

# „PräDepA – Prävention von Depression im Alter“

Zwischenbericht – gekürzte Fassung

Gefördert durch die AOK Bayern nach §20a SGB V



Eine Kooperation von



**Diakonie**   
**Schweinfurt**

GERONTOPSYCHIATRISCHE  
VERNETZUNG  
in der Region Main-Rhön



Schweinfurt, den 23.02.2023

Katrin Jung

Projektkoordination „PräDepA“

Diakonisches Werk Schweinfurt e.V.

Gymnasiumstraße 14

97421 Schweinfurt

## Allgemeine Angaben zum Projekt

### Hintergrund

Depressionen sind die häufigste psychische Erkrankung im Erwachsenenalter. Ca. 20% der Personengruppe ab 60 Jahren erkrankt im Lauf ihres Lebens an einer Depression (Deutsches Ärzteblatt, 2022). Den Höchststand erreicht die Prävalenz dabei in den Altersgruppen 61-65 und 80+ (Deutsches Ärzteblatt, 2022).

Als Risikofaktoren im Alter gelten unter anderem körperliche Einschränkungen, chronischer Schmerz, wahrgenommene Gedächtnisprobleme, Einsamkeit sowie Verlusterlebnisse. Einigen dieser Risikofaktoren kann mit kommunaler Gesundheitsförderung begegnet werden.

Auch wenn die Behandlungsmöglichkeiten einer Depression im Alter ebenso wirksam sind wie in jüngeren Lebensjahren, erhalten derzeit viele ältere Menschen keinen Zugang zu adäquater Therapie.

Dies zeigt, dass die Prävention dieser Erkrankung von besonderer Bedeutung ist.

### Das Projekt

Das Projekt „PräDepA – Prävention von Depression im Alter“ beschäftigt sich deshalb mit den Möglichkeiten der kommunal umsetzbaren Primärprävention von Depression bei älteren Menschen. Es ist als landkreisübergreifendes Projekt angelegt und vereint damit die Landkreise Haßberge, Bad Kissingen, Rhön-Grabfeld, Schweinfurt sowie die kreisfreie Stadt Schweinfurt. Umgesetzt wird das Projekt vom Diakonischen Werk Schweinfurt e.V. (Koordinationsstelle 10h/Woche) sowie den drei Gesundheitsregionen<sup>plus</sup> Stadt und Landkreis Schweinfurt, Landkreis Haßberge sowie dem Bäderland Bayerische Rhön. Die Gerontopsychiatrische Vernetzung Main-Rhön ist als Kooperationspartner im Steuerungsgremium Mitglied. Als wissenschaftliche Begleitung fungiert die Hochschule Coburg.

Der Zeitraum der Projektförderung beginnt am 01.06.2022 und endet am 31.12.2023. Der vorliegende Zwischenbericht bezieht sich auf den Zeitraum 01.06.2022 – 31.12.2022.

Im Zentrum der Projektphase stehen eine Bestandsanalyse sowie eine konkrete Bedarfsermittlung der Zielgruppe älterer Menschen. Als Ergebnis sollen am Bedarf entlang abgeleitete Maßnahmen benannt werden.

### Ausblick

Grundsätzlich ist angedacht in einer möglichen Anschlussförderung diese Maßnahmen modellhaft umzusetzen. Hierbei soll in einzelnen Kommunen erprobt werden, inwiefern diese Maßnahmen erfolgreich umsetzbar sind. Dabei gilt es die Balance zwischen Wirksamkeit, Akzeptanz in der Bevölkerung und wirtschaftlichen Faktoren wie finanziellen und personellen Ressourcen zu finden.

## Ziele und Umsetzung des Projektes

### Zielgruppen des Projektes

- Senior\*innen ab 60 Jahren mit Fokus auf die „schwer erreichbaren“ Senior\*innen, die evtl. von Einsamkeit betroffen sind
- Vertretungen der Zielgruppe sowie Multiplikatoren
- Anbieter\*innen von Präventionsangeboten

### Ziel 1: Gezielte Bestandsanalyse bisheriger Angebote

Die Bestandsanalyse soll den aktuellen Stand von präventiv wirksamen Angeboten im Projekteinzugsgebiet ermitteln sowie die Angebote auf Zielgruppentauglichkeit prüfen.

#### Was wirkt präventiv „gegen“ Depression im Alter?

Um einen Überblick über evidenzbasierte Maßnahmen zur Depressionsprävention zu gewinnen, wurde durch die Hochschule Coburg in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle eine ausführliche Literaturrecherche durchgeführt. Im Hinblick auf die Zielgruppe „65+“ zeigt sich, dass wenig spezifische Literatur existiert. Im englischsprachigen Raum wird vor allem auf den Risikofaktor Einsamkeit und die Möglichkeiten der Prävention eingegangen („Befriending“). Angebote zu Themen wie Entspannung, Resilienzförderung und Sinnfindung spielen in der Literatur kaum eine Rolle

In der Literatur genannte Möglichkeiten der Prävention (Auszüge):

- Angebote, die Einsamkeit entgegenwirken: Telefonfreundschaften, „Take a seat“-Kampagne, Plauderbänke, Plauderkassen, präventiver Hausbesuch, Lachtreff etc.
- Angebote zur Bewegungsförderung: Wandergruppe, Laufgruppe, Karatekurse, Selbstverteidigungskurse für Senior\*innen, Dorfrunde etc.

#### Identifikation bestehender Akteure und Angebote

Hier wurde durch die Hochschule Coburg mittels Internetrecherche eine Datenbank mit relevanten Anbietern von präventiv wirksamen Angeboten erstellt. Hierbei war von Bedeutung nicht nur nach Angeboten zu suchen, die direkt und ausdrücklich die Prävention von Depression anbieten, sondern die auf Grund ihres Inhaltes präventiv wirken können. Als klassisches Beispiel sei hier etwa der „Seniorenachmittag“ der (Kirchen-) Gemeinde genannt, der durch soziale Teilhabe Einsamkeit entgegenwirkt.

#### Befragung der bestehenden Akteure

Um die Angebote zu erfassen und auf ihre Zielgruppentauglichkeit zu prüfen wurde ein qualitativer Fragebogen entwickelt. Dieser erfasst neben den Inhalten der Angebote auch Kernfaktoren wie Erreichbarkeit, Kosten und Uhrzeit eines Angebotes. An der Umfrage nahmen ca. 65 Netzwerkpartner teil. Die Befragung wurde Mitte Oktober 2022 abgeschlossen.

#### Auswertung der Befragung

Die Auswertung der Befragung wird durch die Hochschule Coburg vorgenommen und befindet sich derzeit in Bearbeitung. Zu Beginn des Jahres 2023 sollen die Ergebnisse in den Arbeitsgruppen vorgestellt werden. Danach folgt eine gemeinsame Diskussion, in welcher Form eine Veröffentlichung der Ergebnisse sinnvoll ist. Durch die vielfältige Landschaft an Wegweisern und Ratgebern erscheint ein sorgsames Abwägen einer Veröffentlichung sinnvoll.

## Ziel 2: Die Erreichbarkeit hochaltriger (alleinlebender) Personen erschließen

Die Erreichbarkeit vulnerabler Zielgruppen ist ein vielfach diskutiertes Thema. Mit dem besonderen Fokus auf kürzlich erschienene Publikationen wurde eine Literaturrecherche durch die Koordinationsstelle durchgeführt. Hierbei galt der Schwerpunkt dem Thema „Einsamkeit“, da hier pandemiebedingt viel aktuelle Forschung veröffentlicht wurde und wird. Die Literaturrecherche ergab sehr schnell eine deutliche Tendenz. Das Erreichen vulnerabler Menschen ist vor allem von einem Faktor abhängig: Direkte - auch mehrmalige - Ansprache durch eine Person, die vertrauensvoll erscheint.

Um das Ergebnis in Bezug auf Erreichbarkeit weiter zu festigen, fand ein reger Austausch mit Multiplikatoren statt. Hierbei ging es insbesondere darum, die Erfahrungen derjenigen zu sammeln, die sehr nah mit der Zielgruppe zusammenarbeiten. Der Tenor dieser stützt die Hinweise aus der Literatur. Dennoch wird deutlich, dass das Erreichen von stark sozial isolierten Senior\*innen nur sehr schwer möglich ist. Unter anderem, weil es ein hohes Maß an zeitlichen und damit personellen Ressourcen zur wiederholten Ansprache bedarf. Dies gelingt nur in den sehr kleinräumigen Strukturen eines (wiederum kleinen) Quartiers mit der entsprechenden Ausstattung.

Die Zusammenschau aller Ergebnisse trägt dazu bei, die Kernfaktoren für ein Erreichen der vulnerablen Zielgruppe zu kennen: Kontakt über Vertrauensperson, „aufsuchender“ Kontakt, bewältigbare Fragen stellen und positiv getönte Fragen, die eher die Fantasie anregen als dass sie einen auf das eigene Unglück zurückwerfen.

### **Ziel 3: Bedürfnisse und Bedarf der Zielgruppe identifizieren/Bedarfsanalyse**

#### **Austausch mit Multiplikatoren**

Da die Partizipation der Zielgruppe der Hochaltrigen selbst aus unterschiedlichen Gründen schwierig zu erreichen ist, wurde versucht eine möglichst gute Vertretung dieser Zielgruppe zu generieren. Hier war es wichtig, Menschen zu finden, die eng mit den Senior\*innen in den Gemeinden arbeiten und dadurch auch als Multiplikatoren dienen können.

Um den Austausch mit den Multiplikatoren und der Zielgruppe zu gewährleisten, wurden pro Gesundheitsregion<sup>Plus</sup> zwei Arbeitsgruppentreffen gestaltet. Ziel der Treffen war es, aktuelle Ideen der Steuerungsgruppe vorzustellen und gemeinsam zu diskutieren und zu verändern. Auf Grundlage der gemeinsam getroffenen Entscheidungen in den Arbeitsgruppen wurde die Projektarbeit fortgeführt. Themen der Treffen im Jahr 2022 waren: Vorstellen und Priorisieren der Risikofaktoren (hier wurde sich für „Einsamkeit“ entschieden), Sammeln von erfolgreichen Strategien um die „schwer Erreichbaren“ zu erreichen, Erarbeiten von zwei Formaten zur „Bedarfserhebung“ bei der Zielgruppe. Weitere Treffen der Arbeitsgruppen sind geplant.

#### **Sensibilisierung der Zielgruppen für das Thema Depression im Alter**

Zu Beginn der Projektlaufzeit wurde pro Gesundheitsregion<sup>Plus</sup> eine Auftaktveranstaltung durchgeführt. Diese fanden im Juli 2022 statt. In dieser Veranstaltung wurden die Teilnehmenden grundlegend zum Thema Depression im Alter informiert. Hierbei wurden Risikofaktoren, Besonderheiten im Alter sowie momentane Barrieren bei der Behandlung von Depression im Alter angesprochen. Darüber hinaus wurde die Bedeutung von Prävention aufgezeigt sowie mögliche Ansatzpunkte diskutiert. Im Anschluss gab es Raum für erste Anregungen und Ideen aus dem Kreis der Teilnehmenden.

Über die Notwendigkeit der Sensibilisierung der Zielgruppe der Senior\*innen wurde in den Arbeitsgruppen ausführlich diskutiert. Auf der einen Seite wird eine grundlegende Aufklärung über Depression als ernstzunehmende Erkrankung befürwortet, auf der anderen Seite wird eine große Scheu der Älteren wahrgenommen, sich mit dem Thema aktiv auseinander zu setzen. Es wurde entschieden in den Veranstaltungen zur Bedarfserhebung die Senior\*innen „spielerisch“ an das Thema heranzuführen, ohne dabei den Fokus auf Wissensvermittlung zu legen.

#### **Erarbeiten von Gelingensfaktoren und möglichen Maßnahmen**

Um den Bedarf sowie die Bedürfnisse der Senior\*innen kennenzulernen wurden zwei Formate zur Erfassung geplant. Zum einen wurde nach einer Möglichkeit gesucht, die Zielgruppe der aktiven, fitteren Älteren zu ihren Wünschen und Ideen in Bezug auf Prävention von Depression zu befragen. Hierfür wurden sogenannte „Workshops“ konzipiert, in denen in 60 – 90 Minuten ein thematischer Einstieg sowie die Arbeit in Kleingruppen zur Ideenfindung umgesetzt werden soll. Als Kooperationspartner werden Seniorenkreise und Ähnliches gesucht, bei denen die Zielgruppe in gewohnter Manier zusammenkommt. Einen besonderen Fokus möchte das Projekt allerdings auch auf die Gruppe der schwer zu erreichenden, sozial isolierten Senior\*innen legen. Diese sollen von Vertrauenspersonen in der Häuslichkeit aufgesucht werden. Dies kann beispielsweise mit einem Besuch verbunden werden, der ohnehin im Rahmen der Tätigkeit des Kooperationspartners stattfindet (Besuchsdienst, Geburtstagsbesuch durch Pfarrer oder Ähnliches). Für die Befragung wurden in den Arbeitsgruppen drei Fragen erarbeitet. Die Erarbeitung eines Leitfadens für die Interviewenden wird im Jahr 2023 stattfinden. Ende 2022 wurde mit ersten Terminfindungen für die „Workshops“ begonnen. Die weitere Planung, Durchführung und Dokumentation der Veranstaltungen ist für den Zeitraum Januar – September 2023 geplant.

#### **Ziel 4: Ergebnisanalyse**

Das Zusammenstellen der Ergebnisse aus Bestands- und Bedarfsanalyse sowie die Interpretation sind für 2023 geplant. Ziel ist es, mögliche Maßnahmen abzuleiten.

#### **Fazit und Ausblick**

Das erste Halbjahr des Projektes diente vorrangig der Bildung eines Netzwerkes an Personen, die langfristig am Thema mitarbeiten möchten. Innerhalb des Netzwerkes wurde an einem gemeinsamen Verständnis von Prävention, Depression und deren Abgrenzung zur Einsamkeit gearbeitet. Auf Grundlage dieses Verständnisses wurden die Möglichkeiten der Bedarfserfassung formuliert.

Des Weiteren galt es einen Überblick über die aktuelle Versorgungslandschaft zu gewinnen.

In der nun folgenden Projektphase wird insbesondere der Blickwinkel der Senior\*innen in den Gemeinden in das Zentrum rücken. Durch partizipative Formate sollen die Bedürfnisse, die Strategien und die Lösungsideen der Senior\*innen in Bezug auf seelische Gesundheit erhoben werden.