

# Geronymus

Münsters Zeitung für seelische Gesundheit im Alter

## Kurz notiert

- 26,3 Prozent der deutschen Bevölkerung (21,5 Millionen) sind 60 Jahre und älter. Das ist ca. ein Drittel der Gesamtbevölkerung (81,8 Millionen).
- Es gibt in Deutschland zurzeit ca. 8.000 Hundertjährige.
- Die Lebenserwartung der heute 60-Jährigen beträgt für die Männer 19/20 Jahre und für die Frauen 23/24 Jahre und steigt unverändert an (z. Zt. geschätzt um jeweils 2 Monate pro Lebensjahr).
- Aller Voraussicht nach wird die Hälfte der 1970 und später geborenen Frauen 100 Jahre alt.
- In Deutschland wird die Zahl der Personen, die 60 Jahre oder älter sind, zwischen 2010 und 2050 voraussichtlich von 26,3 Prozent auf 38,9 Prozent steigen.

Quelle: Statistisches Bundesamt, Berlin 2010 und Deutsches Zentrum für Altersfragen, Berlin 2009

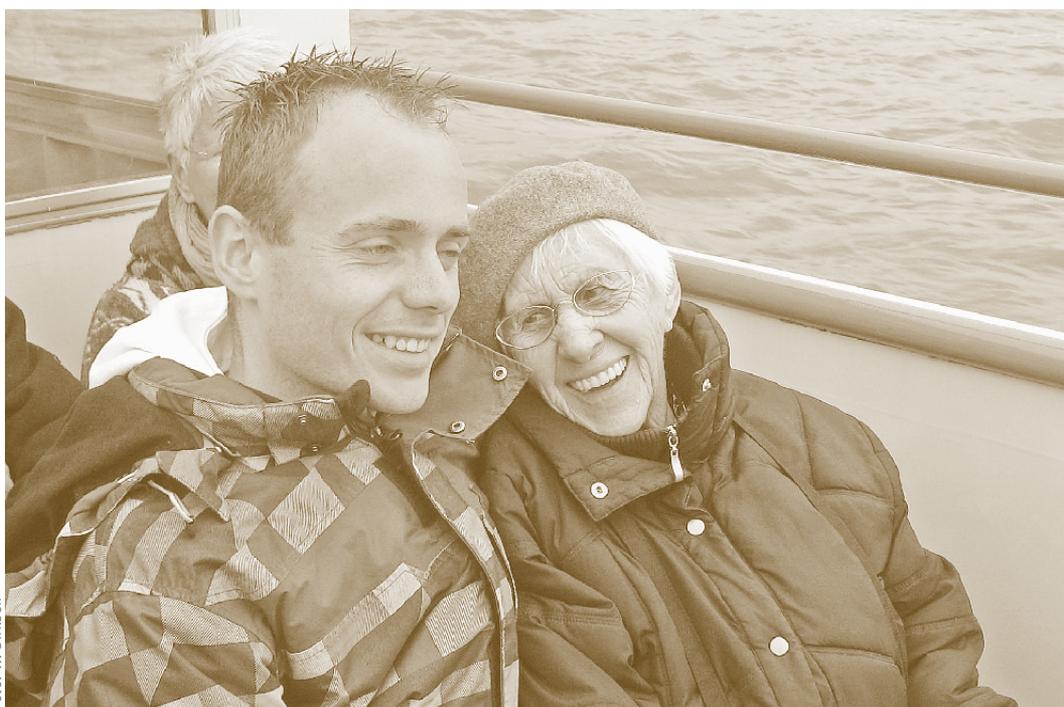


Foto: W. Dirksen

## Auf dem Weg zu einer altersfreundlichen Kultur: Potenziale verwirklichen, Verletzlichkeit annehmen

### AUS DEM INHALT:

„Wann geht das Leben endlich los?“ Seite 3

„Altwerden ist ein wunderbar Ding,...“ Seite 5

Wer rastet, der rostet! Seite 7

**Was eigentlich ist mit „altersfreundlicher Kultur“ gemeint? Unter altersfreundlicher Kultur ist zunächst die Einbeziehung älterer Menschen in den gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Diskurs, dabei auch in den gesellschaftlichen und kulturellen Fortschritt zu verstehen. Nicht selten ist im öffentlichen Diskurs die Tendenz erkennbar, über ältere Menschen zu sprechen, aber eben nicht mit diesen.**

Über ältere Menschen, aber nicht mit diesen zu sprechen, legt die Annahme nahe, dass diese nicht als aktiver, mitverantwortlich handelnder Teil der Gesellschaft wahrgenommen werden, dass diese in ihren Potenzialen nicht ernstgenommen werden. In einer altersfreundlichen Kultur kommen ältere Frauen und Männer in gleicher Weise zu Wort, wird diesen in gleicher Weise Respekt entgegengebracht wie jüngeren Menschen. Eine altersfreundliche Kultur verallgemeinert nicht über die Gruppe der älteren Menschen, sondern achtet die Einzigartigkeit

## EDITORIAL

*Zurzeit werden wir mit einer in unserer Menschheits- und Kulturgeschichte erstmaligen Situation konfrontiert: Viele Menschen werden immer älter. Damit wird Alter ein normaler und gleichzeitig langer Bestandteil des Lebenszyklus der heute Erwachsenen.*

*Was bedeutet Älterwerden aber für uns als Individuen und für die Gesellschaft: „Fängt mit 66 Jahren das Leben erst richtig an“, wie Udo Jürgens es besingt oder gehören wir mit Beendigung unseres Berufslebens „zum alten Eisen“? Bedarf es einer anderen Kultur, um in Deutschland gut alt werden zu können? Wie kann ein sinnerfülltes Leben nach der Rente aussehen? Was können wir selbst dazu beitragen, gesund und zufrieden älter zu werden?*

*Der neue Geronymus versucht mit einer Mischung aus Informationen, persönlichen Erfahrungen und lyrischen Gedanken, erste Antworten auf diese Fragen zu geben. Er widmet sich der „Kunst des Älterwerdens“. Wir würden uns freuen, wenn die Texte Sie bereichern und Ihnen Anregungen für Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen vom Älterwerden geben können.*

*Ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr 2014 wünscht Ihnen*



Wilma Dirksen  
Gerontopsychiatrische Beratung  
im Clemens-Wallrath-Haus



Foto: K. Schenk

des Seins der älteren Frauen und Männer.

Mit dem erstgenannten Merkmal einer altersfreundlichen Kultur verwandt, doch einen etwas anderen Akzent setzend, ist die intergenerationelle Perspektive, die das zweite Merkmal einer altersfreundlichen Kultur bildet: Das Alter wird in eine Intergenerationenperspektive integriert, wobei ausdrücklich festzustellen ist – empirische Befunde stützen diese Aussage –, dass zwischen den Generationen ein reger Austausch von Anregungen, von Wissen, von Erfahrungen, von Hilfeleistungen, von Sympathiebekundungen besteht. Dieses Eingebundensein in eine Generationenfolge bildet für ältere Menschen noch mehr

definierte Altersgrenzen) sowie der Abbau aller Altersgrenzen im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements. Zu nennen sind weiterhin Gelegenheitsstrukturen, wie zum Beispiel Bürgerzentren, in denen sich die Generationen begegnen, gegenseitig befruchten und unterstützen.

Eine altersfreundliche Kultur begegnet älteren Frauen und Männern, bei denen die Verletzlichkeit deutlich zum Ausdruck kommt, mit Respekt und Sensibilität. Sie schafft sozialräumliche Kontexte, die Selbstständigkeit und Selbstverantwortung fördern und die Teilhabe sichern: Zu nennen sind Begegnungsmöglichkeiten im Wohnquartier, zu nennen sind differenzierte, zielgruppenspezifische

### Aktuelle Einteilung des kalendarischen Alters

| Altersabschnitt     | Alter                 | Bezeichnung   |
|---------------------|-----------------------|---|
| Alter               | 65 Jahre und älter    | alte Menschen, ältere Menschen                          |
| Drittes Lebensalter | 65 bis unter 85 Jahre | junge Alte  |
| Viertes Lebensalter | 85 Jahre und älter    | sehr alte Menschen, alte Alte, Hochaltrige, Hochbetagte |

Quelle: Statistisches Bundesamt, Deutsches Zentrum für Altersfragen, Robert-Koch-Institut: Gesundheit und Krankheit im Alter. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Berlin 2009.

als für jüngere eine bedeutende Ausdrucksform von Teilhabe.

Eine altersfreundliche Kultur artikuliert das vitale Interesse an den Potenzialen im Alter (die von Person zu Person sehr verschieden ausfallen können) und schafft Rahmenbedingungen, die sich förderlich auf die Verwirklichung von Potenzialen auswirken – zu nennen sind hier die Einführung flexibler Altersgrenzen in der Arbeitswelt (die nicht zu verstehen ist als Verzicht auf gesetzlich

Dienstleistungssysteme, zu nennen sind barrierefreie Umwelten, die sich positiv auf die Erhaltung oder Wiedererlangung von Selbstständigkeit und Mobilität auswirken.

Auch im Falle schwerer körperlicher und kognitiver Verluste eines älteren Menschen achtet eine altersfreundliche Kultur dessen Einzigartigkeit, bringt sie ihren Respekt vor dessen Menschenwürde zum Ausdruck, vermeidet sie es, die Lebensqualität dieses Menschen von außen bestimmen

## „Wann geht das Leben endlich los?“

zu wollen, spricht sie diesem nicht das grundlegende Recht auf Teilhabe wie auch auf eine fachlich und ethisch fundierte medizinisch-pflegerische Betreuung ab. Eine „Gradierung“ der Menschenwürde wird genauso vermieden wie eine altersbestimmte „Abstufung“ des Umfangs und der Qualität medizinisch-pflegerischer Leistungen: Entscheidend für diese Leistungen ist allein die fachlich begründete Indikation, jedoch nicht das Lebensalter.

Eine altersfreundliche Kultur ist vom Bemühen bestimmt, soziale Ungleichheit innerhalb der Gruppe älterer Menschen abzubauen und dabei sicherzustellen, dass jeder Mensch – unabhängig von Bildung, Einkommen, Sozialschicht – die sozialen und medizinisch-pflegerischen Leistungen erhält, die sich in seiner konkreten Lebenssituation als notwendig erweisen.

Eine altersfreundliche Kultur leugnet nicht die Rechte, Ansprüche und Bedürfnisse jüngerer Menschen, sondern ist vielmehr von dem Bemühen bestimmt, die Rechte, Ansprüche und Bedürfnisse aller Generationen zu erkennen und anzuerkennen, wobei keine Generation bevorzugt oder benachteiligt wird.

*Prof. Dr. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg*

**Nach einem Besuch der Ausstellung „Zukunft leben – Die demografische Chance“ im Deutschen Bergbaumuseum ist mir die Frage eines zehnjährigen Mädchens in Erinnerung geblieben: „Wann geht das Leben endlich los?“ Das führte bei mir zu der Überlegung, wie ich diese Frage beantworten würde.**

Mit 65 Jahren bin ich nach vierzigjähriger Berufstätigkeit, davon 20 Jahre als Sozialpädagogin bei der Alzheimer Gesellschaft Bochum, in Rente gegangen. Beginnt mit 65 Jahren das Leben, gehe ich jetzt in die Freiheit, kann ich mich frei machen vom beruflichen Druck, den schwierigen Aufgaben, den ständigen Finanzierungsschwierigkeiten einer nicht öffentlich geförderten Beratungsstelle? Und was ist Älterwerden oder was ist Alter?

Mein Älterwerden erlebe ich ziemlich gegensätzlich, manchmal habe ich das Gefühl von Alterslosigkeit und großer Frische, zu anderen Zeiten spüre ich sehr deutlich, dass ich alt werde, meine Gelenke schmerzen, Krankheiten brauchen viel mehr Zeit zur Heilung. Die Anfälligkeit für Verletzungen nimmt zu, das Hören lässt nach. Nach einem Treppensturz vor Jahren musste ich lernen, dass manches nicht mehr so sein wird wie es war. Und wenn mir dann in der Straßenbahn ein junger Mensch seinen Sitzplatz anbietet,



Foto: B. Mamel

sage ich inzwischen „Danke“; noch vor einem Jahr habe ich lächelnd abgelehnt nach dem Motto, so alt bin ich doch wahrhaftig nicht. Allerdings fällt es mir nicht leicht, Schmerzen und schnellere Ermüdung anzunehmen. Dennoch freue ich mich, dass ich älter geworden bin, wäre das nicht der Fall, würde ich nicht mehr leben. Also übe ich mich im Annehmen und Bejahen dieser neuen Lebenssituation.

Meine Lehrmeister waren in der Vergangenheit Menschen mit einer Demenzerkrankung und ihre Familienangehörigen. In den Beratungsgesprächen, in den Betreuungs- und Angehörigengruppen, in den Urlaubsfreizeiten für Ehepaare, immer wieder habe ich erlebt, mit welcher Ruhe und Gelassenheit Menschen ihre Krankheit annehmen können, mit wie viel Liebe und Achtung Frauen

*„Jedes Jahrzehnt des Menschen hat sein eigenes Glück,  
seine eigenen Hoffnungen und Aussichten.“*

Johann Wolfgang Goethe

und Männer sich um ihren demenziell erkrankten Partner kümmern, mit welchem Engagement und welcher Zuneigung Kinder sich um ihre demenzkranken Eltern sorgen und Unterstützung organisieren. Selbstverständlich habe ich auch Menschen kennen gelernt, die an der Demenz verzweifelt sind, die alles abwehrten, die in ihrem Kampf gegen die Krankheit die Freude am Leben verloren haben. Aber in meiner Erinnerung herrscht das Bild der freundlichen und dankbaren Menschen mit Demenz und der zugewandten Angehörigen vor, die in allen Höhen und Tiefen des Krankheitsprozesses den Betroffenen treu und zuverlässig zur Seite stehen.

Da denke ich an die pensionierte neunzigjährige Lehrerin, von

Leiden gebeugt und fast blind, die täglich in Verbindung steht mit ihrer demenzkranken sechs- und siebenjährigen Freundin, ebenfalls früher Lehrerin, beide alleinstehend. Die demenzkranke Freundin kommt mehrfach wöchentlich zu Besuch, liest vor, näht einen Knopf an, übernimmt einfache Tätigkeiten im Haushalt. Sie freuen sich, dass sie einander haben, früher hätten sie sich das nicht sagen können. Ich bin dankbar für diese Erfahrung. Das Beispiel zeigt mir, dass es darauf ankommt, im Alter weiter Sinnvolles und Solidarisches zu tun.

Ich habe mich deshalb entschlossen, eine häusliche Betreuung bei einer alzheimerkranken Frau zu übernehmen, ein Wechsel meiner Rolle von der leitenden Fachkraft zur ehrenamtlichen Mitarbeiterin.

Auch das ist ein Lernprozess, denn es gilt die alte Rolle loszulassen und offen zu sein für das Neue. Mit dem Erreichen meines Rentenalters beginnt die Freiheit und ich kann entscheiden, ob ich ja oder nein sage. Ich muss nicht mehr müssen. Für meine Familie, für meinen Mann ist das ein großer Gewinn, Kinder und sechs Enkelkinder freuen sich, dass ich endlich mehr Zeit habe.

„Wann geht das Leben endlich los?“ – immer, im Alter nur anders.

*Christel Schulz  
Essen*

## Wie bleibt man jung?



Foto: W. Dirksen

Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt – sie ist ein Geisteszustand. sie ist Schwung des Willens, Regsamkeit der Phantasie, Stärke der Gefühle, Sieg des Mutes über die Feigheit, Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit.

Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat. Man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt. Mit den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele.

Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel, so jung wie dein Selbstvertrauen, so alt wie deine Furcht. So jung wie deine Hoffnungen, so alt wie deine Verzagtheit.

Solange die Botschaften der Schönheit, Freude, Kühnheit, Größe dein Herz erreichen, solange bist du jung.

Albert Schweitzer (1875-1965)

## „Altwerden ist ein wunderbar Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt“

Diese Worte des jüdischen Philosophen Martin Buber sind für mich ein Leitsatz für mein eigenes Altwerden. Immer wieder, eigentlich jeden Tag muss ich, will ich entscheiden, wie ich meinen Tag gestalten möchte.

Zwei Dinge haben sich bei mir im Alter verändert, zum Einen mein „Zeit-Erleben“. Früher dachte ich immer, was du jetzt nicht umsetzen kannst, machst du eben später. „Zeit“ spielte keine Rolle.

Jetzt frage ich mich oft, wann willst du dies oder jenes noch umsetzen? Andererseits hat meine körperliche Kondition nachgelassen und setzt mir dadurch auch Grenzen. Mit Einschränkungen, mit Abschieden zu leben, ist, so glaube ich, eine ganz große Altersleistung.

Diese Veränderungen halten mich aber nicht davon ab, Neues zu beginnen. Als ich vor 11 Jahren meine berufliche Tätigkeit als Geschäftsführer im Diakonischen Werk Westfalen beendete, hatte ich feste Pläne für meine Zukunft. Ich wollte meine beruflichen Kompetenzen weiter nutzen und gleichzeitig Neues wagen.

Und so sagte ich gerne Ja, als ich gefragt wurde, in einer nordrussischen Oblast (Land) beim Aufbau neuer Sozialstrukturen in der Altenhilfe zu helfen. Eine Gruppe sozial Engagierter gründete den Verein „Sophia“, warb um Menschen, die bereit waren, ehrenamtlich mitzuarbeiten und sammelte Gelder für Hilfeprojekte. Persönlich habe ich viel gelernt: Von und über die russischen Menschen, die Schönheit des Landes beeindruckte mich; ich lernte aber auch Armut und Konfliktsituationen kennen.



Foto: W. Dirksen

Ein weiteres Anliegen ist mir das Engagement in meinem Lebensmittelpunkt hier in Münster. Vor sieben Jahren beschlossen alle Verbände, die sich mit der Altenarbeit in Münster befassen, die **Kommunale Seniorenvertretung Münster** zu bilden. Der Rat erließ dazu eine Wahlordnung. 15 Vertreter/innen werden jeweils für drei Jahre gewählt. Auf Vorschlag der Diakonie wurde ich Kandidat und wurde auch gewählt. Seit Anfang 2013 bin ich nun Vorsitzender der Kommunalen Seniorenvertretung.

### Die Schwerpunkte der Arbeit der Seniorenvertretung sind:

**Vertretung aller besonders wichtigen Anliegen Älterer** gegenüber Rat und Verwaltung. Dies bedeutet auch Mitarbeit in Ausschüssen des Rates und in Arbeitsgemeinschaften.

**Vernetzung bestehender Aktivitäten;** dazu gibt es die Stadtteilarbeitskreise „Älterwerden in ...“

### Anerkennung der Kompetenzen und Leistungen Älterer, besonders auch der ehrenamtlichen Arbeit Älterer.

Wichtig ist mir darüber hinaus auch Zeit für meine Freunde, für Spaziergänge, für meine Kirchengemeinde zu haben. Gerne schlendere ich über Flohmärkte und genieße es Ausstellungen und Konzerte zu besuchen. Auch das Kochen darf nicht fehlen ... und ein guter Rotwein.

*Martin Schofer*

Sprechstunde  
der Kommunalen Seniorenvertretung  
Im Stadthaus 1, Raum 381  
montags: 10 - 12 Uhr  
mittwochs: 15 - 17 Uhr  
Telefon: 02 51 / 4 92 60 80

## „Gibt es eine Vorbeugung gegen Demenz?“

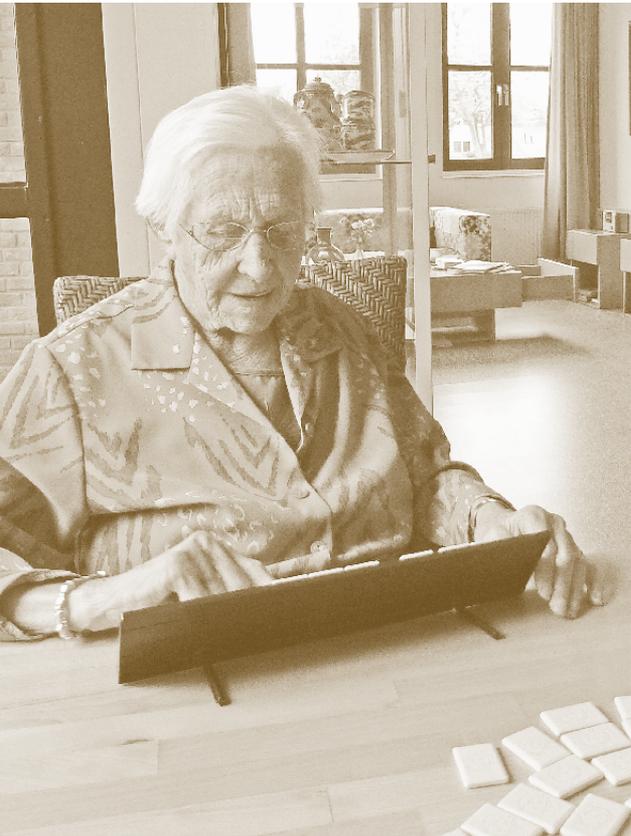


Foto: W. Dirksen

Noch sind die Mechanismen der Krankheitsentstehung nicht genau genug erforscht, um vorbeugende Maßnahmen gezielt einsetzen zu können. Es gibt aber eine Reihe von unspezifischen Faktoren, die möglicherweise das Risiko der Demenz im Alter verringern. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass ältere Menschen, die geistig und sozial rege sind, sich fettarm sowie vitamin- und ballaststoffreich ernähren und einer regelmäßigen körperlichen Aktivität nachgehen, seltener an einer Demenz erkranken, als Personen, die einen weniger aktiven und gesunden Lebensstil pflegen. Aus diesen Ergebnissen lässt sich jedoch nicht mit Sicherheit ableiten, dass die genannten Faktoren eine vorbeugende Wirkung haben. Aktive und gesundheitsbewusste Menschen könnten auch aus anderen (z. B. genetischen) Gründen

ein besonders geringes Erkrankungsrisiko haben.

Zur Vorbeugung von Gefäßkrankheiten und Durchblutungsstörungen des Gehirns sind die Behandlung von Diabetes, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Fettstoffwechselstörungen wichtig, sowie das Vermeiden von Übergewicht, Rauchen und übermäßigem Alkoholgenuß.

Untersuchungen mit entzündungshemmenden Substanzen (Antirheumatika), cholesterinsenkenden Mitteln (Statinen), Vitamin- und Folsäurepräparaten sowie Östrogenen haben keine vorbeugende Wirkung nachweisen können.

Quelle: Das Wichtigste über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzformen. Ein kompakter Ratgeber von Prof. Dr. Alexander Kurz, 23. aktualisierte Auflage, Juni 2013, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Berlin

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehen.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendelang;  
und ich weiß noch nicht:  
bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.*

Rainer Maria Rilke

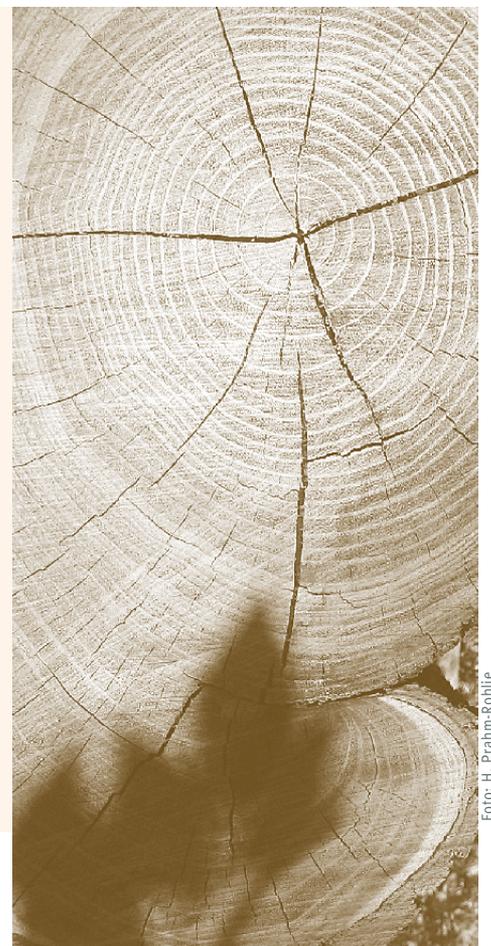


Foto: H. Prahn-Rohlf

# Wer rastet, der rostet!

## Bewegungs- und Sportangebote für Menschen ab 50

Wer kennt es nicht, das Gefühl sich schlapp, schwach oder müde zu fühlen und sich alles vorstellen zu können, nur nicht sich zu bewegen. Wie wichtig es ist, sich gerade dann zu überwinden, besagt ein biologisches Gesetz: nur die körperlichen Funktionen bleiben erhalten, die regelmäßig eingesetzt werden. Dieses gilt für Muskeln, Knochen, Gelenke oder auch die Stabilität des Rückens.

Bewegung im Alter ist also notwendig, um möglichst lange körperliche Kraft, Mobilität und Selbstständigkeit zu sichern. Gemeinsamer Sport ermöglicht zudem gesellschaftliche Teilhabe und ist somit ein Schlüssel zu einem aktiven Leben.

Dabei geht es nicht um „leistungsorientierten Wettkampf“. Die meisten älteren Menschen treiben Sport, weil es ihnen Spaß macht und sie sich dabei gut fühlen. Bewegung geht allein, zum Beispiel mit einem strammen Spaziergang oder einem Muskeltraining zu Hause, doch vielen Menschen macht es auch Spaß sich in einer Gruppe zu bewegen. Jeder kann für sich das Passende aussuchen.

Einen guten Überblick über die Bewegungs- und Sportangebote der Vereine in Münster gibt die Broschüre des Stadtsportbundes: **„Bewegt und aktiv älter werden in Münster“**, ein Angebotsverzeichnis für Menschen ab 50 Jahren. Zu beziehen beim Stadtsportbund (Neuaufgabe 2014),  
Telefon: 02 51 / 3 03 34.

Information und Beratung zur Auswahl eines passenden Angebotes gibt es bei:  
Gabriele Völker Honscheid,  
Telefon: 01 51 - 15 00 21 62  
(Mo. 9.00 - 12.00 Uhr,  
Do. 15.00 - 18.00 Uhr).

Im Internet steht die aktuelle Broschüre als Download zur Verfügung unter:

[www.stadtsportbund-muenster.de](http://www.stadtsportbund-muenster.de)

Spezielle Angebote für ältere Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen in Münster sind:

**„Fitness im Alter? Na klar!“, Senioren-Gerätesportgruppen** für Menschen mit einer Demenz oder Depression (mit oder ohne ihre Angehörigen, Freunde). Weitere Informationen und Anmeldung:  
Martin Pohl,  
Gerontopsychiatrisches Zentrum,  
Clemens-Wallrath-Haus,  
Josefstraße 4, 48151 Münster,  
Telefon: 02 51 / 5 20 22 76 80.

**„Fit für 100“, Bewegungsprogramm** für Menschen mit einer Demenz (mit oder ohne ihre Angehörigen, Freunde). Weitere Informationen und Anmeldung:  
Beate Nieding,  
Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.,  
Tannenbergsstraße 1, 48147 Münster,  
Telefon: 02 51 / 78 03 97

**„Betreuen und Bewegen“, Bewegungsangebot** für Menschen mit Demenz in Handorf, TSV Handorf 1926 / 64. Weitere Informationen und Anmeldung:  
Hildegard Hartmeyer,  
Telefon: 02 51 / 32 98 09  
(Mo - Fr. 12.00 - 14.00 Uhr).

Viel Spaß mit Ihren persönlichen „Rostlösern“.

*Wilma Dirksen*



Foto: W. Dirksen

**TIPPS**

**Das tut Ihrer Seele gut**

- Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu verändern. Auch im hohen Alter können Sie mit Neuem anfangen.



Foto: W. Dirksen

- Ein bisschen Stress tut gut! Langanhaltende körperliche oder seelische Überlastung jedoch sollten Sie vermeiden!
- Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor! Wie wollen Sie Ihr Leben im Alter gestalten? Setzen Sie sich rechtzeitig damit auseinander.
- Nutzen Sie Ihre freie Zeit – lernen sie Neues! Bleiben Sie offen für neue Entwicklungen!
- Pflegen Sie Kontakte zu Ihrer Familie, zu Freunden, zu Bekannten. Bauen Sie sich neue Kontakte auf, wo immer es Ihnen möglich ist – im Sportverein, im Seniorenzentrum, im Englischkurs der Volkshochschule.
- Zärtlichkeit und Sex halten glücklich und gesund! Haben Sie den Mut, Ihr Bedürfnis nach Zärtlichkeit auch im Alter zu erfüllen.

Quelle: Gesundheit im Alter, Broschüre Nr.1, Seelisch in Balance – geistig in Top Form, Über das Älterwerden, Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (Hrsg.), Mainz

**Impressum**

Herausgeber: Gerontopsychiatrische Beratung der Alexianer Münster GmbH  
 Redaktion und Texte: Wilma Dirksen, Hilke Prahm Rohlje, Dr. Klaus Telger  
 Telefon: (02 51) 52 02 276 72  
 Layout: www.umbach-design.de  
 Druck: Klingenuß, Münster  
 Dezember 2013, Auflage: 2700 Exemplare

**Hinweis:**

**Die Zeitung ist kostenlos erhältlich u.a. bei der Bürgerberatung, in der Stadtbücherei, im Gesundheitshaus und im Clemens-Wallrath-Haus (Gerontopsychiatrisches Zentrum).**

**Den Geronymus gibt es als Download unter: [www.alexianer-muenster.de](http://www.alexianer-muenster.de) (unter Schnellsuche „Geronymus“ eingeben.)**

**Hier finden Sie Rat und Hilfe**

**Gerontopsychiatrische Beratung im Clemens-Wallrath-Haus**

Gerontopsychiatrisches Zentrum der Alexianer Münster GmbH  
 Josefstraße 4, 48151 Münster  
**Tel.: (02 51) 50 22 76 71**

Beratung für Betroffene, Angehörige und Profis

Ansprechpartnerinnen:  
 Wilma Dirksen, Cornelia Domdey, Hilke Prahm-Rohlje, Suzanne Reidick

Telefonisch erreichbar:  
 Mo - Fr: 9 - 12 Uhr  
 Sprechstunden:  
 Di: 10 - 13 Uhr, Do: 15 - 18 Uhr und nach Vereinbarung

**Gerontopsychiatrische Beratung der LWL-Klinik Münster**

Haus 25  
 Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 30  
 48157 Münster  
**Tel.: (02 51) 5 91 52 69**

Beratung für Betroffene und Angehörige

Ansprechpartner:  
 Sekretariat Gerontopsychiatrie

Beratungsstunden:  
 jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat  
 von 17 - 18 Uhr  
 (Anmeldung erwünscht)

**Informationsbüro Pflege**

im Gesundheitshaus  
 Gasselstiege 13, 48159 Münster  
**Tel.: (02 51) 4 92 50 50**

Beratung zu Pflegefragen für Betroffene und Angehörige

Ansprechpartnerinnen:  
 Bettina Birkefeld,  
 Gertrud Schulz-Gülker

Öffnungszeiten:  
 Mo: 10 - 13 Uhr  
 Mi: 10 - 13 Uhr  
 Do: 15 - 18 Uhr