

socialhelp

Das Kundenmagazin.

Titelthema:
Tod
und Trauer

Aktuell:
Ambulante
Musiktherapie

Weitere Themen:
Sich selbst
Gutes tun



November / Dezember / Januar 2014

STERBEN UND TOD – ein TABU?

Wenn es uns schon unsagbar schwer fällt, die Demenzerkrankung unseres Angehörigen zu begreifen, wie schwer ist es dann, Gedanken und Gefühle in Richtung seines Sterbens zuzulassen?

Obwohl eine Demenz die Lebenserwartung verkürzt, gilt die Erkrankung selbst nicht als Todesursache. Die Erkrankten sterben meistens an Abmagerung (Kachexie) oder Austrocknung (Dehydratation), Lungenentzündung oder einem akuten Herz-Kreislauf-Versagen.

Während des langjährigen Krankheitsverlaufes kommt irgendwann die Frage auf:



Ist das Sterben anders?

Bei vielen Fachleuten gilt es als gesichertes Erkenntnis, dass Menschen mit Demenz aufgrund ihrer kognitiven Einschränkungen die Einsicht in die eigene Endlichkeit fehlt: Sie wissen nicht, dass sie sterben.

Dem gegenüber stehen aber die Erfahrungen von Praktikern, die beschreiben, dass Menschen mit Demenz das herannahende Ende „erspüren“. Zwar geht im Verlaufe der Krankheit das verstandesmäßige Erfassen immer weiter verloren, aber die Gefühlsebene bleibt doch erhalten, wenn sie nicht sogar intensiver wird. Daher brauchen Menschen mit Demenz genauso viel Zuwendung, Trost und Nähe, wie ein geistig gesunder Mensch.

Für den Sterbenden, wie für uns als Begleitende, stellt sich vor allem die große Herausforderung, mit all den Ängsten, die der Sterbeprozess auslöst, zurechtzukommen.

Vorsorge treffen

Sehr sinnvoll ist es, eine Vorsorge- und Patientenverfügung zu haben. Damit kann man viele unnötige Behandlungsmaßnahmen verhindern. Besprechen Sie am besten mit Ihrem Hausarzt verschiedene

nen Möglichkeiten der Unterstützung (z.B. palliative Behandlung) für die letzte Lebensphase.

Haben Sie den Mut, ihren Angehörigen aus dem Krankenhaus in seine vertraute Umgebung zu holen oder ihn dort zu lassen. Es wirkt sich sehr bereichernd auf den Sterbeprozess aus.

Die Zeit des Sterbens ist für viele Angehörige eine Zeit der Krise, der Angst und Unsicherheit. **DAS IST NORMAL!**

Geben Sie ihren Fragen Raum. Auch die dazu gehörigen Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Wut, Zweifel und Ohnmacht dürfen sein.

Unsere Mitarbeiterin, Maya Christine Richter, ausgebildete Hebamme, Sterbe- und Trauerbegleiterin, ist für Sie in dieser besonderen Zeit da. Durch die Arbeit in unserer Firma ist Frau Richter besonders sensibilisiert für Familien, die einen Angehörigen mit Demenz begleiten. Sie steht Ihnen bei und ist für alle Sorgen und Nöte die richtige Ansprechpartnerin.

Wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

Liebe Leserinnen und Leser,

voller Freude präsentieren wir Ihnen unsere 4. Kundenzeitung! Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns, und eine schöne und besinnliche Zeit vor uns – die Advents- und Weihnachtszeit. In unserer aktuellen Ausgabe möchten wir Sie darin erinnern, wie wichtig es ist, gut für sich selbst zu sorgen. Es ist überhaupt nicht egoistisch, auch mal an sich selbst zu denken. Ganz im Gegenteil: Körper und Seele werden es Ihnen danken.

Beginnen Sie am besten gleich damit und nutzen Sie die Advents- und Weihnachtszeit für Besinnlichkeit und Ruhe.

In unserer aktuellen Ausgabe haben wir wieder sehr interessante Themen für Sie recherchiert und zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen eine wunderbare Zeit mit vielen entspannten und zufriedenen Momenten.

Mit herzlichen Grüßen, Ihre

Manuela Prew



Café und Weltalzheimerstag

Auch in den letzten drei Monaten haben wir uns regelmäßig in unserem Demenzcafé und mit der Selbsthilfegruppe getroffen.

Leider verändert sich unsere Gruppe durch die Herausforderungen des Alltags immer mal wieder – trotzdem ist die gemeinsame Zeit sehr angenehm und auch lustig.

Wir achten sehr darauf, dass nicht nur unsere geistigen Fähigkeiten gefordert werden, auch unsere Seele wird verwöhnt, mit leckerem Kaffee und Kuchen.



Ein Höhepunkt im September war der **Weltalzheimerstag**.

Café zeitlos: Termine

jeder 1. Montag im Monat:

4. November alles zum Thema Kräuter

2. Dezember gemeinsame
Weihnachtsfeier

6. Januar Neujahrsempfang

*Genauere Angaben auch im Internet
(www.social-help.net/unternehmen/aktuelles) oder im Cafe zeitlos.*

*Ansprechpartnerin: Manuela Preuss
Tel. 034292 64 25 00*

Hierbei unterstützte uns Frau Dr. Fried mit einem Vortrag zum Thema Demenz.

Eine anschließende Diskussionsrunde ermöglichte es den Anwesenden, viele Fragen zu stellen und danach mit etlichen Tipps und Anregungen wieder in ihren Alltag zu gehen.

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!



Seminar am 26. Oktober: Ambulante Musiktherapie

Menschen mit Demenz brauchen Musik. Gezielt eingesetzt, ermöglicht sie Begegnung auch dann, wenn Sprache nicht mehr ausreicht. Mit ihrem hohen Aufforderungscharakter spricht sie Gefühle an und eröffnet dem Demenzkranken Möglichkeiten, sich auszudrücken. Unabhängig vom Grad der Demenzerkrankung ist in der Musik Kontakt möglich, den der Demenzkranke mit seinen musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten entscheidend mitgestalten und bestimmen kann.



Doch welche Einsatzmöglichkeiten von Musik gibt es überhaupt? Worauf basiert das Zusammenspiel von Musik und Demenz? Was unterscheidet Musiktherapie von Beschäftigungsangeboten mit Musik? Warum sollte der zielgerichtete Einsatz immer im Team stattfinden und wie können Menschen, die Demenzkranke begleiten, verantwortungsvoll und sinnstiftend mit diesem Medium umgehen?



Am 26. Oktober fand in Machern ein Seminar unter Leitung der Dipl. Musiktherapeutin Simone Willig für Betreuungskräfte statt. Das Seminar vermittelte im ersten Teil Hintergrundwissen zur modernen Musiktherapie aus psychologischer und medizinischer Sicht. Der zweite, praxisorientierte Teil veranschaulichte in Beispielen die Wirkung von Musiktherapie im Pflegealltag.

Wir haben dieses Seminar besucht, weil es uns wichtig ist, über einen verantwortungsvollen Umgang mit und zielgerichteten Einsatz von Musik im Team und im Pflegealltag nachzudenken. Unser Ziel ist es, langfristig über Musik jung und als zusammenzubringen. Denn was verbindet mehr als Musik?

Dankeschön

Wir bedanken und ganz herzlich bei Familie Heyde aus Leipzig für die nette Spende. Zwei Körbe Wein, Sekt und Likör konnten wir ans Mehrgenerationenhaus in Grimma übergeben. Die Freude war groß, die nächste Tombola und kommende Feierlichkeiten sind gesichert.

Die Rätselseite

Kniffeln, knobeln und rätseln ist wie Jogging fürs Gehirn: Sie trainieren Logik, Denkvermögen, Wortfindung und vieles mehr.

Anagramme – deutsche Städte

Sortieren Sie die Buchstaben und finden Sie die Städtenamen.

- 1) FANFISCHREIHER – 2) SCHINKENREGEL –
 3) IRANBUSCHWEG – 4) GETINBEUN – 5) SATIRENSAUKERL –
 6) GURTLEINNE – 7) MARMORBAEUGE – 8) WURSTCHEFIN

Welches Wort wird gesucht?

Es sieht einfach aus, aber der erste Gedanke ist nicht immer der richtige ...

B	L	A
S	M	U
I	I	K



Buchstabendreher

- ABBRUCHEI _____
 BANANENMUT _____
 BLECHANBAU _____
 FEIERTAGAG _____
 FELLNETZEOEL _____

Buchstabendreher
 BIERAUCH – TANNENBAUM – BAUCHNABEL – TIEFGARAGE –
 TELEFONZELLE

Welches Wort wird gesucht?
 Falsch: Blasmusik – richtig: BASILIKUM

- Lösungen**
 1) FRIEDRICHSHAFEN – 2) GELSENKIRCHEN – 3) BRAUNSCHWEIG –
 4) TUEBINGEN – 5) KAISERSLAUTERN – 6) REUTLINGEN –
 7) OBERAMMERGAU – 8) SCHWEINFURT

Quelle: www.seniorenfreundlich.de

Geburtstagswünsche

*Heut zu dem Geburtstagsfeste
wünsch ich dir das Allerbeste.
Alles, was du wünschst dir sehr,
und noch vieles, vieles mehr!
Lasse dich durch nichts verdrießen,
die frohen Stunden zu genießen.*



socialhelp wünscht allen Geburtstagskindern der Monate November, Dezember und Januar Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Advent

von Elisa Hennek

*Im Advent bei Kerzenschein
die Kindheit fällt dir wieder ein.
Ein Adventskranz mit seinen Kerzen
lässt Frieden strömen in unsere Herzen.
Des Jahres Hektik langsam schwindet
und Ruhe endlich Einkehr findet.
Ein Tag, er kann kaum schöner sein,
als im Advent bei Kerzenschein.*

Noch keine Idee für ein Weihnachtsgeschenk?

Ein kleiner Geschenk-Tipp: Schenken Sie doch mal einen Gutschein für eine Hauswirtschaftshilfe von **socialhelp** oder einen Gutschein für eine Klangmassage. Ein praktisches und schönes Geschenk, das sicher viel Freude macht.

Informieren Sie sich unter: www.social-help.net oder lassen Sie sich telefonisch beraten: 034292 64 25 00

Gutes tun – auch für sich selbst

In schweren Lebenszeiten (z.B. während der Betreuung und Pflege von Angehörigen) muss man auch für sich selbst sorgen. Nur wer selbst zwischendurch Kraft tankt, kann diese an andere weitergeben. Hilfreich und sinnvoll ist es,

- sich ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen (Familie, Freunde ...)
- professionelle Hilfe anzunehmen (evtl. Ehrenamt hinzuziehen)
- sich immer wieder Auszeiten zu nehmen und sich selbst etwas Gutes zu tun, wie zum Beispiel:
 - in die Sauna, schwimmen, zum Friseur gehen
 - ausgedehnte Spaziergänge machen
 - berührende Musik hören
 - tanzen gehen
 - verwöhnen lassen durch Massagen ...

Über die Firma **socialhelp** können Sie eine Massage der besonderen Art buchen oder einen Gutschein – z.B. zu Weihnachten – verschenken (siehe S. 7)

Klangmassagen mit einer Körpertambura (musiktherapeutisches Instrument)

Durch behutsame Auflage des Klangkörpers (siehe Bild) auf bestimmte Körperregionen (z.B. Brust, Rücken) wird intensiv Energie zugeführt. Beim gleichmäßigen Anstreichen der Saiten entsteht für die/den Bespielten eine feine Vibration und ein zart einhüllender Klangraum. Lassen Sie sich von dem zarten Klang auf eine sanfte Art entspannen.

Sprechen Sie uns bitte auf dieses Angebot an. Wir vermitteln Sie gern weiter.



Sterbebegleitung

Einen geliebten Mensch auf seinem letzten Weg zu begleiten, ist eine große Herausforderung. Ganz wichtig ist es dabei auch, GUT FÜR SICH SELBST ZU SORGEN. Vielleicht wechseln Sie sich mit anderen Angehörigen bei der Begleitung ab. Gehen Sie ab und zu aus dem Zimmer. Atmen Sie tief durch; bewegen Sie sich. Vergessen Sie essen und trinken nicht. Setzen Sie sich bequem hin und legen Sie zwischendurch auch mal die Füße hoch.

Der Kontakt zu sterbenden Menschen (besonders mit Demenz) geschieht über alles sinnlich Erlebbare.

- Auch wenn Worte nicht mehr verstanden werden können, die vertraute Stimme gibt Sicherheit.
- Musik, ob gesummt, gesungen, mit einem Instrument oder von der CD, kann Angst nehmen.
- Berührung mit den Händen (beim Schweiß abwischen, streicheln, im Arm halten) signalisiert: Du bist nicht allein.
- Den Mund befeuchten mit einem Lieblingsgetränk (z.B. Bier) erinnert an den Geschmack des Lebens.
- Warmes Licht im Raum unterstützt das zur Ruhe kommen.

Was verändert sich?

Im Laufe der Krankheit wird der Körper immer schwächer; es macht keinen Sinn, gegen diesen natürlichen Sterbeprozess anzukämpfen.

- Es wird immer weniger feste Nahrung aufgenommen, bis der Schwerstkranke gar nicht mehr essen möchte. Der Körper braucht diese Art von Energie nicht mehr.
- Der Bedarf an Flüssigkeit nimmt ab. Wenn der Sterbende keine Flüssigkeit mehr schlucken kann, ist es hilfreich, immer wieder den Mund zu befeuchten.
- Der sterbende Mensch schläft immer mehr. Er verliert jedes Zeitgefühl. Es kann auch immer wieder Zeiten geben, in denen er sehr unruhig ist. Ein stilles am Bett Sitzen kann sich wohltuend auswirken, da der Sterbende spürt, er ist nicht allein.
- Veränderungen zeigen an, dass der Körper seine Kraft verliert:
 - der Blutdruck sinkt
 - der Puls und Atemrhythmus verändern sich
 - die Körpertemperatur verändert sich, Arme und Beine werden durch schlechtere Durchblutung kälter
 - der Geruch ändert sich
 - manche Menschen fallen in den letzten Tagen in ein Koma

In der Stunde des Abschieds wünschen wir Ihnen die Kraft, den Sterbenden in Frieden gehen zu lassen.

Maya Christine Richter –

49 Jahre, 2 erwachsene Kinder
Lebensbegleiterin in schwerer
Zeit, Hebamme, Gesundheits-
praktikerin für Aromakunde
Mit **socialhelp** habe ich eine
Firma gefunden, die sich liebe-
voll Familien widmet, die durch
Betreuung und Pflege Angehö-
riger an ihre Leistungsgrenzen
gekommen sind. Das Konzept
– In Würde altersgerecht leben
zu dürfen – hat mich überzeugt.
Ich bin dankbar, als Mitarbeite-
rin mein Wissen und meine
Erfahrungen in diese wichtige
Arbeit einbringen zu können.

Ein hilfreiches Buch bietet praktischen
Beistand, aber auch behutsam tröstli-
che Anregungen zum Umgang mit Tod
und Sterben. Es will die Hinterbliebe-
nen unterstützen: durch Sachinformati-
onen Klärung bringen, die Scheu neh-
men und ermöglichen, die Beerdigung
in aller Ruhe, persönlich und passend
zum Verstorbenen zu können.

Christina Kayales:

Trauer und Beerdigung

112 Seiten mit 24 Abbildungen

Edition Ruprecht, Göttingen

ISBN 978-3-7675-7154-9

Preis: € 9,90



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

Sylke Prüfer

Pflegedienstleiterin & geprüfte TÜV
zertifizierte Wunderberaterin AWM

Tel.: 0341 6515888

Mobil: 0151 12634142

Volkssolidarität Kreisverband

Leipziger Land/Muldental e.V.

Sozialstation Engelsdorf-Mölkau

Werkstättenstraße 6

04319 Engelsdorf

Haushaltstipps: Waschen und Bügeln ...

Waschen:

Verfilzte Wollsachen werden wieder wie neu, wenn man sie in einem Sud aus weißen Bohnen spült.

Handwäsche:

Für die Handwäsche sollte man Essig als Weichspüler verwenden. Durch den Essig wird die Seife neutralisiert, man braucht so nur zweimal zu spülen und frischt gleichzeitig die Farben auf.

Bügeleisen:

Gleitet ein Bügeleisen nicht mehr so gut, bügelt man einfach vorsichtig auf einer Alufolie. Danach gleitet es wieder wie geschmiert.

Quelle: www.haushaltstipps.net

Ankündigung:

Die Leipziger Akademie für Bildung und Bewegung bietet ab 2014 SimA[®]-Ausbildung in Sachsen an. Die genauen Termine finden Sie zeitnah unter www.labub.de.

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.

Für ganz spontane Interessenten bietet sich sogar noch in diesem Jahr die Möglichkeit zur Teilnahme an einem SimA[®]-Basic-Modul. Die Schulung findet vom **29.11. bis 01.12.2013** statt und kostet pro Teilnehmer 490,00 €. Im SimA[®]-Basic-Modul erhalten Sie alle theoretischen und praktischen Grundlagen zu den Themen Psychomotorik und Gedächtnistraining. Darüber hinaus werden in diesem Modul die Grundlagen zur Idee und zum Programm vermittelt.

Kontakt: E-Mail: info@labub.de oder telefonisch: 0341 91856685
via Email: info@labub.de oder telefonisch unter 0341 91856685



Die nächste Ausgabe des **socialhelp** Kundenmagazins erscheint im Februar 2014. Wir wünschen Ihnen ein glückliches, Weihnachtsfest und freuen uns auf ein Wiedersehen im Neuen Jahr!

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
Herausgeberin und
Geschäftsführerin: Manuela Preuss
Redaktionsleitung: Nike Roos

Telefon: 034292/642500
E-Mail: zeitung@social-help.net
Webseite: www.social-help.net

© Fotos: S. 1: Melpomene/fotolia.de;
S. 5: Thommy Weiss/pixelio.de;
S. 11: Walter J. Pilsak/pixelio.de