



Liebe Leserinnen und Leser,

das sind jetzt schwierige Zeiten für uns alle – egal ob mit oder ohne Demenz. Manches müssen wir jetzt erst einmal so hinnehmen, wie es ist (Akzeptanz).

Aber in vielen Bereichen sind wir weiterhin handlungsfähig: wir können Hilfe geben und Hilfe annehmen (Beziehungen gestalten), andere Wege ausprobieren (Lösungsorientierung) und uns gegenseitig Mut machen, nicht aufzugeben (Optimismus). Um Sie dabei zu unterstützen, stellen wir Ihnen in diesem

Newsletter ein Modell zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft vor. Außerdem haben wir wertvolle Informationen zu aktuellen Hilfsangeboten und Tipps für die Beschäftigung zu Hause zusammengestellt.

Und für bitte machen Sie bei unserer Mitmachaktion auf Seite 3 mit

Herzliche Grüße, passen Sie auf sich und andere auf und bleiben Sie gesund!

Tanja Meier, Stefanie Arndt-Bosau, Lea Knopf, Tobias Opelt

Stefanie Arndt-Bosau
Tel: 0421 / 14 62 94 45

Lea Knopf
Tel.: 0421 / 14 62 94 46

Tobias Opelt
Tel.: 0421 / 14 62 94 46

Tanja Meier
Tel: 0421 / 14 62 94 44

Bahnhofstr. 32
28195 Bremen

info@diks-bremen.de
www.diks-bremen.de

Aktuelles

In dieser Ausgabe

Resilienz-Tipps von Tanja Meier

Stark sein in schwierigen Zeiten - wie geht das?

In der Psychologie steht der Begriff "Resilienz" für die psychische Widerstandskraft. Wenn wir von Menschen mit einer hohen Resilienz sprechen, meinen wir damit, dass diese Personen besser und schneller durch Krisen kommen als Menschen mit einer eher niedrigeren Resilienz.

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit Resilienz und positiver Psychologie, da auch die Pflege von Menschen mit Demenz als (langfristige) Krise betrachtet werden kann und ich festgestellt habe, dass manche Angehörige die oftmals langjährige Pflege psychisch und auch körperlich besser überstehen als andere. Dabei können natürlich mehrere Dinge eine Rolle spielen wie z.B. wie die Beziehung zu der demenzbetroffenen Person ist, wie sich die/der Demenzerkrankte verhält, wie viel Unterstützung die Pflegeperson von anderen erhält, wie der eigene Stresspegel bei der Pflegeübernahme ist, ob man auch noch berufstätig ist und vieles mehr.

Aber einen großen Anteil daran, wie wir große Herausforderungen meistern, hat auch unsere persönliche Haltung zu bestimmten Dingen und wie wir in der Situation handeln. Und genau das können wir bewusst beeinflussen.

Daher ist die gute Nachricht, dass wir unsere Resilienz selbst stärken bzw. trainieren können. Es ist nicht eine Fähigkeit, die man nun einmal hat oder nicht. Es gibt immer die Möglichkeit, seine Widerstandskraft auszubauen, und damit sowohl für sein psychisches als auch für sein körperliches Wohlbefinden etwas zu tun. Gerade auch in dieser besonders schwierigen Zeit kann uns ein "Resilienztraining" dabei helfen, gut durch die Krise zu kommen und eventuell sogar am Ende gestärkt aus ihr herauszukommen.

Wenn Sie sich schon mehr über Resilienzmodelle informiert haben, werden Sie festgestellt haben, dass z.T. sehr unterschiedliche Begrifflichkeiten in den Modellen benutzt werden.

Resilienz: Stark sein in schwierigen Zeiten (Seite 1)

Mitmachaktion: Danke an die Alltagsheld*innen (Seite 3)

Die Help-Line hat eine neue Telefonnummer (Seite 3)

Kontakthalten zu Angehörige im Pflegeheim (Seite 4)

Aktuelle Informationen zur Tagespflege in Bremen (Seite 4)

Pflegezeitgesetz (Seite 4)

Ideen für Beschäftigung zu Hause (Seite 4)

Hilfs- und Unterstützungsangebote im Alltag (Seite 5)

Beratungsangebote (Seite 6)

Buchtipp von Stefanie Arndt-Bosau: Der vergessliche Riese (Seite 7)

Informationen zu Veranstaltungen (Seite 8)



montags – donnerstags
14.00 – 17.00 Uhr

Freitags
10.00 – 13.00 Uhr

NEU: Tel: 14 62 94 51

info@helpline-bremen.de



Die einen verstehen Resilienz als die Fähigkeit "wie ein Fels in der Brandung zu stehen", andere nennen es das "Bambusprinzip", da ein Bambus sich durch Wind stark zur Seite neigen kann, sich dann aber auch wieder aufrichtet. Wieder andere sprechen von dem "Stehaufmännchenprinzip".

Egal wie man es nennt, alle Modelle basieren auf den gleichen wissenschaftlichen Forschungen zu den sogenannten Schutzfaktoren. Wir kennen meist nur Risikofaktoren, d. h. wir wissen oftmals sehr genau, was unser Risiko erhöht, krank zu werden (z.B. Bluthochdruck, zu wenig Bewegung, zu viel oder dauerhafter Stress usw.).

Wir sollten allerdings vielmehr über die Schutzfaktoren wissen, also Einstellungen und Verhaltensweisen, die uns dabei helfen, gesund zu bleiben oder auch schneller wieder gesund zu werden.

Und das sind unter anderem die einzelnen Resilienzfaktoren. Zum Glück ist es oftmals gar nicht so schwer, sich selbst etwas in dieser Richtung Gutes zu tun.

Ich habe 2015 eine zweijährige Zusatzausbildung als Resilienztrainerin gemacht und habe seitdem zu dem Thema viele Seminare durchgeführt und Vorträge gehalten. Es ist ein riesiges, spannendes Feld und eigentlich auch ein lebenslanges Üben. Ich kann an dieser Stelle nur einen kleinen Auszug davon darstellen, aber wenn es Ihnen gefällt und Sie mehr wissen wollen, nehmen Sie doch gerne per Mail oder per Post Kontakt mit mir auf.

Resilienz setzt sich aus verschiedenen Schutzfaktoren zusammen, die man auch Resilienzaspekte nennen kann. In dem Resilienzmodell, auf das ich mich beziehe, sind es folgende sieben Resilienzaspekte: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstregulierung, Beziehungen gestalten, Verantwortung übernehmen und Zukunft gestalten. Jeder dieser Aspekte birgt Möglichkeiten, seine Haltung und sein Verhalten daraufhin zu überprüfen, ob sie in der momentanen (Krisen-) Situation hilfreich sind. Durch gezielte Übungen oder Einstellungsveränderungen kann man in allen sieben Bereichen seine Resilienz stärken.

Ich stelle Ihnen hier eine erste kleine Übung zum Aspekt „Optimismus“ vor

Optimismus

Optimismus meint hier nicht die "rosa rote Brille", durch die man die Welt betrachtet, sondern einen realen Optimismus. D.h. wir sehen sehr wohl das Negative, aber lenken bewusst unser Augenmerk **auch** auf das Positive. Wenn wir nur das Negative wahrnehmen, bringt uns das schnell in eine Abwärtsspirale. Wir sehen dann nicht mehr (die manchmal nur kleinen) guten Dinge, die auch da sind und bringen uns so selbst in einen schlechten, depressiven Zustand. Es geht in dieser Übung nicht um eine optimistische Haltung zur Zukunft, sondern um die Wertschätzung der Gegenwart. Das können selbst diejenigen, die meinen, sie wären eher Pessimisten.

Übung: Nehmen Sie sich jeden Abend 10 Minuten Zeit und schreiben Sie 3 Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sein konnten. Das können auch ganz kleine Dinge sein wie z.B. ein nettes Lächeln von jemand anderem, ein Vogel, der hübsch gezwitschert hat, eine schöne Blume am Wegesrand, ein Sonnenstrahl im Gesicht, usw.

Die Übung nennt man "Dankbarkeitstagebuch". Sie bringt uns dazu, den Tag Revue passieren zu lassen und trainiert uns darin, auch die guten Dinge wahrzunehmen, die auch in dieser schweren Zeit da sind. Wir üben uns darin, unseren Optimismus durch Differenzierung zu stärken. „Nicht alles ist schlecht!“ Außerdem erleben wir beim Nachempfinden der guten Momente eines Tages positive Gefühle. Vielleicht huscht uns sogar bei der Erinnerung ein Lächeln über das Gesicht. Und positive Gefühle sind ein guter Ausgleich zu den negativen Gefühlen, die in einer schweren Zeit natürlich auch da sind. Wichtig ist, dass die negativen Gefühle nicht übermächtig werden. Laut Barbara Fredrickson, Professorin für Psychologie an der University of North Carolina at Chapel Hill und leitende Wissenschaftlerin am Positive Emotions and Psychophysiology Lab (PEPLab), bringt uns ein Verhältnis von 1:3 (1 Anteil negative Gefühle zu 3 Anteilen positive Gefühle) in eine Aufwärtsspirale, die unsere Weiterentwicklung und unser Wohlbefinden bestärkt.

Wer es gerne technisch mag: inzwischen gibt es auch mehrere Apps für das digitale Dankbarkeitstagebuch. Manche bieten auch eine Erinnerungsfunktion, falls man es mal vergisst.

Wenn Ihnen diese Anregung gefällt oder Sie mehr Übungen vorgestellt bekommen möchten, schreiben Sie mir doch eine Mail oder einen Brief. Wenn ausreichend Interesse besteht, könnte ein regelmäßiger Resilienz-Newsletter mit Übungen dabei herauskommen. Ich freue mich auf Ihre Kommentare!

Tanja Meier
t.meier@diks-bremen.de

Mitmachaktion !!

Danke an alle Alltagsheld*innen. Zeigen Sie Ihre Dankbarkeit und machen Sie mit

Und apropos Dankbarkeit: neben dem täglichen Aufschreiben ist es natürlich auch wunderbar, wenn man seine Dankbarkeit direkt denen gegenüber ausspricht oder zeigt, die einem helfen. Nicht nur die Person, bei dem man sich bedankt, freut sich, sondern wir tun uns selbst damit auch wieder etwas Gutes, in dem wir uns freuen können, einem anderen etwas Nettes gesagt zu haben. Und wie wichtig ist das jetzt gerade in dieser schwierigen Zeit.

Und damit wir unsere Dankbarkeit gegenüber all den Alltagsheld*innen zeigen können, haben wir eine Dankeschön-Grafik entworfen. Wenn Sie den Newsletter per Mail erhalten, finden Sie die Grafik in einem 2. Anhang, bei den Newslettern per Postzustellung liegen die Ausdrucke dabei.



Befestigen Sie das Blatt gut sichtbar an ihre Haus- oder Wohnungstür oder in einem Fenster.

So können wir denen danken, die im Alltag jetzt für uns da sind und ggf. ihre Gesundheit für uns riskieren. Mit Alltagsheld*innen meinen wir zum Beispiel: Alten- und Krankenpfleger*innen, Krankenhauspersonal; Ärzt*innen ABER AUCH ehrenamtliche Helfer*innen, Nachbarn, Supermarktkassierer*innen, Lebensmittelhändler*innen, Nachbarschaftshelfer*innen, Postbot*innen, Lieferant*innen, Marktleute, Müllentsorger*innen, Bank- und Postangestellten, Rettungsassistent*innen ... und vielen mehr.

Machen Sie mit und zeigen Sie Ihre Dankbarkeit. Vielleicht geht eine/einer der Alltagsheld*innen an Ihrer Tür oder Ihrem Fenster vorbei und freut sich, dass ihr/sein Einsatz gewürdigt wird. Teilen Sie die Grafik digital mit anderen oder setzen Sie sie auf Ihre Homepage. Je mehr wir davon in unserer Umgebung sehen, desto besser! Wir danken anderen für ihr Engagement und machen gleichzeitig sichtbar, dass wir im Kampf gegen Corona nicht alleine sind. Die Grafik steht auch bei uns auf der Homepage als Download zur Verfügung.

Help-Line

Neue Telefon-Nummer für die Help-Line

Auch die Ehrenamtlichen der Help-Line sind absolute Alltagsheld*innen. Sie setzen sich auch während der Corona-Krise für ältere Menschen und pflegende Angehörige ein. Sie beantworten Fragen, überlegen sich gemeinsam mit den Anrufenden Lösungen.



Auf Wunsch rufen sie auch regelmäßig an und begleiten so viele alleinstehende ältere Menschen oder Angehörige.

Damit sie für ihr Ehrenamt während der Corona-Krise nicht in das Büro kommen müssen haben wir eine neue Tel.-Nr für die Help-Line eingerichtet, die wir zu den Ehrenamtlichen nach Hause weiterleiten können.

Die neue Tel.-Nr. lautet **0421 – 14 62 94 51**. Wie gewohnt ist die Help-Line montags-donnerstags von 14 - 17 Uhr und freitags von 10 - 13 Uhr erreichbar.

Gerne kann man sich bei der Help-Line melden, wenn man selbst als älterer Mensch oder pflegende/r Angehörige/r regelmäßig angerufen werden möchte oder jemanden kennt, dem das gut tun würde. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand zu Hause lebt oder schon in einem Pflegeheim. Das Angebot ist kostenlos, außer man ruft selbst bei der Help-Line an, dann können Telefonkosten anfallen – abhängig vom eigenen Telefonvertrag.

Die Help-Line gibt es jetzt schon seit fast 20 Jahren und ist ein Bestandteil des gemeinnützigen Vereins DIKS e.V.

Angehörige im Pflegeheim

Wie kann man den Kontakt zu Angehörigen in Einrichtungen aufrechterhalten?

Die Pandemie des Corona-Virus hat dazu geführt, dass in Pflegeeinrichtungen ein striktes Besuchsverbot gilt.

Viele Angehörige von Heimbewohner*innen fragen sich, wie sie trotz Besuchsverbot den Kontakt in die Einrichtung weiter aufrechterhalten können. Kann ich meine/n Angehörige/n in der Einrichtung anrufen? Gibt es jemanden in der Einrichtung, der meine Briefe vorlesen kann? Kann ich ein kleines Video drehen, was meiner Bekannten in der Pflegeeinrichtung gezeigt wird? Darf ich etwas Selbstgebasteltes zu Ostern in die Einrichtung schicken?

Auf Nachfrage haben wir aus stationären Pflegeeinrichtungen von unterschiedlichen Möglichkeiten der gegenseitigen Kontaktaufnahme von Angehörigen und Bewohner*innen gehört. Überlegen Sie, was Ihren Angehörigen Freude bereiten könnte und fragen Sie direkt in der Einrichtung nach, welche Wege es gibt! Viele Pflegeheime fördern durch Technikeinsatz (z.B. Tablets) die Kontaktaufnahme oder bieten an, Briefe vorzulesen.

Tagespflege

Organisation der häuslichen Versorgung/ Pflege

Durch die Covid-19-Pandemie sind die Bremer Einrichtungen der Tagespflege (Allgemeinverfügung vom 17.03.2020) vorerst bis zum 14.04.2020 geschlossen, was für Betroffene und ihre Angehörigen eine enorme Belastung bedeutet. Eine „Notbetreuung“ ist unter besonderen Umständen möglich, wenn Pflegepersonen in sog. „Schlüsselpositionen“ arbeiten, eine ärztlich verordnete Behandlungspflege nicht durch die Pflegeperson oder durch einen Pflegedienst sichergestellt werden kann oder wenn eine fehlende Betreuung in einer Tagespflege eine gesundheitliche Schädigung zur Folge hätte.

Pflegezeitgesetz

Beratungsmöglichkeit

Da für die Mehrheit der Pflegebedürftigen diese Ausnahmen für eine weitergehende Betreuung in einer Tagespflege vermutlich nicht zutreffen, weist die Verbraucherzentrale mit Tipps und Informationen darauf hin, wie man die häusliche Versorgung dennoch organisieren kann und welche Rechte man als ArbeitnehmerIn und „naher Angehöriger“ einer pflegebedürftigen Person hat. Es gibt zum einen die kurzzeitige Arbeitsverhinderung (max. 10-tägige Auszeit im Akutfall mit Lohnersatzleistung) und weitere längerfristige Freistellungen nach Pflegezeitgesetz. Bei Fragen zum Pflegezeitgesetz können Sie sich als ArbeitnehmerIn in Bremen an die **Arbeitnehmerkammer** unter der Tel.-Nr. 36 30 10 oder 66 95 00 oder an die **Pflegestützpunkte** im Lande Bremen unter Tel. 69 62 420 bzw. 69 62 410 wenden.

Ideen

Beschäftigung zu Hause: was kann man tun

Während des Corona-bedingten Ausnahmezustandes ist es umso wichtiger, Alltagsroutinen und Rituale nach Möglichkeiten beizubehalten. Überlegen Sie, wie Sie Ihren demenzbetroffenen Angehörigen in Alltagsaufgaben einbinden können (beim Essen zuberei-



ten, Tisch decken, Abwaschen, Staubwischen oder –saugen, Wäsche legen, bei der Gartenarbeit). Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten gemeinsamen Tuns, z.B. Musik hören oder machen, gemeinsames Singen, Bewegungsübungen oder Gymnastik machen, ein Spiel spielen, Fotos anschauen und sortieren, je nach technischen und persönlichen Möglichkeiten mit Angehörigen telefonieren oder skypen. Wichtig ist aber bei allem, dass Sie Ihre Kontakte zu anderen Menschen vorübergehend vermeiden und wirklich auf die zwingend notwendigen Kontakte (Einkäufe, Arztbesuche) begrenzen!

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft DAIZG hat in einer Übersicht Beschäftigungsmöglichkeiten für zu Hause aufgelistet: www.deutsche-alzheimer.de/angehoerige/aktuelle-informationen-zum-umgang-in-zeiten-von-corona.html.

Außerdem finden Sie hier Empfehlungen der DAIZG zum Umgang

a) mit Gefährdung bei Demenz: www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/empfehlungen/empfehlungen_gefaehrdung.pdf

b) mit Schuldgefühlen von Angehörigen www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/empfehlungen/empfehlungen-UmgangSchuld.pdf

Und es gibt ein Forum der DAIZG zum Austausch von Angehörigen mit Bezug zur Covid-19-Pandemie:

www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/foren/1/1/demenz-in-zeiten-von-corona-1.html

Bei youtube gibt es zu Fragen im Umgang mit Demenz von der DAIZG verschiedene Erklärvideos: <https://www.youtube.com/watch?v=pq2iK4eeNFA>

Wenn Sie keinen Internetzugang haben, melden Sie sich gerne bei uns. Wir schicken Ihnen die Informationsblätter auch per Post zu.

Hilfsangebote im Alltag

Einkaufen etc. in Bremen

Die **Freiwilligen-Agentur und der Weser-Kurier** organisieren Unterstützung beim Einkaufen, beim Ausführen des Hundes oder beim Einlösen von Rezepten! Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Weser-Kuriers und Freiwillige, die bei der Freiwilligenagentur registriert sind, übernehmen Einkäufe und Gänge zur Apotheke.

Die Freiwilligenagentur vermittelt die Kontakte und gewährleistet ein Verfahren zur kontaktlosen Übergabe der Einkäufe.

Auch Menschen, die helfen wollen, können sich bei der Freiwilligenagentur melden. Die Freiwilligenagentur wird dann bei Bedarf weiter vermitteln.

Menschen, die Hilfe benötigen, wie auch Menschen, die helfen wollen, erreichen die Freiwilligenagentur montags bis freitags von 10 bis 13 Uhr unter Tel. 34 20 80 oder per Mail: info@freiwilligen-agentur-bremen.de.

Das **Diakonische Werk Bremen e.V.** koordiniert sog. "Nachbarschaftshilfe" indem Menschen, die Hilfe (Einkäufe, Rezepte abholen, Kinderbetreuung...) anbieten können und Menschen in Risikogruppen in geeigneter Weise zusammengebracht werden.

Koordinatorin für Freiwilliges Soziales Engagement, Ansprechpartnerin: Barbara Gehrke, Tel. 16 38 425 oder per Mail: gehrke@diakonie-bremen.de

Auch die Hilfsorganisation **Help Dunya e.V.** bietet für SeniorInnen und andere Corona-Risikogruppen einen kostenlosen Bringdienst für Lebensmittel und Hygieneartikel des tgl. Bedarfs an. Der Mindesteinkaufswert sollte etwa 50 Euro* betragen. Kontakt unter Tel. 0171-3788202.

*Sollte man alleine diesen Mindestbetrag nicht erreichen, so kann man sich sicherlich auch mit Nachbarn zusammen tun...



Beratung und Unterstützung

Der **Martinsclub Bremen** vermittelt Hilfe beim Einkaufen und beim Erledigen von Besorgungen für ältere, vorerkrankte und unter Quarantäne stehende Menschen in Bremen-Nord, Huckelriede und Findorff!

Bremen-Nord: Stefan Kubena, Tel.: 89 81 82 52, verwaltung-vegesack@martinsclub.de

Huckelriede: Madlien Janko, Tel.: 87 86 65 80, huckelriede@martinsclub.de

Findorff: Simon Brukner, Tel.: 83 56 99 14, findorff@martinsclub.de

Demenz

Das Angebot der **Demenzberatungsstelle DIKS e.V.** bietet von Mo-Do von 9.00 - 17.00 Uhr und freitags von 9.00 - 13.00 Uhr eine kostenlose unabhängige telefonische Beratung/Begleitung (bzw. per E-Mail) für alle Bremer BürgerInnen (bzw. auch Angehörige/Betroffene aus anderen Ländern, wenn ein Bezug zu Bremen besteht) an. Die Telefonnummern von DIKS e.V. lauten: 14 62 94 -45, -46 oder -44. Die Gespräche werden vertraulich behandelt, sie können auch anonym anrufen!

Pflege/Pflegebedürftigkeit

Die **Pflegestützpunkte** im Land Bremen bieten weiterhin telefonische Beratung (oder auch per Mail) an. Von Montag bis Freitag zwischen 9.00 – 13.00 Uhr und nachmittags von 13.30 bis 16.00 Uhr erreichen Sie die MitarbeiterInnen der Pflegestützpunkte tel. unter 69 62 42 – 0 (Bremen-Vahr) oder unter 69 62 41 – 0 (Bremen-Nord).

COMPASS – private Pflegeberatung berät telefonisch alle privat Versicherten zu Fragen bei Pflegedürftigkeit bzw. in Pflegesituationen. Sie erreichen COMPASS unter der Tel.-Nr. 0800 - 101 88 00 jeweils montags bis freitags von 8.00 – 19.00 Uhr und samstags von 10.00 – 16.00 Uhr.

Sozialzentren

Die **Bremer Sozialzentren** bieten soziale Dienstleistungen, Beratung und Hilfen in schwierigen Lebenslagen (z.B. Sozialhilfe bzw. die Grundsicherung im Alter ist eine Hilfe zum Lebensunterhalt) an. Die Bremer Sozialzentren, Fachdienste und Amt für Versorgung und Integration schränken Kundenkontakte sowie offene Sprechzeiten aus präventiven Gründen ein und sind montags bis Donnerstag 9.00 -15.00 Uhr, freitags 9.00 -12.00 Uhr am Telefon und per Mail zu erreichen:

Sozialzentrum Nord: Tel.: 361-79 80 0 Fax: 361-75 01

E-Mail: sozialzentrum-nord@afsd.bremen.de

Sozialzentrum Gröpelingen, Walle: Tel.: 361-16 89 2 Fax: 361-86 80

E-Mail: sozialzentrum-groepelingen@afsd.bremen.de

Sozialzentrum Mitte, Östliche Vorstadt, Findorff: Tel.: 361-18 44 4 Fax: 361-16 63 9

E-Mail: sozialzentrum-mitte@afsd.bremen.de

Sozialzentrum Süd: Tel.: 361-79 900 Fax: 361-79 89 8

E-Mail: sozialzentrum-sued@afsd.bremen.de

Sozialzentrum Vahr, Schwachhausen, Horn-Lehe: Tel.: 361-19 500 Fax: 361-19 89 9

E-Mail: sozialzentrum-vahr@afsd.bremen.de

Sozialzentrum Hemelingen, Osterholz: Tel.: 361-39 76 Fax: 361-15 19 3

E-Mail: sozialzentrum-hemeligen@afsd.bremen.de

Fachdienst Flüchtlinge, Integration & Familien: Tel.: 361-17 04 0 Fax: 361-17 25 3

E-Mail: servicef9@afsd.bremen.de

Fachdienst Teilhabe: Tel.: 361 - 42694 Fax: 361 69936

Email: Fachdienst-Teilhabe@afsd.bremen.de



Helpline - das Telefon für pflegende Angehörige und ältere Menschen

Die Help-Line bietet unter der Telefonnummer 14 62 94 51 von montags bis donnerstags von 14.00 - 17.00 Uhr und freitags von 10.00 - 13.00 Uhr eine kostenlose (bis auf Telefonkosten) unabhängige telefonische Begleitung und Unterstützung in Fragen, die in Zusammenhang mit Alter, Pflegebedürftigkeit, Belastungssituationen auftauchen, an. Die Gespräche werden vertraulich behandelt, Sie können auch anonym anrufen!

„Bitte um Anruf“

Wenn Ihnen der Tag im Haus lang wird und Sie gerne mit jemandem telefonieren möchten, hat auch die **St. Petri Domgemeinde** einen Service unter der Telefonnummer 36 50 415 eingerichtet. Hier können Sie auf dem Anrufbeantworter Ihre Rückrufbitte hinterlassen.

Die Mitarbeiter/innen der **Telefonseelsorge Bremen der Bremer Evangelischen und der Bremer Katholischen Kirche** sind für Sie rund um die Uhr am Apparat - auch nachts und an Sonn- und Feiertagen. Natürlich sind diese Gespräche anonym und vertraulich. Sie erreichen die Telefonseelsorge Bremen unter bundesweit kostenlosen Rufnummer: 0800-111-0-111

Buchtipps

Lesetipp von Stefanie Arndt-Bosau: „Der vergessliche Riese“ von David Wagner

Momentan sind aufgrund der COVID-19-Pandemie die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung leider sehr eingeschränkt - zu Hause bleiben ist angesagt... Warum also nicht mal wieder ein schönes Buch lesen? Oder es ins Osternest legen? Und das Buch am besten noch von einem Bremer Buchhändler liefern lassen...

Ein erwachsener Sohn besucht seinen demenzbetroffenen Vater nach längerer Zeit – und dann immer wieder und wieder. Die Gespräche, die sie führen, gleichen einer Endlosschleife. Der Vater spricht seinen Sohn als „Freund“ an und scheint ihn in manchen Augenblicken nicht als seinen Sohn zu erkennen. Die immer selben Phrasen des Vaters verleiten den Leser zum Schmunzeln. Und trotzdem ist es kein Bloßstellen des Betroffenen, sondern beschreibt, wie Demenzbetroffene im „Hier und Jetzt“ leben, wie sich Vergangenheit und Gegenwart mischen.

Die Erzählung beginnt mit dem „Familientreffen“ im Hause des Vaters bei Bonn anlässlich der Beerdigung seiner zweiten Frau. Die erwachsenen Kinder werden mit der zunehmenden demenzbedingten Hilflosigkeit des Vaters konfrontiert und organisieren fürsorglich zunächst die häusliche Versorgung. Der erwachsene in Berlin lebende Sohn besucht seinen Vater regelmäßig und erzählt von diesen Begegnungen. Die gemeinsamen Gespräche sind geprägt von Zeitreisen durch das gelebte Leben des Vaters. Er führte offensichtlich ein privilegiertes Leben mit einem erfolgreichen Beruf, einem Haus im Rheinland, einer großen Familie mit 8 Geschwistern, zwei Ehen mit insgesamt 5 Kindern, Interessen an Wagner-Opern, Kultur, gutem Essen. Auf gemeinsamen Autofahrten und gemeinsamen Spaziergängen am Rhein werden Erinnerungen des Vaters geweckt. Der Sohn begleitet seinen Vater geduldig und ohne Greul und scheint an den Begegnungen mit ihm großen Gefallen zu finden. Auch später, als der Vater nicht mehr in seinem Haus leben kann und seine Kinder ihm ein neues Zuhause in der „Villa“ gesucht haben, hält insbesondere der Sohn die regelmäßigen persönlichen Kontakte aufrecht und so verbringen sie auch jedes Jahr das Weihnachtsfest zusammen. In diesem Roman gibt es keine Katastrophen, nichts Spektakuläres und trotzdem oder gerade deswegen ist es ein Genuss, ihn zu lesen. Die Zärtlichkeit, mit der der Sohn die Gespräche und Begegnungen mit seinem Vater beschreibt, ist sehr berührend. Ich kann das Buch also nur wärmstens empfehlen – auch wenn es sicherlich nicht den Alltag der meisten demenzbetroffenen Familien widerspiegelt.

„Der vergessliche Riese“ von David Wagner hat den Bayerischen Buchpreis 2019 gewonnen. Es ist im November 2019 im Rowohlt –Verlag erschienen und kostet 22,- Euro (gebundenes Buch). Es hat den Bayerischen Buchpreis 2019 gewonnen.



Leider sind wegen der Corona-Pandemie momentan weder Buchläden noch Bibliotheken geöffnet. Dennoch gibt es Möglichkeiten, dieses tolle Buch zu erwerben: man kann die Bremer (Buch-)Händler unterstützen, indem man über die Internetseite www.jetzt-kaufen-in-bremen.de oder telefonisch bei folgenden Händlern das Buch bestellt bzw. kauft und nach Hause liefern lässt. Aktuell (01.04.2020) bieten lt. O.g. Internetseite folgende Buchhandlungen den Service an:

- **Logbuch**, Vegesacker Straße 1, 28217 Bremen, Tel. 69 19 38 42 (Lieferung im Großraum Walle), <http://www.logbuchladen.de/>
- **Buchhandlung Storm**, Langenstraße 11, 28195 Bremen, Tel. 32 15 23 (Lieferung jeweils mittwochs und freitags der Buchwünsche direkt nach Hause. Innerhalb Bremens ist dieser Service kostenlos), <https://storm-bremen.buchhandlung.de/shop>
- **Buchladen Ostertor**, Fehrfeld 60, 28203 Bremen, Tel. 78 528 (Lieferung per Boten oder Post. Porto- und versandkostenfrei), <https://www.buchladen-ostertor.de>
- **Buchhandlung Melchers**, Schwachhauser Heerstr. 207, 28211 Bremen, Tel. 21 52 33 (Lieféroptionen bitte erfragen), <https://melchers-buch.buchkatalog.de/>
- **Buchhandlung Geist**, Balgebrückstraße 16, 28195 Bremen, Tel. 33 93 748 (kostenfreier Versand in Bremen und umzu), https://www.schweitzer-online.de/info/Buchhandlung-Bremen_1/
- **Buchhandlung Buntentor**, Buntentorsteinweg 107, 28201 Bremen, Tel. 16 98 96 54 (Lieferung der Bücher innerhalb der Neustadt mit dem Rad), <https://www.genialokal.de/buchhandlung/bremen-neustadt/buchhandlung-buntentor/>
- **Buchhandlung Otto und Sohn**, Breite Straße 21-22, 28757 Bremen, Tel. 66 60 02 (Lieféroptionen bitte erfragen!), <https://ottoundsohn.buchhandlung.de/shop/>

Informationen zu den Veranstaltungen

Ausfall von Veranstaltungen

Corona-bedingte Pause bei allen Angeboten

Aufgrund der Bremer Allgemeinverfügung über das Verbot von Veranstaltungen, Zusammenkünften und der Öffnung bestimmter Betriebe zur Eindämmung des Coronavirus vom 23.03.2020 fallen bis mindestens 19.04.2020 (vermutlich aber länger) leider alle Veranstaltungen, die für gewöhnlich in diesem Newsletter veröffentlicht werden, aus! Wir halten Sie auf dem Laufenden und bitten Sie um Ihr Verständnis!

Terminverschiebung Marte Meo-Fachtag

Marte Meo - Chancen und Perspektiven in der Unterstützung älterer Menschen

Der ursprünglich für den 22. April geplante Marte Meo-Fachtag wird auf den 11. November 2020 verschoben! Veranstaltungsort ist weiterhin das GOP Varieté-Theater, ebenfalls bleiben Tagungsablauf und -zeiten bestehen. Information zu den bereits gezahlten Teilnahmegebühren: Für den angebotenen Ersatztermin am 11. November 2020 behält die ausgestellte schriftliche Zusage, ihre Gültigkeit. Sollten Sie diesen Termin nicht wahrnehmen können, können Sie selbstverständlich auch eine Vertretungsperson benennen. Bitte melden Sie sich unter martemeo@bremer-heimstiftung.de

Wer sein spezielles Angebot für Menschen mit Demenz oder deren Angehörige hier vorstellen möchte, kann seine Beschreibung an die Demenz Informations- und Koordinationsstelle schicken. Auch nehmen wir gerne Hinweise zu Veranstaltungen oder Fortbildungen auf. Der nächste Newsletter wird im Juli 2020 verschickt, **Annahmeschluss** für Beiträge ist der **15.06.2020**.

Dieser Newsletter wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Fehler und falsche Angaben. Bei den über die externen Links erreichbaren Internetadressen handelt es sich um fremde Inhalte, für die die Redaktion keine Verantwortung übernimmt.

Kontakt: DIKS e.V., Bahnhofstr. 32 in 28195 Bremen info@diks-bremen.de, <http://www.diks-bremen.de>

Impressum: DIKS e. V. – Demenz Informations- und Koordinationsstelle. Bahnhofstr. 32, 28195 Bremen, Tel.: 0421 / 14 62 94 44.
Vorstandsvorsitzender: Thomas Morgenstern