

# s'Bläddli

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

## Sandmann, Schäfchen & Co.

Tipps für eine gute Nacht



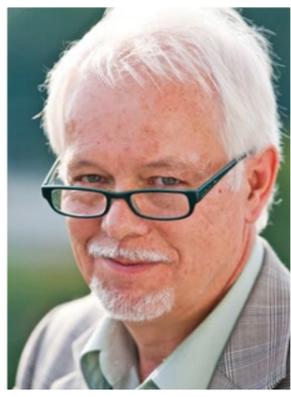
**DIE GEDANKEN ZIEHEN LASSEN** Leichte Meditationsübungen für jeden Tag



**MITSPRACHERECHT IM HEIM**  
Was machen eigentlich unsere Heimfürsprecherinnen?



Seniorenzentrum  
Ludwig-Frank-Haus  
Lahr



**Stefan Naundorf**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir möchten uns noch mal darauf besinnen und in Erinnerung rufen, welche bewegende Augenblicke wir in Zeiten der Corona-Pandemie in unserem Haus erleben durften. Es waren Augenblicke der Solidarität, der Rücksichtnahme, der Hilfsbereitschaft und auch der Freude.

Es war ein herausforderndes Jahr sowohl für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige als auch für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nun wollen wir den Blick nach vorne richten und hoffen, dass in den kommenden Monaten etwas Ruhe einkehrt.

Ruhe spielt übrigens in diesem Heft eine große Rolle. Ab Seite 4 widmen wir uns zum Beispiel leichten Meditationsübungen und zeigen, wie wir den Fokus auf das Innere lenken und achtsamer mit uns umgehen können. Meditation hilft uns außerdem, nachts besser zu schlafen. Wussten Sie, dass 25 Prozent der Menschen Schlafprobleme haben? Warum das so ist und wie man dem entgegenwirken kann, lesen Sie ab Seite 8.

Außerdem erwarten Sie wieder viele weitere spannende Themen aus unserem Haus!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, frohe Festtage und einen guten Start ins Jahr 2021.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Stefan Naundorf

### ALLGEMEIN

**Die Gedanken ziehen lassen** 4  
*Leichte Meditationsübungen für jeden Tag*

### SPEZIAL

**Sandmann, Schäfchen & Co.** 8  
*Tipps für eine gute Nacht*

### AKTUELL

**»Es war einmal ...«** 12  
*Die Wirkung von Märchen auf Menschen mit Demenz*

**Ehrenamtliche Seelsorge** 15  
*Ein ehemaliger Diakon und sein Einsatz für die Gemeinde*

**Mitspracherecht im Heim** 16  
*Was machen eigentlich unsere Heimfürsprecherinnen?*

**Wir suchen Verstärkung** 18  
*Als examinierte Pflegefachkraft in unserem Haus durchstarten*



### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19

# DIE GEDANKEN ziehen lassen

**Leichte Meditationsübungen, mit denen wir mehr Achtsamkeit, Ruhe und Aufmerksamkeit in unseren Alltag bringen**

**D**er Winter treibt uns nach drinnen, die Tage werden kürzer, die Natur schläft und die Außenwelt wird stiller. Auch wir werden automatisch ruhiger – eigentlich! Denn mit dem Drinnensein kommt gleichzeitig auch das Mit-sich-sein und damit sehr viel Zeit, um mit unserem Gedankenkarussell einige Extrarunden zu drehen. Bevor wir aber ordentlich Fahrt aufnehmen und uns in Gedanken an die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft verlieren, sollten wir unsere Aufmerksamkeit lieber auf den Moment, das JETZT, richten. Dabei hilft die Meditation. Und wenn Sie das noch nie gemacht haben, dürfen Sie beruhigt sein. Denn Meditation kann man schon mit wenigen Minuten und in jedem Alter praktizieren. Es gibt viele Formen der Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen. Welche zu Ihnen passt, dürfen Sie ganz in Ruhe für sich herausfinden.

## Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Führen Sie die Übungen in Kleidung durch, in der Sie sich wohlfühlen. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie nicht zu streng zu sich.

## 1. Bewusstes Atmen (circa 8 Minuten)

Die Atmung spielt bei jeder Meditationsübung eine wichtige Rolle. Diese Übung eignet sich vor allem für Einsteigerinnen und Einsteiger und konzentriert sich ausschließlich auf das Ein- und Ausatmen. Sie fördert die Konzentration und vermindert Stress.

- Nehmen Sie eine gemütliche Position auf dem Stuhl ein.
- Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein und anschließend durch den Mund aus. Lassen Sie Ihre Ausatmung rauschen.
- Wiederholen Sie das 3 Mal.
- Anschließend atmen Sie für circa 5 Minuten nur noch durch die Nase ein und aus.



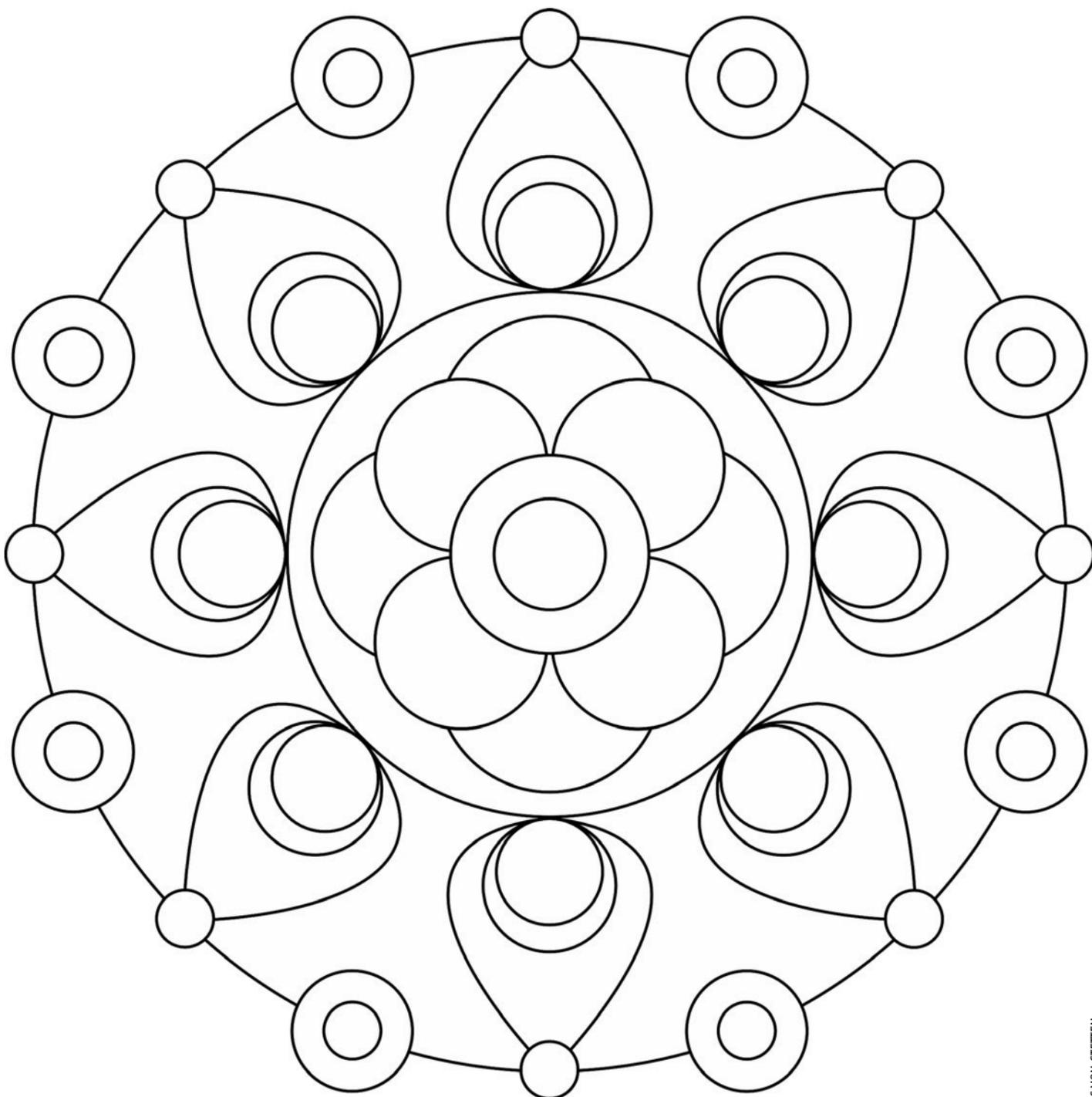


ILLUSTRATION: THOMAS VON STETTEN

## 2. Gehmeditation (circa 10 Minuten)

Diese Übung stellt die Bewegung in den Fokus und jeden Körperteil, den wir dafür brauchen. Achtsames Gehen regt den Geist an und hilft, das Gedankenkarussell zu durchbrechen.

- Suchen Sie sich eine Strecke aus, die Sie gehen möchten. Das kann im Flur, in Ihrem Zimmer oder draußen im Garten sein.
- Laufen Sie los und machen Sie kleine Schritte.
- Fangen Sie an, bewusst zu atmen.
- Achten Sie bei jedem Schritt auf Ihren Körper. Welche Stellen und Muskeln spüren Sie jetzt ganz besonders? Nehmen Sie auch Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahr.
- Wiederholen Sie das mehrere Male.

## 3. Mandala-Meditation (circa 1 Stunde)

Ausmalen ist eine tolle Übung, um sich zu entspannen. Denn währenddessen fokussieren wir uns nur auf das Muster und bekommen die Möglichkeit, die Umgebung auszublenden.

- Setzen Sie sich an einen Tisch in einer ruhigen Ecke.
- Nehmen Sie sich eine bunte Palette an Stiften.
- Beginnen Sie das Mandala auszumalen und atmen Sie währenddessen ganz bewusst.

**Mantras, sozusagen Mottos, die Sie während Ihrer Meditationen begleiten können:**

*Ich kann das schaffen und ich werde es schaffen*

*Tief in mir bin ich ruhig*

*Alles, was ich erlebe, lässt mich wachsen*

*Ich bin dankbar für all die Probleme, die ich nicht habe*

Es ist noch keine Meisterin bzw. Meister vom Himmel gefallen. Erst durch das regelmäßige Meditieren können wir achtsamer und damit auch gelassener den Alltag bestreiten und die vielen Eindrücke und Gedanken ausblenden. Genießen Sie es!



TIPPS FÜR EINE GUTE NACHT

# SANDMANN, SCHÄFCHEN & CO.

*Was wären wir Menschen nur ohne unseren Schlaf? Grummelig, unkonzentriert, gereizt, erschöpft und – leider auch – tot. Eine gute Bettruhe zu finden, fällt uns nicht immer leicht. Doch es gibt durchaus Möglichkeiten und Tricks, wie wir entspannt einschlummern und vor allem durchschlummern können*

Der Schriftsteller Heinrich Heine sagte einmal: »Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung.« Tatsächlich hat unser Körper mit dem Schlafen einen schlaun Weg gefunden, wie er sich regenerieren und reparieren kann. In dieser Zeit erneuert er unsere Zellen, stärkt das Immunsystem und fördert das Gedächtnis. Und während er über Nacht unsere »Batterien« für den nächsten Morgen auflädt, dürfen wir sogar das Pausenprogramm genießen: Träume. Natürlich braucht dieser Regenerationsprozess auch seine Zeit. Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Ruhemodus. Wenn wir uns das mal vor Augen führen, dann liegen wir insgesamt vier Monate im Jahr im Bett. Hochbetagte Menschen mit 90 Jahren haben nach dieser Rechnung sogar 30 Jahre ihres Lebens sozusagen »verschlafen«. Und so wichtig unser Dornröschenschlaf auch ist, klagen rund 25 Prozent der Deutschen über Schlafstörungen. Die Gründe dafür sind vielfältig. ➤

## Und was ist eigentlich mit dem Mittagsschlaf?

Ein Nickerchen wirkt manchmal wahre Wunder. Vor allem dann, wenn die Nacht zu kurz oder häufig unterbrochen war. Expertinnen und Experten empfehlen jedoch, den Mittagsschlaf zeitlich zu begrenzen. Zwischen 20 und 30 Minuten reichen schon aus, um neue Energie zu tanken und am Abend nicht zu aufgekratzt zu sein.

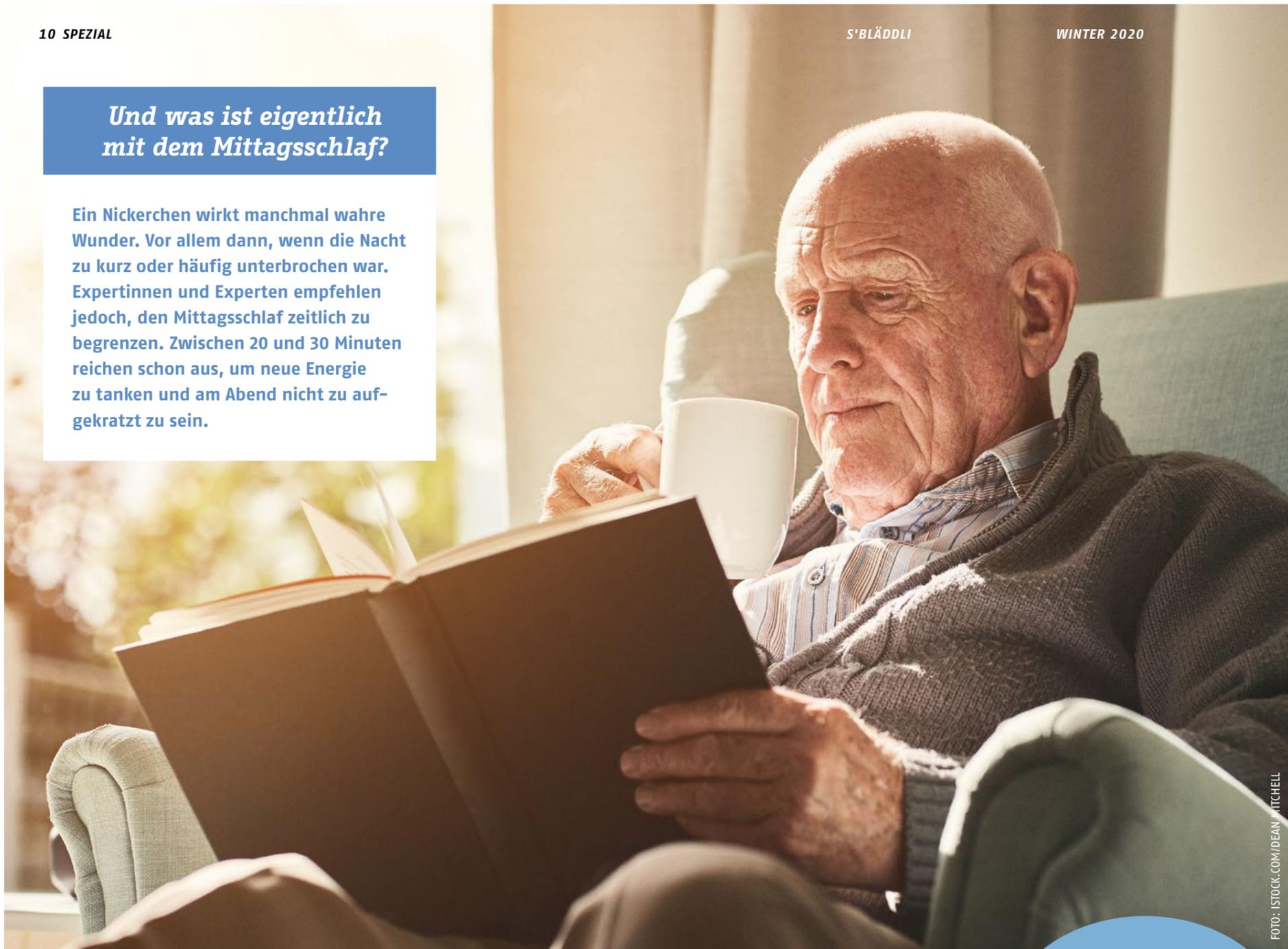


FOTO: ISTOCK.COM/IDEAN MITCHELL

► Schlafexpertinnen und -experten berichten, dass gerade mit voranschreitendem Alter Ein- und Durchschlafstörungen zunehmen. Der Schlaf verliert an Kontinuität, wird durch Wachwerden unterbrochen und ist somit auch geprägt von weniger Tiefschlafphasen. Das kann durch Medikamente, Lebensstil und körperliche Beschwerden genauso verursacht werden wie durch das nächtliche Gedankenkarussell, das wir nur schwer zum Stillstand kriegen. Der Griff zu Medikamenten sollte dabei allerdings nicht die erste Lösung sein. »Schlaf kann nicht

erzwungen werden!« Das bemerkt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) in einem Patientenratgeber. Vielmehr müsse man Verhaltensweisen und Gewohnheiten etablieren, die einen gesunden Schlaf fördern und damit schlussendlich auch ermöglichen. All das fasst die DGSM unter dem Begriff »Schlafhygiene« zusammen. Wichtig sind vor allem Routinen. Mit den folgenden Tipps können Sie sich ab sofort sanft in den Schlaf wiegen.



### 1. Schaffen Sie Einschlafrituale

Eine heiße Tasse Tee oder Milch mit Honig trinken, ein bisschen meditieren (S. 4), ein gutes Buch lesen u. v. m. Mit immer wiederkehrenden Ritualen können Sie Ihren Körper bewusst in den Schlummermodus versetzen.

### 2. Setzen Sie sich Zeiten

Auch wenn Sie zu den Nachteulen zählen, sollten Sie schauen, dass Sie täglich ungefähr zur gleichen Uhrzeit ins Bett gehen. Das stabilisiert Ihren Tag-Nacht-Rhythmus.

### 3. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein

Spätestens nach dem Nachmittagskaffee sollten Sie auf Koffein verzichten. Auch Alkohol hält Sie nachts wach und munter.

### 4. Machen Sie es sich dunkel

Verzichten Sie zum Schlafengehen auf unnötige Lichtquellen. Das gilt auch für den Fernseher. Grelles Licht verhindert die Ausschüttung von Melatonin – dem Schlafhormon.

### 5. Bringen Sie das Karussell zum Stillstand

Wenn Sie nachts zum Grübeln tendieren, stellen Sie sich immer die Frage: Ist das jetzt so wichtig oder kann das auch bis morgen warten? Sie werden feststellen: In den meisten Fällen bringt ein neuer Tag neue Lösungen.

### 6. Schauen Sie auf Ihre Essgewohnheiten

Zwischen Abendessen und Zubettgehen sollten zwei bis vier Stunden liegen. Wenn Sie gerne vor dem Fernseher naschen oder knabbern, achten Sie darauf, dass der Bauch nicht zu voll ist. Denn der schläft dann auch nicht.

### 7. Schreiben Sie Tagebuch

Ein schönes Ritual, um den Tag und die Erlebnisse niederzuschreiben. Damit können Sie belastende oder aufregende Gedanken loswerden, ohne sie mit ins Bett zu nehmen.

**Wichtig: Wenn Sie sich trotz ausreichend Ruhe dauerhaft erschöpft, psychisch beeinträchtigt und ausgelaugt fühlen, sollten Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen.**



# Es war einmal ...

Das Ludwig-Frank-Haus nimmt an der Präventionsmaßnahme  
»Es war einmal ... MÄRCHEN UND DEMENZ« teil



Was steckt hinter den Märchenstunden, für wen und von wem sind sie konzipiert und was ist eigentlich das Besondere an Märchen? Wir haben bei Silke Fischer, der Geschäftsführerin von MÄRCHENLAND, dem Deutschen Zentrum für Märchenkultur, und bei Marlies Ludwig, einer Märchen-erzählerin, nachgefragt.

Warum haben gerade Märchen eine besondere, beruhigende Wirkung auf Menschen mit Demenz?

**Silke Fischer:** Märchen sind so etwas wie der kleinste gemeinsame Nenner zwischen verschiedenen Kulturen und Generationen. Egal, woher Menschen kommen, Märchen kennen alle. Und ganz unabhängig von der Herkunft sind die Wünsche überall die gleichen: Alle wollen schön, reich und gesund sein und geliebt werden. Märchen stecken in jedem Menschen drin, sie sind Jahrtausende alt, aber immer noch gültig. Auch viele neue erfolgreiche Geschichten wie beispielsweise Harry Potter basieren im Grundsatz auf der Märchenstruktur, auch wenn sie natürlich sehr viel länger sind.

**Marlies Ludwig:** Ein Mensch, der als Kind Märchen liebt, hört nicht einfach damit auf.

Für ältere Menschen sind sie ein Zugang zu ihrer Kindheit. Da knüpfen Märchen an. Außerdem: Alles Menschliche spiegelt sich in ihnen, die gesammelte Menschheitserfahrung. Es wird geträumt, die Fantasie angeworfen. Wer hat schon etwas dagegen, mal eine Prinzessin zu sein, ein Prinz oder auch mal die böse Hexe. Der Identifikationsfaktor ist sehr hoch. Es sind Gleichnisse. Und Kinder verstehen das genauso wie alte Menschen. Ich nehme sie mit in die Geschichte und erwische sie immer irgendwo.

Funktioniert es wirklich immer, dass Sie sofort eine Reaktion bekommen, wenn Sie Märchen erzählen?

**Marlies Ludwig:** Ja, das ist wirklich verblüffend. Wir haben natürlich mit der Zeit einen Erzählstil entwickelt, der bei Menschen mit Demenz besonders gut funktioniert. Wir wissen, wie das Tempo sein sollte, was wir wie hervorheben, wo wir Kontakt aufnehmen. Inzwischen funktioniert es eigentlich fast immer schon beim ersten Mal, dass Reaktionen kommen.

Zum Beispiel?

**Silke Fischer:** Menschen mit Demenz, die sonst sehr unruhig sind, bleiben über die ganze Zeit hinweg ruhig. Oder sie treten miteinander in Kontakt, was sie sonst nie tun. Einmal fragte eine Frau, die bis dahin im Heim noch kein einziges Wort gesagt hatte, nachdem ihr das »Rumpelstilzchen« erzählt wurde, ihre Nachbarin: »Stroh zu Gold spinnen, glaubst du das?«

**Marlies Ludwig:** Insgesamt kann man zwei

Wirkungen beobachten: Herausforderndes Verhalten geht zurück, die Menschen beruhigen sich. Und bei anderen wirken die Märchen aktivierend, da kommen Kompetenzen zurück, wie beispielsweise die Sprache.

Aber ist die Wirkung auch noch die gleiche, wenn das Ganze nicht mehr persönlich, sondern per Video passiert, wie jetzt während der Corona-Pandemie?

**Marlies Ludwig:** Es gibt natürlich Einschränkungen durch das Format, aber sie sind erstaunlicherweise minimal, solange man immer auch den Zustand der Menschen mit Demenz berücksichtigt, die Länge also entsprechend anpasst.

**Silke Fischer:** Natürlich war das neu für uns. Aber der Stil ist ja geblieben. Das Gute an den Aufzeichnungen ist, dass sie eine neue Flexibilität ermöglichen. Die Märchenstunde ist nicht mehr an eine bestimmte Zeit oder einen Ort gebunden, sondern kann auch beispielsweise zu Menschen, die im Bett liegen, gebracht werden. Oder sie kann eingesetzt werden, wenn besonderer Trost gebraucht wird.

Sie beschäftigen sich beide schon sehr lange mit Märchen, haben Sie ein Lieblingsmärchen?

**Marlies Ludwig:** Ja, »Die kleine Meerjungfrau«. Das ist zwar tragisch und hart, aber so ist das Leben nun mal. Und ich mag es, dass sie so konsequent ist.

**Silke Fischer:** Ich mag den Anfang vom »Froschkönig« sehr gerne. Da heißt es »In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat ...«, dass es diese Zeit einmal gegeben haben könnte, finde ich einen schönen Gedanken. Und dann gefällt mir das Ende von »Hans im Glück« sehr gut. Wenn er am Ende »mit leichtem Herzen und frei von aller Last« nach Hause zurückkehrt.



## INFOS ZUM PROJEKT

Das Projekt »Es war einmal ... MÄRCHEN UND DEMENZ« ist entwickelt worden von MÄRCHENLAND – Deutsches Zentrum für Märchenkultur. Es basiert auf einer Studie über die positiven Auswirkungen von Märchen auf Menschen mit Demenz, die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Auftrag gegeben wurde und von 2012 bis 2015 von MÄRCHENLAND durchgeführt wurde. Professionelle Märchenerzählerinnen und Märchenerzähler kommen dabei normalerweise in einem festen Rahmen regelmäßig in Seniorenheime. Wegen der Corona-Pandemie sind die Märchenstunden nun aufgezeichnet worden und werden den Bewohnerinnen und Bewohnern im Wohnbereich vorgespielt.



# EHRENAMTLICHE SEELSORGE

*Werner Kohler besucht regelmäßig unsere Bewohnerinnen und Bewohner und macht mit ihnen Musik*

**K**ontaktsperre, Fensterbesuche, Abstandsregel – die Corona-Pandemie hat das Miteinander im vergangenen Jahr verändert. Die Besuche im Heim waren weniger und mit mehr Abstand, auch im Herbst und Winter, wo viele Menschen das Alleinsein besonders spüren und gerade dann mehr menschliche Nähe bräuchten.

Die Seelsorger, die regelmäßig die Bewohnerinnen und Bewohner des Ludwig-Frank-Hauses besuchen, versuchen auszugleichen und den Seniorinnen und Senioren Halt und Wärme zu geben. Der ehemalige Diakon Werner Kohler ist einer von ihnen. Er kommt seit 34 Jahren

regelmäßig ins Ludwig-Frank-Haus. »Gerade dann, als die Seelsorge am bittersten nötig war, kam die Kontaktsperre«, erinnert er sich an das vergangene Frühjahr. Im Einzelfall habe er Gespräche per Telefon geführt, aber was für jüngere Menschen eine Alternative sei, habe für ältere Menschen oft nicht den gleichen Effekt. »Sie brauchen jemanden, der bei ihnen sitzt, mit dem sie Blickkontakt halten können, oder auch die Hand.« Denn oft seien – anders als bei vielen jüngeren Menschen – nicht besondere Themen oder Konflikte Anlass für das Gespräch. Was gesagt werde, sei oft gar nicht so wichtig. Das Zusammensein, das Zeit schenken und Zuhören sei das, was viele bräuchten.

»Es ist eine Aufgabe, die ich sehr schätze«, sagt Kohler über sein Engagement im Ludwig-Frank-Haus. Sein liebstes Mittel, um möglichst viele Menschen zu erreichen und ihnen Mut zu machen, ist die Musik. Zu Beginn war er bei den Hofkonzerten dabei, danach spielte er regelmäßig auf den Wohnbereichen. Immer versucht er, den Bewohnerinnen und Bewohnern Mut zu machen. »Wenn man dem Virus mit Angst begegnet, macht es die Situation nur noch schlimmer«, sagt Kohler. Deshalb habe er kei-

ne Angst. Er weiß sich in guter Obhut. Und genau das versucht er auch, den Seniorinnen und Senioren zwischen alten Volksliedern und Schlagern zu vermitteln: Dass sie darauf vertrauen können, dass Gott sie in seiner Hand hält. »Gerade in den Texten vieler alter Volkslieder findet sich viel Zuversicht, die aus Gottvertrauen schöpft.« Dabei seien die Zeiten damals nicht leichter gewesen als die heutigen.

Viele der Bewohnerinnen und Bewohner, mit denen Kohler gesprochen hat, fürchten das Virus jedoch gar nicht. Ihr Leben hätten sie schon gelebt, sagen sie ihm. »Es ist die Einsamkeit, unter der sie viel mehr leiden.« Aus dieser Einsamkeit holt Kohler sie mit seiner Musik zumindest für eine Zeit lang heraus. Denn, so sagt er, schon Goethe habe gesagt: »Musik ist die Sprache der Engel.« Und wenn er hört, wie manche Seniorinnen und Senioren leise mitsingen oder ihren Fuß oder die Hand im Takt mitbewegen, dann ist das für ihn die Bestätigung: Musik tut einfach gut. Außerdem erreiche er auf diesem Weg viel mehr Menschen als mit einzelnen Gesprächen. Diese führt er trotzdem, und seit der Pandemie auch vermehrt: »Es ist schon so, dass die Nachfrage nach seelsorgerischer Begleitung insgesamt, auch in der Gemeinde, zugenommen hat«, sagt Kohler.



## WERNER KOHLER

**Werner Kohler** ist 68 Jahre alt. Er kommt seit 34 Jahren regelmäßig ins Ludwig-Frank-Haus. Der ehemalige Diakon ist auch in seiner früheren Gemeinde noch ehrenamtlich tätig. Er nennt es: Renntnerdasein, »mit drei n«. Er hat vier erwachsene Kinder und sieben Enkelkinder.

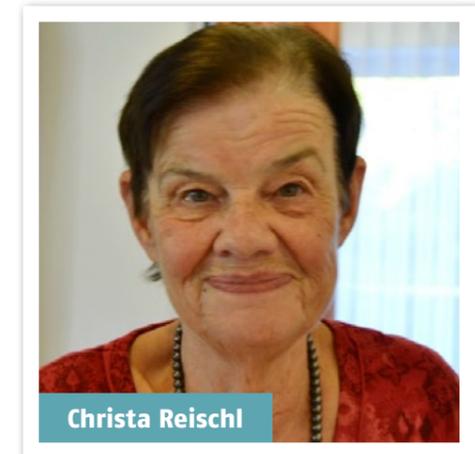


# MITSPRACHERECHT im Heim

*Auch in Heimen haben Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit, ihre Lebenswelt gemeinsam mit der Verwaltung und den Verantwortlichen mitzugestalten und bei Entscheidungen mitzureden. Im Ludwig-Frank-Haus geschieht das über die Heimfürsprecherinnen*



Anneliese Wöhrle



Christa Reischl

## Was sind Heimfürsprecherinnen und Heimfürsprecher?

Heimfürsprecherinnen und Heimfürsprecher sind gewählte Vertreterinnen und Vertreter, die sich für die Belange der Bewohnerinnen und Bewohner eines Pflegeheims einsetzen. Sie haben zahlreiche Aufgaben innerhalb des Heims, aber auch Mitspracherecht bei vielen Entscheidungen.

Die beiden Heimfürsprecherinnen des Ludwig-Frank-Hauses sind momentan Anneliese Wöhrle und Christa Reischl. Beide sind langjährige und engagierte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen.

## Wer kann zur Heimfürsprecherin bzw. zum Heimfürsprecher gewählt werden?

Natürlich können Bewohnerinnen und Bewohner gewählt werden, aber auch engagierte Angehörige, Vertrauenspersonen oder Mitglieder der örtlichen Seniorenvertretung. Wählen dürfen alle Bewohnerinnen und Bewohner des Heims. Gewählt wird in geheimer Wahl für zwei Jahre.

## Was ist die gesetzliche Grundlage?

Fürsprecherinnen und Fürsprecher werden nicht willkürlich ausgewählt und sind kein Bonus einer wohlwollenden Heimleitung. Ihre

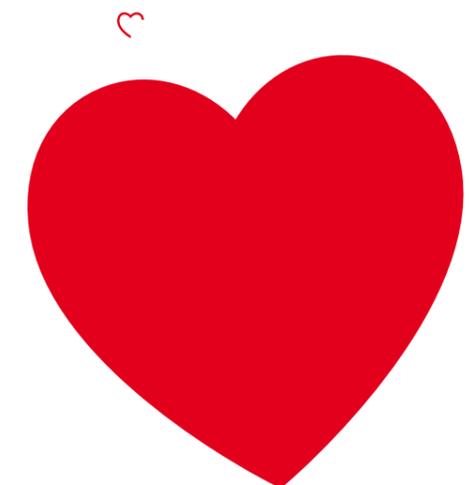
Wahl und ihre Rechte zur Mitwirkung sind gesetzlich festgelegt: Das Heimgesetz (HeimG) garantiert den Bewohnern und Bewohnerinnen eines Heims die Möglichkeit zur Mitwirkung. Wie diese Mitwirkung aussehen kann, ist in der Heimmitwirkungsverordnung festgelegt: über einen Heimbeirat oder – wie derzeit im Ludwig-Frank-Haus – über Heimfürsprechende. Wenn es möglich ist, soll in jedem Heim ein Heimbeirat gewählt werden. Wie viele Mitglieder dieser hat, richtet sich nach der Größe des Heims – für das Ludwig-Frank-Haus bräuchte es beispielsweise fünf Ehrenamtliche, die bereit sind, im Heimbeirat mitzuwirken. Finden sich nicht genügend Ehrenamtliche, die sich für die Wahl eines Beirats aufstellen lassen möchten, können stattdessen sogenannte Heimfürsprechende gewählt werden. Diese werden für zwei Jahre gewählt. Wenn ein Heim Heimfürsprecherinnen und -fürsprecher hat, muss das aber nicht so bleiben. Finden sich für die nächste Wahl mehr Freiwillige, kann ein Heimbeirat gewählt werden.

## Wie können die gewählten Personen mitwirken?

Grundsätzlich vertritt eine Heimfürsprecherin bzw. ein Heimfürsprecher die Bewohnerinnen

und Bewohner, das heißt, sie oder er übermittelt Anregungen und Beschwerden an die Heimleitung und vermittelt oder verhandelt bei Unstimmigkeiten. Wenn es Maßnahmen gibt, die von den Seniorinnen und Senioren gewünscht werden, beantragt die Heimfürsprecherin bzw. der Heimfürsprecher diese bei der Heimleitung. Außerdem gehört es zu ihren Aufgaben, die Seniorinnen und Senioren bei der Eingliederung in die Hausgemeinschaft zu unterstützen. Mindestens einmal im Jahr sollten sie den Bewohnerinnen und Bewohnern von ihren Aktivitäten berichten. Zusätzlich zu den Aufgaben haben sie auch das Recht, bei Entscheidungen mitzuwirken. Viele davon betreffen direkt das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner. Die Gewählten dürfen mitwirken bei Entscheidungen über die Planung des Alltags, der Freizeit oder von Veranstaltungen, bei Entscheidungen zu den Zimmern, zur Verpflegung und zur Betreuung sowie bei Maßnahmen zur Verhütung von Unfällen. Aber auch bei Entscheidungen, die das Heim insgesamt betreffen, darf ein Heimbeirat oder der oder die Heimfürsprechende mitreden: Wenn es um eine Erweiterung, eine Einschränkung oder gar um die Einstellung des Heimbetriebs geht, wenn zwei Heime sich zusammen-

schließen wollen, wenn das Haus saniert oder anders verändert werden soll oder wenn die Qualität der Betreuung sich ändern soll. Anneliese Wöhrle und Christa Reischl setzen sich derzeit im Ludwig-Frank-Haus für die Belange der Bewohnerinnen und Bewohner ein. Sie sind immer donnerstagnachmittags im Café anzutreffen und übermitteln gerne Anregungen, Vorschläge und Kritik. Gegebenenfalls kann auch der Soziale Heimdienst den Kontakt herstellen.





**Träger des Seniorenzentrums Ludwig-Frank-Haus** ist der AWO Bezirksverband Baden e. V. Das soziale Dienstleistungsunternehmen betreibt mit über 1.600 Beschäftigten in ganz Baden vielfältige soziale Einrichtungen ([www.awo-baden.de](http://www.awo-baden.de)). In unserem AWO Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus bieten wir 124 Bewohnerinnen und Bewohnern professionelle und wertebegleitete Pflege und Betreuung. Einzelheiten erfahren Sie unter [www.ludwig-frank-haus.de](http://www.ludwig-frank-haus.de)

## Wir suchen in Voll- oder Teilzeit Examinierete Pflegefachkräfte

### Wir bieten Ihnen:

- einen sicheren Arbeitsplatz in einer modernen Einrichtung
- leistungsgerechte Vergütung
- Prämiensystem für Zusatzfunktionen und unvorhergesehene Einsätze
- Arbeit in festen Teams
- Möglichkeiten der beruflichen Weiterbildung zur bzw. zum
  - Praxisanleiterin/Praxisanleiter
  - Gerontofachkraft
  - Wohnbereichsleitung
  - Pflegedienstleitung
  - Wundmanagerin/Wundmanager

Lassen Sie sich über Aufstiegschancen und unsere monetären wie fachlichen Leistungen unverbindlich informieren. Sie sind an einer Zusammenarbeit interessiert? Dann senden Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an:

**AWO Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus**  
Stefan Naundorf, Einrichtungsleiter  
Marie-Juchacz-Str. 8 · 77933 Lahr · Tel. 07821 9229-0

### 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](mailto:stefan.naundorf@awo-baden.de)



**Martin Wälde**  
Einrichtungs- und  
Wohnbereichsleitung  
Tel. 07821 9229-1025  
[martin.waelde@awo-baden.de](mailto:martin.waelde@awo-baden.de)



**Olga Trotner**  
Pflegedienstleitung  
Tel. 07821 9229-1020  
[olga.trotner@awo-baden.de](mailto:olga.trotner@awo-baden.de)



**Simone Dupps**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1040  
[simone.dupps@awo-baden.de](mailto:simone.dupps@awo-baden.de)



**Christina Fehrenbacher**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1040  
[christina.fehrenbacher@awo-baden.de](mailto:christina.fehrenbacher@awo-baden.de)



**Rosemarie Rimpf**  
Sozialer Dienst  
Tel. 07821 9229-1030  
[rosemarie.rimpf@awo-baden.de](mailto:rosemarie.rimpf@awo-baden.de)



**Charlotte Hurrle**  
Verwaltung  
Tel. 07821 9229-1010  
[charlotte.hurrle@awo-baden.de](mailto:charlotte.hurrle@awo-baden.de)



**Ute Haller**  
Verwaltung (Heimkosten)  
Tel. 07821 9229-1013  
[ute.haller@awo-baden.de](mailto:ute.haller@awo-baden.de)



**Anna Ciciriello**  
Verwaltung (Personal)  
Tel. 07821 9229-1012  
[anna.ciciriello@awo-baden.de](mailto:anna.ciciriello@awo-baden.de)



**Beate Burg**  
Wohnbereichsleitung WBM/S  
Tel. 07821 9229-1500  
[wbs.szlahr@awo-baden.de](mailto:wbs.szlahr@awo-baden.de)  
[wbm.szlahr@awo-baden.de](mailto:wbm.szlahr@awo-baden.de)



**Beate Kaczmarek**  
Hauswirtschaftsleitung  
Tel. 07821 9229-1050  
[beate.kaczmarek@awo-baden.de](mailto:beate.kaczmarek@awo-baden.de)



**Brigitte Schuster**  
Wohnbereichsleitung WBL  
Tel. 07821 9229-1200  
[wbl.szlahr@awo-baden.de](mailto:wbl.szlahr@awo-baden.de)



**Pascal Tritz**  
Küchen- und Hauswirtschaftsleitung  
Tel. 07821 9229-1060  
[pascal.tritz@awo-baden.de](mailto:pascal.tritz@awo-baden.de)



**Elena Sack**  
Wohnbereichsleitung WBK  
Tel. 07821 9229-1400  
[wbk.szlahr@awo-baden.de](mailto:wbk.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](mailto: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](mailto: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](mailto:info.szlahr@awo-baden.de) · [www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de](http://www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de)



Seniorenzentrum  
Ludwig-Frank-Haus  
Lahr