



Tilmann Nachrichten

Sonderausgabe // 03.Mai 2020

Liebe Familie,

am 22.März, also vor genau 6 Wochen haben wir uns spontan auf diesem Weg gemeldet, weil wir spürten, dass das Virus mit uns als Familie etwas anstellt. Wir hatten auch dazu aufgerufen, dass Ihr Euch bei uns meldet. Und wir hatten natürlich versprochen, dass wir über Neuigkeiten berichten, sobald wir Genaueres wissen zum Thema Familientag 2020. Herausgekommen ist erneut genug Material für eine weitere Sonderausgabe. Und es darf schon angekündigt werden, dass wir uns gerne zu Pfingsten noch einmal mit einem dritten Sonderbrief melden, wenn möglichst viele dem Aufruf von Otto Höher folgen, den er auf der nächsten Seite formuliert hat. Hier also die Themen:

- **Absage Familientag 2020 – Ankündigung Familientag 2022**
- **Brief an die Familie von Otto Höher**
- **Interview mit Stefan Bender zum Thema „Ängste und Sorgen in der Corona-Krise“ aus seiner Sicht als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie**
- **Zuschriften aus der Familie**

Ganz ohne Familie Tilmann möchten wir Pfingsten im Schaltjahr 2020 nicht verbringen und laden Euch alle ein, sich an einer ganz besonderen Ausgabe der

Familiennachrichten Pfingsten 2020

zu beteiligen. Schickt einen kleinen Gruß oder Bericht von Euch und Eurer Familie oder auch nur einen kurzen Gruß mit einem Foto, wie es Euch Pfingsten 2020 ergangen ist. Eingeladen zur Teilnahme sind natürlich auch alle, die in diesem Jahr nicht hätten teilnehmen können. Seid kreativ und wir werden dann außerordentliche und bunte Familiennachrichten zu Pfingsten 2020 gestalten kön-

nen. So denkt Ihr alle an Pfingsten 2020 an die Familie und alle freuen sich mit den Familiennachrichten von Euch zu hören.

Schickt bitte Eure Fotos, Beiträge und Grüße bis zum 19.06.2020 (gerne auch früher) an die Redaktion der Tilmann Familiennachrichten, z.H. Stefan Höher, nachrichten@familie-tilmann.de

Es grüßt Euch Euer Redaktionsteam

P.S.: Wo immer Ihr seid an Pfingsten, schickt uns ganz viele fröhliche und mutmachende Bilder, wir versuchen das schön zusammenzusetzen als Erinnerung an diese verrückten Monate im Schaltjahr 2020.

Liebe Familie,

der Tilmann Familientag jedes Schaltjahr an den Pfingstfeiertagen ist seit Jahrzehnten eine feste und gute Tradition. Selbst kann ich mich noch an meinen ersten Familien 1976 in Olpe am Biggensee erinnern. Wir sind damals mit unserer Oma Hedwig Mauel dorthin gefahren. In den Jahren 1992 und 1996 war ich selbst mit meiner Frau Isabelle im Organisationsteam des Familientags. Der Familientag ist für die große Familie Tilmann ein Treffpunkt, den wir nicht missen möchten-

In diesem Jahr sollte der Familientag ganz besonders werden, da Otto Tilmann und sein Team mit dem Jugendhaus Hardehausen eine Möglichkeit gefunden hatten, die ganze Familie in sehr schönen Räumen unterzubringen. Wir hätten das ganze Haus mit seiner wunderschönen Einrichtung und Anlage für uns gehabt. Das hat viele angesprochen, so dass sich fast 250 Familienmitglieder aus allen Generationen angemeldet hatten.

„Der Familientag wird auf 2022 verlegt – das Haus ist schon reserviert!“

Ein besonderer und großer Dank sei an dieser Stelle ausgesprochen an Annette und Otto Tilmann, Angelika Tilmann, Stefan Braun und Florian Bredt. Sie haben das Jugendhaus gefunden und konnten es für 2022 wieder buchen, sie haben die Einladungen ausgesprochen, entgegen genommen, die Beiträge verbucht, das Programm organisiert und viele Mit-helfer gefunden, die in der Vorbereitung mitgeholfen haben und vor Ort sich engagiert hätten.

Seit Februar 2020 plagte und belastete das Organisationsteam die Fragen, ob der Familientag überhaupt stattfinden könne, dann auch alle trotz der allgemeinen Lage kommen würden und wie es um die Finanzen stehen würde. Ihr könnte Euch vorstellen, dass die Verantwortung für die Finanzen bei einer so großen Veranstaltung groß ist. Otto und sein Team haben das aber alles hervorragend geschafft und sind jetzt in der Nacharbeit, die eingezahlten Beiträge zurückzuerstatten. Dann geht es aber direkt weiter mit der Vorbereitung für 2022. Ihr habt Euch nicht entmutigen lassen, sondern macht weiter. Nochmals Danke und Respekt dafür!

Mit herzlichem Gruß aus dem Bergischen Land.

Euer

Otto Höher

Liebe Familie,

wir haben uns nach der langen Vorbereitungszeit für den diesjährigen Familientag so gefreut, Euch nach vier Jahren endlich wiederzusehen.

Alles war geplant und fest eingestielt.

Fast 250 Personen hatten sich angemeldet und alle konnten in Hardehausen untergebracht werden. So etwas hatte es noch nicht gegeben.

Doch Corona macht uns dieses Jahr einen Strich durch die Rechnung.

Den Tilmann-Familiientag in der jetzigen Situation durchzuführen machte wegen Corona keinen Sinn. Selbst wenn wir den Tilmann-Familiientag hätten durchführen dürfen, wäre wohl mit vielen Absagen zu rechnen gewesen.

Mit dem Jugendhaus Hardehausen haben wir das Gespräch gesucht und freuen uns, dass wir eingeladen sind, Pfingsten 2022, vom 04. – 06. Juni 2022 unseren Tilmann-Familiientag nachzuholen. Schon jetzt herzliche Einladung! Weitere Informationen folgen.

Die Mehrzahl der Familienmitglieder hatte ihren Obolus zum Familientag schon entrichtet. Das Jugendhaus hat uns keine Stornierungskosten berechnet, so dass wir Euch die eingezahlten Beträge in den nächsten Tagen zurücküberweisen werden.

Wir bedanken uns bei allen, die Ihre Teilnahme und Unterstützung zum Familientag zugesagt hatten. Kommt alle in zwei Jahren und macht wieder mit. Laufende Informationen werdet Ihr bis dahin finden auf unserer Homepage www.familie-tilmann.de.

Bleibt gesund, bis zum Familientag in Hardehausen 2022!

Viele Grüße aus Paderborn

Annette und Otto Tilmann

Angelika Tilmann und Stefan Braun



Ängste und Sorgen in der Corona-Krise- Interview mit Stefan Bender

Stefan Bender ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor der LWL-Kliniken Marsberg. In dieser Rolle ist er tagtäglich mit den direkten Folgen der Corona-Krise beschäftigt. Im Folgenden beantwortet er Fragen dazu.

Soziale Isolation, Existenzsorgen, finanzielle Probleme, Konflikte in der Familie und die Sorge um Angehörige: Die aktuelle Situation stellt viele von uns vor große Herausforderungen. Wie wirkt sich eine solche Krisensituation auf die Menschen aus?

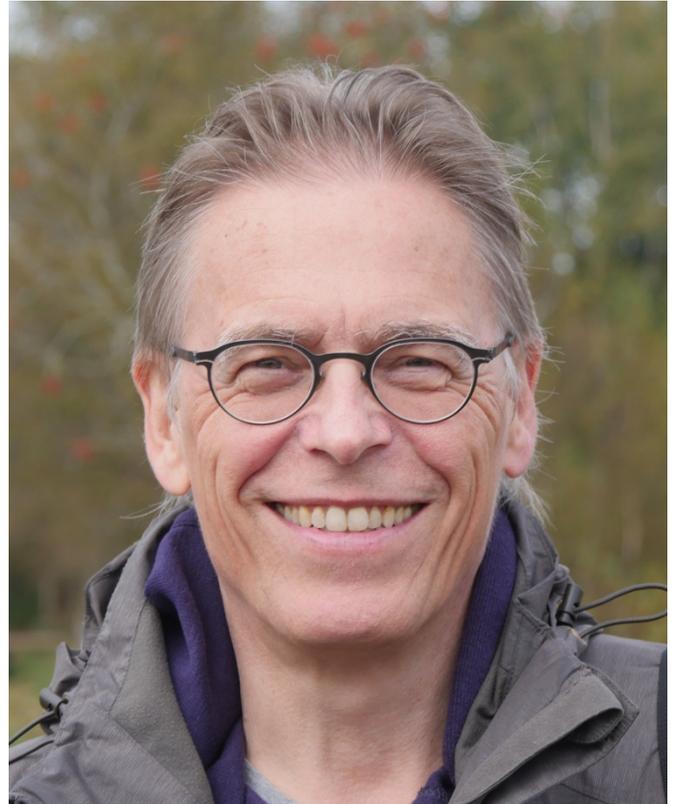
Wir alle sind in der momentanen Krise mit Einschränkungen der individuellen Freiheit und zugleich auch mit verschiedensten persönlichen Sorgen und Ängsten konfrontiert. Es gibt tatsächlich einige wenige Menschen, die in der augenblicklichen Situation die Entschleunigung und die Ruhe sogar genießen. Die allermeisten von uns aber machen sich Sorgen um ihre Gesundheit und die der Angehörigen und auch um ihre wirtschaftliche Situation. Angstauslösend ist auch die Ungewissheit, wie es weitergeht, und das Gefühl, auf das, was auf uns zukommt, keinen Einfluss zu haben. Ein solches Gefühl des Kontrollverlustes weckt in uns oft Ängste oder verstärkt Ängste, die ohnehin schon da sind.

Wie kann man mit solchen Ängsten umgehen?

Es gibt für die Angstbewältigung kein Patentrezept. Eine Möglichkeit ist sicherlich, sich nur in Maßen und nur über seriöse Quellen über die augenblickliche Lage zu informieren und so weit wie möglich zu versuchen, zwischen begründeten, realistischen Ängsten und unrealistischen Befürchtungen zu unterscheiden. Denn Menschen reagieren auf beunruhigende Nachrichten oft mit übermäßiger Angst und Panik. Dabei lassen sie sich häufig von katastrophisierenden Phantasien und Befürchtungen leiten. Sie hören auf, Faktenwissen einzuholen, und können oft nicht mehr sehen, dass sie Angst vor Szenarien haben, die sie selbst in Gedanken entworfen haben.

Konkret bedeutet dies zum Beispiel, die Flut an Informationen zur Corona-Pandemie zu begrenzen, indem man sich nur ein- oder zweimal täglich mit neuen Informationen aus seriösen Quellen beschäftigt (seriöse Zeitungen oder Nachrichtensendungen oder seriöse Quellen im Internet wie z.B. die Webseite des Robert-Koch-Instituts).

Darüber hinaus ist es wichtig, das Gefühl der Kontrolle zu behalten oder zurückzugewinnen.



www.lwl-Klinik-marsberg.de; www.lwl-jugendpsychiatrie-marsberg.de

Wie kann man das schaffen?

Hierfür hilft es, eine Form der aktiven Bewältigung der schwierigen Lebenssituation zu finden statt eine passive Haltung einzunehmen und in ein hilfloses Abwarten zu verfallen. Es ist gut, wenn man seinen Blick auf die Lebensbereiche richtet, die man selbst beeinflussen und aktiv gestalten kann. Wie kann ich meinen Tag gestalten, was kann ich für meine Gesundheit tun (gesunde Ernährung, Bewegung so gut wie möglich), welchen Hobbies kann ich in der gegenwärtigen Lage nachgehen? Sicherlich gibt es eine ganze Reihe von Dingen, die ich schon ganz lange einmal erledigen wollte, zu denen ich aber nie gekommen bin. Hierfür kann ich jetzt die Zeit nutzen.

Viele teilen ihre Sorgen und Ängste nicht mit, weil sie sich dafür schämen oder weil sie als stark gelten wol-

len. Und manche haben gar die Befürchtung, vermehrte Ängste seien Ausdruck einer psychischen Störung. Was sagst Du dazu?

Wichtig ist mir zunächst, deutlich zu machen, dass Angst eine in einer Situation wie der aktuellen Krise normale Reaktion auf die äußeren Gegebenheiten darstellt und in den allermeisten Fällen kein Ausdruck einer psychischen Störung und nicht behandlungsbedürftig ist. Auch wenn ich vermehrt Ängste erlebe oder Probleme mit dem Alleinsein habe, bin oder werde ich also nicht zwangsläufig psychisch krank.

Aber auch ohne psychisch zu erkranken kann es sinnvoll sein, sich frühzeitig Unterstützung zu suchen. Die allermeisten Menschen verfügen über zahlreiche Ressourcen, um im Leben unterschiedliche Krisen zu bewältigen. Wir sprechen hier auch von so genannten Schutzfaktoren.



Sabine Kötter (Stefans Frau) mit Tante Margot Bender (95).

Was können solche Schutzfaktoren sein?

Soziale Kontakte sind einer der wichtigsten Schutzfaktoren, die uns zur Verfügung stehen. Deshalb sollte ich mir überlegen, wie ich am besten in Kontakt zu anderen bleiben kann. Wie kann ich meine sozialen Kontakte jetzt auf andere Art und Weise als sonst, also z.B. per Telefon oder auch per Videokontakt oder gar mit einem Brief, aufrechterhalten und vielleicht sogar neu aufleben lassen? Wen wollte ich schon lange anrufen, habe es aber bisher

nie geschafft? Es ist hilfreich, Ängste und Sorgen mit anderen Menschen zu teilen, statt alles mit sich alleine auszumachen. Dabei sollte man aber darauf achten, dass man sich besonders an solche Menschen wendet, die einem guttun.

Schwierig ist natürlich, dass wir im Moment einige unserer Ressourcen und Entlastungsstrategien nicht nutzen können, z.B. weil wir bestimmten Hobbys nicht nachgehen können, weil Einrichtungen geschlossen sind oder Gruppenaktivitäten ausfallen.

Wo siehst Du besondere Probleme?

Besonders in beengten Wohnverhältnissen kann es zu angespannten Situationen zwischen Lebenspartnern oder Eltern und Kindern kommen. Hier kann es hilfreich sein, sich persönliche Freiräume zu schaffen, z.B. dadurch, dass man feste „Auszeiten“ vereinbart, innerhalb derer man Zeit für sich ganz alleine in Anspruch nehmen kann, um sich danach wieder besser auf die Bedürfnisse des Gegenübers einstellen zu können. Und gerade in beengten Lebenssituationen ist es besonders wichtig, eine regelmäßige Tagesstruktur aufrechtzuerhalten - z.B. jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, um Schlafstörungen entgegenzuwirken, sich „richtig“ anziehen, Mahlzeiten regelmäßig und möglichst zusammen einnehmen, feste Termine wie z.B. Telefonate mit Freunden vereinbaren und positive Aktivitäten planen.

Bei sehr angespannten Verhältnissen, in denen Konflikte jedoch nicht gelöst werden können und es ggf. auch zu körperlicher Gewalt kommt, sollte man umgehend professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.

Wohin kann man sich wenden, wenn man selbst bzw. ein Freund oder Angehöriger psychologische Hilfe braucht?

Krankenhäuser, Ambulanzen und niedergelassene Ärzte bieten auch in der aktuellen Krise Hilfe an. Das gilt z.B. auch für unsere Institutsambulanzen und Kliniken in Marsberg, an die man sich in psychiatrischen Notfällen jederzeit wenden kann. Gerade in einer Zeit, in der wir persönliche Kontakte so weit wie möglich vermeiden sollten, bieten sich Beratungsangebote per Telefon oder im Internet besonders an. Da kann ich z.B. die Telefon-Seelsorge, das Kinder- und Jugendtelefon und das Elterntelefon „NummergegenKummer“, das Hilfs- und Kontaktangebot „Silbernetz“ für ältere Menschen, das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“, die psychologische Telefon- und Videoberatung des Internetangebotes „HelloBetter“ sowie das Online-Angebot „Angst ist eine Chance“ der Deutschen Angst-Hilfe e.V. empfehlen.

Wie geht Ihr in Euren Kliniken mit der aktuellen Krise um?

Alle psychiatrischen Einrichtungen in Marsberg haben ein gemeinsames Krisenmanagement-Team gebildet, um Strategien zum Umgang mit der aktuellen Krise festzulegen und sich im Notfall gegenseitig auch mit Personal zu unterstützen. Besonderen Wert legen wir dabei auf die Versorgung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit der erforderlichen persönlichen Schutzausrüstung (Masken, Schutzkittel etc.).

Wir sind in den Ambulanzen weiter für unsere ambulanten Patienten da und versuchen momentan, viel über Telefonkontakte abzudecken. Und natürlich werden Patienten in dringenden Fällen, also insbesondere bei psychiatrischen Notfällen, weiterhin stationär behandelt bzw. jederzeit aufgenommen. Allerdings müssen Behandlungen, die nicht sofort und unbedingt erforderlich sind, so gut wie möglich auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.

Warum ist das nötig - Ihr seid doch keine somatischen Kliniken?

Wir benötigen Platz, denn wir mussten in allen unseren Einrichtungen Räumlichkeiten freiziehen, um im Notfall Patienten, bei denen eine Coronavirus-Infektion nachgewiesen wird, auf einer separaten Isolierstation, und solche, die engen Kontakt zu COVID-19-Kranken hatten, auf einer separaten Quarantänestation behandeln bzw. unterbringen zu können. Ebenfalls müssen wir sicherstellen, dass wir auch noch arbeitsfähig bleiben, wenn ein Teil unserer Mitarbeiter erkrankt oder unter Qua-



Auch so geht Familientreffen. Geschwister Höher beim kurzfristig zusammengerufenen Familienrat, um über die Betreuung von Anemarie Höher (88) zu beraten.

rantäne gestellt wird. Dafür haben wir verschiedene

Behandlungsteams gebildet, die möglichst keinen Kontakt zueinander haben und sich so untereinander nicht anstecken können.

Um eine Virusübertragung so gut wie möglich zu vermeiden und insbesondere unsere älteren und körperlich vorerkrankten Patienten zu schützen, gibt es einerseits ein generelles Besuchsverbot und andererseits eine erhebliche Ausgangsbeschränkung, wovon nur in besonderen Ausnahmefällen abgewichen werden kann.

Wie gehen Angehörige und Patienten damit um?

Bis jetzt reagieren unsere Patienten und Angehörige sehr verständnisvoll auf die aktuelle Situation und die damit einhergehenden Einschränkungen und Belastungen. Viele von Ihnen unterstützen uns in unserer Arbeit und unseren Bemühungen, mit der Situation angemessen umzugehen. Vielleicht spielt dabei eine Rolle, dass wir Wert darauf legen, die erforderlichen Maßnahmen möglichst nachvollziehbar und transparent zu kommunizieren.

Und da gibt es für uns Familienmensen noch einen besonderen Aspekt: Viele von uns haben Angehörige im fortgeschrittenen Alter, und da ist die reale Sorge, dass man in eine nicht mehr kontrollierbare Situation gerät, dass einem die eigene Angehörigen weggenommen werden und man sie nicht mehr sehen kann. Auch gibt es den Kummer und Schmerz, dass man von der wenigen Zeit, die einem bleibt, nun nicht mehr viel nutzen kann, um sie mit seinen Liebsten zu verbringen. Für Omas und Kinder/Enkel gleichermaßen verstörend.

Ja, da sind wir selbst betroffen. Unsere Tante Margret, mit 95 Jahren einer der ältesten Familienmitglieder, ist zurzeit in ihrem Pflegeheim in Paderborn isoliert und darf von uns nicht besucht werden. Das ist nicht nur sehr schwer für sie, sondern auch für uns.

Aber wenn jetzt unsere Angst um die Angehörigen besonders stark ist, sollten wir das nicht nur als Belastung sehen, sondern auch als Chance: Wir alle haben ja neben unserem körperlichen Abwehrsystem, also dem Immunsystem, auch ein seelisches Abwehrsystem, das uns befähigt, Verletzendes, Angstmachendes und Schmerzliches abzuwehren, indem wir es verleugnen oder verdrängen. Diese psychische Abwehr funktioniert jetzt angesichts der aktuellen Bedrohung nicht mehr so gut, und wir werden uns schmerzlich bewusst, dass wir nicht mehr lange Zeit mit unseren alten Angehörigen haben werden. Und das

könnte und sollte uns dazu veranlassen, keine weitere Zeit mehr zu verlieren, um Wichtiges zu tun: sich mehr Zeit und Platz im Leben einräumen für den Kontakt zu den Angehörigen, und wenn im Moment auch nur über Telefon, sich überlegen, was es möglicherweise noch zu klären gibt zwischen mir und z.B. meinen alt gewordenen Eltern, Wichtiges zu sagen, was noch nicht ausgesprochen wurde, sich mehr als bisher bewusst zu werden, was gut war miteinander und was mir gegeben wurde, und vielleicht an der einen oder anderen Stelle auch nach Versöhnung zu streben. Dafür kann helfen, sich Zeit zu nehmen, um sich mit der gemeinsamen Geschichte zu beschäftigen, indem man z.B. das Familienfotoalbum noch ein-

mal mit einem neuen Blick und einem „geöffneten Herzen“ durchschaut, oder Fragen an die Angehörigen stellt, die man bisher vermieden hat. Und noch ein Aspekt: Wenn wir jetzt viel Angst und Sorgen um die Gesundheit und das Wohlergehen der Angehörigen haben, schwingt bei vielen von uns bewusst oder unbewusst auch die Bedrohung durch die eigene Sterblichkeit mit. Auch das ist Anregung, keine Zeit mehr zu verlieren, um sich zu überlegen: Was ist eigentlich wichtig in meinem Leben? Wofür sollte ich mir mehr Zeit nehmen, was ist überflüssig? Und: Was gibt es zu tun, was ich immer schon tun wollte? Also: In jeder Krise liegt eine Chance - ergreifen wir sie!

Das ist ein wunderbarer Gruß in die Familie. Vielen Dank, Stefan, für das Interview.

Empfehlungen für Ratsuchende (außer Arzt- oder Psychologenpraxen oder Klinikambulanzen):

TelefonSeelsorge: Tel. 0800-1110111, 0800-1110222

Kinder- und Jugendtelefon „NummergegenKummer“:
Tel. 116111

Elterntelefon „NummergegenKummer“: Tel. 0800-1110550

Silbernetz - Hilfs- und Kontaktangebot für ältere Menschen: Tel. 0800-4708090

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“- Telefon- und Online-Beratung,
Tel. 0800-0116016, <https://www.hilfetelefon.de/>

HelloBetter - psychologische Telefon- und Videoberatung in der Coronakrise: Tel. 0800-0009554,
<https://www.hellobetter.de/corona-krise/>

Online-Angebote der Deutschen Angst-Hilfe e.V.:
<https://www.angstselbsthilfe.de/angststoerungen/10-goldene-regeln/> <https://www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news/>

Leserzuschriften

Die Idee mit der Sonderausgabe ist bei Euch auf Interesse gestoßen, leiten wir die Grüße auf diesem Wege weiter:

22.03.2020

Liebe Christa,
was für eine tolle Idee!!!! Herzlichen
Dank für die Sonderausgabe!!! I

Liebe Grüße und viel Gesundheit!!!!!!
Christiane

22.03.2020

So etwas könnte man auch öfter einmal
herausgeben, auch ohne Virus.
Dank an die Redaktion für die Idee.

Gruß Otto Höher

23.03.2020

Hallo – einen Dankesgruß aus Darmstadt für den Corona-
Letter – Grüße Paul Tilman

24.03.2020

Liebes Team,
vielen, vielen, vielen Dank!!! – Gruß Wido Budde mit Marion, Lynn, Keno und Tammo

25.03.2020

Liebe Redaktionsteam,
ganz, ganz herzlichen Dank für die Information,
aber auch für die Zuwendung als solche!
Es ist wirklich toll wie ihr die Kommunikation auf-
recht haltet.
Ich würde mich natürlich sehr freuen, wenn der
Familienstag stattfindet, zumal ich erstmals dabei
wäre und ich euch dann auch mal persönlich ken-
nen lernen könnte ... Aber aufgeschoben ist nicht
aufgehoben.

Viele Grüße von Dorothea Fontaine

25.03.2020

Das ist ja wirklich eine sehr gute Idee, eine Corona
Sonderausgabe zu verfassen!
Vielen herzlichen Dank für eure Mühe !
Wir (Familie Hilpert) sitzen im Westen von Mün-
chen und spüren die Auswirkungen der Quaran-
täne täglich.
Aber wir sind auch dankbar für alle Zeichen geleb-
ter Familiensolidarität !!
An alle - ob groß oder klein: unsere ganz herzli-
chen Grüße! Macht weiter so!
Hildegard und Konrad Hilpert (mit Family)
(Stamm Albert / Nordhorn)