

Zuhause

für Sie da.

Nr. 28 | Jahrgang 2021/22

Kund*innenzeitung der
ASB Ambulante Pflege GmbH
und der ASB Altenwohn-
und Pflegeheim GmbH



Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was führt mich ins Glück? Was ist Glück? Letztlich ist Glück immer nur ein flüchtiger Moment. Dauerhaftes Glück wäre kaum spürbar, da keine Abgrenzung zum „Normalen“ stattfindet. Umso wichtiger ist es, dass wir die Glücksmomente wahrnehmen und schätzen lernen. Zum Glück erleben wir alle diese kurzen Momente des Friedens, des uneingeschränkten Wohlbefindens, der (geteilten) Freude. Das kann eine schöne Begegnung sein, manchmal nur ein Blickkontakt. Ich empfinde Glück, wenn sich Störche im Baum vor unserem Haus niederlassen und dort einen Schlafplatz finden. Das geht auch in Zeiten von Corona. Diese Pandemie hat neue Herausforderungen gestellt und Lösungen notwendig gemacht. Das wird sich auch noch weit in die Zukunft hinein auswirken. Wir dürfen nicht müde werden, uns und andere zu schützen. Die Welt ist sehr klein geworden und eine Pandemie damit rasend schnell ausgelöst. Achtsamkeit ist gefordert. Aus diesem Grunde habe ich in 2020 / 2021 unsere Kulturangebote im ASB Themen-Café komplett eingestellt und werde erst Anfang 2022 neu bewerten, ob es wieder Angebote geben kann. Insgesamt hat uns Corona in vielen Punkten Grenzen aufgezeigt. Pflege ist laut Politik „systemwichtig“ und soll gefördert werden. Leider gibt es dafür nur wenige Lichtblicke, zum Beispiel durch die Erstattung für höhere Schutzmittelausgaben. Doch echte Wertschätzung, die sich in „Heller und Pfennig“ rechnen

lässt, ist nirgends in Sicht. Die Politik versagt in Sachen Pflegereform auf ganzer Linie und schiebt gerade die ambulante berufliche Pflege immer weiter ins „Schattenreich“ der (großen) stationären Pflegeversorgungen. Immer höhere Qualitätsanforderungen, gewaltige Büroanforderungen, Antragserschwerungen und eingefrorene Zuschüsse durch die Pflegeversicherung stehen den berechtigten höheren Gehältern gegenüber. Zum Schaden der pflegebedürftigen Menschen, die die Zeche letztlich zahlen müssen. Zum Schaden unserer Mitarbeiter*innen, die unter steigendem Zeitdruck arbeiten. Da stehen in den nächsten Jahren noch sehr große Herausforderungen an. Leider mussten wir nach fast 40 Jahren unseren Pflegedienst in Bremen-Nord zum 31. Dezember 2020 schließen. Doch unsere drei anderen Dienste sind gesund und werden auch weiterhin für Sie da sein. Ich bin dankbar für unsere wunderbaren Führungs- und Pflegeteams, unsere engagierten Betreuungs- und Hauswirtschaftskräfte, unsere hochmotivierten Pflege-Auszubildenden. Wir sind bisher gut durch die Pandemie gekommen. Wir haben viele zufriedene Kund*innen und können unsere Angebote nach wie vor menschlich und herzlich im Sinne der ASB Idee umsetzen. Das macht mich glücklich. Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen und gute Gesundheit.

Stefan Block
Geschäftsführer



Stefan Block
Geschäftsführer der
ASB Ambulante Pflege GmbH

**NEUE AUSBILDUNG:
ZWISCHENBILANZ**
..... Seiten 4 und 5

**PEDELEC UND
PEDDER**
.....Seiten 16 bis 20

**THEMEN-CAFÉ:
ZWISCHENSTOPP**
.....Seiten 31 bis 33

Beste Voraussetzungen

Generalistische Pflegeausbildung gestartet /
Mehr Möglichkeiten für die Azubis



Praxisanleiterin Dorit Franz stellt Azubi Tyler Mehrwald schon jetzt ein gutes Zeugnis aus.

Foto: Doris Friedrichs

Hätten Sie's gewusst? Die Ausbildungsvergütung für Pflegekräfte ist eine der besten unter allen Ausbildungsberufen in Deutschland. Dennoch musste Tyler Mehrwald, seit vergangenen Oktober Auszubildender beim ASB in Bremen-Mitte, für seine Entscheidung, Pflegefachmann

zu werden, einiges Kopfschütteln von Freunden und Verwandten hinnehmen. „Viele haben ein anderes Bild von dem Beruf, können nicht nachvollziehen, warum ich das mache“, erzählt der Nordbremer. Er ist einer von fünf Azubis, die die zum April 2020 gestartete generalistische Pflegeausbildung zur/m Pflegefachfrau/-mann beim ASB begonnen haben. Er ist der einzige männliche Azubi und dazu mit seinen 20 Jahren der jüngste „Neuzugang“ im ASB-Team. „Meine Hochachtung, dass er sich in seinem Alter für die generalistische Pflegeausbildung entschieden hat“, bescheinigt ihm Praxisanleiterin Dorit Franz, die ihn durch die dreijährige Ausbildung begleitet. Der schulische Teil findet am Friedehorst Kolleg in Lesum statt. Seine Bestandteile: Altenpflege, Krankenpflege und Pädiatrie. „Wer sich aber

schon im Ausbildungsvertrag auf beispielsweise Altenpflege festlegt, kann anschließend auch nur in diesem Bereich arbeiten“, erklärt Tyler Mehrwald. Er selbst hat sich für alle drei Fachbereiche in der Ausbildung entschieden, die aber, so sagt er, aktuell noch sehr von der Altenpflege geprägt sei. Der gebürtige Bremer hat ein Fachabitur mit Schwerpunkt Technik gemacht. „Ich habe aber schnell gemerkt, dass das nicht meins ist.“ Es folgte ein Freiwilliges Soziales Jahr beim ASB im Kaisenstift in Borgfeld, einem Wohnhaus für geistig und körperlich beeinträchtigte junge Menschen. Im Anschluss daran bewarb sich Tyler Mehrwald bei der ambulanten Pflege des ASB in Bremen-West und arbeitete dort probenhalber. Die Kund*innen hätten aber weibliche Pflegekräfte bevorzugt, wie er feststellen musste, was Dorit Franz bestätigt: „Die älteren Frauen sind noch aus der Generation, die lieber Pflegerinnen haben wollen.“ Also wurde die Bewerbung des jungen Mannes an den Pflegedienst in Mitte weitergeleitet, wo es mit dem Start ins Berufsleben klappte. Im Vergleich zur bisherigen schulischen Pflegeausbildung habe sich einiges geändert, weiß Tyler Mehrwald. Der Unterricht sei praxisnaher, „Recht in der Pflege“ sei ein neues Fach und die Schulzeiten hätten sich verlängert, sowohl der Unterricht, täglich bis 15.30 Uhr, als auch die Unterrichtsblöcke, die auf sechs Wochen pro Block

ausgeweitet wurden. „Dafür sollen wir nach drei Jahren Ausbildung in allen drei Bereichen der Pflege eingesetzt werden können.“ Wie aber die praktische Ausbildung laufen soll, sei noch nicht wirklich klar, sagt dazu Dorit Franz. „Da kommt auf alle Fälle noch mehr Bürokratie auf uns zu“, ist die 41-Jährige überzeugt, die seit 2019 Praxisanleiterin beim ASB in Mitte ist. Voraussetzung für diese Aufgabe war zu der Zeit eine Weiterbildung über 200 Stunden bei vorangegangener Ausbildung zur examinierten Pflegekraft mit zwei Jahren Berufserfahrung. Inzwischen sei aber die Ausbildungsdauer für die Praxisanleiter*innen aufgrund der generalistischen Pflegeausbildung auf 300 Stunden erhöht worden. Ebenfalls neu –

aber immerhin erfreulich – ist die staatliche Refinanzierung der vier Stunden wöchentlich, die sich die Praxisanleiter*innen um die Azubis kümmern. Dorit Franz stellt ihrem „Schützling“ Tyler Mehrwald schon jetzt ein gutes Zeugnis aus und bescheinigt ihm unter anderem team- und kritikfähig und sehr lerneifrig zu sein. Und mehr noch: „Bei den Kundinnen und Kunden ist er sehr beliebt.“ Beste Chancen also, nach der Ausbildung beim ASB Karriere zu machen. *Doris Friedrichs*

PFLEGEBERATUNG VOM ASB. DAFÜR HABE ICH MICH ENTSCIEDEN!



Beratung bedeutet für uns:
Ihnen das für Sie individuell notwendige Fachwissen zur Verfügung zu stellen, damit Sie sich optimal für Ihre persönliche Lösung entscheiden können.

ASB Bremen-Mitte
Telefon: 0421 59 80 104

ASB Bremen-Ost
Telefon: 0421 41 787 11

ASB Bremen-West/Östl. Vorstadt
Telefon: 0421 69 63 98 70

Weitere Informationen auf:
www.asb-ambulante-pflege.de

Höhere Anforderungen, mehr Möglichkeiten

Generalistische Pflegeausbildung – eine erste Zwischenbilanz

Seit dem Frühjahr 2020 werden Pflegekräfte mit der generalistischen Pflegeausbildung ins Berufsleben geführt. Neu ist unter anderem, dass sie drei Teilbereiche vereint: Altenpflege, Krankenpflege und Kinderkrankenpflege. Melanie Zimmermann, Ausbildungs-Koordinatorin beim ASB, schildert erste Erfahrungen, Hoffnungen, aber auch Bedenken. Sie fürchtet ein wenig um die Altenpflege, die es schwer

habe, neben der Krankenpflege zu bestehen. „Es könnte sein, dass Fachbereiche verloren gehen, wertvolles Wissen. Die Krankenpflege ist in Krankenhäusern besser gestellt als die Altenpflege. Meine Sorge ist, dass die neue Ausbildungsform noch mehr Fachkräfte aus der Altenpflege abzieht. Unsere Aufgabe ist es daher, den Azubis zu zeigen, dass es eine schöne und anspruchsvolle Arbeit ist,



Katarzyna Bialasiewicz Photophee.eu – stock.adobe.com

ältere Menschen zu pflegen.“ Fünf interne Auszubildende betreuen sie und ihre Kolleg*innen aktuell beim ASB, vier, die 2020 in die Ausbildung gestartet sind und eine Auszubildende aus diesem Jahr. Sie alle haben sich entschieden, die generalistische Pflegeausbildung komplett zu durchlaufen, also nicht nur einen Teilbereich. Letzteres würde bedeuten, dass die Azubis nach ihrer Ausbildung dann auch „nur“ in diesem Bereich arbeiten könnten. „Bei der Altenpflege sind die Pflegekräfte und somit auch schon die Azubis auf Augenhöhe mit den Kundinnen und Kunden. Es ist viel persönlicher und äußerst eigenverantwortlich“, fährt Melanie Zimmermann fort. „Es erfordert ein hohes Maß an Verantwortung, die jeweilige Situation richtig einzuschätzen. Nicht jeder kann ambulante Pflege, die häufig anders wahrgenommen wird in der Öffentlichkeit. Die Pflegekräfte begleiten die Älteren oft über viele Jahre. Es braucht eine hohe Fachlichkeit. Das kann einen stolz machen, und das wollen wir unseren Azubis vermitteln.“ Ein großer Vorteil der generalistischen Pflegeausbildung: Mit dem Abschluss ist es möglich, auch im Ausland zu arbeiten, was früher nicht der Fall war. Damit es mit dem Abschluss klappt, kümmern sich sieben Praxisanleiterinnen beim ASB um die Azubis, um die eigenen wie um die externen, jede um jeweils einen Auszubildenden: drei beim ASB in Bremen-Mitte, drei in Ost

und eine in West. „Die Praxisanleiterinnen müssen pro Jahr 24 Stunden Rezertifizierung durch berufspädagogische Fortbildung nachweisen“, erklärt Melanie Zimmermann. „Zehn Prozent ihrer Arbeitszeit entfällt auf die Begleitung der Auszubildenden. Auch das muss nachgewiesen werden.“ Die jungen Menschen haben während der dreijährigen Ausbildung für jeweils sechs Wochen vier Einsätze außer Haus: im Krankenhaus, in der stationären Pflege, in der Ambulanten Pflege, in der Kinderkrankenpflege – plus Schule. Zum Ende der Ausbildung folgen noch sogenannte Vertiefungs- und Wunscheinsätze, zum Beispiel in einem Hospiz. Für eine gute Ausbildung der angehenden Pflegekräfte sorgt auch der Weser-Bildungs-Verbund, ein Zusammenschluss von auszubildenden Schulen und Betrieben wie dem ASB. Beim Verbund koordinieren Einsatzplaner die inhaltliche Folge der „Lehre“, die im Ausbildungsplan festgelegt wird. „Das klappt total gut“, so Melanie Zimmermann, die sich über eine „gar nicht so schlechte Bewerbungslage“ freut. „Wir haben schon immer darauf geachtet, dass die Ausbildung gut läuft, aber jetzt gibt es dafür auch konkrete Vorschriften.“ Die 47-Jährige sieht die gestiegenen Anforderungen an die Ausbildung durchaus positiv, wenngleich dies nicht für alle Beteiligten einfach sei.

Doris Friedrichs



**Melanie Zimmermann,
Ausbildungs-Koordinatorin
beim ASB.**

Foto: Doris Friedrichs

Was war, was ist

Susanne Frost, Stefanie Peinemann und Annica Kehlenbeck blicken zurück

Zwanzig Jahre ist es her, dass drei junge Frauen beim ASB an den Start gingen. Susanne Frost begann im August 2001 als Pflegedienstleitung in Bremen-Mitte. Zwei Monate später stellte sie Stefanie Peinemann ein, heute Qualitätsmanagerin für die Ambulante Pflege mit ihren drei Bremer Standorten, ebenso Annica Kehlenbeck, heute Pflegedienstleitung in Bremen-West. Zeit also für einen kurzen Moment des Innehaltens und Reflektierens: über die Anfänge, berufliche Veränderungen und mögliche Perspektiven. Nach der Mittleren Reife ließ sich Susanne Frost zur Kinderkrankenschwester ausbilden, arbeitete als Familien-Hebamme beim Gesundheitsamt und später in der Gerontopsychiatrie der AWO. Parallel dazu absolvierte sie eine gerontopsychiatrische Ausbildung. „Irgendwann gab es aber in dem Bereich nichts Überraschendes mehr für mich“, gesteht die gebürtige Bremerin. „Es ging nicht mehr weiter, und ich wollte noch etwas anderes machen.“ Susanne Frost studierte Pflegewissenschaften. Nach einem sogenannten Propädeutikum an der Bremer Uni, einer Vorstufe zum eigentlichen Studium, erhielt sie ein Stipendium der Friedrich-Ebert-Stiftung und konnte sich für den neu ins Leben gerufenen Studiengang an der Hochschule Bremen einschreiben. Nach erfolgreichem Abschluss kehrte sie zur AWO zurück. „Die Stelle war allerdings befristet“, erzählt Susanne Frost. „Also habe ich mehrere Bewerbungen

geschrieben und mich für den ASB entschieden.“ Die Anfänge in Mitte seien jedoch alles andere als einfach gewesen. „Ich musste mich durchkämpfen und habe nachts von der Arbeit geträumt.“ Drei Monate gab sie sich. Fand bald heraus, wo die Lücken waren, wo Geld verloren ging. Es sei eine harte Zeit gewesen, blickt die 61-Jährige zurück. Sie habe keinen direkten Ansprechpartner gehabt, habe sich allein „auf weiter Flur“ gefühlt, aber sie bewältigte die Aufgaben und Anforderungen. Schnell verdoppelte sich die Zahl der Kund*innen, stieg zeitweilig auf etwa 200. Der Anlass für die Gründung einer Niederlassung der Ambulanten Pflege in Bremen-West. Es habe über die Zeit viele Veränderungen in der Pflege gegeben, sind sich die ASB-Führungskräfte einig, „Früher betreute eine Pflegekraft drei Kunden pro Vormittag, heute die dreifache Anzahl“, erzählt Annica Kehlenbeck. „Es ist alles viel mehr getaktet. Früher war man mit dem Falk-Plan unterwegs, heute ist alles digital. Die Pflegekräfte müssen sich selbstständig organisieren.“ Annica Kehlenbeck begann im Oktober 2001 als Mini-Jobberin beim ASB. Geboren ist sie in Wismar, lernte Krankenschwester und zog wenig später nach Bremen, wo sie an der Hochschule den Internationalen Studiengang für Pflegeleitung (ISP) belegte. „Nur mit Bafög alleine klappte das aber nicht“, erklärt die 44-Jährige. Also musste ein Zuverdienst her. Der Anfang beim ASB war für sie allerdings ge-

wohnungsbedürftig. „Wenn man aus dem Krankenhaus kommt, ist die ambulante Pflege schon eine Umstellung. Im Krankenhaus ist alles geordnet und perfekt ausgestattet, aber bei dem einen oder anderen Kunden zu Hause benötigt man viel Improvisationstalent. Damit musste ich erst einmal klarkommen“, gibt die Mutter

zweier Söhne zu. Dennoch kehrte sie nach einem Auslandssemester in Südafrika zum ASB zurück und irgendwann gefiel ihr die ambulante Pflege doch recht gut. Nur eines nicht: als Koordinatorin für die Nachtpflege in Kooperation mit dem Hausnotruf musste sie auch mal selbst nachts unterwegs sein. „Aber nicht ohne meinen Freund,

**Zwanzig Jahre ASB:
Annica Kehlenbeck,
Stefanie Peinemann und
Susanne Frost (v. li.).**

Foto: Doris Friedrichs



meinen heutigen Ehemann“, gesteht sie. „Das war mir zu heikel.“ Als 2009 der Pflegedienst in West gegründet wurde, übernahm Annica Kehlenbeck dessen Leitung. Ein Neuanfang, aber ebenfalls kein leichter. „Es war schwer, ein Team zusammenzustellen, obwohl einige Mitarbeiterinnen aus Mitte mit mir gewechselt hatten.“ Ihre ersten Arbeitstage vor nunmehr 20 Jahren bleiben ihr aber innerhalb des Teams in positiver Erinnerung. „Es war schön, Menschen an meiner Seite zu haben, die mich eingearbeitet und aufgefangen haben.“ Stefanie Peinemann begann ebenfalls im Oktober 2001 in Mitte. Nach bestandem Abitur zog sie von ihrem Geburtsort Walsrode nach Hannover, um eine Pflegeausbildung zu machen. Es folgten zwei Jahre auf der neurologischen Station eines Krankenhauses, bevor sie weiter zog nach Bremen. An der Hochschule startete sie ein ISP-Studium. Auf der Suche nach einem Nebenjob empfahl ihr ihr Schwager, der beim ASB arbeitete, dort „anzuheuern“. „Beim Vorstellungsgespräch ist mir vor allem eine Frage in Erinnerung geblieben“, erzählt die 45-Jährige. „Was verstehen Sie unter Pflege?“, habe Susanne Frost sie gefragt. Die Pflegedienstleiterin habe vermeiden wollen, jemanden mit Helfersyndrom zu engagieren. Stefanie Peinemann hat kein Helfersyndrom und wurde eingestellt. „Der Job war komplikationslos. Ich konnte mir meine Zeit gut einteilen. Alles war viel entspannter als heute.“

Irgendwann bot sich ihr die Chance, in einem kleinen Team ein Pflegekonzept mit zu entwickeln. Es schloss sich die Durchführung einer Fortbildung zum Thema „Lagerung pflegebedürftiger Menschen“ an – und 2004 ihre Diplomarbeit, auch beim ASB. „Ich bin dann relativ schnell aus der reinen Pflege ausgestiegen“, berichtet die Qualitätsmanagerin, die diese Aufgabe bereits ein Jahr später in Bremen-Ost übernahm. Was hat sie so lange beim ASB gehalten? „Ich bin sehr, sehr frei in der Gestaltung meiner eigenen Arbeit. Unsere Geschäftsleitung lässt uns viel Raum, uns zu entwickeln. Es findet viel kollegialer Austausch statt, und den Bereich, für den ich zuständig bin, gibt es nur in großen Pflegeeinrichtungen“, nennt Stefanie Peinemann Gründe für ihre Treue zum Arbeitgeber. „Was frustriert, ist, dass uns enge politische Rahmen gesetzt werden, in denen wir uns entscheiden müssen, wo wir uns hin entwickeln. Aber als Einrichtung können wir das noch ganz gut händeln.“ Sie habe immer mal wieder Gedankenspiele, ob Qualitätsmanagement das sei, was sie weiterhin machen wolle, räumt Stefanie Peinemann ein. „Aber wenn ich in dem Bereich bleiben will, dann hier.“

Doris Friedrichs

Neu aufgestellt

Vier Mitarbeiter*innen bilden das Leitungsteam beim ASB in Ost

Das Leitungsteam des Arbeiter-Samariter-Bund in Bremen-Ost wurde jüngst neu strukturiert. Christoph Schnelte, seit Juni 2015 beim ASB, ist weiterhin Pflegedienstleiter, eine seiner Stellvertreterinnen ist nach wie vor Susanne Miehle. Neu im Team ist Renata Liedke, bisher stellvertretende Pflegedienstleiterin in Bremen-Nord und seit Januar in Ost. Maria Kaus ergänzt das Team seit September 2020 und ist vor allem für die Einsatzplanung der Mitarbeiter*innen zuständig.

Christoph Schnelte arbeitete zunächst als Qualitätsmanager sowie beim Pflegedienst des ASB in Mitte als Begleitung der Pflegevisiten und Multiplikator für die Pflegedokumentation. Die Pflegedienstleitung in Ost übernahm er 2019. Zu seinen Aufgaben gehören unter anderem die Leistungsabrechnung sowie die Personaleinstellung und -führung. Christoph Schnelte studierte in Bremen Pflegemanagement und lernte hier auch seine Frau kennen. Gemeinsam zogen sie zunächst nach Münster. Dort arbeitete der 44-Jährige bei einem Unternehmen für Medizinprodukte. Zurück in Bremen fand Christoph Schnelte seine berufliche Heimat beim ASB. Seine Einstellung zur Arbeit: „Ich versuche, so gut wie alles in dem Bereich mal zu machen, um zu wissen, wie es funktioniert und was man optimieren kann. Ziel ist es immer, den Pflegedienst so aufzustellen, dass alle zufrieden

sind und alles in Ruhe abgearbeitet werden kann.“

Susanne Miehle, seit 2013 beim ASB, war zunächst in Bremen-Nord in der Pflege und im Büro im Einsatz und im gleichen Tätigkeitsfeld zwei Jahre später in Ost. Seit 2017 ist sie stellvertretende Pflegedienstleiterin und in dieser Funktion unter anderem zuständig für die Planung der Pflegevisiten, die Praxisanleitung der Auszubildenden sowie die Begleitung und Förderung von internen wie externen Schüler*innen bis zur Prüfung und mehr. Aktuell betreut sie zwei Azubis in der generalisierten Pflegeausbildung beim

**Das Leitungsteam in Ost:
Christoph Schnelte,
Renata Liedke, Maria Kaus
und Susanne Miehle (v. li.).**

Foto: Doris Friedrichs



ASB in Ost. Susanne Miehle, ausgebildete Krankenschwester, pausierte nach der Geburt ihrer drei Kinder und zog schließlich von Baden-Württemberg in den Norden, arbeitete erst stationär in einem Pflegeheim in Fischerhude und später bei einem ambulanten Pflegedienst. Die 57-Jährige hat im Laufe ihrer beruflichen Tätigkeit zahlreiche Weiterbildungen absolviert, beispielsweise zur Palliativfachkraft und zur Wundexpertin.

Renata Liedke, seit 2004 beim ASB angestellt, kann bereits auf zwölf Jahre Erfahrung als stellvertretende Pflegedienstleiterin zurückgreifen. Als Ende vergangenen Jahres der Standort der Ambulanten Pflege in Nord geschlossen wurde, wechselte sie zum Team in Ost. Dort leitet die 49-Jährige den Einsatz und die Terminkoordinierung der Hauswirtschafts- und Betreuungskräfte, ist Ansprechpartnerin für die Erstaufnahme von Pflegekund*innen, berät Kund*innen in deren häuslicher Umgebung, prüft die Pflegequalität vor Ort, begleitet Mitarbeiter*innen im Rahmen von Pflegevisiten und einiges mehr. Renata Liedke, verheiratet und Mutter eines Sohnes, ist ausgebildete Krankenschwester und Wundexpertin.

Maria Kaus ist der jüngste Neuzugang im ASB-Leitungsteam. Im vergangenen Herbst übernahm sie die Einsatzplanung von

Lothar Wöltjen, der sich nach 30 Jahren ASB in den Ruhestand verabschiedete. Nach ihrer Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten und fast zehn Jahren Einsatz in der ambulanten Pflege suchte die 34-Jährige eine neue Herausforderung. Die bot sich ihr beim ASB. Seither koordiniert sie den Dienst von etwa 50 Mitarbeiter*innen, deren Touren, den Ersatz in Krankheitsfällen und in Urlaubszeiten. Hinzu kommt die Planung für den Fuhrpark in Ost. Als Mitarbeiter*innen-Bbeauftragte ist es außerdem ihre Aufgabe, Geschenke zu Betriebsjubiläen und Geburtstagen zu organisieren und Ansprechpartnerin für das Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen zu sein. „Ich fühle mich hier sehr wohl und gut aufgehoben im Team“, sagt Maria Kaus. „Es war eine gute Entscheidung, hier anzufangen.“

Doris Friedrichs

Das Ende einer langen, erfolgreichen Geschichte

Die Gründe für den Abschied vom Pflegedienst Nord

Im Jahr 1973 wurde in Ritterhude die ASB Landesschule gegründet und parallel dazu im gleichen Jahr im ASB Ortsverband Bremen-Mitte eine Hauskrankenpflege. In beiden Initiativen standen soziale Ideen im Mittelpunkt. 1974 wurde der Ortsverband ASB Nord wiedergegründet und auch in dieser Region zeitnah ein Fachbereich Hauskrankenpflege aufgebaut. Immerhin war der ASB in Bremen bereits seit 1912 aktiv. Die Nationalsozialisten verboten den Arbeiter-Samariter-Bund 1933 und enteigneten seine sämtlichen Besitztümer. Als arbeiternaher Verbund wurde die Arbeit des ASB im Sanitätsbereich und vielen anderen sozialen Fragen als staatsgefährdend eingeschätzt. Das Angebot der ASB Hauskrankenpflege ab 1973/1974 richtete sich an ältere und kranke Menschen, die in ihrer sozialen Not Unterstützung benötigten. Es entstand schnell eine rege Nachfrage. Sozialhilfeträger und punktuell auch Krankenkassen oder Privatzahler*innen finanzierten das Angebot. Seit 1984 wurden im ASB Pflegehelfer*innen zentral über acht Wochen ganztags in Bremen-Nord und -Ost qualifiziert und praxisnah in die ambulante Pflege eingeführt. Diese Kurse leitete ich als Ausbildungsleiter zusammen mit einer erfahrenen Krankenschwester im ASB Ortsverband-Ost. Pflegehelfer*innen stellten damals die Kerngruppe der ASB Mitarbeiter*innen. We-



sentliche Aufträge erfolgten über die Sozialhilfe. Menschen mit Suchtbiographien und ärmere pflegebedürftige Menschen wurden über den ASB unterstützt, zeitweilig umfassend umsorgt und gepflegt. Pflege wurde in einem ganzheitlichen Prozess wahrgenommen und direkt verbunden mit betreuenden und hauswirtschaftlichen Leistungen „aus einer Hand“. Der Gedanke der Bezugsbetreuung war schon damals ein Schlüssel unseres Angebotes. Im Grunde führt uns der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff seit 2017 wieder in diese „alten Spuren“ zurück. Die neuen Regelungen in der Behandlungspflege durch die Krankenversicherung und der Einstieg in die Pflegeversicherung 1995 hatten

Katharina Knoch (li.) und Renata Liedke waren im Pflegedienst Nord unter anderem für Beratungsbesuche zuständig.

Foto: Doris Friedrichs

großen Einfluss auf unsere Pflege. Die Qualität wurde neu definiert und „prüffähig“ gemacht. Die Leistungen wurden funktionell und in Komplexen pauschalisiert. Zeitleistungen wurden (fast) abgeschafft. Der Gedanke der Wirtschaftlichkeit nahm immer mehr Raum ein und hatte erhebliche Einwirkung auf die konkrete Pflege vor Ort. Hauswirtschaft und betreuende Unterstützung wurden auf Kosten der Körperpflege reduziert. Zum 1. Januar 2001 wurden alle ASB Pflegedienste in Bremen in die ASB Ambulanten Pflege GmbH unter meiner Leitung ausgegliedert. Bis dahin waren die vier Ortsverbandsvorstände regional verantwortlich innerhalb der e.V.-Struktur, mit erheblichen Verwerfungen beim gemeinsamen Auftreten bei Vertragsverhandlungen und ähnlichen Fragen. Damals waren in Nord etwa 20 Mitarbeiter*innen in der Pflege beschäftigt, die (fast) alle mit in die gemeinnützige GmbH wechselten. Viele Jahre war unser Pflegedienst Nord in den Räumen des Ortsverbandes in der Peenemünder Straße untergebracht. Dort konnten auch die Ausbildungsräume für gemeinsame Feiern mit den Pflegekund*innen und ähnliche Angebote mitgenutzt werden. Durch die Notunterkünfte und Krisenaufnahmen für zugewanderte Menschen und eine Neuausrichtung zur Nutzung der Immobilien gab es zunehmend räumliche Probleme. Das führte dazu, dass wir im November 2002 in unsere neu angemieteten Räume in der Bremerhavener Heerstraße 30 umzogen. Der Vermieter – Herr Güngör – hat uns all die Jahre fair und gut begleitet. Nun hatten wir

zwei Büroräume, einen Keller-raum, eine Garage und fünf ASB Stellplätze für unsere Dienstfahrzeuge. Zum 1. April 2004 wurde Melanie Zimmermann als „verantwortliche Pflegefachkraft“ für unseren Pflegedienst Nord eingestellt. Besser bekannt sind diese Aufgaben als Pflegedienstleitung. Sie übernahm den Bereich in einer schwierigen Zeit mit großem Druck. Die Pflege stand – mal wieder – im Umbruch, Veränderungen kündigten sich an. Zum Pflegedienst Nord gehörten über all die Jahre immer zwischen 15 und 30 Mitarbeiter*innen. Melanie packte die Probleme an und richtete den Dienst neu aus. Durch Elternzeiten und verschiedenen Wechseln im Führungsteam gab es gute und schlechte Jahre aus wirtschaftlicher Sicht. Doch Nord war immer ein wichtiger Teil unserer GmbH. Hier gründete sich das Netzwerk „Zu Hause leben“. Hier entwickelten die stellvertretende Pflegedienstleiterin Renata Liedke und Kolleginnen später Premium-Pakete für die Kund*innen, deren umfassende, liebevolle Beratung und Begleitung stets selbstverständlich war. Seit 2012 konnte der Dienst durchgehend „schwarze Zahlen“ aufzeigen. Im Jahr 2018 verzeichnete der Pflegedienst in Nord erstmals Verluste. Personelle Probleme und regionale Herausforderungen führten zu diesem negativen Ergebnis. Trotz aller Anstrengungen konnte das Ergebnis in 2019 und 2020 nicht verbessert werden. Fehlendes Personal ließ sich in der Region Nord noch weniger ersetzen als in unseren anderen Diensten. Zunehmende Elternzeiten und ausscheidende Mitarbeiterinnen in den verdienten Ruhestand

verschärften die Situation. Die Spätdienste mussten ausgesetzt werden, da das Personal fehlte. Der Schlusspunkt kam mit einem familiären Schicksalsschlag im Führungsteam in Nord. Die Entscheidung fiel mir, uns allen, sehr schwer. Eine lange, gute und viele Jahre erfolgreiche Geschichte endete. Zum 31. Dezember 2020 wurde der ASB Pflegedienst Nord „abgewickelt“, wie man es kalt ausdrücken könnte. Dahinter stecken Schicksale. Langjährige Pflegekund*innen mussten an andere Pflegedienste übergeleitet werden. Kündigungen wurden ausgestellt und alle möglichen Verträge beendet. Da kam es schon zu Tränen und Trauer. Eine lange Planungsliste durch unsere Qualitätsmanagementbeauftragte (QMB) Stefanie Peinemann erfasste die zahlreichen Aufgaben, die ich tatsächlich vorerst deutlich unterschätzt hatte. Ein Notfall-Auflösungsgespräch mit der AOK half mir bei der weiteren Bearbeitung. Die Vertragsleiterin der AOK hat uns dabei gut beraten und verständlich auf unsere Notlage reagiert. Ende 2020 waren noch 17 Mitarbeiter*innen in Nord verortet. Fünf waren in Elternzeit und wurden auf unseren Pflegedienst Ost „übertragen“. Vier Kolleginnen blieben in unserer GmbH und wechselten in unsere Dienste in Ost, Mitte und West sowie als Stabsstelle für Fort- und Pflegeausbildung in die GmbH Verwaltung. Mit den restlichen Mitarbeiterinnen wurden sehr faire und einvernehmliche Wege der Trennung vereinbart. Unsere QMB und das Führungsteam Nord haben diese Auflösung mit viel Herz und Verstand begleitet. Ich denke, uns ist

ein würdiger Abschied, trotz Corona und allen anderen Verwerfungen, geglückt. Die Trauer wirkt aber noch nach und wird mich sicherlich noch einige Zeit begleiten. Ich danke allen Beteiligten für die tolle Zusammenarbeit und für das Verständnis für eine solch schwierige Entscheidung.

Stefan Block



Pflegeschlüsselkräfte gesucht!
 Jetzt bewerben bei der Ambulanten Pflege des ASB Bremen.

Wir sind Beste Arbeitgeber und suchen:
Pflegeschlüsselkräfte für die ambulante Pflege
 Mit über 20.000 Mitgliedern und über 1.000 haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist der ASB Bremen die größte Hilfs- und Wohlfahrtsorganisation im Land Bremen. Für unseren ambulanten Pflegedienst suchen wir Pflegeschlüsselkräfte mit Führerschein in Festanstellung.

Wir bieten Ihnen:

- einen festen und sicheren Arbeitsplatz in einem seit über 40 Jahren bestehenden Pflegedienst in gemeinnütziger Trägerschaft
- eine Vergütung im Rahmen unserer festen Vergütungsstruktur sowie Zulagen und Sonderzahlungen
- eine gute Einarbeitung
- flexible, an die jeweiligen Möglichkeiten ausgerichtete Einsatzzeiten
- Einbeziehung in die Entwicklung und Ausgestaltung von Konzepten und Qualitätszielen
- ein dynamisches, offenes Team und ein angenehmes Arbeitsklima
- Kindergartenzuschuss
- zusätzliche Altersvorsorge
- Gesundheitsförderung (z.B. Massagen, Yoga, Hip Hop)

Fordern Sie unseren ausführlichen Flyer für Job-Interessierte an oder senden Sie uns gleich Ihre Bewerbungsunterlagen zu:

ASB Ambulante Pflege GmbH
 Elisabeth-Selbert Str. 3
 28307 Bremen

Stefan Block (Geschäftsführer)
 Telefon: 0421 4 17 87 16
 sbl@asb-bremen.de
 www.asb-ambulante-pflege.de

GREAT PLACE TO WORK® BESTE ARBEITGEBER GESUNDHEITSMESSEN 2013

Wir helfen hier und jetzt.


 Arbeiter-Samariter-Bund

Noch einmal im eigenen Garten sein

Das Wünschewagen-Team im Einsatz



**Zweimal täglich betreuen und unterstützen
Susanne Wellmann,
Katharina Knoch und
Christiana Thiel (v. li.)
Wolfgang und
Anke Vieweg.**

Foto (2): Doris Friedrichs

Es ist ein warmer Sommertag, einer der wenigen in diesem Jahr. Ein Wechsel aus Sonne und Wolken lässt die Natur genießen. Ein schöner Tag, um ihn im eigenen Garten zu verbringen. Für Wolfgang Vieweg ist es der letzte Tag in seinem Garten. Das ehrenamtliche Wünschewagen-Projekt hat es möglich gemacht, dem Sterbenskranken seinen letzten Wunsch zu erfüllen. Ganz kurzfristig. Anfang der Woche sei die Bitte an sie herangetragen worden, erzählt Katharina Knoch, Pflegekraft beim ASB West, von dem Wolfgang Vieweg seit März

betreut wird. Der 80-Jährige hat Arteriosklerose im Endstadium. Schon im Frühjahr, so Katharina Knoch weiter, habe der behandelnde Arzt ihm nur noch ein bis zwei Wochen Lebenszeit gegeben. Inzwischen ist es Ende Juli. Der Sohn von Wolfgang Vieweg heiratet in einer Woche. Er ist dabei, als das Wünschewagen-Team bei seinem Vater eintrifft. Das Altbremer Haus im Westen der Stadt, das die Viewegs bewohnen, ist ein „offenes“ Haus. Drei Generationen wohnen hier, neben dem Ehepaar Vieweg, auch die Mutter von Ehefrau Anke, Enkel Elias sowie eine befreundete Ärztin. Sie alle empfangen das Wünschewagen-Team mit sehr viel Herzlichkeit. Drei Tage nachdem Pflegekraft Susanne Wellmann der Familie von der Möglichkeit erzählt hatte, durch das Ehrenamt-Projekt einen letzten Wunsch erfüllt zu bekommen, sind die Ehrenamtlichen bereits vor Ort. „Es ist schön zu sehen, dass er im Kreis seiner Familie seinen letzten Weg gehen kann“, sagt Katharina Knoch. „Da ist ein Kommen und Gehen, und er ist mittendrin.“ „Das ist eine ganz tolle Sache mit dem Wünschewagen“, begrüßt Anke Vieweg die freiwilligen Helfer*innen. „Das müsste noch viel mehr publik gemacht werden.“ Das Projekt, das 2019 startete, hat nach den Worten von Projektkoordinator Julian Thies bisher mehr als 50 Anfragen erhalten – und das trotz Corona. Zirka 60 Prozent der Wünschefahrten hätten die Nord-

see zum Ziel. Einen Tag später ginge es beispielsweise nach Duden, so Julian Thies weiter. „Zum Glück sind wir gut ausgestattet mit Ehrenamtlichen, unter anderem mit Rettungssanitätern und Ärzten, viele aus dem Bereich Palliativmedizin.“ An diesem Tag geht es in den Garten. Wolfgang Vieweg wird ganz vorsichtig die schmale Treppe vom Schlafzimmer aus hinuntergetragen bis zu einer Liege mitten im Grünen. Blühende Hortensien, Rosen, Mohn, Bougainvillea, rankendes Efeu und ein kleiner Springbrunnen empfangen die Besucher. Es gibt Kaffee und Kekse – und trotz allen Wissens um die bald endende Lebenszeit von Wolfgang Vieweg auch heitere Momente. Anke Vieweg erzählt, wie sie ihren Mann kennen gelernt hat. 1974 sei das gewesen, da war sie 15. „Mit 16 bin ich schwanger geworden, und mit der Zustimmung meiner Eltern haben wir geheiratet. Ich wollte heiraten. Er ist die Liebe meines Lebens.“ Sie hätten eine besondere Ehe geführt, fährt Anke Vieweg fort. Ihr Mann, ehemals Lehrer für Deutsch und Geschichte, sei gerne verreist. Die ganze Welt habe er gesehen bis auf Australien. „Mir reichte die Nordsee“, lächelt die 64-Jährige. „Aber wir haben uns gegenseitig den Freiraum gelassen.“ Ihr Mann sei stets der Große innerhalb der Verwandtschaft gewesen, die regelmäßig aus dem gesamten Bundesgebiet angereist sei. „Wir hatten hier immer ‘full house’.“ Nach dem letzten Krankenhaus-

aufenthalt ihres Mannes sei klar gewesen, dass er sterben würde. „Wir haben alles besprochen, auch dass er keine schnulzige Todesanzeige will“, betont Anke Vieweg. „‘Ich liebte das Leben‘ soll da geschrieben stehen.“

Doris Friedrichs

„Er ist die Liebe meines Lebens“, sagt Anke Vieweg über ihren Mann Wolfgang.



Keine Angst vor Gegenwind

Mitarbeiter*innen des ASB setzen in Sachen Mobilität auf Muskelkraft



Mit dem Pkw auf Tour zu den Pflegekund*innen wäre viel stressiger, meint Pflegekraft Stefanie Lunitz.

Fotos (2): Doris Friedrichs

Von Zeit zu Zeit schaltet Christiana Thiel den Turbo an. Da schafft sie schon mal 20 Stundenkilometer. Muss sie auch, um schnell von Kunde A zu Kunde B, zu Kunde C ... und darüber hinaus zu kommen. Aber sie und ihr Pedelec schaffen das. Christiana Thiel arbeitet seit 2012 beim ASB in West. Die 46-Jährige ist begeisterte Radfahrerin. „Schon immer“, sagt sie. Als ihr Pflegedienstleiterin Annica Kehlenbeck anbot, das Pedelec der Niederlassung für die Arbeitswege zu nehmen, wollte sie eigentlich nicht. „Ich habe doch Beine, bin sportlich“, lautete ihre Antwort. Aber schließlich ließ sie sich doch überzeugen. Und seit der ASB vor kurzem ein Pedelec der neuesten Generation gekauft hat, schwört Christiana Thiel noch mehr aufs Biken. Ein Hochgenuss sei es, das neue Zweirad zu fahren. Schon weil es so viel leichter sei als das alte. Es habe acht Gänge, und die Geschwindigkeit lasse sich per Bordcomputer regeln, also ob sie viel treten müsse mit geringer Unterstützung des Motors oder eben wenig mit viel Akku-Leistung. In die Pedalen treten muss die examinierte Krankenschwester aber immer, womit das neue Gefährt rein technisch ein Pedelec ist, da ein E-Bike auch nur per Knopfdruck funktioniert. „Der Bord-Computer zeigt auch die Reichweite des Akkus an, wie viele Kilometer ich gefahren bin und eben mit welcher Geschwindigkeit“, erzählt Christiana Thiel. Bei Eis und Schnee fährt

sie allerdings nicht mehr. Zwei Mal ist sie auf glattem Untergrund gestürzt. „Einen Fahrradhelm trage ich trotzdem nicht“, gibt sie zu. „Dafür eine Leuchtweste, um besser von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen zu werden.“ Und dann gerät die Pflegekraft noch einmal richtig ins Schwärmen pro Pedelec, betont, dass es Erholung sei, mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Die Fahrtzeit sei bei dem Verkehr auf Bremens Straßen meistens kürzer als mit dem Pkw, und die Parkplatzsuche entfiel. „Man bewegt sich, ist an der frischen Luft und baut durchaus auch Stress ab.“ Viele Vorteile, findet Christiana Thiel. Unabhängig davon bietet der ASB seinen Mitarbeiter*innen an, E-Bikes für den privaten Gebrauch über die Firma zu besseren Konditionen zu leasen. Nach zwei Jahren muss sich der oder die Nutzer*in für oder gegen den Kauf des Pedelecs entscheiden. Zwei Kolleginnen von Christiana Thiel haben die Möglichkeit des Leasings bereits in Anspruch genommen. Das ältere Pedelec in West fährt jetzt eine neue Kollegin, die vor kurzem beim ASB angefangen und noch keinen Führerschein hat. Stefanie Lunitz hat ebenso keinen Führerschein. Seit fünf Jahren arbeitet sie beim ASB in Ost. Eigens für sie wurde dort ein Pedelec angeschafft. Damit reist sie zu den Kund*innen in einem weiten Kreis zwischen Arbergen und Sebaldsbrück. „Ich fahre immer auf höchster Stufe“, sagt die exami-

nierte Altenpflegehelferin. Bis zu 25 Stundenkilometer schnell sei sie mit ihrem motorisierten Velo. Mehr ginge nicht, dann bremse es automatisch ab. „Ich hatte vorher keine Erfahrungen mit einem Pedelec, bin damit aber von Anfang an gut klar gekommen. Ich fahre bei jedem Wetter. Mit Pkw wäre das allgemein viel stressiger, weil es ständig Staus gibt und Probleme bei der Parkplatzsuche.“ Sie sei froh und dankbar, dass sie das Pedelec habe, sagt Stefanie Lunitz. „Es ist auch ein Beitrag zum Klimaschutz. Und man fährt gerade sitzend, dadurch rüchenschoener, und der Sitz ist abgefedert. Wenn sich Kolleginnen auch dafür begeistern könnten, käme sicherlich noch ein zweites Pedelec dazu“, ist die 52-Jährige überzeugt. Yannic Hagemann und Heiko Rudolph müssen nicht fürs Fahrradfahren begeistert werden. Mit dem Auto zur Arbeit ist für sie ein absolutes „No-Go“. Wobei: Mit dem Pedelec, das ihnen beim ASB in Mitte zur Verfügung steht, haben sie es beide nicht so. Nur Heiko Rudolph nutzt es ab und zu, lieber aber seinen eigenen Drahtesel. „Wenn mir der Chef ein normales Dienstfahrrad spendieren würde, würde ich das gerne nehmen. Motorunterstützung ist mir nicht wichtig.“ Überhaupt, fin-

det der gebürtige Hagener, brauche man kein Pedelec in Bremen. Vielleicht ältere Menschen, räumt er ein. Und gibt dann zu, dass er durchaus eine Zeit lange überlegt habe, sich eines privat zuzulegen, dann aber umschwenkte. „Lieber ein zweites ohne



Motor. Hier ist die Landschaft flach, anderes als im Sauerland, wo ich geboren bin. Da macht es vielleicht Sinn, sich ein E-Bike zu kaufen“, meint der gelernte Installateur, der mit Mitte 30 eine zweite Ausbildung

**Altenpfleger
Heiko Rudolph
fährt „sein“ Pedelec
nur mit minimaler
Motorunterstützung.**

Foto: Hervé Maillet



Pflegekraft Anka Hörster radelt regelmäßig zur Arbeit – und zu den Kund*innen.

zum examinierten Altenpfleger absolvierte. Das Pedelec, das ehemals für den ASB in Nord geordert wurde und seit etwa einem Jahr beim Pflegedienst an der Langemarckstraße steht, fährt der 52-Jährige in der Regel mit minimaler Motorunterstützung. Sonst müsse er nach Dienstschluss immer schauen, ob der Akku wieder aufgeladen werden

muss, erklärt er. Fahrradfahren an sich habe aber viele Vorteile: „Man ist an der frischen Luft, kann Anspannung abbauen, schläft nachts besser durch, betätigt sich körperlich.“ Darin sind sich Heiko Rudolph und Yannic Hagemann einig. Der 27-Jährige befindet sich gerade in einem dualen Studium an der Uni Bremen. Die praktische Ausbildung zum examinierten Krankenpfleger absolviert er am Klinikum Ost. Zusätzlich arbeitet der gebürtige Bremer als Mini-Jobber beim ASB. „Mit flexiblen Arbeitszeiten“, lobt Yannic Hagemann, der in der Neustadt wohnt. Da seien die Wege mit dem Fahrrad wesentlich besser zu bewältigen als mit dem Auto. Das Pedelec nutze er nicht, nur sein eigenes Zweirad. „Wenn ich im Krankenhaus arbeite, komme ich nicht dazu, viel Sport zu treiben. Das Fahrradfahren ist mein Ausgleich.“ Von der Neustadt aus braucht er etwa eine halbe Stunde bis zum Krankenhaus. Alles mit reiner Muskelkraft. Das Fahrradfahren empfiehlt er grundsätzlich. Es koste nur etwas Überwindung, vom Auto aufs Bike umzusteigen.

Doris Friedrichs

Mit Pedder durchs Jahr

Inklusiv unterwegs mit Spezialrädern des ADFC

Der Sommer liegt hinter uns, aber auch der Herbst hat bekanntlich seine schönen Seiten. Goldener Oktober, Farbenrausch allenthalben – was liegt da näher, als die letzten Sonnentage in der Natur zu erleben. Zeit auch eines der Pedder Spezialräder des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V. (ADFC) auszuprobieren und inklusiv auf Tour zu gehen. Gerade mobilitätseingeschränkte Menschen, die früher gerne mit dem Rad gefahren sind und dies aufgrund von Alter, Unfällen oder einer Behinderung nicht mehr können, bietet sich so die Möglichkeit, mit dem Rad die Stadt zu erkunden, unkompliziert von A nach B zu gelangen oder einfach die Natur umzu zu genießen. Seit fast zwei Jahren existiert das Pedder Spezialrad Projekt des ADFC Bremen. Durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie ist der Start im letzten Jahr etwas leiser gewesen als geplant. Große Veranstaltungen und Aktionen zum Vorstellen der Räder fanden nicht statt. Trotz aller Widrigkeiten ist das Fazit nach einem Jahr: Pedder macht mobil und hat vielen Menschen, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigung nicht alleine Radfahren können, eine erweiterte Form der Mobilität ermöglicht. „Herzlichen Dank für die tolle Tour mit dem klasse Rad! Meine Mutter ist glücklich! Sie war seit 2 Jahren nicht mehr im Blockland, weil sie sich nicht mehr auf ein normales Rad traute mit 2 künstlichen Kniegelenken und 1 neuen

Hüftgelenk und 81 Jahren.“, so das Feedback zu einer Ausflugstour mit dem Pedder Paralleltandem Fun2Go. Möglichkeiten Spezialräder auszuleihen und zu probieren sind in Bremen und Umgebung selten. Genau hier soll die kostenlose Ausleihe von Pedder aushelfen und die Hürde aufs Rad zu steigen senken. „Die Ausleihenden kommen nicht nur aus Bremen, sondern auch aus Worpswede, Wildeshausen und sogar aus Bremervörde erreichen uns Anfragen.“, berichtet Projektkoordinatorin Pina Pohl. „Beliebt sind die Räder besonders für längere Radtouren in Stadtrandlage

Die Förderung des Pedder Spezialrad-Projektes endet übrigens im Herbst. Der ADFC freut sich über jede Spende unter dem Stichwort „Pedder“ zur Unterstützung des Projektes.

Hinaus in die Natur – Pedder macht's möglich.

Foto: ADFC Bremen / Burkhard Cordes



oder aufs Land.“ Klaus Lemkuhls Fazit zu einer etwa 50 Kilometer langen Tour mit dem Pedder Rollfiets Velo Plus: „Es ist kein Rennrad, sondern gleicht eher einer Limousine. Oder wenn schon mit Autos im Vergleich, wegen seiner schieren Größe, der SUV

unter den Fahrrädern. Als ein Zweipersonenrad verhält es sich bei moderatem Tempo freundlich und vermittelt allen beteiligten Fahrspaß, fast als säße man auf dem Sofa.“ Um vielen Bremerinnen und Bremern die Ausleihe zu ermöglichen, wechseln die Spezialräder die Stationen. So war der Fahrradladen ConRad in Findorff ebenso Leihstation wie auch Thera Mobile in der Neustadt.

Das Pedder Spezialtandem OPair wechselt die Stadtteile in Kooperation mit dem Martinsclub. Der ADFC Bremen ist immer auf der Suche nach neuen Leihstationen. Es braucht lediglich einen festen Standort wie eine Schule, einen Laden oder andere Räumlichkeiten und eine Person, die die Ausleihe übernimmt. Inzwischen besteht die Pedder-Flotte aus fünf Rädern, zwei weitere Spezialräder sind hinzugekommen: ein zusätzliches Pedder Fun2Go und eine Fahrradrikscha zum Transport von zwei Personen. Also, einfach mal kostenfrei ausleihen.

Frauke Maack / Pina Pohl



Pedder
Freies Spezialrad
Bremen

Pedder macht mobil!

Du bist auf deinen Rollstuhl angewiesen oder kannst nicht alleine mit dem Fahrrad unterwegs sein?

Das Rollfiets ist eins von drei Spezialrädern, das du beim ADFC kostenfrei ausleihen kannst.

www.pedder-spezialrad.de
kostenfrei ausleihen!

Wissenschaftlich bewiesen

Fahrrad fahren macht glücklich!

*„Manchmal ist das Leben
ganz schön leicht
Zwei Räder, ein Lenker
und das reicht
Wenn ich mit meinem
Fahrrad fahr‘
Dann ist die Welt ganz einfach.“*

*Max Raabe – Fahrradfreundlichste
Persönlichkeit 2019: Textausschnitt
aus „Fahrrad fahr'n“*

Ja, das Leben kann manchmal ganz schön leicht sein, so wie es Max Raabe in seinem Lied „Fahrrad fahr'n“ besingt: Einfach aufs Rad steigen und losfahren. Sich bewegen, frische Luft atmen, dabei die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen und den Kopf frei bekommen – das verbinde ich mit dem Fahrrad fahren. In den allermeisten Fällen bereitet es mir einfach große Freude mit dem Rad unterwegs zu sein. Und das geht anscheinend nicht nur mir so: Laut einer Studie des Bundesministeriums für Verkehr (BMVI) gibt es insgesamt 78.000.000 Fahrräder in Deutschland. Das wäre theoretisch ein Fahrrad für fast jeden Menschen! Stimmt so natürlich nicht, denn wie Fahrradenthusiast*innen wissen, geht der Trend schon seit langem eindeutig zum Zweirad (mindestens...). In Bremen gibt es laut dieser Studie übrigens mehr Räder als Einwohner*innen! Die Gründe, das Fahrrad zu nutzen, sind so vielfältig wie die Menschen selbst: Es wird genutzt, um zur Arbeit zu kommen, zur Schule, zur Uni – also als klassisches Pendlerfahrzeug. Das Rad

ist aber auch ein Freizeitgerät für Radtouren mit der Familie oder Freund*innen, es ist ein Sportgerät für ausgiebige Rennrad-Ausfahrten, für aufregendes Mountainbiking oder für das trickreiche BMX-fahren. In diesen Zeiten von Social Distancing und stark eingeschränkten Ausgelmöglichkeiten ist Radfahren eine der wenigen Freizeitaktivitäten, die man einfach weiter (oder wieder) unkompliziert ausüben kann. Und das macht einfach Spaß! Auch im Urlaub stellt das Radfahren für immer mehr Menschen die schönste Form der Erholung dar; nach der ADFC Radreiseanalyse ist das Marktvolumen am Radtourismus in den letzten fünf Jahren um gut 20 Prozent gewachsen – und zwar in allen Bereichen: von den längeren Reisen, über die Kurzreisen und Wochenend-Trips bis hin zu den Tagesausflügen. Das Fahrrad boomt, weil diese Vielfalt einfach Spaß macht! Diese Freude an der selbstbestimmten Bewegung wird jetzt auch vermehrt aus dem Urlaub, aus der Freizeit in den Alltag übernommen. Die Menschen entscheiden sich aus guten Gründen für das Fahrrad: Im stressigen Alltag ist der Arbeitsweg oft schon eine kleine Auszeit. Denn die gleichmäßige und zyklische Bewegung des Pedalierens wirkt gezielt beim Abbau von Stresshormonen im Körper. Darüber hinaus – und das ist altbekannt – stärkt Fahrradfahren das Herz-Kreislauf-System und beugt somit typischen Zivilisationskrankheiten

**ASB-Geschäftsführer
Stefan Block beim
Genussradeln an der Elbe.**

Foto: Privat



vor, die bei den überwiegend sitzenden Tätigkeiten der heutigen Arbeitswelt oft vorkommen. Aber wussten Sie schon, dass ein Mensch, der eine Stunde auf dem Fahrrad unterwegs ist, zirka 800 Kalorien verbraucht? Wer regelmäßig auf dem Fahrrad unterwegs ist, tut sich und seiner Gesundheit also richtig gut. Sogar richtige „Glückshormone“ setzt das Radfahren frei, wie Mediziner des Universitätsklinikums Tübingen kürzlich erst wieder nachgewiesen haben. Und mal ehrlich: Glückshormone kann man in diesen Zeiten doch wirklich nicht genug haben! Was macht noch glücklicher als Radfahren?

Natürlich das Radfahren in der Gemeinschaft! Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) Bremen bietet ja eine Vielzahl von unterschiedlichsten Radtouren an. Weiterhin lohnt es sich immer, einen Blick in das ADFC-Tourenportal zu werfen oder auch in der ADFC-Radstation nach den Heften „Rad und Tour“ zu fragen, die der ADFC Bremen gemeinsam mit dem Weser-Kurier herausgegeben hat. Auch Menschen mit Beeinträchtigungen ermöglicht der ADFC Bremen Fahrradtouren. Ein seit Jahren erprobtes Projekt bietet Touren für Menschen mit beginnender Demenz und deren Angehörige, geführt und begleitet von speziell ausgebildeten ADFC-TourGuides – ein großartiges Erlebnis für alle. Ebenso große Freude haben die Nutzer*innen des geförderten ADFC-Projekts „Pedder“. Unterschiedliche Modelle für unterschiedliche Bedürfnisse stehen bereit. Es ist immer wieder schön, die geradezu euphorischen Rückmeldungen zu bekommen, weil die Menschen so unglaublich viel Freude daran hatten, wenn sie nach Jahren mit Hilfe des Spezialrads wieder einen Fahrradausflug machen konnten.

Sven Eckert



**WEIL DU SPÄTESTENS
IN DREI MONATEN KEIN
NAVI MEHR BRAUCHST!**

Komm in unser Team!
Weitere Informationen findest Du auf:
www.asb-ambulante-pflege.de

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH

Ein Jahr mit dem Virus

Leben in einem Pflegeheim in Zeiten von Corona – ein erstes Fazit

Noch Ende Januar 2020 schätzte das Robert-Koch Institut (RKI) in Berlin die Gefahr durch das neue Corona-Virus für Deutschland als „sehr gering“ ein. An Flughäfen, wo das Virus eingeschleppt werden könnte, sei man dank stetiger Übungen „sehr gut gewappnet“, äußerte sich damals RKI-Präsident Lothar Wieler im ZDF Morgenmagazin. Wie er sich irrte... Keine zwei Monate später am 11. März rief die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Pandemie aus. Wenige Tage danach fuhr das öffentliche Leben in Deutschland laut Beschluss von Bund und Ländern auf ein Minimum herunter, Geschäfte, Restaurants und auch Grenzen wurden geschlossen, Großveranstaltungen abgesagt oder verschoben,

Einreisestopps verhängt. Und ein Jahr danach? Die Chronologie der Ereignisse – nicht welt- oder bundesweit betrachtet, sondern im Mikrokosmos einer Bremer Senioreneinrichtung, des ASB Altenwohn- und Pflegeheims am Osterdeich. „Schon am 16. März 2020 haben wir hier alles geschlossen“, erzählt die stellvertretende Einrichtungsleiterin Angela Noll. „Eine Zeit lang war kein Besuch mehr für die Bewohnerinnen und Bewohner möglich, was für die älteren Menschen teilweise schwer auszuhalten war.“ Insgesamt aber hätten sie es leichter genommen, als die Pflegekräfte, ergänzt Pflegedienstleiterin Yvonne Schönleben. „Die Älteren haben ganz andere Dinge erlebt, viele haben den

Yvonne Schönleben (li.) und Angela Noll, Pflegedienstleiterinnen im ASB Haus am Osterdeich, ziehen Bilanz nach einem Jahr Corona.

Foto: Doris Friedrichs



Krieg noch mitgemacht oder zumindest die schwere Nachkriegszeit. Unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist die Stimmungslage mittlerweile sehr angespannt, zumal es bei der hohen Arbeitsbelastung aktuell keinen Ausgleich gibt.“ Im April, einen Monat nach dem bundesweit verordneten Lockdown, wurden vor dem Pflegeheim Plexiglasscheiben installiert, sodass die Angehörigen ihre Verwandten zumindest mit Distanz sehen und sprechen konnten. „Nur wenn ein Bewohner im Sterben lag, haben wir eine Ausnahme gemacht“, erklärt Angela Noll. „Die Verwandten durften einzeln eintreten mit Maske und Kittel und Abschied nehmen.“ Mitarbeiter*innen hätten in dieser Zeit viele Überstunden geleistet und Sterbende begleitet. Für die Bewohner*innen, für die das Leben weiterging und -geht, gibt es keinen Unterschied in der täglichen Versorgung, aber alles im Sinne des hausinternen Hygienekonzeptes. Die Mahlzeiten werden weiterhin im Haus zubereitet, jedoch größtenteils auf den Zimmern eingenommen. „Die Wagen mit dem Essen stellt das Küchenpersonal in den Fahrstuhl, um die direkte Begegnung mit den Senioren zu vermeiden. Die Pflegekräfte holen die Wagen ab und verteilen das Essen“, berichtet Angela Noll. Überhaupt werde nach wie vor strikt darauf geachtet, dass die Menschen der drei Bereiche des Pflegeheims, also der drei Etagen, keinen direkten Kontakt hätten, um jegliche Möglichkeit der Ansteckung zu unterbinden. Und das obwohl inzwischen Bewohner*innen und Pflegepersonal zwei Mal geimpft wurden. Von 80 Bewohner*innen

– im Durchschnitt 90 Jahre alt – hätten nur bei zweien die Angehörigen die Impfung abgelehnt, so Angela Noll. „Die Vorbereitungen für die Impfungen bedeuteten für uns einen großen organisatorischen Aufwand. Mehrere Formulare mussten ausgefüllt werden, darunter ein Anamnesebogen. Einige Bewohner haben Betreuer in der Fürsorge, die die Formulare unterschreiben mussten. Wir sind sogar zu der einen oder anderen Angehörigen-Familie nach Hause gefahren, um sie vom Nutzen der Impfung zu überzeugen.“ Überzeugung sei aber auch bei Teilen des Personals vonnöten gewesen. „Wir haben eine Infoveranstaltung durchgeführt, um alle Kolleginnen und Kollegen mit ins Boot zu holen“, fügt Yvonne Schönleben hinzu. Anfang Januar 2021 reisten dann drei Impfteams für die erste Impfung an, Ende des Monats erfolgte die zweite für insgesamt 138 Menschen, zusätzlich für Menschen aus der Seniorenresidenz der Einrichtung. „Eine große logistische Herausforderung war das“, erläutert die Pflegedienstleiterin, deren Urlaub im Januar ebenso gestrichen war wie der von Angela Noll. „Wir mussten eine Struktur schaffen, entscheiden, wer auf dem Zimmer geimpft wird und wer im Erdgeschoss, unter anderem im Besucherraum. Abstände mussten eingehalten und eine Vermischung der Bereiche unbedingt vermieden werden“, betont die 36-Jährige noch einmal. Die Senior*innen, die viele Außenkontakte hätten oder viel Besuch bekämen, würden aktuell drei Mal wöchentlich getestet. „Wenn wir da mal mit dem Test nicht gleich zur Stelle sind, rufen sie uns schon an, wo wir bleiben.“

Außerdem zögen stetig neue Bewohner*innen ein, die noch nicht geimpft seien, die jetzt aber ebenso ihre erste Spritze erhielten wie die Gäste der Tagespflege. „Es ist ja nach wie vor unklar, ob Menschen, die bereits geimpft sind, das Virus nicht doch noch weitergeben können.“ Darüber hinaus kontrollieren die beiden Pflegedienstleiterinnen mehrmals täglich unter anderem, dass Masken getragen werden, sich nicht mehr als zwei Leute in der Teeküche aufhalten und maximal vier Personen im großen Umkleide-raum. Das Personal wird im Übrigen täglich auf Corona getestet. „Dafür mussten wir ein Konzept schreiben und der Gesundheitsbehörde vorlegen, dem aber schnell stattgegeben wurde“, sagt Angela Noll. „Die Zusammenarbeit mit

der Behörde laufe gut. Aber alles dreht sich nur noch um Corona. Alles ist dem untergeordnet. Es geht nur noch um die Sicherheit der Mitarbeiter und der Senioren.“ Und bei aller Vorsicht passierte es dann doch: Eine Mitarbeiterin infizierte sich. „Zum Glück hat sie niemanden angesteckt“, zeigt sich die 58-Jährige erleichtert. „Das haben wir auch unserem strengen Hygienekonzept zu verdanken.“ Die Bevölkerung in Deutschland habe es eigentlich noch gut, zieht Angela Noll ein Fazit nach einem Jahr Corona. Ob aufgrund der Pandemie bei den Menschen ein Umdenken stattfände, bleibe aber abzuwarten. „Wir hoffen natürlich alle, dass das irgendwann mal ein Ende hat. Und wir sind dankbar, dass wir alle geimpft sind.“

Doris Friedrichs

Ihr heißes Mittagessen

Bei Ihnen Zuhause.

Ab einer Portion.

Ohne Vertragsbindung.

Auch an Wochenenden.

Tel.:

04 21-61 00 10

Nutzen
Sie unser
Probierangebot
für Neukunden!

**TESTSIEGER
STIFTUNG WARENTEST**

mit bester Essensqualität
in Ausgabe 10/2011.

Im Test: 6 Menüdienste,
davon 2 x gut (2,5),
4 x befriedigend.



seit 1989

Nur bei uns
auf echtem
Porzellanteller!

Ihr Menü-Bringdienst

www.gloria-menue.de

Gut betreut und beschützt

Inge Görth besucht gerne die Tagespflege im ASB Altenwohn- und Pflegeheim



Inge Görth spricht dem ASB ein großes Lob aus.

Foto: Doris Friedrichs

Inge Görth ist eine attraktive Frau, auch mit 72 Jahren. „Aber als die Haare weg waren, da habe ich erst einmal geweint“, gesteht sie. „Man ist ja doch eitel.“ Bei der Seniorin wurde im vergangenen Jahr Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert. Zunächst habe man gedacht, sie habe Gürtelrose, fährt Inge Görth fort. Aber schließlich stand die Diagnose fest. Sie verlor nicht nur ihre Haare, die inzwischen wieder gewachsen sind, sondern auch 27 Kilogramm Körpergewicht. Über die schwere Zeit hinweggeholfen haben der gebürtigen Pfälzerin ihr Lebensgefährte und die Tagespflege im ASB Altenwohn- und Seniorenheim. Seit Oktober 2019, jeweils dienstags und donnerstags für acht Stunden, nimmt sie das Angebot wahr. Wegen der Corona-Pandemie seien aktuell nur sechs Gäste zeitgleich in der Betreuung. Kein einziger Gast habe sich infiziert. Über einen Nachbarn erfuhr sie von der Tagespflege, meldete sich für einen Probetag an – und blieb. „Es hat keiner geglaubt, dass ich das schaffe mit der Krankheit, aber ich wollte hier unbedingt wieder her“, gibt Inge Görth zu. „Und die Pflege von meinem Partner hat mich aufgebaut. Ich bin gerne in der Tagespflege. Das ist für mich eine Abwechslung und Bereicherung.“ Oft habe sie gedacht, dass sie nicht mehr die Kraft dafür habe. „Aber zum Schluss ist man doch wieder dabei. Wir basteln hier, machen Spiele, unterhalten uns.“ Gerade

ist ein Akkordeon-Spieler vor Ort und erfreut die Gäste mit seiner Musik. „Ich fühle mich hier gut aufgehoben und beschützt. Mitarbeiter des ASB haben mich zur Chemo gefahren und auch wieder abgeholt. Ich werde einfach gut betreut.“ Umso schmerzlicher sei es gewesen, als die Tagespflege wegen der Pandemie für einige Zeit geschlossen war. „Das hat mir sehr gefehlt. Auch wenn es mir an einem Tag mal nicht so gut geht, hilft es mir hier“, erzählt die gelernte Hotelkauffrau, die in Landau geboren wurde, verheiratet war und drei Kinder hat. Über eine Freundin lernte sie ihren heutigen Partner kennen. „Es war Liebe auf den ersten Blick“, lächelt Inge Görth, „von beiden Seiten.“ Dieser Liebe wegen zog sie vor über 20 Jahren nach Bremen. Der „neue“ Mann an ihrer Seite habe über all die Jahre immer zu ihr gehalten, habe sie auch in schweren Zeiten unterstützt. Beispielsweise als sie vor 14 Jahren an rheumatoider Arthritis erkrankte. Täglich erträgt sie heftige Schmerzen. Dennoch ist sie ein positiver Mensch geblieben. „Darüber stöhnen hilft ja nichts“, ist Inge Görth überzeugt. Da liest sie lieber, alles, was sie in die Finger bekommt und was sie ablenkt. Zum Abschied kein Händeschütteln in Pandemie-Zeiten, kein Umarmen trotz aller Sympathie, nur eine kurze Berührung mit den Handrücken, verbunden mit dem Wunsch auf bessere Zeiten und gute Gesundheit.

Doris Friedrichs

Premiumpakete für Pflegekund*innen

Individuelle Betreuung und Pflege ganz nach Bedarf

Für Menschen, die noch relativ selbständig sind, aber dennoch ein- bis zweimal wöchentlich Unterstützung benötigen, hat Renata Liedke, stellvertretende Pflegedienstleiterin des ASB Bremen-Ost, sogenannte Premiumpakete geschnürt. Diese beinhalten Betreuungstätigkeiten und pflegerische Unterstützung für etwa zwei Stunden pro Termin. „Die Pakete sind individuell auf die Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten“, erklärt Renata Liedke. „Wir beraten die Kundinnen und Kunden zu Hause und schauen mit ihnen gemeinsam, was sie benötigen und was unsere Betreuungskräfte davon leisten können. Es ist möglich, im Rahmen des Pflegegrades zu bleiben, aber trotzdem individuelle Unterstützung zu erhalten.“ Derzeit gibt es zwei Betreuungskräfte beim ASB in Ost. Eine davon ist Viktoria Müller. Sie hilft ihren aktuell neun Kund*innen beim Duschen, Anziehen von Stützstrümpfen oder Koordinieren von Terminen, darunter auch dementiell Erkrankten. Sie kauft für die oder mit den Kund*innen ein, begleitet sie auf Wunsch zu Ärzt*innen und Behörden, unternimmt mit ihnen Spaziergänge, sorgt für Unterhaltung und übernimmt auch leichte hauswirtschaftliche Tätigkeiten. Die verheiratete Mutter von vier Kindern betreut Kund*innen überwiegend zwischen Horn-Lehe, Vahr und Sebaldsbrück. „Ich mag den Kontakt zu Menschen und helfe gerne. Man bekommt auch viel positives Feedback von

den Senioren zurück“, bekräftigt die 30-Jährige. Wer sich für die Betreuungsarbeit interessiert, der sollte eine gewisse Vorbildung im Bereich Pflege mitbringen, weiß Renata Liedke aus langjähriger Erfahrung. „Pflege ist eine sehr intime Sache und erfordert viel Vertrauen und Empathie. Den Betroffenen kann die Betreuung auch ein gutes Gefühl der Selbständigkeit geben, Dinge noch alleine und ohne Hilfe der Kinder regeln zu können.“

Doris Friedrichs

Viktoria Müller (re.) und Renata Liedke, stellvertretende Pflegedienstleiterin beim ASB in Bremen-Ost, helfen Menschen, so lange wie möglich selbständig zu bleiben.

Foto: Doris Friedrichs



Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben

Irmtraut Schulenberg lebt mit 86 Jahren noch zu Hause



Irmtraut Schulenberg wird einmal wöchentlich von Betreuungskraft Viktoria Müller unterstützt.

Foto: Doris Friedrichs

Wer das Wohnzimmer von Irmtraut Schulenberg betritt, dem fällt vor allem der schöne Garten auf. Jetzt im Juni grünt und blüht es allenthalben. Der Blick in die Natur lässt sich auch in kälteren Jahreszeiten genießen. Eine kleine Oase des Wohlfühlens, an der sie sich auch mithilfe des ASB nach wie vor erfreuen kann. Seit zwei Jahren kommt die ambulante Pflege einmal in der Woche für zwei Stunden, um die Seniorin zu duschen, zur Unterhaltung und für einige hauswirtschaftliche Tätigkeiten. Geboren wurde Irmtraut Schulenberg in Bremen. Nach der Volksschule wäre sie gerne auf eine weiterführende Schule gegangen. Dafür benötigte sie aber die Einwilligung ihrer Eltern, die damit nicht einverstanden waren. „Dass Mädchen zu der Zeit die Höhere Schule besuchten, war noch eine Ausnahme“, berichtet die 86-Jährige. „Aus meiner Klasse waren es nur drei.“ Sie erlernte einen kaufmännischen Beruf in einer Tischlerei, wo sie auch nach der Ausbildung blieb. „Wir haben unter anderem Schränke für Besteckeinrichtungen hergestellt. Freitagmorgens musste ich für die drei Firmen, für die wir produziert haben, die Rechnungen schreiben und anschließend mit einer Arbeitstasche zu den Firmen fahren und das Geld für die Besteckeinrichtungen kassieren. Das ist heute unvorstellbar“, resümiert Irmtraut Schulenberg. Im Februar 1960 lernte sie ihren Mann kennen, ein Kollege ihres Bruders. Beide arbeiteten

in der Automobilbranche. Als zur Karnevalszeit die Sendung „Mainz wie es singt und lacht“ über die Bildschirme flackerte, lud ihr Bruder den Kollegen zum gemeinsamen Fernsehen ein. Die Schwester guckte mit. Das war im Februar 1960. Bereits im Juli wurde geheiratet. Die Ehe war glücklich. Zwei Söhne gingen aus ihr hervor. Seit drei Jahren ist Irmtraut Schulenberg Witwe. Das Haus, in dem sie heute noch wohnt, hatte ihr Mann schon vor der Hochzeit gekauft. Sie habe eine gute Nachbarschaft, die ihr auch immer wieder im Garten helfe, sowie einen schönen Freundes- und Bekanntenkreis, freut sich die Seniorin. Außerdem ist sie Mitglied im Deutschen Hausfrauenbund. Ihren Abschluss als Hauswirtschaftsmeisterin erhielt sie 1974 nach dreijähriger Abend- schule. Für die Bremer Messe Hafa hat sie bis zu deren Ende die dortige Sonderschau mit zusammengestellt. Mit Mitgliedern des Deutschen Hausfrauenbundes hat sich Irmtraut Schulenberg über viele Jahre einmal im Monat in einem Café getroffen. Von den ehemals 18 Frauen seien inzwischen nur noch vier dabei. Doch auch in Pandemie-Zeiten bestehen die Kontakte zu den verbliebenen Mitgliedern weiter, dann eben telefonisch.

Doris Friedrichs

Pflegezeit ist Lebenszeit

Von der Idee mit den Strickrinnen, „Knitted Knockes“ und Überlebenden

Der Vliesstoff meiner Handschuhe legt sich als weiche, isolierende Schicht zwischen meine Finger und das kalte Metall der Fahrradbremse. Frühmorgens ist es bereits erstaunlich kalt, Dunkelheit und Stille lassen die kommende Jahreszeit erahnen. Bei leichter Morgenbrise radle ich los unter einem Himmel, der schon verspricht, dass es bald wieder rosa Wölkchen geben wird. Diese Jahreszeit mit feuchter Kälte und wenigen Joggern im Morgengrauen, lässt mich den noch ungewissen Winter leise befürchten. Durch die dichte Wollschicht meines Buffs atme ich ruhig und tief die frische Luft ein. Diese Gewohnheit werde ich in diesem Winter wohl etwas länger beibehalten als sonst. Der Stoff ist lange nicht ausreichend als Virusfilter, aber es ist mir irgendwie angenehm, eine Schicht zwischen dem zu haben, was in meine Lunge einströmt und andere Passanten ausatmen. Mal sehen, wie lange noch. Am ersten Haus angekommen bin ich etwas zu früh. Im Hintergrund meiner Gedanken debattiere ich noch mit mir, ob ich kurz eine kleine Verschnaufpause einlege oder schon den Schlüssel zücke und riskiere, vor dem Klingeln eines Weckers zum Dienst anzutreten. Als meine Hand dann doch automatisch den klimpernden Schlüsselbund ertastet und das Schloss zu öffnen versucht, bin ich erstaunt, als die Tür blockiert. Eilig probiere ich es erneut und wieder kein Erfolg. Wie gut, dass ich vor der Zeit bin! Habe ich den falschen

Schlüssel in der Hand? Nach einiger Zeit öffnet mir die Kundin per Summer und ich komme gerade noch rechtzeitig bei ihr oben an. Erstaunen und Erschrecken ihrerseits mischen sich und verwandeln sich langsam zunächst in Empörung und Beschuldigung, dann in Neugierde und besorgtes Fragen, ob denn vielleicht wirklich die Tür nicht in Ordnung sei? Dies stellt sich im Anschluss an meinen Besuch als richtig heraus und eine Reparatur wird veranlasst. Wie gut, dass wir es schon frühmorgens festgestellt haben. All dies wurde durch Mundschutz und Hörgeräte kommuniziert und schon sitze ich wieder auf dem Rad. Die rosa Wölkchen verwandeln sich nach und nach in einen frischen, blauen Himmel. Ein paar verspätete Zugvögel ziehen hoch oben vorbei nach Süden, während ich mich durch einen langen Park



©pikselstock – stock.adobe.com

zur nächsten Kundin bewege. Dort treffe ich auf große Freude, denn die Dame hat vergessen, wie man beim Sockenstricken zu Beginn die aufgenommenen Maschen auf die vielen Nadeln verteilt und ich nicht. Nach kurzer Pflegehandlung helfe ich Ihr, sozusagen als Strumpfstriickkollegin, über die nervige Hürde hinweg und schon blickt sie in einen strickreichen Tag. Wieder draußen vor der Tür befrage ich meinen Plan bezüglich meines nächsten Vorhabens. Ein äußerst freundlicher Herr öffnet mir dort angekommen die Tür. Im Bad ist alles schon vorbereitet und die neue Kleidung für seine Frau wärmt auf dem Heizkörper. Als ich nach deren Duschen während Plauderei über das eigene Befinden im Besonderen und Gott und die Welt im Allgemeinen die weißhaarige, zierliche Frau in die Küche begleite, warten dort schon ihr Mann und ein lecker aussehendes Marmeladenbrot auf sie. Wir sprechen noch kurz über die Bedeutung von Abstands- und Vorratshaltung und wie es damals nach dem Krieg war, als die Regale wirklich leer waren. Schicht für Schicht ziehe ich meine warme Kleidung wieder an, den Mundschutz wieder aus und den weichen Buff über Mund und Nase. Im Treppenhaus denke ich daran, wieviel ich von unseren Kunden schon über die gelebte Geschichte in diesem Land gelernt habe. Es ist für mich gerade in diesen Zeiten von Kontaktbeschränkung und überall lauernden Gefahren beruhigend, Menschen zu treffen, die die schlimme Zeit damals überlebt haben. Welche andere Perspektive haben sie auf die Dinge? Was ist für sie nun wichtig? Wie ist es für sie, wenn das Internet vor lauter

Überlastung kurzzeitig in die Knie geht? Werden sie bemerken, wenn Schulen, Restaurants, Cafés und Bibliotheken schließen oder wieder öffnen? Wie unterschiedlich wir alle doch diese Krise erleben!?! Auf dem Rad sitzend, rolle ich nach einigen weiteren Terminen langsam an eine rote Ampel. Das Licht fällt schräg durch einen Baum, der gerade die letzten orangen Blätter verliert. Es ist ein äußerst farbenfroher Anblick. In dem Moment erinnere ich, dass ich vor einem Jahr von einer Amerikanerin erfuhr, die durch Ihre Brustkrebserkrankung erlernte, entsprechende Prothesen für sich und andere Frauen zu stricken. Sie begann eine Bewegung, die rasch die ganze Welt eroberte. Hm ..., ich habe strickende Freunde, Kollegen und Kunden und einige Brustkrebspatientinnen, die besonders im Sommer, der ja hier auch immer heißer wird, ihre Silikonprothesen beklagen. Hm... könnte ich da nicht Verbindungen schaffen? Der Rest meiner Tour eilt dahin, während mich die Idee mit den Strickerinnen und den Überlebenden nicht loslässt. Es erscheint mir als nahezu perfekt, das Meine dazu zu tun, dass wir bessere Hilfsmittel anbieten und zugleich geneigte Strickerinnen erfreuen könnten!? Noch sind die entsprechenden Geschäfte geschlossen, aber schon zwei Stunden später informiere ich mich über meine nächsten Schritte in diesem neuen Projekt und hoffentlich schon ganz bald kann ich einer dankbaren Kundin einen ersten „Knitted Knocker“, eine gestrickte Brustprothese, präsentieren. Mal sehen, ob noch jemand mitmachen möchte.

Anka Hörster

Kulturangebote beim ASB – unser Themen-Café

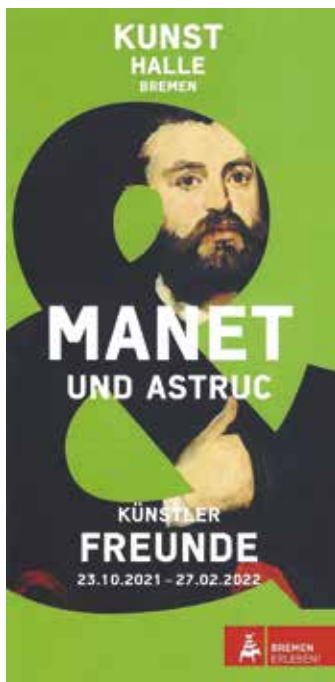
Angebote frühestens wieder in 2022 / Rückmeldungen erwünscht

Im Jahr 2007 führten wir insgesamt drei Befragungen per Postanschriften mit Rückmeldekarte bei 1.250 ASB Mitgliedern im Alter ab 60 Jahren durch. Es ging uns darum, herauszufinden, was sich unsere älteren Mitglieder von uns als ASB, insbesondere auch von uns als ambulanten Pflegedienst, wünschen. Das Ergebnis konnte durch die drei vertiefenden Frageaktionen und konkrete Gespräche mit ausgewählten Teilnehmer*innen klar gefasst werden: der Wunsch nach kulturellen, gemeinsamen Kulturangeboten. Vertiefend ging es um Gruppenangebote für gestaltende Kunst, philharmonische Musik und Führungen durch besondere Bremer Einrichtungen. Diesen Auftrag haben wir ernst genommen, und im Jahr 2008 startete unser Themen-Café (TC). Mein eigenes Interesse an Grafiken und Tiefdrucktechniken führte mich ins Gespräch mit der Kunsthalle Bremen, mit dem Kupferstichkabinett und einer der größten Sammlungen in Europa zu diesem Thema. Herr Dingfelder von der Kunsthalle Bremen hat mich offen und sehr sympathisch damals zum Gespräch eingeladen und kurz darauf erarbeiteten wir erste Angebote. Ich wurde stolzes Mitglied im Kunstverein. Herr Dingfelder hat übrigens einige wunderschöne Kunstbücher für Kinder herausgegeben – sehr empfehlenswert! Parallel hatte mir die ASB nahe Staatsrätin für Kultur, Carmen Emigholz, einen Ter-

min bei Herrn Kötter-Lixfeld, dem Intendanten der Bremer Philharmonie vermittelt. Auch hier wurde ich wertschätzend und angenehm aufgenommen, und wir als ASB bekamen besondere Konditionen und eine feste Ansprechpartnerin für unsere Programmgestaltung. Es entstanden also vier bis sechs Führungen in der Kunsthalle und vier bis fünf Konzertplanungen bei philharmonischen Konzerten in der Glocke je Kalenderjahr. Zudem wurden einzelne Führungen in Bremer Institutionen, vom Landgericht Bremen, über die Kaffeerösterei Münchhausen, Stadthausführungen bis zuletzt im März.2020 in einer Fassfabrik über einen mir eng verbundenen Arbeitsfreund, Michael Schnepel, organisiert. Musikfilme zeigten wir

Im Spätsommer 2015 führte eine Oldtimer-Ausfahrt, gemeinsam organisiert vom MG Club Bremen und dem ASB, zum Forsthaus Heiligenberg, weiter nach Süstedt und zurück nach Bremen.
Fotos (3): Doris Friedrichs





**Manet und Astruc“
heißt eine Ausstellung
in der Kunsthalle, die
am 23. Oktober startet,
angekündigt auf einem
Flyer der Kunsthalle.**

in Kooperation mit unserem ASB Seniorenheim am Osterdeich, und wir wagten auch einzelne größere Aktionen, zum Beispiel einen Ausflug nach Braunschweig in die Piano- und Klavierfabrik SCHIMMEL – ein tolles Erlebnis. Ich war (fast) immer dabei, aus persönlichem Interesse und ehrenamtlich als ASB Mitglied. Das Themen-Café löste einiges an Verwaltungsarbeit aus, die wir hier in unserer Pflegeverwaltung quasi nebenbei bewältigen durften. Ich wurde dabei von unseren Auszubildenden im Berufsfeld Kauffrau im Gesundheitswesen IHK (KiG) unterstützt. Ab 2011 war das Mia Waehnelde und ab 2014 bis heute ist es Michelle Behrens. Ohne diese rührige Unterstützung wäre das TC nicht umsetzbar gewesen. Immerhin war das Interesse recht groß und bis Anfang 2020 hatten wir 399 feste Kulturinteressierte in unserer TC-Adressen-Tabelle. Diese ASB Gäste wurden drei bis fünf Mal jährlich angeschrieben und über unsere Angebote informiert. Dazu kamen zweimal jährlich unsere Zeitung „Zu Hause für sie da!“ Seit 2019 erscheint diese Zeitung für unsere Kund*innen nur noch einmal jährlich, jeweils im Oktober. Die Serienbriefe an fast 400 TC-Gäste schreiben, drucken, eintüten und zuordnen, zur Post bringen waren Aufgaben für unsere KiGs. Michelle Behrens und ich haben die letzten Jahre auch all die Anfragen, Anmeldungen und organisatorischen Hintergrundarbeiten gemeinsam gemacht. Eine tolle Leistung und ein lieber Dank an Mia Waehnelde und Michelle Behrens. Unsere Angebote wurden durch die Jahre gut angenommen. Bei etwa einem Angebot im Monat kamen

bereits im Jahr 2008 insgesamt 368 Teilnehmer*innen zusammen. Im Jahr 2010 dann schon 560 TC-Gäste. 2019 war bisher das stärkste Jahr mit 612 Gästen. Im März 2020 erfolgte dann unsere letzte Veranstaltung. Corona kappte alle weiteren Angebote und gemeinsamen Aktionen brutal und erbarmungslos. Für 2021 habe ich keine Planung erstellt und wir werden erst für 2022 wieder eine Grundsatzentscheidung zur Wiederaufnahme unseres Themen-Café fällen. Ich bin mir noch nicht sicher, ob ich die viele Arbeit für das TC „so nebenbei“ noch hinbekomme, Insbesondere weil meine liebe Mitorganisatorin Michelle Behrens zum Erscheinen dieser Zeitung ein Kind zur Welt bringen wird und nun glücklich ein „Kinderjahr“ in Elternzeit einlegt. Ich selbst habe sehr viele schöne Momente im Themen-Café erlebt. Ich habe wunderbare Menschen kennen gelernt und viele bereichernde Gespräche geführt. Von der New York erfahrenen älteren Dame über den Professor für Gitarre hin zu alten, gestandenen Gewerkschaftsvertretern. Kultur, Politik und „Gott und die Welt“ wurden am Rande kommuniziert. Wir sind mit einem Oldtimer-Club auf Ausreise gewesen, haben den tollen kleinen Geigenbauerladen in der Hamburger Straße kennengelernt. Ich durfte einen originalen Tiefdruck aus dem 16. Jahrhundert von nahem, mit einer Strichlupe bewundern, oder große Ausstellungen erleben von Caillebotte über Picasso bis hin zu den „alten Holländern“. Ich durfte mit 92 ASB Gästen Beethovens Neunte in der Glocke erleben und habe mit meiner Frau zusammen alle Konzerte der Bremer Phil-

harmoniker genossen. Also ... es gibt nichts zu bereuen und der Aufwand hat sich durchgehend gelohnt. Was die Zukunft bringt, da bin ich mir nicht sicher. Leider werden wir Pflegeunternehmern mit immer mehr Bürokratie erdrückt, „Kontrolleties“ ersetzen die Pflege zunehmend. Der Druck ist zeitweilig kaum noch auszuhalten. Nach fast 30 Jahren als Chef der ambulanten Pflegedienste in Bremen im dauerhaften Ringen um erträgliche Rahmenbedingungen kommt bei mir zeitweilig Müdigkeit auf. Gerade die letzten Reformen aus dem Hause Spahn waren von blindem Übereifer und wenig Sachkenntnis geprägt, zudem einzig stationär ausgerichtet. Die berufliche, ambulante Pflege fällt seit Jahren durch alle Netze und erfährt keine spürbare Wertschätzung. Zudem erschweren die Krankenkassen unsere Arbeit bei jeder sich bietenden Möglichkeit mit ihrem Misstrauen und nicht nachvollziehbaren Leis-

tungsreduzierungen oder Streichungen. Eine Lobby gibt es für uns Pflegedienste kaum, da die stationäre Welt einfach wirtschaftlich viel attraktiver ist für alle Beteiligten. Aus diesen Gründen bin ich mir nicht sicher, ob wir uns das Themen-Café noch „leisten“ können. Oder auch, ob ICH diese zusätzliche Arbeit noch bewältigen kann. In der Sache liebe und schätze ich unsere Kulturangebote und hatte durch unsere tollen Programmpunkte selbst unzählige schöne Erlebnisse. Ich würde also gerne in 2022 wieder Angebote organisieren. Mal sehen ... Es wäre hilfreich, wenn sie ihre eigenen Erfahrungen einbringen und mir einmal eine Rückmeldung zum Themen-Café geben, per Post oder per Mail an stefan.block@asb-bremen.de. Danke für ihr zahlreiches Interesse an unserem TC und all die lieben Begegnungen. Es ist schön, gemeinsam Schönes erleben zu dürfen.

Stefan Block

Stefan Block, Besucher der Ausstellung „Auguste Rodin – Meisterwerke zum 100. Todestag“, zu sehen 2017 in der Kunsthalle Bremen.



„Ich arbeite gerne mit Menschen“

Grafiker und Fotograf Hervé Maillet gestaltet seit Jahren die Mitarbeiter*innenzeitung des ASB – und arbeitet zusätzlich als Betreuungskraft



Hervé Maillet
Foto: Doris Friedrichs

„Mein Traumberuf war immer Fotograf“, gesteht Hervé Maillet. Irgendwann wurde aus dem Traum auch Realität. Aber bis es so weit war, musste der gebürtige Franzose einige Umwege gehen. „In Frankreich gab es nur die Möglichkeit, als Fotograf Passfotos zu machen.“ Was er nicht wollte. Er studierte Elektronik. Als er Mitte der 70er Jahre eine Deutsche kennen lernte, folgte er ihr nach Hamburg und arbeitete dort als Elektroniker. „Ich hatte nie daran gedacht, nach Deutschland zu kommen. Ich konnte die Sprache auch nicht.“ Was als Besuch geplant war, entwickelte sich zu einer mehrjährigen Beziehung. „Ich komme aus einem sehr behüteten Elternhaus und wollte ein bisschen mehr Freiheit. Das Dorf, in dem ich aufgewachsen bin, hat 3.000 Einwohner. Da ist Hamburg schon etwas ganz anderes gewesen, eine Stadt mit einer tollen Kneipenkultur, die ich so aus Frankreich nicht kannte“, erzählt Hervé Maillet. Als die Beziehung zu der jungen Frau nach vier Jahren endete, kam die berufliche Wende. Der gebürtige Pariser erhielt die Chance auf eine Assistentenstelle bei der Bremer Werbeagentur Seekamp. Er zog nach Bremen, legte eine Nicht-Abiturienten-Prüfung ab, da sein Abitur in Deutschland nicht anerkannt wurde, und studierte schließlich an der Hochschule Bremen Grafik-Design mit Schwerpunkt Fotografie. Um sein Studium zu finanzieren arbeitete

er unter anderem als Pressefotograf und übernahm Studioaufnahmen. 1983 machte sich Hervé Maillet mit eigenem Studio selbständig. „Am Anfang lief es sehr gut“, erzählt der 64-Jährige. „Da gab es noch mehr Respekt vor der Arbeit.“ Inzwischen seien aber viele frühere Kund*innen nicht mehr da und Unternehmen griffen zunehmend auf Agentur-Material zurück. Ihm helfe sehr, dass er auch Grafiker sei. So verdient Hervé Maillet sein Geld mit der Gestaltung von Plakaten, Büchern, Flyern und Katalogen, der Durchführung von Werbekampagnen und verschiedenen weiteren Projekten. Er leitet regelmäßig Fotokurse in der Werk- schule in Oldenburg, außerdem in seinem Studio in der Friesen- straße sowie einmal im Jahr eine Sommerwerkstatt in Bad Be- derkesa. Ein weiteres wichtiges Tätigkeitsfeld ist die Porträt- und Food-Fotografie. „Dafür braucht es viel Geduld und Wissen. Bei solchen Aufnahmen muss alles stimmen.“ Darüber hinaus gestaltet er die Mitarbeiter*innenzeitung „Aufbruch“ für den ASB. Ein weiteres Projekt, dessen sich der Wahl-Bremer seit nunmehr sechs Jahren annimmt. Er experimentiere gerne, fügt er hinzu. Nicht in der Digital-Fotografie, wohl aber bei analogen Aufnahmen, beispielsweise mit seiner 8x10-Inch-Großbildkamera. Und dann betont er noch einmal, dass die Fotografie sein Traumberuf sei und nicht nur dafür da, Geld zu

verdienen. „Es ist auch noch mein Hobby. Viele Kollegen nehmen ihre Kamera nicht mit in den Urlaub, ich fahre nie ohne. Fotografieren macht mir einfach Spaß.“ Aber dennoch sei es immer schwerer geworden, damit seinen Lebensunterhalt zu bestreiten. So ist er als Grafiker nicht nur für die Mitarbeiter*innenzeitung des ASB zuständig, sondern arbeitet auch als Betreuungskraft für die Ambulante Pflege in Bremen-Mitte, anderthalb Tage in der Woche. „Ich habe nur nette Kundinnen und Kunden“, freut sich Hervé Maillet, dessen Vorname übersetzt „Krieger“ bedeutet. Einkaufen, Begleitung zu Ärzt*innen und Behörden, auch mal Aufräumen oder Staubsaugen gehören zu seinen Aufgaben, aber vor allem Zuhören. „Der Job macht mir auch Spaß. Ich arbeite gerne mit Menschen, sonst wäre ich nicht Fotograf“, betont der Vielbeschäftigte. Hat er manchmal Heimweh? „Nein“, antwortet Hervé Maillet ohne zu zögern. „Meine Heimat ist jetzt Deutschland, aber ich fahre noch zwei bis drei Mal im Jahr nach Frankreich. Mein Bruder lebt noch.“ Als das Interview eigentlich schon zu Ende ist, praktisch beim Gehen, weist der Bremer noch auf ein weiteres Hobby hin, dem er sich regelmäßig widmet: dem Rennradfahren, alleine oder mit einem Freund. 60 Kilometer pro Tour lege er durchschnittlich zurück. Es seien aber auch schon mal 200 gewesen.

Doris Friedrichs



**DIE PFLEGEBERATUNG VOM ASB.
DAFÜR HABE ICH MICH ENTSCHEIDEN!**

Beratung bedeutet für uns:
Ihnen das für Sie individuell notwendige Fachwissen zur Verfügung zu stellen, damit Sie sich optimal für Ihre persönliche Lösung entscheiden können.

ASB Bremen-Mitte
Telefon: 0421 59 80 104

ASB Bremen-Ost
Telefon: 0421 41 787 11

ASB Bremen-West/Ostl. Vorstadt
Telefon: 0421 69 63 98 70

Weitere Informationen auf:
www.asb-ambulante-pflege.de

Wir helfen hier und jetzt.



 Arbeiter-Samariter-Bund
 Ambulante Pflege GmbH

Zucker geht gar nicht

Ernährungswissenschaftlerin Christina Zöhrer
über gesundes Essen für Senior*innen



Ökotrophologie in Hamburg und machte ihren Master-Abschluss in Ernährungswissenschaften in Halle. Seit 2017 ist die gebürtige Bremerin selbständige Ernährungsberaterin, seit zwei Jahren in den Räumen der alten Post in Bremen-Lesum. Im Interview für die Kund*innenzeitung geht sie insbesondere auf eine gesunde Ernährung für Menschen 60plus ein.

Frau Zöhrer, mit welchen gesundheitlichen Problemen kommen Menschen zu Ihnen?

Christina Zöhrer: Überwiegend Menschen, die abnehmen wollen. Sie machen zirka 90 Prozent meiner Kundinnen und Kunden aus. Darüber hinaus

Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, mit chronischen Magen- und Darm-Erkrankungen, mit Reizdarm, Magenschleimhautentzündungen, aber auch Rheuma- und Gicht-Patienten. Man kann mit Ernährung einen großen Einfluss auf die Gesundheit nehmen.

Was empfehlen Sie Senioren, bei der Ernährung zu beachten?

Christina Zöhrer: Der Bedarf an Kohlehydraten sinkt, je älter wir werden, der an Eiweiß steigt hingegen. Von Nahrungsmitteln mit einem hohen Eiweißgehalt essen ältere Menschen aber in der Regel weniger, da sie sie schlechter kauen können, zum Beispiel

Nüsse oder Fleisch. Wichtig ist auch, ausreichend zu trinken, damit der Körper gut hydriert bleibt. Für Menschen über 65 werden 30 Milliliter Wasser und Kräutertee pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag empfohlen.

Soll heißen, der Stoffwechsel verändert sich mit zunehmendem Alter?

Christina Zöhrer: Der Stoffwechsel stellt sich um. Man muss anders essen, eben die Kohlehydrate reduzieren, weil der Energiebedarf nicht mehr so hoch ist. Dabei ist auch entscheidend, wie viel man sich bewegt. Gute Fette und Eiweiße sind wichtig. Das Gehirn besteht zu zirka 70 Prozent aus Fett. Also gute Öle verwenden wie Olivenöl, Nuss- und Saatenöle, bevorzugt aus biologischer Erzeugung. Aber grundsätzlich gilt, egal ob Bio oder konventionell, besser überhaupt eine Tomate als gar keine.

Was sollte täglich auf dem Speiseplan stehen und wie viel davon?



Ob Rheuma, Bluthochdruck, Neurodermitis oder Diabetes – gesundes Essen soll Krankheiten vorbeugen und lindern. Und das nicht erst, seit die „Ernährungs Docs“ im Fernsehen mit ihren Tipps für mehr Wohlbefinden sorgen wollen. Schon der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach (1804–1872) war überzeugt: „Der Mensch ist, was er isst“. Ernährungswissenschaftlerin Christina Zöhrer weiß mehr darüber. Die 35-Jährige studierte

Christina Zöhrer: Täglich 600 Gramm Gemüse wären gut, aber das schafft kaum jemand.

Und wie sieht es mit den Vitaminen aus?

Christina Zöhrer: Alle Vitamine sind wichtig, insbesondere das Vitamin D. Dieser sollte hin und wieder kontrolliert werden. Über die Ernährung ausreichend Vitamin D zu sich zu nehmen, ist kaum machbar.

Wie sieht es mit Vollkorn-Produkten für Senioren aus? Da bestehen möglicherweise wieder Kau- und Schluckbeschwerden.

Christina Zöhrer: Da kommt es eben auf die Konsistenz an, also kein hartes Brot. Porridge und Bircher-Müsli sind eventuell Alternativen. Vollkorn-Produkte sind schon sinnvoll, aber dafür muss auch der Darm gut arbeiten.

Nochmal das Thema gute Fette, ist Margarine besser oder Butter?

Christina Zöhrer: Bio Butter. Bei der Margarine werden die Fette gehärtet. Deshalb lieber Butter verwenden.

Wie wichtig ist der sogenannte Body-Mass-Index, also das häufig verwendete Maß zur Beurteilung des Körpergewichts?

Christina Zöhrer: Die Körperzusammensetzung ist wichtig, Muskelmasse, Fettmasse und der Wasserhaushalt. Ich ermittle bei den Menschen, die zu mir kommen, die Körperzusammensetzung mittels der Bioelektronischen Impedanzanalyse. Hier werden die Muskelmasse, die Fettmasse und der Wasserhaushalt bestimmt.



Was können Senioren tun, damit Essen nicht nur lebenserhaltend ist, sondern auch Spaß macht und trotzdem gesund ist?

Christina Zöhrer: Ich empfehle Fingerfood, beispielsweise Feta-Würfel oder Oliven-Tapas oder auch mal in Gemeinschaft kochen und essen. Fertig- und Tiefkühlprodukte werden immer besser, aber man muss genau hinschauen bei den Inhaltsstoffen.

Zurück zum ursprünglichen Gedanken: Kann eine ausgewogene Ernährung Krankheiten wirklich vorbeugen, sie lindern oder sogar heilen?

Christina Zöhrer: Ein klares Ja! Häufig macht die einseitige Ernährung die Menschen krank. Zucker sollte nur in Maßen gegessen werden, es ist ein kurzfristiger Energielieferant ohne Nährwert. Wenn schon Süßes, dann Obst.

*Das Interview führte
Doris Friedrichs.*

Ernährungswissenschaftlerin Christina Zöhrer:
„Ernährungsberatungen können bei bestimmten Krankheiten über die Krankenkassen abgerechnet werden“.

Foto: Doris Friedrichs



Die 100 als Ziel

ASB-Mitglied Marianne Koch hat sich ihren Humor bewahrt

Die Corona-Pandemie hat uns seit mehr als einem Jahr fest im Griff. Sie hat unser Leben eingeschränkt und verändert. Weltweit sind Millionen Menschen an der Virus-Infektion gestorben. „Die Pandemie ist schlimm“, bestätigt auch Marianne Koch, seit vielen Jahren Mitglied des ASB. „Aber sie ist dennoch nicht mit Krieg zu vergleichen.“ Marianne Koch hat den Krieg noch erlebt. Sie ist in Wolitta im Kreis Heiligenbeil in Ostpreußen geboren. 1949 musste sie ihre Heimat verlassen. Ihre Eltern waren zu dem Zeitpunkt schon tot, Tante und Onkel in den Westen geflohen. Sie lebten bereits in Bremen und ließen die Nichte über das Rote Kreuz suchen lassen.. Bei ihnen sei

sie schließlich untergekommen, berichtet die 93-Jährige. Später habe sie im Haushalt gearbeitet. Sie war 24, als sie ihren Mann kennen lernte. Wie? „Ja, so wie immer“, antwortet Marianne Koch. „Auf der Arbeit.“ Und war sie gleich verliebt? „Naja, es klappte gleich“, schmunzelt die Seniorin. Erst hätten sie in Huchting gewohnt und seien später in das Haus in der Nähe des Flughafens gezogen, das sie noch bewohnt. Vor zwei Jahren sei ihr Mann gestorben. Sie habe ihn zu Hause zusammen mit dem ASB gepflegt. „Das war ein schlimmes Jahr. Ich vermisse ihn sehr. Er fehlt mir überall“, sagt Marianne Koch. Immerhin habe sie aber nette Nachbarn, obwohl die Kontakte wegen Corona reduziert seien. Zwei Kinder, vier Enkel und zwei Urenkel leben verstreut über Deutschland, nur eine der Enkeltöchter wohnt in Bremen. „Die ist immer für mich da. Zwei Mal in der Woche schaut sie vorbei, kauft für mich ein, hilft im Haushalt, und wir trinken Tee und essen zusammen Abendbrot. Sie macht alles für mich.“ Alle 14 Tage kommt zudem eine Freundin ihrer Tochter zu ihr, macht ihr die Haare und ist auch Ansprechpartnerin für Notfälle. „Wenn mein Sohn zu Besuch ist, spielen wir zusammen Rommé-Cub. Dazu hat sonst keiner Lust außer meine Urenkelin“, erzählt Marianne Koch. Und dann ist da ja noch der ASB. Mitarbeiterin Anke Reichel sei ihre Bezugspflegerin und habe auch

Pflegekraft Anke Reichel (li.) und Kundin Marianne Koch verstehen sich bestens.

Foto: Doris Friedrichs



schon ihren Mann gepflegt. Drei Mal am Tag ist eine Mitarbeiter*in vor Ort, kümmert sich um die Körperpflege der alten Dame, um die Insulingabe, stellt Tabletten, bereitet Mahlzeiten vor. Der Mittagstisch wird angeliefert. „Es ist ein schönes Gefühl, dass ich nicht alleine bin. Der ASB betreut mich ganz toll.“ Die Hundert hat sich die Seniorin jedenfalls vorgenommen. „Und mit 102 gehe ich mit dem Krückstock spazieren.“ Nun gibt es doch noch etwas zum Lachen – und zum Staunen. „Die Cousine meines Mannes hat mit 100 Jahren noch den Rasen gemäht und sich selbst versorgt. Sie hat auf dem Land gewohnt, und dass sie so alt geworden ist, hat sie wohl der guten Luft dort zu verdanken. Außerdem hat sie beim Schlachter gearbeitet und das Tierblut getrunken.“ Es wird ein wenig gruselig. Allgemeines Frösteln unter den Anwesenden. „Ja, wirklich! Die war rustikal. Blutwurst ist auch nichts ande-

res.“ Anke Reichel drängt auf einen Themenwechsel. „Nun gut, so war das früher“, sagt sie und kommt auf das Thema Stricken zu sprechen und darauf, dass Frau Koch noch gerne Socken strickt für die Familie und Freunde. Themenwechsel geglückt! Alles erzählt? Eine Frage bleibt noch. Ob sie mal mit der Schauspielerin und Ärztin Marianne Koch verwechselt worden sei. Ja, das sei vorgekommen, gibt die Namensvetterin mit einem Lächeln zu.

Doris Friedrichs

	<h2 style="text-align: center;">Gudrun Winkelmann</h2> <p style="text-align: center;">RECHTSANWÄLTIN</p>		<i>Trägerin des Trommelpreises 2015</i>
	<p>Allgemeinanwältin Testamentsvollstreckung - zertifiziert</p> <p>Schwerpunkte: Vertragsrecht · Erbrecht · Unternehmensnachfolge Vorsorge-/Patientenverfügungen Nachlassregulierungen</p>		
<p>Hamburger Str. 222 / 224 28205 Bremen</p>	<p>T 0421 - 40 95 700 F 0421 - 40 95 701</p>	<p>mail@winkelmann-recht.de www.winkelmann-recht.de</p>	

„Sei zufrieden und ärgere dich nicht“

Jürgen Thye kann dem Leben auch mit 92 viel Positives abgewinnen

„Meine Urenkelin ist 92 Tage jung und ich bin 92 Jahre alt“, lächelt Jürgen Thye. Er ist aus Erlangen angereist, um das Baby erstmals zu sehen. Gleich nach dem Interview trifft er sich mit zwei seiner drei Enkel in der Mühle am Wall für einen ersten Blick auf das kleine Mädchen. Geboren und aufgewachsen ist Jürgen Thye in Bremen. Mit 16 reiste er nach Sachsen im Rahmen der Kinderlandverschickung – und wurde nur wenige Monate später noch zum Reichsarbeitsdienst eingezogen. Das war im Dezember

1944. Im darauffolgenden April kam er noch zur Reichsmarine und geriet einen Monat später bei Kriegsende in Gefangenschaft der britischen Besatzung auf Fehmarn – zum Glück nur für kurze Zeit. „Bereits im Juli war ich wieder frei, weil ich mich freiwillig zur Landwirtschaft gemeldet habe“, erzählt Jürgen Thye. Ein Jahr blieb er auf einem Bauernhof im Ammerland, kehrte dann nach Bremen zurück, wo er bei der Firma Lloyd Dynamo und den Stadtwerken Praktika absolvierte. Es folgten fünf Semester auf der Bau- und Ingenieurschule in Bremen, was ihm, als diese zur Hochschule umgewandelt wurde, nachträglich noch ein Diplom einbrachte. Die erste Anstellung erhielt Jürgen Thye beim ehemaligen Sachsen-Werk in Bremen. Dort lernte er auch seine Frau kennen, angestellt als Sekreätin. „Irgendwann sind wir gemeinsam zum Freimarkt gegangen und kamen uns schließlich näher.“ Dennoch bewarb er sich bei Siemens in Erlangen. Der Liebstand der berufliche Werdegang des Ingenieurs aber nicht im Weg, 1955 wurde geheiratet. Von seinen drei Kindern leben die beiden Söhne heute noch in Erlangen, einer davon sogar in dem Hochhaus, in dem Jürgen Thye wohnt. Das gebe ihm große Sicherheit, sagt der 92-Jährige. Seine Tochter zog zurück nach Bremen. Seit zehn Jahren ist der rüstige Rentner Witwer. Täglich kommt ein Pflegedienst vorbei, um ihm die Stützstrümpfe an-

Jürgen Thye besucht noch zwei Mal im Jahr seine Geburtsstadt Bremen.

Foto: Doris Friedrichs



zuziehen. Das schaffe er nicht mehr alleine, sagt er. So war in Bremen der ASB täglich für die Unterstützung bei Jürgen Thye im Hotel. Außerdem hat er eine Hauswirtschaftskraft engagiert, die für ihn die Wohnung reinigt. „Alles andere mache ich noch selbst“, betont er, „auch das Duschen und Einkaufen.“ Immer samstags geht er auf den Grünmarkt in Erlangen und kauft bei einem Bauern ein, den er schon lange kennt. Regionale Produkte sind ihm wichtig. Er hat Diabetes, muss aber keine Medikamente dagegen nehmen, weil er genau darauf achtet, was er essen darf und was nicht, aber auch, was ihm schmeckt. Dafür hat er extra eine Liste. „Täglich nur einen halben Apfel essen, zum Beispiel“, verrät Jürgen Thye. „Oder besser grüne Paprika statt rote, weil die doppelt so viel Zucker haben. Und besser auch Erdbeeren frisch vom Grünmarkt.“ Jeden Dienstag trifft er sich zudem mit Siemens-Rentnern zu einem Stammtisch. „Am 2. Juni habe ich dort einen ausgegeben, weil ich schon länger Betriebsrente beziehe, als ich bei Siemens gearbeitet habe“, schmunzelt der Ingenieur. „Die sind selbst schuld. Warum haben sie mich auch mit 60 in Rente geschickt. Ich hätte ja bis 65 gearbeitet.“ Nach Bremen fährt er zwei Mal im Jahr. „Aber nicht zu Weihnachten. Da ist es mir zu kalt.“ Seine Verbundenheit zur Hansestadt besteht aber nicht nur zu Teilen seiner Familie. Regelmäßig schaut er im Fernsehen

das Regionalmagazin Buten & Binnen, und zu seinem 90. Geburtstag gab es ein traditionelles norddeutsches Essen: Matjes mit Bohnen und Specksoße. Jürgen Thye macht einen ausgeglichenen, zufriedenen Eindruck. Auch weil er noch weitestgehend gesund ist? Er zieht einen Ausweis aus seiner Brieftasche, auf dem seine zahlreichen Krankheiten aufgelistet sind. „Ich weiß gar nicht, was da alles drauf steht“, sagt er. Wie gesund oder krank man sich fühlt, ist also auch eine Frage der Akzeptanz und Einstellung. „Ich weiß nicht, wie alt ich werden will“, fügt er hinzu. „Ich weiß nur, dass ich nicht dahinsiechen will.“ Neulich habe ihn jemand gefragt, warum er so alt geworden sei. „Weil ich nicht gestorben bin“, habe er geantwortet. Und dann aber noch ein Tipp fürs hohe Alter: „Sei zufrieden und ärgere dich nicht!“

Doris Friedrichs

Nix für Bangbüxen

Kapitän a.D. Horst Dürrbaum ist der Seefahrt noch heute verbunden



Zwei Mal in der Woche kommt eine Mitarbeiter*in des ASB zu Horst Dürrbaum, um beim Duschen zu helfen. Ansonsten meistert der 84-Jährige sein Leben noch alleine.

Foto: Doris Friedrichs

Fesch sieht er aus, der junge Mann in Uniform auf dem Schwarz-Weiß-Foto. „Da war ich 18“, sagt Horst Dürrbaum. Das Foto zeigt ihn in den 50er Jahren zur Zeit seiner Ausbildung zum Seemann. Dafür besuchte er unter anderem die Seemannsschule auf der Halbinsel Priwall gegenüber Travemünde. „Ich habe meine ganze Ausbildung alleine bezahlt. Nur die 300 Mark für die Schule hat mein Vater übernommen. Er wollte nicht, dass ich zur See fahre“, erzählt Horst Dürrbaum. Der junge Mann wollte aber unbedingt, brach sogar das Gymnasium in der elften Klasse ab. „Ich hatte keine Lust mehr zu lernen, obwohl mir das Lernen nicht schwer fiel.“ Um ihm vom Vorhaben Christliche Seefahrt abzubringen, ging der Vater mit dem Sohn in Kiel zum Heuerstall. „Da saßen die Fischer. Die sahen alle ramponiert aus, und mein Vater sagte ‚Das sind alles deine Kollegen‘.“ Aber auch das störte den gebürtigen Stettiner nicht, der 1949 als Vertriebenen mit seiner Mutter nach Quakenbrück kam. In Kiel heuerte er auf einem Küstenmotorschiff (Kümo) an. Fünf Monate lang waren Nord- und Ostsee seine Heimat zu Wasser. Zu wenig für jemanden, den es in die weite Welt hinauszog. Schiffe der Rickmers-Werft hatten als Ziel China – und der Decksjunge war für ein Dreivierteljahr dabei. Das nächste Ziel hieß Amerika, die große Seen-Fahrt. Ontariosee, Eriesee und weitere zählt der 84-Jährige auf. Überall gebe

es kleine Häfen. Auf dem Oberen See sei ihr Schiff über zwei Tage 184 Meter hochgeschleust worden. Zu der Zeit war er bereits Leichtmatrose im dritten Lehrjahr. Wieder an Land meldete sich Horst Dürrbaum bei der Hochschule für Nautik in Lübeck an, studierte vier Semester und erwarb sein Steuermannspatent. „Dann musste man wieder für mindestens zwei Jahre zur See fahren und im Anschluss zwei weitere Semester studieren, um das Kapitänspatent ‘Große Fahrt‘ zu erhalten.“ Mit 28 Jahren war er Kapitän – und wollte an Land bleiben. Aber an Land wurde er zunächst nicht glücklich, kehrte zurück auf See und hörte 1968 endgültig auf, weil er inzwischen verheiratet war und zwei Kinder hatte. Es folgten verschiedene berufliche Stationen, ein Betriebswirtschaftsstudium, der Umzug nach Bremen und weitere Arbeitgeber. Später übernahm er bis zu seiner Rente mit 65 den Vorsitz der Deutschen Stiftung Sail Training, wodurch er wieder zum Segeln kam. Die Erinnerungen an die Seefahrt sind nach wie vor allgegenwärtig in der Wohnung des Kapitäns a.D. Ein Modell des ehemaligen Segelschiffs Alexander-von-Humboldt steht in einer kleinen Vitrine, eine beeindruckende kleinere Figur aus China auf einem Tischchen. Eine Maske aus Ceylon hängt an einer Wohnzimmerwand, eine große geschnitzte Figur aus Holz thront in einer Ecke des Zimmers, im Schrank sind weitere Memorabili-

en zu entdecken. Seekrank sei er übrigens nur einmal gewesen, gesteht Horst Dürrbaum. „Da musste ich als Decksjunge auf dem Kümo Kohl mit Fleisch kochen und sollte schließlich einen Kollegen am Ruder ablösen. Ich bin auf die Brücke und gleich durchgerannt zur Reling, so elend war mir. Ich konnte nicht leben und nicht sterben. Aber das ist zum Glück nie wieder passiert.“ Und dann verrät Horst Dürrbaum noch mehr, zögerlich zwar, aber eine herrliche Anekdote dann doch. Dass er einmal in der Hafenstadt Dalian in der chinesischen Provinz Liaoning „über die Strenge“ geschlagen habe. Mit Kollegen vom Schiff habe er Blödsinn gemacht, wie das manchmal so sei unter jungen Männern. „Als Konsequenz wurden wir am Tag darauf von Soldaten abgeholt,

weil uns jemand bei unserem Unfug beobachtet hatte. Für vier Stunden mussten wir ins Gefängnis, bis wir von unserem Kapitän ausgelöst wurden. Ich musste außerdem unterschreiben, dass ich ein Freund des chinesischen Volkes bin. Der vermeintliche Spaß hat mich einen ganzen Monatslohn gekostet, 125 Mark, die an den chinesischen Staat gingen.“ *Doris Friedrichs*



OPTIK GROSS

MOBILER SERVICE
Sie schaffen es nicht zu uns zu kommen, dann nutzen Sie unseren Service vor Ort. Wir messen Ihre Sehschärfe und beraten Sie bei der Auswahl Ihrer Brille direkt bei Ihnen zu Hause.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin
Telefon 0421 17315900

Osterholzer Landstraße 32
28327 Bremen

Öffnungszeiten
Mo. – Sa. 9 – 13 Uhr
Mo., Di., Do., Fr. 14 – 18 Uhr
Mi. und Sa. Nachmittag geschlossen

Klären statt klagen

Betriebsrätin Magda Zwicker will nach 20 Jahren kürzertreten

„Irgendwann war da mal was, wofür ich mich einsetzen wollte“, blickt Magda Zwicker zurück. Was es genau war, weiß sie nicht mehr. Es muss ihr aber so wichtig gewesen sein, dass sie sich für die Betriebsratswahl aufstellen ließ. Sie wurde gewählt. Von Anfang an war sie stellvertretende Vorsitzende, von 2017 bis zu diesem Frühjahr Vorsitzende. Ende Januar ging die Pflegekraft nach über 20 Jahren ASB in den Ruhestand. Aufgewachsen ist Magda Zwicker in Friedburg. Die Eltern hatten dort eine Landwirtschaft. Gelernt hat sie Pflegehelferin, kam durch ihren ersten Mann nach Delmenhorst, wo sie für einen Pflegedienst arbeitete. Später lernte sie ihren jetzigen Mann kennen, dessen damalige Frau durch den ASB betreut wurde. Als diese starb zog sie zu ihrem neuen Partner nach Bremen – und heuerte beim ASB an. „Ich habe die 45 Dienstjahre voll. Mein Mann ist schon im Ruhestand, und wir wollen gemeinsam noch etwas von unserer Rente haben. Wir haben einen Garten, der auch Pflege braucht. Ich würde gerne mal wieder nähen, vielleicht einen Nähkurs besuchen, Freunde treffen, Fahrradtouren machen. Viele unserer Freunde sind schon in Rente“, erzählt die 63-Jährige. Dennoch macht sie auf geringfügiger Basis weiter beim ASB. „Ich bin gerne draußen in der Pflege. Das macht mir Spaß, ich mag die Menschen.“ Und auch die Arbeit im Betriebsrat. Dem ist sie ebenso treu geblieben,

aber nicht mehr in der bisherigen Verantwortung als Vorsitzende. Bei den Wahlen in diesem Jahr hat sie sich nicht wieder für das Amt zur Verfügung gestellt. Ihre Aufgaben bis zu diesem Zeitpunkt: Betriebsvereinbarungen überwachen, für die Kolleg*innen da sein, zuhören, Dinge regeln, wo sie es kann. Sie sei als Vorsitzende Mittlerin zwischen Kolleg*innen und Vorgesetzten gewesen, sagt Magda Zwicker. „Einige regeln ihre Angelegenheiten selber, andere brauchen unsere Unterstützung. Einiges lässt sich schlichten, bevor es mit den Chefs zum Gespräch kommt. Wenn aber doch, lässt sich das Allermeiste klären. Ich hatte immer einen guten Draht zum Geschäftsführer und zu den Pflegedienstleiterinnen. Unser Chef ist auch sehr kompromissbereit.“ Sie sei immer dafür, nach einem Weg aus der Krise zu suchen, bevor eine Lawine ins Rollen käme, Kolleg*innen „angesteckt“ würden und ein Zerwürfnis nicht mehr zu vermeiden sei.

Doris Friedrichs

Magda Zwicker ist dem ASB als Mini-Jobberin erhalten geblieben.

Foto: Doris Friedrichs



Plötzlich Traumjob

Bianca Hohmann arbeitet seit 15 Jahren beim ASB in Mitte

Meistens ist es ja gut, Vorhaben gründlich zu durchdenken und zu planen. Manchmal hilft aber auch Spontanität statt langes Grübeln. Spontanes Handeln und eine schnelle Entscheidung waren es letztendlich, die Bianca Hohmann und den ASB zusammenbrachten. Eine berufliche Verbindung, die immerhin schon 15 Jahre währt. „Meine Familie und ich wohnten damals ganz in der Nähe vom Pflegedienst in Mitte. Bei einem Spaziergang habe ich mich aus einem Impuls heraus hier vorgestellt“, erzählt die 47-Jährige. Mit Erfolg. Sie wurde sofort eingestellt und nahm im Oktober 2005 ihre Arbeit auf. Geboren wurde Bianca Hohmann in Hameln. Sie wuchs bei Adoptiveltern in einem kleinen, idyllischen Dorf auf. Nette Eltern seien das gewesen, betont sie. „Aber meine leibliche Mutter wollte ich dennoch unbedingt kennen lernen. Sie lebte in Bremen. Zuerst konnte ich meinen Bruder ausfindig machen und über ihn meine Mutter.“ Hals über Kopf sei sie daraufhin nach Bremen gezogen, fährt Bianca Hohmann fort und gesteht, dass sie viele Monate unter großem Heimweh litt. Aber die gelernte Kindergärtnerin blieb. Ihre Mutter arbeitet damals in der häuslichen Pflege bei den Johannitern. Bei einem Treffen des ehrenamtlichen Sanitätsdienstes der Johanniter lernte Bianca Hohmann ihren Mann kennen – und engagierte sich ebenfalls ehrenamtlich. Noch heute leitet sie zwei Jugendgrup-

pen. Ihr beruflicher Weg führte aber über einige Hürden. In ihrem erlernten Beruf fand sie keine Anstellung mehr, arbeitete zwei Jahre als Kinderpflegerin in einer Krippe, ließ sich dann zur examinierten Pflegekraft ausbilden und startete anschließend bei einem Pflegedienst. Ein Jahr später kam ihr Sohn zur Welt, 2009 ihre Tochter. Mit dem Pflegedienst aber klappte es nicht mehr. „Es hat mir keine Freude mehr gemacht.“ Was folgte, war der Einstieg beim ASB – den sie nie bereut hat. „Es ist ein Riesenzusammenhalt hier“, zeigt sich Bianca Hohmann begeistert von den Kolleg*innen und Vorgesetzten. „Da wird kein Unterschied gemacht zwischen examinierten Pflegekräften und Pflegehelferinnen. Alle sind gleichberechtigt. Es gibt keine starre Hierarchie. Und durch die flexiblen Arbeitszeiten kommt auch die Familie nicht zu kurz.“

Doris Friedrichs



Bianca Hohmann freut sich über das tolle Team.

Foto: Doris Friedrichs

Viele positive Erfahrungen gesammelt

Azubi Lin Melchers über ihren Einsatz beim ASB



Lin Melchers
Foto: ASB

Als ich 2016 meine Ausbildung als Pflegeassistentin in der Heilerziehungspflege begonnen hatte, war mein eigentliches Ziel, als Rettungssanitäterin zu arbeiten. Ich wollte schon immer im sozialen Pflegebereich arbeiten, mich um Menschen kümmern, die es nicht mehr selbst schaffen. Deshalb bin ich froh, mich für meine jetzige Ausbildung als Pflegefachfrau entschieden zu haben. Mit den Jahren war ich in verschiedenen Pflegebereichen tätig, unter anderem in einem Pflegeheim für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen, sowie bei den Maltesern im Hausnotruf. Dementsprechend konnte ich viele verschiedene Erfahrungen sammeln, die mich in meiner jetzigen Ausbildung weiterbringen. Da mein Opa in meiner Kindheit früh an COPD erkrankte und ich ihm damals öfter den Rettungsdienst rufen musste, war für mich nach diesen Erfahrungen klar, dass ich später in diesem Bereich tätig sein möchte, um Menschen und auch meiner Familie die Hilfe zu bieten, die sie jetzt oder im weiteren Leben benötigen. Meine Familie hat mich in dieser Entscheidung meines Lebens sehr geprägt und mich dazu motiviert, die Ausbildung an der Bildungsakademie in Bremen-Mitte zu absolvieren. Momentan bin ich beim ASB in Mitte eingesetzt und kann jetzt schon behaupten, dass die Arbeit vielfältiger ist, als Außenstehende es wahrnehmen. Ich bin jetzt ungefähr einen Monat hier beschäftigt und kann nur

positive Rückmeldungen geben. Das Team ist toll, alle verstehen sich gut und halten zusammen. Egal welche Fragen ich habe, mir wird jede Frage zu meiner vollen Zufriedenheit beantwortet. Zudem werden die Kunden, die wir am Tag aufsuchen, rücksichtsvoll und mit vollem Respekt behandelt. Die ambulante Pflege ist sehr persönlich, da man täglich in die Privatsphäre der einzelnen Menschen tritt. Privatsphäre wird von meinem Team sehr respektiert und mit Vorsicht behandelt. Gerade in diesem Praxiseinsatz wurde mir noch einmal deutlich, wie wichtig eine professionelle Hauspflege ist. Besonders in den Zeiten von COVID-19 sind die meisten auf sich alleine gestellt. Obwohl auch wir einen strikten Zeitplan einhalten müssen, geben die Kolleginnen und Kollegen dennoch das Gefühl, nur für die zu Pflegenden da zu sein. Ich bedanke mich für die ganzen zahlreichen Erfahrungen, die ich in diesem Einsatz sammeln durfte und möchte mich nochmal bei Jacqueline Busch für die tolle Anleitung bedanken.

Lin Melchers

Zweite Beute für die Bienen

Die Arbeiter-Samariter-Jugend bietet wieder Programm

Seit Anfang Juni finden bei der Arbeiter-Samariter-Jugend wieder Gruppenstunden und ebenso der offene Jugendtreff statt (Infos unter www.asb-bremen.de/news/neustart-asj). Geplant ist zudem ein Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche vom 18. bis 22. Oktober. Jeweils von 8 bis 15 Uhr locken verschiedene Aktivitäten wie ein Kinderbauernhof, die Spielcoolisse – ein Abenteuer-Indoor-Spielplatz –, Ausflüge, ein Erste-Hilfe-Kurs und mehr, Mittagessen inklusive. Weitere Informationen, unter anderem zu den fortlaufenden Gruppen, sowie das Anmeldeformular für das Ferienprogramm bietet das Internet unter www.asj-bremen.de. Neues gibt es auch vom Bienen-Projekt der AS-Jugend. „Erste Hilfe für die Bienen“ startete vor zwei Jahren. Ziel war und ist es, einerseits die Biene zu schützen und einen Beitrag zum Naturschutz zu leisten, andererseits Kinder und Jugendliche für die Umwelt zu sensibilisieren. Schließlich gibt es immer weniger Insekten hierzulande, und speziell Bienen sind vom Aussterben bedroht. Mithilfe einer Spende über 1.000 Euro von der Sparkasse Bremen wurde 2019 eine Startausrüstung für Imker und eine Bienenbeute angeschafft, die von Kindern und Jugendlichen im Rahmen einer Ferienfreizeit nach Art eines ASB-Rettungswagens bunt bemalt wurde. Die Bienenbeute beim ASB-Bildungszentrum in Ritterhude hat nun Zuwachs bekommen, wiederum mit Unterstützung der

Sparkasse Bremen, diesmal über 1.500 Euro. Seit einigen Wochen steht eine zweite Beute auf dem Gelände: die „Rettungswache“. Angedacht ist laut ASB-Landesjugendreferentin Jana Holtkamp auch, ein Insektenhotel zu bauen und einen Zaun, der den Tieren Schutz bietet. Es gibt also noch viel zu tun, und interessierte Kinder und Jugendliche sind bei der Arbeiter-Samariter-Jugend an der Bremerhavener Straße 155 jederzeit willkommen.

Doris Friedrichs

Imkern in voller Montur.

Foto: ASB



Sicherheit per Knopfdruck

Der Hausnotrufdienst des ASB sorgt für mehr Lebensqualität



**Abteilungsleiterin
Iris Krauß beim Schlüssel-
tresor, der durch Codes
gesichert ist.**

Foto: Doris Friedrichs

„Hallo Frau Müller, was ist bei Ihnen los? Sind Sie gestürzt?“ So oder so ähnlich könnte ein Telefonat mit der Hausnotrufzentrale des ASB beginnen. Seit März 2020 gibt es den Hausnotruf des ASB in Bremen, bundesweit schon länger. Bereits jetzt vertrauen ihm 280 Kund*innen zwischen Syke und Schwanewede, von Achim bis Bremen-Nord. Tendenz steigend. Neun Mitarbeiter*innen sorgen aktuell für die Sicherheit der Senior*innen. Derzeit wird eine weitere Kraft für die Rufbereitschaft gesucht. Aber wie funktioniert das System? Was macht es so erfolgreich? Eine Basisstation und ein Funk-Notrufknopf, tragbar als Armband, als Kette oder am Gürtel, bilden die

Grundlage. Mit dem Drücken des Knopfs wird eine Verbindung zur 24-Stunden-Notrufzentrale des ASB hergestellt, erreichbar an 365 Tagen im Jahr. Egal ob Herzinfarkt, Schlaganfall, ein schwerer Sturz oder auch ein Wohnungsbrand – mit dem Hausnotrufsystem bleibt niemand mehr auf sich allein gestellt. Das Rettungsfachpersonal der Notrufzentrale hat sogleich alle wichtigen Daten der betroffenen Person vorliegen. Iris Krauß, die seit Dezember 2020 den Aufbau der Abteilung Notrufdienste beim ASB-Landesverband in Bremen leitet, informiert über die beiden Tarife des Systems: den Basis- und den Komfort-Tarif. „Beim Basis-Tarif ist der Hintergrunddienst des ASB nicht dabei. Hier werden zu alarmierende Personen, meist Angehörige, namentlich hinterlegt, ebenso der Rettungsdienst und der ärztliche Notdienst. Beim Komfort-Tarif ist der Hintergrunddienst des ASB als zusätzlicher Einsatzdienst involviert. Das Einsatzfahrzeug fährt ohne Blaulicht und benötigt deshalb länger als der Rettungsdienst, je nachdem, wo der Kunde wohnt, etwa 30 bis 60 Minuten. Es muss ja zuerst der Wohnungs- beziehungsweise Haustürschlüssel aus dem Safe beim Landesverband geholt werden. Der Safe ist kameraüberwacht und mit Codes ausgestattet, die nur die Hausnotrufmitarbeiter kennen. Falls nötig, werden der Rettungsdienst, der ärztliche Notdienst, die Polizei oder die Feuerwehr

nachalarmiert.“ Bei den meisten Einsätzen ginge es aber um kleinere medizinische Dienste, vor allem um Hilfe beim Aufstehen, erklärt Iris Krauß. Wir arbeiten unter anderem mit Einsatzkräften zusammen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr absolvieren, also FSJler. Die durchlaufen ein strenges Einarbeitungskonzept von einem Erste-Hilfe-Lehrgang über einen Sanitätshelferlehrgang bis hin zu einer weiteren abteilungsinternen Schulung.“ Der Basis-Tarif kostet aktuell 25 Euro im Monat, der Komfort-Tarif 45 Euro. Beide Tarife können über die Pflegekassen bezuschusst werden. Der ASB hilft bei der Beantragung der Kostenübernahme. Darüber hinaus stehen weitere Leistungen zur Verfügung, beispielsweise ein Funk-Notrufknopf mit Fall-/Sturzdetektor, eine zusätzliche Sprechstelle oder ein Bewegungsmelder zur passiven Aktivitätsüberwachung. Aktuell funktioniert das Hausnotrufsystem nur innerhalb einer bestimmten Reichweite. „Wer sich bis zu etwa 100 Meter von der Basisstation wegbewegt, ist geschützt durch das System“, erläutert Iris Krauß. „Die Entwicklung zeigt aber, dass der Notrufknopf in ein paar Jahren auch mobil nutzbar ist.“ Die gelernte Krankenschwester rät Interessent*innen, sich rechtzeitig über die Anschaffung eines Hausnotrufgerätes Gedanken zu machen. „Lieber früher als zu spät. Es kommt auch auf die kognitiven Fähigkeiten an, das System zu begreifen.“

Übrigens: Der ASB-Hausnotrufdienst war 2018 Testsieger bei einem Vergleich unter neun bundesweit agierenden Hausnotrufdiensten.

Doris Friedrichs



**HILFE AUF KNOPFDROCK VOM TESTSIEGER:
DER HAUSNOTRUF DES ASB BREMEN**

Für seine hohe Qualität wurde der Hausnotruf vom ASB 2018 als Testsieger von der Stiftung Warentest ausgezeichnet. Lassen Sie sich unverbindlich beraten und testen Sie kostenlos unser Angebot unter:

0421 / 3 86 90-777

WWW.ASB-BREMEN.DE/HAUSNOTRUF Wir helfen hier und jetzt.


 Arbeiter-Samariter-Bund

Die Kunst des Abschiednehmens

Christa Adam bietet individuelle Gestaltung von Trauerfeiern

Es sind herausfordernde und schwierige Zeiten, denen wir uns seit Beginn der Pandemie im Frühjahr 2020 stellen müssen: Reise- und Kontaktbeschränkungen, Kulturverzicht und Arbeitsplatzverluste, Existenznöte vieler Unternehmer*innen und eine drohende Weltwirtschaftskrise verängstigen uns alle. Durch die erschreckende Anzahl von Todesfällen führt die Erkrankung an Covid-19 zu einer weltweiten Betroffenheit. Noch zum Jahreswechsel 2019/2020 feierten wir hoffnungsvoll die neuen „Goldenen 20er Jahre“ mit dem Gefühl, dass das Jahr ein besonderes werden würde ... Es wurde das Gegenteil von dem, was wir uns wünschten! Die Leichtigkeit des Sommers mit viel Aufenthalt an der frischen Luft bei strahlendem Sonnenschein konnte nur we-

nig über die Ernsthaftigkeit der Pandemie hinwegtäuschen. Wir wünschen uns nichts sehnlicher, als ein unbeschwertes Leben oder zumindest die Hoffnung auf eine erträgliche Zukunft! Nichts dagegen ist jedoch der Verzicht von Gewohnheiten und die Einschränkungen im alltäglichen Leben gegen den Verlust eines geliebten Menschen! Schicksale von Mitmenschen, die in tiefer Trauer Abschied nehmen müssen von einer/m langjährigen Lebenspartner*in, einer/m Angehörigen oder einer/m lieben Freund*in, machen betroffen. Manche Menschen konnten sich noch nicht einmal durch einen letzten Besuch von Ihrer/m Angehörigen am Krankenbett verabschieden oder den Übergang begleiten. Erschwerend kommt hinzu, dass selbst die Trauerfeiern starken Einschränkungen unterworfen waren. Was könnte einem trauernden Menschen Trost spenden? Manche finden Trost und Hoffnung in dem Glauben an ein Leben nach dem Tode, an eine ewige Heimat bei Gott. Gerade wenn durch Trauer und Krisen die Endlichkeit menschlichen Daseins bewusst wird, stellt sich uns die Frage nach Sinnzusammenhängen. Doch immer mehr Menschen verlieren den Glauben und die Hoffnung; zunehmende Kirchenaustritte bestätigen eine Abkehr von unserer traditionellen Religionszugehörigkeit. Durch den Austritt aus der kirchlichen Gemeinschaft werden nach dem Ableben der geliebten Person Alternativen



zur traditionellen Bestattung und der Gestaltung der Trauerfeier gesucht. Viele Trauernde wünschen sich, dass dieser schwere Tag des Abschieds so schnell wie möglich an Ihnen vorüberziehen möge, da sie den Schmerz und den gewohnten, oft einfallslosen und wenig tröstenden Ablauf der Trauerfeier nicht ertragen können. Ein/e gute/r freie/r Trauerredner*in übernimmt den Platz eines Pastors. Er/Sie hat durch die Ungebundenheit an eine Konfession mehr Redefreiheit und Gestaltungsspielraum. Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, die Trauerfeier zu einer individuellen, berührenden und tröstenden Abschiedszeremonie zu gestalten. Eine bedeutungsvolle, persönliche und wertschätzende Trauerrede zu schreiben und zu halten ist eine Kunst! Live-Musik mit Gesang zum Gedenken an die verstorbene Person während der Zeremonie ist ein schönes letztes Geschenk für einen geliebten Menschen. Auch kreative Rituale können das Abschiednehmen unterstützen und Trost spenden. Gerne gestalte ich mit Ihnen in Absprache mit dem Bestattungsinstitut Ihres Vertrauens die Abschiedszeremonie und gestalte die „letzte Reise“ Ihrer/s Angehörigen nach Ihren Wünschen und begleite Ihren Trauerprozess. Als freie zertifizierte Trauerrednerin, professionelle Sängerin und erfahrene Kunsttherapeutin begleite ich Sie empathisch, wertschätzend und kompetent. Dem ASB bin ich durch meine zehnjährige



Zusammenarbeit in der organisatorischen Leitung der ehemaligen Tagesbetreuung, dem „Café-Vergiss-mein-nicht“, verbunden. Auf Wunsch von Angehörigen übernahm ich die Gestaltung von Trauerfeiern und fand so einen weiteren Weg meiner Berufung, Menschen durch Worte, Musik und Kunst Wertschätzung und Trost zu spenden. Ich freue mich, wenn Sie sich vertrauensvoll an mich wenden. Gemeinsam finden wir Wege und Lösungen, Hoffnung auf einen Neubeginn – Licht im Dunkeln!
Christa Adam

Rico und seine Freunde

Das fünfte Abenteuer des Berliner Jungen



Andreas Steinhöfel
„Rico, Oskar und das
Mistverständnis“
ISBN 978-3-551-55783-4

Auch im fünften Abenteuer der engen Freunde aus Berlin sind der sich selbst als „tiefenbegabt“ bekennde Rico mit seinem „hochbegabten“ Freund Oskar in Sachen Abenteuer unterwegs. Erstmals geht es mit einer sehr geschätzten lieben älteren Nachbarin nach Hessen, in die Ferne. Ganz ungewohnt für Rico, der unter erheblichen Orientierungsproblemen leidet und damit sehr geschickt im Nahbereich der Heimatstraße Diepenau in Berlin und der Wohnung seiner Mutter umgeht. Doch er lässt ihm liebe Menschen niemals im Stich, auch wenn er sich in beängstigende Situationen begeben muss. Er ist durch und durch eine treue Seele, ein loyaler Mensch (siehe Zitat oben). Dem Autoren gelingt es wieder mit einem wunderschönen Sprachwitz, Situationen mit Spannung aufzubauen, zu verfolgen und zu einem interessanten, oft unerwarteten Finale zu bringen. Wieder zeichnet Rico alles selbst auf und bringt seine Gedanken aufs Papier. Wieder gibt es zahlreiche Denkblasen, in denen Rico versucht, die Sprache, bestimmte Aussagen, für sich erklärbar zu machen. „Charisma: Eine gewinnende Ausstrahlung. Manche Leute haben eher eine verlierende Ausstrahlung, aber dafür gibt es kein passendes Fremdwort. Tja, Pech gehabt.“ (Seite 148) Seine Gedanken schaffen seine eigene Welt. Nachdem er erfährt, dass Hessen Vulkangebiet ist, erklärt er sich den schrecklichen, hässlichen Bahnhof ganz einfach damit,

dass Hessen ja sowieso bald in Vulkanausbrüchen untergeht. Also, warum in einen schöneren Bahnhof investieren? Monströse Tiere, Vulkanausbrüche, beängstigende Pflanzenwelten. So kommt einem reinen Stadtmenschen, eben einem Berliner, die naturverbundene Welt der Hessen vor. Fantastisch beobachtet Steinhöfel hier die Gedankenwelt von Kindern. Es macht mir durchgehend kindische Freude, diese Welt mit zu bereisen und Seite für Seite neue Blickwinkel zu erhalten. „Kontaktlinsen: Ein Brillenscheibchen, das man direkt im Auge trägt anstatt davor. Vor langer Zeit glaubten die Menschen, Linsengerichte würden sie besonders attraktiv machen. Wollte man jemand kennenlernen, musste man bloß ein paar Linsen essen. Leider muss man nach dem Genuss von Linsen gerne mal pupsen. So eine Verabredung konnte also ins Auge gehen, und daher hat die Kontaktlinse ihren Namen.“ (Seite 221) Toll beobachtet und wunderbar schräg. Ich möchte allen Menschen Mut machen sich alle fünf Rico Geschichten zu gönnen. Sie sind super leicht lesbar, wunderbar „verschurbelt“ und trotzdem ganz nah am Leben. Ein dickes Lob an den Autoren. Das sind Geschichten die unsere schwierige Welt braucht, gerade in Zeiten der Pandemie und der negativen Lebensenergien. Hier ist am Ende so viel Liebe, so viel Lebensweisheit zwischen den Buchdeckeln, dass es mich auf jeden Fall infiziert hat – ganz im Positiven!

Stefan Block

Eine Frage der Haltung

Das Thema Rad und Radfahren beeindruckend beschrieben

„Der Radfahrer, jeder Radfahrer, bildet eine Singularität. Kaum sitze ich auf dem Sattel, schließt sich ein durchsichtiger, dennoch deutlich spürbarer Room of My Own um mich, ein luftiges Zelt, dessen Ausmaße mit denen der Geschwindigkeit wachsen, dessen Grenzen sich jedoch nie, selbst im Stillstand, ganz auflösen.“ (Seite 142) Der Autorin Bettina Hartz gelingt es mit solchen Sätzen mein Herz einzufangen und meine eigenen Erfahrungen wunderschön auf den Punkt zu bringen. Das vorliegende Werk besteht aus neun recht unterschiedlichen Kapiteln zum Thema Rad und Radfahren. Es ist beeindruckend geschrieben. Die Blickwinkel in den Kapiteln gehen von ganz normalen Situationen aus. „Der Weg zur Arbeit“ oder „Gruppenbild mit Fahrrad“ bieten Einblicke in eine lebenslange Zweiraderfahrt. Sehr nah kommen mir diese Betrachtungen. Ich selbst hatte zehn Jahre lang kein Auto und war täglich zwischen 25 und 40 Kilometer in Bremen und dem Umland mit einem schweren, tollen Sparta-Holland-Rad unterwegs. Da ich kein Freund von öffentlichen Verkehrsmitteln bin, habe ich zu 100 Prozent alle Fahrten mit dem Rad bewältigt. In den 80er Jahren hatten wir einige recht heftige Wintertage mit 30 bis 40 Zentimeter Neuschnee. Das bietet echte Herausforderungen mit dem Rad. Ich bin auch mal stecken geblieben und musste zu Fuß von Sagehorn am Bultensee vorbei nach Osterholz

zum ASB, meinem Arbeitsplatz, laufen. Genau solche nah am Leben liegenden Betrachtungen finde ich durchgehend bei Bettina Hartz. Da spricht keine Theoretikerin, sondern reife praktische Erfahrungen kommen auf den Tisch. Wunderschön sind auch ihre Betrachtungen im Abschnitt „Keine Frage des Wetters, sondern der Kleidung“. Wer einmal bis auf die Knochen nass durch den strömenden, kalten Regen geradelt ist und pitschnass dann im Büro sitzen muss, der fühlt sich hier erkannt. Die richtige Kleidung kann helfen! Radfahren ist immer auch eine Solitäraktion. Das hatte ich vorher noch nie so klar formuliert gesehen. Ich radele für mein Leben gerne alleine „vor mich hin“, ganz in meinem eigenen Rhythmus. Das ist wunderbar und mir ein tiefer, echter Genuss. Das wird in diesem Buch genau so genüsslich betrachtet und positiv bewertet. Ich habe immer etwas Angst, wenn ich meine „Alleinlust“ kommuniziere, dass ich als wenig sozial dastehe. Nun habe ich eine literarische Rechtfertigung. „Das Alleinsein inmitten der anderen ist hier weit unkomplizierter, wirkt in der dahin rollenden Bewegung so viel heiterer und lockerer als beim Stehen (Party) oder Gehen (Spaziergang).“ Ja ... genau das liebe ich am Zweiradfahren! Das Buch hat mich bereichert und ich kann es als wunderbare Urlaubs- und Sommerlektüre unbedingt empfehlen. Also: Rauf aufs Rad und losgefahren! *Stefan Block*



Bettina Hartz
„Auf dem Rad“
ISBN 978-3-421-04479-2

Betten beziehen statt Boxhandschuhe schnüren

Filmteam zu Gast im ASB Altenwohn- und Pflegeheim am Osterdeich



Der Promi und die Pflegekraft: Ex-Profi-Boxer Axel Schulz und Chantal de Vries.

Es ist Freitagnachmittag. Im ASB Altenwohn- und Pflegeheim am Osterdeich scheint alles wie immer. Die Senior*innen sitzen zusammen bei Kaffee und Kuchen. Es gibt diesmal Apfelkuchen mit Schlagsahne. Und es gibt etwas zu feiern. Seit Mittwoch dreht ein Filmteam im Haus am Osterdeich für RTL2. Es ist der letzte Drehtag der Dokumentation „Der Promi und die Pflegekraft“. Die Pflegekraft ist Chantal de Vries, examinierte Altenpflegerin, der Promi ist Axel Schulz, Ex-Profi-Boxer, und für drei Tage „Assistent“ der 28-Jährigen. „Na, Mädels“, begrüßt er mit durchdringender Stimme an einem der Tische die Damen. Er will wissen, ob alles in Ordnung ist. Ist es. Die Damen, im Gespräch vertieft, kümmern sich nicht allzu sehr um den prominenten Gast. Dann wird auch schon wieder gedreht. Axel Schulz setzt sich an einen anderen Tisch. Kapitän a.D. Joachim Schwarzenberg bedankt sich mit rührenden Worten für den Besuch von Axel Schulz. Der fragt, ob er nochmal wiederkommen dürfe. Er darf. Der 52-Jährige duzt die Senior*innen und das Personal vom ersten Drehtag an – und so wird zurückgeduzt. Abenteurer seien sie ja beide in gewissem Sinne, meint Joachim Schwarzenberg. „Das bist du ja auch.“ Der Ex-Profi-Boxer neckt den Kapitän a.D. noch ein wenig, von wegen „in jedem Hafen ein Mädel“. Dann kriegt auch Geschäfts-



Rolf Köhler, Ex-Manager von Werders Torwart-Legende Dieter Burdski, im Gespräch mit Axel Schulz.

fürer Bodo Grewe ein bisschen davon ab. „Ich übernehme den Laden hier“, tönt Axel Schulz in schönstem Berliner Dialekt. Grewe könne dann ja in der Küche arbeiten. Trotz all der Frotzelei überreicht ihm der Geschäftsführer ein Zeugnis für sein dreitägiges Praktikum. Das umfasste unter anderem die Verteilung der Mahlzeiten, das Beziehen der Betten, Putzen und Desinfizieren. Das frühe Aufstehen habe ihn sehr müde gemacht, berichtet Angela Noll, stellvertretende Einrichtungsleiterin des Haus am Osterdeich. Und in der eigentlichen Pflege habe er auch nicht wirklich mitgeholfen. Da sei seine Hemmschwelle zu groß gewesen. Die Senior*innen zu duschen habe er dann doch abgelehnt, worüber sie sehr froh gewesen sei, gesteht Angela Noll.

Rolf Köhler, Bewohner der ASB Senioreneinrichtung, in Begleitung von Pflegekraft Chantal de Vries im Weserstadion.

Fotos (3): ASB





Für drei Tage Pflegeassistenz gab es aus den Händen von Bodo Grewe, Geschäftsführer des Seniorenheims, ein Zeugnis.

Fotos (2): Doris Friedrichs



Sein erster Auftritt war dafür umso markiger: Einlauf in Boxermantel, mit Boxhandschuhen und dem Song „Eye of the Tiger“ der Band „Survivor“, bekannt aus dem Boxerfilm „Rocky III“. Also standesgemäß ... „Für die Älteren war das toll mit ihm“, so Angela Noll weiter. „Viele kannten ihn noch aus seinen Boxer-Zeiten. Er war sehr nett und aufgeschlossen.“ Am dritten Drehtag sei einem der Bewohner ein Herzenswunsch erfüllt worden. Rolf Köhler, ehemaliger Manager von Werders Torwart-Legende Dieter Burdenski, wollte gerne noch einmal das Weserstadion besuchen. Der Wunsch wurde mithilfe des Filmteams in die Tat umgesetzt, Axel Schulz und Chantal de Vries immer dabei. Mit Werder-Schal und Bier im Gepäck – „das falsche“, schmunzelt Chantal de Vries – ging es ins Stadion. Hier wurde über alte Zeiten geplaudert. Ein dreistündiger Ausflug und eine schöne Überraschung für den älteren Herrn. „Die Filmcrew war auch sehr nett“, betont die Pflegekraft. „Ich habe sie mir nicht so sympathisch vorgestellt. Ich war so aufgeregt, aber das war sofort weg, als sie mich begrüßt haben.“ Und wie ist die Zusammenarbeit überhaupt zu-

Angela Noll, stellvertretende Einrichtungsleiterin, überreicht der prominenten Hilfskraft zum Abschied ein kleines Präsent.

stande gekommen? „Wir haben von einem Produktionsteam im Frühjahr eine Anfrage erhalten, ob wir an einer Filmdokumentation Interesse hätten“, erzählt Angela Noll. „Ein paar Wochen später kam ein kleines Team für das Casting mit Chantal zu uns. Ich hatte sie angerufen und ihr gesagt, dass nun ihre Fernsehkarriere beginnt. Ich wollte eine junge, hübsche Pflegekraft für den Dreh, um zu zeigen, dass Pflege auch etwas für junge Menschen ist.“ Die 28-Jährige war sofort einverstanden, obwohl sie bis kurz vor dem Dreh nicht wusste, wer der Promi ist. Beide Mitarbeiterinnen der Senioreneinrichtung ziehen abschließend eine positive Bilanz der Dreharbeiten. „Es war zwar sehr anstrengend“, erklärt Angela Noll, „alle zehn Minuten wurde etwas geändert, immer aus dem Moment heraus, aber es war auch mal etwas anderes. Jetzt sind wir aber froh, dass es vorbei ist.“ In Bremen war das Altenwohn- und Pflegeheim des ASB die einzige Senioreneinrichtung, in der RTL2 filmen ließ. Gesendet werden soll die Dokumentation Ende November oder Anfang Dezember 2021.

Doris Friedrichs



Pflegefachkräfte gesucht!
 Jetzt bewerben bei der Ambulanten Pflege des ASB Bremen.

Wir sind Beste Arbeitgeber und suchen:
Pflegefachkräfte für die ambulante Pflege

Mit über 20.000 Mitgliedern und über 1.000 haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist der ASB Bremen die größte Hilfs- und Wohlfahrtsorganisation im Land Bremen. Für unseren ambulanten Pflegedienst suchen wir Pflegefachkräfte mit Führerschein in Festanstellung.

GREAT PLACE TO WORK*

BESTE ARBEITGEBER
 GESUNDHEITSMESSEN
2013

Wir bieten Ihnen:

- einen festen und sicheren Arbeitsplatz in einem seit über 40 Jahren bestehenden Pflegedienst in gemeinnütziger Trägerschaft
- eine Vergütung im Rahmen unserer festen Vergütungsstruktur sowie Zulagen und Sonderzahlungen
- eine gute Einarbeitung
- flexible, an die jeweiligen Möglichkeiten ausgerichtete Einsatzzeiten
- Einbeziehung in die Entwicklung und Ausgestaltung von Konzepten und Qualitätszielen
- ein dynamisches, offenes Team und ein angenehmes Arbeitsklima
- Kindergartenzuschuss
- zusätzliche Altersvorsorge
- Gesundheitsförderung (z.B. Massagen, Yoga, Hip Hop)

Fordern Sie unseren ausführlichen Flyer für Job-Interessierte an oder senden Sie uns gleich Ihre Bewerbungsunterlagen zu:

ASB Ambulante Pflege GmbH
 Elisabeth-Selbert Str. 3
 28307 Bremen

Stefan Block (Geschäftsführer)
 Telefon: 0421 4 17 87 16
 sbl@asb-bremen.de
 www.asb-ambulante-pflege.de



Wir helfen hier und jetzt.



 Arbeiter-Samariter-Bund

Die stundenweise Verhinderungspflege

Ersatzpflege bei Abwesenheit der Pflegeperson möglich



**Rechtsanwalt
Prof. Ronald Richter**

Es muss nicht gleich der große Jahresurlaub sein – Verhinderungspflege (genauer: „Ersatz bei Abwesenheit der Pflegeperson“) kann der Versicherte auch stundenweise in Anspruch nehmen, zum Beispiel für einen Termin beim Friseur, beim Arzt oder für einen Theaterbesuch. Für diese stundenweise Verhinderung kann eine stundenweise Ersatzpflege in Anspruch genommen werden, wobei alle allgemeinen Voraussetzungen (Vorpflege-Zeit von sechs Monaten und Pflegegrad 2 beim Versicherten) erfüllt sein müssen. Vorteil für den Pflegebedürftigen: Der Unterschied zwischen der (regulären) und der stundenweisen Verhinderungspflege liegt in der Anrechnung auf das Pflegegeld und in der zeitlichen Begrenzung:

A) Reguläre Verhinderungspflege

1. Diese dauert länger als acht Stunden pro Tag.
2. Das Pflegegeld wird für die Zeit der Verhinderungspflege um 50 Prozent gekürzt.
3. Die Verhinderungspflege ist auf 42 Tage im Jahr begrenzt.

B) Stundenweise Verhinderungspflege

1. Dauert pro Tag weniger als acht Stunden.
2. Das Pflegegeld wird für diese Zeit nicht gekürzt (nicht angerechnet).
3. Ersatzpflege unter acht Stunden wird nicht auf die regulären Verhinderungstage angerechnet.

Die unterschiedliche Behandlung der Anrechenbarkeit des Pflegegeldes hat das BSG (Urt. v. 20.04.2016, B 3 P 4/14 R = BSGE 121, 108) durchgewunken: „Letztlich hat der Gesetzgeber mit der Regelung, während einer Verhinderungspflege die Hälfte des Pflegegeldes weiter zu gewähren, den Ausschluss des gleichzeitigen Bezugs beider Leistungen dem Grundsatz nach bestätigt. Denn diese Fortzahlung dient nicht unmittelbar der Sicherstellung der Pflege, sondern nach der Gesetzesbegründung der Aufrechterhaltung der Beziehung zwischen dem Pflegebedürftigen und der ihn pflegenden Person über die kurzzeitige Unterbrechung hinaus (BT-Drucks. 17/9369, S. 40). Zudem ist der Gesetzgeber in der Begründung ausdrücklich von einer Fortsetzung der Praxis der Pflegekassen ausgegangen, bei einer lediglich stundenweisen Verhinderungspflege das Pflegegeld in vollem Umfang weiter zu gewähren.“

Praxistipp: Für den Acht-Stunden-Zeitraum ist nicht entscheidend, wie lange ein Pflegedienst die Verhinderungspflege ausübt, sondern wie lange die regulär pflegende Person abwesend ist. Ist also die Pflegeperson zehn Stunden abwesend, aber der ambulante Pflegedienst kommt in diesem Zeitraum nur zweimal für eine Stunde zur sozialen Betreuung, dann liegt normale Verhinderungspflege vor und nicht die stundenweise Verhinderungspflege (da die Abwesenheit über zehn Stunden liegt).

Ebenso hat das BSG in der bereits zitierten Entscheidung die von den Pflegekassen insoweit in Bezug genommene Acht-Stunden-Grenze als sachgerecht bezeichnet. Problematisch ist aus der Formulierung des § 39 Abs. 1 Satz 1 SGB XI welche Leistungen der ambulante Pflegedienst in dem Zeitraum der stundenweisen Verhinderungspflege zulasten der Pflegekassen erbringen kann. Während klar ist, dass körperbezogenen Pflegemaßnahmen und auch die soziale Betreuung, insbesondere demenziell erkrankter Versicherter, die nicht allein bleiben dürfen, unproblematisch erbracht werden dürfen, gibt es immer wieder Auseinandersetzungen hinsichtlich der hauswirtschaftlichen Versorgung. Die gesetzliche Regelung lautet: „Ist eine Pflegeperson wegen Erholungsurlaubs, Krankheit oder aus anderen Gründen an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse die nachgewiesenen Kosten einer notwendigen Ersatzpflege für längstens sechs Wochen je Kalenderjahr.“ Der Sinn ist eindeutig: Es sollen Zeiten der Abwesenheit der Pflegeperson überbrückt und die Versorgung des Versicherten in seiner Häuslichkeit sichergestellt werden. Dafür kann Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden; bei einer kurzen Verhinderung in Form der stundenweisen Verhinderungspflege. Daher spricht vieles dafür, dass einzelne Verrichtungen der hauswirtschaftlichen Versorgung „warten“ können. Der berühmte Abwasch, der Einkauf und auf die Reinigung der Woh-

nung kann so warten, bis die Pflegeperson von ihrem Termin zurück ist. Allerdings wäre ein genereller Ausschluss der hauswirtschaftlichen Versorgung völlig verfehlt. Zur hauswirtschaftlichen Versorgung gehört auch die Zubereitung von Speisen. Derartige hauswirtschaftliche Versorgungsleistungen können nicht warten, sie sind daher in jedem Fall auch im Rahmen der stundenweisen Verhinderungspflege zulasten der Pflegekasse erbringbar. Nicht Gegenstand dieser kurzen Erörterung sollte bald dabei die Frage sein, wie tief die Prüfung der jeweiligen Pflegekasse zur Begründung der Verhinderungspflege sein darf. Es sind allerdings schon Probleme entstanden durch die Abrechnung bestimmter Leistungskomplexe.

*Rechtsanwalt
Prof. Ronald Richter*

HP Widerspruch

eine Dienstleistung von RICHTER RECHTSANWÄLTE

LEISTUNGEN DER HÄUSLICHEN KRANKENPFLEGE **ABGELEHNT,** **TEILGENEHMIGT ODER BEFRISTET?**



Legen Sie jetzt Widerspruch ein auf

www.hp-widerspruch.de

SO FUNKTIONIERT ES



ZUSENDEN DER UNTERLAGEN

Sie schicken uns Ihre Unterlagen per Fax, per Post oder Sie geben die Daten online auf

→ www.hp-widerspruch.de ein.



WIR PRÜFEN IHRE UNTERLAGEN

Innerhalb eines Werktages informieren wir Sie, ob ein Widerspruch empfehlenswert ist.



WIR LEGEN WIDERSPRUCH EIN

Rechtsanwalt Prof. Richter und sein Team legen Widerspruch für Sie ein. Im Erfolgsfall übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Ein Service von

RICHTER RECHTSANWÄLTE

vertreten durch

Herrn Rechtsanwalt Prof. Ronald Richter
Mönckebergstraße 17, 20095 Hamburg
widerspruch@richter-rae.de

In Kooperation mit

Häusliche Pflege

PFLEGEDIENSTE BESSER MANAGEN.

IMPRESSUM

ASB Pflege Bremen | Nr. 28 | Jahrgang 2021/22

Presserechtlich verantwortlich:
ASB Ambulante Pflege GmbH,
vertreten durch **Stefan Block**
Elisabeth-Selbert-Straße 3 | 28307 Bremen
Telefon 0421-4178716 | Fax 0421-4178747
www.asb-ambulante-pflege.de

Redaktion: Stefan Block, Doris Friedrichs
Layout + Konzept: Doris Friedrichs
Eingetragen im Handelsregister
Nr. B 19744 beim Amtsgericht Bremen
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Jürgen Lehmann
Geschäftsführer: Stefan Block



Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH

Ihr Team der ASB Ambulante Pflege GmbH
und der ASB Altenwohn- und Pflegeheim GmbH

**Arbeiter
Samariter
Bunt.**



WIR STEHEN FÜR VIELFALT, SOLIDARITÄT UND RESPEKT.