



Haus der Gesundheit  
Verein Dreycedern e. V.

# Jahresbericht 2020

- Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzerkrankte
- Beratungsstelle DiA – Depression im Alter
- Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte
- Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“

## Inhalt

<b>Jahresbericht 2020</b> .....	1
<b>1 Wer wir sind</b> .....	4
1.1 Vorstand.....	5
1.2 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter .....	5
1.2 Finanzierung .....	6
1.3 Öffentlichkeitsarbeit.....	8
1.4 Vernetzung mit anderen Einrichtungen .....	8
1.5 Qualitätsentwicklung im Verein Dreycedern e.V. – Corona-Edition .....	9
<b>2 Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte</b> .....	10
2.1 Themenschwerpunkte der fortlaufenden und einzelnen Kurse .....	10
2.2 Einblick in die Statistik im Kurs- und Veranstaltungsbereich.....	11
2.3 Treffpunkt für Selbsthilfegruppen und andere Gruppen .....	12
<b>3 Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“</b> .....	13
<b>4 Beratungsstelle DiA - Depression im Alter</b> .....	13
4.1 Theoretischer Hintergrund und Rahmenbedingungen .....	13
4.2 Beratung .....	14
4.3 Gruppenangebote .....	18
4.3.1 Inklusive Angebote .....	18
4.3.2 Spezielle Gruppenangebote der Beratungsstelle DiA.....	19
4.4 Ehrenamtsprojekt „Wegbegleiter*innen“ .....	19
4.5 Kooperation – und Netzwerkarbeit.....	20
4.5.1 Kooperation mit dem Klinikum am Europakanal .....	20
4.5.2 Öffentlichkeitsarbeit .....	20
4.5.3 Netzwerk-Arbeit in Erlangen und Umgebung.....	20
4.6 Erlanger Bündnis gegen Depression .....	21
4.6.1 Aktionstag gegen Depression 2020 .....	22
4.6.2 Kooperation mit Deutschem Bündnis .....	22
4.7 Zusammenfassung und Ausblick .....	23
<b>5 Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz</b> .....	23
5.1 Rahmenbedingungen der Fachstellenarbeit im Jahr 2020.....	24
5.2 Beratungen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz.....	25
5.3 Gruppenangebote .....	29
5.3.1 Angehörigengruppen als psychosoziale Gruppenangebote .....	29

5.3.2	Aktivierende Gruppen für Menschen mit Demenz .....	29
5.3.3	Weitere Angebote .....	31
5.4	Ehrenamtlicher Helferkreis zur Entlastung betreuender und pflegender Angehöriger „Erlanger Bereuungspat*innen“ .....	32
5.5	Bewertung der Arbeit .....	33
5.6	Zukunftsperspektive .....	34
6	Unterstützung und Mitgliedschaft .....	36
7	Literaturangaben .....	38

Erlangen, Juli 2021

## 1 Wer wir sind

Der Verein Dreycedern e.V. hat seinen Sitz seit fast 40 Jahren am Altstädter Kirchenplatz 6. Seitdem wird das Haus mit Angeboten für Seniorinnen, Senioren und für Menschen mit verschiedenen Handicaps assoziiert. Seit über 20 Jahren ist er auch durch das „Haus der Gesundheit“ ein fester Teil des Erlanger Stadtbilds und bietet eine wichtige Anlaufstelle, vornehmlich für ältere Bürgerinnen und Bürger Erlangens, mit unterschiedlichen Anliegen aus dem Gesundheitsbereich, die sie in einem unserer folgenden Bereiche wiederfinden:

### ■ Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte

Die Arbeit im Bereich „Gesundheitsbildung“ ist die Keimzelle des Vereins. Seit seinen Anfängen verfolgt der VEREIN DREYCEDERN E. V. das zentrale Anliegen, bei seinen Besuchern und Besucherinnen über ihre gesamte Lebensspanne Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit und Verantwortung für die Gesundheit Anderer zu fördern sowie Hilfestellung bei der praktischen Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen zu geben. Hierzu finden im TREFFPUNKT GESUNDHEITSBILDUNG verschiedene Kurse, Vorträge, Seminare und andere Angebote statt.

### ■ Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

Das Thema „Demenz“ prägt die Arbeit des Vereins schon seit zwei Jahrzehnten. Seit der Anerkennung als Fachstelle im Jahr 2003 durch das „Bayerische Netzwerk Pflege“ trägt dieser zweite wesentliche Bereich des Vereins den Namen FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ und unterstützt die Menschen in Erlangen bei allen Fragen rund um das Thema „Demenz“.

### ■ Beratungsstelle DiA – Depression im Alter

Das Thema „Depression“ wurde im Jahr 2001 fest als Arbeitsschwerpunkt etabliert, als das „Erlanger Bündnis gegen Depression“ gegründet wurde und der VEREIN DREYCEDERN E. V. die Koordination des Bündnisses übernahm. Es stellte sich heraus, dass es viele Angebote für Menschen mit depressiven Erkrankungen in Erlangen gibt, aber nur wenige, die sich speziell an ältere Menschen richten. Dies führte im Jahr 2013 zu einer konzeptionellen Fokussierung der Arbeit. Die BERATUNGSSTELLE DIA – DEPRESSION IM ALTER wurde gegründet und ist die erste und einzige Institution in Erlangen, die sich gezielt mit dem Thema „Depression in der zweiten Lebenshälfte“ beschäftigt. Sie ist Anlaufstelle für alle Betroffenen in Erlangen und Umgebung und für deren Angehörige, aber auch für Therapeut\*innen und Angehörige anderer Gesundheitsberufe, die mit Betroffenen und deren Angehörigen arbeiten.

### ■ Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“

Beim Deutschen Hilfswerk beantragt und durch Einnahmen der Deutschen Fernsehlotterie ermöglicht startete im Herbst 2020 bei Dreycedern ein Quartiersprojekt für die nördliche Innenstadt und den Burgberg, das mit einer halben Stelle besetzt werden konnte.

Zielgruppen sind junge Erwachsene (Studierende, insbesondere auch mit Migrationshintergrund) und Senior\*innen, die es zusammen zu bringen gilt für gegenseitige Unterstützung und Hilfe, Austausch und Gemeinsamkeit, nicht zuletzt auch in beiden Gruppen gegen drohende oder vorhandene Einsamkeit.

## 1.1 Vorstand

Im Juli 2019 wurde der ehrenamtliche Vorstand neu gewählt und ist seitdem in dieser Besetzung tätig:

1. Vorsitzende: Prof. Dr. Sabine Engel

2. Vorsitzende: Birgit Hartwig

Schatzmeisterin: Karin Beck

Weiteres Mitglied des Vorstandes: Dr. Olaf Linhart

Der Beirat besteht seitdem aus Dr. Jürgen Binder, Prof. Dr. Karl-Günter Gaßmann, Christian Lehrmann, Dr. Richard Mahlberg, Maria Werner und Dr. Elisabeth Preuss (bis Mai 2020).

## 1.2 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

2020 arbeiteten folgende MitarbeiterInnen beim VEREIN DREYCEDERN E. V.:

### Geschäftsführung und Leitung

#### **Petra Mahr**

Informatik-Betriebswirtin (VWA) und Krankenschwester, Geschäftsführerin

#### **Juliane Fabian**

Soziologin (Univ. Dipl.), stellvertretende Geschäftsführerin

#### **Veronika Stein**

Soziologin (MA) und Ergotherapeutin, Fachstellenleitung

### Fachpersonal in den Beratungsstellen

#### **Franziska Jesch**

Soziale Arbeit (BA), Gerontologin (MA), Koordinatorin „Erlanger Bündnis gegen Depression“

#### **Claudia Lottes**

Logopädin und systemische Familientherapeutin

#### **Velislava Marinova-Schmidt**

Diplom-Psychogerontologin

#### **Birgit Sollmann**

Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Systemische Beraterin

### Stadtviertelprojekt

#### **Lea Sandberg**

Kulturgeografin (MA)

### Teamassistenz und Verwaltung

#### **Kerstin Baumgartner**

Kaufmännische Buchhaltungsfachkraft

#### **Eva Müller**

Kauffrau in Bürokommunikation

**Anne Ober**  
Diplomagraringenieurin., ausgebildete Betreuungspatin

### Hauswirtschaftliche Unterstützung

**Harald Kundinger**  
**Ivanka Todorova / Sofia Qafa**

### **Ehrenamtliche Unterstützung und freie Mitarbeiter\*innen**

Neben dem ehrenamtlich tätigen Vorstand waren im Jahr 2020 40 Personen ehrenamtlich stundenweise in der Betreuung von Menschen mit Demenz als geschulte Laienhelfer\*innen („Betreuungspat\*innen“) zur Entlastung pflegender Angehöriger engagiert. Die Schulung dazu führte 2020 die Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken durch. In Gruppen und Veranstaltungen für Menschen mit Demenz sind die Betreuungspat\*innen ebenfalls aktiv. Sie unterstützen hier die Kurs- und Veranstaltungsleitungen, um den Betroffenen einen möglichst individuellen Aufenthalt in der Gruppe zu ermöglichen. Für ihr ehrenamtliches Engagement erhalten die Betreuungspat\*innen eine Aufwandspauschale.

Die Kurse und Gruppen vor allem im TREFFPUNKT GESUNDHEITSBILDUNG IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE werden vorwiegend von freien Mitarbeiter\*innen geleitet und inhaltlich gestaltet.

## **1.2 Finanzierung**

Im Jahr 2020 hatte der VEREIN DREYCEDERN E. V. für den Unterhalt seiner beiden Beratungsstellen und die Finanzierung des TREFFPUNKTS GESUNDHEITSBILDUNG IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE sowie das Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“ Ausgaben von rund 514.611 €. Davon entfielen 84% auf Personalkosten zur Bereitstellung der personenbezogen erbrachten Dienstleistungen.

Der Verein erhält freiwillige Zuschüsse der Stadt Erlangen für Personal-, Sach- und Betriebskosten. Die BERATUNGSSTELLE DIA – DEPRESSION IM ALTER wurde im Jahr 2020 sowohl durch die Stadt Erlangen als auch vom Bezirk Mittelfranken gefördert. Auch die FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ wird durch kommunale Mittel unterstützt sowie regelmäßig aus dem „Bayerischen Netzwerk Pflege“ gefördert. Allerdings hatte der Wechsel der Zuständigkeit beim Land Bayern zur Folge, dass 2020 noch keine Förderung ausbezahlt wurde. Das Projekt „Altstadt trifft Burgberg“ wird von der Deutschen Fernsehlotterie zu 80% finanziert.

Zu den öffentlichen Zuschüssen bringt der VEREIN DREYCEDERN E. V. Eigenmittel ein (Spenden, Kurseinnahmen etc.), um den Betrieb zu finanzieren (Abb. 1).

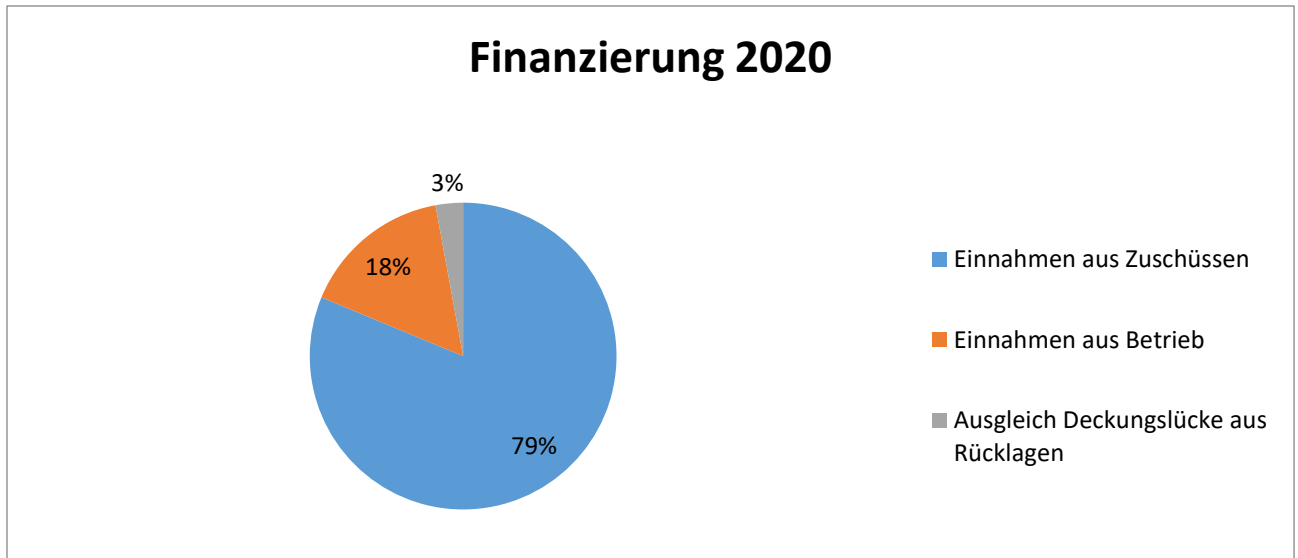


Abbildung 1: Finanzierung 2020

### Dank an Unterstützerinnen und Unterstützer

Der Verein dankt allen Verantwortlichen in Verwaltung und Politik, die sich Jahr für Jahr dafür einsetzen, dass die wertvollen Angebote weiterhin aufrechterhalten werden können.

Die FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert sowie durch die Stadt Erlangen.



Die BERATUNGSSTELLE DIA – DEPRESSION IM ALTER erhält außerdem eine jährliche Förderung vom Bezirk Mittelfranken.



Das Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“ wird gefördert durch die Deutsche Fernsehlotterie.



Darüber hinaus dankt der VEREIN DREYCEDERN E. V. den vielen weiteren Personen, die durch ihre Großzügigkeit und ihr Wirken zum Erhalt der Arbeit des Vereins beitragen, allen voran den privaten Spenderinnen und Spendern, die die Arbeit des Vereins mit rund 20.000 € unterstützten.

Damit verknüpft sind eine große Wertschätzung gegenüber dem VEREIN DREYCEDERN E. V. und ein großes Vertrauen in das Wirken des Vereins. Dafür herzlichen Dank! Alle Verantwortlichen und Mitarbeitenden von DREYCEDERN e.V. sind sich dieser Verantwortung sehr bewusst und werden ihr Engagement weiterhin dafür einsetzen, älteren Menschen, Menschen mit Depression und Menschen mit Demenz und ihren Familien mit kompetenter Unterstützung zur Seite zu stehen.

### 1.3 Öffentlichkeitsarbeit

Um auf seine Angebote aufmerksam zu machen setzt der VEREIN DREYCEDERN E. V. auf verschiedene Möglichkeiten in der Öffentlichkeitsarbeit. So werden zum Beispiel drei Veranstaltungsprogramme im Jahresverlauf veröffentlicht und im Stadtgebiet verteilt.

Alle Veranstaltungen werden auf der Homepage <http://www.dreycedern.de> im Detail angekündigt und es besteht zudem die Möglichkeit, sich für einen Newsletter per Mail an zu melden. Rund 350 AdressatInnen nutzten im Jahr 2020 diesen Service.

Der VEREIN DREYCEDERN E. V. ist regelmäßig auch in anderen Medien präsent, hierzu zählen beispielsweise die Erlanger Nachrichten (Wochenanschlag u.a.), das lokale Seniorenmagazin "Herbstzeitlose", das Magazin „Churu“ bzw. Erlangen UP! oder der Bayerische Rundfunk.

Neben der vielfältigen Print- und Internetwerbung führt in den meisten Fällen auch die persönliche Empfehlung zur Teilnahme an Veranstaltungen und Gruppenangeboten.

Der VEREIN DREYCEDERN E. V. stellt seine Angebote und Leistungen regelmäßig in anderen Einrichtungen vor. Auch Informationsstände bei verschiedenen Anlässen werden genutzt, um die Arbeit in der Erlanger Bevölkerung bekannt zu machen. Die Nachfragen dort und in Vorträgen zum Leistungsspektrum zeigen immer wieder, dass der Bekanntheitsgrad des Vereins einerseits noch steigerungsfähig ist, andererseits der Verein Dreycedern eine Institution auf dem Gebiet der fachlich-inhaltlichen Angebote für Ältere ist.

### 1.4 Vernetzung mit anderen Einrichtungen

In allen Bereichen des VEREIN DREYCEDERN E. V. spielt Vernetzung und Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen und Organisationen eine wesentliche Rolle. So wird eine Reihe von fachspezifischen Arbeitskreisen und Gremien regelmäßig besucht und mitgestaltet. Besonders in der Beratungsarbeit ist vernetztes Handeln essentiell, da der Erfolg von Interventionen häufig vom reibungslosen Zusammenspiel mehrerer Akteure und Akteurinnen abhängt.

Mitarbeiter\*innen des Vereins sind neben projektspezifischen befristeten Gremien u.a. 2020 in folgenden Arbeitskreisen aktiv gewesen:

- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Erlangen – Fürth (PSAG)
- Seniorenbeirat Erlangen
- Arbeitskreis der Einrichtungen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Erlangen und auf Bezirksebene
- Gesundheitsregion plus Erlangen / Erlangen-Höchstadt sowie Demenznetzwerk
- Bündnis gegen Depression Erlangen
- Bayerisches Netzwerk Pflege, Region Mittelfranken – Treffen der Fachstellen für pflegende Angehörige
- Arbeitsgemeinschaft „Leben mit Demenz in Stadt und Land“
- Netzwerktreffen mit der Unabhängigen Pflegeberatungsstelle der Stadt Erlangen sowie den Beratungsstellen für pflegende Angehörige des Landkreises und Pflegeberatern der gesetzlichen und privaten Krankenkassen
- Pflegekonferenzen der Stadt Erlangen und des LRA Erlangen-Höchstadt
- Erlanger Netzwerk Kommune Inklusiv (Projekt der Aktion Mensch)



- Innenstadtteilbeirat
- Netzwerke mit dem Büro für Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement
- Altstadttreff

## 1.5 Qualitätsentwicklung im Verein Dreycedern e.V. – Corona-Edition

Qualitätssicherung und -entwicklung hat schon immer einen hohen Stellenwert in der täglichen Arbeit des VEREINS DREYCEDERN E.V. Corona hat uns diesbezüglich vor völlig neue Herausforderungen gestellt, die wir sehr gut gemeistert haben. Länger geplante Projekte mussten und konnten sehr kurzfristig in die Tat umgesetzt werden, so dass der Verein aktuell besser aufgestellt ist, denn je.

Natürlich ist auch die stetige konzeptionelle Weiterentwicklung in allen Arbeitsbereichen eine notwendige Grundlage der Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung. Hier werden der Vorstand und das Team von den Beirätinnen und Beiräten unterstützt. Klausurtag, Fallbesprechungen, Supervision und Intervision für das hauptamtliche Team sowie regelmäßige Teilnahme an geeigneten Fortbildungs- und Supervisionsmaßnahmen gewährleisten dauerhafte Kompetenz und Weiterentwicklung. In der psychosozialen Arbeit sind die Mitarbeiter\*innen und ihre spezifische Aus- und Weiterbildung schließlich das größte Kapital.

### Konzept und Leitlinien des Handelns

Die Arbeit des VEREIN DREYCEDERN E. V. ist von konfessioneller und weltanschaulicher Neutralität und Unabhängigkeit geprägt. Freier und unbürokratischer Zugang zu den Angeboten sowie kostenfreie Beratungen in den Beratungsstellen FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ und BERATUNGSSTELLE DIA - DEPRESSION IM ALTER sind Grundlage des Konzepts. Kostenbeteiligungen bei bestimmten Gruppen und Vorträgen können häufig bei vorliegendem Pflegegrad von den Pflegekassen zurückerstattet werden.

Die Beratungen, bereitgestellten Informationen, Schulungen, Vorträge und Kurse vermitteln Wissen, unterstützen bei Gesundheitsproblemen und stärken gesundheitsbewusstes Handeln. Die Grundleitlinie aller Aktionen entspricht einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit, das sich in körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden sowie sozialer Integration ausdrückt.

Die genauere Darstellung der Leitlinien findet sich in den schriftlichen Konzepten des TREFFPUNKTS GESUNDHEITSBILDUNG IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE, der BERATUNGSSTELLE DIA – DEPRESSION IM ALTER und der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ, die auf Nachfrage gerne zur Verfügung gestellt werden.

### Qualität in der Struktur

Die Räumlichkeiten des VEREINS DREYCEDERN E. V. am Altstädter Kirchenplatz 6 sind zentral in der Innenstadt gelegen und gut mit dem ÖPNV erreichbar. Sie sind barriere reduziert zugänglich (schwelfrei, behindertengerechte Toiletten, rollstuhlgerechtes WC im EG, Fahrstuhl). Durch die Verlagerung der Angebote in den digitalen Bereich ist der Verein mittlerweile auch für viele Menschen ohne ihr zuhause verlassen zu müssen erreichbar. Die Nutzung unserer (digitalen) Angebote durch Menschen in ganz Deutschland bestätigt die Qualität unserer Arbeit.

Der VEREIN DREYCEDERN E.V. mit seinen Arbeitsbereichen ist über telefonische und persönliche Sprechzeiten von Montag bis Donnerstag zu erreichen. In den übrigen Zeiten werden der Anrufbeantworter und auch die E-mailkommunikation über die allgemeine Emailadresse des Vereins mehrmals täglich überprüft. Gesprächskreise, Beratungen, Vorträge und sogar auch Gymnastik-Kurse sind seit Mitte 2020 digital möglich. Alle Mitarbeiter\*innen haben die Möglichkeit die sehr gute technische Ausstattung des Vereins für die Bedarfe ihrer Klient\*innen zu nutzen.

Persönliche oder digitale Beratungen in den Beratungsstellen finden ganztägig auch außerhalb der Sprechzeiten von Montag bis Freitag nach Vereinbarung statt.

Gerade der Zugang zu den beiden Beratungsstellen ist durch die Einbettung in die gesundheitsbildnerischen Aktivitäten des Vereins niedrigschwellig möglich. Die Funktion des VEREINS DREYCEDERN E. V. als allgemeiner Veranstaltungsort für Gesundheitsveranstaltungen und die zusätzliche Nutzung der Vereinsadresse als herkömmliches Wohnhaus sorgt dafür, dass ein anonymer Zugang zu den Beratungsstellen möglich ist.

## Maßnahmen zur qualitativen und quantitativen Beurteilung der Arbeit

Die Ergebnisqualität wird neben Evaluationen von Angeboten auch über statistische Auswertungen gesichert. Die relevanten Zahlen aus dem Jahr 2020 sind bei den jeweiligen Fachbereichen im Folgenden dargestellt.

## 2 Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte

Als Einrichtung der Gesundheitsbildung bietet der Verein über das ganze Jahr laufende Kurse, Gruppen, Veranstaltungen und Workshops zu wesentlichen Gesundheitsthemen an. Mit Angeboten im somatisch-körperlichen, geistig-seelischen und sozialen Bereich deckt er alle Facetten ab, die zur Gesunderhaltung beitragen. Auch die Einbindung in die materielle Umwelt kommt in den Angeboten nicht zu kurz.

### 2.1 Themenschwerpunkte der fortlaufenden und einzelnen Kurse

Besonders im Bewegungsbereich bietet der VEREIN DREYCEDERN E. V. Kurse für Menschen in der zweiten Lebenshälfte an, die sich über das ganze Jahr erstrecken. Auch Menschen mit Einschränkungen im körperlichen, geistigen oder seelischen Spektrum sollen teilnehmen können.

In normalen Jahren finden die Gymnastikkurse - mit Ausnahme der Ferienzeiten des Vereins - das ganze Jahr hindurch statt. Aus organisatorischen Gründen sind sie (normalerweise) in Einzelkurse à 12 Einheiten unterteilt, die Fluktuation der Teilnehmer\*innen ist gering.

Durch die Corona-Pandemie konnten 2020 die Kurse nur bis Mitte März wie üblich stattfinden. Über den Sommer hinweg fanden Kurse mit eingeschränkter Teilnehmer\*innenzahl statt. Ab November ruhte der Kursbetrieb. Als Ersatz wurde ab März 2021 ein zweimal wöchentlich stattfindender Online-Kurs ins Leben gerufen.

Insgesamt fanden im letzten Jahr 23 Gymnastikkurse à 3-12 Einheiten vorwiegend vormittags statt. Dabei wurden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Wirbelsäulengymnastik
- Schon-Wirbelsäulengymnastik speziell für motorisch unsichere und eingeschränkte TeilnehmerInnen
- Gymnastik speziell für Bein, Hüfte und Knie (z. B. nach einer Operation in diesem Bereich)
- Bewegungstraining speziell für Männer

Zusätzlich dazu wurden im Bereich körperlich-somatische Gesundheit 5 weitere Kurse angeboten und zwar mit den Themen:

- Yoga und Entspannung
- Qigong

Im Bereich geistig-seelischer Gesundheit fanden insgesamt zwei regelmäßige Angebote statt. Der „Offene Treff: Interessensgruppe Gedächtnis“ ist der Zusammenschluss einer Gruppe, die sich über viele Jahre hinweg ca. zweimal im Monat trifft, um gemeinsam Gehirnjogging zu betreiben.

Sowohl zur geistig-seelischen Gesunderhaltung als auch zur sozialen Integration tragen die Angebote im kreativen Bereich bei. Die Themen sind hier

- ein wöchentlich stattfindender **Malkreis Aquarell**
- **Inklusive Kunstführungen** und
- **Inklusive Wanderungen in der Fränkischen Schweiz** konnten leider beide pandemiebedingt im Jahr 2020 nicht stattfinden.

## 2.2 Einblick in die Statistik im Kurs- und Veranstaltungsbereich

Die im Jahr 2020 angebotenen 23 Gymnastikkurse umfassten 127 Kurseinheiten, weitere 5 einzelne Kurse mit insgesamt 58 Kurseinheiten und einer Dauer von 60 - 120 Minuten ergänzten das Angebot.

Mit 3 Einheiten fanden eine Einzelveranstaltung, der inklusive Spieletreff statt.

Das heißt, im Jahr 2020 haben insgesamt 188 Kurseinheiten zwischen 45 und 120 Minuten stattgefunden.

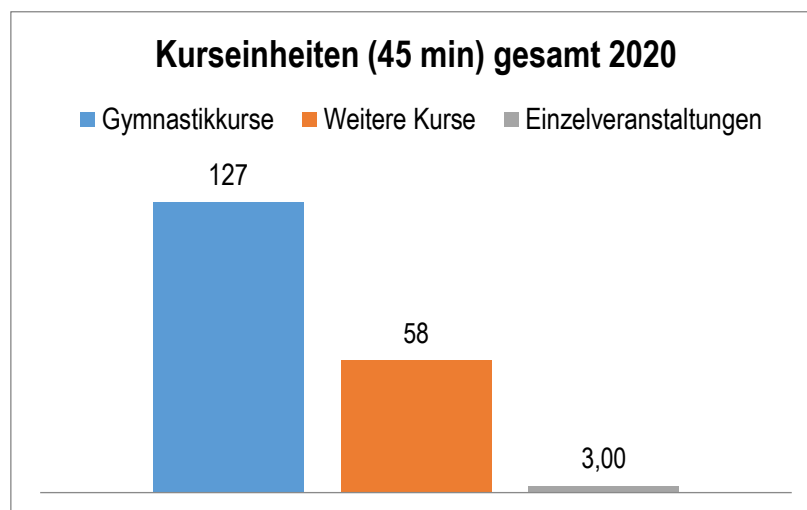


Abbildung 2: Summe Kurseinheiten 2020

Die 23 Bewegungskurse wurden von insgesamt 180 Teilnehmer\*innen besucht, d. h. von durchschnittlich 8 Personen pro Kurs. (Abb. 3), die 6 einzelnen Kurse von 45 Teilnehmer\*innen, also durchschnittlich von ebenfalls 8 Personen pro Kurs bzw. Veranstaltung.

15 Interessent\*innen nahmen am **inkluisiven Spielertreff** teil.

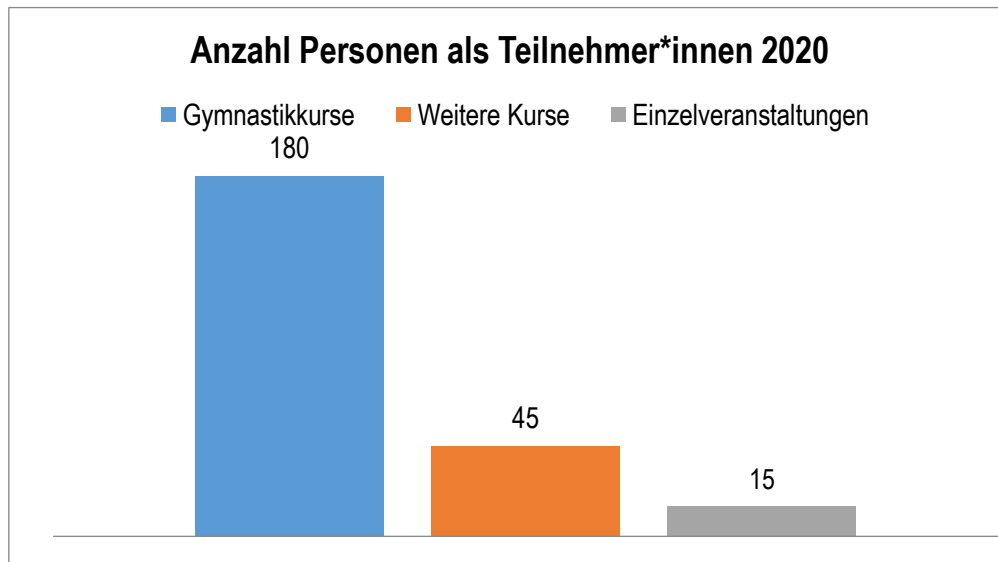


Abbildung 3: Anzahl Teilnehmer\*innen 2020

In unseren Gesundheitskursen werden die Teilnehmer\*innen von ausgebildeten Physiotherapeut\*innen mit fundierten medizinischen Kenntnissen und jahrzehntelanger Erfahrung betreut. So ist gesichert, dass individuelle gesundheitliche Situationen und körperliche Fähigkeiten bei der Gestaltung der Kursinhalte berücksichtigt werden. Es werden Bewegungen angeleitet, die positiven Einfluss auf den aktuellen Kraft- und Beweglichkeitszustand nehmen und sich durch einen nahezu rehabilitativen Charakter auszeichnen.

Insgesamt ist die Vielfalt an Angeboten im TREFFPUNKT GESUNDHEITSBILDUNG FÜR MENSCHEN IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE nur mit einem engagierten Team an Kursleiter\*innen zu bewerkstelligen, die entweder schon seit Jahren und/oder regelmäßig für den Verein tätig sind. Ihnen gilt an dieser Stelle ein herzlicher Dank!

## 2.3 Treffpunkt für Selbsthilfegruppen und andere Gruppen

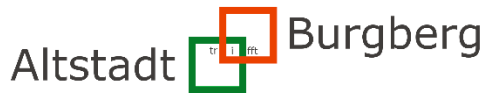
Das Haus der Gesundheit ist ein beliebter Treffpunkt für Selbsthilfegruppen. Regelmäßig treffen sich im Haus Selbsthilfegruppen zu den folgenden Themen:

- Depression
- Makuladegeneration
- Tinnitus
- Kriegskinder - Kriegsenkel

Der Verein bietet den Selbsthilfegruppen den Service, ihre Angebote im Programm des Vereins zu veröffentlichen und zu bewerben. Das Büro steht gerne als erste Informations- und Kontaktadresse zur Verfügung, wenn neue

Interessierte anfragen. Die Selbsthilfegruppen waren von den Corona-Einschränkungen nur teilweise betroffen, da es sich hier um ein psychosoziales Angebot handelt.

### 3 Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“



Ziele für das Jahr 2020/2021 sind: Nach einer umfassenden Sozialraumanalyse (Befragungen, Expert\*inneninterviews, Aufsuchen von Schlüsselpersonen und –gruppen im Quartier) und der Bedarfsermittlung der Bewohner und Bewohnerinnen werden ein detailliertes Konzept und ein Maßnahmenplan entwickelt, um die Bedarfe der Quartiersbewohner\*innen in Feldern wie Wohnen, Infrastruktur und Nahverkehr, niederschwellige Hilfen, Teilhabe und Ausbau von vorhandenen Strukturen sowie deren Vernetzung – unter der stetigen Beteiligung der Bewohner\*innen – decken zu können. Zudem sollen entsprechende Netzwerke auf- und ausgebaut werden sowie eine erste Öffnung ins Quartier in diesem ersten (vorbereitenden) Jahr erarbeitet und umgesetzt werden, unter anderem eine Auftaktveranstaltung und anschließend viele kleine Veranstaltungen und Treffen zur Partizipation und Kooperation.

### 4 Beratungsstelle DiA - Depression im Alter

Die Anlaufstelle für ältere Menschen mit Depressionen sowie für deren Angehörige hat neben der niedrigschwelligen psychosozialen und leistungerschließenden Beratungsarbeit mit vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten für Klient\*innen ebenfalls Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit zu Depressionen im Alter zum Ziel.

#### 4.1 Theoretischer Hintergrund und Rahmenbedingungen

Depressionen gehören zu den an den häufigsten vorkommenden Erkrankungen. Mindestens jede\*r Fünfte erkrankt pro Jahr an einer Depression. (Stiftung Deutsche Depressionshilfe (a), 2021). Auch wenn diese Häufigkeit mit zunehmendem Alter sinkt, so ist doch klar, dass Depressionen im hohen Lebensalter neben Angst-Erkrankungen die häufigste psychische Erkrankung darstellen. (Stiftung Deutsche Depressionshilfe (b), 2021) Sie geht mit einem hohen Leidensdruck und verminderter Lebensqualität einher und stellt vor allem mit zunehmendem Alter die erkrankten Personen sowie deren Angehörige vor viele Herausforderungen. Schon wenige depressive Symptome wie beispielsweise Schlafstörungen oder die Unfähigkeit Freude zu empfinden können im Alltag negative Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden, die Alltagsfunktionalität und die körperliche Gesundheit haben. Es gibt eine Vielzahl von Risikofaktoren, welche vor allem auch noch im fortgeschrittenen Lebensalter zu einer Depression führen können (Riedel-Heller und Luppá 2013). Neben gesundheitlichen und mobilitätsbedingten Veränderungen verursachen möglicherweise auch veränderte soziale Rollen die Krankheitssymptome. Daher sind häufig auch pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz (eine der Hauptzielgruppen der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ im Verein Dreycedern) vielen dieser Risikofaktoren ausgesetzt. Zudem

birgt vor allem die Demenzdiagnose bei den Betroffenen selbst eine hohe Gefahr ebenfalls depressive Symptome zu entwickeln (Fellgiebel und Hautzinger 2017).

Sowohl Informationen über die Erkrankung und mögliche Behandlungs- und Unterstützungsschritte als auch psychosoziale (Entlastungs-) Gespräche über eigene Ressourcen und Möglichkeiten im Alltag können wichtige Säulen in der Depressionsbewältigung sein. Um dabei auf die Besonderheiten der Depression im Alter im Speziellen eingehen und diese fokussieren zu können ist die Beratungsstelle DiA eine wichtige Anlaufstelle in Erlangen. Die Beratungsstelle DIA – DEPRESSION IM ALTER bietet dabei also sowohl ein psychosoziales Gesprächsangebot für die Betroffenen und hat gleichzeitig zum Ziel, über die Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten, vor allem Psychotherapie, aufzuklären und in dem Zusammenhang die verschiedenen Zugangswege dahin aufzuzeigen.

Der Verein Dreycedern e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, ältere Menschen mit Depression sowie deren Familien zu begleiten und zu unterstützen. Gleichzeitig liegt jedoch auch ein wesentliches Augenmerk auf der Vernetzung mit anderen Institutionen in Erlangen und Umgebung, um hier und in der breiten Öffentlichkeit auf die Thematik aufmerksam zu machen und nach Möglichkeit das Versorgungsfeld weiterhin optimieren zu können.

Um diese Aufgabe bewältigen zu können, übernahm die Stadt Erlangen im Jahr 2017 den bis dahin jährlich befristeten Zuschuss in die laufenden freiwilligen Leistungen, was sich in Folge positiv auf die konzeptionelle Entwicklung auswirkte und so auch die Nachhaltigkeit der bis dahin vorangegangenen Projekte sichergestellt werden konnte. Seit dem Jahr 2019 übernimmt nun auch zusätzlich der Bezirk Mittelfranken eine weitere Förderung der Beratungsstelle. Im Gesamten ergab sich dadurch die Möglichkeit die Beratungsstelle DiA im April 2020 mit 15 Stunden zu erweitern, womit die DiA-Stelle nun von zwei Fachberaterinnen (Hintergrund Gerontologie M.Sc. und Diplomsozialpädagogik) mit jeweils 35 Stunden und 15 Stunden besetzt ist. Unter diesen Umständen ist es möglich, dass die Beratungsstelle an vier Tagen die Woche ganztags erreichbar ist und daher flexibel auf die Terminvereinbarung mit Klient\*innen und Netzwerkpartner\*innen eingegangen werden kann.

## 4.2 Beratung

Die Corona-Pandemie bedingte unter anderem auch veränderte Beratungssituationen. Dennoch wurden im Jahr 2020 mehr Klienten\*innen als im Jahr 2019 begleitet (2019 = 39 Erkrankte und Angehörige; 2020 = 76 Erkrankte und Angehörige – vgl. Abb. 4). Zudem wurde auch zu mehr Netzwerkpartner\*innen Kontakt aufgenommen (2019 = 18 Institutionen; 2020 = 31 Institutionen).

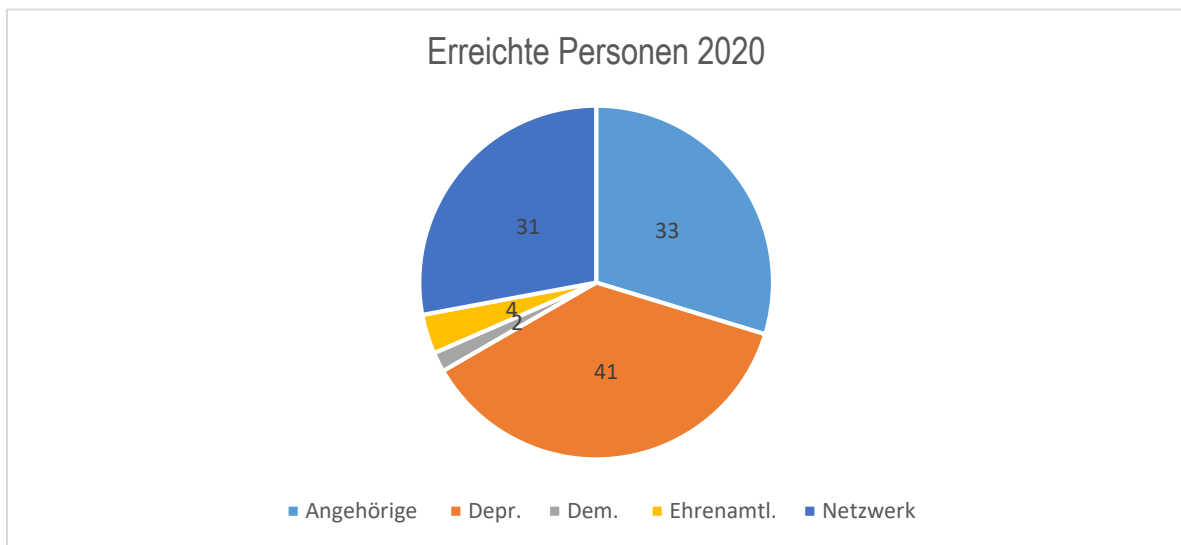


Abbildung 4: Anzahl der erreichten Personen in der Beratungsstelle DiA im Jahr 2020

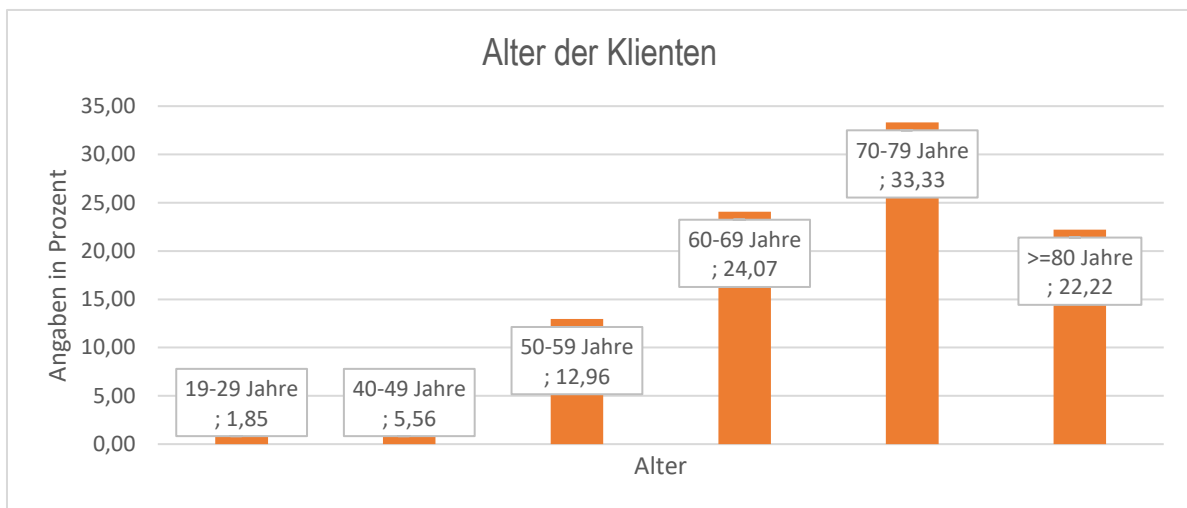


Abbildung 5: Altersverteilung der Klient\*innen in der Beratungsstelle DiA im Jahr 2020

Die Corona-Krise und die damit verbundenen Folgen im Alltag, jedoch auch mögliche Ängste in Bezug auf die Krise waren häufig ein großes Thema der Klient\*innen während der Beratungen. Gleichzeitig gab es jedoch auch Klient\*innen, welche keinen besonderen Gesprächsbedarf zu dieser Krise hatten, sondern die Beratungsstelle aufgrund anderer Anliegen und Themen aufsuchten.

Zusammenfassend können vorrangig psychosoziale Beratungen mit Themen rund um Strategien zur Krankheits- und Alltagsbewältigung oder Umgang mit erkrankten Angehörigen aufgeführt werden. Jedoch auch Veränderungen des Älter-Werdens und damit verbundene Unterstützungs- und Entlastungsleistungen wurden besprochen beziehungsweise Information und Kontakte zu weiterführenden Behandlungsstellen weitergegeben.

Die Inanspruchnahme von Beratungsgesprächen der Betroffenen und Angehörigen ist von vielen persönlichen Bedingungen abhängig. Soziale Faktoren oder der Schweregrad der vorliegenden Depressionen können beispielsweise Einfluss auf die Inanspruchnahme der Beratungsgespräche darstellen. Je nach Fragestellung und Auftrag der Klient\*innen unterscheidet sich die Häufigkeit und Dauer. Der Rhythmus der Gespräche wird daher immer wieder individuell vereinbart, im Schnitt findet jedoch alle vier Wochen ein Gespräch pro Klient\*in statt. In Krisensituationen beziehungsweise bei gezielten Nachfragen kann dieser Kontakt natürlich intensiviert werden. In Abb. 3 ist zu sehen, dass die Mehrheit der Klient\*innen (sowohl Erkrankte selbst, als auch Angehörige) 2-10 Termine im Jahr 2020 wahrgenommen haben.

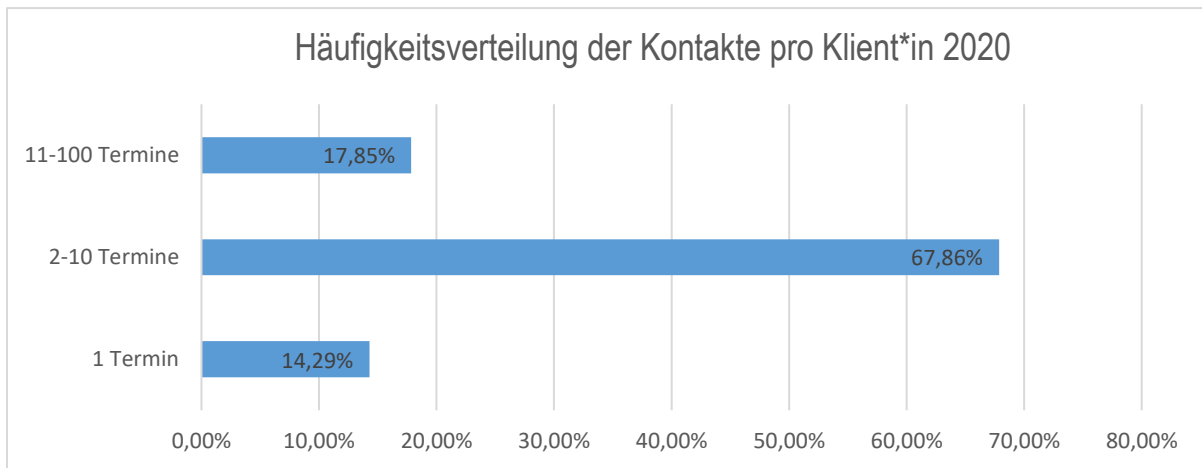


Abbildung 6: Verteilung der Häufigkeit im Rahmen der Kontaktaufnahme von Klient\*innen im Jahr 2020

Grundsätzlich ist die eigenständige Kontaktaufnahme zur Beratungsstelle ein wichtiges Kriterium bei der Inanspruchnahme der niederschweligen kostenfreien Beratung. Doch gerade während der ersten Lock-Down-Phase war es den Beraterinnen wichtig, einen engen Kontakt zu den Klient\*innen aufrechtzuerhalten, sodass diese in regelmäßigen Abständen per Mail oder telefonisch kontaktiert wurden. Oftmals waren diese Kontaktaufnahmen eher kürzere Gespräche. In der Regel beträgt ein reguläres Beratungsgespräch auch telefonisch 45-60 Minuten.

Abb. 7 lässt erkennen, dass der Hauptteil der Klient\*innen durch Angehörige, häufig aber auch durch Sozialdienste der verschiedenen Institutionen vermittelt werden.



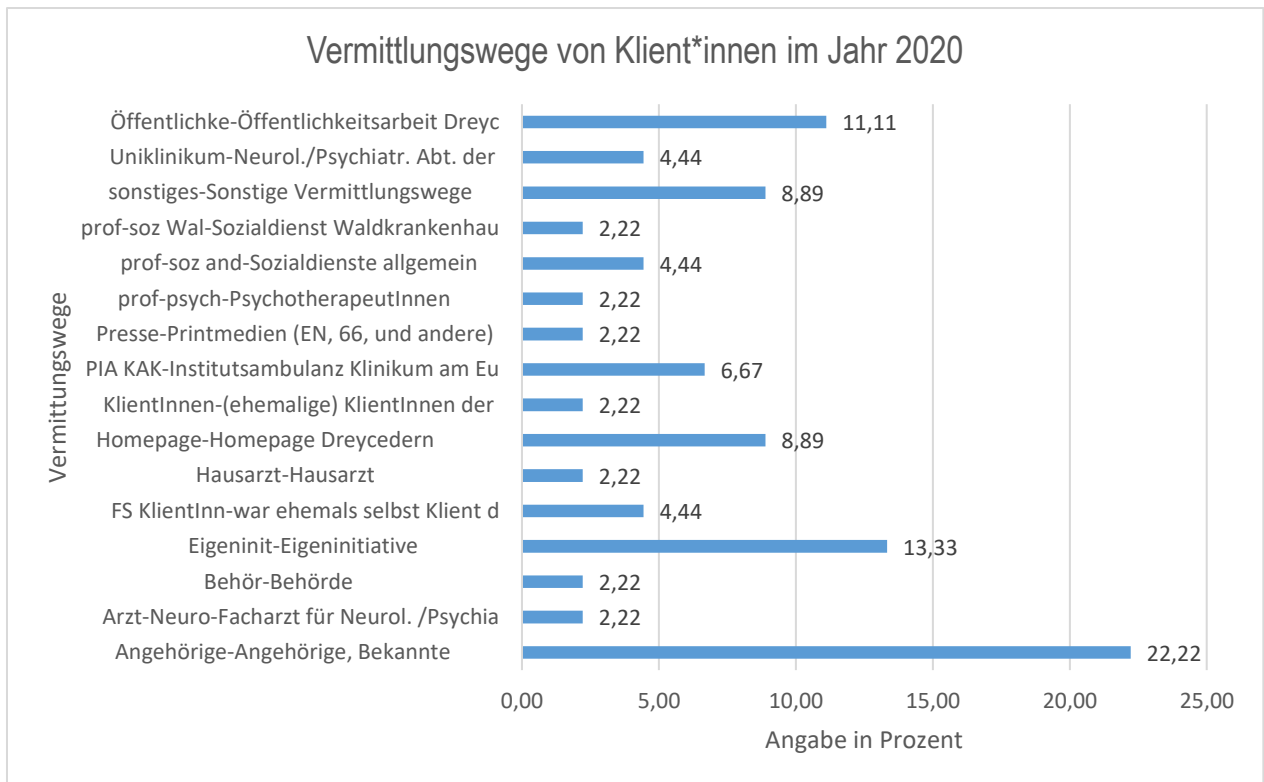


Abbildung 7: Kontaktaufnahmen über verschiedene Vermittlungswege zur Beratungsstelle DiA im Jahr 2020

Da mit Beginn der Pandemie (März 2020) die Arbeit überwiegend in mobiles Arbeiten umgewandelt wurde, konnten in der Folge im Zeitraum zwischen März und Mai auch kaum noch persönliche Beratungsgespräche stattfinden. Die Einrichtung von Home-Office-Arbeitsplätzen erfolgte sehr schnell, so dass die Beratung nahezu übergangslos fortgesetzt werden konnte. In dieser Zeit fanden die Gespräche dann hauptsächlich telefonisch statt. Ab Ende März 2020 konnte ebenfalls ein Video-Beratungsprogramm als optionale Beratungsmöglichkeit neben Mail und Telefon in Anspruch genommen werden. Dies wurde jedoch von den DiA-Klient\*innen kaum genutzt. Nach der ersten Lock-Down-Phase waren dann auf Wunsch wieder persönliche Gespräche unter Einhaltung der jeweils geltenden Infektionsschutzmaßnahmen möglich. Wie in der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ gibt es auch in der Beratungsstelle DIA – DEPRESSION IM ALTER die Möglichkeit der Parallelberatung für Paare und Familien, wobei jedem Teil der Dyade eine feste Bezugsberaterin zugeteilt ist. Können Klient\*innen aufgrund eingeschränkter Mobilität oder krankheitsbedingter Widerstände das häusliche Umfeld nicht verlassen, so sind auch Hausbesuche über die Beratungsstelle möglich.

Insgesamt ergaben sich im Jahr 2020 560 dokumentierte Klient\*innen-Kontakte. In der Abb. 8 lässt sich sehen, dass dabei häufig das Telefongespräch als Beratungssetting genutzt wurde und nur knapp 13% der Beratungen in einem persönlichen Gesprächssetting (in der Beratungsstelle oder als Hausbesuch) stattfand.

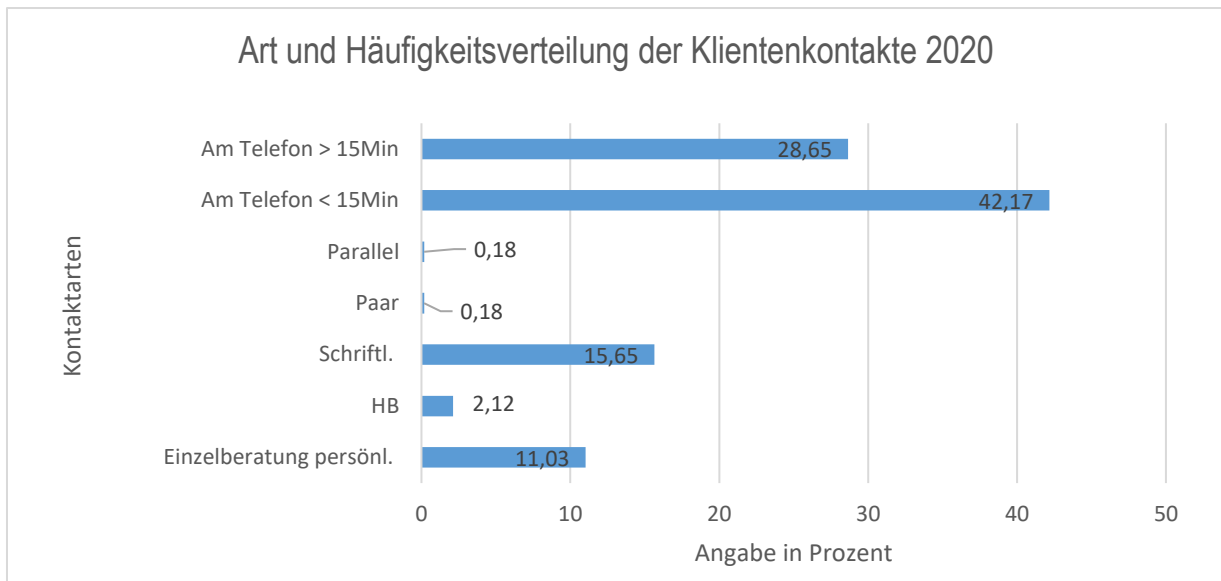


Abbildung 8: Art und Häufigkeit der Klientenkontakte in der Beratungsstelle DiA im Jahr 2020

### 4.3 Gruppenangebote

Neben psychosozialen Einzelgesprächen sind bei der Bewältigung einer Depressionserkrankung auch der Austausch mit anderen Betroffenen sowie die Vermeidung von Isolation und Einsamkeit aufgrund der Krankheitsfolgen von großer Bedeutung. Die Beratungsstelle DiA sieht sich hier in der Verantwortung, solche Angebote zu schaffen. Der Verein Dreycedern e.V. bietet den älteren Betroffenen grundsätzlich auch in den anderen Tätigkeitsbereichen eine Vielzahl verschiedener Veranstaltungen, beispielsweise im Rahmen der inklusiven Angebote und im Treffpunkt Gesundheitsbildung, mit dem Ziel der Förderung von sozialer Teilhabe, Erhalt von körperlicher Mobilität und psychischem Wohlbefinden, den eigenen Interessen entsprechend.

#### 4.3.1 Inklusive Angebote

Die inklusiven Angebote richten sich sowohl an Erkrankte (mit den Diagnosen beginnender Demenz und/oder Depression) als auch an nicht-erkrankte Personen. Die Hemmschwelle zur Kontaktaufnahme in die Beratungsstelle soll damit gesenkt und gleichzeitig die Akzeptanz von psychischen Erkrankungen im Alter gestärkt werden. Zudem sind wie gerade schon genannt soziale Teilhabe und Möglichkeiten der Freizeitgestaltung trotz der vorliegenden Krankheitsdiagnosen weitere wichtige Ziele der inklusiven Angebote. Viele der Programmpunkte der Beratungsstelle DiA – Depression im Alter und der Fachstelle Demenz ergänzen sich daher beziehungsweise arbeiten eng zusammen. Um das Angebot im Bereich der Freizeitgestaltung zu erweitern startete im Februar 2020 die Spielgruppe „Spiel-Raum – Begleiteter Spieletreffpunkt“. An dieser inklusiven Gruppe, welche in Kooperation mit der „Sonnenblumengruppe e.V.“ aus Erlangen geplant und durchgeführt wurde, konnten sowohl Klienten\*innen aus DiA, der Fachstelle Demenz sowie deren Angehörige und andere Interessierte ohne feste Anmeldung teilnehmen. Leider musste auch diese Gruppe jeweils im Frühjahr und seit Herbst 2020 in den Lockdown-Phasen pausieren.

### 4.3.2 Spezielle Gruppenangebote der Beratungsstelle DiA

Bereits Anfang 2019 wurde der Gesprächskreis „Mittelpunkt“ als moderierte Gesprächsgruppe für ältere Menschen mit Depressionen ins Leben gerufen. Neben Austausch eigener Erfahrungen im Alltag und zu eigenen Bewältigungsstrategien sind Themen der Psychoedukation inhaltliche Bestandteile in diesem Gesprächskreis. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat und wurde im Jahr 2020 von 2-3 Personen im Durchschnitt besucht. Aufgrund der Corona-Krise musste die Gruppe sowohl in den Monaten März, April als auch im November und Dezember abgesagt werden. Im Juli und August musste ebenfalls aufgrund mangelnder Teilnehmer\*innenzahl mit dem Angebot pausiert werden.

Durch die im April 2020 dazugekommene Kollegin konnte im September mit dem schon länger geplanten Gesprächskreis für Angehörige von älteren Menschen mit Depression gestartet werden. Dieser trägt den Titel „Atempause“ und findet ebenfalls einmal im Monat statt. Auch diese Gruppe musste ab Dezember 2020 aufgrund der ansteigenden Fallzahlen der Pandemie auf das Frühjahr 2021 verschoben werden. Hier steht ebenfalls hauptsächlich der Selbsthilfe- und Austauschaspekt im Vordergrund, jedoch spielen psychosoziale Themen und Möglichkeiten zum Umgang mit der Situation ebenfalls eine große Rolle.

Als weiteres spezielles Angebot für Menschen mit Depressionen findet im Verein Dreycedern eine Selbsthilfegruppe „Depression“ statt, welche über KISS registriert ist, jedoch (wie der Name schon sagt) von den Teilnehmer\*innen selbst organisiert wird. Interessierte wurden daher direkt an den Verantwortlichen der Gruppe weitervermittelt. Die Beratungsstelle DiA steht in regelmäßigen Kontakt mit einem der Mitglieder, gerade auch während der Durchführung mit den Infektionsschutzbestimmungen kam es zu mehrmaligen Gesprächen und Mail-Austausch.

### 4.4 Ehrenamtsprojekt „Wegbegleiter\*innen“

Ein neues Projekt konnte im Jahr 2020 trotz der Corona-Pandemie an den Start gehen. In einer von den Fachberater\*innen durchgeführten Schulung wurde eine Ehrenamtliche auf die Einzelbegleitung von älteren Menschen mit Depression vorbereitet. Nach der Vermittlung zwischen den Ehrenamtlichen und den DiA-Klient\*innen ist es das Ziel, dass in regelmäßigen Treffen positive Anregungen für die Freizeitgestaltung geschaffen werden können, da dies im Rahmen der Depression alleine oft schwerfällt. Es soll dabei nicht um pflegerische oder hauswirtschaftliche Betreuung und auch nicht um die Erledigung alltagsrelevanter Themen gehen, sondern auf individuelle, Lebensqualität-steigernde Aktivitäten ausgerichtet sein. Aus diesem Grund ist auch nach der Vermittlung eine engmaschige Begleitung der Ehrenamtlichen und Familien durch die Fachberater\*innen geplant. Dadurch soll jederzeit überprüft und nachvollzogen werden können, wie die jeweiligen Treffen verlaufen, schnell auf Krisen reagiert werden können und immer ein Eindruck gewonnen werden können, wie es den Projekt-Beteiligten jeweils geht.

Im September konnte dann im Rahmen der „Pilotphase“ erfolgreich die erste Vermittlung zwischen dieser Ehrenamtlichen und einer DiA-Klientin stattfinden. Mithilfe dieser positiven Erfahrungen ist für das Jahr 2021 nun die Durchführung einer Schulung für weitere ehrenamtlich Interessierte geplant.

## 4.5 Kooperation – und Netzwerkarbeit

### 4.5.1 Kooperation mit dem Klinikum am Europakanal

Seit einigen Jahren läuft eine Kooperation mit dem Klinikum am Europakanal. Ziel dieser Zusammenarbeit ist die Vorstellung von Nachsorgeangeboten und dabei speziell die Vorstellung des Vereins Dreycedern / der Beratungsstelle DiA für gerontopsychiatrisch erkrankte Patient\*innen der offenen Gerontostation im Klinikum (Station G3). Diese Infoveranstaltung findet einmal im Monat direkt auf der Station statt, durchgeführt von einer DiA-Fachberaterin.

Nachdem die Station Ende 2019/Anfang 2020 einen Umzug in ein anderes Klinikgebäude und dazu auch einen Personalwechsel plante, wurde bereits vorab vereinbart, dass die Info-Veranstaltungen während dieser Umzugsphase nicht stattfinden sollten. Die Beratungsstelle DiA, die neue Oberärztin der G3 sowie der Sozialdienst waren jedoch durchgehend im Kontakt um bei Bedarf Klient\*innen im Einzelfall über das Angebot zu informieren. Im September fand dann ein Kennenlern-Treffen mit dem neuen Stationspersonal statt. Bei diesem Treffen wurden auch der Ablauf der jeweiligen Gruppentreffen und die Auswahl der Patienten besprochen. Leider konnte nur im Oktober eine Info-Gruppe aufgrund des anhaltenden Besuchsstopps durch die Corona -Pandemie durchgeführt werden.

### 4.5.2 Öffentlichkeitsarbeit

Informationsvermittlung, Aufklärung und Enttabuisierung sind ebenfalls vorrangige Ziele der BERATUNGSSTELLE DIA - DEPRESSION IM ALTER, die durch regelmäßige Präsenz gerontopsychiatrischer Themen in den Medien und auf öffentlichen Veranstaltungen erreicht werden sollen. Betroffene und Angehörige sollen möglichst früh die Beratungs- und Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen können, um auf diese Weise ihre Belastung zu mindern und Überlastung vorzubeugen.

Gleich zu Beginn des Jahres 2020 wurden die Mitarbeiter\*innen der Beratungsstelle DiA zu einem Infovortrag über das Krankheitsbild Depression sowie die Besonderheiten einer Depression im Alter für den Familienservice der FAU im Rahmen der Vortragsreihe „eldercare“ eingeladen. Auch weitere Infovorträge, z.B. bei diversen vdk-Ortsverbänden waren geplant, konnten leider jedoch aufgrund der Corona-Pandemie nicht stattfinden. Um gerade in den Lock-Down-Phasen nochmals in der Öffentlichkeit gezielt auf das niederschwellige Gesprächsangebot von DiA aufmerksam machen zu können, wurde ein Infoschreiben an den Vorsitzenden des Bayerischen Hausarztverbandes mit der Bitte um Weiterleitung versendet.

### 4.5.3 Netzwerk-Arbeit in Erlangen und Umgebung

Jeweilige Projekte und spezifische Angebote wurden das ganze Jahr über an verschiedene Multiplikator\*innen und Netzwerkpartner\*innen (z.B. Trägerunabhängige Pflegeberatung der Stadt Erlangen) weitergegeben, um auch auf diesem Weg auf die Beratungsstelle DiA aufmerksam zu machen. Auch überregional ist die Beratungsstelle DiA in

regelmäßigen Austausch mit den anderen gerontopsychiatrischen Fachstellen der Sozialpsychiatrischen Dienste in Mittelfranken. Ziel dieser Treffen sind Austausch der unterschiedlichen Erfahrungen aus der praktischen Arbeit sowie Weiterentwicklung der regionalen gerontopsychiatrischen Versorgung und Themen der gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit.

## 4.6 Erlanger Bündnis gegen Depression

Seit dem Jahr 2001 gibt es in Erlangen einen Zusammenschluss aus verschiedenen Institutionen, welche sich mit dem Thema Depression in vielfältiger Art und Weise auseinandersetzen. Als „Erlanger Bündnis gegen Depression“ ist dieser Zusammenschluss unter dem Dachverband des „Deutschen Bündnisses gegen Depression“ organisiert und wird in Erlangen vom Verein Dreycedern e.V. im Rahmen der Beratungsstelle DiA, koordiniert.

Nahezu alle Erlanger Organisationen, die zum Thema „Depression“ arbeiten, verfolgen auf diesem Weg seit nun schon fast 20 Jahren das Ziel, die Situation von Menschen mit Depression in der Region zu verbessern und die Bevölkerung verstärkt für das Thema zu sensibilisieren. Dem Bündnis ist es ein wichtiges Anliegen, der Bevölkerung die folgenden Kernbotschaften zu vermitteln:

- Depression kann jeden treffen
- Depression hat viele Gesichter
- Depression ist behandelbar

Erreicht werden soll dies über die Aufklärung zur Erkrankung Depression, insbesondere zu Ursachen, Symptomen, Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten. Zu diesem Zweck organisiert das Bündnis beispielsweise seit 2005 einen jährlich stattfindenden Aktionstag mit Fachvorträgen, Infoständen und Workshops und entwirft Informationsmaterialien zum Thema „Depression“. Ein weiteres Ziel stellt die Förderung der Vernetzung und des Erfahrungsaustausches zwischen den verschiedenen Disziplinen und Institutionen innerhalb des Versorgungssystems dar. Es wird daher stets versucht, die Bündnisstruktur weiter auszubauen und neue Kooperationspartner\*innen zu gewinnen. Dadurch soll eine bessere Zusammenarbeit und Kooperation zwischen den einzelnen Akteuren ermöglicht werden. Durch die Vernetzung der einzelnen Angebote in Behandlung, Beratung und Selbsthilfe kann auch die Angebotsstruktur insgesamt transparenter werden. Für Menschen mit Depression und/oder deren Angehörige können auf diese Weise schneller passende Maßnahmen gefunden werden, um ihre Lebenssituation zu verbessern.

Derzeit sind im „Erlanger Bündnis gegen Depression“ folgende Institutionen aktiv:

- VEREIN DREYCEDERN E. V. als Koordination
- Klinik für Psychiatrie, Sucht, Psychotherapie und Psychosomatik im Klinikum am Europakanal
- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Erlangen-Nürnberg (inkl. Klinikseelsorge)
- Selbsthilfekontaktstelle KISS Mittelfranken e.V.
- Volkshochschule Erlangen
- Caritas Erlangen, Sozialpsychiatrischer Dienst
- Gesundheitsamt Erlangen-Höchstadt, Sozialpsychiatrische Beratung
- Wabene – Begegnungen im Zentrum
- Integrierte Beratungsstelle (Drogen- und Suchtberatung, Jugend- und Familienberatung, staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen)

- Psychologische Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung, Erzbistum Bamberg

Im Jahr 2020 neu hinzugekommen ist die Projektstelle „Kommune inklusiv“, gefördert durch Aktion Mensch. Neben den aktiven Bündnismitgliedern besteht ein Netzwerk weiterer Kooperationspartner\*innen, welche das Bündnis punktuell bei einzelnen Veranstaltungen und der Bekanntmachung dieser unterstützen.

#### 4.6.1 Aktionstag gegen Depression 2020

Aufgrund der Corona-Pandemie wurde die üblicherweise geplante Präsenzveranstaltung in Erlangen durch eine digitale Variante ersetzt. Dafür wurde im Sommer 2020 ein Bündnis-eigener Youtube-Kanal eingerichtet: ([www.youtube.com/c/erlangerbündnisgegendepression](https://www.youtube.com/c/erlangerbündnisgegendepression)). Im Rahmen des Aktionstags wurden dafür verschiedene Videos in Erlangen aufgenommen. Da das Motto des ersten digitalen Aktionstags „Facetten der Depression“ lautete, war es das Ziel, das Thema möglichst vielfältig zu beleuchten. Neben Vorträgen über Einsamkeit (Felicitas Keefer, Kommune inklusiv) und über Apps zur Depressionsbehandlung (Prof. Dr. Matthias Berking, Lehrstuhl für klinische Psychologie und Psychotherapie) gab es auch ein Videointerview mit dem Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes in Erlangen (Lutz Marx), in welchem er Fragen rund um depressive Symptome, die Erkennung dieser und erste Schritte möglicher Behandlung und Unterstützung vorstellte. Um ein möglichst breites Programmsetting auch online bieten zu können, wurden zudem zwei Bewegungsvideos von lokalen vhs-Dozent\*innen integriert. Alle Videos wurden unter Einhaltung der jeweiligen Infektionsschutzmaßnahmen durch einen ehrenamtlichen Kameramann/Techniker aufgenommen und bearbeitet. Am 14.11.2020 wurden diese Videos schließlich auf dem Kanal zu vorher bekannt gegebenen Zeiten hochgeladen. Am Aktionstag selbst standen zudem alle Referent\*innen für Fragen über ein Online-Videokonferenz-Tool den überregionalen (deutschland-weiten) Zuschauer\*innen zur Verfügung. Die Videos stehen seitdem weiterhin auf der Youtube-Plattform zum Ansehen zur Verfügung, sodass dadurch eine nachhaltige Form der Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit geschaffen werden konnte. Für das Jahr 2021 sind weitere Video-Produktionen, unabhängig vom Aktionstag, für diesen Kanal geplant. Der Kanal wurde zwischenzeitlich bereits von über 150 Personen abonniert. Durch die Folgen der Corona-Pandemie wurde das Thema Depression auch von verschiedenen Medien gehäuft aufgegriffen, weshalb sowohl regional, als auch überregional durch Presse und Fernsehen vom Aktionstag und dem Youtube-Kanal berichtet wurde.

#### 4.6.2 Kooperation mit Deutschem Bündnis

Grundsätzlich schließt die Koordination des regionalen Bündnisses auch den regelmäßigen Austausch mit dem Deutschen Bündnis als Dachverband sowie den anderen deutschlandweiten regionalen Bündnissen ein. Dieser Austausch dient der Kenntnisnahme und Bewerbung von anderen Bündnis-Aktivitäten, aber auch der Informationsweitergabe. Ebenfalls aufgrund der Corona-Pandemie konnten in diesem Jahr die deutschlandweiten Austausch- und Ausweitungstreffen lediglich auf digitalem Wege stattfinden. Auch das Erlanger Bündnis beteiligte sich dabei an den Videokonferenzen. Es konnte trotz der veränderten Rahmenbedingungen ein regelmäßiger Kontakt

und Austausch über Öffentlichkeitsarbeit, mögliche Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten und gemeinsame Netzwerkarbeiten gehalten werden.

## 4.7 Zusammenfassung und Ausblick

Die Beratungsstelle DiA stellt nach wie vor eine sehr wichtige Anlaufstelle in der Versorgungslandschaft von älteren, depressiv erkrankten Menschen dar. Unser Ziel ist es, Menschen in seelischen Krisen im Alltag begleiten zu können. In neutralen, professionellen Gesprächssettings kann gemeinsam entsprechend den individuellen Bedürfnissen und Ressourcen über Möglichkeiten des Umgangs mit den Krisen oder auch andere alltagsrelevante Themen gesprochen werden. Dies grenzt uns als Beratungsstelle natürlich zu psychotherapeutischen Anlaufstellen, aber auch zu Gesprächen mit Angehörigen und Ehrenamtlichen ab. Denn gerade die oftmals notwendige professionelle Distanz und der Blick von „außen“ kann einen möglichen Weg zur Bewältigung darstellen. Zusammengefasst richten sich die Tätigkeitsschwerpunkte der Beratungsstelle DiA auf die nicht medizinisch-therapeutische Alltagsunterstützung für älteren Menschen mit Depression sowie deren Angehörige. Wir freuen uns daher, dass die Beratungsstelle im Jahr 2020 von deutlich mehr Personen aufgesucht wurde und die sehr individuell geführten Beratungsgespräche in Anspruch genommen wurden. Die BERATUNGSSTELLE DIA – DEPRESSION IM ALTER war daher auch im Jahr 2020 weiterhin in der Aufrechterhaltung, aber auch im weiteren Ausbau ihrer Leistungsfelder begriffen. Vor allem dank der personellen Erweiterung im April 2020 konnten geplante Projekte konkreter angegangen werden, beispielsweise die spezifische Fokussierung auf die Klient\*innen-Gruppe der Angehörigen oder die Projektentwicklung mit Ehrenamtlichen. Vor allem die Etablierung und Erweiterung dieser beiden Tätigkeitsbereiche sind auch jeweils Ziele für das Jahr 2021. So ist beispielsweise auch eine psychoedukative Angehörigen-schulung für Angehörige von Menschen mit Depression geplant. Auch die Öffentlichkeitsarbeit war im Jahr 2020 trotz der eingeschränkten Möglichkeiten durch die Pandemie ein weiteres wichtiges Feld in der Beratungsstelle DiA. Dieses soll auch im nächsten Jahr, abhängig von der weiteren Infektionsentwicklung, weiterhin beziehungsweise nach Möglichkeit wieder vermehrt verfolgt werden.

## 5 Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

In Deutschland leben aktuell etwa 1,6 Millionen Menschen mit Demenz und ihre Anzahl wird in der Zukunft ansteigen (Deutsche Alzheimergesellschaft, 2020). Die Mehrheit der Betroffenen wird zu Hause von ihren Familien betreut und gepflegt. Demenz beeinflusst daher nicht nur das Leben der Erkrankten selbst, sondern stets auch das ihrer Angehörigen. Um mit der Erkrankung gut leben zu können, benötigen die Familien vielfältige Hilfsmöglichkeiten.

Ziel der Arbeit der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ ist es, die betroffenen Familien individuell zu begleiten, stärkend zu unterstützen und gezielt zu entlasten. Um die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern, entwickelt die FACHSTELLE FÜR

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ eine breite Palette von psychosozialen Interventionen. Auf die besondere Bedeutung von psychosozialen Interventionen bei der Behandlung demenzieller Erkrankungen weisen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die S3 Leitlinie Demenz, sowie die bayerische Demenzstrategie hin.

Der Fokus der Arbeit der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ liegt auf einer auf Dauer angelegten psychosozialen Begleitung der Betroffenen und ihren Angehörigen während allen Phasen der Demenz. Je nach individueller Problem- und Bedarfslage haben die Beratungen unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte und erfolgen in verschiedenen Settings, beispielweise Einzel-, Familien-, oder Gruppenberatung.

Parallel zu der individuellen Begleitung bietet die FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ zahlreiche Gruppenangebote an. Diese orientieren sich am aktuellen Forschungsstand und werden stets weiterentwickelt. Sie bezwecken die Verbesserung der Lebensqualität der Menschen mit Demenz und der Angehörigen und ermöglichen zugleich die soziale Teilhabe von Betroffenen und Angehörigen. Die Gruppenangebote umfassen ein breites thematisches Spektrum: von psychoedukativen Schulungen über aktivierende und kreative Angebote für Menschen in verschiedenen Phasen der Demenz bis hin zu diversen inklusiven Veranstaltungen.

## 5.1 Rahmenbedingungen der Fachstellenarbeit im Jahr 2020

Die Corona-Pandemie im Jahr 2020 hat vieles grundlegend verändert und auch die Arbeit in der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ vor ganz neue Herausforderungen gestellt. Eine der herausforderndsten Aufgaben bestand darin, die Partizipation der Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen auch unter der Bedingung von Kontakteinschränkungen zu ermöglichen. Das Fachstellen-Team hat neue Lösungen erarbeitet und umgesetzt, um der Einsamkeit mit ihren vielfältigen Folgen entgegenzuwirken und die Teilhabe weiterhin zu ermöglichen. Diese Lösungen berücksichtigten beide Aspekte: einerseits den Schutz vor Infektion und andererseits den gesteigerten Bedarf der Klient\*innen an Austausch und Kommunikation.

Die Angebote der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ wurden an die veränderten Rahmenbedingungen angepasst. Dabei hat die Digitalisierung stark an Bedeutung gewonnen. Folgende digitale Formate wurden in der Fachstellenarbeit entwickelt und implementiert: digitale Schulungsangebote für Ehrenamtliche und Angehörige und videogestützte Gesprächskreise und Beratungen. Besonders frequentiert im Jahr 2020 wurden telefonische Gespräche sowie Austausch per E-Mail von Klienten und Ehrenamtlichen als Kontaktmöglichkeit in Anspruch genommen. Diese Entwicklungen spiegeln sich in den unten dargestellten statistischen Zahlen wider. Durch diese Weiterentwicklung der bestehenden Angebote und ihre Anpassung an die Bedingungen der Pandemie, konnten die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen eine kontinuierliche psychosoziale Unterstützung von den Fachkräften erhalten oder sich untereinander austauschen, selbst dann, wenn sie ihr Zuhause nicht verlassen konnten.



Die neu etablierten, digitalen Angebotsformate sind aber auch pandemieunabhängig von Bedeutung. Besonders geeignet sind diese für berufstätige Angehörige mit familiären Verpflichtungen, die wenig freie Räume für örtlich gebundenen Terminen haben, sowie für diejenigen, für die die Anfahrtswege zu beschwerlich oder zu zeitintensiv sind. Somit können diese Angebote auch zukünftig einen festen Platz in der Angebotspalette der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ einnehmen und zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität der Klient\*innen beitragen.

Auch die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen standen im Jahr 2020 vor ganz neuen Herausforderungen. Die Pandemie führte zur Verstärkung der sozialen Isolation; Unterstützungsnetzwerke und Angebote fielen weg; die psychische Belastung stieg an und das Fehlen von sozialer Interaktion und Anregungen beschleunigte die Abbauprozesse im Rahmen der Demenzerkrankung. Insgesamt ist festzuhalten, dass die Infektionsschutzmaßnahmen wie das Tragen eines MNS, der Wegfall von gewohnten Tagesabläufen (z.B. Besuch von Gruppenangeboten) sowie der Verzicht auf essenzielle Kontakte, viele Menschen mit Demenz stark verunsichert haben. Aus diesen Gründen unterschieden sich die Problemschwerpunkte in den Beratungsangeboten im Vergleich zum Vorjahr. Im Fokus stand nun die Belastung, die durch die oben genannten pandemiebedingten Faktoren entstanden ist. Die gesuchten Lösungsstrategien basierten einerseits auf individueller, psychosozialer Begleitung und andererseits auf der Erarbeitung von kreativen Lösungsansätzen, die eine sich dynamisch verändernde Situation berücksichtigten. Für die Berater\*innen war es deswegen besonders wichtig, sich kontinuierlich über die aktuelle Lage und die geltenden Vorschriften, die konkret verfügbaren Unterstützungsmöglichkeiten sowie die Änderungen in den Leistungen der Pflegeversicherung zu informieren.

## 5.2 Beratungen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

### Ziele und Grundsätze der Beratungsarbeit

Die Arbeit der Fachstelle zielt auf eine dauerhafte psychosoziale Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen während allen Phasen der Demenz ab. Die Grundsätze der Arbeit der Fachstelle sind: Wahrnehmung der Interessen der Klient\*innen (anwaltschaftliches Handeln), Verschwiegenheit, Fachlichkeit, konfessionelle und weltanschauliche Neutralität und Unabhängigkeit. Der Beratungsprozess berücksichtigt alle Faktoren und Ressourcen, die für die/den Ratsuchende\*n und sein Umfeld von Bedeutung sind (Ganzheitlichkeit). Weiterhin orientiert sich die Beratungsarbeit am psychosozialen Ansatz, mit dem vielfältige Zielsetzungen erreicht werden können. Diese reichen von der Weitergabe von Informationen über die Vermittlung praktischer Hilfestellungen bis hin zur Hilfe bei der Bewältigung von emotionalen Problemen und Konflikten. Die Qualitätsstandards der Beratungsarbeit der Fachstelle sind angelehnt an die Standards der BAGA e.V. (Bundesarbeitsgemeinschaft Alten- und Angehörigenberatung) und entsprechen den Förderrichtlinien des „Bayerischen Netzwerks Pflege“.

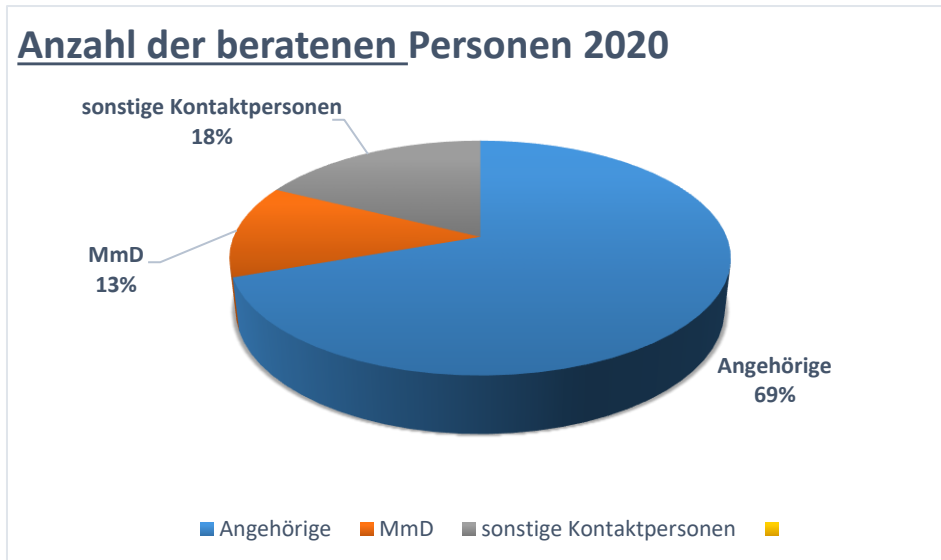


Abbildung 9: Anzahl beratener Personen im Jahr 2020

Insgesamt wurden im Jahr 2020 460 Personen beraten, von denen die Mehrheit mit einem Anteil von 69% (320 Personen) Angehörige von Menschen mit Demenz waren. 13% (59 Personen) der Hilfesuchenden sind selbst an Demenz erkrankt, im Vorjahr waren es nur 10% aller Hilfesuchenden. Der Trend, dass immer mehr Menschen mit Demenz selbst die Beratung aufsuchen und benötigen, bestätigt sich in den letzten Jahren und unterstreicht die Notwendigkeit, spezielle Angebote für diese Zielgruppe zu entwickeln und zu etablieren. Die Gruppe der Personen aus dem sozialen Umfeld, z.B. 24-h- Pflegekräfte, ehrenamtliche Helfer\*innen, amtliche Betreuer\*innen u. ä., umfasste 2020 18% (81 Personen) der Klient\*innen. Im Vergleich zum Vorjahr zeigt dies eine steigende Tendenz und steht sehr wahrscheinlich in engem Zusammenhang mit der Corona-Pandemie im Jahr 2020. Aufgrund von Kontaktbeschränkungen und Infektionsschutzmaßnahmen stieg die Hilfe- und Unterstützungsbereitschaft in der Bevölkerung an. Besonders sogenannte Risikogruppen, zu denen auch die pflegenden Angehörigen und Menschen mit Demenz gehören, wurden solidarisch unterstützt. Aus diesem Grund hatten viel mehr Personen aus dem sozialen Umfeld von Menschen mit Demenz Nachfragen und Informationsbedarf als sonst und wandten sich damit an die Fachstelle.

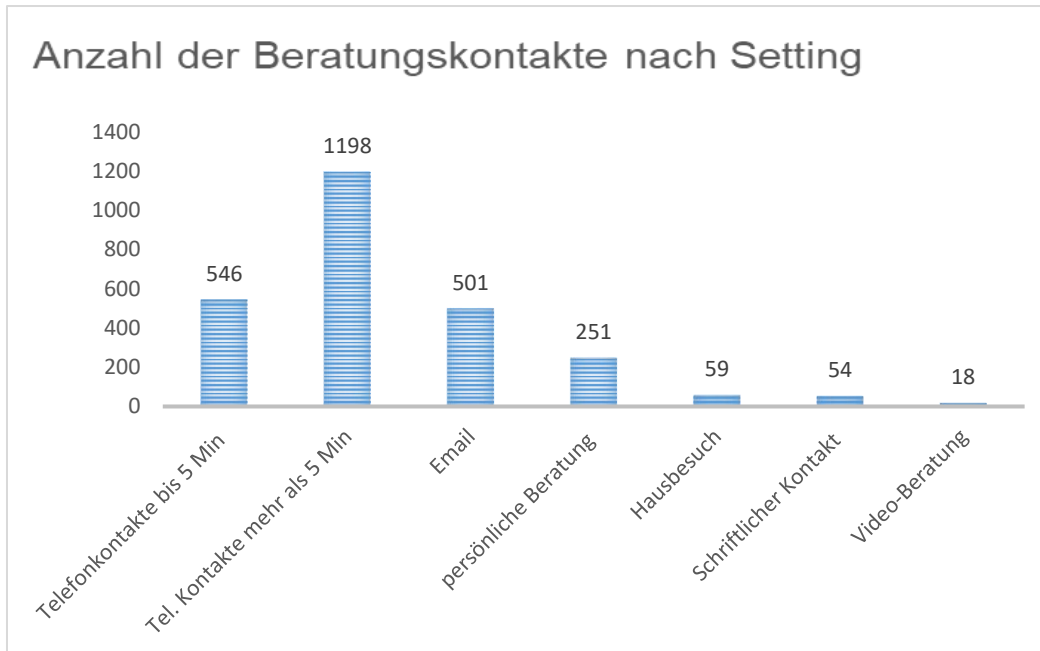


Abbildung 10: Anzahl und Art der Klient\*innenkontakte im Jahr 2020

Aufgrund der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Kontaktbeschränkungen fand der überwiegende Anteil der Beratungen per Telefon statt. Viele Klient\*innen suchten den Austausch mit der Fachstelle auch per Email. Die Anzahl der persönlichen Beratungen in der Fachstelle blieb trotz Kontakteinschränkungen hoch. Zu diesem Beratungssetting gehören neben Einzelberatungen von Angehörigen und Menschen mit Demenz auch Paarberatungen und Familienberatungen. Ab Mitte 2020 wurden im Rahmen der Fachstellenarbeit erstmals systematisch Videoberatungen angeboten. Um dieses Angebot zu etablieren, wurden diverse Video-Konferenz-Tools getestet und gleichzeitig auch die Berater\*innen kontinuierlich im Bereich „digitale Angebote“ weiter- und fortgebildet. Die Videoberatungen sind als Ersatz für persönliche Kontakte in der Zeit der Pandemie zu sehen und es konnten mindestens 18 Videoberatungen durchgeführt werden. Hoch war auch die Zahl an durchgeführten Hausbesuchen: 59 (46 im Vorjahr). Dieser Anstieg ist womöglich auch auf die Pandemie zurückzuführen. In den Sommermonaten 2020 stieg die Nachfrage an Hausbesuchen, da viele Klienten unnötige Kontakte (bspw. auf dem Weg zur Fachstelle) vermeiden wollten, gleichzeitig aber einen intensiven Beratungsbedarf aufwiesen. Um diesen Bedarf zu decken, wurden von den Berater\*innen individuelle Beratungstermine im Rahmen von Hausbesuchen durchgeführt.

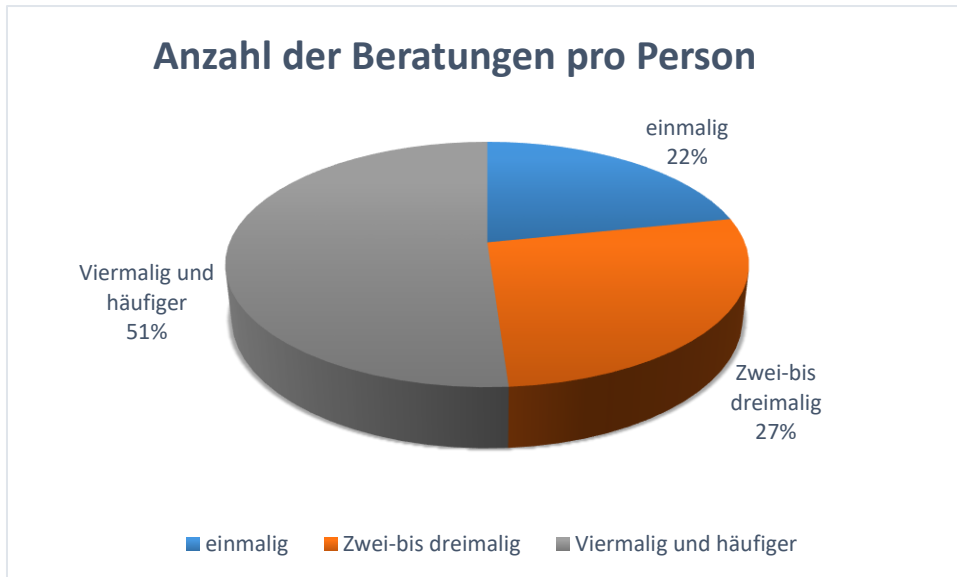


Abbildung 11: Häufigkeit der Kontakte/Person im Jahr 2020

Die Mehrheit (78%) unseres Klientels erhielt in 2020 mehr als eine Beratung. Dies entspricht auch der Zielsetzung der Fachstelle, eine auf Dauer angelegte psychosoziale Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Zugehörigen während allen Phasen der Demenz zu gewährleisten.

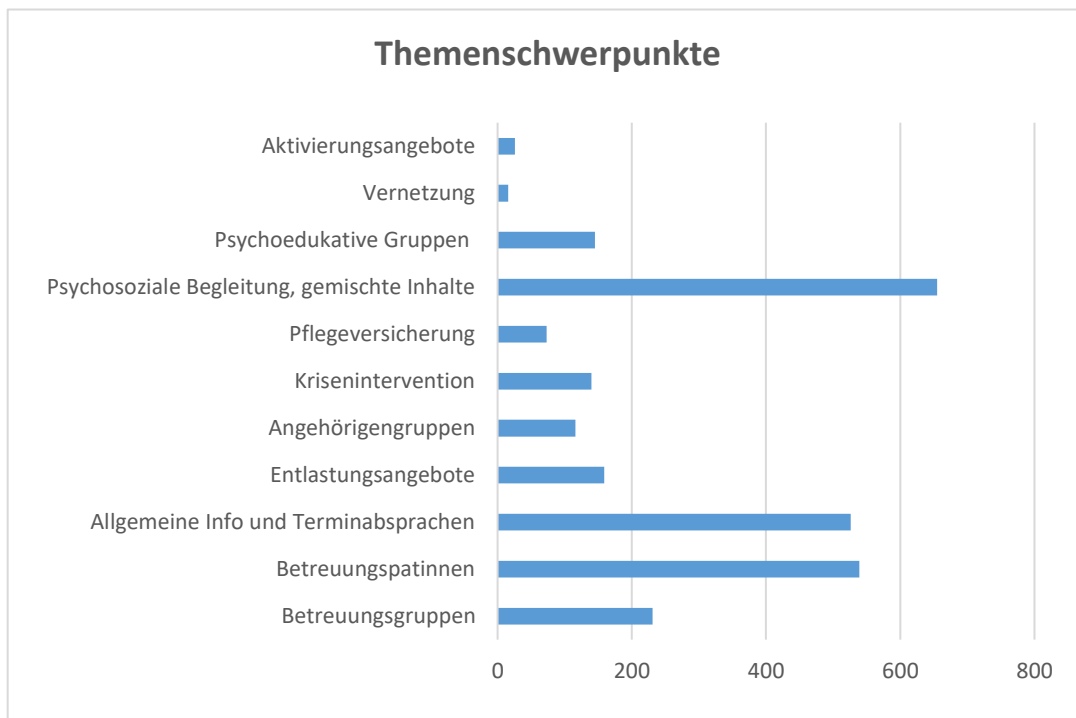


Abbildung 12: Themenschwerpunkte der Beratung in 2020

Die folgende Aufschlüsselung zeigt die Themenvielfalt, die in den Beratungsgesprächen zur Sprache kommt (Abb. 12). Dabei bilden die Beratungen mit gemischten Inhalten und die psychosozialen Beratungen den größten Anteil. Auch dies ist ein Trend, der sich schon in den vergangenen Jahren gezeigt hat. Der Bedarf an allgemeinen Informationen und die anschließende Terminvereinbarung sind ebenso ein häufiger Anlass zur Kontaktaufnahme zur Beratungsstelle. Familien von Menschen mit Demenz und Betroffene selbst wenden sich an uns, weil sie sich nach

der Diagnosestellung über den möglichen Verlauf, die Folgen der Erkrankung sowie die Unterstützungsmöglichkeiten informieren möchten. In anderen Fällen wird die Beratungsstelle erst in einer Krisensituation aufgesucht. Die Anzahl der Kontakte (539), die die Einsätze der ehrenamtlichen Helfer\*innen thematisierten, stieg im Vergleich zu Vorjahr (418). Die Begleitung durch Ehrenamtliche im Jahr 2020 spielte eine besondere Bedeutung für die Menschen mit Demenz und ihre Familien, da diese eine der wenigen kontinuierlich umsetzbaren Unterstützungsmöglichkeiten in Zeiten der Pandemie war.

## 5.3 Gruppenangebote

Aufgrund der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Kontaktbeschränkungen konnten im Jahr 2020 weniger Gruppenangebote als ursprünglich geplant umgesetzt werden. Bei Veranstaltungen im Präsenzformat, die in der Zeit der Corona-Pandemie stattgefunden haben, wurden stets die entsprechenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen eingehalten. Das Hygiene-Konzept des Vereins wurde laufend an die aktuell geltenden Vorgaben angepasst. Alle Teilnehmenden bzw. ihre Angehörigen sowie die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen wurden jeweils über die Schutzmaßnahmen informiert.

### 5.3.1 Angehörigengruppen als psychosoziale Gruppenangebote

Die Angehörigengruppen der Fachstelle sind fachlich angeleitete Gesprächskreise zum Erfahrungsaustausch und adressieren Angehörige von Menschen mit Demenz in verschiedenen Stadien der Erkrankung. Diese Gruppen werden jeweils von einer Fachkraft moderiert und geleitet. Die Angehörigengruppen als Präsenzveranstaltung fanden in den Räumen der Fachstelle statt. Seit Beginn der Corona-Pandemie können Angehörigengruppen auch im Rahmen von Video-Konferenzen stattfinden. Im Jahr 2020 wurden vier verschiedene Gesprächskreise für je 2 Zeitstunden in der Regel monatlich angeboten.

### 5.3.2 Aktivierende Gruppen für Menschen mit Demenz

Diese Gruppen für Menschen mit Demenz haben im VEREIN DREYCEDERN E.V. Kurs- bzw. Seminarcharakter mit einigen Besonderheiten, die sie von herkömmlichen Kursen in der Erwachsenenbildung unterscheidet. So werden die Teilnehmer\*innen der Kurse bei Bedarf einen Tag vorher nochmals an den Termin erinnert. In den Kursen sind je nach aktueller Teilnehmer\*innenzahl und Betreuungsbedarf neben der Leitung des Kurses auch ehrenamtliche Betreuungspat\*innen anwesend, um die Teilnehmer\*innen bei Bedarf individuell unterstützen zu können.

#### **Malkurse für Menschen mit Demenz**

Unsere fortlaufenden Malkurse für Menschen mit Demenz in verschiedensten Krankheitsstadien, die 2010 begannen, wurden auch im Jahr 2020 fortgesetzt. Die Teilnehmer\*innen der Malkurse treffen sich in der Regel wöchentlich für je zwei Zeitstunden, die Teilnehmer\*innenzahl ist auf maximal sechs Personen beschränkt. Malen ist eine Möglichkeit des nichtsprachlichen Ausdrucks. Selbst wenn die Teilnehmenden zuletzt in der Schulzeit einen Pinsel

in der Hand hielten, können sie hier mit Farbe und Formen kreativ werden. Dabei erhalten sie das Maß an Hilfestellung, das sie benötigen. Die Mehrheit der teilnehmenden Menschen mit Demenz besucht diese Gruppen jahrelang, sie haben verschiedene Pflegegrade und befinden sich in allen Phasen der Demenzerkrankung.

Die Malkurse fanden in diesem Jahr 27x mit durchschnittlich 4 Besucher\*innen statt.

### **Bewegungsgruppe „Fit ins Wochenende“**

Ein weiteres Angebot ist die wöchentlich stattfindende Bewegungsgruppe „Fit ins Wochenende“ für Menschen mit Demenz in verschiedenen Phasen einer Demenzerkrankung. Der Kurs wird von einer Physiotherapeutin gestaltet und von zwei ehrenamtlichen Helfer\*innen begleitet. Eine Fachkraft unserer Beratungsstelle ist ebenfalls anwesend. Die Bewegungsgruppe „Fit ins Wochenende“ fand in diesem Jahr 19x statt und wurde von durchschnittlich 3 Teilnehmer\*innen besucht.

### **Betreuungsgruppe „DientagsTATort“**

Die Betreuungsgruppe „DientagsTATort“ ist ein Angebot für Menschen mit mittelgradiger Demenz. Die Gruppe findet 1x monatlich am Vormittag für zwei Stunden statt. Das Gruppenangebot dient der Aktivierung der Menschen mit Demenz und der Entlastung der Angehörigen. Es ermöglicht bei Bedarf psychosoziale Unterstützung der Angehörigen durch den parallel angebotenen Gesprächskreis für Angehörige. Feste Bestandteile des Programms der Betreuungsgruppe sind Bewegung (Spaziergang im Schlossgarten), Entspannung (Imbiss in einer gemütlichen, entspannten Atmosphäre), kognitive Anregung (u.a. Gedächtnisspiele, biografisches Erzählen, aktuelles Geschehen Stadt/Land) und Humor. Neben der gerontopsychiatrischen Fachkraft (Gruppenleitung) sind je nach Gruppengröße und Mobilitätseinschränkung 1-2 Betreuungspat\*innen anwesend. Der „DientagsTATort“ fand im Jahr 2020 5x statt, mit durchschnittlich 3 Teilnehmer\*innen.

### **Bewegungsgruppe „Gemeinsam Aktiv“**

Seit 2019 findet die Betreuungsgruppe „Gemeinsam Aktiv!“ statt: Sie entstand aus dem integrativen Kursangebot „Bewegung trotz(t) Demenz“. Die Gruppe trifft sich 1x wöchentlich, um Körper und Geist fit zu halten und der Demenz aktiv entgegenzutreten. Mit koordinativen Übungen, Ausdauerspielen, Gleichgewichtsübungen und anderen Bewegungsformen soll positiver Einfluss auf das psychische Wohlbefinden ausgeübt und die motorische Leistungsfähigkeit gefördert werden. Zielgruppe des Angebots sind Menschen im frühen Stadium der Demenz. Das Angebot „Gemeinsam Aktiv!“ fand im Jahr 2020 13x statt, mit durchschnittlich 4 Teilnehmer\*innen mit beginnender Demenz.

### **Gruppe „Frühstückstreff“ für Menschen mit beginnender Demenz**

Der „Frühstückstreff“ ist ein Angebot für Paare, da parallel zu dem Aktivierungsangebot ein Gesprächskreis für Angehörige stattfindet. Das Konzept des Aktivierungsangebotes sieht den Rahmen einer festen Struktur für Austausch, Bewegung und Aktivierung und eine möglichst selbständige Gestaltung der Themenauswahl durch die Menschen mit Demenz vor. Nach einer gemeinsamen Vorstellungsrunde zu Beginn erfolgt meist ein Austausch über aktuell anstehende Themen und danach eine ca. einstündige Aktivität, z.B. ein Spaziergang durch den Schlossgarten, ein Übungsangebot „Nordic Walking“, eine Vorstellung von „Progressiver Muskelentspannung“.

Ein\*e Fachberater\*in moderiert die Gesprächsrunde, zwei bis drei ehrenamtliche Helfer\*innen sind unterstützend anwesend. Der Frühstückstreff fand im Jahr 2020 7x statt, mit durchschnittlich 4 Teilnehmer\*innen.

### 5.3.3 Weitere Angebote

#### **Psychoedukative Gruppeninterventionen**

**Die Angehörigenschulung „EduKation Demenz“** nach dem Konzept EduKation Demenz von Frau Prof. Dr. Sabine Engel ist ein nachhaltiges Instrument, das der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ zur Verfügung steht. Das Gruppenangebot vermittelt Wissensinhalte über das Krankheitsbild Demenz und seine Auswirkungen, über die Kommunikation mit Betroffenen und über Entlastungsmöglichkeiten. Außerdem führt es in der Mehrheit der Fälle zu einer langanhaltenden Anbindung an die Beratungsstelle und erreicht somit auch einen beständigen Austausch der Teilnehmer\*innen untereinander über den Angebotszeitraum hinaus. Das Gruppenangebot „EduKation Demenz“ verbessert signifikant die Beziehungsqualität zwischen Angehörigen und Betroffenen, fördert eine akzeptierende Haltung gegenüber den krankheitsbedingten Veränderungen und modifiziert die Interaktionen im Alltag in Richtung einer einfülsameren Kommunikation (siehe: Prof. Dr. Engel u.a., 2016: 1-8.). Die Angehörigenschulung „EduKation demenz“ wurde 3x im Jahr 2020 durchgeführt, insgesamt haben 16 Personen diese Schulung absolviert.

**Die Schulung „EduKation Familie“** für Menschen mit beginnenden Demenzen und ihre Angehörigen wurde 1x durchgeführt, insgesamt haben 9 Personen diese Schulung im Jahr 2020 absolviert. Dieses Seminar fördert einen adäquaten Umgang mit dem Krankheitsbild Demenz, trägt zu einem konfliktärmeren Alltagsleben als Paar bei, vermittelt Stressbewältigungsstrategien und fördert die Lebens- und Beziehungsqualität.

#### **Inklusive Gruppenangebote**

Die inklusiven Gruppenangebote richten sich sowohl an Menschen mit Demenz als auch an alle anderen Personen und bezwecken die soziale Teilhabe unabhängig von Faktoren wie: Alter, Erkrankung oder Sprachkenntnisse zu ermöglichen. Leider konnten unsere inklusiven Gruppen pandemiebedingt nur selten stattfinden. So traf sich die inklusive Spielegruppe „SpielRaum“ 3x und der integrative Chor 4x.

#### **Offene Sprechstunde „Ich habe eine Frage zum Thema Demenz!“**

Bei Fragen zur Diagnosestellung „Demenz“, zu einem Arztbrief, einem Medikament, bei Beratungs- und Unterstützungsbedarf im Umgang mit der eigenen Demenzerkrankung oder der eines Familienangehörigen stand Frau Prof. Engel, langjährige Mitarbeiterin der Gedächtnissprechstunde am Klinikum am Europakanal, wie auch in den letzten Jahren einmal monatlich zwei Stunden lang als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Aufgrund der Pandemie wurde dieses Angebot in 2020 telefonisch als Einzelberatung angeboten und wurde von den Klient\*innen sehr geschätzt und gern in Anspruch genommen.

## 5.4 Ehrenamtlicher Helferkreis zur Entlastung betreuender und pflegender Angehöriger „Erlanger Betreuungspat\*innen“

Ende 2001 entstand der Besuchsdienst „Erlanger Betreuungspat\*innen“ mit dem Ziel, durch die ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit Demenz ihre Angehörigen zu entlasten. 32 im häuslichen Bereich eingesetzte Betreuungspat\*innen leisteten in 2020 in der Einzelbetreuung von Menschen mit Demenz 1001 Besuche (Vorjahr 1637) mit insgesamt 2639,75 (Vorjahr: 4270) Einsatzstunden. Die Reduzierung der Zahlen sowohl der aktiven Betreuungspat\*innen wie auch der Einsatzstunden ist pandemiebedingt zu begründen. Die Einsätze der Ehrenamtlichen finden in der Regel in der Häuslichkeit der Familien statt. Um das Infektionsrisiko zu minimieren, wurden im Jahr 2020 viele Einsätze auch im Freien, z.B. bei einem Spaziergang, durchgeführt. Die Mehrheit der Betreuten wohnt mit dem/der Ehepartner\*in in einer gemeinsamen Wohnung oder im Haushalt bzw. in eigener Wohnung bei den Kindern. Ein kleinerer Anteil hat eine Wohnung im Betreuten Wohnen oder eine Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz bezogen. Auch die Anzahl der alleinlebenden Menschen mit Demenz ist eine Gruppe, die den Pat\*innen bei ihren Einsätzen und im Kontakt mit den entfernt lebenden Angehörigen ein besonderes Verantwortungs- und Fingerspitzengefühl abverlangt. Die Zielgruppe, die durch die Einsätze der Betreuungspat\*innen entlastet wird, bilden die pflegenden und begleitenden Angehörigen (Abb. 13). Diese sind in ihrer Mehrheit die Ehepartner\*innen von Menschen mit Demenz. Immer öfter begleiten aber auch die noch berufstätigen Kinder, Schwiegerkinder und auch Enkelkinder die Betroffenen. Besonders für diese häufig mehrfach belasteten jüngeren Angehörigen, sowie für die entfernt wohnenden Angehörigen ist die Entlastung durch die ehrenamtliche Begleitung von enormer Bedeutung.

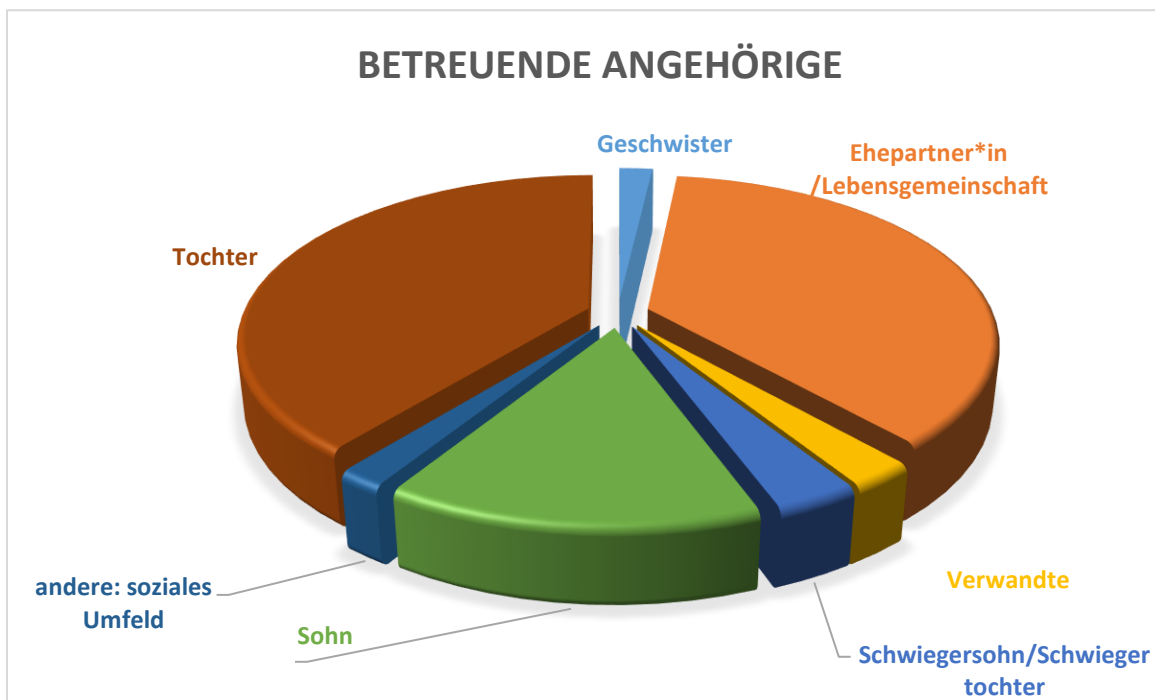


Abbildung 13: Angehörige, die sich an die Fachstelle im Jahr 2020 gewandt haben: Beziehung zu der Person mit Demenz



## 5.5 Bewertung der Arbeit

Die weltweite Corona-Pandemie im Jahr 2020 hat vieles grundlegend verändert. Auch die Arbeit in der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ wurde an die Rahmenbedingungen der Pandemie angepasst, so dass die Entlastung und die Begleitung der betroffenen Familien weiterhin möglich war. Einige der wichtigsten Aspekte der Fachstellenarbeit im Jahr 2020 werden hier zusammengefasst:

- **Schulung für ehrenamtliche Helfer\*innen:** Die für Anfang 2020 geplante Schulung für ehrenamtliche Helfer\*innen in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken konnte bis Juli 2021 (nach einer mehrwöchigen Unterbrechung aufgrund des pandemiebedingten Lockdowns) vollständig durchgeführt werden. Somit erweitern nun 9 frisch geschulte Ehrenamtliche den Helfer\*innenkreis der Fachstelle.
- **Digitalisierung der Angebote der Fachstelle:** Die Corona-Pandemie im Jahr 2020 hat die enorme Bedeutung der Digitalisierung für jeden Lebensbereich deutlich gezeigt. Neben dem telefonischen Austausch ermöglichten die digitalen Kommunikationswege auch in Zeiten von Kontakteinschränkungen den kontinuierlichen persönlichen Kontakt zu den Klient\*innen der Fachstelle. Die Teilnahme an videogestützten Gruppenangeboten stellt für unsere Klient\*innen eine wichtige Möglichkeit der sozialen Teilhabe dar. Die Entwicklung und Implementierung von digitalen Formaten in der Arbeit der Fachstelle wurde schon vor 2020 geplant, aber aufgrund mangelnder Ressourcen damals noch nicht in die Praxis umgesetzt. Die Pandemie und ihre Konsequenzen führte dann zu einer stark beschleunigten Umsetzung der geplanten Vorhaben. Folgende digitale Formate des Angebotsspektrums der Fachstelle wurden im Jahr 2020 entwickelt:
  - videogestützte Gesprächskreise für Angehörige und Menschen mit Demenz
  - videogestützte Beratungsgespräche
  - digitale Fortbildungen und Schulungsangebote für Ehrenamtliche und Angehörige
  - Webinare und Vorträge zum Thema Demenz

Bei der Entwicklung dieser Angebote wurden diverse Video-Konferenz-Tools getestet um für die Arbeit das Tool auszuwählen, welches am einfachsten zu bedienen und zugleich DSGVO-konform ist. Die Berater\*innen bildeten sich kontinuierlich im Bereich „digitale Angebote“ weiter.

- **Aufbau von Betreuungs- und Aktivierungsangebote, insbesondere für Menschen mit beginnender Demenz:** Die Mitarbeiter\*innen der Fachstelle beobachten schon länger den Trend, dass die Anzahl der Menschen mit beginnenden Demenzen, die sich selbst an die Berater\*innen wenden oder Gruppenangebote anfragen, steigt. Auch immer mehr Paare möchten sich gemeinsam mit den Konsequenzen der Demenzdiagnose auseinandersetzen. Nur wenige Einrichtungen bieten für diese Klient\*innengruppe aktuell geeignete Angebote an. Um diesem Mangel entgegenzuwirken und gleichzeitig den Anforderungen der Corona-Pandemie im Jahr 2020 Rechnung zu tragen, wurden Angebote der Fachstelle angepasst oder

neu konzipiert. Ein neues Angebot („Parkspaziergang“) sieht beispielweise vor, dass Menschen mit beginnenden Demenzen, begleitet von einer Fachkraft und ggfs. Ehrenamtlichen, an der frischen Luft spazieren gehen und sich unter fachlicher Anleitung zu erkrankungsrelevanten Themen austauschen.

- **Anpassung der Rahmenbedingungen der Arbeit in Zeiten von Corona-Pandemie:** Ein permanenter Tätigkeitsschwerpunkt im Jahr 2020 war das ständige Adaptieren der Rahmenbedingungen der Arbeit an die sich ändernden Pandemiebedingungen. So wurden neue Hygienekonzepte erstellt, umgesetzt und fortlaufend angepasst, Schutzmaßnahmen eingeführt und alle Beteiligten regelmäßig diesbezüglich informiert. Pandemiebedingt konnten viele der geplanten Gruppenangebote und Beratungsgespräche nicht im Präsenzformat in der Fachstelle durchgeführt werden. Der Bedarf an Beratung und Austausch untereinander stieg aber an, da die Klient\*innen selbst vor ganz neuen Herausforderungen standen. Um diesen Bedarf zu decken, wurden telefonische oder Videoberatungen angeboten; in den Sommermonaten wurden auch Beratungen „im Freien“, z.B. beim Spaziergehen durchgeführt. Um diese neuen Wege der Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen gehen zu können, bildeten sich die Mitarbeiter\*innen in relevanten Bereichen weiter.

Arbeitseinsätze im Homeoffice oder Teambesprechungen im Rahmen von Video- oder Telefonkonferenzen konnten nach Anpassungen der IT-Strukturen und des Equipments am Anfang 2020 schnell umgesetzt werden. Auch im Bereich der Netzwerkarbeit und der Weiterbildung haben sich digitale Formate etabliert und können von den Mitarbeiter\*innen genutzt werden.

- **Datenschutz:** Die Anpassung der Prozesse der Fachstellenarbeit an die DSGVO konnte im Jahr 2020 vervollständigt werden.



Zonta Club of Erlangen  
Member of Zonta International

- **Finanzierung der Arbeit:**

Da die Förderungen der Fachstelle immer nur eine Teilfinanzierung darstellen und teilweise zeitverzögert eingegangen sind, sind eigene Einnahmen wie z.B. Spenden eine wichtige Stütze der Fachstelle. Neben privaten Spenden wird die Fachstelle z.B. vom ZONTA Club Area Erlangen seit Jahren mit dem Erlös einer jährlichen Tombola anlässlich des Altstadtfestes für das „Betreuungspat\*innen-Projekt“ der FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ unterstützt. Allerdings konnte 2020 pandemiebedingt das erste Mal seit Jahren das Altstadtfest nicht wie gewohnt stattfinden und somit fehlte ein wichtiger Teil der Finanzierung des Projekts.

## 5.6 Zukunftsperspektive

Die FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ möchte mit ihrer Arbeit betroffene Familien individuell begleiten, stärkend unterstützen und gezielt entlasten. Um diese Ziele zu erreichen, werden folgende, oben aufgeführten Bereiche auch in der Zukunft die Fachstellenarbeit prägen: Digitalisierung der Angebote, Anpassung der Arbeit an die Pandemiebedingungen, Aufbau- und Ausbau von Angeboten für Menschen mit beginnender Demenz sowie inklusive Angebote.

Besonders, um den Zugang der Klient\*innen zu digitalen Angeboten zu ermöglichen planen wir für 2021 das Projekt „digitale Brückenbauer\*innen“. Ziel des Projekts ist es, durch bedarfsorientierte Unterstützung Angehörige von Menschen mit Demenz, Betroffene sowie Ehrenamtliche zur aktiven Nutzung von digitalen Angeboten zu befähigen und zu motivieren. Die Relevanz von digitalen Unterstützungsangeboten wird auch unabhängig von den Bedingungen der Pandemie hoch bleiben. Besonders für mehrfachbelastete Angehörige, die gleichzeitig die Betreuung der erkrankten Person und ihre eigenen beruflichen und familiären Verpflichtungen koordinieren müssen oder auch für entfernt lebende Angehörige ist die digitale Teilnahme an Entlastungs- und Informationsangeboten ein sehr geeignetes Mittel.

Weitere, konkrete Aufgaben für 2021 sind: die geplante Kooperation mit dem sich im Aufbau befindenden Pflegestützpunkt Erlangen sowie die Zusammenarbeit mit dem Kooperationspartnernetzwerk, um weiterhin gemeinsam zur Verbesserung der Lebensqualität von betroffenen Familien beitragen zu können.

## 6 Unterstützung und Mitgliedschaft

Ihre Gesundheit ist Ihnen wichtig?

Sie haben eine Frage zu Demenz?

Sie fühlen sich oft niedergeschlagen und allein?

Oder kennen jemanden, dem oder der es so geht? Dann können Sie uns und andere unterstützen. Der VEREIN DREYCEDERN E. V. wird mit öffentlichen Mitteln unterstützt. Darüber hinaus sind wir auf Spenden angewiesen. Eine ganze Reihe an Projekten und Angeboten, besonders in den Bereichen Demenz und Depression, können wir nur mit Ihrer Unterstützung weiter anbieten.

**Unterstützen Sie uns!**

Wir freuen uns daher über jeden kleinen, aber auch größeren Betrag, den Sie uns als Spende zukommen lassen. Der VEREIN DREYCEDERN E. V. ist gemeinnützig anerkannt und wir schicken Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung zu. Besonders nachhaltig sind regelmäßige Spenden an uns, da sie den Verwaltungsaufwand immens reduzieren. Wenn Sie regelmäßig an uns spenden möchten, richten Sie einfach einen Dauerauftrag bei Ihrer Bank ein, bei dem zu festgelegten Terminen der gewünschte Betrag überwiesen wird. Selbstverständlich erhalten Sie auch hier regelmäßig eine Zuwendungsbescheinigung. Einen Dauerauftrag können Sie jederzeit wieder kündigen.

Geburtstag oder Jubiläum - es gibt viele Ereignisse im Leben, bei denen man die Freude mit anderen teilen möchte. Eine Spende an uns teilt Ihre Freude beispielsweise mit vielen Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Menschen, die häufig am "Rand stehen", sei es am Rand einer würdigen, gesellschaftlichen Teilhabe am sozialen Leben oder am Rand ihrer Kräfte. Aber auch bei traurigen Anlässen wie Todesfällen können Spenden statt Kränzen oder Blumen im Sinne der/des Verstorbenen sein.

Wenn Sie der Meinung sind, dass Spenden zu besonderen Anlässen, sei es glücklichen oder traurigen, eine gute Sache sind, dann lassen Sie das Ihr Umfeld wissen. Teilen Sie mit, dass Sie sich eine Spende an uns statt Geschenke oder Blumen wünschen.

**Werden Sie Mitglied im Verein Dreycedern e. V.**

Neben der Möglichkeit zu spenden, können Sie uns auch mit einer Mitgliedschaft unterstützen. Diese Form ist nicht nur für uns nachhaltig, sondern Sie haben auch etwas davon, so zum Beispiel Vergünstigungen auf viele unserer Kurse und Veranstaltungen. Bitte rufen Sie uns unter 09131 90768-00 an oder schicken Sie uns eine E-Mail an [info@dreycedern.de](mailto:info@dreycedern.de). Wir informieren Sie gerne zu allen Fragen einer Mitgliedschaft.

Für Schnellentschlossene finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre einen Antrag zur Mitgliedschaft.

**Spendenkonto: Sparkasse Erlangen, Konto: 24 00 19 20, BLZ: 763 500 00**

**BIC: BYLADEM1ERH, IBAN: DE6276350000024001920**

## Ja, ich will den Verein Dreycedern unterstützen!

Dazu möchte ich dem Verein Dreycedern e. V. beitreten:

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geboren am \_\_\_\_\_

Der Mitgliedsbeitrag beträgt derzeit pro Jahr 24,50 €. Bitte geben Sie im Folgenden an, welche Form der Zahlung Sie wählen.

- Ich möchte, dass der Mitgliedsbeitrag**
- von 24,50 €
  - von \_\_\_\_\_ € einmal jährlich von meinem Konto abgebucht wird.

Meine Bankdaten sind:

Bank: \_\_\_\_\_

Konto: \_\_\_\_\_ IBAN: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

(Der Bankeinzug kann jederzeit widerrufen werden.)

- Ich überweise den Mitgliedsbeitrag im ersten Quartal des Jahres selbst an den Verein Dreycedern e. V.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Mir ist bekannt, dass die mich betreffenden Daten in dem Verein erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und Verwaltung der Mitglieder und die Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Diese Seite bitte ausgefüllt zuschicken. Wir kommen dann auf Sie zu!

## 7 Literaturangaben

- Deutsche Alzheimergesellschaft (2020). Online verfügbar unter <https://www.deutsche-alzheimer.de/de-menz-wissen/antworten-auf-haeufige-fragen> (zuletzt überprüft am 02.07.2021)
- Fellgiebel, A.; Hautzinger, M. (Hg.) (2017): Altersdepression. Ein interdisziplinäres Handbuch. Berlin: Springer.
- Riedel-Heller, S.; Luppä, M. (2013): Depression im Alter – was trägt die aktuelle epidemiologische Forschung bei? In: Psychiatr. Praxis 40 (04), S. 173-175. DOI: 10.1055/s-0033-1343120.
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe (2021): Was ist eine Depression – Häufigkeit. Online verfügbar unter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression/haeufigkeit> (zuletzt überprüft am 28.03.2021).
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe (2021): Depression in verschiedenen Lebensumständen – Depression im Alter. Online verfügbar unter: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-alter> (zuletzt überprüft am 28.03.2021).

### Impressum

Verein Dreycedern e. V.  
Altstädter Kirchenplatz 6  
91054 Erlangen  
www.dreycedern.de

09131 90 768 00  
info@dreycedern.de

Stand: Juli 2021