

impuls

Bewusst älter werden

Titelthema

Glück und
Glücklichsein

Aktuell

Neuerungen
Pflegegeld

Weitere Themen

Der innere
Schweinehund

Frühling 2015

socialhelp
Wir helfen gern

Glück

Glück – was ist das überhaupt? Ist Glück dasselbe wie Wohlbefinden? Oder Zufriedenheit? Hat Glückliche mit Glück haben zu tun? Sicher ist, dass jeder Mensch nach Glück strebt, aber jeder definiert es für sich anders und jeder muss seinen persönlichen Weg zum Glück finden. Wie das geht, das ist ein Thema, das nicht nur jeden Einzelnen, sondern auch Psychologen und Philosophen beschäftigt.

Zu allen Zeiten und in jeder Kultur befassen sich Menschen mit der Frage nach dem Glück. Heute hat sich eine relativ neue Forschungsrichtung entwickelt, die „Positive Psychologie“ (siehe Artikel S. 8f.). Dieser auf den US-amerikanischen Psychologen Martin Seligmann zurückgehende Ansatz untersucht, wie positive Gefühle entstehen, was den Menschen stärkt und das Leben lebenswerter macht.

Doch was ist nun die „Formel“ für das Glück? Was brauchen wir für ein glückliches Leben?

Die Glücksformel

Was eigentlich niemanden überrascht, hat die Forschung bestätigt: Letztlich sind es wir selbst, die unser Glück bestimmen. Wer mit positiven Gedanken in den Tag geht, wer sich das Positive im Leben bewusst macht, ist glücklicher. Gemeinsamkeit und Freundschaften sind dabei wichtiger als Geld und Luxus. Ein fröhlicher, gemeinsam mit netten Menschen verbrachter Tag füllt das innerliche „Glückskonto“ wirkungsvoll an.

So sollten wir alle immer wieder gezielt Situationen schaffen, in denen es uns gut geht, Erlebnisse suchen, die wir als positiv und schön empfinden; so können wir bewusst etwas für unser eigenes Glück und zugleich das unserer Mitmenschen tun. Was wir gemeinsam unternehmen, ist jedem selbst überlassen: spielen, reisen, spazieren oder einfach miteinander plaudern und lachen.

Von Genen und Gründen

Es gibt Menschen, denen scheint das Glück in die Wiege gelegt, sie haben stets eine positive Ausstrahlung und sehen überall das Gute. Tatsächlich haben Forscher herausgefunden, dass bei der persönlichen „Glücksfähigkeit“ die Gene zu 50 % eine Rolle spielen und sogar bestimmte Völker – etwa die Dänen – durchschnittlich „glücklicher“ sind. Aber das ist eben nur die eine Hälfte. Die andere hängt von einem selbst und den Lebensumständen ab. Wichtig ist auf jeden Fall, sich gebraucht und wertgeschätzt zu fühlen.



Das Glück erkennen: ein Kaffeekränzchen in lieber Gesellschaft.

Liebe Leserinnen und Leser,

„Das Glück ist das einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.“

(Albert Schweitzer)

mit diesem Zitat möchte ich Sie ganz herzlich einladen, unsere aktuelle Ausgabe vielleicht bei einer schönen Tasse Kaffee oder Tee zu genießen. Unser Thema in der Frühjahrsausgabe ist „Glück“. Jeder definiert diesen Zustand für sich selbst etwas anders und deshalb ist es wichtig, mal wieder bewusst hinzuschauen, was einen denn glücklich macht. Es gibt täglich so viele kleine Sachen, die uns glücklich machen, wir nehmen sie jedoch kaum wahr, da wir oft nur nach dem „großen Glück“ suchen.

Manchmal reicht schon das Lächeln eines anderen Menschen oder der Gesang eines Vogels, und wir erleben dieses schöne Gefühl, glücklich zu sein. Probieren Sie es einmal, und genießen Sie das Glück des Augenblicks.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen Frühlingsanfang.

Von Herzen, Ihre

Manuela Prews



Foto: Jana Mänz

Jeder ist seines Glückes Schmied ...

Ob wir griesgrämig oder glücklich und zufrieden sind, hängt zum großen Teil von uns selbst ab. Die amerikanische Psychologin Sonja Lyubormirsky formuliert es in Zahlen: Danach hängen 50 % unseres Glücks vom Erbgut ab, 10 % vom Zufall und 40 % von unserem bewussten Handeln. Wir können unser Gehirn manipulieren, es mit positivem Denken aktiv beeinflussen. Gute Gefühle und Gedanken können entstehen, indem wir negativ besetzte Situationen bewusst mit angenehmen Erlebnissen kombinieren: etwa das lange Sitzen im Wartezimmer eines Arztes mit dem Hören eines guten Hörbuchs oder schöner Mu-

sik oder indem wir uns bewusst bemühen, zu lächeln oder eine hübsche Melodie zu summen, wenn uns unerfreuliche Dinge bevorstehen.

Was man nicht vergessen darf: Der wichtigste Impuls zum Glücklichen sein sind Berührungen; durch sie werden der Glücksstoff Oxytocin und körpereigene Endorphine ausgeschüttet, die das Glückszentrum anregen.

Auf den Punkt gebracht

Ein paar wichtige „Zutaten“ braucht das Glück also: Freundschaften, das Gefühl, gebraucht zu werden und den eigenen Willen zum Glücklichen sein.



Café zeitlos

Nach einer sehr schönen Weihnachtsfeier und einer gemütlichen Neujahrsrunde freuen wir uns nun gemeinsam auf den Frühling. Bei unserem nächsten Treffen im März werden wir uns schon auf das bevorstehende Osterfest vorbereiten und etwas Schönes basteln.

Die Ergebnisse der letzten Male können sich auch sehen lassen. Wir haben Gestecke gemacht, mit Krepppapier ganz individuelle Blumen gestaltet und mit Farbe wundervolle Bilder gemalt. Es ist immer wieder schön, mit anzusehen, wie wohl sich unsere Besucher fühlen und wie freudig sie mit ihren Werken nach Hause gehen. Auch unsere Einstimmungsrunde mit den Klangschalen wird sehr gut angenommen, und alle kommen in einen sehr entspannten Zustand.



Gemeinsam etwas Schönes basteln – auch das sind glückliche Momente.

Frohe Ostern!



Unterm Baum im grünen Gras
sitzt ein kleiner Osterhas!
Putzt den Bart und spitzt das Ohr,
macht ein Männchen, guckt hervor.
Springt dann fort mit einem Satz
und ein kleiner frecher Spatz
schaut jetzt nach, was denn dort sei:
Und was ist's?
– Ein Osterei!

Café zeitlos: Termine

jeder 1. Montag im Monat

2. März

13. April – Achtung: Änderung wegen Ostern!

4. Mai

Wir treffen uns um 16 Uhr in der Stecknadelallee 13 in Grimma. Besucher sind herzlich willkommen. Genaue Angaben auch im Internet (www.social-help.net/unternehmen/aktuelles) oder im **Café zeitlos**. Ansprechpartnerin: Manuela Preuss, Tel. 034292 64 25 00

Der Frühling – eine traumhafte Zeit

Der Frühling weckt die Natur sanft aus dem Winterschlaf und lässt die schönsten Blumen blühen. Überall winzige kleine Knospen und kleine Blüten, dann immer mehr Blüten und wundervolle Düfte und Farben. Die Vögel singen am Morgen fröhlicher und lauter ihr Lied. Für Sie und mich ist es eine gute Zeit, uns, unsere Wünsche und unsere Ziele etwas genauer anzuschauen. Wo soll es hingehen? Was sind Ihre Träume? Womit wollen Sie sich wohl fühlen?

Unsere Träume verraten ganz viel über uns selbst; auch Träume, denen wir tagsüber nachhängen. Sie erzählen von unseren Hoffnungen und Wünschen, die uns möglicherweise noch gar nicht bewusst sind. Träume sind ein wichtiges Bindeglied zu unserem Unterbewusstsein.

Ich lade Sie heute ein, Ihren schönsten Gedanken freien Lauf zu lassen. Geben Sie sich Ihren wachen Tagträumen hin, ohne die Richtung der Gedanken zu kontrollieren, ohne sie einzuschränken. Gehen Sie raus in die Natur und nehmen Sie sich etwas Zeit für Fantasien. Denn wenn wir wissen, welches Bild unser Innerstes vom idealen Le-

ben hat, dann ist bereits der erste Schritt getan, um die eigenen Ziele zu verwirklichen, den eigenen Wünschen näher zu kommen.

Übung

Und nicht vergessen: Der Atem ist ein großer Heiler. Korrigieren Sie dreimal 5 Minuten am Tag Ihren Atem: Wie war das noch mal, tief in den Bauch atmen – denn erst durch eine entspannte Körpermuskulatur strömen die Heilungskräfte.



Daniela Beißert

Heilerin, Beraterin, Künstlerin
 blog.sensuela.de
 Tel.: +49 177 337-2982

Mehr als nur ein Job!

Ein besonderes Unternehmen sucht Mitarbeiter!
 Wir brauchen Menschen, die sich kreativ einbringen können in eine Aufgabe, die Einfühlungsvermögen und liebevolles Engagement verlangt.

Wenn Sie nicht nur einen Job suchen, sondern Teil eines motivierten Teams werden wollen, schauen Sie unter

www.social-help.net/unternehmen/jobs/ nach freien Stellen.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



R Ä T S E L

Französisches Rätsel

	A	B	C	D	E	F	G	H	J	K	L	M
1												
2					M							
3												
4												
5									R			
6												
7							T					
8												
9												

Zwischen die Trennfelder sind die gefragten Wörter waagrecht und senkrecht einzutragen. Diese sind nicht in jeder Zeile und Spalte unbedingt in der richtigen Reihenfolge aufgeführt. Den Standort im Diagramm müssen Sie selbst herausfinden.

(Lösung S. 9)

Waagrecht

- Stadt am Eriesee (USA) – Dame (englisch)
- höckerloses Kamel – Weinstock
- völlig erschöpft (ugs.) – spanisch: Los!, Aufl., Hurra!
- bevor – US-Nachrichtensender (Abk.)
- chemisches Zeichen für Eisen – japanischer Reiswein – übriggebliebenes
- englisches Bier – schmal, begrenzt
- Wacholderbranntwein – Hohn, Schadenfreude
- Feld- und Wiesentier – Metallbolzen
- Zier-, Balkonpflanze – Aristokratie

Senkrecht

- nackt, unbedeckt
- Tagesabschnitt
- verschmutzte Stelle – Roman von Stephen King
- Abk. für Firma – Stadt in Süditalien
- Senkblei – Gebetsschlusswort
- weibliches Märchenwesen – Affe, Weißhandgibbon
- englischer Artikel – seemännisch: Windschattenseite
- Haushaltsplan – scheues Waldtier
- aus gegerbter Tierhaut – Abkürzung: siehe unten!
- Schulabschlussprüfung (Kurzwort) – die Ackerkrume lockern
- französischer Maler (Edgar)
- Schreibflüssigkeit



Geburtstagswünsche

Nie verlerne so zu lachen
wie du jetzt lachst, froh und frei,
denn ein Leben ohne Lachen
ist wie ein Frühling ohne Mai!

Herzlichen Glückwunsch zum
Geburtstag und alles Glück der Erde
wünscht **socialhelp** allen im
Frühjahr Geborenen!

Glück von A bis Z

In meiner Wohlfühl-Praxis empfehle ich gern das Erstellen eines eigenen, individuellen Glücks-ABCs: Man nimmt sich ein DIN A4-Blatt, schreibt alle Buchstaben von A bis Z untereinander an den Anfang der Zeile und beginnt, dazu passende Wörter zu finden, die für einen selbst mit Glück zusammenhängen. Dabei begegnen uns viele kleine Dinge; wir selbst haben es in der Hand, sie uns zu gönnen oder wieder einmal aufs Neue in unser Leben zu holen.

Das vollständige Ausfüllen kann sich über Tage hinziehen, oft ist es ein Prozess, sich dem eigenen, vorhandenen Glück

wieder zu nähern, es in seiner Kleinheit und Alltäglichkeit wahrzunehmen, es wachsen zu lassen.

Fangen wir doch gleich an:

A ... Apfelbaumblüten, ...
B ...

Mögen Sie jeden Tag auf's Neue ein kleines oder großes Stück vom Glück finden!

Isa Pfefferle-Walther
Praxis IM EINKLANG
Telefon 034345 52432
www.praxis-im-einklang.de
E-Mail: info@praxis-im-einklang.de

Positive Psychologie – der Weg zum Glück

Glück – wer wünscht es sich nicht. Während die Psychologie sich in der Vergangenheit hauptsächlich mit der Therapie von psychischen Problemen beschäftigte und versuchte zu klären, was uns unglücklich macht, steht seit den 90er Jahren auch die Frage im Raum, was uns glücklich macht oder wie wir glücklich werden. Die sogenannte Positive Psychologie beschäftigt sich dabei mit den Ressourcen einer Person: Es geht darum, was eine Person kann, was sie auszeichnet, was sie gern tut und wo sie sich wohlfühlt. Grundgedanke ist dabei, dass wir uns für schwere Zeiten rüsten und das eigene Wohlbefinden steigern können.

Und die Positive Psychologie bietet auch ein paar Antworten auf die Frage, was Glück ist und wie es zustande kommt. Sie versteht Glück dabei nicht nur als Zufallsprodukt. Nur 10% hängen laut der Forscher davon ab, was uns in unserem Leben passiert. Menschen, die einen millionenschweren Lottogewinn verbuchen konnten, waren spätestens nach einem Jahr genauso glücklich oder unglücklich wie vor dem Gewinn. Auch Opfer von Unfällen erreichten ihr persönliches Glücksniveau nach kurzer Zeit wieder. Aber wenn nur 10% von dem bestimmt wird, was wir erleben, wo bleiben dann die restlichen 90%?

Die Hälfte unseres persönlichen Glücksniveaus hängt von unseren Genen und unserer Erziehung ab. Es gibt sie also: die Frohnaturen und die Miesepeter. Doch fast die Hälfte – nämlich 40% können wir selbst beeinflussen. Mit dem, was wir tun und wie wir denken, können wir selbst etwas für unser Glück tun. Und dabei ist eher das „chronische“ Glück gemeint,

wofür es im deutschen Sprachraum die Wörter Wohlbefinden und Zufriedenheit gibt.

Verschiedene Arten des Glücks

Doch was genau können wir denn nun für unser Glück, Wohlbefinden oder unsere Zufriedenheit tun? Neben dem **Glück des Zufalls**, das wir nur wenig beeinflussen können (höchstens Lotto spielen) gibt es das **Glück des Momentes**. Kleine Glücksmomente, die der Alltag uns bietet, wollen auch wahrgenommen werden. Das ist zum Beispiel den Hund streicheln, eine schöne warme Tasse Tee genießen, die Zeitung am Frühstückstisch lesen oder die Dusche nach einem Spaziergang. Um diese Momente besser zu erkennen, lohnt es sich, diese zu notieren, sich am Abend mit dem Partner auszutauschen oder für sich selbst zu überlegen, welche Glücksmomente es an dem Tag gab. Wenn sich viele solcher Momente vereinen, sprechen wir von einer weiteren Sorte des Glücks: dem **Glück der Fülle**. Wenn wir dieses Glück empfinden, würden wir am liebsten die Zeit anhalten. Der Morgen direkt nach dem Aufwachen, der Blick auf das Meer oder der Spaziergang im Grünen eignen sich besonders für solche Momente der Fülle. Doch Glück ist individuell. Ein anderer erlebt das Glück beim Lösen des Tagesrätsels. Es ist ganz verschieden.

Eine vierte Glücksart ist das sogenannte **Glück der Selbstüberwindung**, was sich einstellt, wenn wir eine Herausforderung bewältigt oder etwas Schwieriges gemeistert haben. Das kennen Sie sicher auch aus Ihrem Leben, oder? Und auch dieses Glück haben wir in der Hand – wir können

uns Ziele und Herausforderungen setzen und daran wachsen. Beispiele wären dafür: einen Sportkurs anfangen, ein schwieriges Telefonat erfolgreich führen oder einen Wunsch äußern. Gar nicht so leicht, aber sehr lohnenswert. Und ein Glück darf nicht fehlen: das **Glück der Gemeinschaft**. Die Momente, in denen uns unsere Lieben umgeben oder die Erinnerung an schöne Aktivitäten mit anderen. Auch das können wir beeinflussen, indem wir unser soziales Netz pflegen, unsere Familie zum Kaffee einladen oder uns für einen Plausch mit der Nachbarin verabreden. Die Möglichkeiten sind vielfältig.



Saskia Rudolph (links), Kultur- und Glückswissenschaftlerin und **Andrea Horn** (rechts), Psychologin und Psychotherapeutin. Gemeinsam leiten sie die Akademie für Positive Psychologie **Spiegelneuronen**. www.spiegelneuronenakademie.de

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude dabei, Ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen.

Andrea Horn & Saskia Rudolph

Beschäftigt sein – zufrieden sein

Wenn das Wetter mal nicht so mitspielt, muss man sich Beschäftigungen suchen. Handarbeiten, gerade solche, an denen man schon früher Freude hatte und aus denen man auch noch einen Nutzen ziehen kann, sind eine gute Idee und machen auch in Gemeinschaft viel Spaß.



Jeden Monat finden Sie auf dem BLOG by Anna ein Einrichtungsbeispiel für Teppichkollektion aus Filz.

Viele schöne Dinge lassen sich Filzen, es gibt etliche unterschiedliche Varianten. Probieren Sie es doch mal aus!

byAnna Wolle & Design
 Blog: <http://blog.byanna.de>
www.byanna.de

Auflösung von S. 6

B	U	F	F	A	L	O		L	A	D	Y
L		L	A	M	A		R	E	B	E	
O	L	E		E	R	L	E	D	I	G	T
S		C	N	N		E	H	E		A	
S	A	K	E		F	E		R	E	S	T
	B		A	L	E		E	N	G		I
G	E	S	P	O	E	T	T		G	I	N
	N	I	E	T		H	A	S	E		T
A	D	E	L		P	E	T	U	N	I	E

Der innere Schweinehund, Teil 2

Im letzten Artikel zum Thema Schweinehund ging es um die Bewusstmachung des Sinns unseres Handelns für uns selbst. Erkennen wir einen Sinn, dann spielt meistens auch der innere Schweinehund mit. Heute nun erfahren Sie etwas über Strategien im Umgang mit Ihrem inneren Schweinehund.

1. Ich gebe dem inneren Schweinehund nach und mache, was er verlangt.

Natürlich ist das eine sinnvolle Strategie, die uns zudem sehr leicht fällt. Und ja, Sie sollten sogar ab und zu (ohne schlechtes Gewissen) Ihrem Schweinehund nachgeben. Wäre ja schade, sich die leckere Schokolade oder den selbstgebackenen Pflaumenkuchen zu verbieten, nur weil man sich gerade vorgenommen hat, sich endlich ein paar Kilo abzuhungern. Aber bitte: Werten Sie das jetzt nicht als „Freibrief“, Ihrem Schweinehund jedes Zugeständnis zu machen. Diese Strategie macht auf Dauer nicht glücklich.

2. Ich mache mir mein gewünschtes Verhalten wert-voll und attraktiv.

Unser Handeln ist eng mit unseren Werten, dem was uns wichtig ist, verbunden. Leben Sie zum Beispiel gern in einem blitzblank geputzten Haus? Dann wird es Ihnen wohl leichter fallen, es regelmäßig zu säubern als jemandem, dem so etwas nicht ganz so wichtig ist. Stellen sich einfach beim Putzen schon vor, wie toll sich das anfühlt, hinterher in Ihrer strahlend sauberen Küche einen Kaffee zu trinken. Das funktioniert auch mit gesundem Essen. Stellen Sie sich mal Ihren nächsten Arztbesuch vor, wenn er zu Ihnen sagt, dass sowohl Blutdruck als auch die Fettwerte wirklich in Ordnung sind (und Sie sich auch noch so gut fühlen ...).

3. Ich verhandle mit meinem inneren Schweinehund.

Manchmal will der Schweinehund etwas, das zu diesem Zeitpunkt nicht möglich ist, weil Sie sich – aus gutem Grund – etwas anderes vorgenommen haben. Also, wenn er meint, Sie sollten sich sofort gemütlich auf die Couch setzen und ausspannen, obwohl Sie sich einen abendlichen Spaziergang vorgenommen haben, dann können Sie mit Ihrem inneren Haustier verhandeln. Bieten Sie im beispielsweise an, es sich nach einer halben Stunde Spaziergang ganz sicher mit ihm auf der Couch gemütlich zu machen und zu entspannen. Das sollten Sie dann aber auch wirklich machen. Wenn es einmal gelingt und vielleicht ein zweites und ein drittes Mal, werden Sie bemerken, dass Ihr innerer Schweinehund an dieser Stelle sehr viel ruhiger wird und Sie machen lässt, was Ihnen wichtig ist.

Es gibt noch weitere Strategien, den inneren Schweinehund zum ruhigen Begleiter zu erziehen. Ganz verschwinden wird er nie. Im Wesentlichen geht es darum, eigene unbewusste Gewohnheiten zu verändern. Bis das geschehen ist, braucht es viele Male des bewussten Einübens einer neuen Haltung sowie der Überwindung von Hindernissen.

Das lässt sich gut mit unserem Training erlernen, zu dem ich Sie herzlich einlade. Schauen Sie doch einfach einmal auf unserer Internetseite www.anti-schweinehund-training.de vorbei.

Annett Rosenblatt

Telefon: 0341 39298719

www.anti-schweinehund-training.de

Fit in den Frühling

Die Tage werden länger und das Thermometer zeigt wärmere Tage an. Die Sonne lässt die Natur wieder erwachen, junges Grün wächst, die Knospen schwellen an und brechen auf. Das Frühjahr stimuliert auch unseren Biorhythmus. Wir bekommen Lust auf Bewegung, frische Luft und gesundes Essen.

Der Frühling beginnt im Kopf

Wenn wir uns so oft wie möglich im Freien bewegen bzw. das Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgen, dann wirken wir der Frühjahrsmüdigkeit optimal entgegen. Für das Zusammenspiel der Nervenzellen bringen Omega-3 Fettsäuren die richtige Power. Leinöl, Raps- oder Walnussöl, fettreicher Fisch und Nüsse stehen regelmäßig auf dem Speiseplan. Für den optimalen Informationsfluss unter den Nervenzellen sind vor allem Eiweiße als Botenstoffe wichtig. Gute Eiweißquellen sind neben Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide und Nüssen auch Fisch, Fleisch und Milchprodukte.

Frühjahrsputz

Ein Fastentag mit Kräutertee, frisch gepressten Säften und viel frischem Obst und Gemüse kann Wunder wirken. Der Organismus wird von überflüssigem Ballast befreit und erhält alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente.

Ernährungsgewohnheiten

Der Winterspeck muss weg. Wirklich gefährlich sind die Fettzellen im Bauchraum. Deshalb werden wir regelmäßig unseren Taillenumfang auf Höhe des Bauchnabels überprüfen! Bei Frauen sollte er unter 80 cm und bei Männern unter 94 cm liegen.

Leichte Frühlingsküche

Weniger Kohlenhydrate, dafür viel frisches saisonales Gemüse und Kräutersuppen, Salate, frische Beilagen – damit wird der Stoffwechsel angekurbelt. Der Körper holt sich die Energie aus den Fettzellen. Kohlenhydratarme Mahlzeiten lassen den Insulinspiegel niedrig. Es ist weniger Zucker im Blut unterwegs – damit kann Fett abgebaut werden. Tägliche Bewegung und ausreichendes Trinken unterstützen diese Vorgänge optimal.

Bewegung kurbelt den Kreislauf an

Strecken Sie nach dem Aufwachen Arme und Beine, ziehen Sie den ganzen Körper lang, fahren Sie in der Luft zehn Sekunden lang Rad. Anschließend Hände und Füße zusammenkrallen und wieder locker lassen. Bei all dem tief ein- und ausatmen.

Ausdauer trainieren, wach werden

Sportarten wie Laufen, Walken oder Radfahren regen den Kreislauf an – und sorgen ganz nebenbei für eine tolle Figur. Damit Sie schnell Erfolge sehen, sollten Sie dreimal wöchentlich für jeweils mindestens 20 Minuten trainieren.

Neues Selbst- und Körperbewusstsein

Der Morgensonne entgegengehen, die laue Prieße einatmen, die jungen frischen Kräuter in leichter Kost genießen und das Erwachen der Natur und der eigenen Lebensgeister nachspüren. Das Leben ist einfach schön!!!

Erika Bonnes

Ernährungscoach IHK
Telefon 034636 69204
www.bonnes-lifestyle.de
E-Mail eebonnes@yahoo.de

Neuerungen im „Pflegestärkungsgesetz 1“

Seit dem 1. Januar 2015 gibt es einige Neuerungen im Bereich der Pflegeleistungen. Da es sich um mehrere Veränderungen handelt und jede Pflegestufe betroffen ist, können wir hier nur auf einen Teil hinweisen und Sie bitten, sich bei konkreten Fragen an Ihren Pflegeberater zu wenden oder bei uns anzurufen.

- Alle Pflegestufen bekommen mehr Pflegegeld, und auch die Sätze für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege wurden erhöht.
- Bei einer Pflegestufe „0“ können Sie ab jetzt die Kurzzeitpflege nutzen.
- Für Maßnahmen, die Ihr Wohnumfeld verbessern sollen, stehen Ihnen seit Januar 4000,- € zur Verfügung.
- Die Bedürfnisse von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz (Demenz) sollen in Zukunft stärker berücksichtigt werden.
- Leistungen der Kurzzeit- und der Verhinderungspflege können künftig kombiniert werden; dies ist wichtig, um Krisensituationen zu meistern oder den Pflegenden notwendige Erholungszeiten zu ermöglichen.
- Wer seinen Anspruch auf ambulante Pflegesachleistungen nicht voll ausschöpft, kann zudem ab 1. Januar 2015 den nicht für den Bezug von ambulanten Sachleistungen genutzten Betrag – maximal aber die Hälfte des hierfür vorgesehenen Leistungsbetrages – für niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote verwenden, das sind etwa Serviceangebote für haushaltsnahe Dienstleistungen, Alltagsbegleiter sowie Pflegebegleiter.

- Jeder Versicherte mit einer Pflegestufe hat Anspruch auf zusätzliche Entlastungsleistungen. Das heißt, Sie erhalten monatlich 104,- € und können diese beispielsweise für hauswirtschaftliche Dienstleistungen in Anspruch nehmen.

socialhelp hilft Ihnen gerne, diese Abrechnung über die Krankenkasse vorzunehmen. Sprechen Sie uns einfach an!

Stufen der Pflegebedürftigkeit	2014	2015	+
Pflegestufe 0 (mit eingeschränkter Alltagskompetenz)	120	123	3
Pflegestufe 1 (mit eingeschränkter Alltagskompetenz)	235	244	9
Pflegestufe 2 (mit eingeschränkter Alltagskompetenz)	305	316	11
Pflegestufe 3 (mit eingeschränkter Alltagskompetenz)	440	458	18
Pflegestufe 3 (mit eingeschränkter Alltagskompetenz)	525	545	20
Pflegestufe 3 (mit eingeschränkter Alltagskompetenz)	700	728	28

Erhöhung des Pflegegeldes für häusliche Pflege seit 1.1.2015

Haben Sie weitere Fragen zu den Neuerungen oder brauchen Sie Hilfe, dann rufen Sie uns an, wir unterstützen Sie gern.

socialhelp

Tel.: 034292 642500

www.social-help.net

Entspannung und Wohlfühlen mit Klangschalen

Peter Hess, Physikingenieur und Berufsschullehrer für Elektrotechnik und Politik, gilt als Pionier der Arbeit mit Klangschalen. Er erkannte bereits vor drei Jahrzehnten das große Potenzial, das in den exotischen Instrumenten asiatischer Herkunft liegt. Ab 1984 entwickelte er die Peter Hess-Klangmassage, die bis heute von mehr als 10.000 Menschen erlernt wurde.

Eine Klangmassage dauert etwa eine Stunde. Ein kurzes Vorgespräch stimmt auf die Klangersitzung ein. Die Klientin oder der Klient liegt zunächst auf dem Bauch. Es werden nach und nach drei verschiedenen große und schwere Klangschalen auf oder um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Nach etwa 25 Minuten wird die Körpervorderseite weitere 15 Minuten mit den Klängen verwöhnt, wobei auch die Arme und Hände einbezogen werden. Der Klient bzw. die Klientin muss nichts tun, nichts wissen, auf nichts achten – sie darf einfach nur sein, wahrnehmen



„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.“

(Peter Hess)

und genießen. Alles andere passiert ganz von allein!

Anschließend an die eigentliche Klangmassage gibt es eine Ruhephase zum Nachspüren. In einem abschließenden Gespräch können Erfahrungen mitgeteilt und Fragen beantwortet werden.

Eine Besonderheit der Klangmassage ist, dass gleichzeitig das Hören und das Fühlen angesprochen werden. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist, die sanften Vibrationen, die von der klingenden und damit schwingenden Schale ausgehen, breiten sich über die Haut, das Gewebe, die Organe, Knochen, Körperhöhlräume und -flüssigkeit im gesamten Körper aus. Sie lösen sanft muskuläre Verspannungen und regen die Durchblutung sowie den Lymphfluss an. Im Zuge der einsetzenden Entspannung werden Atmung, Herzschlag, Puls, Hautwiderstand, Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauungssystem beeinflusst – Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen.

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen ist ein zentraler Aspekt für Gesundheit auf allen Ebenen. Das moderne Leben macht es oft schwer, dieses sensible Gleichgewicht zu wahren. Die Folge einseitiger Belastung ist chronischer Stress mit all seinen negativen Auswirkungen auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Ein bewusster Umgang mit Stress und Ausgleich sind unverzichtbar.

(Peter Hess Institut)

Weitere Informationen unter
www.social-help.net
 Tel.: 034292 642500

„Wie soll ich damit umgehen?“

Das Leben mit einem Demenzkranken ist für pflegende Angehörige nicht leicht. Fürsorge paart sich mit Sorgen, Hilfsbereitschaft und Liebe mit Verzweiflung und Hilflosigkeit. „Was soll ich nur tun, wenn er/sie ... macht?“ Sicher ändern auch die besten Ratschläge nichts an der Tatsache an sich, aber unsere Tipps können hoffentlich doch Ihren Alltag erleichtern.

Niedergeschlagenheit und Depression

„Ich bin am Ende.“ oder „Mir ist alles egal.“ Wenn der Demenz-Kranke solche Aussagen macht oder gar wiederholt Selbstmordgedanken äußert, sollten Sie hellhörig werden. Es könnte ein Hinweis auf eine Depression sein. Weitere Anzeichen für eine depressive Erkrankung sind Appetit- und Schlaflosigkeit sowie fehlender Antrieb.

Was Sie tun können:

Der erste Weg sollte Sie zum Arzt führen. Zur Behandlung von Depressionen gibt es wirksame Arzneimittel. Es kann allerdings einige Wochen dauern, bis Sie eine Besserung erkennen. Versuchen Sie, mit dem Patienten über seine Probleme zu reden,

soweit das seine Sprachstörungen noch zulassen. Motivieren Sie ihn zu Tätigkeiten, die er früher gerne getan hat. Eventuell kann auch eine Musik- oder Kunsttherapie sinnvoll sein.

Schlafstörungen und nächtliches Herumlaufen

Viele Demenz-Kranke leiden unter Schlafstörungen. Manchmal kehrt sich der Schlaf-Wach-Rhythmus sogar ganz um, die Betroffenen können dann nicht mehr zwischen Tag und Nacht unterscheiden. Nächtliches Herumirren im Dunkeln kann zu Unfällen und Verletzungen führen. Für die Angehörigen können die Schlafstörungen des Patienten zu eigenen Schlafdefiziten führen und so zu einer großen nervlichen und körperlichen Belastung werden.

Was Sie tun können:

Achten Sie auf ausreichende Tages-Aktivitäten des Patienten, z.B. durch Spaziergänge an der frischen Luft, körperliche Beschäftigungen oder den Besuch einer Tagesstätte. Sorgen Sie dafür, dass der Kranke sich in seinem Bett wohl fühlt. Wenn sich das nächtliche Herumlaufen nicht ganz verhindern lässt, machen Sie

Pflege von Mensch zu Mensch, mit Herz und Verstand, unser oberstes Gebot

Schwester Sylke

Pflegedienstleiterin & geprüfte TÜV
zertifizierte Wundberaterin AWM
Tel.: 0341 6515888
Mobil: 0151 12634142

Volkssolidarität Kreisverband Leipziger Land/Muldental e.V.

Sozialstation Engelsdorf-Mölkau
Werkstättenstraße 6
04319 Engelsdorf

zumindest die Wege sicher. Bauen Sie an gefährlichen Stellen wie Treppen Sicherheitsgitter ein. Schließen Sie alle Türen ab, vor allem die Küche, denn sie ist meist der gefährlichste Ort für einen Demenz-Kranken. Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob der Patient Medikamente erhält, die ihn tagsüber schlafen lassen und er deshalb nachts wach ist. Eventuell kann der Arzt diese Medikamente durch solche ersetzen, die den Schlaf-Wach-Rhythmus normalisieren.

Was Sie nicht tun sollten:

Demenzkranke sollten ab dem Nachmittag keine aufputschenden Getränke (Kaffee/Schwarzen Tee) mehr trinken. Vermeiden Sie gegen Abend jede Aufregung wie z.B. Krimis im Fernsehen oder laute Musik.

Wandern und Ruhelosigkeit

Wandern ist ein sehr typisches Phänomen bei Demenz-Kranken. Manche gehen einfach im Haus herum, andere wollen nach draußen. Meistens gibt es einen Grund für das Wandern, z. B. Langeweile, Unbequemlichkeit oder das Gefühl, an einem falschen Ort zu sein. Doch der Kranke weiß meist nicht, warum er losgeht und wohin er gehen will. Auch die Hände sind oft ständig in Bewegung und werden geknetet oder gerieben. Oft werden auch Kleidungsstücke beständig aus- und wieder angezogen. Für die pflegenden Angehörigen ist es sehr anstrengend, den Patienten konsequent im Auge zu behalten, damit ihm nichts zustößt, ohne ihn gleichzeitig zu sehr in seiner Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Was Sie tun können:

Wenn Sie einen Garten haben, gestalten Sie ihn möglichst so, dass sich der Kran-

ke darin gefahrlos bewegen kann. Schaffen Sie im Haus eine gleichbleibende, vertraute Umgebung. Beschäftigen Sie den Patienten durch Spaziergänge oder einfache Tätigkeiten. Beobachten Sie den Wanderdrang, um herauszufinden, was ihn auslöst. Manchmal sind Unwohlsein oder Schmerzen Gründe für das Wandern. Das sollte durch Gespräche mit dem Patienten und durch ärztlichen Rat abgeklärt werden.

Informieren Sie die Nachbarn über die Wanderneigung des Demenz-Kranken und sorgen Sie so dafür, dass man ihn erkennt und nach Hause bringen kann. Legen Sie ihm ein Armband mit Namen, Adresse und Telefonnummer an, das er immer bei sich trägt.

Was Sie nicht tun sollten:

Schimpfen Sie nicht und vermeiden Sie körperlichen Zwang. Geraten Sie nicht in Panik, wenn der Kranke das Haus unbemerkt verlassen hat. Sie können nicht 24 Stunden täglich auf ihn aufpassen. Suchen Sie in der Nachbarschaft nach ihm und informieren Sie gegebenenfalls die Polizei. Nehmen Sie in der Wohnung des Demenz-Kranken nicht zu viele Veränderungen vor, sonst könnte er sich nicht mehr zurechtfinden und glauben, er wäre an einem fremden Ort. Dieses Problem tritt vor allem nach einem Umzug des Patienten auf.

(Quelle: deutsches grünes kreuz)

Und noch ein kleiner Tipp am Rande: Viele alte Menschen trinken nicht ausreichend. Alle Ermahnungen helfen nicht, das sorgsam zurechtgestellte Glas bleibt voll. Was hilft, ist mittrinken: Anstoßen, „PROST!“ und einen Schluck trinken. Die Macht der Gewohnheit und des Anstands führt dazu, dass nach einem gemeinsamen Prosit auch getrunken wird.

socialhelp bietet Dienstleistungen und Hilfe rund um den Haushalt für Familien, junge und ältere Menschen an. Spezialisiert haben wir uns auf die Bereiche Hauswirtschaft und Betreuung älterer und demenzkranker Menschen. In beiden Bereichen sind uns Ihre Zufriedenheit, Ihr Vertrauen und Ihre Entlastung sehr wichtig!

Im Bereich Hauswirtschaft steht Ihre Entlastung für uns an erster Stelle. Zuverlässig, gründlich und flexibel kümmern wir uns um Ihren Haushalt. Dabei achten wir besonders darauf, umweltfreundlich und nachhaltig zu arbeiten. Wir benutzen spezielle Mikrofaser-Lappen, die Putzmittel sparen. Wir stellen unseren Badreiniger selbst her, ohne viel Chemie. Außerdem benutzen wir ökologischen WC Reiniger und bieten Dampfreinigung an. So entlasten wir Sie – und Sie dürfen dabei ein gutes grünes Gewissen haben.

Für pflegebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz und deren Angehörige

bieten wir spezielle und individuelle Unterstützung, Betreuung und Entlastung an, denn diese liegen uns besonders am Herzen. So bilden wir uns ständig weiter und haben besondere Kompetenzen im Bereich der Demenz-Erkennung und Prävention erworben. Wir wissen, worauf es bei der Betreuung und Pflege demenzkranker Menschen ankommt, und wie wir die Angehörigen entlasten können.

Auch Demenzkranke können und sollen noch viele positive Momente des Alltags erleben. Wir legen Wert auf eine verständnisvolle und einfühlsame Zusammenarbeit, die über reine Pflege hinausgeht. So haben wir das gemeinnützige Café „zeitlos“ für Demenzkranke und ihre Angehörigen ins Leben gerufen. Wir setzen innovative Arbeitsweisen ein, um Demenzkranken und ihren Angehörigen den Alltag zu erleichtern.

Wir sind für Sie im Großraum Leipzig/Wurzen im Einsatz! Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir freuen uns auf ein Gespräch!



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG
Verantwortlich für den Inhalt

socialhelp
Buchenweg 18
04827 Machern

Amtsgericht Grimma
Umsatzsteuer-ID: DE234879541
Telefon: 034292/642500
E-Mail: zeitung@social-help.net
Webseite: www.social-help.net

Herausgeberin und Geschäftsführerin:
Manuela Preuss

Redaktion und Layout: Susanne Albrecht,
Leverkusen, www.lektorat-albrecht.de

Die nächste Ausgabe von
impuls
erscheint im Juni 2015

© Fotos:
pixelio.de: S. 2: Astrid Götze-Happe;
S. 3: Thommy Weiss; S. 4: sigrid rossmann;
S. 7: S. Thomas