



Ausgabe Nr. 7 • Januar 2021

BRAWO

Mitarbeiterzeitung AWO Bezirksverband Westliches Westfalen e. V.



Hoffungsgeschichten
aus den Seniorenzentren

Lichtblicke

Schöne Momente 2020

**Die Galerie der AWO-
Lieblingsmasken**



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

2019 war das Jahr des Feierns. 2020 war das Jahr des Virus. Corona hat im vergangenen Jahr unser aller Leben geprägt und wird uns noch eine Weile begleiten. Wir hätten diese Ausgabe gerne einem anderen Thema gewidmet, aber nach wie vor ist es ein Virus, das unser aller Alltag prägt.

Es verlangt uns viel ab – vor allem jetzt, in der dunklen Jahreszeit. Wir möchten Ihnen mit dieser Ausgabe einen kleinen Lichtblick ans Herz legen. Wir haben versucht, Positives zu sammeln, Mut zu machen und zu schreiben, was uns jetzt tut. Entstanden ist eine Ausgabe, in der Sie, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu Wort kommen. Für Ihre Unterstützung danke ich Ihnen.

Wir können und wollen Corona nicht schönreden. Wir wissen, dass in unseren Seniorenzentren bis an die Belastungsgrenze gegen das Virus und seine Folgen gekämpft wird. Und für das, was die Beschäftigten dort geleistet haben und leisten, kann ich nur Danke sagen. Auch die Netzwerke, die spontan in Ortsvereinen und Nachbarschaften geknüpft wurden, um die Seniorenzentren in der schweren Zeit zu unterstützen – ob mit selbstgenähten Gesichtsmasken, Kuchenspenden oder Briefen an die alten Menschen, die ja keine Besuche empfangen durften – das ist gelebte Solidarität im Sinne unseres AWO-Herzen, die mich berührt hat.

Wie Menschen in der Krise über sich hinauswachsen, gehört für mich persönlich zu den Lichtblicken in der Pandemie.

Herzlichst, Ihr



Uwe Hildebrandt, Geschäftsführer AWO Bezirk Westliches Westfalen

IMPRESSUM

Herausgeber: Arbeiterwohlfahrt
Bezirksverband Westliches Westfalen e. V.
Kronenstraße 63-69 • 44139 Dortmund
V.i.S.d.P.: Jörg Richard
Text: Katrin Mormann, Tobias Kaim
Grafik/Layout: Puy Yeu Sandau

Fotos: S. 1-3 Julie-Kolb SZ Marl, Oliver Klepsch, Kurt Hagelstange, S. 4-5 Georg Oligmüller, Oliver Schaper, AWO WW, S. 6 AdobeStock_Jenny Sturm, AdobeStock_Natallia, Fotolia, S. 7 AdobeStock_Trifonenko Ivan-bear, AdobeStock_abstract, S. 8 AWO WW, AdobeStock_picoStudio

Ausgabe Nr. 7 • Januar 2021 • Auflage: 7.200

„Jede Krise braucht auch Hoffnung!“

92-jährige Bewohnerin des AWO-Seniorenzentrum Bochum-Werne übersteht schwere Corona-Infektion

„In diesen vom Corona-Virus geplagten Zeiten brauchen wir alle auch schöne und tröstliche Geschichten. Sie sind es, die Hoffnung geben und der Angst ihren Schrecken nehmen.“

Als unsere Bewohnerin Frau Schauf am 23. Oktober mit Symptomen ins Krankenhaus verlegt wurde, da war unsere Hoffnung sehr klein, sie gesund wiederzusehen.

Mit ihren 92 Jahren gehört sie eindeutig zur Risikogruppe und ihre Überlebenschance war damit sehr gering. Die Nachrichten, die wir von ihrer Familie und vom Krankenhaus erhielten, gaben uns kaum Anlass zu glauben, dass das ein gutes Ende nimmt.

Frau Schauf wurde intensivmedizinisch betreut und musste zeitweise beatmet werden. Zwischenzeitlich wurde die Medikation sogar auf eigenen Wunsch abgesetzt.

Doch ihre Werte besserten sich täglich und nach über einem Monat im Krankenhaus, konnten wir sie zur großen Freude aller wieder gesund in unserer Einrichtung begrüßen.

Sie selbst äußerte sich zu ihrer Genesung mit den Worten: „So viele Menschen sterben und ich alte Frau überlebe diese Krankheit. Aber ich freue mich, wieder hier zu sein.“

Wir finden, Frau Schauf ist eine Kämpferin und ihre Geschichte, die wir mit ihrem Einverständnis und dem ihrer Familie heute erzählen dürfen, schenkt uns Hoffnung und zählt zu den positiven Nachrichten, die wahrlich jede Krise braucht.“



Frau Schauf ist froh wieder in ihrem Zuhause in Bochum-Werne zu sein.

Mit 99 Jahren das Virus besiegt

Maria Fritzenkötter lebt im AWO-Seniorenzentrum in Oer-Erkenschwick. In diesem Jahr hat sie ihren 99. Geburtstag gefeiert. Wie es das Alter vermuten lässt, hat die in Ostpreußen geborene Frau schon so einiges in ihrem Leben erfahren, etwa den zweiten Weltkrieg. Sie ist Mutter von acht Kindern, vier Söhne und vier Töchter, die regelmäßig zu Besuch kommen. Im März erkrankte Maria Fritzenkötter an Corona. „Das Schlimmste war die Einsamkeit“, erinnert sich die 99-Jährige. Erst Krankenhaus, dann Quarantäne – mehrere Wochen lang waren keine



Feiert im März ihren 100. Geburtstag: Maria Fritzenkötter

Besuche möglich. In dieser Zeit erfuhr Maria Fritzenkötter viel Zuwendung von den Mitarbeitern aus Pflege und Betreuung. Sie freute sich über die Außenkonzerte und Andachten, die das Team des Seniorenzentrums organisierten. Heute blickt Maria Fritzenkötter auf ein erfülltes Leben zurück und ist dankbar für die Dinge, die sie bis heute erleben durfte. Auch die Zeit der Coronaerkrankung ist ein Teil ihrer Erinnerung und sie ist dankbar, diese gut durchgestanden zu haben. Im März wird Maria Fritzenkötter ihren 100. Geburtstag feiern.



Glücks-Geschichten aus Marl

Süßer Dank – natürlich mit Mundschutz

Die Corona-Pandemie stellt die Pfleger*innen, Hauswirtschafts- und Betreuungskräfte sowie

die Kolleg*innen aus der Verwaltung und alle anderen Arbeitsbereiche des Julie-Kolb-Seniorenzentrums in Marl noch immer vor Herausforderungen, die gemeinsam als Team gut gemeistert werden. Diese harte Arbeit hat ein großes Dankeschön verdient, dachte sich das Leitungsteam des Julie-Kolb-Seniorenzentrums und überraschte alle Mitarbeiter*innen mit einer Köstlichkeit: Amerikaner – natürlich mit Mundschutz.



Briefe an die Familie

Wegen der Kontaktbeschränkungen zu Beginn der Pandemie haben sich die Mitarbeiter*innen des

Sozialen Dienstes eine Aktion einfallen lassen, bei der die Bewohner*innen des Julie-Kolb-Seniorenzentrums Postkarten an ihre lieben Angehörigen schreiben konnten. Die Post wurde von den Senior*innen handschriftlich verfasst und mit Aufklebern oder selbstgemalten Zeichnungen gestaltet. Die Bewohner*innen werden beim Schreiben von den Mitarbeiter*innen des Seniorenzentrums unterstützt. Die Angehörigen freuten sich sehr über die persönlichen Grüße.

Kuscheldecke für die Urenkelin

Frau Niermann, Bewohnerin des Julie-Kolb-Seniorenzentrums, nutzte die Corona-Zeit, um eine Kuscheldecke für ihre Urenkelin zu stricken. Die Decke besteht aus verschiedenen Motiven, wie einem Hund, Hühnern, Pferden, Häusern und ist ein echter Hingucker mit sichtbarer Liebe zum Detail. Damit hat die Urenkelin eine bleibende Erinnerung an ihre Oroma und diese hatte keine Langeweile im Lockdown.



Corona hat uns gelehrt, über unser Leben, unseren Alltag nachzudenken. Da sind die Pflegerinnen, die Pfleger und die Betreuungskräfte, die auf einmal eine Menge mehr Arbeit hatten. Man sieht ihnen an, dass sie müde sind – und trotzdem sind sie freundlich und lächeln.“

Helga Tosri, Bewohnerin des AWO-Seniorenzentrums Ickern

Es gab auch schöne AWO-Momente

Das Thema des Jahres 2020 hieß natürlich Corona. Aber trotz der Pandemie hat es viele Ereignisse und Entwicklungen im Jahreskalender des Bezirksverbandes gegeben auf die wir zurückblicken möchten.

Eine starke Stimme gegen Kinderarmut



(v.l.) Moderator Tom Hegemann, Anja Weber (DGB-Vorstand NRW), AWO-Vorsitzender Michael Scheffler, Dörte Schall (Beigeordnete Stadt Herne) und Christian Woltering (Landesgeschäftsführer Partitatischer NRW) diskutierten die vorgestellte Langzeitstudie der AWO.

Im Februar 2020 wurden in Bochum die Ergebnisse der Langzeitstudie „Wenn Kinderarmut erwachsen wird – wie gelingt der Ausstieg aus der Armut?“. 300 Fachleute diskutierten auf Einladung der AWO NRW. 1997 wurde die Studie beim Frankfurter Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik (ISS) in Auftrag gegeben. Das Forschungsprojekt hat 20 Jahre lang Kinder begleitet, die AWO-Kitas in strukturschwachen Vierteln oder Städten besuchten. Darunter auch 21 AWO-Kitas aus NRW. Demnach stammen die Teilnehmer, deren Lebensläufe in die Studie eingeflossen sind, unter anderem aus Bergkamen, Dortmund, Bochum und Münster. Für eine Landesarmutskonferenz, für ein Zusammenrücken der Verbände und der kommunalen Spitzenverbände, um gemeinsam Maßnahmen gegen Armut voranzutreiben, sprach sich Michael Scheffler abschließend aus. „Wir wollen ein Sprachrohr sein für alle Menschen, die in Armut leben.“

Während des Lockdowns im Frühjahr durften die Menschen in unseren Seniorenzentren keinen Besuch empfangen. Pflegekräfte arbeiteten bis weit über die Belastungsgrenze hinaus, um die Senior*innen auch psychisch aufzufangen. Viele Menschen in den AWO-Ortsvereinen, Nachbarschaften, Vereinen zeigten ihre Solidarität und boten Unterstützung an: Sie nähten Gesichtsmasken, erledigten kleine Einkäufe für die Bewohner*innen, schrieben ihnen Briefe oder stellten den Pflegekräften Päckchen mit Nervennahrung vor die Eingangstür. „Diese Welle der Solidarität hat uns sehr berührt. Das gilt auch für den Zusammenhalt unserer Beschäftigten in den Seniorenzentren. In der Krise sind die Menschen über sich hinausgewachsen und haben Großartiges geleistet“, erinnert sich unser Vorsitzender Michael Scheffler.

Solidarität in der Krise

Im Sommer hat das neue Seniorenzentrum „Alte Berginspektion“ den Betrieb aufgenommen. Insgesamt bietet die Einrichtung 80 Menschen einen Platz. Der Krise zum Trotz konnten im Juli die ersten Bewohner*innen in ihr neues Zuhause einziehen. Ein besonderer Fokus der Einrichtung liegt auf einem Wohngruppenangebot für Menschen, die dementiell verändert sind.

Neues AWO-Seniorenzentrum öffnet in Waltrop



Die Mission ist klar: junge Menschen für eine Ausbildung in der Pflege begeistern. Der Bezirksverband hat hierfür ein Recruiting-Mobil konzipiert, das von der Glücksspirale als Projekt gefördert wird. Es wird auf Messen und Veranstaltungen für die Pflege werben, aber natürlich auch für Aufmerksamkeit sorgen, wenn es auf den Straßen unterwegs ist. „Ein echter Hingucker“, findet Elke Hammer-Kunze, stellvertretende Geschäftsführerin des Bezirksverbandes beim ersten „Auftritt“ des rollenden Influencers in Dortmund. „Mit Blick auf den dramatischen Fachkräftemangel im Pflegebereich wollen wir neue Wege gehen. Das Recruiting-Mobil richtet sich vor allem



Die Band Randale heizte in den Kitas der AWO ordentlich ein.

Randale in den AWO-Kitas

Die Kinder-Rockband tourte im August durch Kindertagesstätten des Bezirks.

Der Bezirksverband hat für die Kindertagesstätten im Verbandsgebiet eine ganz besondere Aktion geplant: Die Rockband „Randale“ tourte durch die Kitas und brachte die Kinder mit coolen Rocksongs zum Tanzen und Singen. Unter anderem in Herten, Münster, Bottrop, Hagen, Hemer, Iserlohn und Lüdenscheid war die Gruppe aus Bielefeld zu Gast. „Wir wollten den Kindern und Erziehern in schwierigen Zeiten etwas Gutes tun“, sagte Geschäftsführer Uwe Hildebrandt. „Ein Rockkonzert, bei dem sich die Kleinen austoben können und alle ihren Spaß haben, erschien uns da genau richtig.“

Roadtrip für die Pflege: AWO stellt Recruiting-Mobil vor

Und zu guter Letzt: Donald Trump hat die Präsidentschaftswahl verloren!

an jüngere Menschen, die wir für uns gewinnen möchten. In der Corona-Pandemie haben Pflegekräfte viel Applaus bekommen und gezeigt, dass sie eine wichtige Säule der Gesellschaft sind. Trotzdem hat ihr Beruf ein schlechtes Image. Das wollen wir ändern und vor allem junge Leute über die vielen Facetten und Möglichkeiten informieren, die der Pflegesektor zu bieten hat“, so Frau Hammer-Kunze.



Die stellvertretende Geschäftsführerin Elke Hammer-Kunze (2.v.l.) stellte in Dortmund das neue Recruiting-Mobil vor, mit dem der Fachbereich Personalgewinnung für die Pflege im Einsatz ist. Sie dankte Karin Saatröwe (3.v.l.) von Westlotto für die Förderung des Projektes.

Bye Bye Donald

04



Soulfood für den Winter

AWO-Ökotrophologin Denise Mersmann mit Ernährungstipps für den Winter

Die Pandemie und die vielen damit verbundenen Einschränkungen haben das Leben der Menschen auf den Kopf gestellt. Wir alle verbringen viel mehr Zeit zu Hause, dazu kommen Restaurantschließungen, geschlossene Fitnessstudios, Homeschooling und vermehrte Heimarbeit. All das wirkt sich auch auf unser Essverhalten aus. „Das neue Jahr bietet gerade deshalb eine gute Gelegenheit sich näher mit Ernährung zu befassen, nachhaltiger zu konsumieren und Lebensmittel mit Bedacht auszuwählen. Dadurch kann jeder einzelne aktiv für sich, seine Mitmenschen und der Umwelt etwas Gutes tun“, sagt Denise Mersmann vom Fachbereich Hauswirtschaft im Bezirksverband.

Gute Nachricht: Schokolade macht glücklich



Für diesen dunklen Winter eignet sich essbares Glück, das heißt Lebensmittel, die die Produktion bestimmter Hormone ankurbeln. „Schokolade ist da ein Klassiker“, sagt Mersmann, „aber natürlich nur in Maßen“. Generell sind Obst, Gemüse, Nüsse und Milchprodukte echte Glück-Macher. In vielen dieser Nahrungsmittel steckt Tryptophan, woraus unser Gehirn Serotonin, das berühmte Glückshormon, bilden kann.

Auch ein wichtiger Schritt in Sachen Ernährung: selber kochen. „Immer weniger Menschen nehmen sich die Zeit, selber hinter dem Herd zu stehen und wirklich etwas zu kochen“, erklärt Mersmann. Andererseits sei der hohe Anteil an Fertig Mahlzeiten in der heutigen Ernährung problematisch. Mit den richtigen Zutaten selber und vor allem frisch zu kochen ist ein Schritt hin zu einer gesünderen Ernährung: „Jetzt, wo wir alle viel Zuhause sind, ist eigentlich die Zeit, in der man damit anfangen sollte“, so Mersmann weiter.

Schöne Erinnerungen wecken

Selbst kochen und backen haben einen weiteren positiven Nebeneffekt. Durch die Gerüche werden nämlich schöne Erinnerungen wachgerufen. Zum Beispiel an die Plätzchenbäckerei in der Kindheit. Wichtig bei allem sei es, klein anzufangen: „Man sollte sich nicht direkt in den schwierigsten und langwierigsten Rezepten verlieren, wenn man nicht oft backt oder kocht. Jeder hat mal klein angefangen“, ermutigt Mersmann.

Gewohnheiten zu ändern und neue Wege mit Blick auf Essgewohnheiten zu wagen: Das kann Mut machen und uns auch in Sachen Ernährung neue Perspektiven aufzeigen“, fasst Denise Mersmann zusammen.

Mutiger durch den Alltag

Um gut durch die Krise zu kommen, müssen wir keine Superheld*innen sein! Denn Mut und Zuversicht lassen sich im Alltag stärken. Nadine Ibing, Beauftragte für BEM/Gesundheitsschutz in der Abteilung Personal/Personalentwicklung gibt Tipps, die schnell umsetzbar sind:

Akzeptanz: Hadern hält uns davon ab, neue Wege zu erkennen. Richten Sie sich auf, blicken Sie nach vorn und entdecken Sie die Chancen in der neuen Situation!

Hinterfragen: Angst ist ja an sich nicht schlecht, weil sie uns schützen kann. Sie verliert aber schnell ihren Schrecken, wenn wir sie an der Realität messen, sie überprüfen und kritisch hinterfragen.

Reduzieren: Schlechte Nachrichten verbreiten sich bekanntlich leichter als Gute. Also: Surfen Sie nicht endlos durch die Schreckensmeldungen aus aller Welt, sondern informieren Sie sich lieber gezielt und in Maßen.

Machen: Wenn wir aktiv werden, gelingt uns die Bewältigung von Krisen wesentlich leichter. Dabei kommt es nicht auf die perfekte Lösung an – besser kleine Schritte machen als stehen bleiben.

Pssst: Ziehen Sie sich ab und zu zurück an Ihren Lieblingsort, wo Sie Stille, Sicherheit und Geborgenheit finden.



Was gut tut – was Mut macht!

Mit Musik gegen den Corona-Blues

Von Bosse, Bruce und Queen – jetzt gilt es, den richtigen Ton fürs Gemüt zu treffen

Musik ist für viele Menschen Mut-Macher Nummer 1. In den Seniorenzentren der AWO im westlichen Westfalen haben in diesem Jahr viele Balkonkonzerte stattgefunden. Da waren Drehorgelspieler, Countrysänger und Saxophonisten; Klaviervirtuos, Schlagerduos und sogar einige Mitarbeiter*innen traten selbst ans Mikro und gaben ihr Bestes. Doch auch abseits der Seniorenzentren hat die Musik die Menschen in dieser Krise zusammengeschweißt. Wer erinnert sich nicht an die verwackelten Handyvideos aus aller Welt in denen zu sehen war, wie sich Menschen aus den Fenstern ihrer Wohnung gegenseitig Mut zu sangen?

Das macht auch wissenschaftlich betrachtet Sinn. Die Mood-Management-Theorie besagt beispielsweise, dass der Mensch Medien wie Musik, ganz bewusst nutzt, um seine Stimmung zu regulieren. Ziel ist dabei immer die Optimierung des eigenen Gefühlszustandes. Bin ich traurig, dann höre ich eher fröhliche Musik um mich aufzuheitern. Habe ich Angst, dann kann ich Musik nutzen, um mir wieder Mut zu machen. Ebenfalls wissenschaftlich bewiesen ist, dass beim Hören von Musik Glückshormone im Gehirn ausgeschüttet werden, die sich dann auf die Stimmung auswirken. Grund genug also gerade in diesem Winter die CD-Sammlung mal wieder zu durchforsten.

Bestimmt hat jede*r die eine oder andere Art Musik zur Bekämpfung der Lethargie und des Schwächegefühls in diesem Winter für sich zu nutzen. Musiker*innen greifen zum Instrument und spielen ihre Lieblingslieder, manch eine*r nutzt die neu gewonnene Zeit, um ein Instrument zu lernen und wieder andere drehen die Lautsprecher voll auf und singen sich bei Ihren Lieblingsliedern die Seele aus dem Leib. Wem noch der passende Mut-Mach-Soundtrack für den Winter fehlt, kann sich von Phillip Müller, Tobias Kaim oder Geschäftsführer Uwe Hildebrandt inspirieren lassen: Sie haben ihre Top-Sorgenfresser-Songs für dunkle Zeiten rausgesucht.

Der nebenstehende QR-Code führt Sie jeweils zum Video des Songs. Viel Spaß beim Hören!

Tobias Kaim empfiehlt...
September – Earth, Wind & Fire

Wenn es eine Band schafft den grauen Corona-Blues abzuschütteln, dann sind das wohl Earth, Wind & Fire. Die Funk-Band aus Chicago lässt mir mit dem flotten und fröhlichen Beat in diesem Song gar keine andere Wahl als mich direkt besser zu fühlen.

Everybody Needs Somebody to Love – The Blues Brothers

Corona macht vor allem eins schwierig: menschliche Begegnungen. Die bringen die Jake und Elwood Blues mit diesem Song wieder nach Hause. Der starke Rhythm-and-Blues Sound macht Mut, die Liebsten bald wieder in die Arme schließen zu können.

Frankfurt Oder – Bosse & Anna Loos

Der wahrscheinlich beste Song für dieses Jahr. Überwintern in der Tristesse ist in diesem Song plötzlich cool. Und irgendwo haben die beiden auch Recht. Warum in diesem Corona-Winter nicht einfach ein bisschen abschalten – allein oder mit der Person, die wir am Liebsten haben?

Phillip Müller empfiehlt...

The Greatest Show – Hugh Jackman u.a. **Don't Stop Me Now – Queen** **Rise Today – Alter Bridge**

Uwe Hildebrandt empfiehlt...

Lass uns Leben – Marius Müller Westernhagen **The Rising – Bruce Springsteen**





Sinnbild eines Jahres: zeigt her Eure Masken!



Spätestens seit Sommer 2020 gehört der Mund-Nasen-Schutz zu unseren ständigen Begleitern. Wir haben nach Euren Lieblingsmasken gefragt. Hier sind sie:

