

HANAUERLAND

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hanauerland

Schmerz lass nach!

Wie man am besten mit Beschwerden umgeht



**Anpfiff zum Sommerfest –
Feiern wie die Weltmeister**



**Pflegedienstleiterin
Michaela Ludwig im Porträt**



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett

Liebe Leserinnen und Leser,



Silvia Bainczyk
Einrichtungsleiterin

der Herbst tritt seinen Dienst an. Die Trauben leuchten reif zur Ernte an den Reben. Wir beobachten, wie die Natur sich bunt färbt. Zeit für gemütliche Spaziergänge durch die frische Herbstluft, hinweg über am Boden liegende Eicheln und Kastanien und den Blick auf die wunderbar durch die Luft segelnden Blätter gerichtet.

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

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir in dieser Ausgabe unser buntes Sommerfest noch einmal Revue passieren lassen. Natürlich erfahren Sie auch wieder Interessantes aus unserem Haus. Begleitend hierzu finden Sie einen informativen Artikel über das Thema »Chronische Schmerzen«. Was bedeuten Schmerzen für das Leben, wie kann der Alltag mit Schmerzen bewältigt werden und gibt es eine spezielle Behandlungsmöglichkeit?

Das Team des **Hanauerland Journals** wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen, Stöbern und Rätseln.

Herzliche Grüße,
Silvia Bainczyk

AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

Anpiff zum Sommerfest 04
Feiern wie die Weltmeister

Pflegedienstleiterin mit Leib und Seele 06
Michaela Ludwig im Porträt

Top-Qualität 07
Wiederholt bestätigt durch den MDK



Und noch'n Gedicht 12
Poesie aus dem Hanauerland

Magie der Konflikte 13
Vortragsabend mit Dr. Jürgen Stepien

Das ist bei uns los 14
Unsere Veranstaltungen im Überblick

Rätsel 14

ALLGEMEINE THEMEN

Schmerz lass nach! 08
Wie man am besten mit Beschwerden umgeht



IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



Anpfiff zum Sommerfest

Feiern wie die Weltmeister



Wimpel und Deutschland-Flaggen schmücken das Foyer und den Innenhof. Auf Servietten und Tischdecken prangen Fußballer und Tore. Die Sonne brennt vom Himmel fast wie in Brasilien. Das Seniorenzentrum Hanauerland feierte am Freitag, den **27. Juni 2014**, sein Sommerfest. Und weil der Fußball zu dieser Zeit die Schlagzeilen beherrscht, lag das Motto nahe: »Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien«.

Um in der Fußballersprache zu bleiben: Gleich nach dem Anpfiff zum Fest, den wie immer die beiden Pfarrer Klaus Zipf und Walter Wettach mit einem ökumenischen Gottesdienst gaben, begrüßte Team-Chefin Silvia Bainczyk die Gäste. Sie wies auf die verschiedenen Programmpunkte hin und verlas eine Postkarte, die sie aus Brasilien erhalten habe. »Otto und Emma« grüßten aus Brasilien von der Weltmeisterschaft. Leider konnten sie deshalb in diesem Jahr nicht zu einem Auftritt kommen. »Otto und Emma«, darunter verbergen sich Elfi Vogt und Maria Morgenstern vom Sozialen Heimdienst des Hauses, die im vergangenen Jahr mit großem Erfolg einen humorvollen Sketch aufgeführt hatten.

Das Programm eröffnete die ganz in Schwarz-Rot-Gold gekleidete Seniorengruppe des Turnerbunds Freistett unter der Leitung von Ella Hetzel mit verschiedenen Tänzen. Wie die Gruppe des Turnerbunds, so ist auch das Familienzentrum »Mütze« mit seinen Angeboten für Kinder ein gern gesehener Gast beim Sommerfest. Frischen Wind brachten die knapp 20 Kinder des Kinder- und Jugendchors »Do-Re-Mi« unter der Leitung von Thea Fritsch und Dirigentin Ulrike Glotz mit ihrem Auftritt. Zum ersten Mal dabei waren die Fußballer-Kids von Nathalie Durban und auch die Tanzgruppe



Hanauerland, die mit ihren Tänzen und selbst genähten Kostümen gut beim Publikum ankam. Zum Ausklang des Programms in den Abend spielte die Blasmusik-Kapelle des Musikvereins Diersheim auf. Maria Morgenstern moderierte die einzelnen Programmpunkte und zwischendurch sorgte das Duo »Tiffany & Hansi« (Tiffany Schwarz und Hansi Kimmig) für die musikalische Begleitung.



»Das war ein sehr schönes Fest«, lautete abschließend das Urteil von Maria Morgenstern. »Wir hatten viele positive Rückmeldungen von Bewohnern, Angehörigen, Gästen und auch von den Mitarbeitern.« Dazu beigetragen hat sicherlich auch, dass das leibliche Wohl nicht zu kurz kam mit einem kleinen, aber feinen Angebot aus selbstgebackenem Kuchen sowie später Flammkuchen, Spanferkelrollbraten mit Zwiebelsoße und bunten Salaten.



»Unsere Bewohner sollen sich heimisch fühlen.«

*Ein Porträt unserer Pflegedienstleiterin und unseres Nordlichts aus Niedersachsen
Michaela Ludwig*

Michaela Ludwig ist gerade einmal 31 Jahre alt und schon Pflegedienstleiterin im AWO-Seniorenzentrum Hanauerland. Wer mit so jungen Jahren eine derart verantwortungsvolle Position einnimmt, muss einiges richtig gemacht haben und seinen Beruf lieben. »Das ist definitiv der richtige Beruf für mich«, sagt Michaela Ludwig denn auch ohne Wenn und Aber. Dabei hätte es sich Michaela Ludwig, die in Emsbüren

in Niedersachsen aufgewachsen ist und dort auch die Realschule und anschließend die Altenpflegeschule in Lingen besucht hat, nicht träumen lassen, dass sie einmal so tief im Süden der Republik landen würde. Aber wie das Leben so spielt, stammt ihr Mann aus Lichtenau. Und so ist sie vor acht Jahren nach Lichtenau gezogen, war zunächst in Kehl in einem Pflegeheim tätig und ist dann, ein halbes Jahr nach der Eröffnung des Seniorenzentrums, nach Rheinau gewechselt. Im Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt hat sie als Alten-



Woche nach der morgendlichen Schicht im Pflegeheim nochmals die Schulbank zu drücken, das sei schon anstrengend gewesen, sagt sie. »Aber es hat sich gelohnt.« Mit dem Berufsbild der Altenpflegerin ist Michaela Ludwig früh in Berührung gekommen. Schon als Kind hat sie gesehen, wie ihre Mutter ihre Tante gepflegt hat. Später hat sie einige Praktika im Pflegebereich gemacht, auch schon während der Schule. Ihr war immer klar, dass das der richtige Beruf für sie ist: »Ich bin kein Büromensch und ich brauche Kontakt zu Menschen.« Dass ist es denn auch, was sie an ihrer jetzigen Stelle so schätzt und was ihr am Beruf so gefällt: Der ständige und intensive Kontakt mit den Bewohnern auf der einen Seite. Und die enge Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Mitarbeitern

»Das ist definitiv der richtige Beruf für mich.«

pflegerin begonnen, aber schnell Stufe um Stufe die Karriereleiter erklimmen. Das Nordlicht war zunächst Wohnbereichsleiterin, dann stellvertretende Pflegedienstleiterin und wurde schließlich vor gut einem Jahr Pflegedienstleiterin. Dies war möglich geworden, weil sie berufsbegeleitend von 2010 bis 2012 eine Fortbildung in Baden-Baden absolviert hat. Zweimal die



auf der anderen Seite. Dass dabei im Verlauf ihres Berufslebens bisher ständig mehr Verantwortung dazu gekommen ist, schreckt sie nicht ab. Im Gegenteil. Am wichtigsten ist ihr, dass die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses gut versorgt sind und sich wohlfühlen. »Sie sollen sich heimisch fühlen bei uns«, sagt sie. Für ebenso wichtig hält sie, dass ihre Mitarbeiter gerne zur Arbeit kommen, dass ein gutes Arbeitsklima herrscht. Das ist angesichts der Rahmenbedingungen in der Pflege nicht immer einfach. Der Bereich der Betreuung sei zwar jetzt verbessert worden, aber in der Pflege müsse dringend der Personalschlüssel erhöht werden, ist ihre Überzeugung. Nur so und über eine bessere Entlohnung könnte der Beruf attraktiver gemacht werden. Aufgrund des Fachkräftemangels wird die eigene Ausbildung im Haus immer wichtiger. Michaela Ludwig ist deshalb froh, derzeit sechs junge Menschen in der Ausbildung im Haus begleiten zu können und auch im nächsten Ausbildungsjahr wieder sechs neue begrüßen zu dürfen.



TOP-QUALITÄT – WIEDERHOLT BESTÄTIGT DURCH DEN MDK

PRÜFGRUNDLAGE AB 2014

Qualität der stationären Pflegeeinrichtung AWO Seniorenzentrum Hanauerland

Hauptstr. 1 a, 77866 Rheinau-Freistett · Tel.: 07844 918980 · Fax: 07844 91898159
info.szrheinau@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-hanauerland.de

 Pflege und medizinische Versorgung bis zu 32 Kriterien	 Umgang mit demenzkranken Bewohnern bis zu 9 Kriterien	 Soziale Betreuung und Alltagsgestaltung bis zu 9 Kriterien	 Wohnen, Verpflegung, Hauswirtschaft und Hygiene bis zu 9 Kriterien	Gesamtergebnis Rechnerisches Gesamtergebnis bis zu 59 Kriterien	 Befragung der Bewohner bis zu 18 Kriterien
1,0 sehr gut	1,0 sehr gut	1,0 sehr gut	1,0 sehr gut	1,0 sehr gut	1,2 sehr gut

Ergebnis der Qualitätsprüfung

1,0 sehr gut

1,1 sehr gut

1,2 sehr gut

Durchschnitt im Bundesland

Erläuterungen zum Bewertungssystem | Kommentar der stationären Pflegeeinrichtung

Vertraglich vereinbarte Leistungsangebote | Weitere Leistungsangebote und Strukturdaten

Qualitätsprüfung nach § 114 Abs. 1 SGB XI am **11.06.2014**

Anzahl der versorgten Bewohner: **55**

Anzahl der in die Prüfung einbezogenen Bewohner: **9**

Anzahl der befragten Bewohner: **8**

Die Pflegeeinrichtung hat eine Wiederholungsprüfung beantragt: **Nein**

Bitte beachten Sie, dass ein Einrichtungsvergleich nur auf der Grundlage von Berichten mit gleicher Prüfgrundlage und Bewertungssystematik möglich ist. Bewertungen auf der Grundlage der bis zum 31. Dezember 2013 gültigen alten Transparenzvereinbarung und Bewertungen auf der Grundlage der seit dem 1. Januar 2014 geltenden neuen Transparenzvereinbarung sind nicht miteinander vergleichbar.

Notenskala: 1 sehr gut / 2 gut / 3 befriedigend / 4 ausreichend / 5 mangelhaft

Seite 1

SCHMERZ LASS NACH!

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



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

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

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

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

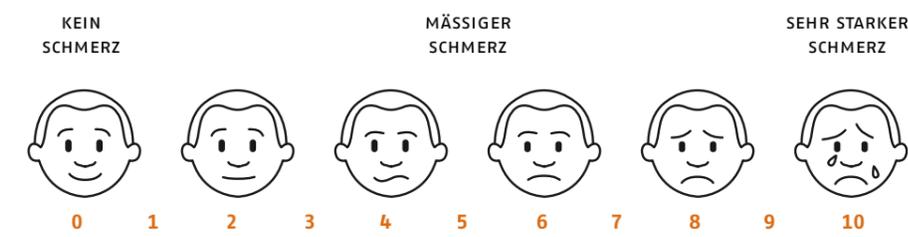
Person selbst, sondern auch für Angehörige sehr belastend, es sollte möglichst schnell eine spezielle Schmerztherapie begonnen werden. Die große Herausforderung der Behandlung ist, die gespeicherte Wahrnehmung wieder zu löschen.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

10 GOLDENE REGELN IM UMGANG MIT SCHMERZ

1 Sie selbst stehen an erster Stelle!

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

2 Verstehen Sie den Schmerz!

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



4 Gönnen Sie sich Pausen!

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

6 Haben Sie Spaß!

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

9 Akzeptieren Sie Ihre Situation!

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



3 Setzen Sie sich Ziele!

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



5 Denken Sie positiv!

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

8 Sprechen Sie mit Angehörigen!

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



7 Gehen Sie unter Menschen!

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

10 Nutzen Sie den Schmerz als Chance!

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



ICH HABE EINEN BAUCH,
DER MICH DRÜCKT,

DER BAUCH MACHT MICH VERRÜCKT!



Es gibt viele heutzutage,
die sind viel zu schwer,
die Waage zeigt die Pfunde
»Ei Jesess«,
die werden ja immer mehr,
ab jetzt ihr Wohlbeleibten,
es ist niemals zu spät,
leben wir nur noch von Diät.

Wer dick ist, hat seine Last,
weil er in keine Hose mehr passt,
ist jedem klar,
dem wird dringend empfohlen:
Mach endlich F.D.H.
Bewege deinen Körper!
Nix da, nicke mit dem Kopf,
bleibe weg vom Bratentopf.

Manch einer schnauft nach ein paar Schritten,
wie ein Nilpferd nur,
der Arzt verschreibt dem Wohlbeleibten
eine Hungerkur mit Elfi und den Schwestern
in dem Seniorenheim Freistett.
Jedoch geht's viel leichter.
Trimmt euch, macht nicht schlapp,
garantiert nehmt ihr dann fleißig ab.

So manches Gläschen Wein und Bierchen
bleibt jetzt steh'n,
stattdessen trinkt man Sprudel
und muss eventuell mit dem »Rollator« spazieren gehen,
ein wenig Gymnastik ihr werdet dann seh'n,
verliert man Kalorien,
bestimmt ist das die beste Medizin.

Musik, die macht uns lustig mit Gesang,
da wird man froh,
dazu bewegen wir die Beine,
wackeln auch mal mit dem »Po«.

Genug der vielen Worte!
Jetzt seid ihr wieder gut gelaunt und lacht!
Mit Hilfe der »F.D.H.-Kur«
habt ihr ein wahres Wunder vollbracht!

Ein Bewohner



VORTRAGSABEND MIT DR. JÜRGEN STEPIEN

Psychologe, Psych. Psychotherapeut

Magie der Konflikte

am Donnerstag, 16.10.2014,

um 20:00 Uhr

Unser ganzes Leben lang begleiten uns Konflikte. Sie prägen das menschliche Leben vom kleinen Alltäglichen bis ins Große der Weltpolitik und der religiösen Weltanschauungen. Die Mittel, die wir zur Konfliktlösung einsetzen, sind sehr unterschiedlich.

Mit direkter oder indirekter Macht z. B. in Form von emotionalen Erpressungen versuchen wir uns durchzusetzen, den anderen zu überzeugen und recht haben zu wollen. Andere Konfliktbeseitigungen setzen auf die Suche nach geeigneten Kompromissen oder es wird versucht, einen Konsens zu schaffen, sodass man in der Sache gewinnt, ohne dass die Beziehung verliert.

Der magische Umgang mit den Konflikten sieht den Sinn von Konflikten weniger darin zu streiten und sich durchzusetzen, sondern Konflikte als Einladung zu sehen, sich »miteinander-auseinander« zu setzen. Es geht um einen gemeinsamen und langsamen Wachstums- und Reifungsprozess, der einer Investition von Geduld, Toleranz, Zeit und Energie bedarf.

Im Foyer der Stadthalle Freistett

Einlass: 19.30 Uhr, Kosten: 6 Euro

Infos unter Tel. 07844 91898-0

Veranstalter: AWO-Seniorenzentrum Hanauerland

DAS IST BEI UNS LOS

September 2014

- 17.09. Singen mit Helmut Mink
- 19.09. Evangelischer Gottesdienst und Tanzabend mit Friedbert Ostermann
- 20.09. Besuch der Tanzgruppe Hanauerland (zum Mittanzen)
- 26.09. Evangelischer Gottesdienst
- 28.09. Besuch des Seniorennachmittags vom DRK
- 30.09. Herbstkaffee der »Mütze«

November 2014

- 07.11. Katholischer Gottesdienst
- 08.11. Hundebesuch
- 10.11. Singen mit Helmut Mink
- 13.11. Lichterfest mit dem Männergesangsverein »Unteres Hanauerland«
- 14.11. Evangelischer Gottesdienst
- 17.11. Gebetsgespräch mit Adriana Klug
- 19.11. Singen mit Helmut Mink
- 21.11. Evangelischer Gottesdienst
- 28.11. Besuch des Weihnachtsmarktes

Oktober 2014

- 06.10. Singen mit Helmut Mink
- 10.10. Katholischer Gottesdienst
- 11.10. Hundebesuch
- 13.10. Gebetsgespräch mit Adriana Klug
- 15.10. Singen mit Helmut Mink
- 16.10. Vortrag: Magie der Konflikte**
- 17.10. Evangelischer Gottesdienst
- 24.10. Evangelischer Gottesdienst
- 31.10. Evangelischer Gottesdienst

Dezember 2014

- 03.12. Singen mit Helmut Mink
- 05.12. Katholischer Gottesdienst
- 12.12. Evangelischer Gottesdienst



FARBSUDOKU

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

BUCHSTABENSALAT

N	O	A	E	H	R	E	N	N
Z	G	I	F	R	V	J	K	E
R	L	S	X	A	G	A	R	F
S	M	I	L	D	A	B	U	P
Y	B	V	W	L	E	M	E	O
F	V	R	N	E	R	V	G	H
M	Q	E	E	R	U	J	E	S
A	E	C	S	H	N	Q	R	R
G	N	U	R	E	G	A	L	C

- AEHREN
- CERVISIA
- GAERUNG
- HERB
- HOPFEN
- KRUEGERL
- LAGERUNG
- MILD
- PUB
- RADLER

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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

Montag – Freitag
Montag – Donnerstag
Freitags

8.00 – 12.30 Uhr
13.30 – 16.30 Uhr
13.30 – 15.00 Uhr



Silvia Bainczyk
Einrichtungsleiterin
Tel. 07844 91898-160
silvia.bainczyk@awo-baden.de



Michaela Ludwig
Pflegeteilung
Tel. 07844 91898-250
michaela.ludwig@awo-baden.de



Maria Morgenstern
Sozialer Dienst
Tel. 07844 91898-151
maria.morgenstern@awo-baden.de



Heike Tencic
Information und Service (Verwaltung)
Tel. 07844 91898-0
heike.tencic@awo-baden.de



Jutta Parpart
Information und Service (Verwaltung)
Tel. 07844 91898-0
jutta.parpart@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

Silvia Bainczyk, Maria Morgenstern und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

Anastasia Peters, Susanne Priebe, Tina Hilscher, Annkathrin Münster

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

TEXT/LEKTORAT

Maren Menge

DAS AWO-SENIORENZENTRUM HANAUERLAND



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ 56 stationäre Plätze;
davon sind 44 Einzel- und 6 Doppelzimmer
- ✓ Jedes Zimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Sanitärbereich mit Dusche und WC sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote, spezielle Konzeption für den Umgang mit Demenzkranken
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ Wöchentliche Gottesdienste/Andachten der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde

TELEFON
07844 91898-0

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett

Hauptstraße 1a · 77866 Rheinau · Tel. 07844 91898-0 · Fax 07844 91898-159

E-Mail: SZ-Hanauerland@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-hanauerland.de



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett