

AUSGABE MÄRZ 2014

Michael Herler
Heim

JOURNAL

Das Magazin für Senioren und ihre Familien



Salzteig in seiner schönsten Form
*Die Kunstwerke unserer Bewohnerin
Gisela Winter*



Eine saubere Sache
Anekdoten rund um den Frühjahrsputz

Lebensgeschichten

*Über die Bedeutung
der Biografiearbeit in
der Altenpflege*



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Liebe Leserinnen und Leser,



Foto © Frank Communication

Matthias Frank
Einrichtungsleiter

das Jahr ist nun im dritten Monat angelangt. Vor allem aber lassen wir mit großen Schritten die winterliche Zeit hinter uns: Der Himmel zeigt sich immer häufiger in klarem Blau, die Luft ist rein und frisch – Körper und Geist erfahren wie durch Geisterhand neue Energie.

In dieser Ausgabe geht es unter anderem um den Lebensalltag im Seniorenzentrum. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus und seine eigenen Rituale. Dies können Feste wie Ostern, aber auch die Tasse Kaffee am Morgen sein. Um Rituale und Gewohnheiten unserer Bewohnerinnen und Bewohner zu verstehen und zu fördern, ist die Kenntnis über Lebensereignisse und -geschichten wichtig. Hier setzt die Biografiearbeit an. Mehr darüber erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Ebenso gibt es natürlich zahlreiche schöne Erinnerungen und Erlebnisse aus unserem Haus, von denen wir Ihnen gern berichten möchten. So lesen Sie zum Beispiel über Tipps und Tricks zum Frühjahrsputz, einen 104. Geburtstag und vieles mehr.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit in diesem Jahr 2014 und selbstverständlich Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Matthias Frank

AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

Salzteig in seiner schönsten Form 04

*Die Kunstwerke unserer Bewohnerin
Gisela Winter*



Eine saubere Sache 06

Anekdoten rund um den Frühjahrsputz

**Ich schicke dir ein Lächeln
ins Zimmer** 12

Ein Gedicht von Anneliese Bungenroth

Herzlichen Glückwunsch! 13

Zum 104. Geburtstag unserer Erna Rymarzik

ALLGEMEINE THEMEN

Lebensgeschichten 08

*Über die Bedeutung der Biografiearbeit
in der Altenpflege*

MITMACHEN

Rätselspaß für pfiffige Köpfe 14

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



Salzteig in seiner schönsten Form

Bewohnerin Gisela Winter kreiert Kunstwerke aus Teig.



Schon immer hat Gisela Winter gern kreativ gearbeitet. Dank ihres handwerklichen Geschicks fiel und fällt ihr bis heute alles rund ums Basteln sehr leicht. Und sie handwerkelt mit großer Leidenschaft. Ob das Malen oder Fertigstellen von wundervollen Blumengestecken – die 85-Jährige empfindet seit jeher große Freude an der Bastelkunst.

Seit 1984 ist eines der größten Hobbys von Gisela Winter das Kreieren kleiner Kunstwerke aus Salzteig. Was sie damals von ihren Nachbarn gelernt hat, hat sie über die Jahre in Eigenregie weiterentwickelt und perfektioniert. Ihre angefertigten Salzteigfiguren waren seinerzeit der Renner auf vielen Märkten und entzücken auch heute noch viele ihrer Mitbewohner im AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim. Denn Gisela Winter teilt ihr Wissen und Können rund um das Kunstwerken mit Salzteig immer wieder gern mit anderen Menschen. In ihren Anleitungen »Salzteig – ein preiswertes und vielseitiges

Bastelmaterial« hat sie die einzelnen Bearbeitungsschritte zur Herstellung von Salzteig-Objekten niedergeschrieben. Aber auch persönlich zeigt sie mit ein wenig Stolz einige ihrer bisherigen Arbeiten. Dazu gehören u. a. ein detailgetreues Puppenhaus, Tischkränze und eine originalgetreue Nachbildung des ältesten Hauses von Singen. Da ihre Mitbewohner, das Personal und auch Besucher gern noch viel mehr von den wundervollen Salzteig-Kunstwerken bestaunen und an der Herstellung teilhaben möchten, wünschen wir Gisela Winter weiterhin viel Gesundheit und jede Menge kreative Ideen.



Eine saubere Sache

Anekdoten rund um den Frühjahrsputz



Damals wie heute war und ist er mit Beginn des zweiten Jahresquartals in aller Munde: der Frühjahrsputz. Spätestens Ende März, Anfang April wird in deutschen Haushalten gebohnt, gewaschen und geputzt, was das Zeug hält. Und zwar wörtlich genommen. Denn vor allem in früheren Zeiten, als die heutigen Mittel noch tief in den Laborschubladen der Reinigungskonzerne schlummerten, waren die Menschen bei der Suche nach dem perfekten Putzzeug sehr erfinderisch.

Sehr beliebt war da zum Beispiel der Essig, der vor allem ein gern genommenes Mittel zum Desinfizieren war. Aber auch Natron und Backpulver erwiesen gute Dienste beim Gardinenreinigen und Salz half eigentlich immer, wenn es um das Entfernen von Flecken auf den Polstermöbeln

ging. Während die gemeine Hausfrau damals Waschsoda für das Schrubben ihrer Töpfe hernahm, kamen Spiritus und Spülmittel nicht selten bei der Reinigung glatter Oberflächen zum Einsatz.

Heute hat man es da sehr viel einfacher. Dank der kreativen Köpfe in den Chemielaboren der allseits bekannten Reinigungsriesen wird dem Frühjahrsputz keine allzu große Bedeutung mehr zugesprochen. Zwar drängt es die Menschen mit dem ersten Sprießen der Knospen und fröhlichem Vogelgezwitscher nach wie vor zum Saubermachen, doch im Vergleich zu früher sind die Arbeiten sehr viel schneller erledigt.

Früher mussten alle Familienmitglieder mit anpacken. Da im Winter der Ofen täglich befeuert wurde, hinterließ er auch entsprechend starke Spuren in den vier Wänden. Die Asche verteilte sich in allen Ritzen des Hauses, sodass man den Frühjahrsputz zum Anlass nahm, alles gründlich zu reinigen. Da wurden Möbel geschrubbt, Vorhänge und Vorleger gewaschen und die Asche- und Fettablagerungen von den Küchenschränken entfernt. Die Frauen klopfen die Matratzen aus, während die Männer kleine Schäden aus der kalten Jahreszeit am Haus ausbesserten.

Bis heute ist der Frühjahrsputz in vielen Haushalten ein fest etablierter Brauch und steht jedes Jahr wieder für einen kleinen Neubeginn, mit dem sich die Menschen vom Winter »befreien« und den Frühling willkommen heißen.



Jeder Mensch ist einzigartig. Wir alle haben unsere ganz persönliche Lebensgeschichte mit Ereignissen, die uns geprägt haben, und mit Gewohnheiten, die für uns wichtig sind. In unserer Lebensgeschichte liegt der Schlüssel für unsere Gefühle, unsere Ansichten und unser Verhalten. Um einen Menschen und dessen Ansichten, Handlungsweisen, Gewohnheiten verstehen zu können, ist es wünschenswert, seine Biografie zu kennen und zu berücksichtigen.



In der Altenpflege spielt die sogenannte Biografiearbeit eine wichtige Rolle. Sie kann die älteren Menschen dabei unterstützen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und die eigene Vergangenheit anzunehmen. Die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte kann demenziell Erkrankten helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern. Und den betreuenden Personen gibt sie die Möglichkeit, leichter Zugang zu den Bewohnerinnen und Bewohnern zu finden, um diese besser verstehen zu können. Die Biografiearbeit ist deshalb in den Seniorenzentren der AWO Baden ein ganz besonders wichtiger Bestandteil der Pflege.

Durch Erfahrungen geprägt

Es gibt teilweise demenziell erkrankte Personen, die sehr ab-

weisend und manchmal sogar offen misstrauisch gegenüber anderen sind. Diese Menschen lassen kaum jemanden an sich heran oder sie verhalten sich in der Gruppe, zum Beispiel beim gemeinsamen Essen, auffällig. Die Gründe für dieses Verhalten liegen einerseits in altersbedingten körperlichen Schwächen und daraus resultierender Unsicherheit. Denn wer sich nicht mehr auf seine Sinne verlassen, nicht mehr gut sehen und hören kann, der fühlt sich in seiner Umgebung verständlicherweise nicht so sicher wie jemand, der sein Umfeld uneingeschränkt wahrnehmen kann. Es sind jedoch bei Weitem nicht allein körperliche und psychische Ursachen, die diese Art von Verhalten auslösen können. Misstrauen anderen Menschen gegenüber beruht

Lebens- geschichten

ÜBER DIE BEDEUTUNG DER
BIOGRAFIEARBEIT IN DER ALTENPFLEGE





meistens auf negativen Erfahrungen in der eigenen Vergangenheit. Im Laufe einer Demenzerkrankung können frühere Erlebnisse zunehmend in den Vordergrund treten. In ihrer Erinnerung, aber auch emotional gehen demente Menschen immer mehr in die vergangene Zeit zurück.

Wer in seinem Leben beispielsweise große menschliche Enttäuschungen erlebt hat, die ihn nachhaltig geprägt haben, der tritt fremden Personen möglicherweise ablehnend gegenüber. Wer den Zweiten Weltkrieg mit all seinen Schrecken durchlebt hat, für den war diese Zeit oft von Ängsten, Not und Entbehrungen gezeichnet, die im Krankheitsverlauf der Demenz in entsprechenden Verhaltensweisen zum Ausdruck kommen können. Und wer in seiner Ver-

gangenheit seinen Besitz verloren hat oder gar beraubt wurde, wird schnell einen Diebstahl vermuten, wenn er einen gesuchten Gegenstand nicht finden kann.

Gespräche führen

In den Seniorenzentren der AWO Baden gehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die Bewohnerinnen und Bewohner ein und nehmen sich Zeit für persönliche Gespräche. Dadurch erfahren sie oft viel über Schulzeit, Familienleben, Berufsausbildung der älteren Menschen, wo deren Bedürfnisse und Interessen liegen, und machen sich so mit der jeweiligen Lebensgeschichte vertraut. Aus den persönlichen Gesprächen lassen sich liebgewonnene Gewohnheiten der Bewohnerinnen und Bewohner erkennen sowie deren Wertschätzung für individuelle oder gesellschaftliche Rituale. Das hilft allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dabei, das Verhalten der Seniorinnen und Senioren, besonders den an Demenz

erkrankten, besser einordnen zu können und prägende Erlebnisse bei den pflegerischen Maßnahmen mit zu berücksichtigen. Das Verstehen schützt auch davor, Verhaltensweisen persönlich zu nehmen.

Diese Gespräche über die eigene Lebensgeschichte tragen entscheidend dazu bei, dass die Beziehung zwischen den betreuenden Personen und den Seniorinnen und Senioren deutlich enger wird.

Sinne aktivieren – Rituale in der Biografiearbeit

Rituale spielen in der Biografiearbeit eine äußerst wichtige Rolle. Das kann beispielsweise das gemeinschaftliche Decken des Frühstückstisches sein. Eine Tätigkeit, die den Bewohnerinnen und Bewohnern aus ihrer eigenen Biografie vertraut ist und die zu positiven Assoziationen führen kann; ebenso wie etwa der Duft von frischem Kaffee. Diese Art von gemeinsamen Ritualen sowie die Aktivierung der Sinne vermag sich durchaus

positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirken. Zudem kann dadurch das typische Gefühl, in seiner eigenen Gegenwart nicht zu Hause zu sein, vermindert werden.

Auch gemeinschaftliche Aktivitäten, wie zum Beispiel Handarbeitskreise oder Spielrunden, bringen Bewohnerinnen und Bewohner zusammen und lassen so Kontakte entstehen. Sie bieten eine gute Möglichkeit, sich auszutauschen, gemeinsam Erinnerungen aufleben zu lassen und alte wie neue Hobbys zu pflegen.

Eine besondere Rolle spielen gesellschaftliche Rituale. Traditionelle Feste wie Weihnachten, Ostern, Erntedank oder das St.-Martins-Fest werden zusammen gefeiert. Dann duftet es im Seniorenzentrum so wie früher zu Hause nach Lebkuchen, nach Gans und Rotkohl. Oder es werden gemeinsam jahreszeitliche Dekorationen hergestellt, was bei den Bewohnerinnen und Bewohnern immer wieder schöne Erinnerungen wachruft.

All diese Feste und Ereignisse werden möglichst nach den Vorstellungen der Bewohnerinnen und Bewohner gestaltet, um Vorfreude, eine vertraute Atmosphäre und Wohlfühl zu schaffen. In den Jahresablauf werden auch andere Feste eingebunden und als Rituale geschätzt, wie zum Beispiel das Wintergrillen. Denn das war auch damals schon schön – als etwa der Vater im Schnee den Feuerkorb angeheizt hat und es in der kalten Luft so herrlich nach den gegrillten Leckereien duftete.

Es sind diese kleinen Geschichten, die das Leben jedes Einzelnen prägen. Die Biografiearbeit mit ihren persönlichen Gesprächen und die Rituale, die es zu pflegen gilt, machen es möglich, in den Seniorenzentren einen Alltag zu erschaffen, der den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner entspricht.

»Es ist uns wichtig, diese Bedürfnisse wahrzunehmen und zu berücksichtigen«, da sind sich die Senioreneinrichtungen der AWO Baden einig.



Diese Gespräche über die eigene Lebensgeschichte tragen entscheidend dazu bei, dass die Beziehung zwischen den Pflegefachkräften und den Senioren deutlich enger wird.





Ich schicke dir ein Lächeln ins Zimmer

Ein Gedicht von
Anneliese Bungenroth

*Ich schicke dir ein Lächeln in dein Zimmer.
Ein Lächeln, das ich eingefangen habe,
bei einem spielenden Kind,
bei einem Menschen, der Zufriedenheit lernte,
bei einem, der Schweres mit Gelassenheit ertrug,
bei einem, der sich zu einem Kranken neigt,
bei einem, der liebevoll tröstet und bei einem,
dem jemand gesagt hat:
Du brauchst keine Angst zu haben.
Du bist nicht allein, selbst dann nicht,
wenn du dich einsam fühlst.*

*Ich schicke dir ein Lächeln in dein Zimmer.
Ein Lächeln, das ich verpackt habe in meine guten
Wünsche, das ich zusammengebunden habe mit
einem Sonnenstrahl
und einem Vogellied,
und das ich verziert habe mit einer Schleife
aus einem Fädchen Hoffnung,
aus einem Fädchen Zuversicht,
aus einem Fädchen Vertrauen,
und geschmückt habe mit einer Knospe der Freude,
die sich bald öffnen soll.*



Herzlichen Glückwunsch!

Positiv denken und jeden Tag ein Gläschen Malzbier trinken – das ist das Erfolgsrezept für ein langes und schönes Leben unserer Bewohnerin Erna Rymarzik. Und sie weiß, wovon sie spricht. So konnten alle Bewo-

nerinnen und Bewohner des Michael-Herler-Heims und ihre Familie mit unserer ältesten Bewohnerin am 27. Dezember 2013 ihren 104. Geburtstag feiern.

»Man muss nur richtig alt werden, dann wird man beschenkt«, freute sich die Jubilarin über die liebevolle Dekoration und die schönen Geschenke. Mit stimmungsvollen Liedern, viel Lachen und einem Gläschen Sekt verbrachten alle gemeinsam einen fröhlichen Nachmittag. Die perfekten Voraussetzungen für Erna Rymarzik also, um auch weiterhin so lebensfroh in die Zukunft zu schauen. Seit dem vergangenen Sommer lebt sie im Michael-Herler-Heim und fühlt sich gut versorgt und aufgehoben. Das bringt sie zufrieden mit einem kurzen, aber überzeugten »Mir geht es gut« auf den Punkt. Wir freuen uns auf viele weitere schöne Momente in der nächsten Zeit mit ihr.





STELLENANGEBOT

Wir gehen mit Ihnen neue Wege

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine **examinierte Pflegefachkraft (w/m)**

Gute Gründe sprechen für das Michael-Herler-Heim

- Attraktives Einstiegsgehalt
- Vollfinanzierte Fort- und Weiterbildungen
- Teamstärkende Maßnahmen
- Flexible Arbeitszeitregelungen
- Hilfe bei der Kinderbetreuung
- Zulagen, Prämien und ein Willkommensbonus
- Sozialer, wertorientierter Arbeitgeber

Wir freuen uns darauf, Ihre Fragen zu beantworten!

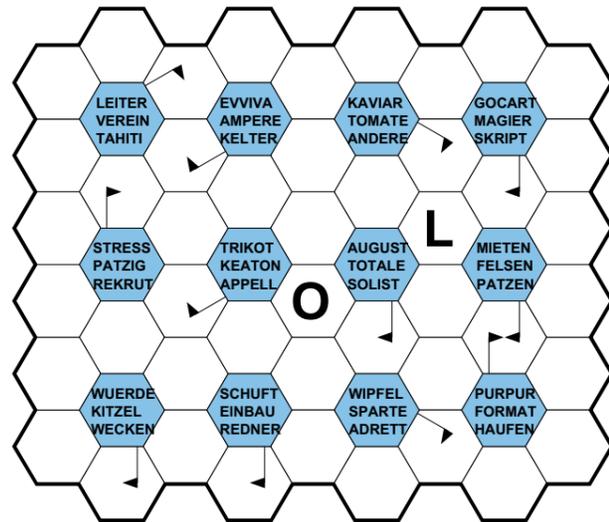
AWO | Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim

Kontakt:
Matthias Frank, Heimleitung
Masurenstr. 36, 78224 Singen
oder per E-Mail an:
info.sz.singen@awo-baden.de



www.michael-herler-heim.de

WAABENRÄTSEL



BUCHSTABENSALAT Finden Sie folgende Wörter

F	N	S	G	L	R	P	M	U
R	I	X	R	A	N	E	P	B
E	T	O	E	T	E	W	P	P
I	W	R	B	R	P	E	R	A
Z	E	T	H	F	L	D	U	E
E	M	H	Y	A	A	E	O	Y
I	Z	S	A	U	F	L	T	M
T	O	R	B	S	F	N	N	R
Q	Z	E	J	X	Z	F	A	L

- ALPEN
- ANFAHRT
- APER
- BERG
- DAUBE
- EIS
- FREIZEIT
- TAL
- TOUR
- WEDELN

LÖSUNGEN AUS DER LETZTEN AUSGABE

Fächerrätsel:

1. WORUM, 2. ENORM, 3. INTER, 4. ZEDER, 5. ENGEL, 6. NAGEL, 7. BEBEN, 8. RASEN, 9. OMRAH, 10. TEICH | **WEIZENBROT**

Halber Schwede

■	■	■	■	E	■	F	■	■	A	■	T	■	
D	R	E	S	C	H	E	■	B	U	C	H	E	N
■	E	R	E	K	■	E	V	A	■	H	E	R	B
■	I	H	N	E	■	N	O	D	E	■	I	N	A
■	O	M	A	S	■	A	K	N	E	■	E	L	I
■	■	C	O	M	B	O	■	N	A	R	■	■	G
■	I	■	R	■	E	H	■	E	L	I	P	P	E
E	C	K	E	■	E	I	D	E	C	H	S	E	■
■	E	I	N	■	U	N	D	■	S	E	I	Z	■

EICHHOERNCHEN

Sudoku

3	5	6	8	7	9	1	2	4
4	7	2	3	6	1	9	5	8
1	8	9	5	4	2	7	3	6
6	3	7	9	1	5	4	8	2
8	2	5	7	3	4	6	1	9
9	1	4	6	2	8	3	7	5
7	4	8	2	9	3	5	6	1
5	9	3	1	8	6	2	4	7
2	6	1	4	5	7	8	9	3

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.



Matthias Frank
Einrichtungsleiter
Tel. 07731 8692-111
matthias.frank@awo-baden.de



Angela Karnahl
Pflegedienstleitung
Tel. 07731 8692-200
angela.karnahl@awo-baden.de



Marion Riegger
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07731 8692-777
marion.riegger@awo-baden.de



Petra Laule
Verwaltung
Tel. 07731 8692-100
petra.laule@awo-baden.de

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e. V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen / Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e. V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Matthias Frank und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

Frank.Communication und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

Anastasia Peters, Susanne Priebe, Tina Hilscher, Annkathrin Münster

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

TEXT/LEKTORAT

Maren Menge

DAS AWO-SENIORENZENTRUM MICHAEL-HERLER-HEIM



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim in Singen bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ Platz für 84 pflegebedürftige Menschen in 7 Hausgemeinschaften mit je 12 Senioren
- ✓ Jedes Zimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Sanitärbereich mit Dusche und WC sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Offenes Haus, in dem Gäste und Freunde gern gesehen und willkommen sind
- ✓ Vollstationäre Dauerpflege und Kurzzeitpflege
- ✓ Mittwochs und sonntags Jazz-Café mit Bewirtung in persönlicher und freundlicher Atmosphäre
- ✓ Abwechslungsreiche Betreuungs- und Beschäftigungsangebote in der Woche
- ✓ Gottesdienste im Haus
- ✓ Regelmäßige Arztvisiten & Therapeutenbesuche
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice

TELEFON
07731 8692-100

AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

Masurenstraße 36 · 78224 Singen · Tel. 07731 8692-100 · Fax. 07731 8692-199

E-Mail: info.szsingen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen