

# Social-media-Kampagne der LPK RLP zu #diversity und #mental health

(17. Mai – 30. Juni 2022)

## Teil 4: Psychotherapie im Alter

Thread, 7. Juni 2022

Neben demenziellen Erkrankungen stellt Altersdepression die häufigste psychische Störung bei älteren Menschen dar. Alte Menschen in der psychotherapeutischen Versorgung bisher oft nicht adäquat berücksichtigt. @LPKRLP möchte helfen, das zu ändern: #diversity #mentalhealth

### Engagement der LPK RLP zum Thema Psychotherapie im Alter



Symposium 2017 „Psychotherapie der Altersdepression“	verschiedene Vorträge und Fortbildungsveranstaltungen, Workshops zum 4. Tag der Angestellten, Herbsttagung, etc.	Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren (u.a. RFK Alzey, LZG, ZpGA)	Kooperationspartner beim Projekt DemStepCare
--	--	---	--

Vortrag von @LPKRLP-Geschäftsführerin @PetraRegelin (ehemalige Vizepräsidentin @lsbrlp) zum Zusammenhang von Sport und psychischer Gesundheit in der 3. Lebensphase: <https://www.lpk-rlp.de/news/detail/wie-beeinflusst-sport-die-psychische-gesundheit.html>

#diversity #mentalhealth

## Psychologische Effekte von Bewegung / Sport



- Reduktion von Symptomatik (insb. Depression, Angst, Demenz, Schizophrenie)
- Aber auch Schutzfaktor
- Antriebssteigerung
- weniger neu auftretende Schmerzerkrankungen
- bessere Stressresilienz

- Stimmungsaufhellend
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit steigen
- verbessertes subj. Wohlbefinden bzw. selbst eingeschätzte Lebensqualität
- Soziale Vorteile durch Minimierung des soz. Rückzugs und des Gefühls der Isolation




Seite 2      Psycho-Pille „Bewegung“ – Sport und psychische Gesundheit • 12. November 2021 • Petra Regelin

Sehr wichtig an dieser Stelle: Zusammenarbeit verschiedener Akteure! #diversity #mentalhealth

