Koordinationsstelle Wohnen im Alter
Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales
Die Koordinationsstelle Wohnen im Alter wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales finanziert.

Steckbriefe der guten Ideen

Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+

Stadt/(Markt-)Gemeinde:	Kreisfreie Stadt Schweinfurt
Landkreis:	Bad Kissingen, Rhön-Grabfeld, Haßberge und Schweinfurt
Regierungsbezirk:	Unterfranken
Einwohner/innen:	435.300
Telefon:	09721 2087 220
E-Mail:	jung@diakonie-schweinfurt.de
Homepage:	https://www.landkreis-badkissingen.de/gesundheit/mental-gestaerkt-im-alter/index.html
Ansprechperson:	Katrin Jung

Projektbeschreibung

Das Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“ ist ein regionales Präventions- und Gesundheitsförderungsprojekt zur Stärkung der psychischen Gesundheit älterer Menschen. Das Vorhaben wird landkreisübergreifend im Raum Main-Rhön umgesetzt und startete im Frühjahr 2024. Beteiligt sind die Landkreise Bad Kissingen, Rhön-Grabfeld, Haßberge und Schweinfurt sowie die kreisfreie Stadt Schweinfurt. Antragstellender Landkreis ist der Landkreis Bad Kissingen. Die Umsetzung erfolgt in Kooperation mit verschiedenen regionalen Akteuren, darunter die Gesundheitsregionen^{plus}, soziale Träger sowie Fachstellen aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Gerontopsychiatrie. Inhaltlich knüpft das Projekt an das vorherige Vorhaben „Prävention von Depression im Alter“ an. Auf Grundlage der dort gewonnenen Erkenntnisse wurden mehrere Maßnahmen entwickelt, die nun modellhaft erprobt werden. Dazu gehören Informations- und Vortragsangebote für ältere Menschen, die Wissen über mentale Gesundheit vermitteln und konkrete Strategien für ein gesundes Altern aufzeigen. Zudem werden Schulungen für Multiplikatoren aus der Seniorenarbeit entwickelt, damit bestehende Angebote stärker auf die Förderung psychischer Gesundheit ausgerichtet werden können. Ein weiterer Bestandteil ist die Unterstützung von Kommunen bei der Entwicklung lokaler

Strategien zur Förderung der mentalen Gesundheit älterer Menschen. Hierfür werden praxisnahe Beispiele und Materialien über ein Online-Tool bereitgestellt. Ergänzend werden Präventionskurse wie „Körper – Geist – Seele“ angeboten, in denen Themen des Älterwerdens – etwa Bewegung, Ernährung, Schlaf, Umgang mit Schmerzen, Sinnfindung und soziale Kontakte – behandelt und in alltagsnahe Übungen übertragen werden.

Zielgruppe

Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren

Ziel

Durch Information, Vernetzung und konkrete Angebote soll älteren Menschen ermöglicht werden, ihre psychische Gesundheit aktiv zu stärken, soziale Teilhabe zu fördern und die Herausforderungen des Älterwerdens besser zu bewältigen.

Was gelingt besonders gut?

- Landkreisübergreifende Zusammenarbeit und Vernetzung im Raum Main-Rhön
- Aufbau auf einem vorherigen Projekt
- Präventiver und mehrstufiger Ansatz mit Angeboten für Seniorinnen und Senioren, Multiplikatoren und Kommunen

Förderung, Finanzierung…

Gefördert wird das Projekt bis Ende 2026 durch die AOK Bayern im Rahmen des Programms „Gesunde Kommune“.