impuls

Bewusst älter werden

Titelthema
Einsamkeit bewältigen

Aktuell
Erfahrungsberichte: Pflege

Weitere Themen
Neu erschienen: Biografiebuch

socialhelp
Wir helfen gern

Herbst 2014

Heft3_2014_V3.indd 1 18.08.2014 14:03:20

Allein, aber nicht einsam sein ...

Wenn die Kinder aus dem Haus sind, wird es spürbar ruhiger im eigenen Leben. Aber auch ältere Menschen, die keine Kinder haben, erleben es oft, dass es leerer, stiller wird. Was zunächst vielleicht als angenehme Freiheit nach jahrzehntelanger Berufstätigkeit empfunden wird, kann sich schleichend zu etwas auswachsen, das mehr und mehr als Qual empfunden wird: Aus dem Alleinsein, Für-Sich-Sein wird Einsamkeit. Ein Gefühl, das nur schwer auszuhalten ist. Und es ist so unnötig!

„Wer kümmert sich denn ...“

Sicher, nicht jeder hat eine Familie, die sich um ihn kümmern kann. Aber letztlich bleibt es so, wie es immer im Leben war: Jeder ist für sich selbst verantwortlich – und wer möchte das nicht auch sein? Jede und jeder sollte sich, soweit es möglich ist, um Gesellschaft bemühen. Es gibt so viele Möglichkeiten (s. S. 5)

Vielen Menschen fällt es schwer, aus eigenem Antrieb heraus Kontakte zu knüpfen. Aber das kann man lernen. Nehmen Sie sich kleine Schritte vor. Fangen Sie nicht mit großen Runden an, versuchen Sie doch erst einmal, mit der Nachbarin oder dem Nachbarn ins Gespräch zu kommen. Sie werden sehen: Die meisten Menschen, wenn Sie offen und freundlich angesprochen werden, sind nett und hilfsbereit!

Einsamkeit ist nicht gleich Einsamkeit

Viele Menschen müssen im Alter den Verlust des geliebten langjährigen Partners oder auch guter Freunde verkraften und leiden unter dieser Einsamkeit. Dieses Gefühl kann sogar dann sehr stark sein, wenn tatsächlich soziale Kontakte stattfinden; es fehlt der Sinn im Leben.

Andere haben das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, zu der aktiven, jugendlichen Gesellschaft nicht mehr dazu zu gehören. Dieser von Psychologen als „soziale EInsamkeit“ bezeichnete Rückzug ist nicht weniger schmerzlich. Es fehlt der Halt und man zieht sich immer mehr in sein Schneckenhaus zurück.

Der erste Schritt ist sicherlich, auch vor sich selbst zuzugeben, dass man sich einsam fühlt. Und dann kann man nach Wegen suchen, was für einen selbst am besten passen könnte, wie man wieder „unter Menschen“ kommen kann.

Auch ein gemeinsames Hobby oder ein Sport kann verbinden.

Heft3_2014_V3.indd 2 18.08.2014 14:03:24

Liebe Leserinnen und Leser,

Foto: Jana Mänz

Einsamkeit – das hört sich erst einmal nach einem traurigen Thema an. „Passt zum Herbst", könnte man meinen. Aber so wie der Herbst nicht nur trüb ist, sondern mit seiner Farbenpracht besonders herrlich zu leuchten vermag, widmet sich dieses Heft der Einsamkeit, die überwunden wird und so – um im Bild zu bleiben – Farbe in' s Leben bringt.

In diesem Heft finden Sie zwei sehr persönliche Berichte, die davon erzählen, wie Menschen Lösungen dafür finden (müssen), wenn ein Familienmitglied nicht mehr allein leben kann. Das ist eine für alle sehr schwierige Situation, und wir freuen uns über die offenen Worte, mit denen uns hier Einblick in zwei Familien gewährt wird.

Wir wünschen Ihnen einen föhlichen, bunten Herbst, und Menschen um sich herum, mit denen Sie ihn gemeinsam genießen können.

Mit herzlichen Grüßen, Ihre Manuela Preuss

Wege aus der Einsamkeit

Einsamkeit entsteht in uns selbst. Und daher können nur wir selbst den Schritt aus ihr heraus wagen.

Sicher gibt es körperliche Beeinträchtigungen, die es schwerer machen, Kontakte zu pflegen. Aber unmöglich ist es nicht. Gehen Sie kleine Schritte:

- Fragen Sie sich, womit Sie zufrieden / unzufrieden sind.
- Überlegen Sie, welche Lösungen Ihnen gut tun würden, womit Sie sich wohl fühlen könnten.
- Notieren Sie **alle** Ideen.
- Suchen Sie das aus, was Sie am liebsten machen möchten.
- Suchen Sie **sofort** (z.B. im Internet) die geeignete Adresse und überlegen Sie, was Sie sagen möchten, was Sie erwarten könnte.
- Tun Sie's! Rufen Sie an, gehen Sie hin – schieben Sie es nicht länger raus!

Eine Liste mit konkreten Tipps, was Sie alles unternehmen könnten, finden Sie auf Seite 5.

Und denken Sie daran: Niemand ist gern allein, jeder ist froh, wenn er nette Gesellschaft haben kann. Vielleicht sind gerade die Menschen, an die Sie sich wenden werden, froh darüber, dass Sie sich endlich melden ...

Heft3_2014_V3.indd 3 18.08.2014 14:03:24

Café zeitlos

Bei unseren regelmäßigen Treffen am ersten Montag im Monat hatten wir wieder richtig viel Spaß. Es gab sogar etwas zu feiern: Frau Richter ist zum zweiten Mal Oma geworden, und darauf wurde natürlich angestoßen. Mit alkoholfreiem Sekt, versteht sich.

Wir haben es uns zur Gewohnheit gemacht, nach dem Kaffeetrinken über Erlebnisse der letzten Zeit zu sprechen und unseren neuen Besuchern die Möglichkeit zu geben, sich vorzustellen. Ansonsten sind wir auch immer recht kreativ. Wir haben ganz individuelle Figuren aus Knete gestaltet, wirklich schöne Bilder mit Pinsel und Wasserfarbe gemalt und gesungen.

Das Singen macht sehr viel Spaß, die Musik ist eine tolle Verbindung, und die alten Texte kennen fast alle. Fehlt mal eine Strophe, wird die Melodie gesummt. Viel Freude machen auch immer die Bewegungsübungen – in der Gruppe lässt sich das Bein doch besser schwingen.

Am lustigsten ist aber immer noch die Sprichwörtersuche am Ende. Gemeinsam wurden bisher immer alle richtig gefunden, auch wenn es manchmal gar nicht so einfach ist.

Die Nachmittage sind stets eine Bereicherung. Vielen Dank an alle unsere Besucher!

Weltalzheimertag:

„Demenz – jeder kann etwas tun“

Am **29. September**, von **15.00 bis 17.00 Uhr** findet im Krankenhaus Grimma der Weltalzheimertag statt.

Café zeitlos: Termine
jeder 1. Montag im Monat

1. September	Thema Pflegeversicherung
6. Oktober	Vorsorgemöglichkeiten Pflegefall
3. November	Pflegehilfsmittel

Wir treffen uns um 16 Uhr in der Stecknadelallee 13 in Grimma.
Am 3. November beginnen wir schon um 15 Uhr. Besucher sind herzlich willkommen. Genaue Angaben auch im Internet (www.social-help.net/unternehmen/aktuelles) oder im **Cafe zeitlos**.
Ansprechpartnerin: Manuela Preuss, Tel. 034292 64 25 00

Heft3_2014_V3.indd 4 18.08.2014 14:03:26

Abschied nehmen ...

Leider sind in der letzten Zeit einige unserer Kunden verstorben. Wir möchten an dieser Stelle nochmals von Ihnen Abschied nehmen und Ihrer gedenken:

Frau Hannelore Merkel

Frau Eugenie Knöfel

Frau Ingeborg Jäschke

Herr Werner Moldenhauer

Herr Waldemar Evtuchov

Herr Volkard Werner

Raus aus der Einsamkeit

Wer Anschluss sucht, muss nicht immer den Turn- oder Gesangsverein aufsuchen – auch wenn das schöne Gelegenheiten sind. Überlegen Sie sich doch mal, wer Ihre Hilfe brauchen könnte. „Leih-Omas“ oder „-Opas“ werden von vielen Familien händeringend gesucht. Oder wie wär’s mit Hausaufgabenbetreuung für Schüler an? Sie haben viel zu geben, das könnte doch ein Ansatz für Kontakte sein.

Schauen Sie doch mal in dieser Liste, ob nicht eine Idee für Sie dabei sein könnte:

- Betätigung als Leihoma/-opa oder sonstige Nachbarschaftshilfe
- Besuch einer Seniorentagesstätte oder Seniorentreffs der Kirche
- Seniorenforen im Internet (eine Auswahl finden Sie unter www.wegeausdereinsamkeit.de/wissenswertes-rund-um-das-thema-alter/plattformen-f%C3%BCr-senioren-im-netz/
- Senioren-Studium beginnen (auch als Fernstudium)
- Hilfe in Stadtbücherei
- Kontakt zu alten Freunden wieder aufnehmen – Adressensuche wird durch Internet leichter
- ein Haustier annehmen oder z.B. einen Hund aus dem Tierheim regelmäßig ausführen
- Hobby suchen oder wieder aufnehmen
- Seniorenturnen an VHs oder Sportvereinen
- Nachbarn einladen
- Kirchenchor
- Seniorenausflüge (z.B. von der Volkshochschule organisiert) unternehmen

Das ist doch schon mal ein recht breites Spektrum. Versuchen Sie Ihr Glück und denken Sie dran: Sie sind kein Bittsteller, sondern ein interessierter Mensch, der Gleichgesinnte sucht!

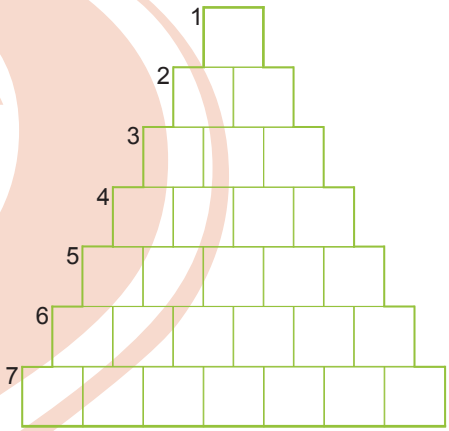
Heft3_2014_V3.indd 5 18.08.2014 14:03:31

R Ä T S E L

Pyramide

Sie beginnen in der ersten Zeile mit einem Buchstaben und fügen dann in jeder Zeile einen Buchstaben hinzu; die Reihenfolge der Buchstaben kann sich ändern.

1. röm. Zahlzeichen für 50
2. französischer Artikel
3. Papstname
4. Spanische Stadt
5. Verwandter
6. reizen, ködern
7. Schneegebilde (Mz.)



Brückenrätsel

Erweitern Sie die linken und rechten Wörter jeweils durch ein gemeinsames Wort im Mittelblock. Auf der Mittelachse entsteht ein anderes Wort für sportliche Wettkämpfer.

HAND								WAGEN
BLOCK								KAESE
HEIMAT								LESUNG
HAFER								BEUTEL
LUNGEN								SCHLAG
FOTO								SPORT
PAN								KONZERT
GIFT								NETZ

Lösungen
Pyramide
1. L; 2. le; 3. Leo; 4. Leon; 5. Onkel; 6. locken; 7. Flocken

Brückenrätsel
Gepaeck, Huetten, Dichter, Schleim, Fluegel, Amateur, Floeten, Spinnen – Athleten

Heft3_2014_V3.indd 6 18.08.2014 14:03:31

Geburtstagswünsche

Lebe! Liebe! Lache!
Auf diese Weise mache
dein neues Jahr zu einem Fest,
das dich dein Leben feiern lässt.
Es soll das neue Lebensjahr
noch besser sein, wie's alte war!

Unbekannt

socialhelp wünscht allen, die im Herbst Geburtstag haben, ein glückliches und gesegnetes Fest, am besten zusammen mit Freunden und Bekannten. Gemeinsam lässt sich ein Freudentag am besten genießen!

Um die Einsamkeit ist's eine schöne Sache, wenn man mit sich selbst in Frieden lebt und was Bestimmtes zu tun hat.

Johann Wolfgang von Goethe

socialhelp-Mitarbeiterinnen stellen sich vor

Die Arbeit im Bereich der Hauswirtschaft ist für mich eine Herausforderung der ich mich gern stelle. Es ist schön wenn man älteren Menschen die im Alltag Unterstützung benötigen helfen kann.

Auch junge Familien, die beruflich sehr gefordert werden, nehmen die Dienste der Hauswirtschaft gern in Anspruch.

Karsta Lehmann

Heft3_2014_V3.indd 7 18.08.2014 14:03:35

Betreuung zu Hause – ein Erfahrungsbericht

Die Veränderungen bei unserer Oma waren für uns als Familie schon einige Zeit bemerkbar. Es ist sicher für jeden Menschen schwer, zur rechten Zeit zu erkennen, dass es alleine nicht mehr geht.

Unsere Familie, das sind:

- Oma Lotte, geb. 1923
- Martina, geb. 1945, Schwiegertochter und Mutter von:
- Heike, geb. 1964, Enkeltochter
- Sylke, geb. 1966, Enkeltochter
- Jana, geb. 1967, Enkeltochter

Die Idee: Komm zu uns!

Was hieß das für uns als Familie? Oma muss in unsere Nähe ziehen! Mit viel Geduld versuchten wir unsere Oma auf den Umzug vorzubereiten. Wir haben uns gemeinsam Wohnungen innerhalb eines Betreuten Wohnens angeschaut, haben das Für und Wider so oft abgewägt, haben mit uns gehadert, uns gegenseitig Mut gemacht. Wir waren hin und her gerissen.

Unsere Oma lebte über 50 Jahre in einer kleinen Doppelhaushälfte mit Garten im Torgauer Umland. Zustand und Komfort des Gebäudes entsprachen dem Alter des Mietobjekts. Eine Forsterheizung im Keller, das Bad im Obergeschoss, eine Toilette neben der Hauseingangstür, kein Arzt im Ort, die nächste Einkaufsmöglichkeit in 4 km Entfernung, kein Bus, keine Bahn ...

Lösungen suchen ...

Wir drei Enkeltöchter sind berufstätig, unsere Mutti befindet sich in ihrem wohlverdienten Ruhestand. Wie sieht eine für alle akzeptable Lösung aus? Die Wahl fiel auf Borsdorf, da unsere Mutti und Heike in diesem Ort wohnen. Uns war wichtig, dass nächste Angehörige als Ansprechpartner in unmittelbarer Umgebung leben, das spart Zeit, und im Notfall ist man umgehend vor Ort. Wir, Sylke und Jana, können die Besuche bei Oma mehr oder weniger mit unserem Arbeitsweg verbinden. Aber leider gibt es in Borsdorf kein betreutes Wohnen.

Der Winter stand vor der Tür und wir mussten DIE Entscheidung treffen! Wir wollten kein Risiko mehr eingehen. Oma fiel das Handling mit der Kohleheizung immer schwerer. Auch die tägliche Versorgung mit einer warmen Mahlzeit war nicht sichergestellt und wir befürchteten, dass sie beim Kochen ein Feuer verursachen könnte. Ein Umzug war also unumgänglich.

... und finden

Je näher der Termin rückte, umso unruhiger wurden wir. Sylke hatte vor Jahren mit Oma eine Patientenverfügung und eine Generalvollmacht notariell ausfertigen lassen. So waren wir in der „glücklichen“ Lage, Omas alte Wohnung kündigen und mit dem neuen Vermieter einen Mietvertrag abschließen zu können. Wir habeneine Wohnung in einem Haus gefunden, im dem neben einer Zahnarztpraxis alle Mietparteien Rentner sind. Das Haus ist mit Fahrstuhl und zentraler Heizung ausgestattet – also Komfort des 20. Jahrhunderts.

Für unsere Oma wollten wir von der Einrichtung her so wenig Veränderungen wie möglich vornehmen. Sie sollte auf jeden Fall von vertrauten Sachen und Möbelstücken umgeben sein. Für den Umzug brauchten wir jede helfende Hand aus der

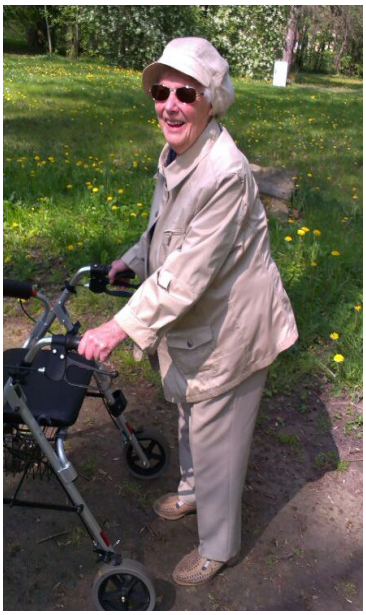
Heft3_2014_V3.indd 8 18.08.2014 14:03:35

Familie. Wir hielten es für besser, unsere Oma am Tag des Umzuges nicht dabei zu haben. Wir standen schließlich vor der großen Aufgabe, einen Hausrat von 4 Zimmern, Küche, Bad, Keller, Garage, Gartenlaube und Schuppen auf 2 Zimmer, Küche, Bad und kleiner Kellerbox zu verkleinern. Wir versuchten, dies der Oma verständlich zu machen, wollten ihr aber auf gar keinen Fall vermitteln, dass ihr über 50 Jahre angesammelter Hausrat zum großen Teil entsorgt werden muss. Verständlicher Weise löste dies Ängste bei ihr aus. Damit ihr der Abschied nicht so schwer fiel, ermutigten wir Oma dazu, den Hausrat gemeinsam mit uns zu sichten und soweit möglich in Umzugskartons zu verpacken. Einige Wochen vor dem Umzug haben wir damit begonnen. Wir haben Sachen eingepackt, beim Besuch eine Woche später waren zahlreiche Kartons wieder aus- bzw. umgepackt. Es war alles nicht einfach, nicht nur für unsere Oma.

Neu anfangen

Am Anfang fiel unsere Oma in ein regelrechtes Loch. Sie konnte fast nichts mehr allein. Sie machte einen sehr hilflosen Eindruck. Dass Oma ohne Unterstützung nicht mehr allein zurecht kommt, wurde immer deutlicher, der D-Test bestätigte unsere Befürchtungen. Sylke kümmerte sich um die mühsame Antragstellung auf Pflegestufe bei der Krankenkasse. Erst im zweiten Versuch wurde unserer Oma die Pflegestufe 0 bewilligt, ab da konnten wir zu unserer Unterstützung einen Pflegedienst beauftragen. Das war uns wichtig, um auch unsere Mutti zu entlasten.

Wir Schwestern teilen uns unter der Woche die Betreuung. Am Dienstag gibt es Körperpflege; dies zuzulassen, war anfangs für Oma nicht einfach. Sylke benannte den Dienstagstermin in den Wellness-Tag um. Darauf freut sich unsere Oma und genießt inzwischen das Baden und die Massagen. Am Mittwoch übernimmt Heike den wöchentlichen Einkauf und Spaziergänge mit Oma. Donnerstags ist mein Oma-Tag. Je nachdem, was anliegt, erledigen wir kleine Wege, gehen spazieren oder putzen gemeinsam die Wohnung. Außerdem bereiten wir unserer Oma das Abendbrot mund- und altersgerecht zu. Die Freude darüber ist nicht zu übersehen und wir haben die Gewissheit, dass sie auch etwas isst. Mittagessen haben wir vor geraumer Zeit täglich geordert. Manchmal schimpft Oma darüber, wir reden in Ruhe mit ihr über die Notwendigkeit, dann sieht sie es wieder ein. Auch das Trinken ist ein großes Thema, weil es bei Oma oft in Vergessenheit gerät. Als Unterstützung haben wir Erinnerungshilfen laminiert und in der Wohnung in Omas Sichtweite angebracht. Dort steht „Liebe Oma, bitte das Trinken nicht vergessen! Jede Stunde ein Glas Tee, Wasser oder Saft“. Das Führen von Trinkprotokollen wurde von ihr abgelehnt und als „Firlefanz“ abgetan. Manchmal muss man eben experimentieren, entweder es geht oder es geht nicht.



Spaziergang in der neuen Heimat Borsdorf.

Heft3_2014_V3.indd 9 18.08.2014 14:03:35

„Liebe Oma, bitte das Trinken nicht vergessen ...“

Zum Thema Demenz haben wir uns viel angelesen und mussten natürlich lernen, damit umzugehen. Auch wenn es oft nicht leicht ist, besonders neben der beruflichen Belastung, unterstützen wir uns gegenseitig und haben Rückenhalt bei unseren Männern und Kindern. Wir bauen uns gegenseitig auf, sprechen bzw. schreiben über Sachverhalte und Vorkommnisse.

Die Zusammenarbeit mit den Pflegekräften versuchen wir über den Austausch mittels „Muttiheft“ zu optimieren. Wünschenswert wären hier persönliche Treffen, um persönlich über Unstimmigkeiten bzw. Vorkommnisse zu sprechen. Der Kontakt mit den Familienangehörigen wird seitens des Pflegepersonals z.T. etwas unterbewertet.

Für Omas Betreuung haben wir neben dem täglich beauftragten Pflegedienst noch Hilfe und Unterstützung über **socialhelp**, Manuela Preuss gefunden. Wichtig ist uns hier die gezielte Beschäftigung und Betreuung unserer Oma im Hinblick auf ihre Demenz-Erkrankung.

SimA® – Selbstständig im Alter

SimA® ist ein nicht-medikamentöses Programm zur Demenzprävention und -therapie. Es ist das erste wissenschaftlich fundierte Angebot zur Förderung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten im Alter.
SimA® ist das Richtige für alle, die gerne mit älteren Menschen arbeiten und für diese ein sinnvolles und wirksames Programm anbieten möchten. Das Angebot erfüllt außerdem die Voraussetzungen für die Anerkennung von Fortbildungspunkten nach §125 SGB V.

Die **Leipziger Akademie für Bildung und Bewegung** bietet ab 2014 SimA®-Schulungen in Sachsen an.
Die Schulungen richten sich an Ergo-, Physio- und Sprachtherapeuten, Krankenpfleger sowie (pflegende) Angehörige und alle Interessierten. Daher gibt es auch keine speziellen Teilnahmevoraussetzungen.

Aktuelle Termine:

SimA®-Basic (17.–19.10.2014)
SimA®-Kompetenztraining (27.–28.9.2014)

Nähere Informationen können Sie telefonisch oder per E-Mail erfragen. Eine Anmeldung per Mail ist erforderlich.
Kontakt: E-Mail: info@labub.de oder telefonisch: 0341 91856685

Heft3_2014_V3.indd 10 18.08.2014 14:03:36

Foto- und Buchprojekt „Facetten der Demenz“

Neuigkeiten zu unserem Projekt möchten wir natürlich nicht vorenthalten.

Die ersten Fototermine starten noch im August, darauf freuen wir uns jetzt besonders, da wir dann auch erste Ergebnisse in den Händen halten.

Besonders freuen wir uns über die Zusage von Helga Rohra, sie schreibt das Vorwort und berichtet aus ihrem Leben. Unter **www.betterplace.org/ p20195** haben wir unser Vorhaben genau beschrieben und sammeln darüber Spenden. Bereits fünf Spenden, im Wert von 310,00 Euro, sind eingegangen, und wir rühren aktiv die Werbetrommel. Für jede Unterstützung sind wir sehr dankbar. Wir suchen auch noch Familien, die uns gern ihre Geschichte fürs Buch erzählen möchten. Ein besonderer Dank geht auch die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Grimma, die uns bei der Verwirklichung mit ihren Beiträgen und Fotos helfen.

Manuela Preuß
Meine Erinnerungen
Ein Biografie-Buch zum Selbstgestalten
24 Seiten
ISBN 978-3-8474-0187-2
ca. 19,90 €

Dieses Biografie-Buch ist gedacht für ältere Menschen, vor allem für Demenz- und Alzheimer-Patienten. Griffig, gut zu handhaben und mit großer Schrift, stellt es die Fragen, die wir im Alltag oft vergessen. Damit wird es ein unschätzbares Geschenk: Für ältere Menschen, um die fliehenden Erinnerungen festzuhalten. Doch auch für ihre Kinder, Enkel und pflegende Angehörige. Ein kleiner Schatz für alte Menschen und ihre Angehörigen, aber auch ein wertvolles Werkzeug in der Demenz- und Alzheimer-Betreuung.

Ein Buch, das hilft, Kommunikation herzustellen, das eine Brücke schlägt zwischen Alt und Jung, zwischen Betreuern und Betreuten, Pflegenden und Pflegebedürftigen, zwischen Erzählern und Zuhörern, zwischen Menschen, die sich gemeinsam erinnern wollen.

Heft3_2014_V3.indd 11 18.08.2014 14:03:42

Qigong – Lebenspflege und bewährte Altersvorsorge

(Teil 2 von 2)

Einstieg ins Qigong durch Gymnastik

Die Basis im Qigong sind die mit Achtsamkeit geführten Bewegungen. Wir üben in Kleingruppen. Es gibt immer eine Kursleiterin, die die jeweiligen Übungen vorführt, mit Worten anleitet und mitübt. Durch paralleles Beobachten, Mitüben und Erfahrungsaustausch lernen die Teilnehmer die Bewegungen selbstständig auszuführen und allmählich in den eigenen Alltag zu integrieren.

Was kann Qigong noch?

Wenn Sie „ständig über die eigenen Grenzen gehen“ und „sich körperlich und seelisch überfordern“ oder wenn Sie das Gefühl nicht loswerden, „sich nur aufzuopfern“ oder „keinen Zugang finden zu den eigenen Kräften“, dann ist es höchste Zeit, besser für sich „vorsorgen“ zu lernen. Gezielte Qigong-Methoden ermöglichen es, an eigene Ressourcen wieder anzuknüpfen, sie zu stärken und in anstrengenden Situationen daraus schöpfen. Wir lernen innere Widerstände und altersbedingte Einschränkungen zu akzeptieren. Körperliche Fähigkeiten werden kraftschonender und gesundheitsbewußter eingesetzt als früher.

Demenz und Qigong

Die kleine Untersuchung an der Universität von Illinois zeigt, dass Patienten in frühen Stadien einer Demenzerkrankung eindeutig von nicht-medikamentöser Therapie profitieren. Im Rahmen der Studie unterzogen sich 24 Patienten über 40 Wochen einem intensiven Programm, das aus kognitiver Verhaltenstherapie und Selbsthilfegruppen in 14-tägigen Abständen sowie drei wöchentlichen Anwendungen von Tai chi und Qigong bestand. Die 22-köpfige Vergleichsgruppe stieg erst nach Ablauf von 20 Wochen in dieses Programm ein. Innerhalb der ersten 20 Therapiewochen verbesserten die Teilnehmer der Therapiegruppe verschiedene motorische Fertigkeiten, unter anderem Balance und die Kraft der Unterschenkel. Ebenso waren Fortschritte in kognitiver und psychischer Hinsicht zu verzeichnen. Während das Selbstbewusstsein bei den Mitgliedern der Vergleichsgruppe deutlich nachließ, nahm es bei den Teilnehmern der Therapiegruppe zu. Die Entwicklung depressiver Tendenzen ließ sich in der Therapiegruppe zwar nicht völlig aufhalten, ging aber erheblich langsamer voran. Die zweiten 20 Wochen des Behandlungsprogramms erbrachten keine zusätzlichen Fortschritte, doch immerhin stabilisierte sich das inner-

Heft3_2014_V3.indd 12 18.08.2014 14:03:42

halb der ersten 20 Wochen erzielte Resultat. Die Einzelbeobachtungen sind noch um einiges eindrucksvoller als die statistisch fassbaren Resultate, betont Prof. Sandy Burgener: „Die Patienten waren glücklicher, wenn sie in der Therapiegruppe mitmachen konnten. Zwei Männer kamen mit Gehwagen in die Gruppe, um sie ohne Hilfen zu verlassen. Einer von ihnen ist seit drei Jahren in der Tai chi/ Qigong Gruppe und immer noch auf den eigenen Beinen unterwegs."

(Quelle: Am J Alzh Dis 23 (2008) 382-394 / http://www.yangtaichi-form.de/Forschung.htm)

Cornelia Rank & Grit Schöley
Qigong-Zentrum Schöley & Rank GbR
info@qigong-zentrum-leipzig.de
www.qigong-zentrum-leipzig.de
Tel. 0341 5644539

Was ist Reiki und was kann es bewirken?

Reiki ist das japanische Wort für Universelle Lebensenergie oder Universale Lebenskraft und wird wie folgt ausgesprochen „ree-ki".

Reiki ist eine universell einsetzbare Heilmethode, bei der durch Handauflegen Energie übertragen wird. Es wurde Ende des 19. Jahrhunderts von dem Japaner Mikao Usui wiederentdeckt. Dabei handelt es sich um eine ganzheitliche Heilmethode, die auf vielen Ebenen wirkt: Das regelmäßige Auflegen der Hände aktiviert die Selbstheilungskräfte, indem es den Körper unterstützt, Blockaden zu lösen und zu entgiften. Das führt zur Stärkung des Körpers und lässt den Menschen das Gefühl für den eigenen Körper neu entwickeln. Ein tieferes Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst, seiner Umwelt und der universellen Lebensenergie entsteht. Die Energie wirkt ganzheitlich, mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in Harmonie zubringen.

Reiki wirkt immer. Wie viel wir davon mitbekommen und wie schnell sich Verbesserungen zeigen, hängt von der Bereitschaft ab, Gewohnheiten zu verändern, mehr auf den Körper zu hören, sich zu öffnen für neue Möglichkeiten. Ein Zuviel gibt es nicht. Der Körper nimmt, sich was er braucht. Ob man einfach nur müde ist, gestresst oder Schmerzen hat, Reiki ist in fast allen Lebenslagen anwendbar und wirkt in jedem Fall unterstützend für unseren Körper.

Menschen, die Reiki kennenlernen, berichten von Entspannung, innerer Zufriedenheit, sanftem Kribbeln, innerer Ruhe und anderen positiven Erfahrungen. Viele erleben die warmen Hände bei der Behandlung als sehr angenehm und wohltuend.

Die universelle Heil-Energie wirkt unterstützend bei medizinische Behandlungen, ersetzt jedoch weder den Besuch, die Behandlung noch die Diagnose beim Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker.

Erholung und Entspannung durch Reiki können Sie nun auch bei uns im Haus erleben. Rufen Sie uns an!
socialhelp, Tel.: 034292 64 25 00

Heft3_2014_V3.indd 13 18.08.2014 14:03:42

Wohnen im Heim

Viele Jahre lebte meine Mutti Liesbeth mit ihrem Lebenspartner in Grimma. Als er verstarb, schauten wir nach einer Möglichkeit, wie wir die Selbstständigkeit erhalten könnten und Mutti doch immer Hilfe zur Verfügung hätte. Ich fand ein sehr schönes betreutes Wohnen in Leipzig. Die Umgebung war ihr sehr vertraut, da sie früher in der Nähe gearbeitet hat. Ihr neues Umfeld gefiel ihr sehr gut. Es gab die Möglichkeit, sich in die eigene Wohnung zurückzuziehen und jederzeit auch den Kontakt zu anderen zu suchen. Neben den täglichen gemeinsamen Mahlzeiten gab es auch viele Angebote für Freizeitbeschäftigungen.

Die geistige und körperliche Gesundheit ließ leider immer mehr nach. Und der Arzt stellte die Diagnose „Alzheimer Demenz und Rheuma“ fest. Beides verschlechterte sich zusehends. Die Vergesslichkeit nahm zu, die eigene Körperpflege wurde vernachlässig, Geld verschwand und Lebensmittel wurden gern im Schrank versteckt.

Dann kam auch noch akute Luftnot hinzu, und wir mussten sofort zum Arzt. Sie kam zur Beobachtung ins Krankenhaus. Was für ihren Zustand nicht gerade sehr förderlich war.

In der Nacht gab es Komplikationen, sie wurde auf die Intensivstation verlegt und war dort 2 Wochen und anschließend eine Woche auf Station. Der Arzt teilte mir dann mit, dass eine Rückverlegung ins betreute Wohnen nicht mehr möglich sei.

Da es mir aus beruflichen Gründen nicht möglich war, meine Mutti zu Hause zu pflegen, schaute ich mich nach einem geeigneten Heimplatz um. Wichtig waren mir dabei die Nähe zu meinem Wohnort, Erfahrungsberichte und die Umgebung und Ausstattung des Heimes.

Es ist für mich nicht einfach gewesen, meine Mutti dorthin zu bringen, da sie überhaupt nicht wollte. Sie wurde allerdings so liebevoll aufgenommen und betreut. Sie wurde zu Beschäftigungen und Veranstaltungen mitgenommen und integriert. Es gab ein umfangreiches Programm für die Heimbewohner, so dass für jeden wirklich etwas dabei war und keiner ausgegrenzt wurde. Sehr positiv empfand ich auch, dass meine Wünsche und Anregungen immer ein offenes Ohr fanden.

Besonders dankbar bin ich für meine liebvolle Betreuung, als meine Mutti starb. Die Schwestern waren immer für mich da. Es gab keine zeitlichen Begrenzungen bei der Verabschiedung und auch nicht beim Ausräumen des Zimmers. Dies war für mich eine große Erleichterung.

Juli 2014, Ramona Gaudian

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
Leipziper Land/Muldental e.V.

Sozialstation Engelsdorf-Mölkau
Werkstättenstraße 6
04319 Engelsdorf

Heft3_2014_V3.indd 14 18.08.2014 14:03:44

CAMPUS
Graphisches Viertel

BEST AGE FORUM

Bildung in jedem Alter

Machen Sie mit beim Best Age Forum!

Kenntnisse erweitern, Talente entdecken, Erfahrungen einbringen

Bildung bereichert uns – in jedem Alter. Deshalb bietet Best Age Forum **eine große Auswahl an Kursen und Workshops** zu vielfältigen Themen:

- Sprachen & Länder
- Körper & Geist
- Kunst & Gestaltung
- Musik, Theater & Tanz
- Kommunikation & Vision
- Internet & neue Medien
- Gesellschaft & Wissen

Jeden dritten Donnerstag im Monat lädt das Best Age Forum zum **Salon mit spannenden Gästen und Themen**.

Ein Angebot der
Rahn Dittrich Group
education is what we do...

Information & Anmeldung
Best Age Forum im Campus Graphisches Viertel
Salomonstr. 10, 04103 Leipzig | Telefon 0341 3939-160 | kontakt@bestageforum.de
www.bestageforum.de

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!

socialhelp
Wir helfen gern

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

Die nächste Ausgabe von
impuls
erscheint im Dezember 2014

© Fotos: Cover: Uwe Schürmann;
S. 2, 5: Rainer Sturm/pixelio.de
S. 13: wikimedia commons
alle anderen Fotos: privat

Heft3_2014_V3.indd 16 18.08.2014 14:03:45