



Liebe pflegende Angehörige!

Hoffentlich sind sie alle gut ins neue Jahr gestartet und hatten über die Festtage entspannte Stunden!

Mit dem beginnenden Jahr 2023 wollen wir die Gelegenheit nutzen, Ihnen Neues und Veränderungen aus unserem Kontaktbüro, also den Selbsthilfegruppen zu berichten!

Anfang 2022 hatten wir immer noch durch Corona bedingt, Schwierigkeiten, unsere Gruppen regelmäßig stattfinden zu lassen. Im Laufe des Jahres haben sich aber alle bestehenden Gruppen bis auf die im **Marienhospital in Gelsenkirchen Ückendorf** stabilisiert. Trotz Werbung in diesem großen Krankenhaus in Form von Flyern und Plakaten, die im ganzen Haus verteilt wurden, hat sich leider kein einziger Kontakt ergeben. Aus dem Grund müssen wir diese Gruppe leider aus der Förderung abmelden. Neuigkeiten gibt es aus der Gruppe **„Ambulante Hilfen und Pflege“**. Rita Arendt, die über viele Jahre diese Gruppe zusammen mit Martina Mail vom Generationennetz geleitet hat, konnte ihre Teilzeitstelle beim Caritasverband weiter ausbauen. Damit mussten wir eine neue Gruppenleitung suchen. Erfreulicherweise haben wir mit der Kollegin Annika Peters, die selbst Gerontologin ist und mit einigen Stunden im Rahmen ihrer Stelle im Generationennetz für das Thema Demenz zuständig ist, eine erfahrene neue Leitung gewinnen können. Die Gruppe **„Franziskushaus“** in Gelsenkirchen Buer, die während des Umbaus in andere Räumlichkeiten ausweichen musste, ist im letzten Jahr dann endlich wieder an seinen alten Standort zurückgekehrt und wurde dort mit offenen Armen empfangen. Annette Schlömer und Irena Hegmann leiten die Gruppe gemeinsam. Die Gruppe im **„St. Josef“ Hospital** musste ebenfalls ihren Standort verlassen. Das St. Josef Hospital soll zum altersmedizinischen Zentrum umgebaut werden. Aus diesem Grund ist bereits ein ganzer Trakt des Krankenhauses leergezogen worden, der komplett abgerissen werden soll. Dazu gehören leider auch Schulungsräume, die wir gerne und viele Jahre für die Selbsthilfegruppe aber auch für die Schulungen der Caritas Fachstelle Demenz genutzt haben. Unsere neue Bleibe für die Selbsthilfegruppe ist nun das **AWO Seniorenzentrum** im Marie-Juchacz-Weg 16 in Gelsenkirchen Horst unter der Leitung von Andrea Hundert. Damit konnten wir dem Stadtteil treu bleiben. Die Gruppe für **junge Menschen mit Demenz im früheren Stadium** findet weiterhin im Mehrgenerationenhaus aber nicht mehr in der Bochumerstr. 85, sondern Bochumerstr. 117 statt. Diese Gruppe wird nach wie vor von Johanna Lütke Hockenbeck und Andrea Hundert geleitet. Neu melden konnten wir die Gruppe der **Angehörigen von jungen Menschen mit Demenz im frühen Stadium** unter der gleichen Leitung. Außerdem haben sich Angehörige, die sich im Rahmen der Schulung „Demenz verstehen und helfen“ (wir berichteten darüber im September 2022) kennen gelernt haben, nach Beendigung der Schulung privat weitergetroffen und ihre eigene kleine selbstorganisierte Gruppe **„Regenbogen“** eröffnet. Das ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie wichtig der Austausch unter Gleichgesinnten ist und wie sehr das Gespräch hilft. Nach wie vor

sind die Gesprächskreise eines der besten Unterstützungsangebote für Angehörige, die wir anbieten können!

Aber wir haben auch Neues ausprobiert!

Seit einiger Zeit treffen sich einmal im Monat Menschen mit ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen in Schloss Berge, um spazieren zu gehen und sich währenddessen mit anderen Teilnehmern auszutauschen. Geleitet wird die „**Spaziergangsgruppe**“ von Johanna Lütke Hockenbeck, Christel Becker-Reinartz aus dem Vorstand der Alzheimer Gesellschaft und Elke Anders. Diese Gruppe ist mittlerweile so gefragt, dass wir eine weitere Gruppe „**Spaziergangsgruppe 2**“ an jedem vierten Mittwoch im Monat eröffnen möchten, ebenfalls unter der gleichen Leitung. Seit September 2022 trifft sich die Gruppe der **jüngeren Menschen mit Demenz im frühen Stadium** ein zweites Mal im Monat zum eigenen Austausch. Dafür besuchen alle ein Café und in Begleitung von Andrea Hundert wird hier auch mal über die eigenen Befindlichkeiten gesprochen. Nicht jeder Tag ist gleich und so tut der Austausch bei Kaffee und Kuchen einfach mal gut. Mittlerweile erhalten wir immer mehr Nachfragen nach Bewegungsangeboten. Aktuell sind wir mit **zwei Gruppen in Planung!** Wir freuen uns sehr, dass wir Elke Samlowski als ehemalige Pflegefachkraft und Gabi Föhler, die viele Jahre das Sportangebot NADIA im St. Josef Hospital mitgeleitet hat, gewinnen konnten, im Elisabeth Krankenhaus **zwei Sportangebote** anzubieten. Das erste Angebot soll sich an Menschen mit beginnender Demenz, gerne auch mit einem Familienangehörigen, richten und das zweite für jüngere Menschen mit Demenz im frühen Stadium. Dort soll unter anderem mit Bällen gearbeitet werden, wer kann, darf auch leichte Gewichte zum Muskelaufbau nutzen und es gibt viele Übungen, die man auch im Sitzen hervorragend ausführen kann. Es ist für alle Interessierten etwas dabei und beide Damen bringen viel Erfahrung zum Thema Bewegung mit.

Wie Sie sehen, sind wir bemüht, weitere Gruppen einzurichten!

Haben Sie vielleicht eine Anregung oder eine Idee, die wir in unserer Arbeit aufnehmen können? Oder haben Sie vielleicht Lust uns bei der Begleitung einer Gruppe zu unterstützen? Dann melden Sie sich bitte gerne unter unten angegebener Telefonnummer oder schreiben Sie uns eine Nachricht. Wir melden uns ganz bestimmt zurück!

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen

Fünfundzwanzigster Newsletter im Februar 2023



Liebe pflegende Angehörige!

Heute haben wir etwas Besonderes für Sie!

Sicher ist Ihnen aufgefallen, dass seit einiger Zeit die ausgefallensten und nützlichsten Fahrräder für alle Belange im Straßenverkehr zu finden sind. Lastenfahrräder, Fahrräder mit Kabinen für die Kleinsten, auch Rikschas sind zwar noch selten, aber immer häufiger zu sehen. Das Generationennetz hat sich stark gemacht, um den Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt das einmalige Erlebnis, mit einer Rikscha Personen zu befördern, zu ermöglichen. Darüber hinaus bietet es an, Interessierte zu einer Schulung einzuladen. Jeder weiß, wie turbulent heutzutage der Straßenverkehr ist und mit so einem Vehikel durch die Stadt zu fahren, ist sicher für den ein oder anderen eine Herausforderung!

Die Idee fanden wir so gut, dass wir Ihnen heute Informationen zur „Kapitänsschulung“ zukommen lassen möchten. Vielleicht haben Sie ja Interesse und können sich vorstellen, mit einer fachlichen Schulung demenzerkrankten Menschen wieder ein Stück Teilhabe am normalen gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen!? Die Schulung ist für alle Teilnehmenden kostenlos.

Anbei finden Sie die Infos!

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Kapitänsschulung Gelsenkirchen

*Konzept für die Kapitänsschulung am 17.03.2023
von 10:00-16:00 im Infocenter Ost, Gelsenkirchen*

Titel:	Kapitänsschulung
Ziel:	Radeln ohne Alter kennenlernen, Rikscha-Fahrtraining anhand praktischer Übungen, Klärung der Rollen und Verantwortlichkeiten, Inspiration für zukünftige Arbeit im Projekt, Vernetzung der TN vor Ort
TN-Anzahl:	6
Rikscha-Modell:	Triobike Taxi
Zielgruppe:	Mitarbeitende, Ansprechpersonen sowie Ehrenamtliche die Verantwortung im Projekt "Radeln ohne Alter" übernehmen möchten
Übungsleiter:innen:	Natalie Chirchiatti, Caroline Kuhl

Während der Kapitänsschulung werden die Teilnehmenden zu Multiplikatoren für Rikschaschulungen (Kapitäninnen und Kapitäne) ausgebildet. Die Rolle des Kapitäns oder der Kapitänin kann ein Angestellter aus der Einrichtung oder ein Ehrenamtlicher im Quartier übernehmen. Kapitäninnen und Kapitäne übernehmen die künftigen Einführungen und Fahrtrainings mit neuen Freiwilligen und Angehörigen. Die Funktion des Kapitäns oder der Kapitänin ist optimaler Weise mit zwei Personen besetzt, damit auch bei Krankheit, Ferien oder sonstiger Verhinderung immer eine verantwortliche Ansprechperson vor Ort ist. Der Kapitän oder die Kapitänin hat die Verantwortung für alle dort bewilligten Pilotinnen und Piloten und ist deren Hauptansprechperson.

In einem Fahrtraining werden die Teilnehmenden mit dem Handling der Rikschas vertraut gemacht. Es werden Radeln ohne Alter Kapitäne ausgebildet, welche die zukünftigen Einführungen und Fahrtrainings mit neuen Freiwilligen und Angehörigen übernehmen. Des Weiteren stellen wir Material zur Verfügung, um die Rikschafahrten & Schulungen vor Ort erfolgreich durchzuführen. Neben dem intensiven Rikscha-Training, klären die Teilnehmenden im Rahmen der Kapitänsschulung wie sie die Rikscha-Fahrten im Alltagsbetrieb zukünftig integrieren möchten und stecken die Verantwortlichkeiten untereinander ab. Die Teilnehmenden lernen anhand der Best Practice Beispiele verschiedene Möglichkeiten zur Umsetzung kennen. Sie lernen Rituale im Ehrenamt, über die Einführung, Ehrung, Verabschiedung, kennen. Neben den klassischen Rikscha-Fahrten zu zweit bzw. zu dritt, können auch Gruppenveranstaltung, Deutschlandtouren, Aktionstage und Feste veranstaltet werden. Die Teilnehmenden erhalten das Know-How sowie die Unterlagen, um die zukünftigen Einführungen und Fahrtrainings mit neuen Freiwilligen durchzuführen. Methodisch werden die Teilnehmenden anhand von Präsentation, Kleingruppenarbeit, Videoeinheiten und best practice Beispielen durch den Tag geführt.

Zeit	Ablauf
10:00	<p>Ankommen & Begrüßung durch die Übungsleiterinnen</p> <p>Vorstellung des Ablaufs der Kapitänsschulung</p> <p>Kurze persönliche Vorstellungsrunde</p>
10:20	<p>Abfrage der Erwartungen</p>
10:30	<p>Intensives Rikscha-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aufbau und Technik der Rikscha ● Sicht- und Funktionskontrolle ● Rangieren der Rikscha ● Funktion der Schiebehilfe ● Nutzung der Feststellbremse ● Parklückenmanöver ● Ein- und Aussteigen der Passagiere ● Einschätzen des Lenk- und Wenderadius ● Umgang mit Hindernisse, Bodenwellen und Bordstein ● Anhöhen sicher befahren ● Aufstellen und Fahren mit Dach
12:30	<p>Mittagessen</p>
13:30	<p>Theorieteil</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vorstellung des Konzepts zur Organisation der Rikscha-Fahrten ● Ausbildung und Betreuung der ehrenamtlichen Pilotinnen und Piloten ● Klärung der Rolle, Aufgaben und Verantwortlichkeiten ● Organisationsablauf am Standort ● Umgang mit den Senior:innen ● Was ist zu beachten während einer Rikscha-Fahrt? ● Wie verhalte ich mich im Notfall? ● Ausgestaltung der Zusammenarbeit ● Erörterung und Vorstellung langfristiger, nachhaltiger Möglichkeit zur Umsetzung des Projekts <p>Die Teilnehmenden erhalten nach der Kapitänsschulung folgende Unterlagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schulungsmaterial für die Ausbildung neuer Pilotinnen und Piloten ● Checkliste für die Pilotinnen und Piloten zur Vorbereitung und Durchführung der Fahrten ● Urkunde und Ausweis für geschulte Pilotinnen und Piloten ● Einführungsnachweis für geschulte Pilotinnen und Piloten ● Inhalte einer Mappe für die Rikscha
15:30	<p>Abschließende Fragerunde</p>
15:50	<p>Feedback & Abschluss</p> <p>Als Feedback für die Übungsleiter:innen ist eine kurze Feedbackrunde am Ende der Kapitänsschulung geplant. Feierliche Übergabe der Teilnehmendenzertifikate.</p>
16:00	<p>Ende</p>



**Generationennetz
Gelsenkirchen e.V.**

Wir suchen Sie als Rikscha-Fahrer*in!

Bereiten Sie mobilitätseingeschränkten Menschen eine Freude!

**„Wir sind für ein Recht auf Wind im Haar in jedem Lebensalter!“
Radeln ohne Alter e.V.**

Mobilität und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sollte keine Frage des Alters sein. Rikscha-Fahrten tragen dazu bei, dass ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen sich wieder als Teil der Gemeinschaft fühlen und Isolierung entgegengewirkt wird.

Neue E-Rikscha-Fahrer*innen unterstützen wir mit einer gemeinsamen Einweisung und praktischen Schulung. Sie erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Verein Radeln ohne Alter und findet statt am:

**Freitag, 17. März 2023
10 bis 16 Uhr**

Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Kontaktdaten

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

Hülya Camli

☎ 0209 6048327

✉ huelya.camli@gelsenkirchen.de

**Gut älter
werden in
Gelsenkirchen**

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen



Sechszwanzigster Newsletter im März 2023



Liebe pflegende Angehörige!

Schon seit längerer Zeit bemüht sich das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe von der Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen, wieder ein Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen zu schaffen. Nicht nur die Corona Pandemie, sondern auch fehlende Räumlichkeiten und eine fehlende Gruppenleitung haben den Aufbau eines solchen Angebotes in den letzten Jahren erschwert und in die Länge gezogen. Uns war aber immer bewusst, wie wichtig Bewegung für Menschen mit Demenz ist. Das Ausführen von gezielten Übungen soll nämlich nicht nur dem fortschreitenden Abbau der Muskulatur entgegenwirken und die Mobilität erhalten, sondern auch einer möglichen Sturzgefährdung vorbeugen.

Daher freut es uns umso mehr, Ihnen mitteilen zu können, dass wir Ihnen ab April 2023 endlich wieder ein Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen/Partner*in anbieten können. Das Angebot wird in Kooperation mit dem Fitnessstudio Limitless und Gelsensport in Gelsenkirchen Buer ab dem **23. April 2023** starten. **Das Bewegungsangebot wird jeden Sonntag von 15 bis 16 Uhr** in dem **Fitnessstudio Limitless** (Hochstraße 40-44, 45894 Gelsenkirchen Buer) stattfinden. Die Räumlichkeiten sind selbstverständlich barrierefrei und sowohl mit Rollator, als auch mit einem Rollstuhl erreichbar. Das Bewegungsangebot bietet neben der fachlichen Anleitung des speziell geschulten Trainers Peter Krywobokow ein schönes Gruppenerlebnis, bei dem außerdem die Möglichkeit besteht sich auszutauschen. Dafür kann auch der dafür vorgesehene Sitzbereich mit großen Ledersesseln und Sofas genutzt werden.

Das gesamte Training kann sowohl im Sitzen, als auch im Stehen durchgeführt werden. Falls Unterstützung beim Verschließen der Schränke in den Damen- und Herrenumkleiden benötigt wird, stehen Ihnen an allen Terminen weibliche und männliche Mitarbeitende gerne zur Verfügung. Preislich wird das Angebot monatlich **15 Euro pro Person** kosten und **monatlich kündbar** sein. Für die **Anmeldung** an dem Bewegungsangebot wird darum gebeten bei Erstteilnahme **30 Minuten vor Kursbeginn** vor Ort zu sein.

Wenn Sie Lust haben, gemeinsam mit Ihrem erkrankten Angehörigen an dem Bewegungsangebot teilzunehmen oder sich das Studio vor Ort erst einmal persönlich anschauen möchten, haben Sie vorab am **16. April 2023 von 14 bis 17 Uhr** die Möglichkeit das Fitnessstudio Limitless am **Tag der offenen Tür** kennenzulernen. Alle wichtigen Informationen hierzu können Sie dem beigefügten Flyer entnehmen.

Sollten Sie Fragen zum Tag der offenen Tür oder dem Bewegungsangebot haben melden Sie sich gerne bei uns!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de



FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ & ANGEHÖRIGE

TAG DER OFFENEN TÜR

16.04.2023 14 bis 17 Uhr

**BITTE
SPORTLICHE
KLEIDUNG
MITBRINGEN**

LIMITLESS

WIR HALTEN UNS FIT!

Kommt zum Tag der offenen Tür und lernt LIMITLESS kennen - wir bieten Fitness, Wellness und ein Angebot speziell für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen/ Partner*innen.



**SCHNUPPERKURSE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
IM KURSRAUM UND AM GESUNDHEITZIRKEL**



KOSTENLOSES TRAINING



NUTZUNG DER WELLNESSMÖGLICHKEITEN



**BERATUNGSGESPRÄCHE UND
KENNENLERNEN BEI KAFFEE
UND KUCHEN**



**GRATIS PARKPLÄTZE IM PARKHAUS
ROTTMANNSIEPE UND CONTIPARK DOMPLATTE**

IN ZUSAMMENARBEIT MIT



PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW



Alzheimer Gesellschaft
Gelsenkirchen e.V.

LIMITLESS

HOCHSTRASSE 40-44
45894 GELSENKIRCHEN BUER
TEL.: 0209 81 822 722



Liebe pflegende Angehörige!

Heute möchten wir uns mit dem Thema Erinnerungsalbum befassen!

Wie das Wort schon sagt, handelt es sich um ein Album, in dem man die Erinnerungen des demenzkranken Angehörigen festhält. Jeder Mensch hat Freude daran, sich die Fotos aus dem letzten Urlaub oder des frisch gebackenen Enkelkindes anzuschauen. Heutzutage tragen wir in unseren Handys eine Vielfalt von Bildern und Informationen mit uns, die wir bei jeder passenden Gelegenheit auch unserem Gegenüber zeigen können. Wir erinnern uns aber auch noch gut an die Zeiten, als man ganz einfach ein paar Papierabzüge in der Handtasche mit sich trug, um der Freundin beim gemeinsamen Kaffee trinken die neuesten Bilder zu präsentieren. Ein Erinnerungsalbum soll dem dementiell veränderten Menschen helfen, die schönen Erlebnisse und die liebsten Menschen immer wieder bewusst in die „Jetztzeit“ zurück zu holen und ist sozusagen eine Hilfe zum Erinnern. Fotos sind ein Türöffner, nicht nur für die Familie, sondern auch für alle, die sich gerne mit dem Demenzkranken befassen möchten. Das kann auch die nette Nachbarin von nebenan oder ein guter Freund sein. Beim Erstellen eines Erinnerungsalbums sollte man sich überlegen, wie viele Fotos man festhalten möchte. Etwa 30 Bilder sind ein guter Anfang zumal man das Album nach dem ersten Erstellen immer weiterwachsen lassen kann. Man sollte Bilder vom Kindesalter bis zum heutigen Tag aussuchen und diese gut beschriften. Am besten klebt man ein Foto in die Mitte des Blattes und beschriftet neben dem Foto recht ausführlich, die Personen mit Namen, an welchem Ort das Geschehen stattgefunden hat und wann es gemacht wurde. Diese Informationen sind für alle hilfreich, insbesondere für Menschen die der demenzkranken Person nicht so nahe stehen. Deshalb sind die Erinnerungsalben für Menschen in stationären Einrichtungen ein sehr hilfreiches Kommunikationsmodell für die Betreuungsassistenten. Sind die Demenzerkrankten selber noch in der Lage, sich das Album z.B. vom Tisch zu nehmen und selbst darin zu lesen, sollte man die Bilderbeschriftung in der „Ich“-Formulierung wählen. Also z. B.: „Das bin ich mit Johanna im Petersdom in Italien.“ Damit weiß der Leser sofort, dass er auf diesem Bild zu finden ist, auch wenn er sich nicht sofort erkennt.

Um ein Erinnerungsalbum zu erstellen, schafft man am besten ein Fotoalbum in einem kleineren Format an. So ist es leicht zu tagen und durch die handliche Größe gerne als Tagebuch oder Notizbuch zu verstehen. Hat der demenzkranke Mensch allerdings eine Sehschwäche, sollte man lieber auf ein großes handelsübliches Fotoalbum zurückgreifen, damit eine größere Beschriftung und größere Fotos besser wahrgenommen werden können. Bei Sehproblemen sollte man außerdem bei der Auswahl der Fotos darauf achten, dass die Bilder kontrastreich sind und nicht ineinander verschwimmen. Also möglichst eine Person oder ein Motiv, welches sich farblich gut vom Rest des Bildes abhebt.

Wie man ein Erinnerungsalbum nutzt:

- 1.) Man sollte einen Menschen mit Demenz daran erinnern, regelmäßig in das Album zu schauen damit seine Erinnerungen wach bleiben. Man weiß, dass nahezu tägliche Erinnerungsübungen das Gehirn eines demenzkranken Menschen positiv beeinflussen. Die Konzentration wird gefördert und der Mensch bleibt in seiner Kognition wacher und aufnahmefähiger.
- 2.) Lassen Sie das Album immer gut sichtbar und griffbereit z. B. auf dem Wohnzimmertisch liegen.
- 3.) Führen Sie das Album weiter, indem Sie Ereignisse neueren Datums aufnehmen.

Vorteile des Erinnerungsalbums:

- 1.) Das Album hilft dem Menschen mit Demenz, seine Identität zu wahren und gibt ihm das Gefühl der Sicherheit, sich selbst zu erkennen.
- 2.) Dem demenzerkrankten Menschen wird beim Anschauen der Bilder das Gefühl vermittelt, dass er/sie ein sinnvolles Leben ausgefüllt hat und es auch heute noch tut.
- 3.) Es bietet spontan die Möglichkeit für kurze Gespräche, die dem Menschen mit Demenz Selbstvertrauen und Selbstachtung geben.
- 4.) Das Betrachten der Bilder und die Gespräche geben dem dementiell erkrankten Menschen die Möglichkeit, an den schönen Erinnerungen haften zu bleiben, in denen er sich am wohlsten fühlt.
- 5.) Es gibt den Menschen Halt und Sicherheit, die in einer stationären Einrichtung leben oder eine Tagespflege besuchen.
- 6.) Es hilft auch hauptamtlichen Mitarbeitern, den Menschen als ein Individuum zu sehen.

Probieren Sie dieses schöne Gemeinschaftserlebnis einmal aus, Sie werden schon beim gemeinsamen Erstellen viel Freude daran haben!

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de



Liebe pflegende Angehörige!

Heute haben wir wieder einige Neuigkeiten zu berichten!

Erfreulicherweise hat das Ministerium für Alter, Pflege und Demenz entschieden, dass unser Projekt des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe ab dem 01.07.2023 in die nächste Projektphase starten kann. Das heißt, dass wir erneut für drei Jahre, also bis zum 30.06.2026 für die Menschen mit Demenz und deren Angehörige tätig werden können. Wir betreuen die schon vorhandenen Gruppen und sind auf der Suche nach Gruppenräumen und Gruppenleitungen in Stadtteilen, in denen es noch keine Selbsthilfegruppe gibt. Außerdem übernehmen wir die Abrechnungen der Gruppengelder und sorgen dafür, dass Fachleute zu bestimmten Themen in die Gruppen eingeladen werden.

Also wird es für die nächsten drei Jahre wieder genug zu tun geben!

Im März hatten wir Sie bereits über das Bewegungsangebot im Fitnesscenter in GE-Buer **Limitless** berichtet. Wir freuen uns nun, Ihnen mitteilen zu können, dass mit Hilfe einer Förderung von Gelsensport das Angebot für Demenzerkrankte und deren Angehörige ab sofort **kostenlos** ist. Wir freuen uns sehr über die gute Zusammenarbeit mit allen Beteiligten!

Um auch den Süden Gelsenkirchens mehr mit Bewegung zu versorgen haben wir aktuell in der Gelsenkirchener Altstadt in der evangelischen Emmaus Kirchengemeinde Räumlichkeiten für ein weiteres Sportangebot erhalten. Jeden 4. Dienstag im Monat findet hier von 15.30 bis 16.30 Uhr das ebenfalls kostenlose Angebot „Bewegung tut gut“ statt. Frau Elke Samlowski ist eine erfahrene Pflegefachkraft und hat in den letzten Jahren bis zu ihrer Rente Bewegungsangebote mit Menschen mit Demenz geleitet. Und Frau Gabi Föhler begleitet uns schon seit vielen Jahren bei anderen Sportangeboten und bringt viel Erfahrung im Umgang mit dem Thema Demenz mit. Das Ziel dieses Angebotes soll zum einen der Spaß und die Freude an der Bewegung sein. Spielerisch sollen z. B. Dehnübungen, Ballspiele oder vielleicht auch mal Sitz Tanz den Körper fit halten. Außerdem wird während der Stunde immer auch mal die Möglichkeit sein, sich kurz auszutauschen. Sollten Sie Interesse haben, sich das Angebot einmal näher anzuschauen, melden Sie sich bitte zuvor bei Frau Gabi Föhler unter der Telefonnummer 0157 5280 8395 an.

Im Weiteren haben wir uns in diesem Jahr für zwei Vorträge von Fachleuten zu bestimmten Themen entschieden. In dem ersten Vortrag, der am **Dienstag, den 20.06.2023 von 16 bis 17.30 Uhr in dem AWO Seniorenzentrum Marie-Juchacz-Weg 16, in 45899 Gelsenkirchen** stattfinden wird, geht es um das **Thema Rechtsfragen bei Demenz!** Hierzu konnten wir Frau Dr. Meyer-Rudel, Notarin und Rechtsanwältin gewinnen, nach einem kurzen Input auf Fragen aus dem Publikum einzugehen. Eine Anmeldung hierfür ist zwingend erforderlich, da insgesamt 40 Plätze zur Verfügung stehen. Das Angebot ist ebenfalls kostenlos. **Anmelden** können Sie sich unter unten angegebener Telefonnummer des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe **bis zum 12.06.2023.**

Der zweite Vortrag wird am **30.10.2023 von 15 bis 17 Uhr** stattfinden. An dem Tag stellt die Geschäftsführerin Frau Tanja Kück von Elisabeth 24 die Tätigkeit einer **24 Stunden Pflege** im häuslichen Umfeld vor. Auch hierfür benötigen wir wieder eine Anmeldung. Wir werden Sie aber noch rechtzeitig auf diese Veranstaltung hinweisen und genauere Details zu dem Veranstaltungsort mitteilen.

Nun wünschen wir Ihnen schon mal ein schönes Pfingstwochenende!

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Einladung

Rechtliche Fragen zum Krankheitsbild Demenz

Datum: Dienstag, den 20.06.2023

Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Veranstaltungsort: AWO Seniorenzentrum (Marie-Juchacz-Weg 16, in 45899 Gelsenkirchen)

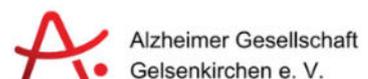
Dozentin: Frau Dr. Meyer-Rudel (Notarin und Rechtsanwältin)

Ablauf: Nach einem kurzen Input von Frau Dr. Meyer-Rudel zu den Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, besteht die Möglichkeit auf offene Fragen aus dem Publikum einzugehen.

Da die Teilnehmerszahl auf 40 Personen begrenzt ist, ist eine Anmeldung erforderlich. Anmelden können Sie sich bis zum 12.06.2023 unter 0209 / 158 0646. Das Angebot ist kostenlos.



**Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Gelsenkirchen**
Kirchstraße 51
45879 Gelsenkirchen
Telefon 0209 / 158 0646
kops@alzheimer-gelsenkirchen.de



Bewegung tut gut!

**BEWEGUNGSANGEBOT
FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN**

**Jeden 4. Dienstag im Monat
von 15.30 bis 16.30 Uhr**

**Gemeindehaus Altstadt
Ev. Emmaus Kirchengemeinde
Robert-Koch-Straße 3a, 45879 GE**

**Anmeldung bei Gabriele Föhler unter
0157 5280 8395**

Termine 2023:

23. Mai

27. Juni

25. Juli

22. August

26. September

24. Oktober

28. November

Liebe pflegende Angehörige!

Heute möchte ich Ihnen einen Erfahrungsbericht aus meiner langjährigen Tätigkeit als Leitung eines Sozialen Dienstes einer Senioreneinrichtung berichten. Vor ca. 14 Jahren erhielten wir in unserer Einrichtung auf unserer Station die Möglichkeit, ein altes, leerstehendes Bad zu nutzen, um mit unseren Senioren etwas Kreatives zu gestalten. Nach anfänglichen Überlegungen, die häufig wieder über Bord geworfen wurden, weil sie als nicht umsetzbar schienen, kamen wir auf die Idee, das Bad wieder zu aktivieren und eine Wohlfühloase daraus zu gestalten.

Wir fingen an, mit unseren Bewohnern in Form einer 10 Minuten Aktivierung zu überlegen, was man in einem gemütlichen Bad außer, der Toilette und der fest eingelassenen Badewanne noch gerne hätte. Mit dem gedanklichen Schlenker über das Wasser und Baden kamen wir ganz schnell zu Fischen. Wir sprachen über unzählige Fischarten, die unsere Teilnehmenden von früher kannten, als die eigenen Männer oder Familienangehörigen noch zum Angeln an den Kanal gingen um ein leckeres Abendessen zu fangen. Kurzum legten wir unseren Bewohnern ein leeres Blatt Papier vor und forderten sie mit viel Begeisterung dazu auf, ihren ganz eigenen Fisch aufzumalen. Anfangs wollte keiner so richtig den Stift kreisen lassen, aber irgendwann nahm sich der/die Erste ein Herz und malte drauf los. Nach und nach trauten sich auch die anderen und es entstand ein wahrer Schwarm von großen, kleinen und bunten Phantasiefischen, die stolz in die Höhe gehalten wurden. Allein dieser erste Anfang lohnte sich, um die Bewohner zum Mit- und Weitermachen für dieses Projekt zu begeistern. Im nächsten Schritt machten wir aus den Kunstwerken Vorlagen und übertrugen diese auf Sperrholz. Mit einer Laubsäge und tatkräftiger Unterstützung unsererseits sägten wir die Fischlein aus. Die übrigen Teilnehmer nahmen sich beherzt das Schmirgelpapier und „brachen“ die Kanten. Erstaunlich, so traute man den meisten weder den Ehrgeiz, noch die Kraft bzw. das Durchhaltevermögen zu. Nicht selten nahm der ein oder andere noch nicht geschmirgelte Teile mit in sein Zimmer, um uns am nächsten Morgen stolz das Ergebnis zu präsentieren. „Wir wollen doch auch mal fertig werden!“ wurde gelacht und man konnte die Freude und die Neugierde über das hoffentlich bald fertige Bad förmlich fühlen! Dann wurden Acrylfarben besorgt und jeder Bewohner hatte nun die Aufgabe, seinen Fisch mit Hilfe eines Pinsels nach dem ganz eigenen Farbgeschmack zu bemalen. Auch das funktionierte erstaunlich gut. Es ging ja nicht um Leistung, sondern die Freude und der Spaß an kreativem Arbeiten spornten unsere Bewohner weiter an, mitzumachen. Nach dem Trocknen wurden kleine Löcher gebohrt und die Fische als „fliegende Fische“ in einer Ecke des Bades an unterschiedlich langen Dekobändern aufgehängt.

Es folgten noch etliche neue Ideen, die wir mit unseren Bewohnern umsetzten und so nahm unsere Wohlfühloase immer mehr Gestalt an. Es wurden noch Leinwände mit Sprühkleber und Sand beklebt, auf das wir noch künstliches Schilf und Muscheln aufbrachten. Wir organisierten blaue und weiße Farbe und malten Wellen mit weißen Gischt Kronen auf den

Putz. Eine Bewohnerin hatte diebische Freude daran, kleine blaue Glasnuggets auf die weißen Fliesen zu kleben. Es sah aus, als würden viele kleine Blubberblasen aus dem Wasser aufsteigen. Nachdem das Bad zu aller Zufriedenheit fertig gestaltet war, kamen natürlich alle Teilnehmer in den Genuss, das erste Wohlfühlbad mit herrlichen Badezusätzen und Entspannungsmusik zu genießen. Es war ein tolles Erlebnis für uns alle und hat tierischen Spaß gemacht!

Ich erzähle Ihnen heute gerne von dieser Aktion, weil ich Ihnen Mut machen möchte. Mut, mit einer gemeinsamen und ganz anderen unkonventionellen Idee etwas spannendes Gemeinsames zu erleben. Etwas in seinem Leben mit Spaß und Freude zu tun, verschafft uns Menschen so viel Lebensqualität und auch im Alter kann so manch eine/r über sich hinauswachsen!

„Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat.“

Albert Einstein

In dieser Woche beginnen am Donnerstag die heißersehten Sommerferien und sicher fahren viele von Ihnen in Urlaub.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame Sommerzeit!

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

Heute wollen wir uns mit der Reform des Betreuungsrechtes befassen.

Für viele Menschen stellt die Erstellung einer Vorsorgevollmacht eine große Überwindung dar. Die Vernunft dazu, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen ist bei den meisten Menschen sehr wohl vorhanden. Wer denkt aber gerne intensiv über Entscheidungen nach, die man vielleicht im Krankheitsfall nicht mehr in der Lage ist zu treffen, zu formulieren und zu verschriftlichen! Oft wird auch aus Unsicherheit oder Unwissenheit die Auseinandersetzung mit den vielen Fragen weit weggeschoben und am Ende fehlt dann doch die unterschriebene Vorsorgevollmacht, ohne die man im Notfall für den Betroffenen nichts regeln kann und darf.

Bis Ende des letzten Jahres war es so, dass man in akuten Entscheidungssituationen, also im Krankheitsfall oder nach einem Unfall z. B. nur dann tätig werden konnte, wenn eine Vorsorgevollmacht oder Generalvollmacht vorhanden war. Hatte der oder die Betroffene diese nicht, konnte man beim zuständigen Amtsgericht einen Antrag auf Betreuung stellen. Die Bearbeitung dieses Antrages dauerte in der Regel ca. drei Monate. In Notsituationen konnte per Eilverfahren im Einzelfall auch schneller entschieden werden, es war aber immer mit einer für die Angehörigen belastenden Wartezeit verbunden. Insofern ist die Gesetzesänderung zum unbürokratischen und schnellen „Handeln Könnens“ eine sehr große Hilfe und Entlastung für die betroffenen Familien.

Seit dem 01.01.2023 ist die umfassende Reform des Betreuungsrechtes in Kraft getreten. Eine große Erleichterung für Ehepartner ist das neue Ehegatten(not)vertretungsrecht. Dies besagt, dass sich Ehegatten oder eingetragene Lebenspartner in Notsituationen gegenseitig vertreten können, auch wenn keine Vollmacht oder rechtliche Betreuung besteht. Hierfür braucht man allerdings eine ärztliche Bescheinigung vom Hausarzt. Dieser muss dann schriftlich bestätigen, dass keine Ausschluss Gründe für das Ehegattenvertretungsrecht vorliegen. Andersherum müssen die gesunden Ehepartner dem Arzt bestätigen, dass sie das Ehegattenvertretungsrecht bisher noch nicht ausgeübt haben und dass gleichermaßen keine Ausschlussgründe hierfür vorliegen. Hiermit dürfen Sie zeitlich begrenzt auf 6 Monate Entscheidungen über ärztliche Behandlungen, Abschlüsse von Behandlungs- und Pflegeverträgen sowie Entscheidungen über Freiheitsentziehungen treffen. Das aber nur, wenn der Betroffene aufgrund eines Unfalls oder Bewusstlosigkeit seine Entscheidung nicht mehr selbständig treffen kann. Das neue Notvertretungsrecht gilt allerdings nicht für Lebensgefährten.

Mit der umfassenden Reform des Betreuungsrechtes werden auch seit 01.01.2023 die Angehörigen intensiver überprüft, die eine rechtliche Betreuung für jemanden übernehmen möchten. So wird von Seiten der Betreuungsbehörde die persönliche Eignung und Zuverlässigkeit der Angehörigen geprüft. Hierfür muss ein „Führungszeugnis für behördliche Zwecke“ beantragt werden und bei der Behörde eingereicht werden. Außerdem müssen

Angehörige der Betreuungsbehörde einen Auszug aus dem Zentralen Schuldnerverzeichnis vorlegen. Als Unterstützung der rechtlichen Betreuer können diese mit örtlich anerkannten Betreuungsvereinen eine „Vereinbarung über eine Begleitung und Unterstützung“ abschließen. Im Rahmen dieser Vereinbarung erfolgt durch die Betreuungsvereine eine konstante und kompetente Beratung und Unterstützung durch erfahrene Fachkräfte.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen noch mal die „Nachricht der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz“ ans Herz legen, die Sie als Mitglieder der Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen quartalsmäßig mit einem Anschreiben unseres ersten Vorstandsvorsitzenden Herrn Dr. Wilfried Reckert zugesandt bekommen. In dieser Broschüre finden Sie eine Vielzahl von Informationen, Berichten, Terminen, Neues aus Forschung und Medizin usw. Diese Lektüren sind eine Bündelung über viel Aktuelles zum Thema Demenz.

In unserem nächsten Newsletter werden wir Ihnen schon viele Informationen zur Weltalzheimerwoche 2023 geben können und wünschen Ihnen bis dahin eine schöne Sommerzeit und alles Gute!



Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

Heute möchten wir Sie gerne zu den geplanten Veranstaltungen anlässlich des Weltalzheimertages 2023 im September einladen!

Infostand bei „GE-meinsam Barrieren abbauen!“

Samstag, 23.09.2023 ab 10 Uhr

Die **Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen** und auch die **Fachstelle Demenz** wird bei der Veranstaltung „GE-meinsam Barrieren abbauen“ von der Arbeitsgemeinschaft der Gelsenkirchener Behindertenverbände und Selbsthilfegruppen (AGB) mit einem Informationsstand vertreten sein. Die Veranstaltung findet am 23.09.2023 von 10 bis 14 Uhr in der Hochstraße in Gelsenkirchen Buer statt.

Filmvorführung „Diagnose Demenz – ein Schrecken ohne Gespenst“

Samstag, 23.09.2023 ab 14 Uhr

Das Weiteren wird es an dem 23.09.2023 von 14 bis 16 Uhr eine Filmvorführung im Schauburg Filmopalast (Horster Str. 6, GE) geben. Initiator ist der **Betreuungsdienst „Home Instead“**

Reha-Sport

Montag, 25.09.2023 ab 10 Uhr

Am 25.09.2023 kann im **AWO-Seniorenzentrum Uhlenbrock in der Mühlenstr. 124, GE** von 10 bis 12 Uhr an einem Reha-Sportkurs teilgenommen werden.

Online Gedächtnistraining

Dienstag, 26.09.2023 ab 10.30 Uhr

Im **AWO-Seniorenzentrum in der Darler Heide 59** wird es am Dienstag den 26.09.2023 von 10.30 bis 11.30 Uhr die Möglichkeit geben, ein online Gedächtnistraining auszuprobieren.

Tag der offenen Tür

Dienstag, 26.09.2023 ab nachmittags

Das **AWO-Seniorenzentrum im Marie-Juchacz-Weg 16, GE** bietet am 26.09.2023 nachmittags einen Tag der offenen Tür in ihren Räumlichkeiten an.

Vortrag „Demenz–Diagnostik in der Gedächtnissprechstunde – was passiert da eigentlich?

Dienstag, 26.09.2023 von 18 bis 19.30 Uhr

Außerdem wird am 26.09.2023 der Leitende Oberarzt Herr Scharff im Evangelischen Krankenhaus (Munkelstraße 27, GE) einen Vortrag zur Diagnosestellung einer Demenzerkrankung im Rahmen einer Gedächtnissprechstunde berichten.

Tagung „Vergessen in der Stadt“

Mittwoch, 27.09.2023 ab 12 Uhr

Anlässlich des diesjährigen Weltalzheimertages veranstaltet die Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen e.V. eine Tagung zu dem Thema: „Vergessen in der Stadt“. Diese Veranstaltung wird am Mittwoch, 27.9.22, von 12 bis 15 Uhr im Musiktheater Gelsenkirchen stattfinden. Die Veranstaltung wird um 12 Uhr mit einem Markt der Möglichkeiten beginnen, bei dem verschiedene Einrichtungen Hilfen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen vorstellen. Um 13 Uhr wird die Veranstaltung, dann mit einem Grußwort von der Sozial- und Gesundheitsdezernentin Andrea Henze, offiziell eröffnet. Danach wird Frau Dr. Valerie Rehle einen Vortrag zur Stadtgestaltung von und für Menschen mit Demenz halten. Wie in jedem Jahr wird es anschließend eine Podiums- und Plenumsdiskussion zu dem Thema geben. Um 15 Uhr startet dann mit dem Tanzcafé der letzte Veranstaltungspunkt. Bei dem Tanzcafé wird wie immer Norbert Labatzki für die passende Musik sorgen.

Vorstellung Tagesbetreuung „Der bewegte Flur“

Donnerstag, 28.09.2023 ab 14 Uhr

Das AWO-Seniorenzentrum in der Grenzstraße 49-51 bietet am 28.09.2023 von 14 bis 16 Uhr ein Mitmachangebot in ihrer Tagesbetreuung an.

Alle Veranstaltungsangebote sind kostenlos!

Sollten Sie Fragen zu den Veranstaltungen haben, melden Sie sich gerne bei uns. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen persönlich zu begrüßen. Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

In diesem Newsletter möchten wir sie auf eine Interessante Veranstaltungen, sowie den Neustart der Demenzcafés „Vergiss mein nicht“ und dem „Cafe Kränzchen“ informieren.

„Café Kränzchen Evangelische Emmaus-Kirchengemeinde Gelsenkirchen

Ein Mensch hat sich verändert.

Wird die Erkrankung Demenz diagnostiziert, scheint erst einmal die Welt still zu stehen.

Demenz beeinflusst das Gedächtnis, aber auch die Gefühle.

Die Welt um einen herum wird anders erlebt und Beziehungen verändern sich.

Das ist nicht leicht.

Im Demenzcafé „Café Kränzchen“ der evangelischen Emmaus-Kirchengemeinde-Gelsenkirchen haben Angehörige von demenziell veränderten Menschen Gelegenheit zum Austausch.

Hier können Sie mit Menschen ins Gespräch kommen, die Ähnliches erleben wie Sie.

Herzliche Einladung!

Termine: immer am letzten Montag im Monat (von Januar bis November)

Kontakt: Nicole Stach

Telefon: 0209 / 200 833

Email: nicole.stach@ekvw.de „

Veranstaltung „Anderland“

Am Montag, den **16. Oktober 2023** findet in der **Heilig-Kreuz-Kirche** ab **17 Uhr** die Veranstaltung Anderland statt. Angelehnt an sein gleichnamiges Buch „Anderland – entdecken, erleben, begreifen“ lädt Erich Schützendorf zu einer Reise ins Anderland ein – einem Ort, an dem die Gefühle regieren. Anderländer*innen sind Menschen mit Demenz, die ein Leben voller Fantasie, Sinne und Zärtlichkeit führen – fernab von Werten und Normen. Schützendorfs Perspektivwechsel ermöglicht einen neuen Blick auf demenziell veränderte Menschen, macht die **besondere Lebensform** für Angehörige und weitere Bezugspersonen greifbarer und kann zu einem verständnisvolleren Umgang anregen.

Die Veranstaltung richtet sich sowohl an An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz, als auch an interessierte Bürger*innen und ist kostenlos. Veranstalter sind das Generationennetz Gelsenkirchen und die Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen. Sollten Sie zu der Veranstaltung Fragen haben, melden Sie sich gerne bei uns.

„Die Gedanken sind frei“

Das Demenzcafé „Vergiss mein nicht“ öffnet wieder seine Türen am letzten Freitag im Monat.

Menschen mit demenzieller Veränderung sowie deren Angehörige sind besonders eingeladen dort einen unterhaltsamen Nachmittag zu erleben.

Das Treffen dient dem Austausch und gemeinsamen Aktivitäten in gemütlicher Atmosphäre. Dies soll helfen den Alltag der Betroffenen etwas bunter zu gestalten.“ (Frau Schäfer)

Weitere Informationen zu dem Demenzcafé erhalten Sie bei Frau Schäfer unter: 0209 / 7900 570.

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

Ein ereignisreicher Monat mit vielen schönen Veranstaltungen rund um das Thema Demenz ist vorbei! Vielleicht hat der ein oder andere von Ihnen in ein Event hineingeschnuppert!?

Heute wollen wir uns dem Thema widmen, mit welchen Möglichkeiten man seinen Körper psychisch und physisch trotz einer Diagnose noch lange fit halten kann. Wer die Diagnose vielleicht gerade erst erhalten hat oder sich auf den Weg in eine Beratungsstelle macht, um herauszufinden, warum der Kopf nicht mehr richtig will, fängt das Auseinandersetzen mit der eigenen Befindlichkeit an. Häufig hadert man mit seinem Schicksal und Gedanken wie „Warum gerade ich“ schleichen sich immer wieder ein. Über die Sorge, wie es mit einem Mal werden wird, entwickeln nicht wenig Menschen depressive Verstimmungen.

Um möglichst lange psychisch und physisch fit zu bleiben, ist es wichtig, Aktivitäten nachzugehen, die den Kategorien „Produktivität“, „Selbstfürsorge“ und „Freizeit“ zu zuordnen sind. Dabei sind die Aktivitäten jedoch nicht immer ganz eindeutig einer Kategorie zu zuordnen. Beispielsweise kann die Aktivität schwimmen sowohl unter die Kategorie „Freizeit“ als auch „Selbstfürsorge“ fallen.

Zur Kategorie „Produktivität“ zählen all jene Aktivitäten, die nützlich sind und am Ende ein Ergebnis haben. Ziel dieser Aktivitäten ist, das Selbstwertgefühl zu erhalten. Beispiele für produktive Aktivitäten sind: das Zubereiten von Mahlzeiten, Blumentöpfe bepflanzen, Wäsche zusammenlegen oder einen Ausflug planen. Gerade für Menschen mit Demenz ist es bei fortschreitendem Verlust der kognitiven Fähigkeiten wichtig, Erfolgserlebnisse zu haben. Damit dies auch geschieht, sollten die Aktivitäten immer an die noch vorhandenen Fähigkeiten ihres Angehörigen angepasst werden. Zu Beginn der Erkrankung können Menschen mit Demenz die meisten alltäglichen Dinge noch eigenständig durchführen. Mit fortschreitendem Krankheitsbild sollte jedoch gut hingeschaut werden, bei welchen Aktivitäten Unterstützung benötigt wird, um Misserfolge zu vermeiden.

Die Kategorie der „Selbstfürsorge“ umfasst alles, was wir täglich tun, um für uns zu sorgen. Dazu zählen unter anderem Aktivitäten wie essen, trinken, putzen oder Medikamente einnehmen. Wie für uns alle ist die Selbstfürsorge auch bei Menschen mit Demenz unverzichtbar. Da bei erkrankten Personen meist relativ früh das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt ist, bedarf auch im Bereich der Selbstfürsorge Unterstützung eines Angehörigen.

„Freizeit“ beschreibt, wie der Name schon sagt die Gestaltung der eigenen freien Zeit. Beispiele hierfür können Hobbys, Freunde treffen, Bücher lesen, Kreuzworträtsel lösen oder Ausflüge sein. Diese Aktivitäten steigern oft nicht nur das psychische, sondern auch das physische Wohlbefinden. Umso wichtiger ist es, dass gerade Menschen mit Demenz ihrem

inneren Bedürfnis nach Beschäftigung nachgehen. Diese kann sowohl körperlich als auch geistig sein und alleine oder in Gesellschaft durchgeführt werden. Körperliche Aktivitäten dienen beispielsweise nicht nur dazu Kraft, Beweglichkeit und das Gleichgewicht zu trainieren. Sie können auch Schmerzen mindern und das Sturzrisiko verringern. Im Laufe der Erkrankung kommt es häufig vor, dass Menschen mit Demenz ihre Bedürfnisse und Wünsche nach Beschäftigung nicht mehr klar äußern können. Dies macht sich häufig dadurch bemerkbar, dass erkrankte Personen sehr unruhig werden. Hilfreich ist hier, dass Sie als Angehöriger bei der Auswahl und Durchführung passender Aktivitäten unterstützen. Orientieren Sie sich dabei am besten an der Biografie Ihres Angehörigen. Gibt es Hobbys, denen früher gerne nachgegangen wurde? Sollten diese Hobbys heute nicht mehr so wie früher ausgeführt werden können, bieten sie dennoch die Möglichkeit, in vereinfachter Weise die Freizeit der Menschen mit Demenz mitzugestalten. Hat beispielsweise jemand immer gerne im Garten gearbeitet, so könnte das Bepflanzen eines Hochbeetes die richtige Freizeitgestaltung sein.

Nicht nur für Menschen mit Demenz ist das Gleichgewicht zwischen diesen drei Kategorien wichtig. Auch Sie als Angehörige sollten gut auf das Gleichgewicht aller Kategorien in ihrem Leben achten, um selbst möglichst lange fit zu bleiben. In diesem Sinne passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!



Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Vierunddreißigster Newsletter im November 2023



Liebe pflegende Angehörige!

Das Jahr neigt sich schon wieder dem Ende zu und wir möchten Ihnen unsere letzte Veranstaltung in diesem Jahr für Dezember ankündigen. Aber zuvor Einiges zum Thema Musik!

Aus Kontakten zur Musikschule in Gelsenkirchen haben sich Musikerinnen und Musiker bereit erklärt für unsere Angehörigen von Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren an Demenz erkrankten Angehörigen ein Mitmachkonzert zu veranstalten. Wie wir wissen, ist die biografisch musikalische Erinnerung einer der besten Türöffner zu Menschen mit Demenz. Musik begleitet uns alle durch unser gesamtes Leben. Gerade die ältere Generation hatte in ihrer Jugend einen deutlich engeren Bezug zur Musik als die heutige Generation. Es wurde in der Schule gesungen, in der Freizeit oder im Rahmen der Familie. Häufig wurde auch noch zu Hause musiziert und manche Abende mit dieser wohltuenden Freizeitgestaltung verbracht. Nach „Muthesius“ weckt Musik Emotionen und ermöglicht dem Menschen mit Demenz den Erhalt oder auch das Anknüpfen an die eigenen emotionalen Fähigkeiten. Musik ordnet die eigenen, selbst erlebten Erfahrungen bestimmten Lebenssituationen zu und ermöglicht dem Menschen damit, das Gedächtnis zu unterstützen. Erinnerungen werden ausgelöst und Kreativität, Interaktion und Bewegung werden somit gefördert.

Können die Menschen mit Demenz sogar noch selber musizieren, haben sie ein Erfolgserlebnis am eigenen Schaffen. Sie können also ohne sprechen zu müssen, sich kreativ ausdrücken. Dazu kommt noch, dass, auch wenn das Sprachvermögen versagt, durch die noch lange vorhandene Langzeiterinnerung viele Texte problemlos mitgesungen werden können.

Will man mit Menschen mit Demenz Musik hören oder gemeinsam musizieren, gilt es einige Regeln zu beherzigen:

- 1.) Der musikalische Geschmack des Menschen mit Demenz wird von dem eigenen mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit abweichen. Deshalb sollte der Fokus niemals auf dem eigenen Musikgeschmack liegen.
- 2.) Die Atmosphäre sollte angenehm, ruhig und entspannt sein.
- 3.) Reaktionen, Regungen und Äußerungen auf die Musik sollten ernst genommen werden.
- 4.) Musik sollte im Alltag ein Highlight sein und nicht als Dauerberieselung eingesetzt werden. Die Musik aus dem Radio ist sowieso eher ungeeignet.
- 5.) Musik, auf die der Mensch mit Demenz positiv reagiert, kann unbedenklich mehrfach wiederholt werden.
- 6.) Die Reaktionen auf Musik können wie bei allen Menschen tagesformabhängig sein. Was an einem Tag mit Freude gehört wird und möglicherweise mit rhythmischem Schunkeln oder Mitsingen begleitet wird, kann an anderen Tagen eher als störend empfunden werden.
- 7.) Biografisch orientierte Musik (z.B. Evergreens) ist immer besser, als synthetische Entspannungsmusik.
- 8.) Man sollte sich immer an bevorzugten Musikstücken oder musikalischen Richtungen orientieren.

Und zuletzt sei gesagt, wer kann, darf auch bitte gerne tanzen oder sich auf dem Stuhl dem Sitz Tanz widmen!



Einladung zum adventlichen Musiknachmittag

Liebe Angehörige,

heute möchten wir Sie gerne vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe der Alzheimer Gesellschaft in Gelsenkirchen zu einem adventlichen Beisammensein bei Weihnachtsgebäck mit Kaffee und Punsch einladen.

Wir wollen Sie mit Ihren betroffenen Angehörigen in eine Zeit zurückholen, die Sie alle aus Ihrer Kindheit und vornehmlich aus der Weihnachtszeit kennen. Gerade bei den älteren Semestern hat Musik eine wichtige Rolle gespielt. Bei einem adventlichen Mitmachkonzert wollen wir in alte Erinnerungen, an schöne Zeiten mit den eigenen Familien und Kindern eintauchen. Anschließend sind Sie herzlich eingeladen bei Kaffee, Punsch und Gebäck über die eigene Kindheit zu plaudern.

Tag: 12.12.2023 von 15.30 bis 17 Uhr

Ort: AWO Seniorenzentrum Gelsenkirchen-Horst,
Marie-Juchacz-Weg 16, 45899 Gelsenkirchen

**Eine Anmeldung ist erforderlich, da es eine begrenzte
Platzzahl gibt. Anmeldungen werden bis zum 08.12.2023
unter 0209 / 1580646 entgegengenommen**

Sollten Sie noch Fragen haben, melden Sie sich gerne bei uns unter 0209 / 1580646. Wir freuen uns schon sehr auf eine schöne gemeinsame Veranstaltung mit Ihnen!

Ihre Andrea Hundert & Johanna Lütke Hockenbeck

Stand: 11.10.2023



Wir würden uns sehr freuen, Sie und Ihre Angehörigen gemeinsam am 12.12.2023 bei dem Mitmachkonzert willkommen heißen zu dürfen. Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

Die Weihnachtsvorbereitungen sind in vollem Gange und Aufregtheit und Spannung zieht sich durch die Tage!

Der Dezember ist in fast allen Familien von Aktionismus geprägt. Vieles gilt es jetzt noch vor Weihnachten zu erledigen. Weihnachtsgeschenke sind noch nicht alle gekauft, Weihnachtsplätzchen müssen noch mal gebacken werden, weil die erste Fuhre schon verputzt ist und viele Einladungen zum Adventskaffee oder Weihnachtsfeiern stehen noch an. So schön, wie diese stimmungsvolle Vorbereitungszeit auch ist, so anstrengend ist sie am Ende auch. Unsere Familienangehörigen mit Demenz nehmen aber auch mit all ihren Sinnen diese wunderbare Zeit wahr und werden mit ihren eigenen Erinnerungen in diese aufregende und Freude machende Zeit zurückversetzt.

Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl? Trotz aller Vorfreude wünscht man sich in der Adventszeit ein bisschen mehr Ruhe und Gelassenheit, ein bisschen mehr Muße, um nicht in der Hektik des Alltags unterzugehen. Auch für unsere Menschen mit Demenz stellen diese hektischen Zeiten eine große Herausforderung dar. Für sie gilt der Leitsatz „Weniger ist oft mehr“!

Heute möchten wir Ihnen eine Kurzaktivierung vorstellen, die man mit wenig Aufwand aber viel Spaß mit unseren Menschen mit Demenz durchführen kann:

Nehmen Sie sich einen hübschen Beutel und füllen Sie den mit 4 bis 5 Gegenständen, z.B. Tannenzapfen, Walnüssen, kleiner Tannenzweig, Stein und/oder Moos. Lassen Sie Ihren Angehörigen in den Beutel greifen und die Gegenstände ertasten. Holen Sie die Gegenstände anschließend aus dem Beutel und legen Sie diese offen auf den Tisch. Nun wird jeder Gegenstand unter die Lupe genommen und gemeinsam überlegt, welche Erinnerung man aus der eigenen Kindheit mit den Materialien verbindet. Das Moos erinnert vielleicht an die Krippe, die die Eltern zu Beginn der Adventszeit schon aufgebaut hatten. Der Tannenzweig hingegen erinnert uns gedanklich an das Adventskranzbinden und man zählt all die schönen Schleifen und Kerzen und Glöckchen und Figürchen auf, die Mutter immer in einer großen Schachtel auf dem Dachboden aufbewahrt hat und immer pünktlich am Wochenende vor dem ersten Advent hervorgeholt hat.

Natürlich können Sie in den nächsten Tagen das Säckchen mit anderen Materialien befüllen, z.B. zum Thema Plätzchen backen, Geschenke einpacken oder den Christbaum schmücken.

Zusätzlich kann man über thematische Fragen in die schöne Kindheit eintauchen wie:

Bist du gerne im Winter spazieren gegangen und wenn, dann wohin?

Welche Tiere konntest du im Wald entdecken?

Was riechst du im Winter im Wald, welche Gerüche steigen dir bei dem Gedanken in die Nase?

Welchen Wintermantel hattest du bei den Spaziergängen an?

Was für einen Schlitten hattest du und wie sah der aus?

Anschließend kann man auch die olfaktorischen Sinne ansprechen in dem man duftende Gegenstände wie z. B. Nelken, Tanne, Lebkuchen, Zimtstangen, getrocknete Orangenscheiben und Vanilleschoten „erriecht“!

Verbunden mit einer Weihnachtsgeschichte und einer Tasse heißer Schokolade oder Glühwein werden Sie so einen schönen Nachmittag verbringen!

Liebe Angehörige!

Nun möchte ich mich von Ihnen verabschieden. Nach fast 25 Jahren beim Caritasverband Gelsenkirchen und sechseinhalb Jahren Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe sage ich nun „Auf Wiedersehen“!

Ab dem 01.01.2024 werde ich mein Rentendasein beginnen und freue mich sehr, in meiner Kollegin, Johanna Lütke Hockenbeck, eine sehr gute Nachfolgerin zu wissen! 😊

Zusätzlich haben wir eine neue Kollegin, Frau Petra Stahl, gewinnen können. Sie ist von Beruf Ergotherapeutin und Gerontologin. Außerdem bringt sie viel Berufserfahrung mit und wird mit Frau Lütke Hockenbeck zusammen professionell wie menschlich an der Weiterentwicklung der Entlastungsangebote für pflegende Angehörige in Gelsenkirchen wirken!

Ich wünsche Ihnen allen von Herzen alles Gute und viel Kraft und wie immer:

„Passen Sie gut auf sich auf!“

Herzliche Grüße

Andrea Hundert

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

