



Liebe Leserinnen und Leser,

weil jetzt die Tagespflegen geschlossen sind und auch andere Unterstützungs- und Beschäftigungsangebote ruhen, sind viele Angehörige mit ihren Demenz-erkrankten allein zu Hause. Soziale Kontakte zu anderen sollte man möglichst unterlassen und da stellt sich natürlich die Frage, wie man die kommenden Tage möglichst stressfrei und angenehm gestaltet. Ein paar Anregungen haben wir schon im April Newsletter gegeben, aber uns erreichten in der letzten Woche einige Anfragen von Angehörigen, die mehr Tipps haben wollten.

Aus diesem Grund schicken wir heute einen Sondernewsletter mit einem Informationsblatt zum Thema

"Ideen zur Beschäftigung". Das Infoblatt finden Sie im Anhang dieser Mail. Bitte nehmen Sie es als zusätzliche Anregung, sicher haben Sie selbst auch viele gute Ideen. Gerne können Sie uns diese auch per Mail mitteilen, so dass wir Ihre Ideen an andere Angehörige weitergeben können. Wenn Sie selbst nicht pflegende Angehörige sind, können Sie das Informationsblatt auch gerne an Ihre Kund\*innen/Klient\*innen weiterleiten. Und manches aus dem Infoblatt kann man übrigens auch bei Besuchen im Pflegeheim umsetzen (wenn das Besuchsverbot wieder aufgehoben ist).

Im April - Newsletter haben wir außerdem Möglichkeiten aufgezeigt, wie man mit Angehörigen im Pflegeheim trotz Besuchsverbot Kontakt halten kann. Einige Angehörige haben uns diese Woche angerufen und berichtet, wie schwer es Ihnen fällt, ihre Familienmitglieder jetzt nicht im Heim besuchen zu dürfen und welche Sorgen sie sich machen. Das ist für viele sehr belastend.

Für alle Angehörigen gibt es auch weiterhin verschiedene Möglichkeiten, sich auszutauschen und sich so ggf. etwas Entlastung und Anregungen zu holen:

- Die DIKS und auch die Help-Line sind - außer an den Feiertagen - gerne telefonisch oder per Mail für Sie da.
- die Deutsche Alzheimer Gesellschaft bietet Foren für Angehörige und auch für Frühbetroffene an. Mehr Informationen unter <https://www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/foren/1/1/offene-foren.html>
- der Verein "wir pflegen" bietet eine App für den Austausch zu verschiedenen Themen an. Mehr Informationen dazu unter dem Link <https://www.wir-pflegen.net/addons/online-selbsthilfe/in-kontakt-app-fuer-pflegende-angehoerige>

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familienmitgliedern trotz dieser besonderen Umstände schöne Ostertage

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

*Tanja Meier, Stefanie Arndt-Bosau, Lea Knopf, Tobias Opelt  
und das Team der Help-Line*

### Demenz Informations- und Koordinationsstelle e.V.

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



montags – donnerstags  
14.00 – 17.00 Uhr  
Freitags  
10.00 – 13.00 Uhr  
**NEU: Tel: 14 62 94 51**  
info@helpline-bremen.de

Wir sind die Help-Line, das Telefon für pflegende Angehörige und ältere Menschen.

Rufen Sie uns an, wir sind gerne Gesprächspartner für Sie in diesen besonderen Zeiten.

Oder kennen Sie jemanden, dem es gut tun würde, wenn er regelmäßige Anrufe von uns erhält? Vielleicht als zusätzlichen Kontakt oder weil die Person einsam ist? Dann geben Sie unsere Nummer weiter oder rufen uns an. Wir engagieren uns ehrenamtlich, unser Angebot ist kostenlos.

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