

SOMMER 2019

HARDTWALD

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

Positives Denken lernen *Übungen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit*



SAG MIR, WER DU BIST!
Biografiearbeit im Seniorenzentrum



**BEWEGUNG IST DIE BESTE
MEDIZIN**



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen



Markus Bär
Einrichtungsleiter



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 Markus Bär

ALLGEMEIN

- Sag mir, wer du bist!** 4
Biografiearbeit im Seniorenzentrum

SPEZIAL

- Denken Sie positiv!** 8
Übungen für innere Ruhe

AKTUELL

- Bewegung ist die beste Medizin** 12
Bis ins hohe Alter gesund bleiben

- Mit anderen Augen sehen** 14
Berufsbildungstag in Eggenstein

- Finanzierung ohne Angst vor Armut** 16
Begrenzung der Eigenanteile für stationäre Pflege



IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

- Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19

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.

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

Wie wurde der Mensch zu dem, was er ist?

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.

»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.

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.

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!

Morgendliches Ritual

Beginnen Sie jeden Tag mit etwas Schönerem! 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.



BEWEGUNG

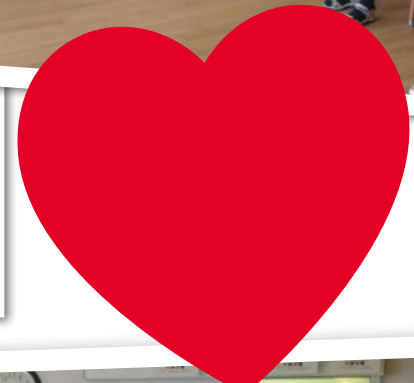
ist die beste Medizin

Wir alle träumen davon, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Oft setzen dann aber genetische Voraussetzungen oder körperliche Erkrankungen diesem Wunsch enge Grenzen.

Da zwickt es – dort schmerzt es, Muskeln bilden sich zurück, wenn sie nicht beansprucht werden, und Gelenke versteifen ... Diese Alterserscheinungen führen bei vielen Seniorinnen und Senioren dazu, körperliche Anstrengungen gänzlich zu vermeiden. Dies ist aber die falsche Entscheidung, denn nur, wenn der Körper durch aktives Training gefordert und gefördert wird, kann Abbauerscheinungen effektiv entgegengewirkt werden. Im Seniorenzentrum Hardtwald wird diese Thematik ernst genommen und mit verschiedenen Angeboten unterstützt:

Jeden Mittwoch versammelt die Betreuungsassistentin Frau Zafiriou eine Gruppe von Bewohnenden um sich und motiviert diese zu einer »Bewegungsrunde« am Mittag. Für gute Stimmung sorgt die Musik im Hintergrund, die dabei hilft, die Bewegungen im richtigen Takt und Rhythmus mitzumachen. Ob mit Theraband oder Gewichten, Bällen oder allein mit Körperkraft – die Bewohnerinnen und Bewohner sind mit Elan dabei, um ihren Körper zu trainieren.

Auch jeden Freitagvormittag bieten Frau Pfeiffer und Frau Mannherz eine »Kraft und Balance«-Gruppe an. Der Fokus dieser Gruppe liegt neben der körperlichen Fitness vor allem auch bei Gleichgewichtsübungen, die im Seniorenalter sehr wichtig sind. Wie man auf den Schnappschüssen dieser Seite sehen kann, sind die Teilnehmenden der Gruppen trotz körperlicher Anstrengung mit viel Freude und Enthusiasmus dabei!



BERUFSBILDUNGSTAG

MIT ANDEREN AUGEN SEHEN

*Unser Seniorenzentrum
beim Berufsbildungstag Eggenstein*

Berufsorientierung mit Firmenkooperationen wird in der Gemeinschaftsschule in Eggenstein prinzipiell gepflegt. Der Baustein, einen Berufsbildungstag in Zusammenarbeit mit der IHK zu veranstalten und dazu potenzielle Arbeitgeber direkt ins Haus zu holen, war jetzt allerdings neu.

Unter den Vertreterinnen und Vertretern, welche die Acht- und Neuntklässler über die Berufsbilder in der Altenpflege informierten, waren auch Mitarbeitende des AWO-Seniorenzentrums Hardtwald. Große Resonanz fanden dabei die praktischen Aufgaben wie Alterssimulationen und Geschmackstests. Auch das gegenseitige Verabreichen von Speisen ließ die Schüler die Welt von pflegebedürftigen Menschen mit anderen Augen sehen. Im wahrsten Wortsinne, die Schülerinnen und Schüler erhielten hierzu nämlich Sehhilfen, die den grauen Star oder andere Augenerkrankungen simulierten.

Ein rundum gelungener Tag für alle Beteiligten, welcher nun fest im Schuljahr etabliert werden soll. Das AWO-Seniorenzentrum Hardtwald ist dann auf jeden Fall wieder mit dabei.



BEGRENZUNG DER EIGENANTEILE FÜR STATIONÄRE PFLEGE

FINANZIERUNG OHNE ANGST VOR ARMUT



Im Februar und März haben viele Bewohnende, Angehörige, Mitarbeitende, Besuchende sowie Freundinnen und Freunde unseres Hauses die Gelegenheit genutzt, um die erforderliche Anzahl der Stimmen zur Einreichung der Petition »Eigenanteil bei stationärer Pflege begrenzen« zu erreichen.

Nun steht es fest :

Die von der AWO beim Deutschen Bundestag eingereichte Petition »Eigenanteil bei stationärer Pflege begrenzen!« verlief mit über 74.000 Stimmen erfolgreich. Dass die SPD sich dieses Themas auch annimmt, begrüßt die AWO sehr. Dazu erklärt AWO-Vorstandsmitglied Brigitte Döcker: »Die AWO begrüßt das Vorhaben der SPD, die Pflegekosten für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen neu aufzuteilen, ausdrücklich. Aus Sicht der AWO ist die Begrenzung der Eigenanteile dringend notwendig, damit für Betroffene das Risiko der Pflegebedürftigkeit in seinem finanziellen Ausmaß kalkulierbar wird. Die über dem festen Eigenanteil liegenden Pflegekosten sind durch die Pflegekassen zu tragen. Ohne diese Änderung wird Pflege pflegebedürftige Menschen zukünftig arm machen und immer mehr werden gezwungen sein, Sozialhilfe in Anspruch zu nehmen, um ihre Pflege bezahlen zu können.«

Die bisher von der SPD bekannt gewordenen Maßnahmen zur Finanzierung dieses Vorhabens werden aber kaum genügen. Das Präsidium der AWO hat bereits im Juni 2018 einen Beschluss zur Weiterentwicklung der Pflegeversicherung gefasst, damit diese in der Zukunft eine verlässliche Absicherung des Pflegerisikos gewährleistet. Darüber hinaus müssen über die Pflegeversicherung faire Löhne, gute Arbeitsbedingungen und eine gute Personalausstattung vor Ort finanzierbar sein.

Für diese Forderungen muss die Pflegeversicherung finanziell deutlich besser ausgestattet werden.

Folgende Maßnahmen fordert die AWO dazu:

- Dynamisierung orientiert an der allgemeinen Preissteigerung sowie insbesondere an der Entwicklung der Lohnkosten
- Nachholen der seit Einführung der Pflegeversicherung ausgebliebenen Anpassung der Versicherungsleistungen
- Finanzierung der medizinischen Behandlungspflege in Heimen durch die Krankenversicherung
- Umbau der Pflegeversicherung in eine Bürgerversicherung
- Auflösung des Pflegevorsorgefonds
- Beitragserhöhungen zur Pflegeversicherung
- Erhöhung der Einnahmen durch Verbeitragung aller Einkommensarten
- Zusammenführung von gesetzlicher und privater Krankenversicherung

Die AWO erwartet konkrete Maßnahmen. So werden die Ergebnisse der Konzierten Aktion Pflege, mit denen im Sommer gerechnet wird, aller Voraussicht nach ebenfalls zeigen, dass der Pflegebereich derzeit deutlich unterfinanziert ist und daher teurer werden wird. »Der Handlungsdruck ist groß, wir hoffen, dass dies auch andere Parteien erkennen und gemeinsam handeln«, erklärt AWO-Vorstandsmitglied Brigitte Döcker abschließend.



AWO Bezirksverband Baden e.V.:

**Wir pflegen Seniorinnen und Senioren.
Und unsere Pflegefachkräfte.**

**Sozialer, toleranter und wertorientierter
Arbeitgeber. Gemeinnütziger Träger.**

JETZT BEWERBEN!

www.awo-baden.de/pflegejobs

AWO-Seniorenzentrum Hardtwald

Markus Bär, Einrichtungsleiter

Berliner Ring 8 · 76344 Eggenstein-Leopoldshafen

Tel. 0721 961406-0 · E-Mail: sz-hardtwald@awo-baden.de

www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen

Wir sind für Sie da:

Auf dieser Seite finden Sie alle wichtigen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner und Telefonnummern, die für Sie als Bewohnerin, Bewohner, Angehörige oder Interessierte von Bedeutung sein könnten.

Montag – Donnerstag
Freitag

08:30 – 16:30 Uhr
08:30 – 14:00 Uhr

Wir stehen Ihnen für alle Fragen gern zur Verfügung. Bitte zögern Sie nicht, uns anzurufen! In dringenden Fällen können Sie die Wohnbereiche 24 Stunden am Tag unter der entsprechenden Durchwahl erreichen.



Markus Bär

Einrichtungsleitung
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

Pflegedienstleitung
Tel. 0721 961406-1012
baerbel.grimm@awo-baden.de



Andrea Jatta

Sozialer Dienst
Tel. 0721 961406-1011
andrea.jatta@awo-baden.de



Eva-Maria Weida

Sozialer Dienst
Tel. 0721 961406-1014
eva-maria.weida@awo-baden.de



Stephanie Quaas

Wäsche
Tel. 0721 961406-1015
stefanie.quaas@awo-baden.de

Küche

Tel. 0721 961406-1900
awo_ka@diefrischemacher.de

Haustechnik

Tel. 0721 961406-1701
hm.szhardtwald@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

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

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



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 · www.awo-seniorenzentrum-hardtwald.de



Seniorenzentrum
Hardtwald
Eggenstein-Leopoldshafen