

s'Bläddli

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

KEINE ANGST VOR DER ANGST

Strategien, die helfen können

GUTES KÖRPERGEFÜHL

Wie wir es bewahren,
wiedererlangen und pflegen



»ICH FÜHLE MICH BESCHENKT«

Ulrike Schwarzkopf arbeitet als
Gesundheit!Clown »s'Trudel«



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr



Martin Wälde
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

bald beginnt der goldene Herbst und wir müssen dem Sommer auf Wiedersehen sagen. Damit kommt nun auch die Zeit, in der wir es uns drinnen gemütlich machen und den Blick nach innen richten. Und das tun wir in dieser Ausgabe auch – die Aufmerksamkeit auf unser Inneres lenken. Wir beschäftigen uns mit dem guten Körpergefühl. Dabei zeigen wir Ihnen, wie wir uns trotz der Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, in der eigenen Haut richtig wohlfühlen können. Wenn Sie glauben, dass das eine Mammutaufgabe ist, dann lassen Sie sich ab Seite 8 eines Besseren belehren.

Außerdem beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe mit einem Gefühl, das uns vor allem im vergangenen Jahr leider zu oft begleitet hat: die Angst. Wir haben uns gefragt, woher sie kommt, wie wir sie überwinden können und warum wir sie trotzdem zum Leben brauchen. Lesen Sie ab Seite 4, welche Strategien uns helfen, übertriebene Angst loszuwerden.

Natürlich erwarten Sie auch in diesem Heft wieder spannende Beiträge aus unserem Haus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und einen farbenfrohen Herbst. Bleiben Sie gesund!

Martin Wälde

Ihr Martin Wälde

ALLGEMEIN

Keine Angst vor der Angst 4
Strategien, die helfen können

SPEZIAL

Gutes Körpergefühl 8
Wie wir es bewahren, wiedererlangen und pflegen

AKTUELL

Der Rettungsschirm ist ein Segen 12
Lahrer Pflegegipfel tagt im Ludwig-Frank-Haus

»Ich fühle mich beschenkt« 14
Ulrike Schwarzkopf arbeitet als Gesundheit!Clown »s'Trudel«

Hänsel & Gretel 16
Wie die Schildkröten zum Ludwig-Frank-Haus kamen

Ausgezeichnet leben und arbeiten 17
Wie wir hohe Qualitätsstandards setzen

Kreuzworträtsel 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



KEINE ANGST *vor der Angst*

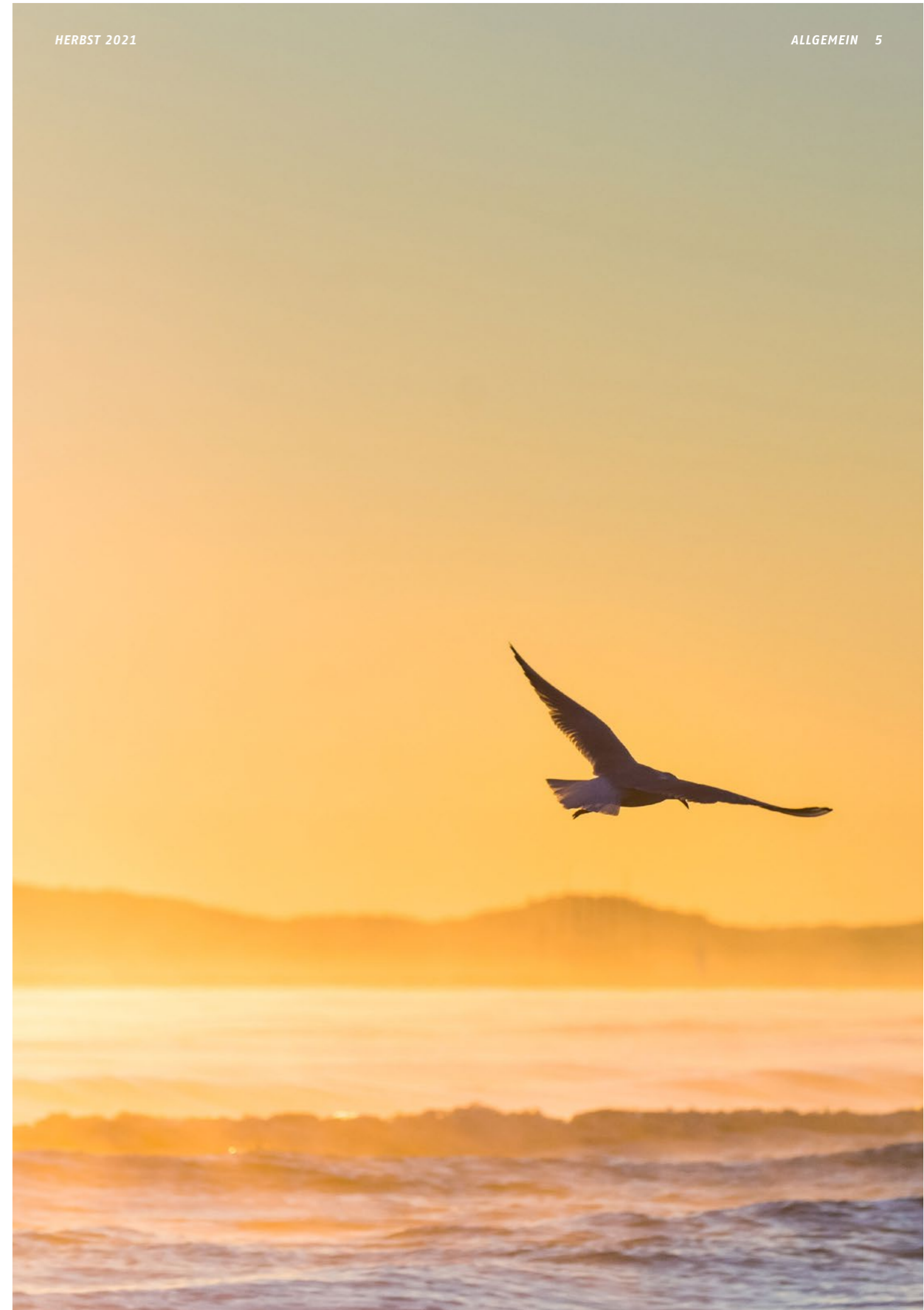
Mal tauchen sie plötzlich auf, dann wieder schleichend, und manche begleiten uns das ganze Leben. Ängste und Sorgen haben zahlreiche Gesichter, die uns nur allzu gerne aufs Gemüt drücken. Wie können wir sie überwinden und warum sollten wir trotzdem an diesen urmenschlichen Gefühlen festhalten?

Zuallererst: Ein Leben ohne Angst oder Sorge ist nicht erstrebenswert. Genauso wenig wie ein Leben, das frei von Liebe oder Freude ist. Das mag zunächst komisch klingen. Immerhin versuchen wir, alle »schlechten« Gefühle im Alltag zu vermeiden. Und genau darin liegt das Problem: Ängste und Sorgen sind grundsätzlich nichts Schlechtes. Denn ohne sie wären wir Menschen bereits vor langer Zeit ausgestorben.

Schon unsere Vorfahren nutzten diese Gefühle, um sich vor Gefahren zu retten oder sie direkt zu umgehen. Denn heikle Situationen versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Stresshormone werden ausgeschüttet, die Muskeln spannen sich an und das Herz schlägt schneller. Sobald die Gefahr gebannt ist, beruhigt und entspannt sich der Körper. Auch wenn wir heute nicht mehr vor gefährlichen Tieren fliehen müssen, so bietet das Leben noch immer Situationen, vor denen wir uns fürchten, und allzu viele Dinge, die unsere Stimmung trüben.

Sei es die Sorge um einen geliebten Menschen, Geldprobleme, der Verlust der Selbstständigkeit im Alter oder der Zahnarztbesuch – wir begegnen im Alltag unzähligen Situationen, vor denen wir Angst haben könnten. Ob real oder nicht, unser Körper löst dann noch immer die gleichen Reaktionen aus, als würden wir gerade einem Mammut gegenüberstehen. Und das kann ganz schön erdrückend sein.

Während eine Krankheit berechtigte Ängste auslösen kann, so werden manche Alltagssituationen als Bedrohung erlebt, obwohl von ihnen objektiv betrachtet keine Gefahr ausgeht. Zum Beispiel fürchtet sich jede und jeder Vierte in Deutschland vor Spinnen, obwohl sie nicht lebensbedrohlich sind. Oder nehmen wir das Fliegen. Während viele Menschen über den Wolken die grenzenlose Freiheit spüren, bekommen rund 16 Prozent der Deutschen allein beim Gedanken daran ein Engegefühl in der Brust. Die Ursachen für unsere heutigen Ängste und Sorgen sind vielseitig. Sie lassen sich zum einen auf genetische Faktoren zurückführen oder entstehen aufgrund belastender Lebensumstände oder Erfahrungen. ➤





**Um den eigenen Ängsten und Sorgen
entgegentreten und sie im besten Fall zu überwinden,
können diese vier Strategien helfen.**

(Jedoch können sie eine professionelle Hilfe nicht ersetzen)

LEXIKON DER ANGST

Angststörung

Bei einer Angststörung überschätzt der/die Betroffene die Gefährlichkeit einer Situation. Sie äußert sich durch Panikgefühle sowie verschiedene körperliche Reaktionen. Bei den Angststörungen unterscheidet man zwischen Phobie, Panikstörung und generalisierter Angststörung.

Phobie

Eine Form der Angst, die an bestimmte Gegenstände, Situationen oder Lebewesen geknüpft ist.

Panikstörung

Panikstörungen/Panikattacken können überraschend auftreten. Die Betroffenen leiden unter schweren und wiederkehrenden Angstanfällen. Oft verbunden mit der Agoraphobie (Platzangst).

Generalisierte Angststörung

Dabei leiden Menschen unter einer ständigen Angst und Sorge, dass ihnen oder ihrem Umfeld etwas zustoßen könnte. Oft machen sie sich Gedanken zu Krankheiten, Unfällen, Armut und Katastrophen.



Strategie 1: BEWEGEN

- Um Angstreaktionen langfristig zu mindern, hilft – mal wieder – Bewegung. Wer sich sportlich betätigt und/oder regelmäßig Entspannungsübungen durchführt, bringt nicht nur sich außer Atem, sondern auch die Angst. Denn der Körper richtet sich danach auf Entspannung ein.

Strategie 2: KONFRONTIEREN

- Der Angst ins Auge sehen. Statt die Situation oder das Objekt zu vermeiden, hilft es, sich direkt mit ihr zu konfrontieren. Dadurch kann der/die Betroffene feststellen, dass die kleine Spinne doch eigentlich ganz harmlos ist. Das stärkt das Selbstbewusstsein.

Strategie 3: HINTERFRAGEN

- Wofür fürchte ich mich? Worum mache ich mir gerade Sorgen? Ist es realistisch, dass dieses Szenario eintritt? Wer die eigenen Befürchtungen hinterfragt, wird schnell feststellen, dass sie oft unbegründet sind

Strategie 4: ENTSPANNEN

- Am allerwichtigsten ist, keine Angst vor der Angst zu haben. Nicht vorher schon darüber nachdenken, ob dies oder jenes eintritt. Sich um die Zukunft zu sorgen ist ganz normal. Aber man sollte nicht zu viel Gedanken darauf verschwenden. Bewusstes Atmen und Meditation helfen, sich in Gelassenheit zu üben und im Jetzt zu sein.



TIPPS FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL IM ALTER

Gutes Körpergefühl

Wie wir es bewahren, wiedererlangen und pflegen

Wir alle kennen die Aussage »sich in der eigenen Haut wohlfühlen«. So einfach dieser Satz von den Lippen geht, so herausfordernd ist er zuweilen in der Umsetzung. Denn den eigenen Körper als gut und wertvoll zu erachten fällt oft nicht leicht. Überholte Schönheitsideale und ein überkritischer Blick auf uns selbst stehen uns dabei nur allzu gerne im Weg. Aber auch Krankheiten und körperliche Einschränkungen können das gute Gefühl trüben, wenn nicht sogar stark minimieren. Trotz all der Beschwerlichkeiten, die das Alter mit sich bringt, können wir mit einfachen Übungen und Gedankenspielen täglich etwas für unser gutes Körpergefühl tun. ➤



➤ **1. Lieben Sie, was Sie haben**

Wie das alte Sprichwort schon sagt: »Das Gras ist auf der anderen Seite immer grüner.« Wir Menschen tendieren dazu, uns mit anderen zu vergleichen und finden dann immer etwas, das wir an uns vermissen. Da ist die Nachbarin, die vielleicht viel aktiver ist, oder der Nachbar, der sich immer so elegant kleidet. Tatsache ist: Vergleiche machen unglücklich und mindern unser eigenes Körpergefühl. Oft können wir uns dem gar nicht entziehen. Denn wer durch Zeitschriften blättert, wird schnell mit unerreichbaren und unnatürlichen Ideen von Schönheit konfrontiert. Wichtig ist: Richten Sie den Blick auf sich selbst. Nicht vermissen, was wir nie hatten, sondern lieben, was uns gegeben ist.

2. Kommen Sie in Bewegung

Bewegung ist das A und O. Wer dem guten Körpergefühl auf die Sprünge helfen möchte, sollte selbst den ein oder anderen »Hopser« nicht scheuen. Schon kleine körperliche Betätigungen erzielen große Wirkung. Das kann in der wöchentlichen Gymnastikstunde sein oder bei einem angenehmen bzw. zügigen Spaziergang ums Haus. Sobald Sie sich bewegen, werden Sie mit einem ganzen Haufen an Glücksgefühlen belohnt. Schon 15 Minuten täglich reichen aus.

5. Bleiben Sie im Fluss mit der 4711-Formel

Gleichmäßiges und aufmerksames Atmen steigert die eigene Körperwahrnehmung. Was bereits seit über 3000 Jahren zu den Säulen des Yoga gehört, findet inzwischen auch in der Schulmedizin immer mehr Beachtung. Nehmen Sie sich täglich einige Minuten Zeit, um bewusst vier Sekunden ein- und sieben Sekunden auszuatmen. Wiederholen Sie den Vorgang 11 Mal.

6. Lassen Sie Nähe zu

Unser Körper liebt Berührungen, Kuscheln und Umarmungen. Schon als Kleinkinder sind wir darauf angewiesen. Wenn unser Arm gestreichelt wird, melden Millionen von Sinneszellen unserem Gehirn: Feuer frei! Unterschiedliche Hormone werden dann ausgeschüttet. Unter anderem das Kuschelhormon Oxytocin, das uns ein wohliges Gefühl beschert und unserer Seele guttut.

7. Machen Sie sich schick

Wahre Schönheit kommt von innen. Aber warum sollte man sie nicht ab und an nach außen kehren? Ziehen Sie sich etwas Schönes an. Zum Beispiel ein Kleidungsstück, das sich weich auf der Haut anfühlt. Oder tragen Sie mal wieder den Lippenstift auf, den Sie sonst nur zu besonderen Anlässen benutzt haben. Sich herzurichten macht heute noch genauso Spaß wie früher.

3. Spüren Sie genau hin

Von den Zehen bis in die Haarspitzen. Menschen, die sich nicht (mehr) viel bewegen, können stattdessen ihren ganzen Körper auf eine mentale Reise schicken. Das geht im Liegen, Sitzen oder Stehen. Bei dieser Übung versuchen Sie alles wahrzunehmen und richten Ihren Fokus auf einzelne Stellen Ihres Körpers. Wie fühlt sich das Bein an, der Arm, die Fingerspitzen? Seien Sie dankbar für alles, was gut funktioniert, und umarmen Sie im Geiste genau jene Körperpartien, die ab und an streiken.

4. Füttern Sie die Seele

Essen macht Freude. Deshalb können wir ja manchmal auch gar nicht damit aufhören. Was wir aufnehmen, hat automatisch auch Einfluss auf unser körperliches Empfinden. Natürlich liegt eine deftige Mahlzeit schwerer im Magen als ein leichter Sommersalat. Aber bedeutet leicht auch gleich gesund? Hören Sie dabei wirklich auf Ihr Bauchgefühl und essen Sie das, worauf Sie Lust haben.

Zum Schluss: Halten Sie sich den Spiegel vor.!

Wenn Sie die Zeitschriften zur Seite gelegt haben, einmal ums Haus gegangen sind, gut gegessen und bewusst geatmet haben, dann ist es Zeit, in den Spiegel zu sehen. Wann haben Sie sich zuletzt angesehen? Also wirklich angesehen? Entdecken Sie Ihre Lachfalten, die ein Beweis für Ihren Humor sind. Begutachten Sie die Narbe, die Sie sich damals als Kind beim Toben zugezogen haben. Oder schauen Sie sich tief in die Augen, die Ihnen schon so viele Komplimente beschert haben. Schauen Sie genau hin und sagen Sie sich: »Ich bin schön!« Damit geben Sie sich und Ihrem Körper das beste Gefühl. ❤️

Der Rettungsschirm IST EIN SEGEN

Zum Lahrer Pflegegipfel haben sich auf Einladung des SPD-Bundestagsabgeordneten Johannes Fechner Vertreterinnen und Vertreter aus verschiedenen Lahrer Pflegeeinrichtungen getroffen. Eigens aus Göppingen angereist war hierzu die SPD-Bundestagsabgeordnete Heike Baehrens. Sie ist Pflegebeauftragte der SPD-Bundestagsfraktion. Getroffen hatte sich die Runde im AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus in Lahr.

Heike Baehrens informierte über eine ganze Reihe von Verbesserungen, die von der SPD durchgesetzt wurden. So zum Beispiel bei den Löhnen, bei der Personalförderung und bei der Entlastung der Angehörigen. Erst vor wenigen Tagen wurde das Pflergetarifreuegesetz beschlossen. Außerdem soll der Einstieg in bessere Personalschlüssel dazu führen, dass ein bundeseinheitlicher Personalschlüssel erreicht wird. Stationär versorgte Pflegebedürftige werden finanziell entlastet. Geschaffen wird ein Anspruch auf Übergangspflege im Krankenhaus von bis zu zehn Tagen. Fachkräfte bekommen die Möglichkeit, Hilfsmittel zu verordnen. Baehrens und die SPD wollen aber noch mehr erreichen: »Wir setzen uns für eine echte Deckelung der pflegebedingten Eigenanteile in den Heimen und für den Ausbau der Pflegeversicherung zu einer solidarischen Pflegebürgerversicherung ein.« Die Helferausbildung möchte sie so gestalten, dass darauf die weitere Ausbildung zur Fachkraft aufgebaut werden kann.

Johannes Fechner erkundigte sich bei den Vertretern der Pflegeeinrichtungen nach der Stimmung bei den Mitarbeitenden und den Angehörigen.

Er verwies auf die Deckelung bei der Kostenbeteiligung für die Angehörigen.

Mirko Poetzsch, Vorstand des Caritasverbands Lahr e. V. stellte die Frage: »Was ist die Gesellschaft bereit, für die Pflege zu leisten?« Aus seiner Sicht muss ein Preis gezahlt werden, der dem einer guten Pflege entspricht. »Die Pflegeprämie kam bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gut an«, so Poetzsch. In der Pflege wünscht er sich weniger Bürokratie. Auch sieht er es als Problem, dass es einer Auslastung von 96,5 Prozent bedarf, damit sich ein Pflegeheim finanziell trägt. Insgesamt wünscht er sich mehr Vertrauen in die Pflegeeinrichtungen: »Denn es wird sehr gute Arbeit in den Pflegeheimen geleistet.«

Martin Wälde, Einrichtungsleiter des AWO-Seniorenzentrums Ludwig-Frank-Haus, machte deutlich, dass die Spahn-Stellen nichts bringen, wenn man das Personal nicht bekommt. Die Generalistik macht die Ausbildung seiner Beobachtung nach schwerer: »Es wird gegebenenfalls Auszubildende geben, die es nicht schaffen. Darum ist es wichtig, auch die Ausbildung von Hilfs- und Assistenzkräften weiterzuentwickeln.« Auch

*»Denn es wird
sehr gute Arbeit
in den
Pflegeheimen
geleistet.«
Mirko Poetzsch*



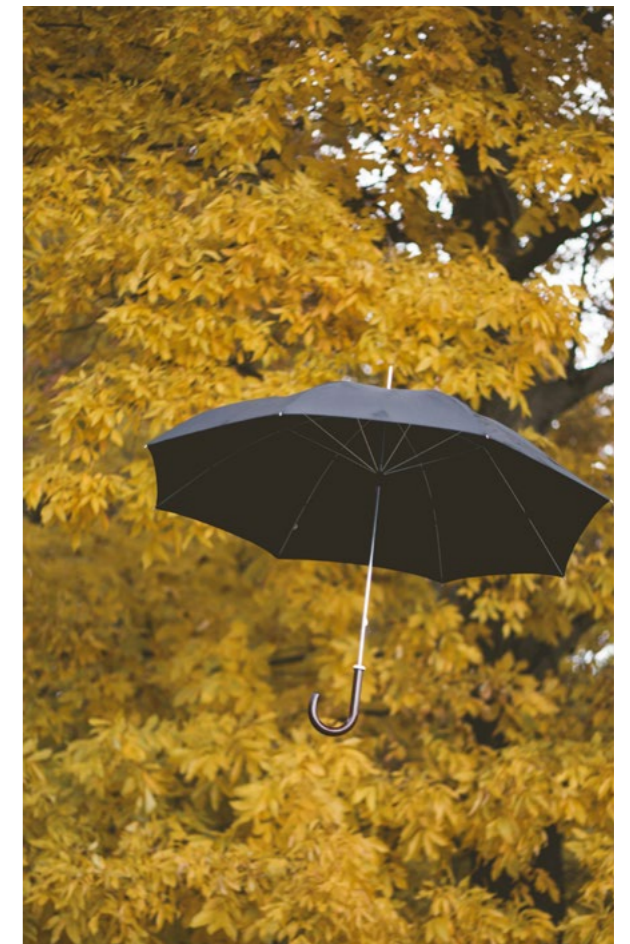
Von links: Martin Wälde (AWO), SPD-Bundestagsabgeordneter Johannes Fechner, SPD-Bundestagsabgeordnete Heike Baehrens (Pflegebeauftragte der SPD-Bundestagsfraktion) und Mirko Poetzsch (Caritas)

er sprach das Thema Bürokratie an. Den Rettungsschirm sieht Wälde als Segen.

Mirko Poetzsch beschrieb, wie er Mittel aus dem Rettungsschirm für vier Häuser beantragt hatte und bereits nach zwei oder drei Tagen der Bescheid da war und das Geld floss.

Schwierig ist es laut Martin Wälde, Fachkräfte aus dem Ausland nach Deutschland zu bekommen. Probleme hierbei seien die Erteilung von Visa und die Anerkennung ausländischer Abschlüsse. Heike Baehrens versicherte, dass hier an Lösungen gearbeitet werde. So wurde in den Botschaften die Zahl der Ansprechpartner für diese Fragen verstärkt.

Sowohl Martin Wälde als auch Mirko Poetzsch warben dafür, Mittel zu bekommen, um in die Mitarbeitenden zu investieren. »Die Mitarbeiterpflege ist uns wichtig«, so Wälde. Damit stießen sie bei den SPD-Bundestagsabgeordneten Fechner und Baehrens auf offene Ohren.



»ICH FÜHLE MICH BESCHENKT«

Ulrike Schwarzkopf arbeitet als Gesundheit!Clown und kommt regelmäßig als »s'Trudel« ins Ludwig-Frank-Haus

Im Interview spricht sie

darüber, was ihr bei ihrer Arbeit besonders wichtig ist, was sie erreichen möchte und wie sich die Begegnungen durch Corona verändert haben.

Was unterscheidet einen Gesundheit!Clown von einem Zirkusclown?

Das kann man nicht vergleichen. Ein Gesundheit!Clown arbeitet im medizinischen Bereich, darum auch das Ausrufezeichen hinter der Gesundheit, und ist ein therapeutischer Clown. Ich mache keine Show in dem Sinne, sondern arbeite mit den Menschen zusammen.

Was bedeutet das?

Ich möchte bei meinem Gegenüber Freude aktivieren. Wichtig bei unserer Arbeit ist aber, dass das Lachen nie auf Kosten anderer gehen darf, sondern immer nur auf meine Kosten. Ich arbeite dafür mit meiner eigenen Freude. Gerade bei Demenzpatientinnen und -patienten ist das wichtig, damit es authentisch ist, was ich mache. Ich versuche, über die Stimulation der Sinne, über Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken, an ihre eigene Welt anzudocken. Wenn mir das auf authentische Weise gelingt, dann ist es wahnsinnig erfolgreich.

Woran merkt man das?

Es kommen Reaktionen, wo sonst keine kommen. Das muss nicht immer Großes sein. Eine Bewohnerin, die nie eine Reaktion zeigte, hob bei einer Clownsvisite auf einmal den Blick, als ich sie an einer Handvoll Heu riechen ließ. Sie hatte ihr ganzes Leben auf einem Bauernhof



verbracht. Die Pflegerinnen erzählten mir damals, dass sie sie abends mit der Handvoll Heu ins Bett gelegt haben, weil sie es nicht mehr loslassen wollte. Der Geruch, vielleicht auch das Fühlen des Heus schenken ihr trotz hochgradiger Demenz ein vertrautes, geborgenes Gefühl. Solche emotionalen Reaktionen versuche ich rauszukitzeln, das ist immer wieder sehr berührend und auch für mich ein regelrechter

Schatz. Ich fühle mich beschenkt dadurch.

Woher nehmen Sie die Ideen für Ihr Programm?

Ich orientiere mich am Jahreskreis, da kommen die Ideen von allein. Viele Clowns sind außerdem zu zweit unterwegs, aber hier in der Region ist das noch nicht so verbreitet, daher bin ich allein. Dafür habe ich mir einen imaginären Partner, meinen Mann Karli, geschaffen. Das funktioniert ganz gut. Ich habe zwei Figuren: das Trudel im Seniorenbereich und bei den Kindern bin ich die Stups, das sind zwei ganz unterschiedliche Figuren. Kinder lachen bei Schadenfreude, wenn ich stolpere oder gegen die Tür renne, was im Seniorenheim ein No-Go ist. Bei Kindern im Krankenhaus geht es eher ums Ablenken, bei Seniorinnen und Senioren geht es darum, sie über die Sinne in ihrer Vergangenheit zu erreichen und sie dort wieder neu zu beleben. Unser Lehrer in der Clown-Schule hat damals gesagt, man kann nur über Missgeschicke lachen, die man selbst erlebt hat, aber seinen Frieden damit gemacht hat. Das

stimmt.

Was kommt am besten an?

Lustig war es, als ich einen echten Stallhasen im Topf dabei hatte, mit Stroh darunter. Dann habe ich gesagt, dass Karli unseren Hasen ausziehen und im Wein baden will und ich einen Unterschlupf für ihn brauche. Sie haben den Hasen geliebt ... Es kommt immer sehr gut an, wenn man die Leute da trifft, wo sie ihre beste Zeit gehabt haben, aktiv waren, mitten im Leben standen. Früher hatten ganz viele Menschen Hasen hinterm Haus. Ein Bewohner streichelte den Hasen und packte ihn ganz fachmännisch mit dem Hasengriff im Nackenfell. Ihm sind die Tränen übers Gesicht gelaufen. Das erschreckt vielleicht zuerst, ist aber positiv, weil Gefühlsregungen ganz wichtig sind. Als wir gegangen sind, sagt er plötzlich Danke. Ich hatte ihn nie zuvor reden gehört.

Trotzdem ist es nur ein Moment.

Die positive Stimmung bleibt aber meistens für den Rest des Tages erhalten. Und schön ist, dass das oft ansteckend ist. Das ist wie ein Schneeballeffekt, wer an mir vorbeigekommen ist, lässt sich mitreißen und trägt es weiter. Es ist immer eine Bereicherung, wenn alle am selben Strang ziehen. Und Corona hat uns da auch alle ein bisschen enger zusammenrücken lassen.

Wie hat sich Ihre Arbeit während der Corona-Krise verändert?

Über ein Jahr ging gar nichts mehr, Sicherheit war oberste Priorität. Inzwischen bin ich wieder regelmäßig in allen Häusern unterwegs. Auch im Krankenhaus bin ich erst wieder seit März. Das war natürlich eine schwere Zeit mit wenig Kontakten für alle. Mir ist aber aufgefallen, dass die Mitarbeitenden in den Pflegeeinrichtungen wirklich alles gegeben haben, um so viel wie möglich aufzufangen.

Wie ist die Arbeit seit dem Neuanfang?

Das Wichtigste bei mir ist normalerweise der



Blickkontakt, die Nähe, Mimik, Gestik. Jetzt durfte ich keine Hand mehr halten und musste mir die rote Nase auf die Maske setzen. Das Desinfektionsmittel ist mein ständiger Begleiter. Ich habe versucht, eine Art Programm über den Innenhof

zu machen, aber das war nicht das Gleiche. Der Mensch ist gebaut für die Nähe. Und immerhin ein Stück weit ist diese jetzt wieder möglich. Die Reaktionen selbst haben sich nicht verändert, ich werde überall herzlich aufgenommen, weil jeder nach Nähe lechzt. Trotzdem geht natürlich unter der Maske viel verloren. Für mich als Clown ist es ein viel höherer Energieaufwand. Der ist es jedoch auch für das kleinste Lächeln allemal wert ...



Hänsel & Gretel

Wie die Schildkröten zum Ludwig-Frank-Haus kamen

Auch Angehörige haben die Möglichkeit, sich mit ihren Ideen und Vorschlägen an der Gestaltung des Lebensumfelds der Bewohnerinnen und Bewohner zu beteiligen.

»Die Idee kam mir gleich, als wir das erste Mal mit meiner Schwiegermutter durch den kleinen Park hinter dem Haus liefen«, erzählt Bernd Anritter. Seit einem Jahr wohnt seine Schwiegermutter inzwischen im Ludwig-Frank-Haus. In seinem Kopf sah er schon damals ein Wasserschildkrötenpärchen im kleinen Teich seine Runden drehen. »Meine eigenen Eltern waren ebenfalls im Pflegeheim, und da habe ich ein Gefühl dafür bekommen, was die Menschen in einer solchen Einrichtung brauchen und was ihnen guttun könnte.« Die Idee kam nicht von ungefähr, denn Bernd Anritter hat Erfahrung mit Schildkröten: Er betreut im Karlsruher Sonnenbad ein Biotop, in dem Wasserschildkröten sich sehr wohlfühlen, und im heimischen Garten tummeln sich zig Landschildkröten. Also habe er kurzerhand recherchiert, ob der kleine Teich alle Voraussetzungen erfüllt, und sah sich bestätigt. Einzig ein Zaun musste gezogen werden, damit die Schildkröten nicht abwandern.

Mit seinem Vorschlag stieß Bernd Anritter bei den Verantwortlichen des Heims auf offene Ohren: »Die Reaktion war sehr positiv. Ich hatte den Eindruck, man hat sich über den Vorschlag gefreut.« Rosemarie Rimpf, Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes, bestätigt seinen Eindruck: »Angehörige können sich bei uns

sehr gerne in vielfältiger Weise einbringen. Grundsätzlich geht es darum, den Alltag der eigenen Angehörigen mitzugestalten und damit vielleicht auch anderen Bewohnern eine Freude zu machen. Selbstverständlich alles immer in Absprache mit uns und derzeit im Rahmen der geltenden Corona-Regeln.«

Bernd Anritter hat sich nach dem Okay der Leitung gleich an die Arbeit gemacht, einen Zaun gezogen und eine Ruheinsel für das Wasserschildkrötenpärchen gebaut. Das hat er dann auch selbst aus dem Karlsruher Biotop in den kleinen Teich hinter dem Heim gesetzt. Jetzt fehlen nur noch ein paar zusätzliche Wasserpflanzen. Auch die will Bernd Anritter noch einsetzen. Ansonsten seien die Schildkröten sehr pflegeleicht und bräuchten außer regelmäßig etwas Futter nicht viel. Und sie fühlen sich in ihrem neuen Zuhause

sichtlich wohl. Nicht nur sie: Auch die Bewohnerinnen und Bewohner erfreuen sich sehr an den Tieren. Namensvorschläge wurden über die Hauszeitschrift gesucht und per Losentscheid gefunden: Jetzt wohnen also Hänsel und Gretel im Teich.

Bernd Anritter ist zufrieden mit dem Ergebnis seines Engagements: »Wenn ich sehe, wie die Bewohner strahlen, wenn sie die Schildkröten entdecken, und immer wieder zurückkommen, um nach ihnen zu sehen, dann weiß ich, ich habe mein Ziel voll erreicht.« Und auch der erste Weg seiner Schwiegermutter führe seither bei jedem Besuch zu stets zu den Schildkröten.



Ausgezeichnet leben und arbeiten

Die Seniorenzentren der AWO Baden sind sowohl Lebensmittelpunkt für ältere Menschen als auch Arbeitsplatz für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Qualität spielt dabei eine entscheidende Rolle



Bastian Kletschke ist Referent für Qualitätsmanagement, betreut die Zertifizierung der Einrichtungen des AWO Bezirksverbandes Baden e. V.

und berichtet im Interview, was es braucht, um die hohe Lebens- und Arbeitsqualität im Haus zu sichern.

Herr Kletschke, »Qualität fällt nicht vom Himmel«. Wie hat es die AWO geschafft, solch hohe Standards zu etablieren?

Das liegt daran, dass wir seit über 20 Jahren im Verband regelmäßige Qualitätsprüfungen durchführen – sowohl von interner als auch externer Seite. Während es im Jahr 2000 noch darum ging, unsere Arbeit nach außen transparent und nachvollziehbar zu machen, geht es heute darum, dieses hart erarbeitete Qualitätsniveau zu halten und zu steigern.

Können Sie das genauer erklären?

Wir entwickeln unsere Prozesse und Arbeitsweisen stetig weiter. Das heißt, dass wir unser Angebot und unsere Arbeitsweise an rechtliche, wirtschaftliche und politische Vorgaben anpassen.

Wie sieht das in der Umsetzung aus?

Durch unsere Maßnahmen zur Qualitätssicherung werden unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darin unterstützt, routiniert und selbstsicher auf externe Prüfungen zu reagieren. Denn regelmäßig werden unsere Häuser durch den

Medizinischer Dienst (MD), die Heimaufsicht oder das Gesundheitsamt geprüft.

Das bedeutet, Sie arbeiten auf die internen und externen Prüfungen hin?

Nein, nicht ausschließlich. Vielmehr geht es darum, für unsere Seniorinnen und Senioren dauerhaft hohe Standards an Pflege und Betreuung zu gewährleisten. Die externen Prüfungen und die Zertifizierung bilden einfach ab, was in unseren Häusern das ganze Jahr umgesetzt wird.

Welche Kriterien werden denn überprüft?

Wenn wir den MD als Beispiel nehmen, dann werden Themen wie Pflege und Versorgung, Umgang mit demenzkranken Menschen, Betreuung und Alltagsgestaltung sowie das Wohnen, die Hauswirtschaft und die Hygiene begutachtet.

Die Einrichtungen erhalten durchweg sehr gute Bewertungen. Welche Wirkung hat das?

Es hat eine doppelte Wirkung. Nämlich nach Innen und nach Außen. Zum einen bekommen Angehörige sowie zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner einen positiven Eindruck vom Haus. Zum anderen motiviert es auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Denn eine Zertifizierung

und sehr gute Bewertungen spiegeln vor allem ihre gewissenhafte und hochwertige Arbeit wider. Und darauf legen wir Wert. Einrichtungen, in denen man ausgezeichnet leben und arbeiten kann. ❤️



Kreuzworträtsel

Geflügel- produkt Ärger	▼	durch- sichtige Masse	Anrede	Bootsart	▼	Fernseh- location Budget	▼	Schreib- flüssig- keit
4		5	6	Bedeutung Tischten- nissspiel	7	8		9
Albern- heit	10			11				
Abk. Deziliter	12		Vorfahr Brite	13				
Frauen- name	14		15	leblos ... mit Weile	16			
17				18	ägyptischer Gott Indo- europäer	19		
Dekor Himmels- richtung	Rest- bestand Rundfunk- sender	20			21			Moor, Sumpf- landschaft
22	23		englische Biersorte französisch wer	24			altchine- sischer Erfinder: Papiers	25
vierter Buch- stabe	26	Beginn Acker- maß	27	28				29
30		31		agieren V ... X	32			
Er ist schlecht	japan- ische Meile	33		Binde- wort: falls	34			

1 Landei, 2 Ewer, 3 Drehort, 4 Rage, 5 Gallert, 6 Er, 7 Wert, 8 Etat, 9 Tinte, 10 Narretei, 11 Rundlauf, 12 dl, 13 Urahn, 14 Elin, 15 Ire, 16 tot, 17 Zierde, 18 eile, 19 Re, 20 Relikt, 21 Kette, 22 Ost, 23 SDR, 24 Ale, 25 Fenn, 26 D, 27 qui, 28 Quelle, 29 Lun, 30 drauf, 31 Ar 32 tun, 33 Ri, 34 wenn

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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



Martin Wälde
Einrichtungsleitung
Tel. 07821 9229-1000
martin.waelde@awo-baden.de



Olga Trotner
Pflegedienstleitung
Tel. 07821 9229-1020
olga.trotner@awo-baden.de



Simone Dupps
Sozialer Dienst
Tel. 07821 9229-1040
simone.dupps@awo-baden.de



Christina Fehrenbacher
Sozialer Dienst
Tel. 07821 9229-1040
christina.fehrenbacher@awo-baden.de



Rosemarie Rimpf
Sozialer Dienst
Tel. 07821 9229-1030
rosemarie.rimpf@awo-baden.de



Charlotte Hurrle
Verwaltung
Tel. 07821 9229-1010
charlotte.hurrle@awo-baden.de



Ute Haller
Verwaltung (Heimkosten)
Tel. 07821 9229-1013
ute.haller@awo-baden.de



Anna Ciciello
Verwaltung (Personal)
Tel. 07821 9229-1012
anna.ciciello@awo-baden.de

Beate Burg
Wohnbereichsleitung WBM/S
Tel. 07821 9229-1500
wbs.szlahr@awo-baden.de
wbm.szlahr@awo-baden.de

Jasmin Killius
Wohnbereichsleitung WBL
Tel. 07821 9229-1200
wbl.szlahr@awo-baden.de

Elena Sack
Wohnbereichsleitung WBK
Tel. 07821 9229-1400
wbk.szlahr@awo-baden.de

Jana Seiler
Wohnbereichsleitung WBD
Tel. 07821 9229-1100
wbd.szlahr@awo-baden.de

Beate Kaczmarek
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07821 9229-1050
beate.kaczmarek@awo-baden.de

Pascal Tritz
Küchen- und Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07821 9229-1060
pascal.tritz@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

Martin Wälde und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus 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

Kirsten Glatzer

DAS AWO-SENIORENZENTRUM LUDWIG-FRANK-HAUS



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus in Lahr bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernsten Standards in drei unterschiedlichen Wohnformen: klassischer Wohnbereich, demenzorientierter Wohnbereich und Hausgemeinschaft.

- ✓ 124 stationäre Plätze; davon sind 116 Einzel- und 4 Doppelzimmer
- ✓ Moderne Pflegebetten sowie behindertengerechte Sanitärbereiche mit Dusche und WC
- ✓ Demenzorientierte Pflege im geschützten Wohnbereich mit barrierefreiem Zugang zum Garten der Sinne
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Kurzzeitpflege – Pflege auf Zeit
- ✓ Tagespflege
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ Und vieles mehr ...

**KOSTENLOSE
SERVICENUMMER:
0800 900 9229**

AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus
Marie-Juchacz-Straße 8 · 77933 Lahr
Tel. 07821 9229-0 · Fax 07821 9229-1091
E-Mail: info.szlahr@awo-baden.de
www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr