



# Das Beste daraus machen

INFORMATIONEN FÜR  
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



überreicht durch  
DIAKONIE MOBIL  
und  
SENIORENFORUM der  
Gemeindediakonie Hilstrup

# Vorwort

Heute halten Sie „Das Beste daraus machen“ in Ihren Händen.

In Zeiten, in denen das Corona-Virus uns das Leben schwer macht, möchten wir so mit Ihnen in Verbindung bleiben.

Sie erfahren täglich, dass die Situation von pflegenden Angehörigen in der jetzigen Krise mit besonderen Belastungen und Herausforderungen verbunden ist.

Mit unseren Informationen und Texten möchten wir Ihnen Mut machen, Informationen vermitteln und Ihnen in einer Zeit beistehen, die jedem von uns so viel abverlangt.

Noch wissen wir nicht, wie lange das Corona-Virus unseren Alltag bestimmen wird. Bis auf weiteres bleibt es in unserem Leben und wir müssen damit umgehen.

Und so soll unsere Handreichung einerseits ein Beitrag sein, um die aktuellen Schwierigkeiten zu meistern.

Andererseits stellt sie auch Möglichkeiten der Selbstpflege vor und gibt andere wichtige Tipps, die über den Tag hinaus hilfreich sein können.

Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund.

Herzliche Grüße

Theresia Nimpsch, Diakonie Mobil

Gisela Riedel, Gemeindediakonie Hilstrup e.V.

# Inhalt

<b>Das Geheimnis des Lebens</b>	Seite 4
<b>Als pflegender Angehöriger für den Notfall gut vorbereitet sein</b>	Seite 5
<b>Glaubensbekenntnis von Dietrich Bonhoeffer</b>	Seite 9
<b>Passen Sie auf sich auf</b> Wie Sie Überbelastung erkennen und wie Sie darauf reagieren können	Seite 10
<b>Für Körper und Seele sorgen:</b> Bewegungs- und Atemübung Anleitung zur Selbstumarmung	Seite 14
<b>Postkartenaktion der Gemeindediakonie</b>	Seite 17
<b>Diakonie Mobil ist umgezogen</b>	Seite 20
<b>Adressen</b>	Seite 21

Vergiss nicht, dass jede Wolke, so schwarz sie ist, dem Himmel zugewendet, doch ihre lichte Sonnenseite hat.



### **Das Geheimnis des Lebens**

Es war einmal ein junger Mann, der suchte nach dem Geheimnis des Lebens. Er suchte und suchte, aber er fand es nicht. Was er hingegen fand, war eine Menge von Leuten, die genauso wie er das Geheimnis des Lebens suchten. Da fühlte er sich gleich einmal besser, denn er wusste, dass er nicht alleine war.

Dann, eines Tages hörte einer der Suchenden von einem Meister, der das Geheimnis des Lebens besitzen sollte. So pilgerten sie alle hin zu diesem Meister und fragten: "Meister, besitzt Du das Geheimnis des Lebens?" Der Meister nickte.

Dann bestürmten sie ihn: "Meister, verrate es uns, bitte". Der Meister schüttelte den Kopf. Die Suchenden fragten: "Aber warum nicht, Meister?" Er antwortete: "Weil es dann kein Geheimnis mehr wäre!"

Doch die Suchenden blieben bei ihm und sorgten für ihn, lasen ihm jeden Wunsch von den Augen ab. Das Gerücht ging um, der Meister hätte das Geheimnis des Lebens aufgeschrieben auf ein Stück Reispapier, das er in seinem Schrein aufbewahrte.

Als der Meister eines Tages verstarb, bauten ihm seine Schüler ein großes Mausoleum und sie beschlossen, den Schrein nun zu öffnen, denn sie wollten ja endlich das Geheimnis des Lebens erfahren. Nun, es war wirklich ein Stück Reispapier im Schrein, und darauf stand:

"Das Geheimnis des Lebens habe ich zurückgelassen, so wie ein Gast seine Spuren hinterlässt in den Herzen der Menschen, verloren in Zeit und Raum und der Illusion. Wer das Geheimnis preisgibt, hat keinen Grund mehr zu suchen. Werdet zu Suchenden. Wenn Ihr findet, was Ihr sucht, seid Ihr keine Suchenden mehr - und Ihr betrügt Euch selbst um wertvolle Erfahrungen und Begegnungen. ..."

Quelle: unbekannt

# Als pflegender Angehöriger für den Notfall gut vorbereitet sein

Für den Fall, dass Sie oder Ihr zu pflegender Angehöriger ins Krankenhaus muss, sollten Sie folgendes vorbereiten.

## Notfallordner- Was gehört hinein?

### 1. Telefonnummern und Adressen

- von wichtigen Familienangehörigen
- von anderen Betreuungspersonen, Freunden, Nachbarn
- von Haus- und Fachärzten\*innen

### 2. Medikamentenplan

### 3. Diagnosen

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt einen Diagnosenausdruck geben.

### 4. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Sie sollten grundsätzlich vorhanden sein. Das Original sollte immer im Notfallordner verbleiben. Bereiten Sie Kopien vor, die Sie im Notfall abgeben können.



## 5. Biografie des zu pflegenden Angehörigen

Dieser Punkt ist besonders wichtig, wenn ihr Angehöriger an einer Demenz erkrankt ist.

**Vorlieben und Abneigungen** bezogen auf Beschäftigung, Interessen, Musik, Gesprächsthemen, Nahrungsmittel, Körperpflege, bestimmte Personen.

**Biographische Besonderheiten**, die im Krisenfall wieder an Bedeutung gewinnen können, wie etwa besondere Schicksale während der Kindheit oder auch im späteren Leben.

**Eventuelle Ängste und mögliche Sinneswahrnehmungen** - Geräusche, Gerüche etc. - die schlimme Geschehnisse von früher wieder lebendig werden lassen.

**Rituale**, bezogen auf Tagesablauf wie Essenszeiten, Radio hören, Fernsehen, Zeitung lesen, Körperpflege.

Der Notfallordner sollte schnell zu finden sein. Sinnvoll ist ein Hinweis im Schlüsselkasten.



## Notfalldose

Wichtige Informationen für die Lebensrettung kommen in die „Notfalldose“. Diese wird in die Kühlschrankschranktür gestellt.

Die Aufkleber mit dem Logo „Notfalldose“ werden an der Kühlschrankschranktür und an der Innenseite der Wohnungstür angebracht. Die Notfalldose kann rasch dem Kühlschrank entnommen werden.

Damit stehen dem Rettungsdienst ohne wertvollen Zeitverlust aktuelle und notfallrelevante Informationen zur Verfügung.

Die Notfalldose ist in Apotheken erhältlich.



## Notfallkarte

Wer für eine hilfebedürftige Person verantwortlich ist, sollte eine **Notfallkarte** bei sich tragen. Sie wird im Portemonnaie verwahrt. In ihr sind wichtige Informationen eingetragen.

Eine Notfallkarte wird z.B. von der Kommunalen Seniorenvertretung der Stadt Münster herausgegeben:

**Telefon 0251 492 6080**



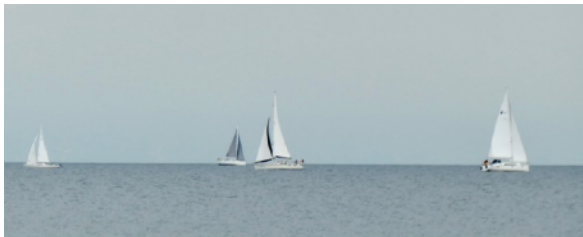
## Telefonkette

Lassen Sie die täglichen Kontakte nicht abbrechen und schaffen Sie sich ein Sicherheitsnetz. Tägliche Telefongespräche mit bekannten Personen können dabei hilfreich sein.

Versuchen Sie Telefonketten bestehend aus fünf bis sechs Personen zu organisieren. Hierzu ist es im Vorfeld nötig, untereinander einige Informationen auszutauschen z.B. Telefonnummern von Angehörigen und vom Hausarzt damit diese im Notfall reagieren können.

Eine Person ist der „Kapitän“ oder die „Kapitänin“ und startet morgens die Kette der Anrufe. In einer bestimmten Reihenfolge ruft ein Mitglied das nächste an, bis schließlich der Kapitän vom Letzten die Meldung erhält:

**„Alle Wohlauf!“**



Wird die Kette unterbrochen, bedeutet das Alarm für den Kapitän. Er wird dann anhand der ausgetauschten Kontaktdaten Notwendiges veranlassen.

Wer einmal absehen kann, im angegebenen Zeitfenster nicht erreichbar zu sein, soll dies der anrufenden Person und dem Kapitän mitteilen.

Manchmal bedarf es eines gewissen Zeitaufwands, um eine Telefonkette einzurichten. Wenn sie aber einmal eingerichtet ist, führt sie zu häufigeren Kontakten und guten Gesprächen für alle Beteiligten.



# Glaubensbekenntnis nach Dietrich Bonhoeffer



**Ich glaube,**

dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten, Gutes entstehen lassen kann und will.

Dafür braucht er Menschen, die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen.

**Ich glaube,**

dass Gott uns in jeder Notlage so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen.

Aber er gibt sie nicht im Voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen.

In solchem Glauben müsste alle Angst vor der Zukunft überwunden sein.

**Ich glaube,**

dass auch unsere Fehler und Irrtümer nicht vergeblich sind, und dass es Gott nicht schwerer ist, mit ihnen fertig zu werden, als mit unseren vermeintlichen Guttaten.

**Ich glaube,**

dass Gott kein zeitloses Schicksal ist, sondern dass er auf aufrichtige Gebete und verantwortliche Taten wartet und antwortet.

Dietrich Bonhoeffer:

Einige Glaubenssätze über das Walten Gottes in der Geschichte, in „Widerstand und Ergebung“, Prolog

# Passen Sie auf sich auf!

## **Wie Sie Überbelastung erkennen und darauf reagieren können.**

Einen Angehörigen zu Hause zu pflegen, ist immer eine große Herausforderung und ein Spagat zwischen dem Wunsch helfen zu wollen und der Sorge um den eigenen Lebensalltag. Sie als pflegende Angehörige müssen tagtäglich über einen langen Zeitraum sowohl körperlich als auch seelisch enormen Belastungen standhalten.

Das gilt in diesen Zeiten der Corona Pandemie umso mehr.

Eine Weile geht alles gut, aber oft machen sich Anzeichen seelischer Überlastung und Erschöpfung bemerkbar: Es können Müdigkeit, innere Unruhe, Schuldgefühle, Aggression, Angst und Schlafstörungen auftreten.

Doch gerade die Aufforderung: „Entspann dich mal!“ setzt viele pflegende Angehörige zusätzlich unter Druck. Schließlich haben sie schon genug um die Ohren und sollen sich jetzt auch noch entspannen? Wie soll das gehen? Dafür ist keine Zeit.

Aus der Stressforschung wissen wir: Wollen wir unseren Einsatz über einen längeren Zeitraum auf einem hohen Niveau aufrechterhalten, dürfen wir nicht den Punkt verpassen, an dem wir auf-tanken müssen. Denn nur durch regelmäßige Erholungsphasen, die immer wieder eine angemessene Regeneration unserer Kräfte ermöglichen, kann uns dieses gelingen.

Seelische Belastungen sind keineswegs harmloser als körperliche. Vielmehr führt seelischer Druck häufig zu körperlichen Beschwerden. Aber wer geht schon zum Arzt, weil er sich allgemein unwohl fühlt oder ihn Ängste plagen, er sich traurig, hilflos oder einsam fühlt?

Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Verzweiflung oder Schuldgefühle, die in uns entstehen, äußern sich auch über körperliche Empfindungen, da der Körper in ständiger Wechselbeziehung mit dem psychischen Geschehen steht.

Der Volksmund weiß dies:

- „Es geht mir an die Nieren,
- es bricht mir das Herz,
- es liegt mir wie ein Stein im Magen,
- es geht mir unter die Haut.“



Für Gefühle an sich muss man sich keineswegs schämen oder schuldig fühlen. Grundsätzlich sollten jedoch Gefühle wie Wut und Aggression „wohlwollend“ als Signal der Seele dafür gedeutet werden, dass etwas nicht so läuft, wie es der jeweils Betroffene für richtig hält.

Die Konsequenz sollte es sein, eine Lösung zu finden und die Situation, oder zumindest das Umgehen damit, zu verändern.

Keiner kann alles allein schaffen! Manchmal braucht man auch Hilfe dabei, die eigenen Grenzen zu erkennen, loszulassen und Verantwortung abzugeben.

Ziel ist es, trotz aller Belastungen so viel Ruhe in Ihren Alltag zu bekommen, dass Sie das Gefühl haben, den vielen Anforderungen gewachsen zu sein. Dies ist ein schmaler Grat. Deshalb seien Sie aufmerksam, denn Ihre Gesundheit ist eine erschöpfbare Ressource in diesem Balanceakt.

### **Was Sie tun können!**

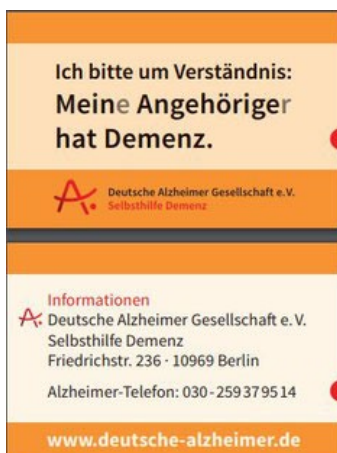
In dieser Zeit ist die tägliche Routine wichtig. Gerade für einen Menschen mit Demenz kann es beängstigend sein, wenn sich die üblichen Abläufe plötzlich ändern.

Versuchen Sie, Ihren Alltag mit unterschiedlichen Aktivitäten zu strukturieren. Halten Sie die Zeiten zum Essen, zum Schlafen und für Aktivitäten bei.

Achten Sie darauf ganz gezielt **Zeit für sich** zu haben. Das ständige Zusammensein auf engem Raum kann zu Konflikten führen. Wichtig ist es, Gefühle wie Wut und Ärger nicht an den anderen auszulassen. Manchmal hilft es, aus dem Zimmer zu gehen oder sich gemeinsam zu sagen, dass man es schaffen wird.

Bleiben Sie so aktiv wie möglich. Wenn Sie einen Garten haben, bewegen Sie sich an der frischen Luft. Machen Sie sportliche Aktivitäten in der Wohnung. Anregungen erhalten Sie auf den nächsten Seiten.

Wenn Menschen mit Demenz sich durch Beschäftigungsangebote nicht dazu bewegen lassen, nach draußen zu gehen, können Sie als Angehöriger nur versuchen, sie zu begleiten oder durch jemanden anderen begleiten zu lassen.



Das Angehörigenkärtchen kann dazu beitragen anderen Menschen merkwürdige Verhaltensweisen zu erklären.

Grübeln Sie nicht so viel, das verursacht zusätzlich Stress. Versuchen Sie sich mit Dingen abzulenken, die Ihnen gut tun.

Telefonieren Sie regelmäßig mit Familienangehörigen, Freunden und Nachbarn.

Denken Sie an positive Erfahrungen in Ihrem Leben, bei denen Sie mit Ihren persönlichen Stärken Probleme überwunden haben.

Machen Sie Pläne für die Zeit nach der Krise, dies kann die Stimmung positiv beeinflussen.

Vielleicht hilft Ihnen Ihr Glaube durch diese schwere Zeit. Scheuen Sie sich nicht nach **Rat und Hilfe** zu fragen.



Im Anhang finden Sie wichtige Telefonnummern.

# Für Körper und Seele sorgen

## Bewegungs- und Atemübungen

- 1) Heben Sie beide Arme hoch über Kopf und atmen Sie dabei tief ein. Mit der Ausatmung nehmen Sie die Arme langsam wieder herunter. Gerne dürfen Sie sich auch ganz nach unten zum Boden beugen. Wiederholen Sie dies dreimal.



- 2) Nehmen Sie einen Kochlöffel oder Besenstil und halten ihn senkrecht vor sich vor dem Körper. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper so weit wie möglich erst nach rechts und dann nach links. Wiederholen Sie dies fünfmal.



3. Halten Sie ein aufgefaltetes Taschentuch ca. 15 cm vor Ihr Gesicht. Pusten Sie nun ganz leicht gegen das Taschentuch, so dass es ein wenig zu flattern beginnt. Versuchen Sie den Luftstrom möglichst lange gleichmäßig andauern zu lassen. - (mind. 10 Sek.)

Atmen Sie zwischendurch einige Atemzüge ganz normal, sonst wird einem leicht schwindlig!



- 3) Sie können auch anstatt eines Taschentuches eine Kerze anzünden und mit Ihrem Luftstrom leicht zum Flackern bringen, ohne sie auszupusten.-(mind.10 Sek.)
- 4) Erfreuen Sie Ihre Nachbarn mit Gesang! Gesang unterstützt die Lungenfunktion in besonderem Maße! Alternativ können Sie auch summen. Zum Beispiel jeden Tag ein Kinderlied oder ein anderes Lieblingslied.



## **Bewegungsübungen für den Oberkörper im Sitzen**

- 1) Ziehen sie die Schultern hoch und runter, dies kann wechselseitig oder gleichzeitig sein.
- 2) Legen Sie die rechte Hand auf die rechte Schulter, die linke Hand auf die linke Schulter und kreisen sie. Dies können Sie gleichzeitig und auch wechselseitig durchführen.
- 3) Die Arme zwischen den Beinen nach unten aushängen lassen. Machen sie einen Katzenbuckel. Rollen Sie sich langsam in die aufrechte Sitzposition.
- 4) Äpfel in der Luft pflücken und anschließend das Laub aufsammeln.



## **Bewegungsübungen für die Füße und Beine**

- 1) Stellen sie die Füße im Entenschritt nach außen und wieder zurück.
- 2) Fahrradfahren in der Luft.



- 3) Beine nach vorne in die Luft, die Fußspitzen weit weg vom Körper und ganz nah zum Körper ziehen.



- 4) Hacke Spitze hoch das Bein

### **Anleitung zur Selbstumarmung**

Manchmal hilft es auch sich selber zu umarmen.

Rechte Hand auf die linke Schulter/ Oberarm

Linke Hand auf die rechte Schulter/ Oberarm

Nun streicheln.

**Fühl Dich umarmt!**



# Postkartenaktion der Gemeindediakonie

## Schreib mal wieder

Ob Urlaubsgruß, Werbung, Unterhaltung oder Propaganda: Die Postkarte ist in den 150 Jahren seit ihrer Erfindung schon Medium für vieles gewesen. In Zeiten von Whatsapp & Co. ist es kaum mehr vorstellbar, dass das kleine Stück Papier früher einmal das Mittel der Wahl war, um sich schnelle Botschaften zu schicken – und doch begründete dies ihren Anfangserfolg. Das Seniorenforum der Gemeindediakonie möchte diese Tradition wieder aufleben lassen.

In Zeiten des Abstandsgebots in Folge von Corona organisiert der Vorstand des Diakonievereins der Evang. Kirchengemeinde eine Postkartenaktion.

Schreiben - als eine Möglichkeit des Teilens und Mitteilens in einer Zeit in der persönliche Kontakte und sich nahe sein nicht möglich ist. Einer Zeit in der man lieb gewordenen Gewohnheiten nicht nachgehen kann.

Schreiben Sie uns wie es Ihnen in den letzten Wochen ergangen ist, was Sie bewegt, gefreut, geängstigt oder geärgert hat. Es können persönliche Gedanken, Schilderungen des Alltags in dieser besonderen Zeit oder nette Wünsche sein. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Jede Postkarte oder vielleicht auch Brief ist ein Lichtblick sowie ein Zeichen der Solidarität und setzt der Eintönigkeit und Einsamkeit in Corona-Zeiten etwas entgegen.

Mit den Karten und Briefen werden wir einen Hoffungsbaum oder Hoffnungsbild gestalten und wenn es wieder möglich ist zu einem Austausch einladen.

Die Gemeindediakonie freut sich auf Ihre Postkarten oder Briefe.

Bitte schicken Sie diese an folgende Anschrift:

**Gemeindediakonie Hilstrup e.V.**

Hülsebrockstr. 16

**48165 Münster**

Tel.:02501/16697



# Diakonie Mobil ist umgezogen

Das Betreuungs- und Beratungsbüro Diakonie Mobil finden Sie ab dem 01. Juni 2020 in der Servicewohnanlage des Landwirtschaftsverlages. Wir freuen uns, Sie in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu können.



# Adressen

## **Gemeindediakonie Hilstrup e. V.**

Gisela Riedel  
Hülsebrockstr. 16  
48165 Münster  
02501 16 697

## **Diakonie Mobil Münster**

Wichernstr. 22  
48147 Münster  
0251 9 277 600

## **Diakonie mobil - Pflegeberatung**

Theresia Nimpsch  
0170 7 892 869

## **Diakonie mobil Bereich Münster-Süd**

An der Gräfte 2  
48165 Münster  
02501 4 409 140

## **Evangelische Kirchengemeinde Hilstrup**

Pastorin Beate Bentrop  
02501 26 23 19  
Pastor Klaus Maiwald  
0251 87 189 851

## **Telefonseelsorge**

0800 11 10 111

## **Informationsbüro Pflege**

0251 4925050

## **Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz**

0251 98168923342

**Diakonie Münster e. V.**

Fliednerstraße 15  
48149 Münster

Telefon 0251 8909-0  
Mail [info@diakonie-muenster.de](mailto:info@diakonie-muenster.de)  
[www.diakonie-muenster.de](http://www.diakonie-muenster.de)

**Gemeindediakonie Hilstrup e.V.**

Hülsebrockstraße 16  
48165 Münster-Hilstrup

Telefon 02501 16697  
Mail [gemeindediakonie@ev-kirche-hilstrup.de](mailto:gemeindediakonie@ev-kirche-hilstrup.de)  
[www.seniorenforum-hilstrup.de](http://www.seniorenforum-hilstrup.de)