

Projekt „Seniorenfreundliche Gemeinden“

Informationshandbuch zu den Aktivitäten

Informationen für die teilnehmenden Gemeinden

Live safely, Enjoy life, Stay involved.

**Crossing borders
in health**

INFORMATIONSHANDBUCH FÜR DIE TEILNEHMENDEN GEMEINDEN DES PROJEKTS „SENIORENFREUNDLICHE GEMEINDEN“ (SFC)

AUCH FÜR STAKEHOLDER UND ANDERE GEMEINDEN, DIE AN DIESEM EU-REGIONALEN PROJEKT (EMR) INTERESSIERT SIND

KONTAKT UND IMPRESSUM

Dieses Informationshandbuch soll den teilnehmenden Gemeinden bei der Auswahl der Aktivitäten helfen, die sie für ihren Teil umsetzen möchten.

Nähere Informationen für teilnehmende Gemeinden:

Wenden Sie sich bitte an Ihren SFC-Projektkoordinator.

Für allgemeine Informationen über dieses Projekt:

Website: www.euprevent.eu/sfc

E-Mail an die Stiftung euPrevent | EMR: communicatie@euprevent.eu

Redaktion und Übersetzung:

Top Traduc

Design:

eyetractive

Zeichnungen:

Imare

Texte:

SFC-Projektteam: Frans Verhey, Marja Veenstra, Mignon Schichel, Hannah Christie, An Geenen, Caroline Glaude, Isabelle Lazarus, Eric Salmon, Frank Willems, Karl-Heinz Grimm, Remke van der Linden

Das Projekt „Seniorenfreundliche Gemeinden“ wird im Rahmen des Interreg V-A Förderprogramms der Euregio Maas-Rhein durchgeführt und von der Europäischen Union sowie der europäischen Regional-Governance-Stelle für das Förderprogramm Interreg V-A Euregio Maas-Rhein unterstützt (Zuschuss: 983.167,50 EUR). Zudem erhält das Projekt eine Kofinanzierung, wobei die Projektpartner auch eigene Beträge entrichten.

VORWORT

Ich freue mich sehr, dieses Informationshandbuch über präventive Aktivitäten gegen Demenz und Depressionen im Alter vorstellen zu dürfen. Diesem Handbuch ging ein langer Arbeitsprozess voraus. Es begann 2011, als die Stiftung euPrevent | EMR eine Konferenz zum Thema geistige Gesundheit bei älteren Menschen in der Euregio Maas-Rhein (EMR) abhielt. Eine wichtige Schlussfolgerung dieser Fachtagung lautete, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, Demenz und Altersdepressionen vorzubeugen oder zumindest die hiermit verbundenen Leiden zu lindern. Eine zweite wichtige Schlussfolgerung besagte, dass wir die vorhandenen grenzüberschreitenden Möglichkeiten nicht hinlänglich nutzen.

Diese beiden Feststellungen führten uns auf direktem Weg zu dem Projekt „Seniorenfreundliche Gemeinden“ (engl. „Senior Friendly Communities“, kurz SFC). Ziel dieses Projekts ist es, 15 (bereits vorhandene) grenzüberschreitende Präventionsaktivitäten in der EMR auszutauschen und sie mindestens 30 Gemeinden in dieser Region zur Verfügung zu stellen (10 Gemeinden pro Land).

In dem SFC-Projekt tauschen wir nicht nur Wissen und Erfahrungen aus, sondern auch ganz konkrete Aktivitäten. Die Partnerorganisationen dieses Projekts nehmen hierzu eine enge grenzüberschreitende Zusammenarbeit mit den teilnehmenden Gemeinden auf.

In den letzten Monaten hat die SFC-Projektgruppe eine Erhebung unter den teilnehmenden Gemeinden durchgeführt: Welche Maßnahmen gibt es in den Gemeinden zum Thema (Prävention von) Demenz und Depressionen bei älteren Menschen? Was läuft bereits recht gut und wo könnte es mehr Unterstützung geben? Was braucht die Gemeinde? Und was bekommen die Bürger von den politischen Bemühungen mit? Hierzu haben wir sogenannte „Mystery Guests“ in die Gemeinden geschickt, um zu erfahren, welche Alltagserfahrungen die Bürger machen und bei welchen angebotenen Aktivitäten die betreffende Gemeinde unterstützt werden könnte.

Gemäß dem Motto Live safely, enjoy life, stay involved geht es für unsere älteren Bürger letztendlich darum, weiterhin in der Lage zu sein, mit Freude an unserer Gesellschaft teilzuhaben.

Prof. Frans Verhey

Universität Maastricht, federführender Partner euPrevent | SFC

INHALT

- 5 [Projekt „Seniorenfreundliche Gemeinden“.](#)
- 6 [Theoretischer Rahmen: Aktives Altern, WHO.](#)
- 8 [Aktivitätenbuffet:](#)
- 9 [Beratung über Demenz.](#)
- 10 [Beratung über die Prävention von Altersdepressionen.](#)
- 11 [Konfetti im Kopf.](#)
- 12 [Zusammenführung und Organisation lokaler Seniorengruppen.](#)
- 14 [„Crossing Borders in Health“ \(Grenzen überschreiten in der Gesundheitsversorgung\).](#)
- 15 [Umgang und Kommunikation mit demenzkranken Personen.](#)
- 16 [Sensibilisierungsunterricht in Schulen.](#)
- 17 [Inlife.](#)
- 19 [„It’s raining on my nose“.](#)
- 20 [Partner in Balance.](#)
- 22 [Positive Gesundheit.](#)
- 24 [Psychopädagogik des Gedächtnisses.](#)
- 25 [Telefon-star.](#)
- 26 [Theater.](#)
- 28 [Wohlbefinden auf Verschreibung.](#)
- 29 [Anhang 1: Teilnehmende Gemeinden im Überblick.](#)

PROJEKT „SENIORENFREUNDLICHE GEMEINDEN“ (SFC)

„Live safely, enjoy life, stay involved“

Gemeinsam entwickeln wir grenzüberschreitend seniorenfreundliche Gemeinden, damit alle Senioren/-innen der Euregio Maas Rhein weiterhin mit Freude am alltäglichen Leben teilnehmen können.

Dies ist die Schlüsselbotschaft des Projekts „Seniorenfreundliche Gemeinden“

Das Projekt startete im September 2016 und soll drei Jahre laufen.

An dem Projekt wirken neun euregionale Partner sowie 32 teilnehmende Gemeinden aus der Euregio Maas-Rhein (EMR) mit. Ihr gemeinsames Ziel ist die Schaffung seniorenfreundlicher Gemeinden, in denen die informelle Versorgung, die informellen Versorger und die Inklusion der Betroffenen und Ihrer Angehörigen in den einzelnen Gemeinden unterstützt und gefördert werden. Der Schwerpunkt des Projekts liegt auf der psychischen Gesundheit älterer Menschen, wobei insbesondere Demenz und Altersdepressionen im Fokus stehen.

Maßgeschneiderte Angebote pro Gemeinde

Jede Gemeinde erhält ein Angebot, das auf die lokalen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Das Projekt gliedert sich in vier Stufen:

1. Bedarfsanalyse in den teilnehmenden Gemeinden.
2. Auswahl konkreter Aktivitäten pro Gemeinde aus unserem **Aktivitätenbuffet**, welches in diesem Informationshandbuch präsentiert wird.
3. Durchführung der Aktivitäten in den Gemeinden mit Unterstützung von euPrevent und den Partnern.
4. Erstellung eines Nachhaltigkeitsplans.

Die Stiftung euPrevent | EMR

Das Projekt „Seniorenfreundliche Gemeinden“ ist Bestandteil des Programms „Mental Health“ der Stiftung euPrevent | EMR. Die Stiftung euPrevent | EMR unterstützt die grenzüberschreitende Zusammenarbeit zwischen Fachleuten und Organisationen, die sich für den Schutz, die Förderung und die Verbesserung der Volksgesundheit in der Euregio Maas-Rhein einsetzen.

Projektleiter und Partner

Die Universität Maastricht ist federführender Partner (Leadpartner) des Projekts „Seniorenfreundliche Gemeinden“, an dem überdies folgende Partner beteiligt sind:

- Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Liège (BE)
- Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben (BE)
- Limburgs Gezondheidsverleg (LOGO) (BE)
- Mutualité Chrétienne Verviers-Eupen (BE)
- Kreis Heinsberg -Gesundheitsamt/Stabsstelle für demografischen Wandel und Sozialplanung (DE)
- Huis voor de Zorg (NL)
- GGD Zuid Limburg (NL)
- Stichting euPrevent | EMR (NL)

Dieses Projekt wird von dem Förderprogramm Interreg V-A Euregio Maas-Rhein unterstützt.

WHO: AKTIVES ALTERN

Theoretischer Rahmen

Der Begriff „Seniorenfreundlichkeit“ basiert auf dem umfassenderen Konzept des „Aktiven Alterns“ *der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2002). Die WHO ist die Koordinationsbehörde der Vereinten Nationen für das internationale öffentliche Gesundheitswesen. Bezüglich der Definition des Begriffs „Senioren“ verwendet sie die Standarddefinition der UNO, der zufolge als „ältere“ Menschen jene anzusehen sind, die sechzig Jahre oder älter sind. (WHO, 2002, S. 4). Dieses Projekt setzt die Altersgrenze bei 65+ an, doch ist es den teilnehmenden Gemeinden freigestellt, ihre Altersschwelle selbst zu wählen.

Aktives Altern als Aktionsrahmen

Die WHO betrachtet die zunehmende Lebenserwartung als Triumph und Herausforderung. Aktionen im Rahmen des aktiven Alterns können nach Einschätzung der WHO Lösungsansätze liefern, damit Altern als positiv wahrgenommen wird. So versteht die Weltgesundheitsorganisation „Unter aktiv Altern [...] den Prozess der Optimierung der Möglichkeiten von Menschen, im zunehmenden Alter ihre Gesundheit zu wahren, am Leben ihrer sozialen Umgebung teilzunehmen und ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten, und derart ihre Lebensqualität zu verbessern“ (WHO, 2002, S. 12).

Dieses Projekt untersucht die verschiedenen Vorgehensweisen, mit denen die Gemeinden die Gesundheit, Teilhabe und Sicherheit älterer Menschen fördern. Die drei Säulen des aktiven Alterns sind im Folgenden näher dargelegt, in Anlehnung an das diesbezügliche Dokument der WHO (WHO, 2002, S. 45-46).

Die drei Säulen des aktiven Alterns

Gesundheit:

Den älteren Menschen muss eine höhere Lebensqualität zugesichert werden, damit sie ihre Gesundheit erhalten und ihr Leben eigenständig führen können und somit weniger medizinische Behandlung und Pflege benötigen. Hierbei gilt es in erster Linie, die Risikofaktoren für chronische Krankheiten und den funktionalen Abbau zu begrenzen. Diejenigen, die dann doch Pflege benötigen, müssen Zugang zu einer größeren Bandbreite an Pflegeleistungen und Sozialdiensten haben.

Teilnahme und Einbindung:

Älteren Menschen geht es darum, weiterhin einen produktiven Beitrag zur Gesellschaft in Form von bezahlter oder auch ehrenamtlicher Arbeit zu leisten. Der Arbeitsmarkt, das Bildungswesen, der Gesundheitssektor und die Sozialpolitik müssen die Menschen in ihrer Teilhabe unterstützen, wobei auf die spezifischen Fähigkeiten, Vorzüge, Bedürfnisse und Rechte älterer Menschen zu achten ist.

Sicherheit:

Die soziale, finanzielle und körperliche Sicherheit ist ein Grundbedürfnis und ein Recht, das auch im Alter geschützt sein muss. Ältere Menschen müssen nach wie vor spüren, dass sie sicher sind, würdevoll leben können und die nötige Pflege erhalten, auch wenn sie nicht mehr für ihre eigene Sicherheit sorgen können. Das (lokale) Netzwerk, das ältere Menschen umgibt, muss in diesen Sicherheitsbemühungen unterstützt werden.

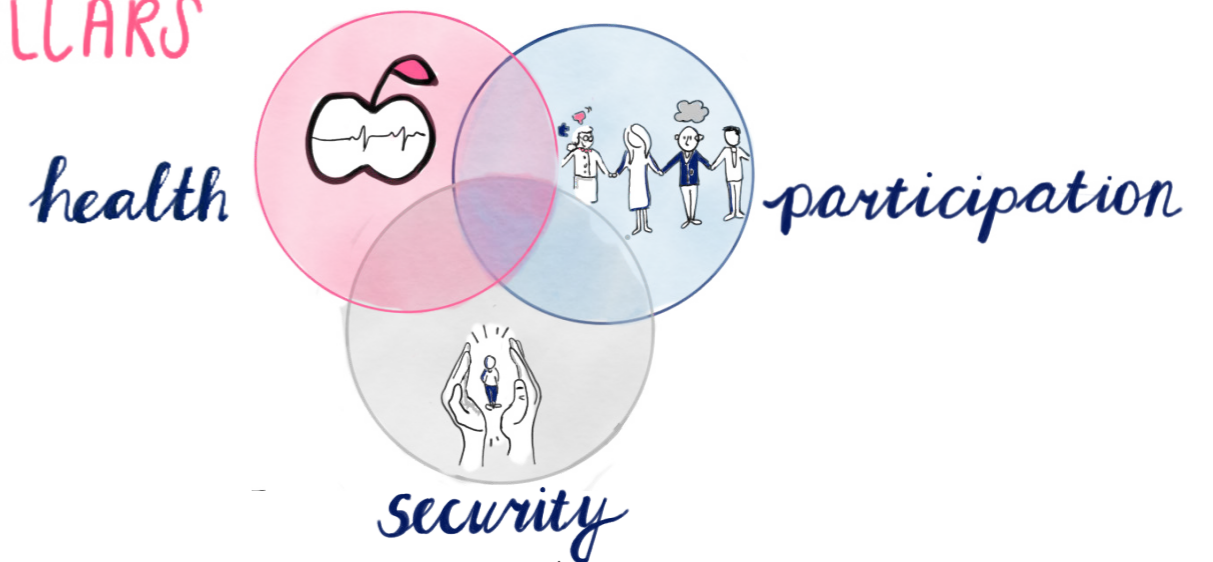
* Active Ageing: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf

WHO = WORLD HEALTH ORGANISATION

WHO = part of the UNITED NATIONS, FOCUSING ON HEALTH

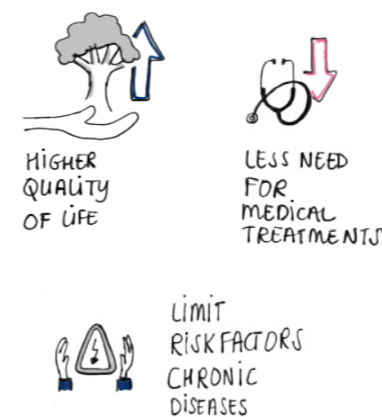
The diagram features the WHO logo (a globe with a caduceus) and a hand-drawn illustration of two people, one younger and one older, holding hands and celebrating. The text 'WHO active ageing THEORETICAL FRAMEWORK' is written in a mix of bold, sans-serif and cursive fonts.

3 PILLARS

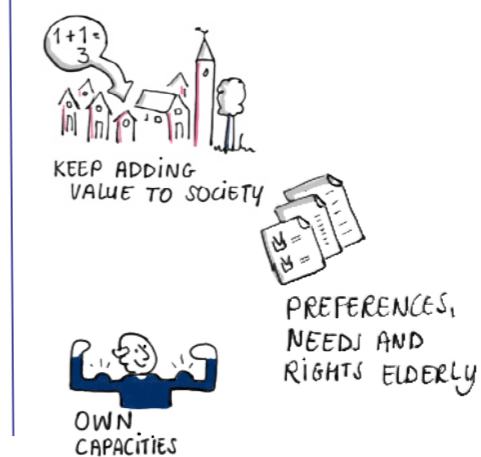


FOCUS

health



participation



security



AKTIVITÄTENBUFFET

Die Aktivitäten in diesem „Buffet“ beziehen sich auf die geistige und seelische Gesundheit älterer Menschen, insbesondere im Hinblick auf Demenz und Altersdepressionen. Die Aktivitäten werden in das WHO-Konzept des „aktiven Alterns“ eingefügt. Die teilnehmenden Gemeinden können eine Reihe maßgeschneiderter Aktivitäten auswählen und sie für ihren Teil durchführen.

	DEMENTIA	Age-related DEPRESSION	HEALTH	PARTICIPATION	SECURITY
1. Advice Dementia	X		X	X	
2. Advice on prevention of age-related depression		X	X	X	X
3. Confetti in your head	X			X	X
4. Creation & Organization of local groups of Elderly		X	X	X	
5. Crossing borders in health	X	X	X	X	X
6. Dealing and Coping with people with Dementia	X			X	X
7. Education in schools	X	X	X	X	
8. Inlife	X			X	
9. It's raining on my nose		X		X	
10. Partner in balance	X		X	X	
11. Positive Health	X	X	X	X	
12. Psychoeducation on memory	X	X	X	X	X
13. Telephone-Star		X	X	X	X
14. Theatre	X	X	X	X	
15. Well-being on prescription		X	X	X	

○ = dementia ● = (age-related) depression ● = dementia & (age-related) depression



BERATUNG ÜBER DEMENZ

Bereich:
Demenz

WHO-Säule:
Teilnahme und Einbindung,
Gesundheit



Ziel:

Individuelle Beratung der Gemeinde zu Präventionsmaßnahmen bezüglich Demenz.

Zielgruppe:

Politische Entscheidungsträger, Gesundheitsfachleute.

Beschreibung:

Die Gemeinde kann einen Sachverständigen einladen, um eine auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Beratung zur Gemeindepolitik in Sachen Demenzprävention zu erhalten.

Die Gemeinde kann den Sachverständigen hierbei:

- Zu einer Diskussion einladen.
- Um Prüfung und Kommentierung eines Strategiepapiers ersuchen oder.
- Einladen, damit er eine Präsentation zu einem bestimmten Thema hält.

Die Einzelheiten werden in einem Vertrag zwischen der Gemeinde und dem Sachverständigen festgelegt.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik: Raum, Stühle, Beamer, Leinwand, eventuell Catering.

Personal: Bei Bedarf einen Dolmetscher.

Sonstiges: Die Aktivität kann in folgenden Sprachen präsentiert werden: Deutsch, Englisch, Niederländisch, Französisch.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Die Einzelheiten werden in einem Vertrag mit der Gemeinde und dem Sachverständigen festgelegt.

BERATUNG ÜBER DIE PRÄVENTION VON ALTERSDEPRESSIONEN

Bereich:	WHO-Säule:
Depressionen	Teilnahme und Einbindung, Gesundheit, Sicherheit



Ziel:
Bewusstseinsbildung und individuelle Beratung über die Prävention von Altersdepressionen.

Zielgruppe:
Ältere Menschen, ehrenamtliche Betreuer, Einwohner der Gemeinde und politische Entscheidungsträger.

Beschreibung:
Die Gemeinde kann einen Sachverständigen einladen, um eine auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratung zur Prävention von Depressionen zu erhalten. Die Gemeinde kann den Sachverständigen hierbei:

- Zu einer Diskussion einladen.
- Um Prüfung und Kommentierung eines Strategiepapiers ersuchen oder.
- Einladen, damit er eine Präsentation zu einem bestimmten Thema gibt.

Die Einzelheiten werden in einem Vertrag zwischen der Gemeinde und dem Sachverständigen festgelegt.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik: Raum, Stühle, Beamer, Leinwand, eventuell Catering.

Personal: Bei Bedarf einen Dolmetscher.

Sonstiges: Die Aktivität kann in folgenden Sprachen präsentiert werden:
Deutsch, Englisch, Niederländisch, Französisch.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Die Einzelheiten werden in einem Vertrag zwischen der Gemeinde und dem Sachverständigen festgelegt.

KONFETTI IM KOPF

Bereich:	WHO-Säule:
Demenz	Teilnahme und Einbindung, Sicherheit



Ziel:
Bewusstsein dafür schaffen, dass Menschen mit Demenz Bürger unserer Stadt sind.
Die Würde und Lebensfreude von Menschen mit Demenz vor Augen führen.

Zielgruppe:
Alle Bürger einer Gemeinde

Beschreibung:
Etwa 1,4 Millionen Menschen in Deutschland leiden derzeit an Demenz. Sehr wahrscheinlich sind es sogar mehr. Es ist nun höchste Zeit, dass die breite Öffentlichkeit sich mit diesem massiven Thema befasst, ohne Scheuklappen und Vorurteile. Genau das hat sich die Kampagne Konfetti im Kopf zum Ziel gesetzt. Sie will die Aufmerksamkeit auf den einzelnen Menschen lenken, der mit dem Horror einer solchen Diagnose lebt. Sein Leben ist nämlich meist deutlich facettenreicher und bunter, als es zunächst den Anschein hat. Erst wenn wir unsere Berührungängste ablegen, können wir tragfähige Lösungen entwickeln, um Menschen mit Demenz zurück in unsere gesellschaftliche Mitte zu holen.

Konzept des KONFETTI-Angebots

- Vorgegebene Veranstaltungsformate zu einem festen Preis.
- Auswahl aus weiteren Optionen zu einem festen Preis.
- Vorher festgelegte Projektorganisation durch Konfetti im Kopf und lokale Veranstalter.
- Vorher festgelegte Verfahrensorganisation, inklusive Ergebnistypen und Checklisten.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik: Die Einzelheiten werden in einem Vertrag zwischen der Gemeinde und Konfetti im Kopf festgelegt.

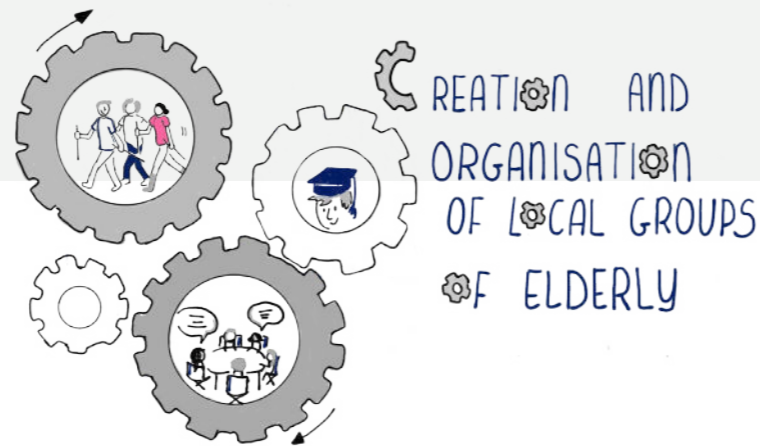
Personal: Projektleiter.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Zwei Monate.

ZUSAMMENFÜHRUNG UND ORGANISATION LOKALER SENIORENGRUPPEN

Bereich: Depressionen
WHO-Säule: Teilnahme und Einbindung, Gesundheit



Ziel: Verbesserung der Teilnahme und Einbindung älterer Menschen in das gesellschaftliche, kulturelle, wirtschaftliche und politische Leben in ihrer Gemeinde.

Zielgruppe: Menschen über 50.

Beschreibung: Diese Aktivität wird der Gemeinde helfen, ein Netz von lokalen Seniorengruppen zu schaffen und zu organisieren. Die Gemeinde wird lokale Initiativen von einzelnen Personen oder Seniorengruppen erfassen und initiieren, indem sie ihnen einen sichereren, besser strukturierten, unterstützenden Arbeitsrahmen für die Organisation ihrer Aktivitäten und Aktionen bietet. Dies wird auch dazu beitragen, die Aktivitäten für eine größere Anzahl Begünstigter in der Gemeinde zu öffnen.

Die Aktivitäten können sich über eine große Bandbreite von Angeboten erstrecken, wie soziale, kulturelle, bildende, künstlerische und sportliche Aktivitäten oder auch lokale Bürgerinitiativen oder lebenslanges Lernen. Die Auswahl an Aktivitäten/Aktionen ist immer den ehrenamtlichen Helfern selbst überlassen und beginnt mit ihrem Wunsch, solche Angebote zu organisieren. Die Aktivitäten erweitern die sozialen Bindungen zwischen älteren Menschen und fördern außerdem ihre gesellschaftliche Inklusion in die Gemeinde.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik:

Versammlungsraum für zwei Treffen (+ Beamer + Computer + WLAN-Anschluss für 2 Treffen)

- Einen kleineren Raum für die 1. Informationssitzung mit den Gemeindevertretern.
- Einen größeren Raum für die 2. Sitzung mit den Senioren und den ehrenamtlichen Helfern.

Personal: Eine Mittelsperson in der Gemeinde, die die Zusammenführung und die regelmäßige Unterstützung der lokalen Seniorengruppen leitet.

Sonstiges: Die Aktivität kann in allen Sprachen präsentiert werden, je nach der Anzahl Gemeinden, die sich für diese Aktivitäten entscheiden. In diesem Fall könnten wir die Hilfe von Übersetzern brauchen.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Zur Einführung dieser Aktivität wird die Mutualité chrétienne Verviers-Eupen (MCVE) zwei Sitzungen in Koordination mit der Gemeinde organisieren:

- Eine erste Sitzung mit Gemeindevertretern und eventuell lokalen Vereinigungen, um das Konzept sowie die organisatorischen Einzelheiten vorzustellen, einschließlich der gezielten Ausbildung der Mittelsperson in der betreffenden Gemeinde.
- Eine zweite Sitzung mit den Senioren (die bereits ehrenamtliche Helfer sind oder noch nicht) und mit bestehenden Vereinigungen in der Gemeinde, um das Konzept und den Support vorzustellen, den die Gemeinde in Anspruch nehmen kann, mit Beispielen möglicher Aktivitäten/Aktionen.

Im Laufe des Projekts wird die MCVE (mit Hilfe ihrer lokalen Vereinigungen ENEO – OKRA – Die Eiche) Fortbildungen und Beratungen für die Gemeinde anbieten, um die Zusammenführung und Organisation lokaler Seniorengruppen zu unterstützen.

„CROSSING BORDERS IN HEALTH“ (GRENZEN ÜBERSCHREITEN IN DER GESUNDHEITSVERSORGUNG)

Bereich:	WHO-Säule:
Demenz und Depressionen	Teilnahme und Einbindung, Gesundheit und Sicherheit



Ziel:

- Näher über grenzüberschreitende Gesundheitsversorgung und ihren Wert für die Gemeinde informieren.
- Erklären, warum und wie die Gemeinde grenzüberschreitend zusammenarbeiten möchte.
- Eine andere Organisation oder Gemeinde im grenzüberschreitenden Rahmen besuchen, um eine mögliche Zusammenarbeit in Betracht zu ziehen.

Zielgruppe:

Die direkte Zielgruppe sind Menschen, die in der Gemeinde arbeiten, beispielsweise Beamte in Gesundheitsbehörden, Führungskräfte im Gesundheitswesen oder Stadtratsmitglieder. Eine Arbeitsgruppe besteht aus höchstens 15 Teilnehmern.

Beschreibung:

Der gesamte Prozess der Aktion „Crossing Borders in Health“ gliedert sich in vier Etappen:

- Zwei Workshops (von jeweils 3 Stunden), die in einem Zeitabstand von höchstens 2 Wochen voneinander stattfinden - organisiert von euPrevent, (max.) 15 Teilnehmer aus der Gemeinde.
- Vorbereitung eines Besuchs und Treffens mit einer von der Gemeinde ausgewählten grenzüberschreitenden Organisation - vorbereitet von euPrevent mit Unterstützung von zwei Teilnehmern aus der Gemeinde.
- Besuch und Treffen mit dieser Organisation - geleitet von euPrevent.
- Bewertungs- und Beratungssitzung (drei Monate nach dem Besuch) - zwischen euPrevent und max. 5 Teilnehmern aus der Gemeinde.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik: 6 Whiteboards oder Flipcharts mit Markern, Raum (vorzugsweise an einem externen Veranstaltungsort) mit ausreichend Platz für 6 Untergruppen und mit WLAN-Anschluss.

Personal: 15 Teilnehmer, die bereit sind, die nötige Zeit aufzubringen.

Sonstiges: Für französischsprachige Gemeinden: Übersetzer aus dem Deutschen, Niederländischen oder Englischen ins Französische.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Der Arbeitsprozess kann sofort beginnen.

Die geschätzte Dauer vom Start (zwei Workshops) bis zur Bewertungssitzung beträgt 5 bis 7 Monate.

UMGANG UND KOMMUNIKATION MIT DEMENZKRANKEN MENSCHEN

Bereich:	WHO-Säule:
Demenz	Teilnahme und Einbindung, Sicherheit



Ziel:

Den Umgang und die Kommunikation von Mitgliedern verschiedener Berufsgruppen mit demenziell veränderten Menschen verbessern.

Zielgruppe:

Einzelhandel, Verwaltungen, Finanzinstitute, Bibliotheken, Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienste, Frisörsalons, Optiker, Nahverkehrsunternehmen, Hairdresser Salon, Opticians, Local Passenger Transport.

Beschreibung:

Die Weiterbildungen sind für Angehörige diverser Berufs- und Gesellschaftsgruppen gedacht, die im Alltag mit Demenz in Berührung kommen. Der Fokus liegt auf der Verbesserung des Umgangs und der Kommunikation mit denjenigen, deren Leben sich durch Demenz verändert hat. Bewusstseinsbildung unter Mitarbeitern ist im Beruf eine Hilfe, um auch in schwierigen Situationen effektiv zu bleiben.

Weiterbildungsdauer: 3 Stunden.

Inhalt:

- Theorie (Krankheitsbild, Behandlung und Kommunikation) mit Bezug auf die Berufsgruppe.
- Fallbeispiele (eigene oder vorgegebene) werden in kleinen Gruppen besprochen oder in Rollenspielen vor Augen geführt, nach Möglichkeit mit Videomaterial, falls verfügbar.
- Adressen von Kontaktstellen vor Ort/Infomaterial.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik: Computer, Beamer, Tisch, Raum für 15-25 Personen.

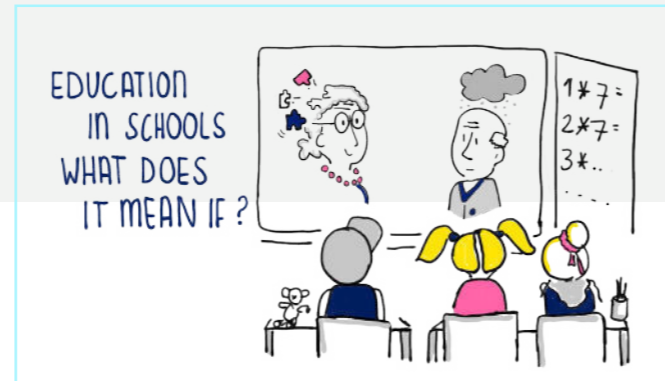
Personal: Moderator/Trainer.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Zwei Monate.

SENSIBILISIERUNGSUNTERRICHT IN SCHULEN

Bereich:	WHO-Säule:
Demenz und Depressionen	Teilnahme und Einbindung, Gesundheit



Ziel:

Kindern im letzten oder vorletzten Grundschuljahr bewusst machen, was es bedeutet, an Demenz und/oder Depressionen zu leiden, welche Auswirkungen dies für ältere Menschen hat und welche Ursachen zugrunde liegen können. Das Augenmerk gilt auch ehrenamtlichen Helfern und der Frage, was es bedeutet, ein ehrenamtlicher Helfer zu sein.

Zielgruppe:

Kinder im letzten oder vorletzten Grundschuljahr in Schulen der Gemeinde.

Beschreibung:

Der Sensibilisierungsunterricht umfasst zwei Sitzungen, die an zwei verschiedenen Tagen stattfinden können. Die erste Sitzung beinhaltet eine niederschwellige Einführung in die Themen Demenz, Depressionen und ehrenamtliche Betreuung. Die Kinder können die Themen interaktiv in einem traditionellen Unterrichtsrahmen mithilfe von Lehrmaterial und/oder mit Unterstützung eines erfahrenen Experten bearbeiten.

In der zweiten Sitzung besuchen die Kinder ältere Menschen, die in einem Altenheim leben. Ziel ist es, eine gemeinsame Aktivität zu unternehmen.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik: Klassenzimmer, Beamer, Lautsprecheranlage, interaktives Whiteboard. Bestellung eines erfahrenen Experten. Fahrt der Kinder von der Schule zum Altenheim und zurück.

Personal: Kontaktperson der Gemeinde und der Grundschule.

Other: Die Gemeinde oder die Grundschule muss einen erfahrenen Experten in der Gemeinde finden. Der Koordinator kann bei der Suche helfen und Stellen empfehlen, die in Frage kommen. So empfiehlt es sich beispielsweise, Kontakt zu lokalen Interessengruppen aufzunehmen.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Die Aktivität kann jährlich wiederholt werden.

Die inhaltliche und zeitliche Planung erfolgt in Rücksprache mit der Kontaktperson der Gemeinde und der Grundschule. Der Zeitrahmen hängt davon ab, wie schnell sich ein erfahrener Experte finden lässt und ein Termin mit den Personen im Altenheim möglich ist.

INLIFE

Bereich:	WHO-Säule:
Demenz	Teilnahme und Einbindung



Ziel:

Inlife ist Teil der „Toolbox for Caregiver Support“, die das Alzheimer Center Limburg dazu nutzt, versorgende Angehörige und Betreuer in der Gemeinde gezielt zu unterstützen. Inlife ist ein sicheres Online-Support-Netzwerk für versorgende Angehörige von Menschen mit Demenz, um Freunde, Familienangehörige und professionelle Pfleger und Betreuer einzubeziehen.

Zielgruppe:

Gemeinden, die mit dem Alzheimer Center Limburg zusammenarbeiten möchten, um zur Unterstützung der versorgenden Angehörigen und Betreuer von Menschen mit Demenz beizutragen. Inlife und die dazugehörige Toolbox dienen dazu, die sozialen Netze von Personen mit Demenz in die Betreuung einzubeziehen.

Beschreibung:

Um die versorgenden Angehörigen und Betreuer von Personen mit Demenz in der Gemeinde besser zu unterstützen, bieten Inlife und die dazugehörige „Toolbox for Caregiver Support“ diverse Möglichkeiten, sowohl das soziale Netz um die demenzkranke Person als auch die lokale Gemeinde einzubeziehen.

- Inlife: ein virtuelles soziales Umfeld zur Unterstützung und Zusammenführung von Familienangehörigen, Freunden und Nachbarn auf einer zentralen persönlichen Website. Diese Website erleichtert die Einbeziehung und Unterstützung nahestehender Personen in das Alltagsleben der betroffenen Menschen mit Demenz und ihrer versorgenden Angehörigen und Betreuer anhand einer Reihe von Features, unter anderem:
 - o Leicht zugänglicher Austausch persönlicher Erfahrungen und Ereignisse auf einer Zeitleiste durch Mitteilungen, Fotos oder Videos;
 - o Zusammenfassung der persönlichen Informationen, Wünsche und Präferenzen, was den Unterstützungsbedarf und die Unterstützungsmöglichkeiten angeht;
 - o Kalender zum Austausch wichtiger Ereignisse und zur Planung von Terminen und Besuchen;
 - o Verknüpfung von Hilfsgebeten und -angeboten zur Unterstützung durch das persönliche soziale Netz;
 - o Planung von Hilfeleistungen, wie Besuchen und individuellen Einsatzbereitschaften
 - o Im Pflegebuch (Care Book) können wichtige persönliche Pflegeinformationen und Kontaktangaben ausgetauscht werden für den Fall, dass die Pflege von anderen Personen übernommen wird;
 - o Übersicht der Aktionen/Aufgaben und rechtzeitige Erinnerung daran.

... INLIFE

- Toolbox for Caregiver Support: Um sicherzustellen, dass die Inlife-User die nötige Unterstützung und Hilfe im realen Leben erhalten, bietet die Toolbox folgende Aktivitäten an, aus denen die Gemeinden eine freie Auswahl treffen können (keine/einige/alle):
 - o Hilfe und Unterstützung von den Inlife-Entwicklern, vom Alzheimer Center Limburg.
 - o Bei inhaltlichen Fragen.
 - o Für technischen Support.
 - o Meeting mit den Stakeholdern.
 - o Treffen zwischen der Gemeinde und Vertretern des ACL.
 - o Besprechung der Umsetzung von Inlife mit dem ACL und der Gemeinde.
 - o Gezielte Analyse der Barrieren und Mittelspersonen zur Anwendung von Inlife in der betreffenden Gemeinde.
 - o Ausbildung zum Inlife-Botschafter.
 - o Meeting mit den Betreuern.
 - o Besprechung mit der Gemeinde, den Vertretern des ACL und Betreuern von Menschen mit Demenz aus der Gemeinde.
 - o Von einem ACL-Vertreter vorgestellte Präsentation über die Unterstützung von Betreuern.
 - o Spezialisiertes Informationsmaterial für Betreuer von Menschen mit Demenz über die Bedeutung der Unterstützung von Betreuern.
 - o Maßgeschneiderte Beratung.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik: Computer, Internet-Anschluss, Tablet oder Smartphone und Sitzungsraum. Je nachdem, ob die Gemeinde die in der Toolbox vorgeschlagenen Meetings abhalten will. In diesem Fall stellt die Gemeinde den Sitzungsraum.

Personal: Eine Kontaktperson, die mit dem ACL zusammenarbeitet, um lokale Stakeholder einzubeziehen.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Inlife ist eine schlüsselfertige Intervention. Das Meeting mit den Stakeholdern und mit den Betreuern kann ganz nach Wunsch der Gemeinde geplant werden.

„IT'S RAINING ON MY NOSE“

Bereich:

Depressionen

WHO-Säule:

Teilnahme und Einbindung



Ziel:

„It's raining on my nose“ ist ein Projekt, das eine Debatte über Depressionen ermöglicht. Ausgangspunkt hierfür ist eine Ausstellung von Kunstwerken, die von Personen geschaffen wurden, in deren Leben es um Depressionen geht.

Zielgruppe:

Menschen, die mit Depressionen in Berührung kommen (sei es als Patient, professioneller oder ehrenamtlicher Betreuer, Familienangehöriger, Freund, Altenheimbewohner usw.), und die breite Öffentlichkeit.

Beschreibung:

„It's raining on my nose“ ist eine einzigartige Ausstellung über Depressionen. Ausgestellt wird in einer Bibliothek. Die Kunstwerke sind sehr vielfältig und wurden ausnahmslos von Personen geschaffen, die in ihrer Nähe oder entfernt mit Depressionen zu tun haben. Die Ausstellung soll die Aufmerksamkeit auf das Thema Depressionen lenken und eine Debatte hierüber eröffnen. Wir versuchen, professionelle und ehrenamtliche Betreuer miteinander in Kontakt zu bringen und ein realistisches Bild von Depressionen zu erhalten. Außerdem versuchen wir, anderen Bürgern eine bessere Vorstellung von Depression zu vermitteln.

Das Projekt beinhaltet die Zusammenarbeit zwischen den Gemeinden und diversen Partnern, die mit depressiven Menschen in Kontakt stehen.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik:

- Ausstellungsraum (Bibliothek).
- Liste von Büchern in der Bibliothek zum Thema Depressionen.
- Informationsecke zum Thema Depressionen.
- Promotional materials (Prospekte & Plakat).
- Einladung zu einem Empfang oder Eröffnungsereignis.
- Material für den Empfang (Getränke, Essen usw.)
- Pressemitteilung.

Personal: Koordinator & ehrenamtliche Helfer.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Einführung der Initiative: 1-3 Monate. Durchführung des Projekts: 6 Monate.

PARTNER IN BALANCE

Bereich:	WHO-Säule:
Demenz	Teilnahme und Einbindung, Gesundheit



Ziel:

„Partner in Balance“ ist Teil der „Toolbox for Caregiver Support“, die das Alzheimer Center Limburg dazu nutzt, versorgende Angehörige und Betreuer in der Gemeinde gezielt zu unterstützen. „Partner in Balance“ ist ein „Blended Care“ Self-Management-Programm, das darauf abzielt, Betreuer von demenzkranken Personen durch Empowering und durch Steigerung ihrer Selbstsicherheit und Lebensqualität zu unterstützen.

Zielgruppe:

Gemeinden, die mit dem Alzheimer Center Limburg zusammenarbeiten möchten, um zur Unterstützung der Betreuer von Menschen mit Demenz beizutragen. „Partner in Balance“ und die dazugehörige Toolbox werden den Betreuern helfen, sich in ihrer Rolle als Betreuer selbstsicherer zu fühlen und die sozialen Netze der betreuten Personen mit Demenz stärker einzubeziehen.

Beschreibung:

Um die Betreuer von Personen mit Demenz in der Gemeinde besser zu unterstützen, bieten „Partner in Balance“ und die dazugehörige „Toolbox for Caregiver Support“ diverse Möglichkeiten, sowohl das soziale Netz um die demenzkranke Person als auch die lokale Gemeinde einzubeziehen.

- Partner in Balance: Das „Blended Care“ Self-Management-Programm besteht in Folgendem:
 - o Einer Präsenzsitzung mit dem persönlichen Coach, in der die Betreuer sich mit dem Coach und dem Programm vertraut machen, Ziele setzen und relevante Module/Themen auswählen.
 - o Der Teilnahme an verfügbaren Online-Themenmodulen, inklusive Psychopädagogik, Verhaltensmodellierung, Überlegungsaufgaben, Änderungspläne und E-Mail-Feedback von einem Coach über einen Zeitraum von 8 Wochen, sowie.
 - o Einem persönlichen Bewertungsgespräch mit dem Coach, in dem die zuvor festgelegten Ziele bewertet werden. Themen der Module sind Akzeptanz, Ausgewogenheit in den Aktivitäten, Kommunikation, Stressbewältigung, positives Denken, Verunsicherung und Grübelneigung, Selbstkenntnis, Änderungen bei einem Familienmitglied sowie soziale Beziehungen und Unterstützung. Die Coaches werden von den Gemeinden gestellt (z. B. Case-Manager, Sozialarbeiter, ehrenamtliche Berater im Pflegewesen usw.).

- Toolbox for Caregiver Support: Um sicherzustellen, dass die User von „Partner in Balance“ die nötige Unterstützung im realen Leben erhalten, bietet die Toolbox folgende Aktivitäten an, aus denen die Gemeinden eine freie Auswahl treffen können (keine/einige/alle):
 - o Hilfe und Unterstützung von den Entwicklern des Programms „Partner in Balance“, vom Alzheimer Center Limburg.
 - o Bei inhaltlichen Fragen.
 - o Für technischen Support.
 - o Meeting mit den Stakeholdern.
 - o Treffen zwischen der Gemeinde und Vertretern des ACL.
 - o Besprechung der Umsetzung von „Partner in Balance“ mit dem ACL und der Gemeinde.
 - o Erfassung von Strategien zur Anwerbung der Coaches für „Partner in Balance“.
 - o Gezielte Analyse der Barrieren und Mittelspersonen zur Anwendung von „Partner in Balance“ in der betreffenden Gemeinde.
 - o Ausbildung zum Botschafter für „Partner in Balance“.
 - o Meeting mit den Betreuern.
 - o Besprechung mit der Gemeinde, den Vertretern des ACL und Betreuern von Menschen mit Demenz aus der Gemeinde.
 - o Von einem ACL-Vertreter vorgestellte Präsentation über die Unterstützung von Betreuern.
 - o Spezialisiertes Informationsmaterial für Betreuer von Menschen mit Demenz über die Bedeutung der Unterstützung von Betreuern.
 - o Maßgeschneiderte Beratung.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik: Einen Computer, Internet-Anschluss, Tablet oder Smartphone und einen Sitzungsraum je nachdem, ob die Gemeinde die in der Toolbox vorgeschlagenen Meetings abhalten will. In diesem Fall stellt die Gemeinde den Sitzungsraum.

Personal: Eine Kontaktperson, die mit dem ACL zusammenarbeitet, um lokale Stakeholder einzubeziehen.

Sonstiges: Partner in Balance coach.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

„Partner in Balance“ ist eine schlüsselfertige Intervention. Das Meeting mit den Stakeholdern und mit den Betreuern kann ganz nach Wunsch der Gemeinde geplant werden.

POSITIVE GESUNDHEIT

Bereich:

Demenz und Depressionen
sowie der allgemeinere
Zusammenhang

WHO-Säule:

Teilnahme und Einbindung
und Gesundheit

Patientenorientierte Operationalisierung des neuen
dynamischen Gesundheitskonzepts



Ziel:

Ziel des Workshops „Positive Gesundheit“ ist es, bewusstseinsbildende Arbeit für das neue dynamische Konzept der „positiven Gesundheit“ zu leisten und es nutzbar zu machen. Positive Gesundheit bedeutet, dass Gesundheit „die Fähigkeit ist, sich in Anbetracht der körperlichen, emotionalen und sozialen Herausforderungen des Lebens anzupassen und selbst zu managen“. Das Konzept steht für eine breitere Auffassung von Gesundheit, bei der die Gesundheit als die dynamische Fähigkeit betrachtet wird, sich anzupassen und sein eigenes Wohlbefinden zu managen.

Zielgruppe:

Zielgruppen sind ältere Menschen und ehrenamtliche Betreuer. Der Workshop kann aber auch in einem größeren Zusammenhang stattfinden. So ist er auch für Mitarbeiter der Kommunalverwaltung und allgemein alle Menschen einer Gemeinde geeignet.

Beschreibung:

Während des Workshops werden die Teilnehmer dazu inspiriert und motiviert, das Konzept der „positiven Gesundheit“ zu erforschen und interaktiv mit dem Konzept zu arbeiten, um nähere Einsichten zu gewinnen und mehr über die Erfahrungen anderer Menschen herauszufinden, unter anderem von Personen mit Demenz oder Depressionen oder auch von ehrenamtlichen Betreuern.

- Den Workshop leiten ausgebildete ehrenamtliche Helfer.
- Der Workshop dauert etwa anderthalb Stunden.
- Er kann in größeren Gruppen stattfinden. Da jeder aktiv teilnehmen sollte, wird die Gruppe in mehrere Untergruppen aufgeteilt.
- Das Programm des Workshops ist variabel, interaktiv und an die spezifische Teilnehmergruppe angepasst.
- Der Workshop umfasst ein kurzes Video oder eine mündliche Präsentation des Ausbilders sowie eine Einführung in das Thema.
- Im Fokus stehen die Fragen: „Was bedeutet Gesundheit für mich?“, „Was möchte ich ändern?“ und „Wie kann ich mit Fachleuten über meine Gesundheit sprechen?“

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik:

- Sitzungsraum für den Workshop, mit Tischen und Stühlen, Kaffee und Tee.
- Material zur Vorführung eines Videos, Laptop, Beamer und Lautsprecheranlage.
- Ausgedruckte Fassungen des Tools und weitere Informationen.

Personal: Die Kontaktperson der Gemeinde muss Teilnehmer anwerben oder Kontakt zu einer anderen Organisation in der Gemeinde aufnehmen, die sich um die Anwerbung von Teilnehmern kümmert.

Sonstiges: PR-Arbeit und Kommunikation über den Workshop.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Die Durchführung hängt davon ab, wie schnell ein Sitzungsraum frei ist und wann genügend Teilnehmer angeworben sind. Die ausgebildeten ehrenamtlichen Helfer benötigen eventuell etwas Zeit, um den Workshop an den spezifischen Kommunikationsbedarf anzupassen.

PSYCHOPÄDAGOGIK DES GEDÄCHTNISSES

Bereich:	WHO-Säule:
Demenz und Depressionen	Teilnahme und Einbindung, Gesundheit und Sicherheit

Ziel:

- Verständnis der verschiedenen Arten von Gedächtnis.
- Verständnis des normalen Alterns der Gedächtnisfunktionen.
- Verständnis der Strategien zur optimalen Nutzung des Gedächtnisses.
- Verständnis pathological memory.
- Verständnis Strategien zur Förderung des Restgedächtnisses.

Zielgruppe:

Direkte Zielgruppe sind alle Menschen in einer Gemeinde. Die Anzahl Teilnehmer ist nach oben hin unbegrenzt.

Beschreibung:

„Psychopädagogik des Gedächtnisses“ umfasst:

- Eine einstündige Präsentation der obigen Informationen.
- Eine einstündige Diskussion mit den Teilnehmern.
- Ein Merkblatt mit einer Zusammenfassung der Informationen.
- Eine PowerPoint-Datei, damit die Person, die in der Gemeinde für diese Aktivität zuständig ist, sie auch mit anderen teilen kann.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik: Beamer und Leinwand für PowerPoint-Präsentation, Raum mit Stühlen für die Teilnehmer.

Personal: 1 Person ist mit der Aktivität beauftragt und erhält die PowerPoint-Datei, um die Informationen mit anderen zu teilen.

Sonstiges: Ankündigung des Ortes und Zeitpunktes der Veranstaltung und Kontakt zu einem Psychologen, der die Informationen präsentiert.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Die Aktivität kann gleich nach dem „Activity-Meeting“ in Französisch und einem kurzen Lehrgang für Psychologen in Deutsch und Niederländisch beginnen.



TELEFON-STAR

Bereich:	WHO-Säule:
Depressionen	Teilnahme und Einbindung, Gesundheit und Sicherheit

Ziel:

Ziel des Projekts ist es, ältere Menschen aus ihrer Isolation zu holen und die dafür ursächlichen Probleme aufzudecken.

Zielgruppe:

- (Sozial isolierte) ältere Menschen.
- Ältere Menschen, die ihr Haus nicht mehr verlassen.

Beschreibung:

Zu regelmäßigen Zeitpunkten (1x/Woche, 1x/3 Tage usw.) führt ein ehrenamtlicher Helfer ein Telefongespräch (10-15 Minuten) mit einem (einsamen) älteren Menschen. Bei diesem Telefongespräch wird der ehrenamtliche Helfer:

- Eine kurze und freundliche Unterhaltung führen, um zu hören, wie es geht. Manchmal sind diese Gespräche emotional sehr geladen. Für solche Fälle muss der ehrenamtliche Helfer eine fundierte Weiterbildung erhalten.
- Praktische Informationen erteilen und Auskünfte über Aktivitäten in der Gemeinde geben.
- Die Bedürfnisse des Klienten erfassen und dem Koordinator die eventuellen Probleme melden.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik:

- Ankündigung zur Anwerbung von ehrenamtlichen Helfern.
- Büromaterial: Papier, Stifte, Mappen usw.
- Schreibtisch oder Büro.
- Telefon.

Personal:

- 1 Fachkraft (Sozialarbeiter) zur Koordinierung des Projekts und zur Unterstützung der ehrenamtlichen Helfer.
- Ehrenamtliche Helfer.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Einführung: +/- 3 Monate. Projektlaufzeit: unbegrenzt.



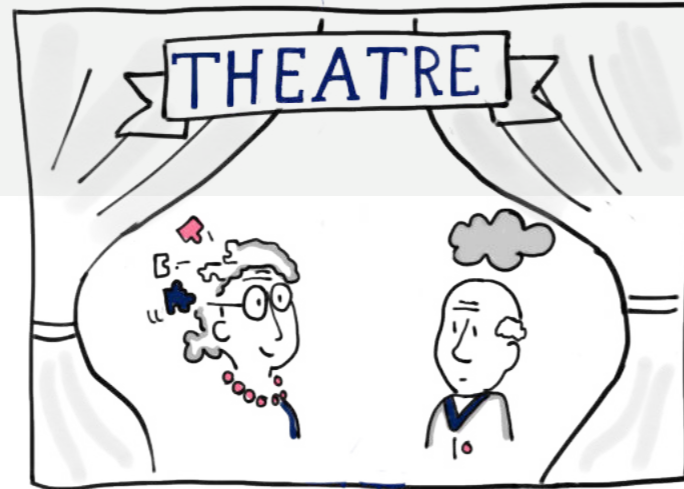
THEATER

Bereich:

Demenz und
Depressionen

WHO-Säule:

Teilnahme und Einbindung
und Gesundheit



Ziel:

Das Tabu der Demenz und Depression brechen:
Das Publikum

- Spürt und versteht die (emotionalen) Auswirkungen von Demenz und Altersdepressionen auf die Familie.
- Wird dazu angeregt, diese Auswirkungen miteinander zu besprechen und die eigene Geschichte zu erzählen, um das Tabu zu brechen.

Zielgruppe:

Die Gemeinde kann selbst wählen, wen Sie zu dem Theaterstück einlädt. Hierbei kann es sich speziell um Senioren und ehrenamtliche Betreuer handeln oder allgemein um alle Einwohner der Gemeinde. Gezielte Gruppen wie professionelle Betreuer oder Beamte können ebenfalls angesprochen werden.

Beschreibung:

In dem Theaterstück (Dauer: 30 Minuten) erlebt das Publikum die unfassbaren und unaussprechlichen Aspekte von Demenz und Altersdepressionen.

Auf das Theaterstück folgt eine (moderierte, aber unstrukturierte) Diskussion (Dauer: 30 Min.), in der das Publikum Reaktionen, Gedanken, eigene Geschichten usw. austauschen kann. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es immer viel zu erzählen gibt.

Diese Kombination aus „Play & After Talk“ findet dreimal am selben Tag und am selben Ort statt. Pro Vorführung werden jeweils höchstens 25 Personen eingeladen (75 Personen an 1 Tag).

Der Zeitplan sieht wie folgt aus:

- Vorführung 1 (Dauer: 1 Stunde) ←Beginn FRÜHESTENS um 10.00 Uhr→
- Pause (30 Minuten)
- Vorführung 2 (Dauer: 1 Stunde)
- Pause (30 Minuten)
- Vorführung 3 (Dauer: 1 Stunde) ←Beginn SPÄTESTENS um 20.30 Uhr→

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik:

- Einer Tür (die geschlossen werden kann) und einer Steckdose.
 - Eine freie Ecke, die 3 x 3 m groß sein sollte (ohne Fenster, Türen, Heizkörper, Schrank usw.).
 - 25 Stühle, die in einem Viertelkreis (in zwei Reihen) um diese Ecke aufgestellt werden.
- Die Schauspieler müssen 1 Stunde vor Beginn der Aktivität Zugang zu diesem Raum haben.

Personal: Eine Kontaktperson muss für anschließende Fragen vor Ort sein. Sie kann die Personen aus dem Publikum darüber informieren, an wen sie sich (in der Gemeinde) mit ihren Fragen wenden können.

Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

Das Theaterstück kann sofort gebucht werden.

Das genaue Datum legen die Gemeinde und die Theatertruppe gemeinsam fest.

WOHLBEFINDEN AUF VERSCHREIBUNG

Bereich: Depressionen
WHO-Säule: Teilnahme und Einbindung, Gesundheit



- Ziel:**
- Durch Coaching und Beobachtung von Personen mit kleineren (nicht medizinischen) Beschwerden ist es möglich, ihr Wohlbefinden und ihre seelische Gesundheit zu verbessern.
 - Einsatzkräfte, die für die erste, allgemeine Versorgung zuständig sind, werden sich der positiven Effekte von Wellbeing-Aktivitäten bewusst, die eine psychologische Betreuung erübrigen können.

Zielgruppe: Personen mit kleineren (nicht medizinischen) Beschwerden, die ihr Wohlbefinden beeinträchtigen (in Form von Verzweiflung, Müdigkeit, Anspannung, Einsamkeit usw.)

- Beschreibung:**
- Der Hausarzt oder Erstbetreuer verweist eine Person mit kleineren psychischen und sozialen Beschwerden an einen Wellbeing-Coach.
 - Der Coach erstellt zusammen mit dem Klienten einen Plan zur Verbesserung der seelischen Gesundheit und der Willenskraft.
 - In einem oder mehreren Kontakten zwischen dem Coach und dem Klienten wird das Problem geklärt, wobei die Optionen, die dem Klienten offenstehen, besprochen werden.
 - Der Coach unterstützt den Klienten im weiteren Verlauf.
 - Danach bespricht der Coach den Entwicklungsverlauf mit dem Hausarzt oder dem Erstbetreuer.
 - Werden die richtigen Aktivitäten ausgewählt, können die Betroffenen eigenständig an ihrem Wohlbefinden arbeiten.
 - So müssen die Betroffenen sich nicht in psychologische Behandlung begeben.

Anforderungen: Was muss eine Gemeinde hierzu bereitstellen?

Material & Logistik:

- Kommunikations- und Werbematerial.
- Bestandsaufnahme der Aktivitäten und Angebot in der Gemeinde.
- Büro für den Coach.

Personal:

- Sozialarbeiter zur Koordinierung des Projekts.
- Coach (kann ein Sozialarbeiter sein).
- Engagement der Erstbetreuer

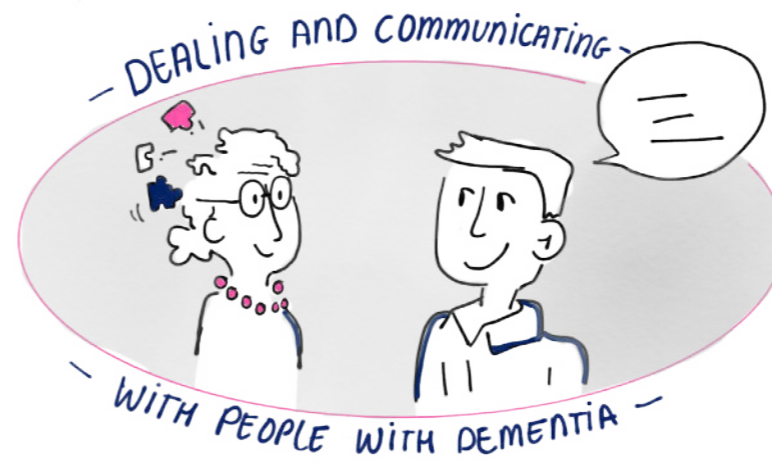
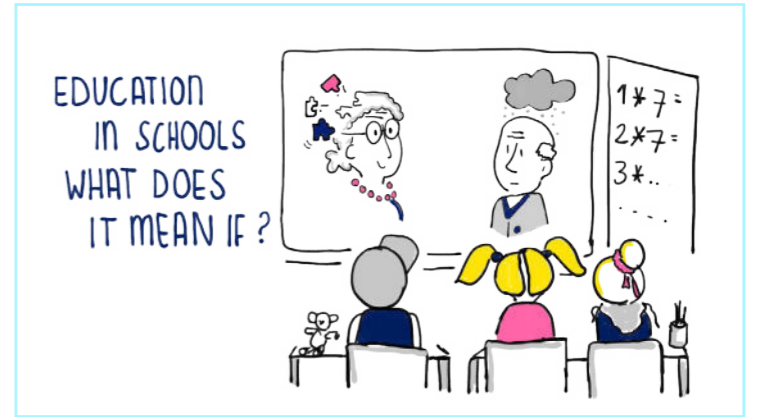
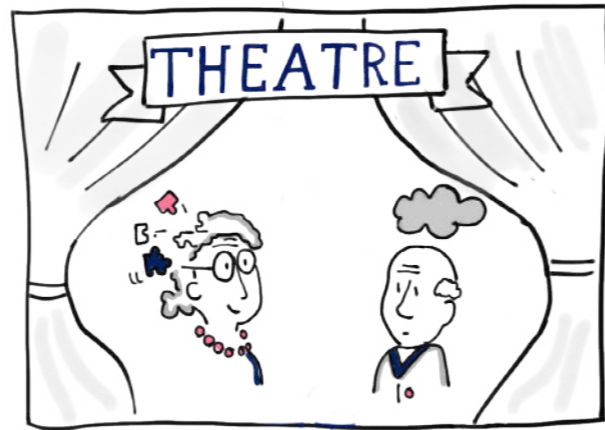
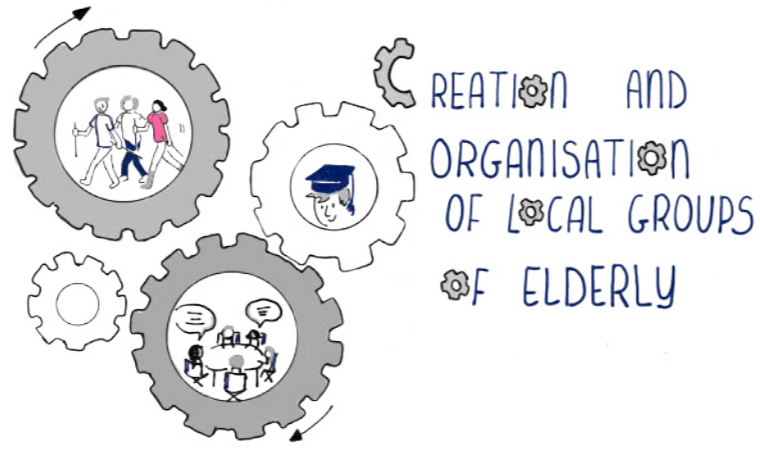
Zeitraum zur Umsetzung dieser Aktivität:

3-6 Monate.

TEILNEHMENDE GEMEINDEN IM ÜBERBLICK

Anhang 1

Belgien	Deutschland	Niederlande
Amel	Aldenhoven	Beek
As	Dahlem	Beesel
Hamont-Achel	Euskirchen	Eijsden-Margraten
Hasselt	Erkelenz	Kerkrade
Kelmis	Herzogenrath	Maastricht
Liège	Hückelhoven	Mook
Plombières	Jülich	Onderbanken-Nuth-Schinnen (Beekdaelen)
Tessenderlo	Stolberg	Roermond
Thimister-Clermont	Wassenberg	Valkenburg aan de Geul
Verviers	Wegberg	Venlo
		Venray
		Weert



“

Gemeinsam entwickeln wir grenzüberschreitend seniorenfreundliche Gemeinden, damit alle Senioren/-innen der Euregio Maas Rhein weiterhin mit Freude am alltäglichen Leben teilnehmen können.

”

WWW.EUPREVENT.EU/SFC/



Ministerium für Wirtschaft, Energie, Industrie, Mittelstand und Handwerk des Landes Nordrhein-Westfalen



provincie limburg

