SOMMER 2019

GEMEINSAM LEBEN

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

Positives Denken lernen

Übungen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit

SAG MIR, WER DU BIST!
Biografiearbeit im Seniorenzentrum

BESUCH AUF VIER PFOTEN
Alltägliches im Seniorenzentrum

AWO
Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen

Matthias Frank
Einrichtungsleiter

100
Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da! Konnten Sie dieses Jahr bereits die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut spüren? Die Wärme sorgt für ein wohliges Gefühl, das sich positiv auf unseren Körper und Geist auswirkt. Auch ohne Sonne können Sie aktiv Ihr Wohlbefinden steigern. In unserem Spezial ab Seite 8 stellen wir Ihnen Übungen vor, die für mehr Achtsamkeit, Selbstwertgefühl und innere Ruhe sorgen.

Nur wer die Geschichte eines Menschen kennt, kann vollständig auf ihn eingehen. Die Biografiearbeit ist ein wesentlicher Bestandteil des Pflegealltags. Ab Seite 4 widmen wir uns diesem spannenden Thema.

Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe wie immer spannende Beiträge aus unserem Haus.

Viel Spaß beim Lesen und einen wunderschönen Sommer!

Herzliche Grüße
Ihr Matthias Frank

FOTO © FRANK.COMMUNICATION

ALLGEMEIN

Sag mir, wer du bist! 4
Biografiearbeit im Seniorenzentrum

SPEZIAL

Denken Sie positiv! 8
Übungen für innere Ruhe

AKTUELL

Aus dem Alltag im Michael-Herler-Heim 12
Von Modenschauen, Clowns und Vierbeinern

Gymnastik mit Frau Gloth 16
Immer in Bewegung bleiben

»Meine Name ist Luitgard Geugis« 17
Unsere neue Betreuungskraft stellt sich vor

Highlights 2019 18
Die kommenden Veranstaltungen in diesem Jahr

COVERFOTO: UNSPLASH

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19

FOTOS: ISTOCKPHOTO

SAG MIR, WER DU BIST!

Der Umzug in ein Seniorenzentrum markiert eine große Veränderung im Leben älterer Menschen. Sie stellen sich Fragen wie: »Werde ich hier verstanden?« und »Kann ich so sein, wie ich bin?« Die Antwort lautet: »Ja!« Denn im Alltag der Seniorenzentren spielt die Biografiearbeit eine entscheidende Rolle.

Wie wurde der Mensch zu dem, was er ist?

Die Beschäftigung mit dem Leben eines alten Menschen als Ganzes ist eine wichtige Voraussetzung für die Betreuungs- und Pflegearbeit in einem Seniorenzentrum. Die persönlichen Prägungen, Gewohnheiten und Bedürfnisse zu kennen, ermöglicht erst eine individuelle Begleitung. Bilder, Schmuck, Möbel, Bücher und sogar die Kleidung lassen bei genauer Betrachtung Rückschlüsse auf den Lebenslauf zu. Jeder Mensch bringt beim Einzug in ein Seniorenzentrum quasi das eigene Päckchen Geschichte mit.

In den ersten Tagen in einem neuen Zuhause befinden sich Neuankömmlinge oft in einer Ausnahmesituation. Häufig ist der Entschluss, in ein Seniorenzentrum zu ziehen, mit einer Krankheit oder notwendig gewordener Unterstützung verbunden und wird nicht als freiwilliger Entschluss gefasst. Die Angst, sein altes Leben aufzugeben und damit ein Stück der eigenen Persönlichkeit zu verlieren, ist groß.

Diese Probleme sind Pflegenden bewusst und es wird mit viel Empathie und Achtsamkeit auf die Seniorinnen und Senioren eingegangen, damit sie sich gut an die neue Situation und das Umfeld gewöhnen können. Durch direkte Gespräche mit ihnen selbst und/oder ihren Angehörigen wird auf Vorlieben und Abneigungen sowie frühere Tagesstrukturen eingegangen. Die Anknüpfungspunkte sind vielfältig und die Recherche setzt stets am Anfang an: bei Geburt, Kindheitserinnerungen, Schule und Beruf über Partnerschaft und Ehe, Familie und Hobbys bis hin zum Umzug ins Seniorenzentrum. Aus diesen Informationen ergibt sich ein Gesamtbild, das hilft, den Menschen in seiner Persönlichkeit zu verstehen und zu unterstützen.

Das Verstehen der Biografie eines Menschen ist gleichzeitig Gefühlsarbeit. Wenn man gemeinsam in die Vergangenheit blickt, werden unweigerlich Erinnerungen wach, die mit besonderen Emotionen verbunden sind. Die Bandbreite der Gefühle ist groß und reicht von Freude und Glück bis hin zu Angst, Zweifel und Trauer. Wenn Bewohnende von ihrer Hochzeit erzählen, durchleben sie diese beispielsweise mit allen positiven Erinnerungen. Anders verhält es sich mit einschneidenden Erlebnissen wie dem Verlust einer geliebten Person, die negative Gefühle erneut hervorrufen können.

Neben Gesprächen werden auch Aktivierungen in der Biografiearbeit genutzt, die die Sinne stimulieren. Das Hören bestimmter Musik, das Betrachten von Fotos, der Duft der Lieblingsblumen oder der Geschmack des Lieblingsessens wecken Erinnerungen und vermitteln ein Daheimgefühl. Dies ermöglicht ein sanfteres Ankommen im neuen Zuhause.

Auch bei demenziell Erkrankten ist die Biografiearbeit von großem Vorteil. Eine Tagesstruktur zu gestalten, die an die persönlichen Gewohnheiten angepasst ist, schafft Sicherheit und Vertrautheit in einer Welt, die für sie zunehmend ungreifbarer wird.

Die Biografiearbeit ist ein fortlaufender Prozess. Sie wird als Beziehungsarbeit gesehen, in die beständig Zeit investiert wird. Jeder Mensch ist mit seiner Geschichte wertvoll und bringt Erfahrungen mit, die für ein vielfältiges Miteinander im Seniorenzentrum sorgen.

FOTOS: ISTOCKPHOTO

ÜBUNGEN FÜR INNERE RUHE

DENKEN SIE POSITIV!

Körperliche Einschränkungen, Schicksalsschläge, Unzufriedenheit, negative Gedanken. Es gibt viele Faktoren, die das körperliche Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl mindern können. Man gerät in Ungleichgewicht und fühlt sich in der eigenen Haut nicht wohl. Es ist Zeit, das zu ändern! Mit täglichen Übungen schaffen Sie mehr Klarheit im Kopf, entspannen Ihren Körper und fühlen sich deutlich wohler.

FOTO: ILISTOCKPHOTO

»Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.«

Oscar Wilde

Reise durch den Körper

Wann haben Sie zuletzt Ihre Ohrläppchen berührt? Wissen Sie, wie wertvoll Ihre Zehen sind? Um den Körper im Ganzen wahrzunehmen, versuchen Sie sich an einer »Körperreise«.

Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie zunächst Ihren ganzen Körper. Fangen Sie dann bei den Zehen an und wandern Sie bis zum Kopf hoch. Versuchen Sie, jede Körperstelle gedanklich bewusst wahrzunehmen. Wenn Sie können, bewegen Sie die entsprechende Region ein wenig. Machen Sie das für circa 10 Minuten.

»Hallo, du bist wunderbar!«

Ihr größter Kritiker sind Sie selbst. Machen Sie sich Komplimente. Wofür schätzen Sie sich? Was sind Ihre Stärken? Auf welche Charaktereigenschaften sind Sie besonders stolz? Wenn das schwer sein sollte, stellen Sie sich mal die Frage, warum Sie für andere Menschen eine Bereicherung sind. Ist es zum Beispiel Ihr ausgeprägtes Gerechtigkeitsbewusstsein oder Ihr Sinn für schöne Dinge?

Schauen Sie in den Spiegel und sprechen Sie sich direkt an. Machen Sie sich ein Kompliment, z. B.: »Hallo Klara, du siehst heute besonders toll aus! Du bist eine gute Zuhörerin! Du hast schöne Augen!«

Dankbar sein

Vielleicht ist es die langjährige Freundin, die Sie in allen Lebenslagen unterstützt, oder Ihre Familie, mit der Sie schöne Stunden verbringen, denen Sie dankbar sind. Wann aber haben Sie zuletzt Ihrem Körper für seine Funktionen und Ausdauer gedankt?

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Nehmen Sie sich einen Zettel und schreiben Sie täglich eine besondere Sache auf, für die Sie dankbar sind. Alternativ können Sie auch Ihre Dankbarkeit den betreffenden Personen mitteilen.

FOTO: UNSPLASH

Tief einatmen

Unsere Atmung funktioniert ganz automatisch und passt sich verschiedenen Lebensumständen an. Stress sorgt für eine schnelle Atmung, Ruhe verlangsamt den Atem. Bewusste Atemübungen stärken das Wohlbefinden des Körpers und helfen dabei, achtsam zu sein.

Nehmen Sie eine angenehme Position ein, schließen Sie die Augen und atmen Sie durch die Nase ein. Verweilen Sie einen kurzen Moment und atmen Sie durch den Mund aus. Machen Sie das circa fünf Minuten pro Tag. Sie werden merken, dass Sie wacher und bewusster durch den Tag gehen.

Morgendliches Ritual

Beginnen Sie jeden Tag mit etwas Schönem! Wer morgens schon was Gutes getan hat, wird den ganzen Tag davon zehren. Rituale geben Struktur, egal, welcher Art sie sind. Früher war es die Arbeit, für die man morgens aufgestanden ist. Wenn Sie sich bereits für die frühen Stunden etwas vornehmen, kann keine Trägheit aufkommen.

Alles, was Ihnen gut tut, ist erlaubt. Vielleicht möchten Sie vor dem Frühstück eine kleine Runde durch den Wohnbereich gehen oder die ersten Sonnenstrahlen genießen. Lesen Sie am Morgen ein Gedicht oder werfen Sie einen Blick in die Zeitung. Verabreden Sie sich mit anderen Bewohnenden zu einem Plausch. Die Möglichkeiten sind vielfältig.

Alle Sinne aktivieren

Wir übersehen und überhören viele Dinge, die wir in unserem Alltag als selbstverständlich erachten. Schauen Sie genau hin und Sie werden merken, wie viel es zu entdecken gibt. Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusster wahr. Versuchen Sie, täglich Ihre Sinne einzusetzen. Somit schaffen Sie mehr Achtsamkeit.

SCHMECKEN: **Achten Sie beim Essen auf die verschiedenen Geschmäcker: süß oder salzig, bitter oder sauer. Kauen Sie mit Bedacht und genießen Sie!**

RIECHEN: **Haben Sie schon die vielen Gerüche des Sommers wahrgenommen? Die Jahreszeit strotzt nur so vor guten Düften.**

HÖREN: **Sei es das Rauschen des Baches oder das Gezwitscher der Vögel: Hören Sie genau hin. Sie können auch Ihrer Lieblingsmusik aufmerksam zuhören.**

SEHEN: **Blicken Sie in den Himmel, schauen Sie sich die unterschiedlichsten Wolkenformationen an. Oder beobachten Sie Menschen auf der Straße.**

FÜHLEN: **Was für ein wohliges Gefühl ist es, wenn man seine Hände in die Erde steckt oder den Stoff des Lieblingspullovers zwischen den Fingern spürt!**

Aus dem Alltag im MICHAEL-HERLER-HEIM

Seniorenzentrum wird zum Laufsteg

Mode kann zum Wohlbefinden beitragen – und das in jedem Alter. Deshalb hat das Michael-Herler-Heim am 25. März 2019 erneut zu einer farbenfrohen Modenschau eingeladen. Veranstaltet wurde sie von der Firma »Mode Service Radolfzell«, die sich auf die Vorlieben und Bedürfnisse älterer Menschen spezialisiert hat und mobile Mode in Senioren- und Pflegeheime bringt. So verwandelte sich das JazzCafé zum Laufsteg. Präsentiert wurde die Mode aus der Frühjahrs- und Sommerkollektion von unseren Alltagsbegleiterinnen und einer Angehörigen. Da die Modenschau von allen sehr gut angenommen wurde, werden wir sicherlich im nächsten Jahr eine Fortsetzung organisieren.

Vierbeiner bringen die Augen zum Leuchten

Tiere können sich positiv auf die Psyche von Menschen auswirken. Vor allem Seniorinnen und Senioren sowie Patienten mit Demenzerkrankung profitieren vom Kontakt mit Tieren. Die ehrliche und wohlwollende Art der Vierbeiner hilft alten und kranken Menschen dabei, Vertrauen zu fassen, sich zu öffnen und weckt bei manchen verloren geglaubte Erinnerungen. Besonders Hunde sind als geduldige Besuchstiere sehr beliebt. Auch wir freuen uns 1x monatlich über den Besuch eines lieben Labradors, der mit einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin ins Haus kommt.

Das JazzCafé lädt ein

Jeweils am Mittwoch- und Sonntagnachmittag von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr lädt das JazzCafé des Michael-Herler-Heims zum gemütlichen Beisammensein bei Bio-Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ein. Nicht nur unsere Heimbewohnenden, auch Angehörige und Besucherinnen und Besucher von außerhalb nehmen dieses Angebot gerne an. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen kümmern sich an diesen Nachmittagen liebevoll um das leibliche Wohl der Gäste des JazzCafés.

Besuch von den Clowns

»Lachen ist die beste Medizin«, sagt der Volksmund, und auch wissenschaftliche Untersuchungen belegen zahlreiche positive Effekte von Humor und Komik. Deshalb kommen 2x im Monat zwei Clowns zu uns ins Haus. Die Clowns animieren zu körperlichen Aktionen, zu gemeinsamen Spielaktivitäten und Erlebnissen. Mit ihrer Leichtigkeit bringen sie Farbe und Musik ins Leben und Erleben. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich immer sehr über den Besuch der beiden Clowns.

»Bingo« – ein Volltreffer bei uns

Wenn bei uns im Seniorenzentrum »Bingo« gespielt wird, kommt Begeisterung bei unseren Bewohnenden auf. Die Regeln sind einfach: Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Kärtchen. Ähnlich wie beim Lotto wird aus einer Kiste ein Kärtchen gezogen, auf dem eine Zahl, ein Buchstabe oder auch ein ganzes Wort steht. Die Zahl, der Buchstabe oder eben das ganze Wort wird vorgelesen und die Spielenden kreuzen die jeweilige Zahl, den Buchstaben bzw. das Wort an, wenn sie es auf ihrem Zettel finden. Wer als Erstes eine Reihe waagerecht, senkrecht oder diagonal voll hat, ruft laut »Bingo« und hat die Runde gewonnen. »Bingo« macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert auch die kognitiven Fähigkeiten, die Konzentration, die Koordination zwischen Auge und Hand sowie die Reaktionsfähigkeit.

GYMNASTIK *mit Frau Gloth*

Zweimal wöchentlich bietet Frau Gloth (Yoga-Meisterin) für unsere Bewohnenden verschiedene Gymnastik-Angebote an (auch Sitzgymnastik). Mit sanften Übungen für Arme und Hände, Beine und Füße, Rücken und Bauch wird die Muskulatur wieder aufgebaut, die Beweglichkeit erhalten und eventuell auch gesteigert. Einige Übungen werden mit Hilfsmitteln wie Bällen, Tüchern usw. durchgeführt.

Darf ich mich vorstellen?

»MEIN NAME IST LUITGARD GEUGIS«

UND ICH KOMME VON DER HÖRI.

Nach vielen Jahren, die ich in Hessen gelebt habe, bin ich aus familiären Gründen wieder in meine wunderschöne Heimat umgezogen. Ursprünglich komme ich aus dem kaufmännischen Bereich und habe in den letzten Jahren im Zusammenleben mit meinen hochbetagten Eltern (93 und 87) erfahren dürfen, wie schön und für mich persönlich sehr bereichernd es ist, diesen helfen zu können und für sie da zu sein.

Kurzerhand habe ich dann im Frühjahr die Ausbildung zur Betreuungskraft in Singen absolviert, was ich mit wachsender Begeisterung getan habe.

Während meiner Ausbildung recherchierte ich im Internet nach potenziellen Arbeitgebern und habe hierbei sehr schnell das AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim in Singen gefunden, von dem ich restlos begeistert war, und habe dieses dann in einer Projektarbeit vorgestellt.

Seit dem 01.04.2019 arbeite ich nun im Michael-Herler-Heim als Betreuungskraft und bin glücklich, dass ich so herzlich begrüßt und aufgenommen wurde. Gemäß dem Unternehmensleitbild möchte ich mit vollem Elan, Liebe für die Menschen und jederzeitiger Wertschätzung da sein und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit allen Kolleginnen und Kollegen.

DIE BETREUUNGSKRAFT

Wer leistet Gesellschaft bei Kaffee und Kuchen und geht die Bewohner im Zimmer besuchen? Wer nimmt sich Zeit, um zu massieren oder geht ganz einfach spazieren?

Wer kann bei einem Sterbenden bleiben, wer kann Traurigkeit vertreiben? Wer macht auch viele schöne Sachen und bringt die Menschen mal zum Lachen?

Wer hat Lust zu validieren und Zeit, basal zu stimulieren? Wer nimmt sich Zeit für die Biografie, wer singt auch mal eine Melodie? Wer organisiert Geburtstagsfeste und will für den Menschen stets das Beste?

Wer setzt sich ein mit Leidenschaft – das ist die Betreuungskraft.

HIGHLIGHTS 2019

12. Juli	Theater aus der Truhe
24. August	SOMMERFEST – 100 Jahre AWO
10. Oktober	Besuch der Kinder aus dem Pauluskindergarten: gemeinsames Brotbacken
18. Oktober	Oktoberfest mit Livemusik
03. November	Zitherkonzert im JazzCafé mit dem Zitherverein Singen
11. November	St. Martin mit dem Pauluskindergarten
01. Dezember	Adventsbasar
02. Dezember	Adventsfeier mit dem Oberbürgermeister
24. Dezember	Weihnachtsgottesdienst

Ein Gedicht von Helga Waibel zum Andenken an unsere verstorbene Heimbewohnerin Margarita May

Im Hochwald durch das Blätterdach
scheint wärmend hell die Sonne,
am Boden wächst ein Blümelein,
sein Duft die reinste Wonne!
Die Glöckchen weiß wie Porzellan
und zierlich fein wie filigran.
»Maiglöckchen!«, säuselt leise der Wind
und grüßt das pflückende Kind!

Maikäfer, diese dicken Brummer,
flogen früher Anfangs Sommer.
Später nur noch in den Läden
als Schokikäfer für die Mägen,
ein Hochgenuss auch für die Zunge,
viel gesünder für die Lunge!
Doch ein dickes Stopp der Kilo wegen,
sonst heißt es Diät zu pflegen!

100
Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

FOTO: UNSPLASH

AWO Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim Singen

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

Bettina Frank
Pflegedienstleitung
Tel. 07731 8692-200
bettina.frank@awo-baden.de

Janine Weigelt
Qualitätsmanagement
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

FOTOS © FRANK.COMMUNICATION

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
Manuela Tanzen

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.

TELEFON
07731 8692-100

- ✓ 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

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**

AWO Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim Singen