

Seelisch gesund und in der nächsten Krise? Resilienz im Alter

Online-Vortragsreihe der AG Alter im Rahmen der Landesinitiative
Gesundheitsförderung und Prävention Nordrhein-Westfalen (LGP NRW)

16.11.2023, 14:00 Uhr – 16:00 Uhr, online

Ziel

Die AG Alter der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention NRW arbeitet zu drei Arbeitsschwerpunkten:

- (1) Einsamkeit, Isolation und Teilhabe ältere Menschen,
- (2) Digitale (Gesundheits-)Kompetenz Älterer und
- (3) seelische Gesundheit pflegender Angehöriger.

Im Rahmen des Arbeitsschwerpunkts seelische Gesundheit pflegender Angehöriger fand am 16.11.2023 der dritte Online-Vortrag statt. Ziel der Veranstaltung war es, mögliche Ansatzpunkte und fachliche Perspektiven auf das Resilienz erleben und die Resilienzförderung bei älteren Menschen vorzustellen und zu diskutieren.

Teilnehmende

An dem 3. Online-Vortrag zur Resilienz im Alter nahmen rund 50 Akteurinnen und Akteure aus Nordrhein-Westfalen teil. U. a. beteiligten sich Vertretungen aus

- Kommunen bzw. kommunalen Verwaltungsstrukturen,
- Stadt- und Kreissportbünden,
- der Pflegeselbsthilfe in NRW sowie
- Institutionen, Organisationen und Einrichtungen, die sich für ein gesundes Altern engagieren.

Inhalte

Thomas Hauberichs, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, Katharina Benner, der Paritätische NRW, und Stephanie Funk, Landeszentrum Gesundheit NRW, begrüßten die Teilnehmenden sowie die Referentinnen und Referenten. In diesem Zusammenhang wurde die LGP NRW und die AG Alter mit ihren Arbeitsschwerpunkten vorgestellt und auf die Internetseite der LGP NRW verwiesen: www.lgp.nrw

Im ersten Impulsvortrag stellten Carolina Brauckmann, Mischa Regenbrecht, Andreas Kringe und Georg Roth, rubicon e. V., Landesfachberatung gleichgeschlechtliche und trans_idente Lebensweisen in der offenen Senior_innenarbeit in NRW, vor, wie ältere Lesben, Schwule und trans Personen

schwierige Lebensereignisse bewältigen und welchen Stellenwert Resilienz in diesem Zusammenhang haben kann.

Adelheid von Spee, Kuratorium Deutsche Altershilfe, erläuterte im zweiten Vortrag die Bedeutung der Beziehungsarbeit und sozialen Unterstützung in der Resilienzförderung für ältere Menschen. Ebenso stellte sie die sieben Resilienzfaktoren nach J. Heller vor und betonte die Notwendigkeit eines gemeinsamen Älterwerdens sowie des Vorhandenseins ermöglichender Rahmenbedingungen und Strukturen für ein seelisch gesundes Altern.

Im dritten Vortrag erörterte Simone Gärtner, Landessportbund Nordrhein-Westfalen, welche Parallelen zwischen einem aktiven Lebensstil und der Resilienz im Alter bestehen bzw. was wir aus dem Sport und der Bewegungsförderung für die Resilienzförderung im Alter lernen können.

Die Veranstaltung bot konkrete Impulse für den Arbeitsalltag, Bestärkung für gelebte Praxis und Austausch mit anderen Fachkräften und Expertinnen und Experten. Ebenso gelang es aufzuzeigen, wie vielseitig und heterogen Resilienz im Alter sein kann.

Die Folien und Kurzbeschreibungen der drei Vorträge stehen als Download zur Verfügung.

Ausblick

Der 3. Online-Vortrag ist die letzte Veranstaltung der AG Alter im Jahr 2023. Aktivitäten und Angebote der AG Alter werden derzeit mit den AG-Mitgliedern überlegt und geplant. Wenn Sie Fragen und Anregungen diesbezügliche haben, wenden Sie sich gerne an Stephanie Funk, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (E-Mail: stephanie.funk@lzg.nrw.de).