

Ein monatlicher Infobrief der Fachstelle für pflegende Angehörige HALMA e.V.



Informationen aus der Fachstelle



Termine und Veranstaltungen



Kulturangebote



Informationen Demenz



Informationen Pflege



Die bunte Ecke

Informationen aus Ihrer Fachstelle für pflegende Angehörige



Beratungsstelle: Die Beratungsstelle ist wie gewohnt Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr für Sie telefonisch erreichbar.

Angehörigengruppen: Bis auf Weiteres finden die Treffen weiter online über Zoom statt.

Hygienekonzept: Unsere Konzepte wurden der aktuellen Situation angepasst. Für persönliche Beratungen in den Räumen von HALMA e. V. und bei Hausbesuchen gilt nun **2-G-plus**, alle Personen müssen demnach **geimpft, genesen** und durch einen offiziellen Schnelltest getestet worden sein. Die aktuellen Konzepte finden Sie auf unserer Homepage.

Walk & Talk: Unsere Beratung kann auch draußen stattfinden (dann ohne Schnelltest). Im Gehen an der frischen Luft lässt sich dies auch in dieser außergewöhnlichen Zeit gut durchführen. Ein Spaziergang in der Natur bringt die Gedanken zum Fließen und kann gleichzeitig für Ruhe sorgen.

Online-Beratung: Unsere Beratung bieten wir Ihnen auch gerne per Video-Konferenz oder per Telefon an, damit Sie diese flexibel von zu Hause aus wahrnehmen können.

INFOBRIEF



Termine und Veranstaltungen



Wenn unsere Eltern älter werden. Impulse zum gegenseitigen Verstehen Kostenfreier Onlinevortrag

Am **07.02. 18.00 bis 19.30 Uhr** über Zoom. Maria-Lynn Strömsdörfer, Beraterin bei HALMA e.V., wendet sich in diesem Vortrag an pflegende Töchter und Söhne. Sie können dem Meeting über folgenden Link beitreten: <https://us02web.zoom.us/j/83372218809>

„Auszeit für Pflegende und ihre Angehörigen mit Demenz“

Zum Vormerken: Die neuen Termine für das Jahr 2022 in Oberelsbach sind vom 15. – 21. Mai und 18. – 24. September. Weitere Informationen und Buchung unter: Tel.: 09721 2087-220 oder E-Mail: Vernetzung-mainrhoen@diakonie-schweinfurt.de

Kompaktkurs Demenz

In Kooperation mit der Initiative DemenzPartner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft führt die Vernetzung Main-Rhön stetig eine ca. 90-minütige Schulung für Interessierte durch. Die Schulung vermittelt Basiswissen über die Krankheit und den Umgang mit der erkrankten Person. Für nähere Informationen: Tel.: 09721 2087-220 oder E-Mail: Vernetzung-mainrhoen@diakonie-schweinfurt.de

Angehörigenseminar „Hilfe beim Helfen“

Im Frühling 2022 bietet HALMA e.V. zwei Hilfe beim Helfen-Kurse für pflegende Angehörige an. Ein Kurs findet **ab dem 09. Februar 2022** online über Zoom und ein zweiter Kurs ab dem 2. Quartal 2022 auch in Präsenzterminen statt. Bei Interesse können Sie sich gerne unter 0931-20781420 oder info@halmawuerzburg.de melden.

Kultur für Menschen mit und ohne Demenz



Praxishandbuch Kunst und Leben

Seit über 15 Jahren bietet die Kunsthalle Bremen gemeinsam mit der Künstlerin und Kulturgeragogin Sonja Bartscherer Veranstaltungen an, die sich speziell an ältere Menschen und an Pflegende richten: Gemeinsame Bildbetrachtungen in den Ausstellungsräumen, kreative Workshops im Museum und in Pflegeeinrichtungen oder Bildgespräche für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sind nur drei Beispiele für erfolgreiche Formate, die kulturelle Bildung und Salutogenese miteinander verbinden.



Kultur für Menschen mit und ohne Demenz



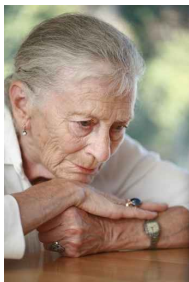
Praxishandbuch Kunst und Leben

Daraus wurde die Idee entwickelt, Pflegenden ein Praxishandbuch anzubieten. Es trägt Techniken und Übungen, die Teil der Programme für ältere Menschen und Pflegende sind, aus dem Museum in das private Umfeld. Wie in den Veranstaltungen vor Ort im Museum oder im Pflegekontext steht dabei nicht nur der Sehsinn im Mittelpunkt: Kunsterlebnisse sind auch durch das Hören, Fühlen, Riechen wie auch das Raum- und Zeiterleben geprägt.

Mit einfachen Übungen und informativen Einschüben will das Handbuch Schritte zurück aus der Alltagsroutine und neue Perspektiven anregen.

Das Handbuch kann hier kostenfrei abgerufen und heruntergeladen werden: <https://bit.ly/3GhNxAH>

Informationen Demenz



Fotowettbewerb „Demenz neu sehen“

Mit dem Fotowettbewerb "Demenz neu sehen" lädt Desideria Care e.V. Sie ein, einen neuen Blick auf das Leben mit Demenz zu werfen. Haben Sie den Mut der Krankheit mit der Kamera aktiv zu begegnen und mit Ihren Fotografien heitere und leidenschaftliche Momente in lebendige Erinnerungen zu verwandeln! Der Wettbewerb ist offen für Amateur-, Nachwuchs- und Profifotografen und läuft noch bis 15. Juni 2022. Anmeldung und Informationen unter <https://demenzneusehen.de/> und info@demenzneusehen.de

Buchtipps: Thomas Klie (2021): Recht auf Demenz. Ein Plädoyer. Hirzel Verlag

Dr. Thomas Klie ist Rechtswissenschaftler und Sozialexperte und Buchautor vieler Sach- und Fachbücher. Prof. Klie berät die Politik z.B. in Fragen zur Pflegeversicherung, aber auch zu zivilgesellschaftlichen Entwicklungen.

Schon in seinem Buch „Wen kümmern die Alten“ aus dem Jahre 2019 sagte er, dass menschenwürdige Versorgung nur im Zusammenschluss der Generationen gelingen kann.

Sein neues Buch geht noch einen Schritt weiter und rüttelt damit an Denkmustern und Einstellungen. Er plädiert dafür, dass Menschen mit Demenz als dazugehörig begriffen werden, Demenz als eine mögliche Form des Alterns wahrgenommen wird - nicht mehr nur als größtmögliche Katastrophe, die einem Leben passieren kann.

Prof. Klie sieht in unserem Umgang mit dem Thema Demenz eine symbolische Bedeutung, er sieht diesen als Leitfrage unserer Zivilgesellschaft, als Brennglas unserer Mitmenschlichkeit.

Dieser Perspektivwechsel ist, wie auch schon in anderen Büchern von Prof. Reimer Gronemeyer und auch in Vorträgen von Prof. Andreas Kruse, wohlthuend und mobilisierend. Er schenkt Allen Zuversicht

Informationen Pflege



Neue Online-Schulung: Altersdepression für Pflegekräfte und pflegende Angehörige

Eine neue Online-Schulung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe vermittelt Pflegekräften und pflegenden Angehörigen Wissen zu Altersdepression und zum Umgang mit Suizidalität bei älteren Menschen.

Die Online-Schulung im Überblick:

kostenfrei

Dauer: 90 Minuten

keine Anmeldung erforderlich

für PC, Smartphone und Tablet

Ein Audio-Guide führt durch die komplette Schulung, sodass diese auch unterwegs genutzt werden kann. Dabei hat Schauspieler Simon Licht, Botschafter der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, der Schulung seine Stimme verliehen.

Zur Verfügung steht die Fortbildung unter www.deutsche-depressionshilfe.de/online-schulung-altersdepression.

Krisendienst ist 24h erreichbar

Der Krisendienst in Bayern ist rund um die Uhr unter folgender Nummer erreichbar:



0800/655 3000



Schon seit dem 1. März 2020 steht das psychosoziale Beratungs- und Hilfeangebot der Krisendienste in allen sieben bayerischen Bezirken tagsüber unter der o.g. Rufnummer zur Verfügung. Menschen in psychischen Krisen können sich zu jeder Tages- und Nachtzeit an die Krisendienste wenden und niederschwellig Hilfe und Beratung erhalten. Bei Bedarf können mobile Einsatzteams sogar innerhalb einer Stunde bei den Hilfesuchenden vor Ort sein. Es richtet sich in erster Linie an Menschen in psychischen Notlagen.

Die Krisendienste können auch von Angehörigen, Bezugspersonen sowie Personen aus dem Lebensumfeld von Menschen in psychischen Krisen in Anspruch genommen werden.

Mit den rund um die Uhr erreichbaren Krisendiensten setzen der Freistaat und die Bezirke einen zentralen Auftrag des Bayerischen Psychisch-Kranken-Hilfegesetzes um.

Informationen Pflege



10 Jahre Pflegetelefon des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

→ 030 201 791 31 ←

Das Pflegetelefon des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gibt es seit dem 1. Dezember 2011. Man erhält dort Beratung rund um das Thema Pflege (z.B. Informationen zu häuslicher Pflege oder Fragen zu gesetzlichen Leistungen und Freistellungsmöglichkeiten).

Einen Großteil der Anruferinnen und Anrufer machen Angehörige, aber auch Beratungsstellen, Pflegebedürftige oder Arbeitgeber aus. Das Pflegetelefon hat sich auch in Zeiten der Corona-Pandemie bewährt. Viele lassen sich zu Akuthilfen von pflegenden Angehörigen beraten, denn die Corona-Krise belastet die Familien von Pflegebedürftigen zusätzlich. Auch zu anderen Fragen der häuslichen Pflege, wie z.B. Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung berät das Pflegetelefon.

Des weiteren bietet es Hilfe in kritischen und belastenden Situationen.

Das Pflegetelefon ist von **Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 Uhr und 18.00 Uhr** unter der Telefonnummer 030 201 791 31 erreichbar.

Corona: BIVA sah die Weihnachtsbesuche in Pflegeheimen gefährdet

Der BIVA-Pflegeschatzbund warnt: Steigende Infektionszahlen in der vierten Coronawelle und die Angst vor der neuen Omikron-Virusvariante führen in vielen Pflegeheimen wieder zu Beschränkungen der Freiheitsrechte. Aktuell erfahren die BIVA-Rechtsberater nicht nur von unrechtmäßigen Quarantäneanordnungen, sondern auch von stark reduzierten Besuchszeiten für die Weihnachtstage und im neuen Jahr. „Die Maßnahmen sind unverhältnismäßig und willkürlich“, sagt Dr. Manfred Stegger, Vorsitzender des BIVA-Pflegeschatzbundes. Fast alle Pflegeheimbewohner sind geimpft und Besucher werden regelmäßig getestet. Es besteht somit kein Grund, ihre Freiheitsrechte stärker einzuschränken, als für alle anderen Bürger.

Die Pressemitteilung hierzu: <https://bit.ly/3zOBBnD>

Auf der Webseite gibt es auch die Möglichkeit eigene Erfahrungen mit dieser Situation mit anderen Betroffenen zu teilen und sich auszutauschen. <https://bit.ly/3HYzLTW>

Die bunte Ecke



Leichte Sprache

Dieser Text ist in Leichter Sprache geschrieben.

Leichte Sprache ist leichter zu lesen. Texte in Leichter Sprache haben zum Beispiel

- einfache Wörter.
- kurze Sätze.
- Bilder.

Viele Menschen haben Leseschwierigkeiten.

Das heißt:

Diese Menschen haben Probleme mit dem Lesen von Texten.

Deshalb lesen diese Menschen vielleicht nur sehr wenig.

Oder diese Menschen lesen vielleicht gar **nicht**.

Aber alle Menschen sollen Texte lesen können.

Deshalb gibt es **Texte in Leichter Sprache**.

Texte in Leichter Sprache sind einfacher als andere Texte.

Deshalb können viele Menschen Texte in Leichter Sprache besser lesen.

Und auch besser verstehen.

Deshalb sind Texte in Leichter Sprache sehr wichtig.

Leichte Sprache ist für viele Menschen gut.

Zum Beispiel:

- Menschen mit geistiger Behinderung
- Menschen mit Problemen beim Lesen und Schreiben.
- Menschen, die gerade Deutsch lernen.
- Menschen mit einer Demenz
- Menschen, die Gebärden-Sprache brauchen.
- Jugendliche

Märchen in leichter Sprache

Auf der Seite des Norddeutschen Rundfunks (NDR) gibt es einige bekannte Märchen in Leichter Sprache zu lesen, zu hören und auch in Gebärdensprache zu sehen.

Zu finden unter: <https://bit.ly/34pDQ55>

Schlussgedanke



Wende der Zeit

An der Stelle, wo deine Füße sind,
da ist die Wende der Zeit.

Nach dem Winter wird es warm und andersrum.

Nach Silvester kommt ein neues Jahr.

Dein Wecker sagt dir, wann du morgens aufstehen sollst.

Das Weinglas, wann du schlafen gehst.

Der Müllmann holt die Briefe einer Woche ab
jeden Mittwochmorgen um 10.

Nur das Glück kennt die Zeit nicht
der Augenblick kennt kein Gut und Schlecht.

Da, wo deine Füße sind,
beginnt die Wende der Zeit.

Da, wo sich Alt und Neu berühren,
da stehst du im Mittelpunkt der Zeit.

Axel Bosse

Bleiben Sie zuversichtlich und gesund – wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen!

Ihr HALMA Team

info@halmawuerzburg.de

www.halmawuerzburg.de
Bahnhofstr. 11, 97070 Würzburg

Telefon 0931 20781420

Nächste Ausgabe: Februar 2022

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Diesen Infobrief schicken wir ohne Auftrag durch Sie an die uns bekannte E-Mail-Adresse oder Postanschrift. Möchten Sie diesen Infobrief nicht mehr erhalten, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an info@halmawuerzburg.de oder rufen Sie uns an. Wir nehmen Sie dann sofort aus dem Verteiler heraus.

Bildnachweis: adobestock, pixabay,
