

# Spätschicht



## Wer rastet, der rostet

**Maria Raue (90) führt mit Hilfe der Diakonischen Dienste, von Verwandten und Nachbarn ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden.**

Auf der Kommode im Schlafzimmer, auf dem Schränkchen im Wohnzimmer, auf dem Bücherbord und an den Wänden hat Maria Raue die Fotos ihrer großen Familie aufgestellt und angehängt: Söhne, Enkel und Urenkel lachen sie an. Zu ihrem 90. Geburtstag waren sie zuletzt alle beisammen – 27 Verwandte, die weit weg von Wattenscheid wohnen. Vom Leben der drei Generationen, die an ihren Wänden hängen, erzählt Maria Raue so lebendig, dass nicht zu glauben ist, dass die Urenkel in Norddeutschland groß werden.

### Inhalt

- 1 [Wer rastet, der rostet](#)
- 2 [Kolumne von Antje Stark](#)
- 4 [Wie kommt ein Wal„fisch“ ins Altenheim?](#)
- 6 [„Ich dachte schon, Sie würden nicht mehr kommen“](#)
- 7 [Cem Özdemir im Albert-Schmidt-Haus](#)
- 8 [Vorsorge durch Muskeltraining](#)

Verstreut über ganz Deutschland lebt die Familie von Maria Raue, die seit Januar vergangenen Jahres von den Diakonischen Diensten Bochum betreut wird. Jeden Tag kommen die Schwestern morgens zu ihr, stellen ihr die Medikamente bereit und helfen ihr die Strümpfe anzuziehen, die gegen Thrombose helfen. Einmal in der Woche heben sie die Wattenscheider Seniorin mit Hilfe eines Lifts in die Badewanne.

### „Ich habe hier viele liebe Leute“

Hamburg ist unverkennbar in ihrer Stimme. Das kann sie nicht verbergen. Sie verrät, dass Maria Raue viele Jahre im Norden gelebt hat. Selbst die vielen Jahre, die sie seit 1979 wieder im Ruhrgebiet wohnt, haben die langen Vokale in ihrer Aussprache nicht wegwaschen können. Manchmal holt sie die Sehnsucht nach der Hansestadt ein, aber zurück in die ehemalige Wahlheimat möchte sie nicht ziehen. „Ich habe hier auch viele liebe Leute wohnen“, sagt sie und zwinkert. Drei Jahrzehnte wohnt sie schon in dem Reihnhaus, einige Nachbarn kennt sie ähnlich lange. Die Hausgemeinschaft hilft der Seniorin, wo sie selbst den Alltag nicht mehr schafft. Und das sind vor allem die kleinen Dinge. „Ich stelle zum Beispiel den Müll nur vor meine Haustür. Der erste, der durch den Flur geht, wirft ihn in die Tonne“, erzählt sie.

„Hier bin ich ganz frisch“, sagt sie und deutet sich mit dem Zeigefinger an die Schläfe. „Aber der Körper macht nicht mehr mit.“ Das Gehen fällt ihr schwer, sie sieht schlecht. Die fünf Stufen bis zu ihrer Haustür im Parterre sind zu einem schwer zu überwindenden Hindernis



**Ein Stück  
Unabhängigkeit  
zurückerobert**

**3**



**Mit Terrier  
Tease zur  
Arbeit**



**5**



Antje Stark



## Wir sind es wert

Die Berufsflucht aus der professionellen Pflege ist auch Ergebnis von schwierigen Arbeitsbedingungen (Schichtdienst, hohes Arbeitspensum, physische und psychische Belastung) in einem sozial verantwortungsvollen und anstrengenden Beruf. Hierfür tragen unter anderem die Vergütungspolitik der Kassen und die sozialpolitischen Entscheidungen die Hauptverantwortung.

Auch das Ansehen in der Öffentlichkeit und die Medien zeichnen kein positives Bild von unserem Beruf. Es wird nur von den „schwarzen Schafen“ der Branche berichtet. Dass sich tagtäglich Mitarbeiter/innen in unseren Einrichtungen für eine gute, professionelle Pflege engagieren, findet weit weniger Beachtung.

Die demographische Entwicklung zeigt, dass wir immer mehr Menschen brauchen, die sich für Pflegeberufe entscheiden. Aber immer weniger junge Menschen sind bereit, diesen Beruf zu ergreifen. Warum? Die Belastung in den Häusern hat stark zugenommen. Heute versorgen weniger Pflegekräfte als früher die Bewohner, die Ansprüche an sie sind aber gestiegen – zum Beispiel kommen viele Bewohner mit komplexen Krankheitsbildern aus den Kliniken in die Einrichtungen. Auch der Anteil von Bewohnern mit Demenz hat stark zugenommen. Altenpfleger/in ist ein sehr schöner Beruf, er ist aber eben auch anstrengend.

Sie können mit ihrem Bild und ihrer Unterschrift die Kampagne des Diakonischen Werks der EKD im Internet unter [www.weil-wir-es-wert-sind.de](http://www.weil-wir-es-wert-sind.de) unterstützen.

Ihre Antje Stark

Mitarbeitervertretung Pflege

### ► Fortsetzung von Seite 1

geworden. Mit dem Rollator schafft sie es nicht bis vor die Tür. Damit bewegt sie sich sicher in der kleinen Wohnung, von der kleinen Küche ins Wohnzimmer und ins Schlafzimmer. „Spazieren gehen darf ich nur in Begleitung“, sagt sie.

Dafür bekommt sie viele Anrufe – und vor allem Besuch. Eine Enkelin aus Eppendorf kauft für sie ein und besucht sie regelmäßig. Alte Schulfreundinnen kommen zum Kaffee. Manche kennt sie seit 80 Jahren. Dann nehmen die Erfahrungen eines Jahrhunderts am Kaffeetisch Platz.



### Von Wattenscheid nach Hamburg und zurück

Wer rastet, der rostet, scheint das Motto von Maria Raue zu sein. In den 90 Jahren ihres Lebens war sie dreimal verheiratet. Mit dem ersten Mann nur wenige Monate, dann kam er aus dem Krieg nicht zurück. Maria Raue floh vor den Kriegszerstörungen ihrer Wattenscheider Heimat nach Hamburg. Dort heiratete sie nach Kriegsende ihren zweiten Mann. Drei Söhne gingen aus der Ehe hervor, die heute auch schon zwischen 56 und 64 Jahren zählen. Als ihr Mann 1975 starb, lebte Maria Raue weiter in Hamburg. Aber dann traf sie „Herrn Raue“ - wie sie sagt. Seinetwegen zog sie 1979 zurück nach Wattenscheid und weg vom Hamburger Familienzentrum. Aber auch dort entwickelte sich rasch ein dichtes Netz von Familienbanden. Schließlich brachte ihr dritter Mann zwei Söhne mit in die Ehe. „Und wenn es zuhause einmal nicht mehr so klappt, ziehe ich nach Eppendorf“, sagt sie und meint das Elsa-Brändström-Haus. So bleibt sie in der Nähe.

■ Susanne Kleist, Redaktion



Nicole Hopp

## UNSER EHRENAMT

### Jüngstes Ehrenamt

**Nicole ist schon mit 17 Jahren eine feste ehrenamtliche Mitarbeiterin im Elsa-Brändström-Haus.**

Bis zum Juni dieses Jahres besuchte Nicole Hopp die Matthias-Claudius-Gesamtschule in Bochum-Weitmar. Als im letzten Jahr das Berufsvorbereitungspraktikum anstand, entschied sie sich für eine soziale Einrichtung. Sie wählte bewusst ein Praktikum im Elsa-Brändström-Haus, bei dem sie viel Kontakt zu Menschen hat und sich mit ihnen austauschen kann.

Diese zwei Wochen waren für sie ein positives Schlüssel-erlebnis und sie entschied sich, die Berufsausbildung zur Sozialhelferin zu machen. Sie ist nun im ersten Ausbildungs-jahr im Alice-Salomon-Kolleg. In ihrer Freizeit wollte sie nun aber nicht nur Musik hören, sich mit Freunden treffen und Eis essen gehen, sondern sich auch noch weiterhin mit älteren Menschen beschäftigen.

Um hier den passenden Einsatzort zu finden, wurde sie

### Ein Stück Unabhängigkeit zurückerobert

**Anna Nölken zieht aus dem Feierabendhaus wieder in eine eigene Wohnung.**

„Das war der schönste Tag seit Jahren“, erzählt Anna Nölken und strahlt über das ganze Gesicht. Sie spricht von dem Tag, an dem der Einrichtungsleiter der Feierabendhäuser, Andreas Vincke, der 92-Jährigen anbot, aus ihrem Zimmer im Pflegeheim wieder in eine eigene Wohnung zu ziehen.

Im Oktober 2006 war Anna Nölken am Ende ihrer Kräfte. Nach zahlreichen Krankenhausaufenthalten litt sie bei jeder Bewegung unter unerträglichen Schmerzen, die sie daran hinderten, den Alltag zu meistern. Anna Nölken zog ins Feierabendhaus an der Pferdebachstraße, froh, dass nun alles für sie gemacht wurde. Dank einer guten medizinischen Betreuung gelang es, die Schmerzen auf ein Minimum



Begeisterte Köchin: Anna Nölken

von Bettina Hahne-Amt (Mitarbeiterin Sozialer Dienst und Ehrenamtskoordinatorin im Elsa-Brändström-Haus) von Anfang an ausführlich beraten und in den ersten Tagen begleitet. Seit Oktober 2008 kommt Nicole einmal in der Woche für einen halben Nachmittag in die Einrichtung und besucht dort Bewohner. Sie geht mit ihnen spazieren, liest vor oder führt einfach nette Gespräche mit ihnen.

Die Bewohner freuen sich auf die herzliche und frische Art der jungen Frau. Das von Herzen kommende Lächeln der Bewohner ist für Nicole eine schöne Bestätigung und ein motivierendes Dankeschön.

„Es macht Freude, Nicole bei ihren ersten beruflichen Schritten zu begleiten. Ihr verantwortungsvolles Arbeiten und ihr heiteres Wesen machen sie zu einer tollen Unterstützung des Teams im Elsa-Brändström-Haus“, sagt Bettina Hahne-Amt.

■ Ilka Lompa, Elsa-Brändström-Haus

zu reduzieren und Anna Nölken gewann wieder neuen Lebensmut. Nach und nach eroberte sie sich ihre Unabhängigkeit zurück, putzte ihr Zimmer selbständig und half anderen Heimbewohnern. Ihrer größten Leidenschaft, dem Kochen, konnte sie wieder nachgehen und verwöhnte manche Bewohner mit ihren leckeren Bratkartoffeln.

Und dann wurde eine Seniorenwohnung frei, nur wenige Meter von ihrem Zimmer im Pflegeheim entfernt. „Da habe ich nicht gezögert und sofort zugesagt.“ Der notwendige Hausstand war auch schnell angeschafft. Von der Vormieterin übernahm Anna Nölken die Küche mit Geschirr und die Waschmaschine. Mit den eigenen Möbeln aus ihrem Zimmer und einem neu gekauften Bett war die Wohnung sofort behaglich eingerichtet. Ein Enkel und die Schwiegertöchter haben ihr beim Umzug geholfen und alles wunderbar hergerichtet. Gefragt nach dem Resümee der letzten zwei Monate in der eigenen Wohnung antwortet Anna Nölken: „Ich freu mich abends schon auf den neuen Tag in den eigenen vier Wänden – und auf den dicken Reis mit Zimt und Zucker, den ich mir jetzt kochen werde!“

■ Bettina Greese, Sozialer Dienst Feierabendhaus Witten

Henriette Kütter (r.)  
mit Bürgermeisterin  
Erika Stahl



## AUF EINEN BLICK

### „Den Heesters krieg ich auch noch ein“

Am 26. Juli 1906 wurde Henriette Kütter in Dortmund geboren. Bei dem Geburtstagsempfang zu ihrem 103. Geburtstag im Jochen-Klepper-Haus begrüßte sie die anwesenden Gäste, darunter Bürgermeisterin Erika Stahl und Pfarrer Sonneborn, mit einer kleinen Rede.

### Zusätzliches Betreuungspersonal



Nach erfolgreichem Abschluss ihrer Weiterbildung zum Alltagsbegleiter für Bewohner mit einem erheblichen allgemeinen Betreuungsbedarf werden diese Alltagsbegleiter als zusätzliches Personal in den Altenheimen der Diakonie Ruhr eingesetzt.

### Für die Gesundheit der Mitarbeiter

Ein Gesundheitstag für Mitarbeiter der Diakonie Ruhr fand am 9. September im Jochen-Klepper-Haus statt. Im Mittelpunkt der Übungen und Workshops stand vor allem, im anstrengenden Pflegeberuf auf seinen Körper zu achten.

### Neues Programm der Offenen Altenarbeit

Die Offene Altenarbeit bietet viele interessante Nachmittagsveranstaltungen zu Fragen des Älterwerdens im Albert-Schmidt-Haus und der Begegnungsstätte Flüsseviertel an. Themen im zweiten Halbjahr sind unter anderem: Demenz, Freundschaft, Kommunikation, Patientenverfügung. Programm unter Tel. 0234/68 49 51 bei Silvia Meißler.

## Wie kommt ein Wal„fisch“ ins Altenheim und die Bewohner in den Tierpark?

Der Senioren- und Kinderbibeltag bringt das Katharina-von-Bora-Haus und viele Ehrenamtliche auf die Beine.

In fast jedem Jahr finden die Bewohner des Altenpflegeheimes Katharina-von-Bora-Haus in Bochum und die Kinder des Lutherkindergartens zu ihrem Senioren- und Kinderbibeltag zusammen. Dies sind immer sehr lebendige Tage, bestimmt von Begegnung, Gemeinschaft und Freude beim Malen, Basteln, Reden und Singen. Solch ein Tag führt uns gemeinsam durch eine biblische Geschichte.

In diesem Jahr war es „Jona und der Walfisch“. Jonas Auftrag hieß: Geh nach Ninive und sag' den bösen Menschen, dass sie wieder gut sein sollen.

Auf allen Etagen unseres Altenpflegeheimes bildeten sich Kleingruppen, die von Haupt- und Ehrenamtlichen begleitet wurden, um sich die Geschichte von Jona mit seinen göttlichen Prüfungen erzählen zu lassen. Jedermann weiß, dass Jona drei Tage im Bauch eines Walfisches sitzt, um über sein Verhalten nachzudenken. Die gemischte Schar von Kindern und Senioren des Bibeltages verglich Bestrafungen von früher mit denen von heute. Hier hat sich ja wirklich in den rund 80 Lebensjahren unsagbar viel verändert. Ein Ziel von früher, das noch heute gilt, heißt: Gestehe Deine Fehler ein. Am Ende wurde allerdings die große Chance deutlich: Für eine Veränderung oder Besinnung ist es nie zu spät!



Eine lange Menschenschlange auf dem Weg in den Tierpark.

Und weil alles an einem Tag für die große Teilnehmerschar zu anstrengend gewesen wäre, besuchten alle Jona-Freunde am zweiten Tag den Bochumer Zoo mit dem Aquarium, um nach dem Wal Ausschau zu halten. Aber war der mächtige Wal hier zu finden? Eher nicht, aber viele prächtige große Fische. Die leckeren Waffeln zur allgemeinen Stärkung waren selbstverständlich.

Es war eine fast hundertköpfige, sehr bunte Menschenschlange aus Kindergartenkindern und deren Eltern und Erziehern, Altenheimbewohnern, Altenheimmitarbeitern, Ehrenamtlichen und dem Gemeindepfarrer, die den Weg gemeinsam meisterte. Alt und jung erinnern sich gerne an diese manchmal auch anstrengende Unternehmung.

■ Ina Schwefer, Einrichtungsleiterin Katharina-von-Bora-Haus

Diakonie-Ballons auf dem Weg nach Osten



## Mit Terrier Tease zur Arbeit

Jeden Dienstag besucht der Therapiehund das Elsa-Brändström-Haus.

Seit fast zwei Jahren geht der kleine braunschwarze Terrier Tease zusammen mit seiner Hundeführerin Monika Grünewald regelmäßig ins Elsa-Brändström-Haus zur „Arbeit“. Jeden Dienstag unterhalten und beschäftigen die beiden alle interessierten Bewohner. In einem großen Kreis haben sich die Bewohner bereits zusammengesetzt und warten sehnsüchtig. Tease geht zuerst von einem zum anderen. Ganz professionell stellt er sich auf jeden Bewohner ein, die wiederum ganz verschieden mit ihm umgehen. Manche erzählen Geschichten, andere knuddeln oder verwöhnen ihn mit Leckerchen.

Viele Bewohner erinnern sich so an die eigenen Hunde vergangener Tage, werden zum Streicheln motiviert und freuen sich einfach über den kleinen Racker, der sie abwechslungsreich unterhält. Jeder Bewohner bekommt das, was er sich wünscht. Möchte jemand Tease ausgiebiger streicheln, so setzt Monika Grünewald Tease dem Bewohner auf den Schoss.



Hund Tease genießt die Streicheleinheiten von Irmgard Bollweg.

Die Trainerin geht auf die Erzählungen der Bewohner ein und sie achtet auch darauf, dass immer eine gute Stimmung in der Runde herrscht. Fragen zum Hund, zu seiner und ihrer Ausbildung beantwortet sie gerne.

Monika Grünewald ist Mitglied im Verein „Leben mit Tieren in Bochum e.V.“. Dieser Verein organisiert mit sieben Teams ehrenamtliche Besuchsdienste in sozialen Einrichtungen.

Neue Hunde werden gründlich auf Ihre Eignung hin geprüft, ob sie die Anforderungen eines Besuchshundes erfüllen. Sie dürfen weder beißen noch schreckhaft sein. Auf unvorhersehbare Situationen und unbekannte Gegenstände und Geräusche müssen sie stets ruhig und gelassen reagieren. Selbstverständlich werden die Tiere regelmäßig vom Tierarzt auf ansteckende Krankheiten untersucht. Angehende Hundeführer erhalten theoretischen Unterricht zur Körpersprache des Hundes und zu seinem sozialen Verhalten anderen Hunden, Menschen und besonders Kindern gegenüber. Als erfahrene Hundeführerin freut sich Monika Grünewald, dass sie mit Tease zusammen den Bewohnern des Elsa-Brändström-Hauses Freude und Abwechslung bringt.

■ Ilka Lompa, Elsa-Brändström-Haus

## AUF EINEN BLICK

### Neugestalteter Eingangsbereich im ASH



„Schön geworden, der Eingangsbereich“, so hört man jetzt viele Besucher und Bewohner des Albert-Schmidt-Hauses

sagen, wenn sie ins Haus kommen. Nach umfangreichen Umbauarbeiten ist der Eingangsbereich nun fertig und wirkt viel größer als vorher. Frische Farben und eine neue Schautafel mit Pinnwand laden Gäste und Besucher zu den Veranstaltungen ein.

### Aus Bochum in die Welt

Grüße vom Sommerfest im Jochen-Klepper-Haus trugen zahlreiche violette Luftballons Richtung Osten. Ein Diakonie-Ballon landete nach 313 Kilometern in Bad Harzburg auf dem Dach des Wichernhauses, dem evangelischen Seniorenheim der Stadt im Harz.

### Endlich angekommen

Seit Anfang Juni 2009 befindet sich die Heimplatzvermittlung und Beratung in neuen Räumlichkeiten. Zu finden sind die Mitarbeiterinnen Hannelore Naber, Regina Kube und Susanne Püschel im Westring 26 in der 2. Etage, Zimmer 205 und 207. Ratsuchende betonen, dass es ihnen in dieser angenehmen Atmosphäre leichter fiel, ihre Probleme zu besprechen.

### Ehrenamtstag 2010 „In-Kontakt-kommen“

Unter dem Motto „In-Kontakt-kommen“ steht der nächste Ehrenamtstag am 20. Januar 2010. In fünf Workshops können Ehrenamtliche am Vormittag ausprobieren, wie sich die unterschiedlichsten Kontakte mit älteren Menschen ergeben. Die Einladungen dazu werden im Dezember über die Einrichtungen verteilt.



## „Ich dachte schon, Sie würden nicht mehr kommen“

Diese Begrüßungen hört Doris Zimmer, seit dem 1. Juni 2009 als Alltagsbegleiterin auf den Etagen 4 und 5 im Altenzentrum Rosenberg tätig, immer mal wieder, wenn sie alle zwei Wochen nach einem freien Wochenende montags morgens zum Dienst erscheint und „ihre Bewohnerinnen und Bewohner“ auf den Zimmern oder in den Aufenthaltsbereichen der Etage begrüßt.



Fester Bestandteil des Tages: Kleingruppenangebot mit Alltagsbegleiterin Doris Zimmer.

So selbstverständlich hat sich diese neue Errungenschaft der Pflegeversicherung mittlerweile im Alltag der Bewohner etabliert. Es ist normal geworden und das ist ja das Schöne daran, dass fast täglich Besuch kommt. Dann entscheiden Bewohner und Alltagsbegleiter, wie sie die Zeit gestalten. Ein großer Teil der von Frau Zimmer betreuten Bewohner benötigt eine intensive Einzelbetreuung. Dazu gehören: Gespräche, Spaziergänge im Garten, kleine Bewegungsübungen, sinnfördernde Angebote, gemeinsames Singen und auch einfach mal nur die Hand halten und da sein. Für andere Bewohner ist

das Kleingruppenangebot mit Bewegung für Körper und Geist fester Bestandteil des Tages geworden und auch Waffeln und Kuchen, die gemeinsam gebacken werden, helfen dabei, sich wieder aktiver am Leben in der Gemeinschaft zu beteiligen.

Um diese vielen verschiedenen Angebote individuell anbieten zu können, lernte Doris Zimmer zu Beginn ihrer Tätigkeit die

17 Bewohnerinnen und Bewohner erst einmal im persönlichen Gespräch kennen, machte sich mit deren Vorlieben und Interessen vertraut und erhielt natürlich viele Informationen von den Kollegen, die die Bewohner bereits lange kennen. Dann wurden die Besuche nach und nach mit weiteren Inhalten gefüllt, wobei es schon einer gehörigen Portion Flexibilität bedarf, sich in relativ

kurzen Abständen – die Betreuungszeit liegt rein rechnerisch bei zirka zwölf Minuten pro Tag – auf immer neue Bedürfnisse, Fähigkeiten und Wünsche einzustellen. Um die Bewohner noch zielgerichteter im Alltag begleiten zu können, nimmt Frau Zimmer zurzeit an einer berufsbegleitenden Fortbildung teil. So kann sie die Bewohner weiterhin kontinuierlich betreuen und muss nicht zu oft hören: „Ich dachte schon, sie würden nicht mehr kommen.“

■ Uta Funk, Sozialer Dienst Altenzentrum Rosenberg

## Was ist eine Alltagsbegleiterin?

In den Altenpflegeheimen der Diakonie Ruhr Pflege gemeinnützige GmbH werden seit dem 1. Juni 2009 Alltagsbegleiterinnen eingesetzt, um Bewohnerinnen und Bewohnern mit eingeschränkter Alltagskompetenz und damit einem höheren Unterstützungsbedarf zusätzliche Betreuungsleistungen anzubieten. Die Alltagsbegleiterin begleitet, unterstützt, ermutigt und stabilisiert die vor allem an Demenz erkrankten Bewohner, indem sie sich Angebote zunutze macht, die

vor allem den psychischen und physischen Zustand der Bewohnerinnen und Bewohner wirksam beeinflussen. Die Alltagsbegleiterinnen müssen über entsprechendes Fachwissen verfügen und sich ständig weiter qualifizieren. Die Kosten für die zusätzlichen Betreuungsleistungen übernimmt die zuständige Pflegekasse, wenn der medizinische Dienst einen entsprechenden Bedarf festgestellt hat. Dies kann entweder durch eine Begutachtung oder aufgrund von ärztlichen Attesten geschehen.



Sabine  
Breuckmann-Bock

## VORGESTELLT

### Neu in der Weserstraße

**Sabine Breuckmann-Bock ist seit 15. Mai Mitarbeiterin des Begegnungs- und Servicezentrums Flüsseviertel.**

Am 15. Mai diesen Jahres begann ich meine Arbeit in der Begegnungsstätte in der Weserstraße. Seit fast 20 Jahren arbeite ich als Altentherapeutin und Krankenschwester ausschließlich mit Senioren.

Nach meiner langjährigen Tätigkeit in der häuslichen Pflege habe ich mich im Jahr 2005 entschlossen, den Schwerpunkt meiner Arbeit in die Betreuung und Begleitung zu legen. Nach meiner Weiterbildung zur Altentherapeutin habe ich mehrere Jahre in einem Beratungs- und Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz und deren Angehörige gearbeitet. Die Probleme und Sorgen von Menschen mit Demenz werden neben den neuen Aufgaben in der Begegnungsstätte weiterhin eine Herzensangelegenheit für mich bleiben.

Die neuen Aktivitäten und verschiedenen Angebote in

der Begegnungsstätte bereiten mir natürlich ebenfalls viel Freude – vor allem, weil mich die Besucherinnen und Besucher sowie die Bewohnerinnen und die Bewohner der Seniorenwohnanlage sehr herzlich aufgenommen haben. Die Zusammenarbeit mit den engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen stellt für mich eine große Hilfe dar, um die verschiedenen Veranstaltungen anbieten zu können. Ich würde mich sehr freuen, Sie bei einem der zahlreichen Angebote und Informationsveranstaltungen begrüßen zu dürfen. Gerne stehe ich Ihnen auch beratend bei Fragen der häuslichen Betreuung und Versorgung im Büro der Begegnungsstätte Weserstraße zur Verfügung.

Es grüßt Sie herzlich

Ihre Sabine Breuckmann-Bock

*Begegnungs- und Servicezentrum Flüsseviertel  
Weserstraße 7a, 44807 Bochum, 0234/59 47 82  
breuckmann-bock@diakonie-ruhr.de*

### Cem Özdemir im Albert-Schmidt-Haus

**Bundenvorsitzender von Bündnis 90/Die Grünen macht im Bochumer Westend Station.**

Der Saal im Albert-Schmidt-Haus war ein Spiegel multikultureller Gesellschaft. Bewohner der Seniorenwohnanlage an der Heuversstraße hatten neben türkischstämmigen Bewohnern des Stadtteils Platz genommen. Der Grund: Am 25. August machte Cem Özdemir, Bundenvorsitzender von Bündnis 90/Die Grünen, auf Wahlkampftour in Bochum Station, um sich einen Überblick über den Stand der Integration im Westend zu verschaffen.

Immerhin haben etwa 25 Prozent der Bewohner im Viertel einen Migrationshintergrund, vornehmlich einen türkischen. Sozialarbeiter Mustafa Calikoglu organisiert gemeinsam mit Ulli Dröghoff im Albert-Schmidt-Haus regelmäßige Treffen von



Cem Özdemir im Albert-Schmidt-Haus.

deutschen und türkischen Senioren und führte den Grünen-Chef anschließend durch den Stadtteil. Er erklärte die Bemühungen, die in punkto Integration mit dem Stadtumbau West einhergehen. Daneben war vor allem der Dialog zwischen den Generationen wichtig.

„Ich komme aus einer Familie, in der man den Respekt vor den Älteren gelernt hat. Es ist wohltuend, ihnen zuzuhören und von ihrer Lebenserfahrung zu profitieren“, sagte der 43-Jährige Özdemir im Gespräch mit den Zuhörern. Eine Bewohnerin der Seniorenwohnanlage monierte, dass sich nicht alle Stadtteilbewohner engagieren, die deutsche Sprache zu sprechen. An diesem Punkt bemühte sich Özdemir, der sich gern als „anatolischen Schwaben“ bezeichnet, Vorurteile abzubauen. „Wer auf Dauer hier lebt, muss sich bemühen, die Sprache zu erlernen.“ Schließlich sei sie der Schlüssel, um an Alltag und Politik teilzunehmen. Aber Integration funktioniere nicht über Nacht. Das brauche Zeit – und sei angesichts des demografischen Wandels notwendig: „Wir werden weniger, wir werden bunter und wir werden älter“.

■ Susanne Kleist, Redaktion



Dr. Ulrich Weitkämper

## EXPERTENSTANDARD STURZPROPHYLAXE

### Vorsorge durch Muskeltraining

Dr. Ulrich Weitkämper, Chefarzt der Geriatrie am Ev. Krankenhaus Witten, spricht im Interview mit Jens-Martin Gorny über Ursachen von Stürzen im Alter und wie sie sich vermeiden lassen.

#### Wie kommt es zu Stürzen im Alter?

Meist kommen viele Faktoren zusammen. Neben nachlassender Muskelkraft und Störungen des Gleichgewichtes sind Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie Seh- und Hörstörungen von Bedeutung. Aber auch Erkrankungen wie Parkinson und Schlaganfall, Osteoporose, Austrocknung und Gelenkbeschwerden sowie dementielle Prozesse spielen eine wichtige Rolle. Besonders zu erwähnen ist die Einnahme bestimmter Medikamente, vor allem Beruhigungs- und Schlafmittel, Medikamente gegen Bluthochdruck, Depressionen oder wasser-treibende Mittel. Insbesondere die Kombination dieser Medikamente führt zu einem höheren Sturzrisiko. Die Einnahme von mehr als vier Medikamenten gleichzeitig erhöht das Sturzrisiko deutlich.

#### Welche Folgen hat ein Sturz im Alter?

Meist stürzen die Patienten, die ohnehin am verletzungsgefährdetsten sind. So kommt es durch Osteoporose beim Sturz im Alter oft zum Schenkelhalsbruch. Hier ist neben der guten operativen Versorgung intensive Rehabilitation gefragt. Ansonsten führt ein Schenkelhalsbruch wie ein Schlaganfall oft zur Immobilität und zu bleibender Pflegebedürftigkeit. Wichtig ist auch die psychische Begleitung, denn oft bricht bei einem Sturz nicht nur der Knochen, sondern auch das Selbstvertrauen.

#### Wie lassen sich Stürze vermeiden?

Das Wichtigste ist das Training von Kraft und Gleichgewicht bis ins hohe Alter, jedoch immer dem individuellen Zustand des Patienten und seinen Möglichkeiten angepasst. Entsprechende Therapie führen wir mit unseren Patienten in der Geriatrie durch, seit einiger Zeit bieten wir auch außerhalb der stationären Behandlung entsprechende Kurse an. Wichtig ist jedoch auch, mit dem Hausarzt die Medikamente durchzuforschen und wenn möglich zu reduzieren. Man sollte sich die Wohnung ansehen: Muss der Teppich dort liegen? Muss das Möbelstück dort im Weg stehen? Wie ist die Beleuchtung? Und man sollte auf stabiles, rutschfestes Schuhwerk achten.

#### Welche Übungen sind sinnvoll? Kann man auch zuhause trainieren?

Jeder kann zu Hause eine Menge tun! Regelmäßige Kniebeugen und das Fahrradfahren im Bett trainieren die Kraft der Beine. Das Stehen auf einem Bein oder das Balancieren an einer Linie entlang übt das Gleichgewicht.

## WEITERE INFORMATIONEN

### Seniorenwohnungen

Bochum: Ulli Dröghoff, 0234/64462  
 droeghoff@diakonie-ruhr.de  
 Witten: Petra Neumann, 02302/1751750  
 fah@diakonie-ruhr.de

### Ambulante Pflege

Monika Rieckert  
 Bochum: 0234/507020  
 Bochum-Wattenscheid: 02327/9947270  
 ambulant@diakonie-ruhr.de

### Heimplatzvermittlung und Beratung

Bochum: H. Naber-Türköz, 0234/9133-283  
 heimplatzvermittlung@diakonie-ruhr.de  
 Witten: Margareta Menne, 02302/175-1782  
 menne@diakonie-ruhr.de

### Kurzzeitpflege

Bochum: Dirk Nowaschewski, 0234/95026-53  
 nowaschewski@diakonie-ruhr.de  
 Witten: Margareta Menne, 02302/175-1782  
 menne@diakonie-ruhr.de

### Tagespflege

Anke Fuhrmann, 0234/95026-61  
 fuhrmann@diakonie-ruhr.de

### Begegnungsstätten

Silvia Meißler, 0234/684951  
 offene.altenarbeit@diakonie-ruhr.de

## IMPRESSUM

Diakonie Ruhr Pflege gemeinnützige GmbH  
 Westring 26 – 44787 Bochum

Telefon: 0234/9133-181  
 E-Mail: spaetschicht@diakonie-ruhr.de  
 Internet: www.diakonie-ruhr.de

Geschäftsführer: R. Quellmann  
 V.i.S.d.P.: R. Quellmann  
 Fotos: B. Abrolat, S. Breuckmann-Bock,  
 J.-M. Gorny, M. Kalthoff, S. Kleist, I. Lompa,  
 S. Meißler, D. Schulze-Steinen, A. Vincke,  
 U. Waldbauer, B. Zabka