

## **Parallelveranstaltung Nr. 5**

# **Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen im Alter**

Von **Myriam Dellenbach**

*Die psychische Gesundheit ist im Alter eine zentrale Ressource. Sie trägt u.a. dazu bei, das Alter wertzuschätzen und mit Erkrankungen, Trauer oder anderen Ereignissen umzugehen, die für dieses Lebensalter typisch sind. Anreize und Möglichkeiten zur sozialen Integration können einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit im Alter leisten.*

Psychisch gesund zu sein bedeutet, den alltäglichen Anforderungen und Belastungen gewachsen zu sein, ein sinnerfülltes Leben zu führen und etwas zur Gemeinschaft beizutragen. Die psychische Gesundheit im Alter gilt folglich als eine zentrale Ressource, welche dem älteren Menschen Wohlbefinden und eine hohe Lebensqualität sowie ein selbstständiges Leben ermöglicht.

### **Psychische Erkrankungen im Alter sind relativ häufig**

Allgemein kann eine psychische Erkrankung umschrieben werden als eine erhebliche Abweichung von der Norm im Erleben oder im Verhalten. Nach internationalen Feldstudien über die Prävalenz psychischer Erkrankungen im Alter sind etwa 25% der über 65-jährigen Menschen von einer psychischen Erkrankung betroffen. Die im Alter am häufigsten vorkommenden psychischen Erkrankungen sind die Demenz und Depressionen. Angst- und Zwangserkrankungen, Delir (Verwirrheitszustand), Schizophrenie und wahnhaftige Störungen, Substanzenmissbrauch und –abhängigkeit sowie somatoforme Störungen, d.h. körperliche Beschwerden, die nicht oder nicht vollständig auf eine organische Erkrankung zurückzuführen sind, und Schlafstörungen kommen in einem geringeren Ausmass vor.

### **Hohe Anpassungsleistungen im Alter erforderlich**

Psychische Gesundheit kann allerdings nicht einfach als das Gegenteil von psychischer Erkrankung, bzw. als die Abwesenheit von psychischen Erkrankungen verstanden werden. Durch die Anforderungen des täglichen Lebens muss die psychische Gesundheit immer wieder neu ausbalanciert werden. In der Lebensphase Alter wird die psychische Gesundheit durch verschiedene kritische Ereignisse besonders beansprucht. Physische und psychische Erkrankungen, Verlust von Bezugspersonen, Verwitwung sowie Verlust der Mobilität – die Ereignisse können sich auch kumulieren – erfordern eine hohe individuelle Anpassungsleistung, damit die psychische Gesundheit erhalten bleibt.

### **Fokus auf Verhalten und Verhältnisse**

Der Fokus der Förderung der psychischen Gesundheit im Alter liegt darauf, gesundheitsfördernde Strategien und Massnahmen anzuwenden, die in erster Linie die psychische Gesundheit stärken und sekundär die Entwicklung psychischer Erkrankungen zu verhindern vermögen. Den grössten Erfolg erreichen Strategien und Massnahmen, die sowohl das Gesundheitsverhalten als auch die Lebensumstände von Personen beeinflussen, da die psychische Gesundheit sowohl vom individuellen Verhalten einer Person als auch von den äusseren Verhältnissen beeinflusst wird.

Nachweisliche wirksame Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit im Alter sind:

- Ermöglichung sinnvoller Aktivitäten (z.B. sozialer Austausch, intergenerationelle Aktivitäten)
- Förderung eines gesunden Lebensstils
- Verfügbarkeit von Möglichkeiten für körperliche Aktivitäten und Training verbessern
- Stärkung positiver Beziehungen

- Verbesserung kommunaler Partizipation (z.B. Teilhabe an gemeindepolitischen Entscheidungen)
- Ermöglichen eines sicheren und unabhängigen Lebens
- Verfügbarkeit von angemessenen Gesundheits- und Sozialdiensten sicherstellen
- Bekämpfung von Altersdiskriminierung (z.B. der sozialen Ungleichheiten aufgrund des Alters)

Folgende konkrete Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit weisen eine gute Evidenz auf:

- Vermittlung von Bewältigungsstrategien und Kompetenzen (z.B. Stressmanagement)
- Schaffung von Anreizen zu physischen Aktivitäten
- Schaffung von Anreizen zu spirituellen und kreativen Aktivitäten
- Ermöglichung der sozialen Integration
- Ermöglichung des Zugangs zu sozialer Unterstützung und sozialen Netzwerken

### **Ziel: Soziale Integration**

Strategien und Massnahmen zur Förderung von psychischer Gesundheit richten sich grundsätzlich an die Gesamtbevölkerung und schliessen somit alle Personen ein. Für bestimmte Personen braucht es aber zusätzliche Bemühungen, da sie für die Gesundheitsförderung generell schwer zu erreichen und/oder durch altersbedingte kritische Ereignisse und Situationen besonders belastet sind. Dazu gehören u.a. die folgenden Personengruppen: Verwitwete, finanziell Benachteiligte, pflegende Angehörige, zu Hause lebende Pflegeabhängige, Gebrechliche bzw. fragile Personen, Seh- und Hörbehinderte, frisch Pensionierte sowie Getrennte/Geschiedene. Diesen Personengruppen gemein ist, dass sie in die soziale Isolation geraten können. Ein zentraler Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit im Alter ist es deshalb, verschiedene Anreize und Möglichkeiten zur sozialen Integration zu schaffen.

### **Leitlinien für Entscheidungsträger vorhanden**

Zur Förderung der Gesundheit im Alter generell und zur Förderung der psychischen Gesundheit im Alter speziell, sind in nationalen und internationalen Programmen evidenzbasierte Leitlinien<sup>1</sup> und Empfehlungen erarbeitet worden. Zusätzlich stehen Datenbanken<sup>2</sup> mit unterschiedlichen praxiserprobten Interventionsbeispielen zur Verfügung, die gute Anregungen für eigene Angebote liefern. Diese können als Grundlagen für die Planung und Umsetzung von Strategien und Massnahmen von wirkungsvollen Interventionen in die Praxis beigezogen werden. Damit stehen politischen Entscheidungsträgern, Kommissionen von Geldgebern und übergeordneten Konzepterarbeitenden verschiedene Instrumente für den schweizerischen Kontext zur Verfügung.

Dr.phil. Myriam Dellenbach  
 Gerontopsychologin  
 Universität Zürich, ZfG Zentrum für Gerontologie  
 Sumatrastr. 30  
 8006 Zürich  
 Tel.: 062 272 45 36  
 E-Mail: myriam.dellenbach@zfg.uzh.ch  
 www.zfg.uzh.ch

<sup>1</sup> healthPROelderly Projekt (EU), Leitlinien: [http://www.healthproelderly.com/pdf/HPE\\_Broschuere\\_Leitlinien.pdf](http://www.healthproelderly.com/pdf/HPE_Broschuere_Leitlinien.pdf)

<sup>2</sup> ProMenPol Projekt (EU), Projektdatenbank: <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.de.germantoolkit>