

WEITwinkel

M A G A Z I N des Wohlfahrtswerks für Baden-Württemberg

Dämmerstunde

Was am Abend für die
Unterhaltung geboten wird

Seite 4

Wenn andere schlafen

Wie Nachtwachen die Nacht
im Pflegeheim erleben

Seite 6

Nacht-Ruhe

Warum man schlechten Schlaf
nicht akzeptieren sollte

Seite 8





Fokus Abend und Nacht

Abendstund hat Gold im Mund

Für „Nachteulen“ gibt es in den Einrichtungen des Wohlfahrtswerks spezielle Angebote

4

Wenn alle anderen schlafen...

Was geschieht im Pflegeheim eigentlich bei Nacht? Nachtwachen berichten von ihrer Arbeit

6

„Guter Schlaf ist auch im Alter möglich“

Der Internist und Schlafforscher Dr. Helmut Frohnhofen erklärt im Interview, was man für einen erholsamen Schlaf tun kann

8

Mythen rund um den Schlaf

Zum Thema Schlaf gibt es viele Volksweisheiten. Testen Sie Ihr Wissen!

10

Sieben Tipps für einen erholsamen Schlaf

Was Menschen im Pflegeheim beim Ein- und Durchschlafen hilft

11

Aus unserer Arbeit

Erinnerungen, lasst nach...

In der Else-Heydlauf-Stiftung hilft Therapeutin Christine Denmeler bei der Bewältigung von traumatischen Erlebnissen

12

Spätzle statt Reismudeln

Das Wohlfahrtswerk beteiligt sich an einem Ausbildungsprojekt mit Vietnam

15

Handicap – kein Hindernis!

Daniel Dieter sitzt im Rollstuhl – und leistet einen Bundesfreiwilligendienst mit körperbehinderten Kindern

16

„In der Wissensgesellschaft gibt es nur Freiwillige“

Die Wissensexpertin Gabriele Vollmar erklärt im Interview, wie sich Wissen auf dem neuesten Stand halten lässt

18

Im Blick

Else-Heydlauf-Stiftung: Fest verankert im Quartier

19

Panorama

Kurz berichtet

20

Menschen

Diethelm Reichart

22

Impressum

Herausgeber

Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg
Falkertstraße 29 · 70176 Stuttgart

www.wohlfahrtswerk.de

V.i.S.d.P.: Ingrid Hastedt,

Vorsitzende des Vorstands

Redaktion: Katja Kubietziel (kk)

Tel. 07 11 / 6 19 26-104 · Fax 07 11 / 6 19 26-199

katja.kubietziel@wohlfahrtswerk.de

Redaktionelle Mitarbeit:

Natalia Cichos-Terrero (nct), Frank Bantle (fb)

Fotos

Fotos Seite 8 und Seite 10:

iStockphoto und Pixelio.

Alle weiteren Fotos:

Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg

Satz und grafische Gestaltung

Kreativ Plus GmbH

Haußmannstraße 6 · 70188 Stuttgart

Druck und Herstellung

BruderhausDiakonie – Grafische Werkstätte

Gustav-Werner-Straße 24 · 72762 Reutlingen

Das Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband. Die Stiftungszeitschrift WEITwinkel erscheint zweimal jährlich und kann kostenlos bezogen werden. Auflage dieser Ausgabe: 6.500.

Spendenkonten

Baden-Württembergische Bank

IBAN: DE85 6005 0101 0002 0264 08

BIC: SOLADEST600

Postbank Stuttgart

IBAN: DE51 6001 0070 0002 8257 03

BIC: PBNKDEFFXXX

Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart

IBAN: DE46 6012 0500 0007 7395 00

BIC: BFSWDE33STG



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie 80 Jahre alt sind, haben Sie rund 24 Jahre und vier Monate Ihres Lebens mit Schlafen verbracht. Zu diesem Ergebnis kommt das Magazin „P.M. Fragen und Antworten“ in seiner Januar-Ausgabe. Verschlafen wir also unser Leben, wie die Zeitschrift suggeriert? Klar ist: Guter Schlaf ist so wichtig wie Essen und Trinken, er hat direkten Einfluss auf Gesundheit und Lebensqualität.

Doch falsch wäre zu meinen, schlechter Schlaf gehöre zum Alter dazu. Dies ist ein Trugschluss, so der Schlafmediziner und Altersforscher Dr. Helmut Frohnhofen. Im Interview ab Seite 8 erklärt der Experte, in welchen Fällen es sich um eine Schlafstörung handelt und was man aktiv dagegen tun kann. Sein Plädoyer: Schlechten Schlaf sollte man nicht einfach als gegeben hinnehmen! Auch ein Pflegeheim kann einiges dazu beitragen, dass seine Bewohnerinnen und Bewohner gut durch die Nacht kommen. Oft genügen schon kleine Hilfestellungen, um beim Ein- und Durchschlafen zu helfen. Auf Seite 11 finden Sie Tipps für einen erholsamen Schlaf, die sich in der Praxis bewährt haben.

Bekanntlich gehen viele Senioren früh ins Bett und stehen früh auf. Doch es gibt im Alter nicht nur „Lerchen“, sondern auch „Nachteulen“. Damit auch sie am Abend Gesellschaft und Unterhaltung finden, lassen sich unsere Einrichtungen einiges einfallen. Mehr zu Stammtischen, Dämmerstunden, Kinoabenden oder virtuellen Bowlingrunden lesen Sie ab Seite 4. Am späteren Abend, wenn Ruhe einkehrt, kommt dann die Stunde der Nachtwachen. Sie begleiten durch die Nacht und wachen über den Schlaf der Menschen im Pflegeheim. Ab Seite 6 berichten Jenny Kuhn vom Ludwigstift und Werner Pross vom Haus am Weinberg, wie sie sich auf Nachtwachen vorbereiten, wie sie den „Tag danach“ erleben und was im Pflegeheim in der Nacht – wenn alle anderen heimgegangen sind – eigentlich geschieht.

„Der Schlaf ist die köstlichste Erfindung“, sagte einst Heinrich Heine. Dem schließe ich mich an und finde die Vorstellung eigentlich gar nicht so schlimm, dem Schlaf rund ein Drittel meines Lebens zu widmen. In der Statistik des Wissensmagazins erfährt man nämlich auch, dass der durchschnittliche Deutsche immerhin zwölf Jahre seines Lebens vor dem Fernseher und zweieinhalb Jahre im Auto verbringt ... In diesem Sinne wünsche ich Ihnen erholsame Nächte und guten Schlaf, der Ihnen neue Kraft für den Alltag schenkt.

Es grüßt Sie herzlich,
Ihre

Ingrid Hastedt

Abendstund hat Gold im Mund

Von wegen stille Nacht. Auch in Altenpflegeeinrichtungen geht es abends noch gesellig und lustig zu. Für aktive „Nachteulen“ gibt es in den Häusern des Wohlfahrtswerks spezielle Angebote.

Die Nacht ist nicht allein zum Schlafen da, sang der legendäre Gustav Gründgens schon 1938 im Film „Tanz auf dem Vulkan“. Und manch rüstiger Bewohner einer Altenpflegeeinrichtung denkt heute vielleicht mit Wehmut an diese Zeilen und an schöne Abendstunden in Geselligkeit oder mit dem Partner. Denn im Tagesablauf eines Pflegeheims passiert morgens und nachmittags sehr viel, am frühen Abend wird es dann stiller und viele Bewohnerinnen und Bewohner ziehen sich in ihre Zimmer oder Wohnungen zurück. Doch wer möchte, findet auch zur Dämmerstunde Anschluss.



Frauen unter sich: „Dämmerstunde“ in der Else-Heydlauf-Stiftung

Rezepte aus alter Zeit

Lecker! Die fünf älteren Damen sind zufrieden, als sie gemeinsam mit Cornelia Hill einen Apfelblechkuchen aus dem Backofen der Wohnküche im ersten Obergeschoss holen. Bei der „Dämmerstunde“ in der Else-Heydlauf-Stiftung in Stuttgart-Zuffenhausen haben sie Rezepte von früher zusammengetragen und diese gemeinsam nachgekocht und -gebacken. Cornelia Hill hat alles aufgeschrieben und für jeden eine Rezeptsammlung erstellt. Im Rahmen ihrer Ausbildung zur Altentherapeutin absolviert sie ein Praktikum in der Einrichtung und kümmert sich um den Frauenstammtisch. „Mir ist es wichtig, den Gemeinschaftscharakter zu stärken“, sagt Hill. Über die Gruppenarbeit sei es gut möglich, das „episodische Gedächtnis“ der Bewohnerinnen wieder zu aktivieren: „Man kann sich kaum vorstellen, wie präzise die Kochrezepte noch in der Erinnerung abrufbar sind.“ Eine weitere wichtige Funktion des Stammtisches ist es, zusätzliche Aktivitäten anzubieten, für die sonst nicht immer Zeit vorhanden ist. So bereitet die Damenrunde in der Adventszeit Plätzchen zu, bemalt Holztiere in der Werkstatt oder singt auch mal alte Volkslieder, begleitet von Christine

Denner mit der Gitarre. Die Kunsttherapeutin und Mitarbeiterin des Sozialen Betreuungsdienstes fragt vorab nach Liederwünschen und besorgt die entsprechenden Songtexte. Im Schnitt kommen bis zu zehn Bewohnerinnen zum Frauenstammtisch der Zuffenhausener Einrichtung. Die bunte Mischung der unterschiedlichen Erfahrungen und Persönlichkeiten sorgt dafür, dass es nie langweilig wird: „Bei uns wird immer viel gelacht, getratscht und gescherzt“, sagt Teilnehmerin Mathilde Strauss und freut sich bereits auf die nächste „Dämmerstunde“.

Ein Bier gehört dazu

Ortswechsel. Ein Mittwochabend im Haus am Weinberg in Stuttgart-Obertürkheim. Es ist kurz nach 18 Uhr und in der Cafeteria im Erdgeschoss sitzen schon Herbert Fischer und Heino Brandt, die beiden „Schachbrüder“ der Einrichtung. Beide bewegten jahrelang König, Dame und Bauer professionell bei Wettkämpfen – und haben daher natürlich immer ein Gesprächsthema am Männerstammtisch. Als nächster kommt Wilhelm Haag in die Runde. Mit 91 Jahren ist

Angebote am Abend

In vielen anderen Einrichtungen des Wohlfahrtswerks gibt es ebenfalls Angebote für den Abend: zum Beispiel Spielerunden mit „Mensch ärgere dich nicht!“, Kinoabende oder Videospiele auf der Leinwand mit der Wii-Konsole oder der Xbox 360 Kinect. Neben diesen Abendangeboten mit festem Programm gibt es Dämmerstunden oder Stammtische, um gesellig zusammensitzen und sich auszutauschen.



Basteln und Malen in der Werkstatt gehören zum Programm

er einer der ältesten Teilnehmer des Männerstammtisches im Haus am Weinberg. Seit drei Jahren ist er Witwer. Auch wenn er selbst nicht aktiv mit Redebeiträgen mitmischt, so ist er froh, regelmäßig beim Männertreff dabei zu sein. Schon über zehn Jahre ist der Stammtisch – seinerzeit vom Sozialdienst initiiert – ein wichtiges Angebot in der Obertürkheimer Einrichtung. Fast immer sind zehn oder mehr Männer mit von der Partie. Sie sind zwischen 60 und 101 Jahre alt und haben ganz unterschiedliche Lebenswege aufzuweisen – vom Banker bis zum Handwerker. So schwätzt man(n) über dies und das, über den VfB Stuttgart und den FC Bayern, über Flüchtlinge in Italien und den Verkehr in Obertürkheim – und natürlich über Neues aus der Einrichtung und persönliche Wehwechen.

Dass immer auch genügend Pils oder Trollinger vorhanden ist und alle „Stammtischbrüder“ den Weg in die Runde finden, dafür sorgt Herbert Fischer, der auch Bewohnerbeirat ist. Von Seiten der Einrichtung ist Sozialdienst-Mitarbeiter Wilfried Wenzel unterstützend vor Ort. Seine Rolle definiert er so: „Da die Männer genügend Gesprächsstoff und eigene Themen haben, verzichte ich auf eine Moderation oder Themenvorgabe. Ich unterstütze beim Servieren und berichte bei Bedarf über Neuigkeiten aus dem Haus am Weinberg.“ An diesem Abend ergreift er allerdings ausnahmsweise kurz das Wort: Heino Brandt hatte Geburtstag und da versteht es sich von selbst, dass der Stammtisch ein „Happy Birthday“ anstimmt und die Gläser erhebt. *fb*

„Männergespräche“ am Abend:

Die Stammtischrunde im Haus am Weinberg



Wenn alle anderen schlafen...

Wenn am Abend Ruhe im Pflegeheim einkehrt und Besucher, Therapeuten und Pflegekräfte nach Hause gegangen sind, sind sie da: die Nachtwachen. Sie begleiten die Bewohner durch die Nacht und wachen über ihren Schlaf. Zwei Mitarbeitende des Wohlfahrtswerks stellen sich und ihre Arbeit vor.



Jenny Kuhn (23)

*arbeitet seit 2013 im Tag- und Nachtdienst
im Ludwigstift (Stuttgart-West)*

Am Tag vor einer Nachtwache...

... achte ich darauf, nichts Anstrengendes zu unternehmen, um mir die Kraft für den bevorstehenden Nachtdienst aufzusparen. Falls in der Nacht doch mal ein Tief kommen und ich müde werden sollte, hilft mir immer etwas Süßes und kurz an die frische Luft zu gehen.

Ein typischer Nachtdienst...

... beginnt um 20:30 Uhr mit der Übergabe der Kollegen aus dem Spätdienst. Die Übergabe ist besonders wichtig, weil ich so erfahre, was am Tag bei den einzelnen Bewohnern vorgefallen ist und welche pflegerischen Maßnahmen in der Nacht wichtig sind. Während der Nachtwache mache ich drei Rundgänge durch die Wohnbereiche und schaue nach dem Befinden der Bewohner. Dazu gehört, sie umzubetten, zur Toilette zu begleiten, Medikamente zu verabreichen, Einlagen und Wäsche bei Bewohnern mit Inkontinenz zu wechseln und kranke oder im Sterben liegende Menschen zu begleiten. Zwischen den Rundgängen erledige ich Organisationsaufgaben und aktualisiere die Pflegedokumentation.

Wenn jemand nicht schlafen kann...

... sollte man der Ursache für die Schlafstörung auf den Grund gehen – das kommt bei uns allerdings erfreulicherweise nur vereinzelt vor. Wenn Bewohner schlecht schlafen, hilft es oft schon, einfach zuzuhören, damit sie jemandem ihre Sorgen und Ängste anvertrauen können.

Am Tag nach einer Nachtwache...

... versuche ich einfach nicht mehr so viel zu schlafen und gestalte den Tag sehr aktiv. Da ich nur drei oder vier Tage am Stück als Nachtwache arbeite, fällt es mir leichter, wieder in den normalen Tages-Rhythmus zu kommen.

Die wichtigsten Eigenschaften, die man als Nachtwache mitbringen muss, sind...

... eine ruhige und gelassene Persönlichkeit, Geduld und Einfühlungsvermögen, Fachkompetenz sowie die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren.

Momente, die mir in Erinnerung bleiben...

... sind die, in denen sich die Bewohner freuen, wenn sie mich sehen und gleich in den Arm nehmen möchten. Zu den traurigen Momenten gehört natürlich der Tod – das geht auch mir immer besonders nahe. Obwohl ich erst seit einem Jahr regelmäßig als Nachtwache arbeite, hatte ich schon viele Momente, die ich nicht vergessen werde.

Tagdienst oder Nachtdienst? Ich arbeite lieber...

... im Tagdienst, weil ich es mag, wenn Menschen um mich herum sind – das fehlt mir beim Nachtdienst. Ich mag die Abwechslung zwischen Tag- und Nachtdienst, aber ausschließlich in der Nacht zu arbeiten, käme für mich nicht infrage.

Am Tag vor einer Nachtwache ...

... lege ich mich einfach am Nachmittag schlafen und mein Körper weiß dann von selbst, was das bedeutet. Ich arbeite bereits seit 18 Jahren ausschließlich als Nachtwache und habe mich sehr früh an diesen Schlaf-Wach-Rhythmus gewöhnt. Nach sechs Nachtwachen am Stück habe ich vier Tage frei. Ein konkretes Rezept, um bei der Arbeit gut wach zu bleiben, habe ich nicht. Persönlich achte ich darauf, dass ich während des Nachtdienstes nichts esse, da ein voller Magen schnell müde machen kann.

Ein typischer Nachtdienst ...

... beginnt um 20:15 Uhr. Da ich weiter weg wohne und etwa eineinhalb Stunden zur Arbeit brauche, bin ich oft etwas früher da. Die Zeit vor Dienstbeginn nutze ich damit, Dokumentationsunterlagen und Aufzeichnungen des Tagdienstes zu lesen. Der Nachtdienst beginnt dann immer mit einer ausführlichen Übergabe der Kollegen vom Spätdienst. Während der Nachtwache gibt es insgesamt drei Rundgänge. Der erste Rundgang, bei dem die Bewohner für die Nachtruhe vorbereitet werden, sowie der letzte Rundgang am frühen Morgen sind die wichtigsten. Zwischen den Rundgängen erledige ich die Dokumentation oder nehme Materialbestellungen, zum Beispiel für Inkontinenzartikel, vor. Während der Pause treffe ich mich immer gerne mit meinem Kollegen, der ebenfalls Nachtdienst hat. Bei einer Tasse Kaffee tauschen wir uns dann zu den jeweiligen Vorkommnissen der Nacht aus. Die Nachtwache endet gegen 6:30 Uhr mit einer Übergabe an den Tagdienst.

Wenn jemand nicht schlafen kann ...

Glücklicherweise gibt es bei uns selten Bewohner, die unter Schlafstörungen leiden. Einige wünschen sich aber, dass man zu einer bestimmten Uhrzeit zu ihnen kommt – das versuche ich dann natürlich einzurichten. Schwieriger gestalten sich die Schlafgewohnheiten bei demenziell erkrankten Menschen, da diese oft keinen richtigen Schlaf-Wach-Rhythmus mehr haben. Hier ist es wichtig, ein besonderes Auge auf sie zu haben.

Am Tag nach einer Nachtwache ...

... versuche ich so wenig wie möglich zu schlafen, um abends müde ins Bett gehen zu können. Dieser Tag ist



Werner Pross (56)

*seit 1995 Nachtwache im Haus am Weinberg
(Stuttgart-Obertürkheim)*

der schwierigste. Glücklicherweise bin ich schon am zweiten Tag wieder im Tag-Rhythmus und kann die freie Zeit genießen. Diese nutze ich immer bewusst, um meinen Hobbys nachzugehen oder meine Freundschaften zu pflegen.

Die wichtigsten Eigenschaften, die man als Nachtwache mitbringen muss, sind ...

... psychische und physische Gesundheit, Belastbarkeit sowie, auch wenn es hart klingen mag, familiäre Ungebundenheit.

Momente, die mir in Erinnerung bleiben ...

... sind Momente, in denen es den Bewohnern nicht gut geht oder sie in den eigenen Armen versterben. Zu den schönen Momenten gehört dagegen, wenn die Bewohner einem mitteilen, wie sehr sie sich bei einem wohl und sicher fühlen. Sie geben einem damit ungeheuer viel zurück.

Tagdienst oder Nachtdienst? Ich arbeite lieber ...

... ausschließlich als Nachtwache. Dazu habe ich mich schon sehr früh entschieden. Ich plane und organisiere gerne im Voraus – als Nachtwache ist das auch kein Problem, da man einen äußerst geregelten Arbeitsablauf hat. An der Nachtwache schätze ich außerdem, dass man Verantwortung trägt und eigenständig arbeiten kann. Man hat Freiraum und genießt großes Vertrauen, nicht nur seitens der Bewohner, sondern auch seitens der Vorgesetzten.

„Guter Schlaf ist auch im Alter möglich“

Viele ältere Menschen klagen über schlechten Schlaf. Doch Schlafstörungen in der Nacht und Müdigkeit am Tag sind keine normalen Begleiterscheinungen des Alters. Was man für einen gesunden und erholsamen Schlaf tun kann, erklärt der Internist und Schlafforscher Helmut Frohnhofen.

Brauchen ältere Menschen weniger Schlaf als Jüngere?

Nein, das ist ein weit verbreiteter Irrtum. Die Schlafdauer bleibt nach Ende der Pubertät im Großen und Ganzen ein Leben lang konstant – sie nimmt nur leicht ab und bleibt etwa ab dem 70. Lebensjahr unverändert. Allerdings braucht jeder Mensch unterschiedlich viel Schlaf, um sich tagsüber ausgeschlafen und leistungsfähig zu fühlen. Normalerweise sind das sechs bis acht Stunden pro Nacht. Daneben gibt es Kurz- und Langschläfer, die aber nur je zwischen zehn und 15 Prozent der Gesamtbevölkerung ausmachen. Unabhängig vom Alter muss also jeder für sich die richtige Schlafmenge herausfinden.

Senioren werden ja bekanntlich zu „Lerchen“...

Das liegt zum einen an früheren Zubettgehzeiten und zum anderen daran, dass der Schlaf im Alter häufig

über den Tag verteilt wird: Wer vormittags und nachmittags je ein Stündchen schläft, braucht für die Nacht nur noch vier bis sechs Stunden. Wenn man dann schon um 20 Uhr ins Bett geht, ist man um zwei Uhr fit. Und dann ist es natürlich langweilig ...

Wann spricht man denn von einer Schlafstörung?

Normal ist, dass im Alter der Anteil des Tiefschlafs abnimmt und der Schlaf viel häufiger unterbrochen wird. Auch bis zu zwei Stunden in der Nacht wachzuliegen, ist im Alter noch normal. Es ist daher wichtig, die hohe Erwartung an den eigenen Schlaf zu relativieren. Wer nachts lange wach liegt, tagsüber aber fit ist und keinen Leidensdruck verspürt, hat eigentlich kein Schlafproblem. Wer sich dagegen am Tag müde, unausgeschlafen und abgeschlagen fühlt, sollte mit einem Arzt sprechen. Die entscheidende Frage ist also immer: Wie fühle ich mich tagsüber?



Gilt für jedes Lebensalter: Schlaf ist die beste Medizin

Zur Person

Dr. Helmut Frohnhofen (55) ist Direktor des Zentrums für Altersmedizin an den Kliniken Essen-Mitte. Neben seiner Tätigkeit als Klinikleiter lehrt und forscht der Internist und Schlafexperte an den Universitäten Essen und Witten-Herdecke. In seiner wissenschaftlichen Arbeit beschäftigt er sich mit Schlafstörungen im Alter und ihrem Einfluss auf die Tagesbefindlichkeit und Leistungsfähigkeit.



Foto: Privat

Wie kann ein Arzt helfen?

Der Arzt sollte zunächst den Grund für das Schlafproblem herausfinden. In 90 Prozent der Fälle handelt es sich nämlich nicht um eine „echte“ Schlafstörung, sondern es gibt körperliche oder psychische Ursachen für den gestörten Schlaf. Das können beispielsweise Depression, Schmerz, Luftnot, Herzschwäche oder Bronchialerkrankungen sein. Auch viele Medikamente haben eine schlafraubende Wirkung wie zum Beispiel harntreibende Arzneimittel, Antidepressiva oder Beta-blocker. Wenn man hier die Ursache findet und behandelt, ist die Schlafstörung oft schon mit behoben.

Und wenn es sich doch um eine „echte“ Schlafstörung handelt?

Dann muss man zunächst die Gewohnheiten aufdecken, die zum schlechten Schlaf führen. Dazu sollte man sich fragen: Wie ist mein Tag-Nacht-Rhythmus? Wie sind die Schlafphasen über den Tag verteilt? Häufig öffnet es einem bereits die Augen, wenn man dazu einen Fragebogen ausfüllt.

Wie lassen sich diese Gewohnheiten verändern?

Sehr bewährt hat sich die sogenannte „Stimulus-Kontrolle“: Wenn man nachts länger als eine halbe Stunde wach liegt, verlässt man das Bett wieder und legt sich erst dann wieder hin, wenn man so „hundemüde“ ist, dass man wieder einschlafen kann. Wichtig ist dabei, dass man morgens immer zu einer festen Zeit aufsteht, egal wie man sich fühlt. Wer das konsequent durchzieht, hat eine Erfolgsrate von 80 Prozent, seine Schlaflosigkeit loszuwerden. Dieser verhaltenstherapeutische

Ansatz hat damit sogar eine höhere Erfolgsquote als eine medikamentöse Therapie – dazu ist er nebenwirkungsfrei und wirkt nachhaltig.

Raten Sie denn generell von Schlafmitteln ab?

Studien zeigen, dass Schlafmittel relativ schnell ihre Wirksamkeit verlieren. Hinzu kommt, dass die Nebenwirkungen im Alter nicht zu unterschätzen sind: Über längere Zeit eingenommen, führen sie zu Hirnleistungsstörungen und steigern das Sturzrisiko. Man sollte Schlafmittel daher nur dann einsetzen, wenn man ein klares Konzept hat – wenn also der Leidensdruck sehr hoch ist und man die Zeit überbrücken will, bis die Verhaltenstherapie greift. Das sollte aber nicht länger als vier Wochen sein. Für eine Langzeittherapie sind Schlafmittel nicht geeignet.

Was sind Ihre wichtigsten Empfehlungen für einen guten Schlaf?

Ganz wichtig ist ein stabiler Tag-Nacht-Rhythmus, also jeden Tag zur gleichen Zeit aufzustehen und ins Bett zu gehen. Bewegung, Tageslicht und frische Luft machen müde und sorgen für einen guten Schlaf – deshalb sollten auch ältere Menschen möglichst täglich nach draußen gehen. Schließlich sollte man abends auf opulente Mahlzeiten verzichten und keine weckenden Genussmittel wie Kaffee, Schwarztee oder auch Kakao zu sich nehmen. Aus meiner Erfahrung als Schlafmediziner kann ich sagen: Guter Schlaf ist auch im Alter möglich, man sollte schlechten Schlaf nicht als gegeben akzeptieren!

Wir danken Ihnen für das Gespräch!

Mythen rund um den Schlaf

Zum Thema Schlaf glaubt man vieles zu wissen. Manche dieser Volksweisheiten sind richtig, andere stimmen nur bedingt oder sind sogar schlichtweg falsch. Hätten Sie es gewusst?

Wer lange im Bett bleibt, ist gut erholt

✗ FALSCH



Viele ältere Menschen verbringen zwischen zehn und zwölf Stunden im Bett, schlafen aber nur fünf Stunden davon – und fühlen sich trotz langer Bettzeiten nicht wirklich erholt. Experten empfehlen daher, nur dann ins Bett zu gehen, wenn man wirklich müde ist und nicht im Bett zu bleiben, wenn man nicht schläft.

Der Schlaf vor Mitternacht ist am erholsamsten

✓ TEILWEISE RICHTIG

Entscheidend für guten Schlaf ist, dass die ersten Stunden nach dem Einschlafen möglichst ungestört verlaufen. Der Grund: In dieser Zeit findet die Tiefschlafphase statt, bei der sich Körper und Geist am besten erholen. Ob diese jedoch vor oder nach Mitternacht erfolgt, ist weniger wichtig.



Zu viel schlafen kann man nicht

✗ FALSCH

Gerade bei Hochbetagten ist zu viel Schlaf gefährlich. Zu diesem Ergebnis kommt die Insomnia-Studie, die das Schlafverhalten von mehr als 7.000 Pflegeheimbewohnern untersucht hat. Menschen, die nur ein Drittel des Tages oder kürzer wach sind, haben demnach ein sehr hohes Risiko, zu wenig Nahrung und Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Auch körperliche Fähigkeiten werden rascher abgebaut und das Sturzrisiko nimmt stark zu. Als Faustregel gilt: Ein Nachtschlaf von sechs bis acht Stunden reicht aus und die Dauer der „Nickerchen“ sollten 20 Prozent der Tageszeit nicht überschreiten.



Mit fünf Stunden Schlaf kann man auskommen

✓ TEILWEISE RICHTIG



Es gibt zwar Kurzschläfer, die mit fünf Stunden Schlaf auskommen, aber das ist die Ausnahme. Die meisten Menschen benötigen zwischen sechs und acht Stunden – wie viel genau, ist genetisch festgelegt. Wer auf Dauer sein individuelles Schlafbedürfnis nicht befriedigt, ist im Alltag nicht mehr leistungsfähig und nimmt sogar körperlichen Schaden. Auch derjenige, der vor Prüfungen die Nächte durchlernt, schadet sich am Ende selbst: Er braucht nämlich doppelt bis viermal so lange wie derjenige, der einen festen Rhythmus hat und sich Auszeiten gönnt.

Bei Vollmond schläft man schlechter

✓ RICHTIG

Forscher der Universität Basel konnten im vergangenen Sommer erstmals einen wissenschaftlichen Beleg vorlegen, dass der Mond tatsächlich Einfluss auf den Schlaf hat. Bei Vollmond hatten ihre Testpersonen länger zum Einschlafen gebraucht, kürzer geschlafen und ihren Schlaf selbst als schlechter beurteilt. Die Hirnaktivität zeigte außerdem, dass die Länge des Tiefschlafs bei Vollmond abnahm und der Spiegel des Schlafhormons Melatonin im Blut sank.

7 Tipps für einen erholsamen Schlaf

Oft genügen kleine Hilfestellungen, um bei Menschen im Pflegeheim das Ein- und Durchschlafen zu erleichtern. Christiane Biber vom Haus am Kappelberg in Fellbach gibt Tipps für eine angenehme Nachtruhe.

1. Für Aktivität am Tag sorgen

Wer sich tagsüber wenig bewegt und gelegentlich ein Nickerchen hält, ist am Abend oft nicht müde – so kann ein Teufelskreis entstehen. Ein geregelter Tagesablauf mit einem guten Mix aus Aktivitäten und kurzen Pausen wirkt sich dagegen positiv auf den Schlaf aus.

2. Auf bewährte Hausmittel zurückgreifen

Ein Glas warme Milch mit Honig am Abend oder ein beruhigender Tee – die altbekannten Rezepte helfen, um in den Schlaf zu finden. Es lohnt sich dabei immer, die Betroffenen als „Experten in eigener Sache“ nach ihren individuellen Strategien für einen guten Schlaf zu befragen und daran anzuknüpfen.

3. Neues ausprobieren

So paradox es klingt: Bei manchen unruhigen Senioren kann abends ein kräftiger, den Blutdruck stabilisierender Kaffee vor dem Zubettgehen helfen. Darum: Man sollte Mut haben, auch unkonventionelle Mittel auszuprobieren.

4. Störungen der Nachtruhe vermeiden

Häufig sind es Kleinigkeiten, die Menschen im Pflegeheim um den Schlaf bringen, wie ungewohnte Geräusche, die von Mitarbeitenden der Nachtwache oder unruhigen Mitbewohnern verursacht werden. Achten Sie also auf Ruhe und stellen ein Glas Wasser oder kleine Häppchen direkt am Bett bereit: So kann nächtlicher Appetit oder Durst gestillt werden, bevor der Betroffene richtig aufwacht.

5. Bisherige Schlafgewohnheiten berücksichtigen

Zu ruhigen Nächten trägt bei, wenn das Zimmer mit vertrauten Gegenständen ausgestattet, die gewohnte Ausrichtung des Bettes berücksichtigt und die eigene Bettwäsche verwendet werden kann. Schläft der Betroffene in kühlen oder geheizten Räumen, bei offenem oder geschlossenem Fenster? Auch beim Raumklima gilt es, auf Gewohnheiten zu achten.

6. Zeiten im Bett an Schlafbedürfnis anpassen

Wenn ein Bewohner sieben Stunden Schlaf benötigt und um 20 Uhr ins Bett geht, hat er um drei Uhr ausgeschlafen – und die Zeit bis zum nächsten Morgen kann lang werden. Angebote am Abend und spätere Zubettgehzeiten können hier für einen besseren Tag-Nacht-Rhythmus sorgen.

7. Rituale am Abend pflegen

Menschen mit Demenz benötigen am Abend besonders viel Zuspruch und Halt. Gemeinsame Abendaktivitäten in angenehmer Atmosphäre und Rituale wie ein vertrautes Lied oder Gebet tragen dazu bei, ruhig und beheimatet in und durch die Nacht zu kommen.

Zur Person

Christiane Biber (47) ist Diplom-Sozialpädagogin und arbeitet im Bereich Soziale Arbeit im Haus am Kappelberg in Fellbach. In den stationären Wohngemeinschaften des Pflegeheims beginnt die Nachtschicht um 21 Uhr, die Tagschicht der Alltagsbegleiter endet kurz vor 22 Uhr.



Foto: Privat

Erinnerungen, lasst nach...

Viele Menschen im Pflegeheim haben traumatische Erfahrungen gemacht, die sie in ihrem Fühlen und Verhalten stark beeinflussen. In der Else-Heydlauf-Stiftung hilft Kunst- und Traumatherapeutin Christine Denneler dabei, solche Erlebnisse zu verstehen und zu verarbeiten.

Bombenangriffe, Hunger, Kälte, Todesangst, Verlust des geliebten Vaters. Schließlich Flucht und Vertreibung. Schreckliches musste Hilde Schairer* im Krieg erleben. Die Bilder von damals brannten sich in ihr Gedächtnis ein. Sie lebt weiter, möchte alles vergessen, ihren Weg gehen – doch es geht nicht. Ohne es zu wollen und zu verstehen, wird sie von ihrer Vergangenheit immer wieder eingeholt.

Auf eigene Ressourcen setzen

Posttraumatische Belastungsstörung (kurz: PTBS) nennen Experten die psychischen Probleme, die bei Menschen entstehen, die Grauensvolles erlebt haben. Was in den letzten Jahren im Zusammenhang mit Afghanistan-Rückkehrern der Bundeswehr in die Medien kam, ist in Pflegeheimen schon länger Realität. Kunst- und Traumatherapeutin Christine Denneler hilft in der Else-Heydlauf-Stiftung in Stuttgart-Zuffenhausen vor allem Älteren, das Erlebte zu verarbeiten. „Die Erlebnisse wurden damals häufig nicht aufgearbeitet, sondern nur verdrängt“, erklärt sie. „Später bricht das dann wieder hervor.“ Bei Hilde Schairer

führte dies zum Beispiel zu panischer Angst, auf glatten Böden zu gehen und auszurutschen – wohl eine Erinnerung an die Flucht aus Westpreußen als Dreijährige im tiefsten Winter über Eis. Christine Denneler hilft mit Mitteln der Traumatherapie dabei, solche Bruchstücke der Erinnerung aufzugreifen, zu sortieren und einzuordnen. Für die Bearbeitung setzt sie auf die eigenen Kräfte und Ressourcen der Betroffenen. Bei Hilde Schairer, die nach mehreren Psychiatricaufenthalten eine Heimat in der Else-Heydlauf-Stiftung fand, konnte sie deren kreative Ader nutzen: Die inzwischen verstorbene Dame schrieb leidenschaftlich gerne Gedichte und konnte ihre Gefühle sehr gut über selbst gemalte Bilder ausdrücken.

„Etwa jeder zweite bis dritte Pflegeheimbewohner trägt ein unbewältigtes Trauma in sich“, schätzt Christine Denneler und betont damit die Relevanz des Problems. Während bisher Kriegserlebnisse, Flucht und Vertreibung die zentralen Themen waren, nehmen inzwischen soziale Themen wie Gewalt oder Sucht in der Familie zu. Typische Symptome, mit denen sich die Mitarbeitenden in Pflege und Betreuung konfrontiert



Im Regen stehen: In diesem Bild drückt Hilde Schairer aus, wie sie sich in der Welt sieht



Winterbild: Der Angst, über Eis zu gehen, setzt sie ihre Fußstapfen entgegen

* Name geändert

sehen, sind aggressives Verhalten, Panikattacken, Alkoholsucht oder bestimmte Zwänge. „Jedes schwierige Verhalten von Menschen hat einen Grund“, erklärt sich Christine Denneker überzeugt.

In diesem Sinne sieht sie sich nicht nur als Gesprächspartnerin für die Betroffenen, sondern auch als Brückenbauerin zu den Mitarbeitenden. In regelmäßigen Fallbesprechungen hilft sie diesen zu verstehen, warum sich ein Mensch so verhält, wie er sich verhält – warum er so krank ist und was man für ihn tun kann. Häufig kommt es vor, dass psychisch belastete Menschen versuchen, andere gegeneinander auszuspielen, das bekommen auch die Mitarbeiter in Pflege, Betreuung und Verwaltung zu spüren. In Hilde Schairers Fall half sie diesen dabei, sich nicht in solche Konflikte hineinziehen zu lassen. Sie warb außerdem für Akzeptanz, dass die Seniorin – obwohl sie eigentlich nicht trinken sollte – ihr Leben offenbar nur mit Alkohol bewältigen konnte und plädierte in diesem Sinne an die Pflegekräfte, nicht alle Verantwortung übernehmen zu wollen.



Über das Malen lässt sich Zugang zu traumatischen Erlebnissen finden

Innere Helfer finden

Ihre Sitzungen beginnt Christine Denneker mit Bewegungsübungen, die nicht nur für körperliche, sondern auch innere Lockerheit sorgen. Anschließend folgen Entspannungsübungen, kreatives Malen oder Gespräche. Hier greift die Traumatherapeutin je nach Situation und Person auf unterschiedliche Methoden der systemischen Traumatherapie zurück. Über sogenannte Stellungnahmen lässt sie sich zum Beispiel Erlebnisse in der dritten Person erzählen und hilft dem

Kurs im Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Umgang mit traumatisierten alten Menschen mit Demenz

Viele ältere Menschen tragen traumatische Erlebnisse in sich und erleben, dass Verdrängtes ungewollt wieder ins Bewusstsein gelangt. Die Fortbildung informiert über diesen psychischen Vorgang der Re-Traumatisierung und gibt Hilfestellungen für Pflege- und Betreuungskräfte.

Inhalte

- Re-Traumatisierung erkennen und wahrnehmen
- Beispiele aus der Praxis analysieren
- Angemessene Unterstützung für Betroffene und ihre Angehörigen

Termin

25. September 2014

Kursgebühr

115 Euro

Leitung

Dr. Eleonore Fronk, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und klinische Geriatrie

Kursnummer

4394

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf der Homepage unter www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de. Auskünfte zu diesem und weiteren Kursen erteilt das Sekretariat des Bildungszentrums unter Tel. 0711/61926-121 oder -122.

Betroffenen auf diese Weise, Abstand zum Erlebten zu gewinnen. Oder sie macht sich gemeinsam auf die Suche nach gesunden Persönlichkeitsanteilen, die als „innere Helfer“ wirken können. Wenn Menschen an Demenz erkrankt sind, macht eine Konfrontation mit dem Erlebten dagegen wenig Sinn. Hier geht es eher darum, für Entspannung zu sorgen, wenn das Trauma wieder hervorbricht – die betroffene Person also zum Beispiel einzuhüllen oder sie zu massieren.

„Man braucht Geduld, um komplexe Traumata zu bearbeiten“, erklärt Christine Denneler. Die therapeutische Behandlung könne sich über Jahre oder sogar Jahrzehnte hinziehen. Wichtig ist der Traumatherapeutin, den Betroffenen zu helfen, mit ihrem Leben zurechtzukommen, eine Perspektive zu gewinnen und mehr Lebensqualität zu spüren. „Für jemanden leben kann ich nicht, das muss er selbst machen. Ich kann ihn aber begleiten und dabei helfen, dass sich sein Verhältnis zu anderen Menschen entspannt“, beschreibt sie ihre Rolle.

Hilde Schairer etwa konnte – ohne weitere Aufenthalte in der Psychiatrie – bis zu ihrem Lebensende in der Else-Heydlauf-Stiftung bleiben und ist dort friedlich eingeschlafen. So sind es in der Erfahrung von Christine Denneler die kleinen Schritte, die am Ende zu etwas Großem führen. *kk*

Zur Person

Christine Denneler (49) hat an der Fachhochschule Nürtingen Kunsttherapie studiert. Seit 18 Jahren ist sie im Sozialen Betreuungsdienst der Else-Heydlauf-Stiftung als Kunsttherapeutin tätig und bietet im Pflegeheim – in der Jungen Pflege und im Seniorenbereich – Gruppen- und Einzeltherapiestunden an. Die Ausbildung zur Systemischen Traumatherapeutin hat sie von 2007 bis 2008 in der Villa Lindenfels in Stuttgart-Untertürkheim absolviert.



Blätter der Wohlfahrtspflege Deutsche Zeitschrift für Soziale Arbeit

Mit den Blättern der Wohlfahrtspflege gibt das Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg eine der traditionsreichen Fachzeitschriften in Europa heraus. Bereits 1848 entstand die Publikation, die sich an Fach- und Führungskräfte im Sozialwesen wendet und zu aktuellen Entwicklungen in allen Tätigkeitsfeldern der Sozialen Arbeit informiert.

Aktuell: Themenheft »Finanzierung Sozialer Arbeit« (Heft 1/2014)

Spätestens seit der Einführung der Pflegeversicherung und dem Ende des „Selbstkostendeckungsprinzips“ gehören Fragen der Finanzierung zum Alltag von Unternehmen der Wohlfahrtspflege. Das neue Themenheft untersucht in verschiedenen Beiträgen, wie soziale Dienstleistungen angemessen materiell gesichert werden können. So stellt Ingrid Hastedt, Vorstandsvorsitzende des Wohlfahrtswerks für Baden-Württemberg, die Landesregelung der Ausbildungumlage in der Altenpflege als zwar bundesweit vorbildlich, gleichwohl als verbesserungsfähig vor.

Bestellung

Nomos Verlagsgesellschaft

76520 Baden-Baden | Telefon 072 21 / 21 04-39 | Fax 072 21 / 21 04-43

E-Mail: hohmann@nomos.de | www.bdw.nomos.de

Spätzle statt Glasnudeln

Um Fachkräfte zu gewinnen, geht das Wohlfahrtswerk unterschiedliche Wege. Seit Herbst beteiligt sich die Stiftung an einem vom Bundeswirtschaftsministerium initiierten Modellprojekt mit Vietnam und bildet in ihren Einrichtungen fünf junge Vietnamesinnen und Vietnamesen zu Pflegefachkräften aus.

Man spürt, dass sie wirklich Altenpflege lernen wollen“, sagt Manfred Pfefferle, Einrichtungsleiter im Haus am Kappelberg, anerkennend über seine drei neuen Azubis aus Fernost. In der Fellbacher Einrichtung des Wohlfahrtswerks arbeiten seit Oktober zwei junge Männer und eine Frau aus Vietnam, zwei weitere Auszubildende sind im Altenburgheim in Bad Cannstatt eingesetzt. Sie gehören zu den 32 Vietnamesinnen und Vietnamesen, die derzeit in der Region Stuttgart eine Ausbildung zur Pflegefachkraft absolvieren. Insgesamt wird das Modellprojekt in drei Bundesländern umgesetzt.

In ihrer Heimat haben die Pflegeschüler bereits einen Hochschulabschluss in Krankenpflege erworben und sind durch einen sechsmonatigen Intensivsprachkurs auf den Aufenthalt in Deutschland vorbereitet worden. Durch ihre Vorkenntnisse ist es möglich, dass sie die Altenpflegeausbildung verkürzt in zwei statt regulär drei Jahren absolvieren. Die schulische Ausbildung erfolgt in der Berufsfachschule für Altenpflege in Stuttgart-Vaihingen, wo für die Azubis eine eigene Klasse gebildet und ein spezieller Lehrplan erarbeitet wurde. Nach ihrem Examen sollen die Pflegekräfte aus Vietnam noch drei weitere Jahre in Deutschland arbeiten – und können, wenn sie das möchten, anschließend auch dauerhaft bleiben.

Inländische Bemühungen reichen nicht aus

Das Rheinisch-Westfälische Institut für Wirtschaftsforschung (RWI) kommt in einer aktuellen Studie im Auftrag des Bundeswirtschaftsministeriums zum Ergebnis, dass der Personalbedarf in der Altenpflege nicht aus eigener Kraft, sondern nur über die ergänzende Anwerbung von Fachkräften aus dem Ausland gedeckt werden kann. Bis 2025 benötige man demnach mindestens 180.000 zusätzliche Pflegefach- und Pflegehilfskräfte.



Azubis aus Fernost im Haus am Kappelberg (v.l.n.r.):
Dac Son Trung Ho, Thi Sen Nguyen und Tad Dat Nguyen

Beim Wohlfahrtswerk hat man 2013 eine eigene Altenpflegeschule gegründet, um dem Fachkräftemangel zu begegnen. „Natürlich müssen wir vor allem unseren eigenen Nachwuchs ausbilden. Doch das wird nicht ausreichen“, erklärt Vorstandsvorsitzende Ingrid Hastedt. Im vergangenen Jahr habe man jede fünfte Ausbildungsstelle nicht besetzen können, weil es keinen passenden Bewerber gab. „Deshalb gehen wir verschiedene Wege.“

kk

Verkürzte Pflegeausbildung

Die Auszubildenden aus Vietnam absolvieren eine um ein Jahr verkürzte Altenpflegeausbildung. In der gemeinsamen „Ausbildungs- und Qualifizierungsoffensive“ haben sich Bund, Länder und Verbände Ende 2012 erstmals auf eine gemeinsame bundesweite Initiative zur Fachkräftesicherung in der Altenpflege verständigt. Im Handlungsfeld II wurden Maßnahmen ins Auge gefasst, um neue Fachkräfte durch Nachqualifizierung, Optimierung der Aufstiegswege sowie Anrechnung von Qualifikationen zu gewinnen. Umgesetzt wurden diese Pläne unter anderem durch eine Änderung des § 7 des Altenpflegegesetzes im April 2013. Seitdem ist – je nach beruflicher Vorbildung – eine Verkürzung der dreijährigen Altenpflegeausbildung um ein oder zwei Jahre möglich.

Handicap – kein Hindernis!

Menschen mit Behinderung sind auch beim Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) und dem Bundesfreiwilligendienst (BFD) geschätzte Mitarbeiter. Daniel Dieter beweist, dass es nicht darauf ankommt, was man nicht kann, sondern was man kann. Der 21-Jährige hat selbst ein Handicap und arbeitet mit Kindern mit Behinderungen.

Jeden Morgen steigt Daniel Dieter in seinen schwarzen Opel Astra Kombi und fährt von Herrenberg nach Stuttgart-Vaihingen, wo er seit September letzten Jahres seinen BFD absolviert. Während seines Freiwilligendienstes arbeitet er im Kindergarten Sonnenblume des Körperbehinderten Vereins Stuttgart e.V. – einem speziellen Ort, an dem körperbehinderte Kinder sowie Kinder mit Mehrfachbehinderungen, chronischen Krankheiten, motorischen Auffälligkeiten und Wahrnehmungsstörungen betreut und gefördert werden. Eigentlich eine ganz normale Einsatzstelle für einen Freiwilligen, könnte man meinen. Doch für Daniel Dieter ist es viel mehr als das, denn er selbst sitzt seit seinem 14. Lebensjahr im Rollstuhl.

Erst gesund, dann körperbehindert

„Es war kein Unfall, kein Zeckenbiss und auch sonst nichts, womit man sich das logisch erklären könnte. Es kam einfach so, über Nacht – auf einmal konnte ich meine Beine nicht mehr bewegen“, beschreibt der 21-Jährige das, was bis heute unfassbar klingt und weiterhin unerklärlich ist. Von einer Minute auf die andere hat es sein Leben auf den Kopf gestellt. Der damals erst 14-jährige Realschüler wurde förmlich aus dem Leben gerissen und war ein Jahr lang außer Gefecht gesetzt. Während dieser Zeit besuchte er eine Klinik und machte eine Reha, um mit der neuen Situation umgehen zu lernen: „Es waren vor allem meine Familie und wichtige Bezugspersonen in meinem Umfeld, die mir die nötige Kraft und Mut gegeben haben“, erklärt Daniel. Doch schon

bald nach dem Schicksalsschlag stand er wieder mit beiden Beinen im Leben – „wenn auch mit Hilfen“, wie er erzählt.

Über Umwege ans Ziel

2012 machte Daniel am Sozialwissenschaftlichen Gymnasium in Böblingen Abitur und entschied sich zunächst für ein Jurastudium in Tübingen. Doch schon nach zwei Semestern wurde ihm klar, dass er etwas ganz anderes machen wollte: „Jura war nichts für mich. Der eigentliche Bezug und Kontakt zum Menschen hat mir komplett gefehlt“, berichtet er. So bewarb sich Daniel beim Wohlfahrtswerk für den Bundesfreiwilligendienst und kam in einen Kindergarten für körperbehinderte Kinder. Auf die Frage, wieso er ausgerechnet körperlich behinderte Menschen betreuen und pflegen wollte, muss der BFD-Teilnehmer nicht lange überlegen: „Ich weiß, wie es ist, ‚gesund‘ zu sein und ich weiß jetzt, wie es ist, ‚behindert‘ zu sein. Ich habe am eigenen Leib erfahren, wie wichtig Menschen sind, die einem positiv und helfend zur Seite stehen, Unterstützung anbieten und auf die man sich zu hundert Prozent verlassen kann“, erklärt er.

Dass er im Rollstuhl sitzt, gab Daniel in der Bewerbung nicht an – nicht, weil er etwas zu verbergen oder sich geschämt hatte, sondern vielmehr, weil er sein Handicap eigentlich gar nicht als solches sieht: „Man ist nur so behindert, wie man sich fühlt. Ich fühle mich nicht behindert, im Gegenteil“, sagt der 21-Jährige selbstbewusst. Nach einer lediglich eintägigen Hospitation in einer Einrichtung für

Die kleinen Erfolge der Kinder sind für Daniel besonders wichtig und schön





Daniel leitet die Kinder auf dem Galileo-Trainingsgerät an

Körperbehinderte war dann definitiv klar: Einer Freiwilligenarbeit im Kindergarten Sonnenblume steht nichts mehr im Wege. Seitdem betreut, pflegt und fördert Daniel die Kinder in der dortigen Schnecken-Gruppe.

Gleiches Schicksal verbindet und motiviert

Tag für Tag trainiert, spielt, malt und musiziert Daniel mit den Kindern und fördert so ihre kognitiven Fähigkeiten. Darüber hinaus hilft er ihnen beim Frühstück und Mittagessen und leitet die Krankengymnastik an. Letztere erfolgt mit dem sogenannten Galileo, einem Trainingsgerät, das bei den Kindern durch Vibration für eine bessere Haltung sorgt und zur Muskelstimulation angewendet wird. Das schönste für Daniel sind die kleinen Teilerfolge der Kinder, wenn diese nach einiger Zeit immer mehr an Selbstständigkeit gewinnen. „Es ist toll, wenn die Kinder beispielsweise beim Frühstück oder Mittagessen immer besser alleine zurechtkommen oder sich auch mal trauen, eine längere Strecke ohne Hilfe alleine im Rollstuhl zu bewerkstelligen.“ Der BFD-Teilnehmer ist sich sicher, dass die Kinder auf eine andere Art und Weise motiviert werden, wenn ein Gleichgesinnter ihnen sagt, dass es auch mit einer Behinderung eigentlich nichts gibt, was man nicht machen kann: „Die Kinder schauen zu mir auf. Gleichzeitig sehen sie mich

nicht als Behinderten, sondern als ihren Betreuer“, erklärt Daniel selbstbewusst. Das sieht Sabine May, Fachlehrerin für Sonderpädagogik in der Schnecken-Gruppe des Kindergartens, genauso: „Daniel ist wie jeder andere. Man merkt überhaupt nicht, dass er auf irgendeine Weise ein Handicap hat. Er leistet tolle Arbeit und ist eine großartige Unterstützung für uns.“

Ein (fast) uneingeschränktes Leben

Bevor Daniel Dieter auf den Rollstuhl angewiesen war, spielte er leidenschaftlich Fußball und stand jede Woche auf dem Spielfeld. Auch wenn es etwas gedauert hat, bis er realisiert hat, dass er nie mehr seinem Hobby nachgehen können wird, beschloss der gebürtige Herrenberger, seinen Kopf nicht hängen zu lassen. Mit dem Gitarre spielen, das er sich selbst beigebracht hat, sowie später mit Rollstuhl-Basketball suchte und fand er Alternativen. Seit einigen Jahren spielt er in zwei örtlichen Orchestern und gründete sogar eine eigene Band, mit der er – zusammen mit einer Sängerin – bereits bei diversen Landesgartenschauen, Tanzabenden oder Weihnachtsfeiern aufgetreten ist.



Daniel Dieter

Nach seinem BFD möchte der 21-Jährige gerne Soziale Wirtschaft studieren, um später weiterhin in sozialen Einrichtungen tätig sein zu können. Doch erst einmal möchte Daniel während seines Freiwilligendienstes seine Erfahrungen weitergeben, um den betroffenen Kindern zu zeigen, dass man trotz Behinderung ein (fast) uneingeschränktes Leben führen kann. *nct*

Menschen mit Handicap im Freiwilligendienst

Derzeit nehmen beim Wohlfahrtswerk insgesamt zehn Freiwillige mit Handicap oder Behinderung am FSJ oder BFD teil. Die Freiwilligen werden unter anderem in Schulen, Kitas, Krankenhäusern oder Behinderteneinrichtungen eingesetzt. Bestimmte Voraussetzungen, um trotz Handicap einen Freiwilligendienst leisten zu können, gibt es nicht. Interessierte können sich jederzeit in den Regionalbüros des Wohlfahrtswerks in Stuttgart, Heilbronn, Mannheim und Radolfzell sowie im Kontaktbüro in Freiburg melden. Nähere Auskünfte erteilt ebenfalls Gisela Gölz, Leiterin BFD/FSJ beim Wohlfahrtswerk, unter Telefon 0711/61926-160.

„In der Wissensgesellschaft gibt es nur Freiwillige“

Wissen ist für den Erfolg von Organisationen und Unternehmen so wichtig wie nie zuvor. Wie kann man eine „Wissenskultur“ schaffen und pflegen? Wir sprachen mit Gabriele Vollmar, Unternehmensberaterin und Referentin des diesjährigen Neujahrsempfangs des Wohlfahrtswerks.

In der Pflege gibt es immer neue Expertenstandards, deren Umsetzung durch MDK und Heimaufsicht geprüft werden. Gleichzeitig lässt der Alltag nur wenig Raum, um sich dieses zusätzliche Wissen anzueignen. Was können Einrichtungen tun, um ihre Mitarbeitenden auf dem aktuellen Stand des Wissens zu halten?

In der Praxis haben sich sogenannte Minischulungen bewährt. Das kann so aussehen, dass man sich regelmäßig bei der Teambesprechung zusätzliche Zeit für ein bestimmtes fachliches Thema nimmt. Wichtig sind dabei ein festes Zeitfenster – zum Beispiel immer die letzte Besprechung im Monat – sowie ein überschaubarer Zeitrahmen – ich empfehle maximal eine halbe Stunde. Für diejenigen, die nicht dabei sein können, lässt man einfach ein Aufnahmegerät mitlaufen oder stellt ein kleines Protokoll zur Verfügung.

Wie lässt sich Wissen bewahren, wenn erfahrene Mitarbeiter gehen?

Man sollte schon im Vorfeld dafür sorgen, dass der Weggang eines Mitarbeiters keinen zu großen Verlust bedeutet. Wissen darf also nicht nur in einem einzelnen Kopf vorhanden sein. Für Führungskräfte heißt das, Wissensträger in Teamstrukturen einzubinden und die Motivation zu fördern, sein Wissen mit anderen zu teilen. Wenn jemand dann tatsächlich geht, können strukturiert geführte Interviews ein gutes Mittel sein, um Wissen zu erhalten. Relevante Informationen wie Ansprechpartner, Prozesse, Erfolgstipps oder mögliche Fettnäpfchen werden dabei festgehalten und in Form einer „Wissenslandkarte“ visualisiert. So lässt sich eine gute Orientierung für den Nachfolger schaffen.

Zur Person

Gabriele Vollmar (44) ist Präsidentin der Gesellschaft für Wissensmanagement e.V. (GfWM). Die Autorin von „Knowledge Gardening – Wissensarbeit in intelligenten Organisationen“ berät Unternehmen, wie sie Wissen effizient nutzen können.



Foto: Privat



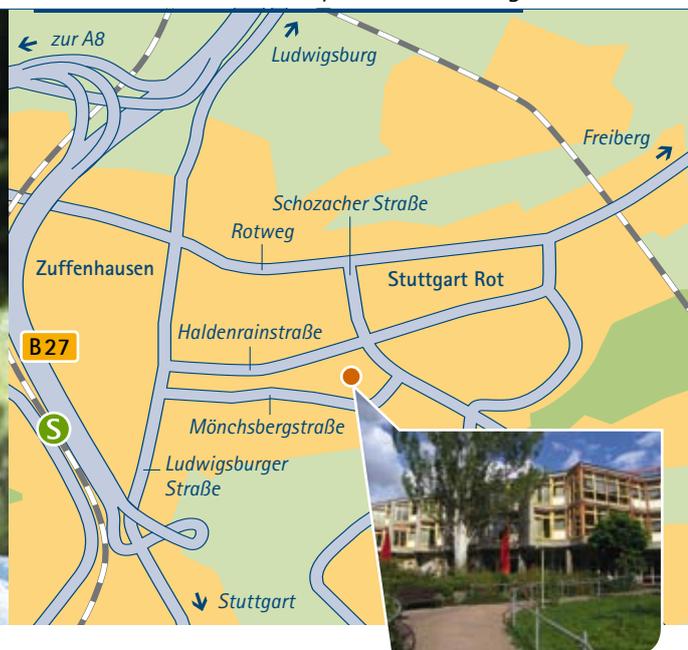
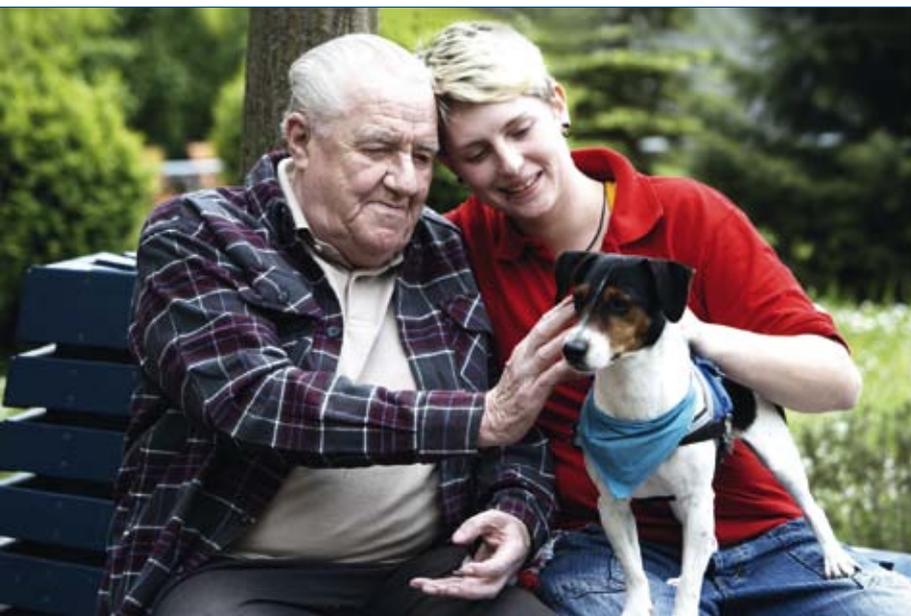
Von erfahrenen Kollegen lernen: Auszubildende (rechts) und PDL im Lußhardtheim

Was kann man dafür tun, dass die Kommunikation zwischen den Mitarbeitenden – etwa beim Schichtwechsel – gut klappt?

Zunächst muss man zugestehen, dass Wissen fließen muss und dass es dafür eine zeitliche Überlappung braucht. Dann sollte man schauen, wie lange diese Überlappung sinnvoll sein muss und wie man sie effizient gestalten kann. Eine Hilfe kann hier eine kleine Checkliste sein, die zum Beispiel die vier Punkte enthält, über die man auf jeden Fall bei der Übergabe kurz gesprochen haben sollte. Wichtig für die Akzeptanz ist, gemeinsam eine Form zu finden, die gut im Tagesgeschehen mitlaufen kann und keinen zusätzlichen Aufwand erzeugt.

Die Wissenskultur stellt auch an die Führungskräfte neue Anforderungen ...

In der Wissensgesellschaft ist die Führungskraft wie ein Gärtner. Sie kann das Feld bestellen, düngen und gießen. Aber ob und wie die Früchte später wachsen, kann sie nicht mehr beeinflussen. Führungskräfte können die Rahmenbedingungen schaffen, motivieren und die Vision einer lernenden Organisation vermitteln – die Möglichkeiten nutzen müssen aber die Mitarbeiter selbst. Es gibt nur Freiwillige in der Wissensgesellschaft.



Fest verankert im Quartier

Die „Else“, wie die Else-Heydlauf-Stiftung in Zuffenhausen oft liebevoll genannt wird, verdankt ihre Gründung im Jahr 1985 einer großzügigen Spende des Ehepaars Else und Franz Heydlauf. Heute bildet das helle, lichtdurchflutete Gebäude an der Mönchsbergstraße ein Zentrum für verschiedene Angebote rund um das Leben im Alter in den Stadtteilen Zuffenhausen, Rot, Freiberg und Mönchfeld. Die Pflegeeinrichtung geht mit ihren Dienstleistungen „ins Quartier“, vernetzt sich mit Partnern und entwickelt Konzepte, wie ältere Menschen möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden bleiben können. Vorreiter waren der Mobile Dienst, der in diesem Jahr sein zehnjähriges Bestehen feiert, der Lieferservice „Menü Mobilplus“ mit frisch gekochten Mahlzeiten auf Porzellangeschirr sowie „ViA – Vertrauen im Alter“. Bei diesem Betreuten Wohnen zu Hause erhalten ältere Menschen auf Wunsch regelmäßige Anrufe und Besuche, Gutscheine von lokalen Händlern oder sie kommen zum Essen und zu Veranstaltungen ins Haus.

Treffpunkt für Ältere im Stadtteil

Seit 2012 existiert ein weiteres Netzwerk im Bezirk: Örtliche Baugenossenschaften bieten für rund 450 meist ältere Mieter ein maßgeschneidertes ViA-Modell, das ihnen ermöglichen soll, so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung zu leben. Für Senioren in Freiberg und Mönchfeld gibt es seit Sommer letzten

Jahres außerdem das „Wohncafé“ in der Wallensteinstraße. Es befindet sich ebenfalls in einem Wohnblock einer örtlichen Baugenossenschaft und bietet für deren Mieter und für Bürger aus dem Umfeld einen preiswerten Mittagstisch, Kaffee und Kuchen, Veranstaltungen sowie Beratung zu Betreuungs- und Pflegedienstleistungen. Eine Mitarbeiterin der „Else“ ist vor Ort als Quartiersmanagerin zu festen Zeiten als Ansprechpartnerin da.

Schwerpunkt Demenz und Junge Pflege

Basisangebot der Else-Heydlauf-Stiftung sind 69 Pflegeplätze sowie eine Domus-Wohngruppe mit 15 Pflegeplätzen für schwerst demenziell erkrankte Menschen. Seit Eröffnung des Hauses vor über 25 Jahren ist die „Junge Pflege“, deren Bewohner meist neurologisch erkrankt sind, eine weitere Besonderheit. Seit Juli 2008 ergänzt die ambulante Wohngemeinschaft Schozacher Straße das lokale Wohnangebot der Else-Heydlauf-Stiftung. Dort leben Menschen mit Unterstützungsbedarf in einem normalen Mietshaus und werden von Alltagsbegleitern unterstützt. Ihren ambulanten Pflegedienst wählen sie individuell und nach Bedarf.

„Es ist der Reiz der vielseitigen Angebote“, beschreibt Einrichtungsleiter Werner Feil den Geist der „Else“. Und: „Die Else-Heydlauf-Stiftung hat unglaubliche Mitarbeiter mit einer Verbundenheit zur Einrichtung, die ihresgleichen sucht.“

fb

Freiwilligendienste werden immer beliebter



Im Vergleich zu den Vorjahren ist die Teilnehmerzahl für den Freiwilligendienst in der Trägerschaft des Wohlfahrtswerks für Baden-Württemberg weiter gestiegen. Insgesamt 1.377 Menschen engagieren sich seit letztem Oktober in einem solchen Freiwilligendienst – das sind 44 mehr als im Jahr zuvor. 1.153 junge Menschen haben sich für ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) entschieden und 183 für einen Bundesfreiwilligendienst (BFD) für Jüngere. Dazu kommen 22 Frauen und 19 Männer, die sich im BFD für „Lebensältere“ für Menschen über 27 einbringen. Die Freiwilligen sind in über 400 sozialen Einrichtungen, überwiegend Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Landesverbands, in ganz Baden-Württemberg eingesetzt.

Wohlfahrtswerk beteiligt sich am Aufbau des Sozialen Netzwerks Mönshheim

Die Gemeinde Mönshheim geht unkonventionelle Wege und setzt für ihre Senioren auf ambulante Hilfen für das Leben zu Hause und Betreutes Wohnen statt auf ein Pflegeheim im eigenen Ort. Zusammen mit dem Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg und drei weiteren Kooperationspartnern wird die Gemeinde ein Informations- und Dienstleistungsangebot für ältere und hilfsbedürftige Menschen schaffen. An der Konzeptentwicklung war das Wohlfahrtswerk mit Verantwortlichen aus dem nahe gelegenen Haus Heckengäu, in dem die Gemeinde Mönshheim Belegungsrechte hat, maßgeblich beteiligt. Mitte Januar wurde in Mönshheim die Kooperationsvereinbarung offiziell unterzeichnet (Foto). Das soziale Netzwerk wird im Rahmen des Projektes „Zuhause im Alter“ des Bundesfamilienministeriums gefördert und will älteren Menschen ein möglichst langes selbstständiges Leben in der eigenen Wohnung ermöglichen. Dazu soll als Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger im Alten Rathaus ein Informations- und Beratungszentrum eingerichtet werden. Geplant sind außerdem ein Café mit offenem Mittagstisch sowie kulturelle Veranstaltungen und Vorträge. Ergänzt werden soll das Informations- und Dienstleistungsangebot durch zwei neue Seniorenwohnanlagen, für die das Wohlfahrtswerk die Betreuung übernehmen wird.



Neues Angebot für Wohnen im Quartier

Mit Picobello gibt es ein neues Dienstleistungsangebot für ältere Menschen im Stuttgarter Westen. Unter dem Motto „Einfach. Zuhause. Leben.“ vermittelt das Wohlfahrtswerk im Generationenhaus West der Rudolf Schmid und Hermann Schmid Stiftung haushaltsnahe Dienstleistungen, die den Alltag von älteren Stadtteilbewohnern erleichtern und ihnen damit einen Verbleib in der eigenen Wohnung ermöglichen sollen. Die Hilfen reichen vom Waschen und Bügeln über Kehrwoche oder Winterdienst bis hin zur Begleitung bei Arztbesuchen oder Behördengängen. Vermittelt wird ausschließlich qualifiziertes Personal in abgesicherten Beschäftigungsverhältnissen – so will das Angebot der in Privathaushalten weit verbreiteten Schwarzarbeit entgegenwirken. Picobello ist Teil des Aktionsprogramms Mehr-Generationenhaus II und wird durch das Bundesfamilienministerium sowie den Europäischen Sozialfonds gefördert. Für die Beratung und Information ist Susanne Thoni als Koordinatorin des Projektes unter der Telefonnummer 0711/2 63 55-08 im Generationenhaus erreichbar.



Wohlfahrtswerk auf der Messe Pflege & Reha 2014



Fachmesse für Altenpflege,
Krankenpflege und Rehabilitation
mit begleitendem Kongress

Die „Pflege & Reha 2014“ findet vom 6. bis 8. Mai in der Messe Stuttgart statt. Das Bildungszentrum Wohlfahrtswerk gestaltet mit einer Reihe von Vorträgen das diesjährige Kongressprogramm wesentlich mit. Mit Vorträgen zu Demenz, Palliativer Pflege, Ethik sowie Einbindung innovativer Technik in Pflege und Betreuung werden wichtige Themen aus der Praxis für die Praxis präsentiert. Das Programm ist auf der Homepage der Messe Stuttgart unter www.messe-stuttgart.de verfügbar. Außerdem wird das Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg auch wieder mit einem attraktiven Messestand vertreten sein. Gerne informieren wir Sie dort über die Stiftung und ihre Einrichtungen, Konzepte und Projekte sowie die neuen Angebote des Bildungszentrums. Wie in den vorangegangenen Messejahren freuen wir uns auf viele interessante Gespräche und einen regen fachlichen Austausch. Besuchen Sie uns in Halle 4, Stand 4D44!

Jakob-Sigle-Heim wird neu gebaut

Das traditionsreiche Jakob-Sigle-Heim in Kornwestheim wird am gleichen Standort komplett neu gebaut. An der Stelle des 1966 eingeweihten Gebäudekomplexes wird ein Neubau für die bestehenden Angebote errichtet. Weil das Landesheimrecht Pflegeheime mit über 100 Plätzen ab 2019 verbietet, wird im Neubau eine um 24 Pflegeplätze reduzierte Kapazität von 90 Plätzen entstehen. Die 1995 geschaffene Tagespflege für Senioren bleibt unverändert und die Zahl der Apartments im Betreuten Wohnen wird leicht auf 61 erweitert. Der Neubau wird in zwei Bauabschnitten errichtet, damit die Bewohner des Pflegeheims ohne Zwischenumzug direkt vom Altbau in das neue Gebäude ziehen können. In der ersten Bauphase wird das neue Pflegeheim an der Stelle des heutigen Betreuten Wohnens entstehen, in der zweiten Bauphase werden barrierefreie Seniorenwohnungen dort gebaut, wo heute das Pflegeheim steht. Die Mieter des Betreuten Wohnens können für die Zeit der Baumaßnahmen entweder in der Seniorenwohnanlage des Wohlfahrtswerks in Ludwigsburg, dem Karl-Walser-Haus, wohnen oder in eine vom Wohlfahrtswerk dafür angemietete Etage im Gebäude des – nach Kernsanierung wieder eröffneten – Seniorenzentrums der AWO in Kornwestheim umziehen. Das Pflegeheim, die Tagespflege, die Betreuung für die Bewohner des Betreuten Wohnens, der ambulante Pflegedienst und der Gästemittagstisch werden während der gesamten Bauzeit durchgängig in Betrieb bleiben. Das mehrstufige Bauvorhaben soll voraussichtlich Ende 2017 abgeschlossen sein.



Betreuungsgruppe für Demenz feiert 10 Jahre

Im November letzten Jahres feierte die Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz im Haus am Weinberg ein rundes Jubiläum. Seit zehn Jahren finden dort regelmäßig zweimal in der Woche Nachmittagstreffen statt, in denen demenziell erkrankte Menschen intensiv begleitet werden. Zu der Gruppe zählen neben Bewohnern des Betreuten Wohnens im Haus am Weinberg auch demenzerkrankte Menschen aus den umliegenden Stadtteilen. Ausgebildetes Personal und besonders engagierte Ehrenamtliche gestalten ein vielfältiges Programm, das speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtet ist. Dieses reicht vom gemeinsamen Singen und Basteln, über Bewegungsübungen und Spiele bis hin zu einer gemütlichen Kaffeerunde und einem abschließenden Abendessen. Für die pflegenden Angehörigen bietet die Betreuungsgruppe Entlastung sowie die Möglichkeit, Kraft für die Anforderungen des Alltags zu tanken.

„Mein Leben ist wie eine Collage“

Mit 82 Jahren in einer WG wohnen? Für den Künstler Diethelm Reichart ist das Leben im Generationenhaus West der Rudolf Schmid und Hermann Schmid Stiftung ein idealer Ort für ein Leben im Alter. Der Freigeist schätzt die offene Atmosphäre im Haus und die vielfältigen Begegnungen mit Menschen allen Alters.

Die Tür zu seiner sonnigen Wohnung mit Blick über die Dächer von Stuttgart lässt Diethelm Reichart gerne offen stehen. Offenheit – gegenüber anderen Menschen und auch gegenüber dem, was das Schicksal bringt – ist die wohl auffälligste Eigenschaft des 82-jährigen Künstlers, dessen Augen lebhaft funkeln wie die eines jungen Menschen. „Ich bin ein ‚Umarmer‘“, sagt er von sich selbst und meint damit weniger den körperlichen Umgang mit anderen, sondern eher eine zugewandte Lebenshaltung, die Raum gibt, um die Dinge entwickeln zu lassen und anzunehmen. Dieses Gestaltungsprinzip prägt auch sein künstlerisches Schaffen: Die oft groß-

formatigen Acryl- und Ölgemälde des ehemaligen Kunstdozenten entstehen nicht nach einem vorgeformten Plan, sondern nehmen erst beim Malen und Zeichnen die Form an, „die sie für sich alleine haben“.

Dass auch das Leben sich nicht an einen Plan hält, musste Diethelm Reichart als junger Mann erfahren, als er bei einem tragischen Unfall seine Frau und seine dreijährige Tochter verlor. An einem sonnigen Frühlingstag in Südtirol wurde

die ganze Familie beim Picknick am Fluss von einer Flutwelle erfasst, die durch das Öffnen eines Wehrs ausgelöst worden war. Nur er selbst und seine fünfjährige Tochter überlebten. „Wir beide waren geborgen wie in einer Hülle und sind völlig unverletzt aus der Flut herausgekommen“, berichtet er von dem Unfall,

der ihn von einem Tag zum anderen zum alleinerziehenden Familienvater machte. Dieses an sich unfassbare Erlebnis hat er im Laufe seines Lebens annehmen gelernt: „Ich weiß, dass es ein großes Ganzes gibt, das Sinn macht. Die Sinnsuche darf sich nicht in kleinen Schicksalen wie diesen beschränken.“

Diethelm Reichart verliebte sich neu, heiratete und bekam noch eine Tochter und einen Sohn. Als seine zweite Frau vor sieben Jahren an Krebs starb, stand er vor der Entscheidung, wie er sein weiteres Leben verbringen möchte.

Gemeinsam und trotzdem autonom

Über einen Freund kam er in das Generationenhaus West, war begeistert und konnte bereits einen Monat später in eine Wohngemeinschaft mit einem anderen Mann ziehen. Mit der Basisdemokratie, die Reichart in den sechziger Jahren in einer zwölfköpfigen WG im Stuttgarter Osten erlebt hat, hat das heutige WG-Leben wenig gemeinsam. „Wir sind uns gut gesonnen, aber jeder ist autonom“, sagt er über das Zusammenleben mit seinem venezianischen Mitbewohner, mit dem er eine große Wohnküche teilt. Am Nachmittag genießt der (Lebens-) Künstler in der Cafeteria seinen Espresso und freut sich über die Begegnungen und Gespräche mit den anderen Bewohnern und den Besuchern des Hauses. Das Generationenhaus ist auch nach fünf Jahren für ihn der Idealfall: „Man könnte sich in der Wohnung wie in einer Höhle verkriechen – und sobald man runtergeht, ist man mitten im Leben.“

Das Leben ist für Diethelm Reichart wie eine Collage: Der Sinn ergibt sich erst aus der Gesamtheit. Was es ihm für die Zukunft noch bringen wird? Diethelm Reichart ist auch hier ganz offen – und freut sich riesig darauf, demnächst gemeinsam mit zwei Künstlerfreunden wieder ein eigenes Atelier zu beziehen. *kk*



Genießt den täglichen Espresso in der Cafeteria: Diethelm Reichart

Unsere Standorte

Hauptverwaltung



Alexander-Pflaum-Haus,
Falkertstraße 29, 70176 Stuttgart
Telefon 07 11 / 6 19 26-0, Fax 07 11 / 6 19 26-199
info@wohlfahrtswerk.de

Einrichtungen



Ludwigstift
Silberburgstraße 89-95, 70176 Stuttgart (West)
Telefon 07 11 / 50 53 08-450, Fax 07 11 / 50 53 08-459
ludwigstift@wohlfahrtswerk.de



Generationenhaus West – Haus der Rudolf Schmid und Hermann Schmid Stiftung
Ludwigstraße 41+43, 70176 Stuttgart, Tel. 07 11 / 2 63 55 08
generationenhaus.west@wohlfahrtswerk.de



Betreutes Wohnen Stuttgart-West
Reinsburgstraße 46/48, 70178 Stuttgart
Telefon 07 11 / 62 19 07, Fax 07 11 / 50 53 08-459
betreutes-wohnen-sw@wohlfahrtswerk.de



Eduard-Mörike-Seniorenwohnanlage
Humboldtstraße 3, 70178 Stuttgart (Süd)
Telefon 07 11 / 64 52-0, Fax 07 11 / 64 52-30
emoerike-seniorenwohnanlage@wohlfahrtswerk.de



Altenburgheim
Gleißbergstraße 2, 70376 Stuttgart (Bad Cannstatt)
Telefon 07 11 / 5 40 02-0, Fax 07 11 / 5 40 02-32
altenburgheim@wohlfahrtswerk.de



Else-Heydlauf-Stiftung
Mönchsbergstraße 111, 70435 Stuttgart (Zuffenhausen)
Telefon 07 11 / 8 70 06-0, Fax 07 11 / 8 70 06-37
else-heydlauf-stiftung@wohlfahrtswerk.de



Wohngemeinschaft Schozacher Straße
Schozacher Straße 12/14, 70437 Stuttgart (Rot)
Telefon 07 11 / 8 70 06-0, Fax 07 11 / 8 70 06-37
else-heydlauf-stiftung@wohlfahrtswerk.de



Haus am Weinberg
Augsburger Straße 555, 70329 Stuttgart (Obertürkheim)
Telefon 07 11 / 3 20 04-0, Fax 07 11 / 3 20 04-44
haus-am-weinberg@wohlfahrtswerk.de



Jakob-Sigle-Heim
Rosensteinstraße 28 + 30, 70806 Kornwestheim
Telefon 07 11 / 13 25-0, Fax 07 11 / 13 25-44
jakob-sigle-heim@wohlfahrtswerk.de



Karl-Walser-Haus
Jägerhofallee 15, 71638 Ludwigsburg
Telefon 07 11 / 92 36 14, Fax 07 11 / 92 30 13
karl-walser-haus@wohlfahrtswerk.de



Haus am Kappelberg
Stettener Straße 23-25, 70734 Fellbach
Telefon 07 11 / 5 75 41-0, Fax 07 11 / 5 75 41-39
haus-am-kappelberg@wohlfahrtswerk.de



Seniorenwohnanlage In den Gärtlesäckern
In den Gärtlesäckern 40-46, 70771 Leinf.-Echterdingen
Telefon 07 11 / 7 09 85-0, Fax 07 11 / 7 09 85-10
betreutesWohnen-SWIG@wohlfahrtswerk.de



Haus am Fleinsbach
Talstraße 33, 70794 Filderstadt (Bernhausen)
Telefon 07 11 / 7 09 85-0, Fax 07 11 / 7 09 85-10
haus-am-fleinsbach@wohlfahrtswerk.de



Haus Heckengäu
Schulstraße 17, 71296 Heimsheim
Telefon 070 33 / 53 91-0, Fax 070 33 / 53 91-99
haus-heckengaeu@wohlfahrtswerk.de



Haus an der Steinlach
Falltorstraße 70, 72116 Mössingen
Telefon 074 73 / 3 76-0, Fax 074 73 / 3 76-150
haus-an-der-steinlach@wohlfahrtswerk.de



Haus im Park
Bahnhofstraße 34, 72406 Bisingen
Telefon 074 76 / 94 39-0, Fax 074 76 / 94 39-39
haus-im-park@wohlfahrtswerk.de



Lußhardtheim
Unterdorfstraße 72, 68753 Waghäusel (Kirrlach)
Telefon 072 54 / 93 34-0, Fax 072 54 / 93 34-99
lusshardtheim@wohlfahrtswerk.de



Kraichgauheim
Kraichgaustraße 15, 76669 Bad Schönborn
Telefon 072 53 / 9 73-0, Fax 072 53 / 9 73-499
kraichgauheim@wohlfahrtswerk.de



Wohnzentrum Grüne Burg
Bergwaldstraße 5, 88630 Pfullendorf
Telefon 075 52 / 9 28 98-0, Fax 075 52 / 9 28 98-109
wohzentrum-gruene-burg@wohlfahrtswerk.de

Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst



Regionalbüro Stuttgart (Region Neckar-Alb)

Breitscheidstraße 65, 70176 Stuttgart
Telefon 07 11 / 6 19 26-161, Fax 07 11 / 6 19 26-155
fsj@wohlfahrtswerk.de, bfd@wohlfahrtswerk.de

Regionalbüro Heilbronn (Regionen Hohenlohe/Main-Tauber-Kreis)

Urbanstraße 7, 74072 Heilbronn
Telefon 07 11 / 62 88 76, Fax 07 11 / 59 88 07
fsj-heilbronn@wohlfahrtswerk.de, bfd-heilbronn@wohlfahrtswerk.de

Regionalbüro Mannheim (Region Rhein-Neckar, Ortenau und Karlsruhe)

Spelzenstraße 10, 68167 Mannheim
Telefon 06 21 / 1 23 46 80, Fax 06 21 / 1 23 46 815
fsj-mannheim@wohlfahrtswerk.de, bfd-mannheim@wohlfahrtswerk.de

Regionalbüro Radolfzell (Regionen Bodensee/Südschwarzwald/Oberschwaben)

Kapellenweg 2b, 78315 Radolfzell
Telefon 077 32 / 9 59 81-0, Fax 077 32 / 9 59 81-109
fsj-radolfzell@wohlfahrtswerk.de, bfd-radolfzell@wohlfahrtswerk.de

Kontaktbüro Freiburg (Region Südbaden) c/o Paritätischer Wohlfahrtsverband

Kaiser-Joseph-Straße 268, 79098 Freiburg
Telefon 01 80 / 3 79 09 00
fsj-freiburg@wohlfahrtswerk.de, bfd-freiburg@wohlfahrtswerk.de

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Erfahren. Praxisnah. Zukunftsorientiert.

Lernen Sie unser breites Angebot an Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Umfeld von Pflegepraxis und Pflegewissenschaft kennen.

Zusätzlich bieten wir zahlreiche berufsbegleitende Veranstaltungen aus den Bereichen Management & Führung, Pflegepraxis & Pflegetheorie, Alltagsgestaltung & Betreuung, Soziale Arbeit & Beratung sowie EDV & Verwaltung an.



Aus unserem Programm

Qualifizierung zur Betreuungsassistenz nach § 87b Abs. 3 SGB XI

Termin: 22. September bis 12. Dezember 2014

Weiterbildung zur staatlich anerkannten Fachkraft für Gerontopsychiatrie

Termin: 13. Oktober 2014 bis 18. Februar 2016

Weiterbildung zur Pflegedienstleitung (PDL)/verantwortlichen Pflegefachkraft nach § 71 SGB XI

Termine: 3. November 2014 bis 21. Oktober 2015 und 13. April 2015 bis 16. März 2016

Koordinator/in für Betreutes Wohnen

Termin: 14. November 2014 bis 7. März 2015

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Sekretariat Christel Olleck / Christa Fischer

Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart

Tel. 07 11 / 6 19 26-121/122 · Fax 07 11 / 6 19 26-149

info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de

Das komplette Jahresprogramm finden Sie unter www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Das Bildungszentrum des Wohlfahrtswerks bietet seit 30 Jahren Fort- und Weiterbildungen in der Altenhilfe an. Diese langjährige Erfahrung kombiniert mit einem wachen Blick für aktuelle Entwicklungen sind ein Garant dafür, dass die Kurse und Seminare nahe am beruflichen Alltag sind und echten Nutzen bringen. Gerne führen wir auch Kurse vor Ort durch.

**Altenpflegeausbildung
Beginn 1. Oktober 2014**



**WOHLFAHRTSWERK
FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG**