

[www.ekiba.de](http://www.ekiba.de)

[www.ekiba.de/imherzen](http://www.ekiba.de/imherzen)



# Projekt „Was ich im Herzen trage“

*Psychologische Beratung für alte Menschen und deren Angehörige an Orten der Altenhilfe*

1/2017 - 12/2019



## Die Ausgangssituation:

- Ältere und alte Menschen sind die demographisch am stärksten wachsende Gruppe.
- Ältere Menschen müssen eine längere Lebensphase gestalten und planen.
- In die Psychologischen Beratungsstellen (Paar-, Familien- und Lebensberatung) kommen vermehrt ältere Menschen; es gibt noch keine spezifischen Beratungskonzepte und evaluierten Beratungsinstrumente für Menschen mit hohem Lebensalter.
- Obwohl vielfältige Herausforderungen und Lebenskrisen in dieser Lebensphase bekannt sind, ist das Angebot psychologischer Beratung wenig bekannt.

## Die Ausgangssituation:

- Es gibt bereits regelhafte pflegebezogene und soziale Beratung (unter Einbeziehung der psychologischen Dimension) und Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige, aber keine erreichbaren Regelangebote einer psychologischen/systemischen Beratung.
- Bei häuslicher Pflege, auch beim Heimeinzug ergeben sich neue familiäre Konstellationen zwischen alten Eltern und erwachsenen Kindern, zwischen Geschwistern oder älteren Paaren.
- Ein während der Projektlaufzeit in den Blick gekommenes Problem ist der Kontaktabbruch von erwachsenen Kindern zu ihren alten Eltern.

## Projektidee

Ein bedarfsgerechtes Modell psychologischer Beratung für alte Menschen und ihre Angehörigen soll

- entwickelt,
- ausgeführt,
- evaluiert,
- nachhaltig gesichert werden
- und adaptierbar für andere Psychologische Beratungsstellen sein.

Dabei sollen seelisch belastete Menschen erreicht werden, auch wenig mobile alte Menschen daheim oder im Pflegeheim aufgesucht werden.

# Projekt „Was ich im Herzen trage“



<b>Dauer</b>	3-jährige Projektlaufzeit (1/2017 - 12/2019)
<b>Standorte</b>	Freiburg, Lörrach (Psychologische Beratungsstellen in Kooperation mit Einrichtungen der Altenhilfe)
<b>Projektangestellte</b>	4 Mitarbeiterinnen (je 25%) (Dipl.-Psych./Soz.päd.)
<b>unterstützt durch</b>	- Öffentlichkeitsarbeit (25%) - Fundraising Freiburg (10%)
<b>Finanzierung</b>	Evangelische Landeskirche Baden



## Die Zielgruppen

### Menschen ab 65 Jahren

- die in der eigenen Häuslichkeit oder Familie, in betreutem Wohnen oder im Altenpflegeheim leben,
- sich seelisch belastet fühlen und einen „Veränderungswunsch“ haben.

### Angehörige von alten Menschen

- die ein Beratungsanliegen haben, das zu tun hat mit der psychosozialen Situation des alten Menschen oder mit der Beziehung zu dem alten Menschen.

## Projektziele

### Primär:

1. **Zugänge** zu den Zielgruppen erkunden/finden und **psychologische Beratungen**, teils als aufsuchendes Angebot, bedarfsgerecht durchführen.
2. **Vernetzung und Kooperation** in den Regionen mit Einrichtungen, Fachdiensten und Akteuren der Altenhilfe, auch mit politischen und finanziellen Entscheidungsträgern.
3. **Öffentlichkeitsarbeit** zur Schulung von Multiplikatoren und zur Sensibilisierung für das Thema „Würde des Alterns“ als gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

### Sekundär:

#### Finanzierung / Implementierung (Nachhaltigkeit)

- Unterstützungsangebote an den Standorten verstetigen und
- nachhaltige Versorgungsstrukturen in Baden befördern

## Warum Kirche?

- Psychologische Beratung ist neben Seelsorge ein etabliertes Angebot der Evangelischen Landeskirche in Baden.
- Die Evangelische Landeskirche und das Diakonische Werk Baden haben 2013 eine „Gesamtkonzeption für die Arbeit mit älteren Menschen“ verabschiedet.
- Durch das Projekt nimmt Kirche exemplarisch ihre Verantwortung als ein Akteur im Sozialraum wahr und setzt sich für die Lebensqualität alter Menschen und ihrer Angehörigen ein.

## Beratung innerhalb eines Hilfenetzes

Durch die Anbindung an Kirche und Diakonie ist die Psychologische Beratung in ein größeres Hilfenetz eingebunden: Sozial- und Schuldenberatung, Seelsorge und Besuchsdienste, Evangelische Erwachsenenbildung.

Diese Hilfeanbieter sind wiederum vernetzt mit nicht-kirchlichen Akteuren vor Ort.

# Ein Projekt der Evangelischen Landeskirche in Baden



## Projektleitung

- Projektmanagement (Projektgruppe, Öffentlichkeitsarbeit, Fundraising, Evaluation, Beirat)
- Kontakt zu politischen und finanziellen Entscheidungsträgern

## Projektgruppe

Projektleitung  
Projektfachkräfte  
Leitung der Beratungsstelle

Freiburg

Lörrach

- Vernetzung Psychologische Beratung - Altenhilfe
- Durchführung der Beratungen (mit Evaluation)
- Implementierung der aufsuchenden Angebote
- Öffentlichkeitsarbeit, Fundraising

Beirat

## Evaluation

Kath. Hochschule Freiburg,  
Prof. Dr. Ines Himmelsbach/  
Prof. Dr. Cornelia Kricheldorf

## Projektbeirat

### Sitzungen

4 Beiratssitzungen im Projektzeitraum

### Beiratsmitglieder

Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Gesellschaft, Kirche, Finanzträger, Betroffenenverbänden

### Ziel

Unterstützung bei nachhaltiger Projektgestaltung und öffentlicher Wahrnehmung

# Projekt-Evaluation

## Wissenschaftliche Begleitforschung



### Kooperation

- Institut für angewandte Forschung, Entwicklung, Weiterbildung - IAF, Katholische Hochschule Freiburg
- Prof. Dr. Ines Himmelsbach (Soziale Gerontologie)  
(Prof. Dr. Cornelia Kricheldorf)

### Hintergrund

- Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Praxis
- Integration des aktuellen Erkenntnisstands aus Wissenschaft und Forschung
- Argumentation gegenüber Kosten- und Entscheidungsträgern
- Verbesserung der Angebote für die Zielgruppe

## Evaluation

**Ziel**                      Wirk Tendenzen der psychologischen Beratungen im Erhebungszeitraum (3/2018-8/2019)

**Methode**                Daten aus der Dokumentation  
Standardisierte Fragebögen für alte Menschen und Angehörige  
Einbezug der Perspektive der Beraterinnen  
2 Messzeitpunkte (prä - post)

# Konstrukte

## Alte Menschen / Angehörige

- Erwartungen an das Beratungsangebot
- Vorstellung von Beratung
- Bewältigungsstrategien/Erreichung von Zielen
- Stimmung
- Zukunftsperspektive
- Wohlbefinden
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität
- Soziale Kontakte
- Hoffnung

## Allgemeine Angaben

- Soziodemographie (u.a. Familienstand, Wohnsituation, Bildungsabschluss)
- Zugangswege/Wege der Kontaktherstellung
- Orte der Gespräche
- Anlässe der Beratung

## Themen in der Beratung von älteren Menschen



- Vereinsamung
- Verlust / Trauer / Depression
- Ängste (Verarmung)
- Körperliche Einschränkungen / Schmerzen
- "Angewiesen sein auf"
- Innerfamiliäre Konflikte / Kontaktabbrüche
- Fehlende Anschlussfähigkeit zwischen den Generationen
- Fragen nach Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit

## Themen in der Beratung von pflegenden Angehörigen

- Überlastung und Burnout
- Umgang mit Mehrfachbelastung
- Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit
- Wut und Aggression
- Trauer und Angst
- Mangel an Wertschätzung und Anerkennung
- Isolation und Rückzug

# Wo stehen wir?



Phase 1	Phase 2	Phase 3
<b>Vorbereitung und Planung</b>	<b>Durchführung der Maßnahmen vor Ort</b>	<b>Evaluierung/ Präsentation der Projektergebnisse</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Projektleitung KA: Ausarbeitung des Gesamtkonzeptes; Abstimmungen mit Abteilung Alter, Pflege, Gesundheit (DWB), ZfK, Fundraising, Institut f. Gerontologie</li> <li>2. 2 Standorte regional:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Erstellung des Konzeptes für Modelle psychologischer Beratung in Kooperation mit Altenhilfe vor Ort (Vernetzung für Zugänge, Räume, Datenschutz / Schweigepflicht); Erstellung Flyer</li> <li>b. Info und Schulung von MultiplikatorInnen</li> </ol> </li> <li>3. Öffentlichkeitsarbeit, Fundraising (zentral und regional unterstützt)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beratungsgespräche, teils an Orten der Altenhilfe bzw. zuhause</li> <li>2. Evaluation u. Dokumentation der Kooperations- und Gesprächskontakte</li> <li>3. Begleitende Reflexion der Erfahrungen mit den Modellmaßnahmen in der Projektgruppe;</li> <li>4. Zwei wissenschaftliche Fachtage in Freiburg und Lörrach</li> <li>5. Projektleitung KA: Kontakte mit Lobbygruppen, politischen und finanziellen Verantwortungsträgern</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluierung des Gesamtprojektes</li> <li>2. Dokumentation der Projektergebnisse für die kirchliche, fachliche, politische Öffentlichkeit</li> <li>3. Durchführung eines Symposiums (11/2019) mit Präsentation der Projektergebnisse</li> <li>4. Pressearbeit; Öffentlichkeitsarbeit</li> <li>5. Schlussfolgerungen für weitere Handlungsbedarfe, Zugänge, Implementierung von Angeboten, Fortsetzung Fundraising</li> </ol>

# Präsentation erster Ergebnisse

## Fachtag

„Psychologische Beratung im Alter- Zukunftsaufgaben in Forschung und Anwendung“

mit öffentlichem Vortrag „Die neue Psychologie des Alters“ von Prof. Hans-Werner Wahl

26. April 2018 in Freiburg

## Fachtag

„Die Zukunft des Alters“ mit Prof. Cornelia Kricheldorf

28. November 2018 in Lörrach

# Präsentation der Projekt-Evaluation und -erfahrungen sowie möglicher Perspektiven und Handlungsszenarien

## **Symposium „Seelische Gesundheit im Alter stärken“**

Psychologische Beratung für alte Menschen und ihre Angehörigen

Symposium im Rahmen des Projektes „Was ich im Herzen trage“ 1/2017-12/2019

**18. November 2019**

**Vortragssaal der Paul-Gerhardt Kirche in Karlsruhe**

Ausgehend von Erfahrungen eines dreijährigen Beratungsprojektes für alte Menschen und ihre Angehörigen sollen Ursachen und Hintergründe für seelische Belastungen und deren Folgen im Zentrum des Symposiums stehen. Forschungsergebnisse zu psychischer Gesundheit und Krankheit im Alter sowie Erfahrungen aus der Praxis werden präsentiert und Möglichkeiten zur Stärkung seelischer Gesundheit aufgezeigt. Beispielhaft werden sozialpolitische Wege diskutiert, wie psychologische Beratung in ein präventives Unterstützungsnetzwerk für alte Menschen und ihre Angehörigen integriert werden kann.

# Wir danken für Ihre Aufmerksamkeit

