

GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim



SPEZIAL

Musik: Heilmittel ohne Nebenwirkungen



SCHWAMM DRÜBER

Wie wir alte Konflikte überwinden



O'ZAPFT IS – SCHUNKELN WAR PFLICHT



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen



Matthias Frank
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist wieder so weit. Weihnachten steht vor der Tür. Egal wohin man jetzt schaut, überall ist es festlich geschmückt, Geschenke werden eingekauft und es ertönen Weihnachtslieder. Vielleicht haben Sie auch schon das eine oder andere Lied gesungen, um sich richtig einzustimmen! Dabei sind Ihnen bestimmt alte Erinnerungen hochgekommen. Welchen Einfluss hat Musik auf uns und unseren Körper? Damit haben wir uns in dieser Ausgabe beschäftigt. Lesen Sie hierzu unseren Artikel auf Seite 8.

Das »Fest der Liebe« ist die Zeit für die wichtigsten Menschen in unserem Leben. Aber was ist, wenn man mit den Liebsten schon lange im Streit ist. Konflikte können uns jahrelang beschäftigen. Aber warum fällt es uns so schwer, sie loszulassen? Lesen Sie auf Seite 4 wie man alte und eingefahrene Auseinandersetzungen überwinden kann, um neue Freiräume zu schaffen.

Außerdem zeigen wir Ihnen, was wir in unserer Einrichtung über die Herbstzeit erlebt haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, eine schöne Adventszeit und einen guten Start ins Jahr 2019.

Herzliche Grüße
Ihr Matthias Frank

FOTO © FRANK.COMMUNICATION

ALLGEMEIN

Schwamm drüber 4
Alte Konflikte loslassen und neue Freiräume gewinnen

SPEZIAL

Musik 8
Heilmittel ohne Nebenwirkungen

AKTUELL

Fröhliches Sommerfest 12

O'zapft is – schunkeln war Pflicht 14
Am 12.10. wurde wieder ein Oktoberfest bei uns gefeiert

Neue Mitarbeiterin 16
Ulla Kasdorf stellt sich vor

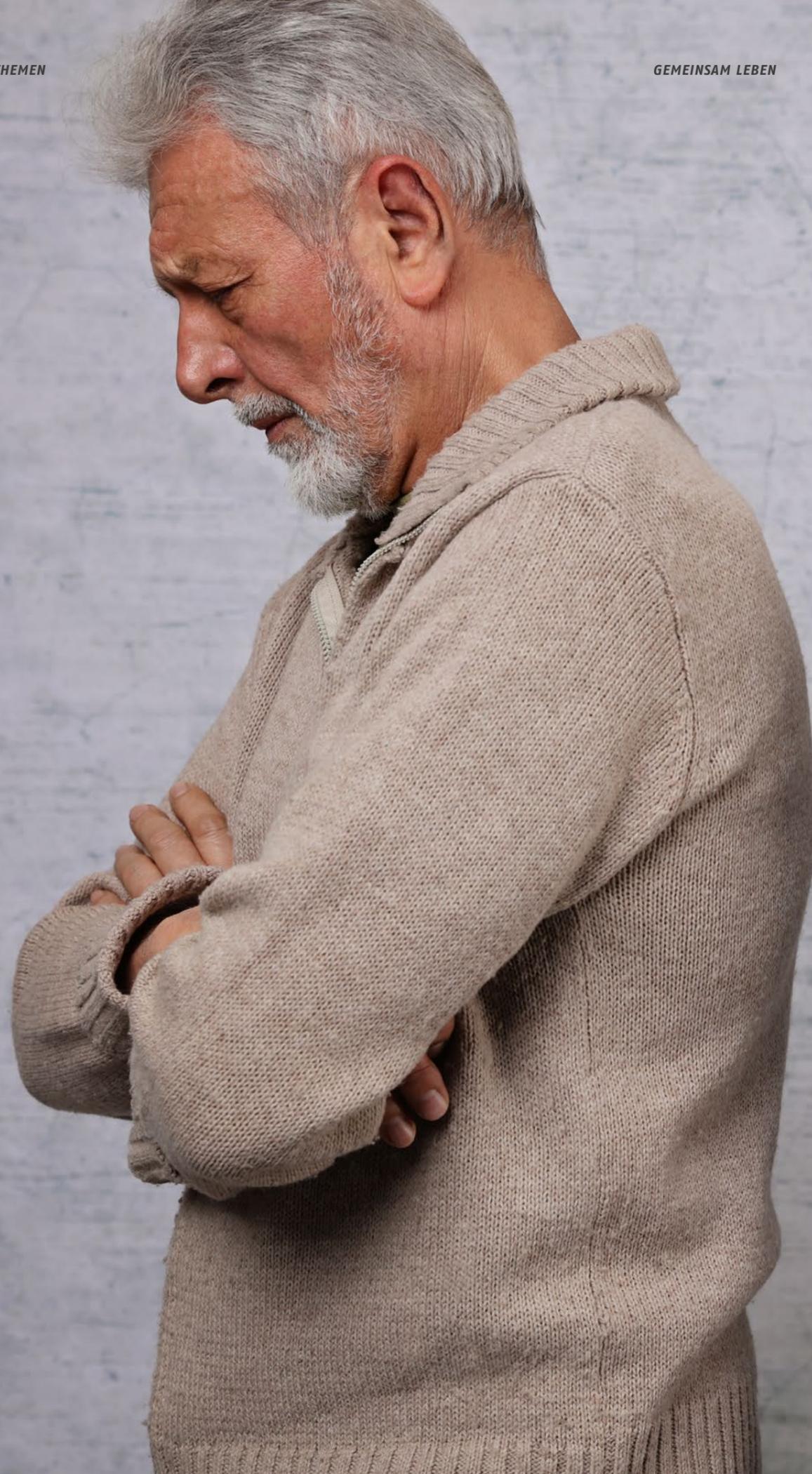
Wie in Tausendundeiner Nacht 17

Herbstgedicht 18
Von unserer Bewohnerin Helga Waibel

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19





SCHWAMM DRÜBER

Alte Konflikte loslassen und neue Freiräume gewinnen

Frau Müller sitzt an ihrem Küchentisch, vor ihr steht eine Tasse Kaffee, ein Stück Kuchen hat sie sich auch besorgt. In ihrer Hand hält sie ihr Telefon. Langsam und nervös wählt sie die Nummer, die sie noch so klar im Kopf hat, obwohl sie sie schon seit mehr als 15 Jahren nicht mehr benötigte. Es ist die ihres Bruders, mit dem sie nicht mehr gesprochen hatte, seitdem die beiden sich über das Erbe ihrer Eltern stritten. Frau Müller wählt, löscht, wählt wieder und löscht erneut. Letztendlich legt sie den Hörer auf den Tisch, aus lauter Angst, ihr Bruder möchte nicht mit ihr sprechen. Sie ist enttäuscht von der Situation, aber am meisten von sich selbst. Eigentlich möchte sie die Vergangenheit hinter sich lassen, möchte wissen, wie es ihrem Bruder geht, der ja nun auch schon 80 Jahre alt ist. Warum fällt es ihr aber so schwer? ▶



Streit ist menschlich, jede und jeder kennt ihn und befand sich schon in Konfliktsituationen. In der Partnerschaft, Freundschaft oder in der Familie. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die zunächst zu einer Diskussion führen können und dann in einem Streit enden. Gerade bei Menschen, die einem nahestehen, werden Konflikte schnell größer, als sie am Anfang waren. Dann werden Meinungen ausgetauscht und es wird versucht, die andere Person mit den eigenen Argumenten zu überzeugen. Es können böse Worte fallen, mit dem Ziel, die/den Partner/in zu verletzen, um die Auseinandersetzung zu »gewinnen«. Oft auch ohne guten Ausgang, der im schlimmsten Fall mit einem völligen Kontaktabbruch einhergeht. Beide Parteien leiden sowohl seelisch als auch körperlich. Denn Streit macht den Körper krank. Konflikte, die mit Stress einhergehen, lassen den Blutdruck steigen, und das auch auf Dauer. Stetiger Bluthochdruck kann wiederum zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen.

Einen Konflikt zu bewältigen – gerade wenn dieser schon seit Jahren besteht – ist oft schwer, da beide Parteien ihre eigenen Wahrheiten haben. Jede/r glaubt, dass sie/er im Recht ist, und hat das Gefühl, die/der andere müsse sich entschuldigen. Die vier wohl schwierigsten Worte in einem Konflikt sind: »Es tut mir leid!« Aber warum ist das so? Und wann ist der richtige Zeitpunkt dafür gekommen?

BUCHTIPP



Die elegante Art, Hitzköpfe und andere Streithammel zu beruhigen

Wie Sie in 90 Sekunden Ärger in Luft auflösen
 Von Douglas E. Noll
 Taschenbuch,
 328 Seiten, 17,90 EUR
 ISBN 978-3-95803-140-1

FOTOS: GETTY, ISTOCKPHOTO

René Pukall ist Personal Coach und Mediator und bietet Hilfe bei allen Fragen rund um Konfliktlösungen



»Es fällt uns Menschen oft schwer, unsere Fehler einzugestehen oder unsere gefasste Meinung zu ändern, da wir instinktiv befürchten, durch ein Zeichen von Schwäche angreifbar zu werden. Folglich ist der beste Zeitpunkt, einen Konflikt zu lösen, wenn man sich selbst stark genug fühlt, um sich von seinem eigenen Standpunkt zu lösen. Ohne die Bereitschaft, Kompromisse einzugehen oder sogar ganz nachzugeben und »es tut mir wirklich leid« zu sagen, kann ich nur noch darauf hoffen, dass die/der andere Streitpartner/in dies tut. Das Beste ist, wenn beide Streitparteien diese Bereitschaft zur Lösung haben. Dann ist die Zeit reif, den Konflikt zu bereinigen.«

Gibt es vier praktische Tipps für die Konfliktlösung?

Voraussetzung für die Konfliktlösung ist auf beiden Seiten, dass sie freiwillig und nicht gezwungen daran arbeiten, sowie dass beide möglichst ergebnisoffen sind, also keinen festen Ausgang im Kopf haben. Dann können die Streitparteien möglichst mit einer/einem neutraler/neutralen Dritten reden und sagen, was sie aus ihrer persönlichen Sicht empfinden und ob sie die Gegenseite bereits verstehen. Wenn nicht, dann muss jede/r versuchen, sich komplett in das Gegenüber hineinzuversetzen. Eine neutrale außenstehende Person kann dabei helfen. Ebenso kann diese/r auch verhindern, dass das Gespräch eskaliert. Wenn man mit viel Verständnis die/den andere/n auch respektiert, bietet sich eine Lösung des Streits praktisch wie von allein an. Man selbst oder die/der andere sagt plötzlich: »Jetzt verstehe ich dich! Es tut mir so leid, was ich gesagt habe.« Und damit ist der Weg für eine Einigung wirklich offen. ♥

Was sind die ersten Schritte für einen Kontaktaufbau?

Kontakt aufbauen heißt, dass ich bereit bin zu reden, aber auch, dass die/der Streitgegner/in dazu bereit sein muss. Da das Zweite oft nicht der Fall ist, muss man selbst sehr offen sein und Verständnis zeigen. Bestimmt hilft eine eher neutrale Person beiden Seiten. Am besten meldet man sich also direkt oder über die/den neutrale/n Dritte/n mit: »Hallo, ich bin bereit, mich auf deine Sichtweise einzulassen, und möchte ganz offen die Streitfragen lösen.« Falls es hier schon möglich ist, kann man auch beim ersten Kontakt wieder vermitteln, dass der Streit und das eigene Verhalten einem selbst leidtun. Aber nur, wenn es auch wirklich so gemeint ist.

EIN GUTER START SIND:
 Offenheit, Respekt, Verständnis und ein/e neutrale/r Vermittler/in

MUSIK

Heilmittel ohne Nebenwirkungen

*»Im Wesen der Musik liegt es, Freude zu bereiten«,
das dachte schon Aristoteles.
Und nur wenige würden ihm widersprechen.*





Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten?

Volkslied, Hoffmann von Fallersleben

Seit jeher musiziert und singt der Mensch, hat das Bedürfnis, sich über Lieder mitzuteilen, um Geschichten zu erzählen. Und selbst wenn er den Text nicht versteht, kann er allein an der Melodie erkennen, welches Thema ein Stück oder Lied hat. Denn Musik hat ihre eigene Sprache. Sie verbindet, kann glücklich, aber auch melancholisch machen, regt zum Tanzen und Mitsingen an. Musik hat eine hohe soziale Komponente, denn sie ist gesellig und verbindend und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Chöre und Bands, Singkreise, gemeinsames Schunkeln auf Festen und Tanzen bringen Menschen zusammen und bereiten Freude. Aber auch das alleinige Singen oder Musizieren hat eine ungeheure Kraft, die der dem Einzelnen guttut.

Es ist schon lange bewiesen, dass Klänge einen positiven Einfluss auf Körper und Psyche haben können. Sie verändern den Herzschlag, sind gut für den Blutdruck und sorgen für Muskelentspannung. Der Hormonhaushalt wird ebenso beeinflusst. Durch schnelle Musik wird Adrenalin ausgeschüttet, durch ruhigere Klänge Noradrenalin. Außerdem steigert sie die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit, fördert Kreativität, stimuliert den Geist und lädt zu Träumereien ein.

Gerade für Menschen mit Demenz ist Musik eine Bereicherung, denn sie regt das Gedächtnis an und ruft alte und manchmal lang vergessene Erinnerungen hervor. Da kann es auch passieren, dass ein/e Bewohner/in alle Strophen eines

altvertrauten Volksliedes singen kann. Studien haben gezeigt, dass das Gehirn bei fortschreitender Demenz unterschiedlich beeinflusst und geschädigt wird. Dabei zeigt sich, dass vor allem das autobiografische Gedächtnis abbaut. Die Folge: Die Betroffenen vergessen wichtige Informationen und Erlebnisse aus dem eigenen Leben und im schlimmsten Fall auch ihren eigenen Namen. Nicht so verhält es sich mit dem musikalischen Gedächtnis. Das bleibt noch lange nach einer beginnenden Demenz bestehen. Die Chance, Menschen mit demenzieller Erkrankung durch Musik zu erreichen, ist enorm und kann den Betroffenen ein Gefühl der Selbstkontrolle wiedergeben.

Aus den Seniorenzentren der AWO-Baden ist Musik nicht mehr wegzudenken: In wöchentlichen Singkreisen werden alte Volkslieder gesungen, es gibt kleine Konzerte auf den Wohnbereichen, Feste zu besonderen Anlässen mit Bands oder es wird einfach das Radio als Hintergrundmusik aufgedreht. Das heißt: Musik ist überall und begleitet Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende jeden Tag. Und sie wird auch aktiv genutzt, denn das Potenzial ist groß.



Nathalie Glinka ist Lehrende für »Elementare Musikpädagogik« an der Musikhochschule Freiburg. Sie begleitet Studierende bei der Durchführung von Musikstunden mit Seniorinnen und Senioren.

Was ist Musikgeragogik?

Die Musikgeragogik beschäftigt sich mit den Beziehungen zwischen alten Menschen und Musik und den didaktisch-methodischen Aspekten musikalischer Bildungsprozesse. Teilbereiche der Musikgeragogik sind unter anderem die musikgeragogische Forschung, Instrumentalunterricht im Alter und Gruppenangebote, wie die Musikstunden, die die Studierenden durchführen. An dieser Stelle befindet sich die Schnittstelle zur Elementaren Musikpädagogik, die sich unter anderem mit dem voraussetzungsfreien Musizieren in der Gruppe beschäftigt.

Frau Glinka, was ist der Unterschied zwischen Musikgeragogik und Musiktherapie?

Bei der Musiktherapie steht eine medizinische Verbesserung im Vordergrund. Man kann sagen, sie ist zielgerichteter. Die Musikgeragogik konzentriert sich dagegen auf die Aktivierung und das musikalische Erleben der Seniorinnen und Senioren. Dabei ist es nicht wichtig, ob die Teilnehmenden ein Instrument spielen. Es geht vielmehr um das musikalische Handeln.

Welche Chancen hat die Musikgeragogik für ältere Menschen?

Die Seniorinnen und Senioren in unseren Musikstunden erleben aktiv Musik und es werden verschiedene Sinneskanäle angesprochen. Das Musizieren in Gruppen stärkt das Gemein-

schaftsgefühl. Durch das Spielen und Singen von Liedern, die den Menschen auch vertraut sind, werden Gefühle und Erinnerungen geweckt und dabei entsteht ein Freiraum für Gespräche. Die Teilnehmenden tauschen sich aus und schwelgen in der Vergangenheit.

Welche Rolle spielt die Biografie der Einzelnen für die Musikstunden?

Der biografische Hintergrund ist wichtig und wird auch in den Gesprächen oft noch mal deutlich. Auch nach den Stunden entstehen oft noch Unterhaltungen über das Erlebte. Jede und jeder kann über ihre/seine persönliche Geschichte berichten.

Wie sieht eine typische Musikstunde aus?

Jede Musikstunde ist anders, es gibt keine festgelegte Abfolge. Die Studierenden sind frei in der Gestaltung. Das Einzige, was wir in den letzten Jahren wirklich immer machen, ist das Begrüßungs- und Abschiedslied. Das ist immer gleich. Das ist wie ein kleines Ritual für die Musizierenden. Ansonsten sprechen wir auch über Gedichte und Geschichten, die musikalisch umgesetzt werden.

Was haben Sie für ein Gefühl, wie die Menschen die Stunde verlassen?

Generell beobachte ich, dass die Menschen mit einem guten Gefühl die Stunde verlassen, sie wirken beschwingt und glücklich. ❤️



Fröhliches SOMMERFEST

Das Michael-Herler-Heim feierte am 18. August mit Bewohnerinnen und Bewohnern und Angehörigen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie vielen weiteren Gästen ein fröhliches Sommerfest. Bei bestem Wetter, begleitet durch das breite Schlagerrepertoire von Jürgen Waidele und Bernd Herrmann, wurde geschlemmt, gespielt und getanzt. Es lockten eine attraktive Tombola sowie ein Flohmarkt zugunsten der Rehaklinik für krebskranke Kinder, der »Katharinenhöhe« in Schönwald. Die Kleinen hatten ihre Freude an übergroßen Wasserbällen, Kinderschminken und Clowns. Matthias Frank, der Leiter des Michael-Herler-Heims, zeigte sich begeistert und erklärte, dass diese tolle Veranstaltung ohne die vielen Helfer nicht möglich wäre. »Ich freue mich schon jetzt auf das nächste Sommerfest 2019«, so Frank. ♥



O'ZAPFT IS- schunkeln war Pflicht

Am 12.10. wurde wieder ein Oktoberfest bei uns gefeiert



Zum zünftigen Fest gehörte natürlich auch die richtige Kleidung, so kamen die Mitarbeiterinnen im Dirndl zum Dienst. Für die Bewohner/innen wurde zum bayrischen Nachmittag Laugengebäck mit Weißwurst und süßem Senf gereicht. Zum typisch bayrischen Essen durfte das Bier nicht fehlen. Mit der richtigen Musik von Gabi & Jörg Helmbach und der blau-weißen Dekoration kam auch sehr schnell Stimmung auf.



FOTO: ISTOCKPHOTO



ULLA KASDORF STELLT SICH VOR

Moin Moin,



ich heiße Ulla Kasdorf, bin 55 Jahre jung und vor 1 ½ Jahren von dem nördlichen Zipfel Deutschlands, Flensburg, hierher in den Süden gezogen. Anfangs war vieles fremd, vor allem mit den unterschiedlichen Dialekten tat ich mich manchmal schwer. Eine witzige Situation ergab sich, als ein Kollege mich bat, doch den Teppich aufs Bett zu legen. Es dauerte eine

Weile, bis ich begriff, dass er die Wolldecke meinte.

Seit November 2017 arbeite ich als Pflegehelferin hier im Michael-Herler-Heim und habe mich sehr schnell eingelebt und eingearbeitet. Auch dank der offenen und freundlichen Art, mit der ich aufgenommen wurde.

Insgesamt bin ich seit über 16 Jahren als Pflegehelferin tätig, wechselte 2001 vom Postschalter in die Pflege und habe diesen Schritt nie bereut. Sicher ist es nicht immer einfach, in der Pflege zu arbeiten, aber es gibt so viele schöne Momente, in denen wir mit den Bewohnerinnen und Bewohnern Spaß haben und zusammen lachen können. Man kann natürlich nicht immer alles so weglachen. Aber ich bin davon überzeugt, dass Humor eine gute Stütze im Umgang miteinander ist. ♥

JUBILÄUM

Folgende Wegbegleiterinnen haben in diesem Jahr ihr Betriebsjubiläum gefeiert:

- 10 Jahre Susanne Daum
- 20 Jahre Dagmar Knoblauch und Ella Kauter
- 25 Jahre Elisabeth Mayer

Herzlichen Dank für Ihr Engagement!



Wie in Tausendundeiner NACHT



Dieses Mal entführten wir am 20. Oktober 2018 unsere Bewohnerinnen und Bewohner in die exotische Welt des Orients. Schillernde Farben, süße orientalische Köstlichkeiten zubereitet von unserer Mitarbeiterin Frau Moradian und nicht zuletzt die Tanzeinlage der Bauchtänzerin sorgten für eine Stimmung wie in Tausendundeiner Nacht. ♥



HERBSTGEDICHT

Von Helga Waibel

Bewohnerin
im Michael-Herler-Heim
seit Mai 2018

Der größte Maler dieser Welt,
»der Herbst«, den die Natur bestellt.
Im Wald und auch an jedem Baum
die Blätter bunt, man glaubt es kaum.
Das Farbenspiel in Flur und Feld,
Sonnenblumen buttergelb, sie leuchten weit,
die reinste Pracht, auch dieses
hat der Herbst gemacht.
Spätsommer, oft warm und schön,
Herbststürme dann vorüberziehen.
Die Blätter rieseln, es schneit Laub
und kahl wird bald jeder Ast.
Die Zeit ist nun gekommen, der Herbst
sagt tschüss, bis nächstes Jahr,
als Gast ist er willkommen!

Vis à vis vom Herler-Heim,
die Pauluskirche zu Hause,
ihr Kirchendach ein Stelldichein,
ein Treffpunkt für die Vögel.
Am Abend, wenn es dämmrig wird,
treffen täglich sich zwei Täubchen,
sie gurren laut, sie schnäbeln sich,
man kann die Liebe nicht leugnen.
Doch langsam kommt die Dunkelheit,
die Nacht bricht an, sie trennen sich,
morgen ist ein neuer Tag und sie sind wieder da!



Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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



Matthias Frank

Einrichtungsleitung
Tel. 07731 8692-111
matthias.frank@awo-baden.de



Bastian Kletschke

Pflegedienstleitung
Tel. 07731 8692-200
bastian.kletschke@awo-baden.de



Janine Weigelt

Qualitätsmanagementbeauftragte
Tel. 07731 8692-100
janine.weigelt@awo-baden.de



Petra Laule

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



Marion Volk

Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07731 8692-777
marion.volk@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

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

LEKTORAT

Dr. Gabriele Schweickhardt

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 modernem Pflegebett 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 Jazzcafé mit Bewirtung in persönlicher und freundlicher Atmosphäre
- ✓ Abwechslungsreiche Betreuungs- und Beschäftigungsangebote in der Woche
- ✓ Gottesdienste im Haus
- ✓ Regelmäßige Arztvisiten und 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.szssingen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-michael-herler-heim.de



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen