

## Anmeldeverfahren

Die Anmeldung ist über einen Onlineanmeldebogen möglich. Diesen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.katho-nrw.de/katho-nrw/weiterbildung/kursanmeldung/](http://www.katho-nrw.de/katho-nrw/weiterbildung/kursanmeldung/). Anmeldeschluss für die Fortbildung ist der 6. November 2023.

## Informationen zum Anmeldeverfahren

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen  
Zentrum für Forschungsförderung und Weiterbildung (ZFW)  
Wörthstraße 10  
50668 Köln

Tel.: 0221 7757-326  
Fax: 0221 7757-633

[weiterbildung@katho-nrw.de](mailto:weiterbildung@katho-nrw.de)

## Informationen zur Weiterbildung

Prof. Dr. Michael Klein  
Deutsches Institut für Sucht- und Präventionsforschung  
Wörthstr. 10  
50668 Köln

Tel.: 0221 7757-156  
Fax.: 0221 7757-180

E-Mail: [mikle@katho-nrw.de](mailto:mikle@katho-nrw.de)



# katho

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen  
Catholic University of Applied Sciences

Fortbildung – 4. / 5.12.2023

## MIASA – Mittendrin im Alter statt allein



### Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen

ZENTRUM FÜR FORSCHUNGSFÖRDERUNG  
UND WEITERBILDUNG

Wörthstr. 10 . 50668 Köln  
Telefon +49 221 7757-326  
Telefax +49 221 7757-633

[weiterbildung@katho-nrw.de](mailto:weiterbildung@katho-nrw.de)  
[katho-nrw.de/weiterbildung](http://katho-nrw.de/weiterbildung)



## Kursbeschreibung

Die Menschen in unserer Gesellschaft leben heutzutage im Durchschnitt immer länger, die Lebenserwartung der Deutschen nimmt weiterhin zu, gleichzeitig nimmt die Geburtenrate ab. Im Jahre 2030 wird die deutsche Bevölkerung zu 29 Prozent aus über 60-Jährigen bestehen. Dieser demographische Wandel wird sich weiter fortsetzen und besitzt enorme Auswirkungen auf das gesellschaftliche Zusammenleben.

Eine besondere Herausforderung ist die Sicherstellung autonomen Handelns und die soziale Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Zusammenleben vor dem Hintergrund von psychischen Beeinträchtigungen und Störungen.

Neben einer Beeinträchtigung der Lebensqualität und Funktionalität im Alter sowie neben körperlichen Erkrankungen zeigen Studien insbesondere ein erhöhtes Auftreten an Schmerzen und somatoformen Störungen bei älteren Menschen. Zu den häufigsten und folgenreichsten gerontopsychiatrischen Erkrankungen im Alter gehören jedoch auch Depressionen und Angststörungen.

Die Fortbildung „MIASA“ wurde im Rahmen eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekts als Kleingruppenprogramm entwickelt, erprobt und evaluiert ([www.bmbf.de](http://www.bmbf.de)). Das Programm selbst richtet sich an Personen über 65 Jahre, die unter Einsamkeit und sozialer Isolation leiden, und behandelt in zehn modularisierten, ca. 90-minütigen Treffen interaktiv die Bereiche Selbstfürsorge, Aufbau von Aktivitäten, Umgang mit belastenden Gedanken sowie soziale Kontakte und Teilhabe. Ziele des Programms sind niedrigschwellig und ökonomisch soziale Teilhabe zu fördern sowie Einsamkeit im höheren Lebensalter vorzubeugen und zu reduzieren.

## Zielgruppe

Das Fortbildungsangebot „MIASA - Mittendrin im Alter statt allein“ richtet sich an Fachkräfte und Ehrenamtliche, die schwerpunktmäßig mit älteren Menschen arbeiten. Darüber hinaus ist das Angebot auch für alle diejenigen offen, die anderweitig an der Thematik interessiert sind und sich weiterqualifizieren möchten.

## Referent\_innen

- Prof. Dr. Michael Klein (Deutsches Institut für Sucht und Präventionsforschung; [www.disup.de](http://www.disup.de))
- Vera Kölligan (M.Sc. Psychologie, Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie)

## Thematische Schwerpunkte

- Theoretischer Hintergrund – Einsamkeit und psychische Risiken im Alter
- Das Programm MIASA – Ziele, Inhalte und Methoden im Überblick
- Herausforderungen in der Gruppenleitung
- Schwerpunktbereiche des Programms mit Anwendungsbezug:
  - Selbstfürsorge
  - Verhaltensaktivierung
  - Umgang mit belastenden Gedanken sowie
  - Soziale Teilhabe und Fertigkeiten
- Praktische Benutzung und Umsetzung des Handbuchs

## Kursorganisation & Termine

Der Kurs findet statt am Montag, 4.12.2023 und Dienstag, 5.12.2023.

Die Fortbildung umfasst 16 Unterrichtseinheiten, die auf zwei Tage verteilt sind. Das Seminar findet in Gruppen von mindestens 12 bis maximal 20 Teilnehmenden in den Räumen der Abteilung Köln der katho statt.

## Teilnahmevoraussetzungen

Die Fortbildung richtet sich an Fachkräfte und Ehrenamtliche in den Bereichen Soziale Arbeit, Psychologie, Altenpflege, Krankenpflege oder verwandten Feldern. Praxiserfahrung mit älteren Menschen sowie Erfahrung im Leiten von Gruppen sind nützlich, aber nicht zwingend erforderlich.

## Kosten

Die Kosten für die Fortbildung betragen 390 Euro. In den Kosten enthalten sind grundsätzlich das „MIASA-Manual“ sowie Tagungsgetränke. Wenn Sie für die Fortbildung einen Bildungsscheck beantragen möchten, setzen Sie sich bitte vor der Anmeldung mit dem ZFW in Verbindung.

