

sister aktuell

Die Zeitschrift der DRK Schwesternschaft Marburg e.V.

Ausgabe 38 | Juni 2012



Studienfahrt nach Prag

Inhalt Seite 1 | **Editorial** Seite 2 | **Aktuelles** Seite 3 | **Comeback @ 50** Seite 4/5 | **Studienfahrt Prag** Seite 6/7 | **Wir für uns** Seite 8/9 | **Mit Musik geht alles besser** Seite 10 | **Bunt Vermischtes** Seite 11 | **Rund um das Leben / Impressum** Seite 12

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Editorial

Liebe Mitglieder, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

die Lokalpresse berichtet nahezu täglich über die aktuellen Entwicklungen an den Universitätskliniken Gießen und Marburg (UKGM). Spätestens mit dem überraschenden Angebot der Übernahme der Rhön Kliniken AG durch Fresenius war uns auch ein bundesweites Interesse sicher. In der derzeitigen „Gemengelage“ ist es gelegentlich schwierig, gesicherte Tatsachen von spekulativen Annahmen oder wünschenswerten Zukunftsvisionen sauber zu trennen.

Fakt ist: Der Rhön Konzern hat die Geschäftsführung der beiden Standorte aufgefordert, Sparvorgaben in Millionenhöhe umzusetzen.

Fakt ist: Nach Ausschöpfung aller Wirtschaftlichkeitsreserven bei Sach- und Prozesskosten lassen sich Gewinnmaximierungsabsichten einer börsennotierten Aktiengesellschaft im Dienstleistungsbereich in relevantem Ausmaß grundsätzlich nur durch Einsparungen im Personalbereich umsetzen. Gleichzeitig soll sich die Einnahmenseite positiv entwickeln.

Fakt ist: „Einnahmen rauf und Kosten runter“ bedeutet in Einrichtungen des Gesundheitswesens bei „gedeckelten“ Budgets immer: Mehr abrechenbare Leistungen (Patienten) in kürzerer Zeit (Verweildauer) durch weniger Mitarbeiter zu erbringen.

Fakt ist: Die DRK Schwesternschaft Marburg e.V. setzt zur Zeit ca. 300 Mitglieder über Gestellungsvertrag an den UKGM Standorten ein. Die Sorge, dass hier betriebsbedingte Kündigungen drohen könnten, ist unbegründet. Ob seitens der Geschäftsführung angestrebt wird, frei werdende Planstellen im Pflegebereich an beiden Standorten umgehend nachzubersetzen, darf bezweifelt werden.

Fakt ist: Universitätskliniken sind in besonderer Weise den Aufgaben in Forschung und Lehre verpflichtet. Eine deutliche Abgrenzung zwischen dem gewinnorientierten Betrieb zur Krankenversorgung und dem Bereich Lehre und Forschung in der Verantwortung des Landes Hessen ist strukturell, inhaltlich und finanziell kompliziert.

Meine persönliche Meinung zu den Entwicklungen im Zusammenhang mit der UKGM GmbH:

Die Universitätskliniken in Gießen und Marburg sind Häuser der Maximalversorgung. Ein Patient hat hier den berechtigten Anspruch auf bestmögliche diagnostische, medizinische und pflegerische Versorgung. Jeder in diesen Kliniken – unabhängig von seiner Qualifikation und Funktion – sollte sich diesem Anspruch bewusst sein. Die seitens der Rhön Kliniken AG durchgeführten Baumaßnahmen sind beachtlich und haben in Jahr-

zehnten ausgebliebene Investitionen des Landes Hessen kompensiert. Aber was nutzen schöne neue Räume und Geräte den Patienten, wenn schlicht keiner mehr da ist, um sie pflegerisch oder medizinisch angemessen zu betreuen?

Das Land Hessen hat sich mit dem Verkauf der Universitätskliniken aus seiner originären Verantwortung für die Krankenversorgung auf Hochschulniveau zurückgezogen und stellt jetzt überrascht fest, dass der Rhön Konzern seine Investitionen in die Standorte (inklusive Zinsen, Abschreibungen und Renditen) refinanzieren will ... auch über die Reduzierung von Stellen in der Patientenversorgung.

Selbst wenn die Verhandlungen zwischen Betriebsräten und Geschäftsführung schließlich Stellenstreichungsabsichten reduzieren können, ist der Schaden, den die UKGM GmbH bereits erlitten hat, enorm. Das Vertrauen der Patienten und einweisenden Ärzte in die Leistungsqualität ist beschädigt, die negative Presse einschließlich der publizierten Stellenkürzungsabsicht macht die UKGM GmbH weder als Arbeitgeber noch als Ausbildungsstätte in einem stark konkurrierenden Umfeld attraktiv. Und die aktuell in den Kliniken tätigen Mitarbeiter/Mitglieder werden in der angespannten Situation vermutlich auch nicht unbedingt begeisterte Werbung für ihren Arbeitsplatz machen ... Die Konsequenzen werden wir auch an ausbleibenden bzw. reduzierten Anzahlen von Bewerber/innen merken. Es ist derzeit offen, ob die mögliche Übernahme durch Fresenius stattfindet. Wenn ja, böten sich hier ggf. Chancen, aus der Situation zu lernen und die Universitätskliniken in anderen (gemeinnützigen) Strukturen fortzuführen.

Ein abschließendes Wort an unsere Mitglieder in Gießen und Marburg: Sie leisten derzeit – bei bereits sehr hoher Arbeitsbelastung und wenig motivierenden Umständen – einen wertvollen Dienst für Menschen, die auf ihre fachliche Qualifikation ebenso angewiesen sind wie auf ihre menschliche Zuwendung. Ich bin sicher, dass im Moment jeder Patient ein freundliches Wort, eine nette Geste und ein Lächeln ihrerseits ganz besonders schätzt.

Und ich weiß, dass jeder von ihnen ein hohes Maß an Respekt verdient. Es wäre schön, wenn sich auch bei der Rhön Kliniken AG zumindest gelegentlich die Erkenntnis breit machen könnte, dass das Pflegepersonal nicht „nur“ ein Kostenfaktor, sondern vor Allem ein wertvoller Beitrag zur Qualität der Patientenversorgung und Sicherung des Behandlungserfolges ist!

Mit herzlichen Grüßen



Oberin Gabriele Müller-Stutzer



Aktuelles

SVV wird Pensionskasse

Die zusätzliche Altersversorgung der DRK Schwesternschaften für ihre Mitglieder hat seit dem 01. Januar 2012 nicht nur einen neuen Namen – Pensionskasse –, sondern bietet auch geänderte Konditionen an. Um unsere Mitglieder ausführlich zum Thema zu informieren, findet am 12. September von 15 bis 17 Uhr in unseren Räumen in der Deutschhausstraße 25 eine Veranstaltung unter der Leitung von Frau Sabine Peters (Sprecherin des Vorstandes der Pensionskasse) statt.



Erste Informationen zu diesem Thema entnehmen Sie bitte der Broschüre „Die Pensionskasse vom Deutschen Roten Kreuz“, die den Mitgliedern der Schwesternschaften auf dem Postwege zugeschickt wird oder dem Internet unter www.pensionskasse-drk.de



Wir würden uns freuen, viele Mitglieder zu dieser Veranstaltung begrüßen zu können, um Ihnen die Vorteile dieser zusätzlichen Altersversorgung, die ausschließlich durch Beiträge der DRK Schwesternschaften finanziert wird, deutlich zu machen.

Aktiv sein – für mich

„Wir alle wissen es: Aktive und sportliche Bewegung sorgt nicht nur für eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit, sondern ist auch gut für das eigene Wohlbefinden, das seelische Gleichgewicht und auch für ein intensives soziales Miteinander“, schreibt Daniel Bahr (Bundesminister für Gesundheit) in seinem Vorwort zu der Broschüre „Aktiv sein – für mich“. Die Broschüre beschäftigt sich besonders mit den Auswirkungen von Bewegung auf die psychische Gesundheit von Frauen aller Altersstufen. Sie gibt viele interessante Informationen und wertvolle Tipps rund um das Thema Gesundheit.

Wenn Sie die Broschüre bestellen möchten, wenden Sie sich an:

Email: publikationen@bundesregierung.de

Tel.: 01805 778090

Bestell-Nr.: BMG-V-07008

Oder Sie kommen bei uns vorbei – einige Exemplare haben wir bereits für Sie bestellt.

Personelle Veränderungen im Haus am Alten Botanischen Garten



Iris Richter hat sich seit mehr als drei Jahren Heimleitungstätigkeit aus dem operativen Tagesgeschäft des Altenheimes zurückgezogen. Seit März 2012 widmet sie sich wieder mehr ihren Aufgaben in der Verwaltung der Schwesternschaft. „Die ursprünglich nur als Übergangslösung gedachte Übernahme der Leitung unseres Altenheimes war zwar eine zunächst herausfordernde, aber auch eine lehrreiche und positive Erfahrung für mich. Nun freue ich mich, den Staffelposten an Herrn Freiling weiterreichen zu können, und gehe davon aus, dass unsere Einrichtung auch weiterhin sowohl in qualitativer als auch in wirtschaftlicher Hinsicht auf einem guten Weg ist. Ich persönlich sehe meinen zukünftigen Aufgabenschwerpunkt wieder primär in der Schwesternschaft.“

Die Heimleitung hat im März 2012 Herr Dietmar Freiling übernommen, der bereits seit 2009 als Pflegedienstleitung (PDL) und stellv. Heimleitung im Haus am Alten Botanischen Garten tätig ist. Als Pflegedienstleitung ist nun Frau Jana Sörgel (siehe Sister Aktuell, Ausgabe 36, Dez 2011) tätig, die ihr Masterstudium in der Fachrichtung „Case Management für ein barrierefreies Leben“ an der FH Frankfurt abgeschlossen hat. Allerdings wird Frau Richter dem Haus am Alten Botanischen Garten nicht ganz „verloren“ gehen: In ihrer Funktion als Vorstandmitglied bzw. Gesellschafterin und Prokuristin des Hauses wird sie im Hintergrund auch zukünftig das Geschehen im Haus mit lenken und begleiten.

ComeBack@50 – Drei Jahre enge Partnerschaft

Bereits seit 2009 besteht eine enge Partnerschaft zwischen der Schwesternschaft und dem regionalen Beschäftigungs-Pakt des Landkreises Marburg-Biedenkopf für langzeitarbeitslose Menschen, die über 50 Jahre alt sind, dem sogenannten ComeBack@50. Seitdem qualifizieren wir jedes Jahr in der Abteilung Freiwilligendienste & Erwachsenenbildung Menschen nach § 87 b Abs. 3 SGB XI zu Alltagsbegleitern bzw. Pflegehelfern.

Sigrid Niesbor und Gabriele Simmering haben die Erlebnisse und Erfahrungen aus dem laufenden Kurs für unsere Leser zusammengetragen.



Vom 01.11.2011 bis zum 13.01.2012 absolvierten wir im ersten Modul erfolgreich die Qualifikation zum Alltagsbegleiter. Am 23.01.2012 begann das zweite Modul, der Pflegehelferkurs.

Bis dahin haben wir in den Seminarräumen der Schwesternschaft bereits schon viel gelernt, geschwitzt, gelacht und sind ein gutes Team geworden. Vier neue Teilnehmer kamen zu der bestehenden Gruppe hinzu und wurden gleich in das Team integriert.

Die Qualifizierungsmaßnahme beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Lerneinheiten. Während des Praktikums bekommen wir einen Einblick in den Pflegealltag in verschiedenen Einrichtungen, wie z.B. in Altenheimen, in der Tagespflege und im Krankenhaus. Auch lernen wir, unsere Stärken und Schwächen zu beurteilen.

Die unterschiedlichen Nationen der Kollegen und Individualität der Menschen hat unser Bewusstsein sehr erweitert. Einige Mitglieder der Gruppe haben Probleme mit der deutschen Sprache, doch werden sie alle so gut wie möglich von uns anderen unterstützt. „Ich lerne jeden Tag ein neues Wort“ meint ein portugiesischer Teilnehmer. Apropos neue Wörter lernen: Unsere Dozentin, Anne-Gret Steih, quält uns laufend mit medizinischen

Fachbegriffen, die wir aber durch permanentes Üben zu unserer neuen Berufssprache machen.

Einige Teilnehmer haben während dieser Qualifikation schon ihre Bestimmung gefunden. In jedem Fall aber bietet sie uns allen eine Perspektive und die Chance im Alter noch eine sinnvolle Arbeit zu finden.

An den Seminartagen werden wir ganz besonders von der „Mutter der Kompanie“, Julia Bornemann, unterstützt. Sie übernimmt mit viel Freude alle anfallenden Arbeiten, wie z.B. Kaffee kochen, Skripte für die Gruppenteilnehmer anfertigen, etc. und verwöhnt uns.

Die Benutzung des Autoaufzuges zum Parkdeck in der Elisabethstraße stellt sich manchmal als besonderes „Erlebnis“ dar. Oft staut sich dort der Autoverkehr oder ein Teilnehmer bleibt auch schon mal stecken und muss vom Notdienst „gerettet“ werden. Er ist halt, wie wir, nicht mehr der Jüngste und benötigt seine Zeit.

An einem Unterrichtstag hat uns Frau Steih auf den Mond gesandt. Dort oben angekommen kamen wir beim „Astronautentest“ an die Grenzen unserer Vorstellungskräfte. In jedem Fall haben wir alle gelernt, Optimismus zu bewahren, dass wir trotz unseres Alters noch lernen können und somit auch noch eine Chance haben, in das Berufsleben integriert zu werden.



Wir danken allen Dozenten, besonders aber der Lehrgangsführerin Anne-Gret Steih, für ihre bisherige gute Unterstützung und Geduld. Auch Frau Spies, Kursleitung seitens des Kreis-Job-Centers Marburg, Abt. ComeBack@50, danken wir für ihren Einsatz und die Möglichkeit, an einer sinnvollen Maßnahme teilnehmen zu dürfen.

Autorinnen Sigrid Niesbor, Gabriele Simmering

ComeBack@50 – 18 qualifizierte Lehrgangsabsolventen

Unsere Gesellschaft wird immer älter: Die Menschen leben länger und werden mit zunehmendem Alter oft hilfe- und pflegebedürftig. Der Bedarf an Alten- und Pflegeheimen steigt und mit ihnen die Bedeutung von Menschen, die es sich zum Beruf gemacht haben, für alte und pflegebedürftige Menschen da zu sein. Eine wichtige Aufgabe, die zudem sehr gute Aussichten für einen Berufseinstieg bietet, denn die Altenpflege gehört zu den Branchen, die stetig wachsen und weitreichende Entwicklungsperspektiven eröffnen.



Der erste Schritt in einen pflegerischen Beruf kann die Ausbildung zum „Pflegehelfer“ sein, den die DRK Schwesternschaft Marburg in Kooperation mit dem Kreis-Job-Center ComeBack@50 Marburg anbietet. Von Januar bis 30. März 2012 absolvierten nun 18 Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Qualifikation zur PflegehelferInnen.

In einem ersten theoretischen Teil der Ausbildung wurden viele Aspekte der Pflege thematisiert: von organisatorischen und rechtlichen Rahmenbedingungen über Lebensraumgestaltung und Hygiene, Grundlagen des Pflegeprozesses und der Pflegedokumentation, Körperpflege und den Umgang mit Schmerzen bis hin zu Pflege und Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden. Auch einzelne alterstypische Krankheitsbilder wurden in ihren Grundlagen behandelt: Diabetes melli-

tus, Schlaganfall, demenzielle Erkrankungen. Daneben spielten auch psychosoziale Aspekte der Pflege eine große Rolle.

Gewappnet mit so viel Theorie und einigen praktischen Übungen nach 180 Unterrichtsstunden bestritten die Kursteilnehmer ihr mindestens vierwöchiges Praktikum in einer Pflegeeinrichtung: Qualifiziert werden sie für den Einsatz in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen, ambulanten Pflegestationen und in der Behindertentherapie.

So ist es ein sehr weites Feld, das die achtzehn frisch gebackenen PflegehelferInnen mit ihren erworbenen Kenntnissen abdecken können, und zu Recht ließen sie am Freitagmittag nach erfolgreich abgeschlossenem Abschlusskolloquium bei einem Glas Sekt ihre Erfahrungen noch einmal Revue passieren und feierten gemeinsam ihren Erfolg.

Neben dem großen Engagement der Teilnehmer/innen und auch durch den fachlichen und persönlichen Einsatz der verschiedenen Dozenten wurde die intensive Schulung ein voller Erfolg und sicherte das hohe Niveau des durchgeführten Lehrganges.

Sechs Absolventen konnten sogar die große Neuigkeit verkünden, dass sie in ihrem Praktikumsbetrieb gleich weiter arbeiten können – ein aussagekräftiges Indiz für den Bedarf an qualifizierten Menschen in der Pflege.

Heike Weiß, Diana Spies und Markus Weiß vom Kreisjobcenter gratulierten den Absolventen.



Autorin Anne-Gret Steih



Flohmarkt, Flohmarkt, Flohmarkt

Samstag, den 18.08.2012 auf unserem Parkplatz in der Deutschhausstraße 25.

Standreservierungen unter
Tel. 06421 6003-122

Infos auch unter:
www.drk-schwesternschaft-marburg.de

Studienfahrt nach Prag

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht. (Václav Havel)



Mehr als 120 freiwillige Helfer und zehn Mitglieder der Schwesternschaft machten sich in diesem Jahr zur Studienfahrt auf. Noch nie haben sich so viele Teilnehmer für die Studienfahrt angemeldet. Während in den vergangenen Jahren die Fahrt nach Genf zu den Wurzeln des Roten Kreuzes ging, eroberte die Gruppe in diesem Jahr die „Goldene Stadt“ Prag. Tschechiens Metropole ist nicht nur ein sehr geschichtsträchtiges Pflaster mit der Prager Burg und der Karlsbrücke, die von der Blütezeit Karls des IV. erzählt. Gerade die Lage an der Moldau verleiht der Stadt ein ganz besonderes Flair, und so ist es kein Wunder, dass die Schifffahrt auf der Moldau von den Teilnehmern einstimmig als Höhepunkt bewertet wurde. Im Weiteren haben die Teilnehmer unserer BFD-Gruppe (Bundesfreiwilligendienste) ihre Eindrücke und Erfahrungen der Fahrt geschildert.

Marburg, 23. April, 09:00 Uhr am Firmaneiplatz: Die BFDler und FSJler der DRK Schwesternschaft Marburg versammeln sich gespannt vor den drei Bussen. Nach kurzen organisatorischen Maßnahmen kann die lang ersehnte Reise in die tschechische Hauptstadt endlich losgehen. Nach einem kurzen Stopp an der Frankfurter Commerzbank-Arena, wo wir die Teilnehmer aus Frankfurt und Wiesbaden einsammelten, ging es quer durch die Bundesrepublik, unserem Ziel entgegen.

Endlich im Hotel angekommen konnten wir uns von den Strapazen der Fahrt erholen. Wir waren in Dreibettzimmern untergebracht und verbrachten unseren ersten Abend mit dem Kennenlernen der anderen Jugendlichen und den Mitgliedern der Schwesternschaft. Die Hotelküche begrüßte uns herzlich mit einer dampfenden und nahrhaften Hühnersuppe, mit Knödeln und Gulasch, wie sie für die böhmische Küche typisch sind.

Dienstag, 24. April: Nach dem Frühstück ging es direkt mit einer Führung durch die Prager Burg los. Dort

erfuhren wir bei strahlendem Sonnenschein von vier Stadtführern, die den Ehrgeiz hatten, uns in kurzer Zeit so viel wie möglich über ihre Stadt zu erzählen, vieles über die Geschichte der Prager Burg und das Leben am kaiserlichen Hof. Noch beeindruckender als die Burg selber war der Ausblick auf die Altstadt, den wir beim Spaziergang durch das Goldene Gässchen von einem Aussichtspunkt aus genießen konnten. Nach einer kurzen Mittagspause flanieren wir mit den Stadtführern durch die historische Altstadt. Die Highlights der Stadtführung waren die Karlsbrücke und der Altstädterring, auf dem sich Straßenmusiker präsentieren. Gegen Abend waren alle redlich müde und geschafft. Nur wenige hatten noch genug Elan, um weiter auf eigene Faust die Geheimnisse von Prag zu erkunden.



Mittwoch, 25. April: Heute standen Museumsbesuche auf unserem Programm, wobei sich jeder individuell für ein Museum entscheiden konnte. Zur Auswahl standen: das Technische Museum, das Kunstgewerbemuseum, das Museum über Prags berühmten Komponisten Smetana und natürlich das Museum der Stadt Prag. Mit unterschiedlichsten Eindrücken fuhren wir nach der Mittagspause am Wenzelsplatz im Herzen von Prag vorbei, weiter zur Glashütte in Nitzbor. Die etwa ein-

stündige Fahrt nutzten viele, um Kraft zu tanken für den Nachmittag.

Diese Glashütte außerhalb von Prag ist ein Familienunternehmen, das sich der Herstellung von kunstvoll geschliffenem Bleikristallglas widmet. Die Produktpalette geht von Gläsern über Vasen bis hin zu kunstvoll gearbeiteten Figürchen. Mit großer Begeisterung erklärte uns die Juniorchefin das alte Handwerk der Glasbläselei und wir konnten beim Rundgang durch die Werkstatt die schwierigen Arbeitsbedingungen (Lärm, große Hitze, arbeiten mit offenem Feuer usw.) erleben.

Auch an diesem Abend – für manche auch bis spät in die Nacht – war die Hotelbar für einen Großteil der Gruppe ein Ort der Begegnung, Gespräche und des fröhlichen Beisammenseins.



Donnerstag 26. April: Das Programm des heutigen Tages war eher ernster Natur. Unser Weg führte uns zum Judenghetto Theresienstadt. Trotz des schönen Wetters war die Stimmung aufgrund der eindrücklichen Schilderungen der Guides eher nachdenklich und bedrückt. Besonders nahe ging uns auch der Besuch im Krematorium von Theresienstadt. Hier mussten die jüdischen Bewohner des Ghettos ihre an Hunger und Krankheiten oder auch an Folter verstorbenen Angehörigen in drei großen Öfen verbrennen.

Als Kontrastprogramm nach diesem wichtigen, aber anstrengenden Ausflug in die dunkelste Zeit der Deutschen Geschichte genossen wir die Leichtigkeit und die Sonne auf dem asiatischen Markt in Prag. Hier konnte jeder nach Herzenslust stöbern, handeln und einkau-

fen. Es gab aber auch genügend Möglichkeiten, sich einfach nur in die Sonne zu setzen und einen Kaffee oder ein Eis zu genießen.



Zum krönenden Abschluss dieses Tages hatte die Schwesternschaft für uns ein Schiff gechartert, mit dem wir eine zweistündige Schifffahrt auf der Moldau unternahmen. Während des Abendessens an Bord, das aus einem großen Buffet bestand, gewannen wir noch mal einen ganz anderen besonderen Eindruck von Prag. Hier zeigte sich die Stadt im Schein der untergehenden Sonne im wahrsten Sinne des Wortes als „goldene“ Stadt.

Freitag, 27. April: Schon um 07:00 Uhr gab es Frühstück und unsere Gruppe schaffte es – zur großen Freude unserer Betreuer –, dass wir wirklich um 08:00 Uhr die Heimreise antreten konnten. Unterwegs wurde das Wetter immer grauer und kälter. An einer Raststätte in Bayern mussten wir uns dann endgültig verabschieden, weil ein Teil der Gruppe über Frankfurt fuhr und die dortigen Teilnehmer entließ.

Gegen 18:00 Uhr waren alle wohlbehalten in Marburg zurück. Das hatten wir besonders unseren sehr beliebten und kooperativen Busfahrern zu verdanken: Heinz, Egon und Klaus waren immer bereit, auf unsere Wünsche einzugehen und waren richtig zu Mitgliedern unserer Gruppe geworden.

Diese eine Woche brachte uns eine bunte und lebendige Stadt näher, deren Charme und Stil uns kräftig im Gedächtnis geblieben ist. Der eine oder andere hat sich fest vorgenommen, Prag noch einmal auf eigene Faust zu erkunden, da die „goldene Stadt“ Lust auf mehr gemacht hat.

Vielen Dank, liebe Schwesternschaft, dass du uns diesen Trip ermöglichst hast.

Autoren Jasmin Bazant, Tobias Wedler, Dennis Hobrath, Alexander Schlegel, Agata Kasza

WIR für UNS!

Shiatsu für die DRK Schwesternschaft Marburg e.V.



Nun ist es soweit! Die DRK Schwesternschaft ermöglicht es Ihnen, auf dem Hin- oder Rückweg zur Arbeit eine wohltuende Shiatsu-Behandlung zu erleben.

Was ist Shiatsu?

Übersetzt heißt Shiatsu „Daumen- oder Fingerdruck“. Von Japan aus hat sich Shiatsu in den letzten 30 Jahren im Westen verbreitet und ist mittlerweile ein eigenständiges System energetischer Körperarbeit. Shiatsu dient der Entspannung, wirkt gegen Alltagsstress, fördert das Wohlbefinden und unterstützt die Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. Es wirkt dabei sowohl ausgleichend, beruhigend als auch aktivierend-belebend.

Shiatsu für Sie?

Fühlen Sie sich in Situationen auf Ihrer Arbeit immer wieder überlastet, gestresst, müde, ausgelaugt und antriebslos? Bemerkten Sie vor allem am Arbeitsplatz, dass Ihr Körper häufig auf Stress reagiert? Fällt es Ihnen schwer, nach der Arbeit abzuschalten und eine Pause zu machen?

Shiatsu erleben!

Dann nutzen Sie das Angebot der DRK Schwesternschaft Marburg e.V. und fördern Sie mit Shiatsu Ihre Gesundheit und Vitalität. Gerne begleite ich Sie:

- den eigenen Körper wieder in Ruhe und Entspannung wahrzunehmen.
- Ihr persönliches Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden weiter zu entwickeln.
- bei Beschwerden und Symptomen, bei denen Shiatsu unterstützen und ausgleichen kann.

Das Angebot

Für einen geringen Selbstkostenbeitrag erhalten Mitglieder, Mitarbeiter und Angestellte der DRK Schwesternschaft Marburg e.V. eine 20minütige Shiatsu-Behandlung. Aber auch andere Interessierte können sich „verwöhnen“ lassen (siehe Infobox nächste Seite).

Auf einem speziellen Shiatsu-Stuhl berühre ich Sie mit Handballen, Daumen und Ellenbogen entlang des Rückens, der Arme, Beine und des Kopfes. Dabei gehe ich speziell auf Ihr Anliegen ein. Danach gibt es die Möglichkeit, im Nebenraum kurz nachzuruhen. Die Behandlung findet am bekleideten Körper statt.

Bitte beachten Sie, dass bei Erkältungen und akuten Entzündungen Shiatsu nicht geeignet ist.

Zur Person Isabel Kirseck (*1975)

Neben meiner Tätigkeit als Sprachheilpädagogin in einer logopädischen Praxis biete ich seit mehreren Jahren Shiatsu-Behandlungen an. Meine 5½jährige Shiatsu-Ausbildung habe ich am Europäischen Shiatsu Institut (ESI) in Heidelberg absolviert. Während meiner 12jährigen Berufslaufbahn habe ich mit unterschiedlichen Institutionen zusammengearbeitet und bringe Berufserfahrung aus dem klinischen Bereich mit. Als Shiatsu-Praktikerin bin ich Mitglied bei der Gesellschaft für Shiatsu (GSD). Selbstverständlich sind mir Fortbildungen und Intervention.

Ich freue mich auf Sie und begrüße Sie sehr gerne ab Juni zum Shiatsu. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine gute Zeit und grüße Sie herzlichst!



Autorin Isabel Kirseck

Shiatsu

Wann Ab dem **14.06.2012** jeden **Donnerstag** von **12-16 Uhr** im 20-Minuten-Takt

Wo **Elisabeth von Thüringen Akademie für Gesundheitsberufe**
Sonnenblickallee 13, 35039 Marburg

Kosten **5 Euro** pro Massageeinheit für Mitglieder, Mitarbeiter und Angestellte der DRK Schwesternschaft (Selbstkostenanteil)

23 Euro pro Massageeinheit für Nicht-Mitglieder

Die Kosten werden in bar am Massagetermin fällig

Anmeldung Frau **Birgit Ortmüller** (Sekretariat)
Tel.: 06421 5864527 | Email: drkaubi@med.uni-marburg.de

Beauty inside/out

Nach den tollen Erfahrungen mit Bärbel Lonczyk im Seminar „Ich hab' Rücken“ veranstalten wir gemeinsam mit ihr im Herbst den zweiten Workshop. Unter dem Motto „Wahre Schönheit kommt von innen“ können die TeilnehmerInnen mehr über sich selbst und ihre ganz eigene SCHÖNHEIT erfahren.

„Beauty inside/out“ heißt ihr neues, ganzheitliches Konzept. Ziel des Seminars ist es die eigene körperliche Schönheit zu entwickeln und im wahrsten Sinne des Wortes zu gestalten. Im Rahmen dieses Konzepts werden die TeilnehmerInnen selbst zum Designer ihrer Schönheit – sowohl durch äußere, körperliche Bewegung als auch durch innere Haltung und gelebtes Selbstwertgefühl.

Hier geht es darum zu lernen, dass ein Körper in seiner Gestalt das zum Ausdruck bringt, was wir leben; das heißt: sind wir z.B. stark in einem funktional orientierten Lebensstil verhaftet, in dem es in erster Linie um die gute Erfüllung von Aufgaben geht, wird der Körper genau dies als Gestalt ausdrücken. Wenn wir uns auch im Sinne anderer Lebensqualitäten bewegen, wie Leichtigkeit, Liebe und Freude, so wird auch dies zum Ausdruck kommen.

Diese Zusammenhänge zu verstehen und an Bewegungsbeispielen selbst spielerisch zu erleben, steht am Anfang des Workshops. Es wird hierbei berücksichtigt, dass wir individuell unterschiedliche Schönheitsvorstellungen haben und entwickeln wollen. Zur Umsetzung des Konzepts werden danach wohlfühlige und energiegeladene Übungen zur körperlichen Schönheit gemeinsam gelernt und angewendet. Im weiteren Verlauf des Seminars geht es darum, diese „Übungen“ als gelebte, ständige Bewegungsabläufe in unseren Alltag zu integrieren. Denn es gibt nichts, was verhindern sollte, dass man es uns und unserem Körper ansieht, dass wir uns glücklich und schön durchs Arbeits- und Freizeitleben bewegen.

Das **Praxisseminar** wird individuell auf die TeilnehmerInnen abgestimmt. Hier werden die erlernten Bewegungsprinzipien an Praxisbeispielen wiederholt und vertieft. Schwerpunkt bei der Auswahl der Alltagsbeispiele sind Tätigkeiten, die häufig durchgeführt werden und Aktivitäten, bei denen die Umsetzung schwer oder unmöglich

erscheint. Darüber hinaus geht es um eine Weiterentwicklung der individuellen Übungen zum Bodydesign.



Es geht darum, Schritt für Schritt den Grad der Freude und Selbstverständlichkeit zu erhöhen, mit dem wir uns schön durchs Leben bewegen können und wollen.

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. Mehr zu Bärbel Lonczyk erfahren Sie unter www.tangoinspirationen.de.

Unsere Mitglieder bekommen wie gewohnt auch eine Einladung auf dem Postweg.

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



Autorin Christiane Thöne

„Mit Musik geht alles besser ...“

Dieser Titel eines Schlagers von Rudi Schuricke aus den 1940iger Jahren ist eine gute Überschrift für einen Teil meiner Tätigkeit im Rahmen der sozialen Betreuung im Haus am alten Botanischen Garten, dem Altenwohn- und Pflegeheim der DRK Schwesternschaft Marburg e.V.



Als ich vor gut drei Jahren die Arbeit in diesem Beschäftigungsfeld aufnahm, merkte ich recht bald, dass Musik für fast alle Bewohner der Einrichtung eine besondere Bedeutung hat und ihr Leben in bestimmten Lebensbereichen begleitet hat. Sie erzählten mir, wie Lieder den Alltag in der Familie verschönerten, sie beim Tanz auf dem Dorffest ihren Mann kennen lernten oder auch von der festlichen Stimmung, wenn am Heiligen Abend in der Kirche die Kirchenorgel ertönte. Für einige Bewohner sind alte Kirchenlieder Ausdruck ihrer Frömmigkeit; das Singen von Volksliedern half in der schlechten Zeit über manche Entbehrung hinweg. Auch das Spielen von Instrumenten wie Klavier oder Mundharmonika war und ist für einige Bewohner Ausdruck ihrer Musikalität. Der soziale Aspekt des Musizierens in Gemeinschaft wurde mir immer wieder als schönes Erlebnis geschildert. Auf diesem Hintergrund beschäftigte ich mich intensiv mit dem Thema der „Bedeutung von Musik im Leben alter Menschen“ auch in meiner Weiterbildung zu Gerontotherapeutin und schrieb meine Abschlussarbeit darüber. Bei Literatur- und Internetrecherchen habe ich die Homepage der Deutschen Gesellschaft für Musikgeragogik entdeckt und die Möglichkeit der Weiterbildung zur Musikgeragogin (www.dg-musikgeragogik.de).

Ich konnte dort vieles über Musik und Musizieren im Alter lesen, was mich sehr begeisterte und sich mit einigen meiner Erfahrungen deckte. Der Begriff „Musikgeragogik“ verbindet das Medium Musik mit dem Aspekt der Geragogik, der Altenbildung und den Methoden und Inhalten des Lernens im Alter. Musikgeragogik ist somit die Disziplin, die sich mit Unterstützung und dem Erlernen musikalischer Kompetenzen im Alter beschäftigt. Hierbei geht es nicht um eine „musikalische Alternierung“, sondern vielmehr geht es darum, der musikalischen Bildung im Alter einen Raum zu geben und Mög-

lichkeiten der musikalischen und kulturellen Teilhabe zu schaffen. Dabei sind die Interessen des Einzelnen maßgeblich. Die Aussicht, mich auf diesem Gebiet weiterbilden zu können, faszinierte mich derart, dass ich mich dazu entschied, an der Weiterbildung zur Musikgeragogin an der Fachhochschule in Münster zu bewerben. Im April 2011 konnte ich mit der Weiterbildung beginnen und sie im Januar dieses Jahres mit Erfolg beenden. Professor Hans Hermann Wickel, Münster, und Professor Theo Hartogh, Vechta, sind die Initiatoren der Weiterbildung.

Die Inhalte der Weiterbildung sind sehr vielfältig. Theoretische Grundlagen wie Geragogik, Alterspsychologie, Validation, Biographiearbeit und Schwerhörigkeit gehören ebenso dazu wie musikpädagogische Methoden. Besonders bereichernd bei diesem inhaltlichen Schwerpunkt ist der große Anteil an praktischer Selbsterfahrung, wie z.B. bei den Themen Musik und Bewegung, Singeleitung, Malen nach Musik, Instrumentenbau, Schreibwerkstatt, Improvisation und Verklangerungen. Dies gilt ebenso für die musiktherapeutische Selbsterfahrung und das Singen und Ensemblespiel.

Im Rahmen meiner Weiterbildung habe ich mich mit dem Aspekt des intergenerativen Singens und Musizierens intensiver auseinandergesetzt und einiges davon in meinen Alltag im Haus am alten Botanischen Garten umgesetzt. Ein Projekt mit der Kindertagesstätte Martin-Luther-Haus bringt nun regelmäßig Alt und Jung zum gemeinsamen Singen und Musizieren zusammen. Einmal im Monat besucht uns die Singgruppe der Kita, und es ist sowohl für die Kinder als auch für die Senioren jedes Mal ein bereicherndes Erlebnis.

Zu den Aufgaben einer Musikgeragogin gehört ein vielfältiges Spektrum an Tätigkeiten. Das Herzstück ist der wöchentliche Singkreis. Hier wird jedoch nicht nur gesungen, sondern die Lieder werden mit Rhythmusinstrumenten begleitet. Bei Bewegungsliedern und Sitztänzen wird die Gruppe aktiv und ausdrucksstark.

Auch in der Einzelbetreuung bildet die Musik eine zentrale Rolle. Vorsingen alter Volkslieder oder das Spielen von Melodien bzw. Rhythmen auf Instrumenten verschafft Zugang zu dementiell beeinträchtigten Bewohnern und bietet ihnen die Möglichkeit des musikalischen Ausdrucks und der Kommunikation. Auch das Organisieren von musikalischen Veranstaltungen oder die Ausgestaltung von Festen mit Musik gehört zu meinen vielfältigen Aufgaben.

Nach Beendigung der Weiterbildung kann ich mich nun gut gerüstet meinen Aufgaben als Musikgeragogin und Gerontotherapeutin widmen.



Autorin Sabine Löhnert

Bunt Vermischtes

Flohmarkt, Flohmarkt, Flohmarkt



Unser diesjähriger Flohmarkt ist im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser gefallen! Nachdem um kurz nach 08:00 Uhr nur vier der 14 angemeldeten Aussteller gekommen waren, haben wir uns zum Abbau entschieden. Lediglich zwei ganz hartgesottene Standinhaber trotzten dem anhaltenden Nieselregen und machten wider Erwarten ein gutes Geschäft. Über den reichlich gespendeten Kuchen freuten sich unsere Altenheimbewohner. Allerdings lassen wir uns nicht entmutigen und haben bereits einen Ersatztermin festgelegt:



Samstag, 18. August 2012
von 08:00 bis 14:00 Uhr (Aufbau ab 07:00 Uhr)
Deutschhausstr. 25
Parkplatz der DRKSchwesternschaft Marburg e.V.
Fläche pro Stand: ca. 3 m
Standgebühr: 5,- €

Mit dem Erlös (aus der Standgebühr) möchten wir die Kunsttherapie in unserem Haus am alten Botanischen Garten (Altenwohn- und Pflegeheim), Deutschhausstr. 27 unterstützen.

Anmeldung der Stände telefonisch bei:
Rebecca Ziegler (Sekretariat): 06421 6003-122

Unser besonderer Dank gilt den Kuchenspendern!

Bewegung für Jung und Alt – Gesundheitstage in Biedenkopf

Ganz im Zeichen von Bewegung standen die diesjährigen Biedenkopfer Gesundheitstage, die am 05. und 06. Mai stattfanden. „Jeder muss selbst für seine Gesundheit aktiv werden“, lobt der Bundestagsabgeordnete Sören Bartol (SPD) das Motto bei der offiziellen Eröffnung im Seniorenzentrum Lahnaue. Mehr als 25 Aussteller waren der Einladung des DRK Kreisverbandes Biedenkopf gefolgt. Zwischen DRK Krankenhaus und Seniorenzentrum zeigten Krankenkassen, Apotheken, Pflegeeinrichtungen, Gesundheitsfachgeschäfte, Selbsthilfeorganisationen und Beratungsstellen dem interessierten Publikum ein großes Spektrum an Möglichkeiten, wie man sich selbst fit und gesund halten kann.



Das Programm beinhaltete zahlreiche Mitmachaktionen, Möglichkeiten des Ausprobierens und verschiedene Vorträge zu Fachthemen. Die Schwesternschaft informierte in diesem Rahmen über ihre Berufs- und Aufgabenfelder und über die Freiwilligendienste.



Rund um das Leben in der Schwesternschaft



Geburten:

Mutter	Kind	Geburtstag
Cindy-Jane Grosse	Pia-Sophie	01.04.2012
Kirstin Hobsch	Lennart-Maurice	22.04.2012

Runde Geburtstage:

30 Jahre:

24.04.1982	Heiner Flöttmann
05.05.1982	Miriam Mertgen
06.05.1982	Francesca Nabari

50 Jahre:

05.05.1962	Silvia Brucker
25.06.1962	Anita Potthast



Deutsches Rotes Kreuz
Schwesternschaft
Marburg e.V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

WIR HABEN PLÄTZE FREI!

Freiwilliges Soziales Jahr
FSJ
BFD
Bundesfreiwilligendienst

Kliniken
Altenpflege
Kindertagesstätten
Förderschulen
Schulen
Behindertenhilfe
Psychiatrie

Informationen und
Onlinebewerbung:
www.drk-schwester-schaft-marburg.de
Telefon: 06421 6003-141

Impressum

Herausgeber: DRK Schwesternschaft Marburg e.V.

Deutschhausstr. 25 | 35037 Marburg

Tel.: 06421 6003-0

Internet: www.drk-schwester-schaft-marburg.de

E-Mail: info@drk-schwester-schaft-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: Archiv, shutterstock.com