

Fachzeitschrift

Psinfo



1/2018

Sucht im Alter

Menschen von 64 bis
75 Jahren konsumieren
am meisten Alkohol

Psychische Erkrankungen

Das einstige Tabuthema
beginnt zu bröckeln

Angehörige coachern

Zuhören, beraten,
begleiten



Alain Huber, Mitglied der
Geschäftsleitung, Fachthemen,
Pro Senectute Schweiz

Psychische Gesundheit: aktiv ansprechen, aktiv stärken

Wir alle kennen jemanden, der dieses Jahr wegen der Grippe im Bett liegen musste. Am Arbeitsplatz, im Kaffee oder unter Freunden tauschte man sich über die «Huusmitteli» mit der besten Wirkung aus.

Das Sprechen über die letzte Grippe oder Erkältung ist ein fixer Teil des zwischenmenschlichen Austauschs. Über psychische Erkrankungen sprechen wir dagegen kaum, obwohl diese – im Gegensatz zur Grippe – das ganze Jahr aktuell sein können, das Leiden meist ungleich länger andauert und sowohl Prävention wie auch Behandlung vielschichtiger sind.

Im Alter beeinflussen zahlreiche Faktoren die psychische Gesundheit: Die körperliche Kraft nimmt ab. Durch die Pensionierung sowie Verluste von Freunden oder Lebenspartnern verändert sich das persönliche Netzwerk. Umso wichtiger ist die soziale Integration. Je besser integriert, umso besser – und gesünder – bewältigen ältere Menschen diese Veränderungen. Pro Senectute ist hier seit jeher aktiv: sei es mit Projekten wie den «Quartiers solidaires» (vgl. Spalte rechts) oder Angeboten wie dem Besuchsdienst. Künftig werden wir dabei vermehrt auch die betreuenden Angehörigen von älteren Menschen ansprechen und einbeziehen.

In diesem Psinfo schauen wir näher hin: Was bedeutet es, im Alter psychische Probleme zu haben? Welche Präventionsmassnahmen und Behandlungsmethoden sind erfolgsversprechend? Auf diese und viele weitere Fragen geben diverse Expertinnen und Experten Antworten.

Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre.

Der Psyche Raum geben

Die dritte und vierte Lebensphase bringen viele Veränderungen mit sich. Das kann die psychische Gesundheit belasten. Ein starkes soziales Netz und Unterstützungsangebote sind deshalb hilfreich.

Lukas Loher, Mitglied der erweiterten Geschäftsleitung, Fachbereiche,
Pro Senectute Schweiz

Alter und Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Der Alterungsprozess als Teil unserer Biologie führt dazu, dass wir – je älter wir werden – auch vermehrt von Krankheiten betroffen sind. Erkrankungen wie Demenz, Herz-Kreislauf-Probleme oder Osteoporose sind gar entscheidend mit dem Alterungsprozess verbunden.

In der öffentlichen Diskussion ist diese körperliche Ebene der Alterung sehr präsent. Wer im Alter gesund bleiben möchte, sollte sich bewegen, auf die Ernährung achten oder regelmässige Vorsorgeuntersuchungen vornehmen. Die psychische Dimension der Gesundheit im Alter wird dagegen noch immer kaum thematisiert. Dies liegt einerseits an der allgemeinen gesellschaftlichen Tabuisierung. Über ein gebrochenes Bein lässt es sich einfacher sprechen als über Depressionen oder Angststörungen. Andererseits mag auch ein Grund sein, dass das psychische Wohlbefinden im Alter vergleichsweise hoch ist. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und das Wohlbefinden nehmen mit zunehmendem Alter in der Regel nämlich nicht ab, sondern sind im dritten Lebensalter (65–79 Jahre) sogar höher als in jüngeren Altersgruppen.

Balance zwischen Belastung und Ressourcen

Trotzdem ist das Älterwerden für das seelische Gleichgewicht eine grosse Herausforderung. Die psychische Gesundheit hängt stets vom Zusammenspiel zwischen Ressourcen und Belastungen ab. Unter Ressourcen versteht man beispielsweise ein stabiles Selbstwertgefühl. Bei einem gesunden Menschen befinden sich Ressourcen und Belastungen im Gleichgewicht.

Ältere Menschen sind vergleichsweise vielen Belastungen ausgesetzt, da sich «Lebensbrüche» oder kritische Lebensereignisse mehren – etwa der Übergang vom Arbeitsleben in die Pensionierung, der Umzug ins Altersheim oder der Tod von nahestehenden Menschen. Solche kritischen Ereignisse können besser bewältigt werden, wenn genügend Ressourcen vorhanden sind. Eine besonders wichtige Ressource sind persönliche Kontakte. Da diese im Alter und insbesondere ab 75 Jahren nachweislich abnehmen, sind ältere Menschen besonders gefährdet, dass kritische Lebensereignisse psychische Folgen nach sich ziehen.

Um die psychische Gesundheit im Alter zu stärken ist es deshalb zentral, niederschwellige Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe zu schaffen und so die sozialen Ressourcen älterer Menschen stärken. Im Gegensatz zu Jugendlichen oder berufstätigen Menschen sind ältere Menschen nicht mehr automatisch über Regelstrukturen oder Arbeitsbeziehungen integriert. Sie können sich die sozialen Kontakte über Freizeitaktivitäten oder freiwilliges Engagement selber aussuchen. Pro Senectute bietet ein breites Angebot an Sport- und Bildungskursen, die nicht nur körperlich und geistig fit halten, sondern auch eine gute Möglichkeit sind, um neue Bekanntschaften zu schliessen und den Freundeskreis zu erweitern. Depressionen und Angststörungen im Alter beispielsweise lassen sich mit regelmässiger Bewegung, Entspannungstrainings und der Förderung der sozialen Teilhabe nachweislich positiv beeinflussen. Durch den regelmässigen Rhythmus bilden die Kurse zudem einen Fixpunkt im Wochenplan und verhindern Einsamkeit. Oft werden die Sprachkurse auch mit weiteren Angeboten verbunden, beispielsweise einem gemeinsamen Filmabend mit einem fremdsprachigen Film oder Ferienangeboten in Gruppen.

Unterstützungsangebote für Hochaltrige

In der vierten Lebensphase findet bei älteren Menschen häufig ein vermehrter Rückzug in die eigenen vier Wände statt. Die körperliche Gesundheit und die Mobilität nehmen immer stärker ab und es ist vielen Menschen nicht mehr möglich, so viel Aufwand zu betreiben, um das soziale Netzwerk aufrecht zu halten. Für hochaltrige Menschen sind deshalb Unterstützungs- und aufsuchende Angebote wichtig. Freiwillige, die beispielsweise im Rahmen des Besuchsdiensts oder DomiGym Senioren zuhause besuchen, können einen Teil des verlorenen sozialen Netzwerks kompensieren und die psychischen Ressourcen stärken.

In diesem Kontext werden auch Nachbarschaftshilfe bzw. Konzepte der «caring communities» (sorgende Gemeinschaften) immer wichtiger. Da es immer mehr pflegebedürftige Menschen gibt, aber pro pflegebedürftiger Person immer weniger Angehörige eine zentrale Rolle in Pflege und Betreuung übernehmen können oder wollen, müssen neue Unterstützungsformen gefunden werden. In «caring communities» werden lokale Sorgenetzwerke aufgebaut und die «Sorge-Verantwortung» wird von mehreren Akteuren (Angehörige, Pflegedienstleister, Freiwillige, Freunde, etc.) gemeinsam getragen.

Bewusstsein schaffen

Neben diesen Angeboten und der Stärkung der sozialen Teilhabe gilt es weiterhin, der öffentlichen Tabuisierung entgegen zu wirken und psychische Herausforderungen im Alter offen zu thematisieren. Belastungen, einschneidende Erlebnisse und Emotionen müssen Raum erhalten. Nur so können sie reguliert und verarbeitet werden. Die aktive Auseinandersetzung mit Ängsten und Veränderungen gehört genauso zu einem gesunden Altwerden wie Bewegung oder die Ernährung. Pro Senectute wird diese Sensibilisierung auf Angebotsebene, aber auch in der öffentlichen Diskussion, weiterhin aktiv voran treiben.

Aus der Praxis

Die psychische Gesundheit kann auf verschiedenen Wegen gestärkt werden. Stellvertretend dafür stehen folgende Initiativen von Pro Senectute Organisationen:

Quartiers solidaires

Die «Quartiers Solidaires» sind eine Initiative von Pro Senectute Waadt, die von der Fondation Leenaards, dem Kanton Waadt und Subventionen des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV) getragen wird. Ziel ist es, soziale Kontakte zu stärken und damit die Lebensqualität und Integration von älteren Menschen vor Ort oder in einem Quartier zu verbessern. Die – insbesondere älteren – Quartierbewohnerinnen und -bewohner werden von einer qualifizierten Fachperson darin bestärkt, ihr eigenes Lebensumfeld aktiv mitzugestalten und gemeinschaftsbildende, generationenverbindende Projekte umzusetzen.

In der Deutschschweiz hat die Stadt Adliswil die Projektidee aus der Waadt übernommen und setzt seit 2014 analoge Quartierprojekte um.

Gesund altern im Kanton Zug

Das Projekt «Gesund altern im Kanton Zug» (GAZ) ist ein vom Kanton Zug unterstütztes Präventionsprogramm für die Zuger Bevölkerung ab 65 Jahren. Unter dem Slogan «Zäme gsund bliibe!» wird die Gesundheitskompetenz in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit erhöht und soziale Kontakte werden gefördert. Die Angebote sind vielfältig: von Veranstaltungen und Kursen über eine telefonische Gesundheitsberatung, Tavolata-Tischrunden und aufsuchenden Angeboten zu Sturzprävention und Bewegungsförderung bis zu einem Newsletter. Das Programm wird von den Gemeinden Baar, Steinhausen, Walchwil und Risch in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zug angeboten.

Die Stiftung **Gesundheitsförderung Schweiz** unterstützt Projekte zur Förderung der psychischen Gesundheit. Lesen Sie mehr dazu auf S. 9.

«Vernetzung muss gestärkt werden»

Suchterkrankungen sind bei älteren Menschen weniger sichtbar als bei anderen Altersgruppen. Im Interview erklärt Expertin Marie Cornut warum und fordert eine stärkere interdisziplinäre Zusammenarbeit in der Behandlung.

Experteninterview mit *Marie Cornut*, geführt von *Natascha Brazerol*,
Content Redaktorin, Pro Senectute Schweiz

Gibt es im Bereich Sucht ausreichend Angebote für ältere Menschen?


Bislang hatte die Suchtprävention mehrheitlich Jugendliche im Blick. Menschen im Alter von 65 bis 74 Jahren konsumieren im Vergleich zu anderen Altersstufen allerdings am meisten Alkohol – das zeigen Studien. Die stetige Zunahme betroffener Senioren wirkt sich auch auf die Prävention aus. Um die besonderen Bedürfnisse von älteren Menschen zu erkennen und gezielte Begleitmassnahmen zu entwickeln, koordinieren wir in der Vereinigung GREA ein interkantonales Projekt zur Alkoholprävention. Ein Ziel davon ist, das öffentliche Bild zu verändern: Angesichts der altersbedingten Gesundheitsprobleme ist es häufig schwer festzustellen, ob Symptome wie Gleichgewichtsprobleme oder Gedächtnisverlust auf das Alter oder aber auf problematischen Alkoholkonsum zurückzuführen sind. Ausserdem ist bei Senioren viel Feingefühl gefragt – die Moralkeule zu schwingen, bringt nichts.

Wodurch zeichnet sich Sucht bei Senioren im Gegensatz zu anderen Altersgruppen aus?

Senioren sind eine äusserst heterogene Gruppe. Ihr Konsum ist häufig chronisch und damit weniger sichtbar oder spektakulär als zum Beispiel bei Jugendlichen. Die Herausforderung besteht darin, soziale Kontakte von Personen zu stärken, deren Leiden oft gar nicht wahrgenommen wird. Ein weiterer Unterschied ist, dass Senioren häufig und mehr Medikamente einnehmen. Dadurch kann es zu problematischen Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Alkohol kommen. Ausserdem verändert sich mit dem Alter der Stoffwechsel. Unser Körper enthält dann weniger Wasser, um den Alkohol zu verdünnen, was dessen Wirkung wiederum verstärkt.

Mit welchen Süchten haben insbesondere ältere Menschen zu kämpfen?

Die Generation der «Baby-Boomer» wurde weniger stark auf die schädlichen Folgen von Alkohol sensibilisiert als die nachfolgenden Generationen. Deshalb konsumieren diese Gruppen ziemlich viel Alkohol und Medikamente. Auch Glücks- und Geldspielsucht kommen vor – umso mehr, je prekärer die finanzielle Situation der Personen ist. Ebenfalls spannend ist, dass heute aufgrund des medizinischen Fortschritts Drogenkonsumenten länger leben. Immer mehr Senioren sind



Marie Cornut ist seit 2017 stellvertretende Generalsekretärin des Groupement Romand d'Etudes des addictions (GREA). Zuvor war sie als Projektleiterin tätig. Sie hat einen Hochschulabschluss in Sozialwissenschaften und war unter anderem im pädagogischen und sozial-kulturellen Bereich des roten Kreuzes tätig.

«Männer konsumieren öffentlich – Frauen eher im Versteckten.»

in Substitutionsbehandlung mit Methadon. Bei diesen Personen stellt sich die Frage, ob die aktuellen Massnahmen überhaupt noch passend sind.

Wie wirkt sich Sucht im Alltag älterer Menschen aus?

Die Folgen zeigen sich auf körperlicher, psychischer oder sozialer Ebene. Die körperlich verringerten Fähigkeiten bedeuten im Alltag beispielsweise ein höheres Sturzrisiko. Durch den Alkoholkonsum nimmt zudem die Häufigkeit verschiedener Krankheiten zu. Alkohol wird auch oft als Reaktion auf psychisches Leiden konsumiert, dieses verschlimmert sich allerdings dadurch noch mehr. Auf sozialer Ebene entsteht ein Teufelskreis zwischen problematischem Alkoholkonsum und Isolation.

Haben eher Frauen oder Männer ein Suchtproblem?

Männer konsumieren öffentlicher. Frauen hingegen konsumieren eher im Versteckten, zum Beispiel bei sich zuhause. Als älterer Mensch «macht es sich nicht gut» zu trinken, schon gar nicht als Frau. Dies verstärkt wiederum das Gefühl der Scham und hindert die Frauen daran, um Hilfe zu bitten. Ältere Frauen leben doppelt so oft allein. Alkohol und Medikamente sind da häufig eine Antwort.

Welche Gründe tragen am häufigsten zu Sucht im Alter bei?

Sucht ist ein komplexes Phänomen und hat viele Dimensionen – körperliche, psychologische und soziale. Risikofaktoren sind insbesondere der Übertritt in die Rente oder veränderte Lebensgewohnheiten, wie zum Beispiel weniger soziale Aktivitäten oder Interesse an Dingen, an denen man früher Spass hatte.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Senioren?

Es gibt nur wenige und meiner Meinung nach absolut unzureichende Strukturen, die sich mit den Besonderheiten von Sucht und Alterung gleichermaßen befassen. Damit die betreffenden Personen besser betreut werden können, ist es notwendig, die strikte Trennung der Kompetenzbereiche aufzulösen und die Fachkräfte der häuslichen Pflege und der Alters- und Pflegeheime besser zu schulen. Will man mit einer älteren Person ihr Alkoholproblem angehen, muss man ihre gesamte Lebensgeschichte berücksichtigen. Restriktive Massnahmen oder gar Abstinenz funktionieren bei Menschen, die jahrzehntelang Alkohol konsumiert haben, selten. Es geht also vielmehr um situationsgerechte Betreuung, zum Beispiel mit Programmen wie dem «kontrollierten Trinken».

Vor welchen Herausforderungen stehen die institutionellen Angebote für Senioren?

Die grösste Herausforderung besteht darin, die interdisziplinäre Vernetzung zwischen Senioreneinrichtungen und Suchtspezialisten zu stärken. Das ist zwingend notwendig, um Lösungen zu erarbeiten, die für die spezifischen Bedürfnisse von Senioren mit Suchtproblemen geeignet sind. Dann könnte die Frage der Sucht wohl auch in der institutionellen Politik und in den Aufgaben der Fachkräfte verankert werden.

In Kürze:

Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREA)

Die Vereinigung GREA ist das wichtigste Netzwerk für Suchtfachleute in der Westschweiz. Der Aufgabenbereich der gut 400 einzelnen Mitglieder und den vielen Institutionen ist breit gefächert. In erster Linie sollen Fachleute aufgeklärt und im Umgang mit abhängigen Menschen geschult werden. Auf der Website werden regelmässig Informationen veröffentlicht, zudem können sich Fachleute auf der Plattform untereinander austauschen.

Weitere Informationen:

www.grea.ch

«Das Tabu beginnt zu bröckeln»

Depressionen, Angsterkrankungen und Suizidgedanken: Im Alter können sich psychische Probleme entwickeln. Warum Menschen mit einer ähnlichen Vorgeschichte oft bessere Ansprechpersonen sind als Ärzte, erfahren Sie im Interview mit Dr. med. Thomas Ihde.

Interview mit Dr. med. Thomas Ihde, Chefarzt der Psychiatrischen Dienste im Berner Oberland und Präsident von Pro Mente Sana, geführt von Natascha Brazzerol, Content Redaktorin Pro Senectute Schweiz

Die Aargauer Zeitung titelte Anfang Jahr: «Verzweifelte Senioren: Die Suizidrate ist bei Rentnern überproportional hoch». Denken heutzutage mehr Senioren an Suizid als früher? Oder wird einfach offener darüber gesprochen?

Suizidgedanken und Suizide kamen bei Menschen im höheren Alter schon immer überdurchschnittlich häufig vor. Dies scheint auch in anderen Ländern so zu sein und daran hat sich eigentlich wenig verändert. Das Thema Suizidalität war aber immer stark tabuisiert, das Thema «Suizidalität im Alter» war ein doppeltes Tabuthema. Dieses beginnt langsam ein wenig zu bröckeln.

Oft gibt es schon vor einem Suizid(-versuch) erste Anzeichen für psychische Probleme. Was sind die häufigsten Gründe, weshalb sich Senioren bei Ihnen in Behandlung geben?

Die Gründe hierfür sind sehr unterschiedlich. Am häufigsten suchen Menschen Hilfe wegen einer Zunahme an Ängsten oder Depressivität. Oft hat sich in ihrem Leben etwas verändert: Das Eigenheim musste aufgegeben werden, aufgrund von Knieschmerzen ist der sonst stabilisierende Spaziergang nicht mehr möglich oder wichtige Menschen im Umfeld sind weniger oder gar nicht mehr da. Betroffene warten in der Regel immer noch lange, bis sie sich Hilfe suchen. Am einfachsten ist es, wenn sie jemanden im Freundeskreis haben, der sich ebenfalls schon bei uns Hilfe gesucht hatte. Dann ist die Hemmschwelle nicht mehr so gross.

Macht Einsamkeit krank? Oder ist es eher eine Verlustangst, mit der Senioren zu kämpfen haben?

Beides. Wenn Menschen an das höhere Lebensalter denken, geht dies häufig mit einer Vorstellung von Einsamkeit und Verlust einher – das macht Angst. Der grösste Teil älterer Menschen geht aber mit diesen Verlusten gut um und passt sich den veränderten Bedingungen an. Die Perspektive wird vielleicht etwas enger, der Radius etwas kleiner, aber auch in diesem kleineren Radius ist viel Lebensqualität und Freude möglich. Das Kartenspiel mit Freunden, das Lieblingsdessert oder Musik, die mit Genuss und Erinnerungen verbunden ist, kann ähnlich erfüllend sein wie ein neues Auto oder Ferien auf Bali.



Dr. med. **Thomas Ihde** ist seit 2007 Chefarzt der Psychiatrischen Dienste im Berner Oberland (Spitäler fmi AG in Interlaken) und Präsident von Pro Mente Sana. Er studierte in Basel und Genf Humanmedizin und liess sich dann in den USA zum Facharzt Psychiatrie und Neurologie ausbilden.

Dr. med. Thomas Ihde leitet zudem Achtsamkeitstreffings in der Wüste des Oman. Er ist verheiratet und hat eine achtjährige Hündin.

Als Buchautor beim Beobachter Verlag hat Dr. med. Thomas Ihde verschiedene Bücher zum Thema geschrieben:

- **2013:** «Ganz normal anderes – Alles über psychische Krankheit»
- **2015** «Wenn die Psyche streikt – psychische Gesundheit in der Arbeitswelt»
- **2018** «Ratgeber Psychopharmaka»

«In der Schweiz wird bei älteren Menschen zu häufig nur mit Psychopharmaka gearbeitet und viel zu wenig mit Psychotherapie.»

Vereinsamung ist aber auch ein Risikofaktor für psychische und körperliche Erkrankungen. Wir Menschen haben eine soziale Prägung. Auf andere zugehen zu können, ist gerade auch im Alter eine sehr wichtige Eigenschaft.

Wie sehen die Therapieformen aus, die bei älteren Menschen angewendet werden? Unterscheiden diese sich von Methoden bei jüngeren?

Die Therapiemethoden sind nicht grundsätzlich anders als bei jüngeren Menschen. Eigentlich wäre gerade im Alter die Psychotherapie besonders wichtig. Über das Gespräch lernen, Geschehenes und Aktuelles einzuordnen, Veränderungen zu akzeptieren und sich auf das zu konzentrieren, was möglich ist – das sind wichtige Psychotherapiethemen. In der Realität wird bei älteren Menschen in der Schweiz zu häufig nur mit Psychopharmaka gearbeitet und viel zu wenig mit Psychotherapie.

Sie arbeiten auch auf mit dem sogenannten «Peer-Ansatz». Was ist die Idee dahinter?

Peers sind Menschen, die psychische Belastungen selbst kennen und in einer Ausbildung gelernt haben, ihre Gesundheitserfahrung anderen zur Verfügung zu stellen. Gerade für ältere Menschen ist die Scham häufig immer noch gross, über eine psychische Belastung zu sprechen. Einer Ärztin erzählen sie beim Erstgespräch vielleicht einen Viertel von dem, was sie wirklich belastet. Sie zensurieren sich selbst, aus Angst auf Ablehnung zu stossen. Bei einem Gespräch mit einem Peer ist diese Angst oft viel geringer.

Wie funktioniert der Peer-Ansatz bei älteren Menschen?

In Australien gibt es spezifische Peer-Ausbildungen für ältere Menschen. Das haben wir hier in der Schweiz oder generell in Europa leider noch nicht. Bei den Peers sind wir um Vielfalt froh. Manchmal ist es wichtig, dass ein Landwirt mit einem Peer sprechen kann, der das Hofleben kennt, oder der vielleicht genau die gleiche Krankheitserfahrung hat. Manchmal ist es eben auch sehr wichtig, dass der Peer zur gleichen Generation gehört oder selbst erfahren hat, wie sich psychische Belastungen im Alter zeigen.

Lesen Sie mehr zum Peer-Ansatz im Porträt auf Seite 8.

Statistik

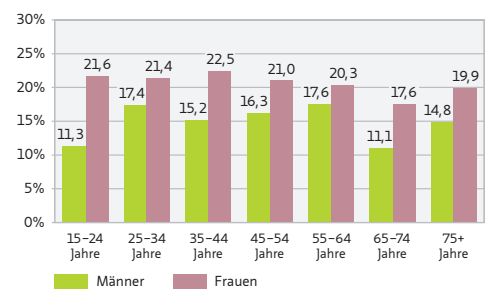
In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung wurden 2012 u.a. Daten zur psychischen Gesundheit der Wohnbevölkerung in der Schweiz erhoben.

Psychische Belastungen

18% Prozent der Bevölkerung weisen Symptome mittlerer oder hoher psychischer Belastung auf.

Mittlere oder hohe psychische Belastung, 2012

Bevölkerung in Privathaushalten ab 15 Jahren



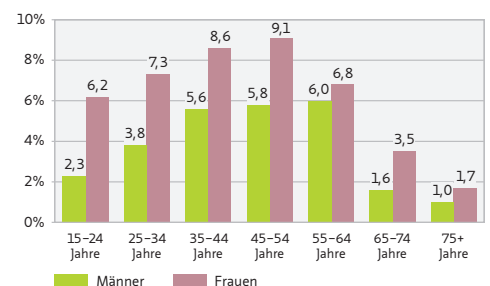
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) © BFS, Neuchâtel 2016

Behandlungen infolge psychischer Probleme

Innerhalb eines Jahres waren 5% der Bevölkerung wegen eines psychischen Problems in Behandlung, Frauen häufiger als Männer (7% gegenüber 4%).

Behandlung infolge psychischer Probleme, 2012

Behandlungen innerhalb von 12 Monaten
Bevölkerung in Privathaushalten ab 15 Jahren



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) © BFS, Neuchâtel 2014

Eigene Leidensgeschichte für andere nutzbar machen

Ausgebildete «Peers» haben alle eine Gemeinsamkeit: Sie kämpfen einst mit einer psychischen Belastung und wandelten diese Erfahrung in ihren Beruf um. Die gelernte Fotografin Katrin Simonett ist eine von ihnen. Seit vier Jahren begleitet sie Patientinnen und Patienten.

Natascha Brazzerol, Content Redaktorin, Pro Senectute Schweiz

«Zuhören ist in meinem Job das A und O», sagt Katrin Simonett. Seit rund vier Jahren ist sie ausgebildete «Peer» und arbeitet in einer Klinik. Peers begleiten Patienten, die eine schwierige Phase in ihrem Leben bewältigen müssen. Im Gegensatz zu medizinischen und Pflegefachpersonen wenden Peers aber nicht ihr Fachwissen, sondern ihre eigenen Erfahrungen an. «Jeder Peer hat seine eigene Leidensgeschichte», so Simonett. Diese Erfahrung wird genutzt, um andere Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

Eine Begleitung durch einen Peer oder eine «Genesungsbegleiterin», wie Simonett sich selbst bezeichnet, ist von Patient zu Patient unterschiedlich. «Manchmal reicht ein Spaziergang oder ein Gespräch.» Aber auch Entspannungstechniken können erfolgsversprechend sein. Im Gegensatz zu einem therapeutischen Gespräch mit einer Fachperson ist das Gespräch mit einem Peer freiwillig. Peer-Gespräche sind häufig, aber nicht immer eine geeignete Alternative. «Wenn sich ein Patient in einer hochakuten Krise befindet, ist manchmal keine Kontaktaufnahme möglich und der betreffende Mensch muss meist mit einer geeigneten Medikation wieder eine gewisse Stabilität erlangen.»

Eigentlich ist Simonett gelernte Fotografin und durch Zufall zu ihrem Job gekommen. «Ich stand an einem Wendepunkt in meinem Leben», erzählt sie. Dann habe sie von der Ausbildung zum Peer gehört und sich dazu entschieden, sich zur Genesungsbegleiterin ausbilden zu lassen. Mittlerweile bildet sie sogar selbst Menschen zu Peers aus.

Die Ausbildung dauert ein Jahr – mit regelmässigen Pausen dazwischen. Diese sind wichtig, da Peers oft selbst psychischen Belastungen ausgesetzt sind. Ein grosser Teil der Ausbildung besteht darin, sich selbst zu reflektieren und sich in andere Krankheitsbilder hineinzusetzen. Aber: «Es gibt auch Menschen, die während der Ausbildung merken, dass die Arbeit als Peer nichts für sie ist.»

Für Simonett selbst ist die «Genesungsbegleitung» eine sinnvolle und befriedigende Arbeit. «Jede Geschichte berührt mich, aber ich nehme sie nicht mit nach Hause.»

Die 63-jährige **Katrin Simonett** begleitet Patienten seit vier Jahren durch Krisensituationen.

«Jede Geschichte berührt mich, aber ich nehme sie nicht mit nach Hause.»

Soziale Integration als Schutzfaktor

Die Stärkung der psychischen Gesundheit von älteren Menschen ist für Gesundheitsförderung Schweiz ein zentrales Thema. In den kantonalen Aktionsprogrammen werden aktuell insbesondere die soziale Teilhabe gefördert und die Gesundheit der Angehörigen älterer Menschen gestärkt.

Sabrina Hinder, Leiterin Unternehmenskommunikation, Pro Senectute Schweiz

Ältere Menschen sind mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert: abnehmende körperliche und soziale Ressourcen, Betreuung und Pflege oder auch der Verlust naher Bezugspersonen. In diesem Kontext kommt der psychischen Gesundheit auch im Alter ein hoher Stellenwert zu. Entsprechend relevant ist das Thema auch für Gesundheitsförderung Schweiz.

Im Bereich der kantonalen Aktionsprogramme ist die Förderung der psychischen Gesundheit bei älteren Menschen eines von vier strategischen Handlungsfeldern. «Bisher gibt es noch wenig evidenzbasierte Projekte, die spezifisch auf die psychische Gesundheit im Alter fokussieren», so Cornelia Waser, Projektleiterin Psychische Gesundheit bei Gesundheitsförderung Schweiz. «Auch Projekte, die gezielt vulnerable ältere Menschen einbinden, scheinen sich noch wenig etabliert zu haben. Dies möchten wir ändern.» Insbesondere in der Förderung der sozialen Unterstützung sieht Waser viel Potenzial. «Der Fokus auf die soziale Unterstützung ist in einer Gesamtstrategie der psychischen Gesundheit älterer Menschen ein wichtiges Element.»

Damit die soziale Unterstützung funktionieren kann, braucht es gute soziale Netze. Erst über diese Beziehungen können konkrete Unterstützungsleistungen, aber auch emotionale Hilfsangebote vermittelt werden. Kantonale Pro Senectute Organisationen engagieren sich bereits heute in vorbildlichen Projekten für den Aufbau solcher sozialer Netze und die soziale Integration von älteren Menschen. «Bei Projekten wie «Gesund altern im Kanton Zug» oder den «quartiers solidaires» im Kanton Waadt ist die Förderung der psychischen Gesundheit explizites Ziel. Wir erhoffen uns in Zukunft noch mehr solche Projekte und Angebote», so Waser. Neben Projekten zur Förderung der sozialen Ressourcen sollen künftig auch vermehrt Projekte zur Stärkung der Lebenskompetenzen von pflegenden Angehörigen und älteren Menschen allgemein gefördert werden.



Gesundheitsförderung Schweiz ist eine privatrechtliche Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Sie hat den gesetzlichen Auftrag, Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten anzulegen, zu koordinieren und zu evaluieren.

Projektförderung «Kantonale Aktionsprogramme»

Die nächste Antragsrunde endet am 31. August 2018. Projekte, die bis dahin online eingereicht werden, werden bis Ende Dezember beurteilt. Die Projekte erhalten je nach Bedarf zusätzlich zur finanziellen auch fachliche Unterstützung. Die geförderten Projekte sind auf die strategischen Ziele von Gesundheitsförderung Schweiz ausgerichtet und auf die Bedürfnisse der Kantone abgestimmt.

Projektförderung «Prävention in der Gesundheitsversorgung»

Antragsstellende können noch bis zum 15. April 2018 Projekt-Skizzen einreichen. Antragsberechtigt sind Akteure aus Gesundheitsversorgung und Public Health. Konsortien unter diesen Akteuren sind erwünscht, um Schnittstellen innerhalb und ausserhalb der Gesundheitsversorgung zu verbessern.

Mehr Informationen:

www.gesundheitsfoerderung.ch

Coaching für betreuende Angehörige: zuhören, beraten, begleiten

Hilfsbedürftige ältere Menschen möchten so lange wie möglich in vertrauter Umgebung wohnen. Dank der Bereitschaft von Angehörigen, Betreuungsaufgaben zu übernehmen, kann dieser Wunsch oft erfüllt werden. In St. Gallen steht ihnen auf Wunsch ein Coach zur Seite.

Natascha Brazzerol, Content Redaktorin, Pro Senectute Schweiz

Damit die physisch und psychisch anspruchsvolle Aufgabe nicht zu einer Überlastung wird, sollen sich betreuende Angehörige vermehrt auf ein Hilfsnetz abstützen können. Pro Senectute St. Gallen bietet deshalb seit kurzem ein Coaching für betreuende Angehörige an. Geschäftsleiter Thomas Diener: «Gutgemeinte Ratschläge sind oft rasch zur Hand. Es mangelt auch nicht an Angeboten für Entlastungshilfen. Wir haben aber festgestellt, dass eine Art Lotse durch den Dschungel der Angebote fehlt. Ein Coach, der im Hintergrund, aber bei Bedarf auch aktiv begleiten kann.»

Das Coaching für betreuende Angehörige soll diese Lücke schliessen. Die professionellen Coaches von Pro Senectute begleiten und unterstützen betreuende Angehörige nach deren Bedürfnissen anhand von gemeinsam definierten Zielen. In wichtigen Fragen und Entscheiden gibt der Austausch mit einer fachlich ausgewiesenen Vertrauensperson Sicherheit. Die Coaches sind auch bei der Beschaffung von Informationen behilflich und vermitteln bei Bedarf weitere Hilfen.

Durch die Hilfe und Betreuung zuhause kann ein Übertritt in eine kostenintensive stationäre Institution hinausgezögert oder sogar verhindert werden. «Betreuende Angehörige haben ein Anrecht auf Unterstützung. Sie stellen sich täglich grossen Herausforderungen. Ohne ihre Hilfsbereitschaft müsste die Anzahl der stationären Pflegebetten mehr als verdoppelt werden», so Diener.

Betreuende Angehörige werden durch das Coaching gestärkt und befähigt, ihre Ressourcen für die Betroffenen fruchtbar zu machen, ohne sich dabei physisch und psychisch zu überlasten. Zusätzlich sorgt das Coaching für einen optimalen Einsatz des ambulanten Hilfesystems.

Damit wirkt sich das Coaching nicht nur positiv auf die betroffenen Personen aus, sondern spart auch erhebliche Kosten der öffentlichen Hand. Da betreuende Angehörige mit der Übernahme von Betreuungsaufgaben bereits einen wesentlichen gesellschaftlichen Beitrag leisten, ist das Coaching kostenlos.

Nach Abschluss des Pilots in St. Gallen prüft Pro Senectute eine Ausweitung auf die ganze Schweiz.



Thomas Diener ist Vorsitzender der Geschäftsleitung von Pro Senectute St. Gallen.

«Betreuende Angehörige haben ein Anrecht auf Unterstützung».

Psychisches Wohlbefinden im Alter (Themenschwerpunkt)

Angewandte Gerontologie Appliquée, Jahrgang 2, Heft 2, 2017. Bern: Hogrefe

Psychisches Wohlbefinden ist nicht selbstverständlich im Alter. Im vorliegenden Heft werden verschiedene psychologische Modelle und therapeutische Ansätze vorgestellt, die psychisches Wohlbefinden im (hohen) Alter trotz erlebter Belastungen erklären oder eine hilfreiche Unterstützung zu dessen Wiederherstellung oder Erhaltung bieten.



Psychologie in der Gesundheitsförderung (E-Book)

Carl-Walter Kohlmann [et al.] (Hrsg.). Bern: Hogrefe, 2018

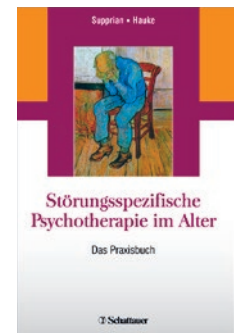
In dem Lehrbuch geben Experten aus Forschung, Lehre und Praxis einen umfassenden Einblick in die Psychologie der Gesundheitsförderung. In 70 Kapiteln wird das psychologische Wissen zur Gesundheitsförderung an der Schnittstelle zu Medizin, Soziologie und Pädagogik präsentiert. Ein breites Spektrum an Settings, altersgruppenspezifischen Themen sowie Erkrankungs- und Störungsbildern wird aus der Perspektive des aktuellen biopsychosozialen Gesundheitsverständnisses und unter Berücksichtigung unterschiedlicher Formen der Gesundheitsförderung und Prävention beleuchtet.



Störungsspezifische Psychotherapie im Alter: das Praxisbuch (E-Book und Print)

Hrsg. von Tillmann Supprian [et al.]. Stuttgart: Schattauer, 2017

Die Psychotherapie älterer Patientinnen und Patienten erfordert von Psychiatern und Psychotherapeuten besondere interpersonelle und fachliche Kompetenzen sowie interdisziplinäres Hintergrundwissen. Das Praxisbuch beleuchtet störungsspezifisch alle Aspekte, die in der Psychotherapie mit betagten und hochbetagten Patienten zu beachten sind. Behandelt werden unter anderem Depressionen, Suizidversuche, Angsterkrankungen, Schmerzmittelabhängigkeit, Persönlichkeitsstörungen und Demenzen.



Gleiche Rechte im Alter: ein Grundrechtskatalog für ältere Menschen in der Schweiz (elektronisch verfügbar)

Eva Maria Belser [et al.]. Bern: Schweizerisches Kompetenzzentrum für Menschenrechte (SKMR), Dezember 2017

Die Broschüre trägt diejenigen Grund- und Menschenrechte zusammen, welche für ältere Menschen besonders relevant sind. Sie bietet einen Überblick über die Rechtsgrundlagen und erklärt diese kurz und einfach. Darüber hinaus weist sie anhand von Fallbeispielen auf den grund- und menschenrechtlichen Aspekt vieler Probleme von älteren Menschen hin. Der Katalog erleichtert älteren Menschen sowie den Personen und Institutionen in ihrem Umfeld den Zugang zur Thematik der Grund- und Menschenrechte.



Lesen Sie mehr zu unserem aktuellen Schwerpunktthema «Menschenrechte im Alter»:

www.prosenectute.ch/bibliothek/schwerpunkte

Medien-Ausleihe: Pro Senectute Bibliothek
Bederstrasse 33 · 8002 Zürich
044 283 89 81 · bibliothek@prosenectute.ch
www.prosenectutebibliothek.ch
Öffnungszeiten: Mo, Mi und Fr: 9 bis 16 Uhr
Di und Do: 9 bis 19 Uhr

Prix Chronos: bestes «Generationenbuch»

Ob in der Badi, im Klassenzimmer oder mit dem Grosi auf dem Sofa: Beim Prix Chronos wurde überall gelesen – aber nicht alleine. Am traditionellen Lesewettbewerb von Pro Senectute und Pro Juventute lesen Senioren und Jugendliche gemeinsam.

Seit Anfang Jahr hatten alle Leserraten Zeit, die vier nominierten Bücher zu lesen und ihr Lieblingsbuch daraus auszuwählen. Die Geschichten hätten unterschiedlicher nicht sein können. Trotzdem haben sie alle eine Gemeinsamkeit: Sie handeln von Begegnungen zwischen Jung und Alt.

Welches Buch das Rennen gemacht hat, wird am Donnerstag, 26. April 2018 im Stadttheater Olten bekannt gegeben. Wenn Sie einen bunten Nachmittag mit dem Erfinder und Komiker Stefan Heuss geniessen wollen, können Sie sich unter folgendem Link für die Preisverleihung anmelden:

www.prosenectute.ch/prixchronos2018



Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Redaktion: Natascha Brazerol, Sabrina Hinder

Texte: Natascha Brazerol, Sabrina Hinder, Alain Huber, Lukas Loher

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz, Semantis Translation AG

© Pro Senectute Schweiz

Weiterbildungsseminar «Abhängigkeit im Alter»

Wie erkennt man, dass jemand ein Suchtproblem hat? Was ist nötig, um präventiv vorzubeugen? Das und mehr wird am Tagesseminar der Universität Zürich besprochen.

Egal ob Schlaf- oder Beruhigungsmittel, Alkohol, Drogen oder Spielsucht: Sucht ist auch im Alter ein wichtiges Thema. Suchtprobleme werden bei älteren Menschen jedoch häufig nicht ernst genommen oder übersehen – auch vonseiten der Ärzte.

Die Auswirkungen von Suchterkrankungen im Alter sind unterschiedlich. So geschieht es häufig, dass Betroffene das Interesse an sozialen Interaktionen verlieren. Aus Mangel an Perspektiven vereinsamen sie. In schweren Fällen kann dies sogar soweit führen, dass es zum Bruch mit der Familie kommt oder die Selbstständigkeit verloren geht.

An der Universität Zürich gibt Dozentin Dr. med. Eva Krebs-Roubicek am **26. April 2018** ein gerontologisches Weiterbildungsseminar zum Thema «Abhängigkeit im Alter». Eingeleitet wird das Seminar unter anderem mit der Fragestellung: «Wie erkenne ich Abhängigkeit oder Sucht?». Besprochen werden auch die verschiedenen Formen von Abhängigkeit, Therapiemöglichkeiten und wie präventiv vorgebeugt werden kann, um gar nie in eine Sucht zu rutschen. Das Tagesseminar kostet 250 Franken.

Anmelden können Sie sich per E-Mail an: friederike.geray@zfg.uzh.ch