

Schön guten Tag zusammen,

das Jahr 2018 hat schon die ersten Spuren vollbracht. Ich bin weiter am Experimentieren, um mein Anliegen weiter zu geben.

Das bekannte Gedicht von Hermann Hesse soll uns ermutigen, bei allen Herausforderungen beherzt Schritt für Schritt weiter zu gehen.

Das wünsche ich uns, dir und mir und grüße in Verbundenheit alle herzlich in der Nähe und in der Ferne,

Brigitta aus Essen.

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
in andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegenschenden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

Im Anhang sind:

- Ziele und Vorgehen (keine Veränderung)
- Input mit Skizzen des Blickrichtungswechsels
- Informationen, Rückmeldungen, Fragen u.a.m.
- **"Bewegung bis ins Alter"** An dieser Weiterbildung werde ich teilnehmen. Wer ist mit dabei? (siehe Flyer)

PS

Werden die Impulse nicht mehr gewünscht, bitte schriftlich abmelden

Interessierte sind stets willkommen, bitte schriftlich anmelden

Wer Zeit und Lust hat, kann noch Angaben zu seiner Person vornehmen

**Die Impulse kommen vierteljährlich auf meine**

**Homepage [www.demenz-entdecken.de](http://www.demenz-entdecken.de)**

---

## Ziele und Vorgehen (keine Veränderungen)

Mein Anliegen: „Blickrichtungswechsel“ kennen lernen, um ihn individuell umzusetzen.

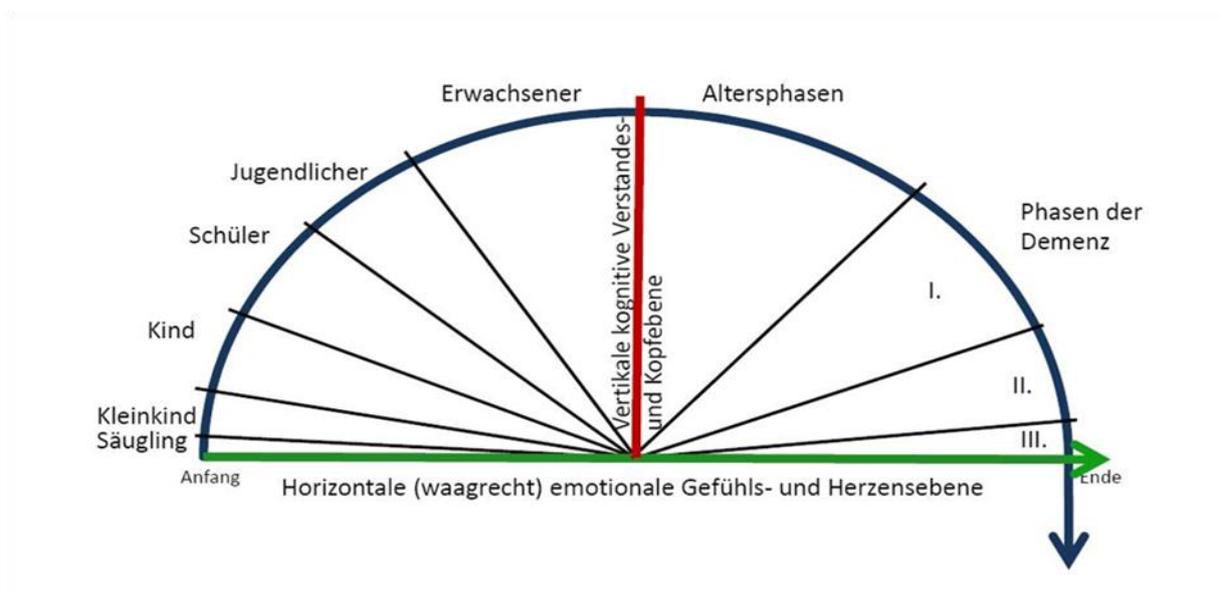
- Miteinander in Augenhöhe auf dem Weg sein im Geben und Nehmen
- Schatzkammer, die alle haben entdecken
- Schweigepflicht beachten
- Vernetzung ermöglichen
- Selbstreflexion einüben
- Eigenverantwortung übernehmen
- Impulse von Lesern sind erwünscht, Diskussionen, Dualität verblassen lassen
- Bei Unklarheiten sind Rückfragen möglich
- Die „Du“-Form wird eingesetzt. Ich bitte um Verständnis

---

## Input

Dieses Skizzen erklären die horizontale und vertikale Sichtweise und den kulturellen Blickrichtungswechsel

### Lebensphasen der westlichen Kultur



Diese Skizze zeigt auf, dass Alter in unserer Kultur defizitär erlebt wird. Die Pfeilrichtung geht nach unten. Bei der östlichen Kultur ergibt sich eine Schale. Ältere Menschen und Kinder sind auf der gleichen Ebene. MmD sind keine Kinder, denn sie sind erzogen, sozialisiert, deshalb keine Reglementierung. Sie sind wie Anarchisten.



## **Informationen, erhaltene Rückmeldungen u.a.m.**

Planung kann ergänzt werden.

Zwei Rückmeldungen, jeder soll das machen, was für ihn stimmig ist. Weniger ist oft mehr!

*Liebe Brigitta,  
ich danke dir für den 1. Impuls. Ich finde deine Idee, miteinander auf dem Weg zu sein und mit den unterschiedlichsten Stärken sich gegenseitig zu bereichern, ermutigen, auszutauschen...sehr gut.  
Dem neuen Projekt wünsche ich viel Erfolg. Ich bin gerne dabei.*

*Liebe Brigitta  
Danke für deine Mitteilungen. Wenn ich frei bin, jeweils antworten zu müssen, bin ich gerne auf deiner Newsletter Liste.*

An dieser Weiterbildung werde ich teilnehmen. Wer ist mit dabei?

Seniorengymnastik

## ***Bewegung bis ins Alter***

Das WDS bietet in Zusammenarbeit mit dem **Kaiserswerther Verband** und der **DJK Sportschule** eine Ausbildung für

### **„ÜbungsleiterInnen C – Schwerpunkt: Sport mit Älteren“ an.**

Die Ausbildung umfasst 180 Unterrichtsstunden.

**Seminarleitung:** Edith Stibbe und Edith Mähl

**Seminarkosten incl. Kost** (ohne Unterbringung):  
EURO 250,-- pro Kurs und Woche  
EURO 150,-- für den Weiterbildungskurs

• **GRUNDKURS**

16.04. – 20.04.2018

im Waldeckschen Diakonissenhaus –WDS- Bad Arolsen

• **AUFBAUKURS**

15.10. – 19.10.2018

im Waldeckschen Diakonissenhaus –WDS- Bad Arolsen

• **PRÜFUNGSKURS**

21.01. – 25.01.2019

im Waldeckschen Diakonissenhaus –WDS- Bad Arolsen

• **WEITERBILDUNGSKURS**

26.04. – 28.04.2018

im Waldeckschen Diakonissenhaus –WDS- Bad Arolsen

**Fordern Sie bitte weitere Informationen an;**

wir senden sie Ihnen gerne zu.

Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie mithelfen, auf diese Kurse aufmerksam zu machen.

**Waldecksches Diakonissenhaus Sophienheim –WDS-  
Helenenstraße 14, 34454 Bad Arolsen  
z.Hd. Frau Edith Mähl; Tel. 05691 / 9796 – 415  
E-Mail: [edith.maehl@wds-bad-arolsen.de](mailto:edith.maehl@wds-bad-arolsen.de)**

### **25. April**

Spirituelles, sinnliches Miteinander mit Menschen mit Demenz, Angehörigen und Interessierten in der Marktkirche, Markt, Essen, um 15:30 Uhr.

Mitwirkende: Pfr. Matysik, Heinickeschule und Team.

### **1. Mai**

Event in der Kreuzeskirche in Essen. Thema: Religionen entdecken. Miteinander leben. Offizieller Beginn 16:00 Uhr.

**9. - 13. Mai**

**101. Deutscher Katholikentag Münster 2018 e.V.**

[https://www.katholikentag.de / info@katholikentag.de](https://www.katholikentag.de/info@katholikentag.de)

**15.- 17. Mai**

Pflege Plus Fachmesse für Pflegekräfte in Stuttgart

[www.pflegeplus-messe.de](http://www.pflegeplus-messe.de)

**28. - 29. Mai**

12. Deutsche Seniorentag im Kongresszentrum Westfalenhallen Dortmund.

Rheinlanddamm 200

44139 Dortmund

[www.deutscher-seniorentag.de](http://www.deutscher-seniorentag.de)

Save the Date 9./10./11. August 2. Demenz Meet in Zürich

Weitere Informationen folgen.

**26.9.-**

**29.9.2018** Düsseldorf **REHACARE 2018**

Fachmesse und Kongress

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe

Demenz ist mit einem Informationsstand vertreten.

Ort: Messe Düsseldorf

Teilnahmegebühr: ja

**18.10.-** Weimar

**20.10.2018**

**10. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft**

- Weitere Informationen folgen -

Ort: congress centrum neue weimarhalle, UNESCO Platz

99423 Weimar

### **Zwei Workshops, die ich in Dortmund durchführen werde**

Spiritualität

Mal-alt-werden

Tel. 0231-95089036

**27.11. Dortmund**

Sexualität

Mal-alt-werden

Tel. 0231-95089036

### **Anmeldung und Durchführungsort**

Katharina Gisselmann

Leuthardstr. 10

44135 Dortmund

Telefon: 0231-95089036

Telefax: 0234-60144557

[info@fortbildung-mal-anders.de](mailto:info@fortbildung-mal-anders.de)

**Bücherliste** können von Lesern auch ergänzt werden:

**Verlag Blickrichtungswechsel - Lernen mit und von Menschen mit Demenz, Kohlhammer, 3. Auflage ISBN 978-3-17-025705-4**

Dieses Buch ist wie eine Landkarte. Es kann uns Wegweisung geben und ist aus der Praxis für die Praxis geschrieben. Es unterstützt die Leser darin, dass sie das ohnehin Schwere nicht noch schwerer machen, sondern einen Weg zu mehr Leichtigkeit finden.

Die Texte ermutigen, gut für sich selbst zu sorgen. Wer gut für sich selbst sorgt, sorgt auch gut für seine Umgebung. Im Anhang befinden sich praktische Anregungen für die Begleitung der Menschen mit Demenz, sowie Erklärungen von Tests und Therapien.

**Menschen mit Demenz achtsam begleiten - Blickrichtungswechsel leben, Kohlhammer Verlag ISBN 978-3-17-026072-6**

Sind Sie bereit eine solche Haltung kennenzulernen und einzuüben? Das Buch „Menschen mit Demenz achtsam begleiten - Blickrichtungswechsel leben“ hat diesen Schwerpunkt und bewirkt, den Weg zu sich selber und zu den Menschen mit Demenz zu finden.

Es ist in drei Abschnitte unterteilt:

Basismodul

Vertiefungsmodul

Materialien

Das Basismodul unterstützt, den Weg zu sich selber zu finden, seine Gefühle wahrzunehmen und sie leben zu lernen.

Das Vertiefungsmodul erörtert individuelle, existenzielle Fragen, die oft tabuisiert werden.

Der Anhang enthält zahlreiche Materialien und Texte für die praktische Arbeit und zur Selbstreflexion. Diese können im Internet ausgedruckt und den entsprechenden Situationen angepasst werden.

**Ja, geht denn das? Zärtlichkeit, Zuwendung und Sexualität im Pflegealltag,**

**Verlag an der Ruhr ISBN 9783834635280**

Sexualität im Alter ist noch immer ein Tabuthema – und das gilt umso mehr für die Sexualität von Senioren mit Altersdemenz. Dieses Buch bricht das Schweigen: Es spricht (Tabu-)Themen an, denen pflegende Angehörige und Altenpflegekräfte in Pflegeheimen, in der Demenzbetreuung und Seniorenarbeit begegnen und mit denen sie sich oft unwohl oder überfordert fühlen. Die Autorin regt feinfühlig, kompetent und professionell einen Blickrichtungswechsel an – weg von der Tabuisierung, hin zur gelebten Intimität im Pflegealltag. Wie Sie bewusst und angemessen mit der Sexualität von Menschen mit Demenz umgehen, zeigt das Handbuch mit Übungen zur Selbstreflexion umfassend und praxisnah auf.

Sie erfahren, wie Sie den Bedürfnissen der Senioren nach körperlicher Nähe, Berührung und Zärtlichkeit am besten begegnen, und finden Impulse zu Formen der Entlastung – von Gesprächsanregungen über erotische Bildbände bis hin zur Sexualassistenz. Dem Selbstschutz ist ein eigenes Kapitel gewidmet, damit Sie sicherstellen können, dass Ihre Grenzen Beachtung finden. Auch Impulse, um auf sexuelle Annäherungsversuche im Pflegealltag angemessen zu reagieren, sind enthalten. Der Blick der Autorin über den Tellerrand regt nicht nur ein offenes, unkonventionelles Miteinander an, sondern plädiert auch dafür, mutig miteinander da zu sein – für einen respektvollen Umgang mit der Sexualität von Senioren mit Demenz!

