

# HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

## Schmerz lass nach!

*Wie man am besten mit Beschwerden umgeht*



**Das Wertvollste auf der Welt**



**Sommerfest mit badischem Flair**



Seniorenzentrum  
Hardtwald  
Eggenstein-Leopoldshafen



## Liebe Leserinnen und Leser,



**Markus Bär**  
Einrichtungsführer

der Herbst kommt mit großen Schritten, die Gemütlichkeit naht!

Altweibersommer, so wird die Zeit spät im Sommer, früh im Herbst genannt. Wissen Sie, woher der Name kommt? Weil weiße, schimmernde Fäden jetzt durch die Luft segeln, in Wiesen und Gebüsch hängen bleiben (weiben = bezeichnen) und an lange, graue Haare erinnern. Ursache sind Millionen winziger Spinnen, die sich mithilfe eines Flugfadens oft viele Hundert Kilometer treiben lassen.

Jetzt kommt die Jahreszeit, wo man gemütlich im Warmen drinnen bleibt. Draußen fallen die Blätter von den Bäumen, so farbenfroh geht es in keiner anderen Jahreszeit zu, wenn dann noch die Sonne scheint, ist das Bild perfekt.

Zu dieser vielfältigen Jahreszeit freuen wir uns, Ihnen die neue Ausgabe unseres **Hardtwald Journals** präsentieren zu können.

Das Team der Heimzeitung wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen, Stöbern und Rätseln und viele wunderschöne Herbsttage.

Ihr

Markus Bär

### AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

**Das Wertvollste auf der Welt**  
*Bewohnerin erlebt die 5. Generation in ihrer Familie*



04

**Sommerfest mit badischem Flair**  
*1:0 für einen rundum tollen Tag*

06

**AWO – von Anfang an!**  
*Verwaltungsmitarbeiterin feiert 15-jährige Betriebszugehörigkeit*

12

### ALLGEMEINE THEMEN

**Schmerz lass nach!**  
*Wie man am besten mit Beschwerden umgeht*

08

### MITMACHEN

**Rätselspaß für pfiffige Köpfe**

14

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartner auf einen Blick**

15







## Das Wertvollste auf der Welt

Bewohnerin erlebt die 5. Generation in ihrer Familie



Wer hätte es am 26. September 1920 gedacht, dass die Neugeborene Irma Gisela Glutsch in ihrem 94. Lebensjahr ihren Ur-Ur-Enkel in den Armen halten wird? Aber der Reihe nach ... Unsere heutige Bewohnerin Frau Irma Gisela Merz war das jüngste von 5 Kindern – und dann auch noch das einzige Mädchen. Früh lernte sie Verzicht – ein wissensdurstiges Mädchen, das leider keine höhere Schule besuchen konnte, da ihre Familie

kein Schulgeld für sie zahlen konnte. Der Vater suchte Lehrstellen für die vier Brüder, und die Tochter sicherte sich ein paar Mark durch die Mithilfe in fremden Haushalten. Täglich fuhr die gebürtige Neureuterin also mit dem Fahrrad in die Stadt, um dort zu arbeiten. Mit 20 Jahren heiratete sie und wurde sogleich schwanger. Leider trennte sich das Ehepaar dann noch vor der Geburt des gemeinsamen Sohnes Hans 1941. In den folgenden Kriegsjahren

war die junge Mutter also auf sich alleine gestellt in der Versorgung ihres Kindes. Einmal stand der kleine vierjährige Hans vor ihr und sagte: »Mama, gib mir was zu essen – es muss auch kein Brot sein.« Diese Erinnerung hat sich in ihr Gedächtnis gebrannt und noch heute leidet sie darunter, während sie es erzählt. Musik hat sie immer aufgebaut und getröstet. »Nie habe ich eine Schlaftablette benötigt«, weiß Frau Merz. »Immer wenn ich nicht schlafen konnte, habe ich die vielen Liedtexte von Volks-, Seemanns- und Gesangbuchliedern leise aufgesagt.« Das ist bis heute ihr Gedächtnistraining, auch wenn mittlerweile manche Strophe »kürzer« wird.

Froh war die junge Frau dann, als mit der zweiten Eheschließung 1946 endlich ein normales Familienleben möglich war. Es kamen noch zwei weitere Kinder auf die Welt. 1947 Tochter Margit und 1948 Tochter Hannelore. Die Nachkriegsjahre waren von Entbehrungen geprägt, aber man hat sie durch den Familienzusammenhalt gut überstanden. Aus dieser Zeit stammt auch ein Motto, das uns Frau Merz preisgibt: »Lieber eins dazu – als eins weg«. Kinder zu haben, war für sie immer ein Geschenk. Der Kindersegen fand seine

Fortsetzung dann mit den beiden Töchtern ihres Sohnes Hans. Leider hatte diese Ehe keinen dauerhaften Bestand, was dem Kontakt zu der Schwiegertochter und den Enkelkindern aber keinen Abbruch tat.

Eine Enkeltochter war dann schon mit jugendlichen 15 Jahren »guter Hoffnung«, so dass im Jahr 1984 bereits der erste Urenkel das Licht der Welt erblickte.

Nun gab es eine Generationspause von 30 Jahren, in der sich die Familie auf jetzt insgesamt 3 Kinder, 6 Enkel und 6 Urenkel vergrößerte. Die Krönung fand in diesem Jahr 2014 mit der Geburt des ersten Ur-Ur-Enkels namens Finn statt.



Da Irma Gisela Merz infolge eines Schlaganfalls im Jahr 2013 nicht mehr zu Hause versorgt werden konnte, lebt sie im AWO-Seniorenzentrum Hardtwald und freut sich jeden Dienstag darauf, dass Frau Beideck – ihre frühere Schwiegertochter vorbeikommt und die beliebte Leserunde abhält, bei der auch sie selbst nie fehlt.

Und nicht nur Frau Beideck kommt gerne zu ihr, strahlend sagt Frau Merz:

»Sie kommen alle – das freut mich«. Dass die 5-Generationen-Familie sie so oft besucht, ist für sie »mehr wert als alles Geld der Welt!«







## Sommerfest mit badischem Flair

**A**m Freitag, 04. Juli 2014, um 12.00 Uhr war es wieder einmal so weit:

Sommerfeststimmung im Seniorenzentrum! Jeder der kam, konnte im Eingangsbereich schon das Motto des Tages durch die wehende Fahne erkennen: »Typisch badisch«! Mit den kulinarischen Genüssen wie Quarkspeck-Canapés oder Zwiebelkuchenecken, Schinken im Brotteig, Kalbsrahmbraten mit Spätzle oder Zanderfilet vom Grill mit Rosmarinkartoffeln wurde gestartet, um sich beim anschließenden Dessert mit »beschwipstem Obstsalat«, gefüllten Crêpes oder Eis mit Sahne den Abschluss des Mittagbuffets zu versüßen.

Danach durften sich alle beim »Baden-Quiz« erproben. Die Frage nach der Übersetzung des Wortes »Spitzbube« ins Badische konnte aber niemand richtig beantworten. Hätten Sie's gewusst? Es ist natürlich der »Schlabbedengler«. Bei der Auflösung gab es dann auch viele »ach so« und »ja stimmt« und vor allen Dingen drei Gewinner, die sich an den Preisen in Form von einem badisch-kulinarischen Fress-»Körble«, einem Mundart-»Büchle« oder einem »Fläschle« Badischen Wein erfreuen durften.

Chancen auf diese Gewinne hatten auch die Mutigen, die sich dem virtuellen Bowling-Turnier gestellt hatten. Unter

Anleitung konnte jeder Teilnehmer dreimal die »Zehne« vollmachen und damit gewinnen!

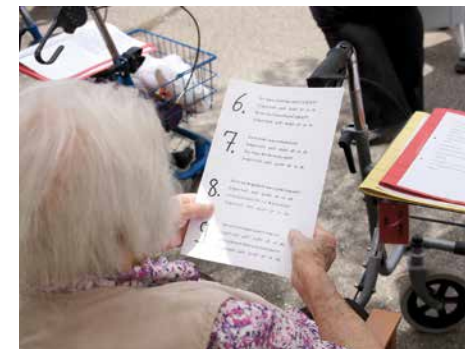
Zwei Bewohnergruppen haben es sich auch in diesem Jahr wieder einmal nicht nehmen lassen, einen aktiven Beitrag zum Sommerfestprogramm beizusteuern.

Zum einen war das die Kraft & Balance-Gruppe unter Anleitung von Frau Stettner, Frau Peiffer und Frau Mannherz, die mit einem Übungsprogramm, in dem die badischen Farben in Form von roten und gelben Kreppbändern wehten, ihre Beweglichkeit zeigten. Außerdem hatten ca. 20 Bewohnerinnen und Bewohner mithilfe der



Betreuungsassistentin Frau Amrhein ein musikalisches Debüt einstudiert, so dass alle Sommerfestbesucher in den Genuss kamen, das »Badner-Lied« zu hören oder auch mitzusingen. Einen besonderen Dank möchten wir unseren vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern aussprechen, die wieder unermüdlich dabei waren und für die kein Weg für unsere Bewohner im Service zu weit war. Zwei Ehrenamtliche brachten sich sogar in das Programm ein: Frau Beideck und Frau Zerull bereicherten den Nachmittag mit Erzählungen und Gedichten in badischer Mundart.

So erlebten alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihre Angehörigen und Besucher wieder einmal ein gelungenes und abwechslungsreiches Sommerfest, das am Abend von der deutschen Mannschaft mit einem 1:0-Sieg gegen den WM-Partner Frankreich noch gekrönt wurde! Einfach ein rundum toller Freitag!





# SCHMERZ LASS NACH!

Bis zu 15 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter chronischen Schmerzen. Bei vielen von ihnen hat sich das Leiden verselbstständigt und gilt als eigenständige Krankheit. Ein Bericht über diese individuell ganz unterschiedlich empfundenen Beschwerden und wie man damit umgeht.



Es war ein sonniger Dienstagvormittag, an dem die fröhliche, aufgeschlossene Grundschullehrerin Marianne L. wortwörtlich mit einem Schlag aus ihrem bisherigen Leben geworfen wurde. Sie wollte die große Pause nutzen, um im nahen Supermarkt noch ein paar Einkäufe zu erledigen. Beim Überqueren des Zebrastreifens erfasste sie ein Auto. Die damals 51-Jährige erlitt schwere Verletzungen.

Das Gefühl von Schmerz können die meisten Menschen nachempfinden. Ob es ein aufgeschürftes Knie im Kindesalter war oder später eine Zahnwurzelentzündung. Und jeder ist froh, wenn die Qualen nachlassen. Doch was, wenn sie einfach kein Ende nehmen? Mit Schmerz verbinden wir sehr negative Gefühle. Dabei ist er eine durchaus nützliche Reaktion und

sollte als körpereigenes Warnsystem verstanden werden. Ausgelöst durch unterschiedlichste Krankheitsbilder kann der Schmerz die Lebensqualität enorm beeinträchtigen. Zu Beginn einer Schmerzerkrankung steht meist der akute Schmerz. Der Körper macht deutlich: Bis hier hin und nicht weiter! So führen Zahnschmerzen beispielsweise dazu, dass man den betroffenen Zahn schont, der Schmerz dient also auch zum Schutz. Ein Arztbesuch, bei dem die Ursache herausgefunden wird, bringt in der Regel Erleichterung.

Schwieriger wird es, wenn der Schmerz weit über die zu erwartende Zeit der Heilungsdauer anhält. Er verliert dann seine eigentliche Funktion als Warn- und Schutzsystem, wird zu einer – im schlimmsten Fall chronischen – Krankheit. So wie im Fall von Marianne L. Selbst als die Operationswunden ihrer zahlreichen Verletzungen nach über zwei Jahren größtenteils verheilt waren, hörten ihre körperlichen Qualen nicht auf. Inzwischen hatte sich nämlich ein Schmerzgedächtnis ausgebildet, in welchem

das Empfinden gespeichert wurde. Keine Seltenheit: Knapp ein Viertel der 40- bis 60-Jährigen leidet unter chronischen Schmerzen, auf ungefähr 50 Prozent steigt die Zahl bei den über 75-Jährigen an. Begleitet von Misshandlung und Niedergeschlagenheit durchlaufen diese Personen häufig eine Persönlichkeitsveränderung; vorherrschend sind Angst und Depressionen. Es kann sogar zu sozialer Isolation kommen. Diese Situation ist nicht nur für die

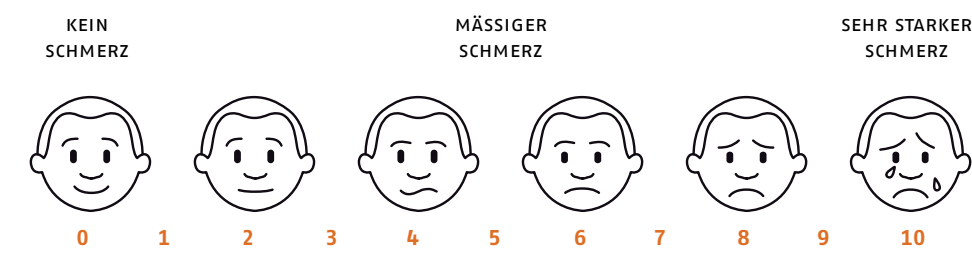
Person selbst, sondern auch für Angehörige sehr belastend, es sollte möglichst schnell eine spezielle Schmerztherapie begonnen werden. Die große Herausforderung der Behandlung ist, die gespeicherte Wahrnehmung wieder zu löschen.

*Der Körper macht deutlich: Bis hier hin und nicht weiter! So führen Zahnschmerzen beispielsweise dazu, dass man den betroffenen Zahn schont, der Schmerz dient also auch zum Schutz.*

Professionelle Hilfe suchte sich auch die Ex-Lehrerin in einer Schmerzklinik, nachdem ihre Arzt-Odyssee kaum Linderung gebracht hatte. Am meisten litt sie unter der Tatsache, dass der Mann, der den Unfall verursacht hatte, Fahrerflucht begangen und sie mit ihrem Schicksal alleine gelassen hatte. Sie verlor nicht nur ihren Job, sondern auch das Vertrauen in sich und die Welt, schottete sich zunehmend ab und verbrachte die meiste Zeit zu Hause. »Wenn ich mal vor die Tür ging, dann nur mit dunkler Sonnenbrille und Ohrstöpseln«, erzählt Marianne L. »Menschen und Geräusche – alles wurde für mich zur Belastung.« Ein Psychotherapeut half der heute 56-Jährigen aus der Ausweglosigkeit heraus.

Jede Therapie beginnt mit einer genauen Analyse. Hilfreich ist es, sich vor dem Arztbesuch Gedanken darüber zu machen, wie der Schmerz am besten beschrieben werden kann: Ist er eher drückend, brennend oder quälend und marternd? Diese Beschreibungen sind erste Hinweise auf die Ursache des Schmerzes.

Die Intensität von Schmerz hängt vom jeweiligen Empfinden der Person ab und reicht von unangenehm bis unerträglich. Mithilfe einer Skala zur Selbsteinschätzung lässt sich die Langzeitentwicklung beobachten. Bei Patienten, die sich selbst nicht äußern können, wird auf



Um seine Schmerzen hinsichtlich einer entsprechenden Therapie über einen längeren Zeitraum richtig zu beobachten, hält der Betroffene die Intensität idealerweise täglich auf einer Skala von 0 bis 10 fest.

Fremdbeobachtung zurückgegriffen. Anhand von Muskelanspannungen, Bewegungsabläufen, etc. können Veränderungen erkannt und erfasst werden.

**Eine besondere Herausforderung ist es in Seniorenzentren, gerade bei hochbetagten demenzkranken Menschen, einen schmerzfreien Lebensabend zu gestalten.**

- **Erfahrenes und geschultes Pflegepersonal erkennt die Schmerzintensität und -lokalität anhand von Mimik und Gestik auch ohne verbale Äußerung der BewohnerInnen.**
- **Fremdbeobachtung wird genau dokumentiert. (z.B. anhand der Schmerzskala)**
- **In enger Kooperation mit (Fach-)ärzten wird gezielt auf die Schmerzen reagiert.**

Danach wird ein passendes Therapiekonzept erstellt. In der modernen, individuellen Schmerztherapie werden verschiedene Verfahren wie zum Beispiel Psycho- und Physiotherapie integriert. Eine wichtige therapiebegleitende Maßnahme ist das Schmerztagebuch. Hierin kann systematisch festgehalten werden, wann der Schmerz stärker oder schwächer ist. So lässt sich herausfinden, welche Alltagskomponenten die Schmerzwahrnehmung beeinflussen. Eine Vorlage für ein solches Schmerztagebuch gibt es im Internet zum Ausdrucken, die Tabelle kann aber auch ganz einfach selbst gestaltet werden: Eine horizontale Spalte erfasst die Uhrzeiten eines Tages und in einzelnen Spalten werden die folgenden Punkte untereinander aufgelistet:

- **Medikamente (Präparat und Dosierung)**
- **Schmerzart**
- **Schmerzdauer**
- **Schmerzintensität**
- **Besonderheiten**

Viele medizinische Fachgebiete sehen das Thema »Schmerztherapie« als ihr Betätigungsfeld an. Dabei bleibt häufig unbeachtet, dass sich die akuten stark von chronischen Schmerzen unterscheiden.



Die Behandlung anhaltender beziehungsweise chronischer Schmerzen wird in die Algesiologie, die Wissenschaft vom Schmerz, eingeordnet und sollte daher auch von einem Arzt mit der entsprechenden Zusatzqualifikation behandelt werden. Mit der richtigen und individuell angepassten Therapie ist es möglich, den Teufelskreis des chronischen Schmerzes zu durchbrechen oder zumindest trotz dieser Beeinträchtigung ein zufriedenes Leben zu führen.

Das ist irgendwann auch Marianne L. gelungen. Bei ihren verschiedenen Aufenthalten in der Schmerzklinik lernte sie, die negativen Gedanken an den Unfall – verbunden mit der Verbitterung über die Fahrerflucht – zu verarbeiten und in eine andere, positive Richtung umzupolen. Man half ihr, den (kreativen) Gedanken freien Lauf zu lassen, anstatt immer nur in der Vergangenheit zu verharren. Inzwischen führt die ehemalige Lehrerin sehr erfolgreich eine Hengstzucht. Die Schmerzen sind nicht komplett verschwunden, aber sie weiß, damit umzugehen. Und sie hat eine neue Aufgabe gefunden, die sie erfüllt und ihr wieder Lebensmut gibt.

Der chronische Schmerz kann auch Folge einer Krebserkrankung sein. Vor allem bei Menschen hohen Alters kommt dieses sogar überaus häufig vor. Auch in solchen Fällen ist es zunächst wichtig, den Schmerz genau zu analysieren, um festzustellen, ob er tatsächlich durch die Tumorerkrankung ausgelöst wird oder es eventuell noch eine andere Ursache gibt. Verstärkt wird der Schmerz gerade bei Krebspatienten durch die extrem stark belastende psychische Situation. Daher sollte die medikamentöse Behandlung immer durch eine Schmerztherapie ergänzt werden. Fazit: Die Schmerzforschung ist soweit vorangeschritten, dass starke Schmerzen behandel- und heilbar sind.

## 10 GOLDENE REGELN IM UMGANG MIT SCHMERZ

### 1 Sie selbst stehen an erster Stelle!

Da es um die Verbesserung Ihrer eigenen Situation geht, sind auch Sie selbst die wichtigste Person.

### 2 Verstehen Sie den Schmerz!

Es ist sinnvoll herauszufinden, wann Ihre Schmerzen stärker und wann sie schwächer sind. Hier kann ein Schmerztagebuch helfen, die Auslöser der Schmerzen zu finden.



### 4 Gönnen Sie sich Pausen!

Durch, im Bezug auf Ihre Situation, übertriebene körperliche Aktivität können Sie sich selbst in die Schmerzen treiben. Vermeiden Sie dies. Legen Sie einen festen Pausenzeitplan an, nach dem Sie sich richten. Lassen Sie nicht zu, dass der Schmerz Ihnen diese vorschreibt.

### 6 Haben Sie Spaß!

Suchen Sie sich möglichst viele Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten. So erhalten Sie ein positives Gegengewicht zu dem Schmerz. Dabei müssen es keine riesigen Unternehmungen sein, genauso kann es das Lesen eines Buches sein. Hauptsache Sie haben Spaß dabei. Planen Sie diese Aktivitäten in Ihren Alltag ein, tragen Sie beispielsweise einen festen Termin in Ihrem Kalender ein. So können Sie auch noch die Vorfreude genießen.

### 9 Akzeptieren Sie Ihre Situation!

Verschwenden Sie Ihre Kraft nicht, indem Sie sich starrsinnig immer wieder sagen »Ich will keine Schmerzen mehr haben.«. Stecken Sie diese Energie lieber in Ihre Therapieziele und sagen Sie sich: »Ich möchte den Schmerz besiegen.«



### 3 Setzen Sie sich Ziele!

Fangen Sie damit an, sich kleine und vor allem realistische Ziele zu setzen. Durch das Erreichen dieser Etappenziele erhalten Sie ein positives Gefühl. Dann können die Ziele in Form von Wochen- und Monatszielen immer weiter gesteigert werden, ohne dass Sie das Gefühl haben zu scheitern.



### 5 Denken Sie positiv!

Ihre Gedanken und Gefühle haben großen Einfluss auf Ihre Schmerzwahrnehmung. Achten Sie daher bewusst darauf, welche nicht guttun. Lernen Sie dem negativen Gedanken gezielt einen positiven entgegenzusetzen.

### 8 Sprechen Sie mit Angehörigen!

Familie und Freunde sind ein wichtiger Kraftspender. Sprechen Sie daher mit ihnen über das, was Sie beschäftigt. Haben Sie das Gefühl, dass Angehörige negativ auf Ihre Krankheit reagieren, sollten Sie dies offen ansprechen. So können Sie mögliche Konflikte direkt im Keim ersticken.



### 7 Gehen Sie unter Menschen!

Zwischenmenschliche Kontakte tun gut. Sie erzeugen positive Gefühle und Erlebnisse. Und: Sie lenken von Ihren Schmerzen ab. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht allein sind.

### 10 Nutzen Sie den Schmerz als Chance!

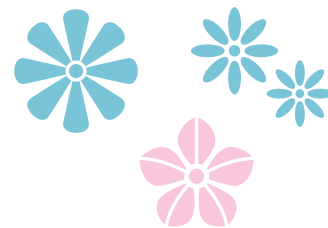
Ihre Situation ist gewiss keine einfache, aber Sie macht Sie auch stärker. Einige Schmerzpatienten berichten, dass Sie persönlich an Ihrer Aufgabe gewachsen sind. Wenn Sie die Therapie geschafft haben, dann schaffen Sie auch noch ganz andere Herausforderungen! Eventuell überdenken Sie während dieser Zeit auch, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben und legen neue Werte fest.





## AWO – von Anfang an!

*Verwaltungsmitarbeiterin feiert 15-jährige Betriebszugehörigkeit*



**A**ls Kerstin Markus nach Beendigung der Schulzeit eine Ausbildungsstelle suchte, war die AWO noch gar keine Option. Die damals 17-Jährige suchte eher in Richtung Bankkauffrau oder PTA (Pharmazeutisch-Technische-Assistentin) und hatte auch schon eine Ausbildungsstelle bei der Deutschen Bank in Mannheim in Aussicht. Doch dann kam eine Bekannte von ihr, die schon

bei der AWO arbeitete auf die Idee, dass sie sich doch unbedingt noch dort bewerben sollte, da man eine Auszubildende als Bürokauffrau suchte. Eher widerwillig gab der Teenager nach und »schrieb halt« eine Bewerbung. Bei dem schnell folgenden und sehr angenehmen Vorstellungsgespräch bekam sie einen ersten Eindruck von der Bezirksgeschäftsstelle der AWO

»Ich komme jeden Morgen gerne zur Arbeit, meine Arbeit macht mir Spaß, weil ich neben den reinen Verwaltungstätigkeiten auch viel Kontakt zu Menschen habe.«

Baden in Karlsruhe und fand die Vorstellung, hier zu arbeiten, gar nicht mehr so abwegig. Knappe drei Wochen später war es dann perfekt: Die Zusage lag im Briefkasten und so wurde Kerstin Markus ab 01.09.1999 »Azubine« bei der AWO BGS in Karlsruhe.

»Vom ersten Tag an fühlte ich mich wohl«, erinnert sich Frau Markus mit einem Lächeln um die Lippen. Inmitten netter und »cooler« Kolleginnen und Kollegen machte das Lernen und Arbeiten in den verschiedenen Abteilungen und Bereichen, die sie im Laufe ihrer Ausbildungszeit kennenlernte, immer viel Spaß.

So war sie jeweils einige Monate in der Lohnbuchhaltung, dann in der Finanzbuchhaltung, in der Bau GmbH, dem QM und dem Bereich FSJ/ Zivildienst tätig und bekam einen umfangreichen Kenntnisschatz vermittelt.

Schließlich durfte sie auch noch für einen Außeneinsatz in das AWO-Seniorenzentrum Rheinaue, um dort die Arbeit einer Verwaltungskraft kennenzulernen. Diese Arbeit gefiel ihr besonders gut, und so erwachte in Kerstin Markus schon Mitte 2002 der Wunsch, einmal genau in diesem Bereich zu arbeiten.

Nach erfolgreichem Abschluss ihrer Ausbildung erhielt sie aber zunächst einmal eine 75%ige



Anstellung in der BGS in den Bereichen FSJ, QM und Lohnbuchhaltung. Als dann das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald am 01.09.2005 seine Tore öffnete, war das auch der Startschuss der jungen Frau als Verwaltungsangestellte im Seniorenheim. Seit diesem Tag ist sie oft die erste Ansprechpartnerin für Besucher und Bewohner des Hauses.

»Ich komme jeden Morgen gerne zur Arbeit«, teilt sie uns mit. »Denn meine Arbeit macht mir Spaß, weil ich neben den reinen Verwaltungstätigkeiten auch viel Kontakt zu Menschen habe.« Wie es heute wäre, wenn sie bei der Bank eine Ausbildung gemacht hätte, daran möchte sie gar nicht denken. »Ich würde immer wieder zur AWO gehen, denn ich habe meine Entscheidung noch keinen Tag bereut«, so das Fazit der jungen Jubilarin.

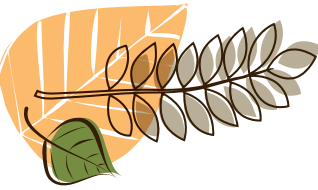
Das ganze AWO-Team freut sich mit ihr und gratuliert zu 15 Jahren Betriebszugehörigkeit!



Schwedenrätsel

gestatten Geliebte des Zeus	▼	in diese, hinein	▼	marok. Atlantik- hafen- stadt	▼	englisch, franzö- sisch: Alter	▼	eh. österr. Adelstitel tolerant	▼	▼	deut- scher Maler † 1812	▼	alter Name von Thailand	▼	aufge- stellter Leitsatz	▼
▼	▼	▼	▼	Zierfisch eine Tonart	▼	▼	▼	▼	▼	5	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Kampf- gerät	▼	▼	6	▼	▼	Stadt in Peru polynes. Insel	▼	▼	▼	▼	Haupt- stadt der Male- diven	▼	▼	▼	Gegen- teil von Schatten	▼
klima- tisch trocken	▼	▼	▼	▼	wieder- holt, erneut	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	Aschen- gefäß franz.: Wasser	▼	▼	▼	▼	China- gras Börsen- aufgelder	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Gegenteil von Luv an- wesend!	▼	4	▼	▼	großer Papagei Zeitmaß	▼	▼	ein Wasser- sport	▼	▼	englisch: können	▼	▼	▼	Tele- dialog (Kw.)	▼
▼	▼	▼	▼	horizontal ,trocken' bei Weinen	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	3	▼	▼	▼
Frauen- name	▼	Brauch Ort in der Schweiz	▼	▼	▼	Sklavin in der Oper ,Tu- randot'	▼	10	▼	▼	griech. Göttin Kap auf Honshu	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	italien. Autor Beutel- tier	▼	2	▼	▼	Wodan Judover- teidiger	▼	▼	▼	▼	▼	Milch- wirt	▼	▼
deutsche Vorsilbe Staats- streich	▼	Zone hohen Luft- drucks	▼	▼	▼	Software- nutzer englisch: Uhr	▼	▼	▼	▼	engl. Kose- wort für Vater	▼	▼	▼	▼	Walart
▼	▼	▼	▼	Gegner Luthers Tibet- gazelle	▼	▼	▼	urbar machen griech. Ferienort	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
heißes Rum- getränk	▼	▼	▼	▼	Flachs	▼	▼	▼	▼	▼	Insel der Circe Stadt in Mexiko	▼	▼	▼	▼	▼
Formel 1- Pilot (Felipe)	▼	schweiz.: Getränk vor dem Essen	Allein- gang beim Fußball	▼	▼	▼	▼	Stadt an der Seine	▼	▼	Blutbahn Abtei in Ober- bayern	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	1	▼	nordam. Indianer Singvogel	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	däni- scher Radprofi (Bjarne)	▼	Vorname der Mitter- maier	▼
leise Trauer	▼	Halbton über H	▼	Kirmes- karussell Winker- krabbe	▼	▼	▼	▼	9	▼	▼	▼	▼	arab. Küsten- segel- schiff	▼	▼
▼	▼	▼	8	▼	▼	est- nischer Roman- cier	▼	▼	▼	▼	Welt- hilfs- sprache	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	Kaffee- haus	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	7	▼
Wortteil: drei US-Film- trophäe	▼	▼	▼	▼	▼	längster Strom Afrikas	▼	▼	▼	▼	chine- sische Dynastie	▼	▼	▼	▼	▼

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Lösung des letzten Schwedenrätsels: FRÜHLINGSERWACHEN

Wir sind für Sie da:

Auf dieser Seite finden Sie alle wichtigen Ansprechpartner und Telefonnummern, die für Sie als Bewohnerin, Bewohner, Angehörige oder Interessenten von Bedeutung sein könnten. Wir stehen Ihnen für alle Fragen gern zur Verfügung.

Mo. – Do. 08.30 – 16.30 Uhr  
Freitags 08.30 – 14.00 Uhr

Bitte zögern Sie nicht, uns anzurufen!  
In dringenden Fällen können Sie die Wohnbereiche 24 Stunden am Tag unter der entsprechenden Durchwahl erreichen.



**Markus Bär**  
Einrichtungsleiter  
Tel. 0721 961406-0  
Fax 0721 961406-1020  
markus.baer@awo-baden.de



**Kerstin Markus**  
Verwaltung  
Tel. 0721 961406-0  
kerstin.markus@awo-baden.de



**Verena Pareick**  
Verwaltung / Sozialer Dienst  
Tel. 0721 961406-0  
verena.pareick@awo-baden.de



**Bärbel Grimm**  
Pflegedienstleiterin  
Tel. 0721 961406-1012  
baerbel.grimm@awo-baden.de



**Silke Suska**  
Sozialer Dienst  
Tel. 0721 961406-1011  
silke.suska@awo-baden.de



**Andrea Jatta**  
Sozialer Dienst  
Tel. 0721 961406-1014  
andrea.jatta@awo-baden.de



**Irina Timler**  
Wäsche  
Tel. 0721 961406 - 1015  
irina.timler@awo-baden.de

**Wohnbereich 1 »Kleine Welt«**  
Tel. 0721 961406-1111  
wb1.szhardtwald@awo-baden.de

**Wohnbereich 2**  
Tel. 0721 961406-1212  
wb2.szhardtwald@awo-baden.de

**Wohnbereich 3**  
Tel. 0721 961406-1313  
wb3.szhardtwald@awo-baden.de

**Haustechnik**  
Tel. 0721 961406-1700  
hm.szhardtwald@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**  
Markus Bär und  
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

**FOTOREDAKTION**  
AWO-Seniorenzentrum Hardtwald  
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





### Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald in Eggenstein-Leopoldshafen bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

**TELEFON**  
**0721 961406-0**

- ✓ 110 stationäre Plätze; davon 38 Einzel- und 34 Doppelzimmer
- ✓ Moderne Pflegebetten und Sanitärbereich mit Dusche und WC
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote; spezielle Konzeption für den Umgang mit Menschen mit Demenz
- ✓ Geschützter Wohnbereich für demenziell erkrankte Bewohnerinnen und Bewohner
- ✓ Umfangreiches Aktivierungsangebot
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche mit Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Eigener Sozialer Dienst
- ✓ 63 betreute Seniorenwohnungen
- ✓ 6 Kurzzeitpflegeplätze

#### **AWO-Seniorenzentrum Hardtwald**

Berliner Ring 8 · 76344 Eggenstein-Leopoldshafen · Tel. 0721 961406-0 · Fax. 0721 961406-1020

E-Mail: [sz-hardtwald@awo-baden.de](mailto:sz-hardtwald@awo-baden.de) · [www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de](http://www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de)



Seniorenzentrum  
**Hardtwald**  
Eggenstein-Leopoldshafen