PRESSEMITTEILUNG

zur honorarfreien Veröffentlichung

1.2 Medienkommunikation
Spörleinstraße 11, 97616 Bad Neustadt a.d. Saale

Datum: 24.11.2026
Telefon: 09771 94-672
Telefax:

Christian.huether@rhoen-grabfeld.de
www.rhoen-grabfeld.de

Mentale Gesundheit im Alter stärken – gemeinsam über Landkreisgrenzen hinweg

Erfolgreicher Abschluss des Projekts „Mental gestärkt im Alter – Gesundheitsförderung 60+“ in der Region Main-Rhön

Wie können ältere Menschen auch bei Veränderungen im Leben seelisch gesund und zuversichtlich bleiben? Was hilft gegen Einsamkeit und wie können Kommunen die mentale Gesundheit älterer Menschen stärken? Mit diesen Fragen beschäftigte sich das Projekt „Mental gestärkt im Alter – Gesundheitsförderung 60+“, das seit April 2024 von den vier GesundheitsregionenPlus der Region Main-Rhön, den Landkreisen Bad Kissingen, Haßberge und Rhön-Grabfeld sowie der Stadt und dem Landkreis Schweinfurt, gemeinsam umgesetzt wurde.

Im Mittelpunkt standen dabei vier Bausteine: Fachvorträge zur mentalen Gesundheit im Alter, Schulungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus der Seniorenarbeit, ein Selbsttest für Kommunen sowie verschiedene Kursangebote für ältere Menschen. Bei einer Abschlussveranstaltung im Rhön-Saale-Gründungszentrum stellte Projektkoordinatorin Katrin Jung vom Diakonischen Werk Schweinfurt die Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Projekt vor und zog gemeinsam mit den Beteiligten Bilanz.

Wissen vermitteln und für mentale Gesundheit sensibilisieren

Ein wichtiger Bestandteil des Projekts waren die insgesamt 43 Fachvorträge, an denen 1.169 Personen teilnahmen. Sie griffen unterschiedliche Fragen rund um die seelische Gesundheit im Alter auf und gaben praktische Anregungen für den Alltag. Themen wie Einsamkeit, psychische Belastungen und Möglichkeiten, die eigene mentale Gesundheit zu

stärken, standen im Mittelpunkt. Auch im Landkreis Rhön-Grabfeld stießen die Vorträge auf großes Interesse. Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren ausgesprochen positiv und zeigten, wie wichtig es ist, das Thema stärker in den Blick zu nehmen.

Multiplikatoren stärken und Kommunen einbeziehen

Neben den älteren Menschen selbst richtete sich das Projekt gezielt an Haupt- und Ehrenamtliche aus der Seniorenarbeit. Insgesamt 111 Personen nahmen an den Multiplikatorenschulungen teil. Ziel war es, sie für die Bedeutung mentaler Gesundheit zu sensibilisieren und ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie ältere Menschen besser erreichen und Angebote zugänglicher gestalten können.

Dass die Schulungen konkrete Impulse für die Praxis lieferten, zeigt ein erfreuliches Ergebnis: Rund zwei Drittel der Teilnehmenden äußerten anschließend Veränderungsabsichten für ihre eigene Arbeit.

Auch die Kommunen wurden aktiv einbezogen. Mit einem eigens entwickelten Selbsttest konnten sie ihre örtlichen Rahmenbedingungen für die mentale Gesundheit und soziale Teilhabe älterer Menschen reflektieren. Auf dieser Grundlage erhielten sie Handlungsempfehlungen mit konkreten Anregungen, wie sie die Gesundheitsförderung vor Ort weiterentwickeln können.

Gesundheit ganzheitlich stärken

Abgerundet wurde das Projekt durch verschiedene Kursangebote für ältere Menschen. Die einzeln buchbaren Veranstaltungen widmeten sich unterschiedlichen Themenbereichen, darunter seelische Gesundheit, soziale Kontakte, Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Schmerzen. Sie boten den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit dem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen, neue Erfahrungen zu sammeln und praktische Anregungen für einen gesundheitsförderlichen Alltag mitzunehmen.

Gute Zusammenarbeit wirkt über Landkreisgrenzen hinaus

Ein besonderer Mehrwert des Projekts lag in der engen Zusammenarbeit der vier GesundheitsregionenPlus Main-Rhön. Durch die gemeinsame Planung und Umsetzung konnten Erfahrungen gebündelt, Kompetenzen zusammengeführt und Angebote für die gesamte Region entwickelt werden.

Auch für den Landkreis Rhön-Grabfeld war diese Kooperation ein Gewinn: Die positiven Rückmeldungen aus den eigenen Angeboten zeigen, dass durch die gemeinsame Arbeit wichtige Themen aufgegriffen und Menschen vor Ort erreicht werden konnten.

Die Projektkoordination lag beim Diakonischen Werk Schweinfurt e. V. unter der Leitung von Katrin Jung. Als weitere Kooperationspartner waren die Gerontopsychiatrische Vernetzung Main-Rhön und die Bäderland Bayerische Rhön GmbH & Co. KG beteiligt. Die finanzielle Unterstützung erfolgte durch die AOK Bayern im Rahmen des Förderprogramms „Gesunde Kommune“.

Mit Ablauf des Jahres 2026 endet das Projekt. Die erarbeiteten Inhalte und Materialien sollen jedoch über die Projektlaufzeit hinaus genutzt werden. So können die Vorträge weiterhin beispielsweise bei Seniorennachmittagen eingesetzt werden. Auch die überarbeitete Handlungsempfehlung für Kommunen bleibt verfügbar und bietet eine Grundlage für die weitere Arbeit vor Ort.

Das Projekt hat deutlich gemacht, wie wichtig es ist, die mentale Gesundheit als festen Bestandteil der Gesundheitsförderung im Alter zu verstehen. Denn gesund älter zu werden bedeutet nicht nur, körperlich möglichst lange fit zu bleiben, sondern auch seelisches Wohlbefinden, soziale Kontakte und Lebensfreude zu erhalten.

Die gewonnenen Erfahrungen und Impulse bieten eine gute Grundlage, dieses wichtige Thema auch künftig im Landkreis Rhön-Grabfeld und in der gesamten Region Main-Rhön weiter voranzubringen.



Bildunterschrift: Die Projektkoordinatorin Katrin Jung zeigte sich mit den Ergebnissen des Projekts zufrieden. (Von links) Kirsten Back, Dr. Matthias Wagner, Johanna Waibl, Jürgen Nimec, Gerald Pittner, Franziska Schmoll, Mario Götz, Manuel Kneuer, Anja Lehmeyer, Katrin Jung, Benjamin Herrmann und Susanne Stäblein von der GesundheitsregionPlus Rhön-Grabfeld. (Foto: Leopold Werner / Landkreis Bad Kissingen)