

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. Eine Regelmäßigkeit kann auch Menschen mit einer Demenz helfen, sich zu orientieren.
- 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. Dieser Austausch kann helfen eigene Gedanken zu ordnen, Sorgen und Probleme zu benennen und Lösungen zu finden. Auch das Sprechen über „Nicht-Corona-Themen“ tut gut.
- 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 es die aktuelle Situation in einfachen Worten zu erklären, dabei Zuversicht zu vermitteln und zu signalisieren, wir meistern es gemeinsam.

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. Nutzen Sie für Spaziergänge Zeiten, in denen die Parks und Straßen nicht so stark besucht sind. 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.
- Angehörige sollten unbedingt dafür sorgen, zumindest kleine Pausen für sich selbst zu schaffen. Wichtig ist dafür ein privates Netz an Unterstützenden oder auch ehrenamtlichen oder professionellen Helfern, die stundenweise Betreuung, übernehmen und für Beschäftigung und Entlastung sorgen.
- Scheuen Sie sich nicht, nach **Rat und Hilfe** zu fragen. Rufen Sie gerne bei uns in der Beratungsstelle an, wenn Sie Fragen haben, die Versorgung Ihres Angehörigen organisieren müssen oder einfach nur ein „offenes Ohr“ brauchen (**0251-5202 276 71**). Außerhalb unserer Öffnungszeiten ist die Telefonseelsorge weiterhin erreichbar (**Tel.: 0800/111 0 111**).

Stand: 16.4.2020

Vgl.: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie e.V. und Berufsverband Psychosoziale Berufe, COVID-19: Wie Sie Versammlungsverbot, Ausgangsbeschränkungen, Quarantäne und häusliche Isolation psychisch meistern.

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. Selbsthilfe Demenz, Hilfreiches aus der Beratung, <https://www.alzheimer-bw.de/demenz-mehr-erfahren/aus-der-beratung/>, 06.04.2020