnahme
- Angebote vorwiegend zwischen 12:00 und 16:00 Uhr
- Bewerbung der Angebote über *persönlichen Kontakt*, Aushänge und gedruckte Informationsmittel

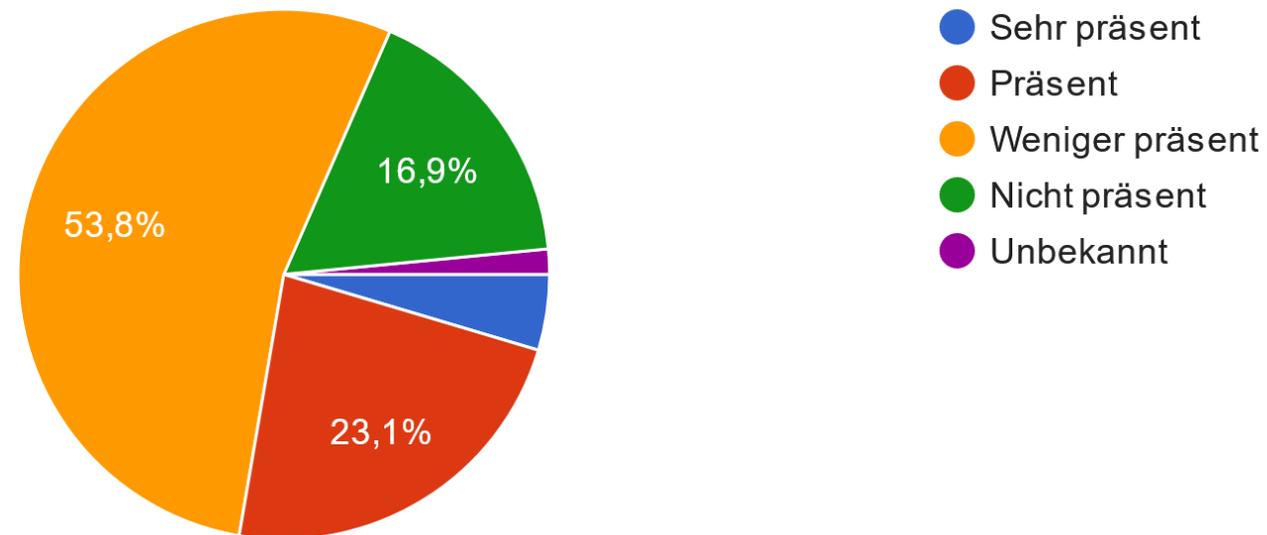
Welche Themengebiete beinhalten Ihre Angebote?



Ergebnisse Bestandsanalyse – Präsenz des Themas

17. Wie präsent ist das Thema Depression in Ihrer Organisation für Ihre Zielgruppe/n?

65 Antworten



Bestandsanalyse - Ableitungen

1. Es gibt zahlreiche Angebote für Senior*innen
2. Die Angebote sind relativ vielfältig
3. Die Angebote der „klassischen“ Seniorenarbeit werden überwiegend von hochaltrigen Menschen genutzt
4. Es gibt eher wenig Angebote in den Bereichen „Psychische Gesundheit, Sinnggebung und Kognitives Training“
5. Bewerbung findet größtenteils über persönlichen Kontakt statt!

Bedarfsanalyse I – „sozial eingebundene Senior*innen“

Ziele:

- Bedürfnisse, Wünsche, Vorstellungen und Ideen der Senior*innen erfahren
- Erfahren, wie Senior*innen bisher mit seelischen Belastungen umgehen

Bedarfsanalyse - Methodik

Workshop von 1,5 – 2h Dauer mit Vortrag, Fokusgruppendifkussion und „Smilie-Fragebogen“

1. Was macht Ihnen Freude?
2. Was tun Sie bei seelischen Durststrecken?
3. Was bräuchten Sie, damit es Ihnen besser geht?
4. Was fehlt in der Gemeinde?

Auswertung: Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring, Bildung von Dimensionen mit Ankerbeispielen; Anlehnung an die Dimensionen der Lebensqualität (WHO)

Digital – Café: sich virtuell mit Menschen treffen			
Digitaler Spaziergang machen mit/ohne Bezugsperson			
Reduzierung der Angst vor dem Hinfallen/Sturzangst			
Aktion für mehr verfügbare Toiletten im öffentlichen Raum			
Beratung bei Seelischen Krisen im Alter , auch für Angehörige			
Aufklärungskampagne zu Depressionen im Alter			

Bedarfsanalyse I - Teilnehmende

- 15 Workshop-Veranstaltungen (4x offene Werkstatt, 1x Seniorenwohnanlage, 1x MGH, 9x Seniorennachmittage)
- Insgesamt 315 Senior*innen aus 4 Landkreisen

- Schweinfurt: 3x
- Haßfurt
- Bad Neustadt a.d. Saale
- Bad Kissingen
- Burgpreppach (LK Haßberge)
- Ermershausen (LK Haßberge)
- Merkershausen (LK Rhön-Grabfeld)
- Mellrichstadt (LK Rhön-Grabfeld)
- Heustreu (LK Rhön-Grabfeld)
- Hammelburg (LK Bad Kissingen)
- Bad Brückenau (LK Bad Kissingen)
- Grafenrheinfeld (LK Schweinfurt)
- Schwebheim (LK Schweinfurt)

Ergebnisse - Dimensionen der Lebensqualität

- Frage nach Objektivierbarkeit und Instrumentalisierbarkeit von „Lebensqualität“
- Dimensionen von Lebensqualität nach WHOQOL: körperliche, emotionale, mentale, soziale und alltagsfunktionale Komponente/Dimension
- Dimensionen von Lebensqualität nach SF 36: körperliche Funktionsfähigkeit, körperliche Rollenfunktion, soziale Funktionsfähigkeit, Vitalität, psychisches Wohlbefinden, emotionale Rollenfunktion, Schmerz und eigene Gesundheitswahrnehmung

Ergebnisse – Dimension 1 „Kognitive Leistungskraft“

- Alles, was zur „geistigen Fitness“ beiträgt, diese beeinflusst
- Selbstbild/Selbstkonzept

Unterdimension	N	Beispielnennungen
Kulturelle Stimulation	61	Theater; Konzert; singen; musizieren
Neugier/neues Wissen/Impulse	59	Tapetenwechsel; Reisen; offen für Wissenserwerb und gegenüber neuen Begegnungen
Erinnerungsvermögen und Training	57	Aktiv erinnern; lesen; Gedächtnistraining
Optimismus/Selbstkonzept	53	Mut; Gelassenheit; Freude; Anpassung; Angst
Realistische Einschätzung erforderlichen Hilfebedarfs	37	Wunsch nach Selbständigkeit; Hilfe annehmen für alle Aktivitäten zur Lebensgestaltung; Informiert sein über Hilfeangebote; Vertrauensperson haben, die unterstützt

Zitate „Kognitive Leistungsfähigkeit“

- „Abwechslung ist generell gut“; „Hauptsache rauskommen“; „rumfahren mit dem Auto“
- „Lesen für Phantasie“; „Sudoku macht Spaß“; „Man muss geistig flexibel bleiben“
- „Ich entscheide mich fürs Lachen, und nicht fürs Weinen [...], ich sage mir selbst, dass ich es gut habe, das ist wichtig“; „Lass die Sorgen sein, so bleibt Dein Herz gesund“; „Sonntag ist ein schwieriger Tag (weil ich da alleine bin)“; „ich kann nichts mehr machen, ich bin alt“
- „ab wann muss man trainieren, mit Einsamkeit umzugehen?“; „den Kummer darf man nicht in sich hineinfressen, man muss sich Hilfe suchen und annehmen“

Ergebnisse – Dimension 2

„Selbstwirksamkeit“

- Selbst wirken können, anderen helfen, sinnstiftende Tätigkeit haben

Unterdimension	N	Beispielnennungen
Sinnstiftende/Helfende Tätigkeit	65	Etwas Gutes tun; Engagement für Andere; selbst aktiv werden
Für Familie wichtig sein	13	Kochen/Backen für Familie; Unterstützung der Familie; am Leben der Familie gestaltend teilhaben

- „Ich bin Lesepatin“
- „sich Sorgen anhören ist wertvoll“
- „nicht denken, dass man nicht mehr gebraucht wird und überflüssig ist“
- „bei der Gartenarbeit – da sieht man, was man geschafft hat“

Ergebnisse – Dimension 3 „Erdverbundenheit und Transzendenz“

- Naturverbundenheit, Spiritualität/Glaube, Sinneserfahrungen

Unterdimension	N	Beispielnennungen
Natur erleben	69	Rausgehen; in der Natur sein; in/mit der Natur leben; Tiere und Pflanzen
Glaube	31	Kirchenbesuch; Glaube praktizieren; beten, Barmherzigkeit
Ruhe/Spiritualität	57	Eigene Bedürfnisse kennen; sich zurückziehen; entspannen; Pause; Atemübungen machen
Sinneserfahrung	18	Gutes Essen; sich etwas Gutes tun; sich ausdrücken (Rollenspiele)

- „Das schöne Wetter genießen am Main“
- „Da hilft auch manchmal der Glaube“
- „Wie kann ich lernen, mir selbst etwas zu gönnen?“
- „mal sich so richtig zurückziehen können und Kraft tanken“

Ergebnisse – Dimension 4 „Körperliche Aktivität“

- Bewegung, Sport, Aktivitäten des täglichen Lebens

Unterdimension	N	Beispielnennungen
Bewegung/Sport	105	Sport (schwimmen, Rad fahren, laufen, tanzen, wandern, sich bewegen, aktiv sein, Gymnastik)
Hobbies/Haushalt/Handwerk	46	Handarbeit, Gärtnern, Hobbies, Haushalt machen

- „Wandern – da bekommt man gute Laune“
- „ich würde gerne auch schwimmen, da bräuchte ich aber Hilfe“
- „Haus und Hof in Ordnung halten“
- „Ich bin gerne in meinem Garten zum Gärtnern“
- „handwerklich aktiv zu sein“

Ergebnisse – Dimension 5 „Mobilität“

Beispielnennungen

Allgemein Mobilität, ÖPNV/Nahverkehr; Umsteigemöglichkeiten; Barrierefreiheit; Rufbus; Auto/Motorrad; Radwege

- „Die Pflastersteine erschweren die Mobilität“
- „Wäre, toll wenn alle 30 Minuten ein Bus fährt, früher gab es einen solchen Bus“

Ergebnisse – Dimension 6 „soziale Integration“

Unterdimension	N	Beispielnennungen
Begegnungen/gemeinsame Aktivitäten	317	Bedeutung fester zentraler Treffpunkte im Ort (barrierefrei) (74x); Treffen von Freunden/Bekanntem/Gleichgesinnten (51x); Dialog und Austausch (47x); gemeinsam was erleben (extern: Ausflüge; Busfahrten) (47x); gemeinsame Aktivitäten wie spielen, basteln (29x); gute Freunde/Passung/Zuspruch/Unterstützung (19x); gemeinsam aktiv in der Natur (16x); privat gemeinsam (8x); im Verein aktiv (8x); Anrufen (8x) Integration allgemein (6x); intergenerativ (4x)
Familie	50	Familie; Partnerschaft; anrufen; treffen
Monetäre Ausstattung	13	Finanzielle Ausstattung allgemein; Sicherheit, Wohnung, Gesundheit

Zitate „Soziale Integration“

- „in guter Gesellschaft sein“
- „reden hilft“
- „Zuspruch von netten Menschen ist gut“
- „[...] wenn ich unter Freunden Karten spielen kann“
- „die Dorfrunde gemeinsam machen“
- „Jüngere kommen leider nicht in die Einrichtung“; „ich habe meine Freunde alle überlebt“
- „Jemand, der zu mir nach Hause kommt“
- „ich überlege mir ein Problem, damit jemand zu mir kommt“
- „ich habe das Glück meinen Partner zu haben, auch bei seelischen Durststrecken“

Ergebnisse – Dimension 7 „Infrastruktur“

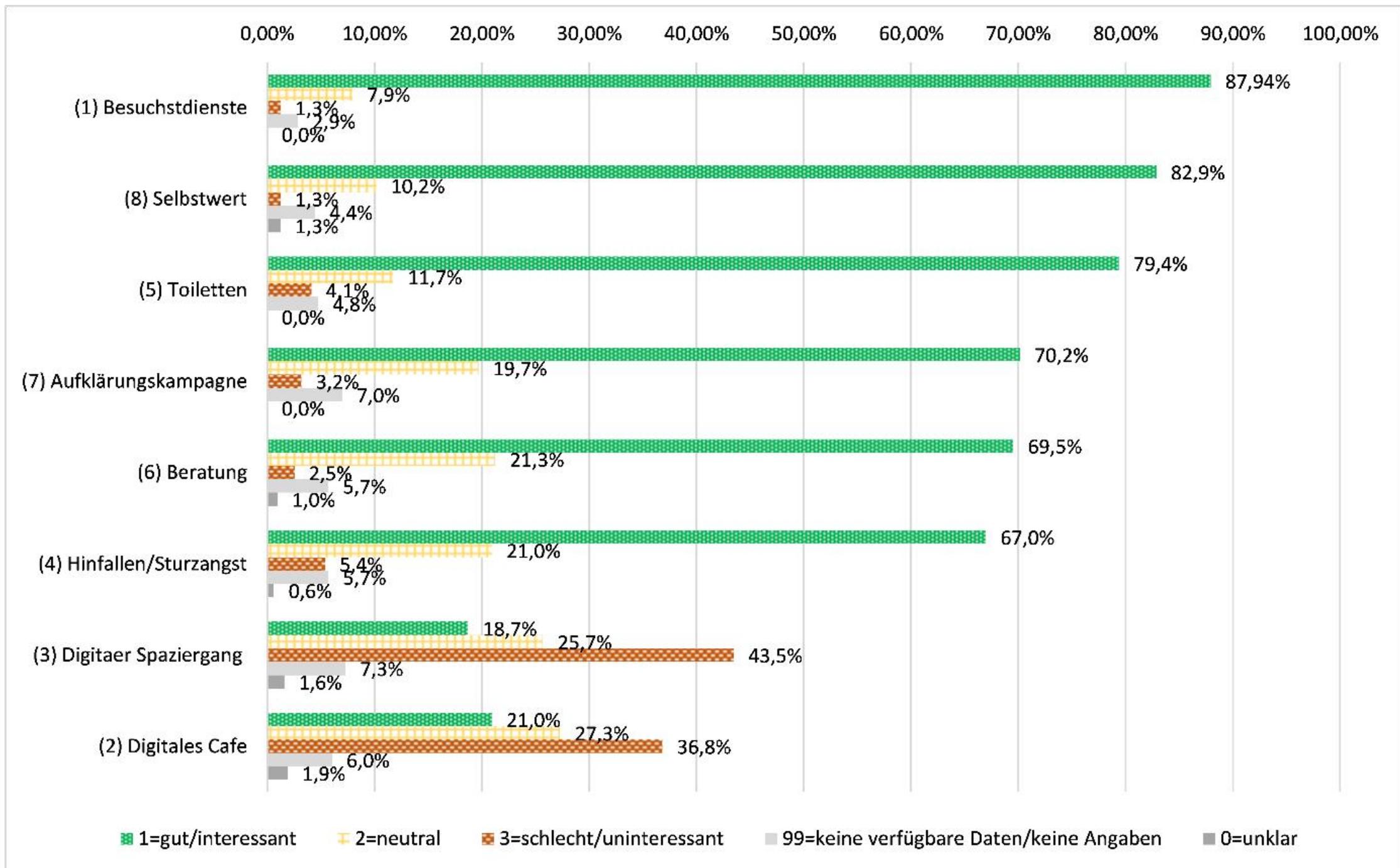
Unterdimension	n	Beispielnennungen
Nahversorgung und Aufenthaltsqualität	28	Infrastruktur wie Nahversorgung; Toiletten; Rast- und Ruhebänke; Klimaschutz/Naturerhalt
Bedeutung Gesundheitsversorgung	25	Gesundheit allgemein; Apotheke vor Ort; Doktor mit ausreichend Zeit
Wohnen und Soziales	19	Betreutes Wohnen/Servicewohnen; WGs; unterstützendes gemeinschaftliches Wohnen; Unterstützung rund um das Wohnen
Bedeutung Pflege	6	Pflege allgemein; Hilfe kennen und annehmen; Schmerzen; Einsamkeit

- „hier gibt es viele Angebote – es fehlt an nichts“
- „es gibt keinen Treffpunkt für Männer – wo sollen die hin?“
- „es muss gelingen, auch mit körperlicher Einschränkung Kontakte zu halten“
- „wir brauchen einen Ort, wo alle hinkommen können“
- „je lebendiger der Ort, desto lebendiger der Einzelne“

Ergebnisse – Dimension 8 „Hilfsangebote“

Unterdimension	N	Beispielnennungen
Umgang mit Trauer und Tod	9	Allgemeiner Umgang mit Thema; Unterstützungsoptionen
Informiert sein	4	Allgemein Informationen; Zugang zu ihnen und motivationale Wirkung für Handeln
Digitalisierung	4	Digitalisierung als Mehrwert, Fortbildungsbedarf

- „Am Ende wird einem niemand helfen“
- „was kommt nach dem Tod?“
- „was passiert mit dem Eigentum, ist das Erbe geklärt?“
- „Wie kommt man ran an die Sozialstation?“



Bedarfsanalyse II – „sozial isolierte Senior*innen“

Ziele:

- Lebensrealität von „sozial isolierten“ Senior*innen kennenlernen
- Ansatzpunkte für Prävention finden

Wichtigste Frage vorab: Wie erreicht man diese Zielgruppe?

Bedarfsanalyse II - Methodik

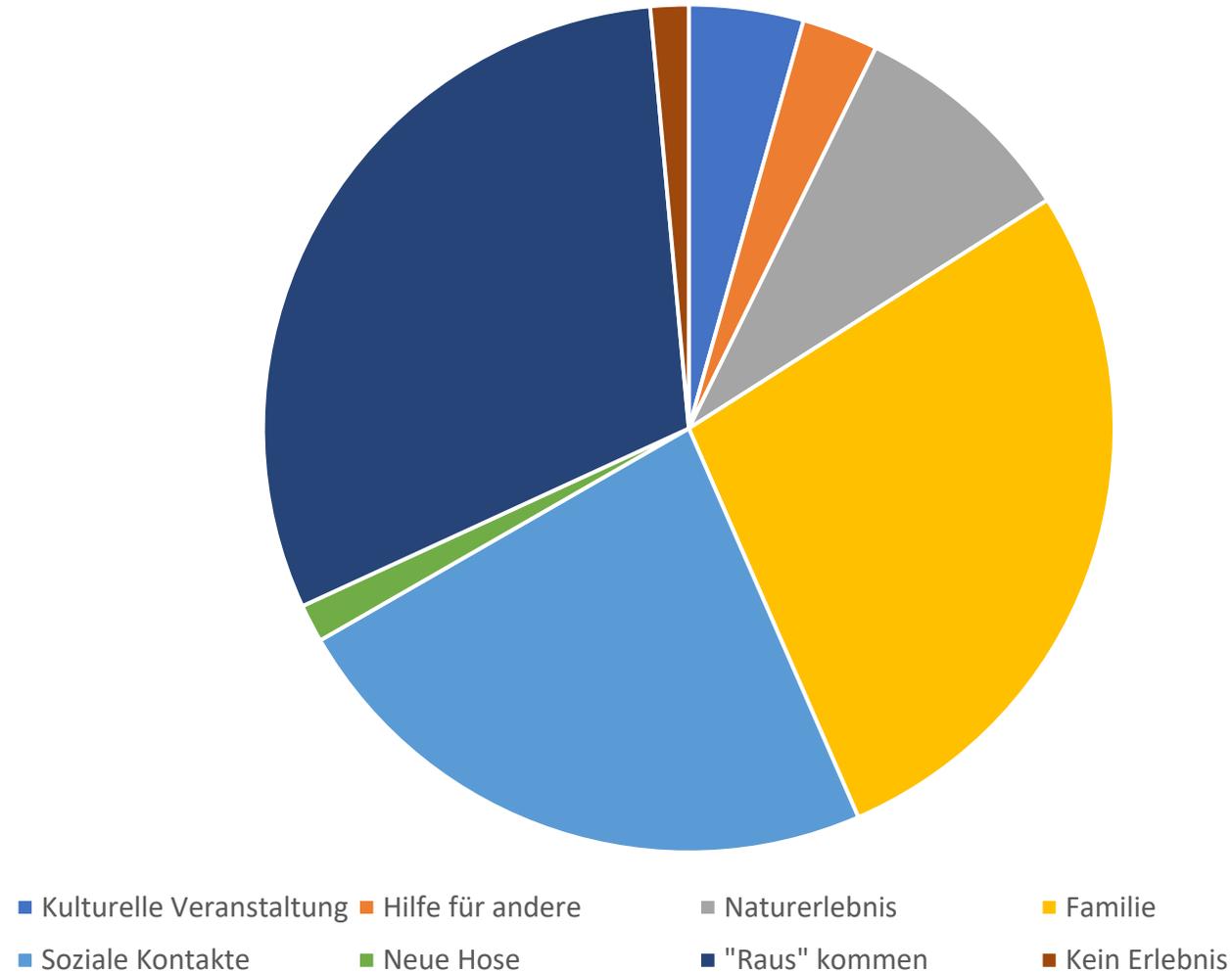
- Erarbeiten eines Interviewfragebogens mit 3 Fragen
- „Befragung“ durch Vertrauenspersonen in der Häuslichkeit, z.B. durch ehrenamtlichen Besuchsdienst oder Nachbarschaftshilfe
- Auswertung der Antworten durch qual. Inhaltsanalyse nach Mayring
- insgesamt 35 Senior*innen in fünf Gemeinden: Bergrheinfeld, n = 5; Breitbrunn, n = 3; Grafenheinfeld n = 17; Niederwerrn, n = 3; Hammelburg, n = 7

Bedarfsanalyse II – 3 Fragen

1. Was war Ihr schönstes Erlebnis in letzter Zeit?
2. Wie sieht für Sie ein wirklich schöner Tag aus und was wäre dafür nötig?
3. Was brauchen Sie, damit es einen solchen schönen Tag im Alltag gibt?

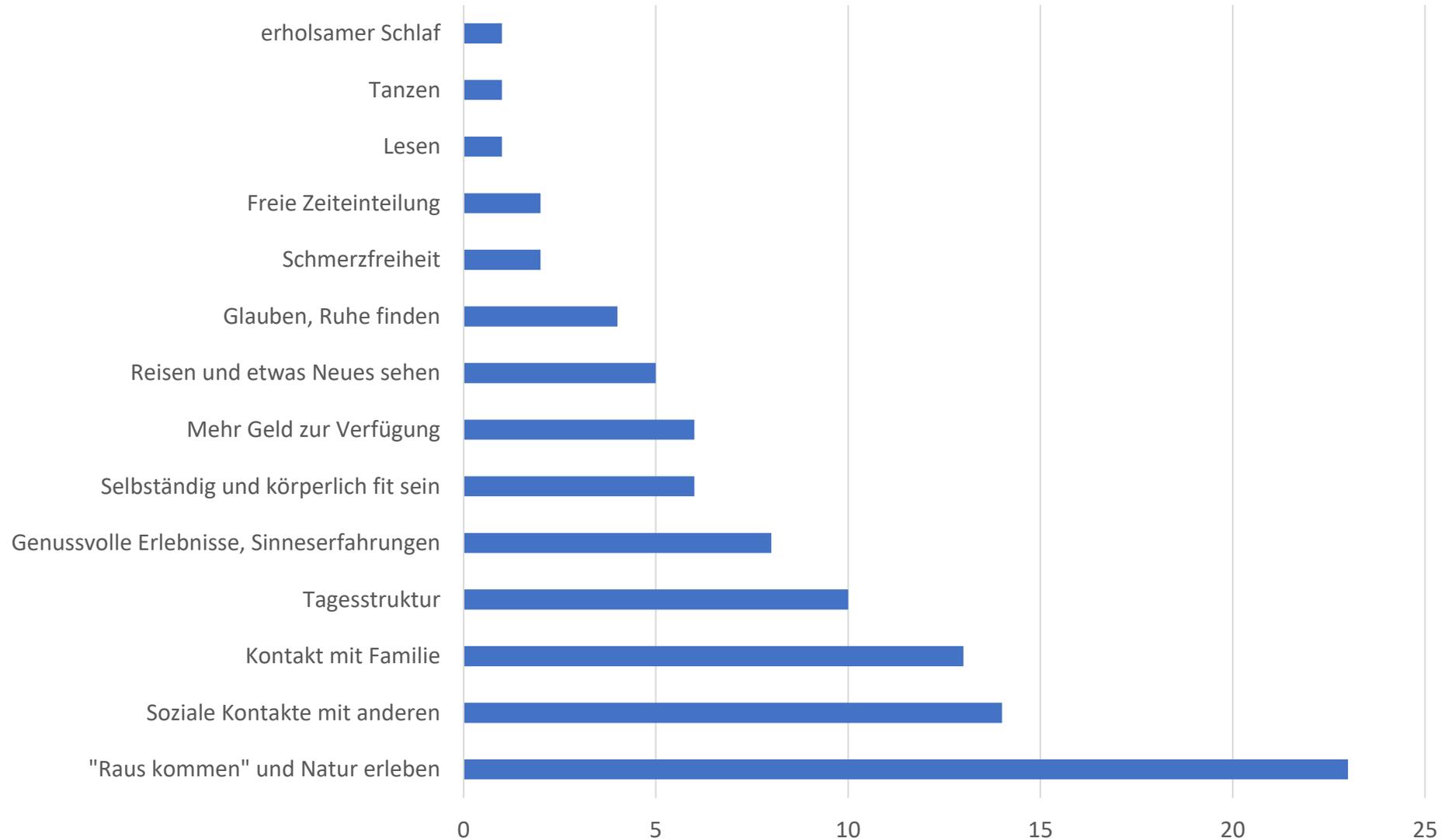
Ergebnisse – Das schönste Erlebnis

Schönstes Erlebnis



Ergebnisse – ein wirklich schöner tag

Ein wirklich schöner Tag



Ergebnisse – Was brauchen Sie?

- **Tages- bzw. Wochenstruktur**; Zitatausschnitt: „eine gute Kalenderführung“
- **Neugierde, Optimismus, Inspiration** und **Willen**; Zitatausschnitt: „Ich möchte irgendwohin wo ich noch nicht war“
- **Persönliche Haltung** und **Einstellung**; Zitatausschnitt: „ich bin dankbar“, „verbunden im Glauben“
- **Zeit für sich**; Zitatausschnitt: „Ich brauche Ruhe, wenn so viel los ist, wird mir das alles zu viel“
- **Kontakte** im Allgemeinen, Familie, Freunden und Nachbarschaft; Zitatausschnitt: „Meine Enkel wohnen 400 km weit entfernt“
- **Bewegung** und **körperlich aktiv sein**; Zitatausschnitt: „ich brauche die Füße die gut gehen“
- **Gesundheit**; Zitatausschnitt: „ich werde erblinden“; „Gesundheitszustand kann sich schnell ändern“

Zusammenfassung

Wichtigste Nennungen:

1. Einander begegnen, gemeinsam etwas unternehmen
2. Sich bewegen
3. Natur erleben
4. Wirksam werden, sinnhafte Tätigkeit ausüben
5. Kultur erleben
6. Neue Impulse und Anregungen
7. Ruhe, Entspannung, Spiritualität, aktives Erinnern, Gedächtnistraining

Besonderheit der „sozial isolierten“ Senior*innen

- Am wichtigsten: „Raus kommen“
- Etwas mehr Fokus auf Familie als soz. Kontakt
- Pflegesituation mit Ängsten und Abhängigkeitsgefühlen verbunden
- Fehlende Tagesstruktur als „Belastung“

Fazit?

- Gelegenheiten zur Begegnung müssen sich bieten!
- Teilhabe ermöglichen für alle!
- Angebote vorhalten, die sich mit speziellen Themen des Alter(n)s beschäftigen!

Geplante Maßnahmen der Gesundheitsförderung

1. Vortragsreihe für Senior*innen

- Wissensvermittlung zur Prävention und Resilienz-Stärkung

2. Schulungsformat für Anbieter*innen der Seniorenarbeit

- Wie können bestehende Angebote um Aspekte der Prävention ergänzt werden?

3. Kommunen-Selbsttest

- Wie stark fördert die Kommune seelische Gesundheit?

4. Kursreihe „seelisch gesund altern“ für Senior*innen

- Themen: Resilienz stärken, Beziehungsgestaltung, Tag strukturieren, Förderung von Bewegung und Entspannungsfähigkeit

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt Daten

Katrin Jung

Projektkoordinatorin „PräDepA“ - Prävention von Depression im Alter

Diakonisches Werk Schweinfurt e.V.

Wilhelm-Löhe-Haus

1. OG Raum 150

Gymnasiumstraße 14

97421 Schweinfurt

Tel.: 09721/2087-220

Mobil: **0151 54803986**

Jung@diakonie-schweinfurt.de