

Juni / Juli / August 2024

Diakonie
tabea

aktuell



Lebensmut

Team Verwaltung + Service



Kamil Borkowski
Geschäftsführer
Einrichtungsleiter
09198 808 0



Vanessa Borkowski
Case Managerin
Beraterin für
Versorgungsplanung
in der letzten Lebens-
phase
09198 808 142



Kerstin Zimmer
Verwaltungs-
fachkraft
09198 808 131



Cornelia Hofmann
Verwaltungs-
fachkraft
09198 808 132



Alexandra Lukas
Leiterin
Hauswirtschaft
09198 808 413



Peggy Braungart
stv. Leiterin Haus-
wirtschaft, Leiterin
Fahrdienst
09198 808 400



Anna-Lena
Hirschmann
Leiterin Küche
09198 808 105

Team Seelsorge / Palliativ



Dirk Zimmer
Pastor
09198 808 190



Karin Lux
Palliativ-
pflegefachkraft
09198 808 127



Barbara Langer
Palliativ-
pflegefachkraft
09198 808 0



Yvonn Rössel
Palliativ-
pflegefachkraft
09198 808 0

Pflege + Betreuung stationär



Dominik Voss
Pflegedienstleiter
09198 808 130



Lena Dippold
stv. Pflegedienstleiterin,
Wohnbereichsleiterin
EG, 1.+2.UG
09198 808 325



Tamara Henderson
Wohnbereichsleiterin
1.+2. OG
09198 808 225



Liane Roßmerkel
Wohnbereichsleiterin
3.+4. OG
09198 808 235



Bettina Böhm
Leiterin Sozial Dienst
09198 808 133

Pflege + Betreuung + Verwaltung ambulant



Beate Pitterich
Pflegedienstleiterin
ambulant
09198 808 101



Lisa Stolbinger
stv. Pflegedienstleiterin
09198 808 101



Anne Brand
Verwaltungsfachkraft
09198 808 127

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser,

Während Menschen die einzelnen Lebensabschnitte durchlaufen, stoßen sie auf verschiedene Herausforderungen und Erfahrungen, die ihren Charakter und ihre Widerstandsfähigkeit prägen. Insbesondere für Senioren erhält das Konzept des Mutes eine tiefere Bedeutung, wenn sie sich mit der Komplexität des Alterns auseinandersetzen. Das Motto „Courage of Life“ ist für alle Menschen von großer Bedeutung, da es den Geist der Beharrlichkeit und Widerstandsfähigkeit angesichts von Widrigkeiten verkörpert.

Vor allem in der Phase des „alt werdens“ hilft vorhandener Lebensmut in vielerlei Hinsicht, gilt aber nicht als selbstverständlich. Altern ist ein natürlicher Prozess, der eine Reihe einzigartiger Hindernisse und Meilensteine mit sich bringt. Senioren haben oft mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, müssen sich an veränderte körperliche Fähigkeiten anpassen und mit Verlust und Trauer umgehen. Trotz dieser Herausforderungen erlebe ich im Alltag viele Menschen, die diesen Widrigkeiten mit Belastbarkeit, Entschlossenheit und Mut entgegen.

Gerade Senioren beweisen Mut, indem sie gesundheitliche Probleme überwinden und sich durch Aktivitäten wie Physiotherapie und die Aufrechterhaltung eines aktiven Lebensstils an veränderte körperliche Fähigkeiten anpassen. Darüber hinaus bewältigen sie Verlust und Trauer mit Anmut, bewahren eine positive Einstellung und finden Trost in geschätzten Erinnerungen und auch im Glauben an Gott. Darüber hinaus zeigen Senioren Mut, indem sie neuen Leidenschaften und Interessen nachgehen, sich altersbedingten Einschränkungen widersetzen und Möglichkeiten für persönliches Wachstum und Erfüllung nutzen.

Durch den Austausch von Erfahrungen und Werten im täglichen Leben, hinterlassen sie ein bleibendes Erbe an Mut und Widerstandsfähigkeit, das künftigen Generationen ein Vorbild sein sollte.

Ihr Pflegedienstleiter stationär
Dominik Voss

Liebe Leserin, lieber Leser,

können Sie sich an den Samstag, 4. Dezember 2010 erinnern? Vermutlich nicht. Ein Mensch aber wird dieses Datum nicht vergessen – und Sie werden vermutlich gleich sagen: „Ach, das war damals!“ –: Samuel Koch. Sollten Sie mit dem Namen nicht gleich etwas anfangen können, helfe ich gerne nach: Samuel Koch war an diesem Datum Wettkandidat bei „Wetten, dass ...“. Er wollte mit speziellen Federn an den Füßen nacheinander über fünf Autos springen, die ihm entgegenfuhren. Beim vierten Auto stürzte er und blieb reglos liegen. Dieser Unfall hat mich entsetzt, mich gleichzeitig wütend gemacht. Ich habe mich gefragt, wie man sein Leben so sträflich aufs Spiel setzen kann, und natürlich auch, wie eine öffentlich-rechtliche Sendeanstalt so etwas zulässt und sendet. Diese Diskussion wurde natürlich im Nachgang öffentlich geführt.

Meine Frage, warum jemand sich einem hohen Risiko aussetzt, ist geblieben. Ich stelle sie auch im Blick auf manch andere Menschen und mir ist klar: Das hat auch etwas mit meiner Lebenseinstellung zu tun. Ich brauche den Adrenalinkick nicht. Ich neige eher dazu, die Sicherheit zu betonen, lieber nicht zu viel zu wagen. Ich bin zufrieden damit, ein eher normal-bürgerliches Leben zu führen. Ich habe aber gelernt, dass Menschen durchaus anders ticken können. Manche Kontinente wären vermutlich noch nicht erforscht, viele technische Neuerungen noch nicht entwickelt, würden alle Menschen so sein wie ich. Meine Einstellung zum Leben ist eher die eines Feiglings; geprägt von einer überängstlichen Mutter, durch Kindheitserfahrungen außerdem gelehrt, sich nicht zu weit aus dem Fenster zu hängen und lieber nicht zu viel zu wagen.

Doch mein Lebensmut ist mir bisher nicht abhandengekommen. Ich freue mich am Leben. Das Leben ist schön. Ich kann so Vieles von Herzen genießen. Ich liebe es, mit meiner Frau zusammen zu sein, mit ihr wandern zu gehen, mit ihr vor dem TV-Gerät zu sitzen, mit ihr Urlaub zu machen ... Ich freue mich, wenn wir mit unseren Kindern zusammen Zeit verbringen können. Ich genieße es, mit Kolleginnen und Kollegen etwas gemeinsam zu bewegen, aber auch, ein Ohr für Menschen zu haben, ihnen auch in schweren Zeiten zur Seite zu stehen. Ich predige inzwischen ausgesprochen gerne – das war in den ersten Jahren durchaus oft eine echte Herausforderung, vor zum Teil fremden Menschen zu reden. Ich sitze gerne mit Menschen gemütlich zusammen. Und das ist nur eine Auswahl; ich könnte noch viel mehr dazu sagen, warum ich das Leben genieße und voller Lebensmut bin.

Doch natürlich sehe ich auch Menschen, die keinen Lebensmut mehr haben. Und ich kann so manchen von ihnen verstehen. Ich frage mich häufig, ob ich in ihrer Situation nicht ähnlich mutlos wäre. Lebensmut ist von den äußeren Gegebenheiten abhängig, wie auch von meiner inneren Seelenlage. Die ist wiederum abhängig davon, welche Lebenseinstellung ich habe, wie ich geprägt bin, was für ein Typ Mensch ich bin. Und dann sehe ich Menschen, die es in ihrem Leben nicht leicht hatte, die schon in jungen Jahren, schwe-



re Zeiten durchmachen mussten. Und die dennoch eine positive Lebenseinstellung gewonnen haben. Und diesen bewahrt haben und zeigen, auch jetzt, im hohen Alter, zunehmend auf Hilfe angewiesen, immer eingeschränkter in den eigenen Möglichkeiten.

Und ich lese und höre immer wieder von Samuel Koch. Er hat den Kopf nicht in den Sand gesteckt. Er hat sich nicht verkrochen, obwohl Menschen wie ich ihm daran zusätzlich zu seiner schlimmen Diagnose – vom Hals abwärts querschnittsgelähmt – auch noch eine Mitschuld gegeben haben. Er hat sein Schicksal mutig angenommen, hat nicht geklagt, hat sich auch dieser Frage nach Sinn oder Unsinn solcher Aktionen wie der seinen gestellt. Er lebt sein Leben frohen Mutes weiter. Er zeigt Lebensmut trotz seiner schweren Erkrankung. Das nötigt mir sehr viel Respekt, ja Bewunderung ab. Was steckt dahinter? Sicher ist er per se ein mutiger, lebensbejahender Typ. Doch da ist noch mehr: Er hat schon vor dem Unfall schlicht und unaufgeregt seinen Glauben an Jesus Christus bekannt. Der hat ihm dann auch geholfen, nicht zu verzweifeln, so hat er es nach dem Unfall immer wieder bekundet. Bei ihm finde ich das wieder, was der Apostel Paulus schrieb: „Schließlich habe ich gelernt, in jeder Lebenslage zurechtzukommen. Ob ich nun wenig oder viel habe, beides ist mir durchaus vertraut, und ich kann mit beidem zufrieden sein: Ich kann satt sein und hungern; ich kann Mangel leiden und Überfluss haben. Alles kann ich durch Christus, der mir Kraft und Stärke gibt.“ (Phil. 4, 10-13)

An anderen Stellen beschrieb er noch sehr viel drastischer, welche schlimmen Nöte ihm in seinem Leben widerfahren sind (z. B. 2. Kor. 11,23-27). Auch er hat dabei den Lebensmut nicht verloren, weil der Glaube ihm geholfen hat.

In den vergleichsweise eher kurzen und insgesamt auch wenigen Phasen meines Lebens, in denen ich Leidvolles erfahren habe, hat auch mir Jesus Christus Trost und Kraft gegeben. So hoffe ich, dass er mir hilft, den Lebensmut auch zukünftig nicht zu verlieren. Und das wünsche ich auch Ihnen!

Ihr
Dirk Zimmer

Personelles

Pflege HS

Bisher kommissarisch, seit dem 01.05.2024 aber nun dauerhaft in dieser Funktion: **Dominik Voss** als Pflegedienstleiter stationär, **Lena Dippold** als stellv. Pflegedienstleiterin und **Liane Roßmerkel** als Wohnbereichsleiterin WB 3./4.OG.

Wir freuen uns sehr darüber und wünschen allen dreien viel Erfolg und Freude bei ihrer Tätigkeit.

Brit Steingräber und **Lisa Dorsch** beenden ihren Dienst für Tabea zum 30.06.24. Wir wünschen ihr für ihre berufliche und private Zukunft alles Gute.

Pflegedienst HS

Wir freuen uns über folgende neue Mitarbeiterinnen:

Lisa Stolbinger ist seit März als stellvertretende Pflegedienstleiterin im ambulanten Pflegedienst im Einsatz. **Kerstin Bächmann** unterstützt seit dem 01.05. das Reinigungsteam für Entlastungsleistungen in der häuslichen Pflege.

Nochmal herzlich willkommen im Team und alles Gute.

Arztvisite

Am **Dienstag, den 25.06.2024** kommt ab 09:00 Uhr **Dr. med. Raoul Streit** (Hals-Nasen-Ohrenarzt) aus Ebermannstadt zur Visite zu uns.

Veranstaltungen

Am **Dienstag, den 25.06.2025 um 15.00 Uhr** besucht uns wieder das **Grünholz Marionettentheater**. Gespielt wird „Das tapfere Schneiderlein“. Veranstaltungsort ist die Christuskirche, der Eintritt ist frei.

Das **Tabea-Sommerfest** findet am **06.07.2024 ab 14:00 Uhr** statt. Nähere Informationen zeitnah in den Aushängen – den Termin bitte schon mal vormerken.

Das **Familienfest** für alle Tabea Mitarbeitenden und Familien findet am **13.07.2024 ab 16:00 Uhr** auf der Festterrasse statt. Weitere Infos dazu demnächst per Aushang.

Herzliche Einladung zum **Ethik-Café** am **18.07.2024 um 13:30 Uhr** im Foyer der Christuskirche: „3 K“ der Kommunikation: Kollegial konstruktiv Kritik üben Gute Kommunikation ist einer der wichtigsten Schlüssel zu einem guten Arbeitsklima. Zur Kommunikation gehören die persönliche Einstellung zum Gegenüber, auch und gerade im Blick auf die Hierarchie im Unternehmen. Kollegialer Umgang auf Augenhöhe ermöglicht es, einander konstruktiv zu kritisieren mit dem Ziel, dem anderen damit zu helfen, sich in seiner Arbeit zu verbessern. Dies geschieht dann nicht im Einbahnstraßensystem. Wie das gut gelingen kann, darüber wollen wir noch einem Einstiegsreferat ins Gespräch kommen.

Gottesdienste

An den **Donnerstagen, 6. Juni und 4. Juli, jeweils um 15:00 Uhr** gestalten **Pfarrer Peter Herbert** (Pfarrgemeinde Unterleinleiter) und **Pastor Dirk Zimmer** (Tabea und Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde) einen **ökumenischen Tabea Gottesdienst mit Abendmahl** in der Christuskirche.

Erinnerungsgottesdienst

Am **Samstag, den 8. Juni um 14:30 Uhr** laden **Pastor Dirk Zimmer** und sein Team wieder zum halbjährlichen **Erinnerungsgottesdienst** in die Christuskirche ein. Dabei wird der seit November 2023 verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohnern im Pflegeheim und im Seniorenwohnen gedacht. Alle Angehörigen, Mitarbeitende und Ehrenamtliche sind herzlich dazu eingeladen, auch zum Kaffeetrinken im Anschluss an den Gottesdienst.

Pastor Dirk Zimmer bitte um Anmeldung (09198-808 191 AB oder per E-Mail dirk.zimmer@tabea.de) bis zum 3. Juni.

Die tabea Diakonie ist jetzt auch auf



 **facebook**



 **instagram**

Interview mit Dominik Voss, seit 01.05.2024 Pflegedienstleiter bei der Tabea Diakonie Heiligenstadt:

Ich denke, viele kennen mich bereits, da ich seit Juli 2021 Teil der Tabea Familie bin. Mein Name ist Dominik Voss, 34 Jahre jung, aufgewachsen am Fuße des Walberla im schönen Kirchehrenbach. Ich habe ein sechsjähriges Kind und wohne in Forchheim. Ich bin leidenschaftlicher Fußball Fan und glühender Anhänger des ruhmreichen 1. FC Nürnberg.

Individuelle Stärken / was macht mich aus:

Meine Kommunikationsfähigkeit, ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, sowie meine Belastbarkeit helfen mir bei meiner täglichen Arbeit sehr. Ich würde mich selbst als offenen und kontaktfreudigen Menschen bezeichnen.

Beruflicher Hintergrund / was ich bisher beruflich gemacht habe:

Mein beruflicher Werdegang startete bereits im Jahr 2005 im zarten Alter von 15 Jahren. Ich absolvierte in einem Pflegeheim ein freiwilliges soziales Jahr. Im Jahr darauf absolvierte ich die einjährige Ausbildung zum Altenpflegehelfer im selbigen Pflegeheim. Im Jahr 2007 startete ich die Ausbildung zum examinierten Altenpfleger in der Sozialstation Neunkirchen am Brand, welche ich 2010 abschloss. Anschließend war ich jahrelang in einer Einrichtung tätig, die sich speziell auf die Pflege an Demenz erkrankten Menschen richtete. Im Jahr 2019 schloss ich die Weiterbildung zur verantwortlichen Pflege-

kraft ab. Seit 2021 bin ich nun bei der Tabea Diakonie in Heiligenstadt. Bis vor kurzem war ich Wohnbereichsleitung des Wohnbereichs 3+4 OG und stellvertretende Pflegedienstleitung.

Berufliche Ziele / was ist mir besonders wichtig:

Das Wohlergehen unserer Bewohner und Mitarbeiter ist mir ein wichtiges Anliegen. Als Pflegedienstleiter bin ich in der Verantwortung für die Qualität der Pflege und sehe mich als Ansprechpartner für Mitarbeitende, Bewohner, Angehörige, externe Dienstleister sowie als Bindeglied zwischen Pflege und Geschäftsleitung.

Erwartungen / was darf Tabea / Bewohner / Mitarbeitende von mir erwarten – was erwarte ich:

Ich habe immer ein offenes Ohr und meine Tür steht jedem offen. Ich suche bei Problemen/Wünschen und Anregungen nach angemessenen Lösungen. Für mich ist ein wertschätzender Umgang untereinander und miteinander sehr wichtig.

Ich sehe es als meine Aufgabe, meinen Teil dazu beizutragen, dass sich unsere Bewohner in unserer Einrichtung wohl fühlen und so gepflegt werden, wie ich es mir für mich selbst wünschen würde.

Ich freue mich über mein neues Aufgabengebiet und wünsche mir eine vertrauensvolle, respektvolle und menschliche Zusammenarbeit mit allen Bewohnern, Mitarbeitern und Angehörigen.

Unsere neue stellvertretende Pflegedienstleiterin im ambulanten Dienst Lisa Stolbinger stellt sich vor:

Meine persönlichen Daten:

Ich bin 37 Jahre alt und wohne mit meiner Familie in der Nähe von Hollfeld.

Was mich aus macht:

Ich bin sehr vielseitig interessiert und gut strukturiert.

Was ich bisher beruflich gemacht habe:

2006 schloss ich meine Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin ab. Seit 2010 bin ich Praxisanleiterin. Die Versorgung und Beratung von Patienten und Angehörigen im häuslichen Bereich liegt mir sehr am Herzen. Seit über 15 Jahre arbeite ich nun schon in der ambulanten Pflege.

Was mir besonders wichtig ist:

Bis Juli befinde ich mich berufsbegleitend in der Weiterbildung zur Pflegedienstleitung. Ab August 2024 übernehme ich die Leitung des ambulanten Pflegedienstes hier bei der Tabea Diakonie Heiligenstadt. Besonders wichtig ist mir, ein zuverlässiger Ansprechpartner für Patienten, Angehörige und unsere tollen Mitarbeiter zu sein. Nur gemeinsam schaffen wir es, die Pflegebedürftigen in ihrer gewohnten Umgebung lange zu versorgen, denn „einen alten Baum verpflanzt man nicht“.



Ich freue mich...

... neben meinem Team der direkte Ansprechpartner für den Bereich der ambulanten Pflege zu sein. Bisherige Erfahrungen und Kenntnisse kann ich hier mit einfließen lassen. Eine netzwerkbildende Versorgung mit internen und externen Partnern ist mir hier sehr wichtig.

Von Helden, Lämmern und einer Erdbeere

Helden sind Helden, weil sie mutig sind. Sie kämpfen gegen Ungeheuer und siegreich trotzen sie allen Gefahren. (Vermutlich sehen sie auch gut aus und haben niemals Mundgeruch.) Von Scheitern ist bei Helden nicht Rede.

Bei mir läuft das irgendwie anders. Diesen Heldenmut habe ich nicht. Aber vielleicht reicht auch Lebensmut?

Wie denken Sie über den Mann, der von einem hungrigen Tiger verfolgt wurde? Der Mann hat den Tiger nicht besiegt, im Gegenteil - er ist um sein Leben gerannt. Doch da tat sich plötzlich dieser Abgrund vor ihm auf, zu spät: Der Mann hatte den Boden unter den Füßen verloren. Im Fallen erblickte er eine Erdbeerpflanze, sie wuchs auf einem Felsvorsprung. Und trug eine reife Erdbeere. Er griff zu und ließ sich die Erdbeere schmecken. Ihm blieb auch noch Zeit für ein: „Danke, das war die beste Erdbeere meines Lebens!“

Moment mal, ging es hier nicht um Lebensmut? Was hat das mit Mut zu tun? Ich bin immer gut beraten, wenn ich Menschen frage, die sich auskennen. So habe ich das Thema mit in die Tabea-Gesprächsrunde genommen - immerhin, da sitzen Menschen mit Lebenserfahrung, die gerade die Klasse „Leben für Fortgeschrittene“ meistern.

„Natürlich braucht man Mut zum Leben!“ Alle waren sich sofort einig.

„Lebensmut - das heißt ja sagen zum Leben, das Leben so anzunehmen wie es ist. Da gehört alles dazu.“ Auch diese Antwort kam schnell, und viele nickten. Mut, den braucht man wohl, mal mehr, mal weniger. Ein Bewohner erinnerte sich gleich an Mutproben in seiner Jugend. Der erste Kopfsprung hat Mut gekostet. Und dann hatte es in der Hitlerjugend die Aufforderung gegeben, in ein unbekanntes Gewässer zu springen. Wir überlegten: Wie viel Mut kostet da ein „ja“? Wie viel ein „nein“?

Lebensmut, das bedeutet, sich dem Leben zu öffnen, es anzunehmen, auch unter Umständen, die man sich nicht ausgesucht hat - das war die Grundmelodie unseres Gespräches. Mir kam eine Stelle bei Pippi Langstrumpf in den Sinn. Die Nachbarskinder Tommi und Annika waren besorgt: „Der Sturm wird immer stärker.“ Darauf Pippi: „macht nichts, ich auch.“

„Lebensmut ist ein Geschenk“ höre ich. „Es fällt mir leichter, wenn ich jemanden an meiner Seite habe, dem ich vertrauen kann.“ „Der Lebensmut wird manchmal auf die Probe gestellt. Es war im Krieg wichtig, den Lebensmut zu behalten und nicht zu verzweifeln, auch wenn es dafür Gründe gegeben

hat.“ „Lebensmut, das Leben zu bejahen, das ist mit Angst verbunden. Ich denke auch an das Rennen um einen sicheren Platz im Krieg.“

Was hat Einem in unserer Runde die Kraft gegeben, sich aus der Tschechoslowakei zu Fuß auf den Weg nach Hause zu machen? Er war da 13 Jahre alt gewesen und verletzt...

Eine Bewohnerin erzählt: „Die Ärzte haben mich dreimal aufgegeben.“ Jedes mal hat sie ihren Lebensmut behalten. Als aber ihr Mann starb, schien mit ihm auch der Lebensmut begraben zu sein. „Da hat mir der Arzt gesagt, ich soll erst mal drei Tage schlafen und dann wieder kommen. Dann war mir klar: „Nein, du willst noch“. „Woher ich den Lebensmut wieder hatte? Er war einfach da.“



Lebensmut – das ist auch die Einstellung: „Ich kann noch Gutes erleben und ich kann Gutes bewirken.“ Selbstverständlich ist das nicht. Man kann den Lebensmut verlieren. Man kann ihn wieder finden. Er kann sogar anstecken. Und gute Vorbilder sind immer gut.

Damit nochmal zurück zu den Helden, an sie habe ich gedacht, als ich folgendes las: „Junge Menschen brauchen Geschichten, in denen wir nicht Sieger waren; die Geschichten unserer Niederlagen; die Geschichten, in denen uns Niederlagen geglückt sind. Von unseren stolzen Siegen können sie wenig lernen. Sie lächeln über uns, wenn wir uns in der Siegerpose gefallen. Aber sie hören zu, wenn wir ihnen ein Versagen gestehen; wenn wir ihnen von einer Lebensfeigkeit erzählen und wenn wir ihnen von einem Verrat erzählen, den wir begangen haben – den Verrat an einer Liebe oder an einer Idee. Ich weiß nicht, ob ich diese Freiheit und Unbekümmertheit mir selbst gegenüber habe. Aber ich weiß, meine Enkelkinder brauchen sie.“ (Fulbert Steffensky)

„Freiheit und Unbekümmertheit“ – klingt das nicht eher nach Urlaub, als nach Scheitern? Sich dies im Scheitern zu bewahren, hat viel mit Lebensmut zu tun, finde ich.

Unbekümmerter Lebensmut – da kommen mir die jungen Lämmer in den Sinn, wenn sie im Frühjahr ausgelassen auf der Weide hopsen und ihre Luftsprünge machen. Das sieht nach Le-

bensfreude aus! Vielleicht hüpfen und springen sie ganz einfach darum, weil es sie gibt, und weil sie vier Beinchen haben?

In jedem Fall sehen sie Lämmer so aus, als hätten sie eine positive Einstellung zum Leben. Sie könnten sich ja auch sicherheitshalber an ihre Mütter lehnen, dann könnte nichts schiefgehen. (Oder gerade doch) Ich bin mir ziemlich sicher, das kommt nicht für sie in Betracht.

Mein Vater hat gern frei nach Karl Valentin gesagt „Ich freue mich, wenn es zwickt. Denn wenn ich mich nicht freue, zwickt es auch.“ Im Familien- und Freundeskreis finde ich weitere Vorbilder. Da ist zum Beispiel ein Ehepaar in meinem Freundeskreis: Wenn ich frage, wie es ihnen geht, erzählen sie oft erfüllt, was sie unternommen haben, wen sie besucht haben, und was ihnen bei kurzen Gängen in der Natur Schönes begegnet ist. Das klingt immer dankbar, sie finden es nicht selbstverständlich. Die beiden sind nicht mehr jung, und es gibt eine Diagnose, bei der könnte man die Uhr direkt ticken hören. Doch sie haben ihre Ohren anderswo. Ich habe gefragt, woher ihr Lebensmut kommt:

„Wir nehmen Tag um Tag an, was uns geschenkt ist. Ja: dranbleiben und danken. Es ist ein Geschenk, jeden Tag neu anfangen dürfen. Das dranbleiben an Jesus ist wichtig. Und zu sehen, was wir haben.“

Auf die Spitze hat wohl meine Tante diese Haltung getrieben: „Ich liege schon vier Jahre im Bett, habe ich nicht ein wunderbares Bett?“ (Als ich - nach einer kleinen Weile - wieder etwas sagen konnte, habe ich gefragt, ob ich das schreiben darf.)

Lebensmutig ist, wer die Größe hat, sich Gutem zu zuwenden, auch wenn viel anderes in Sichtweite ist. Wenn sich das Leben darbietet, wie für die jungen Lämmer auf der Frühlingswiese, ist der Lebensmut von alleine dabei. Erst wenn man ins Grübeln kommt, sich fragt „was soll das Ganze noch?“ wird deutlich: Lebensmut hat mit Mut zu tun. Auch damit, einen Sinn zu sehen. „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

Ich habe gelesen, die Chance, einen Schiffbruch zu überleben, sei für Eltern größer. Sie haben einen Sinn, für den sie überleben wollen.

Sinn, das ist auch der Kern der Botschaft des Psychiaters Viktor Frankl. In seinem Buch „... Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ berichtet er, dass es möglich war, auch unter den furchtbaren Bedingungen im Konzentrationslager einen Sinn im Leben zu sehen. Für ihn selber war es die Vorstellung, später Vorlesungen über die Auswirkungen des Lagers auf die Psyche zu halten.

Er schreibt: „Man musste also den Lagerinsassen das ‚Warum‘ ihres Lebens, ihr Lebensziel, bewusst machen, um so zu erreichen, dass sie auch dem furchtbaren ‚Wie‘ des gegenwärtigen Daseins, den Schrecken des Lagerlebens, innerlich gewachsen waren und standhalten konnten“

Frankl gab der Frage nach dem Sinn des Lebens eine neue Wendung: „Es kommt nicht darauf an, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, sondern vielmehr darauf: was das Leben von uns erwartet! Wir müssen uns den Fragen stellen, die das Leben täglich und stündlich an uns stellt, und die wir nicht durch ein Grübeln oder Reden zu beantworten haben, sondern nur durch ein Handeln, ein richtiges Verhalten.“

Damit rückt er unser Leben in einen größeren Zusammenhang und gibt ihm eine Bedeutung, die außerhalb unseres Selbst liegt. Lebensmut sei ein Geschenk, sagten viele Gesprächspartnerinnen. Er ist wohl ein Geschenk, für das wir zuweilen etwas tun müssen. Und wenn er ein Geschenk ist, dann beginnt es mit dem Geschenk des Lebens. Auch mit Ehrfurcht vor dem Leben. Vielleicht können wir dann mit Albert Schweitzer sagen: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“

Ich finde es schön, dass es in meinem Alltagsingebaute Mutmacher gibt. Zum Beispiel freue ich mich immer, wenn Leute den Mut haben, zur Malgruppe zu stoßen. Denn eigentlich jede und jeder sagt zur Begrüßung: „Ich kann nicht malen.“ Da freue ich mich jedes mal, wenn es doch Spaß gemacht hat, gar am Ende ein ungläubiges Staunen ist. „Wie? Das war ich?“ Ganz klar gehört für mich auch dazu, die Sonntags-Gottesdienste in den Pflegewohnbereichen vorzubereiten und sie in der Gemeinschaft feiern zu dürfen. Das macht mir immer wieder neu bewusst, dass wir in Gottes Hand sind und er uns Hoffnung gibt, über unser Erdenleben hinaus. Lebensmut, dazu gehört für mich: Zuversicht, Vertrauen, Gutes erwarten und erhoffen. Und das dürfen wir, wir haben es sogar schriftlich:

Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung. Jeremia 29, 11

1 Die Gesprächsgruppe trifft sich Dienstags in den ungeraden Kalenderwochen um 15.30 Uhr im Multifunktionsraum, Erdgeschoss Pflege Neubau. Eingeladen sind alle Bewohnerinnen und Bewohner, die in diesem Haus leben und Interesse an einem offenen Gedankenaustausch haben. Kontakt: Barbara Schaefer 8092-1103

2 Zitiert aus dem Kalender 7 Wochen ohne, Die Fastenaktion der evangelischen Kirche. Leipzig 2023, Blatt vom 26.03.2024

3 Friedrich Nietzsche

4 Zitiert nach <https://www.sinndeslebens24.de/klassiker-von-viktor-frankl-trotzdem-ja-zum-leben-sagen-zitate-und-inhalt>

Danke für Euer Engagement!

Kamil Borkowski, Geschäftsführer und Einrichtungsleiter, ließ es sich nicht nehmen, nochmal herzlich „Danke“ an die ausgeschiedenen Mitglieder der Mitarbeitervertretung zu sagen und ein kleines Dankeschön zu überreichen.



V.l.n.r. Kamil Borkowski, Bettina Böhm, Vanessa Hornung, Ingrid Hoh, Renate Herbst und Conny Hofmann.

Ethik Café Hilfen im herausfordernden Alltag

Am Dienstag nach Ostern hatte der Ethikzirkel wieder zum Ethik Café eingeladen. Dieses Mal ging es um die Herausforderungen im Pflegealltag. Bettina Böhm, Ergotherapeutin und Leiterin unseres Betreuungsteams, und Julia Sachta, Mitarbeiterin der Betreuung und gerontopsychiatrische Pflegefachkraft, zeigten in einem gut strukturierten Referat Möglichkeiten auf, schwierige Situationen in der häuslichen oder auch stationären Pflege zu meistern. Im Anschluss daran haben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darüber ausgetauscht. Kaffee und Kuchen rundeten das gute Angebot ab.

Das Format „Ethik Café“ oder auch „Ethisches Nachtcafé“ dient dazu, Mitarbeitende in der stationären Pflege



und auch Angehörigen in der häuslichen Pflege, Raum für einen strukturierten Austausch und gute Impulse, zu sich aus der Pflege ergebenden ethischen Fragestellungen, zu geben. Voraussichtlich im September wird es wieder ein „Ethisches Nachtcafé“ geben; weitere Informationen folgen.

Konzert „Music In Time“ mit Bernhardt Brand-Hofmeister

Am Donnerstag, 4. April war der Darmstädter Organist Bernhardt Brand-Hofmeister zum zweiten Mal Gast in unserer schönen Christuskirche, um Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheim, Servicewohnen und auch aus der Region, mit Klavierspiel zu verwöhnen und zu begeistern. Auf dem Programm standen Improvisationen zu Klassikern der Rockgeschichte („Bohemian Rhapsody“ von Queen), Titelmusik bekannter Kinofilme („Indiana Jones“, „Zurück in die Zukunft“) und eher klassisch einzuordnende Titel wie eine Arie aus einer Oper von Puccini. Außerdem wurde auch miteinander gesungen. Auf einen Wunsch hin improvisierte er bachmäßig ein Vorspiel zu einem

der gemeinsamen Lieder. Es war ein im besten Sinne des Wortes „beschwingter“ und kurzweiliger Nachmittag – vielen Dank an den Künstler und an die Vermittlung durch Heidi Brauer!



Der Frühling kann kommen ...

Das diesjährige Frühlingfest war bis zum letzten Stuhl besetzt. Zum ersten Mal wurde auch der Wintergarten für die Feierlichkeit mitbenutzt, was neuen Platz schaffte. Umrahmt wurde der Nachmittag von Beiträgen der Kinder der Kreismusikschule Bamberg, unter der Leitung von Frau Czernik, sowie unserem Betreuungsteam.

Auch Herr Borkowski und Pastor Zimmer genossen die Zeit mit den Bewohnern und mischten sich unter die Leute. Ganz besonders freut es uns, dass viele Bewohner des Service-Wohnens teilgenommen haben. Ein rundum gelungenes Fest.



Film ab

Im Wohnbereich 3.OG fand im April ein gemütlicher Filmenachmittag statt. Bei Salzstangen, Chips und Popcorn duften die Bewohner in die Welt von „Ich denke oft a Piroschka“ abtauchen.

Ostern bei Tabea



Zum Osterfest wurde wieder gebacken, gebastelt, Eier gefärbt, versteckt und gesucht. Auch die Mitarbeiter kamen nicht zu kurz, und bekamen auf jeden Wohnbereich Osternester gebracht. Die Wohnbereiche wurden mit neuer Deko geschmückt. So hat Ostern, die Zeit der Erneuerung und des Neuanfangs, auch jeden Bewohner bis ins Zimmer erreicht.



Mitarbeiterjubiläen

Gertraud Schrenker (links) und Angela Helldörfer (Mitte) freuten sich, über die, von unserem Geschäftsführer/Einrichtungsleiter Kamil Borkowski (rechts) überbrachten Glückwünsche und Geschenke zu ihren Dienstjubiläen. Frau Schrenker ist schon seit 30 Jahren für die Einrichtung tätig und Frau Helldörfer 10 Jahre.

Karin Lux blickt auf 25 Dienstjahre zurück und freute sich über die Glückwünsche und Aufmerksamkeiten, die von Kamil Borkowski überbracht wurden.



Ab in den Ruhestand ...



...hieß es am 01.03.2024 für Monika Gardill, Fachkraft Rechnungswesen. In einer kleinen Feierstunde überreichte ihr Kamil Borkowski, auch im Namen des DW Hamburg, ein Dankeschön und gute Wünsche. Wir freuen uns, dass sie uns weiterhin mit einem Minijob erhalten bleibt.



...schickten wir am 01.04.2024 auch Sigrid Hofmann, Pflegefachkraft im ambulanten Pflegedienst. Nach über 27 Jahren entließen wir sie in die wohlverdiente Rente. Ihre wertvolle Arbeit hat unsere Einrichtung über viele Jahre hinweg bereichert und war bei allen sehr geschätzt. Kamil Borkowski überbrachte ihr gute Wünsche für diesen neuen Lebensabschnitt!

Tabea Diakonie Heiligenstadt stärkt das Sehvermögen von Senioren

Wie erkenne ich eine Augenerkrankung? Wie schätze ich deren gesundheitliches Risiko ein? Welche Kompensationsmaßnahmen gibt es, wenn das Sehen eingeschränkt ist? – Mit dem richtigen Wissen können sehbeeinträchtigte Senioren bedarfsgerecht unterstützt werden. Um das Sehvermögen und damit die Lebensqualität, Sicherheit und Selbstständigkeit von pflegebedürftigen Senioren zu stärken, ließen sich die Mitarbeitenden der Tabea Diakonie Heiligenstadt vom Präventionsprogramm „Gutes Sehen in Pflegeeinrichtungen“ schulen.

Allein essen und trinken, den Weg ins Bad finden, den Fernseher bedienen – vermeintlich einfache Tätigkeiten können mit einer Sehbeeinträchtigung zur Herausforderung werden. Obwohl den meisten Menschen bewusst ist, dass das Sehvermögen im Alter nachlässt, sind sich die Wenigsten über die weitreichenden Auswirkungen auf den Alltag der Betroffenen im Klaren.

Um auf die besonderen Bedürfnisse sehbeeinträchtigter Bewohner aufmerksam zu machen und Barrieren in deren Alltag abzubauen, informierte das Präventionsteam des Blindenin-



stituts Würzburg daher die Leitungskräfte und Mitarbeitenden der Tabea Diakonie Heiligenstadt vor Ort. Auf vielfältige und interaktive Weise wurde das Sehen in der Pflegeeinrichtung in den Blick genommen: Die räumliche Gestaltung des Hauses wurde in einer Begehung mit Simulationsbrillen unter die Lupe genommen und das Dokumentationssystem wurde insbesondere mit Blick auf den Aspekt des Sehens (z. B. Brille, Lupe) detailliert betrachtet. In Schulungen wurde Basiswissen zu den



häufigsten Augenerkrankungen und ihren Auswirkungen im Alter vermittelt und durch Selbsterfahrung für die Beschäftigten der Pflegeeinrichtung erlebbar gemacht. Darüber hinaus befähigt das Erlernen einer Seheinschätzung die Einrichtung nun, in Verdachtsfällen selbstständig aktiv zu werden. Durch spezielle Beschäftigungsangebote und eine Informationsseite im Internet wird das Wissen auch an die Senioren, Angehörigen und weitere Interessierte weitergegeben.

Das Sehen nicht aus dem Blick verlieren

Ziel des Präventionsprogramms ist es, in den teilnehmenden Pflegeeinrichtungen die richtigen Impulse zu setzen, damit sich diese zu „sehgerechten“ Einrichtungen weiterentwickeln. „Das Gute Sehen fördert Selbstständigkeit, psychische Gesundheit, soziale Kontakte, Aktivität und Teilhabe“, resümiert



Programmleiterin Sabine Kampmann. „Deshalb werden wir uns gemeinsam mit den bayerischen Pflegeeinrichtungen weiterhin für dieses wichtige Thema einsetzen.“

Die Teilnahme am Präventionsprogramm, das in ganz Bayern aktiv ist, ist für Pflegeeinrichtungen kostenfrei und wird finanziert von den beteiligten Pflegekassen der AOK Bayern, des BKK Landesverbandes Bayern, der IKK classic, der KNAPPSCHAFT und der SVLFG.

Weitere Informationen sind im Internet unter www.blindeninstitut.de/gutes-sehen zu finden.

Ansprechpartnerin Blindeninstitut Würzburg

Amelie Seidel, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 0931/2092-2323

amelie.seidel@blindeninstitut.de

Bildnachweise

Titelbild: © iStock, radio82
Rückseite: © pixabay, fietzfotos
Seite 6: © pixabay, Albert-Paul
Seite 13: © pixabay, Leuchtturm81
Seite 16: © pixabay, Pexels
Seite 24: © pixabay, Laila
Seite 26: © pixabay, GoranH

Alle anderen Fotos © Tabea Diakonie

Diakoniewerk Tabea e.V.
Am Isfeld 19
22589 Hamburg
Telefon 040 8092 0
Fax 040 8092 1233
E-Mail info@tabea.de
www.tabea.de
Gestaltung: Geerdes Kommunikation
Druck: Flyeralarm GmbH

Tabea Diakonie – Pflege Heiligenstadt gGmbH
Familienzentrum 6
91332 Heiligenstadt
Telefon 09198 808 0
Fax 09198 808 102
E-Mail info-pflege-hs@tabea.de
Redaktionsteam: Cornelia Hofmann



***Manchmal
machen die Tage Musik.
Amseln singen,
ein Kuckuck ruft.
Wind pfeift,
Regen trommelt.
Ich wünsche dir,
dass du einstimmst
in die Melodie
des Lebens.***

Tina Willms