

# Die Gerontopsychiatrische Beratung informiert . . .

## „Kommen Sie gut durch diese Zeit!“

### Tipps für die Bewältigung einer Ausnahmesituation

*Die Ausbreitung des Corona-Virus bringt für uns alle Situationen mit sich, die wir so noch nicht erlebt haben. Es betrifft Sie vielleicht alleine oder im Zusammenleben mit Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen. Möglicherweise fühlen Sie sich in dieser Situation isoliert, oder die jetzt notwendigen Einschränkungen im Alltag sind belastend oder beängstigend für Sie. Weil alle Menschen unterschiedlich sind, gehen wir auch individuell verschieden mit solchen Situationen um.*

*Die folgenden Hinweise können Ihnen vielleicht helfen, in dieser außergewöhnlichen Zeit ruhig, zuversichtlich und besonnen zu bleiben und die Herausforderungen zu bewältigen.*

- Wenn Sie sich in dieser Situation Sorgen machen, Angst, Ärger, Einsamkeit oder Überforderung spüren, dann ist das zunächst eine **normale Reaktion**. Nehmen Sie sich Zeit wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Vielleicht hilft es Ihnen zu schreiben, zu malen, zu musizieren oder mit jemandem zu sprechen.
- Planen Sie Ihren Tag, das gibt **Struktur und Sicherheit**. Halten Sie regelmäßige Zeiten zum Essen, Schlafen, für Aktivitäten und Pausen ein.
- Vermeiden Sie eine Dauerberieselung mit Corona-Informationen aus Funk und Fernsehen. Wenn Sie sich traurig oder ängstlich fühlen, kann Sie die ständige Beschäftigung mit den neuesten Nachrichten zusätzlich belasten. Seriöse **Informationen** können für Orientierung sorgen, z.B. die Corona-Hotline der Stadt Münster (492-1077).
- Grübeln Sie nicht zu viel, das verursacht zusätzlichen Stress. Versuchen Sie sich dann mit Dingen abzulenken, die Ihnen guttun: Backen, Gärtnern, Lesen oder Telefonieren mit den Enkeln. Gerne stehen auch wir Ihnen für ein **Gespräch** zur Verfügung.
- **Soziale Kontakte** zu Ihren Freunden und Bekannten, sowie der Familie, wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus, das geht z.B. über das Telefon, Internet oder auch über den guten alten Brief.
- Haben Sie **Verständnis** dafür, dass Ihr Angehöriger mit einer Demenz vielleicht vergisst, dass er zurzeit nicht in die Tagespflege geht oder dass durch das Corona-Virus Einschränkungen notwendig sind. Vielleicht hilft dann Beruhigung oder Ablenkung mit praktischen Dingen.

bitte wenden →

- Viele **Aktivitäten** sind alleine oder auch gemeinsam mit Ihrem erkrankten Familienmitglied innerhalb der Häuslichkeit möglich: Spiele spielen, Rätsel lösen, alte Filme ansehen, singen, basteln oder gemeinsam kochen. Falls Sie sich Anregungen hierfür wünschen, melden Sie sich gerne bei uns.
- **Bewegung**, besonders an der frischen Luft, wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Sport wie z.B. (Sitz-)gymnastik ist auch in kleinen Räumen möglich. Anregungen dazu finden sich im Internet oder bei uns – rufen Sie uns an.
- Genießen Sie das Erwachen der **Natur**: Bäume, Blumen, Vögel und Himmel zeigen sich gerade von ihrer schönsten Seite, dies alles geht trotz Corona weiter.
- **Nehmen Sie sich etwas vor**. Starten Sie Projekte, die Sie bisher aufgeschoben haben, wie das Aufräumen des Kleiderschranks. Planen Sie einen besonderen Höhepunkt pro Tag, z.B. etwas Neues zu kochen oder das Gespräch auf der Treppe mit Ihrer Nachbarin.
- Denken Sie an **positive Erfahrungen** in Ihrem Leben, bei denen Sie mit Hilfe Ihrer persönlichen Stärken Probleme überwunden und gelöst haben. Ihre Fähigkeiten und Stärken helfen Ihnen, auch diese Zeit durchzustehen. Auch Pläne für die Zeit nach der Krise können die Stimmung positiv beeinflussen.
- Vielleicht hilft Ihnen auch Ihr **Glaube** in dieser besonderen Zeit: Ein Gebet, ein Lied aus dem Gesangbuch, das gemeinsame Anhören oder Ansehen eines Gottesdienstes oder der Anruf bei einem Seelsorger können gut tun.
- Wenn Sie einen Angehörigen unterstützen oder mit mehreren Menschen zusammen leben, sollten Sie darauf achten, ganz gezielt **Zeit für sich** zu haben. Das ständige Zusammensein auf engem Raum kann zu Konflikten führen. Wichtig ist, Gefühle wie Wut und Ärger nicht an den anderen auszulassen. Manchmal hilft es, aus dem Zimmer zu gehen oder sich gemeinsam zu sagen, dass man es schaffen wird.
- Scheuen Sie sich nicht, nach **Rat und Hilfe** zu fragen. Rufen Sie gerne bei uns in der Beratungsstelle an, wenn Sie Fragen haben, eine Einkaufshilfe benötigen oder einfach nur ein „offenes Ohr“ brauchen (**0251-5202 276 71**). Außerhalb unserer Öffnungszeiten ist die Telefonseelsorge weiterhin erreichbar (**Tel.: 0800/111 0 111**).