sister aktuell

Die Zeitschrift der DRK Schwesternschaft Marburg e.V.

Ausgabe 01/2013 | März

Alexandertechnik – Arbeitsunterstützung für Pflegekräfte

Inhalt Seite 1 | **Editorial** Seite 2 | **Aktuelles** Seite 3/4 | **Alexandertechnik** Seite 5 | **„Spiegel der Seele“** Seite 6/7 | **Das Team PPP im Klinikum Wetzlar** Seite 8/9 | **Bunt Vermischtes** Seite 9/10 | **WIR für UNS!** Seite 11 | **Rund um das Leben / Impressum** Seite 12

Deutsches Rotes Kreuz

Editorial

Liebe Mitglieder, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der DRK Schwesternschaft Marburg e.V. und des Hauses am alten Botanischen Garten,

in diesem Jahr begeht das Deutsche Rote Kreuz seinen 150. Geburtstag.

Natürlich wird bei einem derartigen Anlass auf die bewegte Geschichte zurück geblickt, aber auch mit Stolz die heutige Bedeutung der größten humanitären Organisation im Land gefeiert. Aktuelle repräsentative Umfragen bestätigen den hohen Bekanntheitsgrad der Organisation und das positive Renommee des DRK.

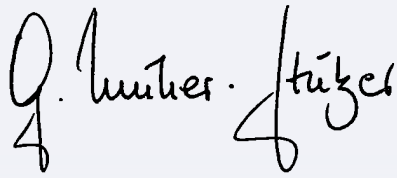
Die DRK Schwesternschaften leisten mit ihren ca. 22.000 Mitgliedern in Pflege und Ausbildung und als Betreiber von Sozial- und Gesundheitseinrichtungen einen wertvollen Beitrag zu der großen Anerkennung, die unsere Arbeit in der Bevölkerung genießt. Seien Sie stolz auf Ihren ganz persönlichen Beitrag zum Fortbestand einer großen Idee!

150 Jahre Dienst am Menschen unter dem Zeichen des Deutschen Roten Kreuzes- das wird gefeiert. Hoch offiziell mit Sonderbriefmarken, Gedenkmünzen und Festakten, aber auch mit zahlreichen Veranstaltungen der einzelnen DRK Gliederungen vor Ort.

So wird die DRK Schwesternschaft Marburg e.V. z.B am Vormittag des 8.Mai 2013 auf dem Marburger Marktplatz gemeinsam mit den DRK Kreisverbänden Marburg und Biedenkopf und dem DRK Rettungsdienst die unterschiedlichen Aktivitäten vorstellen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns, Sie zu sehen!

Ihnen und Ihren Lieben wünsche ich sonnige Ostertage und hoffe, dass Sie die Gelegenheit haben, ein paar erholsame Stunden Zuhause oder im Urlaub zu genießen.

Mit herzlichen Grüßen



Oberin Gabriele Müller-Stutzer

P.S.: Zur Geschichte des Roten Kreuzes allgemein und des DRK im Speziellen können sie sich unter www.drk.de umfangreich informieren.

Aktuelles

150 Jahre Rotes Kreuz

So sah es aus! Rund 1.800 Engagierte aus ganz Deutschland haben am 13. Januar 2013 ein riesiges rotes Kreuz vor dem Brandenburger Tor in Berlin geformt. Die Aktion war der Startschuss für das Jubiläumsjahr 2013, in dem das Rote Kreuz seinen 150. Geburtstag begeht.

Das Jahr 2013 steht für das DRK ganz im Zeichen des Ehrenamts. DRK-Präsident Dr. Rudolf Seiters sagte dazu: „Seit 150 Jahren helfen Rotkreuzler, Not zu lindern. Heute sind viele soziale Dienste in Deutschland nur mit Hilfe von ehrenamtlichem Engagement möglich. Das wird auch in den kommenden Jahren, mit einer immer älter werdenden Bevölkerung, immer wichtiger. Ich mag mir nicht vorstellen, was unsere Gesellschaft ohne das Rote Kreuz wäre."

Die Aktions-Teilnehmer waren größtenteils ehrenamtliche Mitarbeiter des DRK. Auch DRK-Botschafterin Jette Joop und DRK-Botschafterin Jeanette Biedermann standen rot gekleidet im Kreuz. Die Designerin Jette Joop ist seit 2003 Kinderbotschafterin des Deutschen Roten Kreuzes. Sie hat unter anderem Kleider- und Schmuck-Kollektionen dem Roten Kreuz gewidmet und unterstützt zahlreiche Projekte für Kinder im DRK.

v.l.n.r.: Jette Joop, Dr. h.c. Rudolf Seiters, Jeanette Biedermann

Jeanette Biedermann war schon Botschafterin des DRK-Jugendrotkreuzes, bevor sie im Jahr 2003 Botschafterin des Deutschen Roten Kreuzes wurde. Seit Beginn ihres Engagements setzt sie sich für Straßenkinder in Peru ein. Für ihren Einsatz wurde sie mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Das Deutsche Rote Kreuz war die erste der heute 187 nationalen Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften der Welt und hat heute 3,5 Millionen Mitglieder. Über 400.000 Menschen engagieren sich allein in Deutschland in der Organisation. Dieses Engagement ist eine der wichtigsten Grundlagen für die Arbeit des Roten Kreuzes. Höhepunkt des Jubiläumsjahrs ist ein zentraler Festakt mit Bundespräsident Joachim Gauck in Stuttgart am 31. Oktober. Hier wird der Gründungstermin des Deutschen Roten Kreuzes gefeiert. Das Rote Kreuz, genau genommen das Internationale Komitee vom Roten Kreuz, wurde im Februar 1863 in Genf gegründet. Im November im gleichen Jahr formierte sich der „Württembergische Sanitätsverein" zur ersten Nationalen Rotkreuzgesellschaft.

Mehr Bilder können Sie unter www.drk.de/startschuss anschauen.

Neuer Gestellungspartner in Wetzlar

Wir werden Gestellungspartner einer neuen Seniorenresidenz in Wetzlar. Die in unmittelbarer Nähe zur Altstadt Wetzlars liegende „Seniorenresidenz Philosophenweg" wird 124 Bewohnern (in 114 Einzel- und fünf Doppelzimmern) voraussichtlich ab Herbst 2013 ein neues Zuhause für den letzten Lebensabschnitt bieten.

Zurzeit begleitet Kathja Knaepler (Leitung Team PPP) die Bau- und Entwicklungsphase der Senioreneinrichtung konzeptionell und beratend. Dazu gehören u.a. die Erarbeitung des Heimkonzeptes und diverser Standards, die Kontaktaufnahme und Abstimmung mit Institutionen und Behörden sowie die Begleitung im Auswahlverfahren der Heimleitung.

Ziel ist es, dass alle Stellen im Pflege- und Betreuungsbereich durch Mitglieder der Schwesternschaft Marburg über einen Gestellungsvertrag besetzt werden. Wir werden Sie über die weitere Entwicklung informieren!

1.700 € für einen Großfamilienurlaub

DRK Schwesternschaft Marburg e.V. unterstützt die Familie von Cassandra Müller

„Inzwischen ist es in unserem Verein Tradition“, erklärte Oberin Gabriele Müller-Stutzer bei der Spendenübergabe, „dass unsere Mitglieder zu Gunsten einer anderen gemeinnützigen Organisation oder einer besonderen Familie auf ihr persönliches Weihnachtsgeschenk von der Schwesternschaft verzichten.“

Auch auf der Mitgliederversammlung 2012 haben wir uns entschieden, diese schöne Tradition fortzusetzen. Die große Freude, die wir mit unserer Weihnachtsspende 2011 bei der Familie Hecht ausgelöst hatten, hat unserem Beschluss bestärkt, auch dieses Jahr eine besondere Familie zu suchen. Die Wahl fiel auf die Familie von Cassandra Müller in Gemünden (Wohra). Besonders bei den Müllers ist nicht nur, dass sie sechs Kinder im Alter von drei Monaten bis 13 Jahren haben, sondern dass die zweijährige Cassandra an Mukoviszidose leidet.

Mukoviszidose ist eine angeborene Stoffwechselerkrankung, durch die es zu schwerwiegenden Beeinträchtigungen der Atmungs- und Verdauungsorgane kommt. Bei dieser Erkrankung sind die Schleimdrüsen betroffen, d.h. die Bauchspeicheldrüse, die Schweißdrüsen und die Atemwege. Der Gendefekt bewirkt, dass der bei gesunden Menschen flüssige Schleim in den Atemwegen zu zäh wird und die Bronchien verklebt und auch die Verdauung nicht so funktioniert, wie bei gesunden Kindern. An Mukoviszidose erkrankte Kinder sind häufig schmächtig, weil die Verwertung der Nahrung nur sehr unzureichend ist. Eine größere Belastung stellt jedoch für die meisten Kinder der Abtransport des zähen Schleims aus den Atemwegen da. Die Kinder husten viel und die verklebten Bronchien lassen wenig Sauerstoff durch, weshalb jede Anstrengung rasch zu Atemnot und Ermüdung führt. Durch den in den Lungen liegengebliebenen Schleim kann es immer wieder zu Lungenentzündungen kommen.

„Unsere Cassandra mit ihren zwei Jahren ist ein richtiger Wirbelwind und leidet umso mehr an diesen Einschränkungen“, erzählt Cassandras Mutter Stefanie Müller. Wie lebhaft die kleine Cassandra ist, durften wir auch bei der Spendenübergabe live erleben. Fröhlich hüpfte sie auf dem Sofa und ritt vergnügt auf dem neuen Schaukelpferd.

„Der Gedanke, diese Familie mit ihren inzwischen sechs Kindern (die kleine Aimee ist erst im Dezember 2012 geboren) unterstützen zu können, macht uns sehr froh“, betonte unsere Oberin, als wir in Gemünden waren.

Die Müllers sind erst vor einigen Monaten von Berlin nach Gemünden gezogen, um für Cassandra eine klimatisch bessere Umgebung zu schaffen. Mit der Unterstützung der Schwesternschaft plant die Familie für die Kinder einen richtigen Sommerurlaub. „Jetzt können wir gemeinsam mit allen Kindern wirklich Urlaub machen, was wir uns ohne diesen ‚warmen Regen‘ gar nicht hätten leisten können“, freuten sich Stefanie und Lars Müller, als sie von der Spendenabsicht der Schwesternschaft erfuhren.

Wissenswertes

Information für Mitglieder, die am UKGM Standort Marburg über Gestellungsvertrag dauerhaft eingesetzt sind

Dem Intranet der Klinik (Betriebsrat) können Sie einen Antrag auf „Geltendmachung von Umkleide- und Wegezeiten“ entnehmen.

Wenn Sie den Antrag auf Anerkennung der Umkleide- und Wegezeiten als vergütungspflichtige Arbeitszeit stellen möchten, füllen Sie das Formular bitte aus und reichen es beim Betriebsrat ein.

Alexandertechnik – Arbeitsunterstützung für Pflegekräfte

Ein persönlicher Erfahrungsbericht

Mein Name ist Katrin Weide-Gans, ich bin seit 1999 Mitglied der DRK Schwesternschaft Marburg e.V. und arbeite als Praxisanleiterin und Stellvertretung der Pflegedienstleitung im Zentrum für junge Körperbehinderte in Gladenbach.

Seit März 2012 besuche ich die Marburger Akademie für Pflege- und Sozialberufe (MAPS) und absolviere dort die Weiterbildung zur leitenden Pflegefachkraft in der stationären und ambulanten Pflege. Die Weiterbildung erstreckt sich über 18 Monate und ist modular aufgebaut. Eines der Module, das die Themen Gesundheitswissenschaft, Prävention und Rehabilitation behandelt, beinhaltete die Aufgabe, eine Hausarbeit über ein selbst gewähltes Präventionsthema zu erstellen.

Über die „Wir für Uns!"-Seminare „Ich hab Rücken! – Eine Reise ins Rückenparadies", die ich letztes Jahr besuchte, habe ich Bärbel Lonczyk und mit ihr die Alexandertechnik (AT) kennengelernt.

In dem Konzept „Ich hab Rücken" geht es ganz pragmatisch darum, mit jeder Bewegung, mit allem Tun im Alltag eine neue Bewegungsqualität zu erlangen. Ob Gehen, Stehen, Bücken, Heben, Sitzen bis hin zum Schlafen und Liegen – alles wird beweglicher. Dieses Konzept an sich, aber vor allem die fast spielerische Umsetzbarkeit sowohl in meinen beruflichen als auch in meinen privaten Alltag, haben mich völlig begeistert. Die Alexandertechnik (Frederick Matthias Alexander, 1869-1955) ist einer der Grundpfeiler des ganzheitlichen „Ich hab Rücken"-Konzeptes von Bärbel Lonczyk. Und so entschied ich, mich mit der AT näher zu befassen und sie zum Thema meiner Hausarbeit zu machen. (mehr zur Alexandertechnik unter www.alexander-technik.org).

Das Thema Rücken ist in den Pflegeberufen allgegenwärtig. Und es ist ein sehr individuelles Thema, für das jeder Betroffene seinen ganz eigenen Weg finden muss. Wie genau kann nun die AT ganz konkret im Pflegealltag umgesetzt werden? Ziel der AT ist es, die „Durchlässigkeit" der Muskeln und Gelenken zu erreichen und Blockaden vorzubeugen bzw. aufzulockern. Bewegungsgenuss und zunehmende Rückenstärkung in allen Anforderungen des Alltags, das ist die Maxime.

„Du hast in deinem Körper den besten Kinästheten", ist einer der Hinweise, die Bärbel Lonczyk immer wieder betonte. Will heißen: Der eigene Körper ist die Ressource, die uns mit ihrem Feedback wie Wohlfühlen – was wir häufig gar nicht wahrnehmen – oder eben Schmerzen Hinweise auf die richtigen Bewegungsabläufe gibt. Mit der AT kann man lernen, wie man jede Alltagsbewegung in eine schonende, wohltuende Bewegung umwandeln kann.

Die Grundvoraussetzung für die AT ist das Hinhören, das Achtsam sein mit seinem eigenen Körper.

Diesen achtsamen Umgang mit unserem Körper und mit uns selbst hat uns Bärbel Lonczyk auf hervorragende Weise deutlich gemacht. Mich haben die „Ich hab Rücken"-Seminare sehr überzeugt und neugierig gemacht auf Konzepte, die uns eine ungezwungene Bewegungstechnik des gesamten Körpers lehren und dabei auch den Geist ansprechen.

Das Fazit daraus ist für mich: Mach dir bewusst, was du tust, wie du dich bewegst und deinen Körper gebrauchst und ob dein Körper dir dafür applaudiert oder ob er „Hilfesignale" an dich sendet. Tut er Letzteres z.B. durch Rückenschmerzen, frag ihn, was er gerne mag und gib es ihm. Vermeide Dinge und Taten, die ihm unangenehm sind. Er wird es dir danken.

Autorin Katrin Weide-Gans

© Nadja Schwarzwäller

„Spiegel der Seele“ – Fotoausstellung

„Kunst vorerst ist nicht zum Ansehen, denn Kunst sieht uns an. So ist Kunst nicht Gegenstand, sondern Erlebnis. Wir nehmen Kunst wahr, wenn wir empfänglich sind. Darum ist Kunst dort, wo Kunst uns ergreift.“

Mit diesen Worten des Kunstpädagogen Joseph Albers (1888-1976) eröffnete am 01. Februar Iris Richter, stellvertretende Vorsitzende unserer Schwesternschaft, die Fotoausstellung „Spiegel der Seele“.

Die Ausstellung zeigt Fotografien der Marburger Journalistin Nadja Schwarzwäller, die im vergangenen Jahr während eines Projektes der Kunsttherapie mit Bewohnern des Haus am alten Botanischen Garten entstanden sind.

Diese Fotos sind ein Erlebnis, zeigen Erlebtes. Mehr als 30 Besucher ließen sich während der Vernissage im Café am Mühlgraben von diesen Fotografien ansehen, ja ergreifen. So war manches hingerissene „Oooohhh“ und „Wow!“ zu hören und immer wieder wurden die unbeschreiblichen Momentaufnahmen bestaunt, die in den Fotografien eingefangen wurden.

Im Jubiläumsjahr der Brüder-Grimm waren die Grimmschen Märchen das Thema, zu dem die Bewohner unseres Altenwohn- und Pflegeheims in der Kunsttherapie unter Anleitung des Marburger Künstlers Rupert Eichler gemalt und getöpfert haben. Nadja Schwarzwäller hat dieses Projekt eine Zeit lang begleitet und dabei eindrucksvolle Momentaufnahmen mit der Kamera festgehalten.

„Für mich war das Projekt eine spannende Herausforderung“, so Nadja Schwarzwäller. Einige der Teilnehmer hatten dem kreativen Arbeiten zunächst skeptisch gegenübergestanden und gesagt, sie können doch gar nicht malen oder töpfern – „wenn sie sich dann aber darauf eingelassen haben, gab es über dieses Arbeiten ganz wache Momente, lebendige Erinnerungen und auch Kommunikation“. Das habe sie versucht, einzufangen, und vor diesem Hintergrund komme dem Thema „Momentaufnahme“ auch eine ganz besondere Bedeutung zu. „Ich maße mir nicht an, das Thema Demenz an sich abbilden zu wollen“, sagt die Fotografin, „dafür ist es zu komplex und vielschichtig“. Was kann man dann mit einer solchen Ausstellung erreichen? „Wenn dieses

© Nadja Schwarzwäller

Thema einmal mehr in die Öffentlichkeit kommt und einmal mehr auch unter einem – buchstäblich – anderen Blickwinkel als dem demographischen oder wissenschaftlich-medizinischen Aspekt, dann fände ich das sehr schön“, erklärt Nadja Schwarzwäller.

Für Rupert Eichler ist „Kunst machen mit älteren Herrschaften etwas Besonderes“. Der Marburger Künstler, der im Haus am alten Botanischen Garten die Kunsttherapie und auch dieses Projekt betreute, erzählte während der Vorbereitung zur Ausstellung: „Ich denke, dass diese wunderbaren Fotos einen Einblick in den Spiegel der Seele erahnen lassen“.

„Demente Menschen haben etwas, was die meisten Menschen in der Lebensmitte vorübergehend nicht mehr haben, nämlich einen innen wohnenden wieder gewonnen sichtbaren Schatz: Das kritische Selbst ist verschwunden. Dieser Schatz, der den meisten gar nicht bewusst ist, stellt eine Verbindung zwischen Alt und Jung dar. Dabei kommt oft die Erinnerung, ein wenig Traurigkeit, aber auch Freude über das, was jetzt ist ...“ Und so hatten die Bewohner viel Spaß und Freude an den immer wiederkehrenden Veranstaltungsterminen. „Wir begegnen und verabschieden uns.“

Die Werke der Bewohner haben wir Ihnen in einer Ausstellung im September 2012 gezeigt. Die Fotografien, die während dieses Projekts entstanden sind, wurden bis Ende Februar im Café am Mühlgraben ausgestellt und sind seit dem 01. März im BiP (Beratungszentrum mit integriertem Pflegestützpunkt, Am Grün 16, Marburg) zu sehen.

Autorin Christiane Thöne

Das Team PPP und sein Pflegepersonal im Einsatz im Klinikum Wetzlar

Mein Name ist Maria Gemeling, ich bin seit ca. 1,5 Jahren Rotkreuzschwester und werde über das Team PPP im Klinikum Wetzlar eingesetzt.

Das Klinikum Wetzlar ist ein Akademisches Lehrkrankenhaus der Justus-Liebig-Universität Gießen sowie ein Haus der Schwerpunktversorgung und gehört zum Klinikverbund der Lahn-Dill-Kliniken. Es verfügt über rund 650 Betten, und gemeinsam mit Braunfels werden in den Lahn-Dill-Kliniken ca. 28.000 Patienten jährlich behandelt. Wetzlar bietet ein breites medizinisches Spektrum mit vielfältigen Möglichkeiten in Diagnose und Therapie. Das Traumazentrum versorgt zum Beispiel Patienten mit allen modernen Operationsverfahren der Unfallchirurgie rund um die Uhr nach Unfällen. Dies ist nur ein Beispiel von vielen. Weitere Beispiele sind das Gefäßzentrum zur Behandlung aller Erkrankungen von Arterien und Venen und die Schlaganfalleinheit. Insgesamt sind in den verschiedenen Gebäuden 15 Kliniken, zwei Institute, eine Belegabteilung und zahlreiche Sondereinrichtungen untergebracht. Trotz des großen Aufgabenspektrums steht der Mensch im Mittelpunkt der medizinischen Behandlung.

Wir vom Team PPP werden im Klinikum Wetzlar als „Springer“ eingesetzt. Dies bedeutet aber keinesfalls einen sprunghaften, unvorhersehbaren Einsatz. Vielmehr werden wir über einen längeren Einsatz den jeweiligen Stationen zugeteilt.

Die Einteilung des Schichtdienstes (06:00-13:50 Uhr, 13:00-20:50 Uhr; Nachtschicht entfällt für uns) erfolgt hierbei über die Verwaltungsmitarbeiterinnen des Teams PPP der Schwesternschaft.

Während meiner bisherigen Tätigkeit in Wetzlar als Krankenschwester wurde ich schon in verschiedenen Abteilungen eingesetzt. Neben der Station für plastische Chirurgie und der Station für onkologische sowie palliative Patienten, durfte ich auch die Gefäßchirurgie, Bauchchirurgie sowie die orthopädische Stationen kennenlernen. Momentan bin ich wieder auf der internistischen Station. Von dieser Station haben meine Kollegen und ich ein paar tolle Bilder gemacht, die nichts stellen, sondern der Realität entsprechen (die KollegInnen sind tatsächlich meist gut gelaunt).

Natürlich lernt man auf den unterschiedlichen Stationen immer neue KollegInnen kennen. Diese ermöglichen einem aber immer eine schnelle Einarbeitung und Orientierung auf der jeweiligen Station. Auch der tägliche Dienst ist von einer kollegialen Unterstützung geprägt. Wir vom Team PPP können uns in der kollegialen Umgebung aufgehoben fühlen. So werden wir beispielsweise auch zu gemeinsamen Feiern (z.B. Weihnachtsessen) ganz selbstverständlich mit eingeladen. Auch die Ärzteschaft ist den Mitgliedern des Team PPP gegenüber aufgeschlossen Aber nicht nur das Miteinander in den unterschiedlichen Teams begeistert mich. Gerade die ganz unterschiedlichen Fachbereiche, in denen ich jeden Tag herausgefordert werde und etwas Neues lerne, machen mir großen Spaß. Alles in allem wird einem eine interessante, abwechslungsreiche Tätigkeit mit hohem Maß an Verantwortung geboten.

Auf allen Stationen ist der Tagesablauf gut durchorganisiert. Zu unseren Aufgaben gehören alle Tätigkeiten

einer examinierten Pflegekraft, die auch vom Stammpersonal übernommen werden.

Um jederzeit auf dem neusten Stand zu sein und die Patienten medizinisch und pflegerisch gut versorgen zu können, bietet die Schwesternschaft eine Vielzahl an Fortbildungsmöglichkeiten an. Neben aktuellen Pflegethemen stehen dort aber auch Seminare zur Erhaltung der eigenen Gesundheit auf dem Programm. Ergänzt wird dieses vielfältige Angebot durch Fortbildungen des Klinikums Wetzlar, an denen wir selbstverständlich auch teilnehmen können. Ich kann nur für mich sprechen. Im Team PPP und dem Krankenhaus Wetzlar fühle ich mich sehr gut aufgehoben. Meine Leistung und mein Können werden geachtet und gefördert.

Vielleicht sehen wir uns ja bald!

Autorin Maria Gemeling

Bunt Vermischtes

Raus aus der Schule – rein ins Leben!

Die Chance in Gießen, das Cineplex Kino in Marburg oder das Gymnasium Philippinum, das sind nur drei von vielen Berufs- und Bildungsmessen, bei denen die Schwesternschaft sich in diesem Frühjahr präsentierte.

Mehr als 1.600 Schüler kamen zu der zweitägigen Ausbildungsbörse der Agentur für Arbeit am 23. und 24. Januar ins Cineplex. Auf der Chance, der Messe für Berufsorientierung, Ausbildung, Studium und Existenzgründung in den Gießener Messehallen, waren es noch deutlich mehr. Aber nicht nur Schüler sondern auch viele Eltern und Lehrer informierten sich über die Ausbildungsgänge und Freiwilligendienste der Schwesternschaft. Neu in der Besucherschar sind interessierte Erwachsene, die sich beruflich umorientieren wollen und den BFD (Bundesfreiwilligendienst) als Chance nutzen, ein soziales Arbeitsfeld kennenzulernen.

Wie bereits in den vergangen Jahren sind diese Messen auch immer wieder Gelegenheit, gemeinsam mit den anderen DRK-Gesellschaften der Region aufzutreten. Bei der Chance war es bereits der vierte Auftritt zusammen mit dem Rettungsdienst Mittelhessen, seit 2012 ist auch der Kreisverband Gießen mit von der Partie.

Mitmachaktionen und gleichaltrige Freiwillige, die die Schüler beraten, machten es den Jugendlichen leicht, sich an den verschiedenen Ständen zu informieren. Unsere „Hingucker“ in diesem Jahr waren ein „Alterssimulator“ und ein Tragestuhl aus dem Rettungswagen.

In vielen unserer Einsatzstellen haben unsere Freiwilligen Kontakt mit alten, gebrechlichen Menschen. Mit Hilfe eines Altersanzuges war es möglich, sich einen Moment in die Gebrechen und Bewegungseinschränkungen von alten Menschen hineinzuversetzen. Der Tragestuhl bot die Möglichkeit, das Heben und Tragen – und damit die körperlichen Belastungen im Einsatzdienst – auszuprobieren.

Für die Schwesternschaft steht am Ende der Messen durchweg ein positives Fazit. Zum einen gelang es uns, dort mit vielen interessierten Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Zum anderen lernen unsere Freiwilligen, die uns bei der Standbesetzung unterstützen, etwas zum Thema Öffentlichkeitsarbeit und erweitern ihre Fähigkeiten, auf fremde Menschen zuzugehen.

Who is New – in der Verwaltung

Freiwilligendienste & Erwachsenenbildung

Seit dem 01. August 2012 ergänzt Susanne Schmitt-Neubert das Team der Abteilung Freiwilligendienste & Erwachsenbildung. Sie löst Sumayas Bohmerich ab, die ihr Tätigkeitsfeld in den Schwarzwald verlegt hat.

Susanne Schmitt-Neubert ist 55 Jahre alt und hat einen 33jährigen Sohn. Ihre medizinische Karriere begann sie ganz klassisch als 16jährige mit einer Ausbildung zur Arzthelferin. Dieses erste Schnuppern in die Medizinwelt animierte sie, sich zur Ausbildung als Krankenschwester in Dortmund zu bewerben. Nach dem erfolgreichen Abschluss legte sie eine kleine Familienpause ein.

Nun, nach 14jähriger Krankenschwesterntätigkeit, zuletzt auf der Intensivstation I am Marburger Uniklinikum, beschloss Frau Schmitt-Neubert, sich einen anderen Zweig der medizinischen Welt zuzuwenden. Mit 35 Jahren begann sie eine weitere Ausbildung, nämlich zur Rettungsassistentin, der einige Jahre später eine Weiterbildung zur „Ausbilderin im Rettungsdienst“ folgte. Neben der 20jährigen Tätigkeit beim DRK Rettungsdienst Mittelhessen betätigte sich Frau Schmitt-Neubert als Dozentin im Bildungszentrum des Rettungsdienstes und als Teamerin im FSJ-Bereich.

Um einen Perspektivwechsel in ihrem Leben einzunehmen, legte sie im Jahre 2002/2003 ein Sabbatjahr ein. Dieses Jahr begann mit einer Wanderung auf dem bekannten Jakobsweg bis zum Kap Finisterre. Danach reiste sie als „backpacker“ nach Italien (wo sie für Kost und Logis auf einem Weingut arbeitete). Über Brasilien und Thailand landete sie zum Schluss auf Fuerteventura, wo sie ihr Sabbatjahr mit Wanderungen beendete.

In den letzten fünf Jahren ihres Rettungsdienst-Leben studierte Susanne Schmitt-Neubert nebenberuflich an der Universität Kassel Sozialpädagogik. Dieses Studium schloss sie erfolgreich im Dezember 2010 mit einem Diplom ab. Neben ihren vier beruflichen Ausbildungen ist Susanne Schmitt-Neubert in ihrer Freizeit begeisterte Doppelkopf-Spielerin. Walken, Lesen und die Arbeit in ihrem Obstgarten bereichern ihre Freizeit und füllen sie aus.

Einsatzstellenkonferenzen der Abt. Freiwilligendienste

Die Abteilung Freiwilligendienste führte in diesem Jahr wieder Einsatzstellenkonferenzen durch. Unser Hauptanliegen dabei ist es, die gute Kooperation zwischen der DRK Schwesternschaft als Träger für Freiwilligendienste und den Einsatzstellen zu festigen und vom Fachwissen der Kollegen vor Ort zu profitieren.

Um allen Einsatzfeldern gerecht werden zu können, wurden vier Konferenzen durchgeführt. Zu den Konferenzen trafen sich Anleiterinnen, Bezugspersonen und Leitungskräfte der Einsatzstellen und die Pädagoginnen der Schwesternschaft, um zum einen die gesetzlichen Grundlagen von FSJ und BFD zu beleuchten und zum anderen darüber nachzudenken, wie Freiwillige am besten eingesetzt werden können. Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass Freiwillige in der Regel sehr jung sind und mit ihrem Freiwilligendienste erste Schritte ins Berufsleben machen. Ältere Menschen, die einen Bundesfreiwilligendienst absolvieren, befinden sich in einer Umorientierungsphase und nutzen die Zeit des Freiwilligendienstes um Erfahrung zu sammeln in einem sozialen Arbeitsfeld.

Beide, jüngere und ältere Menschen im Freiwilligendienst, so sind sich alle einig, benötigen klare Aufgaben und Grenzen, wohlwollende Mentoren oder Bezugspersonen und vor allem eine gute Einarbeitung in den ersten Wochen ihrer Tätigkeit. Nur so kann der Freiwilligendienst für alle Beteiligten ein Gewinn sein.

Um nun die Einsatzmöglichkeiten von Freiwilligen zu konkretisieren, erarbeitete jedes Einsatzfeld einen Tätigkeitskatalog. Im neuen Einsatzstellenhandbuch werden sie als eigene Broschüre gedruckt werden, um sowohl den Einsatzstellen als auch den Freiwilligen im täglichen Arbeitsleben zur Verfügung zu stehen.

„So eine Zusammenkunft ist sehr wichtig für mich. Ich kann jetzt sicher sagen, welche Aufgaben unsere Freiwilligen übernehmen dürfen und welche nicht. Wie immer habe ich mich bei den Kollegen in der Schwesternschaft sehr wohl gefühlt und ich komme gern wieder“, so meldet eine Teilnehmerin der Einsatzstellenkonferenz sich zu Wort. Diesem Vorschlag folgend wird die Abteilung auch im kommenden Jahr wieder Einsatzstellentreffen organisieren und freut sich auf rege Teilnahme und lebhafte Diskussionen.

Autorin Christiane Kempf

WIR für UNS! – 2013

Altvertrautes in neuen Räumen – Shiatsu-Angebot zieht um

Shiatsu-Massage heißt unser Verwöhn-Angebot, dass wir unseren Mitgliedern und Mitarbeitern seit Juni 2012 in den Räumen der EVTA bieten. In diesem Jahr möchten wir besonders unseren Pflegekräfte im Haus am alten Botanischen Garten die Möglichkeit geben, „mal eben“ quasi zwischen Tür und Angel sich diese Wohltat zu genehmigen. Aus diesem Grund zieht Isabel Kirseck mit der Shiatsu-Massage in die Deutschhausstraße 27 um.

Ab dem 11. April 2013 wird das Shiatsu-Massage-Angebot regelmäßig jede Woche donnerstags in der Zeit von 11 bis 15 Uhr im Haus am alten Botanischen Garten, Deutschhausstr. 27, stattfinden. Selbstverständlich sind auch weiterhin alle anderen Interessenten herzlich eingeladen, dieses Angebot wahrzunehmen.

Termine können mit Frau Rebecca Ziegler telefonisch unter 06421 6003-122 oder per Mail unter info@drk-schwesternschaft-marburg.de vereinbart werden.

Die Kunst des NEIN-Sagens

Für manche von uns hat das unaussprechlichste aller Wörter vier Buchstaben: NEIN. Anatomisch ist das Aussprechen möglich – aber was passiert, wenn ich es wirklich sage?!

Am 13. Juni 2013 bieten wir Ihnen die Möglichkeit, unter der Leitung von Susanne Lucia Parthen (Beraterin & Coach für Rhetorik und Kommunikation) diese Kunst, die häufig von Pflegekräften eher weniger gut beherrscht wird, zu erlernen bzw. das vorhandene Können auszubauen.

In diesem Seminar lernen Sie verblüffend schlichte Methoden und Techniken, wie Sie Ihre Stimme, Ihren Körper und Ihre Ausstrahlung so einsetzen, dass Sie gleichzeitig bestimmt, selbstsicher und so freundlich Sie wollen Nein-Sagen können, wann immer Sie dies möchten.

„Personal Care Day“

Entspannungs- und Energetisierungstechniken für den Alltag

Zum ersten Mal bieten wir Ihnen am 18. April 2013 einen „Personal Care Day“ mit Bärbel Lonczyk an. Hier geht es um die Frage, „wie man es sich im Alltag trotz der täglichen Belastungen wirklich gut gehen lassen – Arbeiten ohne Auszubrennen – im wahrsten Sinne des Wortes erfüllt und erfüllend arbeiten kann?“ Entspannungs- und Energetisierungstechniken für den Alltag kennenzulernen, steht hier im Vordergrund.

Bei diesem Konzept geht es aber nicht nur um das Erlernen und Erfahren von körperlichen Unterstützungstechniken. Es geht auch und vor allem um die Überzeugungsarbeit, dass wirkliche Höchstleistungen nur durch entsprechendes Wohlfühlen im Sinne einer Erdung und Integration des Körpers in unseren Lebensraum möglich ist. Und genau diese Überzeugung soll nicht nur verbal und logisch rübergebracht werden, sondern soll von den Teilnehmern überzeugend erlebt werden.

Die Alltagstauglichkeit steht bei Bärbel Lonczyks Seminaren immer im Vordergrund (siehe auch Artikel über die Alexandertechnik S. 6/7). Die Erfahrung der bisher angebotenen Seminare hat gezeigt, dass das Erlernte mit Leichtigkeit und Freude in den individuellen Alltag der TeilnehmerInnen umgesetzt werden kann. Mehr zu Bärbel Lonczyk erfahren Sie unter www.tangoinspirationen.de.

Die Einladung zu allen Seminaren bekommen unsere Mitglieder/Mitarbeiter wie gewohnt auf dem Postweg.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und die Möglichkeit, sich online anzumelden, haben Sie auf unserer Homepage unter www.drk-schwesternschaft-marburg.de/wir-fuer-uns.

Alle unsere Wir für UNS!-Angebote stehen auch anderen Interessierten offen. Bitte informieren Sie sich über die Konditionen unter Tel. 06421 6003-177.

Rund um das Leben in der Schwesternschaft

Geburten:

Mutter/Vater	Kind	Geburtstag
Caroline Harbach	Moritz Benjamin	20.10.2012
Stefanie Tausch	Jonathan David	15.11.2012
Lucia Jüngst	Mathilda	27.11.2012
Mirjam Afflerbach	Minou	03.12.2012

Runde Geburtstage:

30 Jahre:

29.01.1983	Katharina Lips
10.02.1983	Falis Mohamed
06.03.1983	Katja Hoffmann
31.03.1983	Maria-Erika Hevia

40 Jahre:

19.01.1973	Monika Riedel
02.02.1973	Mirjam Claus
02.02.1973	Thomas Gerlach

50 Jahre:

19.01.1963	Maria Gemeling
05.02.1963	Inge Pilgrim-Schäfer
06.02.1963	Heidi Kuhlmann
02.03.1963	Ute Hedderich

60 Jahre:

19.01.1953	Anita Heist
23.02.1953	Marianne Pfeil

Wir trauern um

Schwester Anna Balzer

* 14.10.1920 † 26.01.2013

Wir werden ihrer stets mit Respekt, Zuneigung und Anerkennung gedenken.

Deutsches Rotes Kreuz
Schwesternschaft
Marburg e.V.

SHIATSU
Isabel Kirseck

Shiatsu
Berührung, die bewegt

Erleben Sie die Entspannung
einer 20-minütigen SHIATSU-Behandlung!

WANN: Ab dem 11.04.13 jeden Donnerstag von 11 - 15 Uhr

WO: NEU!
Altenheim „Haus am alten Botanischen Garten"
Deutschhausstrasse 27, 4. Stock, Zi. 5.2
35037 Marburg

KOSTEN: 5,- Euro für Mitglieder der DRK-Schwesternschaft
23,- Euro für Nicht-Mitglieder

ANMELDUNG: Rebecca Ziegler
Tel.: 06421-600 31 22

ZUR PERSON: Isabel Kirseck
Shiatsu-Praktikerin
Mitglied bei der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland, GSD

WICHTIG: Die Behandlungen finden am bekleideten Körper auf einem speziellen Shiatsu-Stuhl statt. Bei Erkältung und akuten Entzündungen ist Shiatsu nicht geeignet.

Lebendig Sein im Augenblick

Impressum

Herausgeber: DRK Schwesternschaft Marburg e.V.
Deutschhausstr. 25 | 35037 Marburg
Tel.: 06421 6003-0
Internet: www.drk-schwesternschaft-marburg.de
E-Mail: info@drk-schwesternschaft-marburg.de

V.i.S.d.P.: Der Vorstand

Redaktion: Christiane Thöne, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung: Manuel Steinhoff (chunky monkey design), Marburg

Druck: Flyeralarm

Bildnachweis: Michael Handelmann/DRK e.V. (S. 3), Tom Maelsa/DRK e.V. (S. 3), Nadja Schwarzwäller (S. 6/7), shutterstock.com, Archiv

Deutsches Rotes Kreuz

150 Jahre Aus Liebe zum Menschen.