

Förderung der psychischen Gesundheit älterer Menschen

am Beispiel des European Network for
Mental Health Promotion (ENMHP)

**Almut Bachinger, Gert Lang, &
Doris Bammer**

Forschungsinstitut des Roten Kreuzes

SV Werkstatt Psychosoziale Gesundheit und Krankheit

Salzburg, 10., 11. Oktober 2011

1



FORSCHUNGSINSTITUT
DES ROTEN KREUZES

Allgemeiner Hintergrund

- **Psychische Belastungen** steigen in allen Altersgruppen und Lebensphasen:
 - großes individuelles Leid
 - Hohe gesellschaftliche Kosten
- **Gutes Leben** mit hoher Lebensqualität ist ein zentrales individuelles und gesellschaftliches Ziel (European Pact for Mental Health and Well-being)
- Förderung der psychischen Gesundheit gewinnt auch bei älteren Menschen an Bedeutung

SV Werkstatt Psychosoziale Gesundheit und Krankheit
Salzburg, 10., 11. Oktober 2011

2



FORSCHUNGSINSTITUT
DES ROTEN KREUZES

Psychische Gesundheit

- Psychische Gesundheit ist ein „Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Individuum seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensanforderungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und in der Lage ist, einen Beitrag zum Gemeinwesen zu leisten“. (WHO)
- Positive psychische Gesundheit geht über die Abwesenheit von Symptomen und Störungen hinaus.

Förderung der psychischen Gesundheit Entwicklungen auf EU-Ebene

- 2005: **Green Paper**, Promoting the MH of the Population. Towards a MH strategy for the EU.
- 2008: **High-level Conference** „Together for Mental Health and Well-being“ (Wahlbeck et al. 2010)
 - European Pact for Mental Health and Well-being
- 2009-2011: **5 thematische Konferenzen**
 - Children and Adolescents (09/2009)
 - Suicide and Depression (12/2009)
 - Older People (06/2010)
 - Social inclusion and combating stigma (09/2010)
 - Workplace (03/2011)

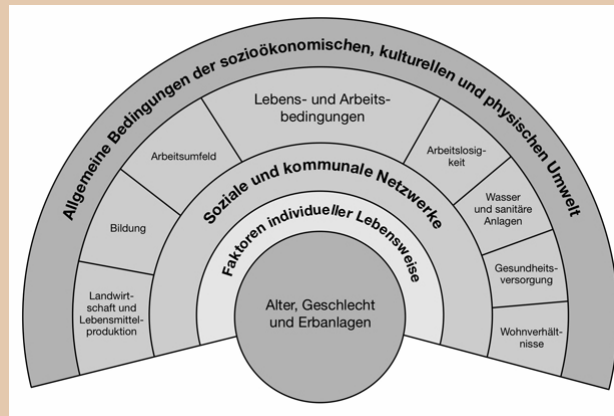
Förderung der psychischen Gesundheit

„Mental health promotion aims to promote positive mental health by increasing psychological well-being, competence and resilience, and by creating supporting living conditions and environments“
(WHO 1986, 2004)

Prinzipien der Förderung der psychischen Gesundheit

- **Salutogener Gesundheitsbegriff**,
psychisches Wohlbefinden und Lebensqualität
- Ein positiver Gesundheitsbegriff baut auf
Stärken, Kompetenzen, Ressourcen auf.

Determinanten von Gesundheit



*Determinanten der Gesundheit. Quelle:
Dahlgren & Whitehead (1993).*

Determinanten psychischer Gesundheit

- Lebensstil und Gesundheitsverhalten
- Soziale Integration in unterschiedliche soziale Netzwerke (Freundeskreis, Familie, Community)
- Individuelle Lebensbedingungen (Arbeitsplatz, Bildung, Wohnsituation, Gesundheits- und Sozialsystem)
- Makrofaktoren: allgemeine sozioökonomische, kulturelle und umweltbezogene Bedingungen z.B. soziale Ungleichheiten

Fragestellung

- Welche **Strukturen** und **Rahmenbedingungen** müssen geschaffen werden, damit die **psychische Gesundheit nachhaltig gefördert** werden kann?
 - Am Beispiel des European Network for Mental Health Promotion (ENMHP)
 - Im Setting Langzeitpflege

Gesundheitsdeterminanten

- **Determinanten sind wandelbar:**
 - Im historisch-biographischen Prozess
 - individueller Lern- und Entwicklungsprozess
 - Wahrnehmungs-, Interpretations-, Verhaltensmuster (Lang et al.)
- **Mehrebenenkonzept** der Gesundheit
 - Wechselspiel zwischen Mikro-Meso-Makro-Ebene (sozial-ökologisches Modell)

Strategien der Gesundheitsförderung

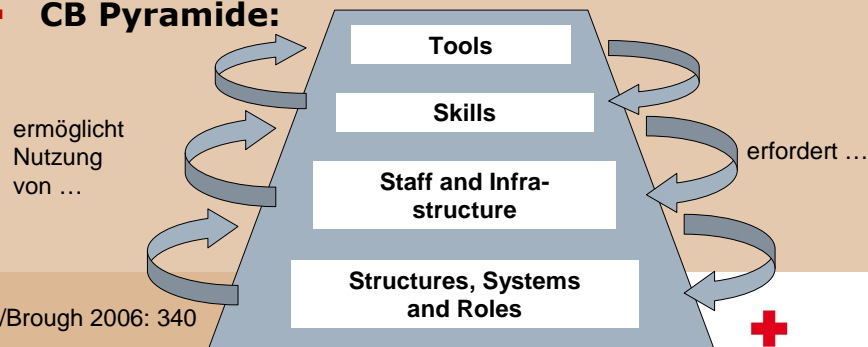
- **Settingansatz**
 - Setting als soziale Rahmenbedingung (z. B. Langzeitpflege und Betreuung) und Kontextbedingung für Gesundheit
 - Setting bietet unterschiedliche Infrastruktur und Organisation für Gesundheitsentwicklung
- **Organisationsentwicklung als Methode der GF**
- Wandel der Struktur und Kultur der Org.
- **Kapazitätsentwicklung**

Problemlage

- Verstärkter **Bedarf an Gesundheitsförderung**
 - Prävention alleine wird in Zukunft nicht ausreichen
 - Zahlreiche Methoden und Instrumente zur Förderung der mentalen Gesundheit vorhanden
 - Anwendung von PraktikerInnen noch zu gering (Praxistransfer)
- Bisher **zu wenig nachhaltige Entwicklung** und **strukturelle Verankerung** (Aiginger 2011)
 - Präventive Maßnahmen schwach ausgeprägt
 - Gesundheitsförderung teilweise nicht existent

Nachhaltigkeit & Kapazitätsentwicklung

- **Kapazitätsentwicklung** ist „(...) die Weiterentwicklung von Wissen, Fertigkeiten, Engagement, Strukturen, Systemen und Führung, um effektive Gesundheitsförderung zu ermöglichen.“ (Smith 2006)
- **CB Pyramide:**



Rotter/Brough 2006: 340

SV Werkstatt Psychosoziale Gesundheit und Krankheit
Salzburg, 10., 11. Oktober 2011

13

FORSCHUNGSINSTITUT
DES ROTEN KREUZES

Strategien der Gesundheitsförderung

- Möglichkeit für strukturelle Veränderung schaffen (Ansetzen auf der **Verhältnisebene**)
- Spezifische Maßnahmen (**Zielgruppenorientierung**) anbieten und aufrechterhalten (**Nachhaltigkeit**)
- aktive Einbeziehung aller relevanten Gruppen (Stakeholder): Zielgruppe (ältere Menschen), (**Partizipation**), Pflege- und medizinisches Personal, SozialarbeiterInnen, TherapeutInnen, DirektorInnen
- Fokus auf die **Kompetenzstärkung** der Beteiligten. (Geene 2008; Altgeld 2004; Ruckstuhl/Abel 2001, Hawe 1999)

SV Werkstatt Psychosoziale Gesundheit und Krankheit
Salzburg, 10., 11. Oktober 2011

14

FORSCHUNGSINSTITUT
DES ROTEN KREUZES

Nachhaltigkeit

- **Nachhaltigkeit, nachhaltige Entwicklung:**
 - Soziale bzw. gesundheitlichen Prozesse (vs. Zustand)
 - Diskurs über Ziele bis Umsetzung (Trojan/Süß 2011)
 - Lebensqualität/-bedingungen verbessern (WHO 2011)
 - Lebensverlaufsperspektive, d.h. intra- und intergenerativ



Nachhaltige Projektumsetzung

- **Planung und Umsetzung** der Projektphasen UND der Nach-Projekt-Phase damit Ergebnisse mit langfristiger Wirkung erzielt werden können
- **Impulse setzen** für eigenständige Entwicklung
 - Für Motivation und Befähigung von Settings bzw. Organisationen sorgen
- Etablierung von **Strukturen und Angeboten**
 - neue Formen der Zusammenarbeit, des Austauschs
- **Multiplikation, Übertragbarkeit, Valorisierung**
 - Übernahme von anderen AkteurInnen
 - Verbreitung, Nutzung, Verwertung von Ergebnissen



- * 2010: **European Network for Mental Health Promotion** | www.mentalhealthpromotion.net
- **Ziele** des Netzwerks:
 - Förderung des Bewusstseins über psychische Gesundheit
 - Portal für die Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens
 - Verfügungstellung von Ressourcen, Methoden und Instrumenten für die Praxis
 - Beitrag zur Kapazitätsentwicklung für effektive und nachhaltige Projekte
 - Austausch in einem Netzwerk aus hunderten ExpertInnen, lebenslaufbezogen entlang von drei Settings

Prinzipien der Nachhaltigkeit

- Setting-Ansatz: decken Lebensspanne ab
- Partizipation: Einbindung & Mitsprache d. Praxis
- Vernetzung: AkteurInnen von Forschung, Politik und Praxis
- Konsortium: konstante Partnerschaft (EU-Länder, unterschiedliche Expertisen)
- Multi-Methodisch: durch qual. & quan. Methoden
- Iterative Entwicklung: Bedarf – Entwicklung – Umsetzung – Evaluation (Projektmgmt-Zyklus)
- Kapazitätenentwicklung: unterschiedliche Schwerpunktsetzungen

- Portal für **Projekte:**
 - **ProMenPol:**
(2006-2008; 6. FRP)
 - **MHP handbook:**
(2010-2013; PHP, FGÖ)
 - **MindHealth:**
(2009-2011; LDV, FGÖ)



www.mentalhealthpromotion.net

- **Ziel:** Zugang zu Instrumenten zur Förderung der psychischen Gesundheit
- **Finanzierung:** 6. Forschungsrahmenprogramm
- Entwicklung einer **Toolbox:**
 - **Datenbank** mit zirka 400 Instrumenten
 - **Informationsaufbereitung & Wissensmanagementsystem**
 - **Settingspezifische Anleitungen** zur Umsetzung
 - **Mehrsprachigkeit, Suchoptionen**
 - **Partnerschaft** und **Vernetzung**
 - **Toolbox** frei zugänglich unter:
 - <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol>

(2010-2013)

- **Ziel:** Entwicklung von Trainingshandbüchern für Fachpersonal zur Förderung der psychischen Gesundheit bei begünstigten Gruppen
- **Formen:** Trainingshandbücher für jedes Setting
- **Settings:** Schule, Arbeitsplatz, Langzeitbetreuung
- **Zielgruppen:**
 - Fachkräfte in den Settings
 - z. B. LehrerInnen, AbteilungsleiterInnen, Pflege- und Betreuungspersonal
- **Entwicklungsschritte:**
 - Bedarfsanalyse/Planung – Entwicklung Handbücher-Testung (Winter 2011) – Adaptierung – Verbreitung
- **Finanzierung:** Public Health Programme, FGÖ
- **Homepage:** www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook

- **Ziel:** Entwicklung von E-Learning für Führungskräfte
Planung und Umsetzung von MHP
- **Formen:** E-Learning und Blended-Learning
- **Settings:** Schule, Arbeitsplatz, Langzeitbetreuung
- **Zielgruppen:**
 - Fach- und Führungskräfte in den Settings
 - z. B. DirektorInnen, Manager, Pflegemanagement
- **Entwicklungsschritte:**
 - Bedarfsanalyse/Planung –Umsetzung/**Testung** – Adaptierung – Verbreitung
- **Finanzierung:** LifeLongLearning Programme, FGÖ
- **Modulares E-Learning:**
 - <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=training>

Was ist das Ziel bei Förderung der psychischen Gesundheit?

- Ein **tragfähiger Beitrag** ist
 - die praxisnahe und gezielte Förderung
 - von individuellen und organisationsbezogenen Kapazitäten
 - unter Berücksichtigung von Prinzipien der Nachhaltigkeit
- **Förderung der psychischen Gesundheit** braucht in der Praxis
 - umfassende, ganzheitliche und nachhaltige Kapazitätsentwicklung
 - und zwar aller AkteurInnen und Zielgruppen auf allen Ebenen

Conclusio

SV Werkstatt Psychosoziale Gesundheit und Krankheit
Salzburg, 10., 11. Oktober 2011

23



FORSCHUNGSINSTITUT
DES ROTEN KREUZES

ENMHP ...

- ... entwickelt ein **nachhaltiges Angebot**:
 - Datenbank mit Instrumenten
 - Hilfe bei und Anleitung zur Projektumsetzung
 - Settingsübergreifende Vernetzung im Praxisfeld
 - Settingspezifische Weiterbildung und Schulung von MultiplikatorInnen
- ... **trägt in Summe dazu bei**, dass aktiv die psychische Gesundheit bei endbegünstigten Gruppen nachhaltig geschützt und gefördert werden kann.

SV Werkstatt Psychosoziale Gesundheit und Krankheit
Salzburg, 10., 11. Oktober 2011

24



FORSCHUNGSINSTITUT
DES ROTEN KREUZES

Bibliographie

- *Aiginger, Karl*, 2011: Herausforderungen einer alternden Gesellschaft: Schwerpunkt Reformbedarf im österreichischen Gesundheitssystem. Wien: Österreichisches Institut für Wirtschaftsforschung.
- *Altgeld, Thomas*, 2004: Gesundheitsfördernde Settings – Modelle für integrative Gesundheitsförderung in benachteiligten Stadtteilen? In: E&C-Fachforum: „Perspektive: Gesunder Stadtteil – Gesundheitsfördernde Settingansätze und Jugendhilfestrategien in E&C-Gebieten“ – Doku. D. Veranstaltung vom 26.-27. Januar 2004 in Berlin.
- *Dahlgren, Göran & Margret Whitehead*, 1991: Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute for Future Studies.
- *Geene, Raimund*, 2008: Soziallagenorientierte Gesundheitsförderung. In: *Spicker, Ingrid und Gabriele Sprengseis* (Hg.): Gesundheitsförderung stärken. Kritische Aspekte und Lösungsansätze. Wien: Fakultas. S. 119-143.
- *Hawe, Penelope, Lesley King, Michelle Noort, Christopher Jordens und Beverley Lloyd*, 1999: Indicators to help with Capacity Building in Health Promotion. <http://www.health.nsw.gov.au/pubs/2000/pdf/capbuild.pdf> (20. 01. 2010). North Sydney: Australian Centre for Health Promotion, NSW Health Department.



Bibliographie

- *Hurrelmann, Klaus*, 2003: Determinanten von Gesundheit. In: *BZgA* (Hg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden der Gesundheitsförderung. Swabenheim/Selz: Peter Sabo. S. 26-28.
- *Ruckstuhl, Brigitte und Thomas Abel*, 2001: Ein Modell zur Typisierung von Ergebnissen der Gesundheitsförderung. In: *Prävention* 2/24: 35-38.
- *Smith, Ben J., Kwok Cho Tang und Don Nutbeam*, 2006: WHO Health Promotion Glossary: new terms. In: *Health Promotion International* 4/21: S. 340-343.
- *Trojan, Alf und Waldemar Süß*, 2011: Nachhaltigkeit und nachhaltige Gesundheitsförderung. <http://www.leitbegriffe.bzga.de/?uid=18d93182f6f36c6626598a84a614c4c6&id=angebote&idx=127> (31. Mai 2011).
- *Wahlbeck, Kristian, Fleur Braddick, Andrea Gabilondo, David McDaid, Gert Lang und Chris O'Sullivan*, 2010: European Pact for Mental Health and Well-being: Collating forces to put mental health on the EU political agenda. In: *Die Psychiatrie* 2/7: S. 74-80.
- *WHO*, 1986: Ottawa Charta für Gesundheitsförderung. Genf: WHO.
- *WHO* (Hg.), 2011: WHO-Strategie "Gesundheit 21 - Gesundheit für Alle im 21. Jahrhundert". Genf: WHO Regional Office for Europe.



Diskussion

- Was bedeutet psychische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden für älteren Menschen?
- Wie kann die psychische Gesundheit bei älteren Menschen gefördert werden?
- Was ist notwendig um Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit implementieren zu können?

Psychische Gesundheit älterer Menschen

- Was bedeutet psychische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden für älteren Menschen?
 - „Junge Alte“, Hochbetagte
 - Diversität, Ungleichheit
 - Normative Aspekte von Konzepten von active / productive / successful ageing

Förderung der psychischen Gesundheit

- Wie kann die psychische Gesundheit bei älteren Menschen gefördert werden?
 - **Gesundheit und Lebensstil:** Bewegung und Sport, Lernen ...
 - **Aktivitäten, soziale Beziehungen und Netze, Partizipation** (sozial, kulturell, politisch)
 - **Lebensbedingungen** (Wohnen, Infrastrukturen ...), **Dienste und Einrichtungen** (soziale Dienste, Gesundheitssystem ...).

Wie kann psychische Gesundheit gefördert werden?

- Im 3. und 4. Lebensalter
- Bsp. Freiwilligenarbeit (Bsp. Plan 60, SLIC)
- Prävention - Gesundheitsförderung
- Determinanten (direkt und indirekt):
Lebensstil, gute soziale Integration,
Lebensbedingungen
- Ungleichheit!

Was ist notwendig?

- Was ist notwendig um Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit implementieren zu können?
 - Organisationsentwicklung
 - Wissen
 - Partizipation
 - Sicherung der Nachhaltigkeit

Danke für die Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Almut Bachinger almut.bachinger@w.rotekruz.at

Forschungsinstitut des Roten Kreuzes
Nottendorfer Gasse 21, A-1030 Wien