FRÜHLING 2018

Journal

EVERGREENS

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim

SPEZIAL

Dufte: Die Heilkraft guter Gerüche

Es grünt so grün

Was Zimmerpflanzen alles können

Sinnesgarten für Evergreens

Ein Garten für alle Sinne

AWO
Seniorenzentrum
Emmi-Seeh-Heim
Freiburg

Liebe Leserinnen und Leser,

Margit Kazda
Einrichtungsleiterin

was fällt Ihnen als Erstes ein, wenn Sie an den Frühling denken? Dass es jetzt wieder überall grünt und duftet? Dann kommt die aktuelle Ausgabe des Evergreens ja wie gerufen!

Was Grünpflanzen alles bewirken können, und warum sie gerade im Seniorenzentrum besonders gut aufgehoben sind, wird im Artikel »Es grünt so grün« geschildert. Hierin geht es auch um »pflanzengestützte Pflege« – ein spannendes Forschungsthema, mit dem sich ein Schweizer Wissenschaftsteam ausgiebig befasst hat. Im Interview berichtet Dr. Veronika Waldboth von den Ergebnissen der Studie.

Viele Pflanzen riechen nicht nur gut, ihr Duft kann unser Wohlbefinden erheblich steigern, wie im zweiten großen Artikel »Dufte: Von der Heilkraft guter Gerüche« erklärt wird. Welche Pflanzen sozusagen die Nase vorn haben, wird auch verraten.

Natürlich gehören zum Frühling auch aktuelle Veranstaltungstipps aus unserem Haus und ein paar Muße-Momente, um auf vergangene Ereignisse zurückzublicken.

Machen Sie sich einen schönen Lenz! Viel Spaß bei der Lektüre.

Herzliche Grüße,
Margit Kazda

ALLGEMEIN

Es grünt so grün 4
Was Zimmerpflanzen alles können

SPEZIAL

Die Heilkraft guter Gerüche 8
Unsere Nase ist ein starkes Sinnesorgan

AKTUELL

60 Jahre AWO-Mitgliedschaft 12
Irmgard Wurzer

Berührung für das Wohlgefühl 13
Basale Stimulation demenziell Erkrankter

Sinnesgarten für Evergreens 14
Ein Garten für alle Sinne

Interview mit Margit Kazda 15
Ein Jahr Einrichtungsleitung

Rosen und ihre Bedeutung 16
Durch die Blume gesagt

Die Geschichte der Grünanlagen 17
Freiburgs grüne Lungen

Frühlingsrätsel 18

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 19

ES GRÜNT SO GRÜN

Pflanzen geben uns das Gefühl, wirklich eingerichtet zu sein – und nicht nur möbliert. Dabei können sie noch weit mehr als nur gut auszusehen.

Grünpflanzen bauen Kohlendioxid ab, produzieren Sauerstoff und erhöhen die Luftfeuchtigkeit. Das senkt das Risiko, sich eine Atemwegserkrankung oder Augenreizung zuzuziehen. Auch auf die Psyche wirken sich Pflanzen wohltuend aus. Pflanzen beim Wachsen zuzusehen und nach Möglichkeit auch selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen, bereichert den Alltag spürbar.

Lass' sie nur reden ...

Dass man mit Pflanzen auch spricht, wurde lange belächelt. Mittlerweile haben Forscher allerdings herausgefunden, dass Pflanzen tatsächlich akustische Signale empfangen können und dadurch besser gedeihen.

Damit die Ansprache kontinuierlich und freundlich ist, empfiehlt es sich, Pflanzen anzuschaffen, die man auch wirklich mag. Nur dann fällt es leicht und kommt einem nicht komisch vor, nah an die Pflanzen heranzugehen und regelmäßig (am besten zur selben Uhrzeit) mit ihnen zu kommunizieren. Dazu gehört auch, ihre Blätter zu berühren und zu pflegen. Auch dass Menschen beim Ausatmen Kohlendioxid ausstoßen, tut den Pflanzen natürlich gut.

Welche Rolle Pflanzen in Seniorenzentren spielen können, wurde in einem Forschungsprojekt der Institute für Pflege und Gartenbau der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) untersucht. Die Ergebnisse sind im Praxishandbuch »Pflanzengestützte Pflege« dokumentiert. Dr. Veronika Waldboth, Pflege-Expertin an der ZHAW, gibt Einblicke in einem Interview:

Sehr geehrte Frau Dr. Waldboth, welche Effekte hat die Nutzung von Pflanzen in einem Seniorenzentrum?
Pflanzen sind in der Biografie vieler älterer Menschen verankert, und sie werden mit Erinnerungen an Erlebnisse (zum Beispiel Feste oder Feiern) oder Personen (Familie und Freunde) verbunden. ▷

Viele Menschen, die in Seniorenzentren wohnen, hatten früher einen Garten, Pflanzen auf dem Balkon oder Zimmerpflanzen, und sie haben einen großen Erfahrungsschatz und vielleicht auch Rituale und Gewohnheiten mit Pflanzen. Durch gärtnerische Aktivitäten im Rahmen von pflegerischen Interventionen kann das Potenzial von Pflanzen im Pflegealltag genutzt werden. Menschen können einen gelingenden Alltag und Freude erleben, sich im Seniorenzentrum wohlfühlen. Sie können einer für sie bedeutsamen, sinnvollen Beschäftigung nachgehen und eine Pflanze hegen und pflegen oder sie mit allen Sinnen erfahren, sich gemeinsam mit Pflegefachkräften, anderen Bewohnerinnen und Bewohnern oder Angehörigen damit beschäftigen oder sich über Erfahrungen mit Pflanzen austauschen. Im Rahmen dieser Kontakte werden Gespräche geführt und Beziehungen aufgebaut und gepflegt, Wertschätzung und Selbstwirksamkeit erfahren, was sich positiv auf das Wohlbefinden, das Miteinander und weitere pflegerische Handlungen auswirken kann. Gesetzte Pflegeziele können erreicht werden, und Interventionen mit Pflanzen können zudem von Schmerzen, Verlusten und Unruhe ablenken und sich positiv auf die körperliche (zum Beispiel Feinmotorik) und geistige Gesundheit (zum Beispiel Stimulation) auswirken.

FAST NUR MIT LUFT UND LIEBE KOMMEN SOGENANNTE AUFSITZERPFLANZEN WIE DIE TILLANDSIEN AUS, DIE NÄHRSTOFFE AUS DER UMGEBUNG FILTERN KÖNNEN UND NUR AB UND ZU MIT WASSER BESPRÜHT WERDEN MÜSSEN.

Welche Pflanzen eignen sich besonders?
Bei der Auswahl der Pflanzen für die Pflegeinterventionen sind die persönlichen Erfahrungen und Vorlieben der Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Bewertung seitens der Pflegefachkraft wichtig, ebenso wie der Einbezug von bereits vorhandenen Ressourcen. Bewohnerinnen und Bewohner können beispielsweise beim Eintritt ins Pflegeheim ihre persönlichen Pflanzen mitbringen. Auch Blumengeschenke und Pflanzen, die Angehörige mitbringen, können genutzt werden. Ebenso können hausinterne Pflanzen und Schnittblumen aus dem Garten, falls vorhanden, einfließen. Im Handbuch »Pflanzengestützte Pflege« werden 15 Pflegeinterventionen beschrieben und jeweils Empfehlungen zu Pflanzen (zum Beispiel Kresse, Duftrosen) gemacht. Empfohlen werden unter anderem auch Sinnespflanzen, die etwa für Interventionen mit Bewohnerinnen und Bewohnern mit eingeschränkten körperlichen oder kognitiven Ressourcen genutzt werden können, zum Beispiel wenn diese nicht mehr die Fähigkeiten haben, gärtnerische Aktivitäten selbst durchzuführen und Pflegende stellvertretend Handlungen übernehmen.

HYDROKULTUR HAT SICH ALS ALTERNATIVE ETABLIERT, WENN AUF BLUMENERDE VERZICHTET WERDEN SOLL ODER MAN SICH NICHT ALLZU SEHR AUF SEINEN GRÜNEN DAUMEN VERLASSEN KANN. MIT SOLCHEN BEWÄSSERUNGSSYSTEMEN VERZEIHEN GRÜNPFLANZEN AUCH MAL LÄNGERE DURSTSTRECKEN.

In vielen Seniorenzentren gibt es Bedenken wegen der Keime in der Blumenerde. Was sagen Sie dazu?
In unserem Forschungsprojekt wurden die Pflegeinterventionen mit Pflanzen von diplomierten Pflegefachkräften als Teil des Pflegeprozesses in den Alltag im Pflegeheim integriert. Für einige Pflegeinterventionen mit Pflanzen, die wir entwickelt haben, benötigt es Aussaaterde oder Blumenerde. Die Materialien sind im Praxishandbuch abgebildet und im Zusammenhang mit den entsprechenden Interventionen beschrieben. Die Pflegefachkraft lässt ihr Wissen und ihre Erfahrung in die Auswahl, Planung und Umsetzung der Intervention einfließen und berät sich mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie stellt ebenso im Rahmen interner Prozesse die regelmäßige Pflege der Pflanzen sicher (falls Unterstützung benötigt wird). Sind Prozesse für die Pflege und Bestellung und Lagerung der Pflanzen und Materialien hausintern definiert und Zuständigkeiten geklärt, steht meiner Meinung nach dem Gelingen pflanzengestützter Pflege nichts im Wege. ♡

Pflanzengestützte Pflege von:
Dr. Veronika Waldboth, Susanne Suter-Riederer, Martina Föhn,Renata Schneider-Ulmann und Prof. Dr. Lorenz Imhof

Dufte: DIE HEILKRAFT GUTER GERÜCHE

Die Redewendung »Jemanden gut riechen können« kommt nicht von ungefähr. Unsere Nase ist ein starkes Sinnesorgan. Viele Entscheidungen werden unbewusst unter ihrem Einfluss getroffen, viele Erinnerungen in Zusammenhang mit Gerüchen abgespeichert.

Lavendel
Dieses Kraftpaket unter den heilsamen Gerüchen verspricht Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Ruhe. Deshalb hilft der Duft auch bei Einschlafstörungen und Nervosität. Wer nun aber befürchtet, Lavendel mache einfach nur müde, irrt. Durch die Harmonisierung des Befindens werden die Sinne geschärft und neue Energie freigesetzt.

Rosmarin
Was in der Bratensauce oder auf Ofenkartoffeln gut schmeckt, ist auch als Duft ein Genuss. Rosmarin motiviert, stärkt Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis. So lässt sich auch mit Stress besser umgehen, negative Gedanken oder Kopfschmerzen weichen.

Man kann sie sich zwar zuhalten, hat man aber einmal einen Duft in der Nase, wird man ihn so schnell nicht los. Über die Riechzellen werden Impulse ausgelöst, die in den gleichen Hirnregionen ankommen, die auch für die Verarbeitung von Gefühlen zuständig sind. Und genau das kann man sich zunutze machen. Seit Jahrtausenden werden die Düfte bestimmter Pflanzen zur Heilung oder Linderung von Beschwerden und zur Verbesserung des Allgemeinbefindens eingesetzt – entweder frisch, getrocknet oder – konzentriert – in Form von ätherischen Ölen. Hier ist allerdings genaues Wissen zur Dosierung gefragt, um keine negativen Effekte zu erzielen. Es empfiehlt sich, ausschließlich naturreine ätherische Öle zu wählen. Diese dürfen jedoch niemals pur verwendet werden und nicht in Haut- oder Schleimhautkontakt kommen. Spezielle Aromatherapeuten, Heilpraktiker, aber auch viele Apotheker bieten qualifizierte Beratung zum Einsatz von Düften an.

SEIT JAHRTAUSENDEN WERDEN DIE DÜFTE BESTIMMTER PFLANZEN ZUR HEILUNG ODER LINDERUNG VON BESCHWERDEN UND ZUR VERBESSERUNG DES ALLGEMEINBEFINDENS EINGESETZT.

Jeder Mensch hat ein anderes Duftempfinden. Vorsicht: Zu viel des Guten kann schnell überreizen, wie wir zum Beispiel in Parfümerien eindrucksvoll feststellen können.

Dass Gerüche unsichtbar und nicht zu greifen sind, macht sie aber auch umso faszinierender. Selbst vermeintlich schlechte Gerüche können positive Wirkung zeigen: Wer viele Jahre in »Riechweite« einer Brauerei oder Kaffeerösterei gewohnt hat, wird beim erneuten Riechen von Maische oder angebrannten Bohnen nicht die Nase rümpfen – im Gegenteil! Mit den vertrauten Gerüchen kehren auch Erinnerungen zurück, die man schon verloren glaubte.

MIT VERTRAUTEN SINNESREIZEN KÖNNEN BRÜCKEN ZUM WESEN GEBAUT WERDEN.

Riechen spielt deshalb bei der Biografiearbeit in Seniorenzentren – neben Sehen, Schmecken, Hören, Tasten – eine große Rolle. Mit vertrauten Sinnesreizen können Brücken zum Wesen gebaut werden: Mit den Gerüchen, Bildern, Geräuschen oder Berührungen sind – ebenso wie auch mit dem Essen und Trinken – immer auch die Gefühle verbunden, die wir automatisch Erlebnissen zuordnen und die von zeitloser Bedeutung bleiben. Hier kommt das sogenannte »Leibgedächtnis« zum Tragen.

Pfefferminze
Seit Jahrtausenden sorgt der Duft dieser Heilpflanze für einen klaren Kopf. Pfefferminze wirkt belebend und anregend. Sogar akute Übelkeit und Schwindelgefühle kann der Geruch von Pfefferminze mindern.

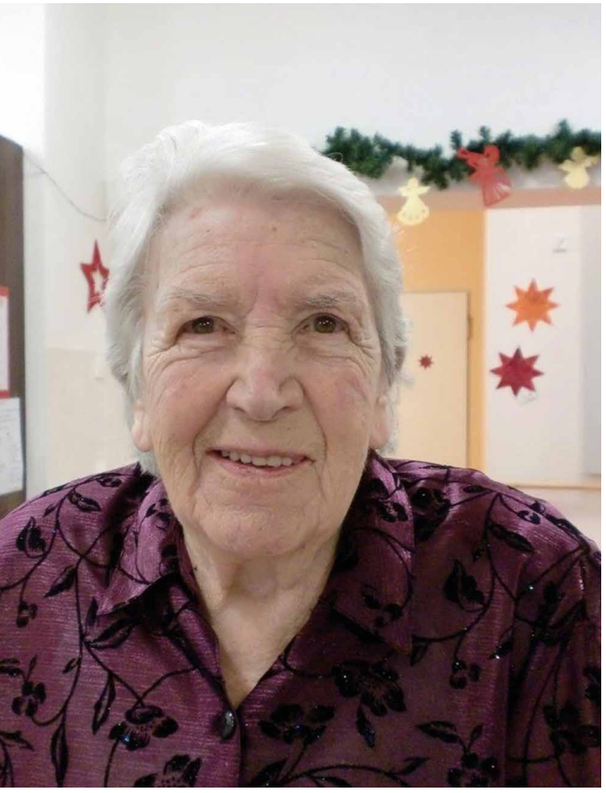
Zitrusfrucht
Der Duft von Orange oder Zitrone wirkt sich entspannend auf die Psyche aus: Ängste und depressive Verstimmungen lösen sich. Im Gegenzug steigen die geistige Leistungsfähigkeit und Frische.

Menschen mit Demenz, die etwa beim Backen der Lieblingskekse keine Zutat mehr nennen können, sie aber mit traumwandlerischer Sicherheit in der richtigen Reihenfolge in die Schüssel geben, rufen Erinnerungen ab, die der Körper gespeichert hat. Ähnliches lässt sich beim Tanzen beobachten. Die beständigen Wiederholungen bestimmter Schrittfolgen gehen wortwörtlich »in Fleisch und Blut über« und lassen sich daher selbst dann unbewusst abrufen, wenn das Bewusstsein einen im Stich lässt. Vertraute Melodien, aber eben auch bekannte Düfte verstärken diese Effekte noch. ♡

Der Klassiker, um Düfte im Raum zu verteilen, ist eine Duftlampe. Dazu die Schale mit Wasser füllen, ein paar Tropfen ätherisches Öl dazugeben und das Teelicht darunter anzünden. Wer ungern mit Feuer und den teils leicht entzündlichen Ölen umgehen möchte, kann auch einen elektrischen Diffuser verwenden. Wichtig ist es, in jedem Fall genau die Gebrauchsanleitung zu beachten.

Irmgard Wurzer

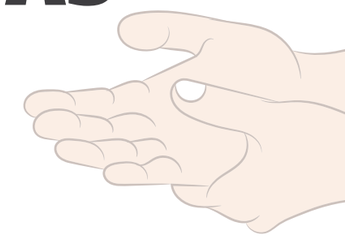
60 JAHRE AWO-MITGLIEDSCHAFT



Ein seltenes Jubiläum konnte Irmgard Wurzer im Jahr 2017 feiern: Seit 60 Jahren ist sie Mitglied der Arbeiterwohlfahrt. Die fast 100-jährige wurde dafür mit der goldenen Ehrennadel geehrt, die sie nun mit Stolz trägt. Im Sommer 1920 wurde die Jubilarin in Freiburg geboren, wo sie auch heute noch lebt. Mit drei Brüdern und drei Schwestern war im Elternhaus natürlich immer etwas los. Doch auch später hatte sie als Geschäftsfrau viel Umtrieb: Bis zu ihrer Pensionierung im Jahr 1975 führte sie einen hiesigen Holz-und Kohlenhandel. Als sie 1957 in die Arbeiterwohlfahrt eintrat, waren solche Öfen noch stark vertreten. Der »Kohlenmann« musste, mit schweren Säcken beladen, die Keller mit Heizmaterial auffüllen. Die Stadt war damals noch vom Krieg gezeichnet. Die AWO kümmerte sich bereits um ältere Menschen, die – geschwächt durch Kriegsfolgen und Hunger – mit erheblichen Problemen zu kämpfen hatten. Das Emmi-Seeh-Heim bestand aber schon vier Jahre. Seit 2015 ist es das neue Zuhause von Irmgard Wurzer geworden. Die zweimal verwitwete Dame hatte zuvor in einer ebenfalls von der AWO betriebenen Seniorenwohnanlage im Grün gelebt und freut sich nun über die Besuche ihres Sohnes Bernd. Urlaubsreisen in die Schweiz, wie sie sie früher gerne unternommen hat, sind aus gesundheitlichen Gründen leider nicht mehr möglich. Dafür hat die Seniorin Freude am Fernsehprogramm und singt für ihr Leben gern. Wenn sie dann noch beim Bingo-Spielen in froher Runde gewinnt, lassen sich so manche Altersbeschwerden für eine Weile vergessen. Ob sie sich wohl als 37-Jährige gedacht hat, dass sie sechs Jahrzehnte der Arbeiterwohlfahrt die Treue halten würde? Irmgard Wurzer lächelt. Liebevoll betreut im Emmi-Seeh-Heim, genießt sie den Ausblick in den herrlichen Garten, in dem gerade der Frühling erwacht.

Text: Carola Schark

BERÜHRUNG FÜR DAS WOHLGEFÜHL



Neugierig streckt Frau S. die Hand aus. Sie kennt das Ritual, bei dem Thomas Willmann ihr gegenübersitzt, und freut sich erkennbar darauf.

Der 53-jährige Betreuungsassistent, der seit Ende 2016 im Emmi-Seeh-Heim arbeitet, weckt die Sinne von an Demenz erkrankten Menschen durch basale Stimulation. Dies kann auf verschiedene Arten geschehen, zum Beispiel durch Berühren, Hören, Riechen oder Schmecken. Bevor Thomas Willmann loslegen kann, sind jedoch Vorbereitungen erforderlich: Entspannende Meditationsmusik erklingt leise im Hintergrund und eine geheimnisvolle Kiste wird geöffnet.

Sie enthält alles, was fürs Wohlbefinden nötig ist: Ein weicher Handschuh, kuschlige Stoffe und natürlich duftende Öle. Frau S. geht die Prozedur sichtlich zu langsam. »Mach mer doch ma was!« ruft sie dem Mann zu, der sie nun am Lavendelfläschchen schnuppern lässt. Im Rahmen seiner Ausbildung zum Sozialen Betreuer hat Thomas Willmann die basale Stimulation kennengelernt. »Wichtig ist, dass Düfte sparsam eingesetzt werden, denn nicht jeder mag alle Gerüche«, erklärt er. Die Bewohnerin entspannt sich sichtlich, wenn er ihre Hände und Unterarme sanft ausstreicht.

Thomas Willmann strahlt Ruhe aus, was sich auch auf Frau S. auswirkt. Sie lehnt sich sogar nach vorne und beginnt selbst, die Unterarme des Mannes zu streicheln. Gerade eher passive Senioren profitieren von solchen Aktivierungen. Willmann erläutert, dass Bettlägerige die Extremitäten weniger oder manchmal gar nicht spüren. Mit Hilfe eines Handtuchs, welches er vorsichtig um den Unterarm einer Dame wickelt, schafft er es durch spezielle Übungen, dass die Frau ihren Arm wieder fühlen kann – seine Länge, seinen Umfang, sein Gewicht. Für Gesunde eine selbstverständliche Erfahrung – für Kranke eine unendliche Bereicherung.

Text: Carola Schark

Sinnesgarten FÜR EVERGREENS

Ein Garten für alle Sinne

♥ Dieser Innenhof hat es in sich: Statt langweiligem Rasen bietet er Spielraum für Fantasie, Möglichkeiten zur Beschäftigung, aber auch lauschige Rückzugsorte. Seit dem Jahr 2010 können Bewohner und Angehörige die grüne Oase des Emmi-Seeh-Heims genießen. Damals wurde der Neubau eingeweiht und statt eines rein funktionalen Areals ein Garten angelegt, der alle Sinne weckt. Verschlungene Wege führen an Büschen vorbei, jedoch nicht ins Freie. Denn hierdurch könnten Menschen, die krankheitsbedingt ihre Orientierung verloren haben, gefährdet werden. »Alle Wege führen nach Rom« ist ein Sprichwort, das ältere Leute gerne gebrauchen. »Alle Wege führen auf den geschützten Wohnbereich« könnte man über den Innenhof des Emmi-Seeh-Heims sagen, denn die einladende Terrasse im Erdgeschoss des Wohnbereichs ist ein Anziehungspunkt auf diesem Rundweg – und direkt von dort gelangt man wieder in den vertrauten Aufenthaltsbereich.

Unterwegs ist einiges zu sehen: In einem Hochbeet blühen Kräuter, welche nicht bloß dekorativ sind, sondern auch geerntet werden. Da sprießt neben Thymian und Minze auch Silbersalbei. Letzterer eignet sich hervorragend zum Teeaufguss in der Erkältungszeit, wie Wohnbereichsleiter Sven Dallwig erläutert. Wer keinen »grünen Daumen« hat, kann die kleinen Figuren am Wegrand bewundern oder den mächtigen Moosstein, über den Wasser fließt und der in der Dunkelheit mit wechselndem Kolorit begeistert. Dies aber nicht als heute übliches hektisches Blinken, sondern durch ein sanftes Ineinanderübergehen der Farbtöne. Welcher kommt wohl als nächstes – rot, blau oder grün? Auch ein festlicher Christbaum stand schon auf der nicht zugänglichen, gut einsehbaren Hochterrasse. Von dort aus steigt auch an Silvester ein kleines Feuerwerk in den Abendhimmel. Dieses dient aber nicht nur zur Unterhaltung der hier Wohnenden, sondern auch dazu, eine zeitliche Orientierung zu geben.

Jahreszeitliche Bräuche wie Ostern oder Weihnachten werden hier selbstverständlich gepflegt. Im Sommer lockt der Duft von Steaks und Würsten die Senioren zum Grill. Liebevoll zubereitete Salate, aber auch Herzhaftes werden gern im Schatten verzehrt. Ein lauschiger Pavillon lädt zum Plaudern ein. Des Öfteren finden auch Krankengymnastikstunden im Freien statt. Handläufe laden dazu ein, die Übenden abzusichern. Und in so einer schönen Umgebung macht Bewegung doch gleich viel mehr Spaß! Vom noch in den sechziger Jahren üblichen Konzept, Bewohner abseits des Stadtzentrums geruhsam in Lehnsesseln ihren Lebensabend verbringen zu lassen, ist das Emmi-Seeh-Heim weit entfernt. Wer positiv auf Aktivierung reagiert, kann sich richtig austoben. Eine Art Zirkeltraining mit Bewegungsstationen bringt die betagten Damen und Herren mächtig ins Schwitzen. Kegeln und Zielwürfe mit Geräten spornen die Senioren an und wecken Erinnerungen an die eigene Jugend, ohne ins Kindische abzugleiten. Zudem winkt eine Belohnung für die jeweiligen Gewinner – mit dem so erbeuteten Bonbon lässt es sich auf den Bänken im Schatten dann gut ausruhen.

Sven Dallwig und seinem Team liegen die Bewohnerinnen und Bewohner, um die sie sich Tag für Tag kümmern, am Herzen. Natürlich ist auch hier nicht immer eitel Sonnenschein. Denn gerade eine Demenz kann Unruhe oder Aggressionen befördern. Der Garten mit seinem üppigen Grün ist da ein kleines Zaubermittel, denn er lädt zum Stressabbau ein – sei es durch Graben im Hochbeet, durch Runden drehen oder dem bloßen Betrachten der Natur. Nicht umsonst sagte der Landschaftsarchitekt Fürst Pückler: »Wer mich ganz kennenlernen will, muss meinen Garten kennen, denn mein Garten ist mein Herz.« ♡

Text: Carola Schark

Interview mit Margit Kazda – ein Jahr Einrichtungsleitung

IM FOKUS BLEIBT DIE LEBENSQUALITÄT

♥ Die frühere Pflegedienstleiterin Margit Kazda ist seit Januar 2017 Leiterin des Seniorenzentrums Emmi-Seeh-Heim.

FRAU KAZDA, SEIT EINEM JAHR LEITEN SIE DAS EMMI-SEEH-HEIM, IN DEM SIE SEIT ÜBER EINEM VIERTELJAHRHUNDERT TÄTIG SIND. WAS HAT SICH FÜR SIE MIT DER NEUEN POSITION VERÄNDERT?

Die Arbeitszeit ist deutlich länger geworden; oft habe ich 10-Stunden-Tage. Im letzten Jahr habe ich im Emmi-Seeh-Heim gewohnt und gelebt.

WIE GROSS IST DIE BELASTUNG FÜR IHRE FAMILIE?

Zum Glück hält mein Mann mir den Rücken frei. Zudem werden die Abläufe immer routinierter, was mir dann auch mehr Zeit lässt für den Kontakt mit unseren Bewohnern. Dieser ist mir sehr wichtig!

WELCHE SCHWERPUNKTE SETZEN SIE IM GEGENSATZ ZU IHREM VORGÄNGER MANFRED MECHLER?

An erster Stelle steht bei mir – wie bei meinem Vorgänger – die Lebensqualität der Bewohner. Ich möchte, dass die Seniorinnen und Senioren zufrieden sind. Insofern haben wir die gleichen Ziele.

SO EIN HAUS ENTWICKELT SICH JA STETIG WEITER. WELCHE VERÄNDERUNGEN STEHEN IN DEN NÄCHSTEN JAHREN AN?

Es wird eine Generalsanierung des Altbaus durchgeführt. Zudem ist langfristig die Einrichtung einer Palliativstation auf dem Wohnbereich 3 geplant. Alle Veränderungen werden aber langsam und mit möglichst geringen Beeinträchtigungen für die Bewohner erfolgen.

WENN SIE AUF DIESES EINE JAHR ZURÜCKSCHAUEN, WAS IST IHNEN BESONDERS IN ERINNERUNG GEBLIEBEN?

Der Abschied von der aktiven Pflege fiel mir schwer. Doch bei der neuen Aufgabe haben mich die vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützt. Bei diesen möchte ich mich ausdrücklich bedanken, denn ihre Motivation hat mich getragen.

IHRE PERSÖNLICHEN WÜNSCHE FÜR DIE ZUKUNFT?

Dass ich gesund und weiter so leistungsfähig bleibe. Ansonsten freue ich mich auf die nächsten Jahre im Emmi-Seeh-Heim als Leiterin der Einrichtung. ♡

Text: Carola Schark

Rosen und ihre Bedeutung

Durch die Blume gesagt

Sie lässt uns erröten, kaum dass sie überreicht ist: Die rote Rose braucht keine Worte, um ihre Botschaft zu vermitteln. Doch steht die stolze, dornige Blume nicht nur für die Liebe, sondern auch für Verschwiegenheit. »Sub Rosa«, also »unter der Rose« gesagt, heißt, darüber kein Wort zu verlieren.

Deswegen wurde früher auf Decken von Ratssälen und Beichtstühlen eine gemalte oder geschnitzte Rose angebracht. Die vielen Schattierungen der Rose haben wieder ihre eigene Symbolik. In einem Lied von Nana Mouskouri heißt es über die weißen: »Sagen dir auf Wiedersehn, weiße Rosen aus Athen.« Denn Weiß steht zwar für die Unschuld, aber auch für Abschied und Tod, weshalb man solche Rosen auf vielen Gräbern sieht.

Einem jungen Mädchen dagegen schenkt ein Verehrer am besten die rosafarbene Variante. Sie bedeutet: Ich bin in Dich verliebt, aber was daraus wird, steht in den Sternen. Vergreift man sich einmal verbal im Ton, muss die Liebe nicht aus sein. Gelbe Rosen sagen: »Ich bitte Dich um Verzeihung.« Doch Vorsicht: Sie können auch bedeuten, dass die Zuneigung nachgelassen hat. Das Gleiche gilt für welkende Sträuße. Wenig falsch machen kann man hingegen mit apricot- oder orangefarbenen. Sie strahlen Anerkennung, Sympathie, aber auch Fröhlichkeit aus.

Interessant ist zudem die Anzahl der Blumen: Eine Rose – Liebe auf den ersten Blick. Zwei – gegenseitige Zuneigung, drei – Ich liebe Dich. Das steigert sich natürlich mit jeder Blume. Doch Vorsicht vor Übertreibungen: 13 Rosen gar könnten beim Empfänger Verwirrung stiften. Auch, wenn der Beschenkte nicht abergläubisch ist.

Text: Carola Schark

Einen Tipp zur passenden Zahl gibt dieser Vers:

Drei Rosen send' ich Dir:
Die erste ist fürs Wohlergehen,
Die zweite ist fürs Wiedersehen,
Die dritte aber leise spricht:
Ich mag dich sehr, vergiss das nicht!

FREIBURGS GRÜNE LUNGEN:

Die Geschichte der Grünanlagen

»In den Wäldern gibt es Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte«, wusste schon Franz Kafka. Denn die hölzernen Riesen haben ihre Geheimnisse bewahrt. Grad ein paar Meter vom Emmi-Seeh-Heim entfernt stehen Mammutbäume, Goldregen und Blauglocken in einem schönen Park. Dieser war jedoch einst nicht zum Spazierengehen gedacht, denn hier experimentierte man im städtischen Anzuchtgarten mit exotischen Gewächsen. Die Zeit um 1900 war geprägt von der Faszination ferner Welten: Afrika, Amerika und Indien waren »in«, und dank des milden Klimas gediehen auch in Südbaden importierte Pflanzen. Bis 1957 die Straße »Am Floßgraben« angelegt wurde, wurde dort gehegt, gepflegt und geforscht. Ging man im Mittelalter nur in den Wald, wenn man ihn durchqueren oder darin Holz schlagen musste, kam im 18. Jahrhundert der Spaziergang ins Grüne als Mode auf – freilich nur für das gehobene Bürgertum. Historische Gärten aus jener Zeit sind in Freiburg nur in Resten erhalten, zum Beispiel der Institutscampus in der Nordstadt. Doch der ab 1879 bestehende Botanische Garten der Universität, welcher sich im heutigen Institutsviertel befand, ist nur noch an einigen alten Bäumen erkennbar. Das Kirchheimer Arboretum an der Albertstraße ist allerdings aus wesentlich neuerer Zeit. Im Jahr 1957 ließ Professor Franz Kirchheimer diesen Mini-Park als wissenschaftliche Belegsammlung des Instituts für Geologie, Rohstoffe und Bergbau pflanzen. Denn nicht alles, was in Freiburg alt aussieht, ist auch wirklich alt. So war der Schlossberg erst kahl, dann mit Reben bestanden und das Gelände des heutigen Stadtgartens diente gar als Aufmarschplatz. Erst nach der Gewerbeschau 1887 wurde ein Teil des Karlsplatzes in eine Grünanlage umgewandelt. Doch herkommen und genießen war nicht so einfach. Denn der Stadtgarten war umzäunt und kostete Eintritt. Es gab Konzerte, ein Rosarium, einen Springbrunnen und Aquarien. Als Heiratsmarkt war dieses Terrain bei jungen Leuten zudem sehr beliebt und man beäugte sich vorsichtig über die kunstvollen Teppichbeete hinweg. Für die Kinder wesentlich interessanter als Blumen und Büsche war der Affenkäfig, welcher mit flinken Rhesusäffchen bevölkert war. Gartengestaltung war »in«. Selbst einem Gottesacker wurde ein parkähnliches Aussehen verliehen: War der 1872 eröffnete Hauptfriedhof in seinem alten Teil noch zweckmäßig angelegt, brachten die späteren Erweiterungen geschwungene Wege, einen romantischen Teich und das prächtige Portal. So sollte der Majestät des Todes würdevoll begegnet werden. »Stimmung, Glanz und Versöhnung« sollte die gärtnerische Gestaltung durch Max Schmöger ausdrücken. Doch auch neuere Anlagen wie der anlässlich der Landesgartenschau 1986 eingeweihte Seepark, eine ehemalige Kiesgrube, erfreuten sich großer Beliebtheit. Auch wenn ein Anwohner damals stöhnte: »Ein halbes Jahr nur Volksmusik – glauben Sie mir, das ist schlimmer als jeder Fluglärm.« 1989 wurde diese Naherholungszone rund um den Flückigersee durch den Japanischen Garten bereichert, ein Symbol der Städtefreundschaft Freiburgs mit Matsuyama. Höchst malerisch ist auch der alte Friedhof im Stadtteil Neuburg, der im 19. Jahrhundert umgewidmet wurde und wo uralte Baumriesen ihren Schatten auf die lauschigen Bänke werfen.

Text: Carola Schark

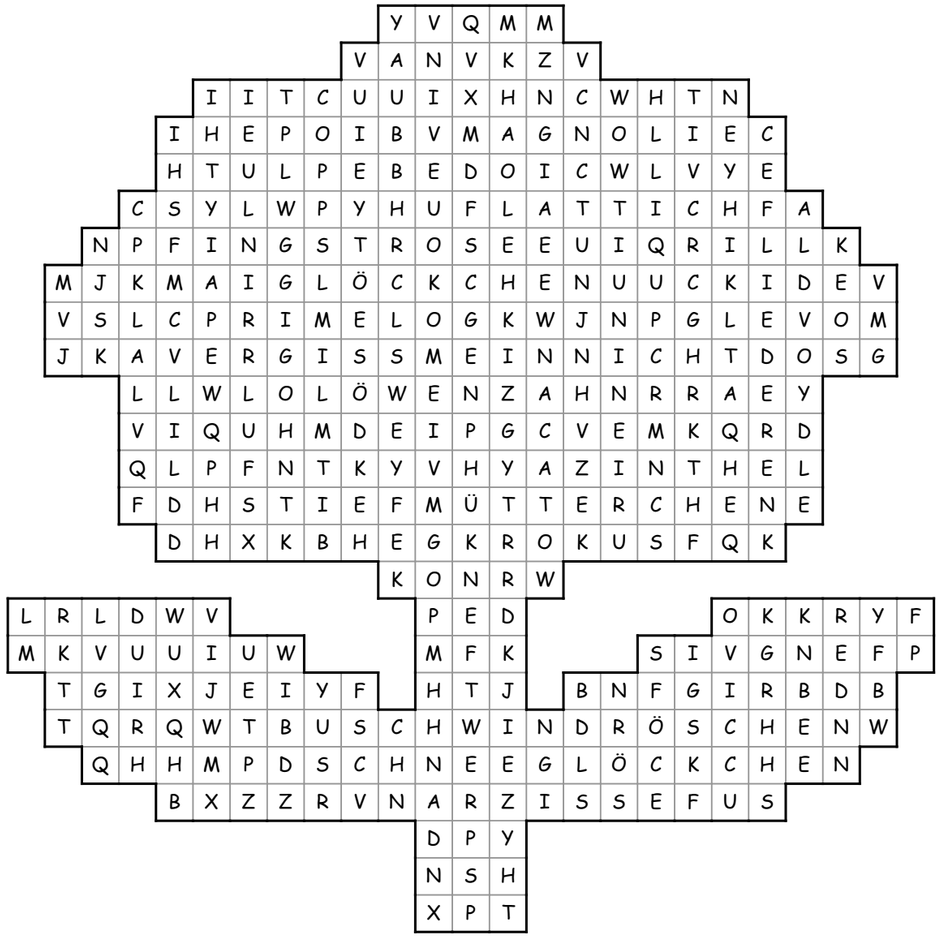
»Ich fühle mich dem Baum verwandt
seine Wurzeln ruhen dunkel im Land
oben aber im lichten Geäst
feiern Winde und Vögel ein fremdes Fest

Dunkel ist meines Lebens Sinn
weiß nicht, woher ich kommen bin
durch meine Wipfel hoch und weit
ziehen Gedanken und Lieder, rauscht die Zeit«
(Otto Linck)

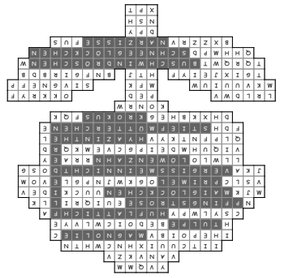
FRÜHLINGSRÄTSEL

Der Frühling steht vor der Tür und mit ihm auch viele wunderschöne Blumen, die wir jedes Jahr aufs Neue bewundern können. Hier haben wir 15 Blumenarten versteckt, die alle hauptsächlich von März bis Mai blühen.

Können Sie alle finden?



1. Primel
2. Krokus
3. Hyazinthe
4. Buschwindröschen
5. Huflattich
6. Narzisse
7. Schneeglöckchen
8. Tulpe
9. Löwenzahn
10. Stiefmütterchen
11. Vergissmeinnicht
12. Pfingstrose
13. Maiglöckchen
14. Flieder
15. Magnolie



LÖSUNG

Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim Freiburg

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

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

Montag – Donnerstag 8:00 – 17:00 Uhr
Freitags 8:00 – 14:00 Uhr

Margit Kazda
Einrichtungsleitung
Tel. 0761 207 46-530
margit.kazda@awo-baden.de

Sabine Berger
Pflegedienstleitung
Tel. 0761 207 46-540
sabine.berger@awo-baden.de

Claudia Wimmer
Sozialer Dienst
Tel. 0761 207 46-560
bgst.szfreiburg@awo-baden.de

Adrian Ziegelmaier
Sozialer Heimdienst
Tel. 0761 20746-520
adrian.ziegelmaier@awo-baden.de

Ursula Heine
Verwaltung
Tel. 0761 207 46-500
sz-freiburg@awo-baden.de

Larisa Wolf
Verwaltung
Tel. 0761 207 46-500
sz-freiburg@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
Carola Schark, Silvia Spiegelberg, Claudia Wimmer
und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION
AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim
und Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

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

LEKTORAT
Maren Menge

Kreative Köpfe gesucht!

Schreiben Sie gerne?
Haben Sie einmal ein Gedicht, eine Kurzgeschichte oder Ähnliches geschrieben und möchten dies mit anderen Menschen teilen?

Wir suchen für unser neues Projekt kreative SeniorInnen, die Lust dazu haben, ihre Werke zu veröffentlichen. Dabei möchten wir Ihrer Fantasie keine Grenzen setzen. Schicken Sie uns Ihre Gedichte, Kindheitserinnerungen, Kurzgeschichten oder auch Ihre ausdrucksstarken Bilder. Wir wählen aus, lektorieren und veröffentlichen Ihr Geschriebenes.

Sie können Ihre Werke direkt in der Begegnungsstätte abgeben oder auch per E-Mail mit dem Betreff »Kreative Senioren« an bgst.szfreiburg@awo-baden.de schicken.

Nur Mut – wir freuen uns darauf!

Ihr Team der Begegnungsstätte

AWO-Seniorenzentrum Emmi-Seeh-Heim
Runzstraße 77 · 79102 Freiburg
Tel. 0761 207 46-0 · Fax 0761 207 46-510
E-Mail: SZ-Freiburg@awo-baden.de
www.awo-seniorenzentrum-emmi-seeh-heim.de

AWO
Seniorenzentrum
Emmi-Seeh-Heim
Freiburg