



Mentale Gesundheit

Aktuelle Antworten der Prävention

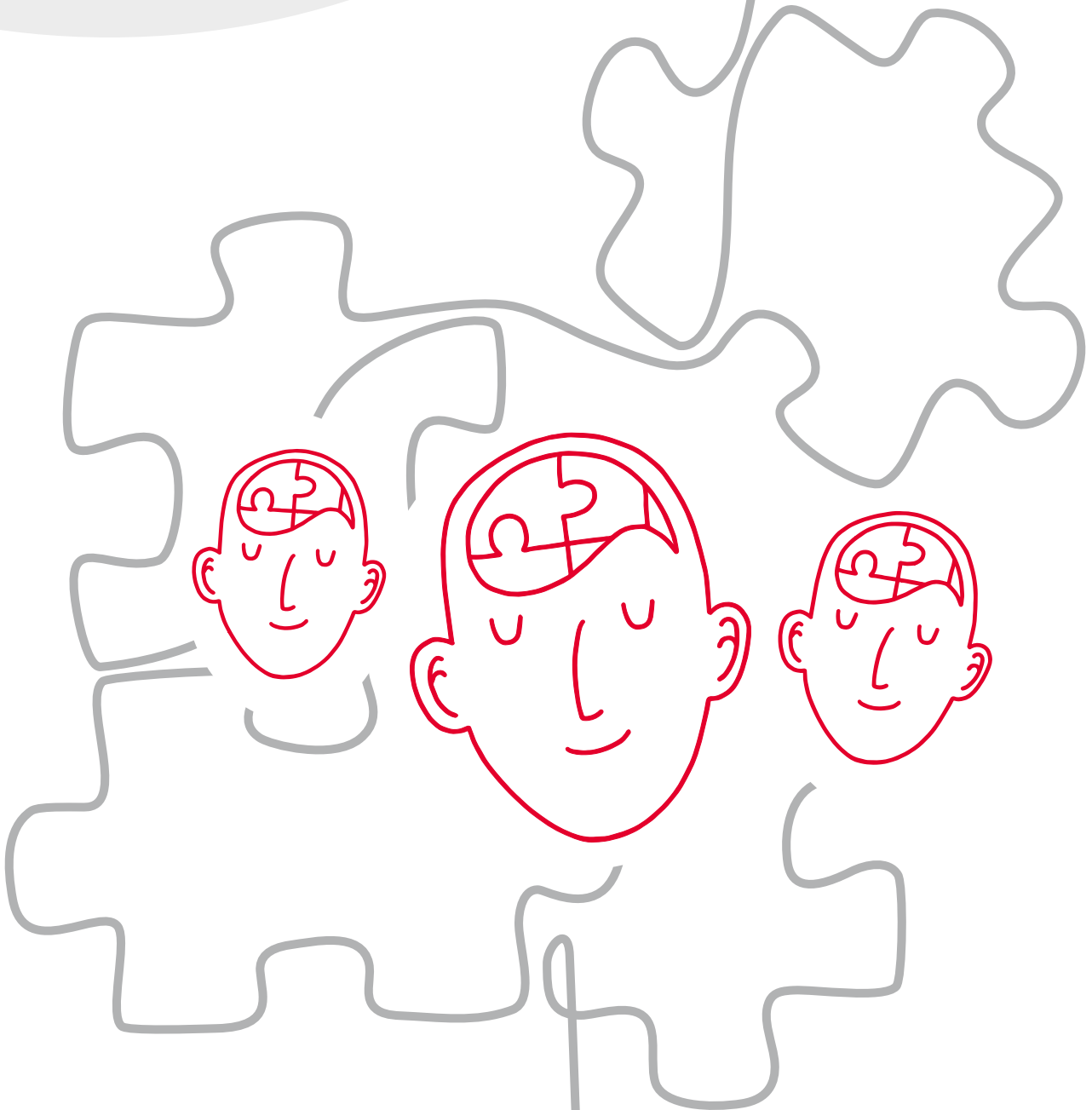
23. November 2023
4. „Länger besser leben.“-Kongress
Kongressheft



Posten Sie Ihre Bilder & Eindrücke
#LBLKongress

Inhalt

Programm	5
Grußwort	7
„Länger besser leben.“- Institut	9
Einführung: Mentale Gesundheit	10
Prof. Dr. med. Peter Schulte	11
Lea Dohm	13
Podiumsdiskussion	14
Marie-Luise Gunst	17
Margot Flügel-Anhalt	19
Graphic Recording: Ines Schaffranek	21
Marktplatz	22



Programm

Marktplatz	ab ca. 9.30 Uhr
Begrüßung und Eröffnung	10.00 Uhr
Lea Dohm Psychologie der Klimakrise: Status quo und Lösungsansätze	10.15 Uhr
Podiumsdiskussion: Resilienz gegenüber mentalen Herausforderungen des Alltags bei Kindern und Jugendlichen	11.15 Uhr
Marktplatz und Mittagessen	12.15 Uhr
Marie-Luise Gunst Prävention. Kreative Begegnung mit mentaler Gesundheit	13.15 Uhr
Margot Flügel-Anhalt Wenn der Teddybär im Müll verschwindet - Gedanken zu Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit	14.15 Uhr
Fazit, Abschied und Kaffee, Come together auf dem Marktplatz	
Veranstaltungsende	16.00 Uhr

Auf unserem „Marktplatz“ stellen sich verschiedene Anlaufstellen für die Prävention und Versorgung psychischer Probleme vor und beantworten Ihre Fragen.





Grußwort

In Zeiten zunehmend schlechterer psychischer Gesundheit von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen ist die Versorgung durch psychotherapeutische Hilfe leider nicht in gleichem Maße angestiegen. Aber auch schon vor der Corona-Pandemie war es häufig schwierig, in kurzer Zeit eine professionelle Behandlung psychischer Krankheiten zu bekommen. Die Vorsorge und Fürsorge für die eigene mentale Gesundheit haben so einen neuen Stellenwert erhalten. In Zeiten globaler Krisen wird es nun umso wichtiger, Prävention zu betreiben und Manifestierungen und Verschlimmerungen psychischer Probleme zu vermeiden.

Resilienz ist hier ein wichtiges Stichwort: Wie baue ich sie auf, wie bestärke ich meine eigene Fähigkeit, Schwierigkeiten adäquat zu begegnen? Gerade diese Versorgungssituation erfordert Maßnahmen und Aktionen, die die individuelle Gesundheitsprävention erleichtern.

Unser „Länger besser leben.“-Kongress trägt seit 2018 zur Verbreitung von Informationen zur Gesundheitsförderung bei. Veranstaltet durch das „Länger besser leben.“-Institut als wissenschaftsbasierte Kooperation von Hochschule Weserbergland und BKK24. Für uns als Krankenkasse ist unser Präventions-Kongress für alle Interessierten der jährliche Höhepunkt unseres Engagements für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden.

Unser diesjähriger Kongress verfolgt dabei drei Ziele: Zunächst wollen wir informieren über Wege und Methoden, die eigene mentale Gesundheit aufrecht zu erhalten. Außerdem bieten wir Interessierten, Laien und Fachpersonen einen Ort zur Kontaktaufnahme und zum Austausch. Schlussendlich versuchen wir, allen Kongressbesucher*innen eine Plattform zu bieten, die inspiriert und motiviert und sie mit einem Lächeln in den Tag entlässt.

Jörg Nielaczny | Vorsitzender des Vorstandes der BKK24



„LÄNGER BESSER LEBEN.“

Sechs Säulen sind es, auf denen unseren Grundsätzen zufolge ein längeres, besseres Leben aufbaut. Vier davon sind in der renommierten Langzeit EPIC-Studie wissenschaftlich belegt worden. Mit zwei weiteren Säulen haben wir unser Programm an unsere aktuelle Lebenswelt angepasst.



5 X OBST & GEMÜSE

Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität.



NICHT RAUCHEN

Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.



ALKOHOL IN MAßEN

Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.



KLIMABEWUSST HANDELN

Handeln Sie klimabewusst und schützen Sie damit Ihre Gesundheit.



WOHLBEFINDEN SCHAFFEN

Schaffen Sie die passenden Bedingungen für Ihr Wohlbefinden.

„Länger besser leben.“ - Institut

Als Kooperation der Hochschule Weserbergland und der BKK24 sichert das Institut als unabhängige Instanz die Qualität der BKK24-Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ auf wissenschaftlicher Ebene.

Auch eigene Konzepte für ganz konkrete Anwendungsmöglichkeiten entwickelt das akademisch wie praktisch orientierte Team aus neuesten Forschungsergebnissen heraus. „Wir wollen Präventionsforschung nicht aus dem Elfenbeinturm heraus betreiben. In erster Linie ist unsere Zielgruppe der Mensch in seinem individuellen Alltag“, lautet die Leitlinie von Institutsleiter Prof. Dr. med. Peter Schulte.

In Form von alltagstauglichen Angeboten wie etwa Online-Kursen und Präsenz-Aktionen kommen diese entwickelten Konzepte schließlich den Versicherten der Krankenkasse zugute. Und nicht nur ihnen: Die „Länger besser leben.“-Initiative steht allen Menschen offen, unabhängig von ihrer Krankenversicherung. Im Mittelpunkt steht dabei stets die Präventionsforschung. Seit 2022 kommt die akademische Unterstützung durch das „Länger besser leben“-Institut von der Hochschule Weserbergland (HSW) in Hameln. Nach vielen erfolgreichen Jahren der Zusammenarbeit übernahm Prof. Dr. med. Peter Schulte die Institutsleitung von Prof. Dr. Gerd Glaeske vom SOCIUM der Universität Bremen.

Auch inhaltlich hat der Ortswechsel Neuerungen gebracht. Erklärtes Ziel des Instituts ist nach wie vor die Übersetzung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in die Praxis. Dies geschieht über die „Länger besser leben.“-Initiative zur Vermittlung von gesundheitsorientierten Tipps, Aktionen und Informationen. Die Grundlage dazu bildet bis heute die EPIC-Studie, die Lebenszeitzugewinn durch Verhaltensänderung erforscht hatte. Die anfänglich vier Säulen des „Länger besser leben.“-Programms gingen daraus hervor: ausreichend Bewegung, gesunde und vitaminreiche Ernährung, der Verzicht auf Nikotin und nur wenig Alkohol. „Neuere Forschung und die Zeichen der Zeit erforderten eine Erweiterung der ursprünglichen „Länger besser leben.“-Ausrichtung“, so der Vorsitzende des Vorstandes der BKK24 Jörg Nielaczny. Neu hinzu gekommen sind daher 2022 zwei weitere Kernpunkte: Mentale Gesundheit sowie Klima und Gesundheit.



Einführung

Mentale Gesundheit

Laut einer Befragung des Allensbacher Instituts fühlen sich mehr als 49% der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland erschöpft. In der Altersgruppe plus 50 sind es sogar über 70%. Im Deutschen Ärzteblatt fand man: „Jeder Zweite fühlt sich vom Burnout bedroht“. 2022 hatten wir den größten Anstieg der Arbeitsunfähigkeitszeiten wegen psychischer Erkrankung in der Altersgruppe der unter 30-Jährigen und beinahe jedes Jahr hören wir von neuen Krankenhöchstständen im gesamten Altersbereich. Kinder und Jugendliche sind ebenso von zunehmenden psychischen Problemen betroffen. Durch die Corona-Krise verstärkt, ist die mentale Gesundheit dieser Gruppe noch nicht wieder auf demselben Stand wie vor der Pandemie.

Grundsätzlich sind die therapeutischen Möglichkeiten in Deutschland aus meiner Sicht vergleichsweise gut aufgestellt, aber leider gibt es hier schlichtweg zu wenige davon. Möglicherweise wissen Sie von den teils dramatischen Wartezeiten auf ambulante oder stationäre psychotherapeutische Behandlungen. Neue Ressourcen zu schaffen braucht viel Zeit und Willen. Aus unserer Sicht ist es auch deshalb von entscheidender Bedeutung, die Wichtigkeit der Prävention für mentale Gesundheit deutlich stärker in den Vordergrund der gesellschaftlichen, wissenschaftlichen und medizinischen Bemühungen zu stellen.

Hierzu soll unser diesjähriger Kongress seinen (kleinen) Beitrag leisten. Wir möchten Ihnen durch und mit unseren Referent*innen Wissen vermitteln, Anregungen liefern, Inspirationen geben, Diskussionen starten und vielleicht auch die ein oder andere Handlung in Richtung eines besseren mentalen Wohlbefindens aufzeigen.

Ich freue mich sehr, wenn Sie am Ende dieses Tages der Meinung sind, dass uns dies gelungen ist.

Herzlichst Ihr

Prof. Dr. med. Peter Schulte

¹<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>



Prof. Dr. med. Peter Schulte

Prof. Dr. med. Peter Schulte ist Professor für Prävention und Betriebliches Gesundheitsmanagement an der HSW und wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts. Er integriert medizinische Expertise und ‚gesundheitlichen Input‘ in die HSW. Prof. Dr. med. Peter Schulte studierte Medizin an der MHH und promovierte dort 1997. Er war als Facharzt für Allgemein-, Sport- und Rettungsmedizin tätig. Er ist ärztlicher Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie sowie zertifizierter Stresstherapeut und Coach für Entspannungsverfahren. Darüber hinaus verfügt er über langjährige Erfahrung als Seminarleiter und im Personal Coaching. An der Hochschule Weserbergland sind stress-assoziierte Erkrankungen, die Rolle der Führungskraft im Kontext beruflicher Gesundheit und das betriebliche Gesundheitsmanagement – insbesondere auch unter dem Gesichtspunkt Klima und Gesundheit – im Mittelpunkt seiner Arbeit.

Themenschwerpunkte:

- Gesundes Führen im Unternehmen
- Prävention von Stress und Burn-out
- Beratungen zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement in allen Facetten
- Suchtprävention im Betrieb
- Coaching von Führungskräften
- Durchführung, Analyse und Beratung der psychischen Gefährdungsbeurteilung in Unternehmen

Vor dem Hintergrund der zunehmenden Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung übernahm Prof. Dr. med. Peter Schulte die Leitung des „Länger besser leben.“-Instituts an der HSW. Dieses baut auf der Arbeit des ehemaligen „Länger besser leben.“-Instituts um Prof. Dr. Glaeske an der Universität Bremen auf. Ziel des Instituts ist die Entwicklung bedarfsgerechter Angebote für die Prävention und Gesundheitsförderung.



Notizen

Psychologie der Klimakrise: Status quo und Lösungsansätze



Unsere Vortragende **Lea Dohm**

Lea Dohm ist Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Fachjournalistin. Sie ist Mit-Initiatorin der Psychologists/Psychotherapists for Future e.V. und außerdem aktiv bei KLUG, der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. Darüber hinaus entwickelt sie Behandlungskonzepte im Zusammenhang mit Planetary Health.

Ihr Vortrag knüpft inhaltlich an unseren letzten Kongress zu Klima und Gesundheit im November 2022 an. Mit dieser Verbindung wollen wir die Wirkung und die Anschlussfähigkeit des letzten Kongresses vertiefen. Da die Klimakrise ein bedrohliches und angsterzeugendes Szenario der Zukunft ist, aktualisiert Lea Dohm unser Wissen über den Klimawandel und zeigt Möglichkeiten auf, mit den damit verbundenen negativen Gefühlen konstruktiv umzugehen.

Vielen Menschen ist noch nicht klar, dass auch psychische Belastungen und Erkrankungen durch die Klimakrise enorm zunehmen. Das können wir behandlungstechnisch gar nicht auffangen, sondern brauchen Präventionsarbeit in nie dagewesenem Ausmaß – dazu gehört allem voran endlich wirksamer Klimaschutz.

Internetpräsenz

www.klimawandel-gesundheit.de/lea-dohm



Podiumsdiskussion

Welche Voraussetzungen brauchen Kinder und Jugendliche, um eine möglichst große Resilienz gegenüber mentalen Herausforderungen des Alltags zu erlangen?

Moderiert von Professor Peter Schulte widmen sich auf unserem gelben Sofa drei Expert*innen aus der Praxis der Frage, wie die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Alltag erhalten und gefördert werden kann.

Notizen _____

Patrick Bertuleit

leitet die Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Hameln.

Kinder und Jugendliche brauchen Freiräume und Freiheiten, um Erfahrungen zu sammeln, sich selbst kennen zu lernen und sich auszuprobieren. Also einerseits Freiheit, um selbst entscheiden zu können, andererseits Sicherheit, um sich zutrauen. Vor allem die Selbstsicherheit - „Ich bin gut so wie ich bin“ - ist wichtig für die Entwicklung, auch mental. Weitere Themen wie Ernährung, Sport, Ruhe, Liebe, Gemeinschaft, Zugehörigkeit spielen eine Rolle, um gesund aufzuwachsen und sich den Anforderungen des Lebens zu stellen.

Anne Mirjam Walter

ist Pastorin der ev.-reformierten Gemeinde Hameln-Bad-Pyrmont.

Es braucht Räume, in denen Kinder und Jugendliche erfahren und erleben, dass sie gut und wichtig sind. Dass sie mit allem, was zu ihnen gehört, auch den vermeintlichen Defiziten, geliebt und gesehen sind. Davon erzählen die Geschichten der Bibel, die in christlichen Gemeinden kommuniziert werden. Aus meiner Erfahrung sind für Jugendliche mit Blick auf ihre eigenen mentalen Herausforderungen die Geschichten wichtig, die von Menschen erzählen, die trotz (oder wegen?) ihrer Defizite Liebe erfahren haben und bemerkenswerte Dinge geschafft haben.

Katrin Pietschmann

arbeitet als Leiterin der DRK-Kita Eimbeckhausen.

Es gibt verschiedene Faktoren, die die Entwicklung der Resilienz bei Kindern fördern. Diese sind unter anderem soziale Kompetenz, positive Selbstwahrnehmung, Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit, angebrachter Umgang mit Stress und die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Wir als Kita sind ein wesentlicher Schutzfaktor, um diese Faktoren bei den Kindern zu entwickeln beziehungsweise zu fördern und den Fokus auf die Stärken, Fähigkeiten und Erfolge der Kinder zu legen. Wir geben den Kindern eine positive Bindungserfahrung, denn sie brauchen das Gefühl von Interesse und Zuneigung, um so in der Lage zu sein, stabile Bindungsmuster aufzubauen. Sie erfahren dadurch eine positive Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen und sind bereit, Selbständigkeit zu entwickeln und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.



Notizen

Prävention. Kreative
Begegnung mit mentaler
Gesundheit



Unsere Vortragende **Marie-Luise Gunst**

„Miss Gunst“ wirkt als Botschafterin der deutschen Depressionsliga. Sie ist Liedermacherin, Theatermacherin und Mutmacherin. Drei CDs hat sie bisher veröffentlicht.

Als Depressionserfahrene zeigt die Musikerin und Schauspielerin ganz andere Wege des Umgangs mit dieser Krankheit. Sie setzt sich als Mental-Health-Aktivistin intensiv für die Entstigmatisierung psychischer Probleme ein.

Der Vortrag von Marie-Luise Gunst wird völlig anders sein, als Kongressbeiträge es im Allgemeinen sind. Genießen Sie ein völlig anderes Konzept, sich über Prävention im Bereich mentaler Gesundheit zu informieren.

Wir wünschen Ihnen einen inspirierenden Musikgenuss.

Mentale Gesundheit und die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen gehören in die Mitte unserer Gesellschaft, in Deutschland ist jede*r Vierte betroffen. Zeit zu handeln!

Internetpräsenz
www.gunstwerk.com



Notizen _____

Wenn der Teddybär im Müll verschwindet – Gedanken zu Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit



Unsere Vortragende

Margot Flügel-Anhalt

Margot Flügel-Anhalt ist bekannt als mutige Weltreisende, Autorin und Abenteurerin. Als ausgebildete Theater- und Sozialpädagogin machte sie sich 2018 mit 64 Jahren allein mit einem Motorrad auf den Weg ins Unbekannte nach Zentralasien. In den folgenden Jahren durchstreifte sie mit einem alten Mercedes, einem E-Bike und anderen Gefährten Pamir und Himalaya, Zentral- und Südostasien und fuhr an der Donau entlang.

Margot Flügel-Anhalt zeigt uns, was möglich ist, wenn Unerschrockenheit, Flexibilität und das Wissen über die eigenen Möglichkeiten auf Unternehmungsgeist treffen. Und wie sich die eigene Persönlichkeit durch die Bewältigung von Schwierigkeiten verändert, deren Herausforderung man freiwillig angenommen hat. Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit sind ihre Stichworte.

Reisen ist für mich eine Möglichkeit die Welt und die Menschen kennenzulernen. Die Chance dabei zu wachsen ist groß. Bewegung in Körper und Geist machen frei und glücklich.

Internetpräsenz

www.facebook.com/margotreistbuchfilm
www.streetsfilm.de/filmreihe/margot-reist



Jetzt scannen und
Vortragszeichnungen
ansehen:



Posten Sie Ihre Bilder & Eindrücke
#LBLKongress



Graphic Recording Ines Schaffranek

Die Live-Zeichnerin dokumentiert seit 2015 Tagungen und unterstützt als Visualisierungsprofi mit einem einzigartigen Gruppenspür Teamentwicklungsprozesse und Innovationsformate.

Sie hat eines der ersten Sketchnotes-Bücher in Deutschland veröffentlicht und lädt Menschen dazu ein, ihre eigene kreative Ader zu entdecken. Wenn sie nicht den Stift schwingt, ist sie auf Rollschuhen unterwegs oder in ihrem Büroboot in Hamburg zu finden.

Illustration vom „Länger besser leben.“-Kongress 2019



Internetpräsenz
www.pheminific.de



Marktplatz

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen arbeitet seit 1991 als landesweite Service-, Beratungs- und Netzwerkeinrichtung für die Selbsthilfe und setzt sich für die Interessen der Selbsthilfe auf Landes- und Bundesebene ein.

Die Einrichtung arbeitet für und mit unterschiedlichen – teilweise ehrenamtlichen – Akteur*innen aus der Selbsthilfe und Einrichtungen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen zusammen. Das Aufgabenspektrum ist vielfältig und beinhaltet unter anderem die Selbsthilfe-Unterstützung, die Bereitstellung von Informationsmaterialien und Arbeitshilfen sowie die Ausrichtung verschiedenster Fortbildungen und Veranstaltungen.

KONTAKT

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
(0511) 391928
info@selbsthilfe-buero.de
www.selbsthilfe-buero.de

KIBIS

Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich unterstützt und fördert die Selbsthilfearbeit in Hannover und der Region auf vielfältigen Wegen. Sie ist eine Vermittlungsstelle zwischen ratsuchenden Menschen und hilfe anbietenden Selbsthilfegruppen.

KONTAKT

KIBIS
info@kibis-hannover.de
www.kibis-hannover.de

LSPK

Die Landesstelle Psychiatriekoordination Niedersachsen ist eine Stelle zur Vernetzung der psychiatrischen Hilfsangebote in Niedersachsen und dient zur Förderung eines barrierefreien Informationsflusses. Sie wird von der Landesvereinigung für Gesundheit und von der Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen und Bremen e.V. umgesetzt. Ihr Leitsatz lautet: „Psychiatrie vernetzen – gemeinsam mehr erreichen.“

KONTAKT

LSPK
info@psychiatriekoordination-nds.de
www.psychiatriekoordination-nds.de

Rehakompass

Das Ziel des Rehakompasses ist es, Menschen mit Belastungen früher anzusprechen und sie schneller in eine Rehabilitation für Menschen mit psychischen Erkrankungen (eine sogenannte Psychosomatische Rehabilitation) oder Sucht-Rehabilitation zu vermitteln.

KONTAKT

Rehakompass
info@drv-oldenburg-bremen.de
https://www.deutsche-rentenversicherung.de/OldenburgBremen/DE/Services/Rehapro/Rehakompass/rehakompass_node.html

Bündnis gegen Depressionen

Depression begegnen, seelisches Wohl fördern: Das Bündnis gegen Depression setzt sich für die Gesundheit depressiv erkrankter Menschen ein.

KONTAKT

Bündnis gegen Depressionen
bgdepression@mh-hannover.de
www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Beratungsstellen/
Bündnis-gegen-Depression-in-der-Region-Hannover



Jetzt scannen und
Feedbackbogen
ausfüllen



Kontakt

Prof. Dr. med. Peter Schulte

Wissenschaftliche Leitung des „Länger besser leben.“-Instituts an der Hochschule Weserbergland
Telefon: 05151 9559-68 | E-Mail: peter.schulte@hsw-hameln.de

Jörg Nielaczny

Vorsitzender des Vorstandes der BKK24
Telefon: 05724 971-116 | E-Mail: j.nielaczny@bkk24.de

Herausgeber

„Länger besser leben.“-Institut an der Hochschule Weserbergland

Am Stockhof 2 | 31785 Hameln
www.hsw-hameln.de/forschung-entwicklung/laenger-besser-leben-institut