

PEARLS: Helping Solve Late-Life Depression

The Ventura County Area Agency on Aging's award-winning Program to Encourage Active, Rewarding Lives helps individuals who are struggling.

BY JASON SAGAR

In the spring of 2023, Barbie Lange had been dealing with depression symptoms and requested the help of the Ventura County Area Agency on Aging's PEARLS program. PEARLS – Program to Encourage Active, Rewarding Lives – works with older adults to help with late-life depression.

Barbie's feelings of sadness were brought on by the isolation of the COVID-19 pandemic. She had not seen her family since the pandemic began and was becoming very lonely. Once she was screened by a PEARLS social worker, Barbie enrolled in the free program and was ready to move forward and make positive changes.

"I enjoyed meeting with my PEARLS social worker and was very comfortable talking with her and sharing my story," says Lange. "She asked me about activities to help my mood and I told her I enjoyed adult coloring books. She encouraged me to color and do other activities like walking."

Barbie continued with the program, engaging with her social worker to

find activities that would improve her well-being. After multiple visits, she graduated from PEARLS in a much better situation and is now one of many clients who have completed the PEARLS program with a positive outcome.

"I benefited greatly from PEARLS and made good progress with my issues," says Lange. "The best news is I am no longer depressed, and I am enjoying my life."

PEARLS was launched in April 2020 as a partnership between the VCAAA and Ventura County Behavioral Health, and was made possible by the Mental Health Services Act. PEARLS is a national evidence-based program for adults 60 and older that provides early intervention for people who need a higher level of care.

The program is provided by specially trained social workers. Eight one-hour sessions are conducted over the course of twelve weeks.

The losses that people endure as they age and the changes in physical

health, social structure, and even independence can lead to feelings of loneliness, sadness, frustration, irritability, and anxiousness. The PEARLS program teaches skills to manage these feelings and improve quality of life.

What makes PEARLS different is the focus on helping older adults develop the skills needed to maintain their health, happiness, and independence. The program is part of a cultural shift in how depression is managed among aging community members. While other programs addressing depression only utilize the clinical mental health toolkit, PEARLS focuses on building skills necessary to take action and make lasting life changes so these older adults can lead more active and rewarding lives.

Jason Sagar is a program manager with the Ventura County Area Agency on Aging. He oversees the specialized short-term case management programs, including PEARLS.

If you are interested in the PEARLS program for yourself or a loved one, please contact the VCAAA at (805) 477-7300 or by email at lois.vcaaa@ventura.org. You can find the application form online at www.vcaaa.org/care.

PEARLS is made possible through the Mental Health Services Act and Ventura County Behavioral Health. © 2018 University of Washington. All rights reserved. PEARLS and associated logos are trademarks of the University of Washington.



Barbie Lange



PEARLS: Ayudando a Solucionar la Depresión en las Etapas Avanzadas de la Vida

El galardonado Programa para Fomentar Vidas Activas y Gratificantes de la VCAAA ayuda a las personas que tienen dificultades.

POR JASON SAGAR

En la primavera de 2023, Barbie Lange había estado sufriendo síntomas de depresión y pidió la ayuda del programa PEARLS de la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura. PEARLS (o “Perlas”, siglas en inglés de “Programa para Fomentar Vidas Activas y Gratificantes”) trabaja con adultos mayores para ayudar con la depresión en etapas avanzadas de la vida.

Los sentimientos de tristeza de Barbie se los había provocado el aislamiento de la pandemia del COVID-19. No había visto a su familia desde que comenzó la pandemia y se estaba sintiendo muy sola. Una vez fue evaluada por una trabajadora social de PEARLS, Barbie se inscribió en el programa gratuito y se sintió preparada para avanzar y hacer cambios positivos.

“Disfruté reuniéndome con mi trabajadora social de PEARLS y me sentí muy cómoda hablando con ella y compartiendo mi historia,” dice Lange. “Me preguntó por actividades para animarme y le dije que me gustaban los libros para colorear de adultos. Me animó a colorear y hacer otras actividades, como caminar.”

Barbie siguió con el programa, buscando con su trabajadora social para encontrar actividades que mejoraran su bienestar. Después de múltiples visitas, se graduó del programa PEARLS en una situación mucho mejor, y está ahora entre los muchos clientes que han completado el programa PEARLS con un resultado positivo.

“PEARLS me resultó muy beneficioso y avancé mucho con mis problemas,” dice Lange. “La mejor noticia es que ya no estoy deprimida y estoy disfrutando de mi vida.”

PEARLS fue lanzado en abril de 2020 como colaboración entre la VCAAA y Ventura County Behavioral Health, y fue posible gracias a la Ley de Servicios de Salud Mental. PEARLS es un programa nacional basado en evidencias para adultos de 60 años y mayores que proporciona intervención temprana para personas que necesitan un nivel más alto de atención.

El programa lo proporcionan trabajadores sociales con una capacitación especial. Se organizan ocho sesiones de una hora a lo largo de doce semanas.

Las pérdidas que sufren las personas conforme envejecen, y los cambios en salud física, estructura social e incluso independencia pueden llevar a sentimientos de soledad, tristeza, frustración, irritabilidad y ansiedad. El programa PEARLS enseña habilidades para gestionar estos sentimientos y mejorar la calidad de vida.

Lo que hace diferente a PEARLS es el enfoque en ayudar a adultos mayores a desarrollar las habilidades necesarias para conservar su salud, felicidad e independencia. El programa es parte de un cambio cultural en la forma en que se maneja la depresión entre los miembros de la comunidad conforme envejecen. Mientras otros programas que abordan la depresión solo utilizan las herramientas clínicas de salud mental, PEARLS se centra en



Barbie Lange

desarrollar las habilidades necesarias para pasar a la acción y hacer cambios duraderos en la vida para que estos adultos mayores puedan llevar vidas más activas y gratificantes.

Jason Sagar es gerente de programas en la Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura. Supervisa los programas de administración de casos a corto plazo, incluyendo PEARLS.

Si le interesa el programa PEARLS para usted mismo o para una persona querida, por favor, contacte a la VCAAA llamando al (805) 477-7300 o escribiendo un correo electrónico a lois.vcaaa@ventura.org. Puede encontrar el formulario de solicitud en línea en la página www.vcaaa.org/care.

PEARLS es posible mediante la Ley de Servicios de Salud Mental y Ventura County Behavioral Health. © 2018 University of Washington. Todos los derechos reservados. PEARLS y los logotipos asociados son marcas registradas de la University of Washington.