

SOMMER 2020

s'Bläddli

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

ES KOMMEN WIEDER BESSERE TAGE

Ein Corona-Tagebuch

MEIN WILLE GESCHEHE

Von der Vorsorgevollmacht
bis zum Testament –
das sollten Sie wissen



DEN KOPF IN SCHWUNG HALTEN

Gedächtnisübungen für den Sommer



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr



Stefan Naundorf
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

was passiert im Ernstfall? Eine Frage, die wir uns in den letzten Monaten leider zu oft stellen mussten. Das Corona-Virus hat innerhalb kürzester Zeit unser Leben komplett verändert. Wir mussten und müssen uns ganz neuen Herausforderungen stellen. Wie vier Seniorinnen aus unseren Einrichtungen mit der Krise umgehen und wie das Virus ihren Alltag beeinflusst, zeigen wir Ihnen in unserem Corona-Tagebuch ab Seite 12.

Sind Sie denn für den Ernstfall vorbereitet? Sobald es um die eigene Gesundheit geht, hat jede und jeder von uns ganz persönliche Vorstellungen. Wo und wie Sie Ihre eigenen Wünsche festhalten können, finden Sie ab Seite 8. Dort stellen wir Ihnen die wichtigsten Dokumente vor: von der Vorsorgevollmacht über Betreuungs- und Patientenverfügung bis hin zum Testament. Damit können Sie sicher sein, dass nach Ihrem Willen gehandelt wird.

Neben all den Krisen darf der Spaß nicht fehlen. Wir haben Ihnen passend zum Sommer Übungen zusammengestellt, mit denen Sie den Kopf in Schwung bringen, das Gedächtnis trainieren und sich ganz auf die heiße Jahreszeit einstellen können. Wir wünschen viel Spaß beim Knobeln.

Haben Sie einen schönen Sommer und bitte bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Ihr Stefan Naundorf

ALLGEMEIN

Den Kopf in Schwung halten 4
Gedächtnisübungen für den Sommer

SPEZIAL

Mein Wille geschehe 8
Von der Vorsorgevollmacht bis zum Testament – das sollten Sie wissen

AKTUELL

Es kommen wieder bessere Tage 12
Ein Corona-Tagebuch

Humor 18
hilft über schwierige Zeiten hinweg



IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19

DEN KOPF IN SCHWUNG HALTEN

Gedächtnisübungen für den Sommer

Die folgenden Übungen 1–5 sind aus dem neuen Übungsbuch von Natali Mallek »Sommer – Gedächtnistraining für jede Jahreszeit« und sind im Singliesel Verlag erschienen. ISBN–13: 978–3944360379 (19,95 Euro).

FOTO: UNSPLASH.COM/LUCA UPPER, CORINA ARDELEANO

»Das Gedächtnis ist die Schatzkammer und der Bewacher von allen Dingen.« So soll es der römische Philosoph Cicero mal gesagt haben. Und er hatte nicht ganz unrecht. Natürlich gibt es Dinge, die wir im Alter »vergessen«. Mal grübeln wir über die Telefonnummer der langjährigen Freundin, ein anderes Mal fällt uns die zweite Strophe unseres Lieblingslieds nicht ein. Manchmal bedarf es dann eines

kleinen Impulses. Um den Kopf in Schwung zu bringen, werden in den AWO Seniorenzentren regelmäßig Übungen und Trainings angeboten. Aber auch allein kann man sein Gedächtnis mit kleinen und spielerischen Aufgaben trainieren. Eine Auswahl haben wir Ihnen hier zusammengestellt. Ideal zum Knobeln, allein oder in kleiner Gruppe.

1

Hier wurden die Wörter durcheinandergewürfelt. Bringen Sie die Wörter in eine sinnvolle Reihenfolge!

Insekten Die lockt Klatschmohnwiese
Bräutigam Rose trägt eine Der Ansteckblume als
blühen Kornblumen Die blau
mag Der Schmetterling Lavendel den
den Die fliegen Sonnenblumen Vögel zu

2

Was fehlt hier? Fügen Sie die fehlenden Buchstaben ein.

__S
SCH TT_N
R_G_N
W_SS_R
W_ND
S_N N_NSCH_RM
V_NT_L_T_R
SCHW_MMB_D



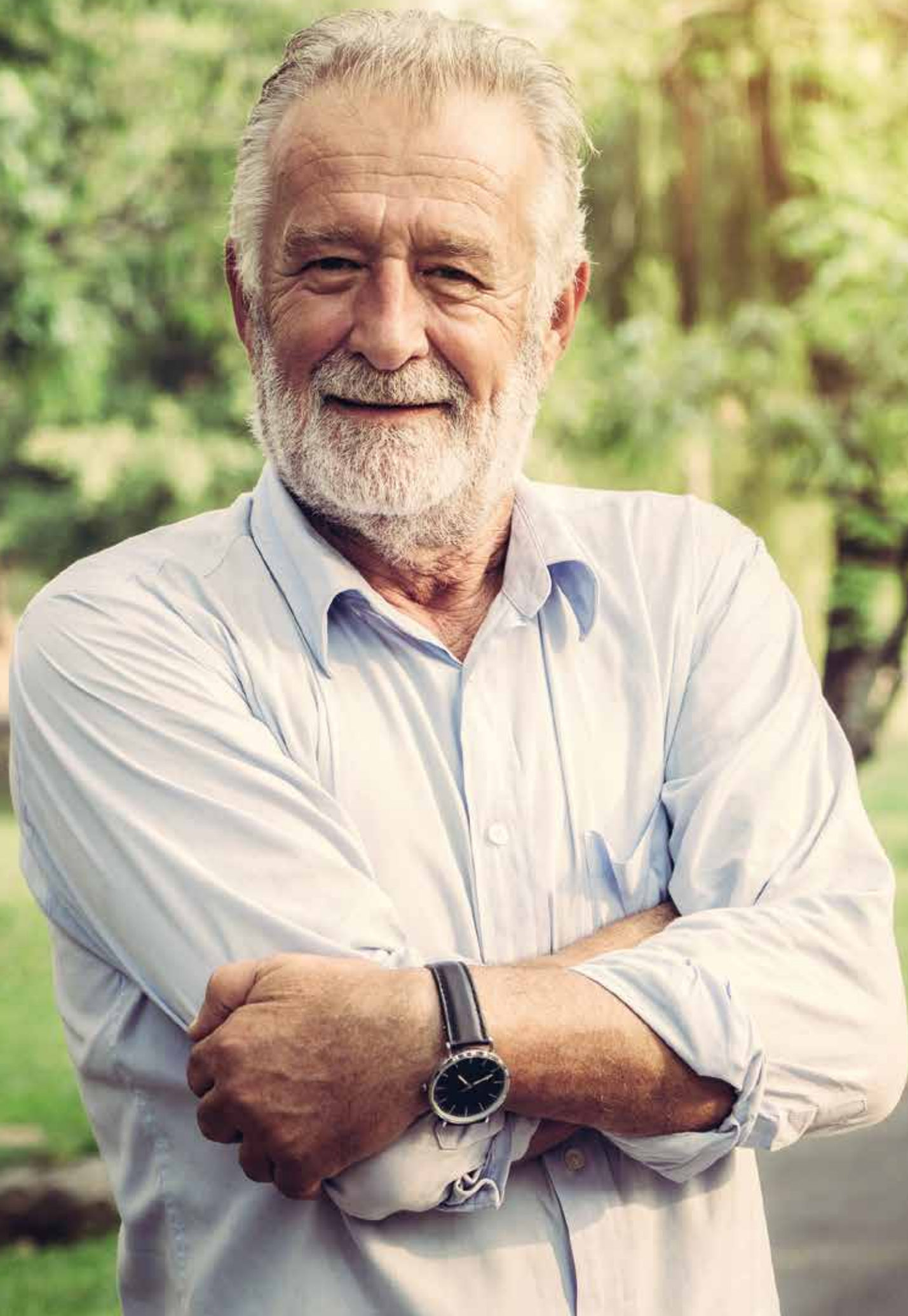


FOTO: ISTOCK.COM/NANOSTOCK

MEIN WILLE GESCHEHE!

Von der Vorsorgevollmacht über die Betreuungs- und die Patientenverfügung bis hin zum Testament. Warum es sich lohnt, für den Ernstfall vorbereitet zu sein

ES

gibt Dinge, über die möchte man sich im Alltag keine Gedanken

machen. Oder wann haben Sie sich zuletzt gefragt, wem Sie später Ihre heiß geliebte Briefmarkensammlung vererben oder wer im Ernstfall Ihre Kontaktperson sein darf? Keine leichten Entscheidungen. Aber wer soll sie treffen, wenn nicht Sie selbst? Alles Fragen, die man allzu gern vor sich herschiebt. Die Antworten können im Notfall jedoch viel Zeit, Mühe und Konflikte sparen. Aus diesem Grund stellen wir Ihnen die wichtigsten und hilfreichsten Dokumente vor, mit denen Sie sicher sein können, dass nach Ihrem Willen und zu Ihrem Wohle gehandelt wird.

DIE VORSORGEVOLLMACHT

Was?

Die Vorsorgevollmacht ist ein Dokument, das regelt, welche Person(en) im Falle, dass sie selbst nicht mehr handeln können, für Sie Ihre finanziellen, rechtlichen, medizinischen und organisatorischen Angelegenheiten regelt.

Warum?

Es ist dringend zu empfehlen, schon früh eine Vorsorgevollmacht zu erstellen. Falls im Ernstfall keine Vollmacht vorliegt, wird gerichtlich eine Person bestellt, die für Ihre Angelegenheiten zuständig ist. Auch wenn man davon ausgeht, dass nähere Verwandte automatisch eine Vollmacht erhalten, ist das kein Garant. Außerdem ist es doch ein beruhigendes Gefühl, zu wissen, wer Ihre Angelegenheiten regelt.

Wo?

Eine Vorsorgevollmacht können Sie einfach zu Hause erstellen. Wichtig ist, dass sie unterschrieben und datiert ist. Es gibt aber auch die Möglichkeit, notariell eine Vorsorgevollmacht auszustellen. Der Vorteil besteht darin, dass das Dokument im Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer hinterlegt wird.





DIE BETREUUNGSVERFÜGUNG

Was?
Mit einer Betreuungsverfügung können dem Betreuungsgericht bestimmte Personen als Betreuer vorgeschlagen werden, für den Fall, dass Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können und deshalb ein Betreuer als gesetzlicher Vertreter für Sie bestellt werden muss. Im Unterschied zu einer Vorsorgevollmacht wird eine Betreuungsverfügung erst wirksam, wenn eine Betreuerbestellung notwendig wird.

Warum?
Falls Sie sich nicht entschließen wollen, eine Person durch eine Vorsorgevollmacht zu bevollmächtigen, ist die Betreuungsverfügung eine Alternative, um wenigstens für den Fall Vorsorge zu treffen, dass das Betreuungsgericht für Sie einen Betreuer bestellen muss. Mit einer gültigen Betreuungsverfügung können Sie diese Entscheidung des Gerichts aber in Ihrem Sinne beeinflussen. Ihre Vorschläge sind für das Betreuungsgericht verbindlich.

Wo?
Eine Betreuungsverfügung kann selbst erstellt werden. Es werden z. B. vom Bundesministerium für Justiz Formulare zur Verfügung gestellt, die dann nur noch ausgefüllt und unterschrieben werden müssen. Eine notarielle Beurkundung ist möglich, aber nicht zwingend erforderlich.

DIE PATIENTENVERFÜGUNG

Was?
Mit der Patientenverfügung legen Sie fest, wie und in welchem Umfang Sie im Ernstfall medizinisch versorgt und behandelt werden möchten.

Warum?
Wenn Sie unerwartet krank und dadurch entscheidungsunfähig werden, gibt die Patientenverfügung Ärztinnen und Ärzten sowie Betreuerinnen und Betreuern Aufschluss über Ihre persönlichen Wünsche. Ihre Entscheidungen sind für die Beteiligten verbindlich und Sie können sicher sein, dass nach Ihrem Willen gehandelt wird. Die Verfügung stellt eine sinnvolle Ergänzung zur Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsvervollmacht dar.

Wo?
Die Patientenverfügung können Sie selbst verfassen. Auch hier gilt, dass sie unterschrieben und datiert sein muss. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie über mögliche Maßnahmen und Behandlungen im Ernstfall beraten.



FOTO: UNSPLASH.COM/ JOHN MARC SMITH, ELI PEREZ

DAS TESTAMENT

Was?
Das Testament hält Ihren letzten Willen fest, also alles, was über Ihren Tod hinausgeht.

Warum?
Mit einem Testament regeln Sie Ihren Nachlass. Ohne ein Testament greift die natürliche Erbfolge, d. h. von Ihren nächsten Verwandten bis zu »entfernten« Verwandten. Mit einem Testament können Sie von der natürlichen Erbfolge abweichen und (größtenteils) frei entscheiden, wen Sie berücksichtigen wollen oder nicht.

Wo?
Ein Testament können Sie selbst, d. h. handschriftlich erstellen. Wichtig ist, dass Sie es mit Unterschrift und Datum versehen. Das Testament kann auch amtlich beim Notariat beglaubigt und verwahrt werden.

TIPPS FÜR DIE ERSTELLUNG

- Der AWO Bezirksverband Niederrhein e.V. hat ein praktisches Handbuch zu allen Vorsorgefragen erstellt. Unter www.wirklich-wichtig-ist.org können Sie Ihren eigenen »Vorsorge-Ordner« bestellen und finden dort die wichtigsten Vorsorge-Formulare.
- Nehmen Sie sich Zeit und sprechen Sie auch mit Ihren Angehörigen über Ihre Wünsche und Vorstellungen.
- Verwahren Sie Ihre Dokumente so, dass man schnell darauf zurückgreifen kann.
- Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen, ob Ihre Wünsche noch aktuell sind. Sie können Ihre Wünsche jederzeit widerrufen und verändern.





ES KOMMEN WIEDER BESSERE TAGE!



April 2020: Das Coronavirus stellt Menschen und Gesellschaft vor große Herausforderungen. Kontakteinschränkung, Kurzarbeit, geforderte Fachkräfte und Besuchsverbot in Pflegeeinrichtungen. Wir haben vier Bewohnerinnen aus den AWO-Seniorenzentren über zwei Wochen begleitet und mit ihnen über ihren veränderten Alltag sowie die politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen gesprochen. Was auffällt: eine unerwartet positive Einstellung in Zeiten der Krise.



Doris Glöckle (90)
Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-
Schwenningen



Inge Hiller (80)
Louise-Ebert-Haus
Heidelberg



Rosel Kunkler (90)
Emmi-SeeH-Heim
Freiburg



Rosalia Blechschmidt (82)
Ludwig-Frank-Haus
Lahr



12. April, Ostersonntag: Doris Glöckle

Die Ostertage waren für Doris Glöckle immer ein Fest, bei dem die ganze Familie zusammenfand. Dieses Jahr ist anders. Heute kann die Bewohnerin ihren Liebsten gerade mal vom Fenster aus zuwinken. Niemand darf ins Haus. Die Bewohnerinnen und Bewohner müssen geschützt werden. Ihre Enkel bringen Ostergeschenke, der Sohn Blumen, die einer Betreuerin am Empfang mit ausreichend Sicherheitsabstand überreicht werden. »Das ist jetzt halt so«, sagt die 90-Jährige. »Es ist schade wegen meiner Enkel. Die hätte ich gern in den Arm genommen.« Frau Glöckle ist ein positiver Mensch, der das Leben nimmt, wie es kommt und sich nicht beklagt. »Ich bin dankbar, dass ich noch meinen 90. Geburtstag im Februar mit allen feiern konnte. Das war so schön«, erzählt sie glücklich.

LAGE

In Baden-Württemberg dürfen maximal fünf Personen im nicht-öffentlichen Raum zusammenkommen. Großeltern und Enkel sollten Kontakt unbedingt vermeiden.

13. April, Ostermontag: Inge Hiller

»Ich kann verstehen, dass viele ungeduldig sind. Aber man muss das aushalten«, mahnt Inge Hiller. »Der Höhepunkt ist noch nicht erreicht.« Als ehemalige medizinisch-technische Fachangestellte für Chemie und Bakteriologie ist der Seniorin das Thema alles andere als fremd. Sie selbst hält sich strikt an die Änderungen in der Einrichtung, in der jetzt alle auf ihrem Zimmer essen, sich nicht in Gruppen aufhalten und in der auch keine Veranstaltungen stattfinden. Eine große Umstellung für ein sonst belebtes Haus. Heute hat sie einen Schokoladenhasen bekommen, dazu eine Karte: »Damit die Hoffnung wieder blüht!«, liest sie vor. »Etwas anderes bleibt uns auch nicht übrig. Außer die Hoffnung«, ermutigt Frau Hiller.

LAGE

Eine Statistik zeigt: Immer mehr Menschen bewegen sich freier und sehen die Ausgangssperre lockerer als am Anfang.

14. April, Dienstag: Rosel Kunkler

Etappenziele kennt Frau Kunkler gut. Früher wanderte sie mit ihrem Mann durch die Berge, heute spaziert sie im Garten der Einrichtung. »Laufen Sie um Ihr Leben!«, hat der Kardiologe ihr aufgrund von Herzproblemen gesagt. Dem Rat folgt Frau Kunkler wie einem Mantra. »Täglich 2.000 Schritte. Das ist mein Ziel«, erklärt sie. Schon früh am Morgen, wenn es noch kühl ist, geht sie raus. Ihren Schrittzähler trägt sie immer bei sich. »Solange ich mich noch bewegen kann, bin ich glücklich. Und wenn das derzeit auch nur im Garten ist«, berichtet die 90-Jährige.

LAGE

Das Robert-Koch-Institut kann kleine Etappenziele vermerken. Die Lage ist nach wie vor ernst.

LAGE

Die Regierung wird über mögliche Lockerungen sprechen.

15. April, Mittwoch: Doris Glöckle

Gerade hat Frau Glöckle das Telefonat mit ihrem Mann beendet. Jeden Tag, pünktlich um 13 Uhr, spricht das Ehepaar miteinander. Meistens bis zu einer Stunde. Ein Ritual, das sie trotz oder gerade wegen der Krise beibehalten. Denn auch von der Einrichtung aus organisiert sie das Familienleben. »Ich bin das Oberhaupt«, erzählt sie und lacht. »Ich habe mich immer um alles gekümmert. Und das mache ich auch heute noch.« Am Morgen war Frau Glöckle das erste Mal seit langem wieder im Garten der Einrichtung. Die Betreuungskräfte gehen jetzt einzeln mit den Seniorinnen und Senioren raus. »Es war wunderschön!«

LAGE

Die Regierung beschließt Kontaktbeschränkungen bis 03. Mai.

16. April, Donnerstag: Inge Hiller

»Für viele Menschen ist das Virus der Untergang. Es ist wie Krieg!« An diesem Tag kreisen Frau Hillers Gedanken um die vielen Menschen, deren Existenz bedroht ist. Cafés und Geschäfte, die schließen mussten. Trotzdem glaubt sie, dass man die strengen Beschränkungen beibehalten sollte, um das Virus bekämpfen zu können. Vor einer Infektion fürchtet sie sich nicht, obwohl sie selbst 1966 von einer Grippe hart getroffen wurde. »Damals dachte ich, ich sterbe!« Sie ist zuversichtlich, dass Corona nicht ins Haus kommt. »Die Sicherheitsvorkehrungen sind gut. Es wurde schnell reagiert«, erläutert sie. Dafür dankt sie den Pflegekräften.

LAGE

»Der Ausbruch ist – Stand heute – wieder beherrschbar geworden«, verkündet Gesundheitsminister Jens Spahn.

17. April, Freitag:

Rosalia Blechschmidt

»Wann werde ich meine Familie wiedersehen?« Eine Frage, die sich viele Bewohnerinnen und Bewohner stellen – auch Rosalia Blechschmidt. Aus den sonst regelmäßigen Besuchen ihrer Tochter und Enkelkinder sind jetzt tägliche Telefonate geworden. Von der Familie getrennt zu sein, weckt alte Erinnerungen. Ende der 1980er Jahre flohen ihre erwachsenen Kinder aus Rumänien nach Deutschland. Nach dem Fall der Mauer kamen sie und ihr Mann 1990 schließlich hinterher. »In Rumänien gab es einfach nichts«, erklärt die Spätaussiedlerin. Um die Ereignisse vor 30 Jahren an diesem sonnigen Freitag nicht zu groß werden zu lassen, lenkt sich Frau Blechschmidt ab: mit Quizrunden auf dem Balkon, Musik auf SWR4 und einer Partie »Mensch ärgere Dich nicht«. Ab 14:30 Uhr wird ein Akkordeonspieler vor dem Haus musizieren. Für die Schlager-Liebhaberin der Höhepunkt des Tages.





18. April, Samstag: Doris Glöckle

»Viele Menschen gehen nicht mehr raus. Die Natur erholt sich!« Frau Glöckle sieht in der Krise etwas Positives. Sie findet, Mensch und Natur bekommen Zeit zum Durchatmen. »Ich würde mir wünschen, dass die Menschen etwas zufriedener werden und nicht immer noch höher und noch weiter wollen. Die Krise bringt uns zusammen. Auf einmal ist das Miteinander und Füreinander wichtig. So soll es bleiben! Wir bekommen jetzt die Möglichkeit, alles mit anderen Augen zu sehen.« Dann schickt Frau Glöckle einen Satz nach, der zum Nachdenken anregt: „Der Mensch ist im Grunde gut. Er wird erst durch seine Umgebung so verändert.«

LAGE

Die Luft ist in den letzten Wochen besser geworden. 30 % weniger Stickstoffdioxid als im Jahr zuvor.

19. April, Sonntag: Rosel Kunkler

Frau Kunkler ist gerade aus ihrem Mittags-schlaf aufgewacht. Sie klingt erschöpft.

»Die Nacht war schlimm. Ich hatte wieder Probleme mit dem Herzen«, berichtet sie. Heute läuft sie nicht ihre gewohnte Runde, sondern verbringt die Zeit auf dem Balkon und knobelt. »Das hält den Kopf fit.« Und wenn sie damit fertig ist, wird sich Frau Kunkler in ihrem Buch weit weg lesen und begleitet den Abenteurautor Nicolas Vanier auf seiner 6.000 Kilometer-Reise durch Sibirien, China und die Mongolei. Was der Schrittzähler ihr danach wohl anzeigen wird?

LAGE

Unverändert.

20. April, Montag: Inge Hiller

»Ich kann mir vorstellen, dass die Kurve nochmal ansteigt.« Frau Hiller misstraut den Lockerungen, obwohl sie selbst das Bummeln und Einkaufen in Heidelberg vermisst. Stattdessen schaut sie, was die Teleshopping-Kanäle zu bieten haben. Erst vor wenigen Tagen hat sie sich dort eine feine Creme bestellt. »Mit der Zeit wird es schon ein bisschen langweilig. Aber ich denke, dass die Menschen viel für sich lernen können und die kleinen Dinge mehr schätzen werden.« Was Frau Hiller sich für die Zeit nach Corona wünscht? »Ich freue mich auf meine Nichte. Dass wir mal wieder mit dem Auto fahren, den Wald sehen und in der Stadt ein Eis essen.« Ihre Lieblingssorte ist Vanille. Manche nennen es unspektakulär, aber genau danach sehnt sie sich in diesen Tagen: Normalität!

LAGE

Geschäfte bis 800 qm dürfen wieder öffnen.

LAGE

4.600 Tote durch Corona. 190 mehr als am Vortag. Mehr als 14.000 Infizierte in Seniorenzentren und Altenpflegeeinrichtungen (laut NDR unter Berufung auf das RKI).

21. April, Dienstag: Rosalia Blechschmidt

Wenn Frau Blechschmidt das Wort »Uri« hört, geht ihr das Herz auf. Auf der anderen Seite des Hörers erzählt die Urenkelin von ihren Puppen und was sie alles spielt. »Sie hat so eine schöne Stimme«, schwärmt die stolze Urgroßmutter und strahlt. »Ich wünsche mir nur, dass meine Lieben gesund bleiben und die Zeit gut überstehen. Meine größte Freude ist es, wenn die Kinder wieder kommen können.«

22. April, Mittwoch: Rosel Kunkler

1.909 Schritte zeigt der Zähler. Frau Kunkler war am Morgen früh unterwegs. Es geht ihr wieder besser. »Je mehr ich laufen kann, umso glücklicher werde ich.« Während ihrer Runden denkt Frau Kunkler viel an die langen Wanderungen mit ihrem Mann durch den Schwarzwald, in Österreich und der Schweiz. Von einer Erinnerung erzählt sie oft: das Blütenmeer von Edelweiß, das sie bei einer Tour durch Tirol erblicken konnte. »Ich bin froh, dass ich dieses Bild noch im Kopf habe.« Sie trägt einen bescheidenen Wunsch mit sich: eine lange Strecke an der Dreisam gehen und anschließend mit einem Apfel auf der Bank vor der Einrichtung sitzen. Bis Herbst sollte das hoffentlich möglich sein.

23. April, Donnerstag: Doris Glöckle

»Es geht immer ein Stückle weiter!« Frau Glöckle ist guten Mutes. »Ich hätte nicht gedacht, dass ich so etwas noch erlebe. Darüber wird man noch lange sprechen. Es wird Geschichte.« Wie auch die drei anderen Damen hat Frau Glöckle den Krieg und die Jahre danach miterlebt. Vielleicht ist das der Grund, warum sie zuversichtlich in die Zukunft blicken und die Krise annehmen können. Denn ihre Lebenserfahrung zeigt: Es kommen auch wieder bessere Tage! ❤️

LAGE

Ab Montag wird die Maskenpflicht in Geschäften und öffentlichen Verkehrsmitteln eingeführt.



HUMOR

HILFT ÜBER SCHWIERIGE ZEITEN HINWEG



Als »S'Trudek« besuche ich regelmäßig Senioreneinrichtungen. Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen humorvoll, mit Leichtigkeit und Freude an ihre einst selbst erlebte Freude in ihrer Vergangen-

heit erinnert werden. Häufig geschieht das durch einen versöhnenden Perspektivwechsel von eigenen, gescheiterten Situationen aus der Vergangenheit. Und das schafft Lebensfreude, Lebendigkeit, Aktivität, aber auch Aussöhnung. Bei meinen Besuchen werden alle miteingebunden und es wird jedes Mal spürbar: Lachen ist ansteckend!

Die Stimmung verändert sich im ganzen Haus! Es wird überall gelacht, viel erzählt, zugehört und ganz oft auch Neugierde geweckt. Ein humorvoller Wind weht durch das Haus, der längst vergessene Erinnerungen mit sich bringt.

Prof. Dr. Dr. Rolf Dieter Hirsch, Gerontopsychiater und ehem. Chefarzt der Rheinischen Kliniken Bonn, sagt: »Selbst wenn Menschen mit Demenz nur kurz zum Lachen stimuliert wurden, bleibt ihre heitere Stimmung oft länger erhalten, auch wenn der Grund für das Lachen längst vergessen ist. Freundliches, gemeinsames Lachen vollzieht sich zudem auf Augenhöhe, der ältere Mensch fühlt sich ebenbürtig, erlebt dies als Zeichen der Verbundenheit und Wertschätzung. Der positive, psychologische Effekt beruht auf einer simplen Tatsache: Menschen können zeitgleich nur eine Emotion spüren, nie mehrere parallel. Das bedeutet: Wer lacht, leidet nicht.«

Und das gilt auch in schwierigen Zeiten, AUCH UND GERADE in den Krisen-Zeiten von Corona! »Mir persönlich geht es allmählich wie dem

Corona-Virus ... Ich brauch so langsam einen Wirt!«

Haben Sie gerade gelacht? Ist es in Ordnung, über eine Pandemie dieser Art Witze zu machen? Die Antwort ist: Ja!

Wir brauchen den Humor, den Witz für unsere eigene Psychohygiene. Das tut uns gut, Lachen entspannt und entkrampft. So können wir »schreckliche« Erlebnisse oder Dinge, die uns Angst machen, verarbeiten. Witze dienen uns als Ventil, um »Druck abzulassen«, schreckliche Dinge zu verarbeiten und unsere eigenen Ängste dadurch abzubauen.

Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl überlebte das Konzentrationslager im 2. Weltkrieg nach eigenen Worten mit Hilfe seines Humors: »Witze zu machen über eine Situation, die alles andere als witzig ist, schafft Distanz zu eben jener Situation. Humor ist eine Waffe der Seele zur Selbsterhaltung!«

Aber Vorsicht: Humor darf niemals verletzend, diskriminierend oder beleidigend auf das Gegenüber wirken. Es braucht viel Feingefühl und Empathie für den Empfänger der Witze. Pfiffige Unternehmer »füttern« uns während der momentanen Corona-Krise mit bedruckten T-Shirts, Tüchern, Tassen, auf denen zu lesen ist: »BABEL MICH NED VOLL UNN WASCH DEI HÄND«.

Deshalb: Lassen Sie den Humor auch in schwierigen Situationen zu und machen Sie mit! Sie sollten jetzt sowieso nicht aus dem Haus gehen, nicht nur wegen der Quarantäne, sondern wegen Ihrer selbst geschnittenen Haare ...

Ulrike Schwarzkopf
Gesundheit!Clown®
Humortrainerin/Coach nach HumorKom®



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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



Stefan Naundorf
Einrichtungsleitung
Tel. 07821 9229-1000
stefan.naundorf@awo-baden.de



Hans Jundt
Pflegedienst- und
Einrichtungsleitung
Tel. 07821 9229-1020
hans.jundt@awo-baden.de



Olga Trotner
Wohnbereichs- und
Pflegedienstleitung
Tel. 07821 9229-1400
wbk.szlahr@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



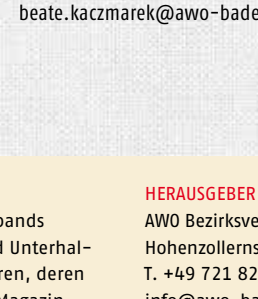
Ute Haller
Verwaltung (Heimkosten)
Tel. 07821 9229-1013
ute.haller@awo-baden.de



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



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



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



Pascal Tritz
Küchenleitung
Tel. 07821 9229-1060
pascal.tritz@awo-baden.de



Martin Wälde
Wohnbereichsleitung
Tel. 07821 9229-1100
wbd.szlahr@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

Stefan Naundorf 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

Manuela Tanzen

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