Mehr zusammen, weniger allein -
Nürnberg vernetzt gegen Einsamkeit
Nürnberger Demografieforum 15.10.2026

Workshop 4: Gemeinschaft stärken – trotz Demenz oder Depression

Doreen Degenkolbe, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

-RUHEPUNKT- Förderverein ambulante Krisenhilfe e.V.

Definitionen

Depression: psychische Erkrankung, die mit gedrückter Stimmung, Interessenlosigkeit und Antriebslosigkeit einhergeht. Betroffenen fällt es schwer, ihren Alltag mit all seinen Anforderungen zu bewältigen.

Einsamkeit: individuelles Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Es wird ein Mangel an sozialer Unterstützung oder sozialer Verbundenheit empfunden, unabhängig von der tatsächlichen Anzahl oder Häufigkeit sozialer Kontakte.

Soziale Isolation: Zustand, bei dem soziale Kontakte objektiv fehlen, ein Mensch also tatsächlich keine oder nur sehr wenige Kontakte und Beziehungen hat. Menschen können sich bewusst dafür entscheiden sozial isoliert zu leben und mit dieser Situation glücklich sein. Tritt sie jedoch ungewollt auf, kann sich das Gefühl von Einsamkeit entwickeln.

Häufigste seelische Erkrankungen im Alter

Depression: 25-30 % der über 65 jährigen

Demenz: 15-35 %, je nach Alter

- Depressionen sind eindeutig die häufigsten seelischen Störungen im Alter. Erst bei Hochbetagten (über 85 Jahre) dominieren die Demenzen.
- Jede körperliche Erkrankung, Einschränkungen der Sinnesorgane, sowie Vorliegen von Hilfsbedürftigkeit erhöhen die Depressionsrate im Alter.
- Bei älteren Menschen, die in Heimen oder ähnlichen Einrichtungen leben, erreicht die Depressionsrate über 30 %.
- 40 % der Suizide werden von Menschen über 60 Jahren begangen

Ursachen

	Psychosoziale Aspekte	Neurobiologische Aspekte
Erhöhte Anfälligkeit	z. B. durch frühe traumatische Erlebnisse	z. B. genetische Faktoren (Vererbung)
Auslöser	z. B. Verlusterlebnisse, chronische Überlastung, Urlaubsantritt	z. B. Veränderungen auf der Stresshormonachse
Depressiver Zustand	z. B. Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit	z. B. Ungleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Hirnregionen
Therapie	Psychotherapie	medikamentöse Therapie



Depression ⟺ Einsamkeit

- Gedrückte Stimmung
- Interesselosigkeit und Freudlosigkeit
- Rasche Ermüdbarkeit, Erschöpfung

  > mind. 2 Symptome

- Merk- und Konzentrationsstörungen
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Schuldgefühle
- Selbstverletzungen, Suizidhandlungen
- Appetitlosigkeit, Obstipation, Gewichtsabnahme
- Schlafstörungen

  > mind. 2 Symptome

- Körperliche Beschwerden
- Rückzug
- Antriebslosigkeit
- Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten

> kann vorübergehend auftreten

> kann Risikofaktor und auch Auslöser einer Depression sein

Was sind „schwierige Lebenssituationen im Alter“?

- ► Verrentung / Kündigung
- ► Verlust des Ehepartners / von Verwandten und Freunden
- ► Tod eines Kindes
- ► Konflikte mit Familienangehörigen
- ►**=> Einsamkeit / Isolation**
- ►Körperliche Erkrankungen (z.B. Parkinson, Arthrose, Osteoporose, Polyneuropathien, Herzinsuffizienz, Erkr. des Bewegungsapparates, chronische Schmerzen, Seh- und Hörbeeinträchtigungen, ..)
- ►**=> Verlust von Selbständigkeit / Abhängigkeit von Hilfe**
- ► Finanzielle Probleme
- ► Traumatische Lebensereignisse (Überfall/ Einbruch, Autounfall)»
- ►**=> Depression/ Ängste/ Suizidalität**

Sozialer Rückzug

- Rückzug aus sozialem Umfeld
- Innerliche Leere, Missverstanden, Abgeschnitten
- Schleichende Isolation

→ **Äusserlich**: Ruhe und Zurückhaltung

→ **Innerlich**: tiefes emotionales Ringen

<u>Folgen:</u>

- Reduzierung freundschaftlicher Kontakte/Abbruch
- Absage/Rückzug von sozialen Aktivitäten
- Gefühl, niemand zu brauchen, nicht verstanden zu werden, steht dem Bedürfnis nach Nähe gegenüber
- Weniger Unterstützung und positive Rückmeldungen
- Wenig Momente für Mut und Freude
- Gefühl von Leere und Isolation
- Körperl. Folgen von Isolation: anfälliger für Krankheiten, höhere Schmerzempfindlichkeit durch fehlende Ablenkung, Trost und Unterstützung

Behandlungsmöglichkeiten und Grenzen

- **Geriatrische Depressionsskala (GDS)**

Fragebogen, welcher in Interviewform oder durch den Patienten selbst áusgeführ; Hinweise auf das Vorliegen einer Depression oder auch einer manifesten Depression liefern kann. Die 15 Fragen beziehen sich auf den Zeitraum der letzten Woche.

- **Untersuchung des Gehirns** und Labordiagnostik

  (Ausschluss anderer Erkrankungen) somit können bspw. eine Schilddrüsenerkrankung ausgeschlossen werden

- **Medikamentöse Therapie**

  Wichtig dabei ist eine sorgfältige Auswahl des Antidepressivums, aufgrund mehrerer Medikamente sind häufig Wechselwirkungen möglich. Jedoch besteht bei älteren depressiven Menschen eine erhöhte Gefahr von Bettlägerigkeit, verminderte Flüssigkeitszufuhr und vor allem bei Männern ein erhöhtes Suizidrisiko – konsequente Behandlung unter ärztlicher Beobachtung erfordert.

Behandlungsmöglichkeiten und Grenzen

- **Psychotherapie und Prävention**

  Dazu gehören psychoedukative Maßnahmen, wie Beratung und Aufklärung über die Erkrankung. Dies kann im besten Fall zu mehr Verständnis, Verantwortung im Umgang mit der Erkrankung und auch zur Stressbewältigung, Vorbeugung und Aktivierung beitragen.

- **Soziotherapie**

  Förderung von Sozialkontakten, Tagesstrukturierung, Strukturierung und Wahrnehmung der räumlichen Umgebung – Bedürfnisse des täglichen Lebens, sowie die Auseinandersetzung und Konfrontation mit Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Menschen rücken in den Mittelpunkt

Ziele der Beratung

- **Reduzierung von Hilflosigkeit / Inaktivität**

⇒ Bestärkung, Hilfe möglichst im engeren Wohnumfeld anzunehmen (z.B. Schmerztherapie, ambulante Psychotherapie, Klinik, Seelsorge, Hospizhilfe, Seniorenbetreuungen, Rehabilitation, Hilfsmittel, Ehrenamtliche, PB, BeWo etc.)

⇒ Erinnerungen an das Leben „davor“ wachrufen

- **Stärkung der Selbstwirksamkeit**

⇒ Entscheidungen treffen lassen, Ja und Nein sagen üben

⇒ z.B. Einsatz von Stabilisierungsübungen z.B. Imaginationsübungen nach Reddemann (Sicherer Ort, Gepäck ablegen), Liste angenehmer Tätigkeiten nach Hautzinger,

Motivieren Sie zu Bewegung und Aktivität. Jeder noch so kurze Spaziergang ist hilfreich. Dabei werden Stresshormone abgebaut und die Hormonproduktion für die sog. "Glückshomone" wie Serotonin angeregt.

Manchmal braucht es einige Zeit, bis jemand den Schritt schafft, Hilfe zuzulassen. **Aber bleiben Sie dran und erwähnen Sie immer wieder mögliche Hilfsangebote** wie Facharzt, Psychotherapie, Tagesklinik oder die getontopsychiatrischen Fachdienste sowie niedrigschwellige Angebote.

Tagesstruktur wahren: Feste Aufstehzeiten, Essgewohnheiten, Schlaf- und Ruhezeiten, feste Telefonzeiten und regelmäßige Kontakte geben im Alltag Halt (Tagesprotokoll, Ziele formulieren, Liste angenehmer Tätigkeiten,..)

Maß halten zwischen **Zuwendung und Selbstfürsorge**. Routinen und Strukturen aufrecht erhalten, Hilfe anbieten, ohne Druck auszuüben.

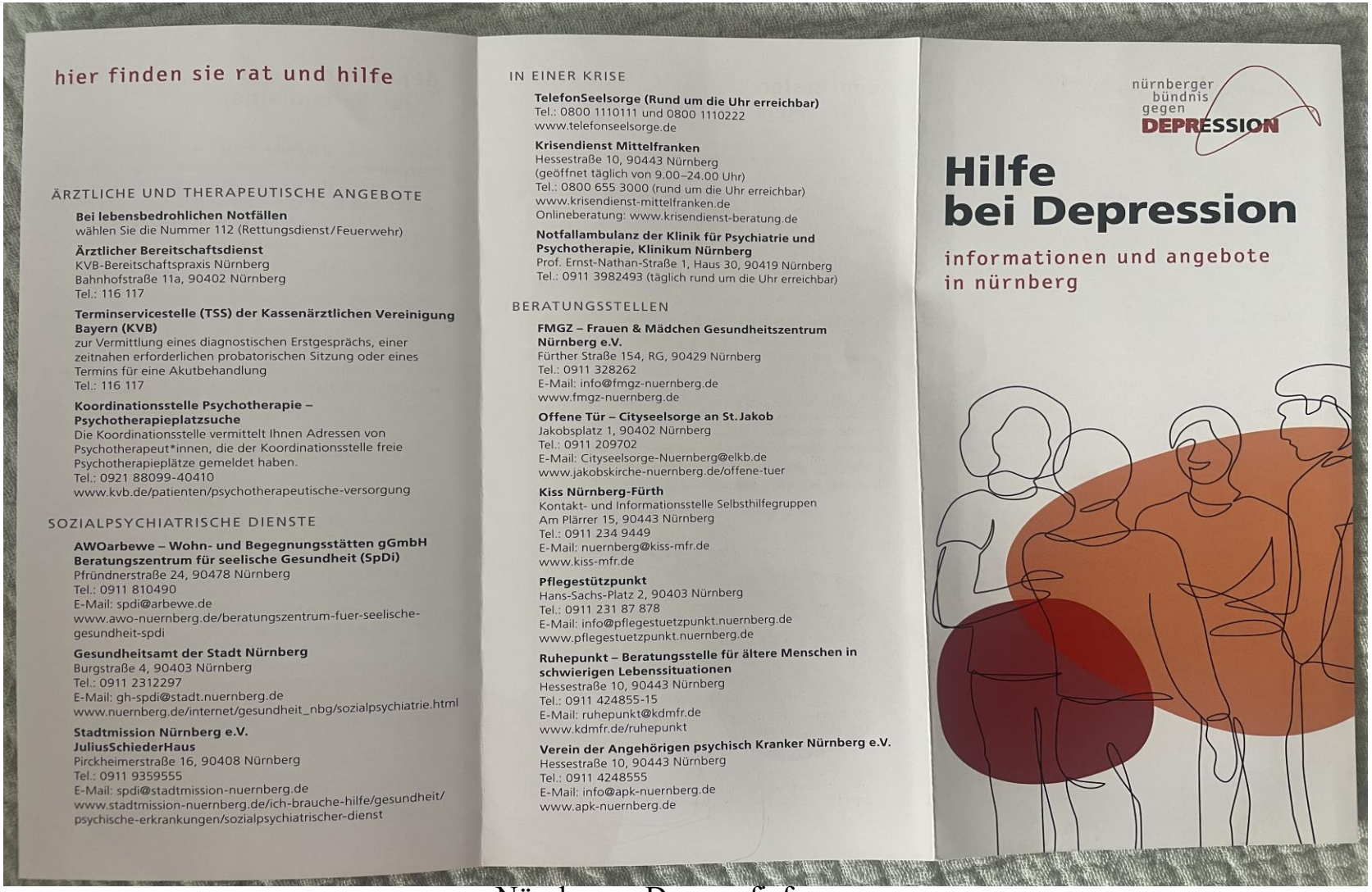
Erkrankung und deren Auswirkungen **nicht persönlich nehmen** – der/ die Betroffene kann gerade nicht anders.

Um für jemand anderen da sein zu können, brauchen Sie selbst **Energie, Kraft und Balance!**

Behandlung und Hilfen bei seelischen Belastungen

- Fachärzte/innen
- Ambulante Psychotherapie
- Psychiatrische Institusambulanz
- Psychosomatische Tagesklinik
- Tagesklinik für seelische Gesundheit im Alter
- Gerontopsychiatrische Kliniken
- Krisendienst / Telefonseelsorge
- Gerontopsychiatrische Beratungsstellen
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst /Seniorenamt
- Pfarrer vor Ort
- Selbsthilfegruppen oder diesbezüglich vermittelnde Stellen
- Internetseiten: bspw.: http://8leben.psychenet.de/

Behandlungsangebote in Nürnberg



hier finden sie rat und hilfe

ÄRZTLICHE UND THERAPEUTISCHE ANGEBOTE

Bei lebensbedrohlichen Notfällen
wählen Sie die Nummer 112 (Rettungsdienst/Feuerwehr)

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
KVB-Bereitschaftspraxis Nürnberg
Bahnhofstraße 11a, 90402 Nürnberg
Tel.: 116 117

Terminservicestelle (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern (KVB)
zur Vermittlung eines diagnostischen Erstgesprächs, einer zeitnahen erforderlichen probatorischen Sitzung oder eines Termins für eine Akutbehandlung
Tel.: 116 117

Koordinationsstelle Psychotherapie – Psychotherapieplatzsuche
Die Koordinationsstelle vermittelt Ihnen Adressen von Psychotherapeut*innen, die der Koordinationsstelle freie Psychotherapieplätze gemeldet haben.
Tel.: 0921 88099-40410
www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung

SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE

AWOarbewe – Wohn- und Begegnungsstätten gGmbH Beratungszentrum für seelische Gesundheit (SpDi)
Pfründnerstraße 24, 90478 Nürnberg
Tel.: 0911 810490
E-Mail: spdi@arbewe.de
www.awo-nuernberg.de/beratungszentrum-fuer-seelische-gesundheit-spdi

Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg
Burgstraße 4, 90403 Nürnberg
Tel.: 0911 2312297
E-Mail: gh-spdi@stadt.nuernberg.de
www.nuernberg.de/internet/gesundheit_nbg/sozialpsychiatrie.html

Stadtmission Nürnberg e.V. JuliusSchiederHaus
Pirckheimerstraße 16, 90408 Nürnberg
Tel.: 0911 9359555
E-Mail: spdi@stadtmission-nuernberg.de
www.stadtmission-nuernberg.de/ich-brauche-hilfe/gesundheit/psychische-erkrankungen/sozialpsychiatrischer-dienst

IN EINER KRISE

TelefonSeelsorge (Rund um die Uhr erreichbar)
Tel.: 0800 1110111 und 0800 1110222
www.telefonseelsorge.de

Krisendienst Mittelfranken
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
(geöffnet täglich von 9.00–24.00 Uhr)
Tel.: 0800 655 3000 (rund um die Uhr erreichbar)
www.krisendienst-mittelfranken.de
Onlineberatung: www.krisendienst-beratung.de

Notfallambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Nürnberg
Prof. Ernst-Nathan-Straße 1, Haus 30, 90419 Nürnberg
Tel.: 0911 3982493 (täglich rund um die Uhr erreichbar)

BERATUNGSSTELLEN

FMGZ – Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum Nürnberg e.V.
Fürther Straße 154, RG, 90429 Nürnberg
Tel.: 0911 328262
E-Mail: info@fmgz-nuernberg.de
www.fmgz-nuernberg.de

Offene Tür – Cityseelsorge an St. Jakob
Jakobsplatz 1, 90402 Nürnberg
Tel.: 0911 209702
E-Mail: Cityseelsorge-Nuernberg@elkb.de
www.jakobskirche-nuernberg.de/offene-tuer

Kiss Nürnberg-Fürth
Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel.: 0911 234 9449
E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de

Pflegestützpunkt
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg
Tel.: 0911 231 87 878
E-Mail: info@pflegestuetzpunkt.nuernberg.de
www.pflegestuetzpunkt.nuernberg.de

Ruhepunkt – Beratungsstelle für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
Tel.: 0911 424855-15
E-Mail: ruhepunkt@kdmfr.de
www.kdmfr.de/ruhepunkt

Verein der Angehörigen psychisch Kranker Nürnberg e.V.
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
Tel.: 0911 4248555
E-Mail: info@apk-nuernberg.de
www.apk-nuernberg.de

nürnberger bündnis gegen DEPRESSION

Hilfe bei Depression

informationen und angebote in nürnberg

Abgrenzung

depressive Störung

- Anzahl depressiver Episoden in der Vorgeschichte
- Unauffällige neurologische Symptomatik
- Ständige schwermütig-depressive bzw. ängstlich-hilflose Stimmung
- Klagende Haltung
- Eigene Vergesslichkeit wird herausgestellt
- Weitgehend normale Aufmerksamkeit
- Erhaltene Auffassungsgabe und Orientierung
- Frühmorgendliches Erwachen mit pessimistisch-grüblerischem Denken
- Tagesschwankungen
- Wenig Antrieb
- Kein Appetit
- Selbstmordgedanken

beginnende Demenz

- Schleichender Beginn der gedanklichen Schwächen
- Unkooperatives, misstrauisches, ungeselliges Verhalten
- Neurologische Symptome
- Verringerte Wachheit
- Eingeschränkte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Desorientierung und Verwirrtheit
- Einschränkungen des Kurzzeitgedächtnisses
- Bemühen, die gedanklichen Lücken zu verbergen
- Emotionale Labilität und wechselnde Stimmungszustände
- Umkehrung des Schlaf-Wachrhythmus
- Keine Hinweise auf frühere seelische Erkrankungen und Depression

DD: Depression und Demenz

- Demenz und Depression sind die häufigsten psychiatrischen Störungen im Alter
- Vor allem im höheren Alter (> 80 J) kommen sie oft gemeinsam vor
- Eine genaue Diagnose ist wichtig, da Prognose, Behandlung und Betreuung unterschiedlich sind
- Eine erfolgreiche Behandlung verbessert die Lebensqualität der Erkrankten und der betreuenden Angehörigen

Austausch in 4 Gruppen

Welches Hilfsangebot würden Sie für ältere Menschen mit demenziellen Erkrankungen und für ältere Menschen, welche unter Depressionen leiden, gestalten? Zielgruppenspezifisch, frei, kreativ und ohne finanzielle Vorgaben:)