Generationsübergreifende Schulung und Soziale Netzwerke für ein demenzfreundliches Quartier

Ein Werkstattbericht aus Rostock/Lütten-Klein

Andreas Speck
Institut für Sozialpsychiatrie M-V e.V.

Covid 19 und Einsamkeit

Tagesschau.de

Covid 19 und Einsamkeit

Physische Distanzierung

Kontakteinschränkungen

Changes in daily loneliness during the first four weeks of the Covid-19 lockdown in Germany

Susanne Buecker[1*], Kai T. Horstmann[2*], Julia Krasko[1], Sarah Kritzler[1], Sophia Terwiel[1], Till Kaiser[1], and Maike Luhmann[1]

This is a preprint version of a manuscript that has not yet been peer reviewed for formal publication. It might be published in a different version in the future.

Version 3: August 2020

Von Einsamkeit während der Covid 19 bedingten Einschränkungen besonders nachhaltig betroffen: Eltern minderjähriger Kinder und ältere Menschen

Und vor Covid 19?

- **Die Einsamkeit breitet sich in Deutschland aus wie eine Epidemie…**
- Wer ganz alleine ist, erkrankt häufiger schwer. Experten sprechen bereits von einem Megatrend...

Stimmt das so???

Und vor Covid 19?

Einsamkeitsprävalenz bei 45-85jährigen Menschen nach Altersgruppe (2008-2017)

Alter (in Jahren)	2008	2011	2014	2017
45–54 Jahre	9,6	10,5	10,1	11,0
55–64 Jahre	8,0	8,5	10,0	8,9
65–74 Jahre	7,2	5,1	7,0	8,1
75–84 Jahre	9,9	5,2	7,1	7,5
Gesamt (45-84)	8,6	7,9	8,9	9,2

Quelle: Deutsches Zentrum für Altersfragen, Deutscher Alterssurvey (n2008: 5.543, n2011: 3.737, n2014: 7.412, n2017: 5.255)

Huxhold et al. 2019

Risikofaktor Einsamkeit

The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness: Prevalence, Epidemiology, and Risk Factors

Julianne Holt-Lunstad, PhD[1,*]

[1]Professor of Psychology and Neuroscience, Brigham Young University, Provo, UT

*Address correspondence to Julianne Holt-Lunstad, 1024 Spencer W. Kimball Tower, Provo, UT 84602. E-mail: julianne.holt-lunstad@byu.edu

Einsamkeit als gesundheitlicher Risikofaktor: mit ähnlichen Wirkungen auf die Gesundheit wie Zigarettenrauchen, mangelnde Bewegung, Luftverschmutzung und Fettleibigkeit

Risikofaktor Einsamkeit

- Einsamkeit **bedroht** Gesundheit durch Stresserleben.
- Einsamkeit **bedroht** Gesundheit aber auch durch einen Mangel an praktischer Unterstützung u.a. in Gesundheits- und Pflegefragen.

Risikofaktoren im Alter

- Risikofaktoren
  - Familiäre Trennungen (Wohnentfernung der Kinder)
    - Mobilität der Kinder kann Bindungen zu den Eltern schwächen
  - Beziehungsmodelle
    - Erhöhte Scheidungsrate
  - Gesundheit
    - Somatische und psychische Krankheitslast
  - Armut
    - Schlechte Wohnbedingungen und Wohnungen mit Barrieren
  - Mangelnde Mobilität
    - Sozialraum ist barriereereich
  - Unterschiede Stadt – Land
    - Städtische Anonymität befördert Isolation
  - Schichtspezifische Unterschiede
    - (Bildung! Befördert Schutz vor Einsamkeit)
  - Geschlecht
    - Frauen erleben weniger Einsamkeit als Männer

Einsamkeit ist auch immer ein soziales Problem!!!

Was braucht es?

Mehr Generationen Haus

IN VIA

- Projekt: Menschen mit komplexem Hilfebedarf außerhalb der Hilfestrukturen (MekHaH) in Lütten-Klein durch ein seniorenbezogenes Quartiers-management

Zum Begriff: Quartiersmanagement

Beispielhafte Handlungsfelder:

Quartiers-management Lütten Klein

- Handlungsfeld 1 ***Strategische Bestands-ermittlung und -entwicklung***
- **Ha**ndlungsfeld 2 ***Kommunikation und Netzwerke***
- Handlungsfeld 3 ***Beispielhafte Einzelfall-begleitung***
- Handlungsfeld 4 ***Weiter-entwicklung eines senioren-gerechten Quartiers***
- Handlungsfeld 5 ***Förderung des ehren-amtlichen Engagements im Quartier***

Quelle KDA

Zielgruppe

- Ältere Menschen, die sozial isoliert leben…
- Vielfältige Beeinträchtigungen erleben…
- Kaum in professioneller Beratung andocken bzw. erreichbar sind…

Kasuistik

- Frau X, 86 Jahre, wohnhaft in Lütten-Klein im 5 Stock ohne Aufzug. Keine kognitiven Einschränkungen, mobil ohne Gehhilfen, nach eigenen Angaben einzelne gesundheitliche Beeinträchtigungen, die aber ihren Alltag subjektiv kaum einschränken. Langjährige Pflege ihres demenzkranken Mannes mit hohen Belastungen und nur wenig Hilfen von außen. In Verbindung mit Demenz-Betreuungsdienst gelingt es, Frau X in einzelne Angebote des MGH zu integrieren. Weitere Kontakte nach außen gibt es nicht, Frau X lebt sehr isoliert. Das Verhältnis zur Tochter , die in Süddeutschland wohnt, ist angespannt. Die Tochter ruft nur sporadisch an. Nach dem Tod ihres Mannes gerät Frau X in eine psychische Krise, weint viel, fühlt sich plötzlich ganz auf sich allein gestellt und mit der Situation der Trauer und der Alltagsbewältigung völlig überfordert. Durch die Nachbarschaft und eine Apotheke wurde auf das Projekt verwiesen. Frau X meldete sich, so dass ein Erstkontakt mit einem ehrenamtlichen Helfer und Projektleiterin zustande kam….

Projektziele

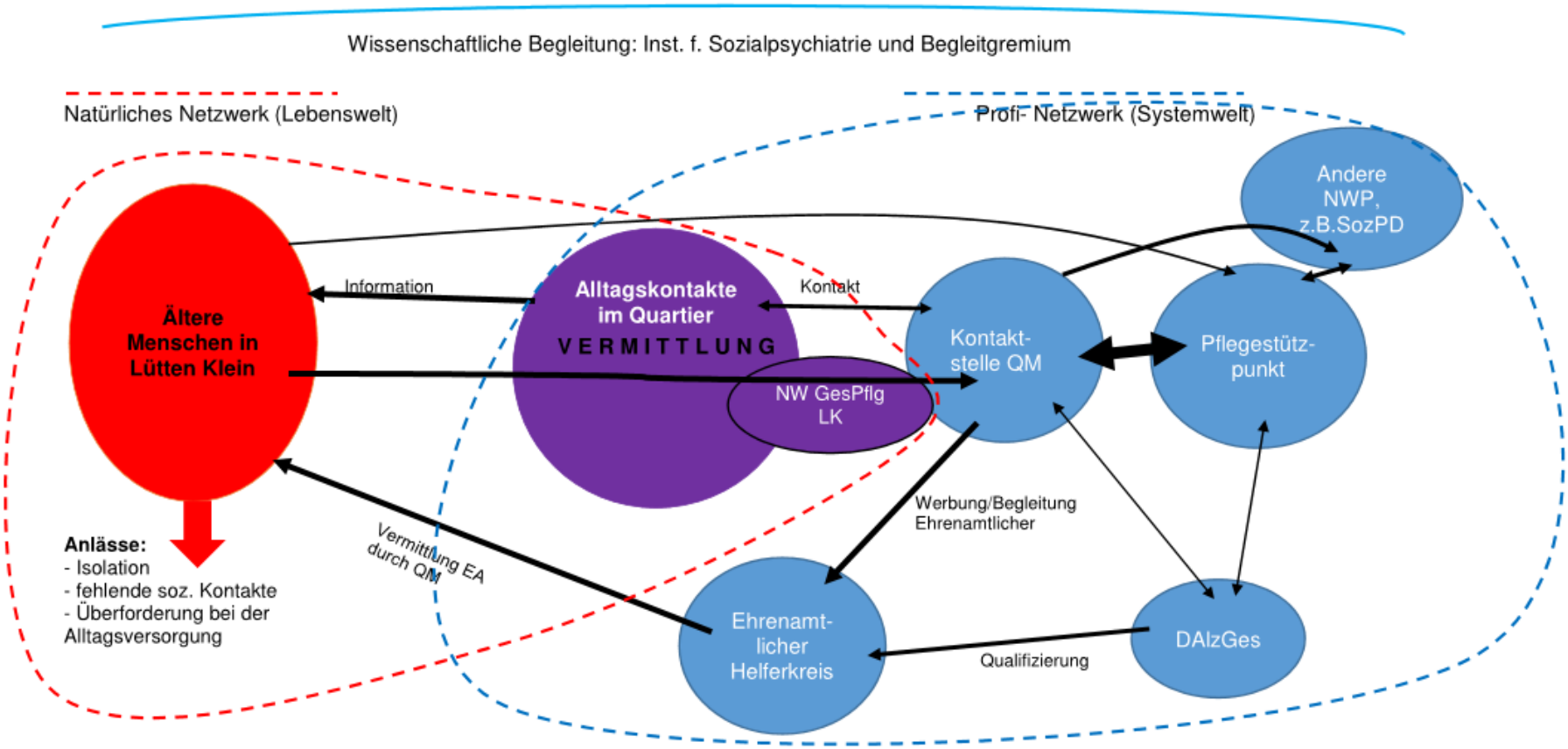
- Weiterentwicklung eines seniorenbezogenen **Quartiersmanagements**
- **Ansprache** von vereinsamten oder von Vereinsamung bedrohten Menschen, die nicht von sich aus die Komm-Strukturen klassischer Beratungs- und Unterstützungssettings nutzen…
- **Zugänge über Multiplikator*innen** aus Nachtbarschaft, Apotheke, Friseur, Wohnungsgesellschaften entwickeln oder ausbauen…

Projektziele

- Aufbau und **Qualifizierung** eines **ehrenamtliches Alltags-Teams**
- Sozialräumliche **Vernetzung** zwischen Projektträger IN VIA und anderen Akteuren wie dem PSB, Alzheimergesellschaft etc..

Arbeitspuzzle:

- Akquise ehrenamtlicher Helfer*innen
- Etablierung Helfer*innenreis
- Fortbildung Helfer*innenkreis
- Akquise sog. intermediärer Instanzen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Kontaktgestaltung
- Netzwerkarbeit



Projektaufbau „Menschen mit komplexem Hilfebedarf außerhalb des Hilfesystems“
Praxistest des Identifikations- und Anspracheverfahrens sowie die Entwicklung von Hilfsangeboten in ausgewählten Quartieren der Hansestadt Rostock, Phase 2
Projektstandort Lütten Klein

Projektskizze Anke Bülow. IN VIA

Fokus: Ehrenamtliche Helfer*innen

- Akquise durch:
  - Mehrgenerationshaus
  - Projekt: Älter werden in Lütten-Klein
  - Markstände
  - Flyer und Presse

Ende 2019 waren 12 EA zwischen 16 und 85 Jahren in dem Projekt engagiert…

Begleitung von Hilfesuchenden (max. 4 h/Woche)… Nachbarschaftliche und kleine Alltagshilfen…

Fokus Ehrenamtliche Helfer*innen

- Teamsitzungen und Supervision
- Einhaltung der Standards von In VIA
- Hauptamtliche Mitarbeiterinnen als Ansprechperson
- Regelmäßige Qualifizierung durch die Alzheimergesellschaft LV M-V
  - Umgang mit älteren Menschen
  - Umgang mit eigenen Kräften
  - Selbstreflexion: Grenzen setzen

Fokus Akteure aus dem Sozialraum

- Nachbarschaftskontakte aus bestehenden institutionellen Netzwerken im MGH, Seniorenbeirat…
- Wohnungsunternehmen
- Apotheken
- Ärzt*innen
- Sparkasse
- Einzelhandel

Chancen:

- Grundsätzlich konnte sich das Projekt im Sozialraum etablieren…bis Mai 2020 wurden Kontakte zu 124 Menschen hergestellt…
- Coronabedingte Unterbrechung (Klöntelefon)…
- Seit Juni 30 Neuaufnahmen, davon 17 mit mehreren Kontakten und Beratungen…
- Insgesamt breites Spektrum an Beratungsanlässen
  - Eine Informationsgespräche bzw. direkte Vermittlung an den PSB
  - Kontaktanbahnung an Freizeitangeboten
  - Vermittlung ehrenamtlicher Helfer*innen
  - Unterstützung in schwierigen Lebensbedingungen und mit komplexen Problemlagen

Chancen

Zurück zu Frau X:

Wöchentliche Treffen mit Projektmitarbeitin (schwieriges Kommunikationsverhalten)

- Emotionale Stabilisierung
- Sicherung der Nahrungsaufnahme: Vermittlung an Mittagstisch
- Unterstützung bei Behördengängen
- Begleitete Besuche verschiedener Begegnungsmöglichkeiten
- Vorbereitung Umzug und geplante Überleitung an den PSB

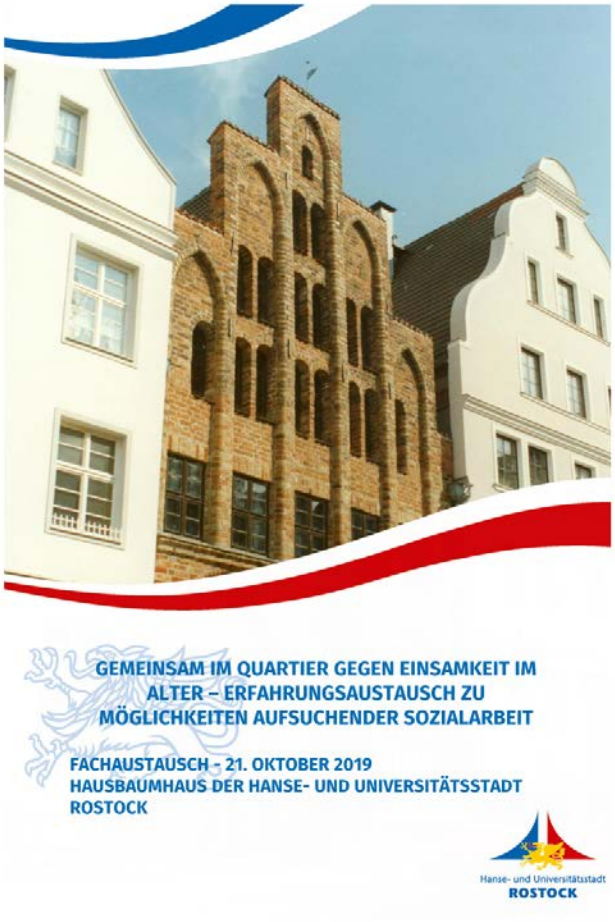
Chancen:

- Etablierung eines stabilen Netzwerkes engagierter Ehrenamtler*innen unterschiedlichen Alters…
- Vermittelt wurde – je nach Bedarf - in den Pflegestützpunkt, in kulturelle Aktivitäten und in die medizinische Behandlung…
- Die Zugänge haben sich verändert…anfangs mehr über Presse, dann doch eher Nachbarschaft, Apotheke, Wohnungsgesellschaften….
- Weiterentwicklung einer guten sozialräumlichen Vernetzung…Zusammenarbeit mit PSB und SpD und Alzheimergesellschaft vertieft ….

Herausforderungen:

- Lange Anlaufzeit, um vermittelnde Instanzen aufzuschließen….Prinzip langer Atem…
- Überforderungsrisko ehrenamtlicher Helfer…
- Rückkopplung bei Vermittlungen…
- Mangelnde Systematisierung der kulturellen Möglichkeiten…
- Zunehmend auch komplexe Fälle, die professionelle Lösungen brauchen und sehr zeitintensiv sind…

Ausblick



Sozialraumprojekte aus Bremen, Flensburg Berlin, Magdeburg/Land stellten sich vor….