



Seelische Gesundheit

Psychische Gesundheit im Alter

Eine digitale Vortragsreihe

Die psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil der Lebensqualität im Alter und hat viele Facetten. Mit unserer digitalen Vortragsreihe wollen wir der Frage nachgehen, welchen Einfluss wir auf den Erhalt der psychischen Gesundheit im Alter nehmen können.

Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter gehören die Demenz und die Depression. Sie wollten schon immer wissen, ob Sie etwas tun können, um Demenz und Depression entgegenzuwirken? Sie sind Angehörige oder Angehöriger eines Menschen mit psychischer Erkrankung? Sie möchten erfahren, wie Sie mit älteren Menschen mit psychischen Erkrankungen in Kontakt bleiben können? Oder was Angehörige tun können, um sich selbst und ihre Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren? Sie arbeiten mit älteren Menschen? Dann sind diese digitalen „Wissenshappen“ zur psychischen Gesundheit im Alter genau richtig für Sie!

Wir sehen uns online!

Eine Veranstaltung von



Prävention von psychischen Erkrankungen im Alter I: Was kann präventiv gegen die Entwicklung einer Depression im Alter helfen?

Montag, 04.09.2023
17:00 bis 18:00 Uhr

Referentin

Prof. Dr. rer. nat. Dipl. Psych.
Alexandra Wuttke
Zentrum für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA), Landeskrankenhaus (AöR) und Zentrum für psychische Gesundheit, Universitätsmedizin Würzburg

Neben der Demenz gehört die Depression zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter. Sie kann erstmalig im Alter auftreten oder auch erneut nach Episoden in jüngeren Jahren. Leider werden Depressionen im Alter häufig übersehen und nicht behandelt. Dabei ist das Suizidrisiko in dieser Altersgruppe besonders hoch.



Ziel des Vortrages ist es, für die Risikofaktoren und Frühwarnzeichen einer Depression im Alter zu sensibilisieren. Es werden konkrete Maßnahmen vorgestellt, die die Prävention psychischer Erkrankungen und insbesondere Depressionen im Alter fördern können.

Prävention von psychischen Erkrankungen im Alter II: Lassen sich Demenzentwicklungen verhindern?

Montag, 09.10.2023
17:00 bis 18:00 Uhr

Referent

Univ.-Prof. Dr. med.
Andreas Fellgiebel
Zentrum für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA), Landeskrankenhaus (AöR) und Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Agaplesion Elisabethenstift Darmstadt

Die Demenz ist die häufigste psychische Erkrankung im Alter. Dabei hängt die Entwicklung einer Demenz von verschiedenen Faktoren ab. Neben dem Alter und der erblichen Belastung, ist die Widerstandsfähigkeit unseres Gehirns gegenüber der Entwicklung von Demenz-bezogenen Veränderungen von großer Bedeutung. Der Vortrag klärt allgemeinverständlich auf über die Mechanismen der „kognitiven Resilienz“ im Alter. Wie können wir durch die Förderung der „kognitiven Resilienz“ des Gehirns unsere Chancen vergrößern, an einer Demenz vorbeizukommen?

Angehörige von älteren Menschen mit psychischen Erkrankungen

Montag, 06.11.2023
17:00 bis 18:00 Uhr

Referentin

Svenja Palm, M. Sc.
Zentrum für psychische
Gesundheit im Alter (ZpGA),
Landeskrankenhaus (AÖR)



Eine psychische Erkrankung betrifft neben dem betroffenen Menschen immer auch sein Umfeld. Der Alltag kann für die Angehörigen geprägt sein von Gefühlen der Überforderung, Veränderungen in den Rollen der Beteiligten und einer zunehmenden Verantwortungsübernahme der Angehörigen für die Betroffenen. All dies kann zu Stress- und Überforderungserleben führen, und über lange Sicht körperliche oder psychische Erkrankungen bei den Angehörigen selbst nach sich ziehen.

Dieser Vortrag nimmt die Angehörigen selbst in den Fokus und bietet Antworten auf die folgenden Fragen: Wie können Belastung und Stress abgebaut werden? Welche Aspekte machen es für Angehörige so schwierig, für sich selbst zu sorgen? Wie kann die Resilienz gestärkt und die psychische Gesundheit der Angehörigen gefördert werden?

Umgang mit älteren Menschen mit psychischen Erkrankungen

Montag, 04.12.2023
17:00 bis 18:00 Uhr

Referentin

Dr. med. Katharina Geschke
Zentrum für psychische Gesundheit
im Alter (ZpGA), Landeskranken-
haus (AÖR) und Klinik für
Psychiatrie und Psychotherapie,
Universitätsmedizin Mainz

Psychische Erkrankungen gehen häufig mit veränderten Verhaltensweisen, sogenanntem „herausforderndem Verhalten“ der betroffenen Menschen einher. So treten beispielsweise Apathie (Teilnahmslosigkeit), Ängste, Unruhe, aber auch Reizbarkeit bis hin zu Aggressionen sowohl bei Depressionen im Alter als auch bei Demenzerkrankungen auf. Diese veränderten Verhaltensweisen beeinflussen die Lebensqualität der Menschen mit psychischen Erkrankungen und auch die der An- und Zugehörigen. Sie führen zu einem schlechteren Verlauf und häufigeren Krankenhaus- und Pflegeheimeinweisungen. Doch wie geht man angemessen mit Menschen mit psychischen Erkrankungen und herausfordernden Verhaltensweisen um? Was kann man tun, um Konflikten aus dem Weg zu gehen? Was ist Validieren?

Ziel des Vortrages ist es, für die Situation und Bedürfnisse der Menschen mit psychischen Erkrankungen im Alter zu sensibilisieren und konkrete Hinweise für den Umgang zu geben.

Anmeldung

Alle Veranstaltungen finden per Zoom statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte melden Sie sich an unter www.rlp-gegen-depression.de
> unter Veranstaltungen.



Impressum

Herausgegeben durch

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Telefon 06131 2069-0
E-Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.

Susanne Herbel-Hilgert
Stellvertretende Geschäftsführerin der LZG

Grafik

Ulrike Speyer

Gefördert durch

Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit
Rheinland-Pfalz

Eine Veranstaltung mit dem Zentrum für
psychische Gesundheit im Alter (ZpGA)



16
2023