

GEMEINSAM LEBEN

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

So kann ich mir mein Alter auch bei Pflegebe- dürftigkeit leisten

Fakten zur Finanzierung von Pflegeplätzen

EINLADUNG

Sommerfest
im Michael-Herler-Heim



Thema:
ALTERNATIVEN

Am Samstag, 12. Juli 2014
14:00 bis 17:00 Uhr



**Kräuter – gesund und
schmackhaft**



Man muss einfühlsam sein



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen

Liebe Leserinnen und Leser,



Foto © Frank Communication

Matthias Frank
Einrichtungsleiter

endlich Sommer – eine Jahreszeit, die sich mit allen Sinnen genießen lässt: Blüten und Gegrilltes verbreiten einen angenehmen Geruch, frisches Obst und Eis zergehen uns auf der Zunge, soweit das Auge reicht, grünt und blüht es aus voller Kraft und jeder Morgen wird von lieblichem Vogelgesang eingeleitet.

Mit unserem **Gemeinsam Leben** haben wir eine unterhaltsame Sommerlektüre für Sie!

Angefangen bei Wissenswertem zur Finanzierung von Pflegeplätzen haben wir natürlich auch Neuigkeiten aus unserem Haus für Sie zusammengestellt und stellen Ihnen Menschen vor, die sich haupt- oder ehrenamtlich bei uns engagieren.

Viel Spaß beim Stöbern und Lesen wünscht Ihnen Ihr

Matthias Frank

AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

Die 7 Naturwunder **04**
Wie Kräuter heilen können

Meine Ausbildung zur Fachpraktikerin Hauswirtschaft **05**
Nadja Baer erzählt

Kräuter – gesund und schmackhaft **06**

»Man muss einfühlsam sein« **12**
Altenpfleger Tobias Herre über seinen Beruf

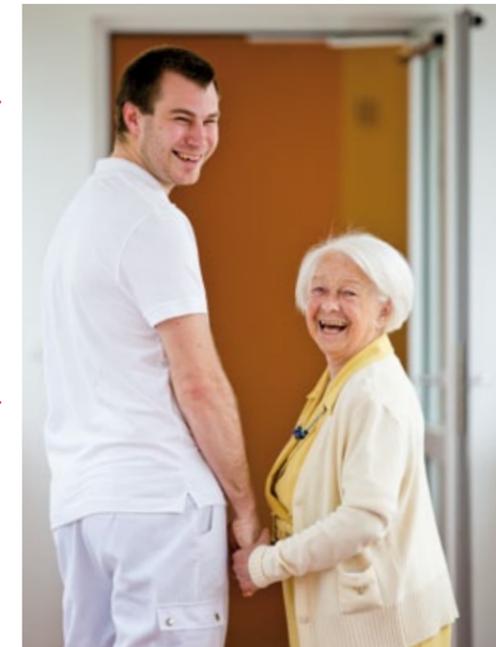
Ausflugsziel in die Natur **14**
Blumeninsel Mainau

ALLGEMEINE THEMEN

So kann ich mir mein Alter auch bei Pflegebedürftigkeit leisten **08**
Fakten zur Finanzierung von Pflegeplätzen

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick **15**



DIE 7 NATURWUNDER

Das Immunsystem schwächelt, die Haut spielt verrückt, der Zuckerwert ist viel zu hoch? Mit diesen Heilpflanzen bekommen Sie sanft und effektiv Ihre Beschwerden in den Griff.

1 Passionsblume macht gelassen



Die von Jesuiten benannte Kletterpflanze ist mit ihren lila Blüten nicht nur wunderschön, sondern kann auch kleine Wunder bewirken. So hilft sie gegen Schlaf- und Herzrhythmusstörungen, Nervosität, Stimmungsschwankungen und Ängste. Für den Passionsblumentee gießt man 1 TL getrocknetes Kraut mit 150 ml kochendem Wasser auf, lässt ihn 5 Minuten zugedeckt ziehen und trinkt davon täglich drei Tassen.

2 Aloe vera hält die Haut jung



Obwohl die Wüstenlilie in ihrer arabischen Heimat seit über 6.000 Jahren als Heilpflanze bekannt ist, wurde sie in Europa erst Anfang des neuen Jahrtausends im Zuge des Antiaging-Booms wahrgenommen. Das Gel, das in den fleischigen Blättern steckt, spendet Feuchtigkeit, ist entzündungshemmend und hilft z. B. bei Rosacea. Tipp: Sich eine eigene Aloe vera im Topf anbauen, da das frische Gel frei von Konservierungsstoffen und immer verfügbar ist. Bei trockener, juckender Haut einfach ein Blatt abschneiden und das herauslaufende Gel 1- bis 2-mal täglich auf die betroffene Stelle geben.

3 Sonnenhut baut Abwehrkräfte auf



Schon bei den Indianern kam die Pflanze mit dem wissenschaftlichen Namen »Echinacea« zum Einsatz. Wer sie im eigenen Beet hat, kann aus ihren Blättern Tee machen. Meist jedoch erwirbt man »Echinacea« als Fertigpräparat in der Apotheke. Das Mittel eignet sich besonders für alle, die chronisch krank sind und ihr Immunsystem stärken wollen. Sonnenhut erhöht nämlich die weißen Blutkörperchen, die wiederum Krankheitserreger abfangen.

4 Bockshornklee senkt den Zucker



Ursprünglich kommt die Pflanze aus Indien, wo ihre Samen in der Heilkunst Ayurveda als Zuckersenkler eingesetzt werden. Bockshornklee regt die Produktion des zuckersenkenden Hormons Insulin an und verbessert dessen Wirkung. Äußerlich kann man ihn gegen Entzündungen und Eiterungen der Haut verwenden, z. B. eine Kompresse aus Bockshornklee bei Furunkeln und offenen Beinen.

5 Lavendel nimmt die Angst



Sein Duft erinnert an Südfrankreich, wo er auf großen Feldern wächst und Maler wie Cézanne oder van Gogh

mit seiner intensiven Farbe inspirierte. Soll Lavendel medizinisch wirken, muss man den schmalblättrigen Echten Lavendel verwenden. Sein Inhaltsstoff Linalool verbessert die Reizfilterfunktion des Nervensystems und hilft bei Einschlafproblemen sowie auch bei Angstzuständen. Schon als Kräuterkissen oder Badezusatz wirkt Lavendel beruhigend.

6 Bärentraube hilft der Blase

Die kleinen, klebrigen Blätter der vorwiegend im Gebirge wachsenden Pflanze enthalten Gerbsäuren und das harnwegs-desinfizierende Arbutin. Wer unter einer Reizblase leidet, sollte täglich drei bis fünf Tassen Bärentraubentee trinken. Es ist auch als Fertigextrakt erhältlich.

7 Weißdorn stärkt das Herz



Er wächst in ganz Europa an Waldrändern, als Hecke oder im Gebüsch und zählt zur Familie der Rosengewächse. Aus den roten Früchten des Weißdorns lässt sich z. B. Saft oder Sirup herstellen. Für die medizinische Behandlung werden die Blätter und Blüten verwendet, die man als Tee gegen leichte Herzbeschwerden und Kreislaufschwäche nimmt (1 Teelöffel pro Tasse). Bewährtes Mittel an heißen Tagen: 1 Glas Wasser mit 1 EL Weißdornsaft trinken – macht schnell wieder fit.

MEINE AUSBILDUNG ZUR FACHPRAKTIKERIN HAUSWIRTSCHAFT

Nadja Baer erzählt

Wie sind Sie auf die Ausbildung zur Fachpraktikerin für Hauswirtschaft gekommen, was war der Anlass für Ihre Berufswahl?

Ich habe schon immer gerne zu Hause bei der Hausarbeit geholfen. Eines Tages überlegte ich mit meiner Mutter, was ich beruflich machen könnte. Meine Mutter meinte zu mir, dass der Beruf der Fachpraktikerin für die Hauswirtschaft doch wunderbar zu mir passen würde. Ich fand diese Idee gut.

Ich überlegte mir, dass der Beruf zu mir passen könnte und beschloss gemeinsam mit meiner Bildungsmaßnahmenbetreuerin, ein Praktikum in diesem Bereich zu machen.

Das absolvierte ich dann für zwei Wochen hier im Michael-Herler-Heim. Es hat mir so gut gefallen, dass ich mich um einen Ausbildungsplatz in der Hauswirtschaft beworben habe und meine Ausbildung zur Fachpraktikerin im Oktober 2012 starten konnte.

Was haben Sie vor Ihrer Ausbildung gemacht?

Zuerst besuchte ich die Hauptschule, danach machte ich ein Berufsvorbereitungsjahr. Nach diesem Jahr besuchte ich ein Jahr lang eine berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme.

Wie sieht Ihre tägliche Arbeit aus?

Ich arbeite meist im Frühdienst (7:40 – 16:40 Uhr), ab und zu im Spätdienst (11:30 – 19:00 Uhr). Zu meinen täglichen Aufgaben gehört u. a. Essen zubereiten, Essen eingeben, Tische eindecken, bei der Warenausgabe helfen, Wäsche waschen, aufhängen, zusammenlegen und in den Bewohnerzimmern verteilen, verschiedene Reinigungsaufgaben, wie z. B. das Sauberhalten der Gemeinschaftsräume, Wohnzimmer.



Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Ausbildung?

An meiner Ausbildung gefällt mir besonders gut, dass ich mich mit den Senioren beschäftigen kann. Außerdem arbeite ich gerne mit meinen Arbeitskolleginnen zusammen.

Wie ist der Unterricht an der Berufsschule organisiert, welche Fächer haben Sie?

Montags habe ich alle zwei Wochen vormittags Unterricht und dienstags jede Woche den ganzen Tag. Unterrichtet wird Wirtschaftkunde, Gemeinschaftskunde, Mathe, Deutsch, Fachkunde und Fachpraxis.

Was möchten Sie nach Ihrer Ausbildung tun?

Wahrscheinlich erst einmal als Fachpraktikerin arbeiten. Evtl. in einem Pflegeheim mit Hausgemeinschaften oder in einer Großküche. Und später vielleicht noch die Weiterbildung zur Hauswirtschaftlerin machen.

Würden Sie sich wieder für diese Ausbildung entscheiden?

Ja, auf jeden Fall. Da mir meine Ausbildung sehr viel Spaß macht.

Vielen Dank für das Interview! Wir wünschen Ihnen noch viel Kraft, Freude und Erfolg!

FAKTEN ZUR AUSBILDUNG – HAUSWIRTSCHAFTER/IN

Voraussetzung: i. d. R. Hauptschulabschluss

Ausbildungsdauer: 3 Jahre Vollzeit

Lernorte: Betrieb und Berufsschule



Mein Kräutergarten

Ich habe einen Kräutergarten mit Pfefferminze, Thymian. Ich muss bestimmt nicht lange warten, dann siedelt sich auch Unkraut an.

Es möge alles gut gedeihen. Das Unkraut schießt bestimmt ins Kraut. Es fühlt sich wohl bei mir im Freien, und nach und nach sind wir vertraut.

Ob Kraut, ob Unkraut, wer will richten. Ich bin vor allem tolerant. Es fehlt der Streit, ich muss nicht schlichten. Es wäre sicher auch riskant.

Ich gieße, dünge nach Belieben. Doch manches welkt im Sonnenschein. Dann wird es von mir abgeschrieben. Ich weiß, es hat nicht sollen sein.

Es gibt sehr viele Pflanzenarten. Nicht jede fühlt sich bei mir wohl. Ich liebe meinen Kräutergarten, und auch im Beet den Blumenkohl.

© Roman Herberth, 2012
Aus der Sammlung Pflanzen

Kräuter – gesund & schmackhaft

Die Bewohner wünschten sich seit längerem schon einen »Kräutergarten« in Reichweite. Mit der Unterstützung von einer Mitarbeiterin und Gisela Winter (Bewohnerin) wurden ein paar Pflanzenkästen auf der Hausgemeinschaft »Hotel Schweizer Hof« mit Kräutern bepflanzt.

Entschieden haben sich die Bewohner für Schnittlauch, Zitronenmelisse, Thymian, Petersilie, Pimpinelle, Borretsch, Minze, Salbei und Ysop.

Auch auf der Hausgemeinschaft »Gasthaus Schefelhof« wurde ein Kasten bepflanzt. Und auch im Garten des Michael-Herler-Heims befindet sich ein kleines Kräuterbeet.

Die »Kräutertöpfchen« sind nicht mehr wegzudenken und werden zum Teil von den Bewohnerinnen gepflegt und regelmäßig zum Kochen verwendet.

Viele Senioren im Michael-Herler-Heim sind mit Kräutern aufgewachsen und kennen dies noch aus ihrer Kindheit.

Nach und nach sollen noch einige Kräuter für den täglichen Gebrauch angepflanzt werden.

KLEINE KRÄUTERKUNDE

Petersilie (Petroselinum crispum):

- > Winterhart, zweijährig, wird bis zu 40 cm hoch.
- > Sie liebt einen sonnigen Standort und einen nährstoffreichen Boden.
- > Ihre frischen Blätter enthalten reichlich Vitamin A, B und C.
- > Gourmetköche empfehlen neben den Blättern der Petersilie auch junge, zarte Stiele, die ganz fein geschnitten werden.



Schnittlauch (Allium schoenoprasum):

- > Winterhart, mehrjährig, wird bis zu 45 cm hoch.
- > Eignet sich als Beetpflanze in sonniger Lage mit nährstoffreichen Boden als auch für den Topf.
- > Von den Vitaminen enthält Schnittlauch hauptsächlich größere Mengen an Vitamin A und C.



Salbei (Salvia officinalis):

- > Frosthart, mehrjährig, wird bis zu 40 cm hoch.
- > Blätter schmecken würzig, aber auch bitter.
- > Mitgekocht (frisch oder getrocknet) zum Würzen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Wild, vor allem in mediterranen Gerichten. Sparsam verwenden, da Geschmack sehr intensiv ist.



Pfefferminze (Mentha piperita):

- > Vor Frost schützen, mehrjährig, wird bis zu 80 cm hoch.
- > Pfefferminze liebt einen leichten, humusreichen, sonnigen und nicht zu trockenen Standort, wächst aber auch gut im Halbschatten.
- > Verwendet werden die Pfefferminzblätter zu Rohkostsalaten, Suppen, Marinaden, Tee und Kräutersuppen.



KRÄUTERREZEPTE

Kräuterquark

500 g	Quark	1	Knoblauchzehe
100 ml	Milch	1 Bund	Schnittlauch
1	Zwiebel	1 Bund	Petersilie
			Pfeffer, Salz

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel hacken.

Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Petersilie waschen, von den Stielen zupfen und klein schneiden. Den Quark in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen die Milch einrühren, bis der Quark sämig ist. Er sollte nicht zu dünnflüssig sein.

Mit einem Rührlöffel die klein gehackte Zwiebel, den Knoblauch und die klein geschnittenen Kräuter unterrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter dressing

125 g	Naturjoghurt
1 TL, gestr.	Salz
2 TL	Zucker
20 ml	Essig
20 ml	Öl

FrISCHE KRÄUTER, klein gehackt je nach Geschmack z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie, Borretsch und Pimpinelle schmecken auch lecker im Salat.

So kann ich mir mein Alter auch bei Pflegebedürftigkeit leisten



Fakten zur Finanzierung von Pflegeplätzen

In Deutschland gibt es derzeit 2,5 Millionen pflegebedürftige Menschen, davon lebt rund ein Drittel in einer stationären Einrichtung. Manchmal ist es ein schleichender Prozess, oft aber werden sowohl die Betroffenen als auch ihre Angehörigen von der Bedürftigkeit überrascht. Eine Situation, die nicht nur emotional, sondern auch finanziell schnell überfordern kann. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig über den Fall der Fälle zu informieren.

Um es gleich vorweg zu sagen: In Deutschland kann jeder in Würde altern. Es gibt viele Mittel und Wege, wie man auch als sehr kranker, pflegebedürftiger Mensch in einem geborgenen Umfeld seinen Lebensabend verbringen kann. Entscheidend ist, dass man um die vielfältigen Möglichkeiten (von Dienstleistungen wie Essen auf Rädern und Notruf bis zum Betreuten Wohnen und Leben in einem Seniorenzentrum) weiß und sich über die Finanzierung schlau macht. Denn, dass Familien noch mit mehreren Generationen in unmittelbarer Nähe zueinander oder sogar unter einem Dach wohnen, ist bei Weitem nicht

mehr selbstverständlich. Sitzt die Mutter nach einem Schlaganfall plötzlich im Rollstuhl, ist eine Betreuung in den eigenen vier Wänden nur schwer realisierbar. Wer es dennoch versucht, stößt oftmals sowohl psychisch als auch in Bezug auf den erforderlichen hohen Zeitaufwand an seine Grenzen. Kein Wunder also, dass die Anzahl der in Pflegeeinrichtungen lebenden Menschen stetig ansteigt. Doch diese professionelle Betreuung und Pflege ist mit hohen Ausgaben verbunden: Rund 3.000,- Euro pro Monat kostet, abhängig von der Pflegestufe, hierzulande durchschnittlich ein Pflegeplatz. Kaum einer kann das auf Dauer komplett alleine tragen. Hier die

wichtigsten Antworten rund um die Finanzierung:

Gibt es Unterstützung bei der Bezahlung eines Heimplatzes?

Ja. Zunächst einmal erhält jeder, der nachweislich pflegebedürftig ist, einen Zuschuss von der Pflegeversicherung. Der Betrag ist abhängig von der Bedürftigkeit. Je nachdem, wie viele Minuten beziehungsweise Stunden Betreuung und Pflege am Tag pro Woche nötig sind, wird man in eine Pflegestufe eingeordnet. Bei einer stationären Unterbringung liegt der Höchstsatz bei 1.918,- Euro im Monat. Dieser Betrag wird von der Pflegekasse direkt an die entsprechende Einrichtung gezahlt und minimiert entsprechend die monatlich zu zahlenden Kosten des Pflegebedürftigen.

Wie berechnet sich der Eigenanteil?

Richtlinie ist das Einkommen des Pflegebedürftigen. Darunter werden alle eingehenden Geldwerte verstanden; also die Rente und ggf. Witwenrente, aber auch andere Quellen wie beispielsweise Mieteinnahmen. Nicht darunter fällt zum Beispiel das Blindengeld.

Was passiert, wenn das eigene Einkommen die Heimkosten nicht abdeckt?

Das ist sogar meist der Fall. Deshalb werden dann die Vermögenswerte des Pflegebedürftigen geprüft. Hierzu zählt das gesamte verwertbare Vermögen; also Bargeld, Lebens-

versicherungen, Aktien, Immobilien, Grundstücke sowie Spar- und Bauverträge und Ähnliches. Einige »Posten« dürfen jedoch nicht berücksichtigt werden, wie u.a. ein angemessenes Hausgrundstück, sofern dieses von Familienmitgliedern unentgeltlich genutzt wird – auch über den Tod des Pflegebedürftigen hinaus. Neben kleineren Barbeträgen darf jeder Betroffene bis zu 2.600,- Euro pro Person auf dem Konto behalten.

Und wenn auch das Vermögen zuzüglich der Pflegeversicherung nicht ausreicht?

Um den nötigen Pflegeplatz zu finanzieren, kann die so genannte Hilfe zur Pflege beantragt werden. Im Jahr 2012 nahmen 439.000 Menschen in Deutschland diese in Anspruch. Bevor die vom Sozialamt zu entrichtende Leistung aber erbracht wird, werden die Vermögensverhältnisse der nächsten Angehörigen der pflegebedürftigen Person geprüft. Unterhaltspflichtig sind in gerader Linie verwandte Familienmitglieder. Das heißt, so wie Eltern gegenüber ihren Kindern unterhaltspflichtig sind, ist dies auch umgekehrt der Fall. Auch Ehepartner untereinander müssen finanziell füreinander aufkommen. Auf Schwiegerkinder und Geschwister trifft dies nicht zu.

Ist es immer so, dass die eigenen Kinder für einen zahlen müssen?

Die Kinder pflegebedürftiger



Personen dürfen nur zur Unterhaltszahlung herangezogen werden, wenn der betroffene Elternteil nicht in der Lage ist, seinen Pflegeplatz und Lebensbedarf zu finanzieren, wenn der Ehegatte des Pflegebedürftigen weder durch Einkommen noch durch Vermögen für die Kosten aufkommen kann, und wenn das Kind selbst über ausreichend finanzielle Mittel verfügt.

Ob und wie viel Unterhalt an das pflegebedürftige Elternteil zu entrichten ist, hängt von vielen Faktoren ab. Je nach Höhe des Einkommens und Kapitals des Unterhaltspflichtigen wird der Satz individuell bestimmt. Hierbei gibt es keine Einkommensgrenzen und auch der Eigenbedarf wird jeweils an die konkreten Umstände des Einzelfalls angepasst. Die Berechnung erfolgt somit auf Basis des Nettoeinkommens abzüglich

In Deutschland kann jeder in Würde altern.



gegebenenfalls vorhandener bereits bestehender Unterhaltsverpflichtungen gegenüber zum Beispiel Kindern oder Ehepartnern. Aus dem so bereinigten Einkommen wird der Selbstbehalt von mindestens 1.600,- Euro abgezogen. Die Differenz aus bereinigtem Einkommen und Selbstbehalt wird zur Zahlung des Elternunterhalts herangezogen. Sozialämter verlangen allerdings nicht immer den vollen Betrag. Häufig werden lediglich 30 bis 50 Prozent für die Pflege des Bedürftigen beansprucht.

Grundsätzlich kann das Sozialamt auf das Vermögen der Kinder zugreifen, um die Pflege- und Lebensbedarfskosten der pflegebedürftigen Eltern zu decken. Das Vermögen darf jedoch nicht vollständig eingenommen werden. Es gibt ein für Sozialämter unantastbares Schonvermögen. Dies liegt, je nach Sozialamt, zwischen 20.000,- und 80.000,- Euro. Im Jahr 2013 beschloss der Bundesgerichtshof außerdem, dass das Eigenheim der Kinder für die Unterhaltszahlung nicht herangezogen werden darf, da dieses als Altersvorsorge dient.

WELCHE STUFE?	FÜR WEN?	PFLEGEAUFWAND?	WIE VIEL?
Pflegestufe I	Erheblich Pflegebedürftige	Der Zeitaufwand pro Woche muss im Tagesdurchschnitt mindestens 90 Minuten betragen. Hiervon müssen mehr als 45 Minuten auf die Grundpflege entfallen.	1.023,00 € / Monat
Pflegestufe II	Schwerpflegebedürftige	Der Zeitaufwand pro Woche muss im Tagesdurchschnitt mindestens 3 Stunden betragen. Hiervon müssen mehr als 2 Stunden auf die Grundpflege entfallen.	1.279,00 € / Monat
Pflegestufe III	Schwerstpflegebedürftige	Der Zeitaufwand pro Woche muss im Tagesdurchschnitt mindestens 5 Stunden betragen. Hiervon müssen mehr als 4 Stunden auf die Grundpflege entfallen.	1.550,00 € / Monat
Pflegestufe IV	Härtefälle	Der Zeitaufwand pro Woche muss im Tagesdurchschnitt mindestens 6 Stunden betragen. Hiervon müssen mindestens 3 Hilfeleistungen, auch medizinische, nachts stattfinden. Oder: Der Einsatz mehrerer Personen ist nötig.	1.918,00 € / Monat

Beispiel 1: [Alleinstehender Unterhaltspflichtiger]

Nettoeinkommen:	1.800,00 €
Berufl. Aufwendungen: (5%)	90,00 €
Altersvorsorge:	90,00 €
Sonstige Aufwendungen:	50,00 €
Bereinigtes Einkommen:	1.570,00 €
abzügl. Selbstbehalt:	1.600,00 €
Elternunterhalt:	0,00 €

Beispiel 2: [Unterhaltspflichtiger Angehöriger; verheiratet, keine Kinder]

Nettoeinkommen Unterhaltspflichtiger:	4.000,00 €
- berufl. Aufwendungen:	200,00 €
- Altersvorsorge:	200,00 €
- sonstige Aufwendungen:	100,00 €
= bereinigtes Einkommen:	3.500,00 €
Nettoeinkommen Ehepartner:	2.000,00 €
- berufl. Aufwendungen:	100,00 €
- Altersvorsorge:	100,00 €
- sonstige Aufwendungen:	50,00 €
= bereinigtes Einkommen:	1.750,00 €
Bereinigtes Familieneinkommen:	5.250,00 €
- Familienselbstbehalt:	2.880,00 €
= Verbleib:	2.370,00 €
- Haushaltsersparnis:	237,00 €
= Verbleib:	2.133,00 €
50% vom Verbleib:	1.067,00 €
+ Familienselbstbehalt:	2.880,00 €
= individueller Familienbedarf:	3.947,00 €
Anteil Unterhaltspflichtiger Familienbedarf:	2.644,49 €
Bereinigtes Nettoeinkommen Unterhaltspflichtiger:	3.500,00 €
- Anteil Familienbedarf:	2.644,49 €
= Maximale Unterhaltspflicht:	855,51 €

**Angaben ohne Gewähr. Ausführliche Beratung und eine genaue Berechnung können Sie bei einem Anwalt oder einem Pflegeberater erfahren.*



»Man muss einfühlsam sein«



BILD: TESCHE

Arbeitswelten: Tobias Herre arbeitet gerne mit Menschen zusammen. Deshalb ist er Altenpfleger geworden. Zu seinem Alltag gehören menschliche Begegnungen und Gesten der Dankbarkeit – aber auch Gebrechen und Tod.

Herr Herre, haben Sie Angst vor dem Alter?

Ich habe verschiedene Szenarien im Kopf, vor denen ich Angst hätte. Aber es gibt auch mehrere Szenarien, bei denen ich keine Angst zu haben brauche.

Zum Beispiel?

Wo sich meine Familie, meine Kinder, rührend um mich kümmern, wo im Gesundheitssystem genügend Geld vorhanden ist, um eine qualifizierte Pflege zu gewährleisten, falls nötig. Da würde ich mich wohlfühlen. Wenn es aber weiter schlechter wird im Gesundheitssystem, Gelder gekürzt werden, dann mache ich mir schon Gedanken.

Was ist das Schöne an Ihrem Beruf?

Das kann man nicht in wenige Worte fassen. Es gibt so viele schöne Dinge. Die Zusammenarbeit mit Menschen, Abwechslung, Dankbarkeit von den Bewohnern, Freundschaften am Arbeitsplatz, auch die Teamarbeit gefällt mir sehr gut.

Sie sprachen von Dankbarkeit der Bewohner. Wie äußert sich die?

Das sind oft kleine Gesten wie eine ge-

schenkte Schokolade, Umarmungen, Winken oder das Zuwerfen eines Küsschens. Oder auch wenn ich aus dem Urlaub komme und die Bewohner sagen: »Ich bin froh, dass Du wieder da bist.«

Würden Sie Ihren Beruf jungen Menschen weiterempfehlen?

Auf jeden Fall. Meiner Meinung nach ist das der Zukunfts-Beruf schlechthin. Und es ist ein schöner und wirklich vielseitiger Beruf.

Welche Voraussetzungen muss ein Pfleger oder eine Pflegerin mitbringen?

Auf jeden Fall muss die Person einfühlsam sein, sie muss mit anderen Menschen umgehen können. Und sie muss ein bisschen abgehärtet sein oder es werden. Es begegnet einem als Pfleger doch das eine oder andere, was man so im Alltag nicht unbedingt erlebt. Ich nenne nur das Stichwort Tod. Das verarbeitet der eine besser und der andere schlechter. Da muss auf jeden Fall eine gewisse Kompetenz vorhanden sein. Was ich besonders wichtig finde, sind aber ganz einfache Dinge wie Höflichkeit, Pünktlichkeit, respektvoller Umgang mit

Tobias Herre ist examinierter Altenpfleger im Michael-Herler-Heim in Singen. Geboren ist er im Singener Krankenhaus, aufgewachsen in Randegg. Herre absolvierte von 2000 bis 2003 seine Ausbildung im Michael-Herler-Heim, bevor er für neun Monate seinen Zivildienst im Behindertenheim St. Lioba in Singen leistete. Danach kehrte er ins Michael-Herler-Heim zurück. Dort wurde er im Jahr 2006 auch Stationsleiter. 2010 machte der heute 31-Jährige den Abschluss zum Fachwirt im Sozialwesen. Herre ist verheiratet und hat eine Tochter.

den Bewohnern, auch mit den Kollegen. Das muss jeder als Grundvoraussetzung mitbringen. Alles andere kann man mehr oder weniger lernen.

Sie sprachen eben davon, dass Sie in Ihrem Beruf den Tod häufiger erleben als andere Menschen. Berührt Sie der Tod eines Bewohners noch oder können Sie das nicht zulassen?

Der Tod berührt mich auf jeden Fall. Unsere Bewohner sind ja nicht wie im Krankenhaus nur wenige Tage oder teilweise nur Stunden da. Sie leben oft mehrere Jahre bei uns, und da entsteht dann eine gewisse Bindung. Manchmal ist es aber auch eine Art erlösende Berührung. Wenn etwa jemand, der viel leiden musste, sterben darf, dann ist man nicht zu tiefst traurig, sondern auch ein bisschen froh darüber.

Ist solches Leid, dem Sie im Arbeitsalltag ja immer wieder begegnen, nicht auch bedrückend?

Hin und wieder schon. Aber man lernt, damit umzugehen. Man lernt sogar dagegenzuwirken. Denn was wir hier machen, ist ja, den Bewohnern den Lebensabend

so schön wie möglich zu gestalten. Und wenn man sieht, dass man das Leiden oder die Niedergeschlagenheit ein Stück weit beheben kann, dann ist das doch recht befriedigend.

Alte Menschen können manchmal auch recht anstrengend sein. Ich denke etwa an Demenz oder auch an Alterssturheit. Welche Mechanismen haben Sie, damit umzugehen?

Es ist in der Tat gar nicht so selten, dass – bei sehr dementen Bewohnern – geschrien wird, oder dass es Beschimpfungen gibt. So etwas nehme ich mir aber nicht mehr zu Herzen. Am Anfang schockiert es einen vielleicht ein bisschen, aber wenn man weiß, woher das kommt, sieht man es lockerer. Wenn es aber einmal zu viel wird, muss man sich das eingestehen, und vielleicht zwei, drei Minuten vor die Tür gehen, tief durchatmen und wieder runterkommen. Das funktioniert eigentlich recht gut. Bei uns hier im Team ist es zudem in der Regel so, dass wir auch gegenseitig merken, wenn der Kollege ein bisschen angestachelt ist. Dann sagt man eben: Mach' Du mal das, ich übernehme jetzt den Bewohner. So hilft man sich gegenseitig.

Sind das auch die Momente, in denen Sie an Ihre Grenzen stoßen?

Das sind manchmal ganz andere Momente. Zum Beispiel gibt es immer mal wieder personelle Engpässe, etwa in Krankheitsfällen. Oder wenn es eine Epidemie gibt wie das Norovirus. Dann sind schlagartig 20 oder 30 Bewohner und auch 20 oder 30 Mitarbeiter erkrankt. Das ist mit Mehrarbeit verbunden, die man eigentlich gar nicht bewältigen kann. Aber diese Zeiten gehen vorbei, das ist immer nur kurzfristig.

Was machen Sie, um nach Feierabend abschalten zu können?

Da helfen mir vor allem die Familie und Freunde. Darüber hinaus gilt meine Leidenschaft VW-Bussen. Um mich zu erholen und zu regenerieren, fahre ich auch gerne mal mit meinem alten VW-Bus herum.

Ihr Beruf ist auch körperlich anstrengend. Hält man das auf Dauer durch?

Das ist zu bewältigen, wenn der Arbeitgeber entsprechende Hilfsmittel zur Verfügung stellt – wie etwa Lifter zum Baden oder Aufstehhilfen. Natürlich ist es trotzdem anstrengend, aber es führt – wenn man solche Hilfen aktiv einsetzt – zu keinerlei Beeinträchtigungen. Manchmal ist es nur die Eile, die einen dazu verleitet, solche Hilfsmittel nicht anzuwenden. Und das kann dann zu Folgeerkrankungen wie Rückenschmerzen führen. Aber generell ist es für mich denkbar, im Pflegeberuf gesund alt zu werden.

Die Bewohner auf Ihrer Station sind unterschiedliche Menschen. Da gibt es doch sicher einige, die Ihnen sympathischer sind als andere. Wie gehen Sie damit um?

Natürlich gibt es da Unterschiede. So gibt es nun mal Bewohner, mit denen man nie warm wird, bis ans Lebensende nicht. Trotzdem versuche ich, allen so fair und so gerecht wie möglich zu begegnen. Das heißt auch, dass ich die, die ich mag, zeitlich gesehen nicht länger behandle als die, die ich nicht so mag. Ich denke, in anderen Berufen ist es auch so, dass man Dinge tun muss, die einem nicht so liegen und Dinge, die einem mehr liegen.

Es wird häufig davon gesprochen, dass der Beruf des Altenpflegers in der Gesellschaft aufgewertet werden soll. Kommt bei Ihnen etwas davon an?

Ja. Wenn ich zum Beispiel sage, ich bin Altenpfleger, höre ich immer häufiger: ‚Respekt, ein wirklich interessanter Beruf.‘ Früher hieß es eher: »Das ist ein Beruf, den ich mir gar nicht vorstellen kann. Das ist ja nur Kaffee trinken und Popos putzen.‘ Da ist das Ansehen des Altenpflegers in den Köpfen der Leute wirklich gestiegen.

Wie sorgen Sie für Ihr eigenes Alter vor – in finanzieller, aber auch anderer Hinsicht?

Meine Frau und ich haben uns ein Haus gekauft. Das ist schonmal eine gewisse Absicherung. Dann gibt es von unserer Einrichtung eine zusätzliche Altersvor-

sorge. Ansonsten lebe ich mein Leben so, dass mein Umfeld mit mir zufrieden ist. Damit – wenn ich später selber mal ins Altenheim kommen sollte – mich der eine oder andere aus der Familie besucht, einfach weil wir ein gutes Verhältnis zueinander haben. Ich pflege die Beziehungen zu Verwandten und Freunden, das ist mir schon wichtig.

Für Sie wäre es kein unangenehmer Gedanke, ins Altenheim zu kommen?

Wenn es ein Heim wie unseres wäre, auf keinen Fall. Es gibt sicherlich schwarze Schafe. Also Einrichtungen, von denen ich mir vorstellen könnte, dass da keiner hin will. Aber in einer gut qualifizierten Einrichtung – gar kein Problem. Ich sehe das hier bei uns. Die Mitarbeiter geben das Beste und die allermeisten Bewohner sind sehr zufrieden. Ein paar unzufriedene Menschen gibt es immer, denen man es nie recht machen kann. Ich finde, die Standards sind heutzutage recht hoch, es gibt eigentlich keine Wünsche mehr, die man noch haben könnte. Außer vielleicht nach Zuwendung oder Liebe etwa von der Familie. Das können wir in dem Sinne natürlich nicht ersetzen.

In Ihrem Beruf haben Sie immer wieder die Endlichkeit des Lebens vor Augen. Hat das Auswirkungen auf Ihr eigenes Leben?

Packen Sie Dinge sofort an oder haben Sie auch Träume, bei denen Sie sagen, das hat noch Zeit bis ins Alter? Am Beginn meines Berufslebens habe ich mir manchmal gesagt: Oh je, ich muss die Zeit, die mir gegeben ist, sinnvoller nutzen. Aber irgendwann wird alles zur Routine. Auch das Bewusstsein über die eigene Sterblichkeit. Deshalb führe ich mein Leben inzwischen nicht anders als vor meiner Berufstätigkeit. Wenn jemand verstorben ist, kann es zwar schon vorkommen, dass ich mir sage, vielleicht wäre es doch besser, das eine oder andere ein bisschen schneller anzupacken, aber letztlich hat es kaum Einfluss auf mein Leben.

Fragen: Hildegard Linsen

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, werteorientierter 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

Blumeninsel Mainau

Natur pur inmitten des Bodensees



Die Insel Mainau ist mit 45 Hektar Fläche die drittgrößte Insel im Bodensee. Die Insel ist über eine Brücke erreichbar, besitzt aber auch einen eigenen Schiffsanleger. Die Insel befindet sich im Besitz der schwedischstämmigen Adelsfamilie Bernadotte. Im Frühjahr beginnt auf der Insel das Blumenjahr im Palmenhaus mit einer großen Orchideenschau. Von Ende März bis Mitte Mai blühen auf der Mainau Tulpen, Narzissen und Hyazinthen. Auch im Frühjahr zu sehen Stiefmütterchen, Vergissmeinnicht und Primeln. Zwischen Mai und Juni können die Blüten der 200 Rhododendren- und Azaleensorten angeschaut werden. Im Sommer betört der Duft der rund 500 verschiedenen Rosensorten. Auf der ganzen Insel befinden sich etwa 30.000 Rosenstöcke – meist Beetrosen. Im Juli zeigen sich dann auch die Blüten der Engelstropfen und des Hibiskus, im August die Passionsblumen. Im Herbst leuchten die Farben der etwa 20.000 Dahlienbüsche. Kurzum: Die Blumenpracht, die bewundert werden kann, ist überwältigend. Es gibt neben den Pflanzen auch noch mehr zu entdecken, wie u.a. das Schmetterlingshaus und Schloss, die Schlosskirche, das Pfauengehege und einen Streichelzoo. Insel Mainau – auf jeden Fall ein Besuch wert. Unsere Betreuungskräfte planen für diesen Sommer einen Ausflug mit interessierten Senioren zur Insel.

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

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
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



EINLADUNG

Sommerfest im Michael-Herler-Heim



Thema:
ALTERNATIVEN

Samstag, 12. Juli 2014
14:00 bis 17:00 Uhr

Sommerfest



MusikALTERNATIVE: Jürgen Waidele, Bernd Herrman

UnterhaltungsALTERNATIVE: „Gesundheit“-Clowns

VerköstigungsALTERNATIVE: Bio-Grill, Bio-Café*

VerkaufsALTERNATIVE: Bio-Markt, Eine Welt Laden

KonsumALTERNATIVE: AWO-Umsonstladen

* BIO Kaffee & Kuchen – freiwillige Bezahlung im Jazz-Café

Umsonstladen „Sinnflut“

schenken statt verkaufen

Im U-Laden können Sie ...

- ♥ **mitnehmen, was Sie brauchen** (maximal 3 Teile)
- ♥ **oder nutzbare Dinge abgeben** (aber keinen Ramsch)
 - sauber
 - funktionsfähig
 - leicht zu transportieren

Und so funktioniert's:

Ihre nutzbaren Dingen sollten Sie bereits vorher bei uns abgeben.
Kontaktieren Sie hierfür bitte Herrn Matthias Frank.

Kontakt:

Matthias Frank, Heimleiter
matthias.frank@awo-baden.de
Mobil: +49 (0) 176 186 921 10

AWO-Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

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

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



Seniorenzentrum
Michael-Herler-Heim
Singen