

Wie wird man eine resiliente ¹ Gemeinde ² und wie verhindert man Depressionen ³ bei älteren Menschen?

Städte und Gemeinden können diesen Leitfaden nutzen, um schrittweise politische Strategien und Aktionen zu entwickeln und implementieren, die ihre Resilienz fördern und Depressionen verhindern.

Wenn Sie sich in eine resiliente Gemeinde verwandeln und daher wissen möchten, wie es aktuell um die (politischen) Maßnahmen in Ihrer Gemeinde steht, nehmen Sie am resilienten Gemeindescan teil.

1 Resilienz

Unter Resilienz verstehen wir die Fähigkeit einer Person, mit Veränderungen und Herausforderungen umzugehen und in schwierigen Zeiten oder im Falle von widrigen Umständen standhaft zu bleiben.

2 Gemeinde

Eine Gemeinde wird definiert als eine Gruppe von Menschen, die in einem bestimmten Gebiet (Gemeinde, Stadt) wohnen oder die aufgrund ihrer gemeinsamen Interessen, ihres sozialen Kontextes oder ihrer Nationalität als Einheit betrachtet werden können.

3 Depressionen (DSM-5)

Von einer Depression spricht man, wenn eine Person über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen jeden Tag und dann auch den größten Teil des Tages fünf (oder mehr) der folgenden Symptome aufweist. Die Person weist Symptome der Niedergeschlagenheit (z.B. Trauer, Leere, Hoffnungslosigkeit) und/oder einen Interessensverlust an (nahezu) allen täglichen Dingen auf. Ansonsten können auch folgende Symptome auftreten:

- signifikante und unbeabsichtigte Gewichtsveränderung oder eine Veränderung des Appetits
- fast tägliche Schlaflosigkeit oder übermäßige Schläfrigkeit
- fast tägliche Unruhe (Ruhelosigkeit) oder Hemmnisse
- fast tägliche Müdigkeit oder Energieverlust
- Gefühle der Wertlosigkeit, Schuldgefühle
- Denk- und Konzentrationsschwäche
- wiederkehrende Gedanken an Selbstmord.

Der resiliente Gemeindescan

Der resiliente Gemeindescan wurde anhand des Evaluierungsbogens für demenzfreundliche Gemeinden entwickelt (<https://www.dementie.be/wp-content/uploads/2016/06/Download-hier-het-dementievriendelijk-groeipad.pdf>).

Addieren Sie die Punkte. Das Ergebnis kann wie folgt interpretiert werden:

Wenn die Mehrheit der Fragen für Ihre Gemeinde mit eher zutreffend oder völlig zutreffend beantwortet wurden und der Rest sich um unentschieden bewegt, ist Ihre Gemeinde up-to-date. Sie können versuchen, noch exzellenter zu werden, indem Sie sich auf ein Element konzentrieren und sich nach guten Beispielen in den Nachbargemeinden erkundigen. Fordern Sie Ihre Gemeinde noch mehr heraus!

Wurde der Großteil der Fragen mit unentschieden beantwortet, entspricht die Politik Ihrer Gemeinde zwar den aktuellen Standards, weist aber auch Verbesserungsmöglichkeiten auf. Fokussieren Sie sich auf die Schritte oder Elemente, die verbessert werden können und widmen Sie sich diesen im kommenden Jahr. Behalten Sie jedoch auch immer die Wirkung Ihrer Aktionen im Hinterkopf.

Wenn einige Fragen mit eher nicht zutreffend oder überhaupt nicht zutreffend beantwortet wurden, ist die Politik in Ihrer Gemeinde nicht mehr up-to-date. Probieren Sie die Schritte des Leitfadens aus, damit sie die politischen Maßnahmen schnell verbessern können.

	Überhaupt nicht zutreffend	Eher nicht zutreffend	Unentschieden	Eher zutreffend	Völlig zutreffend	SUMME
Meine Gemeinde ist von der Dringlichkeit einer Politik zu Gunsten des geistigen Wohlbefindens überzeugt und erkennt das als ihre Priorität an.						
Meine Gemeinde arbeitet mit konkreten Daten über (die Ursachen für) Depressionen, um die Auswirkungen politischer Maßnahmen zu messen und zu überprüfen.						
Meine Gemeinde versucht Netzwerke zu errichten, die aus lokalen, regionalen und nationalen Akteuren bestehen, damit gut koordinierte, multidisziplinäre und umfassende Programme zur Stärkung der Resilienz aufgestellt werden können.						
Meine Gemeinde konzentriert sich auf die Beteiligung der Akteure, die über die reine Information oder Anhörung der Bürger hinausgeht. Der Schwerpunkt liegt auf der Zusammenarbeit und der Stärkung der Nutzer- oder Bürgernetzwerke.						
Mehrere Mitarbeiter aus verschiedenen Abteilungen werden geschult und erhalten Zeit und Mittel, um an health in all policies  zu arbeiten.						
Meine Gemeinde kümmert sich darum, dass die Bürger Zugang zu einem Mix aus miteinander verbundenen Maßnahmen haben, die das Wohlbefinden und die Gesundheit fördern (z.B. Kombination von Lifestyle, Kultur und Wohlbefinden in einer einzigen Maßnahme).						
Jeder Mitarbeiter, der beruflich in Kontakt mit dem Bürger steht, ist in der Lage, betroffenen Bürgern Informationen über die resiliente Gemeinde zu liefern und sie auf relevante Maßnahmen zu verweisen, die die Bürger ergreifen können.						
Jeder Mitarbeiter hat Zugang zu geeigneten Aktivitäten oder Informationen, um seine eigene Resilienz auf der Arbeit zu erhöhen (die Stadt bzw. die Gemeinde dient als Vorbild).						
SUMME	x 0	x 0	x 1	x 2	x 3	

Sie wollen etwas unternehmen? Probieren Sie die Schritte unseres Leitfadens aus.

Schritt 1: Bewusstsein der Dringlichkeit

Das Bewusstsein der Dringlichkeit beruht auf Daten und/oder den Bedürfnissen der Bürger. Wenn das noch nicht der Fall ist, fördern Sie das Bewusstsein und formulieren Sie Prioritäten. Testen Sie anhand des Gemeindescans für resiliente Gemeinden, ob Ihre heutige Politik noch up-to-date ist.

Schritt 2: Errichtung einer Arbeitsgruppe

Netzwerk von Interessensgruppen, das von der Gemeinde unterstützt wird.

Schritt 3: Vision und Strategie

Streben Sie nach einer langfristig unterstützten Politikgestaltung, die auf Daten und Fakten basiert.

Schritt 4: Aktion entwerfen, auswählen und planen

Ermitteln Sie die Aktionen, die in Ihrer Gemeinde bereits zur Verfügung stehen. Streben Sie nach einem Aktionsmix zum Thema Gesundheit und involvieren Sie alle politisch relevanten Bereiche. Legen Sie den Schwerpunkt auf den Ursachen der Depressionen. Sorgen Sie für eine gute Projektplanung. Treffen Sie eine Auswahl von zielführenden Aktionen.

Schritt 5: Implementierung und Evaluierung der Aktionen

Arbeiten Sie an langfristiger Übernahme und Nachhaltigkeit. Prozessevaluierung

Ändern &
Planen

Etwas bewegen

Messen

Verankern

Leitfaden für eine resiliente Gemeinde

Schritt 1: Bewusstsein der Dringlichkeit

Ein Bewusstsein der Dringlichkeit ist der beste Motor für eine Veränderung. Tragen Sie regionale Daten über (Risikofaktoren für) Depressionen zusammen. Die Identifizierung verschiedener Risikogruppen in Ihrer Gemeinde und die Entscheidung über eine selektive oder eine indizierte Prävention führen zu besseren Ergebnissen. Begeistern Sie Ihre Politiker für das Thema und lassen Sie sie Verantwortung übernehmen. Die Aufgabe liegt nicht nur in den Händen von Gesundheitsfachkräften, sondern sollte auch einen wichtigen Platz auf der politischen Agenda einnehmen. Sorgen Sie nicht nur für das Wohlbefinden Ihrer Bürger, sondern auch ein gutes Business Case. Nachfolgend ein paar Fakten, die Sie vielleicht bei der Erstellung Ihres politischen Maßnahmenkatalogs mitberücksichtigen können:

- Depressionen sind eine wichtige Ursache für funktionale Einschränkungen
- 5% der Weltbevölkerung leidet an Depressionen
- Die Anzahl der Patienten mit Depressionen ist in den letzten 20 Jahren um 50% angestiegen.
- Gemeinden, die sich maximal präventiv aufstellen, können 15-30% an Neuerkrankungen verhindern.

Welche wirtschaftlichen und finanziellen Argumente gibt es?

- Jede Investition von einem Euro in Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz ergibt eine Rendite in Höhe von 0,81 bis 13,62 Euro.
- Die Kosteneffizienz nichtmedizinischer Maßnahmen zur Bekämpfung der sozialen Isolation und Vereinsamung von älteren Menschen wird immer deutlicher.
- Zukünftige Studien werden uns soziale Kosten-Nutzen-Analysen liefern. Der Schwerpunkt liegt auf dem wahren Wert von Präventionsprojekten aus Sicht der Gesellschaft. Vorteile durch eine bessere Gesundheit oder höhere Produktivität werden erkannt.

In diesem Schritt müssen die Rolle und die Zuständigkeiten der Gemeinde oder Stadt in Hinblick auf die Prävention von Depressionen herausgearbeitet werden. Welche Aufgaben müssen die Gemeinden oder Städte übernehmen, welche können untereinander aufgeteilt bzw. müssen an andere Akteure weitergeleitet werden (siehe Schritt 2)? Inventarisieren Sie bestehende Gesetze, Vereinbarungen oder Richtlinien, um ihre politischen Maßnahmen mit den Aktionen zu verknüpfen und daraus eine Strategie zu entwickeln (siehe Schritt 3).

Schritt 2: Errichtung einer Arbeitsgruppe

Ist das Bewusstsein der Dringlichkeit erst einmal vorhanden, können Sie ermitteln, wer an der Entwicklung einer ersten Vision bis hin zum endgültigen Entwurf und der anschließenden Implementierung der Aktion hinzugezogen werden sollte. Experten weisen darauf hin, dass die möglichst frühe Einbindung relevanter Akteure eine Grundvoraussetzung für den Erfolg ist. Jede Interessengruppe sollte vertreten sein und eine Person muss die Leitung übernehmen, die die Zusammenarbeit mit z.B. der Gemeinde oder Stadt in die Hand nimmt. Zu den relevanten Akteuren, die ein Interesse an oder die Verantwortung über die Prävention von Depressionen haben, zählen unter anderem:

- der gesunde Bürger
- Vertreter von Zielgruppen mit einem erhöhten Risiko (z.B. ältere Menschen mit chronischen Krankheiten)
- Patientenvereinigungen (z.B. Patientenvereinigung für depressive Menschen)
 - Ziel
 - Die aktive Einbeziehung von Akteuren muss auf höchster Ebene erfolgen, wobei der Schwerpunkt auf der Zusammenarbeit und dem Empowerment, und nicht auf reiner Information und Beratung liegen sollte. Diese Vorgehensweise führt zu einer gleichberechtigten Gesundheitsversorgung, einer erhöhten Projektqualität und einer verbesserten Sicherstellung der Ergebnisse, da die Bedürfnisse der Bürger besser aufeinander abgestimmt werden.
- regionale Politiker (z.B. Bürgermeister, Stadträte)
- nationale Entscheidungsträger
- Gesundheitsmitarbeiter
- Akteure im Bereich der Volksgesundheit
- gesellschaftliche Vereine (z.B. Stiftungen, Sport- oder Kulturvereine, Freiwillige)
- private Partner (z.B. kleinere, mittlere oder größere Unternehmen; private Versicherungsunternehmen)
- Pflegeeinrichtungen / Krankenkassen
- Wissensinrichtungen (z.B. Universitäten, Forschungsinstitute)

Schritt 3: Vision und Strategie

Aus Sicht der Experten sind die wichtigsten Elemente einer resilienten Gemeinde die folgenden: eine positive Gesundheit⁵ und health in all policies. Ihre Arbeitsgruppen sollten jedoch auch ihre eigenen Visionen haben und eigene Strategien formulieren. In diesem Schritt definiert die Arbeitsgruppe daher ihre Vision einer resilienten Gemeinde und der Prävention von Depressionen. Dabei sollten mindestens die folgenden vier Fragen beantwortet werden:

Wie lauten Ihre Ideale?	Welches ultimative Ziel verfolgen Sie?
Worin liegen Ihre Kernkompetenzen und Talente?	Wie lauten Ihre elementaren Werte?

Ihre Strategie besteht aus mittel- und langfristigen Zielen. Damit diese auch zum Ziel führen, sollten sie die folgenden Merkmale aufweisen: die Ziele sind ehrgeizig, motivierend, inspirierend, wichtig, unverwechselbar und authentisch. Strategische Ziele müssen mit Hilfe der SMART-Technik (Specific Measurable Achievable Reasonable Time Bound) in mittelfristig operative Ziele umgewandelt werden. Diese Technik lässt sich für die Planung der Aktionen in Schritt 4 anwenden.

4

Health in all policies

In health in all policies schaut man über thematische oder strukturelle Grenzen hinwegblickt, um u.a. das psychische Wohlbefinden zu verbessern. Psychisches Wohlbefinden wird durch verschiedene Faktoren wie Einkommen, Wohn- oder Lebensumstände, Bildung, Familienstand, Geschlecht, Alter und das soziale Umfeld beeinflusst. Arbeiten Sie jederzeit themenübergreifend, um finanzielle Mittel zielgerichtet und effektiv einzusetzen.

Sehen Sie sich städtebauliche Planungen an und identifizieren Sie die Orte, die am Wasser oder im Grünen liegen. Stimulieren Sie Ihre Einwohner, um an diesen Orten zu entspannen oder sie für sportliche Zwecke zu nutzen. Geben Sie Gebäuden eine andere Funktionalität oder richten Sie Wohnviertel so ein, dass Menschen motiviert werden, sich dort zu treffen und gemeinsam kreativ zu sein.

5

Positive Gesundheit

Darunter versteht man die Gesundheit in Kombination mit der Eigenschaft der Menschen, sich an die physischen, emotionalen und sozialen Herausforderungen des Lebens anpassen zu können und über diesen Zustand Eigenregie zu führen.

Positive Gesundheit besteht aus sechs Dimensionen: Körperfunktionen, mentale Funktionen und Wahrnehmung, spirituelle/existentielle Dimension, Lebensqualität, und Alltagsfunktionen.

<https://www.zonmw.nl/en/research-and-results/positive-health/>

Schritt 4: Aktionen entwerfen, auswählen und planen

Es ist wichtig, die in Ihrer Gemeinde vorhandenen Aktionen zu inventarisieren. Vielleicht gibt es bereits Maßnahmen zur Vorbeugung der Ursachen von Depressionen (oder psychischen Erkrankungen). Tragen Sie alle Aktivitäten zusammen, die einen Einfluss auf mögliche Ursachen von Depressionen haben können und entscheiden Sie sich für eine allgemeine, selektive oder indizierte Präventionsstrategie.

Beispiel: Wie können Altersdepressionen verhindert werden?

Richtet man sich speziell auf ältere Menschen, so spricht man von selektiver Prävention. Selektiv deswegen, weil man sich auf eine klar definierte Risikogruppe konzentriert. Dies kann ein sinnvoller Ansatz sein, da Altersdepressionen häufig nicht erkannt und diagnostiziert werden, weil ältere Menschen sich bei psychischen Problemen nicht gerne Hilfe suchen. Außerdem werden sie täglich mit bestimmten Ursachen oder Risikofaktoren für Depressionen konfrontiert: Verlust der Autonomie oder Selbstständigkeit, Sterbefälle im direkten Umfeld, Komorbidität (gleichzeitige Erkrankung an zwei oder mehreren Krankheiten), Polypharmakologie (gleichzeitige Einnahme von fünf oder mehr Medikamenten), chronische Hirnerkrankungen und Vereinsamung. Die Art oder der Schwerpunkt einer Aktivität kann auf diese spezifischen Ursachen ausgerichtet werden.

Der Entwurf von (kosten)wirksamen Interventionen erfordert nicht nur den richtigen wissenschaftlichen fundierten Ansatz, sondern auch viel Zeit und Geld und ist häufig nicht für eine Gemeinde oder Stadt durchführbar. In dem Fall stehen Ihnen eine Reihe von Alternativen zur Verfügung:

- Wenn es in Ihrer Arbeitsgruppe bereits einen Experten gibt, bitten Sie diesen um Unterstützung.
- Werden Sie selbst tätig und wenden Sie den Intervention Mapping Approach an (Quelle siehe Referenzen unter Schritt 4).
- Ziehen Sie eine Datenbank über effektive Interventionen heranziehen und wählen Sie Aktionen aus, deren Nutzen bereits nachgewiesen werden konnte.
- Sind die hier vorgestellten Ziele für Ihre Gemeinde oder Stadt zu ehrgeizig, suchen Sie nach Projekten in benachbarten Gemeinden oder Städten, die bereits positiv bewertet wurden und versuchen Sie, diese in Ihrer eigenen Gemeinde oder Stadt umzusetzen.

Achten Sie darauf, dass jeder Beteiligte eine Projektplanungsmentalität besitzt (auf Projekt- aber auch auf Aktionsebene) und dass das Projekt wie geplant durchgeführt wird.

Schritt 5: Implementierung und Evaluierung der Aktionen

Es ist schwieriger, einen Motor am Laufen zu halten als ihn zum Laufen zu bringen. Viele gute Projekte scheitern, wenn die Motivation oder das Budget verebben. Um dieses Problem zu vermeiden, denken Sie bereits im Vorfeld über die Akzeptanz, Implementierung und Nachhaltigkeit der Programme nach. Das Hauptziel liegt in einer nachhaltigen Verankerung und das Einbinden des Projekts in die tägliche Praxis. Betrachten Sie Ihre Aktionen als einen iterativen Prozess, der niemals abgeschlossen wird, sondern gemäß dem PDCA-Zyklus (plan, do, check, act) eine kontinuierlich wiederholt wird.

Ziehen Sie lokale oder regionale Daten zu (den Ursachen von) Depressionen heran, um sich ein umfassendes Bild von der Relevanz des Projekts für Ihre Gemeinde machen zu können. Experten raten Städten oder Gemeinden, sich eher auf die Kontrolle oder Evaluierung und langfristige Implementierung zu konzentrieren, anstatt sich zu sehr mit der Evaluierung der Effektivität zu befassen, die sich diese häufig als sehr schwierig erweist (siehe Schritt 4).

Die Leitfaden wurde von folgenden Personen ausgearbeitet

Nele Jacobs von Faresa (BE). Und im Namen der Projektgruppe: Marja Veenstra, Ruud Kempen, Frank Willems & Frans Verhey.

REFERENZEN

Schritt 1

- Matrix Insight. 2013. Economic analysis of workplace mental health promotion and mental disorder prevention programmes and of their potential contribution to EU health, social and economic policy objectives. Fin. Rep., Exec. Agency Health Consum., Brussels. https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/matrix_economic_analysis_mh_promotion_en.pdf
- Huber M, Knottnerus JA, Green L, et al. How should we define health? BMJ 2011;343:d4163

Schritt 4

- Intervention Mapping Approach: <https://interventionmapping.com/>
- Niederlande: <https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken-en-invoeren>
- Belgien: <https://www.ebpnet.be/> (hauptsächlich für Fachleute aus der Gesundheitsbranche)