

A close-up portrait of a woman with voluminous, wavy blonde hair. She is smiling warmly at the camera, resting her chin on her right hand. She is wearing a light blue denim jacket over a black top. Her accessories include a large, ornate ring with a red stone on her right hand, a gold necklace with a small pendant, and a gold bracelet on her right wrist. The background is a plain, light-colored wall.

Hilfreich: Viele Wohn- und Pflege- alternativen

Michaela May: Wege aus der Einsamkeit • Im Einsatz: Tablets für Bewohner*innen •
Neue Wege: Digitaler Kunstgenuss • Sich zeigen: Ausstellung zum Weltfrauentag



LIEBE LESER*INNEN,

in der Pandemie standen lange Zeit gerade die Senioreneinrichtungen im Zentrum der Berichterstattung. Inzwischen sind mehr als 70 Prozent der Bewohner*innen geimpft, zusammen mit den Genesenen sind über 90 Prozent immunisiert. Bei den Mitarbeitenden ist die Zahl nicht ganz so hoch, aber auch hier liegt der Immunisierungsgrad inzwischen nahe der 70 Prozent. Altenheime sind von Hot Spots inzwischen (wieder) zu den sichersten Orten für ältere Menschen geworden. Bei uns können bei aller Vorsicht wieder viele Veranstaltungen stattfinden. Und auch die Zahl der Besucher*innen steigt stetig an. Zeit also, einmal das breit gefächerte Angebot unterschiedlicher Wohn- sowie Betreuungs- und Pflegeangebote darzustellen, die auf vielfältige Bedürfnisse von Senior*innen eingehen.

Kaum merklich haben wir in dieser schwierigen Zeit ein besonders wichtiges Ziel erreicht: die MÜNCHENSTIFT ist

ein klimaneutrales Unternehmen geworden! Durch die Beteiligung an Wiederaufforstungsprojekten in Oberbayern (Eschenlohe bei Garmisch) und in Südamerika haben wir unseren CO₂-Ausstoß mit Äquivalenten in der Größenordnung von 8.075.150 kg kompensiert. Wir stellen uns erfolgreich der Zukunft und der damit verbundenen Verantwortung. Vor allem, aber eben nicht nur in der Pflege und Betreuung der älteren Menschen.

Viel Freude bei der Lektüre

Ihr
Siegfried Benker

INHALT

- 4 Panorama: Neue MÜNCHENSTIFT-Website u. a.
- 6 Fokus: Flexible Wohn- und Pflegeformen
- 9 Portrait: Michaela May
- 10 Wohnen und Pflege: Diagnose Demenz, Tablets u. a.
- 13 Kultur: Digitale Bildbesprechungen u. a.
- 14 Aktuell in der MÜNCHENSTIFT: Balkantage u. a.
- 16 Häuser
- 13 Impressum



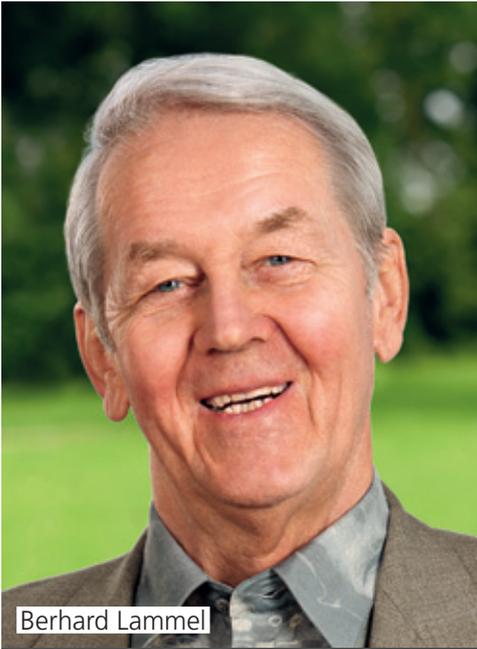
Altenpflege Gesicht und Stimme geben (siehe Seite 4)



ONLINE

INFORMIERT BLEIBEN

Im MÜNCHENSTIFT Online-Magazin finden Sie weitere Themen und hilfreiche Tipps (www.muenchenstift.de).



Bernhard Lammel



Sevgi Özbey



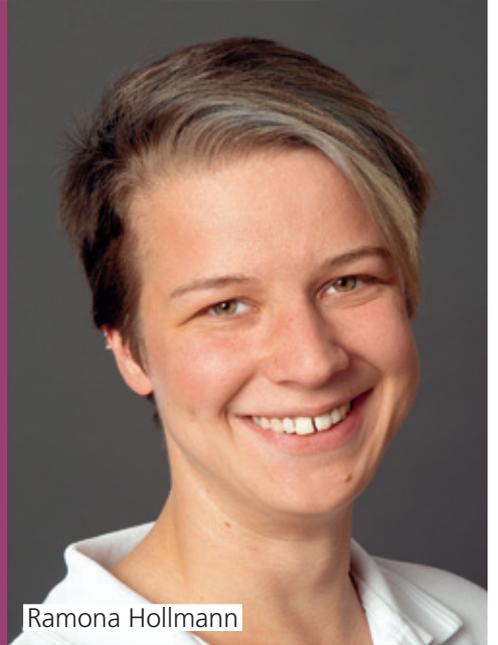
Annegold Jaugstetter



Mihret Skiljo

WIR
FÜHLEN
UNS
WOHL

bei der
MÜNCHENSTIFT



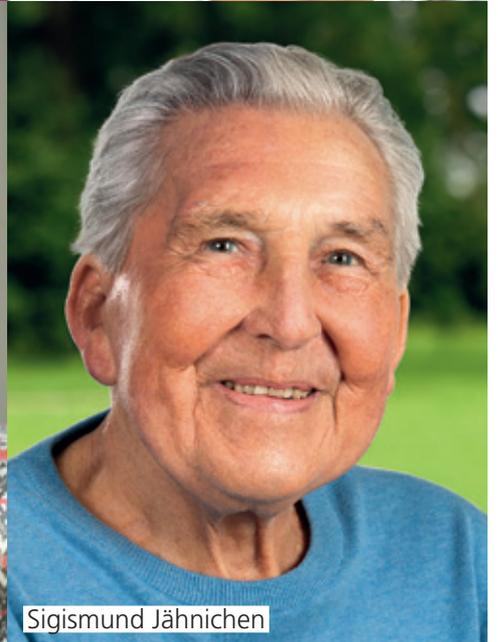
Ramona Hollmann



Stephanie Alramseder



Emine Camdal



Sigismund Jähnichen

ALTENPFLEGE ALS BERUFUNG



Mit einer Image-Foto-Kampagne gibt die Agentur für Gemeinnütziges beCAUSE-wir.tun.was. Pflegefachkräften ein Gesicht und eine Stimme. Zu ihnen gehören Seo Seada Ibisevic aus dem Alfons-Hoffmann-Haus und Ajsa Jukic aus dem Haus an der Tauernstraße.



Mehr Fotos und Geschichten:
www.facebook.com/beCAUSEwirtunwas

WUSSTEN SIE SCHON?

21.782 Kilometer

legten die MÜNCHENSTIFT-Mitarbeitenden mit ihren Dienst-Pedelegs im letzten Jahr zurück.

NEUE MÜNCHENSTIFT-WEBSITE ONLINE

Die neue Website der MÜNCHENSTIFT zeigt sich mehrsprachig und übersichtlich. Auch von unterwegs können jetzt Interessent*innen auf ihren Smartphones einen guten Überblick über die Vielfalt an Pflege- und Wohnangeboten bekommen. Dem Leitbild der Vielfalt entsprechend sind die Informationen jetzt in Deutsch und Englisch. Weitere Sprachversionen, wie z. B. Serbokroatisch, Türkisch, Arabisch, Französisch und Spanisch, folgen.
www.muenchenstift.de



FOLGEN SIE UNS

Auch wenn Sie nicht bei Facebook angemeldet sind, können Sie hier weitere Nachrichten der MÜNCHENSTIFT lesen: www.facebook.com/muenchenstift

VIDEO

EHRENAMT. Im YouTube-Video „Das Ehrenamt bei der MÜNCHENSTIFT“ kommen Menschen zu Wort, die sich in den Häusern der MÜNCHENSTIFT engagieren (www.muenchenstift.de/ehrenamt).



KULTUR- UND FREIZEIT-ANGEBOTE FÜR SENIOR*INNEN

Viele aktuelle Veranstaltungshinweise für Senior*innen gibt es auf der neuen digitalen Plattform der „Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München“ (KOM). Besonderes Augenmerk liegt auf günstigen oder kostenlosen Angeboten, damit Kultur-, Sport- und Freizeitaktivitäten auch für diejenigen zugänglich sind, die mit einem kleinen Budget auskommen müssen. www.komuenchen.de

MIT 65 DURCH 15 LÄNDER

Bestsellerautorin Margot Flügel-Anhalt hält es nach ihrem Motorradtrip um die halbe Welt nicht lange in Deutschland: Mit 65 Jahren, einem 24 Jahre alten Benz und ohne Reisepass macht sie sich auf, um über 18.000 Kilometer bis nach Südostasien zu reisen. In „Einfach abgefahren“ erzählt sie nicht nur von berührenden Begegnungen mit Menschen und atemberaubenden Landschaften, sondern auch von bedrohlichen Momenten in Kriegs- und Krisengebieten. *Margot Flügel-Anhalt, Einfach abgefahren, Ullstein Paperback, 16,99 Euro, www.ullstein-buchverlage.de*



DIE ONLINE-OMI GÄRTNERT

Renate Bergmann zieht die Gummistiefel an und packt Handy und Rosenschere ein. Ein Abenteuer in einer Kleingärtnerkolonie beginnt. Die 82-Jährige aus Berlin-Spandau war Trümmerfrau, Reichsbahnerin und hat vier Ehemänner überlebt. Sie ist Haushalts-Profi und Online-Omi mit riesiger Fangemeinde. Renate Bergmann ist auch das Pseudonym von Torsten Rohde, der Betriebswirtschaft studiert und als Controller gearbeitet hat. Sein Twitter-Account @RenateBergmann entwickelte sich zum Internet-Phänomen. Es folgten mehrere Bestseller und viele ausverkaufte Tourneen. *Renate Bergmann, Fertig ist die Laube, Ullstein Taschenbuch, 11,99 Euro, www.ullstein-buchverlage.de*

DIGITALISIERUNG ERÖFFNET NEUE CHANCEN

Das neue digitale Format des MÜNCHENSTIFT-Veranstaltungsprogramms bietet nicht nur aufgrund der Pandemie viele Vorteile. Auch Interessierte mit geringer Mobilität können jetzt (wieder) am Programm teilnehmen.

Egbert Kuhlmay ist seit 15 Jahren dabei, nahm an vielen Vorträgen und Ausflügen teil und genoss die Geselligkeit. Da seine Mobilität im Laufe der Zeit aber abnahm, konnte er seit vier Jahren nicht mehr daran teilnehmen. Seitdem die Veranstaltungen nun online stattfinden, änderte sich das schlagartig. „Ich habe mich sehr darüber gefreut, wieder am kulturellen Leben teilnehmen zu können. Ich hoffe, dass

dieses Online-Angebot nach Corona bleibt“, erzählt er. Auch Traude März freut sich über das Digitalformat, denn seit einer schweren Krankheit leidet sie an einem Schwindel und ist wenig mobil. „Frau Joachimi, die Veranstaltungsleiterin, hat mir erklärt, wie die Zoom-Treffen funktionieren und ich habe es einfach ausprobiert“, freut sie sich. „Beim ersten Mal waren wir nur wenige und haben miteinander geplaudert. Das war sehr

schön, weil ich einige schon seit 10 Jahren kenne. Inzwischen sind es schon 50 zoom-fähige Teilnehmende.“ Insbesondere Kunst und Städtebesichtigungen interessieren sie, doch auch einen Vortrag über Astrofotografie fand sie sehr spannend. Manchmal kommt eine Freundin, die keinen eigenen Computer hat, vorbei und sie nehmen gemeinsam an einem Vortrag teil. „Inzwischen findet jeden Freitagabend auch ein Guten-Abend-Meeting statt, das von den Teilnehmenden selbst organisiert wird. Beim Einladen mit ‚Zoom‘ wechseln wir uns ab, so gut können wir das schon!“ Helga Coburger sieht das etwas anders. „Ich finde die Technik lästig, doch mit Unterstützung meines Mannes hat es geklappt. Ich finde es sehr schön, dass ein Weg gefunden wurde, uns online zusam-



Elisabeth Joachimi

menzubringen. In den 20 Jahren, in denen ich dabei bin, interessierten mich die Ausflüge und der Austausch mit den Menschen.“ Besonders gefiel ihr ein Online-„Lachtraining“: „Es hilft, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auch die Körperübungen wirken sehr positiv. Ob auch digitales Ratschen klappt, muss ich erst ausprobieren.“ *Mehr Informationen: Tel. 089 62020-340 oder 62020-308*



Die Leica: eines von vielen Themen des MÜNCHENSTIFT-Programms

Genau das Richtige

Für die unterschiedlichsten Lebenslagen und individuellen Bedürfnisse gibt es bei der MÜNCHENSTIFT viele Wohn- oder Pflegealternativen. Marianne Luig entschied sich für das „Wohnen mit Service“ im Haus an der Effnerstraße. Ihr demenziell erkrankter Mann fand eine Etage darunter Unterstützung in einem Pflegebereich.

TEXT MONICA FAUSS FOTOS BARBARA DONAUBAUER, KERSTIN GROH, MARCUS SCHLAF, DANIEL SIMON UND MÜNCHENSTIFT



Marianne Luig



Als mein Mann an vaskulärer Demenz erkrankte, war es anfangs nicht dramatisch“, erzählt Marianne Luig. Acht Jahre lang betreute sie ihren Mann zu Hause in Ertstadt bei Köln. Zunächst halfen die beiden Söhne, die aller-

dings weit weg in München und London lebten. Doch im Verlauf der Zeit wurden die Demenz-Symptome stärker. Marianne Luig wurde klar, dass sie immer weniger ohne tatkräftige Hilfe vor Ort klarkommen würde. Zwei Ärzte rieten ihr, für den Ehemann eine

spezielle Einrichtung für Demenzerkrankte zu suchen. „Doch ich hatte mir geschworen, meinen Mann nicht wegzugeben, sondern, wenn überhaupt, dann mit ihm mitzugehen“, erzählt sie von dieser schwierigen Zeit. Als sie bei ihrem Sohn in Mün-



chen zu Besuch war, schaute sie sich einige Pflege- und Wohnangebote in der Stadt an. Sie entschied sich für den gemeinsamen Umzug in ein MÜNCHENSTIFT-Haus und die Wahl fiel auf das „Wohnen mit Service“ im Haus an der Effnerstraße. „Ausschlaggebend waren die helle freundliche Atmosphäre sowie der Garten und der dahinterliegende Park.“ Doch als es schließlich soweit war, verschlechterte sich der Gesundheitszustand von Franz-Joseph Luig. „Ich meldete ihn für ein Pflegezimmer auf der Demenzstation an, das er nach wenigen Wochen bekam. Für mich wurde eine kleinere Wohnung im ‚Wohnen mit Service‘ frei. Auch wenn es nicht mehr mit unserem gemeinsamen Appartement klappte, konnten wir nah beieinander wohnen. Er wurde pflegerisch versorgt und ich konnte jederzeit bei ihm sein und die Arbeit der Pflegekräfte ergänzen.“

Flexibel Neues ermöglichen

„Obwohl mein Mann mich nicht mehr erkannte, spürte er, wenn ich bei ihm war, und wurde ruhiger. In diesem Stadium der Demenz merkte er auch nicht, dass wir nicht mehr ‚zu Hause‘ waren. Als er zweimal sagte ‚Hier ist es aber schön‘, beruhigte mich das sehr. Wir gingen täglich im Park spazieren, saßen auf einer Bank und beobachteten die Kinder auf einem Spielplatz“, erzählt die 83-Jährige. Besonders gerne erinnert sie sich an den letzten Tanztee im Hause, an



Vom Ambulanten Dienst über das „Wohnen mit Service“ bis zur Wohngruppe für demenziell Erkrankte oder die palliative Versorgung: Neun Häuser mit Pflegeangeboten, vier Häuser für selbstständiges Wohnen und ein bedarfsorientiertes Service-Angebot mit Essenslieferungen oder Beratung pflegender Angehöriger stehen Senior*innen bei der MÜNCHENSTIFT zur Auswahl. Das gemeinnützige städtische Unternehmen der Landeshauptstadt München steht für Pflegequalität und Transparenz sowie wegweisende innovative Pflegeansätze.



dem sie noch einmal ihren Lieblingstanz, den langsamen Walzer, tanzten. Erinnerungen an schöne Bälle in der Vergangenheit in den Festsälen Kölns

wurden wach. „Nach dem Tod meines Mannes veränderte sich mein Leben sehr“, so Marianne Luig. Die beiden Söhne und die Schwiegertochter unterstützten sie beim Umzug aus dem Haus im Rheinland, in dem



sie viele Jahrzehnte gemeinsam mit ihrem Mann gelebt hatte.

Wege zu einem Neuanfang

„Ich habe nun viel Zeit für mich. Ich gehe täglich spazieren, habe nette Kontakte mit Bewohner*innen im Hause. Auch die Besuche bei Sohn und Schwiegertochter sind immer sehr schön und abwechslungsreich.“ Beim Ankommen im neuen Leben halfen ihr auch die Kultur- und Frei-

zeitangebote im Haus – vom Musikkonzert über Filmvorführungen bis zu Ausflügen, organisiert von Rosanna Hoppe, der Betreuerin des „Wohnen mit Service“ und ihrem Kollegen Florian Fischer. „Hier wohnen häufiger Paare zusammen, oft mit einem der Partner*innen in einem separaten Pflegebereich. Es gibt aber auch viele Alleinstehende, die nicht mehr allein wohnen wollen“, erzählt Marianne Luig. Auch wenn in Corona-Zeiten

viele Veranstaltungen derzeit ruhen müssen, so gibt es in den Außenbereichen immer wieder stattfindende Veranstaltungen oder beispielsweise digitale Kunstbesprechungen (siehe Seite 13 und 14). Gut aufgehoben und nicht mehr isoliert, wie in ihrem ehemaligen großen Haus, fühlt sich jetzt Marianne Luig. „Den Unterschied merkte ich, als ich zur Hausauflösung eine Weile wieder dort wohnte. Ich habe nicht



mehr so viel Kraft in den Beinen, hier brauche ich nur vor die Tür zu gehen und bin unter Menschen. Dadurch habe ich nicht das Gefühl, allein zu sein.“ Sie muss sich auch nicht um alles selbst kümmern. Das Mittagessen wird beispielsweise täglich in der Cafeteria serviert. Für das Frühstück und Abendessen kauft sie im Einkaufszentrum in der Nähe ein

und bereitet im Appartement das Essen selbst zu. „Auch die Corona-Impfungen wurden vom Haus organisiert, fünf Ärzte kamen mit dem Impfmaterail, ich musste nur die Unterlagen unterschreiben und nach drei Stunden war alles vorbei. Ein großes Lob, denn es war perfekt organisiert.“

Dazu gehört das Bezugspflegesystem Primary Nursing, das eine besonders zugewandte und flexible Betreuung ermöglicht, oder die Öffnung der Pflege für Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen und vielfältigen Lebensweisen. Auch Menschen unterschiedlicher sexueller Identität wird dabei eine Atmosphäre der Wertschätzung geboten. Besonders beliebt ist die tier- und pflanzengestützte Pflege und Betreuung im Rahmen von „Green Care“: Für eine hohe Lebensqualität sorgen auch viele gesunde Bio-Lebensmittel sowie ein vielfältiges Betreuungs- und Kulturangebot.



Wege aus der Einsamkeit

Michaela May engagiert sich bei den „Telefon-Engeln“, um älteren Menschen aus ihrer Isolation herauszuhelfen. Ihr eigenes Lebenselixier ist die Schauspielerei.

Wie kam es, dass Sie sich beim Retla-Verein einsetzen?

Ich wurde angefragt von den zwei Initiatorinnen, die zuvor die „Sternstunden“ betreut hatten. Ich habe zunächst gezögert mitzumachen, weil ich mich bereits beim Mukoviszidose e.V., der Welthungerhilfe und den SOS-Kinderdörfern stark engagiere. Elmar Wepper konnte mich aber überzeugen und jetzt sind wir beide Schirmherren. Einsamkeit im Alter ist ein großes gesellschaftliches Thema. Ich habe in dem Seniorenstift, in dem meine Mutter lebte, gesehen, dass trotz gut geführter Pflegeeinrichtung viele Menschen sehr einsam sind. Das sieht man auch bei denen, die sich zu Hause noch selbst versorgen können, denn brechen die alten Kontakte weg, droht die Vereinsamung und vielen fehlt der Mut und die Lebensenergie, neue Kontakte zu knüpfen.

Um was geht es konkret?

Es ging zunächst darum, vor Ort zu helfen, mit Rikscha-Fahrten, Konzerten und auch darum, Sponsoren für die Projekte zu finden. Dann kam Corona. Auf einmal waren nur noch telefonische Kontakte möglich. Im März



startete die Aktion „Telefon-Engel“, bei der sich Menschen unter einer Telefonnummer melden können, um zu reden. Es haben sich unglaublich viele Helferinnen und Helfer gemeldet und die Aktion läuft inzwischen deutschlandweit. Rentnerinnen und Rentner sind dabei, aber auch Jüngere, die während Corona Kapazitäten frei haben, um zu unterstützen. Unser Ziel ist, dass die Kontakte längerfristig halten und persönliche Treffen nach Corona stattfinden. Deshalb versuchen wir Menschen mit ähnlichen Interessen etwa

zum Vorlesen, Spazierengehen, Kaffeetrinken oder Kartenspielen zusammenzubringen.

Wie unterstützen Sie persönlich das Projekt?

Neben der Sponsorsuche mache ich Werbung für die „Telefon-Engel“, damit einsame Menschen von der Aktion erfahren, z. B. im Frühstücksfernsehen oder in Talkrunden. Viele Ältere sind über das Internet nur schwer erreichbar, besser ist da das Medium Fernsehen. Außerdem sind Elmar Wepper und ich jeweils

eine Stunde pro Woche am Telefon aktiv. Viele einsame Menschen sind es gar nicht mehr gewohnt zu reden, für die Telefonate braucht es daher viel Zeit und Feingefühl, um zu verstehen, was der andere jetzt braucht.

Wie gelingt ein erfülltes Altern?

Wichtig ist es, sich nicht abzuschotten und zu meinen, Neues sei nur noch für junge Menschen, sondern neugierig und offen zu bleiben. Man muss nicht alles gut finden, es aber auch nicht ablehnen. Meine Mutter hat sich noch mit 90 Jahren einen Computer gekauft, um SMS und Bilder verschicken und erhalten zu können, z. B. von den Enkeln oder von mir. Sie hat auch ihre Hobbies weiter gepflegt, hat gemalt und modelliert, Gedichte geschrieben, bis ihre Augen mit 95 Jahren nicht mehr mitmachten.

Gibt es einen Traum, den Sie sich noch realisieren wollen?

Mein Traum ist es, solange arbeiten zu können, wie ich gesund bin. Mein Beruf ist auch mein Hobby, in dem ich so viele Leben lebe und mit jeder Rolle neue Menschen erkunden darf. Diese Spielfreude hält mich jung.

„Telefon-Engel“

(Mo. bis Fr., 10 bis 18 Uhr):
089 18910026 (kostenfrei)

Vollständiges Interview:
MÜNCHENSTIFT
Onlinemagazin
(www.muenchenstift.de)

GUT ZU WISSEN

Diagnose „Demenz“ – Tipps für Angehörige

Der eigene Wohnraum ist eine vertraute Umgebung mit vielen Erinnerungen, die ein Gefühl von Geborgenheit vermittelt. Deshalb ist es gerade für an Demenz erkrankte Menschen wichtig, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben.

Da Alleinlebende vielen Gefahren ausgesetzt sind, sollte die Wohnung an den Verlauf der Demenz angepasst werden. Beispielsweise können Erkrankte nicht mehr elektrische Geräte bedienen, lassen häufig den Herd an oder sind sturzgefährdet. Um diese Gefahren zu verringern, gibt es mittlerweile verschiedene Möglichkeiten. Ergänzend bietet sich die Installation von Frühwarnsystemen an, wie z. B. Rauchmelder, Hausnotrufsystem und Bewegungsmelder sowie eine Sensorik zum programmierten Abschalten von Haushaltsgeräten.

Lose Teppiche und Türschwelle sind Stolperfallen. Zusätzliche Lichtquellen und Haltegriffe im Bad und Toilette können Stürze vermeiden, eine Not- und Nachtbeleuchtung die nächtliche Orientierung beim Toilettengang verbessern.

Das Telefon sollte mit den wichtigsten Rufnummern über Kurzwahltasten programmiert werden. Eine Kennzeichnung durch Fotos der Kontakte ist zu empfehlen.

Die Fachstelle für pflegende Angehörige bietet Beratung und Unterstützung bei der Wohnraumanpassung und Finanzierung.

Vollständiger Artikel:
www.muenchenstift.de
 (Onlinemagazin)

GUT DURCH CORONA

Das Pflegebezugssystem „Primary Nursing“ ermöglicht es, Pflegeprozesse besonders flexibel an wechselnde Situationen anzupassen. Davon profitierte während der Pandemie auch die Kommunikation mit Angehörigen.

„Ich hatte immer einen Ansprechpartner, der informiert war und bei Fragen zeitnah antwortete“, erzählt Gilbert Christian Klepsch, dessen Vater aufgrund einer Demenz im beschützenden Bereich lebt. „Auch in Zeiten des Besuchsverbotes konnte ich immer mit ihm reden, und sei es nur am Fenster“, so der Vater von zwei Kindern, der sich auch um seine Mutter kümmert. Daher ist Gilbert Christian Klepsch froh, wenn er gut darüber informiert ist, wie es seinem Vater geht. „Mein Hauptansprechpartner und zwei Kolleg*innen wussten immer Bescheid, auch wenn eine Krankenhausbehandlung nötig war. Ich empfinde die Pflege und Kommunikation als sehr menschlich und pragmatisch. Und wenn es doch mal etwas zu beanstanden gab, konnten wir sofort miteinander darüber reden“.



„Informationsfluss und Ausfallmanagement sind die wichtigsten Bereiche, in denen Primary Nursing uns in der Pandemie geholfen hat. Gegenüber Angehörigen konnten wir damit für eine sehr gute Kommunikation sorgen“, erzählt Armin Boskovic, Pflegedienstleitung im Haus St. Martin, in dem „Primary Nursing“ seit 2015 etabliert ist. In zwei weiteren Häusern startet die Einführung in diesem Jahr. ■

NEUE LEBENSUMSTÄNDE



Anfänglich war Annemarie G. (79) wegen des Bisses einer radioaktiven Spinne etwas beunruhigt, aber mit der freundlichen Hilfe des Hauspersonals konnte sie sich schnell an ihre neue Lebenssituation gewöhnen.

TABLETS FÜR BEWOHNER*INNEN

Damit die Bewohner*innen während der Lockdowns mit ihren Angehörigen in Kontakt bleiben konnten, wurde für jeden Wohnbereich ein Tablet angeschafft. Bis Ende 2021 sollen alle Häuser vollständig mit WLAN-Netzen ausgestattet sein und von überall aus auch mit eigenen Geräten kommuniziert werden können.

Rosmarie A. lebt nach einem Schlaganfall seit Mai 2020 im Haus St. Maria Ramersdorf. Täglich telefoniert die 84-Jährige mit ihrer Tochter, zwischen den Lockdowns im Sommer waren auch gemeinsame Spaziergänge möglich. Seit dem zweiten Lockdown treffen sie sich am Sonntag zusätzlich über Videochat. „Wir telefonieren zwar täglich“, erzählt ihre Tochter, „doch wenn wir uns über Video sehen, ist das sehr viel persönlicher. Manchmal vergisst meine Mutter sogar, dass wir nicht direkt voreinander sitzen.“

Unterstützung erhalten Mutter und Tochter von der Betreuungsassistentin des Wohnbereichs. Laureta Caja ist dafür verantwortlich, dass es mit den Videochats zwischen den Bewohner*innen und ihren Angehörigen klappt. Die Angehörigen rufen bei der

Schichtführung an und geben Bescheid, wann sie mit ihren Angehörigen sprechen wollen. „Die meisten wollen sich am Wochenende miteinander austauschen. Ich Sorge für die Verbindung und stelle den Bewohner*innen das Gerät auf – manche sitzen davor, andere liegen im Bett. Nur bei demenziell Erkrankten bleibe ich zur Hilfe dabei.“

„Die Bewohner*innen können über WhatsApp kostenlos ein Videochat abhalten“, beschreibt Roland Horvath von der IT-Abteilung den technischen Hintergrund. Die Verbindung in das Internet besteht über WLAN, als Interimslösung auch über Mobilfunkkarten. 55 Tablets sind in den Häusern im Einsatz, je eines pro Wohnbereich, sowie einige weitere, die nach der Erstversorgung von den Wohnbereichen angefordert wurden. „Von der Idee bis zur Aus-



lieferung haben wir 14 Tage gebraucht. Das war eine Herausforderung, geeignete lieferbare Geräte zu finden, denn der Markt war durch Corona leergefegt.“

„In dieser Zeit ist das eine wunderbare Alternative und hat uns schon über manche Augenblicke hinweggeholfen“, überlegt die Tochter von Rosmarie A. „Ich kann mit meiner Mutter vielleicht auch mal von einem Urlaub aus per Videochat in enger Verbindung bleiben.“

Bis Ende 2021 sollen die kompletten Häuser mit WLAN ausgerüstet werden. „Unsere Vision ist, dass jede*r neue Bewohner*in wie beim Check-in in einem Hotel am Anfang den Zugang zum WLAN erhält und dann von überall aus auch mit den eigenen Geräten kommunizieren kann“, so Alexander Jany, Leitung IT. ■

UNSER TEAM

2.000 Mitarbeitende sind in den 13 MÜNCHENSTIFT-Häusern tätig. Mit ihrem Wissen und ihrer Zuwendung sorgen sie dafür, dass es den Bewohner*innen gut geht. Zum Beispiel Svetlana Lemke (Hygienefachkraft, Hauptverwaltung):

Seit wann sind Sie bei der MÜNCHENSTIFT? Wie ging es los und was tun Sie?

Ich bin seit Juni 2019 bei der MÜNCHENSTIFT. Bei meiner vorherigen Arbeit in einem Klinikum hatte ich mir mehr Abwechslung, Herausforderung und auch Selbstständigkeit gewünscht. Als ich dann auf die Stellenanzeige der MÜNCHENSTIFT stieß, bewarb ich mich und bekam zu meiner großen Freude die Stelle.

Wie sorgen Sie dafür, dass es den Bewohner*innen gut geht?

Indem ich mit meiner Arbeit erreiche, dass die Hygienevorschriften allen

bekannt, nachvollziehbar und eingehalten werden. Dadurch können die wichtigsten Aufgaben der Hygiene, nämlich Infektionsschutz und Erhaltung der Gesundheit, gewährleistet und laufend verbessert werden.

Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?

Ich versuche das Thema Hygiene so einfach wie möglich, transparent und nachvollziehbar zu vermitteln. Mein Ziel ist es, ein klar strukturiertes und solides Fundament mit Hygienewissen für das Personal zu schaffen, sodass



sie so fit sind, auch in Notsituationen souverän und sicher handeln zu können.

Wie werden Sie unterstützt?

Ich wurde im Team der Abteilung Qualität sehr herzlich aufgenommen und fühlte mich sofort pudelwohl. Komisch, aber gerade wegen

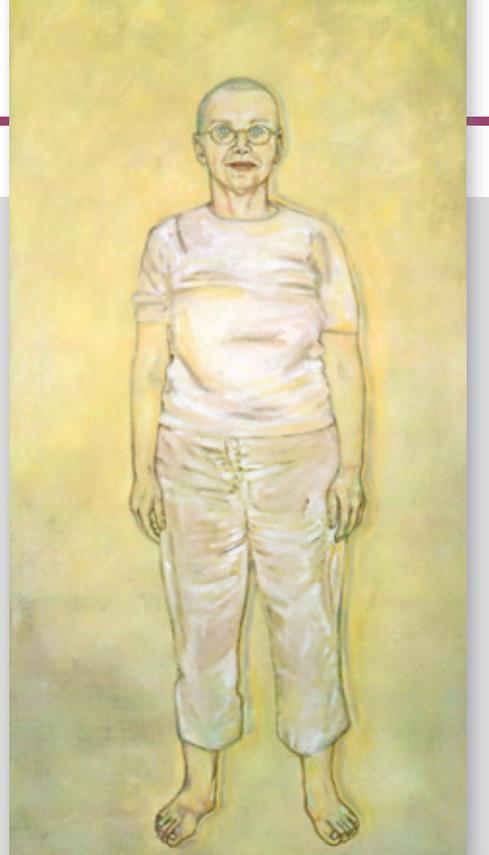
Corona entstanden in kurzer Zeit gute Verbindungen zu den Häusern. Da ich wegen der Ausbrüche oft vor Ort sein musste, wurden die Kontakte schneller und intensiver geknüpft. Man könnte sagen, Corona hat meine Einarbeitung um einiges beschleunigt. Ich fühle mich und meine Arbeit sehr geschätzt und bin mir sicher, dass die Entscheidung, zur MÜNCHENSTIFT zu wechseln, eine meiner besten war. ■

STARKE FRAUEN

Der Weltfrauentag wird bei der MÜNCHENSTIFT im Verlauf des Jahres mit einem vielseitigen Kulturprogramm begangen. Dazu gehört die Ausstellung „Frauenbilder“ mit großformatigen Frauenporträts der Künstlerin Gloria

Gans, denen die Betrachter*innen auf Augenhöhe begegnen. In der über viele Jahre entwickelten Bilderserie finden sich als Bildtitel nur die Vornamen und es liegt an den Besucher*innen, welches Bild sie sich von den Frauen machen.

Mehr Informationen und Termine:
www.muenchenstift.de
 (Onlinemagazin)



AUF ZU NEUEN FREIHEITEN!

Als Kind der Kriegsgeneration erlebte Ingeborg Grothe, die heute im Alfons-Hoffmann-Haus in Pasing lebt, viele Einschränkungen. Auch ihre persönlichen Freiheiten musste sie sich erkämpfen.

„Wegen der Angriffe im Krieg waren wir dauernd auf der Flucht, ich wurde mal bei den Großeltern, mal bei einer Tante untergebracht, überall war es unsicher,“ erzählt die 92-Jährige. Als der Krieg zu Ende ging, war Ingeborg Grothe 16 Jahre alt. Es gab kaum Schulen, keine Bücher oder andere Anregungen. Und die Eltern hatten keine Zeit für sie, sondern waren mit dem Wiederaufbau beschäftigt.

Der Vater, ein Metallingenieur, wollte seine Tochter in seiner Firma in Krefeld beschäftigen. „Ich wollte das aber nicht“, erinnert sich Ingeborg Grothe. „Er hatte sich immer einen Sohn gewünscht. Ich als Tochter versuchte, ihm lange Zeit diesen Sohn zu ersetzen.“ Anstatt in das Unternehmen

einzusteigen, probierte die junge Frau vieles aus, ging schließlich auf die Kunstakademie in Düsseldorf. „Wir waren in der Nachkriegszeit hungrig und leer, sehr gierig, alles aufzunehmen, alles war interessant.“ Sie brach das Kunststudium bald ab, weil sie davon nicht leben konnte. In einer Redaktion in Aachen kam sie mit dem Journalismus in Berührung und lernte dort auch ihren späteren Mann kennen. „Ich hatte mir meine persönliche Freiheit erarbeitet und genoss es jetzt, ein freier Mensch zu sein und zu schreiben, was ich wollte, z. B. über Kinder und Schule. Es war damals eine revolutionäre Zeit mit neuer Pädagogik.“

Nach München kam Ingeborg Grothe über ihren



Ingeborg Grothe

Mann, der dort eine Stelle in einer Redaktion fand. Bald schon wurde ihr Sohn Benedikt geboren. „Ich habe versucht, ihn für ein anderes Leben zu erziehen. Für ihn ist es heute selbstverständlich, mit seiner berufstätigen Frau in einer gleichberechtigten Partnerschaft zu leben, damals war die Welt aber noch nicht so.“

Sie schaut nachdenklich aus dem Fenster: „Ich mag den Blick auf den Park mit dem Kindergarten. Es ist

schön zu sehen, wie die Kinder miteinander spielen“. Die Liebe zur Literatur ist Ingeborg Grothe ein Leben lang treu geblieben, das zeigen die vielen Bücher auf ihrem Tisch. Und jetzt kann sie ihre Eltern besser verstehen, wie schwer diese es damals hatten. „Am meisten freue ich mich über den Weg meines Sohnes, seine Erziehung zur Partnerschaftlichkeit ist das Beste, was ich im Leben hinbekommen habe.“

DIGITALER KUNSTGENUSS

Es ist der 17. Dezember. Eine Premiere steht im Haus Heilig

Geist an. Damit die beliebten Kunstbesprechungen in Coronazeiten weiter stattfinden können, kommen sie in digitaler Form zu den Bewohner*innen. Im geräumigen Eingangs- und Sitzbereich haben sich 10 Interessent*innen zusammengefunden. Draußen fällt der Schnee, während

hier eine Reise durch die Jahrhunderte der Malerei, zu Museen in ganz Europa beginnt. Winterlandschaften von Pieter Bruegel über Caspar David Friedrich bis Franz Marc stehen im Mittelpunkt.

Kunsthistorikerin Jessica Krämer führt die Teilnehmenden digital durch jedes einzelne Bild. Während die Kunstwerke inmitten der großen Leinwand zu sehen sind, ist sie daneben zugeschaltet und kann sich direkt

mit ihnen austauschen. Dabei zoomt sie mit

Google Arts & Culture in die Bilder hinein und macht auf Details aufmerksam, die im Museum leicht über-



Jessica Krämer



sehen worden wären. Sogar einzelne Pinselstriche werden sichtbar. „Diese Details bieten Ansatzpunkte für Gespräche“, freut sich Jessica Krämer, die mit einigen Kolleg*innen von „Kunst-Zeit“ seit vier Jahren mit Originalkunstwerken in den Häusern unterwegs ist. Seit der Adventszeit bieten die digitalen Kunstbetrachtungen eine gute Gelegenheit, sich weiter mit Kunst zu beschäftigen. „Wir können



uns dadurch Kunstwerke aus den verschiedensten Kunstinstitutionen weltweit anschauen – und das in hochau aufgelösten Formaten. Wenn die Einschränkungen von Corona wegfallen, werden die Onlinebetrachtungen die Betrachtungen vor Ort wunderbar ergänzen.“ So bot der Weltfrauentag

Ende März einen Anlass, sich mit der Kunst berühmter Künstlerinnen vertraut zu machen. „Mir ist es wichtig, Älteren, die nicht mehr mobil sind, mit Kunst anregende und schöne Stunden zu ermöglichen“, so Jessica Krämer über diese gelungene Mischung aus Bildung und Unterhaltung. ■

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: MÜNCHENSTIFT GmbH, Gemeinnützige Gesellschaft der Landeshauptstadt, wohnen und pflegen in der Stadt, Kirchseeoner Straße 3, 81669 München, Tel. (089) 62020-340, Fax (089) 62020-336
 VERLAG: VIOS Medien GmbH, Waldstr. 26, 82194 Gröbenzell, Tel. (08142) 667884, Fax (08142) 667885, info@vios-medien.de
 KONZEPTION: VIOS Medien GmbH, Carola Ostler und Monica Fauss
 REDAKTION: Christian Liesenhoff (MÜNCHENSTIFT, verantwortlich), Monica Fauss, Carola Ostler
 GESTALTUNG: Sabine Löffler
 ANZEIGEN: VIOS Medien GmbH
 DRUCK: Fink GmbH Druck und Verlag, Pfullingen
 Das MÜNCHENSTIFT Magazin erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos verteilt.
 Auflage: 11.000 Exemplare
 Alle Rechte vorbehalten, Juni 2021



Rückenkomfort nach Maß



Weil **Sitzhöhe**, **Sitztiefe** und die **Armlehnen** maßgefertigt sind, findet Ihr Rücken in jeder Sitzposition sehr bequemen, guten und sicheren Halt.

Verstellbare Lenden- und Nackenstützen erhöhen den Sitzkomfort. **Aufstehhilfen** und Drehteller sparen Kraft und erhalten die **Selbstständigkeit**.

Ihre Fragen beantworten wir sehr gerne und freuen uns auf Ihren Anruf: **089-29 1989-0**

Muckenthaler
ERGONOMIE

www.muckenthaler.de

Muckenthaler Ergonomie · Pacellistraße 5 · 80333 München

BALKANTAGE 2.0

Unter Beteiligung der MÜNCHENSTIFT finden auch dieses Jahr wieder die Balkantage statt. Das Festival ist seit 14 Jahren ein fester Bestandteil der Kulturszene Münchens und mehr als ein



reines Kulturfestival. Es ist ein Friedensprojekt, das sich für Verständigung und Austausch zwischen den Ländern des Balkans einsetzt. Elf Veranstaltungen in den MÜNCHENSTIFT-Häusern bieten

Gelegenheit, gemeinsam die verschiedenen Kulturen der Balkanregion kennenzulernen.

Mehr Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen: www.muenchenstift.de (Onlinemagazin)

KÜNSTLERISCHES ENGAGEMENT

Mit mehr als 200 Werken, die seit 2009 in festen oder wechselnden Ausstellungen in sechs Häusern der MÜNCHENSTIFT zu sehen sind, ist das Hauptanliegen der Künstlerin Liane Riss, mit Witz, Farbe und künstlerischem Können den Bewohner*innen eine Freude zu bereiten. Ihre



Ausstellungen haben in der MÜNCHENSTIFT längst legendären Charakter und sind bei Bewohner*innen und Mitarbeitenden gleichermaßen beliebt. Zu ihnen gehören die Fotodokumentation einer gemeinsamen Sargbemalung „Die letzte Wohnung“, „Wohnraumateliers – der Platz an dem ich male“ oder „Venezianische Reflexionen“.

Gerade jetzt, wo alte Menschen coronabedingt sehr isoliert leben müssen, sind Anregungen von außen in Form von Bildern äußerst willkommen.



Liane Riss



Deswegen arbeitet Liane Riss an zwei neuen Bildserien, die explizit für die Aufmunterung und Erheiterung der Bewohner*innen von der Künstlerin geschaffen werden. Zum einen greift sie ihre Liebe zur Architektur wieder auf und präsentiert in rätselhaften Bildern ein München in Leuchtfarben. Ob neu oder alt, ob Glaspalast oder Ruine: mit der ihr eigenen Sichtweise versteht sie es, selbst einfachen Dingen einen Hauch von Besonderheit zu verleihen. Dies spiegelt sich auch in einer weiteren Bilderserie wider, in der die Künstlerin eigene Tierfotografien mit digitalen Collagen in einen fantasievoll gestalteten, fabelhaften Kontext stellt. Architektur oder Tiere – gemeinsam sind allen Bildern eine gewisse Portion Humor, Fröhlichkeit und immer wieder leuchtende Farben.

KINDERERZIEHER*INNEN GESUCHT

Anfang Mai startete im Haus St. Josef eine Großtagesbetreuung für Kinder von Mitarbeitenden der MÜNCHENSTIFT. „Wir möchten den Kolleg*innen, die nach einer Elternzeit wieder beruflich einsteigen, dabei helfen, die Arbeit und Kinderbetreuung besser unter einen Hut zu bekommen“, erläutert Veronika Schmidt, die Hauswirtschaftsleitung und Projektverantwortliche im Haus. Dafür stehen schöne, kindgerecht eingerichtete Räumlichkeiten inklusive Toiletten, Küche, Ruheraum und auch Spielmöglichkeiten im Freien zur Verfügung. „Wir haben bei der MÜNCHENSTIFT den Anspruch, der modernste Pflegeanbieter mit den zufried-

densten Mitarbeitenden zu sein“, so Geschäftsführer Siegfried Benker. „Ein Angebot wie in St. Josef ist ein Baustein in diese Richtung.“

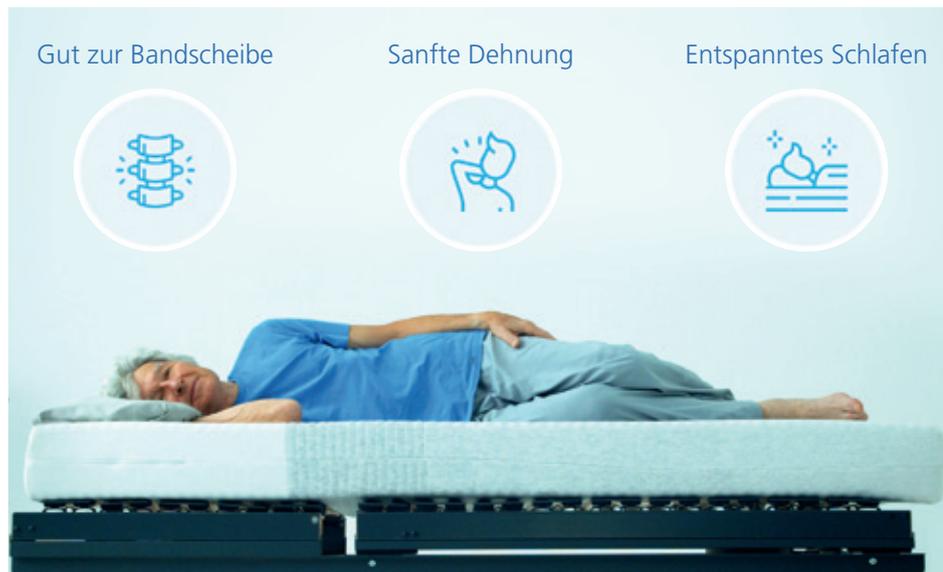
Angefangen wird mit 10 Vollzeitplätzen, womit aufgrund des Schichtdienstes der Eltern rund 15 Kinder im Alter von 10 Monaten bis 4 Jahren wochentags betreut werden können. Sobald mehr Erzieher*innen angestellt sind, sollen die Betreuungszeiten ausgeweitet werden. Doch erst eine Erzieherin konnte bisher mit ihrer Arbeit beginnen. Da auch eine weitere Großtagespflege im Haus an der Rümmanstraße geplant ist, werden dringend weitere Erzieher*innen gesucht.

RÜCKENTRAINING IM SCHLAF

goodn8
schlaf dich fit

Warum nicht den Rücken während der Nachtruhe entspannen und gleichzeitig trainieren?

goodn8 ist ein revolutionäres, aktives Bettssystem, bestehend aus speziellem Bewegungsrahmen, Lattenrost und Matratze. Konstruiert ist es als Komplett-Einlegesystem für Ihr vorhandenes Bett. Während Ihres Schlafes bewegt der lautlose Hochleistungsmotor den geteilten Lattenrost kontinuierlich bis zu 80 Minuten sanft auseinander und wieder zusammen.



Unsere Rückengesundheit und -fitness hängen maßgeblich von drei Faktoren ab: der Stärkung der Rückenmuskulatur, der Entspannung und Entlastung des Rückengewebes und unserem psychischen Wohlbefinden.

Das goodn8 Rückenbett bedient alle drei Faktoren. Es fördert aktiv

- » die Regeneration und Entspannung für Rücken und Bandscheiben
- » den Erhalt und die Verbesserung der muskulären Rückenbeweglichkeit, sodass ein unbeschwerteres Aufstehen ermöglicht wird
- » das Ein- und Durchschlafen: denn die langsame und gleichmäßige Bewegung kann beruhigend und schlaffördernd wirken.

Ein System aus drei hochwertigen Komponenten

goodn8 ist ein Komplett-Einlegesystem aus drei hochwertigen Komponenten. Ein lautloser Hochleistungsmotor bewegt

einen geteilten Lattenrost mit einer angepassten Matratze während des Schlafes kontinuierlich (bis zu 80 Minuten) sanft auseinander und wieder zusammen. Das System passt problemlos in Standard-Bettmaße, sodass der gewohnte Bett-rahmen nicht ersetzt werden muss.

Nachhaltige Performance

Der goodn8 Rahmen ermöglicht eine lautlose Bewegung, die durch einen speziell optimierten Steppermotor übertragen wird. Das System ist hervorragend ausbalanciert in Bezug auf hohe Performance, lange Lebensdauer und große Robustheit. Der Energieverbrauch beträgt maximal 15 Watt. Das ist weniger, als eine Glühbirne zum Leuchten benötigt.

Ich möchte gerne mehr erfahren:

Nehmen Sie unter www.goodn8.com Verbindung mit uns auf. Wir lassen Ihnen weitere Unterlagen zukommen oder bauen das System für 30 Tage kostenlos zur Probe bei Ihnen zu Hause auf.

Das sagen unsere Nutzer:

„Ich konnte feststellen, dass goodn8 bei Verspannungen des Rückens schnell entspannend wirkt und auf Dauer meinen Rücken stabilisiert!“

„Nun habe ich die ersten 3 Nächte mit dem Bett verbracht und ich kann Ihnen meine Erfahrungen damit schildern. Meine Beschwerden haben sich von Freitag auf Samstag um ca. 50 Prozent gebessert. Dies hatte zur Folge, dass die geplanten Cortison- und Schmerz-injektionen nicht mehr nötig waren.“

„Abgesehen vom hervorragenden Service und der super Einweisung ist neben Bewegung an frischer Luft das Bett das Beste, was meinem Rücken passieren konnte. Ich benutze es nicht nur in der Nacht, sondern auch am Tag, wenn es mal wieder besonders im Rücken zwick. Es entspannt herrlich und ist so entlastend, dass es Schmerz-tabletten komplett überflüssig macht.“

- DaThera Consumer Health GmbH
Möwestraße 43a
81827 München
kontakt@goodn8.com
Tel. 089 43571179

DIE EINRICHTUNGEN DER MÜNCHENSTIFTGMBH



Allach-Untermenzing

AMD

Hans-Sieber-Haus
Manzostraße 105, 80997 München
Tel. (089) 14375-0, -230 (AMD)



Laim/Pasing

Alfons-Hoffmann-Haus
Agnes-Bernauer-Straße 185, 80687 München
Tel. (089) 546 47-0



Schwabing/Milbertshofen

Karl-Rudolf-Schulte-Haus
Leopoldstraße 261, 80807 München
Tel. (089) 356360-0



Bogenhausen

AMD

Haus an der Effnerstraße
Effnerstraße 76, 81925 München
Tel. (089) 99833-0, -230 (AMD)



Neuhausen

Haus Heilig Geist
Dom-Pedro-Platz 6, 80637 München
Tel. (089) 17904-0



Sendling

AMD

Haus St. Josef
Luise-Kiesselbach-Platz 2, 81377 München
Tel. (089) 74147-0, -230 (AMD)



Giesing

Haus St. Martin
St.-Martin-Straße 34, 81541 München
Tel. (089) 62020-0



Nymphenburg

Münchener Bürgerheim
Dall'Armstraße 46, 80638 München
Tel. (089) 15709-110



Zentrum

Mathildenstift
Mathildenstraße 3b, 80336 München
Tel. (089) 549156-55



Hadern

Margarete-von-Siemens-Haus
Heiglhofstraße 54, 81377 München
Tel. (089) 741550-0



Ramersdorf

Haus St. Maria Ramersdorf
St.-Martin-Straße 65, 81669 München
Tel. (089) 49055-0



Harlaching

AMD

Haus an der Tauernstraße
Tauernstraße 11, 81547 München
Tel. (089) 64255-0, -230 (AMD)



Schwabing

AMD

Haus an der Rümmanstraße
Rümmanstraße 60, 80804 München
Tel. (089) 30796-0, -230 (AMD)

Ambulanter Dienst (AMD)

In diesen Häusern befinden sich
AMD-Standorte:
Hans-Sieber-Haus
Haus an der Effnerstraße
Haus St. Josef
Haus an der Tauernstraße
Haus an der Rümmanstraße

Münchner Menü-Service

Tel. (089) 62020-378

Hauptverwaltung

Tel. (089) 62020-340
Kirchseeoner Straße 3, 81669 München
Internet: www.muenchenstift.de

Fachstelle für pflegende Angehörige bei der MÜNCHENSTIFT

Tel. (089) 62020-308
E-Mail: fachstelle@muenchenstift.de



MÜNCHENSTIFT