AUSGABE 02 | 2011

AWO JOURNAL

DAS MAGAZIN FÜR SENIOREN
UND IHRE FAMILIEN

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

Schönheit kennt kein Alter

Ganz schön sportlich

Bewohner erzählen, was sie motiviert

Alt werden in der Fremde

Von Senioren aus anderen Kulturkreisen

Margret Brix, *79, aus dem AWO Sozialzentrum Degerfeld in Butzbach, legt seit jeher viel Wert auf ihr Äußeres*

IN DIESER AUSGABE

02|2011

AKTUELL

04-05

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Über das neue Hobby »Ahnenforschung«, Reiseziele im Frühling und das aktuelle Buch von Joachim Fuchsberger

TITELTHEMA

06-11

Schönheit KENNT KEIN ALTER

Ein Besuch bei den flotten Seniorinnen vom AWO Sozialzentrum Degerfeld

RAT UND HILFE

12-13

FRÜHLINGSERWACHEN

Jahreszeitliche Aktivierung von Demenzkranken

14-15

BIS ZUM LETZTEN ATEMZUG

Hospizarbeit und Begleitung von Angehörigen

MITTENDRIN

16-19

Ganz schön sportlich

Bewohner erzählen, was sie motiviert

IN DIESER AUSGABE

02|2011

AUS UNSERER MITTE

20-21

AUF EINE TASSE KAFFEE MIT MARGARETE KÖBEL

Zu Besuch im südhessischen AWO Sozialzentrum Bensheim: Interview mit einer echten »Berliner Pflanze«

MITTENDRIN

22-24

ALT WERDEN IN DER FREMDE

Sie kamen einst aus der Türkei, Polen oder Somalia nach Deutschland: Wie lebt es sich hier als Senior fern der Wurzeln?

AWO AKTUELL

25

ZUM WOHL DER GESELLSCHAFT

Neue Möglichkeiten und Berufschancen für alle, die sich sozial engagieren wollen

GESUND UNS FIT

26

VERONIKA, DER LENZ IST DA

Tipps, wie Sie den Frühling noch mehr genießen können

BUNTER RÄTSELMIX 27 MITMACHEN

EIN AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE AUSGABE 28 VORSCHAU

AWO DIREKT

29

IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

FRÜHLINGSERWACHEN

Ohren gespitzt und Augen auf! Jetzt kreucht, fleucht, summt, brummt und sprießt es aus allen Winkeln – der schönste Naturfilm läuft draußen vor der Tür: Igel erwachen aus dem Winterschlaf, Marienkäfer krabbeln aus ihrem Versteck, Mehl- und Rauchschwalben kehren zurück, der Kuckuck ruft aus dem Wald und die Hasen feiern Hochzeit. Außerdem beginnt im April die Apfelblüte und auf den Wiesen geht's bunt zu.

Tipp: Löwenzahn pflücken und als Salat oder Tee verarbeiten – die Bitterstoffe der Blätter und Wurzeln sind gut für Darm, Leber und Galle. Das Beste: Die gelbe Farbe der Pflanze erheitert das Gemüt.

Was heißt schon alt?

Mit dieser Frage ruft das Bundesfamilienministerium zum Foto- und Videowettbewerb auf. Kreative können noch bis zum 30. April 2011 ihre Ideen und Vorstellungen vom Alter einreichen (Infos unter: www.bmfsfj.de/BMFSFJ/aeltere-menschen,did=166332.html).

Die Aktion ist Teil des Programms »Alter neu denken – Altersbilder«, mit dem die Lebenswelt der SeniorInnen von heute demonstriert werden soll. ***Ziel:*** *Das Potenzial der »Generation plus« erkennen und sie zum Beispiel als engagierte Ehrenamtliche fördern.*

AWO AKTUELL

Ob Kurz- oder Kurreisen, Tages- oder Kreuzfahrten: Der Reisedienst der AWO bietet auch im Frühling/Sommer wieder zahlreiche Ziele für SeniorInnen an. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Thermalurlaub in Slowenien, auf der Ostseeinsel Usedom oder im Salzburger Land? Wer nur mal zwischendurch Abwechslung wünscht, findet große Auswahl an Trips von Bamberg bis Berlin (Motto: „Wie haste dir verändert"; 44,- Euro inkl. Stadtrundfahrt, Mittagessen, Kaffee & Kuchen).

Infos unter: www.awo-reisedienst.de

BUCH-TIPP

„Altwerden ist nichts für Feiglinge", findet Joachim Fuchsberger und zitiert mit seinem Buchtitel den königlich-preußischen Leibarzt Christoph Wilhelm Hufeland, der diesen Satz ähnlich bereits vor 200 Jahren sagte. Mit Charme und leichter Feder lässt der 84-jährige Entertainer, der dieses Werk vor dem plötzlichen Tod seines Sohnes im vergangenen Herbst bereits verfasst hatte, sein Leben Revue passieren – und empfiehlt Gleichaltrigen, sich den Lebensabend nicht durch demografische Schwarzmalerei verderben zu lassen. Freuen Sie sich auf 224 unterhaltsame Seiten mit Tiefgang (Gütersloher Verlagshaus 2011, 19,99 Euro. **P. S.:** Sie haben große Probleme beim Lesen? Bis das 26-Fache vergrößern elektronische Lupen (z.B. www.reineckerreha.com/de). Die sind auch unterwegs praktisch und äußerst hilfreich im Restaurant beim Entziffern einer Speisekarte.

Anzeige

SENIORENGERECHTES Reiseziel für 2011+2012
Lift - Hallenbad 30° - Sauna - Kegelbahn - Livemusik

Ideal für Reisegruppen im staatl. anerk. Erholungsort mit über 90 km Wanderwegen. Panoramalage & Blick auf die Spessartberge. 85 Betten, Alle Zi. Du/WC/TV/Fön, **Lift**, HP 38,50 €, VP 44,50 € (gr. Büffet), EZZ 7 €, inkl. Kurtaxe, Freiplätze, Livemusik, Reiseleitung, Film-, Bingo, Grillfest u. m. Beste Ausflugsmöglichkeiten. Frühbuchervorteil! Prospekt anf. Ihre Fam. Freitag

*** **Landhotel Spessartruh,** Wiesenerstrasse 129, 97833 Frammersbach/Bayern, Tel. 09355.7443, Fax 09355-7300, www.landhotel-spessartruh.de

IN EIGENER SACHE

Liebe AWO Journal Leserinnen und Leser,

die steigende Zahl der Kreuzworträtsel-Einsendungen hat uns überrascht und begeistert! Herzlichen Dank fürs Mitmachen und für die Zusendung Ihrer liebevoll verzierten Postkarten.

Animiert von den vielen einfallsreichen Einsendungen, haben wir uns entschieden, ein zusätzliches Buch an ***die schönste Postkarte*** *zu vergeben. Gewonnen hat* ***Ulrike Thiel aus Thalhausen****.*

Wir wünschen allen Rätsel-TeilnehmerInnen wieder toi-toi-toi beim Knobeln und weiterhin viel Vergnügen beim Lesen!

Ihre AWO Journal Redaktion

Kluges fürs Kaffeekränzchen

Wie entscheiden Pflanzen, wann sie blühen?

Wenn Blumen ihre Knospen öffnen, ist es für sie lebenswichtig, den richtigen Moment abzupassen: Blühen Sie zu früh, fehlen Insekten zum Bestäuben, sind sie zu spät dran, bleibt kaum Zeit zur Samenbildung. Den Pflanzen hilft ihre innere Uhr: das Gen „Constans". Es misst die Dauer der Lichteinwirkung und produziert – davon abhängig – Protein. Frühblüher wie zum Beispiel das Schneeglöckchen braucht kleine, Clematis, die im Hochsommer blüht, große Proteinmengen. Ist das individuell richtige Level erreicht, öffnet sich die Knospe.

SPURENSUCHE

Trend Ahnenforschung: Was noch vor einigen Jahren nur mit Sisyphusarbeit herauszufinden war, ist heute dank weniger Klicks im Internet möglich – die Suche nach den Vorfahren. Genealogie ist zum angesagten Hobby geworden, und das Web ist oft die erste Anlaufstelle.

Weltweit größtes Ahnenforschungsnetz: **www.ancestry.de.** Hier kann man in 26.000 Datenbanken nach dem Onkel oder der Urgroßmutter recherchieren. Guter Einstieg ins Thema bietet www.myheritage.de, wo man seinen eigenen Stammbaum erstellen und Verwandte einladen kann, am Ausbau der gemeinsamen Familiengalerie mitzuarbeiten. Danach haben Sie garantiert viel mehr Ahnung von Ihren Ahnen!

Lust auf Frühjahrsmode: Hilde Reichelt (82, li.) und Auguste Metzger (90)

Schönheit KENNT KEIN ALTER

WER SAGT EIGENTLICH, DASS NUR JUNGE MENSCHEN SPASS AN MODE UND KOSMETIK HABEN? EIN BESUCH IM SÜDHESSISCHEN AWO SOZIALZENTRUM DEGERFELD BEWEIST DAS GEGENTEIL.

WILLKOMMEN BEI DEN FLOTTEN SENIORINNEN!

„AUCH DAS SCHÖNSTE GRÜN WIRD EINMAL HEU."

Dt. Sprichwort

Sie stecken ihre Köpfe zusammen, tuscheln und kichern wie junge Mädchen, die sich für ihren Abschlussball herausputzen – nur liegt der bei den Damen hier schon mindestens 60 Jahre zurück. Im Laufe der Zeit hat zwar die Spannkraft von Körper, Haut und Haaren nachgelassen, nicht jedoch die Freude, sich hübsch zu machen.

Dass vor allem die weiblichen Bewohner so aufgekratzt sind, liegt an der Frühjahrs- und Sommerkollektion, die an diesem Nachmittag im AWO Sozialzentrum Degerfeld präsentiert wird. Zweimal im Jahr kommen Margarete und Wolfgang Röser mit ihrem „Modemobil" vorbei und zeigen, welche Farben, Formen und Schnitte in Mailand oder Paris en vogue sind. Manchmal organisieren sie auch eine Modenschau, am liebsten mit BewohnerInnen als Models. Wenn die dann im umgestalteten Speisesaal teils mit Stock oder Rollator hin- und herflanieren, nimmt das vielen die Scheu. Dank der „rollenden Boutique" haben die SeniorInnen, die oft in ihrem Bewegungsradius eingeschränkt sind und selbst keinen Shoppingbummel mehr unternehmen können, die Möglichkeit, sich vor Ort über die aktuellen Trends zu informieren und das eine oder andere Lieblingsstück zu erstehen. So wie gerade Margret Brix, die zielsicher zwischen den sechs vollbehängten Kleiderständern eine braune Leinenjacke herausfischt.

„WARME ERDTÖNE PASSEN ZU MEINEM TYP", WEISS DIE 79-JÄHRIGE, DIE MIT IHRER ELEGANTEN ERSCHEINUNG UND DEN LANGEN BEINEN DIE BLICKE AUF SICH ZIEHT. „ICH WAR MEIN LEBEN LANG BERUFSTÄTIG, HABE IN EINER FRANKFURTER BANK GEARBEITET, UND DA IST GEPFLEGTES AUFTRETEN EINE SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT – WARUM SOLLTE DAS JETZT ANDERS SEIN?"

Auch im fortgeschrittenen Alter haben die Leute Lust, etwas für sich zu tun und wollen – genau wie ihre Kinder und Enkel – flott aussehen. Allerdings sind die wenigsten mit Mannequin-Maßen à la Margret Brix gesegnet. Einige sitzen im Rollstuhl, andere leiden stark unter Osteoporose, haben eine gebückte Körperhaltung und entsprechende Ansprüche an Schuhe und Kleidung. Das Problem: Die Textilbranche ging lange nicht auf die Bedürfnisse dieser Klientel ein, und wenn, dann mit biederem Versandhaus-Outfit in trist-beiger Einheitsfarbe, Flechttretern, Kittelschürzen & Co. Um das zu ändern, gründete Beate Winklewsky aus Wuppertal 2003 das Unternehmen „Modemobil", das ausschließlich Senioreneinrichtungen besucht und inzwischen mit Franchisepartnern, wie den Rösers, in ganz Deutschland unterwegs ist.

OBEN:
Drei Damen mit Stil – und bester Laune!

LINKS:
Hut ab vor diesem Outfit: Margret Brix (re.) mit ihrer neuen Leinenjacke.

Das Sortiment: eine Mischung aus gängiger Kollektionsware und Eigenmarke. „Unsere Erfahrung zeigt, dass die älteren Herrschaften meist kürzere Ärmel und Hosenbeine wünschen", so die Geschäftsfrau, die für ihre Kunden Spezialgrößen anfertigen lässt. Auch wenn der Schnitt nicht gerade nach Haute Couture klingt, sind Hosen in „Schlupfform" mit Gummizug und ohne Knöpfe und Reißverschluss besonders beliebt. Denn Trage- und Pflegekomfort sind genauso gefragt wie Qualität und Chic. Nach den Beerentönen zeigt sich diese Saison von ihrer grün-blauen Seite.

„SENIOREN SIND OFFEN FÜR VERÄNDERUNGEN. SIE LESEN AKTUELLE ZEITSCHRIFTEN, WISSEN, WAS MODERN IST UND WOLLEN DAS AUCH ZEIGEN“, SAGT BEATE WINKLEWSKY. „DEN TYP OMI MIT DUTT, DIE IM SCHAUKELSTUHL SITZT UND STRICKT, GIBT ES NICHT MEHR.“

Das bestätigt auch ihr Mitarbeiter Wolfgang Röser, der 60 Seniorenheime in Mittelhessen betreut, darunter zahlreiche Häuser der AWO. Dutzende Teile hat er heute mitgebracht – von der Bluse im gemusterten Dessin und Dreiviertelarm bis zum Rock in Größe 36 bis 56, vom Lederschuh mit Laufsohle bis zur Halskette mit praktischem Magnetverschluss. Stolz ist er auf sein recht umfangreiches Männersortiment. Weil er aus eigener Erfahrung weiß, wie schwer sich Herren beim Thema Mode tun, trägt er als Ermutigung ein blaues Poloshirt aus der neuen Frühjahrskollektion. „Wir empfehlen helle, leuchtend-fröhliche Farben, denn die wirken sich auch positiv auf die Stimmung aus“, sagt er, während seine Frau einen knallroten Pulli von der Stange nimmt und ihn einer weißhaarigen Dame über die Schulter legt. Dem kritischen Blick im Spiegel folgt schließlich ein Lächeln – Hilde Reichelt gefällt, was sie sieht. Doch statt in neue Kleidung investiert sie lieber in regelmäßige Friseurbesuche. „Früher bin ich für meine kräftigen Haare bewundert worden“, erzählt die 82-Jährige. „Deshalb war es für mich besonders schlimm, als ich sie durch meine Krebserkrankung verloren hatte – ein Glück sind sie wieder nachgewachsen.“

WASCHEN, SCHNEIDEN, LEGEN,

heißt es jeden Freitag ab neun Uhr im AWO Sozialzentrum Degerfeld. Doch schon eine halbe Stunde vor Öffnung des Salons stehen die SeniorInnen vor der Tür Schlange. Wie bei den meisten Frauen gehört auch hier der Coiffeur zum Highlight des persönlichen Schönheitsrituals. Was gibt es Angenehmeres, als sich zurechtmachen und verwöhnen zu lassen? Unter der Haube wird zu Kaffee und Keksen geplaudert – über die englische Prinzenhochzeit genauso wie über die letzte Sitzung des Heimbeirates. „Die SeniorInnen sollen sich wohlfühlen und uns vertrauen“, sagt Friseurin Stefanie Theis. „Viele haben schütteres Haar und tragen Ersatzteile.

Schönheitsprogramm: Wer will, kann sich im Seniorenheim nicht nur frisieren, sondern auch schminken und die Nägel lackieren lassen.

Das Wichtigste ist deshalb der Schnitt – der muss auch nach dem Mittagsschlaf sitzen.“ Margret Brix hat sich zur Feier des Tages die Fingernägel lackieren lassen – so wie früher, als sie noch mit ihrem inzwischen verstorbenen Mann zu Bällen und auf Kreuzfahrten ging. Anders als damals würde sie heute allerdings nichts Tiefausgeschnittenes mehr tragen. Ihre Mitbewohnerin Auguste Metzger erinnert sich gern an die Zeit von Petticoat und Mini.

„HEUTE BIN ICH EINE ALTE SCHACHTEL“, SAGT DIE 90-JÄHRIGE. „ABER GIBT ES EINE FRAU, DIE KEINEN WERT AUF IHR ÄUSSERES LEGT?“

Das Bedürfnis der Großeltern-Generation nach Mode und Kosmetik spiegelt sich auch in der Werbung wider. Waren noch vor wenigen Jahren Models mit grauen Haaren und Falten undenkbar, werden sie heute wie ein Vorbild für die Jungen präsentiert. Bestes Beispiel: Eveline Hall. Seit sie Anfang des Jahres auf der Berliner Fashionweek gekonnt-extravagant über den Catwalk stöckelte, redet tout le monde über diese Frau mit der Silbermähne. Dabei könnte sie mit ihren 65 Jahren locker die Oma ihrer Kolleginnen sein. Das Geheimnis ihrer Wahnsinnsausstrahlung? Kein Lifting, sondern pure Lebenslust. Und Disziplin: „Ich lerne täglich eine Stunde Englisch und Französisch und trainiere 45 Minuten meinen Körper“, so die einstige Balletttänzerin. Übrigens: zusammen mit ihrer 90-jährigen Mutter. **Schönheit kennt eben kein Alter.**

Frühlingserwachen

Ob mit Liedern, Gedichten oder Gegenständen – die jahreszeitliche Aktivierung von demenzerkrankten BewohnerInnen gehört zum Pflegekonzept der AWO Seniorenzentren

» **Wenn der Frühling kommt, dann schick' ich dir Tulpen aus Amsterdam ... tausend rote, tausend gelbe, alle wünschen dir dasselbe ...«** Die meisten SeniorInnen, die hier im Kreis sitzen und singen, wissen nicht mehr, was sie gestern zu Mittag gegessen haben – den Text des beliebten Nachkriegsschlagers hingegen beherrschen sie aus dem Effeff. Denn: Wer unter Demenz leidet, verfügt zwar nur über ein sehr eingeschränktes Kurzzeitgedächtnis, die Erinnerung an die Vergangenheit klappt jedoch oft erstaunlich gut. Das heißt, die Betroffenen können selbst lange zurückliegende und gespeicherte Informationen abrufen. In einer Welt, die ihnen aufgrund der nachlassenden Gedächtnisleistung immer fremder erscheint, sind solche vertrauten Erlebnisse wie gemeinsames Musizieren von alten Schlagern Balsam für die Seele.

Alte Texte und Melodien holen die Demenzkranken oft für eine Zeit lang wieder in die Wachheit zurück

»Text und Melodie kitzeln die Erinnerung wach«, sagt Christiane Langer, Wohnbereichsleiterin im südhessischen AWO Seniorenzentrum »Horst-Schmidt-Haus«. »Das heißt, die demente Person wird durch die Musikreize aufmerksam und in die Wachheit zurückgeholt – zumindest für eine Weile.« Der Singkreis am Freitag gehört wie die von Therapeuten geleiteten »Erinnerungsgruppen« zum sogenannten ganzheitlich-rehabilitierenden Modell, nachdem hier die rund 75 Prozent Demenzerkrankten der insgesamt 131 BewohnerInnen gepflegt werden.

Grundgedanke dieses Konzepts, das von der renommierten Pflegewissenschaftlerin Monika Krohwinkel stammt: sich weniger an den Defiziten als an den Fähigkeiten zu orientieren und die Betroffenen durch Beobachtung und empathisches Zuhören fördern.

Eine große Rolle spielen dabei die Jahreszeiten, die mit ihren Ritualen den Menschen ein zeitliches Korsett und Aufhänger zur Kommunikation geben. Derzeit bestimmt Frühling den Heimalltag – von der Musik bis zu den Mahlzeiten, vom Frühjahrsputz bis zur Kräuterernte im hauseigenen Garten. Die SeniorInnen singen also nicht nur »Veronika, der Lenz ist da« – er wird ihnen auch mit frischen Beeren, Spargel oder dem »Hessen-Klassiker« Grüne Soße auf dem Teller serviert. »Außerdem setzen wir mit unserer Dekoration optische Reize«, sagt Christiane Langer, die seit 25 Jahren im AWO »Horst-Schmidt-Haus« arbeitet, das jetzt Weidenkätzchen, Tulpen und Osterglocken schmückt. »Neben unserem großen Garten gibt es auch einen kleineren, der durch seine besondere Bepflanzung und Ausstattung mit Wasserspielen und Pfaden aus Gras, Holz oder Kiesel selbst stark verwirrte Menschen stimuliert.«

Eine weitere Maßnahme, um demente BewohnerInnen zu motivieren, ist die »10-Minuten-Aktivierung«, die in den AWO Einrichtungen vom »Horst-Schmidt-Haus« in Heusenstamm bis zum Altenwohnzentrum im ostfriesischen Norden umgesetzt wird. Wie funktioniert die Methode, die einst Ute Schmidt-Hackenberg entwickelte und damit vom baden-württembergischen Gesundheitsministerium ausgezeichnet wurde? In einer Schachtel werden für jeden einzelnen Bewohner Dinge gesammelt, die in seinem Leben eine Rolle gespielt haben: Näh- oder Werkzeug, Einweckgläser, Fotografien oder Postkarten. Mit dieser Erinnerungsbox geht der Mitarbeiter auf die demente Person zu, lässt fühlen, riechen, schmecken oder hören. Der Beginn eines schönen Gesprächs, das positive Assoziationen weckt. Nach rund zehn Minuten lässt die Konzentration des pflegebedürftigen Menschen meist nach und er ruht sich aus. Zum Beispiel im »Snoezelenraum«, der inzwischen zum therapeutischen Repertoire

Sinnliche Erfahrungen wie riechen, schmecken und hören sind wichtige Bestandteile der 10-Minuten-Aktivierung

in vielen AWO Einrichtungen gehört. Dabei handelt es sich um einen gemütlichen Rückzugsort mit Liege, Aromalampen, farbigen Lichtspielen und Meditationsmusik. Dank der finanziellen Unterstützung des Fördervereins »Lebensbilder« entsteht bald auch im AWO Seniorenzentrum Heusenstamm solch eine Wohlfühloase. Aber jetzt freuen sich erstmal alle BewohnerInnen und MitarbeiterInnen auf den Höhepunkt im Frühjahr – »Tanz in den Mai«. »Da geht bei uns richtig die Post ab«, erzählt Christiane Langer. »Vier Stunden lang wird zu Akkordeonmusik geschunkelt und getanzt, was das Zeug hält!«

Infos:

Der Förderverein »Lebensbilder« unterstützt die Pflege und Begleitung von Menschen mit Demenz im »Horst-Schmidt-Haus« der AWO Heusenstamm.
www.lebensbilder.org

Bis zum letzten Atemzug

Der Gedenkbrunnen im Garten des AWO Walter-Heckmann Senioren- und Sozialzentrums Herzogenrath bei Aachen

Dasein, zuhören oder einfach Hände halten: die Mitarbeiter des Besuchs- und Hospizdienstes im AWO Walter-Heckmann Senioren- und Sozialzentrum Herzogenrath helfen Menschen, die letzte Hürde auf ihrem Lebensweg zu nehmen.

”Morgenstund …“

Kaum spricht Christine Paulus die ersten Silben aus, da ergänzt Friedel schon das Sprichwort: »Morgenstund hat Gold im Mund.« Die 84-Jährige liebt dieses Spiel. Sie ist so fix, dass niemand auf die Idee käme, von einer dementen Frau zu sprechen. Doch es gibt auch andere Tage. Tage, die die letzten sein könnten, solche, an denen die Westfälin nicht weiß, wo sie sich befindet, wie ihre Tischnachbarin heißt und dass sie drei Söhne hat, von denen einer bereits verstorben ist. Auch in diesen Momenten steht ihr Christine Paulus bei, die sie seit einem Jahr regelmäßig besucht. Die gelernte Erzieherin arbeitet ehrenamtlich als eine von neun Frauen und Männern, die 2009 zum Besuchs- und Hospizbegleiter ausgebildet wurden. Das Besondere: Der Kurs fand hausintern im AWO Walter-Heckmann Senioren- und Sozialzentrum statt. Initiiert hat ihn eine Projektgruppe, die speziell zum Thema Tod gegründet wurde.

„Wir wollten diesem Abschnitt mehr Raum geben, denn persönliche Gespräche und andere Aufmerksamkeiten bleiben im Pflegealltag oft auf der Strecke“, sagt Pflegeleiterin Nicole Mehr. „Mit unserem Hospizdienst soll dem immer größer werdenden Anteil der BewohnerInnen, die wenig oder gar keinen Kontakt zu den Angehörigen haben, ein Mensch an die Seite gestellt werden, der für sie da ist.“

Wegen des großen Bedarfs soll es in Kürze einen neuen Kurs geben. Der besteht, neben eines dreimonatigen Praktikums, aus einem Grund- und einem Vertiefungsseminar, in dem die TeilnehmerInnen unter anderem auf die verschiedenen Sterbephasen (ignorierend, depressiv, zustimmend) vorbereitet werden. „Ich habe viel gelernt, besonders bei den Rollenspielen“, sagt Christine Paulus und gibt ein Beispiel: „Einmal musste ich jemand mit Locked-in-Syndrom darstellen, durfte also weder reden noch mich bewegen, bekam aber alles um mich herum mit. Da begreift man, was es heißt, bettlägerig zu sein und wie unangenehm bestimmte Geräusche oder Gesten sein können.“ Doch was zeichnet einen Hopizbegleiter letztlich aus? Es ist in jedem Fall Einfühlungsvermögen. Wer andere bis zum letzten Atemzug begleiten möchte, sollte sich in sie hineinversetzen können, ihnen zuhören, viel Zeit und keine Berührungsängste haben, vor allem nicht mit dem Thema Tod, das in unserer Gesellschaft immer noch weitgehend wie ein Tabu behandelt wird. Dabei spüren ältere Menschen oft ein starkes Bedürfnis, über das Lebensende zu sprechen – anders als viele Angehörige. Mit deren Angst ist auch immer wieder Christine Paulus konfrontiert. Sie erzählt von einer im Sterben liegenden Dame, die im Beisein ihrer Enkelin den Wunsch äußerte, nach Hause gehen zu dürfen.

Die junge Frau erschrak, war vollkommen hilflos und fragte, was sie jetzt tun solle. „Ich riet ihr, der Oma zu sagen, dass sie nach Hause gehen kann – kurz danach schloss sie für immer die Augen.“ Sterbende, so die Hospizhelferin, hätten ihre eigene Sprache. Verhaltensrichtlinien gibt es keine. Im Moment des Abschieds, so die einhellige Meinung, macht man intuitiv das Richtige und weiß, ob beten, vorlesen, reden, Hand halten, singen oder eine Duftkerze guttun.

„So individuell der Mensch, so unterschiedlich verhält er sich auch in der Endphase“, weiß Ingrid Berg, die nicht nur selbst ehrenamtlich im Hospizdienst tätig ist, sondern seit über zehn Jahren als Referentin andere darauf vorbereitet.

„Die meisten bringen persönliche Erfahrungen mit. Entscheidend ist, dass sie den eigenen Trauerfall verarbeitet haben und ihre Grenzen kennen. Wer sich öffnet, bekommt meist mehr zurück als er geben kann.“

”

UNVERGESSLICH BLEIBT CHRISTINE PAULUS DIE BEGEGNUNG MIT GERT, DER WIE SIE FUSSBALL UND DIE MUSIK VON WDR 4 LIEBTE UND DER KURZ VOR SEINEM TOD WIEDER DAS LEBEN SPÜRTE. „BEI EINEM UNSERER LETZTEN ROLLSTUHLRUNDGÄNGE ÜBER DIE FLURE HÖRTEN WIR AKKORDEONKLÄNGE“, ERINNERT SICH DIE 54-JÄHRIGE. „WIR GINGEN IN DEN RAUM UND GERT FING AUS GANZER KEHLE AN MITZUSINGEN – NIEMAND HÄTTE GEDACHT, DASS ER DAZU NOCH IN DER LAGE IST.“

“

Wie die meisten Seniorenheime der AWO hat auch das Walter-Heckmann Haus eine Erinnerungsecke, in der per Kondolenzbuch, Kerze und Kreuz an die verstorbenen BewohnerInnen gedacht wird. Um etwas Bleibendes zu haben, gibt es hier ein weiteres Ritual: ein Stein mit dem entsprechenden Namen, der am Gedenkbrunnen im Garten hinterlegt wird. Einmal im Jahr lädt das AWO Haus in Herzogenrath zum feierlichen Erinnerungsgottesdienst ein. Danach dürfen die Angehörigen den Stein ihres geliebten Menschen mitnehmen – eine kleine Geste, die vielen großen Trost spendet.

SPASS AN DER BEWEGUNG:
Gertrud Zimmermann aus dem AWO Seniorenzentrum »Grünwinkel« in Karlsruhe

GANZ SCHÖN SPORTLICH

Bewegung ist Balsam für Körper, Geist und Seele – und zwar bis ins hohe Alter. In den AWO Seniorenzentren halten sich die BewohnerInnen zum Beispiel mit radeln, Gymnastik und chinesischen Entspannungstechniken fit.

Fahrräder gehören zu Holland wie Gouda, Tulpen und Windmühlen. Kein Wunder also, dass eine Niederländerin die Idee hatte, ausrangierte Standräder zu sammeln, um sie als Fitnessgeräte im AWO Seniorenzentrum »Horst-Schmidt-Haus« in Heusenstamm aufzustellen. Wer nun glaubt, dass sie dort nur Staffage sind, irrt. Wie am Urlaubsort beim Belegen der Strandliege, laufen die BewohnerInnen noch vor dem Frühstück zum Objekt ihrer Begierde – schließlich sind die Handvoll Geräte, die im Korridor mit Blick auf den grünen Innenhof platziert sind, schnell belegt. Zu den Frühsportlern gehört die ebenso hochgewachsene wie schlanke Brigitte Reckenbeil.

Erst, wenn die 77-Jährige ihre vier bis sechs Kilometer gestrampelt ist, gönnt sie sich den Morgenkaffee. Auch Hermann Furher tritt bereits um sieben Uhr in die Pedale: »Nach dreißig Minuten fühle ich mich leichter und wohler«, sagt der 83-Jährige. Dass der ehemalige Metzger täglich seinen inneren Schweinehund überwindet, liegt auch an Bertha Sohni – jene Holländerin, die als Sporttherapeutin nicht nur das Radfahren in der südhessischen Einrichtung einführte, sondern immer wieder mit neuen Ideen die BewohnerInnen zum Mitmachen motiviert.

Mit Schwung in den Tag: Rosl Schelkshorn (links) und Brigitte Reckenbeil aus dem AWO Haus in Heusenstamm treten noch vor dem Frühstück in die Pedale. Stets in der Nähe: Bertha Sohni, die als Sporttherapeutin die BewohnerInnen an die Hand nimmt.

»Ich habe einiges aus meiner Heimat übernommen, in der ja oft innovative Behandlungsmethoden entwickelt werden«, sagt Frau Sohni, die bereits 1978 Erfahrung mit Snoezelenräumen für Demenzkranke sammelte. »Zum Beispiel führe ich meine Arbeit nicht in einem geschlossenen Raum durch, sondern zwischen Haupteingang und Garten. Hier kann jeder sehen, was wir tun – schon das Zugucken wirkt sich postiv auf die Stimmung aus.« Viermal in der Woche kommt die blonde Frau mit einer Ausstrahlung wie die Frühlingssonne ins Haus und zeigt den BewohnerInnen, wie sie durch Radeln, Gymnastik oder Übungen per Theraband mehr Schwung bekommen. Besonders beliebt ist die Senioren-Aerobic, bei der alle im Kreis sitzen und im Achteltakt zu alten Schlagern schunkeln. Mitsingen ausdrücklich erwünscht, denn was gibt es Besseres als seine Lungen auf diese Weise zu kräftigen?

Sport ist gut für die Gesundheit, wie jeder weiß. Trotzdem hören die meisten im Laufe des Lebens auf, regelmäßig etwas für sich und ihren Körper zu tun.

Sicherlich: Mit zunehmendem Alter lässt die Leistungsfähigkeit nach und Beschwerden wie Gelenkprobleme nehmen zu. Vielleicht muss man Tennis oder Volleyball irgendwann an den Nagel hängen, auf keinen Fall jedoch die Lust an der Bewegung. Sanftes Training – das bestätigen auch wissenschaftliche Studien – ist bis ins hohe Alter ratsam. Ab 70plus steht die Kraft- und Gleichgewichtsförderung im Fokus, um zum Beispiel Stürze zu verhindern.

Wie wichtig dieses Thema auch in Hinblick auf den demografischen Wandel ist, zeigt das Projekt »Fit für 100« des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln (www.ff100.de).

Sitz-Yoga: Die SeniorInnen der „Wellnessgruppe" tanken Energie – mit Fingerübungen, Klangschalen und friedlicher Raumatmosphäre

Da werden Möglichkeiten für Hochaltrige aufgezeigt, wie sie durch Koordinations- und kräftigende Übungen ihre Muskelleistungen verbessern können. Das ist ebenso gut für den Geist: Durch Bewegung wird auch die Durchblutung des Gehirns angeregt, und die Nervenzellen werden besser miteinander vernetzt. Rund 170 Kilometer von der Theorie der Deutschen Sporthochschule entfernt, erlebt Bertha Sohni, dass SeniorInnen durch sanften Sport auch im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Füße kommen. »Eine Dame, die nach einem Schlaganfall ein Jahr ans Bett gebunden war, kann inzwischen sogar ohne Rollator laufen.« Doch trotz solcher Erfolge lautet die Devise der Therapeutin: »Man muss nichts und darf alles. Komplizierte Bewegungen oder ein strammes Programm frustrieren nur und nehmen die Lust.«

»Wellnessgruppe, bitte leise«, steht auf einem Türschild im dritten Stock. Die Mitte des freundlich-hellen Raumes schmücken Blumen, Kerzen und Klangschalen, ein Raumduft namens »Gute Laune« erfrischt die Luft. Jeden Freitag versammeln sich hier rund ein Dutzend BewohnerInnen, um im Kreis sitzend per Yoga und Meditation die Woche ausklingen zu lassen. Höhepunkt nach einer Dreiviertelstunde verschiedener Energie- und Entspannungsübungen ist eine Kopf- und Nackenmassage von Bertha Sohni, die sich auch für chinesische Medizin interessiert, Tai-Chi betreibt und bereits einen Akupunktur-Kurs belegt hat. »Das tut unglaublich gut«, sagt Elisabeth Priester, die nie eine Wellnessstunde verpasst. Auch ihre Stuhlnachbarin Barbara Hüttner genießt die Behandlung. »Seit meiner Hüftoperation hatte ich Probleme mit meinen Knien«, erzählt die 86-Jährige, die seit Januar 2011 im »Horst-Schmidt-Haus« wohnt. »Aber davon merke ich inzwischen gar nichts mehr.« Bewegung nach alter chinesischer Tradition – das ist demnächst auch im Freien möglich. Dank der finanziellen Unterstützung von Stadt und dem Förderverein »Lebensbilder« werden nun im Garten verschiedene Outdoor-Geräte installiert, die neben der Vitalität auch die Kommunikation und Lebensfreude fördern sollen. Diese in China entwickelten Apparaturen findet man dort landesweit in vielen städtischen Parks, sie gehören zum täglichen Qi Gong der Bevölkerung. Nun wird die »Taiji Massage Maschine« nicht nur Shanghaier Muskeln lockern, sondern auch die der AWO BewohnerInnen in Heusenstamm.

Wie sagte einst der deutsche Radrennfahrer Gustav-Adolf Schur: »Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg' dich!«

AUS UNSERER MITTE

Nicht ohne meine Mitbewohnerinnen: Margarete Köbel hat schnell Anschluss gefunden.

Große Liebe: Das Foto ihres Mannes Otto schmückt Frau Köbels Zimmer. Ein anderes zeigt sie als alleinerziehende Soldatengattin mit Sohn Peter.

Auf eine Tasse Kaffee mit Margarete Köbel, 94, seit 25 Jahren Mitglied bei der AWO und Bewohnerin im südhessischen AWO Sozialzentrum Bensheim

Frau Köbel, Sie haben ein sehr helles, gemütliches Zimmer – im dritten Stock mit Panoramablick auf die Natur. Ja, ich kann auf den Kirschberg an der Hessischen Bergstraße schauen, wo mein Mann und ich früher oft wandern waren.

Gebürtig kommen Sie aber nicht aus dieser Gegend, oder? Sie haben einen Berliner Zungenschlag ... Ick bin mit Spreewasser jetauft! Wir haben in Prenzlauerberg gewohnt und ich arbeitete unter anderem in einem Kaffeegeschäft am Alexanderplatz. Dort lernte ich auch meinen Mann Otto kennen, der leider schon früh verstorben ist.

Haben Sie Kinder? Einen Sohn: Peter ist am 09.11.1938 geboren, in der Reichskristallnacht. Heiraten konnten wir erst drei Jahre später, da meine Mutter aus Danzig stammte und ich zunächst keinen arischen Pass vorweisen konnte.

Sicherlich haben Sie schlimme Erinnerungen an die Kriegs- und Nachkriegsjahre in Berlin ... Schon, aber Gott hat mir immer beigestanden. Unser Haus ist nicht, wie die meisten um uns herum, zerstört worden. Mein Glaube half mir über die lange Zeit hinweg, in der ich nicht wusste, ob Otto noch lebte. Er kam 1947 aus russischer Gefangenschaft zurück – Jahre, nachdem wir uns das letzte Mal gesehen hatten. Stellen Sie sich vor: Ich musste bei der Polizei unterschreiben, dass er bei mir wohnen darf!

Warum? Sehr viele Soldaten kehrten spät oder gar nicht mehr nach Hause. In der Zwischenzeit hatten die Frauen neue Männer.

Ist es Ihnen schwer gefallen, nach so langer Abwesenheit wieder eine harmonische Ehe zu führen? Otto war meine große Liebe. Aber Peter erschrak sehr, als er seinen Vater so abgemagert und krank erlebte. Er kannte ja nur die frühen Fotos von ihm. Ein Glück erholte sich mein Mann wieder. Doch über den Krieg hat er nie gesprochen und ich wollte ihn nicht daran erinnern.

Später sind Sie nach Westdeutschland gezogen. Sicherlich wieder eine große Umstellung? Ja, 1954, also noch vor dem Mauerbau, sind wir zu meinen Eltern gezogen, die inzwischen in Alsbach wohnten. Wir waren froh, erst einmal ein Dach über dem Kopf zu haben, aber als Berliner Pflanze war es hier schon gewöhnungsbedürftig: Plötzlich gab's nischt mehr, keen Kino, nix. Vor allem habe ich anfangs die Leute nicht verstanden. Doch wir fanden schnell Anschluss.

Auch im AWO Sozialzentrum Bensheim kennt Sie jeder ... Ich wohne seit fast einem Jahr hier und habe mich vom ersten Tag an wohlgefühlt. Die Pflegerinnen nennen mich „unser Sonnenschein". Ich bin ja auch am 24. Juni zur Welt gekommen – am fast hellsten Tag im Jahr.

Berliner Pflanze: Margarete Köbel wurde in der Stadt an der Spree geboren und zog erst in den 50er-Jahren nach Westdeutschland.

Zohula Mohammed (76) ist seit einem Oberschenkelhalsbruch im AWO Seniorenzentrum Bensheim untergebracht. Hier wird die elffache Mutter fast täglich von ihrer 40-jährigen Tochter Khatima besucht.

ALT WERDEN IN DER FREMDE

OB GASTARBEITER, SPÄTAUSSIEDLER, ASYLBEWERBER ODER KRIEGSFLÜCHTLINGE – SIE ALLE WERDEN ÄLTER UND BEDÜRFTIGER. ZUM SELBSTVERSTÄNDNIS DER AWO GEHÖRT ES, ZUWANDERER ZU INTEGRIEREN: ÜBER DIE INTERKULTURELLE ÖFFNUNG IN DEN SENIORENEINRICHTUNGEN.

Wenn Zohula Mohammed lacht, funkeln ihre weißen Zähne wie die Sterne am Nachthimmel von Somalia – der Heimat der 76-jährigen Frau, deren hennagefärbtes Haar aus dem Kopftuch lugt. Grund für ihr Strahlen ist Tochter Khatima, die gerade zur Tür hereinspaziert, sie küsst und innig umarmt. Fast täglich besucht die 40-Jährige das AWO Sozialzentrum Bensheim, wo die Mutter seit ihrem Oberschenkelhalsbruch untergebracht ist. Eigentlich nur zur Kurzzeitpflege, aber mit dem Rollstuhl kann sie nicht mehr zu Hause leben. Jetzt wartet Frau Mohammed, bis sie in eine barrierefreie Wohnung ziehen kann. Es ist das erste Mal im Leben der elffachen Mutter, dass sie auf sich alleine gestellt ist. 1998 flüchtete sie vor dem Bürgerkrieg aus ihrem Dorf nach Frankfurt. Dort ist sie zwar in Sicherheit, aber die große Sehnsucht nach ihren Wurzeln bleibt. Weil die Muslimin die deutsche Sprache nicht beherrscht und mit ihrem Dirac, dem traditionellen Gewand, nicht für Tuschelei sorgen will, verbringt sie die meiste Zeit auf ihrem Zimmer, selbst zu den Mahlzeiten. Lieber möchte sie beim Essen und Beten ungestört sein.

»Auch bei der Körperpflege toleriert sie niemanden, nicht mal weibliches Personal«, sagt die Pflegefachkraft Gabriele Brettnich. »Für uns eine ungewöhnliche Situation, mit der wir aber in Zukunft sicherlich häufiger konfrontiert werden.« Bestimmt: Migranten über 65 Jahre sind die am stärksten zunehmende Bevölkerungsgruppe Deutschlands. Bis 2030 wird sich ihre Zahl von derzeit 8,4 Prozent voraussichtlich verfünffachen.

Der größte Teil besteht aus »Gastarbeitern«, die zwischen Mitte der 50er- und Anfang der 70er- Jahre aus der Türkei, dem ehemaligen Jugoslawien, aus Italien und Spanien zu uns kamen und von denen viele nach dem Ende ihrer Erwerbstätigkeit nicht in die Heimat zurückkehrten – größtenteils, weil ihre Kinder hier sozialisiert sind.

Die 90-jährige Elisabeth Marx hat über fünf Jahre lang in Russland Zwangsarbeit verrichtet – und durfte während dieser Zeit jährlich nur eine Postkarte an ihre Angehörigen schreiben.

Heimatgefühle werden in den AWO Seniorenzentren gefördert, z. B. durch mehrsprachige Beschriftungen, Landesflaggen und den Zugang zu Büchern aus verschiedenen Ländern.

Jetzt ist diese erste Generation von Einwanderern im Rentenalter und benötigt zunehmend Unterstützung.

HEIMAT IM HERZEN: BEWOHNER MIT MIGRATIONSHINTERGRUND UMGEBEN SICH GERN MIT DINGEN, DIE SIE AN IHRE HERKUNFT ERINNERN.

Für die AWO ist das eine ihrer wichtigsten gesellschaftspolitischen Zukunftsaufgaben. So hat sie dazu aufgefordert, bestehende sowie neue Dienste und Einrichtungen interkulturell zu öffnen. Eine Berufsgruppe, die sich auf solche Veränderungen wohl am stärksten einstellen muss, ist die Altenpflege. Zumindest gehört die »kultursensible Pflege« terminologisch inzwischen zum Branchen-Know-how.

Gemeint ist die Achtung vor der Vielfalt. Die zeigt sich etwa in mehrsprachigem Personal, welches sich geschlechterspezifisch getrennt um weibliche und männliche Bewohner kümmert. Oder in speziellen Angeboten für muslimische Senioren wie separate Wasch- und Gebetsräume. In der Praxis ist das noch die Ausnahme – auch, weil es schwer ist, Menschen mit Migrationshintergrund in ein Pflegeheim zu bekommen. Die Vorurteile gegenüber dieser Art von Einrichtung, die oft als Verrat an der Familie gesehen wird, sind groß. Doch die Strukturen der Migranten ändern sich. Längst kümmert sich nicht mehr automatisch ein Clan um den pflegebedürftigen Senior.

Saadet Sen, Pflegemanagerin, Fachbereich Altenhilfe

»Viele sind mit dieser Situation überfordert«, weiß Saadet Sen, die als »typisches Gastarbeiterkind« mit neun aus der Türkei nach Hessen in den Vogelsberg zog. »Eltern können heutzutage nicht von ihren berufstätigen Kindern erwarten, dass sie rund um die Uhr für sie da sind. Auch ich diskutiere mit meinem Vater und meiner Mutter immer wieder über dieses Thema.« Heute ist die 40-Jährige Pflegemanagerin, Fachbereich Altenhilfe bei der AWO Hessen-Süd und unter anderem an dem Neubau eines Seniorenheims in Darmstadt beteiligt, das nach dem Konzept der »interkulturellen Öffnung« (IKÖ) errichtet wird.

Schon die Gestaltung des Hauses, das in der zweiten Jahreshälfte 2011 einzugsbereit ist, soll ein Symbol der Offenheit darstellen – beispielsweise durch mehrsprachige Beschriftung im Eingangsbereich, Landesflaggen, orientalische Kelims und Teestube. Heimatgefühle und Verständnis werden außerdem gefördert, wenn ein Teil der Belegschaft selbst einen Migrationshintergrund aufweist. »Besonders wichtig ist die Biografiearbeit«, sagt Saadet Sen.

»NUR DURCH DIE INTENSIVE BESCHÄFTIGUNG MIT DER VERGANGENHEIT KÖNNEN DIE MITARBEITER RELIGIÖSE BEDÜRFNISSE, SPEZIELLE ESSENSWÜNSCHE UND BESONDERHEITEN BEI DER KÖRPERPFLEGE UND STERBEKULTUR VERSTEHEN.«

Um die Kunden von morgen zu erreichen, suchen sie und die AWO Mitarbeiter Kontakt zu den Einwandererorganisationen sowie Religionsgemeinschaften und bieten vor Ort Informationsveranstaltungen an. Bedingt durch Heimweh und den bröckelnden Zusammenhalt traditioneller Strukturen leiden viele Migranten unter Depressionen. Dazu kommen die gesundheitlichen Folgen der schweren Arbeit in Stahlwerken, Bergbau und Baugewerbe.

Auch Cevat Uhludag ist chronisch krank, hat schwere Bronchitis und kaputte Bandscheiben. Ursprünglich, um bei Krupp den Unterhalt für seine Familie zu verdienen, kam der Vater von drei Töchtern und einem Sohn einst aus Anatolien ins nordrhein-westfälische Essen. Aus den geplanten zwei Jahren sind inzwischen über 30 geworden und Deutschland ist seine zweite Heimat. Seine erste hängt als Landkarte an der Wand seines Zimmers im AWO Sozialzentrum Bensheim. Genauso wie das Porträt von Atatürk, den er als »besten Führer und Vater der Türken« wie viele seiner Landsleute verehrt.

► Porträt von Kemal Atatürk im Zimmer von Cevat Uhludag: persönliche Gegenstände und Erinnerungen an die Heimat sind besonders für Bewohner mit Migrationshintergrund wichtig.

Neben den Gastarbeitern gibt es eine weitere große Gruppe von Einwanderern: die Aussiedler aus Osteuropa, die zum Teil erst im hohen Alter nach Deutschland kamen. So wie Frau Marx aus dem AWO Seniorenheim Grünwinkel in Karlsruhe: »Ich habe in meinem Leben viel gehungert und gefroren«, sagt die 90-Jährige, die zwischen 1945 und 1950 in Russland Zwangsarbeit verrichten musste.

»AM SCHLIMMSTEN WAR, DASS ICH IN DIESER ZEIT MEINE KINDER NICHT SEHEN DURFTE – NUR EINE POSTKARTE IM JAHR WAR ERLAUBT.«

Ein Bild von ihrem enteigneten Haus, das sie 1984 verlassen musste, schmückt ihr Zimmer. Eine ähnlich schmerzvolle Erfahrung machte Mitbewohnerin Eva Sauter, die im ehemaligen Jugoslawien lebte – bis sie als Deutschstämmige interniert wurde und 1952 »froh war, endlich wegzukommen.« Seitdem lebt die 87-Jährige in Baden-Württemberg. »Aussiedler sprechen immer wieder von ihren traumatischen Erlebnissen«, sagt Brigitte Geretschläger, Leiterin des Karlsruher AWO Seniorenzentrums. »Wir sind hier alle Ausländer – in unserer Einrichtung arbeiten Russen, Polen, Kroaten, Italiener und ich bin eine gebürtige Engländerin mit einer ungarischen Großmutter, die mit 12 nach Österreich zog und heute in Deutschland lebt.« Ab sofort wird es einmal im Monat ein Nationalitätenfest geben. Das steht dann ganz unter dem Motto des jeweiligen Landes – mit Dekoration, Geschichten über Feste und Gebräuche, und es werden typische Speisen serviert. Solche Wertschätzungen gegenüber den Wurzeln erleichtern das Älterwerden in der Fremde. Und sind eine Bereicherung für alle Bewohner. ◄

▲ Eva Sauter (87), hier mit Brigitte Geretschläger (Leiterin des Karlsruher AWO Seniorenzentrums)

Zum Wohl der Gesellschaft

Der Wegfall des Zivildienstes eröffnet Frauen und Männern zahlreiche Möglichkeiten zum sozialen Engagement. Auch die Seniorenzentren der AWO bieten eine große Bandbreite interessanter Tätigkeiten.

Der Countdown läuft: Nur noch wenige Wochen sind es bis zum Stichtag 30. Juni – dann endet in Deutschland nach einem halben Jahrhundert die Wehrpflicht und damit auch der Einsatz von jährlich rund 90.000 »Zivis«. Um die dadurch offenen Stellen zu kompensieren, haben Vertreter der Bundesregierung den sogenannten **Bundesfreiwilligendienst (BFD) ins Leben gerufen.** Der BFD steht – anders als das weiterhin mögliche freiwillige soziale Jahr (FSJ) für junge Erwachsene bis 27 – allen Interessierten offen. Er **dauert zwischen sechs Monaten und zwei Jahren.** In dieser Zeit sind die Freiwilligen sozialversichert und bekommen ein Taschengeld von rund 330 Euro monatlich. Die AWO bietet sowohl Schulabgängern als auch älteren Personen, die nach ihrer Berufstätigkeit noch aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen wollen, eine Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten – von der Administration bis zur Pflege.

»Freiwillige dürfen nicht den Eindruck haben, dass sie ausgebeutet werden«, sagt Hans-Peter Barbeln von der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen. **»Wichtig ist, dass sie sich mit ihren Ideen und Fähigkeiten einbringen können. Häuser, die ein entsprechend attraktives Angebot haben, werden auch in Zukunft problemlos engagierte Menschen rekrutieren.«** Denn: Sozialer Einsatz bringt Menschen auch persönlich weiter. Die einen genießen die Gemeinschaft und das Gefühl, gebraucht zu werden, für andere steht die berufliche Orientierung im Vordergrund. **»Ich wollte eigentlich Erzieherin werden, aber jetzt habe ich mich hier um eine Ausbildung beworben«**, sagt Denise Horst, die gerade als FSJlerin im Marie Juchacz Zentrum der AWO arbeitet. **»Der Job ist sicher und außerdem werde ich im Seniorenheim mehr gebraucht als im Kindergarten.«** Was die 16-Jährige bisher gelernt hat? **»Verantwortung und Pünktlichkeit.«** Rund zehn Zivildienstleistende waren bisher regelmäßig in der Kölner Einrichtung präsent. »Zwar immer nur relativ kurz, und sie fehlten oft wegen Fortbildung, aber natürlich hinterlassen die Zivis ein Loch«, so Barbara Sowinski-Dizayee, Koordinatorin Altenhilfe der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen mbH. **»Wir werden deshalb unser Netz an Ehrenamtlern weiter ausbauen und sicher einige FSJler mit einem anschließenden Ausbildungsplatz gewinnen.«**

www.awo-freiwilligendienste-bayern.de

www.awo-gesa-freiwillige.de

Noch immer ist die Möglichkeit, unsere Gesellschaft auf diese Weise mitzugestalten, vielen unbekannt. Damit sich das ändert, werben immer mehr Gliederungen der AWO mit Flyern, Plakaten und Websites. Beispielhaft sind hierfür die Kampagnen des AWO Landesverbands Bayern (www.awo-freiwilligendienste-bayern.de) und der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen im Mittelrhein (www.awo-gesa-freiwillige.de).

Veronika, der Lenz ist da!

TIPPS, WIE SIE DEN FRÜHLING NOCH MEHR GENIESSEN KÖNNEN

Sonne tanken

Gerade jetzt, wenn die UV-Strahlung noch nicht so intensiv ist, sollten Sie sich möglichst viel im Freien aufhalten. Licht ist gut für das Abwehrsystem und stärkt die Knochen. Bekommt der Körper zu wenig davon, produziert er nicht ausreichend Vitamin D – ein Mangel, der krank machen kann. Bevor Sie an die frische Luft gehen, aber unbedingt einen Lichtschutzfaktor benutzen. Nach den langen Wintermonaten ist die Haut kaum pigmentiert, der Eigenschutz fehlt.
Also: Eincremen und die Glückshormone willkommen heißen.

Zecken ausweichen

Im Frühjahr werden auch die kleinen Beißerchen aktiv. Zecken können Krankheitserreger wie Borreliose oder eine Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen. Besonders wachsam sollte man bei Spaziergängen in den Risikogebieten von Bayern und Baden-Württemberg sein. Beugen Sie am besten mit körperbedeckter Kleidung vor oder sprühen Sie sich mit einem Insektenabwehrmittel ein. Hat Sie doch mal eine Zecke erwischt, muss sie sofort per Pinzette entfernt werden. Bei Hautrötungen ab zum Arzt.

Natur beobachten

Der Winterschlaf ist vorbei, überall begeben sich die Tiere jetzt auf Partner- und Quartiersuche. Tipp: Nehmen Sie bei der bundesweiten „Stunde der Gartenvögel“ teil, die der Naturschutzbund zwischen dem 13.-15. Mai veranstaltet. Einfach in dieser Zeit eine Stunde lang alle Rotkehlchen, Blaumeisen und Sperlinge zählen, die Sie vom Balkon aus oder im Garten Ihres Seniorenzentrums entdecken können (Infos unter www.nabu.de). Die Aktion hilft, ein genaueres Bild vom Vogelbestand in den Dörfern und Städten zu bekommen, sie macht Spaß und ist außerdem das perfekte Gehirnjogging.

Vitamine essen

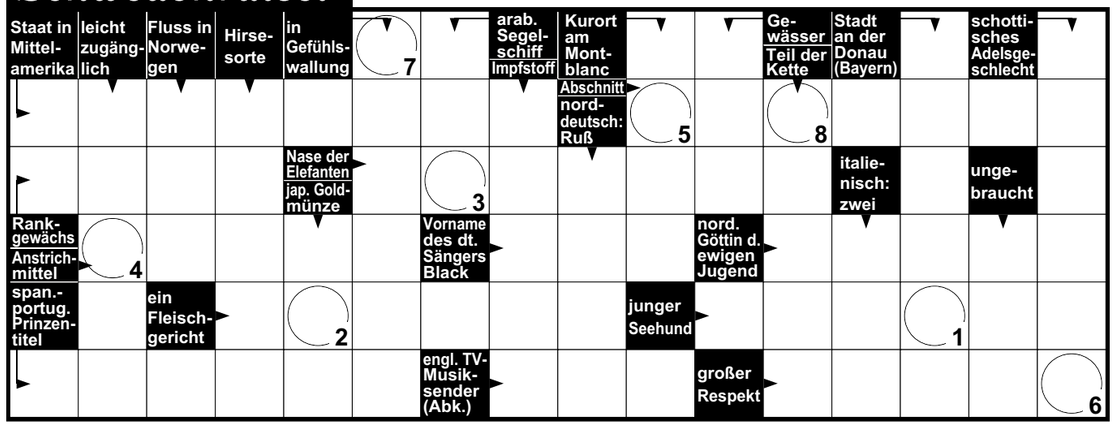
Jetzt sind die Obst- und Gemüsestände auf den Märkten wieder prall gefüllt. Greifen Sie zu, denn egal, ob Kohlrabi, Rettich, Radieschen oder Spargel – das junge Gemüse steckt voller Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine. Einen überdurchschnittlich hohen Anteil dieser Gesundmacher enthält die chinesische Wolfsbeere (Goji), die derzeit in aller Munde ist. Der „Verjüngungssnack“ enthält allein 18 Aminosäuren und soll unter anderem den Cholesterinspiegel senken. Erhältlich bei Ihrem Apotheker oder im Reformhaus.

Pollen meiden

Sie müssen ständig niesen, Ihre Nase läuft und die Augen tränen? Dann leiden Sie wahrscheinlich unter Heuschnupfen. Selbst mit über 70 kann man noch eine Pollenallergie bekommen. Das sollte schnell ärztlich geklärt werden, denn eine Allergie kann sich zu Asthma entwickeln und damit lebensbedrohlich werden. Zur Linderung harmloser Symptome schwören einige auf Hausmittel wie Brennnessel-Tee – die Blätter enthalten allergie-blockierende Stoffe. Am einfachsten ist es, die verursachende Substanz wie Pappel-, Weiden-, Eschen- oder Birkenpollen zu meiden und sich über den aktuellen Pollenflug zu informieren (z.B. in der Lokalzeitung).

RÄTSELMIX

Schwedenrätsel



1	2	3	4	5	6	7	8

Buchstabensalat

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

Sudoku

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

LÖSUNGEN AUS DER LETZTEN AUSGABE

Silbenrätsel

1. GEWITZT, 2. RUEHRUNG,
3. FURNIER, 4. ERFAHREN,
5. MORCHEL, 6. SPAETER,
7. LEGIONEN, 8. MITLEID
»WER FRAGT, DER LERNT«.

Kreuzworträtsel

■■■■■E D■■A S■■N■S
H O N D U R A S■S E G M E N T
E F E U■R U E S S E L■U■U
■F A R B E■R O Y■I D U N A
■E■R A G O U T■H E U L E R
I N F A N T■M T V■D E M U T

LAUFSTEG

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Schicken Sie das Lösungswort des Kreuzworträtsels bis zum 3. Juni 2011 an: AWO Journal Redaktion, c/o COMMWORK, Deichstraße 36 b in 20459 Hamburg, und mit etwas Glück gewinnen Sie das Buch **»Altwerden ist nichts für Feiglinge«** von Joachim Fuchsberger, siehe Seite 4.

Herzlichen Glückwunsch an: Frau Renate Kimmel aus Altötting, Gewinnerin des letzten Preisrätsels!

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT IM **Juli 2011**

»Reisen damals und heute«

Von Ost nach West – eine ganz besondere Zeitreise.

SeniorInnen über den Bau der Mauer, fremde Länder, andere Sitten und die große Sehnsucht nach Freiheit.

Eine Freundschaft fürs Leben

»Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Beste, was es gibt auf der Welt«, so sang es schon Heinz Rühmann. Recht hatte er, und so sprechen wir mit SeniorInnen über ihre liebsten Begleiter und das gemeinsame Altwerden.

»KOCHEN, BACKEN, GÄRTNERN«

Hand in Hand den Alltag meistern – von der Arbeitsteilung in AWO Wohngemeinschaften

»SINNESWANDEL«

Sehen, riechen, hören – kleine Hilfsmittel, wenn die Sinne im Alter nachlassen

EINE BITTE IN EIGENER SACHE

Auch **für die nächste Ausgabe des AWO Journals** suchen wir SeniorInnen, die uns aus ihrem Leben berichten. Ob zum Thema »Reisen« oder »Freundschaft«. Gerne kommen wir bei Ihnen persönlich vorbei.

Melden Sie sich bei uns: **AWO Journal Redaktion, c/o COMMWORK,** Deichstraße 36 b, 20459 Hamburg, T: 040 325553-33

IMPRESSUM

Das AWO Journal ist ein Informations- und Ratgebermagazin für Senioren und ihre Familien. Es erscheint vierteljährlich. Ein halbseitiger Extra-Umschlag (die »Flappe«) stellt Seniorenzentren aus den AWO Bezirks- und Kreisverbänden vor.

HERAUSGEBER
Eric Langerbeins
COMMWORK Werbeagentur GmbH, Geschäftsführung
Deichstraße 36 b · 20459 Hamburg
T: 040 325553-33 · F: 040 325553-34
info@commwork.de · www.commwork.de
info@awo-journal.de · www.awo-journal.de

Handelsregister Amtsgericht Hamburg
Steuernummer 48/712/01620
HRB 69 889 - USt-ID-Nr. DE200473685

Herausgegeben in Kooperation und mit Genehmigung der AWO Bezirksverbände Baden, Braunschweig, Hessen-Süd, Mittelrhein, Oberbayern, Ostwestfalen-Lippe, Rheinland und Unterfranken sowie der AWO Kreisverbände Heinsberg, Karlsruhe-Land und Leverkusen.

CHEFREDAKTION
Eric Langerbeins

REDAKTION
Andrea Bierle (Text),
Ramona Loppnow (Chefin vom Dienst)

KREATIV DIREKTION
Susanne Priebe

ART DIREKTION
Tina Hilscher

GRAFIK
Björn Jagdmann

FOTOS
Eric Langerbeins und andere

ONLINE
Henning Fischer, Tanja Schümann

FACHLICHE BERATUNG DER ALTENHILFEEINRICHTUNGEN DER AWO UND BILDREDAKTION
Alice Landsiedel, Carmen Litzba

REDAKTIONSGRUPPE DER AWO
Torsten Dendler, Leiter Altenhilfe des AWO Bezirksverband Braunschweig e. V.; Barbara Sowinski-Dizayee, Koordinatorin Altenhilfe der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen mbH; Andreas Niedermeier, Geschäftsführer des AWO Bezirksverband Oberbayern e. V.

BEIRAT
Wolfgang Schindele, Geschäftsführer des AWO Bezirksverband Oberbayern e. V.;
Max Ruf, Leiter der Fachabteilung Altenhilfe des AWO Bezirksverband Oberbayern e. V.

PRODUKTION UND DRUCK
Horst Rehn · Am Brennbusch 8 · 44141 Dortmund

ANZEIGEN
REDAKON
Vera Sebastian · Nördliche Auffahrtsallee 19
80638 München

LEKTORAT
Susann Krüger · Max-Tau-Str. 32 · 22529 Hamburg

RÄTSEL
Bernhard Franz Verlags-GmbH
Weinlingergasse 29/18 · A-2301 Groß-Enzersdorf

ERSCHEINUNGSWEISE
vierteljährlich
– Irrtümer und Druckfehler vorbehalten –

WEITERE INTERESSANTE THEMEN FINDEN SIE AUF
WWW.AWO-JOURNAL.DE