

# Stärken

# Risiken

Was sehen Sie als Ressourcen/Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit?

Wie kann sie gefördert werden?

Was hat sich durch Corona im Setting verschärft?

Welche belastenden Faktoren haben zugenommen?

## Psychische Gesundheitsförderung bei älteren Menschen

Welche Risikofaktoren für die psychische Gesundheit älterer Menschen sehen Sie?

Wie kann psychische Gesundheit bezogen auf die Folgen von Corona im Setting gefördert werden?

Welche Erfahrungen aus der Corona-Zeit können genutzt werden ?

# Schwächen

# Chancen

# Stärken

Wie kann psychische Gesundheit im Setting gefördert werden?

Welche Schutzfaktoren für psychische Gesundheit gibt es im Setting?

Dem Thema die Scham nehmen, es entstigmatisieren

Salutogenese-Ansatz wählen – fragen „was hält uns gesund?“  
(nicht nur nach Krankheit fragen)

Wohltuende, vertrauensvolle und empathische Beziehungen

Familie als Ressource

Gesundheit ganzheitlich verstehen

Bedeutung seelischer Gesundheit bewusst machen

**Psychische Gesundheitsförderung bei älteren Menschen**

Miteinander reden, sich mit Freund\*innen austauschen

Offenheit für Unterstützungsangebote

Information über Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht – Selbstbestimmung stärken

Spiritualität & Mitmenschlichkeit

Um Hilfe bitten und Hilfe annehmen können

Unterstützung durch Gruppen

Bewegungsangebote („Tanzen ist wie Medizin“)

Dankbarkeit/Zufriedenheit entwickeln

Ehrenamtliches Engagement

Mitgestaltung/Verantwortung

Auch von Älteren lernen

# Stärken

Wie kann psychische Gesundheit im Setting gefördert werden?

Welche Schutzfaktoren für psychische Gesundheit gibt es im Setting?



# Stärken

Wie kann psychische Gesundheit im Setting gefördert werden?

Welche Schutzfaktoren für psychische Gesundheit gibt es im Setting?



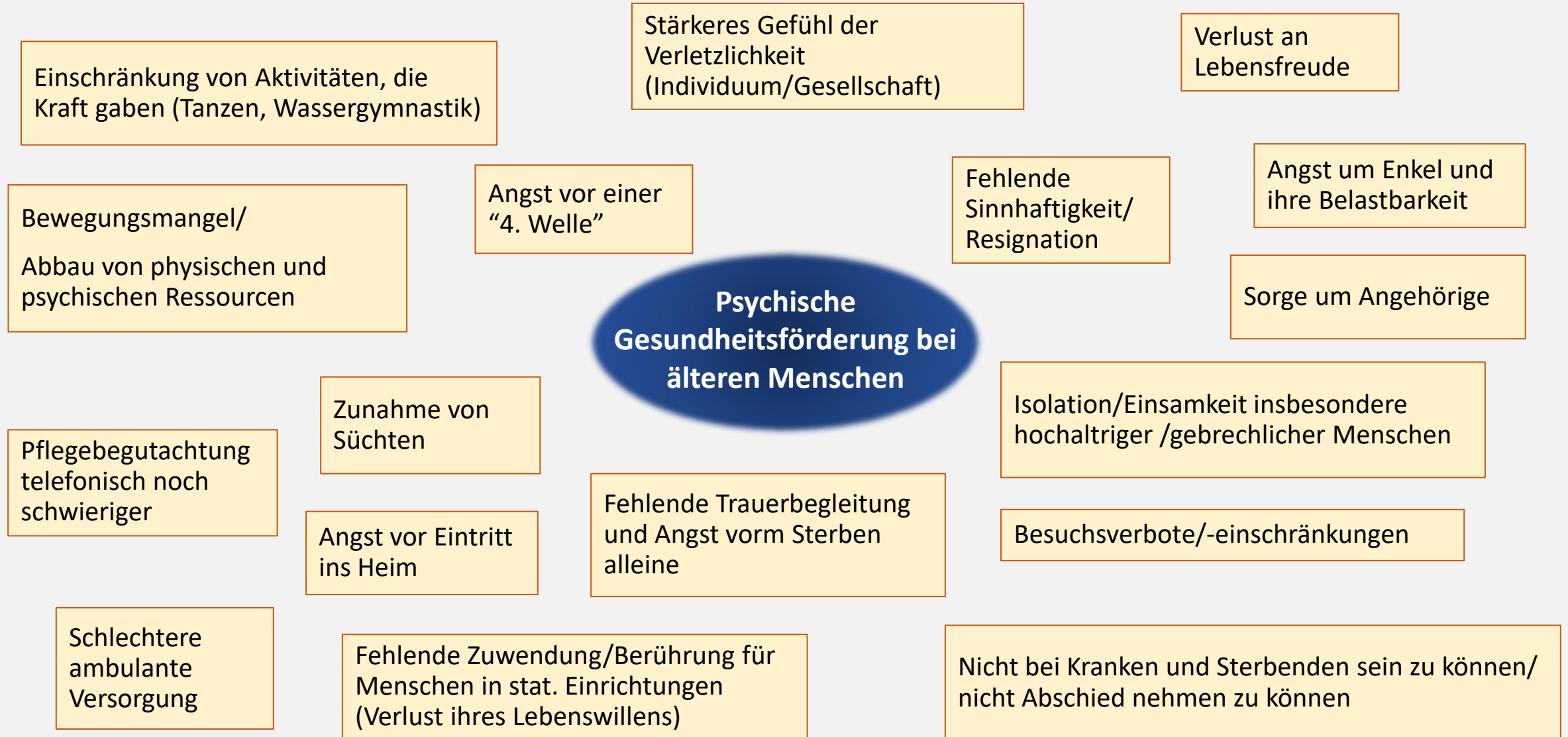
# Schwächen

Welche Risikofaktoren für psychische Gesundheit gibt es im Setting?



# Risiken

Was hat sich durch Corona im Setting verschärft?



# Risiken

Was hat sich durch Corona im Setting verschärft?

Überforderung durch schnell wechselnde/  
widersprüchliche und regional unterschiedliche Regelungen

Corona als Brennglas sozialer Problemlagen

Klima allgemeiner "Gereiztheit"

Zunahme an Beziehungskonflikten durch unterschiedlichen Umgang mit Corona

Wenig leicht & gut verständliche Infos

Staatsverschuldung

Fehlende digitale Infrastruktur/  
digitale Kompetenz

**Psychische Gesundheitsförderung bei älteren Menschen**

Ärger über mangelnde Solidarität ("Impfgegner")

Orientierung an Infektionsschutz zulasten einer Orientierung an psychischem und körperlichem Wohlbefinden

Ökonomische Ausrichtung des Gesundheitswesens wurde deutlicher

Veränderter Blick auf Mitmenschen als "Virenträger"

Mangelnde Wertschätzung für Dienst am Menschen

Altenwohlgefährdung

Zunahme gesellschaftlicher Distanzierungsmechanismen, die erst wieder verlernt werden müssen

# Chancen

Wie kann psychische Gesundheit bezogen auf die Folgen von Corona im Setting gefördert werden?



Wohnsituation  
verbessern/ alternative  
Wohnformen ausweiten

Mehr generations-  
übergreifende  
Angebote machen

Gemeinsames gesundes Kochen (z.B. in den  
Küchen von Schulen während der Ferien)

Mehr Musik in der Stadt  
(Kostenlose Konzerte)

Info-Spaziergänge:  
walk'nd talk

Kostenlose  
Bewegungs-  
/Sportkurse

Mehr Mobilität ermöglichen:  
öffentliche Toiletten,  
Fahrradparkhäuser

Mehr Infos über  
Patientenverfügung  
/Vorsorgevollmacht  
(„Raus aus dem  
Kopf“  
  
Infos in Soaps  
einbauen

Patenschaften zwischen  
Älteren Menschen  
vermitteln

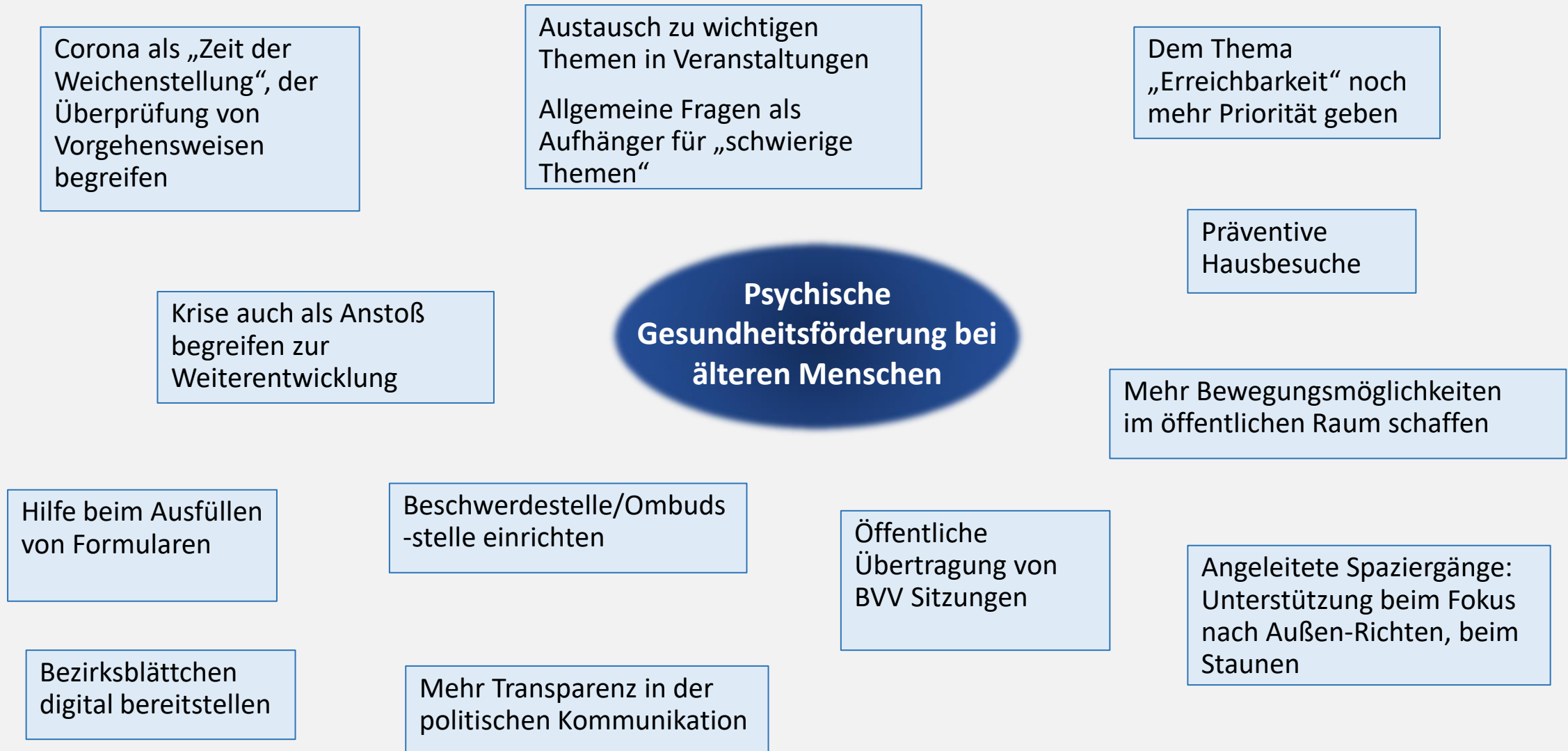
Mobilitätshilfedienste  
bekannter machen

Fahrrad fahren sicherer  
machen



# Chancen

Wie kann psychische Gesundheit bezogen auf die Folgen von Corona im Setting gefördert werden?



# Handlungsempfehlungen – nächste Schritte

Entwicklung zur sorgenden  
Gemeinschaft – insbesondere  
Erreichbarkeit isolierter Menschen  
verbessern

Psychische  
Gesundheitsförderung bei  
älteren Menschen

Öffentlicher Raum:  
Bewegungsangebote schaffen  
und sicherer machen

Selbstwirksamkeit stärken:  
Transparenz schaffen – Überforderung  
abbauen - Unterstützung gewähren