



Haus der Gesundheit
Verein Dreycedern e. V.

Jahresbericht 2022

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

Inhalt

Jahresbericht 2022	1
1. Wer wir sind	4
1.1 Vorstand.....	5
1.2 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	5
1.3 Finanzierung	7
1.4 Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung	8
1.5 Qualitätsentwicklung im Verein Dreycedern e. V.	9
2. Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte	11
2.1 Themenschwerpunkte der fortlaufenden und einzelnen Kurse	11
2.1.1 Inklusive Angebote	11
2.2 Einblick in die Statistik im Kurs- und Veranstaltungsbereich.....	12
2.3 Treffpunkt für Selbsthilfegruppen und andere Gruppen	13
3. Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“	14
4. Beratungsstelle DiA - Depression im Alter	18
4.1 Theoretischer Hintergrund	18
4.2 Rahmenbedingungen.....	20
4.3 Beratung	20
4.4 Gruppenangebote	24
4.4.1 Inklusive Angebote	25
4.4.2 Spezielle Gruppenangebote der Beratungsstelle DiA.....	25
4.5 Ehrenamtsprojekt „Wegbegleiter*innen“	26
4.6 Kooperation – und Netzwerkarbeit.....	26
4.6.1 Kooperation mit dem Klinikum am Europakanal	26
4.6.2 Netzwerk-Arbeit in Erlangen und Umgebung.....	26
4.7 Erlanger Bündnis gegen Depression	27
4.7.1 Öffentlichkeitsarbeit	28
4.7.2 Aktionstag gegen Depression 2022	29
4.7.3 Das Theater „Der Schwarze Hund“.....	30
4.7.4 Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.....	30
4.8 Zusammenfassung und Ausblick	31
5. Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz	32
5.1. Rahmenbedingungen der Fachstellenarbeit im Jahr 2022.....	32

5.2.	Beratungen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz.....	33
5.2.1	Durchgeführte Beratungsarbeit.....	33
5.2.2	Beratung betreuender Angehöriger und Menschen mit Demenz.....	34
5.2.3	Angesprochene Probleme und erarbeitete Lösungsmöglichkeiten.....	36
5.3.	Gruppenangebote	37
5.3.1	Angehörigengruppen als psychosoziale Gruppenangebote	37
5.3.2	Aktivierende Gruppen für Menschen mit Demenz	37
5.3.3	Weitere Angebote	39
5.4.	Öffentlichkeitsarbeit.....	40
5.5.	Bewertung der Arbeit	40
5.6.	Zukunftsperspektiven.....	41
6.	Unterstützung und Mitgliedschaft.....	42
7.	Literaturangaben	44
7.1.	Literaturverzeichnis.....	44

Erlangen, Juli 2023

1. Wer wir sind

Der Verein Dreycedern e. V. hat seinen Sitz seit über 40 Jahren am Altstädter Kirchenplatz 6 mit vielseitigen Angeboten für Seniorinnen, Senioren und für Menschen mit körperlichen oder psychischen Handicaps sowie Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für deren An- und Zugehörige. Seit September 2020 ist beim Verein auch das Thema Quartiersentwicklung angedockt. Durch unser Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“ hat sich unsere Zielgruppe deutlich erweitert, sollten zunächst, neben den Senior*innen vor allem auch Student*innen angesprochen werden, hat sich mittlerweile eine Gruppe von interessierten und engagierten Bewohner*innen gefunden, die alle Altersklassen widerspiegeln.

Unser Team umfasst mittlerweile rund 17 Mitarbeiter*innen. Neben dem Vorstand und dem Beirat unterstützt uns ein Netz von Ehrenamtlichen. Die Kurse und Gruppen im Treffpunkt Gesundheitsbildung werden vorwiegend von freien Mitarbeiter*innen geleitet und inhaltlich gestaltet.

Unsere vier Säulen richten sich grundsätzlich an unterschiedliche Zielgruppen, oft ergeben sich aber wunderbare Gemeinsamkeiten, die zu inklusiven Angeboten führen.

■ 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, seinen Besucher*innen Gesundheitsangebote im Rahmen von Prävention zu bieten und zur Erhaltung der Mobilität und geistigen Gesundheit beizutragen. 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 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 Betroffene sowie ihre An- und Zugehörige 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 sowie für deren An- und Zugehörige, aber auch für Therapeut*innen und Angehörige anderer Gesundheitsberufe, die mit Betroffenen und deren An- und Zugehörigen 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 (Altstadt) und den Burgberg, das zunächst mit einer halben Stelle, in der aktuell noch bis Herbst laufenden, zweiten Projektphase schließlich mit einer vollen Stelle besetzt werden konnte. Eine dritte Projektphase wird sich ab Herbst 2023 anschließen.

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 und nicht zuletzt auch in beiden Gruppen gegen drohende oder vorhandene Einsamkeit.

1.1 Vorstand

Im Juli 2021 wurde der ehrenamtliche Vorstand neu gewählt und ist seitdem in dieser Besetzung tätig:

1. Vorsitzende: Dr. Olaf Linhart

2. Vorsitzende: Dr. Hanna Moritzen

Schatzmeisterin: Andrea Winkler

Der Beirat besteht seitdem aus Dr. Jürgen Binder, Prof. Dr. Sabine Engel, Prof. Dr. Karl-Günter Gaßmann, Birgit Hartwig, Christian Lehrmann, Dr. Richard Mahlberg, Dieter Rosner, Maria Werner.

1.2 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

2022 arbeiteten folgende Mitarbeiter*innen beim Verein Dreycedern e. V.:

Geschäftsführung

Juliane Fabian

Soziologin (Univ. Dipl.), Geschäftsführerin

Petra Mahr

Informatik-Betriebswirtin (VWA) und Krankenschwester, Geschäftsführerin

Fachpersonal in den Beratungsstellen

Velislava Marinova-Schmidt

Diplom-Psychogerontologin, Fachstellenleitung der Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

Brigitte Andraschko

Fachpflegerin für Gerontopsychiatrie und geriatrische Rehabilitation

Jasmin Gobin (bis August 2022)

Gerontologin (M.Sc.), Systemische Beraterin, Koordinatorin „Erlanger Bündnis gegen Depression“

Julia Hesel (ab Juli 2022)
Psychologin (M.Sc.)

Katharina Kieser (ab Mai 2022)
Gerontologin, (M.Sc.)

Claudia Lottes
Logopädin und systemische Familientherapeutin

Janina Rippel (ab Juli 2022)
Diplom-Sozialpädagogin (FH), Koordinatorin „Erlanger Bündnis gegen Depression“

Birgit Sollmann
Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Systemische Beraterin

Veronika Stein
M.A. (Soziologie, Psychologie, Gesundheitsmanagement), Ergotherapeutin

Stadtviertelprojekt

Lea Sandberg
Kulturgeografin (M.A.)

Charlotte Liebel
Kulturgeografin (M.A.)

Teamassistenz und Verwaltung

Kerstin Baumgartner
Kaufmännische Buchhaltungsfachkraft

Eva Müller
Kauffrau in Bürokommunikation

Anne Ober
Diplomagraringenieurin, ausgebildete Betreuungspatin

Hauswirtschaftliche Unterstützung

Harald Kundinger/Denis Bekirov

Ehrenamtliche Unterstützung und freie Mitarbeiter*innen

Neben dem ehrenamtlich tätigen Vorstand waren im Jahr 2022 im Schnitt 29 Personen ehrenamtlich stundenweise in der Betreuung von Menschen mit Demenz als geschulte Laienhelfer*innen („Betreuungspat*innen“) zur Entlastung pflegender Angehöriger engagiert. 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. Wir dürfen stolz verkünden, dass unser Projekt „die Erlanger Betreuungspat*innen“ den Ehrenamtspreis der Stadt Erlangen in der Kategorie „Alltagshel-

dinnen und –helden“ gewonnen hat. Am 5. Dezember 2022, dem Tag des internationalen Ehrenamts, durften unseren Pat*innen während der Festveranstaltung im Markgrafentheater den wohlverdienten Preis entgegennehmen. Das Video ist online zu finden unter: https://www.youtube.com/watch?v=tP6Zx_ZkGPg.

1.3 Finanzierung

Im Jahr 2022 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 666.000 €. Davon entfielen 89 % auf Personalkosten zur Bereitstellung der personenbezogen erbrachten Dienstleistungen.

Der Verein erhält freiwillige Zuschüsse der Stadt Erlangen für Personal-, Sach- und Betriebskosten.



Die Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz wird darüber hinaus regelmäßig aus dem „Bayerischen Netzwerk Pflege“ mitfinanziert.

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Die Beratungsstelle DiA – Depression im Alter erhält außerdem eine jährliche Förderung vom Bezirk Mittelfranken.



Das Projekt „Altstadt trifft Burgberg“ wird von der Deutschen Fernsehlotterie zu 80% finanziert.

Zusätzlich zu den öffentlichen Zuschüssen bringt der Verein Dreycedern e. V. Eigenmittel ein (Spenden, Kurseinnahmen etc.), um den Betrieb zu finanzieren (Abb. 1). Neben privaten Spenden wird die Fachstelle z. B. vom ZONTA Club Area Erlangen seit Jahren unterstützt.



Zonta Club of Erlangen
Member of Zonta International

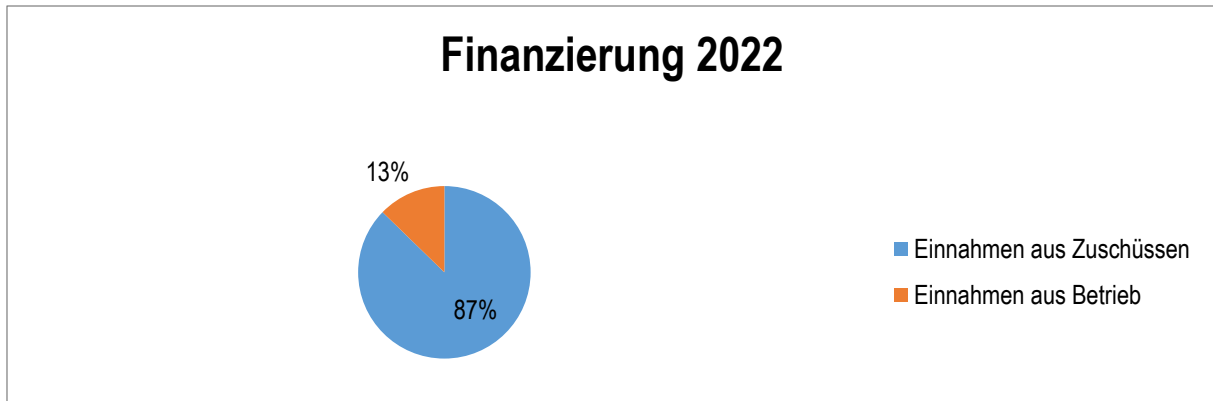


Abbildung 1: Finanzierung 2022

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.

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 14.000 € 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.

1.4 Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Der Verein veröffentlicht seine Angebote und Veranstaltungen über eine Reihe von Kanälen, die wir stets an die Bedarfe unserer Zielgruppen anzupassen versuchen. Neben den alteingesessenen, analogen Wegen wie dem Verteilen von gedruckten Programmen, Handzetteln und Flyern werden Neuigkeiten auf der Homepage des Vereins unter www.dreycedern.de veröffentlicht und über den Newsletter verschickt. Das Stadtviertelprojekt verfügt über eine eigene Homepage, einen Blog, eine Facebook-Seite und einen Instagram-Kanal. Noch immer lässt sich jedoch feststellen, dass viele Menschen über die persönliche Ansprache, Empfehlungen von Bekannten und Mundpropaganda auf uns aufmerksam werden und uns kontaktieren bzw. sich informieren. Über ein Kontaktformular oder per E-Mail ist eine Anfrage an den Verein und die jeweiligen Fachstellen jederzeit möglich, wie auch telefonisch und persönlich während unserer Telefonsprechzeiten oder über unseren Anrufbeantworter, der außerhalb unserer Sprechzeiten mehrfach täglich abgehört wird. In den Räumlichkeiten des Vereins werden die Klient*innen über zwei Informationswände mit Plakaten und über ausgelegte Informationsblätter zu den einzelnen Veranstaltungen auf die Angebote der Fachstellen aufmerksam gemacht. Während der Einzelberatungen werden die Klient*innen gezielt auf die Möglichkeit von Entlastungsangeboten aufmerksam gemacht und die entspre-

chenden Flyer mitgegeben oder per E-Mail oder Post zugesendet. Die Jahresberichte des Vereins sind online einsehbar.

Printanzeigen des Vereins finden sich im Wochenanschlag und in Pressemitteilungen der Erlanger Nachrichten, in Magazinen wie dem Schwabachbogen, dem Seniorenmagazin Herbstzeitlose, dem Magazin Sechsendsechzig, dem Rathausreport Erlangen und der Erlangen Up! Unsere Termine finden sich außerdem im Veranstaltungskalender auf der Homepage der Stadt Erlangen. Zu guter Letzt sind wir mit Informationsständen bei sich bietenden Gelegenheiten vertreten und verteilen unsere Informationen immer wieder über die Kanäle unserer Netzwerkpartner*innen.

Die **Vernetzung** mit anderen Einrichtungen und Organisationen spielt in all unseren Bereichen eine bedeutende Rolle. Gemeinsam mehr schaffen ist nicht nur in unserem eigenen Team ein gelebter Satz.

Fachspezifische Gremien und Arbeitskreise in denen der Verein 2022 aktiv war:

- 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“
- Austauschtreffen mit dem Pflegestützpunkt (PSP) der Stadt Erlangen
- Netzwerktreffen mit dem Themenschwerpunkt Pflege und Demenz diverser Akteure (z. B. Fachstellen für pflegende Angehörige des Landkreises, Pflegeberater*innen der gesetzlichen und privaten Krankenkassen, Sozialdienste der Krankenhäuser, Hospiz und Hospizvereine, Diakonie)
- Netzwerktreffen mit der Gedächtnisambulanz Klinikum am Europakanal
- Pflegekonferenzen der Stadt Erlangen und des LRA Erlangen-Höchstadt
- Erlanger Netzwerk Kommune Inklusiv (Projekt der Aktion Mensch)
- Runder Tisch Trauer
- Fachstellentreffen Gerontopsychiatrie Mittelfranken
- Kooperation mit dem Klinikum am Europakanal (Gerontopsychiatrie)
- Kooperationen mit der FAU Erlangen: Unterstützung von Studien zum Thema psychische Gesundheit und zum Thema Demenz
- Kooperation mit Bildung Evangelisch: Schwerpunkt Gesundheitsbildung
- Innenstadtteilbeirat
- Netzwerke mit dem Büro für Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement
- Vernetzungstreffen Besuchsdienste Erlangen
- Altstadttreff

Jahresberichte des Vereins sind auf der Homepage einsehbar

1.5 Qualitätsentwicklung im Verein Dreycedern e. V.

Qualitätssicherung und -entwicklung hat einen hohen Stellenwert in der täglichen Arbeit des Vereins Dreycedern e. V. Corona hatte 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, sodass 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 Vereins 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 Treffpunkt 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 allgemeine E-Mail-Adresse des Vereins mehrmals täglich überprüft. Gesprächskreise, Beratungen, Vorträge und sogar auch Gymnastikkurse sind seit Mitte 2020 digital möglich gewesen. 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 gesundheitsbildenden 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 2022 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.

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 können teilnehmen.

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.

Insgesamt fanden im letzten Jahr 17 Gymnastikkurse à 9-12 Einheiten vormittags statt. Dabei wurden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Wirbelsäulengymnastik
- Schon-Wirbelsäulengymnastik speziell für motorisch unsichere und eingeschränkte Teilnehmer*innen
- Bewegungstraining speziell für Männer

Zusätzlich dazu wurden im Bereich körperlich-somatische Gesundheit 4 weitere Kurse angeboten und zwar mit den Themen:

- Yoga und Entspannung
- Qigong

2.1.1 Inklusive Angebote

Die inklusiven Angebote richten sich sowohl an Betroffene (mit den Diagnosen beginnende Demenz und/oder Depression) als auch an Personen ohne Diagnose. Die Hemmschwelle zur Kontaktaufnahme in die Beratungsstellen soll damit gesenkt und gleichzeitig die Akzeptanz von psychischen Erkrankungen im Alter gestärkt wer-

den. Zudem sind soziale Teilhabe und Möglichkeiten der Freizeitgestaltung trotz der vorliegenden Krankheits-Diagnosen weitere wichtige Ziele der inklusiven Angebote. Viele der Programmpunkte der Beratungsstelle DiA – Depression im Alter und der Fachstelle Demenz ergänzen sich daher, beziehungsweise arbeiten die beiden Fachstellen eng zusammen. In 2022 haben unter anderem die Spielegruppe „Spiel-Raum – Begleiteter Spiel-treffpunkt“, eine Kunstführung und zwei Vorträge („Palliativ-Care – zuhause bis zuletzt“ und „Gewalt im Leben älterer Frauen“) als inklusive Angebote stattgefunden.

2.2 Einblick in die Statistik im Kurs- und Veranstaltungsbereich

Die im Jahr 2022 angebotenen 45 Gymnastikkurse umfassten 373 Kurseinheiten, weitere 10 einzelne Kurse mit insgesamt 82 Kurseinheiten und einer Dauer von 60 - 120 Minuten ergänzten das Angebot.

Mit 18 Einheiten fanden zwei Einzelveranstaltungen statt.

Das heißt, im Jahr 2022 haben insgesamt 473 Kurseinheiten zwischen 45 und 120 Minuten stattgefunden.

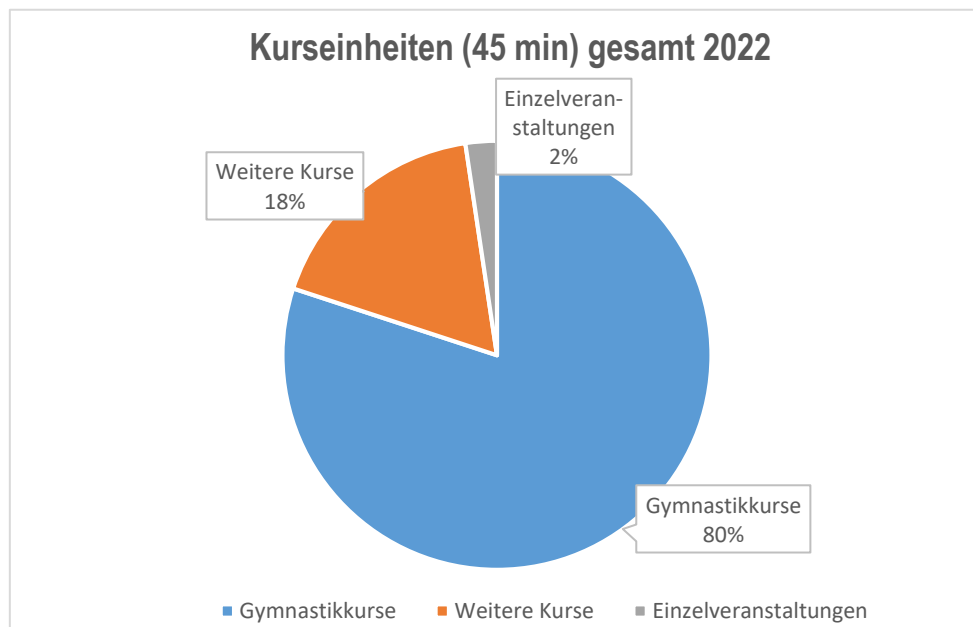


Abbildung 2: Summe Kurseinheiten 2022 in %

Die 45 Bewegungskurse wurden von insgesamt 323 Teilnehmer*innen besucht, d. h. von durchschnittlich 7 Personen pro Kurs (Abb. 3), die 10 einzelnen Kurse von 35 Teilnehmer*innen, also durchschnittlich von 4 Personen pro Kurs bzw. Veranstaltung.

39 Interessent*innen nahmen an den inklusiven Angeboten teil.

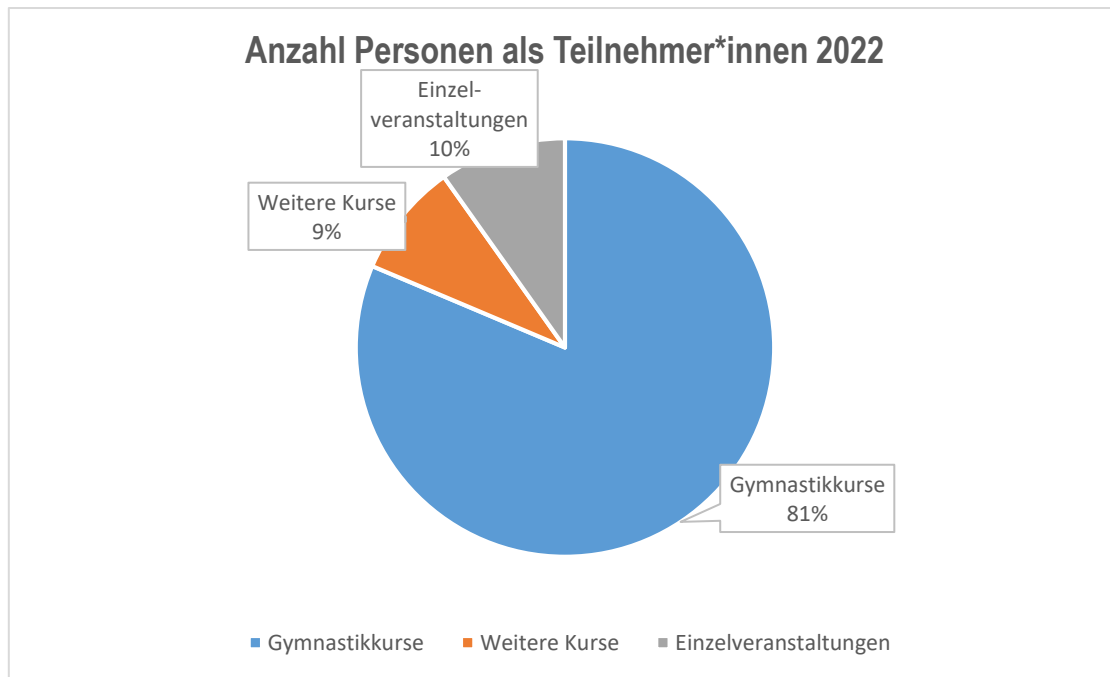


Abbildung 3: Anzahl Teilnehmer*innen 2022 in %

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 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

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.

3. Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“

Altstadt Burgberg

Für viele Menschen ist die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben mit zunehmendem Alter aus unterschiedlichen Gründen immer weniger selbstverständlich. Das Quartiersprojekt Altstadt trifft Burgberg im Verein Dreycedern e. V. setzt sich für eine Stadtgesellschaft ein, in der Jung und Alt nachbarschaftlich und solidarisch zusammenleben und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben allen ermöglicht. Als Ansprechpartner*in für Alt und Jung wollen wir an den Bedarfen der Bewohner*innen orientierte Projekte ins Leben rufen und gemeinsam den Stadtteil gestalten. Wir stärken nachbarschaftliche Strukturen und fördern den intergenerationellen Austausch.

2022 begann im Quartiersprojekt die Umsetzungsphase der in der Konzeptphase und Bedarfserhebung entwickelten Maßnahmen. Da die Corona-Pandemie weiterhin Präsenzveranstaltungen unmöglich machte, wurde das in der Bedarfserhebung entwickelte Konzept des „Café digital“ beibehalten. Quartiersbewohner*innen wurden über den Einwurf von Karten und den Mailverteiler zu einem lockeren Austausch bei Kaffee und Tee auf Zoom geladen. An drei Terminen von Januar bis März wurden aktuelle Themen wie die Kliniklinie und Corona-Teststellen sowie die Jahresplanung des Quartiersprojekt und mit einem Vortrag das Thema des nachhaltigen Gemüseanbaus in der Stadt thematisiert.



4 Nachbarschaftsfrühstück, eigenes Foto

Im März 2022 beteiligte sich das Stadtviertelprojekt am **Intergenerationales Dialogcafé zu Klima und Feminismus**, das gemeinsam mit dem Seniorenbeirat, dem Frauenzentrum, dem Weltladen und dem Migrant*innen-Netzwerk organisiert wurde. Altstadt trifft Burgberg beteiligte sich an Umsetzung und Planung und steuerte einen Impulsvortrag zu Feminismus und Klima im Quartier bei. Anschließend wurde in intergenerationalen Kleingruppen

diskutiert. Hierbei stellte sich heraus, dass es unter anderem einen Wunsch nach alternativen, auch

generationsübergreifenden Wohnformen, weniger Autos und mehr Grün in der Stadt gibt. Die sinkenden Inzidenzen und die Lockerungen der Corona-Maßnahmen ließen im März 2022 endlich erste Präsenzveranstaltungen zu. So startete im März 2022 das **monatliche Nachbarschaftsfrühstück** im neu fertiggestellten evangelischen Gemeindezentrum b11, das Altstadt trifft Burgberg in Kooperation mit dem Seniorenbüro in der Cedernstraße und der Teilerei ausrichtet. Die Kooperation stellte sich bereits am ersten Termin als gelungen heraus, da durch die beiden Institutionen jeweils andere Zielgruppen angesprochen werden konnten und das Angebot positive Reso-

nanz erfuhr. Seitdem gibt es beim monatlichen Frühstück eine rege Teilnahme mit gemischten Altersgruppen. Neu ergeben hat sich eine Kooperation mit dem Krabbel-Café, einer Krabbelgruppe im b11, die im dreimonatlichen Turnus zum intergenerationellen Nachbarschaftsfrühstück dazukommen.

Angeregt durch einen Bewohner des Stadtviertels arbeitet Altstadt trifft Burgberg auf die **Erstellung eines multimedialen Stadtrundgangs** hin. Damit wird gemeinsam mit Bewohner*innen von Altstadt und Burgberg die Geschichte und Gegenwart der Stadtteile erlebbar gemacht. Persönliche Geschichten und Erlebnisse, sowie Entwicklungen in den Vierteln werden für andere erfahrbar. Die Auftaktveranstaltung zu diesem mehrteiligen Projekt unter dem Titel **„Stadtteilgeschichte (mit)machen“** fand im März 2022 statt und wurde in Form eines **Erzählcafés** gestaltet. Die etablierte Form des Erzählcafés wurde für die Zwecke der intergenerationellen Quartierarbeit spezifiziert. Ein Erzählcafé ist ein sorgsam moderiertes, partizipatives und niederschwelliges Format, welches die Vielfalt persönlicher Lebensgeschichten und subjektiver Perspektiven sichtbar macht. Bei einem klassischen Erzählcafé ist das „biographische Erzählen“ von besonderer Bedeutung. Die Teilnehmenden werden eingeladen, zu einem vorher festgelegten Themengebiet ins Erzählen zu kommen. Das Berichten von eigenen Erfahrungen und Gefühlen erweckt Interesse, erzeugt Spannung und wirkt integrativ. Es schafft ein neues Verständnis und neue Zugänge zwischen den im Quartier lebenden und wirkenden Bürgerinnen und Bürgern. Erzählen unterstützt hierbei den Integrationsprozess in das Quartier als ein soziales Gefüge. Für die Veranstaltung **„Stadtviertelgeschichten“** des Stadtviertelprojekts wurde das Format des Erzählcafés erweitert. Es wurde neben den biographischen Erzählungen auch ein Augenmerk auf die Geschichten von Institutionen, Initiativen und ihren Akteuren im Stadtviertel und somit eine weitere Perspektive auf die Stadtgeschichte entworfen. Durch die Einbindung von ehren- sowie hauptamtlichen Akteur*innen aus dem Quartier werden Möglichkeiten der Partizipation aufgezeigt und die Bewohner*innen aktiviert. Zusätzlich wurden bereits Geschichten und Details gesammelt, die im Stadtrundgang Verwendung finden. Ende April fand die zweite Veranstaltung im Rahmen von „Stadtviertelgeschichte (mit)machen“ statt: In Form eines Workshops konnten verschiedene Medien ausprobiert werden: Foto, Video, Tonaufnahmen und Textproduktion. Außerdem wurden anhand einer Karte gemeinsam Orte herausgearbeitet, die Fragen aufwerfen oder aus anderen Gründen besonders interessant sind. All diese Vorarbeit findet Eingang in den Stadtteilrundgang, der im Sommer 2023 eröffnet wird.

Das bereits im Café digital bearbeitete Thema „Stadtgärtnern“ wurde im April mit einem gemeinsamen Besuch des Stufenbeets in der südlichen Stadtmauerstraße mit zehn Teilnehmer*innen weitergeführt. Die Teilnehmer*innen erhielten hier eine Einführung in die Ökologie der Stufenbeete und das Konzept der Permakultur. Ein Austausch über die gemeinsame Nutzung von öffentlichen Orten fand ebenso statt wie die gemeinsame Arbeit am Beet. Anschließend wurde mit weniger Teilnehmer*innen auf einem Spaziergang in der Altstadt nach geeigneten Orten für ein Gemeinschaftsbeet gesucht. In der folgenden Woche wurde ein Planungstreffen angeschlossen, in dem besprochen wurde, welche Voraussetzungen und Verbindlichkeiten das Projekt erfordert.



5 Stufenbeet im "Saugraben", eigenes Foto

Von April bis Mai wurden außerdem die Online-Schulungen mit dem **Digitalen Engel**, einem Projekt des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, das sich für die digitale Teilhabe älterer Menschen einsetzt, weitergeführt. An drei Terminen wurde durch die Mitarbeiter*innen des digitalen Engels auf Zoom zu den Themen **"Kontakte finden, pflegen & erweitern – digitaler Austausch"**, **„Online Banking“** und **„Online Einkauf“** referiert.

Das Quartiersprojekt beteiligte sich mit Infomaterial und Dosenwerfen an der **Erlanger „Rädl“ am 1. Mai**, dort kamen wir mit vielen Erlanger Radler*innen ins Gespräch und konnten unsere Angebote vorstellen.

Im Mai 2022 trafen sich, eingeladen von Altstadt trifft Burgberg und Lisa Kaufmann im Rahmen der Themen-Serie „Feministische Verkehrswende: Neue Wege, um zu verbinden“, interessierte Bewohner*innen und Engagierte der Erlanger Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen am Samstag den 07.05.2022 zu **einer partizipativen Kartierung zu „Fehlerfreundlicher und inklusiver Mobilität“**. Die Ergebnisse des problem-zentrierten Mappings wurden in ein kommunales Fehlermelde-Tool eingepflegt.

Als weiterer Teil des Projektschwerpunkts **„Stadtgeschichte (mit)machen!“** fand im Juni die zweite **Stadtführung auf Gegenseitigkeit** statt. Mit 8 Teilnehmer*innen wurde gemeinsam die Altstadt erkundet, alle steuerten ihr Wissen bei. Die Ergebnisse wurden protokolliert und als Material für den Stadtrundgang aufgenommen.



6 Stadtführung auf Gegenseitigkeit, eigenes Foto

Als Teil der intergenerationalen Nachbarschaftshilfe wurde mit dem Kooperationspartner „Mama Mia – Hilfe für Alleinerziehende und ihre Kinder“ eine **intergenerationale Vernetzungsplattform für Alleinerziehende, der „Club der Held*innen“** initiiert. In Form eines Samstag-Brunchs mit Kinderbetreuung in den Räumlichkeiten von Dreycedern e. V. wird ein Ausgangspunkt für Nachbarschaftshilfe, Wertschätzung und Selbstermächtigung zwischen den Generationen geschaffen. Der Auftakt der Plattform fand im Juli in Form eines moderierten Kennenlernens und einer Themensammlung im Worldcafé statt. Anhand dieser Themensammlung wurde am 15.10.2022 die Buchautorin, Ärztin und Psychotherapeutin Alexandra Widmer mit dem Thema „Stark und Alleinerziehend“ eingeladen zur psychosozialen Dimension von Alleinerziehenden zu referieren. Beide Veranstaltungen waren sehr gut besucht und verdeutlichten die Leerstelle, die durch das Angebot gefüllt wird.



7 „königliche“ Rikscha bei Altstadt ERleben, eigenes Foto

Während des Stadtteilstests Altstadt ERleben war das Projekt mit dem Konzept **König*in für einen Tag** präsent. Die Mitarbeiter*innen im Projekt waren mit einer „königlich“ gestalteten Rikscha unterwegs und haben Passant*innen gefragt, was sie im Stadtteil ändern würden, um beispielsweise den intergenerationellen Austausch zu fördern. Gleichzeitig konnten die kommenden Veranstaltungen beworben und neue Interessierte gewonnen werden. Erreicht wurden ca. 30 Personen. Ebenso hat sich das Projekt am **Aktionstag Klimafreundliches Frühstück** des Stadtteilbeirats beteiligt (10 Teilnehmer*innen).

Für den September wurde ein **Stadtviertelflohmarkt unter dem Titel „Perlen im Saugraben“** in der Nördlichen Stadtmauerstraße mit den Kooperationspartner*innen Teilerei, Umsonstladen, Essbare Stadt und Heimat- und Geschichtsverein geplant, leider musste er aufgrund der Wetterlage kurzfristig abgesagt werden und wurde im April 2023 nachgeholt. Die im November geplanten Workshops zur Fertigstellung des Rundgangs mussten aufgrund von Erkrankung ausfallen – nachgeholt wurden sie in Einzelterminen.

In der Adventszeit wurden alle Quartiersbewohner*innen eingeladen, gemeinsam an vier Terminen den Advent in den Hinterhöfen des Viertels zu begehen.

Auf Initiative des Projekts hin hat 2022 ein erstes Treffen zur stadtteilbezogenen Senior*innenarbeit stattgefunden. Darüber hinaus ist das Projekt in folgenden Arbeitskreisen, Gremien und Runden Tischen vertreten: AK Innenstadt, Meinungsträgerkreis Innenstadt und AG Einsamkeit. Die Inhalte und Ideen werden an die Bewohner*innen weitergetragen und umgekehrt deren Belange in die Gruppen mitgenommen. Das Projekt wurde auf einer Sitzung des Seniorenbeirats der Stadt Erlangen sowie im Meinungsträgerkreis Innenstadt vorgestellt. Zur Errichtung eines Wünsch-dir-Was-Kastens und einer Informationstafel wurden erste Planungsgespräche mit der CIMA/Stadt Erlangen geführt.

Bereits zum jetzigen Zeitpunkt gibt es einen **konstanten Kern** an Bewohner*innen, die sich aktiv in die Aktivitäten des Stadtviertelprojekts einbringen und mit Ideen an die Koordinator*innen herantreten. Maßgeblich dazu beigetragen haben die etablierten **offenen Treffs**. Hier konnten und können soziale Beziehungen geknüpft und ein Vertrauensverhältnis aufgebaut werden. Auch die Projektschwerpunkte „Stadtgärtnern“ und „Stadtgeschichte (mit)machen!“ konnten durch die Interessenszentrierung schnell einen Stamm von Engagierten aufbauen, die regelmäßig an Treffen und Veranstaltungen teilnehmen und sich untereinander vernetzen.

Wir freuen uns, dass wir durch den Fördermittelgeber Deutsche Fernsehlotterie erneut einen positiven Bescheid zu unserem Folgeantrag erhalten haben und sich die Projektlaufzeit um weitere zwei Jahre bis August 2025 verlängert hat. In der kommenden Projektphase gilt es nun die entstandenen Strukturen weiter zu festigen und laufende sowie kommende Projekte zunehmend in die Hand von Ehrenamtlichen und Akteur*innen im Feld zu geben.

4. Beratungsstelle DiA - Depression im Alter

Die Beratungsstelle DiA-Depression im Alter ist Anlauf-, Koordinations- und Beratungs-Stelle für ältere Menschen mit Depressionserfahrungen und deren Angehörige. Ratsuchende erhalten bei DiA niederschwellige Unterstützungsmöglichkeiten in psychosozialen Kontexten. Neben der Beratung schließt dies Gruppenangebote, die Vermittlung von Ehrenamtlichen und die Weitervermittlung an andere Stellen ein, die zur psychischen Entlastung und dem Aufbau einer positiven Lebenseinstellung und der eigenen Lebensbewältigung beitragen.

4.1 Theoretischer Hintergrund

Vor allem im Alter, nach Renteneintritt, kommt es häufig vor, dass Menschen in eine Depression fallen. Die neue Situation ist ungewohnt, das strukturierte Leben mit Beruf und Verpflichtungen und dem „Gebrauchtwerden“ weicht nach und nach. Das, womit sich ein Mensch ein ganzes Leben identifiziert hat, kann dann auf einmal wegbrechen. Auch die Einsamkeit wächst durch Immobilität oder Verluste von Freund*innen. Das ganze bisherige Leben wird womöglich hinterfragt, verdrängte Erlebnisse treten wieder in Erscheinung. Die Depression im Alter wird vergleichsweise spät und selten erkannt. Daher ist die Suizidrate in dieser Altersgruppe auch relativ hoch: 35% aller Suizide werden von Menschen ab 65 Jahren begangen (Stiftung Deutsche Depressionshilfe, (a) 2022).

Eine Depression liegt laut der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, (b) 2022 dann vor, wenn über mindestens zwei Wochen mindestens ein Haupt- und vier Nebensymptome vorliegen:

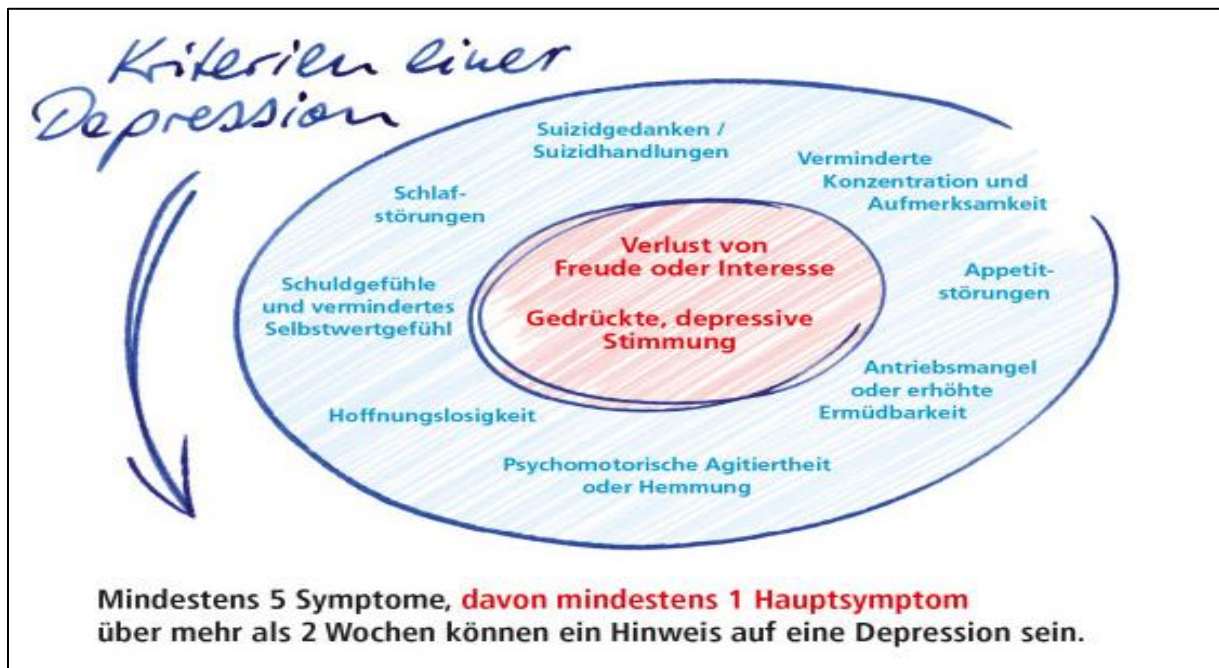


Abbildung 4.8: Kriterien einer Depression laut der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Die Depression im Alter ist schwer zu erkennen. Symptome des Alters und der Depression beeinflussen sich häufig wechselwirksam. Körperliche Beschwerden und gesundheitliche Probleme können durch eine bestehende

Depression verstärkt wahrgenommen werden, was sich wiederum auf die Depression auswirken kann: Symptome der Depression werden ebenfalls verstärkt wahrgenommen (wie etwa Hoffnungslosigkeit und Gedanken an Suizid). Ältere Menschen erhalten dementsprechend spät oder selten die Diagnose Depression. Konzentrations- und Auffassungsverlust im Alter als Symptom der Depression gehen häufig mit der Sorge, an einer Demenz erkrankt zu sein, einher (Stiftung Deutsche Depressionshilfe (a), 2022). Daher ist es in unserer Arbeit sinnvoll und notwendig, stets mit den Kolleg*innen der Fachstelle Demenz im Austausch zu stehen und gegebenenfalls eine parallele Beratung für diese Thematik anzubieten. Von Fachärzt*innen ausgeschlossen und/oder überprüft werden müssen neben der Demenz Schilddrüsen- und Tumorerkrankungen, Wechsel- und Nebenwirkungen von Medikation sowie immunologische Erkrankungen und Entzündungen im Körper (Stiftung Deutsche Depressionshilfe, (a) 2022). An dieser Stelle ist es wichtig, dass wir als Beratungsstelle zur Abklärung eine koordinierende Rolle einnehmen, wodurch eine ganzheitlich adäquate Versorgung für Menschen im Alter gesichert werden kann.

Corona hat uns die letzten Jahre begleitet und uns gezeigt, wie wichtig und notwendig es ist, die psychosoziale Unterstützung von Betroffenen zu gewährleisten. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe (c) 2022 hat erhoben, dass es während der Pandemie vermehrt Rückfälle in depressive Phasen sowie Suizidversuche gab. Nicht zuletzt auch wegen der reduzierten Struktur im Alltag und des Verbringens von zu viel Zeit im Bett („es wartet ja nichts und niemand“). Vor allem der Verlust der sozialen Kontakte hat hierzu beigetragen. Wer keine Schulter zum Anlehnen hat oder jemanden, der ihm/ihr die Hand in einer schwierigen Lebensphase reicht, kann schnell in ein schwarzes Loch fallen. Aber auch die allgemeine zwischenmenschliche Distanz, die durch die Pandemie entstanden ist, hat dazu beigetragen: Kein Zugehörigkeitsgefühl, keine Mimik, kein Lachen sehen zu können. Die durch fehlende soziale Interaktion vermehrte Auseinandersetzung mit sich selbst, der eigenen Lebensgeschichte und den negativen oder auch traumatischen Erfahrungen - das kann zu einem (negativen) Gedankenkarussell führen, aus dem so leicht alleine nicht mehr herauszukommen ist.

Die Versorgungsstruktur für Menschen mit Depression oder von Depression bedrohten Menschen litt immens unter der Pandemie. Termine bei Facharzt*innen, Therapeut*innen, Beratungsstellen oder auch Selbsthilfegruppen mussten pausieren. Dies führt zu einer Mehrbelastung der Betroffenen sowie dem Gefühl der Aussichtslosigkeit in der eigenen Situation.

Das verdeutlicht die Wichtigkeit der Beratungsstelle DiA – Depression im Alter als Bindeglied in der Versorgungsstruktur. Denn unser Ziel ist es, Informationen über die Erkrankung und mögliche Behandlungs- und Unterstützungsschritte zu übermitteln sowie psychosoziale (Entlastungs-)Gespräche über eigene Ressourcen und Möglichkeiten zur Alltagsbewältigung für Betroffene anzubieten und sie damit in ihrem Prozess zu begleiten. Ein weiteres Anliegen ist es uns, Aufklärungsarbeit bezüglich der Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten, vor allem der Psychotherapie zu leisten und in diesem Zusammenhang die verschiedenen Zugangswege aufzuzeigen. Damit ist die Beratungsstelle DiA eine elementare Anlaufstelle (insbesondere für die Besonderheiten der Depression im Alter).

Der Verein Dreycedern e. V. hat es sich zur Aufgabe gesetzt, ältere Menschen mit Depression sowie deren Familien zu begleiten und zu unterstützen. Gleichzeitig liegt ein weiteres Augenmerk auf der Vernetzung mit anderen

Institutionen in Erlangen und der Umgebung, um hier und in der breiten Öffentlichkeit auf die Thematik aufmerksam zu machen und nach Möglichkeit auch weiterhin das Versorgungsfeld verbessern und ausbauen zu können.

4.2 Rahmenbedingungen

Seit 2017 erhalten wir von der Stadt Erlangen einen jährlichen Zuschuss, der es uns ermöglicht, unsere Leistungen und Projekte weiterzuführen und unsere konzeptionelle Arbeit kontinuierlich auszugestalten. Auch der Bezirk Mittelfranken unterstützt uns nun bereits das dritte Jahr mit einer Finanzförderung. Dafür sind wir ausgesprochen dankbar. Diese beiden finanziellen Zuflüsse ermöglichen es der Beratungsstelle DiA, zwei Fachberater*innen zu beschäftigen, sodass die Beratungsstelle an allen Werktagen besetzt sein kann und somit für die Klient*innen, Netzwerk- und Bündnispartner*innen des Erlanger Bündnis gegen Depression einfach zugänglich ist und individuelle Anliegen zeitnah geklärt werden können. Der Stellenumfang ist dabei so aufgeteilt, dass es eine Fachkraft mit 30 Stunden und eine weitere mit 15 Stunden in der Woche gibt. Dabei ist zu erwähnen, dass die 30-Stunden-Kraft aufgrund des höheren Stellenanteils die Koordination des Fachbereichs innehat. Derzeit sind die Qualifikationen beider Stellen die einer/eines Sozialpädagog*in. Im Rahmen der Stelle der Fachbereichskoordination der Beratungsstelle DiA erfolgte im Juli 2022 aufgrund von Mutterschutz ein Wechsel. In der Zeit des Krankenstandes der Kollegin übernahm die Koordinatorin des Fachbereichs deren Klient*innen, um die bisherige Versorgung sicherzustellen. Die Räumlichkeiten der Stelle befinden sich, wie auch die anderen Tätigkeitsbereiche des Vereins, am Altstädter Kirchenplatz 6 in Erlangen. Hier stehen den Beraterinnen neben dem gemeinsamen Beratungsbüro verschiedene Räume für Einzel- und Familiengespräche, Gruppenräume für Gesprächskreise und Veranstaltungen sowie Verwaltungsräumlichkeiten zu Verfügung.

4.3 Beratung

Im Vergleich zu den Abbildungen aus 2021 wurde auch in 2022 ein nahezu gleicher Bedarf erfasst. 2021 wurden 65 Klient*innen dokumentarisch festgehalten. 2022 haben 64 Personen die Unterstützung der Beratungsstelle DiA aufgesucht und diese im Rahmen von 415 Kontakten in Anspruch genommen (Siehe Abb. 2). Über die Kontakte zu Betroffenen, Angehörigen, Ehrenamtlichen und Betreuer*innen hinaus bestand außerdem Austausch zu zahlreichen Netzwerkpartner*innen. Diese wurden in der Statistik nicht berücksichtigt.

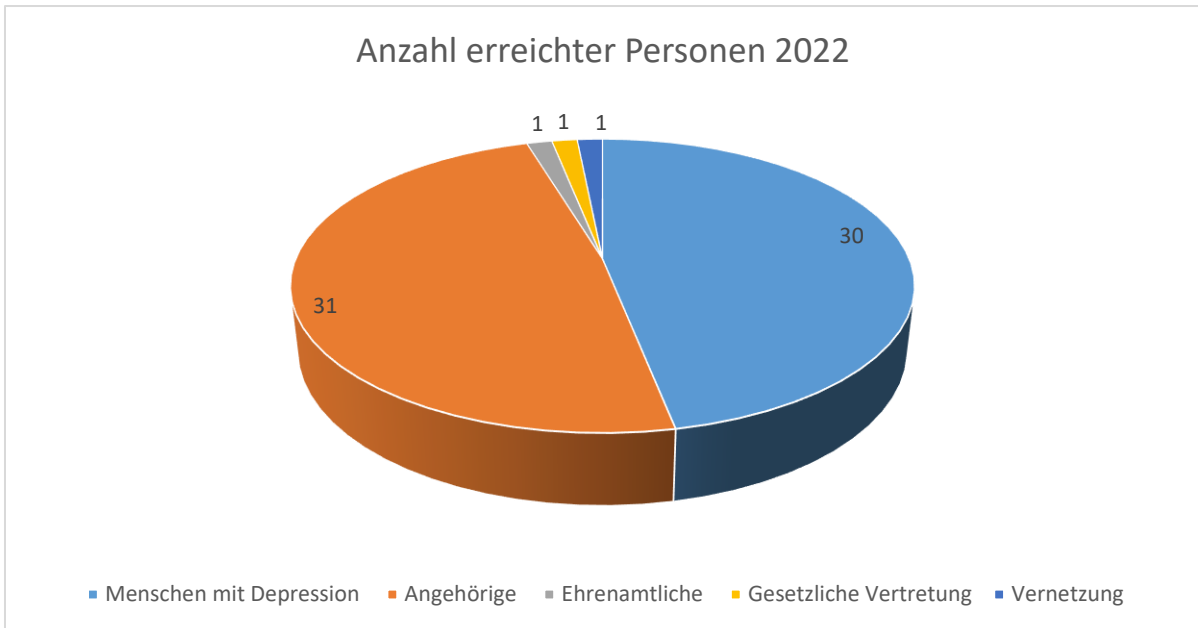


Abbildung 4.9: Anzahl erreichter Personen in der Beratungsstelle DiA im Jahr 2022

Der Altersdurchschnitt wird durch die Abbildung 4.2 verdeutlicht. Die Großzahl der Klient*innen ist über 60 Jahre alt. Aber auch die Anzahl der über 80-jährigen Klient*innen ist beachtlich.

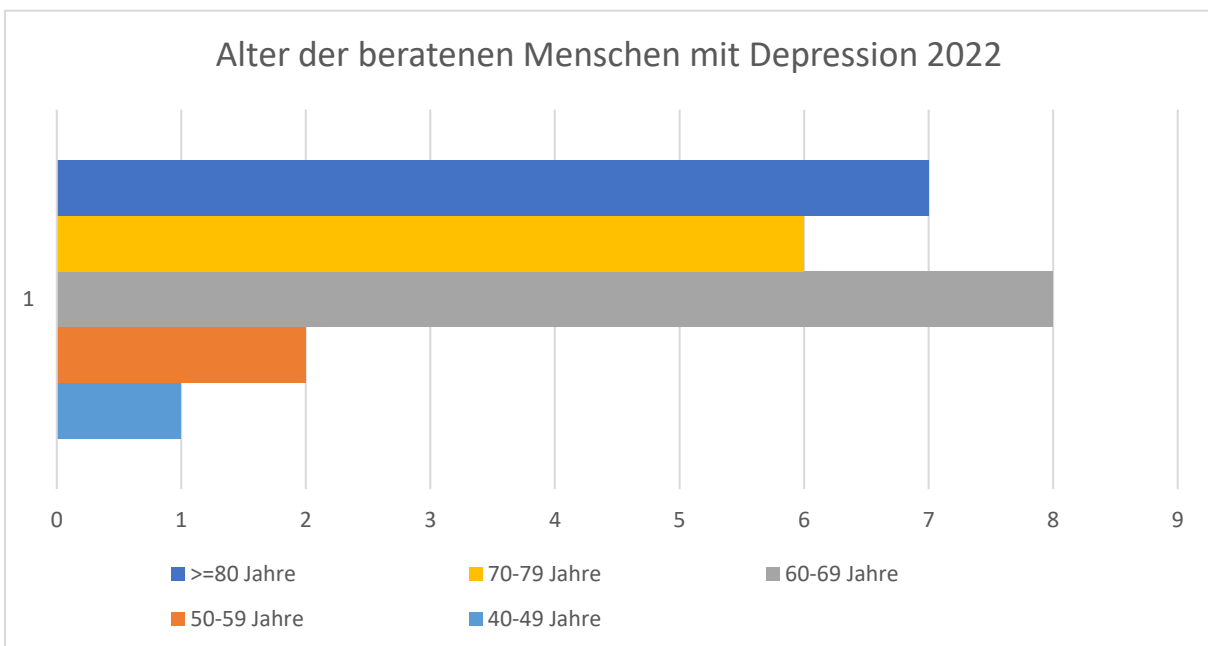


Abbildung 4.10: Altersverteilung der Klient*innen mit Depression in der Beratungsstelle DiA 2022

Die kostenlose Beratung in der Beratungsstelle für Depression im Alter ist niederschwellig angelegt und auf die eigenständige Kontaktaufnahme durch die Klient*innen ausgerichtet. Im Rahmen eines Gespräches zum Erstkontakt können persönliche Fragestellungen, Anliegen und Bedingungen für die folgenden Kontakte gemeinsam festgelegt werden (Auftragsklärung im ersten Beratungs-Setting zwischen Berater*in und Klient*in). Als hierbei

bedeutsam zeigt sich die Einbeziehung und Betrachtung der individuellen sozialen Faktoren und der Schwere der Symptomatik. Danach richtet und unterscheidet sich die Häufigkeit und Dauer der folgenden Beratungsgespräche. Der Rhythmus der Gespräche wird daher immer wieder individuell vereinbart. Im Schnitt findet alle vier Wochen ein Gespräch pro Klient*in statt. In Krisensituationen beziehungsweise bei gezielten Nachfragen kann dieser Kontakt natürlich intensiviert werden. In der Regel beträgt ein reguläres Beratungsgespräch, auch telefonisch, 45-60 Minuten.

Die Häufigkeit der Inanspruchnahme pro Person wird anhand der Abbildung 4.4 ersichtlich. Dieser ist zu entnehmen, dass die Mehrzahl der Klient*innen 2 bis 10 Termine im Jahr 2022 wahrgenommen hat. 2021 waren es ebenfalls durchschnittlich 2 bis 10 Termine pro Person im Jahr. Ein intensiver Beratungsbedarf (11 bis 20 Kontakte) konnte im Jahr 2022 bei 4 Klient*innen festgehalten werden. Ein*e Klient*in hat sogar mehr als 21 Kontakte in Anspruch genommen.

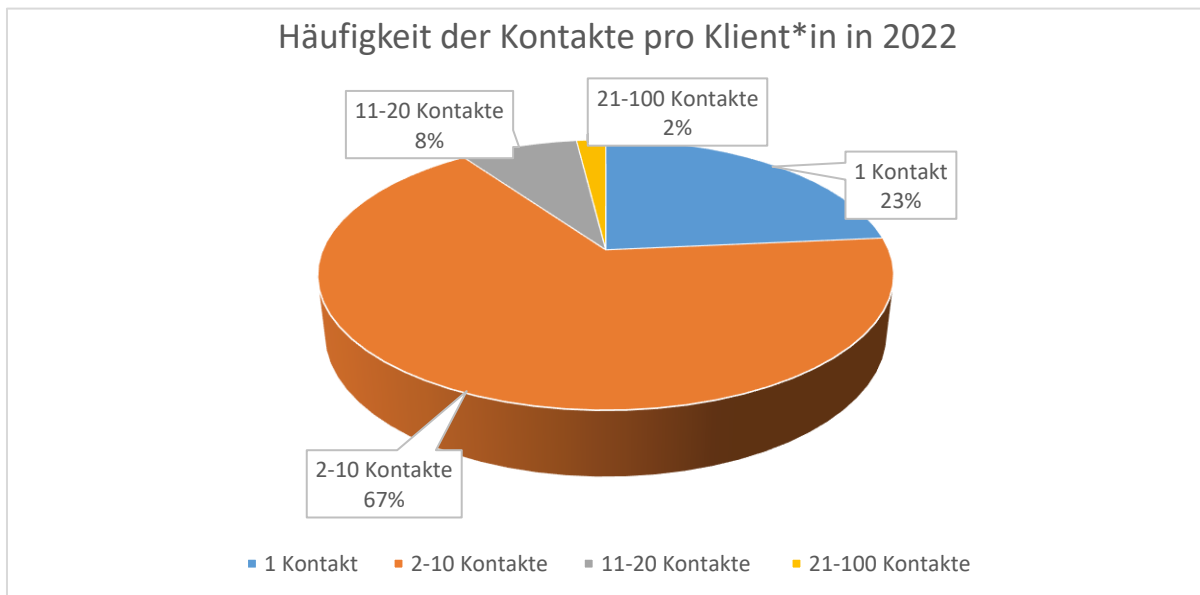


Abbildung 4.11: Häufigkeit der Kontaktaufnahmen pro Klient*in zur Beratungsstelle DiA in 2022

Den Schwerpunkt der Beratungen 2022 bildete neben der psychosozialen Begleitung außerdem die Thematik der gemischten Beratungsinhalte (siehe Abbildung 4.5), was die Überschneidung und Auseinandersetzung mit weiteren Systemen und Thematiken beinhaltet, wie etwa:

- Corona und Winter (Höhere Symptomlast)
- Familiäre Be- und Entlastung
- Umgang und Handlungssicherheit mit dem Krankheitsbild Depression
- Psychoedukation (in- und extrinsisch: Schulung Betroffener und Unterstützungskreis/Angehörige)
- Strategien zur Alltagsbewältigung
- Ängste und Süchte
- Multimorbidität

- Schnittstellenmanagement/Vermittlung an weitere Stellen
- Rechtliche Beratung (Pflegergrad, persönliches Budget, Betreuung, Patientenverfügung etc.)

Allgemeine Informationen und Terminabsprachen nehmen einen weiteren großen Anteil der Klient*innenkontakte in Anspruch, alle anderen Themen und Anlässe bilden einen geringeren Anteil an den gesamten Kontakten ab.

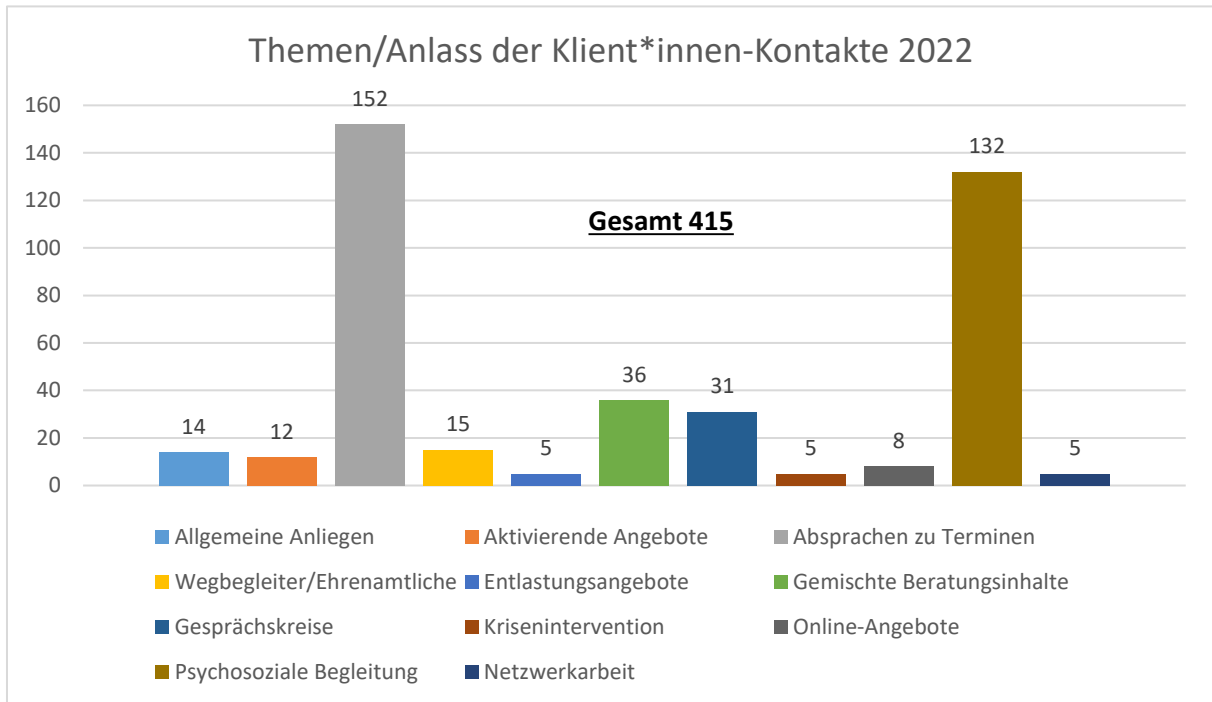


Abbildung 4.12: Themen/Anlass der Klient*innen-Kontakte in der Beratungsstelle DiA in 2022

Durch die Corona-Pandemie wurden die Beratungsgespräche in 2020 und 2021 vorrangig telefonisch durchgeführt (auch auf Klient*innen-Wunsch). Außerdem konnte die Videoberatung als optionale Beratungsmöglichkeit neben Mail und Telefon in Anspruch genommen werden. In 2022 gab es einen beobachtbaren Aufschwung in den persönlichen Beratungen. Dennoch ist die Option der telefonischen Beratung weiterhin beliebt geblieben. Die Form der Videoberatung nimmt derzeit lediglich ein*e Klient*in regelmäßig in Anspruch.

In der Beratungsstelle DiA – Depression im Alter sind neben den Einzel-Settings ebenfalls Beratungen für Paare und Familien möglich, auch in Überschneidung mit der Fachstelle für Demenz: In einem solchen Fall der Parallelberatung ist geregelt, dass jeder Teil der Dyade eine*r*m feste*n*m Bezugsberater*in im jeweiligen Fachbereich (Depression/Demenz) 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 2022 415 dokumentierte Klient*innen-Kontakte. Die Abbildung 4.6 zeigt, dass am häufigsten das Telefongespräch sowie der persönliche Kontakt als Beratungssetting genutzt wurde und die videobasierte Beratung bisher sehr wenig Zuspruch findet.

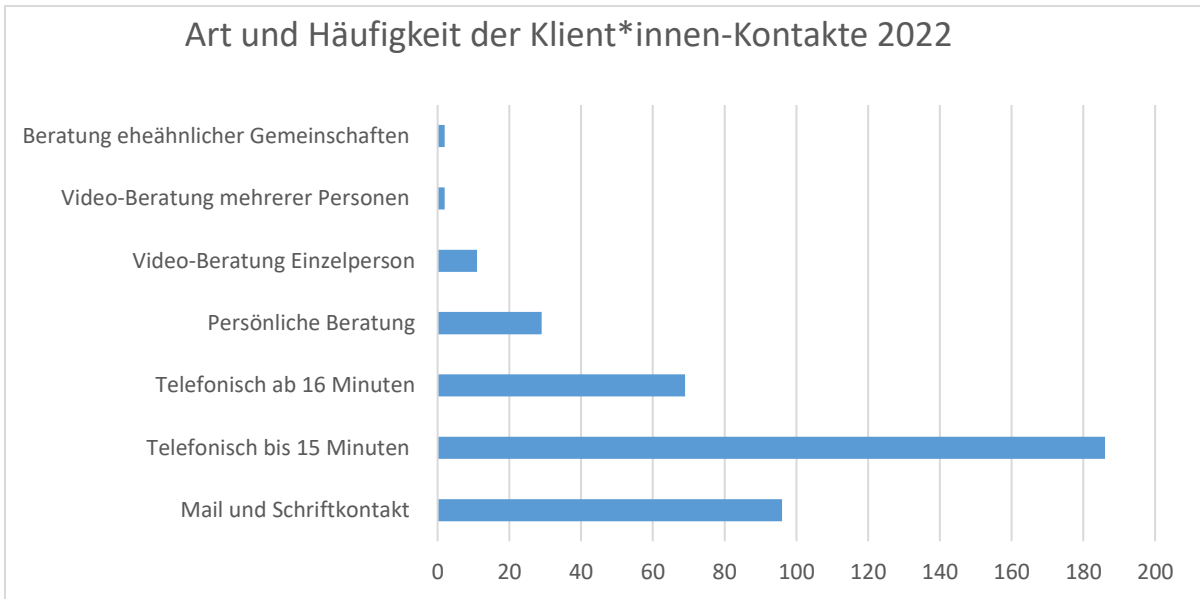


Abbildung 4.13: Art und Häufigkeit der Klient*innen-Kontakte in der Beratungsstelle DiA in 2022

Mit acht Personen sind fast die Hälfte aller Angehörigen, die sich an die Beratungsstelle DiA wenden, Töchter (weiblich gelesene Personen) von älteren Menschen mit Depression, dicht gefolgt von Ehepartner*innen/Lebensgemeinschaften (siehe Abbildung 4.7).

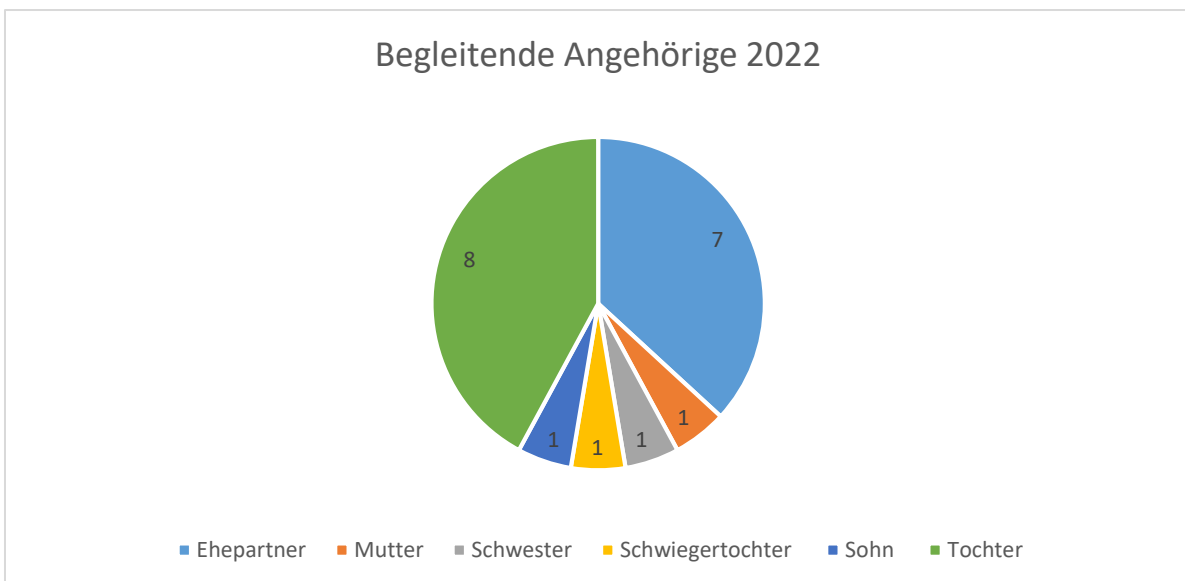


Abbildung 4.14: Verwandtschaftsgrad der beratenen Angehörigen in der Beratungsstelle DiA in 2022

4.4 Gruppenangebote

Um für die Betroffenen und deren Angehörige einen Raum der Annahme zu schaffen, beschränken wir uns in der Angebotspalette für Klient*innen nicht auf Einzel-Gesprächs-Settings, sondern ermöglichen die gesellschaftliche Teilhabe in Form von Gruppenangeboten. Diese verfolgen das Ziel, Isolation und Einsamkeit zu vermindern.

Darüber hinaus bieten die anderen Fachbereiche des Vereins Dreycedern e. V. auch für DiA-Klient*innen die Möglichkeit, an verschiedenen Programmen teilzunehmen. Beispielsweise der Spieletreff, welcher ein inklusives Angebot darstellt. Dies wird im Folgenden genauer beleuchtet.

4.4.1 Inklusive Angebote

Inklusive Angebote beschreiben niederschwellige Möglichkeiten, auf andere Menschen zu treffen: unabhängig von den Diagnosen Depression oder Demenz, welche die Schwerpunkte der Tätigkeiten innerhalb des Vereins Dreycedern e. V. bilden. Ein besonderes Anliegen der inklusiven Angebote ist es, auch Interessierte (nicht erkrankte) Menschen und damit die Gesellschaft dafür zu sensibilisieren, sodass die Akzeptanz der Krankheitsbilder gestärkt wird und auch über die inklusiven Gruppen hinaus ein Miteinander angeregt wird. Für Betroffene kann so ein Gefühl der sozialen Teilhabe ermöglicht werden, was die individuelle Symptomatik reduzieren und wieder zu mehr Aufschwung führen kann. Wir wünschen uns, dass diese Angebote dazu anregen, die eigene Freizeitgestaltung trotz Diagnose mit ihren entsprechenden Einschränkungen und Merkmalen wieder mehr in den Fokus rücken zu lassen und Eigenmotivation zu schaffen. Derzeit ist die Etablierung einer inklusiven Singgruppe geplant und wir befinden uns in der Interessent*innen-Akquise. Der Wunsch ging von Klient*innen beider Fachbereiche aus. Dies verdeutlicht die Bedeutung der engen und sich ergänzenden Zusammenarbeit beider Beratungsschwerpunkte unseres Vereins.

4.4.2 Spezielle Gruppenangebote der Beratungsstelle DiA

Die Beratungsstelle DiA – Depression im Alter bietet zwei moderierte Gruppentreffen an, bei denen es um den persönlichen Erfahrungsaustausch geht. Zum einen gibt es das Angebot einer Gesprächsgruppe für Betroffene („Mittelpunkt“, seit 2019), zum anderen für Angehörige von Betroffenen („Ausblick“, seit 2020). Diese Treffen finden jeweils einmal im Monat statt: Der „Mittelpunkt“ Mittwochs und der „Ausblick“ Montags. Neben dem allgemeinen Austausch bieten diese Treffen die Möglichkeit der Selbsthilfe und eigenen Psychohygiene und kann bei den Klient*innen den Effekt erzeugen, den eigenen Umgang mit der Depression zu reflektieren und die Bewusstheit über eigene Möglichkeiten sowie die Selbstwirksamkeit zu stärken. Diese Aspekte sind auch Teil der Psychoedukation, welche durch den/die Moderator*in (Fachberater*in DiA) als Impulse in die Gesprächskreise einfließen. Gerne wird hier auch mit verschiedenen Medien gearbeitet, wie etwa mit Bildkarten, Visualisierungen, Aufstellungen oder Fragetechniken (nach dem systemischen Ansatz), sofern dies von den Teilnehmenden gewünscht ist. Das Angebot wird von den Klient*innen gut angenommen. Aufgrund der Corona-Pandemie sowie des Krankenstandes der*s zuständigen Kolleg*in wurde der „Ausblick“ zum Herbstprogramm 2022 erneut aufgenommen. Der „Ausblick“ befindet sich derzeit im Wiederaufbau, was auch die Interessent*innen-Akquise beinhaltet. Der Mittelpunkt ist ein mittlerweile fest etabliertes DiA-Angebot.

Als weiteres Angebot für Menschen mit Depressionen trifft sich im Haus Dreycedern eine Selbsthilfegruppe Depression, 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 mit dem Leiter der Gruppe bezüglich der gegenseitigen Informationsweitergabe sowie dem Austausch über Veranstaltungen in Kontakt.

4.5 Ehrenamtsprojekt „Wegbegleiter*innen“

Seit 2020 besteht das Ehrenamtlichen-Projekt „Wegbegleiter*innen“. Dabei handelt es sich um die Etablierung fester Termine zwischen einem von Depression betroffenen Menschen und einem/r Ehrenamtlichen, der/die diese/n auf seinem Weg begleitet. In diesen regelmäßigen Treffen können Betroffene Anregungen erhalten, wie sie ihre Freizeit positiv ausfüllen und an Lebensqualität zurückgewinnen und/oder diese steigern können. Da dies das vorrangige Ziel des Projektes darstellt, rücken im Rahmen dieses Projektes organisatorische, hauswirtschaftliche oder pflegerische Themen in den Hintergrund. Hierfür werden weitere Versorgungsstrukturen vermittelt.

Seit 2020 gibt es eine langfristige Anbindung zwischen einer/m Ehrenamtlichen und einer/m Klient*in. Dazu fand im Voraus eine individuelle Schulung der/des Ehrenamtlichen statt. Gemeinsam werden Freizeitaktivitäten wie etwa Besuche von Restaurants unternommen. Immer wieder erhalten wir von an ehrenamtlicher Arbeit Interessierten Nachfragen zu unserem Projekt. Außerdem bewerben wir das Projekt auf Ehrenamtsbörsen und seit Dezember 2022 beim Lehrstuhl für Psychologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen sowie kontinuierlich im Jahresprogramm des Vereins Dreycedern e. V., welches drei Mal jährlich erscheint. Für 2023 ist die weitere Bewerbung und bei genügend Interesse eine Schulung geplant, ansonsten ist auch eine Einzelschulung von Ehrenamtlichen möglich. Aufgrund der positiven Erfahrungen der aktuellen ehrenamtlichen Einzelbegleitung sind wir weiter bestrebt, das Projekt auszubauen und mehr älteren Menschen mit Depression dieses Angebot zu ermöglichen.

4.6 Kooperation – und Netzwerkarbeit

4.6.1 Kooperation mit dem Klinikum am Europakanal

Die Informationsgruppe der Beratungsstelle DiA im Klinikum am Europakanal pausierte aufgrund der Corona-Pandemie seit 2020. Um unsere Beratungsstelle als Nachsorgeangebot weiterhin bekannt zu machen, wurde im Dezember 2022 der Kontakt zum Klinikum am Europakanal durch eine Fachberaterin der Beratungsstelle DiA erneut aufgenommen. Wir planen die Wiederaufnahme der Informations-Gruppentreffen und wünschen uns die Bereitschaft und die Rahmenklärung in Zusammenarbeit mit dem Klinikum am Europakanal (Oberarzt*in Station 3 und Sozialdienst) und stehen derzeit diesbezüglich regelmäßig in Kontakt.

4.6.2 Netzwerk-Arbeit in Erlangen und Umgebung

Die Beratungsstelle DiA – Depression im Alter engagiert und verknüpft sich auch auf überregionaler Ebene: die Fachberater*innen nehmen regelmäßig an gerontopsychiatrischen Fachtreffen teil und tauschen sich darüber hinaus mit weiteren regionalen Netzwerkpartner*innen aus, wie etwa beim „Runden Tisch Trauer“ oder den sozialpsychiatrischen Diensten aus der Umgebung. Dieser Austausch ermöglicht die Reflexion der Gesamtsituation in der Versorgungsstruktur, aber auch des eigenen speziellen Tätigkeitsbereichs. Wir lernen aus den unterschiedlichen Erfahrungen der einzelnen Austauschpartner*innen und profitieren so hinsichtlich der Weiterentwick-

lung (über-) regionaler Strukturen in der Versorgung von älteren Menschen mit Depressionserfahrung aber auch hinsichtlich der eigenen konzeptionellen Arbeit.

4.7 Erlanger Bündnis gegen Depression

Das Erlanger Bündnis gegen Depression wurde im Jahr 2001 gegründet. Seither wird es vom Verein Dreycedern e. V. koordiniert. Wir arbeiten eng mit dem Dachverband Stiftung Deutsche Depressionshilfe zusammen.

Wir als Erlanger Bündnis gegen Depression verstehen uns als ein Zusammenschluss verschiedener Institutionen und Beratungsstellen, der das Ziel verfolgt, die Erkrankung Depression zu enttabuisieren und die Gesellschaft für die Thematik zu sensibilisieren. Insbesondere klären wir zu Ursachen, Symptomen, Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten auf und betreiben Öffentlichkeitsarbeit. Zu diesem Zweck organisiert das Bündnis frei zugängliche und niederschwellige Veranstaltungen mit Fachvorträgen, Infoständen und Workshops und entwirft Informationsmaterialien zum Thema „Depression“. Angebote für Betroffene und Angehörige wie auch Selbsthilfegruppen werden vom Bündnis gefördert und gestärkt. Darüber hinaus betreiben wir im Rahmen des Bündnisses Netzwerkarbeit in Form von Multiplikator*innen- und Ehrenamtlichen-Schulungen.

Das Thema „Depression“ rückt stetig weiter in die Gesellschaftsmitte, es gibt immer mehr Betroffene - das bemerken auch die Krankenkassen. Leider geht mit dem Begriff der Erkrankung jedoch noch immer eine gesellschaftliche Stigmatisierung einher. Dies führt dazu, dass Betroffene sich nach wie vor eher zurückziehen und sich privat mit der Thematik auseinandersetzen versuchen, dabei jedoch an eigene Grenzen stoßen. Das Aufsuchen von Hilfen bedeutet für Betroffene eine hohe Hürde. Oft spielt hier die Angst, das eigene gesellschaftliche Ansehen zu verlieren eine Rolle. Gerade deshalb ist es wichtig, dem Thema eine Plattform zu bieten und darüber aufzuklären und zu enttabuisieren - genau das ermöglicht unsere Bündnisarbeit.

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 (KaE)
- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Erlangen-Nürnberg (inkl. Klinikseelsorge)
- Selbsthilfekontaktstelle KISS Mittelfranken e. V.
- Volkshochschule Erlangen
- Wabene – Begegnungen im Zentrum
- Caritas Erlangen, Sozialpsychiatrischer Dienst
- Gesundheitsamt Erlangen-Höchststadt, Sozialpsychiatrische Beratung
- Integrierte Beratungsstelle (Drogen- und Suchtberatung, Jugend- und Familienberatung, staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen)
- Psychologische Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung, Erzbistum Bamberg
- Beratungsstelle „Offene Tür“ Erlangen

- Projektstelle „Kommune inklusiv“
- Gerontopsychiatrische Fachkoordination Mittelfranken

Die Bündnismitglieder tauschen sich drei bis vier Mal jährlich bei Bündnistreffen aus und planen die gemeinsamen Veranstaltungen und Aktionen. Neben den aktiven Bündnismitgliedern besteht ein Netzwerk weiterer Kooperationspartner*innen, welche das Bündnis punktuell bei einzelnen Veranstaltungen etc. unterstützen. Derzeit ist die Ausdehnung der Multiplikator*innen-Schulungen geplant, die in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe stattfinden wird. Es wurden bereits zwei Termine hierfür festgelegt.

4.7.1 Öffentlichkeitsarbeit

Im Sommer 2022 konnte das Aktualisierungsvorhaben des Flyers der Beratungsstelle DiA – Depression im Alter umgesetzt und die Flyer gedruckt werden. Ein Roll-Up in modernem Design wurde darüber hinaus Ende Oktober fertiggestellt.

Neben analogen Methoden der Öffentlichkeitsarbeit (Magazine, Zeitungen, Flyer, Programmhefte etc.) bauen wir außerdem seit 2020 als Folge von und zur Entlastung in der Corona-Pandemie unsere Bündnisarbeit auf der Social-Media-Ebene aus. Dafür haben wir einen Youtube-Kanal ins Leben gerufen, der die einzelnen Partner*innen und Institutionen des Erlanger Bündnisses gegen Depression vorstellt und die jeweiligen Schwerpunkte der Bündnispartner*innen in deren Tätigkeitsbereichen vermittelt. Zum einen ist es durch die Vorstellung der Aktivitäten des Bündnisses das Ziel, Betroffene durch dieses niederschwellige Angebot zu ermutigen, Hilfe aufzusuchen, zum anderen leistet das Bündnis damit Informations- und Aufklärungsarbeit und ermöglicht die Sensibilisierung der Gesellschaft für die Thematik, sodass Stigmata abgebaut werden können.

Unser Medium „Youtube-Kanal“ ist mittlerweile fester Bestandteil unserer allgemeinen Öffentlichkeitsarbeit. Da alle Videos langfristig auf dem Kanal bestehen bleiben, wird es den Betroffenen, Angehörigen oder Interessierten ermöglicht, jederzeit auf neue Informationen in Form von Vorträgen, Kurzfilmen, oder Impulsen für den Alltag zuzugreifen.

Vor allem junge Erwachsene werden angesprochen, da sie sich durch die digitale Bereitstellung jederzeit und von überall aus, unabhängig von den Entwicklungen durch die Corona-Pandemie und den damit verbundenen Infektionsschutzmaßnahmen, selbst aufklären, eigene Erfahrungen abgleichen und Ansprechpartner*innen herausuchen können.

Das zeigt auch die Erfahrung bei der Vertretung von Ständen des Bündnisses bei öffentlichen Veranstaltungen, bei denen wir immer auch auf den Youtube-Kanal verweisen und stets den Barcode aushängen. Während die Hemmschwelle direkt ins persönliche Gespräch zu kommen oft noch hoch ist, wird dieses Angebot häufig angenommen. Man hat die Möglichkeit, sich auf „ein neues Gesicht“, das zukünftige/r Ansprechpartner*in sein kann, einzustellen. So kann etwaigen Hürden, die eine Kontaktaufnahme behindern können, entgegengewirkt werden. Unsere Video-Klicks und die Abonnenten-Zahl machen den Erfolg dieses Projektes sichtbar. Auch Multiplikator*innen haben wir über unseren Kanal erreichen können.

Im Folgenden eine kleine Übersicht bezüglich des Erfolges/der Weiterentwicklung des Mediums Youtube-Kanal zum Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit:

Seit 2021 wurden insgesamt fünf Vorstellungsvideos fertiggestellt, davon zwei im Jahr 2022. Zwei weitere Videos sind gerade in Produktion und sollen bis zum Jahresende fertiggestellt werden. Ziel ist es, die Videos zum Jahreswechsel auf dem Youtube-Kanal zu veröffentlichen. Der Youtube-Kanal besteht seit August 2020.

- Im Vergleich zum Stand der letzten dokumentierten Überprüfung (30.11.2021) konnten genau ein Jahr später (30.11.2022) die folgenden Anstiege verzeichnet werden:
- Der Kanal hat zum Stand des 30.11.2022 391 Abonnenten (Vorjahr 163)
- Die eingestellten Videos haben 211 bis 15.938 Aufrufe (Vortrag „Neues zu nicht-medikamentösen Therapien bei Depression“), wobei sich die meisten um die 400 bis 800 bewegen.
- Durchschnittlich haben wir eine Auswertung von 2.129,5 Aufrufen pro Video.

Ein genaues Bild kann sich direkt über den Link zum Youtube-Kanal gemacht werden:

- <https://www.youtube.com/@ErlangerBundnisgegenDepression/videos>

4.7.2 Aktionstag gegen Depression 2022

Aktionstag gegen Depression „Depression kann jeden treffen“ 2022

Am Aktionstag gegen Depression waren 60 Besucher*innen vertreten.

Das Angebot richtete sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Letztes Jahr wollten wir als spezifische Zielgruppe Menschen mit Hörschädigung über die Thematik Depression aufklären und die Teilnahme an den Informations- und Kreativangeboten ermöglichen. Daher waren ganztägig zwei Gebärdensprachdolmetscher*innen anwesend.

Zu Beginn wurde eine „Beratung in Aktion“ zu einer zurückliegenden Depressionserfahrung von einem Psychiater und einer Schauspieler*in nachgestellt, um in den Hauptvortrag „Depression kann jeden treffen“ von Dr. Olaf Linhart (Vorstand unseres Vereins) überzuleiten. Anschließend gab es einen Fachvortrag zum Thema „Depression bei Menschen mit Hörschädigung“ vom Klinikum am Europakanal in Erlangen, welches Anlaufstelle für von Depression betroffene Menschen mit Hörschädigung ist. Während der einstündigen Pause gab es die Möglichkeit, sich an den Infoständen der Bündnispartner*innen über deren jeweilige Tätigkeit zu informieren. Hier haben wir auch den Youtube-Kanal beworben. In Anschluss an den insgesamt informativen Teil des Aktionstages fanden zwei kreative Workshops statt:

- Heilsames Schreiben
- Spiritualität als Anker in der Depression

Für beide Kreativangebote sowie den Aktionstag im Gesamten haben wir von den Teilnehmer*innen sehr positives Feedback erhalten. Vor allem die Kreativangebote waren etwas Besonderes, da sie dank der Gebärdendolmetscher*innen als inklusiv angeboten werden konnten.

Als besonderes Highlight gelang es uns, zwei Karten des selbst von Depression betroffenen Kabarettisten Kurt Krömer in Form einer Verlosung bereitstellen zu können, da er diese freundlicherweise für den Zweck der gesellschaftlichen Sensibilisierung zur Thematik Depression spendete.

4.7.3 Das Theater „Der Schwarze Hund“

Das Erlanger Bündnis gegen Depression hat in Zusammenarbeit mit dem E-Werk Erlangen und dem Team um die Theaterpädagoginnen Julia Raab und Anja Schwede eine Impression in die Depression angeboten. Dies ermöglichte einen spannenden Einblick in die Thematik sowie die Möglichkeit, im Anschluss an das Stück mit den Schauspielerinnen und einem fachlichen Vertreter des Erlanger Bündnisses gegen Depression in den Austausch und die Diskussion zu gehen. Finanziert wurde dieses Projekt durch die AHP Stiftung sowie die Kulturförderung der Stadt Erlangen.

4.7.4 Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Die Koordination des regionalen Bündnisses schließt 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 sowie der Informationsweitergabe. Ebenfalls aufgrund der Corona-Pandemie konnten die deutschlandweiten Austausch- und Ausweitungstreffen lediglich auf digitalem Wege stattfinden, an denen sich das Erlanger Bündnis beteiligte. Mit den Mitarbeitenden des Deutschen Bündnisses wurde ein regelmäßiger Kontakt und Austausch über Öffentlichkeitsarbeit, mögliche Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten und gemeinsame Netzwerkarbeiten gehalten. So beteiligt sich das Erlanger Bündnis beispielsweise bereits seit 2021 an der Bekanntmachung der deutschlandweiten Studie „WESPA“, deren Ziel die Weiterentwicklung eines Online-Selbsthilfeprogramms für Angehörige von depressiv Erkrankten ist (Stiftung Deutsche Depressionshilfe (d), 2022). Über die Homepage der Studie unter www.gemeinsam-durch-die-depression.de können sich Interessierte anmelden. Viele Angehörige der Beratungsstelle DiA beteiligten sich gerne an der Studie und einige geben anschließend positive Rückmeldungen zum guten Nutzen des Online-Selbsthilfeprogramms für ihr Verständnis und ihren persönlichen Umgang mit der Depression. Die Studie wird 2023 im voraussichtlich letzten Zyklus fortgeführt. Bis dahin sollen genug Menschen an der Studie teilgenommen haben. Außerdem kooperieren wir mit dem Deutschen Bündnis, indem wir die „Online-Schulung für Pflegekräfte und pflegende Angehörige“ (Stiftung Deutsche Depressionshilfe (e), 2022) durch Informationsweitergabe, Aufklärungsarbeit und Vorträge bewerben und verbreiten. Darüber hinaus ist die Wiederaufnahme der Multiplikator*innen-Schulungen im Rahmen der Zusammenarbeit zwischen dem Erlanger Bündnis gegen Depression und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe als Dachverband und Ausbildungsstätte geplant (Train-The-Trainer-Seminare).

4.8 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. 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 ältere Menschen mit Depression sowie deren Angehörige. Wir freuen uns daher, dass das Beratungsangebot der Beratungsstelle DiA im Jahr 2022 von zahlreichen Personen aufgesucht wurde. Die Beratungsstelle DiA – Depression im Alter war auch im Jahr 2022 weiterhin in der Aufrechterhaltung, aber auch im weiteren Ausbau ihrer Leistungsfelder begriffen. Das Ziel, Gruppenangebote für Angehörige zu konzeptionieren haben wir erreicht, jedoch gestaltet sich die Etablierung des Gruppenangebots „Ausblick“ in Form eines Gesprächskreises für Angehörige von Depression Betroffener nicht so einfach wie erwartet. Für 2023 haben wir daher geplant, dessen Bewerbung genauer ins Visier zu nehmen. Das Ehrenamtsprojekt Wegbegleiter*innen konnte mit einem Beratungstandem 2022 erfolgreich weitergeführt werden. Unter den beratenen Betroffenen äußerten bereits einige den Wunsch nach ehrenamtlicher Begleitung. Die Etablierung und Erweiterung des Ehrenamtsprojektes bildet daher 2023 weiterhin einen Fokus unserer Arbeit. Der alljährliche Aktionstag im November als große Veranstaltung war 2022 mit vielen zufriedenen Teilnehmenden ein großer Erfolg. Auch das Theaterprojekt „Der schwarze Hund“ hat uns positive Resonanz sowie Sensibilisierung für die Thematik in der Gesellschaft eingebracht und ermöglicht. Nach den bisher fünf erfolgreich aufgenommenen und zum Teil bereits veröffentlichten Videos zur Vorstellung der einzelnen Bündnispartner*innen auf dem YouTube-Kanal des Bündnisses ist die weitläufige Bekanntmachung der Bündnisarbeit als Koordinations- und Schnittstelle ein weiteres Ziel für 2023. Dabei soll die Erstellung der Vorstellungsvideos der noch ausstehenden Bündnispartner*innen unterstützen.

Die Öffentlichkeitsarbeit wird auch 2023 nicht an Bedeutung verlieren. Für Anfang 2023 sind bereits drei Vorträge geplant. Des Weiteren ist eine Wiederaufnahme der Kooperation mit dem Klinikum am Europakanal Erlangen zu Vortragsthemen des Feldes „Depression im Alter“ in Vorbereitung. Dies bietet für den Verein Dreycedern e. V. die Möglichkeit, Reichweite und Netzwerkarbeit auszudehnen. Darüber freuen wir uns sehr.

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 Zukunft weiter ansteigen (Deutsche Alzheimergesellschaft, 2022). Die Mehrheit der Betroffenen wird zu Hause von ihren Familien betreut und gepflegt. Demenz beeinflusst daher nicht nur das Leben der Betroffenen selbst, sondern stets auch das ihrer Angehörigen. Um mit der Erkrankung gut leben zu können, benötigen die Familien vielfältige Unterstützungsangebote.

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 ihrer 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 ihrer 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 2022

Die weltweite Corona-Pandemie hat vieles grundlegend verändert. Auch in 2022 wurde die Arbeit der Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz an die Rahmenbedingungen der Pandemie angepasst, so dass die Entlastung und die Begleitung der betroffenen Familien weiterhin möglich waren. Das Fachstellen-Team hat stets an neuen Lösungen gearbeitet, um die Menschen mit Demenz und ihre Angehörige zu erreichen und zu unterstützen. Dabei hat die Digitalisierung der Angebote eine große Rolle gespielt. Folgende digitale Formate werden mittlerweile routinemäßig angeboten: digitale Schulungsangebote für Ehrenamtliche und Angehörige sowie videogestützte Gesprächskreise und Beratungen für Betroffene und Angehörige. Genauso wie in 2021 wurden auch im Jahr 2022 besonders häufig telefonische Gespräche sowie Austausch per E-Mail von Klient*innen und Ehrenamtlichen als Kontaktmöglichkeit in Anspruch genommen. Diese Entwicklungen spiegeln sich in den unten dargestellten statistischen Zahlen wider. Durch diese Weiterentwicklung der bestehenden An-

gebote können 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 können. Es zeigt sich, dass die neu etablierten, digitalen Angebotsformate auch pandemieunabhängig von Bedeutung sind. Besonders geeignet sind diese für berufstätige Angehörige mit familiären Verpflichtungen, die wenig zeitliche Kapazitäten für örtlich gebunden Termine haben, sowie für diejenigen, für die die Anfahrtswege zu beschwerlich oder zu zeitintensiv sind. Somit haben digitale Angebote mittlerweile einen nachhaltigen Platz in der Angebotspalette der Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz erhalten.

5.2. Beratungen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

5.2.1 Durchgeführte Beratungsarbeit

Ziele und Grundsätze der Beratungsarbeit

Die Arbeit der Fachstelle zielt auf eine dauerhafte psychosoziale Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen während aller 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 möglichst alle Faktoren und Ressourcen, die für den Ratsuchenden 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 BAG A e.V. (Bundesarbeitsgemeinschaft Alten- und Angehörigenberatung) und entsprechen den Förderrichtlinien des „Bayerischen Netzwerks Pflege“.

5.2.2 Beratung betreuender Angehöriger und Menschen mit Demenz

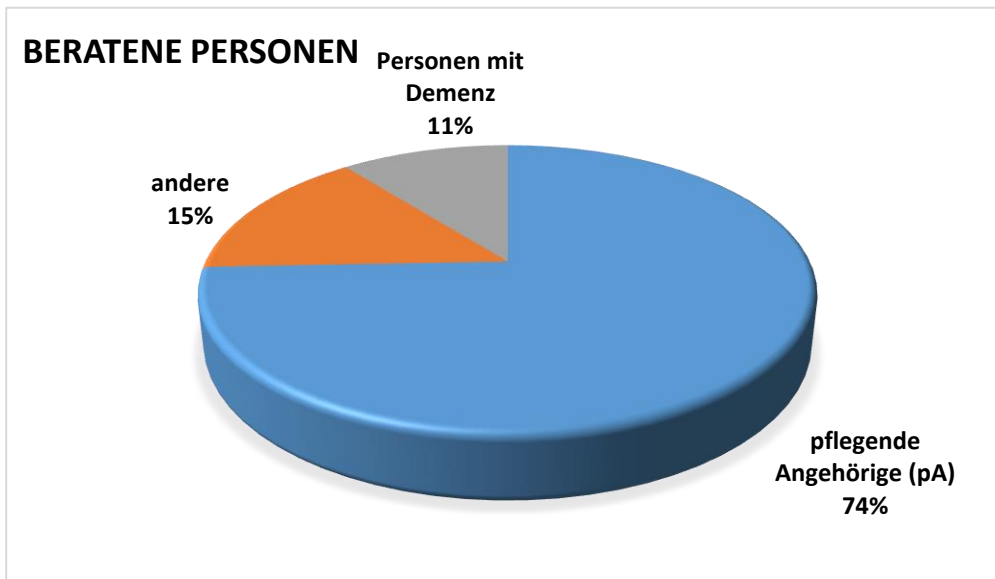


Abbildung 5.1: Anzahl beratener Personen im Jahr 2022

Insgesamt wurden im Jahr 2022 461 Personen beraten, von denen die Mehrheit mit einem Anteil von 74% (343 Personen) (Familien)angehörige von Menschen mit Demenz waren. 11% (49 Personen) der Hilfesuchenden waren selbst an Demenz erkrankt. Die Gruppe der Personen, die nicht mit den Menschen mit Demenz verwandt sind, umfasste 2022 15% (69 Personen) der Klient*innen. Die anteilige Verteilung der Hilfesuchenden in den Untergruppen „Angehörige“, „Menschen mit Demenz“ und „weitere Kontaktpersonen“ blieb im Vergleich zum Vorjahr nahezu gleich.

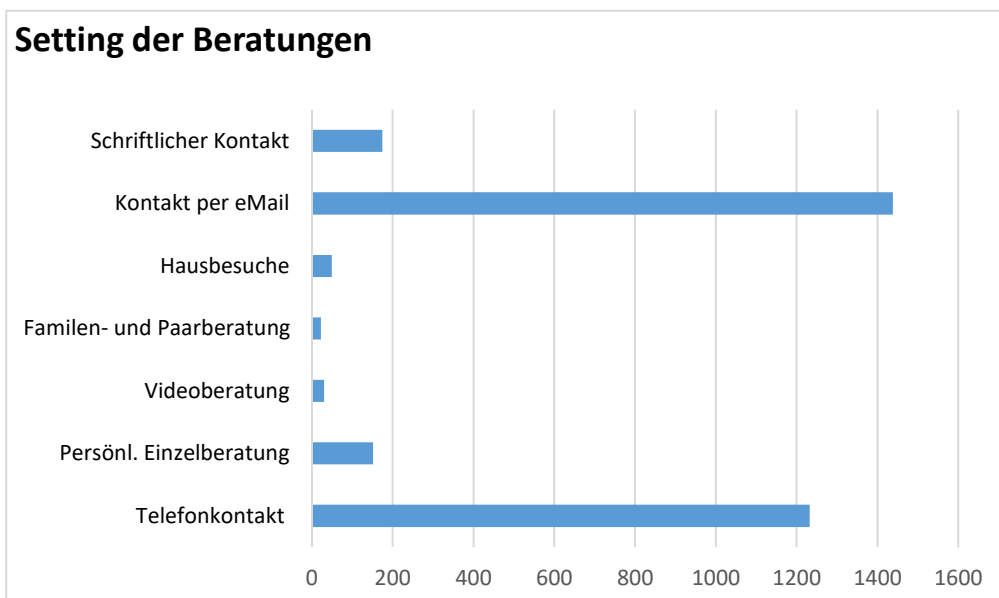


Abbildung 5.2: Anzahl und Art der Klient*innenkontakte im Jahr 2022

Auch im Jahr 2022 wurde die Mehrheit der Beratungen per Telefon durchgeführt. Die Kontakte per E-Mail wurden weiterhin besonders von berufstätigen pflegenden Kindern oft bevorzugt. In der Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz werden neben den Einzelberatungen ebenfalls Beratungen für Paare und Familien angeboten. In einigen Fällen wird auch eine Parallelberatung der Beteiligten angeboten. Auch Hausbesuche über die Beratungsstelle sind möglich.

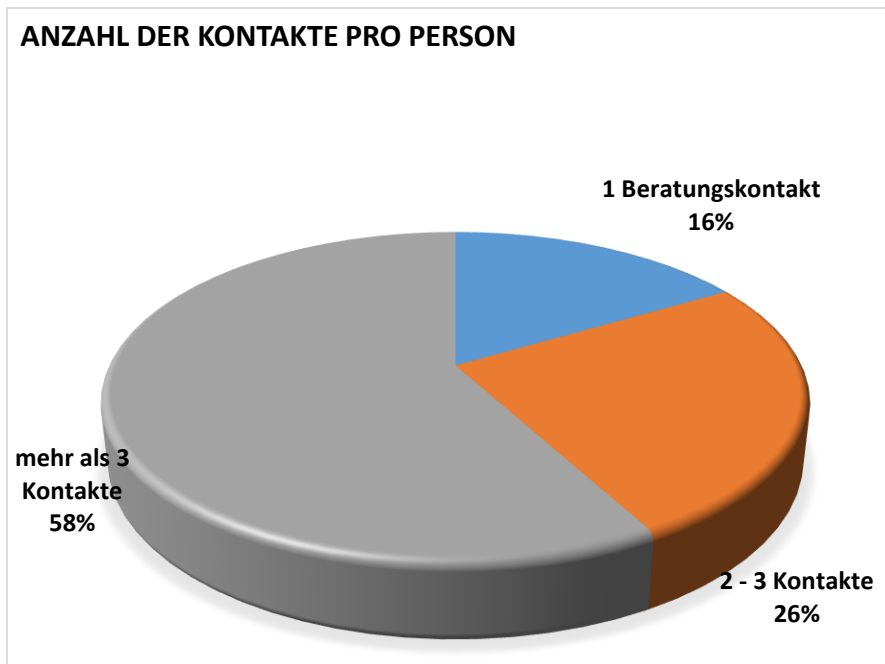


Abbildung 5.3: Häufigkeit der Kontakte/Person im Jahr 2022

Die Mehrheit (84%) unseres Klientels erhielt 2022 mehr als eine Beratung. Dies entspricht auch der Zielsetzung der Fachstelle, eine auf Dauer angelegte psychosoziale Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen während aller Phasen der Demenz zu gewährleisten. Eine langfristige Begleitung ihrer Klient*innen ermöglicht den Mitarbeiterinnen der Fachstelle eine schnelle, lösungsorientierte Unterstützung im Krisenfall und auch eine nachhaltige, belastungssenkende Begleitung.

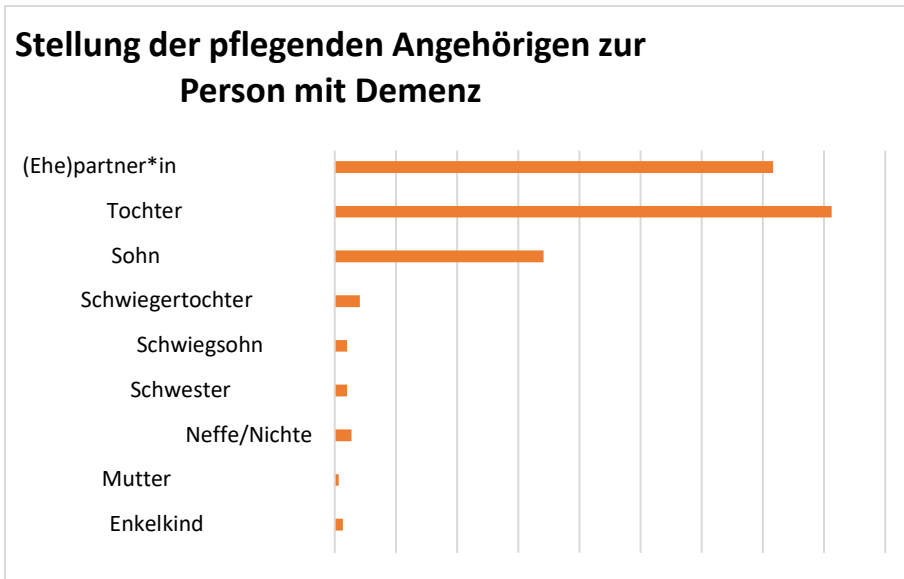


Abbildung 5.4: Stellung der pflegenden Angehörigen zur Person mit Demenz im Jahr 2022

Die Mehrheit der Angehörige, die sich an der Fachstelle wenden, sind pflegende Töchter oder Schwiegertöchter, ein großer Anteil der Unterstützung suchende Angehörige sind auch die Ehepartner der betroffenen Person.

5.2.3 Angesprochene Probleme und erarbeitete Lösungsmöglichkeiten

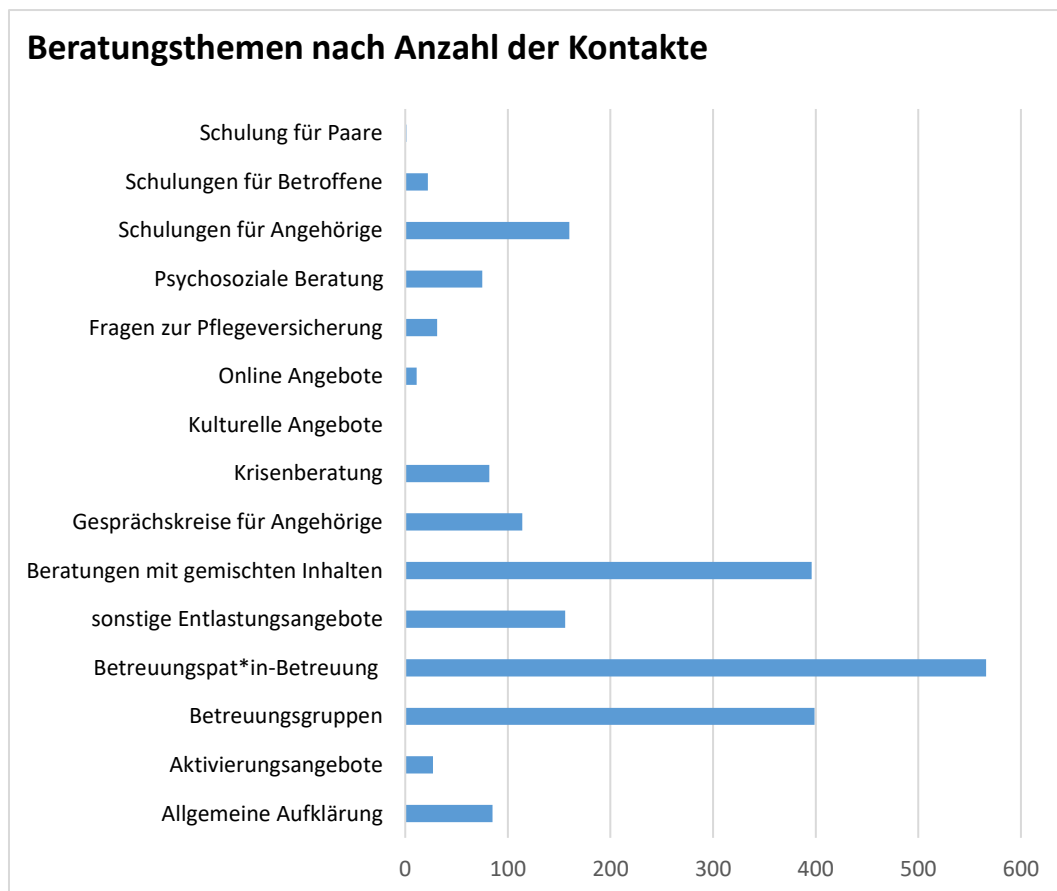


Abbildung 5.5: Beratungsthemen nach Anzahl der Kontakte im Jahr 2022

Angehörige von Menschen mit Demenz und Betroffene wenden sich an die Fachstelle, um sich über das Krankheitsbild, den möglichen Verlauf und die Folgen der Erkrankung, sowie über die Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren. Die beiden Gedächtnisambulanzen in Erlangen sowie niedergelassene Fachärzte verweisen systematisch nach der Diagnosestellung auf die Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz. In anderen Fällen wird die Beratungsstelle erst in einer Krisensituation aufgesucht, z. B. bei extremen Konflikten in der Familie, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, finanziellen Sorgen oder dem Erleben völliger Erschöpfung der Pflegepersonen. Für die Angehörigen von Menschen mit Demenz führt die Betreuungs- und Pflegesituation häufig zu sozialer Isolation, Leistungsabfall am Arbeitsplatz und zu einer Zunahme eigener Erkrankungen. Besonderer Grund für das Aufsuchen der Beratung ist das psychische Belastungsempfinden, das durch die Begleitung vom Menschen mit Demenz entsteht. In einer Beratungseinheit nimmt der psychosoziale Anteil den größten Raum ein, gefolgt von Wissens- bzw. Lösungsvermittlung über folgende Themen:

- Symptome der Erkrankung und Auswirkungen der Erkrankung auf dem Alltag der Betroffenen und ihre Familien
- Umgangsmöglichkeiten mit einem Menschen mit Demenz
- Vorsorgemöglichkeiten für den zukünftigen Krankheitsverlauf
- Entlastungsmöglichkeiten, Hilfeangebote, rechtliche Fragen und Finanzielles

Die Paarberatungen und Beratungsangebote für Menschen mit Demenz spielen neben der Einzelberatung von Angehörigen eine immer größere Rolle. Die Anforderungen einer phasenspezifischen Beratung von Menschen mit Demenz verlangen von den Mitarbeiterinnen der Fachstelle besondere Kompetenzen. Inhalte, Ziele und Techniken der Gesprächsführung, die die Nachhaltigkeit der Inhalte gewährleisten, orientieren sich auch an den Bedarfen kognitiv beeinträchtigter Menschen. Wege der Krankheitsverarbeitung, Autonomie im Alltag, rechtliche Fragen (z. B. Fahrtauglichkeit, finanzielle Selbstbestimmung), der Erhalt der Fähigkeit zur selbstständigen Lebensführung, die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen und partnerschaftsspezifische Konflikte im Umgang mit den Folgen der Erkrankung sind nur einige der konkreten Themen, die die Beratungsinhalte bestimmen.

5.3. Gruppenangebote

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 werden sowohl als Präsenzveranstaltung als auch im Videokonferenz-Format angeboten. Im Jahr 2022 wurden vier verschiedene Gesprächskreise für je zwei 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 wer-

den 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.

Unser fortlaufender **Malkurs für Menschen mit Demenz** in verschiedensten Krankheitsstadien wurde auch im Jahr 2022 fortgesetzt. Die maximal sechs Teilnehmer*innen des Malkurses treffen sich in der Regel wöchentlich für je zwei Zeitstunden. Malen ist eine Möglichkeit des nichtsprachlichen Ausdrucks. Selbst wenn die Teilnehmenden zuletzt in der Schulzeit einen Pinsel in der Hand gehalten haben, 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. Der Malkurs fand in diesem Jahr 44-mal (im Vorjahr: 19-mal) mit durchschnittlich vier Teilnehmer*innen statt.

Die wöchentlich stattfindende **Bewegungsgruppe „Fit ins Wochenende“** für Menschen mit Demenz in verschiedenen Phasen einer Demenzerkrankung wird von einer Physiotherapeutin und einer Fachkraft gestaltet und von zwei ehrenamtlichen Helfer*innen begleitet. „Fit ins Wochenende“ fand in 2022 36-mal statt (im Vorjahr: 18-mal) und wurde von durchschnittlich drei Teilnehmer*innen besucht.

Die **Betreuungsgruppe „DienstagTATort“** ist ein Angebot für Menschen mit mittelgradiger Demenz, einmal monatlich am Vormittag für zwei Stunden. 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 ein bis zwei Betreuungspat*innen anwesend. Der „DienstagTATort“ fand im Jahr 2022 11-mal statt (im Vorjahr: 8-mal) mit durchschnittlich vier Teilnehmer*innen.

Seit 2019 findet die **Betreuungsgruppe „Gemeinsam Aktiv!“** statt: Sie entstand aus dem integrativen Kursangebot „Bewegung trotz(t) Demenz“. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich, um Körper und Geist fit zu halten und der Demenz aktiv entgegenzuwirken. Mit koordinativen Übungen, Ausdauerspielen, Gleichgewichtsübungen und anderen Bewegungsformen soll das psychische Wohlbefinden positiv beeinflusst werden und die motorische Leistungsfähigkeit gefördert werden. Zielgruppe des Angebots sind Menschen im frühen Stadium der Demenz. Das Angebot „Gemeinsam Aktiv!“ fand im Jahr 2022 6-mal statt (im Vorjahr: 4-mal), mit durchschnittlich drei Teilnehmer*innen mit beginnender Demenz.

Der **„Frühstückstreff“** für Menschen mit beginnender Demenz 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 selbständi-

ge Gestaltung der Themenauswahl durch die Menschen mit Demenz vor. Der Frühstückstreff fand im Jahr 2022 8-mal statt, mit durchschnittlich vier Teilnehmer*innen.

Das Angebot „**Parkspaziergang**“ ist insbesondere an Menschen mit einer leichten bzw. beginnenden Form einer Demenzerkrankung adressiert. Ziel ist es, den erkrankten Menschen einen Raum zu geben, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, Gemeinschaftlichkeit und Wertschätzung zu erfahren und somit soziale Teilhabe zu ermöglichen, sowie die betreuenden An- und Zugehörigen in dieser Zeit zu entlasten. Vorgesehen sind für das Angebot eine gemeinsame Gesprächsrunde in den Räumlichkeiten des Vereins und abhängig von den Wetterbedingungen ein Spaziergang durch die nahe gelegenen Parks/Gärten (Schlossgarten oder Botanischer Garten, Erlangen). Der Parkspaziergang fand im Jahr 2022 zweimal statt, mit einer durchschnittlichen Teilnehmerzahl von drei Teilnehmer*innen.

5.3.3 Weitere Angebote

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. Die Angehörigenschulung „EduKation Demenz“ wurde zweimal durchgeführt, davon einmal im digitalen Format. Insgesamt haben 13 Personen im Jahr 2022 diese Schulung absolviert.

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. Die **inklusive Spielgruppe „SpielRaum“** wurde 15-mal durchgeführt, davon 3-mal als Hybridangebot und 3-mal als Online-Angebot, die übrigen 9 Veranstaltungen fanden im Präsenzformat statt.

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. Dr. Engel, langjährige Mitarbeiterin der Gedächtnissprechstunde am Klinikum am Europakanal, wie auch in den letzten Jahren einmal monatlich zwei Stunden lang in ihrer **Offenen Sprechstunde „Ich habe eine Frage zum Thema Demenz!“** als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Dieses Angebot wurde in 2022 telefonisch als Einzelberatung angeboten und von 10 Personen in Anspruch genommen.

Das neue Angebot „**Ich habe eine Frage zu meiner Diagnose Demenz**“ – eine Sprechstunde für Menschen mit beginnenden Demenzen und ihren Zugehörigen wurde im Jahr 2022 mehrfach angeboten und von 17 Personen in Anspruch genommen, von ihnen waren 9 Menschen selbst betroffen.

Ende 2001 entstand der **Ehrenamtlicher Helfer*innenkreis zur Entlastung betreuender und pflegender Angehöriger, die „Erlanger Betreuungspat*innen“** mit dem Ziel, durch die ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit Demenz ihre Angehörigen zu entlasten. 29 im häuslichen Bereich eingesetzte Betreuungspat*innen leisteten in der Einzelbetreuung von Menschen mit Demenz insgesamt 2533,5 (Vorjahr: 1962,75) Zeitstunden. Die Einsätze der Ehrenamtlichen finden in der Regel in der Häuslichkeit der Familien statt. Die Mehrheit der Be-

treuten wohnt mit dem/der Ehepartner*in in einer gemeinsamen Wohnung oder im Haushalt bzw. in einer eigenen 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. Immer öfter begleiten 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.

5.4. Öffentlichkeitsarbeit

Aufklärung, Informationsvermittlung und Enttabuisierung sind ebenfalls vorrangige Ziele der Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz, die durch öffentlich wirksame Veranstaltungen erreicht werden. Die Öffentlichkeitsarbeit der Fachstelle stützt sich auf die bereits unter 1.4 beschriebenen Möglichkeiten und Wege. Auch die Netzwerk- bzw. Kooperationspartner der Fachstelle sind unter 1.4 aufgeführt.

Traditionell werden im Rahmen der bayerischen Demenzwoche diverse Aktionen zum Thema Demenz von der Fachstelle veranstaltet. So wurden im Jahr 2022 in der Stadtbücherei Erlangen und in den Räumlichkeiten des Vereins Vorträge zum Thema Demenz angeboten. Zudem initiierte die Fachstelle eine Bücherausstellung mit Kinderbüchern über das Thema Demenz in den Vereinsräumlichkeiten, denn der Umgang mit der Erkrankung für die ganze Familie – auch die Enkelkinder – von Bedeutung ist.

Im Jahresverlauf fanden mehrere Veranstaltungen zur Sensibilisierung und Information statt. Die Zielgruppen reichten hier von berufstätigen pflegenden Angehörigen über Fachpersonal bis hin zur breiten Öffentlichkeit.

Im Folgenden eine Aufzählung einige der Vorträge und Veranstaltungen der Fachstelle im Jahr 2022:

- Vorträge, Webinare und Impulsvorträge zum Thema Demenz für berufstätige Personen
- Vorträge zum Thema Demenz bei der VHS Erlangen
- Vortrag zum Thema Demenz im Pflegestützpunkt Erlangen
- Vortrag zum Thema Demenz bei der Kirchengemeinde St. Xystus Erlangen
- Austausch mit der Polizei Erlangen zum Thema häusliche Gewalt von Menschen mit Demenz
- Kunstführungen für Menschen mit Demenz

5.5. Bewertung der Arbeit

Einige der wichtigsten Aspekte der Fachstellenarbeit im Jahr 2022 werden hier zusammengefasst:

- **Wiederaufbau von Gruppenangeboten nach der Pandemie**

Ein wesentliches Ziel der Arbeit der Fachstelle im Jahr 2022 war der Wiederaufbau der Gruppenangebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige im Präsenzformat. Viele der Teilnehmenden waren nach der fast zweijährigen Unterbrechung durch die Pandemie nicht mehr in der Lage an den Gruppen teilzunehmen, entweder aufgrund einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes oder aufgrund von veränderten Lebensumständen (z.B. durch Umzug ins Betreute Wohnen in einer anderen Ortschaft). Somit wurden und werden neue Gruppenteilnehmer*innen rekrutiert und die thematischen Inhalte der Gruppenbeschäftigungen werden entsprechend den Bedürfnissen der neuen Teilnehmenden dauerhaft angepasst.

- **Nachhaltiges Implementieren von digitalen Angeboten der Fachstelle**

Die Relevanz von digitalen Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz wird auch in Zukunft hoch bleiben. Durch die Möglichkeit, digitale Angehörigengesprächskreise, Beratungsgespräche und Schulungen zum Thema Demenz besuchen zu können, haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, sich in belastenden Situationen Hilfe zu holen und sich mit anderen auszutauschen, auch dann, wenn sie ihr Zuhause aus verschiedenen Gründen nicht verlassen können. Die Nutzung von digitalen Unterstützungsmitteln (z.B. Apps oder spezielle Uhren für Menschen mit Demenz) stellt für unsere Klient*innen eine wichtige Möglichkeit der sozialen Teilhabe dar. Auch durch gezielte Projektarbeit, beispielweise im Rahmen des Projekts „Digitale Brückenbauer*innen“, wurden und werden Strukturen und Kooperationen im Verein Dreycedern e. V. aufgebaut, die Unterstützung bei digitaler Teilhabe nachhaltig ermöglichen.

- **Weiterer Aufbau von Betreuungs- und Aktivierungsangeboten, insbesondere für Menschen mit beginnender Demenz**

Die statistischen Daten der Fachstelle aus den letzten Jahren bestätigen eine steigende Anzahl von Menschen mit beginnenden Demenzen, die sich selbst an die Beratungsstelle wenden. 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 werden kontinuierlich neue Angebote der Fachstelle konzipiert und umgesetzt. Auch im Jahr 2022 wurde das neue Angebot: „Sprechstunde für Menschen mit beginnenden Demenzen“ weiterentwickelt, mehrfach durchgeführt und gut von der Zielgruppe besucht. Das niederschwellige Angebot richtet sich an die Gruppe der Menschen mit Demenzen im Anfangsstadium und ihre Vertrauenspersonen.

5.6. Zukunftsperspektiven

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 die unter Punkt 5.5. aufgeführten Bereiche auch in der Zukunft die Fachstellenarbeit prägen: Auf- und Ausbau von Angeboten für Menschen mit beginnender Demenz, Erweitern der Angebotspalette der inklusiven Angebote sowie Sensibilisieren der Arbeitsbereiche der Fachstelle für die Bedarfe von Menschen mit Migrationsgeschichte. Weitere, konkrete Aufgaben für 2023 sind die Weiterentwicklung der Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Erlangen

sowie eine intensive Zusammenarbeit mit dem Kooperationspartnernetzwerk, um weiterhin gemeinsam zur Verbesserung der Lebensqualität von betroffenen Familien beizutragen.

6. Unterstützung und Mitgliedschaft

Ihre Gesundheit ist Ihnen wichtig?

Sie haben eine Frage zu Demenz?

Sie fühlen sich oft niedergeschlagen und allein?

Sie wollen sich im Quartier Altstadt oder Burgberg treffen und engagieren?

Oder kennen jemanden, dem oder der es so geht? Dann können Sie uns und andere durch Spenden dabei unterstützen, Angebote und Veranstaltungen durch zu führen und auszubauen.

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 als 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. 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, 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: _____

IBAN: _____ 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

7.1. Literaturverzeichnis

- a) Stiftung Deutsche Depressionshilfe (2022): 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 01.12.2022).
- b) Stiftung Deutsche Depressionshilfe (2022): Was ist eine Depression- Diagnose der Depression. Online verfügbar unter: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression/diagnose-der-depression> (zuletzt überprüft am 01.12.2022)
- c) Stiftung Deutsche Depressionshilfe (2022): 2. Lockdown verschlechtert Krankheitsverlauf und Versorgung von psychisch Erkrankten massiv. Online verfügbar unter: Sondererhebung: Depression und Lockdowns - Stiftung Deutsche Depressionshilfe (deutsche-depressionshilfe.de) (zuletzt überprüft am 01.12.2022).
- d) Stiftung Deutsche Depressionshilfe (2022): Laufende Forschungsprojekte – Onlinehilfe für Angehörige. Online verfügbar unter: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/aktuellestudien/onlinehilfe-fuer-angehoerige> (zuletzt überprüft am 15.12.2022)
- e) Stiftung Deutsche Depressionshilfe (2022): Online-Schulung Altersdepression für Pflegekräfte und pflegende Angehörige: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-firmen-und-organisationen/pflege-und-depression-esor> (zuletzt geprüft am 15.12.2022)

Impressum

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

09131 90 768 00
info@dreycedern.de

Stand: Juli 2023