



Lichtblicke!

EINE RÜCKSCHAU
AUF DIE MONATE
JANUAR – JUNI 2021



Was geht?

Wie können wir Gruppen am Leben erhalten, die sich nicht treffen können?

Dies ist unser erstes Faltblatt mit einer Halbjahres-Programmrückschau. Wir möchten damit einen Überblick über unsere Aktivitäten im ersten Halbjahr 2021 geben. Außerdem ist es eine Dokumentation über eine besondere Zeit, in der leider keine normalen Gruppentreffen möglich waren.

Wir müssen uns seit Anfang des Jahres mit Fragen beschäftigen, die wir uns in den Vorjahren nie hätten vorstellen können. Zum Beispiel mit den Fragen: Wie können wir Gruppen am Leben erhalten, die sich nicht treffen können? Wie können wir etwas ersetzen, was im Grunde nicht zu ersetzen ist: nämlich richtige Gruppentreffen? Wie kann es überhaupt weitergehen, wenn doch Gruppen seit über zehn Jahren das Herzstück unseres Programms und Engagements sind?

Deshalb war es zu Jahresbeginn sehr wichtig, möglichst schnell das Gefühl der Schockstarre zu überwinden und wieder ins Tun zu kommen. Es galt, die Rahmenbedingungen ständig daraufhin zu überprüfen, was geht und was wir möglich machen können.

Das Ziel:

In Kontakt bleiben und das Gemeinschaftsgefühl erhalten und stärken.

Wie können wir etwas ersetzen, was im Grunde nicht zu ersetzen ist...

Wie kann es überhaupt weitergehen...?



In Erinnerung an schöne Radtouren: eine Tour bei Preußisch-Oldendorf mit Kaffeetrinken, einem Halt bei Schloss Hüffe und einem Besuch im Ruhewald.



Es ist so schön, draußen unterwegs zu sein!

NEULAND ENTDECKEN

ANGEBOTE ONLINE

Wir sind stolz, dass inzwischen so viele Angebote online stattfinden:

Drei Angehörigenstammtische laufen seit Januar regelmäßig digital. Weitere Stammtische digital stattfinden zu lassen scheiterte u.a. an der fehlenden Technik oder daran, dass die Teilnehmer der Gruppen das (oft fremde) Medium ablehnen. Es ist gut, dass es die Onlinetreffen gibt („Es ist so schön, euch wieder zu sehen!“). Aber klar ist auch, dass Angehörigentreffen online keine Gruppentreffen ersetzen können: „Wir sehen uns – ja, aber nicht wirklich Aug in Aug. Wir können nicht in die Runde schauen. Wir spüren nicht, wie es den anderen geht.“

Seit Februar gibt es „Wir bleiben in Schwung! Gemeinsam bewegen – online“.

Das Angebot macht allen Beteiligten viel Spaß und ist eine wichtige Alternative für die Bewegungsgruppen in Bad Oeynhausen und Minden.

Im März startete „Singen macht Spaß“ online.

Im Schnitt sind 15 Sängerinnen und Sänger dabei. Das ist der halbe Chor! Natürlich ist es sehr viel anders als gemeinsam in der Runde zu sitzen und zu singen. Aber das Angebot bringt Menschen zum Singen, z.B. auch Ehepaare, die allein zu Hause nicht singen würden. Dafür lohnt es sich. Es ist besser als nichts und macht bei allen Abstrichen etlichen Spaß!



... mit einem Feinen Kerl unterwegs!



Fahrt ins Grüne!



Ein besonderes Glück: Wenn die „Patenkinder“ von ihrer Patin, einer überzeugten Vegetarierin, mit selbstgemachten Kohlrouladen, Kartoffeln und Soße – einem lang vermissten Lieblingsessen! – zu Mittag überrascht werden!

AKTIVITÄTEN ZU ZWEIT = 1:1

Gruppentreffen Online haben den großen Vorteil, dass eine Gruppe als Gruppe in Kontakt bleiben kann. Allerdings sind Onlinetreffen nicht für alle Gruppen möglich. Deshalb wurde das Modell „Aktivitäten zu zweit“, das wir schon nach dem ersten Lockdown erfunden haben, wieder reaktiviert. Es entspricht im Prinzip dem Ansatz der klassischen 1:1 Begleitung und bietet sehr viele Möglichkeiten, „schöne Sachen“ zu machen.

Wie zum Beispiel:

- Ausfahrten „ins Blaue“ (...oder ins Grüne)
- Walken (mit und ohne Gymnastik)
- Einzelradfahren mit einer Begleitperson mit dem Tandem
- Steinbildhauern
- Fahrten mit einem Feinen Kerl im Motorradgespann als besondere Highlights anlässlich besonderer Geburtstage



Ausfahrt ins Blaue...



Ein Besuch und ein leuchtender Blumenstrauß zaubern Strahlen auf Gesichter!

KONTAKTPFLEGE

PATEN FÜR DIE ANGEHÖRIGEN

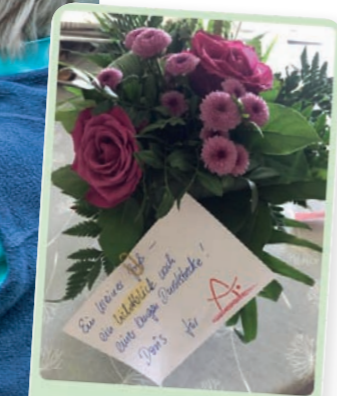
„Aktivitäten zu zweit“ finden in erster Linie mit den von Demenz betroffenen Teilnehmern der Gruppen statt. Für die Angehörigen führten wir Anfang des Jahres das Corona-Paten-Modell ein. Die Idee: Angehörigen wird eine Begleitperson als Pate zur Seite gestellt, zu der sie bereits einen guten Kontakt haben. Zu der Patenschaft gehört ein regelmäßiger telefonischer Kontakt. Es gibt einen großen Redebedarf und allein das Zuhören wird oft schon als eine große Hilfe wahrgenommen.

Das Telefonieren ist vor allem für die Teilnehmer von Gruppen eine ganz wichtige Alternative, für die Online-Treffen (aber auch Messenger-Dienste) keine Option darstellen. So telefonieren Gruppenleitungen mit ihren Gruppenmitgliedern mindestens einmal im Monat, mit einigen Teilnehmern aber auch einmal oder mehrmals die Woche. Es sind in der Regel längere Telefonate, die zwischen 15 und 45 Minuten dauern.

Für rund dreißig Angehörige und auch für einige Betroffene gibt es ein weiteres Kommunikationsmittel, das noch viel häufiger als das Telefon genutzt wird: Messenger Dienste. Hier geht es um mehr als organisatorische Absprachen auf kurzem Wege. Das Medium ist vor allem ein Forum für den Austausch der Gruppenmitglieder. In Angehörigengruppen wird es zusätzlich zu den Onlinetreffen häufig auch im Nachgang zu den Treffen genutzt. Dadurch wird ein intensiver Kontakt gepflegt.

Über das Gruppenforum hinaus erfüllen Messenger Dienste noch eine weitere wichtige Funktion: in Einzelkontakt mit seiner Vertrauensperson sein zu können. Diese Möglichkeit wird besonders genutzt, wenn sich Angehörige in einer schweren Situation befinden. In Einzelfällen ist der Kontakt dann sehr intensiv – mitunter fast täglich und über einen längeren Zeitraum hinweg.

Das sind in der Summe so viele kleine und große Lichtblicke!



Wir haben etwas Schönes vor der Haustür gefunden 🌻🌻🌻 und die Beilage gleich ausprobiert 🍷 Ganz herzlichen Dank dafür, wir haben uns sehr gefreut und schon mit der Nase Spaß gehabt 🐾🐾



In diesen besonderen Zeiten war es immer ganz besonders wichtig, Lichtblicke zu schaffen. Im Mai gab es noch keine Aussicht auf „normale“ Gruppentreffen und auch sonst waren Lockerungen der Kontaktbeschränkungen noch in weiter Ferne. Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, eine Aktionswoche „Von Tür zu Tür“ durchzuführen, um ein kleines „Lichtblickfeuerwerk“ zu veranstalten: Die Fotos zeigen den Einfallsreichtum der Corona-Paten für ihre „Patenkinder“ und die Freude der Beteiligten. Auch für die Engagierten gab es bei dieser Aktion eine nette Überraschung.

Als in der 2. Junihälfte überraschend die ersten „richtigen“ Gruppentreffen möglich waren, gab es Grund zu doppelter Freude: die Freude über die Lichtblicke und die Freude über das Wiedersehen.



Auch für die Engagierten gab es eine nette Überraschung!



„Die Laune steigt proportional zu dem abnehmenden Infektionsgeschehen!“ Das erste Angehörigentreffen 2021 in Präsenz bei schönstem Wetter auf der Terrasse im Aktivitätszentrum Goethepark.



Nach über sechs Monaten Zwangspause zum ersten Mal wieder eine gemeinsame Sportstunde im Freien und dann bei so schönem Wetter: „Das war richtig etwas für die Seele!“



Der Bildhauermeister Peter Medzech und der Kunstschmied und Schlossermeister Jörg Reichardt freuen sich mit dem Sonnenring-Team auf die Enthüllung im September!

„Da hinten wird es heller!“

AUSBLICK

Von Faltblättern, die wie gewohnt eine Vorschau über die Aktivitäten im nächsten halben Jahr geben, träumen wir im Moment noch. Vorläufig können wir weiterhin nur von Monat zu Monat planen.

Aber auch hier gilt: Es gibt Lichtblicke!

Seit der zweiten Junihälfte durften wir wieder mit richtigen Gruppentreffen starten. Kommentar einer Begleiterin nach der ersten gemeinsamen Sportstunde im Freien nach über sechs Monaten Zwangspause: „Das war richtig etwas für die Seele!“

Es gibt Hoffnung, dass wir in der zweiten Jahreshälfte wieder zu mehr Normalität zurückfinden dürfen.

Vielleicht haben wir Glück und wir können zum Beispiel sogar wieder unser Sommerfest feiern und mit einjähriger Verspätung die feierliche Enthüllung der Sonnenuhr „Sonnenring“ am Samstag, den 18. September, nachholen.

Und wenn es ganz gut läuft, dann blicken wir im Herbst wieder gemeinsam auf unsere „Schätze eines Jahres“ und dürfen dabei noch einmal allen herzlich danken, die mit viel Mut, Geduld und Kreativität so viele Lichtblicke in diesen besonderen Zeiten möglich gemacht haben.

Wir freuen uns darauf!



leben-mit-demenz.info 

Ausführliche Informationen zu
Aktivitäten und Gruppen finden Sie
im Internet: leben-mit-demenz.info

Info-Veranstaltungen

Freude am Leben – trotz Demenz
Ein Vortrag mit vielen Bildern

Kontakt: Hanne Piel • 0151-11183531

Schulungen

Diagnose Demenz

Kompaktinformationen für ein
gutes Leben mit Demenz

Kontakt: Doris Kaase • 01577-1908358

Ansprechpartner

Aktivitätsprogramm für Menschen
mit (Früh-) Demenz und ihre Familien
Hartmut Schilling • 0571-6483546
schilling@leben-mit-demenz.info

Leben mit Demenz Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V.

Goethestr. 42, 32427 Minden
Tel. 0571-9742967
Fax 0571-9742968
www.leben-mit-demenz.info
post@leben-mit-demenz.info
Dr. phil. Harriet Heier 1. Vorsitzende
Christina Gerhardt 2. Vorsitzende
Monika Sander 3. Vorsitzende

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Minden-Lübbecke

Ansprechpartner: Hartmut Schilling
Goethestr. 42, 32427 Minden
Telefon: 0571-9742969
schilling@leben-mit-demenz.info
www.leben-mit-demenz.info

Hinweis:

Die Fotos sind alle in der zweiten Junihälfte
im Rahmen der Aktionswoche „Von Tür zu Tür“
(Motto: Lichtblicke schaffen!) sowie bei den
ersten richtigen Gruppentreffen seit dem
2. Lockdown entstanden.

Fotos:

Michael Uhlmann, www.uhlensee.de
Reinhard Scheerer
Layout: Anja Richter, www.etageeins.de
Text: Hanne Piel und Hartmut Schilling

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

