# momentum

wohlBEDACHT e.V. • RosenGarten • Mitten im Leben e.V.



### Räume für gute Ideen

"Was gehört eigentlich inzwischen alles zu euch?", fragte neulich jemand. Berechtigte Frage. Denn die drei kooperierenden Einrichtungen, wohlBEDACHT e.V., der RosenGarten als dienstälteste Einrichtung und der Pflegedienst "Mitten im Leben e.V." wachsen weiter in den Stadtteil hinein.

Grund dafür ist der wachsende Bedarf an Beratung, Betreuung, Wohnmöglichkeiten für Demenzerkrankte, Schulungen für Angehörige, Pflegekräfte und andere Altenhilfeeinrichtungen.

Das wohltuende Pflegekonzept sanftMU-TIG! spricht sich herum und auch, dass hier Menschen Gehör, offene Ohren und Unterstützung bekommen, die anderswo als "schwierig" eingestuft oder sogar abgewiesen werden. Die Erfahrung mit seltenen Demenzformen wird als besondere Kompetenz wahrgenommen. Der wachsende Bedarf erzeugt auch mehr Auf-

wand für die Verwaltung. Ein unter Denkmalschutz stehendes Industriegebäude, das ehemalige Kohlekraftwerk von Diamalt AG in Allach, genannt "Kesselhaus" wurde gerade umgebaut. Hier konnten wir uns mit Räumen für die Verwaltung und einem zusätzlichen Seminarraum einmieten.

Frau Dr. Wichelhaus und Herr Dr. Mertmann sind großartige und wohlwollende Vermieter, die viel Verständnis für uns

momentum – Die Zeitung für Demenz-Betroffene, Angehörige, Mitarbeiter, Interessierte, Spender und Förderer wohlBEDACHT e.V. in Kooperation mit Mitten im Leben e.V. und der Tagesbetreuung RosenGarten

Weil gute Pflege Anerkennung braucht • Weil Mitarbeiter und Angehörige voneinander lernen können • Weil Familien sicher sein wollen, dass ihre kranken Angehörigen gut betreut werden • Weil Demenz-Betroffene viel zu erzählen haben.

Die Artikel von wohlBEDACHT e.V. sind durch einen gelben Rahmen gekennzeichnet, die unserer Kooperationspartner mit den Farben Rot für RosenGarten und Grün für Mitten im Leben e.V. Der besseren Lesbarkeit wegen verwenden wir in den meisten Artikeln die männliche Form und schließen die weibliche damit ein.







Regina Rademacher



Annette Arand



Corinna Wagner



Katja Korp

als soziale Einrichtung haben und mit denen wir auch über weitere Nutzungsmöglichkeiten von Teilen des Gebäudes - wie zum Beispiel der Maschinenhalle nachdenken. Momentan arbeiten Annette Arand, Regina Rademacher, Corinna Wagner, Susi Krenauer, Bettina Förtsch und Petra Dahlemann regelmäßig im "Kesselhaus".

#### MITTEN IM LEBEN E.V.

### Knapp daneben ist auch vorbei

### Das neue Ausbildungskonzept in der Pflege

"Pflegenotstand" – ein Begriff macht Karriere, die Presse ist voll davon. Zu wenig Pflegepersonal bei zu vielen Pflegebedürftigen, darum geht es. Und was kann man dagegen tun? Gesundheitsminister Jens Spahn hat sich der Sache angenommen und schraubt an der Ausbildung. Ziel: eine allgemeine Aufwertung des Berufsstandes. Ich habe mich mit Manuela Deininger, der Pflegedienstleitung von "Mitten im Leben e.V." über die Veränderungen unterhalten.

Petra Dahlemann: "Frau Deininger, können Sie erklären, wie die Ausbildung von Altenpflegern bisher war?"

Manuela Deininger: "Früher gab es drei Berufe. Den des Krankenpflegers, der Kinderkrankenschwester und des Altenpflegers. Um letzteren hatten wir in Deutschland lange gekämpft, mit der Einführung der Pflegeversicherung wurde er geschaffen. Ein Krankenpfleger lernte drei Jahre, der Altenpfleger zwei. Unter diesen Bedingungen habe ich 1998 meine Fachausbildung gemacht. Anderthalb Jahre Theorie, dazwischen machte man zwei Praktika. Nach der Zwischenprüfung wurde man zum Berufspraktikum zugelassen. Nach sechs Monaten Praxis und der Abschlussprüfung war man examinierte Altenpflegerin. Eine Krankenschwester dagegen lernte drei Jahre, um eine examinierte Pflegekraft zu sein. Sie hat ja auch mehr medizinische Fachkenntnisse gebraucht.

Es gab schon immer Altenpfleger, die auch gern im Krankenhaus gearbeitet hätten. Das ging aber nicht. Andersherum natürlich schon. Meine Erfahrung war, dass die Krankenpfleger medizinisch umfassend gebildet waren, aber schlechter in der Alltagsbegleitung von alten Menschen. Umgekehrt hatten die Altenpfleger Probleme bei sehr schwierigen Pflegefällen, die eine umfassende medizinische Versorgung brauchten. Man hat auch verstanden, dass in gerontopsychiatrischen Stationen Altenpfleger dringend gebraucht werden. Dahin kommen Menschen nicht mit einem Operationsbedarf, sondern weil sie dement oder in einer Krise sind.

Nun kommt die EU dazu: Überall in Europa gibt es den Beruf der Krankenschwester, aber den Beruf der Altenpflegerin gibt es nur in Deutschland. Wenn ich in ein anderes Land gehe, bin ich keine qualifizierte Pflegekraft. Das soll jetzt EU-weit vereinheitlicht werden.

Das neue Ausbildungskonzept ist eine Idee, um dem Pflegenotstand zu begegnen: mit einer multifunktionalen Pflegefachkraft, die überall arbeiten kann. Damit soll der Beruf der Altenpflegerin und des Altenpflegers aufgewertet werden. Die Idee ist, dass alle Pflegekräfte die gleiche dreijährige Ausbildung machen.



#### Und was denken Sie darüber?

Man macht aus drei Berufen, für die wir lang gekämpft haben, einen. Schreiner und Zimmermann sind ja auch nicht das Gleiche! Wieso brauchen wir medizinisch hochgebildete Kräfte, die auch in einer Säuglingsstation arbeiten könnten, in der Versorgung Demenzkranker? Wenn wir die Zugangsvoraussetzungen so hoch ansetzen, werden sich noch weniger Leute bewerben. Die aus dem Ausland kommen und Sprachschwierigkeiten haben, oder junge Leute, die es nicht ins Gymnasium oder in die Realschule geschafft haben, aber zum Beispiel ganz liebevoll zu Menschen sind oder praktisch veranlagt, die haben vielleicht nicht so einen hohen Bildungsabschluss und kommen nicht rein.

Wie ist die Ausbildung künftig aufgebaut?

In Zukunft werden alle zwei Jahre in die Schule gehen und allgemeine Pflege lernen. Dann müssen sie eine Zwischenprüfung machen und im dritten Jahr können sie entweder die generalistische Ausbildung weiter machen oder sich auf einen der drei Bereiche spezialisieren. Ich vermute, dass die meisten die generalistische Ausbildung fertig machen, um sich alle Optionen offen zu halten. Ich kann mir das so richtig ausmalen: "Am liebsten wäre mir Kinderkrankenschwester, wenn ich da keinen Platz kriege, nehme ich eben die Krankenschwester. Und alle, die dann übrigbleiben, "müssen" in die Altenpflege, bis sie einen freien Platz woanders ergattern. Wenn das wirklich so läuft, kriegen wir natürlich weniger Arbeitskräfte in der Altenpflege und zwar viel weniger.

Wie fassen Sie denn den Beruf des Altenpflegers auf?

Unsere Hauptaufgabe in diesen Einrichtungen ist der Mensch. Seine Alltagsbegleitung, seine Lebensbegleitung. Seine Sterbebegleitung. Und nicht: wie viele Tabletten bekommt er, welche Verbände bekommt er. Ich fürchte, wir bekommen hoch qualifizierte Fachidioten, die aber nicht in der Lage sind, in der Altenpfle-



ist eine Pflegekraft, die versucht, kranke Menschen wieder auf die Beine zu bringen. Wenn sie wieder gesund sind, gehen sie nach Hause. Eine Altenpflegerin dagegen begleitet Menschen auf ihrem letzten Lebensweg. Diese Menschen sind nicht mehr gesund zu machen! Man kann nur versuchen, mit kleinen Dingen des Alltags den Leuten eine Freude zu machen. Einen kranken Menschen gesund zu machen, bedeutet nämlich nicht automatisch für ihn Lebensqualität. Im Krankenhaus ist alles zeitlich begrenzt. Lebensqualität erreicht der Mensch, wenn er wieder gesund ist. Deswegen mutet eine Krankenschwester einem Patienten auch mal etwas Unangenehmes zu - weil sie sich eine Verbesse-

ge zu arbeiten. Eine Krankenschwester

Die praktische Ausbildung beginnt erst, wenn die Azubis mit der Schule fertig sind und arbeiten. Dann muss das sowieso schon überlastete Personal in der Altenpflege, das fast nicht mehr kann, die Schulabsolventen an die Realität gewöhnen.

rung erhofft. Wir erwarten keine mehr.

Deshalb sind diese zwei Berufe für mich

Formiert sich Widerstand?

absolute Gegensätze.

Schon, aber man hatte ja so lange auf diese Umstrukturierung gewartet und irgendwas musste Herr Spahn jetzt liefern. Das einzige Zugeständnis ist, dass die neue Ausbildung wissenschaftlich

begleitet wird. Nach zwei Ausbildungszyklen, sprich sechs Jahren, wird es eine Studie geben. Und dann sieht man weiter.

Was hätte denn tatsächlich geholfen, den Beruf aufzuwerten?

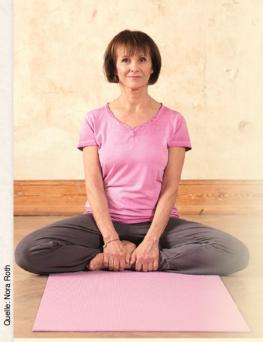
Bessere Arbeitsbedingungen natürlich. Bessere Arbeitszeiten. Mehr Geld. Man hätte ja auch mal eine Kampagne starten können: Was macht die Altenpflege aus und warum ist das ein toller Beruf? Mir tun zukünftig alle Seiten leid, die alten Menschen, die KollegInnen, die Auszubildenden. Pflegedienst leiten? Das wird auch ein Studium. "Pflegemanagement". Noch mehr Büroberufe, statt Praktiker. Für die, die in der Pflege ausharren, verändert sich rein gar nichts.

Vielen Dank Frau Deininger.



### Innere Ruhe mit Yoga

Kundalini Yoga ist für jeden geeignet, egal wie alt, wie fit oder wie "erfahren"



der Mensch ist und welche körperlichen Voraussetzungen er mitbringt. Für Sie als Angehörige eines demenzkranken Menschen ist es wichtig, dass auch Sie bei Kräften bleiben. Die Konzentration und bewusste Atmung beim Yoga sind ein sanfter Weg, um körperliche Symptome zu lindern, zu entspannen. Sie schenken Gesundheit und Lebensfreude. Die Kursleiterin erklärt alle Übungen im Detail und begleitet Sie kompetent und liebevoll. Während der Stunde wird individuell auf jede/n einzelne/n KursteilnehmerIn eingegangen. Musik unterstützt die Energie, es gibt Übungen zur Tiefenentspannung, zum Regenerieren, und Meditation.

Die Yogaübungen können auf dem Stuhl oder auf der Matte ausgeübt werden. Jede/r tut das, was im Bereich seiner/ ihrer individuellen Möglichkeiten liegt. Zeit: dienstags

 $14.05.,\,21.05.,\,28.05.,\,25.06.,\,23.07.19,$  jeweils um  $15.30-17.00\;Uhr$ 

Ort: wohlBEDACHT e.V.,

Begegnungsraum, Franz-Nißl-Str. 42, 80999 München

Zeit: 04.06.19,

jeweils 16.30 – 18.00 Uhr **Ort**: Am Münchfeld 40,

80999 München, Zugang zur Zeit über

Georg-Reismüller-Str.

**Preis**: Einzelstunde: € 10,- (6-Karte

€ 50,-)

**Leitung**: Nora Roth (zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin für Senioren)



## Offene Gesprächsgruppe für Angehörige, Freunde, Nachbarn ...

**Termin**: i.d.R. jeden 3. Mi im Monat, 16.00-17.30 Uhr Siehe Terminkalender: www.wohlBEDACHT.de

**Leitung**: Petra Dahlemann, Bildungsreferentin und Fachkräfte aus der Tagespflege RosenGarten

**Gebühr**: keine (Bitte melden Sie sich an.)

**Ort**: wohlBEDACHT e.V., Höcherstr. 7, 80999 München

Während unserer Veranstaltungen können Sie Ihre Angehörigen in der Tagespflege RosenGarten zu den üblichen Tagessätzen betreuen lassen. Tel 089-81 80 209-10.

## Termine der Kulturhäppchen – des Kulturprogramms für pflegende Angehörige

Das Programm "Kulturhäppchen" hat besonders die Angehörigen von Demenzkranken im Blick, die eine Entlastung aus ihrem Alltag gut brauchen können. Aber jede und jeder ist willkommen, auch können Sie gerne Freunde mitbringen!

Sie finden die Ausschreibungen in unserem Fortbildungsprospekt und im Internet unter www.wohlBEDACHT.de.

Spaziergang im Schacky-Park Dießen Mi 26.06.19, Abfahrt ca. 10.00 Uhr, Rückkunft ca. 18.00 Uhr

Münchner Filmfest Mi 03.07.19, ab 14.00 Uhr

**Fahrt nach Augsburg** Sa 10.8.19, 10.00 – 17.00 Uhr Besuch in der Posamentenmanufaktur

Fr. 27.9., 10.00 - 12.00

**Leitung**: Annette Arand, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

**Referentin**: Petra Dahlemann, Germanistin und Theaterwissenschaftlerin

Wir bedanken uns herzlich für die Förderung seitens der Volksbank Raiffeisenbank Dachau eG. Während einer Kulturveranstaltung können Sie Ihre Angehörigen in der Tagesbetreuung RosenGarten bzw. bei wohlBEDACHT zu den üblichen Tagessätzen betreuen lassen. Bitte sprechen Sie uns an. Wenn Ihr Einkommen unter € 1596,- (Einzelperson) bzw.€ 2880,- (Ehepaare) liegt, können wir Kostenübernahme beantragen. Vorherige Absprache und Einkommensnachweis sind erforderlich. Wir danken dafür der Dr. med. Heide Paul-Toebelmann Stiftung.



#### **AUS DEM ROSENGARTEN**

### "Demenz, das heißt Chidai"

Besuch einer chinesischen Delegation im RosenGarten.

Der Kontakt ergab sich über Ramona Lorenzen, Qualitätsmanagerin für Gesundheitswesen im Dritten Orden.

"In Nanjing, einer Stadt in China in der Nähe von Schanghai gibt es einen Verbund von Altenheimen und einer Reha-Klinik", schrieb sie uns. Und fuhr fort: "Der Geschäftsführer möchte gerne Ihre Einrichtung besuchen, um von Ihnen Anregungen zu bekommen, wie man die Betreuung von Menschen mit Demenz in China optimieren könnte."

Sie hatte den RosenGarten und wohl-BEDACHT e.V. also als Besuchsziel empfohlen und nun kamen sie: Sechs chinesische PflegedienstleiterInnen, HeimleiterInnen, der Eigner einer Kette von Heimen machten auf ihrer Europareise auch hier Station, um zu lernen, wie es "noch" gehen kann. Denn allein schon die kulturellen Unterschiede scheinen erheblich zu sein, soviel wurde im Hin und Her mithilfe der Dolmetscherin Frau Li aus Berlin klar.

Die chinesische Gesellschaft stöhnt unter den sozialen Folgen der jahrzehnte-

langen "Ein-Kind-Politik". Die Jüngeren seien mit der Versorgung der älteren Generation heillos überfordert und versuchten gleichzeitig, stets "das Gesicht zu wahren", erläutert René Pastor, der die chinesische Delegation empfing und durch den Tag begleitete.

"Das Gesicht verlieren, heißt: Andere merken, dass man es allein nicht mehr schaffen kann. Die Folge ist, dass Menschen erst Hilfe suchen, wenn gar nichts mehr geht und es fast zu spät ist!", führt Herr Pastor weiter aus. Es sei erstaunlich gewesen, wie offen die chinesischen Gäste über diese Schwierigkeiten gesprochen hätten, wie neugierig und begeistert sie von dem waren, was sie im RosenGarten sahen.

Es wurde intensiv nachgefragt, geradezu hungrig nach "Input", so war der Eindruck für Herrn Pastor. Vereinbart war, dass die Delegierten sich aktiv an der Tischbetreuung beteiligen sollten, und das taten sie nun mit Enthusiasmus. Singen und Bewegung mit Dagmar Frey, sie lernten das "Kopfhörerprojekt" von Marina Reichart und anderen RosenGarten-MitarbeiterInnen kennen, sprachen mit Annette Arand von wohl-BEDACHT e.V. und sahen später heiter

zu, wie Gerhard Sturm einzelne Gäste des RosenGartens in der Rikscha transportierte. Man war auch interessiert. das System der Finanzierung erklärt zu bekommen. Die Leistungen der Pflegekasse waren schwer zu begreifen, die Tatsache, dass es bei uns in Deutschland mehrere "Töpfe" für Hilfeleistungen gibt, die frei kombinierbar sind. Erst als Herr Pastor kurzentschlossen dieses Säulenmodell mit Wasserflaschen auf dem Tisch illustrierte, konnte die Delegation folgen. Und sich dennoch ein Lächeln über die offenbar vergleichsweise niedrigen Preise für Tagespflege nicht verkneifen.

Zwar hatten die chinesischen Damen und Herren sicherheitshalber ihren eigenen Tee dabei, freuten sich aber riesig, mittags bayerisch bekocht zu werden. Weißwurst, Brezen, süßer Senf, Brotaufstriche und (alkoholfreies) Bier – die schönste interkulturelle Begegnung geht doch immer noch über den Magen. Man genoss neben den Tafelfreuden die Gesellschaft von Sonja Brandtner und Gerhard Sturm.

Herr Pastor ließ es sich nicht nehmen, den Delegierten das "Zuzeln" zu zeigen. Wenn schon, denn schon.

momentum 10 • 1/2019 5

### **NEUES AUS DER HÖCHERSTRASSE**

### Radeln macht lustig

Übergabe einer gespendeten Rikscha an wohlBEDACHT e.V. und Rosen-Garten

Mit dem Auto zu fahren ist schnell und bequem, aber von der Umgebung bekommt man nicht viel mit. Laufen ist langsam und gesund, aber schnell ist man damit nicht. Fahrrad – uff, da muss man ja strampeln! Aber man sieht was, der Wind streichelt das Gesicht. Aha, dachte sich einer, da erfinden wir halt die Rikscha. Genau die richtige Geschwindigkeit, schönes Windstreicheln und dann noch bequem herumkutschiert werden.

So ein lustiges Gefährt gibt es nicht nur auf Indiens Straßen, sondern auch am Brandenburger Tor in Berlin oder am Marienplatz in München. Und seit Oktober auch in der Höcherstraße. Ein prachtvolles Geschenk: In einem kleinen Festakt übergaben Frau Natalie Schmid vom Verein "Münchner für Münchner e.V." zusammen mit Joachim Kuhagen und Hermann Pointl von ISARA Lions-Hilfsfonds München e.V. des Lions Club München – Arabellapark den Einrichtungen in der Höcherstraße eine E-Rikscha als Spende.

Die Firma "Pedalhelden" hatten das Gefährt auf die Bedürfnisse des RosenGartens umgebaut und angepasst. Die erste spontane Probefahrt zum Café "Zimt und Zucker" erzeugte bei dem einen oder anderen Gast des RosenGartens durchaus noch gemischte Gefühle. Im Sommer geht's los mit kleinen Ausflügen, mit inzwischen drei fortgebildeten Fahrern.

Das Referat für Gesundheit und Umwelt des Landeshauptstadt München unterstützte im Rahmen des Förderprogramms Elektromobilität das Rikscha-Projekt mit einer Spende von € 1000,-

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen Beteiligten für dieses Gefährt.



#### **AUS DEM ROSENGARTEN**

### Nur Mut!

Die Beratung Angehöriger von Gisela Bürk

Die meisten kennen Gisela Bürk aus den monatlichen Treffen der Angehörigen von Demenzerkrankten. Noch bis Mai ist Frau Bürk zweimal in der Woche im RosenGarten und macht auch Beratung für Ehepartner, Töchter und Söhne von Menschen, die einen Demenzkranken (mit-) versorgen und nun, oft nach Jahren, an ihre Grenzen kommen. Sie merken: So kann es nicht weitergehen. Wir schaffen das nicht. Nicht alleine. "Die meisten kommen zu spät", meint Gisela Bürk. Dann, wenn der pflegende Angehörige schon fast vor dem Zusammenbrechen ist. Und dann muss es meist auch schnell gehen. "Aber einen

Platz im RosenGarten oder in einer WG können wir praktisch nie sofort anbieten. das hat immer einen Vorlauf". Es wäre so schön, wenn sich Familien melden, so lange sie noch Ressourcen haben, dann kann der Erkrankte sich auf die Warteliste setzen lassen, tageweise im RosenGarten versorgt werden, so dass die pflegenden Angehörigen Entlastung erfahren. Dann kennt man den Menschen mit seinen Besonderheiten und seinem Wesen auch schon, wenn eines Tages die Frage nach einer dauerhaften Unterbringung im Raum steht. Ruhig und gelassen, sehr zugewandt fragt Frau Bürk bei einem solchen Gespräch die Situation der Familie ab und nach dem Krankheitsverlauf. Die meisten sind froh, eine Ansprechpartnerin gefun-



den zu haben, die Wege aufzeigt, wie es weitergehen könnte. Leider verlässt Frau Bürk im Mai den RosenGarten und geht in ihren wohlverdienten Ruhestand. Wir wünschen ihr alles Gute für diese neue Lebensphase und bedanken uns von ganzem Herzen.

#### **WOHLBEDACHT-AKADEMIE**

Unser Fortbildungsprospekt fasst alle unsere Kurse und Schulungen zusammen. Sie erhalten ihn bei wohlBEDACHT e.V., oder Sie besuchen uns unter www.wohlBEDACHT.de.

Sie können während einer Fortbildung Ihren Angehörigen im RosenGarten zu den üblichen Tagessätzen betreuen lassen.

Frühzeitige Anmeldung ist erforderlich unter Tel 089 – 81 80 209-10

### Demenzhelfer-Schulungen

#### SOMMER 2019 • Ort: wohlBEDACHT e.V., Begegnungsraum, Franz-Nißl-Str. 42, 80999 München

Info-Abend	04.06.2019	Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr
Kurs	29.06., 06.07. und 20.7.2019	3 x Samstag	9.30 – 17.00 Uhr
	02.07. bis 18.7.2019	3 x Dienstag, 3 x Donnerstag	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	€ 65,-		

### Für freiwillig Engagierte und Angehörige

Demenzkranke brauchen Begleitung in allen Lebensbereichen. Demenzhelfer unterstützen die Kranken und ihre Angehörigen. Dafür brauchen sie Einfühlungsvermögen und soziales Engagement. Sie schenken Zeit und Zuwendung, motivieren und fördern noch erhaltene Fähigkeiten. Die umfassende Schulung bereitet auf dieses verantwortungsvolle Ehrenamt vor.

Als Angehörige sind Sie auch für an Demenz erkrankte Menschen aktiv, und können die Kursinhalte sowohl für Ihre häusliche Pflege wie auch für ehrenamtliches Engagement nutzen. Sie erhalten wertvolles Hintergrundwissen und Empfehlungen, wie Sie auch in der Pflege auf sich achten und es sich und Ihrem kranken Angehörigen leichter machen können.

Wir vermitteln Ihnen gerne ein Praktikum

Nach dem Kurs entscheiden Sie selbst, ob Sie als Demenzhelfer tätig werden möchten.

#### Inhalte

Demenzhelferschulung

- · Alterskrankheiten und Demenz
- · Betreuung Pflegebedürftiger
- Kommunikation und Begleitung Angehöriger
- Hauswirtschaft

Zusatzmodul Demenz

- Gewährende Pflege und Betreuung nach dem sanftMUTIG!-Konzept
- Praktische Übungen
- Spaß und Spiel Beschäftigungsideen

An Dienstagen und Donnerstagen gibt es in der Regel vor dem Kursbeginn jeweils um 15.30 Uhr ein Yogaangebot von Nora Roth zur Entspannung.

Die Schulung qualifiziert Sie für die Begleitung Demenzkranker gem. § 45 c SGB XI und entspricht inhaltlich den Vorgaben der AVSG (Verordnung zur Anwendung der Sozialgesetze).

Bitte melden Sie sich schriftlich an.

### Einzelfortbildungen

Wie man bei Kräften bleibt Gute Ideen aus der "Resilienz"- Forschung

 Mi 29.05.19, 9.00 – 13.00 Uhr für Pflegekräfte, 14.00 – 17.00 Uhr für Angehörige Schlafen, essen, bieseln Liebevoller und pragmatischer Umgang mit Störungen

• Mi 10.07.19, 14.00 – 17.00 Uhr

### Vom Glück etwas abgeben

#### Der Helferkreis in der Höcherstraße

Ehrenamtliches Engagement ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Helferinnen und Helfer unterstützen Menschen in der Jugendhilfe, im Umweltschutz, im Kulturbereich, arbeiten als Vorlesepaten oder "Leih-Oma". Auch als "Demenzhelfer" unterstützen sie Familien. Nach der Schulung werden sie bei Hausbesuchen eingesetzt und unterstützen die Angehörigen des oder der Erkrankten, die manchmal ja sogar noch berufstätig sind, auf jeden Fall aber ab und zu eine Pause brauchen oder Zeit für eine notwendige Erledigung. Manchmal ist die Familie des Betreffenden klein, weit weg oder es gibt einen gesetzlichen Betreuer. Die Demenzhelfer unterstützen bei der Betreuung, gehen mit dem Erkrankten spazieren oder unternehmen etwas mit ihm. Man unterhält sich, spielt miteinander oder trinkt Kaffee zusammen. Manche kochen für ihre "Schützlinge" oder gehen mit ihnen zum Arzt.

Oft wächst sich die Arbeit aus, wenn die Demenz des Erkrankten voranschreitet. Dann nimmt die Belastung des ganzen Familiensystems zu. Viele Demenzhelfer sind mit Hingabe dabei, identifizieren sich sehr mit ihrer Tätigkeit und haben eine gewachsene persönliche Beziehung zu dem Betreuten. Manchmal bis zum Ende. Daher ist es wichtig, dass sich die Helfer regelmäßig zum Erfahrungsaustausch treffen und von den Herausforderungen ihrer Tätigkeit sprechen. Auch damit die Einrichtung reagieren kann, falls zusätzliche Hilfsmaßnahmen nötig werden oder der Demenzhelfer unterstützt werden sollte. Der Helferkreis RosenGarten trifft sich seit 2009 regelmäßig unter der Leitung von Frau Rosemarie Binder in der Höcherstraße.

Frau Erica Seume ist eine Demenzhelferin und besucht seit einem Jahr Frau B. in München. Frau B. wohnt noch allein in ihrem Haus, es gibt einen Bruder im Ausland, die Nichte hat die ge-

setzliche Betreuung. Vieles kann Frau B. noch gut, sie geht regelmäßig zum Sport, kann einem Gespräch folgen. Aber sich selbst versorgen wird zunehmend schwierig. Da ist es eine Wohltat. wenn Frau Seume für sie einkauft und ein leckeres, gesundes Essen mit ihr gemeinsam kocht und sich Zeit nimmt. Seit Jahren engagiert sich Frau Seume für andere. Sie ist auch in der Kinderhilfe aktiv. Wenn man sie nach ihrer Motivation fragt, meint Frau Seume: "Ich möchte einfach in einer Gesellschaft leben, in der es selbstverständlich ist, einander zu helfen. Also tue ich das." Und dann fügt sie nachdenklich hinzu: "Ich habe oft Glück gehabt in meinem Leben. Es ist mir ein Bedürfnis, davon etwas weiterzugeben." Frau B. freut sich! Begeistert empfängt sie "die Erica", schält in der Küche Möhrchen und deckt den Tisch. Sie unterhalten sich über Gemüse aus aller Welt, Zucchini, Bohnen und Kürbis, genießen und lachen miteinander. Es tut einfach gut. Allen, die hier am Tisch sitzen.

Wir denken an ...

... die Familien, die in den zurückliegenden Monaten im RosenGarten oder in den WGs einen lieben Angehörigen verloren haben. Wir möchten Ihnen von Herzen unser Mitgefühl aussprechen und wünschen Ihnen, dass Sie in dieser schweren Zeit liebevolle Unterstützung erfahren. Es war schön, dass Ihr Angehöriger unser Gast oder unser Bewohner sein durfte.

Alles Gute für Sie!

Die Teams von wohlBEDACHT e.V.,
Mitten im Leben e.V. und der Tagesbetreuung RosenGarten.

### **AUS UNSEREN TEAMS**

### Wir suchen Wohnungen!

Menschen brauchen Menschen. Der ambulante Pflegedienst "Mitten im Leben e.V.", sowie der RosenGarten und wohlBEDACHT e.V. suchen bezahlbaren Wohnraum für ihre Pflegekräfte, die jeden Tag den an Demenz erkrankten Bewohnern in den WGs ein Leben ermöglichen, das lebenswert ist. Wir suchen 1-3 Zimmer-Wohnungen, die wir als Verein anmieten und an das Pflegepersonal vergeben können.

Bitte sagen Sie unser Anliegen auch weiter, an Freunde und Bekannte. Vielen Dank!

Kontakt: wohlBEDACHT e.V., Höcherstr. 7. 80999 München Tel 089/ 8180209 – 30 info@wohlbedacht.de

### **NEUES AUS DER HÖCHERSTRASSE**

### Freiwilliges Engagement im Altenheim

**Eine Filmdokumentation** 

Das schönste Geschenk ist Zeit – der Film unseres Kooperationspartners, dem Münchner Bildungswerk, zeigt eine junge Frau, die sich in einem Altenheim ehrenamtlich engagiert. Im Mittelpunkt steht die persönliche Beziehung zwischen Alt und Jung, die durch ein freiwilliges Engagement entstand. Lassen Sie sich anstecken von der Freude an der Begegnung von Mensch zu Mensch. Infos und Link zum Dokumentarfilm:

www.muenchner-bildungswerk.de

### **AUS UNSEREN WOHNGEMEINSCHAFTEN**

### Auch im letzten Winter waren die Bewohner der WGs gemeinsam auf dem Christkindlmarkt :





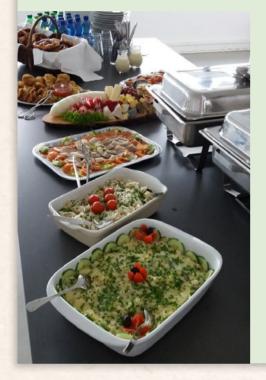


#### **AUS UNSEREN TEAMS**

### Fortbildung Burn out - Prophylaxe

Für die Teams aus den WGs

Wie jeder weiß, ist der Pflegeberuf besonders anstrengend, in physischer wie psychischer Hinsicht. Oft sind das beruf-



liche Umfeld, die fehlende Anerkennung und Unterstützung des Personals und schlechte Arbeitsbedingungen zusätzlich belastende Faktoren. RosenGarten und "Mitten im Leben e.V." gehen einen anderen Weg. Wer hier arbeitet, soll die Unterstützung des Teams erfahren. Schwierigkeiten im Berufsalltag werden, wenn möglich, aus dem Weg geräumt und eine Anerkennungskultur gepflegt.

So bietet Sonja Brandtner als Leiterin von "Mitten im Leben e.V." einmal im Jahr eine Fortbildung für die Mitarbeitenden des Pflegedienstes an, um in gutem Kontakt zu bleiben. Bei dieser Schulung zur Burn out – Prophylaxe erinnerte man sich in dieser Fortbildung gemeinsam an bewegende, schwierige, vor allem aber an gelingende Momente in den WGs im letzten Jahr. Denn sich bewusst zu machen, was einem gelungen ist, ist eine Kraftquelle für die kommende Zeit. In Kleingruppen konnten sich Mitarbeitende darüber austauschen, welche Aktivitäten, Menschen oder Situationen sie

hilfreich und belebend finden. Dann wurden Grußkarten an die Einrichtung geschrieben, mit Danksagungen und Wünschen für das kommende Jahr: "Liebes Mitten im Leben, ich bedanke mich dafür, dass Du mir die Möglichkeit gibst, in diesem Beruf so zu arbeiten, wie ich es mir immer vorgestellt habe. Es ist einfach schön, mit den Menschen und für die Menschen zu arbeiten." Oder: "Danke für die schöne Zeit. Frau O., danke für Ihr Lächeln. Frau R., danke für Ihr Streicheln. Frau L., danke für Ihre Frage jeden Tag: Wer bist du? Und wer bin ich? Herr P., danke für Ihre gute Laune. Herr E., danke für Ihr Singen. Fr.M, danke für Ihre netten Worte. Herr H., danke für Ihre Hilfe beim Deutschlernen. Herr R., danke für Ihre Frage: Warum muss ich in der Nacht schlafen?"

Nun war es an uns, diesen wundervollen Mitarbeitenden selbst festlich Danke zu sagen. Mit Geschenken, einem Buffet im Kesselhaus und in gemütlicher Runde klang die Fortbildung aus.

#### **AUS DEM ROSENGARTEN**



### Der Soundtrack meines Lebens

Das Kopfhörer-Projekt im RosenGarten

Dass Musik Menschen viel bedeutet, ihre Gefühle anspricht, dem Alltag wieder Schwung gibt, das Herz lustvoll höher schlagen lässt und ebenso wie Düfte und Geschmack zur Erinnerungshilfe taugt, ist allgemein bekannt. Daher sind Betreuungsangebote mit Musik in Altenhilfeeinrichtungen eine Selbstverständlichkeit.

Es wird gesungen und mit Rhythmus bewegt, es gibt Übungen mit Musik und speziell entwickelte Instrumente. Recht neu ist die Idee, Demenzerkrankten "ihre" Musik auch individuell zusammenzustellen und anzubieten, und zwar mit Kopfhörern. Marina, eine damalige Praktikantin im RosenGarten, griff die Idee aus

dem Dokumentarfilm "Alive inside" auf: Demenzkranke können sich nach Lust und Laune mit aufgesetzten Kopfhörern frei im Raum bewegen, zuhören und genießen, sich zu ihrer Lieblingsmusik mit den Hüften wiegen. "Junge, komm bald wieder" von Freddy Quinn. Oder "Zwei kleine Italiener" von Conny Froboess. Oder natürlich die "Zuckerpuppe aus der Bauchtanztruppe" von Bill Ramsey. Der Streamingdienst Spotify macht es möglich – Playlists für verschiedene Nutzer. Und wenn eine musikalische Vorliebe bekannt ist, werden weitere Songs aus der Zeit vorgeschlagen.

Und manchmal schmeißen die Menschen im RosenGarten alle Playlists lustvoll zusammen und feiern eine Tanzfete mit Glitzerhemd und (alkoholfreier) Bowle!

## Minutenbunt – Ein Buch über das "große Vergessen" von Anke Mühlig

Demenz ist wie ein Kleid mit vielen Taschen, die unten offen sind. Was man oben hereintut, fällt wieder raus. Oder: Gedanken sind wie Inseln und die Fäden, die sie verbinden, reißen nach und nach.



So stellte es sich die Textilkünstlerin Anke Mühlig vor, als ihre Mutter an Demenz erkrankte. Nach einer Phase familiären Verdrängens, so schildert sie es, beginnen sich die Angehörigen mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Liebevoll begleitet die Tochter ihre Mutter in "das Große Vergessen", das in ihren Augen "Fluch und Gnade" zugleich ist. Schrecklich ist, wie die Erkrankte die Orientierung in Raum und Zeit verliert, ihre eigene Geschichte vergisst und schließ-



lich auch ihre Liebsten nicht mehr erkennt. Eine Chance aber ist, dass auch Streits und Ressentiments vergessen sind, die Mutter mit der Tochter Momente der Liebe und des stillen Einvernehmens genießen und manchmal zulassen kann, dass ihr geholfen wird. Dann leuchtet der Augenblick "minutenbunt", und so heißt auch das Buch, das die Künstlerin aus dieser Erfahrung heraus geschrieben und gestaltet hat. Momente mit der Mutter sind als kleine Geschichten und in Gedichten bewahrt. Fotos der großformatigen Textilarbeiten dazu machen aus dem Werk ein "Künstlerbuch": Gestickt und genäht, Assemblagen aus Farbbahnen, Kalenderblättern und Zeitungsausschnitten, Uhrzeiger aus Seide auf einem Stoffuniversum aus Rot und Gelbtönen, transparente Silhouetten, die sich übereinander schieben, die Knöpfe der abgelegten Kleidungsstücke wie Sterne, wie Orientierungspunkte im Vergessen.

Wo manch anderes Buch über Demenz die Geschichte einer Überforderung erzählt, fällt bei "Minutenbunt" der liebevolle, ja zartfühlende Umgang mit der Erkrankten, aber auch mit den anderen Familienmitgliedern und sich selbst auf. Das Buch zeigt, wie befreiend es ist, für das Erlebte in Farben, Materialien und Worten eine Sprache zu finden. Der Mensch, der kreativ und mit liebgewonnenen Materialien ausdrückt, fühlt sich getröstet und behält ein Gefühl für sich selbst.

Anke Mühlig hat ihr Atelier in Kleinmachnow bei Berlin. Sie gestaltet textile Raumarbeiten, in denen man wandeln, lesen und sogar lauschen kann, wie die Luft die Stoffbahnen mit Schrift bewegt. Großformatige Buch-Unikate, Wandarbeiten. Sie beteiligt sich an sozialen Projekten, greift poetische oder dramatische Texte auf, "bespielt" mit anderen KünstlerInnen leerstehende Gebäude oder näht "Himmelsleitern" aus abgelegten, erinnerungsträchtigen Kleidungsstücken für die neue evangelische Kirche in Kleinmachnow. Auch hat

sie die Form des Tagebuchs weiterentwickelt zum "Fundbuch", in das nicht nur geschrieben, sondern auch geklebt und gemalt wird. Eine kreative, sehr spielerische Ausdrucksform, die einen wie ein Freund durch die Woche begleiten kann. Wir holen Anke Mühlig im Herbst zu uns nach Allach. In einem Workshop zeigt sie uns, wie man "Fundbücher" gestaltet. Bitte schon mal vormerken:

#### Freitag, 11.10. und Samstag, 12.10.19

Anke Mühlig: "Minutenbunt. Fluch und Gnade des Großen Vergessens". Nicolai Verlag www.kokonen.de www.minutenbunt.de



### FREUNDE UND FÖRDERER

### Dank an unsere Förderer

Wir danken allen unseren Angehörigen, Unterstützern und Förderern ganz herzlich für ihre zahlreichen und großzügigen Spenden. Ihr Engagement ermöglicht uns den bestmöglichen Einsatz für unsere Projekte und schenkt uns immer wieder neuen Elan für die damit verbundenen Herausforderungen.

Im Folgenden ein kleiner Überblick über einige unserer öffentlichen und privaten Förderer, und die Projekte, die sie unterstützen.

Unser Dank gilt der Dr. med. Heide Paul – Toebelmann Stiftung, die unter bestimmten Voraussetzungen die Betreuungskosten für einen demenzkranken Menschen im RosenGarten übernimmt und auf diese Weise den pflegenden Angehörigen die Teilnahme an unseren Kultur- oder Fortbildungsveranstaltungen ermöglicht.

Zudem übernimmt die Stiftung derzeit die zusätzlichen Kosten für Einzelbetreuung bei einem Gast, dessen Krankheitsbild für seine Umgebung eine besondere Herausforderung darstellt. Herzlichen Dank!

Für Demenzkranke mit weniger gängigen Krankheitsbildern leistet die Beratungsstelle für seltene Demenzerkrankungen BSD unersetzbare Arbeit. Gefördert wird sie vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern und durch die private Pflegeversicherung. Kooperationspartner ist die Deutsche Alzheimergesellschaft, Landesverband Bayern e.V.



Ebenfalls den Fokus auf seltene Demenzen mit besonders herausfordernder oder ungewöhnlicher Symptomatik setzt die Willi-Gross-Stiftung. Seit Anfang 2018 unterstützt sie uns durch die Finanzierung einer Halbtagsstelle, die sich unsere Mitarbeiter René Pastor sowie Petra Dahlemann, im Verhältnis 3 zu 1 teilen. Sie sind insbesondere für Betreuungsfragen in schwierigen Situationen und eine entsprechende Beratung der Angehörigen unserer Gäste zuständig. Herzlichen Dank!

Essenziell für unsere Arbeit ist vor allem anderen aber die Motivation und der Einsatz unserer Mitarbeiter. Deshalb danken wir ganz besonders für die Unterstützung durch den "Adventskalender für gute Werke" der Süddeutschen Zeitung, das "Netzwerk Pflege", das Deutsche Hilfswerk und die Landes-

hauptstadt München, die auch 2018 wiederholt Entlastungs- und Fortbildungswochenenden für die Mitarbeiter der Höcherstraße bezuschusst haben. Die Begeisterung ist jedes Mal groß!

Besonders den oft sehr angespannten Angehörigen demenzkranker Menschen ermöglicht der Paritätische Wohlfahrtsverband mit der Lotterie Glücksspirale Entlastung durch die Förderung des wöchentlich stattfindenden Angebots "Yoga für Angehörige" über drei Jahre. Wir freuen uns sehr über insgesamt € 8.000,–!

Last, but not least, bedanken wir uns auch ganz herzlich bei der Volksbank Raiffeisenbank Dachau eG, die uns bei unseren Projekten immer wieder tatkräftig unterstützt!

#### Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, dann helfen Sie uns mit Ihrer Spende:

wohlBEDACHT – Wohnen für dementiell Erkrankte e.V. VR Bank Dachau • IBAN: DE 7670 0915 0006 0033 6025 • BIC: GENODEF1DCA

#### **IMPRESSUM**

wohlBEDACHT – Wohnen für dementiell Erkrankte e.V. • Höcherstr. 7 • 80999 München Tel. 089 - 81 80 209-30 • info@wohlBEDACHT.de • www.wohlBEDACHT.de Falls nicht anders vermerkt: © Inhalt und Abbildungen 2019 wohlBEDACHT e.V. München VR 17065 • 1. Vorsitzende Annette Arand • momentum #10 • Ausgabe 1/2019 • 1. Auflage.