

# Beipackzettel

Nr. 2 | 2020

Dahinter  
wird's hell



## Was uns stark macht

Die Pandemie sorgt bei vielen Menschen für Unsicherheit und eine getrübe Stimmung, vielen fehlt derzeit die Leichtigkeit im Leben. Was kann uns stärken in dieser Zeit, die irgendwann einmal in die Geschichtsbücher eingehen wird?

Der Resilienzforscher Raffael Kalisch von der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz betont, dass es wichtig sei, auch in der Krise handlungsfähig zu bleiben und das Beste aus der schwierigen Lage zu machen. Kluge Ratschläge nützen jetzt nichts, aber man könne sein Denken durchaus beeinflussen und sich persönlich weiterentwickeln. Er bringt seine Empfehlungen auf einen einfachen Nenner und spricht von den drei P's, die in dieser Zeit wertvoll seien: positiv denken, positiv reden und positiv handeln.

Er regt beispielsweise an, einmal auf das eigene Reden zu achten. Wie rede ich? Sollte ich anderen einmal etwas Ermutigendes sagen. Das bewirke etwas bei meinem Gegenüber, und es werde eine sogenannte positive Rückkopplungsschleife in Gang gesetzt, die das eigene Wohlbefinden positiv beeinflusst.

Der Stressforscher Prof. Mazda Adli, Psychiater an der Charité Berlin, macht deutlich, dass das Gefühl der Hoffnung eine wesentliche Rolle spielt. Denn Hoffnung stärkt die emotionale Kraft und darüber müssen wir uns austauschen, wir brauchen neben allen Zahlen und Statistiken „Land in Sicht“.

*Positiv denken,  
positiv reden und  
positiv handeln.*

*Worte, die mir guttun und Kraft geben.*

*Was hat mich heute gestärkt?*

Vielleicht ist es auch gut, sich einmal bewusst zu machen, welche Bedürfnisse und Ängste in mir schlummern? Welche Verhaltensweisen und Gegebenheiten haben früher meinen emotionalen Tank gefüllt?

Für mich persönlich spielt die „Kraft der Worte“ eine große Rolle. Deshalb finde ich zwar Informationen rund um Corona wichtig, aber ich möchte mich nicht nur mit Katastrophenberichten konfrontieren, sondern bewusst andere Gedanken dagegensetzen. Worte, die mir guttun und Kraft geben. Da hat bestimmt jeder so seine Vorlieben, ich lese am liebsten zur Stärkung die Worte in den Psalmen, weil so viel Lebenserfahrung und Lebensweisheit darin stecken. Einer meiner Lieblingsverse steht in Psalm 18: „Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen.“

Ich persönlich schätze auch sehr die Zeit am Ende eines Tages mit mir selbst, nicht lang, manchmal wirklich nur einen Moment und doch sehr effektiv. Es tut mir gut, nochmal auf den Tag zurückzublicken: Was hat mich heute gestärkt? Welche Begegnung hat mich berührt? Was ist mir geglückt, und wodurch habe ich mein Tun als „sinn-voll“ erlebt?

Diese Gedanken lohnen sich, weil sie die positiven Begebenheiten des Tages noch einmal bewusst machen und ich das damit verbundene gute Gefühl noch einmal erleben und eine große Dankbarkeit spüren kann. Ja, und manchmal gönne ich mir im Augenblick Dinge, die mir einfach Freude machen. Warum nicht einfach das durch Schließung von Kultur und Gaststätten eingesparte Geld mal bewusst woanders investieren? In Dinge, die ich schon immer mal haben wollte oder die ich schon immer mal unterstützen wollte?

Ich möchte sehr ermutigen, dass wir uns eine frohe Advents- und Weihnachtszeit „erlauben“ und wünsche Ihnen und Euch viele Ideen, die jetzt Lebensfreude und Leichtigkeit im Leben stärken.

**Jhre Angelika Gensink**  
Krankenhausseelsorgerin

# Großzügige Spende für das Altenheim Clementinenhaus

Durch eine sehr großzügige Spende an die Schwesternschaft konnten dem Altenheim Clementinenhaus viele notwendige und gewünschte Anschaffungen ermöglicht werden.

So wurde eine Steh- und Aufrichthilfe angeschafft, die das Aufrichten von Bewohnern von einem Bett, Stuhl, einer Toilette oder einem Rollstuhl für den anschließenden Transfer oder Transport ermöglicht. Diese Hilfe stellt zudem eine enorme Unterstützung für die Arbeit der Pflegekräfte dar.

Auch drei elektrische Betten für die Bewohner sowie neue Spinde für alle Mitarbeiter konnten von der Spende finanziert werden.

Darüber hinaus wurde das Altenheim mit einem neuen Kaffeefullautomaten ausgestattet, da die alte Maschine 28 Jahre alt war und für die Reparatur keine Ersatzteile mehr zur Verfügung standen.

Zusätzlich profitiert nun auch die Einrichtung vom digitalen Ausbau, denn durch die Spende konnte die Internetversorgung mittels WLAN

ausgebaut werden, die den Mitarbeitern und Bewohnern zur Verfügung steht. Zur Pflegedokumentation kommen außerdem neue Tablets zum Einsatz.

Sobald die Pandemie-Situation es wieder zulässt, werden weitere Renovierungsarbeiten, wie die Erneuerung des Fußbodens in Angriff genommen.

## Herzlichen Dank



# Die Schwesternschaft hat neue Einrichtungen in Hildesheim eröffnet

Gemeinsam mit dem DRK-Kreisverband Hildesheim hat die Schwesternschaft Clementinenhaus zwei neue Einrichtungen für Tagespflege und für betreutes Wohnen eröffnet. Seit Mitte Oktober stehen am Langelinienwall in Hildesheim 25 Wohneinheiten für betreutes Wohnen zur Verfügung. Jede Wohnung verfügt über eine Einbauküche, eine barrierefreie Dusche, Balkon oder Terrasse, elektrische Rollläden sowie Fußbodenheizung im Bad.

Darüber hinaus wurde am 1. November die Tagespflege-Einrichtung mit insgesamt 16 Plätzen eröffnet, die täglich (Montag – Freitag) von 08:30 – 16:30 Uhr eine breite Palette von Beschäftigungsmöglichkeiten und Therapien wie Kreislauftraining, Mobilitätsverbesserung, Sturzprävention und Gedächtnistraining zur Entlastung von Angehörigen bietet. All dies findet in einer familiären Atmosphäre statt.





# „Atme und lass sein!“

Jon Kabat Zinn

## Impressum

### Herausgeber

DRK-Krankenhaus Clementinenhaus  
DRK-Schwesternschaft Clementinenhaus e.V.  
Lützerodestr. 1  
30161 Hannover  
+49 (0)511 3394-0  
info@clementinenhaus.de; schwesternschaft@clementinenhaus.de  
www.clementinenhaus.de; www.schwesternschaft-hannover.drk.de

### Redaktion

Dietlind Budzynski  
Susanne Thiem

### Gestaltung und Layout

novum! Werbemedien  
Ernst-Grote-Str. 39  
30916 Isernhagen  
+49 (0)511 76 87 96-0  
info@novum4u.de

### Fotonachweise

DRK-Krankenhaus Clementinenhaus, DRK-Schwesternschaft Clementinenhaus,  
envato elements, shutterstock.com, 123rf, filmfoto, Privat: Kathrin Schiemann,  
Ulrike Carlsen, Tanja Sadlowski, Lisa Bögershausen, Monika Wichmann

### Erscheinungsweise

2 x jährlich

Zugunsten des Leseflusses wird in den Beiträgen meist nur eine Geschlechtsform verwandt. Wir bitten, dies nicht als Zeichen einer geschlechtsspezifischen Wertung zu deuten.