



# DIAKONIE(ER)LEBEN

MITEINANDER & FÜREINANDER UNTERWEGS

*Ein Gruß aus dem Diakonischen Werk!*

---

Liebe Leser\*innen,

„DIAKONIE (ER)LEBEN“ – ob an heißen oder an verregneten Sommertagen: wir übersenden viele Grüße aus dem Diakonischen Werk in Bad Berleburg, Bad Laasphe und Erndtebrück.

## Diakonischer Impuls

### Sommerzeit – Zeit für mich selbst

Die Sommerzeit ist da! Viele fahren jetzt oder später in den Urlaub. Sie entfliehen dem Alltag, nehmen sich eine Auszeit und kümmern sich einmal nur um sich selbst – soweit das geht.

Solche Zeiten sind wichtig! Ich kann nicht immer nur unter Hochspannung stehen. Ich muss auch loslassen können, hinter mir lassen dürfen, meine Augen für Neues öffnen, meine Geruchs- und Geschmacksnerven Ungewohntem aussetzen, meine Ohren auf neue Klänge lauschen lassen, meiner Haut eine andere Wetterlage zumuten. Zeit auch, um mich mehr in der Natur zu bewegen; Zeit zum Ruhem; zum Lesen; zum Spielen; zum Erkunden.

Ich nehme mir die Zeit für mich. Ich komme zur Ruhe. Ich entdecke, was in mir ist. Ich spüre achtsam nach, ob ich etwas mag, ob es mir gut tut. Dann darf es mehr davon sein. Wenn nicht, dann kehre ich ihm den Rücken. Ich muss mich ja nicht dem aussetzen, was für mich nicht förderlich ist. Im Urlaub darf ich Regeln außer Kraft setzen, muss keine Zeiten einhalten, wenn ich das nicht will. Im Urlaub sollte es überhaupt kein „Muss“ geben, sondern nur ein „Das will ich!“

Wenn es gelingt, dann ist der Urlaub eine Zeit der Selbstfürsorge. Diese Zeit ist besonders für jene Menschen wichtig, die sich in ihrem Alltag für andere einsetzen, sie pflegen, besuchen, beraten, ihnen bei alltäglichen Dingen helfen oder in Ausnahmesituationen. Wie oft gehen wir dabei über unsere eigenen Grenzen. Selbstfürsorge heißt auch „Grenzziehung“. Im Urlaub darf ich allem eine Grenze ziehen, was mir zu viel ist, was mich auslaugt, was mich anstrengt. So kann ich neue Kraft schöpfen.

Darum hat Gott den Menschen so geschaffen, dass er nicht 24 Stunden durcharbeiten kann, sondern dass er nach dem Tag die Ruhe der Nacht braucht, um nicht krank zu werden.

Und in seiner Weisheit hat Gott uns vorgemacht, was uns gut tut: sechs Tage sollen wir arbeiten – aber am siebten Tag ruhen. In unserem christlich geprägten Kulturkreis ist es der Sonntag, an dem wir von der Arbeit ruhen können. Wer aber sonntags arbeitet, der richtet sich oft einen anderen Tag als freien Tag ein. Bei mir ist es der Montag als „Pfarrersonntag“.

Also alle sechs Tage ein „Urlaubs“-Tag für mich. Zeit für Gott - und Zeit für mich. Zeit für das, was mir gut tut. Zeit auch, um Abstand zu finden zum Alltag. Zeit zum Kraftschöpfen. Dass Sie solche Zeiten der Selbstfürsorge finden und haben, wünscht von Herzen

*PfarrerIn Christine Liedtke | Kirchengemeinde Bad Berleburg*

## Was gibt es Neues im Diakonischen Werk? Demenz durch „Begreifen“ verstehen lernen: Angehörigenabend im August geplant

Im Rahmen der anstehenden **Demenzfachtagung** wird **in der Mühle ACHT in Erndtebrück** am **28.08.2024 ab 18 Uhr** eine Veranstaltung für Angehörige und Interessierte stattfinden.

**Ein Parcours mit über 20 Stationen**, bei denen die Teilnehmer\*innen an die Grenzen ihrer körperlichen und geistigen Leistung kommen, eröffnet

ein anderes Verständnis für Demenz. Die Stationen dienen nicht der Diagnostik, er ist für alle Menschen konzipiert, die Demenz besser verstehen möchten. Im Selbstversuch sollen die Teilnehmer sprichwörtlich Demenz „begreifen“. **Referent Markus Proske** ist Humorthérapeut und Demenzberater aus Leidenschaft. Bei seiner Begleitung von Menschen in besonderen Lebenssituationen fand er seine Berufung und steht auch mit Beratung und Schulung rund um die Themen „Humor“ und „Demenz“ Interessierten zur Seite. **Für wen ist der Abend gedacht?** Für alle „gesunden“ Menschen, die erspüren möchten, wie sich durch Demenz die Leistungsfähigkeit verändert und in die Gefühlswelt eines Menschen mit Demenz eintauchen möchten. Pflegende Angehörige und Freund\*innen von Betroffenen, Ärzte, Hospizhelfer\*innen, Alltagsbegleiter\*innen und alle, die dem Thema Demenz regelmäßig gegenüberstehen.



***Bei Interesse melden Sie sich bis zum 15.08.2024 kostenlos an: Carolin Wied, Tel: 02751 92021-451, Mail: carolin.wied@johanneswerk.de!***

## **Vielfalt und Gemeinschaft hautnah erleben**

**Das Gesundheitszentrum Lahnblick in Bad Laasphe stellt sich vor!** Am Samstag, **24.08.2024**, können Sie sich von **11 - 17 Uhr** einmal einen Einblick in die Einrichtungen des Hauses verschaffen und eine bunte Vielfalt erleben. Neben unserer Diakoniestation, der Tagespflege und der Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz sind noch einige Weitere dort vertreten.



**Freuen Sie sich auf** Infos zu den Einrichtungen, Musik, Waffeln, Kuchen und Gegrilltes, eine Hüpfburg, eine Andacht, die Clownin Annelotta – und vieles mehr!

**Clownin Annelotta** nimmt Menschen mit in die wunderbare Welt der Clownerie!

## **Wer sind wir? Menschen aus der Diakonie Mitarbeiter\*innen stellen sich vor!**

### **Wer seid ihr?**

Wir sind **Corinna Nordhaus** und **Anja Reuter**.

### **Was ist deine Aufgabe im Diakonischen Werk?**

**Corinna:** Ich arbeite als Teilzeitkraft in der Suchtberatungsstelle Bad Berleburg. Ich berate

Menschen, die suchtgefährdet oder -erkrankt sind und Hilfe benötigen, den Suchtkreislauf zu durchbrechen. Bei Bedarf zeige ich ihnen verschiedene Wege aus der Erkrankung auf und helfe bei Vorbereitungen und Vermittlungen in weiterführende Behandlungen, wie z. B. eine Entgiftung oder Langzeittherapie. Unser Angebot richtet sich aber auch an die Angehörigen der suchtkranken Menschen, da diese oft im Stillen mitleiden.

Seit Kurzem auch in Erndtebrück: **Anja Reuter** (links), **Corinna Nordhaus** (rechts), hier mit Verwaltungsleitung **Tanja Baldus** (Mitte). Gemeinsam steht die ambulante Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werks Wittgenstein den Menschen mit Rat und Tat zur Seite.



**Anja:** Ich arbeite seit 2014 in der ambulanten Suchtberatung und begleite Menschen, die ein problematisches Konsumverhalten haben. Zu mir kommen Personen mit Abhängigkeitserkrankungen in Bezug auf Alkohol, illegale Drogen, Medikamente und auffälligem bzw. krankhaftem Glücksspielverhalten. Gemeinsam mit dem Betroffenen wird geschaut, wie die aktuelle Situation verbessert werden kann. Ich informiere und berate über das bestehende Suchthilfesystem und erarbeite gemeinsam mit dem Ratsuchenden einen individu-

ellen Plan. Je nach Bedarf unterstütze ich auch bei der Antragstellung für Reha-Maßnahmen und kann behilflich sein, wenn ein stationärer Platz für eine qualifizierte Entgiftung gesucht wird. Darüber hinaus berate ich Angehörige sowie Kontaktpersonen und führe Präventionsveranstaltungen an Schulen durch.

### **Warum arbeitest du gern beim DWW?**

**Corinna:** Mir gefällt die Atmosphäre, die unter den Kolleg\*innen herrscht, auch fach- und abteilungsübergreifend. Ich fühle mich wohl und wertgeschätzt. **Anja:** Ich fühle mich im DWW absolut wohl, genieße den Kontakt zu den Kollegen im Haus und erfahre Wertschätzung für meine Tätigkeit in der ambulanten Suchtberatung. Ich habe die Möglichkeit selbständig, flexibel und eigenverantwortlich zu arbeiten, meine persönliche Situation wird wahrgenommen.

### **Was machst du außerhalb der Arbeit?**

**Corinna:** In meiner Freizeit versuche ich regelmäßig Sport zu treiben und verbringe viel Zeit mit meinem Hund in der Natur. **Anja:** In meiner Freizeit bin ich gerne mit meinem Hund in der Natur unterwegs.

## Anstehende Termine

---

### Suchtberatung - Motivationsgruppe

am 31.08.2024 10 – 12 Uhr

am 28.09.2024 10 – 12 Uhr

am 26.10.2024 10 – 12 Uhr

**in Bad Berleburg, Diakonisches Werk Wittgenstein**

*Ein Angebot für alle Menschen, die ihr Konsumverhalten (Alkohol, Drogen, Medikamente, Glücksspiel etc.) verändern und sich mit anderen Betroffenen in einem geschützten Rahmen austauschen möchten. Telefonische Voranmeldung erforderlich:*

*Frau Reuter: 0151 58006251 od. Frau Nordhaus: 0151 58006243.*

---

### Lebenscafé für Menschen in Trauerzeiten

am 16.09.2024 um 15 Uhr

am 21.10.2024 um 15 Uhr

**in Bad Laasphe,  
Haus des Gastes**

am 01.08.2024 um 16 Uhr

am 05.09.2024 um 16 Uhr

**in Bad Berleburg,  
Diakonisches Werk Wittgenstein**

**Trauerwanderung Bad Laasphe** am 19.08.2024 um 15 Uhr

Treffpunkt ist der Parkplatz der Realschule Schloss Wittgenstein.

*Angebote für Menschen in Trauerzeiten. Anmeldungen an Marion Bock unter 02751 92021-428 oder marion.bock@johanneswerk.de*

---

### Infoabend: Demenz durch „Begreifen“ verstehen lernen

am 28.08.2024 um 18 Uhr

in Erndtebrück in der Mühle ACHT, Mühlenweg 6 - 8

---



[www.diakonie-wittgenstein.de](http://www.diakonie-wittgenstein.de)

verantwortlich: Carolin Wied/Tanja Baldus

Ausgabe 03/2024

**in Bad Berleburg**

Schützenstraße 4  
57319 Bad Berleburg  
02751 92021-410

**in Bad Laasphe**

Sebastian-Kneipp-Str. 10  
57334 Bad Laasphe  
02752 506477-00

**in Erndtebrück**

Marktplatz Nr. 4  
57339 Erndtebrück  
02753 5091-874