



Wahrendorff
Wohnen

KONZEPT – 14.07.2026

Wohn- und Betreuungs- angebot für Menschen mit Depression und Angststörungen



1. Einführung	2
2. Wahrendorff Wohnen.....	3
3. Aufnahmekriterien.....	4
4. Symptome der Betroffenen	5
5. Ziele.....	6
6. Soziale, pflegerische, psychiatrische und therapeutische Ansätze	7
6.1 Umgang mit Symptomen	7
6.2 Therapeutische Ansätze.....	8
6.3 Bezugspflege	10
7. Angebote zur Freizeit- und Lebensgestaltung	10
7.1 Freizeitangebote	10
7.2 Lebensgestaltung.....	11
8. Weitere Informationen & Kontakt.....	13

1. Einführung

Für Menschen mit Depression und Angststörungen, die Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen benötigen, haben wir ein Wohn- und Betreuungsangebot entwickelt, welches einen sicheren, strukturierten und unterstützenden Lebensraum bietet. Ziel ist es, den Alltag gemeinsam zu gestalten und den Bewohnerinnen und Bewohnern sowohl Orientierung als auch individuelle Entlastung zu ermöglichen, um darüber hinaus die höchstmögliche Selbstständigkeit (wieder-) zu erlangen.

Durch eine geregelte Tagesstruktur bieten wir festen Halt und Orientierung im täglichen Leben. Ergänzend dazu steht in unseren Wohnangeboten ein multiprofessionelles Team aus Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen sowie pflegerisch-therapeutischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Verfügung, sodass eine kontinuierliche, professionelle Begleitung gewährleistet ist.

2. Wahrendorff Wohnen

Wahrendorff Wohnen ist eine große Einrichtung der Eingliederungshilfe. Unser Stammsitz liegt zwölf Kilometer östlich der Landeshauptstadt Hannover in Sehnde mit den beiden Standorten Ilten und Köthenwald. Unsere Eingliederungshilfe ermöglicht rund 1.100 Menschen mit seelischen, geistigen und/oder Mehrfachbehinderungen ab dem 18. Lebensjahr vielfältige Perspektiven.

Wir bieten in der Region und Stadt Hannover Wohnformen mit folgenden Schwerpunkten an:

- Schizophrenie
- Geistige Behinderung
- Abhängigkeitserkrankungen
- Junge Erwachsene
- Frauen mit Traumafolgestörungen
- Frauen mit seelischen Behinderungen
- Forensische Nachsorge
- Alkoholfolgeerkrankungen
- Depression und Angststörungen

Das Angebot umfasst die Betreuung in geschützten Abteilungen (§ 1831 BGB), offenen Wohnbereichen und Außenwohngemeinschaften. Unser Tagwerk ermöglicht unseren Bewohnerinnen und Bewohnern im Rahmen der heiminternen Tagesstruktur, der Tagesförderstätte und der Tagesstätte vielfältige Möglichkeiten.

Wahrendorff Klinikum ist das Fachkrankenhaus für die Seele. In unseren Klinikbereichen behandeln wir das ganze Spektrum psychiatrischer Erkrankungen. Wir bieten ambulante, teilstationäre und stationäre Angebote an. Unser im April 2023 eröffneter Klinikneubau in Köthenwald ist eines der größten und modernsten psychiatrisch-psychotherapeutischen Fachkrankenhäuser Deutschlands. Mit dem Wahrendorff Klinikum Celle betreiben wir ein zweites Fachkrankenhaus.

3. Aufnahmekriterien

Die Aufnahme in unseren Wohnformen richtet sich an Erwachsene mit einer diagnostizierten depressiven Störung oder einer Angststörung. Voraussetzung ist, dass die zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohner über eine ausreichende Absprache- und Kooperationsfähigkeit verfügen, um aktiv am Hilfeprozess mitzuwirken und an therapeutischen sowie tagesstrukturierenden Maßnahmen teilzunehmen. Darüber hinaus wird ein gewisses Maß an Selbstständigkeit vorausgesetzt, insbesondere die Fähigkeit zur eigenständigen Zubereitung von Frühstück und Abendessen sowie zur Mitwirkung an alltäglichen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten.

Da die Einrichtungen nicht barrierefrei gestaltet sind, können Menschen mit erheblichen körperlichen Einschränkungen und Behinderungen, die besondere bauliche Voraussetzungen erfordern würden, nicht aufgenommen werden. Ebenso ist eine Aufnahme ausgeschlossen, wenn eine akute Eigen- oder Fremdgefährdung besteht.

Für die Prüfung einer Aufnahme werden eine schriftliche Wohnplatzanfrage sowie aktuelle und ältere ärztliche Unterlagen benötigt, die Diagnosen, Behandlungsverläufe und den aktuellen Hilfebedarf darstellen. Nach Sichtung der Unterlagen findet ein persönliches Kennlerngespräch statt, das der weiteren Einschätzung dient und den individuellen Unterstützungsbedarf sowie die gegenseitigen Erwartungen klärt.

Die Aufnahmeentscheidung erfolgt unter Berücksichtigung der aktuellen Platzkapazitäten und gegebenenfalls der bestehenden Warteliste. Voraussetzung für einen Einzug ist zudem die Bewilligung der Kostenübernahme durch den zuständigen Kostenträger und ein erfolgreicher Antrag auf Grundsicherung. Sobald alle Voraussetzungen erfüllt sind, kann der Einzug in unsere Einrichtungen erfolgen.

4. Symptome der Betroffenen

Menschen, die unter Depression und Angststörungen leiden, erleben eine Vielzahl von Symptomen, die ihr tägliches Leben erheblich einschränken können. Oft treten beide Erkrankungsbilder gemeinsam auf, wodurch sich die Belastungen gegenseitig verstärken können.

Eine depressive Erkrankung äußert sich häufig durch eine anhaltende gedrückte Stimmung, den Verlust von Freude und Interesse sowie einen spürbaren Mangel an Antrieb. Tätigkeiten, die früher leichtfielen, werden zur großen Herausforderung. Viele Betroffene fühlen sich erschöpft, berichten von Schlafstörungen und haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Hinzu kommen häufig Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit und das Gefühl, nichts mehr wert zu sein. Diese Gedanken führen oft zu einem Rückzug aus sozialen Kontakten. Im schwereren Verlauf können auch Suizidgedanken auftreten, die eine besonders sorgfältige Begleitung erforderlich machen.

Angststörungen sind geprägt von übermäßiger Anspannung, Sorgen und innerer Unruhe. Manche Menschen erleben plötzlich auftretende Panikattacken mit Herzrasen, Atemnot und Schwindel, andere fühlen sich dauerhaft von Ängsten beherrscht, ohne zur Ruhe zu kommen. Besonders belastend ist die Angst vor bestimmten Situationen oder Menschen, wie etwa bei sozialen Ängsten. Dies führt häufig dazu, dass Betroffene Begegnungen vermeiden, die für sie eigentlich wichtig wären.

Depression und Angst haben viele gemeinsame Folgen. Das Gefühl, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können, ist stark ausgeprägt. Selbst kleine Aufgaben wirken überwältigend, und Betroffene verlieren oft das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Der Rückzug aus sozialen Kontakten verstärkt die Einsamkeit, und das Gefühl, auf die Unterstützung anderer angewiesen zu sein, wächst. Viele Menschen erleben zudem körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Herzklopfen oder Magenprobleme, die ihre psychischen Symptome noch verstärken. Die Kombination von Depression und Angst kann zu einem unangenehmen Kreislauf werden: Ängste verstärken den Rückzug, der wiederum die depressive Stimmung verschlimmert. So entsteht eine zunehmende Isolation, die ohne professionelle Hilfe nur schwer zu durchbrechen ist.

5. Ziele

Ein wichtiges Ziel unserer Wohnformen ist es, Menschen mit Depression und Angststörungen zu stabilisieren und ihnen die Möglichkeit zu geben, Schritt für Schritt wieder Vertrauen in ihr Leben und in ihre eigenen Fähigkeiten zu gewinnen. Dabei steht nicht die Erwartung schneller Veränderungen im Vordergrund, sondern ein Prozess, der behutsam, individuell und in kleinen Schritten verläuft.

Ein weiteres Ziel ist die Förderung von Selbstständigkeit im Alltag. Viele Bewohnerinnen und Bewohner erleben durch ihre Erkrankung eine starke Verunsicherung und haben das Vertrauen in ihre eigenen Kräfte verloren. Gemeinsam üben wir deshalb alltägliche Dinge neu ein: Selbst einkaufen, eine Mahlzeit zubereiten, sich um den eigenen Wohnraum kümmern oder kleine Erledigungen übernehmen. Durch die Erfahrung, solche Aufgaben wieder bewältigen zu können, wächst das Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Ebenso bedeutend ist die Stärkung von Selbstwert und Zuversicht. Depressionen und Ängste gehen oft mit Scham, Schuldgefühlen oder dem Gefühl der Wertlosigkeit einher. Wir möchten die Bewohnerinnen und Bewohner darin unterstützen, wieder Zugang zu ihren Ressourcen und Fähigkeiten zu finden. Positive Erfahrungen im Alltag, ein wertschätzendes Miteinander in unseren Wohnformen und das Erleben von Erfolg im Kleinen tragen dazu bei, dass Zuversicht entstehen kann.

Ein weiteres Ziel ist die Verbesserung sozialer Fähigkeiten und Kontakte. Im sicheren Rahmen unserer Wohnformen können die Bewohnerinnen und Bewohner neue soziale Erfahrungen machen, Konflikte üben und Vertrauen in Beziehungen zurückgewinnen. Durch Gruppenangebote, gemeinsame Aktivitäten und das Leben in einer Gemeinschaft lernen sie, Nähe zuzulassen, sich mitzuteilen und gleichzeitig die eigenen Grenzen zu wahren.

Schließlich verfolgen wir das Ziel der Vorbereitung auf ein möglichst eigenständiges Leben. Viele Bewohnerinnen und Bewohner wünschen sich, nach einer Zeit der Stabilisierung in eine eigene Wohnung zu wechseln. Andere möchten schrittweise wieder an berufliche oder tagesstrukturierende Tätigkeiten herangeführt werden. Unsere Wohnformen schaffen die Grundlagen, um diese Übergänge zu ermöglichen: mit Begleitung, Orientierung und der nötigen Sicherheit, damit die nächsten Schritte tragfähig sind.

Im Kern geht es in unseren Wohnformen also darum, den Menschen einen Ort zu bieten, an dem sie zur Ruhe kommen, ihre Kräfte sammeln und im eigenen Tempo neue Lebensperspektiven entwickeln können.

6. Soziale, pflegerische, psychiatrische und therapeutische Ansätze

6.1 Umgang mit Symptomen

Depression und Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und können das Denken, Fühlen und Handeln erheblich beeinflussen. Zu den zentralen Symptomen gehören Antriebslosigkeit, Interessenverlust, gedrückte Stimmung, innere Unruhe, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen und körperliche Beschwerden ohne organische Ursache. Angststörungen äußern sich häufig durch übermäßige Sorgen, körperliche Spannungszustände, Vermeidungsverhalten und ausgeprägte Unsicherheiten im Alltag.

Der Umgang mit diesen Symptomen erfordert ein hohes Maß an Sensibilität, Geduld und Stabilität. Eine wertschätzende, akzeptierende Grundhaltung sowie die Vermittlung von Sicherheit und Struktur sind dabei zentral. Ziel ist es, gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die den Alltag wieder handhabbarer machen und Selbstwirksamkeit fördern. Ein strukturierter Tagesablauf mit klaren Routinen, individuell angepassten Anforderungen und regelmäßigen Ruhephasen trägt dazu bei, Überforderung und Rückzug zu vermeiden. Bei depressiven Symptomen werden aktivierende, ressourcenorientierte Maßnahmen angeboten, während bei Angststörungen insbesondere Methoden zur Angstreduktion und Entspannung im Vordergrund stehen.

6.2 Therapeutische Ansätze

Die Arbeit in den Wohnformen basiert auf einem integrativen Konzept, das psychiatrische, psychologische, pflegerische und soziale Unterstützung miteinander verbindet. Unser Ziel ist es, den Bewohnerinnen und Bewohnern zu helfen, mit den Belastungen von Depression und Angst besser umgehen zu können und im Alltag wieder Sicherheit zu gewinnen. Dabei steht immer der einzelne Mensch mit seiner persönlichen Geschichte und seinen Möglichkeiten im Mittelpunkt.

Ein zentraler Bestandteil ist der Umgang mit den Symptomen. Viele Bewohnerinnen und Bewohner erleben ihre Erkrankung als überwältigend und fühlen sich ihr ausgeliefert. Deshalb legen wir Wert auf eine klare und verlässliche Tagesstruktur, die Orientierung gibt, Halt vermittelt und nicht überfordert. Feste Essenszeiten, gemeinsame Aktivitäten und Zeiten der Ruhe sorgen dafür, dass der Tag einen Rahmen erhält, an dem sich die Menschen orientieren können. Gleichzeitig ermutigen wir dazu, Schritt für Schritt wieder aktiver zu werden. Oft sind es kleine Dinge wie ein Spaziergang, gemeinsame Spiele oder die Teilnahme an einer Kreativgruppe, die neue Erfahrungen ermöglichen und damit auch ein Stück Lebensfreude zurückbringen.

Ebenso wichtig ist die individuelle Begleitung durch eine feste Bezugsperson. Diese bietet Kontinuität und Verlässlichkeit, was für Menschen mit Depression und Ängsten von besonderer Bedeutung ist. In regelmäßigen Gesprächen können Sorgen, Rückschläge und Fortschritte in einem sicheren Rahmen besprochen werden. Die Bezugsperson steht auch in Krisensituationen zur Seite und begleitet im Alltag dort, wo Unterstützung gebraucht wird.

Darüber hinaus bietet eine psychologische Versorgung die Möglichkeit, persönliche Schwierigkeiten zu verstehen und neue Wege im Umgang mit den Symptomen zu entwickeln. In Einzelgesprächen können belastende Gedanken und Gefühle benannt und reflektiert werden. In Gruppenangeboten üben die Bewohnerinnen und Bewohner, miteinander in Kontakt zu kommen, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Dabei fließen in Einzel- oder Gruppengesprächen zum Beispiel Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, achtsamkeitsbasierte Verfahren und Elemente zur Emotionsregulation ein – immer angepasst an die individuellen Möglichkeiten.

Das gesamte Team arbeitet eng zusammen, damit jede Bewohnerin und jeder Bewohner eine möglichst umfassende Unterstützung erfährt. Das Team aus

Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wie Pflegekräften, Psychologen, Fachärzten, Sozialarbeitern, Ergotherapeuten und Sporttherapeuten tauscht sich regelmäßig über Entwicklungen aus, passt Unterstützungspläne an und ist zu jedem Tag und jeder Uhrzeit für unsere Bewohnerinnen und Bewohner vor Ort ansprechbar. Durch Supervision und kontinuierliche Fortbildungen wird sichergestellt, dass unsere Arbeit stets fachlich fundiert bleibt und sich an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert.

Ein besonderer Vorteil ist die enge Verzahnung innerhalb unserer Häuser. Neben dem Wohnangebot gehören auch Tageskliniken und vollstationäre Kliniken zu unserem Angebot. Das bedeutet: Bewohnerinnen und Bewohner, die sich in einer akuten Krise befinden oder das therapeutische Angebot intensivieren möchten, können für eine gewisse Zeit in die tagesklinische oder stationäre Behandlung wechseln – und gleichzeitig ihren Platz in unserer Wohnform behalten. Umgekehrt besteht die Möglichkeit, nach einer Besserung der Symptomatik schrittweise wieder in den Alltag der Wohneinrichtung zurückzukehren. Ebenso können im Rahmen der Arbeitstherapie zusätzliche Angebote genutzt werden, die helfen, Struktur, Belastbarkeit und Selbstvertrauen aufzubauen. So entsteht ein durchgängiges Behandlungssystem, das Sicherheit gibt und flexible Übergänge zwischen Stabilisierung, Therapie und Alltagsbewältigung ermöglicht.

Es entsteht ein Umfeld, in dem die Symptome von Depression und Angst ernst genommen, gleichzeitig aber Möglichkeiten aufgezeigt werden, Schritt für Schritt neue Sicherheit zu gewinnen. Es geht nicht um schnelle Veränderungen, sondern darum, behutsam Prozesse zu fördern, die an der Lebenswirklichkeit der Bewohnerinnen und Bewohner ansetzen und so nachhaltige Entwicklungen zur Wiedereingliederung in das eigenständige Wohnen ermöglichen. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sind angehalten, sich im Verlauf eine ambulante psychotherapeutische Unterstützung und eine externe psychiatrische Facharztanbindung zu suchen, um intensiv an der eigenen seelischen Gesundheit zu arbeiten und ein ambulantes Helfernetzwerk aufzubauen, das den Wiedereingliederungsprozess begleiten und unterstützen kann.

6.3 Bezugspflege

Die psychiatrische Pflege basiert auf einer tragfähigen, vertrauensvollen Beziehung. Durch regelmäßigen Kontakt und empathische Kommunikation werden Stabilität und Verlässlichkeit vermittelt. Das Bezugspflegesystem unterstützt die individuelle Begleitung, indem Bezugspflegepersonen als feste Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner fungieren. Schwerpunkte der Bezugspflege sind:

- Förderung der Selbstfürsorge und Eigenverantwortung
- Training alltagspraktischer Fertigkeiten
- Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
- Förderung und Planung realistischer Zielsetzungen und Zukunftsperspektiven
- Begleitung in Krisensituationen
- Austausch mit der gesetzlichen Betreuung, falls vorhanden; Unterstützung bei der Beantragung einer Betreuung, falls erforderlich
- Unterstützung bei der Beantragung externer Hilfen

7. Angebote zur Freizeit- und Lebensgestaltung

7.1 Freizeitangebote

Bewegung & Aktivierung

- Gemeinsame Spaziergänge in der Umgebung, z. B. um den nahegelegenen Maschsee oder im angrenzenden Stadtwald Eilenriede
- Leichte sportliche Aktivitäten in der Wohneinrichtung (z. B. Gymnastik, Yoga und Entspannungsübungen)
- Gemeinsame Ausflüge, z. B. Bowling

Kreative & gestalterische Angebote

- Mal- und Zeichenangebote
- Handwerks-/ Bastelangebote (jahreszeitbezogene Projekte, DIY-Arbeiten)

Soziale Freizeitgestaltung

- Spielerunden, z. B. Brettspiele oder Kartenspiele
- Gesprächsrunden und offene Kaffee-Runden
- Gemeinsame Koch- und Backangebote

7.2 Lebensgestaltung

Alltagsstrukturierung

- Erstellung individueller Wochen- und Tagespläne
- Unterstützung beim Aufbau eines Tag-Nacht-Rhythmus
- Planung von festen Mahlzeiten und Routinen

Alltagskompetenzen stärken

- Haushaltstraining wie Zimmerpflege, Küchendienst, Wäschepflege
- Planung und Strukturierung von Einkäufen
- Umgang mit Finanzen im Alltag (Basics)

Gesundheitsbezogene Lebensführung

- Förderung gesunder Ernährung, Ernährungsgruppen
- Anleitung zu Bewegung im Alltag
- Unterstützung beim Medikamentenmanagement
- Vermittlung von Skills
- Achtsamkeit

Soziale Teilhabe

- Förderung sozialer Kontakte und Gruppenfähigkeit
- (Gruppen-)Training sozialer Kompetenzen (Gesprächsführung, Konfliktverhalten)
- Vorbereitung auf externe Freizeit- oder Vereinsaktivitäten
- Auszugsberatung und Vorbereitung auf die berufliche Zukunft

Perspektivarbeit

- Ziele definieren und reflektieren (kurz- und langfristige Ziele)
- Förderung von Selbstwirksamkeit und Motivation
- Schrittweise Vorbereitung auf Tagesstrukturangebote oder externe Maßnahmen

Psychische Stabilisierung im Alltag

- Umgang mit Krisensituationen üben
- Erkennen von Frühwarnzeichen
- Erlernen individueller Bewältigungsstrategien
- Psychologische Sprechstunden
- Ärztliche Versorgung durch unsere Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) und externe Praxen

Angebote der Arbeitstherapie im Bereich Tagwerk

- Kunst-, Holz- und Fahrradwerkstatt
- Park- und Pflanzenpflege
- Fertigungsarbeiten und Dienstleistungen
- Tätigkeiten in Tochterunternehmen wie Dorffküche oder Dorffgärtnerei

Angebote der Sporttherapie

Die Sporttherapie umfasst rund 30 verschiedene Sportangebote, darunter Fußball, Schwimmen, Klettern und Bogenschießen. Sie ergänzt unser Angebot durch individuell abgestimmte Bewegungseinheiten. Zu Beginn wird ein persönlicher Trainingsplan erstellt, der sich an den jeweiligen Möglichkeiten und Zielen orientiert. Die regelmäßige Teilnahme fördert körperliche Aktivierung, Stressabbau und ein verbessertes Körpergefühl und unterstützt damit die Stabilisierung im Alltag.

8. Weitere Informationen & Kontakt

Das persönliche Wohnumfeld ist wichtig für unser Wohlbefinden. Im Wahrendorff Wohnen bieten wir Raum für Rückzug, Erholung, Aktivität und Gemeinschaft. Unsere Wohn- und Betreuungsangebote sind dabei so vielfältig und besonders wie die Menschen, die bei uns leben.

Gemeinsam mit den individuellen Vereinbarungen bilden der Wohn- und Betreuungsvertrag, die Hausordnung und die individuellen Mitwirkungspflichten die Grundlage des Wohnverhältnisses und der Zusammenarbeit mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Auf unserer Homepage [wohnen.wahrendorff.de](https://www.wohnen.wahrendorff.de) stellen wir Ihnen unsere Häuser detailliert vor. Gern können Sie auch einen Termin für einen Besuch vereinbaren, um sich ein Bild direkt vor Ort zu machen.

Die Klinikum Wahrendorff GmbH im Bereich Wahrendorff Wohnen übernimmt durch die vorliegenden Konzepte keine über die bestehende Leistungsvereinbarung hinausgehenden oder neuen Leistungspflichten.

Kontakt:



Heimleitung

Holger Heipl

Fon 05132 90-2477

Mail holger.heipl@wahrendorff.de

Wohnplatzanfrage und Anmeldung über unsere Aufnahmeberatung:

Fon 05132 90-2263

Mail aufnahmeberatung@wahrendorff.de

Weitere Informationen finden Sie hier:

