

Stärkungsbrief 1

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Ich bin nach der Arbeit so fertig und kann nicht abschalten. Was kann ich tun?

So geht es zurzeit vielen, die in der Altenpflege, Krankenhäusern oder anderen Gesundheitsbereichen arbeiten. Manche fallen nur müde ins Bett, andere schlafen vor dem Fernseher ein oder können nicht einschlafen, weil die Gedanken kreisen.

Ein Tipp: Suchen Sie nach Schleusen zwischen Arbeit und Privatleben. Wenn ein Schiff über Flüsse und Kanäle in Richtung Meer fährt, muss es durch verschiedene Schleusen, um von einem hohen Wasserniveau auf ein niedriges abzusinken. Was könnte Ihre Schleuse sein, um herunterzukommen? Letzten Endes können nur Sie das durch Ausprobieren herausfinden.



Einige Beispiele und Anregungen:

- „Ich dusche erstmal nach der Arbeit, die Zeit nehme ich mir. Das macht auch den Kopf und das Herz frei.“
- „Ich gehe nach der Arbeit eine Viertelstunde in den Garten. Ich mach da irgendwas, mit den Händen. Das hilft.“
- „Ich fahre mit dem Fahrrad zur und von der Arbeit. Das dauert etwas, tut mir aber gut. Alles weg strampeln. Wenn das nicht geht, dann gehe ich zuhause als erstes auf mein Heim-Fahrrad.“
- „Wenn ich merke, dass meine Gedanken kreisen, rufe ich meine Freunde oder meine Tochter an. Meist skype ich. Das zeigt mir gleich, was wirklich wichtig ist, und baut mich auf.“
- „Ich koche wieder gern. Habe ich früher gern gemacht, in den letzten Jahren nur meine Frau. Jetzt fange ich wieder damit an. Das ist etwas ganz anderes als auf der Arbeit. Es schmeckt sogar, naja meistens.“

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 2

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Was hilft gegen meine Angst, mich anzustecken?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wer heute im Gesundheitswesen arbeitet, ist besonderen Risiken ausgesetzt, mit Corona-Viren bzw. Covid-19 angesteckt zu werden. Das gilt für Ärzt/innen wie für Pflegekräfte in Altenheimen und Krankenhäusern sowie für alle anderen im Gesundheitswesen und in der Altenhilfe. Sie brauchen meist besonders nahen Kontakt mit den Erkrankten, noch immer gibt es nicht überall hinreichende Schutzkleidung, die Überlastung vieler kommt hinzu.

All das macht Angst. Das ist natürlich und normal. Angst ist dazu da, dass wir Menschen uns vorsehen und schützen. Wenn Sie eine Straße überqueren wollen und es braust ein Auto mit überhöhter Geschwindigkeit vorbei, dann macht das Angst und Sie bleiben stehen. Das kann lebensrettend sein.



Foto: Pixabay

- Deswegen lautet der erste Tipp, wie Sie angemessen mit der Angst umgehen können: Nehmen Sie die Angst ernst und kämpfen sie nicht gegen sie an. Wenn diese Angst dazu beiträgt, die Schutzmaßnahmen besonders anzunehmen, ist sie hilfreich.
- Daraus folgt, dass Sie die Leitsätze, mit denen Sie vielleicht groß geworden sind, beiseitestellen dürfen, ja sollten: „Man darf keine Angst haben.“ „Angst ist unmännlich.“ „Zähne zusammenbeißen und tapfer sein!“ Solche Sätze sind gefährlicher Unsinn.
- Doch Angst kann sich verselbstständigen, kann eng machen („Angst“ und „Eng“ entstammen dem gleichen Wortstamm), kann belasten, wenn man sie nicht mehr los wird und sie vielleicht den Schlaf raubt. Dann ist es wichtig, mit anderen darüber zu sprechen, sich auszutauschen. Geteilte Angst ist halbe Angst. Wenn andere Menschen Ihnen zuhören und Sie ernst nehmen, vermindert das die Angst. Das ist wichtiger als tolle Ratgeber.
- Jede Angst hat eine Geschichte. Überlegen Sie, was Ihnen früher gegen Ihre Angst geholfen hat.
- Fragen Sie sich, wovor Ihre Angst Angst hat. Vor Atempausen oder einem guten Essen, vor Kuscheln oder einer Balgerei mit Ihrem Kind oder Enkel. Vielleicht davor, dass Sie sich ab und zu etwas gönnen: einen Blumenstrauß, ein Kleidungsstück, eine DVD, die Sie immer schon mal sehen wollten... Tun Sie sich etwas Gutes!

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 3

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Was mache ich mit der Sorge meiner Liebsten um mich, wenn ich in der Pflege, im Gesundheitswesen arbeite?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die erhöhte Ansteckungsgefahr für Menschen wie Sie, die im Gesundheitswesen arbeiten, macht wahrscheinlich nicht nur Ihnen Angst, sondern auch Ihrer Familie. Die Menschen, die Sie gernhaben und von denen Sie geschätzt und geliebt werden, werden sich auch um Sie sorgen oder sogar ängstigen.

Das ist zunächst einmal ein gutes Zeichen. Sie sind diesen Menschen wichtig. Sie zeigen Fürsorge, wollen sich um Sie kümmern.

- Deswegen wäre es nicht hilfreich, diese Sorgen abzuwehren. Wie oft sagen wir Sätze wie: „Das ist doch nicht so schlimm“ oder „Du brauchst dir keine Sorgen machen.“ Doch die Bedenken haben aktuell einen realen Hintergrund. Bedanken Sie sich für die Sorgen, denn sie sind ein Ausdruck von Zuneigung und Liebe.



- Reden Sie mit Ihren Liebsten darüber. Ganz egal, ob diese ihre Sorgen in Worte fassen oder still mit sich herumtragen. Reden Sie nicht nur einmal, sondern immer wieder. Sprechen Sie auch über Ihre eigenen Sorgen und Ängste, tauschen Sie sich aus. Das hilft Ihnen und den anderen.
- Erklären Sie den anderen, welche Schutzmaßnahmen zu treffen sind und dass Sie damit sorgfältig sind. Damit gibt es keine hundertprozentige Sicherheit, aber die Schutzmaßnahmen können die Gefahr vermindern. Zeigen Sie ganz konkret und plastisch, was Sie wie tun, vor allem Kindern und Enkeln, aber nicht nur denen.
- Ängste brauchen verbindliche Informationen, damit sie kleiner werden. Vereinbaren Sie Telefonanrufe oder SMS-Meldungen, um anderen mitzuteilen, wenn Sie sich krank fühlen. Das Gefühl, nicht mitzubekommen, wenn Sie krank werden, nicht zu wissen, wie es Ihnen geht, kann Sorgen und Ängste ins Unermessliche wachsen lassen.

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 4

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Wie kann ich mit der Traurigkeit der Menschen umgehen, die ich begleite?

Wer in der Altenhilfe bzw. generell im Gesundheitswesen tätig ist, begegnet viel Traurigkeit. Da sind Bewohner/innen eines Altenheims traurig, dass eine Mitbewohnerin oder ein Mitbewohner gestorben ist. Angehörige trauern. Wer schwer erkrankt, trauert oft, dass nichts mehr so sein wird wie vorher ... Trauer ist eine ständige Begleiterin in der Pflege und Gesundheitsarbeit.

Was können Sie tun?

Zunächst einmal sind Sätze wie „Die Verstorbene war doch schon sehr alt“ oder „Es wird schon wieder“ gut gemeint, jedoch meist nicht hilfreich. Denn Trauer ist schmerzlich. Trauern ist ein Gefühl, das Sinn macht: Trauern ist das Gefühl des Loslassens. Wenn wir etwas verlieren, einen Menschen, eine Liebe, eine Fähigkeit, eine Sehnsucht, eine Lebensqualität, dann ist Traurigkeit ein Ausdruck davon,



dass wir loslassen müssen. Sie unterstützt uns dabei. „Es wird schon wieder“ oder „das Leben geht weiter“ ist richtig, aber setzt voraus, dass dem Trauern genügend Raum gegeben wird.

Trauern braucht keine Verharmlosung oder Kontrolle, Trauer braucht, dass sie sein darf und geteilt wird. Mit anderen. Deswegen ist es am wichtigsten, dass Sie die Trauer bestätigen und das Recht, traurig zu sein, bekräftigen: „Ja, das ist traurig.“ Oder: „Ja, weinen Sie!“

Und es ist förderlich im Rahmen des Möglichen, einfach da zu sein und die Trauernden zu begleiten. Sie müssen nichts großes tun, einfach da sein und die Trauer akzeptieren und so helfen, dass Menschen ihre Trauer nicht verbergen müssen und sich nicht damit allein fühlen.

All das ist im Rahmen der pflegerischen oder medizinischen Versorgung nur in kleinem Umfang möglich, aber jede Kleinigkeit hilft. Weitergehende Hilfen können soziale oder seelsorgerische Diensten bieten, gerade in Zeiten von Corona.

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 5

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Meine Kraft lässt nach. Wo bekomme ich neue Kraft her?

Wenn Menschen hochbelastet sind, lässt die Kraft nach. Dem kann man eine zeitlang mit Zähigkeit und starkem Willen entgegenwirken, doch irgendwann braucht die eigene Kraft „Nachschub“. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten. Eine besteht darin, sich mit den persönlichen Kraftquellen zu beschäftigen. Einige Anregungen:

- Was gibt Ihnen Kraft? Was fällt Ihnen spontan ein, wenn Sie daran denken? Nehmen Sie alles ernst, was Ihnen in den Sinn kommt.
- Wenn Sie an frühere Situationen denken, in denen Sie sich schwach und entkräftigt fühlten: Was hat Sie gekräftigt?



Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

- Welche Menschen geben Ihnen Kraft? Partner oder Partnerin, Kinder, Enkel, andere Verwandte, Freunde und Freundinnen, Kolleginnen, Nachbarn ...?
- Können Sie aus der Natur Kraft schöpfen? Aus Spaziergängen?
- Oder stärkt Sie Musik? Oder ein Hobby?
- Atmen Sie dreimal tief ein und aus und spüren Sie dabei, wo in Ihrem Körper, vor allem in dem Raum, den Ihr Atem erreicht, Ihre Kraftquelle sitzt ... Legen Sie eine Hand dorthin oder in die Nähe ... Schenken Sie Ihrer Kraftquelle mit ein paar Atemzügen Aufmerksamkeit.

Das ist auch eine hilfreiche „Atempause“ für zwischen-durch.

Vielleicht nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und schreiben auf, was Ihnen Kraft gibt.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 6

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Wie gehe ich mit Angehörigen um, die ihre Eltern oder Partner*innen nicht besuchen können?

Eine der schlimmsten und grausamsten Erfahrungen in der Corona-Krise besteht darin, Angehörige im Altenheim oder Krankenhaus nicht besuchen zu können. Vor allem, wenn diese lebensgefährlich erkrankt sind oder im Sterben liegen. Eine Hochzeitsfeier, an der man nicht teilnehmen kann, kann man nachholen. Doch die Begleitung von geliebten Menschen in Not nicht.

Auch wenn vielleicht die einen oder anderen Lockerungen umgesetzt werden – Einschränkungen werden noch längere Zeit bestehen bleiben und damit die schlimmen Erfahrungen für die betroffenen Angehörigen. Auch für Sie, die Sie mit diesen Angehörigen umgehen müssen, ist das schmerzlich. Sie bekommen den Schmerz nicht nur der Patient/innen und Klient/innen mit, Sie spüren ihn auch in sich, weil Sie ein mitfühlender Mensch sind.



Foto: Pixabay

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

- Wir können hierzu keine ideale Lösung empfehlen. Das wäre unredlich und vermessen. Wichtig sind uns vor allem drei Erfahrungen:
- Sprechen Sie aus, was ist: dass diese Situation schmerzlich ist und oft als grausam erlebt wird. Sagen Sie, dass Sie den Schmerz verstehen und teilen. Die Wahrheit zu sagen und zu teilen, hilft, wenigstens ein wenig.
- Bieten Sie an, kleine Symbole zu vermitteln. Eine Postkarte oder einen Brief, einen Talisman, ein Foto oder einen anderen Gegenstand, den die Angehörigen gestalten oder auswählen und der desinfiziert werden kann und den Sie den jeweiligen Bewohner*innen oder Patient*innen zukommen lassen.
- Vor allem brauchen auch Sie Trost, um die schmerzlichen Erfahrungen v.a. der Hilflosigkeit und Einsamkeit abzumildern. Reden Sie mit anderen, denen Sie vertrauen, darüber. Verschaffen Sie Ihrem Herzen Luft.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 7

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Atempausen – wie schaffe ich das?

Viele der Mitarbeiter*innen im Gesundheitswesen – und nicht nur dort – sehnen sich nach einer Atempause. Doch wie schaffe ich das, bei all dem Stress, bei all den Anforderungen?

Manche Menschen träumen von einem langen Urlaub. Doch meistens braucht es noch längere Zeit, bis er endlich kommt – wenn er in Corona-Zeiten überhaupt so möglich ist, wie Sie ihn wünschen. Und fast immer ist der Urlaub zu schnell vorbei, und dann geht der Stress weiter. Die große Pause, der Urlaub ist wichtig. Doch wir möchten Ihnen hier auch die kleinen Pausen ans Herz legen. Probieren Sie sie aus.



Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

- Setzen Sie sich irgendwo hin und schließen Sie für eine Minute die Augen. Nicht mehr und nicht weniger, nur atmen und die Augen schließen. Wenn Sie sich sorgen, dass Sie einschlafen, stellen Sie sich den Handywecker.
- Hören Sie zwischendurch ein Musikstück über ihr Handy, möglichst mit Kopfhörer. Drei bis vier Minuten, das reicht als kleine Pause.
- Jeder Atemzug enthält eine Atempause. Probieren Sie es aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem ... Beachten Sie, wie Sie ein- und wie Sie ausatmen ... Dann schenken Sie Ihre Aufmerksamkeit der kleinen Pause zwischen dem Ausatmen und dem Wiedereinatmen ... Würdigen Sie einige Atemzüge lang diese kleine Atempause, die Ihnen jeder Atemzug schenkt.
- Eine andere Minipause ist das Rauchen ohne Zigarette. Tun Sie so, als hätten Sie eine Zigarette in der Hand und als würden Sie rauchen. Mit einem tiefen Lungenzug, ein und aus. Ihnen tut das gut, Ihrer Lunge auch und es ist billiger und vor allem gesünder, als mit Zigarette zu rauchen.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 8

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Wie geht Nähe mit Maske und ohne Berührung?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

eine Mitarbeiterin aus einem Altenheim schrieb uns: „Es ist furchtbar, wenn jemand stirbt und niemand da ist, der die Hand halten kann. Ich versuche dann, so gut ich kann, wenigstens mit Schutzhandschuhen die Hand zu halten. Das ist nicht ideal, aber besser als gar nichts. Es hilft.“

Viele Menschen in Seniorenheimen und Krankenhäusern sind in Not. Und Menschen in Not brauchen Nähe. Wenigstens mit Handschuhen die Hand zu halten, ist ein Behelf. Doch alles, was Nähe bietet, und sei es nur ein bisschen, hilft. Probieren Sie aus, was möglich ist.

Nähe herzustellen gelingt auch über Ihre Stimme und über Ihre Blicke.



Sie kennen es bestimmt: Egal, welche Worte jemand sagt, werden Sie über den Tonfall wahrnehmen, ob Ihnen jemand nah ist oder ob es eine Distanz gibt. Sie können sicher sein, dass die Nähe, die Sie zu jemandem spüren, auch ankommt – über Ihre Stimme.

Und dass Blicke wichtig sind, wissen Sie auch. „Blicke können töten“, heißt es sprichwörtlich. Blicke können Abneigung, Verachtung, Missbilligung, Distanz vermitteln, aber auch Interesse, Zuneigung und Nähe. Wenn der Hauptteil des Gesichtes von einer Maske bedeckt ist, irritiert das manche Menschen. Sie schauen dann oft gar nicht hin, auch nicht in die Augen. Probieren Sie aus, bewusst anderen in die Augen zu schauen. Sie können dort Fragen sehen, ohne dass jemand spricht. Sie werden ein Lächeln erkennen, auch wenn die Mundpartie hinter einer Maske verborgen ist.

Sie können die Menschen, die Sie pflegen oder betreuen, auch auffordern, Ihnen in die Augen zu schauen, wenn Sie merken, dass sie durch die Schutzkleidung irritiert oder verunsichert sind. Versuchen Sie es.

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 9

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Vom Zuviel und Zuwenig

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

kennen Sie es auch, dass Ihnen manchmal alles zu viel ist? Man sucht dann einen „Aus-Schalter“, findet ihn aber nicht. Wir haben dazu zwei Empfehlungen.

Die erste lautet: Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit und schreiben Sie alles auf, was Ihnen gerade zu viel ist. Berufliches und Privates, alles durcheinander. Und dann wählen Sie einen Punkt aus, den Sie verändern wollen. Vielleicht, indem Sie um Unterstützung bitten, vielleicht dadurch, dass Sie sagen: „Ich schaffe das nicht.“ Oder indem Sie zu einer Anforderung „Nein“ sagen.

Noch hilfreicher ist die zweite Empfehlung. Wir haben die Beobachtung gemacht, dass es sinnvoll ist, nach den Um-



ständen der Belastung zu fragen. Es kann sich aber auch lohnen, nach dem Gegenteil zu fragen: Was kommt zu kurz? Was ist zu wenig? Was vermisse ich? Einige Beispiele für Antworten:

- „Dass meine Leistung anerkannt wird, in der Klinik und zu Hause.“
- „Zärtlichkeit“
- „Einfach mal einen freien Tag oder wenigstens einen halben haben, an den ich nichts MUSS, sondern KANN und einfach ohne Pläne und Aufgaben in den Tag hinein lebe.“
- „Mit meiner Tochter spielen.“
- „Dass mir mal jemand Blumen schenkt.“ ...
- Sie werden Ihre eigenen Antworten finden. Vielleicht ergibt sich daraus eine Idee, etwas zu verändern. Manchmal kann man das „Zuviel“ reduzieren, indem man dem „Zuwenig“ mehr Raum gibt.

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 10

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Wie kann ich mit Hilflosigkeit und Unsicherheit umgehen?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

es gibt immer wieder Momente, in denen wir uns hilflos und unsicher fühlen. In den Belastungen, die durch Corona bzw. Covid-19 hervorgerufen werden, treten solche Gefühle häufiger auf als sonst. Vielleicht, weil Sie mehr helfen wollen, das aber nicht können. Vielleicht, weil die Unsicherheit anderer Sie ansteckt. Das ist normal. So geht es vielen, auch wenn die meisten nicht darüber sprechen.

Wenn Sie in einer beruflichen Situation starke Unsicherheit spüren, sollte dies ein Anlass sein, danach zu suchen, was Ihnen Sicherheit gibt. Das können Informationen oder unterstützende Ratschläge anderer sein. Doch oft hilft das nicht. Wenn Sie mit einem Mann sprechen, der unsicher ist, ob seine Mutter überlebt, können Sie keine Sicherheit



Foto: Pixabay

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

vermitteln. Die Unsicherheit bleibt, in dem Angehörigen und in Ihnen. Da kann es helfen, sich dessen zu entsinnen, wie wir Menschen überhaupt innere Sicherheit erwerben.

Forschungen in der Entwicklungspsychologie haben gezeigt, dass dafür sichere Beziehungen entscheidend sind. Deshalb empfehlen wir, dass Sie bei stärkeren Unsicherheitsgefühlen überlegen, welchen Menschen Sie vertrauen (innerhalb und auch außerhalb des Arbeitsbereiches), bei welchen Menschen Sie sich sicher fühlen, wer Ihnen Sicherheit gibt. Tauschen Sie sich mit diesen Menschen aus. Teilen Sie Ihre Unsicherheiten. Sicherheit entsteht aus der Begegnung mit anderen Menschen.

Das gilt auch für den Umgang mit Hilflosigkeit. Das Gefühl der Hilflosigkeit hat einen Sinn. Es macht darauf aufmerksam, dass Sie Hilfe suchen sollten. Bei Menschen, die Sie schätzen und denen Sie vertrauen.

Es lohnt sich.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 11

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

„Ich hab` so oft ein schlechtes Gewissen.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Mitarbeiterin eines Klinikums sagte: „Wenn bei uns viel los ist, schaffe ich manchmal nicht alles so, wie ich will. Dann habe ich ein schlechtes Gewissen. Auch wenn ich nach der Arbeit zu müde bin, mit meiner Tochter etwas Schönes zu unternehmen ...“

Falls es Ihnen gelegentlich auch so geht: Ein Gewissen zu haben, ist grundsätzlich gut. Ein schlechtes Gewissen ist nur angebracht, wenn Sie anderen Menschen geschadet haben, obwohl Sie andere Möglichkeiten gehabt hätten. In den Zeiten von Covid-19 und oft auch sonst im Gesundheitswesen gibt es immer wieder Überlastungen und Überforderungen. Da können wir nur sagen: Im Alltag



Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

ist es oft nicht möglich allen Ansprüchen zu genügen. Sie können nur Ihr Bestes aus dem machen, was möglich ist. Hohe Ansprüche an sich zu stellen, ist gut, ist besser, als keine zu haben. Doch manchmal müssen Sie sie herunterschrauben, zumindest zeitweilig.

Wenn Sie zu müde sind, um mit Ihrem Kind zu spielen, erklären Sie es ihm. Vereinbaren Sie, dass Sie sich eine bestimmte Zeit hinlegen und ausruhen, und zu einer anderen Zeit mit dem Kind etwas Schönes machen.

Mit freundlichen Grüßen

Udo Baer

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 12

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

„Ich will mein altes Leben zurück.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieser Stoßseufzer kam aus tiefster Seele. Er bezog sich auf die Arbeit in der Pflege und gleichzeitig auf das Familienleben. Vieles ist seit dem Ausbruch der Pandemie durcheinandergeraten, vieles kam dazu, an das man denken und das man organisieren muss, zu Hause und am Arbeitsplatz. Das ruft Sehnsucht hervor, dass bald „alles vorbei“ ist. Und das mobilisiert die nostalgische Sehnsucht nach dem, wie es früher war.

Doch die Pandemie hört nicht auf diese Sehnsüchte. Das Virus nutzt alle Nachlässigkeiten aus und wird uns alle noch eine längere Zeit beschäftigen und unser Leben be-



Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

einflussen. „Ich will mein altes Leben zurück!“ – das ist ein berechtigter Wunsch, der aber nicht so schnell in Erfüllung gehen wird. Also gilt es zu trauern. Es ist traurig, dass manches nicht mehr so ist, wie zuvor. Es ist traurig, dass es Umstellungen und Überlastungen gibt. Es ist traurig, dass gewohnte Rituale und Verhaltensweisen, die Sicherheit und Halt gaben, nicht mehr gelten.

Trauer ist das Gefühl des Loslassens. Wenn wir trauern, verabschiedet sich unsere Seele von dem, was wir verloren haben. Entscheidend ist, dass wir Menschen nicht alleine trauern, sondern unseren Schmerz mit anderen teilen.

Dabei können wir mit anderen Menschen auch danach suchen, was uns denn geblieben ist und was anders geworden ist. Manchmal hilft das.

Mit freundlichen Grüßen

Udo Baer

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 13

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

„Und meine Eltern in Serbien?“

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ivona M. ist Altenpflegerin und kümmert sich in Deutschland um die alten Menschen im Heim. Auch um die Angehörigen, die darüber klagen, dass sie ihre Mutter oder ihren Vater nur nach Voranmeldung (Stand August 2020 NRW) und Terminvereinbarung besuchen können. Und immer muss sie dabei an ihre Eltern denken. Diese wohnen in Serbien in einer Gegend, in der das Virus sich ausbreitet. Sie macht sich Sorgen um sie. Die Eltern sind so weit weg, sie kann nicht auf sie aufpassen und sich um sie kümmern.

So geht es vielen Mitarbeiter/innen in der Altenpflege und überall im Gesundheitswesen, ganz gleich, ob sie aus Spanien oder Italien kommen, aus Polen oder der Türkei. Sie machen sich Sorgen und fühlen sich damit allein.



Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Unser wichtigster Stärkungstipp neben einem Handy mit Flatrate besteht darin, zu versuchen, an dem Alleinsein damit etwas zu ändern. Ivona M. erzählte Kolleginnen von ihren Sorgen. Einige wenige reagierten achselzuckend. Die meisten interessierten sich und zeigten ihr Mitgefühl. Das tat Ivona M. gut. Jetzt fragen bei Schichtbeginn schon manche, wie es ihren Eltern geht.

Ganz gleich, ob die Eltern in Gelsenkirchen oder Adana leben, ob sie um die Ecke wohnen oder in einem anderen Land – Sorgen um die Eltern machen sich viele. Je weiter weg sie sind, desto hilfloser fühlen sich Menschen wie Ivona M. Doch das Sorgen und das Mitgefühl vieler kann ein gemeinsamer Boden werden, die Sorgen zu teilen und damit wenigstens nicht allein zu bleiben. Das erleichtert.

Mit freundlichen Grüßen

Udo Baer

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 14

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

„Als hätte ich etwas verbochen! Nur weil es bei uns im Haus einen Corona-Fall gab!“

Liebe Leserin, lieber Leser,

Claudia F. schildert, dass sie sich von anderen „wie eine Aussätzig“ behandelt fühlt. Sie arbeitet in der Senioreneinrichtung eines größeren Verbandes. In dieser Einrichtung gab es erst einen, dann mehrere COVID-19-Fälle. „Seitdem werde ich schief angesehen. Bei den Kolleginnen anderer Häuser und auch in der Nachbarschaft. Als könnte ich etwas dafür! Es stand natürlich in der Zeitung. Vielleicht denken manche, dass ich auch ansteckend bin. Dabei werde ich jetzt ständig getestet.“

Solche Erfahrungen erniedrigen und machen hilflos. Selbst wenn in dem Haus Fehler gemacht worden sein sollten, muss immer davon ausgegangen werden, dass jede und jeder sein Bestes gab und gibt. Sippenhaft ist entwürdigend. Dass Herkunftswege einer Ansteckung untersucht werden,



ist selbstverständlich. Menschen wie Claudia F. sind weder ansteckend noch verantwortlich für den Pandemie-Ausbruch.

Claudia F. und Beschäftigte im Gesundheitswesen, denen es ähnlich geht, brauchen Solidarität. Von der Familie, vom Träger ihrer Einrichtung, von der Öffentlichkeit. Claudia F. empfehlen wir, offensiv das Thema anzusprechen. Es sitzt sich nicht aus. Fragen Sie die Menschen, die Sie abwertend und stigmatisierend behandeln, was sie meinen, und setzen Sie Ihre Meinung und Ihre Erfahrungen dagegen. Empören Sie sich gegen Abwertung.

Das geht nicht allein. Das braucht andere, die mitmachen. Das braucht Solidarität. Sie haben ein Recht darauf.

Mit freundlichen Grüßen

Udo Baer

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de

Stärkungsbrief 15

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Mein Notfall-Koffer

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Beschäftigte des Gesundheitswesens kommen ab und zu an ihre Grenzen. Wenn das Gefühl auftritt „Ich kann nicht mehr!“, sollten Sie zu Ihrem Notfall-Koffer greifen. Ihr persönlicher Notfall-Koffer enthält das, was Ihnen in dieser Situation helfen kann. Sie können sich einen Behälter oder einen Beutel als „Koffer“ nehmen und passende Gegenstände oder Erinnerungszettel hineintun. Oder Sie schreiben auf, was Sie im Notfall brauchen könnten. Damit sollten Sie beginnen:

- Wenn können Sie anrufen und reden?
- Oder brauchen Sie es, lieber eine Weile ungestört allein zu sein?
- Welches Musikstück stärkt Sie in dieser Situation?



Foto: Pixabay

- Was nehmen Sie gern in die Hand, wenn Sie sich unsicher oder haltlos fühlen? Ein Stück Stoff oder Holz, einen Stein oder ...?
- Welche Blume können Sie sich schenken (lassen)?
- Welche Nahrung oder welches Getränk brauchen Sie dann?
- Welches Geschenk können Sie sich machen?
- ...

Der Notfall-Koffer jedes Menschen ist unterschiedlich gefüllt und das ist gut so. Denn nur Sie wissen, was Sie in einer Not-Situation brauchen, um die Not abzuwenden, was not-wendig und not-wendend ist.

Werfen Sie, wenn Sie nicht mehr können, einen Blick auf diese Liste, und wählen Sie aus.

Mit freundlichen Grüßen

Udo Baer

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de