

# Zuhause

für Sie da.

Nr. 29 | Jahrgang 2022/23

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,*

die letzten Monate haben uns alle vor neue, unerwartete Herausforderungen gestellt. Im Grunde ist es unfassbar, dass in einer modernen, aufgeklärten Gesellschaft ein Alleinherrscher die Macht hat, Krieg gegen alle weltweit vereinbarten Regeln und gegen eine Zivilgesellschaft zu führen. Direkt in unserer europäischen Nachbarschaft!. Als überzeugter Kriegsverweigerer bin ich erschüttert, das Macht- und Gewinnstreben ohne Konsequenzen bleiben. Der Gewinn wird einzig von den feigen Menschen im Hintergrund eingestrichen. Die Energie und Lebensmittelpreise ziehen spürbar an, was im Grunde nur die ärmeren Menschen betrifft, da die gut verdienende Mittel- und Oberschicht im Grunde sowieso nicht weiß, was sie mit ihren vielen Millionen machen soll. Über ein Drittel der neu zugelassenen PKWs sind SUV mit einem enormen Platz- und Materialbedarf. Und das ist nur ein Beispiel unserer Konsumgesellschaft. Egoismus prägt diese Geldwelt, die aus Krieg und aus Notfällen unfassbare Gewinne herauszieht. Dagegen stehen zum Glück unzählige Menschen, die beeindruckende Hilfe und Unterstützung leisten. Viele Flüchtlinge werden aufgenommen und aufgefangen. Unsere Gesellschaft misst sich daran, wie wir mit anderen Menschen umgehen. Da bin ich froh, dass ich seit 40 Jahren im großen ASB-Team aktiv sein darf und viel Freiheit, Engagement und gesundes Chaos erfahren durfte und darf. Gemeinsam sind wir stark – einsam sind wir verloren.

Zudem hat uns die Corona Pandemie noch immer voll im Griff und wird uns noch sehr lange beschäftigen. Wir in der Pflege werden weiterhin vorsichtig sein. Leider verhindert die Unsicherheit und die große Personalnot, dass wir unser Themen Café wieder aufleben lassen. Ob wir 2023 wieder starten, ist ungewiss. Trotz aller Sorgen sind wir im ASB aber in der glücklichen Lage, dass wir eine feste Gemeinschaft sind. Viele Jubiläen zeigen die große Loyalität, die Verbundenheit mit „unserem ASB“ in Bremen. In 2022 konnten wir in der Pflege viele Verbesserungen umsetzen. Seit dem 1. Juli 2022 zahlen wir tarifgerechte Gehälter in der Pflege und haben uns an vielen Stellen neu ausgerichtet. In all der Not und trotz fehlendem Personal leisten wir jährlich über 1.600 Pflegeberatungen und stehen mit gut 120 motivierten Mitarbeiter\*innen hinter unseren Leistungsangeboten. Stolz bin ich darauf, dass wir eine Firma ohne Schulden und Fremdkapital sind und uns mit den gegebenen Ressourcen auf eine gute Arbeit ausrichten. Pflegeleistungen, die pflegerische Betreuung und hauswirtschaftliche Unterstützungsleistungen bleiben unsere Basis. Eine hohe Expertise, Engagement und Freude am Umgang mit Menschen zeichnen unsere ASB-Arbeit aus. Dafür bin ich dankbar. Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen und gute Gesundheit. Bleiben sie achtsam!

*Stefan Block*  
Geschäftsführer



**Stefan Block**  
Geschäftsführer der  
ASB Ambulante Pflege GmbH

### **PREMIUM- BETREUUNG**

.....Seite 7

### **EHRENAMT ALLER EHREN WERT**

..... Seiten 15 – 17, 38 + 39

### **JUBILARE VON 10 BIS 40 JAHRE**

..... Seiten 21 – 37

## *Ruhmreich auf Rollen und Kufen*

Sigrid Knake und Günter Koch waren mehrmals Rollschuh-Weltmeister



**Sigrid Knake und Günter Koch erinnern sich gerne zurück an ihre sportliche Laufbahn.**

Foto: Doris Friedrichs

Pokale thronen auf den Wohnzimmerschränken und in allen drei Etagen des Altbremer Hauses. Unzählige Andenken zieren die Räume. Erinnerungen an eine unvergessliche Zeit. Sigrid Knake und Günter Koch sind auf Rollen und Kufen groß geworden – und das noch sehr erfolgreich. Er stand bereits mit fünf Jahren auf Rollschuhen, sie mit zwölf. Dabei war die junge Sigrid eigentlich eine begabte Schwimmerin, aber häufige Ohrenschmerzen verhinderten eine Karriere im Becken. Kennen gelernt hat sich das Paar in seiner Heimatstadt Hannover. Gegen Kriegsende ging Sigrid aber in Altenau im Harz zur Schule, Günter kehrte nach kurzem Fronteinsatz dorthin zurück. „Da hat er uns in seiner schönen warmen

Jacke noch Läuse mitgebracht“, schmunzelt die heute 89-Jährige. Günter Koch war zu der Zeit bereits Paarläufer, und auch Sigrid Knake begeisterte sich schnell für den Rollschuh-Sport. „Es hat mir viel Freude bereitet. So habe ich schnell Fortschritte gemacht.“ Schleifen, Kreise, Pirouetten und Sprünge zählt sie Pflichtfiguren auf. Ihr späterer Ehemann erkannte früh ihr Talent. 1950 traten die beiden im Paarlauf bei der Rollschuh-Weltmeisterschaft in London an, die erste Teilnahme nach Kriegsende bei einem internationalen Wettbewerb, bei dem deutsche Sportler wieder zugelassen waren. Und sie belegten gleich den zweiten Platz, noch vor den englischen Titelverteidigern. Zwei Jahre später folgte der Triumph. Das Duo Knake-Koch stand bei der in Dortmund ausgetragenen Weltmeisterschaft ganz oben auf dem Siegerpodest. Noch zwei Mal wiederholten sie diesen Erfolg, 1955 und 1956. Fünf deutsche Meisterschaften und der Gewinn der Europameisterschaft 1954 komplettierten ihre erfolgreiche Laufbahn. Die fand aber nicht nur auf Rollen, sondern auch auf Kufen statt. „Wenn wir Eiskunstlaufen wollten, mussten wir ganz bis Garmisch-Patenkirchen fahren. In Hannover gab es noch keine Eislaufbahn“, berichtet Sigrid Knake von Hindernissen. „Zwei bis drei Mal sind wir im Winter gefahren. Meine Mutter musste mit. Das war alles sehr teuer mit der Unterkunft.“ Dennoch war das Paar auch in dieser Disziplin sehr erfolgreich und nahm an vielen

internationalen Events teil. Eine Show führte sie beispielsweise nach Südafrika, wo sie 1957 in Durban heirateten. Dann meldete sich „Holiday on Ice“ bei dem siegewohnten Duo. Es ging auf eine Tournee durch zahlreiche Hauptstädte Südamerikas. „Ein ganzes Jahr waren wir bei ‘Holiday on Ice’ engagiert“, erzählt Sigrid Knake. Eine weitere Eis-Revue folgte mit Zielen in Deutschland, Frankreich und Italien und noch eine Show mit Auftritten in verschiedenen Großstädten der USA. „Wir haben ganz gut verdient, lebten aber immer sparsam“, fährt die ehemalige Spitzensportlerin fort. Schließlich erhielt Günter Koch ein Angebot für eine Trainer-Stelle in der Rollsport-Abteilung des Vereins Bremen 1860. Das Paar kaufte sich ein Haus im Stadtteil Peterswerder. Weitere berufliche Aufgaben kamen hinzu: Der heute 96-Jährige arbeitete zusätzlich als Verbandstrainer für Niedersachsen und Bremen und später auch als Bundestrainer. Sigrid Knake betreute vorübergehend ebenfalls den Rollsport-Nachwuchs. 2003 zogen sich die Eheleute aus der Trainer-Tätigkeit zurück. Ein Jahr nach ihrer Goldenen Hochzeit begannen bei Sigrid Knake Probleme mit dem Sehen. In einem Auge entwickelte sich Grüner Star, in dem anderen die Feuchte Makuladegeneration. Inzwischen ist sie vollständig erblindet. Seit Dezember vergangenen Jahres kommt der ASB drei Mal täglich ins Haus. „Es ist schwer, das zu akzeptieren“, gesteht die vielfach



ausgezeichnete Roll- und Eiskunstläuferin. „Aber es bleiben uns viele schöne Erinnerungen. Es war eine schöne Zeit.“ *Doris Friedrichs*



## *Bienvenido – Bem-vindo!*

Meli Rivera del Torro und Gonçalo Rodrigues da Silva  
fühlen sich in Bremen angekommen



**Helfen sich gegenseitig  
in der neuen Heimat:  
Meli Rivera del Torro und  
Gonçalo Rodrigues  
da Silva.**

Foto: Doris Friedrichs

„Mein Vorname wird mit einem C statt eines Z geschrieben und dann mit einem kleinen Häkchen unten am Buchstaben. Das gibt es so in der deutschen Sprache nicht.“ Gonçalo Rodrigues da Silva korrigiert seinen von mir falsch notierten Namen und dann auch noch gleich die Aussprache. Aha, wieder etwas gelernt! Seit drei Jahren lebt der gebürtige Portugiese in Deutschland, seit November 2020 arbeitet er beim ASB in Bremen-Mitte. Und noch immer fallen ihm Unterschiede zwischen beiden Kulturen auf. „Hier ist es freier. In meinem Land gibt es mehr Einteilungen zwischen den Generationen. Keine 80-jährige Frau benutzt bei uns ein Smartphone oder hat einen Computer. Und keine Frau über 40 trägt bei uns noch All Stars“, bemerkt er mit einem Blick auf meine Sneaker. Auch habe in seiner Heimat ein Bett für Zwei keine zwei Matratzen und zwei Bettdecken. Nun, dann wäre auch das geklärt! „Bei uns ist wichtig, was man schon geleistet hat“, fügt er hinzu. Geboren wurde Gonçalo Rodrigues da Silva in Porto. Vier Jahre hat er Krankenpflege studiert. Die Ausbildung werde hier anerkannt, allerdings nur, wenn er das Sprachniveau B2 in der deutschen Sprache vorweisen könne, erzählt er. Aus finanziellen Gründen kam er 2018 nach Deutschland. „Ich konnte von dem, was ich in Portugal verdient habe, nicht alleine leben. Die Arbeit wird nicht wertgeschätzt. Ein Bäcker verdient mehr Geld.“ Zumindest kann der

37-Jährige hier von seinem Gehalt leben. Eine Wohngemeinschaft mit Menschen aus weiteren Kulturkreisen ist sein neues Zuhause. Beim ASB hat er von Anfang an die Spätschicht übernommen, in der Regel zwischen 17 und 22 Uhr, manchmal aber auch noch länger. Etwa 18 Kund\*innen betreut er derzeit, es waren aber auch schon mal mehr. Zu seinen Aufgaben gehören unter anderem das Ausziehen von Kompressionsstümpfen und eincremen der Beine. Auch gucke er, was die Leute so getrunken hätten, die meisten Älteren eben zu wenig. „Ich habe aber mehr Fachwissen, als das, was ich einsetzen muss“, sagt Gonçalo Rodrigues da Silva. Und dann lobt er noch das Team in Mitte, betont, dass er den Austausch mit den Kolleg\*innen schätze und gerne ins Büro käme. „Gerade am Anfang war das so. Ansonsten muss ich ja viel alleine entscheiden, und das ist auch gut so.“ Meli Rivera del Torro ist seit Juli vergangenen Jahres Mitglied der großen ASB-Familie. Die gebürtige Kubanerin lebt seit 1999 in Bremen. Die gelernte Bauzeichnerin kam der Liebe wegen nach Deutschland. Die hielt fünf Jahre, Meli Rivera del

Torro aber blieb. Sie absolvierte eine Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin. „Ich hatte eine schwierige Zeit anfänglich, aber ich habe gekämpft“, blickt die 43-Jährige zurück. „Die Mentalität hier ist eine ganz andere. Mir ging es nicht gut alleine, ohne Familie, ohne Freund, alleine in einer Wohnung. Meine Motivation war aber die Zukunft. In Kuba hätte ich keine Zukunft gehabt, hier hatte ich eine. Zum Glück waren Freunde für mich da.“ Eigentlich habe sie nach der Trennung von ihrem Partner Kinderkrankenschwester lernen wollen. Sie bewarb sich um einen Praktikumsplatz bei der Bremer Schwesternschaft. Dort fragte man sie, ob sie sich auch vorstellen könnte, Altenpflegerin zu werden. Nach einem Tag Bedenkzeit stimmte sie zu. „Es war die richtige Entscheidung. Ich bereue es nicht, aber es gab auch Momente, die sehr herausfordernd waren“, erzählt die alleinerziehende Mutter zweier Kinder, die nach der gescheiterten ersten Beziehung für einige Zeit wieder Glück in der Liebe fand. „Seit ich meine Kinder habe, fühle ich mich heimischer in Bremen. Vorher hatte ich großes Heimweh.“



**Gudrun Winkelmann**

RECHTSANWÄLTIN

Allgemeinanwältin  
Testamentsvollstreckung - zertifiziert

**Schwerpunkte:**  
Vertragsrecht · Erbrecht  
Vorsorge-/Patientenverfügungen  
Nachlassregulierungen

Hamburger Str. 222/224  
28205 Bremen

T 0421 - 40 95 700  
F 0421 - 40 95 701

mail@winkelmann-recht.de  
www.winkelmann-recht.de

*Trägerin des  
Trommelpreises  
2015*

## *Nicht Rauchen, wenig Alkohol und ein gutes soziales Umfeld*

Margarete Rüländer feierte im Januar ihren 105. Geburtstag



**Margarete Rüländer mit ihrer Tochter Ingrid Strodthoff (links) und Renata Liedke, stellvertretende Pflegedienstleiterin des ASB in Ost, die regelmäßig zur Beratung vorbeischaute.**

Foto: Doris Friedrichs

Als Margarete Rüländer geboren wurde, war noch der letzte deutsche Kaiser im Amt. Wilhelm II. regierte das Deutsche Reich, und der Erste Weltkrieg wütete im vierten Jahr. 105 Jahre ist das jetzt her. Damals, genauer gesagt am 20. Januar 1917, erblickte die kleine Margarete das Licht der Welt in Wien als Ältestes von drei Geschwistern. Der Bruder lebt noch in Österreich, die Schwester wanderte in die USA aus und ist inzwischen gestorben. Ihre Eltern waren gehörlos, verursacht vermutlich durch Röteln. So

lernte die Hochbetagte schon als Kind die Gebärdensprache und betreute ihre Eltern. Sie besuchte die Bürgerschule, heute Volksschule, und arbeitete während des Zweiten Weltkrieges als Rot-Kreuz-Helferin. „Dadurch bin ich in die Krankenpflege gekommen“, erzählt Margarete Rüländer. „Mein Examen habe ich später nachgeholt und viele Jahre als Stationschwester im Kreiskrankenhaus in Nordenham gearbeitet.“ In den Norden Deutschlands zog es sie, als sie ihren ersten Ehemann Otto kennenlernte. Der bekam als Schlosser Arbeit bei den Weser-

flugwerken in Nordenham. Einige Zeit später folgte Margarete ihrem Verlobten, und es wurde geheiratet. 1940 kam Tochter Ingrid zur Welt. Viele Erinnerungen an ihren Vater sind der heute 82-Jährigen nicht geblieben. Er fiel 1945 im letzten Kriegsjahr. Zwei Jahre danach heiratete Margarete ein weiteres Mal: Georg Rüländer. „Ein sehr guter Ersatzvater“, erzählt Ingrid Strodthoff, die ebenfalls Krankenschwester gelernt und unter anderem in der Gerontopsychiatrie des Klinikum Bremen-Ost gearbeitet hat. Als ihre Mutter in Rente ging, zog die Familie nach Bremen. Das private Glück in der Hansestadt wurde allerdings schnell getrübt: Nur ein Jahr nach dem Umzug 1980 starb Georg Rüländer. Ingrid Strodthoff erinnert sich an regelmäßige gemeinsame Urlaube der Familie in Wien. Und dann blitzt auch noch ein wenig der wienerische Dialekt ihrer Mutter auf. Zwei Enkel habe sie und vier Urenkel, erzählt Margarete Rüländer. Und auf die obligatorische Frage nach dem Rezept für ein langes Leben, weiß sie auch zu antworten. Nicht Rauchen, wenig Alkohol und ein gutes soziales Umfeld, lauten ihre Empfehlungen. Über viele Jahre habe sie die Söhne ihrer Tochter betreut, in Bremen gleich Kontakt zum Hausfrauenbund aufgenommen und stets aktiv in ihrer Kirchengemeinde mitgewirkt. Gewusst wie!

*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 bis zu 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 sieben Betreuungskräfte beim ASB in Ost. Sie helfen ihren Kund\*innen beim Duschen, Anziehen von Stützstrümpfen

oder Koordinieren von Terminen, darunter auch dementiell Erkrankten. Sie kaufen für die Kund\*innen oder mit ihnen ein, unternehmen mit ihnen Spaziergänge, sorgen für Unterhaltung und übernehmen auch leichte hauswirtschaftliche Tätigkeiten. „Ich mag den Kontakt zu Menschen und helfe gerne“, sagt Viktoria Müller, eine der sieben Betreuungskräfte. „Man bekommt viel positives Feedback von den Senioren.“ „Wer sich für die Betreuungsarbeit interessiert, 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 von Angehörigen regeln zu können.“

*Doris Friedrichs*

**Nicole Wilkens, Viktoria Müller, Renata Liedke, Nicole Windisch und Julia Essing (von links nach rechts) helfen Menschen, so lange wie möglich selbständig zu bleiben. Foto: Doris Friedrichs**





## Freude am Leben

Inge Rößler ist trotz schwerer Behinderung positiv geblieben

„Wenn man nicht mehr so gut sehen kann, dann schärft das durchaus die anderen Sinne“, erklärt Inge Rößler. Sie ist fast blind, hat die feuchte und die trockene Makuladegeneration, zusätzlich Grünen Star und das seit vielen Jahren. „Hören kann ich noch ganz gut“, betont die 88-Jährige. Und ihr Erinnerungsvermögen ist ausgezeichnet. Geboren wurde Inge Rößler in Uenzen bei Bruchhausen-Vilsen. Acht Jahre hat sie die Volksschule besucht. „Viel Schule hatten wir allerdings nicht im Krieg, im Winter nur samstags. Da haben wir unsere Hausaufgaben abgegeben und wieder neue mitgenommen. Wir hatten auch nur zwei Klassen.“ 1948 endete die schulische Laufbahn der damals 14-Jährigen. Ihre Mutter hatte die Landwirtschaft ihrer Eltern übernommen, aber das war nichts für die junge Inge. Sie wollte Schneiderin werden. Eine entsprechende Lehrstelle gab es jedoch nicht in Uenzen und den Umzug in einen anderen Ort, die Miete für ein Zimmer konnten sich ihre Eltern nicht leisten. „Also bin ich gleich nach der Konfirmation in einen Haushalt in Bruchhausen-Vilsen gekommen.“ Ihre Chefin hatte einen Handarbeitsladen mit angeschlossener Nähstube. „Da gab es viel Weißnäherei für Bettwäsche, Schürzen und mehr“, fährt Inge Rößler fort. „Aber ich habe auch Blusen, Röcke und Nachthemden genäht. Tagsüber war ich im Haushalt, zwischendurch im Laden und abends noch in der Nähstube.“ Zwölf bis vier-

zehn Stunden habe sie gearbeitet, und nur der Mittwochnachmittag und jede zweite Woche der Sonntagnachmittag waren frei. Ihre Chefin sei sehr streng gewesen, aber sie habe auch viel bei ihr gelernt. Auf Dauer im Ort bleiben wollte Inge Rößler dennoch nicht. Es zog sie nach Bremen, wo sie Arbeit in einem Haushalt mit drei Kindern bekam. 17 war sie da und ihre eigene Chefin, so lange alles zur Zufriedenheit ihrer Arbeitgeber lief. Es folgten weitere berufliche Stationen in verschiedenen Haushalten. „20 Jahre lang habe ich das gemacht und nebenbei auch noch meine Hauswirtschaftsprüfung abgelegt“, erzählt die Seniorin. „Über zwei Jahre musste ich dafür nochmal die Schulbank drücken, immer mittwochs von 15 bis 20 Uhr nach der Arbeit, und anschließend ging es oft noch zum Tanzen im Café Hillmann nahe der Wall-Mühle.“ Beim Tanzen lernte sie ihren Mann kennen. Als sie schwanger war, beichtete sie dies ihrer Chefin. „Sie meinte, dass wir das Kind schon groß bekommen“, schmunzelt Inge Rößler. „Das Kind groß bekommen wollte ich auch, aber mit meinem Mann. Wir haben geheiratet.“ Heute lebt sie zusammen mit Ehemann Günter unter einem Dach mit ihrer Tochter und ihrem Schwiegersohn. Die 88-Jährige erinnert sich an viele schöne Jahre in ihrer Ehe, beispielsweise an ihre Zeiten als Souffleuse im Amateur-Theater des Hanseaten-Klubs, heute Theater am Deich, während ihr Mann dort die Technik meisterte.

An gemeinsame Reisen, ans Kegeln, daran, dass ihr Mann Tischtennis und Skat gespielt hat. Inge Rößler hat nach wie vor einen großen Bekanntenkreis. Einmal im Monat nimmt sie an einer Selbsthilfegruppe und einem Spieletreff teil. „Sie glauben gar nicht, was man mit Würfeln, auf denen man die Punkte fühlt, alles machen kann.“ Als sie noch besser sehen konnte, hat sie mit dem Blinden- und Sehbehindertenverein Bremen e.V. viele Museen besucht. Und sie ist Mitglied bei der Norddeutschen Blinden-Hörbücherei in Hamburg, von der sie vierteljährlich eine CD mit Neuerscheinungen erhält. So kann sie sich spannende Hörbücher ausleihen. Historisches und Biografien interessierten sie am meisten, sagt Inge Rößler. Mehr noch. Gemeinsam mit ihren zwei Enkelkindern backt sie. Enkelsohn Felix, 17 Jahre alt, verstehe sich gut auf Butterkuchen. Mit ihm „schaue“ sie im Fernsehen auch die Formel 1. „Felix kommentiert.“ Der Sebastian Vettel, der sei ihr nach wie vor sehr sympathisch, gesteht Inge Rößler. Auch wenn

er nicht mehr so erfolgreich sei. Dafür habe sie sich umso mehr gefreut, dass Werder wieder in die 1. Bundesliga aufgestiegen sei. Ihren Lebensmut hat Inge Rößler nicht verloren.

*Doris Friedrichs*



**Der ASB betreut  
Inge Rößler im Rahmen  
der Verhinderungspflege.**

Foto: Doris Friedrichs

## *Prima Klima*

### Azubi Fabiola Fanguem Wandji neu in der Praxis

Mein Name ist Fabiola Fanguem Wandji. Ich komme aus Kamerun. Da habe ich Biologie studiert. Ich bin in meinem zweiten Ausbildungsjahr als generalistische Pflegegeschülerin an der Schule für Pflegeberufe der Bremer Heimstiftung. Und das ist meine erste Erfahrung in der Ambulanten Pflege beim ASB Mitte. Als ich angefangen habe, hatte ich keine Idee von der täglichen Arbeit eines Ambulanten Pflegedienstes, zumal ich viele falsche Informationen über diesen speziellen Bereich erhalten hatte. Ich kann heute sagen, dass meine Eindrücke darüber sich komplett

verändert haben. Wir sind immer unterwegs und sollen jeden Tag spontan Konfliktsituationen lösen, das finde ich faszinierend. Wir lernen nicht nur die Kunden in ihren Umgebungen täglich zu pflegen oder zu unterstützen, sondern wir sorgen auch dafür, dass sie sich sicher und nicht allein fühlen. Abgesehen davon habe ich durch die Beratungsgespräche und Aufnahmegespräche viel gelernt. Dazu habe ich auch beim ASB viele Bürotätigkeiten wie Abrechnungen und Tourenplanorganisationssystem aufgenommen. Ich wurde immer von meiner Praxisanleiterin Sandra Wulf gut begleitet. Sie hat die Sachen immer ganz toll und detailliert erklärt. Meine Fragen wurden immer so nett von den Kolleginnen und Kollegen beantwortet. Also schönes kollegiales Klima, organisierte Teamarbeit, Zuständigkeit, Verständnis, Bereitschaft sind die Qualitäten des ASB Mitte. Eine schöne und faszinierende Erfahrung der Ambulanten Pflege.



**Praxisanleiterin Sandra Wulf (links) und Fabiola Fanguem Wandji - ein gutes Ausbildungsteam.**

Foto: ASB

## *Ein wärmendes Feuerchen*

Pflegekraft Anka Hörster frühmorgens auf Tour zu den Kund\*innen

Es ist stockdunkel, ziemlich kalt und windig, als ich frühmorgens aufbreche. Meine Finger frösteln, als sie den Schlüssel ein zweites Mal im Schloss umdrehen. Ein Gedanke saust durch meinen Kopf: „Du bist verrückt, jetzt loszufahren. Es ist überall dunkel und die Straßen sind völlig leer?!“ Gleich hinterher kommen dieser Moment der Stille und ein Gefühl von Wärme, denn irgendwie ist es okay. Ich fahre durch Straßenzüge, in denen noch kein Fenster erleuchtet ist, durch schmale Wege voller glitschiger Blätter und über die große, leere Ringstraße. Auch die letzten Meter zum Büro sind mir vertraut, aber nicht unbedingt einladend. Irgendwann auf der Fahrt denke ich an die Kunden, die ich heute besuchen werde. Vermutlich schlafen sie noch, vielleicht liegen sie aber auch schon länger wach. Ich denke an die vielen Menschen und auch an die unzähligen Tiere, die in dieser dunklen Jahreszeit versuchen, irgendwo ein bisschen Schutz und Wohlbefinden zu bekommen. Wieder ist da diese Wärme irgendwo in meinem Inneren. Im Büro hole ich Schlüssel und Plan, und schon sitze ich wieder auf dem Rad. Es beginnt leicht zu regnen. Ich ziehe mein Regencap an. Frische Minitropfen fallen auf meine Nase. Durch das Fahrradfahren wird mir immer wärmer, und mein Atem vertieft sich. Nach und nach scheint die Feuchtigkeit auf meinem Gesicht beinahe zu verdampfen. Wieder ist da dieses Gefühl von Wärme. Was für ein Wunder



wir Menschen doch sind!? Wir bewegen uns manchmal in unwirtlichen Gegenden, schlagen uns mit frustrierenden, enttäuschenden und entmutigenden Situationen herum, und mit kontinuierlicher Beharrlichkeit wenden wir ein Leben lang dann immer wieder unangenehme und schmerzhaft Erfahrungen zum Besseren. Mein erster Patient liegt allein in seinem etwas stickigen Haus und hat starke Schmerzen. Als ich ins Zimmer trete, begrüßt mich seine leise Stimme mit einem warmen „guten Morgen! Wie schön, dass Sie schon da sind! ... könnte ich bitte als erstes die Tabletten haben?“. Meine Finger halten das Wasserglas, seine die Tabletten. In den nächsten Minuten bereite ich sein Frühstück vor, während sich langsam die entspannende und erleichternde Wirkung der Medizin in seinem Körper entfaltet.

Zurück in seinem Zimmer schalte ich die Hängelampe an. Warmes Licht erleuchtet den großen Raum, in dem sein Bett in einer Ecke nahezu verschwindet. Wieder ist da diese Wärme. Diesmal sehe ich sie in seinem Gesicht. Eine unausgesprochene Dankbarkeit. Als wäre es für ihn ein Wunder, dass jemand in der dunklen, kalten Jahreszeit fast noch in der Nacht zu ihm kommt, um ihm seine Medizin zu geben und das Frühstück zu bereiten. Langsam mischt sich aus der Küche ein leiser Kaffeeduft in die warme Heizungsluft. Ich ziehe ihm noch die Kompressionsstrümpfe an und stelle seinen Rollator am Bett bereit. Wir verabschieden uns. Durch die Haustür kommt ein

ordentlicher Schwall frischer Luft herein, als ich hinaustrete. Am Horizont ahne ich einen morgendlichen Silberstreif, als ich weiter radle. Nach den nächsten Kunden nähere ich mich auf inzwischen lauter und sehr belebter Straße dem Haus einer Frau, die schon ihr ganzes Leben lang gehandikapt ist. Obwohl ich keinen Gegenwind habe und es auch nicht bergauf geht, fällt mir das Treten schwer. Dieser Besuch steht mir bevor. Es ist eine Person, die uns Pflegekräfte beinahe jedes Mal mehrfach beleidigt. Ich glaube, ich habe mich bisher immer mies gefühlt, wenn ich ihr Haus verlassen habe. Meistens waberten noch Stunden später ein schales, säuerliches Gefühl und negative



Gedanken über diese Frau in mir. Solche Kunden sind für mich eine echte Herausforderung. Ich mag es nicht, dass meine Kollegen und ich auf nicht kalkulierbare, beleidigende Weise behandelt werden, ohne etwas dagegen unternehmen zu können. Ich bereite mich vor, indem ich ruhig atme und mir sage, was auch immer passiert, in einer Stunde ist alles wieder vorbei. Dennoch verlasse ich nach mehreren unfreundlichen Attacken und vielen unangenehmen Minuten das Haus dieses Mal mit beginnenden Kopfschmerzen. Es fühlt sich so gut an, wieder die frische, feuchte Luft in meiner Nase zu spüren. Ich bemerke, dass es mich etwas fröstelt und atme wieder einige Male ruhig und mit viel Verständnis für mein eigenes Befinden ein und aus. Dann schließe ich mein Rad auf und sause davon. Später zuhause koche ich mir ein leckeres, wärmendes Essen. Ich dusche, ziehe mir frische, gemütliche Kleidung an und beginne die nächste Phase des Tages mit einer großen Kanne Tee. Ich fühle mich etwas ausgelaugt und die gute Energie vom Morgen ist mir irgendwie abhandengekommen. Auch die Wärme in meinem Inneren kommt erst ganz langsam wieder durch. Frustrierende Erlebnisse, unlösbare Belastungen und Dinge, die sich unfair anfühlen und die ich dennoch nicht ändern kann, kosten mich viel Energie. Gerade in unseren helfenden Berufen ist es so wichtig, gut für sich selbst zu sorgen. Ob nun direkt vor Ort bei

den Kunden oder im Büro oder unsere Chefs: Wir alle tragen nicht nur die Verantwortung für das Wohlbefinden anderer, sondern auch für unser eigenes. Wie ich an diesem Tag wieder gemerkt habe, waren meine Interaktionen nach dem Besuch in besagtem Haus nicht von der gleichen Wärme begleitet wie bei den Besuchen anderer Kunden zuvor. Rückblickend waren da irgendwo in mir eine Art zusammengezogener Kälte und schmerzhaftes Verspannungen. Erst am Nachmittag spürte ich wieder diese Wärme in meinem Inneren und bemerkte Gedanken von Traurigkeit und Mitgefühl angesichts des Unwohlseins dieser Frau. Nun bin ich froh, nicht ihre Geschichte, ihren Körper und ihre Art des Erlebens zu haben. Aber wie schade, dass sie auch so vielen anderen Menschen das Leben schwer macht. Ich denke dann, dass es heute wahrscheinlich vielen von uns ähnlich erging: Für mich war es die Begegnung mit dieser Frau, für andere vielleicht der stressige Berufsverkehr, das kranke Kind, finanzielle Zukunftssorgen, neue politische Bestimmungen und vieles mehr. Jeder von uns kann sich bemühen, gut für sich selbst zu sorgen und auf diese Weise das kleine warme Feuerchen im eigenen Inneren zu erhalten. Dann können wir dies, wo immer wir möchten, mit anderen teilen. Ich bin vielleicht etwas naiv, aber ich glaube, dass wir selbst meist am besten wissen, was wir jeweils für uns tun können! *Anka Hörster*



## *Einmal Werder, immer Werder*

Rolf Köhler ist nicht nur Fan, sondern war auch mit Vereins-Größen bestens bekannt



**Rolf Köhler mit Schal seines Lieblings-Clubs Werder Bremen.** Foto: Doris Friedrichs

„Lebenslang grün-weiß.“ Auf Rolf Köhler trifft die Werder-Hymne zu. 25 Jahre war er Dauerkarten-Besitzer, hat diverse Werder-Größen getroffen, mit Torwart-Legende Dieter Burdenski zusammen eine Baugesellschaft gegründet und anderthalb Jahre dessen Fußballschule in Timmendorf mitgeführt. Das war in den 1980er Jahren. Dabei kommt Rolf Köhler beruflich aus einem ganz anderen Bereich. Geboren wurde er in Leipzig. 1954 zogen die Eltern nach Bremen. Der Vater arbeitete in der Gastronomie und auch der Sohn fand hier zunächst seine Berufung. Er absolvierte eine Ausbildung zum Hotelfachmann, war danach in verschiedenen Hotels in Bremen tätig, aber auch auf Norderney, im Schwarzwald und im Bundeshaus in Bonn. Als er seine Frau kennen lernte, machte die ihm sehr schnell klar, was sie von seinem Wochenenddienst hielt – nämlich gar nichts. Rolf Köhler machte sich im kaufmännischen Bereich selbständig und führte bereits mehrere Betriebe, als er gemeinsam mit Dieter Burdenski in die Baubranche einstieg. Mit Werders Ex-Manager Klaus Allofs verband ihn noch eine andere Leidenschaft außer Fußball: Rennpferde. Rolf Köhler besaß einst fünf, die bundesweit im Einsatz waren, und auch einige Rennen gewannen. In seinem Zimmer im ASB Senioren- und Altenpflegeheim am Osterdeich bekunden verschiedene Trophäen den Erfolg von Ross, Reiter und

Besitzer. Im Haus am Osterdeich lebt der 74-Jährige seit 2017. Vor über zehn Jahren hatte er einen Schlaganfall. Die Spätfolgen und seine schwere Zuckerkrankheit zwangen ihn, ins Heim zu ziehen. Seine Firmen und seine Häuser hat er verloren. Seine Frau und später seine Lebensgefährtin starben an Krebs. Verbittert sei er dennoch nicht, sagt er, obwohl er keinen Kontakt mehr zu seinen ehemaligen Weggefährten habe und auch nicht zu seinen beiden Kindern. „Wenn man arm ist...“, kommt er der Frage nach dem Warum zuvor. Aber dann wendet sich das Gespräch noch einmal seinem Lieblings-Thema zu. Als im Auftrag des Senders RTL2 im September vergangenen Jahres eine Doku im Seniorenheim gedreht wurde, „Der Promi und die Pflegekraft“, war Ex-Boxer Axel Schulz der Gast-Star. Die Film-Crew habe ihn vier Mal interviewt, erzählt Rolf Köhler, und mit Axel Schulz sei er dann noch im Weser-Stadion gewesen. „14 Jahre war ich nicht mehr da. Ein Schmuckkästchen ist das geworden“, begeistert sich der Fußball-Fan. Den Abstieg von Werder aus der 1. Bundesliga bezeichnet er allerdings als „schönen Mist“. „Dafür sind die Geschäftsführung und der Aufsichtsrat verantwortlich. Der Niedergang begann mit dem Weggang von Klaus Allofs und Thomas Schaaf.“ Da dürften ihm einige Werder-Anhänger beipflichten.

*Doris Friedrichs*

## Bestimmung gefunden

Ethel Röpke denkt auch mit 70 noch nicht ans Aufhören

Sie arbeite gerne mit Menschen zusammen, sagt Ethel Röpke. „Das wollte ich schon immer.“ Ihr beruflicher Werdegang war aber zunächst ein anderer. Die 70-Jährige lernte Friseurin, arbeitete im Im- und Export und bei der Innungskrankenkasse. Nach der Scheidung von ihrem Ehemann holte sie mit 27 Jahren ihr Abitur nach und absolvierte anschließend ein Hochschulstudium in Architektur. Ausgestattet mit einem Stipendium und perfekt in Spanisch, zog sie für 18 Monate nach Mexiko, um bei einem Lehm-Bau-Projekt mitzuarbeiten. Aus den geplanten anderthalb Jahren wurden neun. „Ich habe mich in das Land und einen Mann verliebt“, erzählt Ethel Röpke. Sie bekam eine Tochter, aber die Liebe hielt nicht. Die gebürtige Verdenerin kehrte nach Deutschland zurück. „Mein Herz hing am ökologischen Bauen, aber das steckte in den 80er Jahren noch in den Anfängen“, erklärt Ethel Röpke. Auch mit Energieberatung verdiente sie ihr Geld, was sich nach ihren Worten aber vor allem am PC abspielte. Mit 63 dann die Rente. Der Einstieg beim ASB erfolgte schon 2013 – und somit auch der Kontakt zu anderen Menschen, den Ethel Röpke in ihrem Berufsleben zuletzt sehr vermisst hatte. „Die Menschen sind so dankbar. Sie wollen jemanden zum Reden haben, jemanden, der ihnen zuhört. Es fehlt einfach an Zuwendung in unserer Gesellschaft. Eine schöne, erfüllende Aufgabe,

sich um Menschen zu kümmern“, betont die ASB-Mitarbeiterin, die aktuell drei Mal in der Woche eine Kundin betreut. Mit der schon ein wenig dementen Dame geht sie einkaufen, zu Arztterminen, unternimmt mit ihr Spaziergänge und hilft im Haushalt. Vielleicht sei sie als junge Frau noch nicht so weit gewesen zu erkennen, wie gerne sie mit Menschen zusammenarbeite. „Ich war noch nicht so weit, anders fokussiert“, blickt Ethel Röpke zurück. Der Buddhismus, zu dem sie später gefunden habe, habe ihr auch dafür die Augen geöffnet. „Ich fühle mich sehr wohl mit der Betreuung.“ Und so denkt Ethel Röpke auch mit 70 noch nicht ans Aufhören. Zumindest nicht sofort. Die zehn Jahre beim ASB will sie wohl noch voll machen. *Doris Friedrichs*



**Ethel Röpke arbeitet gerne mit Menschen zusammen.**  
 Foto: Doris Friedrichs



## *Zuhören und Zuspruch*

### Grüne Damen und Herren im Dienst für Patient\*innen und Besuch

Haben Sie Freude am Umgang mit Menschen? Sind Sie zugewandt und freundlich, selbstbewusst und positiv, psychisch und physisch belastbar? Dann sind Sie genau richtig: bei den Grünen Damen und Herren! „Lotsendienst, Grüne Damen & Herren“ ist auf einer schmalen Glasscheibe an einem Tisch im Eingangsbereich des Klinikum Bremen-Nord zu lesen. Susanne Kramer und Monika Wender, zwei von derzeit 13 Damen – und ein Herr –, haben an diesem Samstagnachmittag Dienst. Ein- bis zweimal in der Woche sind sie vor Ort, jeweils für drei Stunden. „Ich habe mir am Anfang alles aufgeschrieben, wo was ist“, erzählt Monika Wender und zeigt mir einen Zettel mit Notizen. Sie ist seit Juni vergangenen Jahres im Team. „Am Anfang läuft eine erfahrene Kraft mit den Neuen zwei bis drei Mal mit. Unsere Aufgabe ist es unter anderem, Besucher und Patienten zu den Stationen zu begleiten. Ebenso rufen Krankenschwestern oder Pfleger an, weil sie Hilfe für Patienten benötigen, die vielleicht zur Fußpflege möchten oder zum Röntgen müssen. Wir bringen auch die Taschen der Patienten in die Schwesternzimmer.“ Die Grünen Damen und Herren (GDH) wurden 1969 in Düsseldorf innerhalb des Deutschen Evangelischen Frauenbundes e.V. gegründet. Heute besteht ein bundesweites Netzwerk mit etwa 8.000 Mitgliedern in über 530 Gruppen, das von der Evangelischen Kranken- und

Alten-Hilfe e.V. getragen wird. In Bremen sind die dazugehörigen Grünen Damen und Herren ausschließlich in den vier städtischen Krankenhäusern im Einsatz sowie in Senioreneinrichtungen wie der Bremer Heimstiftung. Am Klinikum Bremen-Nord gingen die Ehrenamtlichen 2007 an den Start. „Im Klinikum Mitte und Krankenhaus Links der Weser gibt es auch einen Bücherwagen, mit dem die Kolleginnen und Kollegen zu den Patienten unterwegs sind“, berichtet Susanne Kramer, eine von zwei Leiterinnen der GDH in Bremen-Nord. „In Mitte auf der Kinderstation spielen sie auch mit den Kleinen oder lesen ihnen vor. Am Klinikum Ost besteht zudem ein Besuchsdienst auf den Zimmern, allerdings nicht während der Pandemie.“ Susanne Kramer hat vor Corona auch am GDH-Tisch vor der Intensivstation gearbeitet, der aktuell verwaist ist. „Man muss sich distanzieren können, aber gleichzeitig den Besuchern in dieser schweren Zeit Zuspruch geben“, erklärt die studierte Lehrerin, die seit elf Jahren bei den Grünen Damen und Herren tätig ist. „Wenn ich ältere Menschen begleite, habe ich schon oft gehört, ‘Sie sind die Erste heute, die nett zu mir ist‘.“ Ihre Motivation, sich den Ehrenamtlichen anzuschließen, habe sich durch einen Krankenhausaufenthalt entwickelt. „Ich wollte etwas zurückgeben, für andere etwas tun. Außerdem war ich über viele Jahre Hausfrau, da ist es schön, jetzt Kolleginnen

zu haben.“ Monika Wender, die als kaufmännische Angestellte bei einem Augenoptiker gearbeitet hat, überlegte mit dem Renteneintritt, sich ehrenamtlich im sozialen Bereich zu engagieren, mehr Kontakt zu erleben und Menschen zu helfen. „Obwohl ich verheiratet bin und viele Kontakte habe. Die Besucher hier brauchen die Ansprache, brauchen auch die Möglichkeit, nochmal etwas loszuwerden, wenn sie das Krankenhaus wieder verlassen. Einmal hat mir ein älterer Herr erzählt, dass er das Schnarchen seiner Frau vermisst. Ich habe ihm geraten, das Schnarchen am Krankenbett seiner Frau aufzunehmen und es abends beim Einschlafen abzuspielen.“ Vor kurzem hätten die GDH am Klinikum mal eine größere Privat-spende erhalten, berichten die beiden Grünen Damen, erkennbar an den grünen Kitteln. „Davon sind wir alle gemeinsam essen gegangen beim Italiener.“ Einmal im Jahr findet zudem ein Ausflug zusammen mit allen GDH der städtischen Krankenhäuser und Senioreneinrichtungen statt. Das Fahrtgeld für Bus und Bahn wird den Ehrenamtlichen übrigens gestellt, ebenso die grünen Kittel. Verstärkung ist zudem herzlich willkommen. Interessierte, gerne zwischen 40 und 70 Jahre alt, können sich am Lotsendienst-Tisch im Eingangsbereich persönlich melden – täglich von 9 bis 12 Uhr sowie von 14 bis 18 Uhr – oder im Empfangsbereich des Krankenhauses.

*Doris Friedrichs*



**Am 21. Oktober findet von 15 bis 17 Uhr im Altenwohn- und Pflegeheim am Osterdeich ein Infonachmittag zum Thema Freiwilliges Engagement statt. Bei Kaffee und leckeren Waffeln können sich Interessierte über die unterschiedlichen Möglichkeiten, ehrenamtlich aktiv zu werden, informieren. Wie wäre es zum Beispiel mit Vorlesen, Spaziergängen, Karten- oder Brettspielen, Unterhaltung, Begleitung zu Ärzt\*innen, Musik, Besuchshundedienst und mehr. Wer an dem Infonachmittag teilnehmen möchte, sollte sich bitte bis zum 19. Oktober bei der stellvertretenden Einrichtungsleiterin Angela Noll unter 0421-98972623 anmelden.**

**Susanne Kramer (links) und Monika Wender begleiten bei Bedarf Besucher\*innen auf die Stationen.**

Foto: Doris Friedrichs

## Seefest auf allen Planken

Kapitän a. D. Joachim Schwarzenberg zog es früh hinaus aufs Meer

Von Kindesbeinen an wollte Joachim Schwarzenberg zur See fahren. Dabei war ihm die christliche Seefahrt gar nicht in die Wiege gelegt. Keiner in seiner Familie hatte etwas mit Wind, Wellen und weitem Meer zu tun. Geboren wurde er in Quedlinburg in Sachsen-Anhalt. Das Elternhaus seines Vaters steht noch heute im sächsischen Glauchau, wo der Sohn die Volksschule besuchte. Aber den Jungen zog es hinaus in die Welt mit nur 15 Jahren zunächst nach Wismar. Dort lernte er Schiffbauer.

In seiner Freizeit segelte er in der Wismarer Bucht und entlang der Ostseeküste. „Alle Bootsklassen standen da zur Verfügung“, erzählt der 84-Jährige. Ein Ostsee-Törn mit einem Großsegler weckte seine Lust auf mehr. „Mein Ziel war die Handelsschifffahrt, und ich wollte Kapitän werden. Ich bin immer selbstbewusst und lernwillig durchs Leben gegangen.“ Joachim Schwarzenberg wechselte die Küsten, tauschte den Osten gegen den Norden und machte eine Ausbildung nach den damaligen Bestimmungen der Decksdienstgrade: vom Decks-

**Joachim Schwarzenberg mit einer Tafel mit selbstgebundenen Knoten vom Notmast Stek über den Krapfen und der Navy Trompete bis zur Strickleiter.**

Foto: Doris Friedrichs



jungen über den Leichtmatrosen bis zum Matrosen. Seinen Matrosenbrief erhielt er nach bestandener Prüfung auf der Schulschiff Deutschland in Bremen. „Als Bootsmann mit nachweislich 50 Monaten Fahrzeit habe ich mich dann bei der Seefahrtschule Bremen/Bremerhaven angemeldet, um die Steuermannsbefähigung zu erlangen“, erklärt Joachim Schwarzenberg. Mit kleineren Schiffen fuhr er, wie er sagt, „handelsübliche Ladung“ nach Schweden, Spanien und Portugal. Eine dicke, selbstgestaltete Mappe, überschrieben „Seefahrer Joachim Schwarzenberg“, zeugt von seinem beruflichen Werdegang und gibt Einblicke in die damalige Seefahrt mit vielen Fotos, Heuerabrechnungen, Patenten, Urkunden, Protokollen und etlichen weiteren Dokumenten. Ein Foto beispielsweise zeigt den Lehrling im Südwester auf hoher See. Seekrank sei er nie gewesen, erzählt der Kapitän a.D. „Ich habe gleich seefest an Deck gestanden und mich ein wenig über die Kollegen, die über der Rehlung hingen, amüsiert.“ Auf der Hochschule für Nautik in Bremen studierte Joachim Schwarzenberg, erwarb sein Kapitänspatent und war fortan auf allen Weltmeeren unterwegs. Und das mit Schiffen, die ausschließlich weibliche Namen trugen, wie er schmunzelnd zugibt. Er habe viele Stürme bewältigen müssen, fügt er hinzu, vor allem in der Biskaya und im Atlantik, sowie auch eine Eisfahrt in der Ostsee. Ein Jahr lang habe



er auch ein Ausbildungsschiff mit benachteiligten Jugendlichen aus der gesamten Republik geführt. Er sei für viele Reedereien gefahren. „Das muss man, wenn man weiterkommen will.“ Nach 44 Berufsjahren kam dann doch die Rückkehr in den Heimathafen und „noch eine schöne Zeit mit Frau und Tochter“. Gesundheitlich aber war er durch die vielen Jahre auf See bereits beeinträchtigt. Seit einem Schlaganfall lebt Joachim Schwarzenberg im ASB Senioren- und Pflegeheim am Osterdeich mit Blick auf die Weser. Also immer noch ganz nah an seinem liebsten Element Wasser.

*Doris Friedrichs*

**Das Schiff eines Kollegen in der völlig zugefrorenen Ostsee.**

## Empfohlen von der Tochter

Barbara Kowalski, examinierte Pflegekraft, ist neu im Team in Mitte



**Barbara Kowalski fühlt sich bestens aufgehoben beim ASB.** Foto: Doris Friedrichs

„Guten Morgen“, „Guten Abend“ und „Auf Wiedersehen“ – viele Worte mehr konnte Barbara Kowalski nicht auf Deutsch sprechen, als sie 1996 nach Bremen kam. Der Liebe wegen! Die Liebe ist geblieben, das Deutsch ist perfekt. Und Barbara Kowalski, seit September Pflegekraft beim ASB in Mitte, fühlt sich längst zuhause in der Hansestadt. Geboren wurde sie in Polen in der Kleinstadt Chojnice (deutsch Konitz). Ihren heutigen Ehemann lernte sie schon in der Grundschule kennen, später dann näher in der Disco. Er hatte neben der polnischen auch die deutsche Staatsbürgerschaft und zog bereits Anfang der 1990er Jahre nach Bremen. Barbara Kowalski machte ihr Abitur, lernte Bürokauffrau und arbeitete danach beim Finanzamt, bevor sie ihrem Freund nachreiste, ihn heiratete und Mutter eines Jungen und eines Mädchens wurde. „Der Anfang hier war für mich schwer“, blickt die 48-Jährige zurück. „Aber mein Mann und meine Schwägerin haben mich sehr unterstützt.“ Auch bei ihrem Vorhaben, examinierte Pflegekraft zu werden. Barbara Kowalski belegte dafür mehrere Deutschkurse und startete schließlich in 2003 ihre dreijährige Ausbildung. Zwölf Jahre bei der Bremischen Schwesternschaft schlossen sich an sowie zwei weitere Jahre bei einem ambulanten Pflegedienst, bis sie einen neuen Arbeitgeber suchte. „Meine Tochter hat sich durchs Internet gekämpft und

mir den ASB empfohlen.“ Nach Bewerbung und Vorstellungsgespräch folgte noch ein Schnuppertag mit Praxisanleiterin Dorit Franz – und dann auch schon die Entscheidung für den Neustart in Mitte. Dort arbeitet sie bisher als „Springerin“. „Ich wollte erst alle Kundinnen und Kunden kennen lernen, bevor ich vielleicht eine feste Tour übernehme“, erklärt Barbara Kowalski. „Ich mag die Abwechslung, weniger die Routine. Außerdem sieht man bei einem Tourenwechsel viel schneller die Veränderungen bei einem Kunden.“ Inzwischen fühlt sich die gebürtige Polin in Deutschland angekommen. Wenn sie aber doch Heimweh habe, rufe sie ihren Vater an, gesteht sie. „Mein Papa vermisst mich auch sehr. Ich bin Einzelkind. Als er jüngst einen Schlaganfall hatte, musste ich viel von Bremen aus organisieren. Nun ist er nach der Reha schon wieder zu Hause“, erzählt die Tochter. Beruhigend sei das für beide Seiten. Denn zurück in die alte Heimat möchte sie zurzeit nicht. *Doris Friedrichs*

## Dreizehn Gründe zum Jubeln

ASB ehrt dieses Jahr viele langjährige Mitarbeiter\*innen

Jubiläum, das ist doch eigentlich, wenn jemand 25, 50 oder auch 75 Jahre Mitglied eines Vereins, einer Institution ist oder – zumindest bei den ersten beiden Zahlen – bei einer Firma arbeitet. Oder geht auch schon weniger und dazwischen? Gejubelt wird, wenn ein Unternehmen 100 Jahre besteht. Gefeierte wurde beispielsweise, als 2018 das Frauenwahlrecht 100. Geburtstag hatte. Und auch der Arbeiter-Samariter-Bund lud 2013 im Rahmen seines 125-jährigen Jubiläums zu einem großen Festakt in die Untere Rathaushalle ein. Aber muss Frau / Mann schon gratulieren, wenn es jemand zehn Jahre bei ein- und demselben Arbeitgeber geschafft hat? Gerade einmal 15 Jahre dabei geblieben ist? Klares Ja! Heute mehr denn je. In dieser schnelllebigen Zeit, wo es offensichtlich dazugehört, möglichst ganz flott die Karriereleiter hochzuklettern und noch mehr Geld zu verdienen. Da spricht es doch umso mehr für die Ambulante Pflege des ASB, wenn aktuell gleich zwölf Mitarbeiter\*innen plus Geschäftsführer dem Unternehmen zehn Jahre und mehr die Treue gehalten haben. Die Gründe dafür mögen unterschiedlich sein, aber allen Interviewten – und dem Chef – ist gemein, dass sie sich beim ASB wohl fühlen. Dass sie ihre Kolleg\*innen und Vorgesetzten an den drei Standorten im Stadtgebiet schätzen wie auch das Arbeitsklima. Dass sie gerne mit und für Menschen arbeiten. Und dass sie nicht zuletzt gerne

in der Pflege tätig sind – trotz aller bürokratischer Widrigkeiten, allem Zeitdruck und zuweilen gesellschaftlicher Geringschätzung. Also genug Gründe zum Jubeln!

*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](http://www.asb-ambulante-pflege.de)

Wir helfen hier und jetzt.


 ASB  
 Arbeiter-Samariter-Bund  
 Ambulante Pflege GmbH

## „Ein schönes Arbeitsklima“

Kendra Teetz fühlt sich auch nach zehn Jahren wohl beim ASB



**Es gebe niemanden, mit dem sie nicht auskomme, sagt Kendra Teetz.**

Foto: Doris Friedrichs

Einst waren es drei. Drei Mitglieder der Familie Teetz, die gemeinsam beim Arbeiter-Samariter-Bund im Einsatz waren. Gudrun Teetz arbeitete in 2013 bereits 17 Jahre als Verwaltungsfachkraft beim ASB in Ost. Damals ergänzte Tochter Kendra Teetz das Team seit einem Jahr. Und Enkelin Klaara Luna Maria Teetz war mit ihren neun Jahren die „Humorbeauftragte“ des ASB. Sie bereicherte die Mitarbeiter\*innenzeitung der Ambulanten Pflege mit heiteren Beiträgen. Inzwischen ist Gudrun Teetz im wohlverdienten Ruhestand und Klaara Luna Maria Teetz von zu Hause ausgezogen. Sie absolviert gerade ein Freiwilliges Soziales Jahr. Kendra Teetz, Kauffrau im Gesundheitswesen, hält nach wie vor die Stellung und feiert in diesem Jahr bereits ihr Zehnjähriges. Nach bestandenenem Abitur lernte sie zunächst Werbekauffrau, studierte dann Musik, Geschichte und Englisch und wechselte nach zwei Jahren ins Fach Psychologie. „Als ich schwanger war, konnte ich aus finanziellen Gründen nicht mehr weiterstudieren“, erzählt Kendra Teetz. Nach ihrem Mutterschaftsurlaub arbeitete sie als Honorarkraft in einem Bildungsinstitut, wo sie Umschüler\*innen zur/m Mediengestalter\*in betreute. „Ich bekam aber keine Festanstellung. Da wurde hier beim ASB zum Glück die Stelle in der Verwaltung frei.“ Die gebürtige Bremerin kümmert sich unter anderem um die Abrechnungen sowie

um das Computer-Programm. Langweilig wird der 46-Jährigen aber auch in ihrer Freizeit nicht. Sie liest gerne, interessiert sich für Geschichte, spielt Klavier und beackert den Garten ihrer Parzelle. Im ehemaligen Kinderzimmer ihrer Tochter hat sie sich einen Kreativ-Raum eingerichtet, um auch handwerklich gestalten zu können. „Ich kann mir vorstellen, mich in der Rente ehrenamtlich zu engagieren, beispielsweise im Umweltschutz. Ein eigenes Café wäre auch schön.“ Aber bis zur Rente ist es ja noch eine Weile. Und die will Kendra Teetz beim ASB bleiben. *Doris Friedrichs*

## *Alles viel menschlicher*

Christiana Thiel begann nach langer Krankenhaus-Karriere 2012 beim ASB

Kaum zu glauben, dass es mal eine Zeit ohne Personalnotstand im Gesundheitswesen gab. Als Christiana Thiel in den 1980er Jahren einen Ausbildungsplatz als Krankenschwester suchte, schien die Chance darauf gleich Null. Für die gebürtige Bremerin stand nach ihrem Realschulabschluss aber genau dieser Berufswunsch unumstößlich fest. „Ich wollte nie etwas anderes werden“, sagt sie. „Ich war aber gleich nach der Schule mit 16 noch zu jung für die Ausbildung. 17 hätte ich sein und außerdem einen Abschluss an der Hauswirtschaftsschule vorlegen müssen.“ Sie besuchte eine entsprechende Schule in Sebaldsbrück und bewarb sich anschließend erneut um einen Ausbildungsplatz als Krankenschwester. „Auch im Umland“, betont sie. Aber ohne Erfolg. So belegte sie erst einmal einen Kurs in Grundpflege (wo?) – und lernte im Rahmen des Kurses ihren späteren Chef, ASB-Geschäftsführer Stefan Block, kennen, der dort unterrichtete. Aber zunächst trennten sich ihre Wege wieder – ohne zu ahnen, dass sie sich viele Jahre später wieder kreuzen würden. Denn schließlich klappte es mit dem Ausbildungsplatz am Klinikum Bremen-Mitte. Christiana Thiel blieb auch nach ihrer Lehre, und aus drei Jahren wurden schließlich 25 Berufsjahre. „Gefühlt waren es 200 Jahre“, sagt

sie. „Weil es so intensiv war. Es wurden immer mehr Stellen abgebaut, obwohl es immer mehr zu tun gab. Wir hatten kaum Pausen, und die Verantwortung stieg stetig. Hinzu kam die wachsende Bürokratie. Jede Schicht musste Berichte schreiben.“ Dennoch absolvierte Christiana Thiel eine Zusatzqualifikation zur Tagesmutter, reduzierte anschließend ihre Stelle im Krankenhaus und arbeitete hauptberuflich in dem neu erlernten Bereich. Aber irgendwann habe das beruflich und privat nicht mehr zusammengepasst, erzählt die 57-Jährige. Eine Freundin empfahl ihr den ASB. Sie bewarb sich und gehört nun schon seit zehn Jahren zum Team in Bremen-West. „Ich habe es nie bereut, schon alleine wegen der Wertschätzung, die ich hier erfahre. Es ist sehr viel menschlicher als im Krankenhaus.“ Den privaten Ausgleich zu ihrem 20-Stunden-Job genießt Christiana Thiel als, wie sie sagt, „glücklicher Single“ mit Katze, beim Sport im Fitnessstudio, beim Radfahren und Lesen und mit vielen sozialen Kontakten. *Doris Friedrichs*



**Christiana Thiel freut sich über die Wertschätzung im Team.**

Foto: Doris Friedrichs



## „Ruhe muss man sich erarbeiten“

Pflegefachkraft Susanne Bertram ist seit 15 Jahren beim ASB in Mitte



**Susanne Bertram schätzt die Arbeit mit älteren Menschen.** Foto: Doris Friedrichs

„Ich pflege so, wie ich selber gepflegt werden möchte, wenn es dazu käme. Ich hasse Ungerechtigkeiten und Respektlosigkeit gegenüber älteren Menschen.“ Keine Frage, Susanne Bertram weiß, wovon sie spricht. Mit 17 Jahren begann sie bereits in der Gemeindepflege. Zweieinhalb Jahre hat sie ihre Eltern gepflegt. Der Vater hatte Parkinson, die Mutter war dement und litt an Krebs. Sie seien teilweise sehr schlecht im Krankenhaus behandelt worden. „Da ist viel Druck im System“, berichtet die gelernte Kinderkrankenschwester. „Auch die Ärzte haben Druck von den Krankenkassen, und keiner klärt die Patienten auf, was ihnen an Leistungen zusteht.“ Seit 37 Jahren arbeitet Susanne Bertram in Friedehorst, hat sich dort zusätzlich zur Sonderheilerziehungspädagogin ausbilden lassen und betreut schwer mehrfach Behinderte im Früh- und Spätdienst. Außerdem ist sie seit 15 Jahren beim ASB in Mitte im Einsatz, fünf Tage im Monat von montags bis freitags. „Ich nehme mir die Zeit für meine Patienten“, sagt Susanne Bertram. „Eine Patientin ist 95 und blind. Am Ende meines Dienstes lese ich ihr immer noch eine kleine Geschichte vor. Sie freut sich so sehr darüber.“ Die 58-Jährige ist sich aber bewusst, dass die Arbeit mit den Senior\*innen wie auch mit den Menschen mit Handicap nicht nur schöne Seiten hat. „Du musst schon wissen, wie du mit den Patienten umzugehen hast, wie

du mit weniger erfreulichen Dingen klarkommst, und du darfst nicht so empfindlich sein.“ Es sei ihr wichtig, herauszufinden, warum ein Patient ist, wie er ist, erklärt die gebürtige Bremerin. Probleme versuche sie mit den Menschen direkt zu lösen, manchmal mit Humor, manchmal mit Bestimmtheit. „Lachen hilft oft. Einige Patienten, die mir am Anfang skeptisch oder auch aggressiv begegnet sind, habe ich freundlich eingeordnet, und dann klappte das auch mit dem Miteinander.“ Die Arbeit mit den Schwerstbehinderten mache sie aber auch demütig, sagt Susanne Bertram. Ihr Garten sei der perfekte Ausgleich zum gelegentlich stressigen Job. Mit ihrem Mann wohnt sie in einem sogenannten Kaisen-Haus im Kleingartengebiet in Bremen-Findorff. „Wenn es das Wetter zulässt, fahre ich mit meinem E-Bike durchs Blockland nach Friedehorst. Das dauert eine Stunde, aber die Fahrt dahin tut mir gut. Ruhe muss man sich erarbeiten“, ist die Mutter zweier Söhne überzeugt. Sie sei gerne unter Menschen, aber auch ebenso gerne für sich, fügt sie hinzu. Als weiteren Ausgleich zu ihrer Arbeit nennt sie das Sammeln alter Rezepte, backen und das Singen im Gosem-Chor in Oslebshausen. Und dann ist da noch der schöne alte Borgward, den sie und ihr Mann sich im vergangenen Jahr gegönnt haben – statt großer Feier zur Silberhochzeit. Die fiel Pandemie bedingt aus. *Doris Friedrichs*

## Nicht bereut

Kirstin Osmer ist dem ASB seit 15 Jahren treu

Von der Flach-Graveurin zur examinierten Pflegekraft scheint es erst einmal ein weiter Weg. Aber auch der lässt sich beschreiten, wie Kirstin Osmer seit 15 Jahren beim ASB unter Beweis stellt. Gelernt hat sie nach der Mittleren Reife jenen erstgenannten Beruf bei Wilkens Silberwaren in Bremen. Mit 21 Jahren heiratete sie und wurde Mutter zweier Kinder. Nach der Trennung von ihrem Mann lag die Frage nahe, was sie beruflich machen wollte. „Ich habe ein Jahr als Haushaltshilfe gearbeitet. Dann bot mir das Arbeitsamt eine Umschulung zur examinierten Pflegekraft an“, erzählt die gebürtige Bremerin. „Die Ausbildung bei der Diakonie in Lilienthal dauerte drei Jahre. Danach bin ich gleich beim ASB angefangen und habe es bis heute nicht bereut.“ Die 57-Jährige ist – außer im Vertretungsfall – ausschließlich im Frühdienst im Einsatz, hat eine feste Tour und, wie sie sagt, nur nette Kund\*innen. Hemelingen, Blockdiek und Osterholz zählen seit dem Frühjahr zu ihrem Einsatzgebiet. „Ein komprimiertes Gebiet“, so Kirstin Osmer. „Das ist sehr gut.“ Gut sei auch, dass die Pflegekräfte seit dem vergangenen Jahr mit Dienst-Handys unterwegs seien, die die Fahrzeiten und Arbeitszeiten genau registrierten. So könne man eine minutengenaue Abrechnung machen. Beratungsgespräche für Menschen mit mindestens Pflegegrad 2 gehören zusätzlich zum Aufgabengebiet der ASB-

Mitarbeiterin. „Auch da habe ich einen festen Kundenstamm“, sagt Kirstin Osmer, deren Tochter sich ebenfalls zur examinierten Pflegekraft hat ausbilden lassen und seit einigen Jahren auch beim ASB in Ost angestellt ist. Die 57-Jährige lobt zudem eine weitere Verbesserung: „Ich erhalte jetzt einen Übersichtsplan für einen Monat im Voraus, sodass ich weiß, welche Dienste auf mich zukommen.“ Als Ausgleich zu ihrer Arbeit nennt Kirstin Osmer Familie, Garten und Hund. Und Dart! Gemeinsam mit ihrer Tochter spielt sie in einer reinen Frauen-Mannschaft, die „Mini-Mäuse“. Zum Dart-Spiel sei sie vor zehn Jahren durch ihren zweiten Mann gekommen, erklärt die Bremerin. Darüber hinaus trifft sie sich einmal im Monat zu einem Stammtisch: mit ehemaligen und noch aktiven Pflegekräften.

*Doris Friedrichs*



**Auch die Tochter von Kirstin Osmer arbeitet beim ASB.** Foto: Doris Friedrichs

# 15

## Viele nette Kund\*innen

Heiko Rudolph schätzt das kollegiale Umfeld beim ASB



Seit 15 Jahren beim ASB in Mitte: Heiko Rudolph.  
Foto: Doris Friedrichs

„Jetzt will ich mal ein bisschen angeben“, schmunzelt Heiko Rudolph. Und hat dazu auch allen Grund. „Schriftlich Zwei, mündlich Eins, Praxis Eins.“ Gemeint sind die Ergebnisse seiner Prüfung zur examinierten Pflegekraft. 15 Jahre ist das jetzt her, und seit 15 Jahren arbeitet er auch beim ASB in Mitte. Gelernt hat er einst etwas ganz anderes. Er absolvierte eine Ausbildung zum Gas-/Wasser-Installateur und Blechklempner. „Bis 2002 habe ich das gemacht, dann hatte ich keine Lust mehr zu dem Kram“, sagt Rudolph, der in Hagen in Westfalen geboren wurde. Ein Pflegehelferkurs beim Deutschen Roten Kreuz eröffnete neue Möglichkeiten. Der 54-Jährige begann seine pflegerische Laufbahn im ASB Pflegeheim in der Herderstraße. „Zu der Zeit wohnte ich auch in der Straße. Ein erfreulich kurzer Arbeitsweg. Das Heim gehörte organisatorisch zum ASB Senioren- und Altenpflegeheim am Osterdeich und wurde leider aufgelöst, sodass ich dorthin wechselte.“ 2004 startete Heiko Rudolph seine Ausbildung zur examinierten Pflegekraft. „Nach erfolgreichem Abschluss bestand ein Aufnahmestopp im Pflegeheim am Osterdeich. Viereinhalb Monate arbeitete ich daraufhin bei einem anderen Träger, hatte mich aber schon beim ASB beworben und bekam schließlich eine Zusage.“ Das sei zu einer Zeit gewesen, als sich viele ältere Damen noch nicht von einem Mann pflegen lassen wollten.

Das habe sich aber glücklicherweise schnell relativiert, erzählt Heiko Rudolph. Er hat eine feste Tour, in der Regel nur in der Frühe. Zu seinen Kund\*innen fährt er mit dem Firmen-E-Bike des ASB in Mitte. Fahrradfahren ist auch eine seiner Freizeitbeschäftigungen, ebenso Gitarre spielen. Beim ASB schätzt er das kollegiale Umfeld. Zwar sei er immer alleine unterwegs, dafür habe er aber gewisse Entscheidungsfreiheiten, was wiederum positiv für den Job spreche. Und wenn es mal nicht so gut harmoniere mit einer Kundin oder einem Kunden, dann müsse man sich aus der Versorgung rausziehen. Er habe aber viele nette Kund\*innen. Einer seiner Kunden, der inzwischen verstorben ist, lag ihm besonders am Herzen. „Den habe ich elf Jahre lang gepflegt. Wir funkten auf eine Wellenlänge.“

*Doris Friedrichs*

## Ein dankbarer Beruf

Martina Petersen macht die Arbeit beim ASB immer noch Spaß

„Ich weiß gar nicht, wo die letzten 15 Jahre geblieben sind!“ Martina Petersen lächelt beim Rückblick auf die scheinbar so schnell vergangene Zeit beim ASB in Mitte. Der Start in ihr Berufsleben liegt Anfang der 80er Jahre. Nach dem Realschulabschluss absolvierte sie in der Prof.-Hess-Kinderklinik am Klinikum Mitte eine dreijährige Ausbildung zur Kinderkrankenschwester. „Damals war es schwierig, nach der Ausbildung eine Anstellung in dem Bereich zu finden“, erzählt Martina Petersen. Zunächst arbeitete sie für ein Jahr in Achim im Krankenhaus, unter anderem auf der Entbindungsstation. Weitere elf Jahre schlossen sich im St.-Joseph-Stift an, ebenfalls auf der Entbindungsstation. Sie heiratete und schenkte zwei Töchtern das Leben. „Es war schön, auf ‘meiner’ Entbindungsstation meine Kinder zu bekommen und von den Kolleginnen verwöhnt zu werden. Ich habe heute noch Kontakt zu den ehemaligen Kolleginnen.“ Und das obwohl Martina Petersen nach der Erziehungszeit kündigte und 16 Jahre lang für ihre Töchter da war, sich um Haus und Familie kümmerte. Mitte der 2000er Jahre bewarb sie sich wieder beim St.-Joseph-Stift. „Die Entbindungsstation war inzwischen verkleinert worden. Man bot mir nur Nachtwachen an. Das wollte ich aber nicht“, sagt die 61-Jährige. „Eine Freundin, die beim ASB in Mitte arbeitet, hat mir die ambulante Pflege empfohlen.“ Nun sind es

schon 15 Jahre, die sie dort ihren Dienst leistet, inzwischen als Mini-Jobberin. Zudem pflegt sie ihre herzkrankte Mutter, die in ihrer Nachbarschaft wohnt. „Die Arbeit beim ASB macht mir nach wie vor Spaß“, sagt Martina Petersen. „Es ist ein sehr dankbarer Beruf, Menschen zu helfen. Man tut etwas Gutes. Die Kundinnen und Kunden freuen sich, wenn man ihnen zur Seite steht. Nur zu Hause rumsitzen, das wäre nichts für mich.“ Und wenn die gebürtige Bremerin mal nicht in der Pflege ist, dann gibt es auch noch ein paar Hobbys: Rückenschule, Wassergymnastik, Lauftraining mit einer Freundin und Fahrradfahren mit dem Ehemann.

*Doris Friedrichs*



**Zu Hause rumsitzen ist nichts für Martina Petersen.**

Foto: Doris Friedrichs

## *Ambulante Pflege gestern und heute*

Anne Wegner baute vor 20 Jahren die Nachtpflege mit auf



**Anne Wegner: „Wir haben hier ein nettes Team.“**

Foto: Doris Friedrichs

Über einige Jahre hatte der ASB ein Alleinstellungsmerkmal in Bremen. Das war zu der Zeit, als Anne Wegner die Nachtpflege aufbaute und weiterentwickelte. Die in Neubrandenburg geborene examinierte Krankenschwester arbeitete bereits vor 20 Jahren neben dem Studium im Internationalen Studiengang für Pflegeleitung an der Hochschule Bremen beim Arbeiter-Samariter-Bund. „Der ASB bot mir an, das Projekt Nachtpflege umzusetzen“, erzählt Anne Wegner, die damals zusätzlich den Hausnotruf Bremen betreute. „Es war aber leider schwierig, die Nachtpflegereisen über die Zeit aufrecht zu erhalten.“ Schließlich sei das Angebot nach über zehn Jahren langsam beendet worden. „Schon weil es immer einen Kampf mit den Kostenträgern gab. Mein Herzblut und das des Teams hingen daran. Es wurde aber immer schwerer, Mitarbeiter zu gewinnen. In der ambulanten Pflege geht es ja darum, dass Menschen ihr Leben so lange wie möglich zu Hause gestalten können. Der Druck war letztendlich so groß, dass wir von der Nachtpflege Abstand nehmen mussten, zumindest über die ganze Nacht.“ So verabschiedete sich Anne Wegner von dem Bereich mit einem weinenden und einem lachenden Auge. „Und trotzdem ist die Arbeit so viel mehr geworden. Mehr Bürokratie, mehr Administration, immer neue Anweisungen aufgrund von Gesetzesänderungen.“ Dass aus den Anfängen mal

20 Jahre werden, hätte sie sich damals nicht vorstellen können. „Aber ich bereue es nicht“, bekräftigt die Mutter zweier Kinder. „Wir haben hier ein nettes Team und können über alles miteinander reden. Das macht ein gutes Betriebsklima aus.“ Als Ausgleich zur Arbeit nennt sie ihren Garten und das Boot, das sie sich mit ihrem Partner zugelegt hat. Und wo sieht die stellvertretende Pflegedienstleitung die Pflege in der Zukunft? „Die familiären Strukturen haben sich verändert, und das Pflegepersonal fehlt nach wie vor. Wir sind gut aufgestellt und haben viele Bewerbungen, trotzdem ist es nicht einfach, beispielsweise unter den Bewerbungen für einen Ausbildungsplatz geeignete Kandidatinnen und Kandidaten zu finden, die auch durchhalten. Es bleibt abzuwarten, wie sich die neue generalistische Pflegeausbildung entwickelt.“ Unsere Kreativität hat uns schon viele Hürden nehmen lassen, und so schauen wir gespannt der Zukunft entgegen.

*Doris Friedrichs*

## Gut zu vereinbaren

### Anja Möller-von Weyhe kam über Umwege zur Pflege

„Haben Sie sich das gut überlegt?“ „Ja, es hat mir immer Spaß gemacht und macht es noch. Wir haben hier ein nettes Team trotz einiger Veränderungen. Sonst wäre ich ja auch nicht mehr hier.“ Und immerhin ist Anja Möller-von Weyhe schon 20 Jahre beim ASB in Bremen-Mitte. Dabei hat sie ursprünglich etwas ganz anderes gelernt. Sie ließ sich zur Friseurin ausbilden, heiratete irgendwann, bekam einen Sohn und war zunächst Hausfrau und Mutter. Später arbeitete sie zwei Jahre in der Firma ihres Mannes, bevor sie sich einem anderen Berufsfeld zuwandte. Schwiegermutter und Schwägerin, die bereits beim ASB tätig waren, überzeugten sie, es mit der Pflege zu versuchen, Anja Möller-von Weyhe absolvierte daraufhin einen Schwesternhelferinnenkurs „Einfach um zu gucken, ob das etwas für mich ist.“ Es war etwas für sie. Der Kurs half ihr auch bei der Pflege ihrer Mutter, die sechs Monate nach der Geburt ihrer Tochter an Multipler Sklerose erkrankte. „Inzwischen hat sie Pflegegrad 5. Sie kann nicht mehr alleine sein“, berichtet Anja Möller-von Weyhe. Die Belastung mache sich zunehmend bemerkbar. „Aber noch lässt sich alles ganz gut mit meinem Beruf vereinbaren. Ich pflege sie alleine, das klappt noch. Nur die Verhinderungspflege übernimmt der ASB.“ Die 57-Jährige arbeitet ausschließlich in der Spätschicht, acht Tage am Stück, dann hat sie sechs Tage frei. Aktuell betreut sie 16

Kund\*innen im Alter zwischen 80 und 95 Jahren. Nur ein jüngerer Kunde mit multiplen Behinderungen, gerade einmal 44 Jahre alt, ist dabei. „Ich übernehme fast alles, was eine examinierte Pflegekraft auch macht“, fügt sie hinzu. Und wie gestaltet sich ihre Freizeit neben dem Job und der pflegebedürftigen Mutter? Hat sie überhaupt Freizeit? „Ich hatte bis vor drei Jahren einen Hund. Dem trauere ich immer noch nach und habe mir deswegen noch keinen neuen angeschafft“, gesteht Anja Möller-von Weyhe. „Aber ab und zu hole ich mir den Hund meines Sohnes zum Ausgleich.“

*Doris Friedrichs*



**Anja Möller-von Weyhe**  
 arbeitet seit 20 Jahren  
 beim ASB in Mitte.

Foto: Doris Friedrichs

## *Mit 72 ist noch nicht Schluss*

Ingetraud Munderloh blickt auf 20 Jahre ASB zurück



**„Man bleibt mobil und geistig fit“, freut sich Ingetraud Munderloh.**

Foto: Doris Friedrichs

Ein bisschen praktische Erfahrung vor der eigentlichen Ausbildung kann durchaus hilfreich sein. Bei Ingetraud Munderloh war es jedenfalls so. „Bei uns im Haus wohnte eine alte Dame, die durch eine Pflegerin betreut wurde. Und die habe ich oft unterstützt. Das hat mir so gut gefallen, dass ich mich zu einer Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin entschlossen habe. Viele stellen sich den Job ganz anders vor.“ Während der Ausbildung machte sie ein Praktikum beim ASB – und der engagierte sie vom Fleck weg. Das war im November vor 20 Jahren. Geboren ist Ingetraud Munderloh in Bayern, in Breitenberg bei Passau. Mit neun Jahren kam sie mit ihren Eltern nach Bremen. Hier lernte sie früh ihren Mann kennen und heiratete bereits mit 18 Jahren. Verheiratet ist sie immer noch, aber so früh in die Ehe, das müsse man nicht machen, sagt Ingetraud Munderloh. „Erstmal ein bisschen leben.“ Zwei Kinder gingen aus der Ehe hervor, und zwei Enkelkinder gehören auch schon zur Familie. Nach anfänglich 30 Stunden Arbeitszeit in der Woche und später 25 Stunden, ist die 72-Jährige nun nur noch wenige Stunden im Monat auf Hausbesuch bei den Kund\*innen, ausschließlich für Beratungsgespräche. „Man bleibt mobil und geistig fit, und das ist gut so“, bekräftigt Ingetraud Munderloh. Darüber hinaus kümmert sie sich um den hauseigenen Garten und gerne auch um die Enkelkinder.

Und dann ist da noch das sogenannte Fahrradwandern. „Dabei geht es von Ort zu Ort. Das haben mein Mann und ich schon ein paar Mal im Süden von Deutschland gemacht und jetzt im August das erste Mal wieder seit Beginn der Pandemie.“ Und beim ASB soll es danach auch noch ein bisschen weitergehen.

*Doris Friedrichs*

## *Immer wieder freitags*

Kirsten John arbeitet seit 25 Jahren beim ASB in Bremen-Mitte

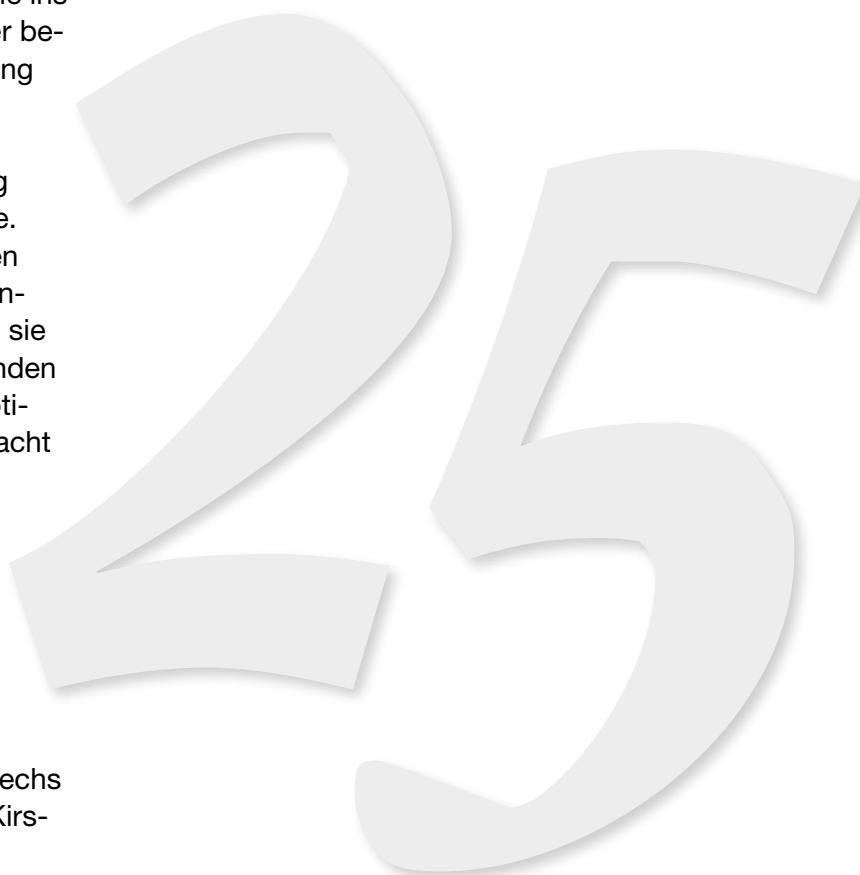
Eigentlich sei sie damals ins „kalte Wasser“ geworfen worden, meint Kirsten John. Damals, das war im Januar 1997. „Aber meine Kolleginnen waren froh, dass ich mich um die Wochenplanung gekümmert habe und sie sich auf andere Dinge konzentrieren konnten. Und sie haben mir natürlich geholfen, mich einzuarbeiten.“ Gelernt hat Kirsten John Medizinische Fachangestellte. Eine Zeit lang arbeitete sie bei einem Orthopäden in dem erlernten Bereich. Als ihre Tochter geboren wurde, zog sie sich zunächst aus dem Berufsleben zurück, war Hausfrau und Mutter. Irgendwann reichte ihr das nicht mehr. Sie bewarb sich beim ASB. Seit 25 Jahren ist sie dort nun im Einsatz, anfänglich in der Pflege. 2004 wechselte sie ins Büro in Bremen-Mitte. Seither bearbeitet sie die Wochenplanung für die Kolleg\*innen, immer freitags. „Meine Arbeit hat nichts mit der Einsatzplanung zu tun“, erklärt die 59-Jährige. „Die Kolleginnen und Kollegen holen sich bei mir die Wochenpläne ab, und ich schaue, ob sie beispielsweise bei einem Kunden mehr Zeit für die Pflege benötigen oder mehr Leistung erbracht haben. Das wird dann besprochen. Ich übernehme zudem den Telefondienst und kümmere mich ebenso darum, dass Geburtstagskarten an die Kunden oder auch Trauerkarten an die Angehörigen verschickt werden.“ Zusätzlich zu den sechs Stunden beim ASB arbeitet Kirs-

ten John seit 2005 noch tageweise bei dem Orthopäden, bei dem sie auch schon vor ihrer Elternzeit tätig war. „Aufhören wollte ich beim ASB nie“, gesteht die gebürtige Bremerin. „Es ist ein tolles Team hier, viele Kolleginnen sind in meinem Alter.“ In der Orthopädie-Praxis sei das mit dem Alter schon anders. Da sind vor allem junge Leute. „Die könnten fast alle meine Töchter sein.“ Einige Zeit wolle sie noch weitermachen, sagt Kirsten John. Aber wenn ihr Mann in drei Jahren in Rente geht, dann soll auch für sie Schluss sein mit der Arbeit beim ASB. „Wir haben ein Wohnmobil und wollen noch ein bisschen was sehen von der Welt.“

*Doris Friedrichs*



**Kirsten John lobt das Team in Mitte.**  
 Foto: Doris Friedrichs





## Vom Fleck weg eingestellt

Sabine Lange arbeitet auch nach 30 Jahren gerne mit Menschen



**Sabine Lange schätzt die flexiblen Arbeitszeiten.**

Foto: Doris Friedrichs

„Das würde man nicht 30 Jahre machen, wenn es einem nicht auch gefallen würde.“ Und das trotz der geänderten Bedingungen, sagt Sabine Lange. Im Oktober 1992 startete sie beim ASB in Mitte. Bereits während der Schulzeit wollte die Delmenhorsterin einen Pflegeberuf ergreifen. „Zu der Zeit gab es aber kaum Ausbildungsplätze. Es wurde unter Bedarf ausgebildet, und für die Ausbildung zur Altenpflegerin musste man auch noch bezahlen.“ Also lernte sie erst einmal etwas ganz anderes: Steuerfachangestellte. Ein Beruf, in dem sie nicht glücklich wurde. So ließ sie sich zur Schwesternhelferin ausbilden. „Eigentlich wollte ich dann nur mal in den Beruf hineinschnuppern“, gesteht Sabine Lange. „In Delmenhorst gab es zu der Zeit aber nur drei Sozialstationen. Da habe ich mich per Telefonbuch in Bremen beworben und drei Vorstellungstermine erhalten. Der erste war gleich beim ASB – und gleich mit einer Zusage für den Arbeitsplatz. Sabine Lange nahm das Angebot an – und blickt zurück. „Vor 30 Jahren hatte man noch ganz andere Zeitvorgaben. Viel mehr Zeit eben für die Kunden. Und es gab diese überbordende Bürokratie noch nicht. Das hat sich extrem gewandelt.“ Geändert haben sich auch ihre Touren. Jahrelang hatte sie eine feste Tour, jetzt ist sie Springerin. „Das wollte ich

so“, betont die 56-Jährige. „Die festen Touren waren mir schließlich zu langweilig. Früher habe ich zwölf Tage am Stück gearbeitet, jetzt sind es nur vier Tage, dafür aber jedes Wochenende in geteilter Schicht, also Früh- und Spätschicht. Außerdem jeden Montag und Dienstag, dann habe ich drei Tage frei, insgesamt eine 27-Stunden-Woche.“ Den Ausgleich zu ihrem komprimierten Einsatz findet Sabine Lange in Ausflügen mit ihrem Fahrrad. „Ich habe mir extra ein E-Bike gekauft, sodass ich auch längere Touren unternehmen kann.“ Sie sei froh über die flexiblen Arbeitszeiten und darüber, dass sie mit netten Kolleg\*innen zu tun habe. „Die Arbeit für und mit Menschen ist mir nach wie vor wichtig.“

*Doris Friedrichs*

## *Devam eden iyi işbirliği!*

Bahadır Elmalipinar ist seit 35 Jahren beim ASB in Ost im Einsatz

Der Anfang war schwer. Der Anfang, das war in den 1970er Jahren, als der Vater von Bahadır Elmalipinar seine Heimat Sivas in Anatolien verließ, um in Deutschland zu arbeiten. Später folgten die Mutter mit einer der Schwestern und schließlich auch die restliche Familie. „Es war ein Kulturschock für uns“, erinnert sich der heute 56-Jährige. „Wir haben viel lachen müssen über die deutsche Sprache, die uns so fremd war und so schwierig, sie zu lernen, aber wir sind da hineingewachsen. Wir hatten eine türkische Lehrerin, die uns viel geholfen hat.“ 1985 begann Bahadır Elmalipinar als Krankenpflegehelfer im Klinikum Mitte. „Wir hatten die Möglichkeit, eine dreijährige Ausbildung zur examinierten Pflegekraft zu machen, aber ich habe mich nicht getraut.“ Zwei Jahre später startete er beim ASB. Auch da hätte er seine Ausbildung nachholen können. „Aber mir hat der Mut gefehlt. Das bereue ich sehr“, gesteht Bahadır Elmalipinar. Was er nicht bereut, ist, schon so lange zum Team des ASB zu gehören. Es habe wenige Kund\*innen gegeben, mit denen er nicht klargekommen sei. Nur einmal sei der Sohn eines Kunden „komplett ausgerastet“, das sei sehr schlimm gewesen. „Ansonsten habe ich viele wunderbare Menschen kennen gelernt.“ Er mache fast alles, was ein examinierter Pfleger auch mache, sagt Bahadır Elmalipinar. Da bestünden nur wenige Ausnahmen. Rückblickend habe

sich schon einiges verändert in der Altenpflege. Insbesondere die Bürokratie habe zugenommen. Die Kund\*innen und ihre Angehörigen seien zudem besser informiert als früher, welche Unterstützung und Leistungen ihnen zustünden. Und dann ist da noch sein persönliches Schicksal. 2004 erkrankte Bahadır Elmalipinar an Leukämie. Die ersten Grippe ähnlichen Symptome versuchte er noch zu ignorieren. Später kamen Nasen- und Zahnfleischbluten hinzu. Als er schließlich zum Arzt ging, war die Erkrankung schon weit fortgeschritten. „Aber ich habe es überlebt und mich langsam ins Leben zurückgekämpft.“ 2013 heiratete er. „Das wollte ich, wenn ich heile davon komme.“ Ein paar Jahre will „Timo“, wie ihn seine Kolleg\*innen nennen, noch weiterarbeiten beim ASB. „Mein erster Kunde, den ich pflegen musste, dessen Frau hat meinen Vornamen nicht behalten können, und so hat sie mich Timo genannt“, klärt Bahadır Elmalipinar auf. „Ich wusste schnell, dass es keinen Sinn macht, mich bei den Kunden mit meinem richtigen Namen vorzustellen. Von da an hieß ich überall Timo. Irgendwann habe ich versucht, den Namen loszuwerden, aber es hat nicht geklappt.“ Und was heißt „devam eden iyi işbirliği“ auf Deutsch? „Es heißt ‘auf weiterhin gute Zusammenarbeit‘.“ Und vielleicht auch: Auf viele weitere Jahre im ASB-Team.

*Doris Friedrichs*



**Bahadır Elmalipinar wird von Kolleg\*innen und Kund\*innen nur „Timo“ genannt.** Foto: Doris Friedrichs

35

## 40 Jahre beim ASB in Bremen ...

... und kein bisschen leiser



**Im Jahr 2014 war der ASB bei der Organisation der größten Pflegedemonstration in Bremen aktiv beteiligt – kein Stück leise: „Pflege steht auf!“**

Im Januar 1982 habe ich beim Arbeiter-Samariter-Bund im Ortsverband Bremen-Ost meinen Lieblingsarbeitgeber und meine Berufung gefunden. Spannende, lebendige und bewegte Jahre liegen hinter mir, und ich bin durchgehend auf die erlebten Erfahrungen stolz. Es gab Hürden und Verzweigungen in meinem ASB-Leben, doch die Menschen um mich herum und die (fast) unbegrenzten Möglichkeiten waren immer ein fester Klebstoff. Wieso beim ASB? Nach einer erfolgreichen Ausbildung zum Industriekaufmann in Bremen bei den Lloyd Dynamowerken und einer spannenden Erfahrung im Rahmen der Erzieherausbildung mit staatlichem Abschluss 1982 musste ich meinen Zivildienst (ZDL) nachholen, für den ich einige Jahre freigestellt wurde. Etwas Soziales sollte es sein. Ich wollte neue Dinge erleben, Neues lernen und mich im ZDL weiterentwickeln. Als überzeugter Kriegsdienstverweigerer hatte ich keine Lust auf eine hierarchische Struktur oder auf Uniform, Befehl und Gehorsam. Vier ZDL-Stellen standen mir zur Verfügung. Nach ausgiebiger Beschäftigung mit den politischen und sozialen Hintergründen der Wohlfahrts-träger blieb einzig der ASB über. Nur dieser war nie an einem Krieg beteiligt, wurde 1933 von den Nazis verboten und hat sich sozialpolitisch klar aus der Arbeiterbewegung entwickelt. Eine gute Geschichte. Zudem bot mir der Ortsverband Ost eine komplette

Ausbildung zum Rettungshelfer an und den Einsatz als Breiten-ausbilder. Bereits 1983 war ich an der Entwicklung der Angehörigen-Schulung „Häusliche Kranken-hilfe“ im ASB-Bundesverband beteiligt und erwarb dafür meine Lehrberechtigung. Von 1984 bis 1988 schulte ich pflegende Angehörige und gemeinsam mit einer Krankenschwester auch in Ganztagskursen unsere beruflichen Pflegehelferinnen. Nach Erwerb meiner Lehrberechtigung für Sanitäter wurden die Quali-fikation zum Betriebs-sanitäter und entsprechende Fortbildungs-programme entwickelt und konsequent angeboten. Bereits zum Ende des ZDL übernahm ich leitende Verantwortung für die Breitenausbildung. Anschließend begann ich mein Studium zum Sozialpädagogen an der FHS in Bremen. Mein Fachabitur hatte ich berufsbegleitend nachgeholt. Im Studium setzte ich klare Schwerpunkte auf das Sozialrecht und auf Fragen der Gerontologie. Beim ASB blieb ich kontinuierlich als Minijobber und erhielt 1987 eine volle Stelle als hauptamtlicher Ausbilder. Ein Jahr später erwarb ich neben meiner vollen Arbeit beim ASB mein Diplom als Sozialpädagoge mit einer Gesamtnote von 1,1. 1992 wurde klar, dass sich in der Leitung der Sozialen Dienste beim ASB Veränderungen abzeichneten, und schließlich übernahm ich fest diesen Arbeitsbereich. Als neuer Chef koordinierte ich 45 ZDL-Stellen

im Bereich der Individuellen Schwerstpflege, Mobile Soziale Hilfsdienste, Fahrdienste, Hausnotrufdienste et cetera. Dazu kam die häusliche Krankenpflege, der ASB-Hausnotruf, die Seniorenangebote verschiedenster Art und weiterhin meine Lehrtätigkeit zunehmend im Schwerpunkt Pflege und Sozialrecht. Mit Einführung der Pflegeversicherung 1995 wurde klar, dass sich die Pflege des ASB in Bremen neu aufstellen muss. Die vier getrennt arbeitenden ASB-Pflegedienste der Ortsverbände Ost, Mitte, Nord und Bremerhaven mussten besser koordiniert und qualifiziert werden. Der ASB-Landesverband

wollte eine verbindliche und risikosichere Struktur schaffen. Ich war am Konzept einer gemeinnützigen Ausgliederung als GmbH beteiligt und sollte diese auch als Fachbereichsleiter übernehmen. Ein spannender Prozess. So wurde die ASB Ambulante Pflege mit Startbeginn zum 1. Januar 2001 gegründet. Alle Mitarbeiter\*innen der drei Bremer Pflegedienste des ASB, Ost, Mitte und Nord, wurden „übergeleitet“, und ich wurde zeichnungsberechtigter Chef. Als Erwachsenenbildner habe ich seit 1998 als freier Dozent im ASB-Bildungswerk in Köln und beim IBS in Bremen Pflegedienstleitung und Bera-

**Als Fachdozent spreche ich bei der Preisübergabe von „Great Place to work“ in Hannover 2019.**





**Der Chef beim  
Freimarktsumzug 2017  
im Superheldendress.**

tungskräfte geschult. Um fair mit dem ASB umzugehen, reduzierte ich meine Geschäftsführer-Zeit auf 30 Wochenstunden und habe das nie bereut. Ich wurde über meinen Diplomvater beim Aufbau des Internationalen Studienganges für Pflegewissenschaft (ISPG) in Bremen mit involviert und war dort als freier Dozent fünfzehn Jahre aktiv. Ich habe Diplom- und Bachelorarbeiten als Zweitleser betreut und Kolloquien mit abgenommen. Viele Jahre lang waren Studierende bei uns in der Pflege für ihre Projekte oder für Praxiserfahrungen eingebunden. Daher sind alle aktuellen Pflegedienstleitungen und die beiden

Qualitätsmanagement-Fachkräfte akademisch qualifiziert wie auch weitere Mitarbeiterinnen. Es ist mir eine große Freude, dass ich so gut qualifizierte Kolleginnen gewinnen und an den ASB binden konnte. Drei dieser Kolleginnen feierten in 2022 bereits 20 Jahre ASB. Zudem wurde 2001 die erste Auszubildende zur Gesundheitskauffrau bei uns aufgenommen, und ich bin seit dem in der IHK als Prüfer jedes Jahr im Einsatz. Immer nah am ASB konnte ich bereits fünf Bücher beim Vincentz network veröffentlichen und schreibe regelmäßig Fachartikel für diesen und einen weiteren Verlag. Schreiben, sich öffentlich zeigen, ist für mich ein politischer Auftrag, dem ich durchgehend gerne folge. Ende 2018 war ich an der Gründung des Weser Bildungsverbund Gesundheit und Pflege e.V. (WBV) beteiligt und wurde in den Vorstand gewählt. Der WBV hat den Kernauftrag, einen Ausbildungsverbund für die neue, generalistische Pflegeausbildung aufzubauen. Inzwischen haben wir 65 Mitglieder (Organisationen) und verschiedene Kooperationsverträge mit den freien Kliniken und der GENO in Bremen. Etwa 1.000 Auszubildende werden in der Koordination der Praxiseinsätze über den Verein begleitet. Die neue Pflegeausbildung ist ein guter Weg zur Professionalisierung der Pflege. Auch in unserer GmbH haben wir seit Oktober 2022 immerhin sieben Pflegeauszubildende. Wieder haben wir ein tolles Team aus Führungskräften, einer Stabsstelle Aus- und Fortbildung und hoch motivierte Praxisanleitungen. Mein Führungsmodell ist nicht

hierarchisch. Unsere drei Pflegedienstleitungen, unsere QMB und alle anderen Kolleg\*innen sollen selbst denken und sinnvoll handeln. So sehe ich Zusammenarbeit. Als Geschäftsführer verdiene ich im Grunde kein Geld, das machen die Pflege-, Betreuungs- und Hauswirtschaftskräfte. Ich bekomme etwas von deren Einnahmen ab, dafür, dass ich meine kaufmännische Arbeit und das Personalmanagement gut mache und ihnen „den Rücken frei halte“. Meine Aufgabe ist der Schutz unserer Firma, die Sicherstellung der Liquidität und der sicheren Gehaltszahlungen sowie die Repräsentation nach außen. Wir sind eine Gemeinschaft, und nur so kann Arbeit Freude machen. Ich bin sehr stolz auf unsere Teams in den drei Pflegediensten.

Loyale, gut qualifizierte Kräfte, die eine eigene Meinung haben und auch mal streitlustig sind. Harmonie ist schön, muss jedoch „erstritten“ werden. In dieser Gemeinschaft fühle ich mich stark und gut aufgehoben. Der ASB hat meine Erwartungen aus 1982 bis heute erfüllt. Er ist sozialpolitisch gut ausgerichtet, eindeutig gegen jede Form von Krieg, basisdemokratisch und antimilitärisch. Das ist mein ASB, auf den ich auch nach meinem Wechsel in den Ruhestand zum April 2024 mit Stolz und Zufriedenheit zurückblicken werde. Ich habe viele Spuren gesetzt, von denen in diesem Text nur ein kleiner Teil Erwähnung finden kann. Danke für diese vielen Möglichkeiten. Danke für das Vertrauen in meine Arbeit und Person. *Stefan Block*

# 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](http://www.gloria-menue.de)

## Fit fürs Studium

Anton Arens nennt gute Gründe für ein Freiwilliges Soziales Jahr



**Anton Arens mit Janneke Helm und Nimue Schleinschock (von links), die ebenfalls in der Hausnotrufzentrale ein Freiwilliges Soziales Jahr leisten.**

Foto: ASB

Sind all jene, die ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) leisten, für Unternehmen günstige Arbeitskräfte und für Arbeitssuchende Job-Killer? Schon vor drei Jahren beantwortete eine FSJlerin die Frage in einem Interview mit Nein. Auch Anton Arens, der von Anfang September 2021 bis Ende August dieses Jahres ein FSJ beim ASB Landesverband leistete, steht dem Ehrenamt positiv gegenüber. Er nennt viele gute Gründe, warum sich ein FSJ lohnt. „Ich würde das Freiwillige Soziale Jahr weiterempfehlen. Man lernt viel über sich selbst und sammelt wichtige Erfahrun-

gen fürs Leben. Ich fühle mich hier sehr wohl“, sagt der 21-Jährige, der in der Hausnotrufzentrale beim ASB Landesverband eingesetzt ist. „Das Ehrenamt ist eine große Verantwortung für den Betrieb wie für den FSJler. Und für mich ist es zudem eine gute Vorbereitung für mein Studium.“ Im vergangenen Jahr hat Anton Arens sein Abitur gemacht, Notendurchschnitt 1,7. Medizin will er studieren und gesteht, familiär „vorbelastet“ zu sein. Sein Vater ist Arzt, seine Mutter Krankenschwester, und auch sein Bruder studiert Medizin. Er hat ebenfalls ein FSJ absolviert. Auch die Freundin des gebürtigen Bremers und viele seiner Freunde haben sich dazu entschieden. „Die Universitäten befürworten das. Ich wollte auch wissen, ob der Umgang mit Menschen etwas für mich ist. Man lernt mit unterschiedlichen Typen umzugehen. Das würde man vielleicht auch an der Hotelrezeption, aber hier begegnet man den Menschen ohne ihre Schutzhülle, eben von der verletzlichen Seite. Man lernt aber auch, Dinge nicht zu nahe an sich heranzulassen, was ja wichtig ist für meinen späteren Beruf.“ Zu Anton Arens Aufgaben in der Hausnotrufzentrale gehört der Bereitschaftsdienst in der Tagesschicht von 9 bis 17 Uhr und alle drei Wochen für acht Tage die Nachtbereitschaft von 17 bis 9 Uhr. Dafür bekommt er ein Dienstfahrzeug sowie ein Handy mit nach Hause. Die Kund\*innenbetreuung,

Neukund\*innenberatung, Vertragsabschlüsse sowie die Installation der Hausnotrufgeräte bei den Kund\*innen vor Ort sind außerdem Teil des Aufgabengebietes. Und natürlich Einsätze bei den Kund\*innen, etwa drei bis vier pro Woche aktuell, so Arens weiter. Über mehrere Wochen hat der angehende Medizinstudent dafür einen Sanitätshelfer\*innen-Lehrgang absolviert. Geht es bei einem Notfall um mehr als zum Beispiel um die Hilfe beim Aufstehen nach einem Sturz, alarmiert er den Rettungsdienst. Mit zwei weiteren FSJlerinnen teilt er sich die Aufgaben in der Hausnotrufzentrale an der Bremerhavener Straße. Ein weiterer FSJler ist derzeit in der Erste-Hilfe-Ausbildung beim ASB eingesetzt. 30 Seminartage sind in dem einjährigen Ehrenamt integriert. „Da werden FSJ-unabhängige Themen behandelt“, erzählt Anton Arens. „Im September haben wir über politische Bildung gesprochen, im November über Bewerbungen, da waren wir in St. Peter-Ording. Im Februar fand wegen der Pandemie nur ein Online-Seminar statt, im Juni wieder eines mit Präsenz.“

Hinzu kommt ein regelmäßiges Mentoring, beispielsweise im Hinblick darauf, ob wir uns noch wohl fühlen beim ASB, mit den an uns gestellten Anforderungen zufrieden sind und ob wir uns weiterentwickelt haben, Feedback inklusive.“ Und mehr noch: Eine Vergütung von 500 Euro monatlich für das Ehrenamt gibt es auch. Also doch nicht ganz günstig und umsonst.

*Doris Friedrichs*

**Anton Arens arbeitete im Rahmen des FSJ in der Hausnotrufzentrale des ASB.**  
Foto: Doris Friedrichs

Unter dem Link <https://www.asb-bremen.de/mitmachen-helfen/fsj-beim-asb-ein-jahr-fuers-leben> können sich Interessent\*innen über ein Freiwilliges Soziales Jahr beim ASB informieren, Erfahrungsberichte ehemaliger FSJler\*innen einsehen sowie eine Info-Broschüre herunterladen. Hier ist auch eine Übersicht über die Einsatzstellen zu finden, ebenso die Mail-Adresse für Bewerbungen, [freiwilligendienste@asb-bremen.de](mailto:freiwilligendienste@asb-bremen.de), sowie die Telefonnummer der Ansprechpartnerinnen, Jana Holtkamp und Anina Wulff, Referentinnen für Freiwilligendienste, erreichbar unter 0421-38690-638. Für den kommenden Jahrgang sind übrigens noch freie Plätze zu vergeben.





## *Immer was los*

### Arbeiter-Samariter-Jugend lockt mit tollem Programm



**Keine Langeweile bei der ASJ: Schatz gefunden!**

Fotos (2): ASB

Auch in diesem Herbst ist bei der Arbeiter-Samariter-Jugend (ASJ) wieder ein abwechslungsreiches Ferienprogramm für Kinder angekündigt und zwar vom 17. bis 21. Oktober. Jeweils von 8 bis 15 Uhr locken verschiedene Aktivitäten wie Bastelaktionen, eine Schnit-

zeljagd, ein Erste-Hilfe-Kurs und mehr – Mittagessen inklusive. Weitere Informationen, unter anderem zu den fortlaufenden Gruppen und dem offenen Jugendtreff, sowie das Anmeldeformular für das Ferienprogramm bietet das Internet unter [www.asj-bremen.de](http://www.asj-bremen.de). Teilnahmekosten für das Ferienprogramm: pro Tag 12 Euro, für ASB-Mitglieder 10 Euro. Neugegründet wurde die ASJ übrigens 2012 im Zuge der 100-Jahr-Feier des ASB. Finja Wege, 2018 in den Landesjugendvorstand gewählt und seither ehrenamtliche Landesjugendleiterin, vertritt die ASJ landes- und bundesweit und wirbt für mehr Mitglieder. Interessierte ab sechs Jahren gehören zur Zielgruppe. Aktivitäten, sogenannte Gruppenstunden, finden dienstagnachmittags beim Ortsverband Mitte-Nord in Walle statt, beim Ortsverband Ost in der Vahr donnerstagnachmittags. Und da wird jeweils einiges geboten. „Kinder und Jugendliche können den Erste-Hilfe-Kurs und den Sanitätshelferlehrgang absolvieren“, berichtet Finja Wege. „Es wird gebastelt und kreativ gestaltet. Wir gehen zum Spielplatz, backen zur Weihnachtszeit Kekse, unternehmen Ausflüge, einmal im Jahr auch einen großen Tagesausflug nur für aktive Mitglieder, den nächsten am 30. Oktober. Darüber hinaus besuchen wir auch eine Feuerwache und die Luftrettungsstation Christoph 6 des ADAC.“ Für den 30. November ist bereits zum fünften Mal ein Tischkickerturnier geplant. Und dann ist da ja noch

das Bienen-Projekt der ASJ. „Da versuchen wir die Kinder und Jugendlichen auch mit einzubinden und ihnen aufzuzeigen, wie wichtig Bienen für uns sind. Gerade haben wir zwei neue Bienenvölker bekommen“, so Finja Wege weiter. Die Teilnehmer\*innen des Projektes können sich einbringen, beispielsweise indem sie Bienenfreundliche Blumen pflanzen. Auch werden die Bienenvölker regelmäßig kontrolliert, gerne im Beisein der Kinder und Jugendlichen. Zudem sollen Insektenhotels gebastelt werden. Finja Wege und das gesamte ehrenamtliche Team der ASJ würden sich über weitere teilnehmende Kinder und Jugendliche freuen.

*Doris Friedrichs*

**Am 25. September von 13 bis 18 Uhr findet ein großes Jubiläumsfest zum zehnjährigen Bestehen der Arbeiter-Samariter-Jugend nach Neugründung beim Landesverband statt. Geplant ist eine Feier für alle Mitglieder und Interessierten, die sich auf zahlreiche Aktivitäten freuen können: Hüpfburg, Erste-Hilfe Demonstration, Tattoostudio, Buttons basteln, grillen und alkoholfreie Cocktails, Flug der Rettungsdrohne. Kurzum: ein bunter Tag der Offenen Tür! Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.**



Landesjugendleiterin  
Finja Wege.

## 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](http://www.asb-ambulante-pflege.de)

## Wenn die Mutter mit der Tochter

Schülerin gemeinsam mit Pflegekraft auf Kund\*innentour in Mitte

**Nina hat ihre Mutter Bianca Hohmann im Rahmen eines Schülerpraktikums zu den Pflegekund\*innen begleitet.**

Foto: Doris Friedrichs

Mutter und Tochter in einem Job beim selben Arbeitgeber – das gibt es nicht allzu oft. Ausprobieren, wie es sich anfühlt, in der Pflege zu arbeiten, wollte jüngst Nina Hohmann. Sie absolvierte beim ASB in Mitte ein 14-tägiges Schülerpraktikum, ihr erstes und damit ein sogenanntes Sozialpraktikum. Dabei begleitete sie ihre Mutter Bianca Hohmann, seit über 15 Jahren im Team in Mitte, auf ihrer morgendlichen Pfl egetour zu den Kund\*innen. Die 13-Jährige besucht aktuell die siebte Klasse der Oberschule in Habenhausen. „Den Schülern soll vermittelt werden, wie es ist,

mit anderen Menschen zusammen zu arbeiten“, erklärt sie. „Ich habe mir die Aufgaben aufgrund der Erzählungen meiner Mutter so vorgestellt, wie sie sind.“ Auch ein Beratungsgespräch und Verhinderungspflege hat Nina im Rahmen des Schülerpraktikums kennen gelernt, ebenso die Arbeit im Büro. Ans frühe Aufstehen musste sie sich nicht gewöhnen. Auch die Schule fängt früh an. „Es geht um 6.30 Uhr los zu den Kundinnen und Kunden“, erläutert Bianca Hohmann. „Die fanden es toll, dass Nina dabei war“, berichtet die examinierte Pflegekraft. „Sie hat mir den jeweiligen Medikamentenplan vorgelesen, sodass ich die Medikamente stellen konnte. Und sie hat auch versucht, einer Kundin die Kompressionsstrümpfe anzuziehen, aber das war noch zu schwer. Heute musste ich eine Dame, die in der Verhinderungspflege ist, zur Physiotherapie fahren. Nina und ich haben gemeinsam den Rollator geschoben.“ Letztendlich sei ihre Tochter aber ein bisschen überfordert gewesen mit der Situation, erzählt die 48-Jährige. „Alleine gestern wollten elf Kundinnen und Kunden etwas von ihr. Aber es ist ja auch noch ein weiter Weg bis zum Beruf.“ Das eigentliche Berufspraktikum folgt in zwei Jahren in der neunten Klasse der Oberschule. Zurzeit kann sich Nina nicht vorstellen, in der Pflege tätig zu sein. Sie möchte aber auf jeden Fall mit Menschen im sozialen Bereich arbeiten.

*Doris Friedrichs*



## *Fahrt mehr Fahrrad!*

### Umwelt und Gesundheit schützen / für eine ökologische Mobilität

Seit vielen Jahren bin ich Mitglied beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) und hatte in meinem Erwachsenenleben zehn Jahre kein eigenes Auto. Da ich seit 1995 auf dem Land lebe, bin ich wieder auf den PKW angewiesen. Doch dieser soll sehr wenig verbrauchen und klein sein (aktueller Verbrauch im Schnitt circa 4,3 Liter Diesel auf 100 KM). Ein schlechtes Gewissen packt mich trotzdem zeitweilig. So fahre ich in meiner Freizeit alleine alle Strecken mit dem Rad, seit vier Jahren mit meinem Pedelec, da meine Knie „etwas angeschlagen“ sind und mit dem „normalen Rad“ zunehmend stark geschmerzt haben. Mit dem Pedelec – also einem elektrisch unterstütztem Fahrrad – kann ich schmerzfrei auch längere Strecken gut bewältigen. Da geht es auch „mal eben“ nach Bremen. Da kommen 70 bis 80 Kilometer schnell zusammen. Der „Mors“ tut dann etwas weh, aber dennoch fühlt es sich gut an. Die motorisierte, individuelle Mobilität ist eines der zentralen Probleme für unsere Umwelt. Die meisten PKW-Fahrten finden im Schnitt in 1,3 Tonnen schweren Fahrzeugen mit einer Person im Nahbereich statt (unter 5 KM). Unsere PKWs benötigen unendlich viel Platz und erschweren Fußgänger\*innen und Radfahrer\*innen die ökologische Mobilität. Das ist in der fairkehr 2/2020 auch sehr schön unter dem Titel „Das macht uns Angst“ aus Sicht der Radfahrer\*innen zusammenge-

fasst. Wir als ASB wollen nah an den Menschen bleiben und sind neben unserem sozialen Engagement auch aufgerufen, unsere Umwelt, unsere Gesellschaft zu bewahren. Ich bin stolz darauf, dass wir so an zentralen Flottenforschungen zum Thema Pedelec im ambulanten Pflegedienst mit dem BUND (2011/2012) oder mit der Uelmo zur E-Mobilität (2013-2015) beteiligt waren. Aktuell sind fünf Pedelecs und sechs Elektro-Smarts täglich bei uns im Einsatz. Das würde ich gerne weiter ausbauen. In West hat uns die Familie Mohr als Vermieter angeboten, einen E-Stellplatz neu einzurichten. Die Anfrage an die Behörde ist raus. Zudem habe ich zum Mai 2020 einen Kooperationsvertrag mit JobRad für unsere Firma abgeschlossen, und so ist es allen versicherungspflichtig bei uns beschäftigten Mitarbeiter\*innen möglich, sich über 36 Monate über das Gehalt finanziert ein gutes, kostbares Zweirad zu gönnen. Den Versicherungsschutz übernimmt der ASB dafür. Gerade die dezente Elektrisierung ermöglicht es uns, auch länger mit dem Zweirad auf Tour zu sein. Lasst uns unsere Umwelt schützen und unsere Gesundheit.

*Stefan Block*



**Immer gut geschützt!  
Seit über 30 Jahren ist  
ASB-Geschäftsführer  
Stefan Block immer mit  
Rad-Helm unterwegs.**

## Treuer Begleiter im Alltag

Bremer\*innen fahren Fahrrad, weil es praktisch ist



**34 Prozent der hier lebenden Menschen schwingen sich täglich auf den Sattel.**

Foto: ADFC Bremen (HB 22.09.21)

„Ersterscheinung im pedal Magazin 2/2021 / Abdruck freigegeben durch den ADFC.“

Auf dem Weg zur Arbeit, auf einer entspannten Tour entlang der Weser, auf dem Weg zum Supermarkt oder morgens auf dem Weg zur Schule: Für die meisten Bremer\*innen ist das Fahrrad ein treuer und nützlicher Begleiter in ihrem Alltag. In keiner anderen deutschen Großstadt mit über 500.000 Einwohnern wird mehr Rad gefahren als in Bremen. In jedem Haushalt gibt es statistisch gesehen 1,91 Fahrräder. 34 Prozent der hier lebenden Menschen schwingen sich täglich auf den Sattel und legen dann etwa ein Viertel ihrer Wege auf dem Rad zurück. Das führt dazu, dass etwa 20 Prozent der in Bremen gefahrenen Kilometer mit dem Rad gefahren werden. Undenkbar wie verstopft die Straßen wären, wenn dafür das Auto genutzt würde. Etwa drei Kilometer fährt jeder von uns täglich mit dem Rad, mit Bus oder Bahn sind es nur unwesentlich mehr. Über die Wilhelm-Kaisen-Brücke, eine zentrale Schnittstelle zwischen Neustadt und City, sind 2020 über dreieinhalb Millionen Menschen mit dem Rad gefahren. Und das trotz Pandemie bedingter Unsicherheiten, Kurzarbeit und Lockdowns. Insgesamt erfassten die Bremer Zählstellen für den Radverkehr an ihren acht Standorten im Jahr 2020 über 11,7 Millionen Menschen auf dem Rad. Doch vorerst genug Zahlen. Was bringt uns dazu mit dem Rad zu fahren? Die moralische Verantwortung für Umwelt und Klima allein kann es nicht sein, auch wenn diese für viele eine wichtige Rolle bei der

Entscheidung spielt, möglichst oft auf das Auto zu verzichten. Für die meisten von uns ist das Fahrrad viel mehr als ein bescheidener Beitrag zur ökologischen Verkehrswende. Für das Fahrrad muss man kein Ticket kaufen, meistens keinen Parkplatz suchen und steckt auch nicht regelmäßig morgens und abends im Verkehr fest. Wir fahren Fahrrad, weil es praktisch ist. Es heißt: Der Weg zur Arbeit bestimmt die Stimmung am Tag. Man kann selbst entscheiden, ob man im Auto im Stau oder auf dem Rad an der frischen Luft, vorbei am miefigen Autoverkehr entlang der Weser oder durch eine Grünanlage zur Arbeit fährt. Wenn der Weg zur Arbeit mit dem Rad vor ein paar Jahren noch als Anstrengung empfunden wurde, so ist er heute mühelos mit dem Pedelec machbar. Gleiches gilt für Erledigungen aller Art oder beim Kindertransport. Neben den Pedelecs erfreuen sich Lastenräder einer stetig wachsenden Beliebtheit. Sie sind praktisch beim Einkauf, und die Fahrt zur Kita wird ein (Lern-)Erlebnis für Eltern und Kinder. Und Bremen ist umgeben von wunderschöner Natur. Ob auf den Deichen im Blockland, auf dem Weserradweg oder einer Tour des Grünen Ring, auf dem Fahrrad radelt der Mensch ein Stück weit zurück zur Natur und sich selbst. So bringt uns das Fahrrad ein wenig Entschleunigung im sonst so von Hast und Eile geprägten Alltag. Und was tut die Stadt für mehr Radverkehr? Bremen bietet gute Voraussetzungen das Fahrrad

noch fester im Alltag der Menschen zu verankern und damit den Anteil des Radverkehrs auf Bremens Straßen noch weiter zu steigern. Doch wie reagiert Bremen auf die aktuellen Trends und was ist nötig, um den zukünftigen Anforderungen zu entsprechen? Das Pedelec kann für die vielen Menschen, die bisher mit dem Auto zu ihren Arbeitsplätzen in die Stadt fahren, eine attraktive Alternative bieten. Dazu müssen die entsprechenden Strecken gut ausgebaut werden. Fahrradpendler\*innen begrüßen den zügigen Ausbau der Premiumrouten und die Planungen, dass die Premiumrouten am Stadtrand an ein Netz regionaler Radschnellwege Anschluss finden. Dazu müssen einheitliche Standards für diese Strecken entwickelt werden, die ein komfortables und schnelles Vorankommen ermöglichen. Also Fahrradstraßen mit maximalem Raum für das Rad und gutem Asphalt statt schmalen, buckligen Klinkerradwegen. Wie wäre es mit einer Fahrradstraße – oder eine ganzen Premiumroute – ohne Autoverkehr? Das wäre eine echte Neuerung! Der Verkehrsversuch in der Humboldtstraße hat gezeigt, wie gut sich Radverkehr entwickelt, wenn der Auto-Durchgangsverkehr beschränkt wird. Auch in den Quartieren muss das Fahrrad stärker berücksichtigt werden. Mehr Fahrradzonen können dazu beitragen, den Anteil des Radverkehrs in der Nahmobilität zu stärken. Wie überall spielt auch hier das Fahrradparken eine wichtige Rolle. Teure Lastenräder oder Pedelecs schließt man nicht bereitwillig an einem Gartenzaun oder einem Verkehrsschild ab. Viele Grundstücke, gerade in den innenstadtnahen Quartieren bieten

überhaupt nicht die Möglichkeit, ein Fahrrad sicher abzustellen. Und wer befürchtet, dass das teure Rad gestohlen wird, sieht von vornherein schon von einer Anschaffung ab. Sichere und komfortable Abstellanlagen in den Quartieren können die Barrieren für eine Anschaffung eines kostspieligen Rades senken. Das dafür der ein oder andere Autostellplatz wegfällt, ist notwendig und zu verkraften. *Stephan Glinka*



**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!***

## Auszeit vom Alltag

Angelika Fischer berät Mütter und Väter zu Kuren mit Kindern



Angelika Fischer weiß um die große Nachfrage von Mütter-/Väter-/Kind-Kuren.

Foto: ASB

**Frau Fischer, Sie beraten Mütter und Väter, die gemeinsam mit ihrem Kind / ihren Kindern eine Kur machen möchten. Wie viele Beratungen finden durchschnittlich pro Monat statt?**

Angelika Fischer: Das kann ich nicht genau sagen, aber die Nachfrage ist groß, insbesondere jetzt in Zeiten der Pandemie. Der ASB ist übrigens der einzige Wohlfahrtsverband in Bremen, der eine solche Beratung anbietet.

**Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit eine Kur bewilligt wird?**

Angelika Fischer: Die Kur ist eine Vorsorgemaßnahme und keine Reha. Man darf also noch nicht ernsthaft erkrankt sein. Mütter oder Väter, die zum Beispiel an Schlaflosigkeit leiden, an Überfor-

derung, Antriebslosigkeit, sozialer Isolation, Rücken-oder Kopfschmerzen und ähnlichem können sich beraten lassen. Durch Corona ist die Chance aktuell noch größer für eine Bewilligung.

**Und wie läuft die Beratung konkret ab?**

Angelika Fischer: Es gibt einen Verordnungsbogen nach §24SGBV vom Mütter-Genesungswerk, den ich den Klienten zusende. Wenn sie diesen Musterantrag erhalten haben, fülle ich ihn gemeinsam mit den Klienten telefonisch aus. Der Hausarzt hat das Original und füllt es dann wiederum gemeinsam mit den Patienten aus. Das ist so eine Art Attest.

**Wo ist die Altersgrenze für Kinder, die mitgenommen werden können?**

Angelika Fischer: Die liegt bei zwölf Jahren, aber es werden auch Ausnahmen gemacht. Es gibt allerdings wenige Einrichtungen, die Kinder unter einem Jahr aufnehmen, da der Aufwand für Kinder in diesem Alter sehr groß ist.

**Wie lange dauert eine Kur?**

Angelika Fischer: In der Regel drei Wochen.

**In welchem Zeitraum muss eine bewilligte Kur angetreten werden?**

Angelika Fischer: Innerhalb von sechs Monaten, Zurzeit besteht aber ein Rückstau wegen Co-

rona. Es gibt nicht genügend Kurplätze. Der Arbeiter-Samariter-Bund betreibt in Graal-Müritz ein Mutter-Kind-Therapiezentrum im idyllischen Ostseeheilbad. Die modernen Kurkliniken Meeresbrise und Heidesanatorium sind jeweils nur wenige Minuten vom Strand entfernt.

### Und wie oft kann eine Kur bewilligt werden?

Angelika Fischer: Alle vier Jahre. Im Übrigen sind es zwar immer noch mehr Mütter, die eine Kur beantragen, aber die Zahl der Väter nimmt zu.

Das Interview führte  
Doris Friedrichs

Angelika Fischer arbeitet seit 29 Jahren beim ASB Landesverband in Bremen. Über viele Jahre war sie Senioren- und Freiwilligenbeauftragte und 2013 kam die Mütter-/Väter-/Kind-Kurberatung als weiteres Aufgabengebiet hinzu. Seit dem 1. April dieses Jahres ist die 64-Jährige nur noch stundenweise tätig, ausschließlich in der Senioren- und Kurberatung. Mütter und Väter, die an einer Kurberatung interessiert sind, können sich bei Angelika Fischer telefonisch unter 0421-38690-623 melden und um Rückruf zwecks Terminvereinbarung bitten. Die Beratung ist für Interessierte kostenlos.



**BEI EINEM SCHLAGANFALL**

**BEI EINEM HERZINFARKT**

**BEI EINBRUCHSVERSUCHEN ODER BETRÜGEREIEN AN DER HAUSTÜR**

**BEI FEUER ODER BRANDGERUCH**

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

**TESTSIEGER**  
Stiftung  
Vorsitz: REFRIGEND (G.T.)  
ASB Hausnotrufservice  
Angelika Fischer  
0421 386 90 777

Lassen Sie sich kostenlos beraten unter:  
**0421 / 3 86 90-777**



# Generalistische Pflegeausbildung

Das tragende Netzwerk für die neue Ausbildung in Bremen

Der Weser Bildungsverbund Gesundheit + Pflege e.V. (WBV) wurde im Dezember 2018 von 22 Akteuren – Altenhilfeträgern, Krankenhäusern, ambulanten Pflegediensten, Pflegeschulen und der Hochschule Bremen – gegründet. Unser Anliegen ist der enge Schulterschluss zum Wohle der generalistischen Pflegeausbildung. Das neue

Pflegeberufe-Reformgesetz ist seit Januar 2020 für alle Ausbildungsbetriebe bindend. Mittlerweile ist der Verbund stark gewachsen und zählt gut 65 Mitglieder aus Bremen sowie dem niedersächsischen Umland. Als starke Kooperationspartner stehen der Klinikverbund Gesundheit Nord (Geno) und das Diakonissenkrankenhaus Bremen



Der aktuelle Vorstand: Pastor Manfred Meyer (1. Vorsitzender), Stefan Block, Petra Sklorz (stellvertretende Vorsitzende), Jens Bonkowski, Jens Bergmann, Beatrix Lück, Agnes-Dorothee Greiner, Melanie Löwemann, Jörg Twiefel (von links nach rechts). Es fehlen Dr. Matthias Zündel und Jörg Angerstein. Foto: WBV

dem Verbund zur Seite. Beständig gewinnen wir neue Partner und Institutionen. Eine zentrale Aufgabe ist die Koordination der Praxiseinsätze im Ausbildungsverbund. Aktuell werden für etwa 1.000 Pflegeauszubildende diese Praxisplanungen unterstützt und organisiert. Dazu gehört auch die Fortbildung und Begleitung der zahlreichen Praxisanleitungen. Regelmäßige Treffen, Konferenzen, Fachtreffen finden ebenfalls dazu statt. Am 17. Juni 2022 wurde der zweite große Fachtag mit Auszubildenden, Praxisanleitungen und Entscheidungsträgern im Konferenzzentrum der Sparkasse in Bremen am Brill erfolgreich durchgeführt. Wir als ASB Ambulante Pflege gehören zu den Gründungsmitgliedern, und ich bin seit dem Start aktives Mitglied des Vorstandes mit der Funktion als Kassenwart / Schatzmeister. Am 17. Mai 2022 wurde der Vorstand zum Teil neu gewählt, und unser bisheriger Vorsitzender Dr. Karl Bronke wurde verabschiedet. Er hat viel Gutes für uns getan und seine Expertise zielgerichtet und wunderbar eingebracht. Danke! Allein diese elf Vorstandsmitglieder zeigen unsere Vielfalt auf: Wohlfahrtsträger, die AOK, Krankenhaus und Schulträger sowie private Institutionen.

Alle sind beteiligt und gehen einen gemeinsamen Weg. Das beeindruckt und freut mich ganz besonders. Näheres bietet unsere Website [weser-bildungsverbund.de](http://weser-bildungsverbund.de).

*Stefan Block*

## AUSBILDUNG PFLEGEFACHMANN / PFLEGEFACHFRAU (M/W/D)

**DAUER? 3 JAHRE**

**AB WANN? AUGUST 2022**

**IM 1. AUSBILDUNGSJAHR 1.126€  
BEI EINER 38,5H-WOCHEN**

### DAS BIETEN WIR DIR:

- eine qualitativ hochwertige Ausbildung, die viele verschiedene Bereiche umfasst
- die Möglichkeit an Projekten mitzuwirken
- eine Ausbildung in einem Beruf mit vielen Zukunftschancen
- Wir begleiten Dich auf Deinem beruflichen Weg - auch nach der Ausbildung!
- Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten angepasst an Deinen Interessen!

### DAS BRINGST DU MIT:

- ein Realschulabschluss oder
- einen Hauptschulabschluss in Verbindung mit einer abgeschlossenen zweijährigen Berufsausbildung oder eine abgeschlossene mindestens einjährige Assistenz- oder Helferausbildung in der Pflege
- Führerschein der Klasse B (bestanden oder in Planung)

### KONTAKT:

Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH  
Elisabeth-Selbert-Straße 3  
28307 Bremen  
Telefon: 0421 41 787 13

### ANSPRECHPARTNERIN:

**Stefanie Peinemann**  
Zentrale Verwaltung  
[bewerbung.ambu@asb-bremen.de](mailto:bewerbung.ambu@asb-bremen.de)

**Du möchtest noch mehr Infos zum Beruf und zur Bewerbung?**

**Dann scan einfach den Code!**



Wir helfen  
hier und jetzt.

# Einfach losgehen

Den Zeitgeist getroffen



**Bertram Weisshaar**  
„Einfach losgehen“  
ISBN 978-3-8479-0648-3

Der Autor Bertram Weisshaar ist ein „Spaziergangsforscher“ und beschreibt in diesem sehr schön gestalteten kleinen Buch seine Ideen. Er beschreibt seine Spaziergänge, seine Entdeckungen beim Laufen, seine Wanderungen. Viele Begegnungen und ungewöhnliche Lauf-Orte werden dabei beleuchtet. Der Autor beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Gehen als wunderbare Form der Mobilität. Was wäre in Zeiten der auf nahenden Klimakatastrophe, der ständigen Zunahme von Übergewicht und Bewegungsarmut ein besseres Thema? Ich denke, er trifft sehr genau den Zeitgeist. Seine Texte lesen sich angenehm und motivieren mich zum genaueren Hinsehen und Fühlen. Sein Manifest des Spaziergehens ist eine wunderbare Zusammenfassung dieses Buches (Seite 159):

„Gehen ist einfach.

Das Gehen hat sich im Prinzip seit Anbeginn der Menschheit nicht verändert. Und so wird es bleiben.

Gehen geht nur Schritt für Schritt. Und das ist gut so.

Ein Spaziergang kommt nur zustande, indem man aufsteht und losgeht.

Ein Spaziergang schafft Schönheit.

Jeder Spaziergang ist ein Original.

Wer geht, sieht mehr, als wenn er nur fährt.

Eine durch Spazieren gewonnene Erkenntnis ist von hohem Wert. Mit Herumlaufen allein ist noch nicht viel getan - aber jeder Spaziergang birgt die Chance zu einem Aufbruch.

Der Spaziergang fördert die Gesundheit, ist klimaneutral und verbraucht keine Ressourcen.“

*Stefan Block*



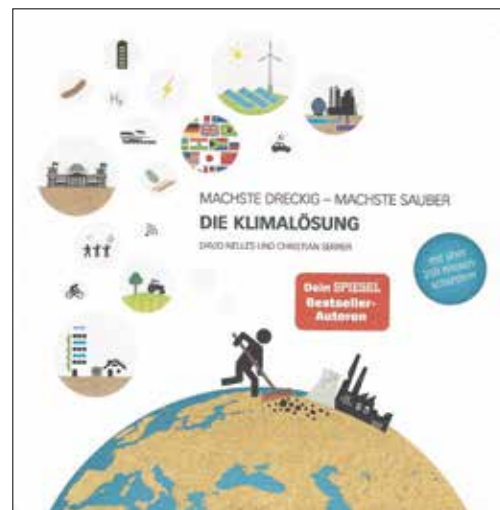
# Ganz einfach!

## Netzwerken im Sinne des Klimaschutzgedankens

Wieder schlagen diese beiden hoch motivierten jungen Männer zu. Nach dem sehr schönen Erstlingswerk und Spiegelbestseller „Kleine Gase – große Wirkung – Der Klimawandel“ aus dem Jahr 2018 geht es in die zweite Runde. Wieder haben diese beiden Wirtschaftsstudenten viele Wissenschaftler eingebunden und Berge von Informationen ausgewertet. Herausgekommen ist erneut ein liebenswertes, toll bebildertes und gut verständliches Klimabuch. Statistik und Bilder erfassen in beeindruckender Klarheit, um was es geht. Als Pädagoge bin ich begeistert von dieser Reduzierung und Fokussierung der komplexen Materie auf diese kurzen Texte und Grafiken. Selbstverständlich ist das Buch klimaneutral produziert auf 100 Prozent Recyclingpapier. Es wird eben auch auf Details Acht gegeben. Wieder wurde dieses handliche, sehr schön mit einem Stoffumschlag gebundene Buch zu einem Spiegel-Bestseller. Viele Fachleute aus der Forschung, aus der Medienwelt und anderen Bereichen loben dieses Werk und bilden ein riesiges Netzwerk im Sinne des Klimaschutzgedankens. Ich habe das Büchlein erst

vor kurzem erworben und bin noch beim Lesen, wenn ich diese Zeilen schreibe. Ich bin aber wieder durchgehend begeistert und werde dieses für zehn Euro auf der ebenfalls tollen Website [www.klimawandel-buch.de](http://www.klimawandel-buch.de) zu bestellende Buch auf jeden Fall wieder mir sympathischen Menschen schenken. Ein wunderbares Geschenk für liebe Begegnungen und Anregungen zum Dialog, zum Nachdenken. Ein dickes Dankeschön an die beiden Autoren für ihr Engagement, für ihren Fleiß und den Mut, einen solchen Weg zu gehen. Weiter so!

*Stefan Block*



**David Nelles und  
Christian Serrero  
„Machste dreckig –  
machste sauber –  
Die Klimalösung“  
ISBN: 978-9819-650-1-8**



## Ihr habt keinen Plan ...

... darum machen wir einen



Der Jugendrat der  
Generation Stiftung  
„Ihr habt keinen Plan“  
ISBN 978-3-89667-656-6

„Der Jugendrat der Generation Stiftung ist eine Plattform, die motivierten Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Aktivist\*innen den Raum und die Werkzeuge gibt, um politisch und zivilgesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Der Jugendrat setzt sich dafür ein, dass Generationengerechtigkeit zum Maßstab von politischen Entscheidungen wird.“ (Klappentext) Acht junge Menschen zwischen dem 19. und 26. Lebensjahr haben dieses beeindruckende Werk zusammengestellt. Sie haben dabei die Expertise vieler Menschen gesucht und gefunden. Das Ergebnis ist ein beeindruckend vielfältiges Werk, in dem die „10 Bedingungen für die Rettung unserer Zukunft“ in insgesamt 100 Forderungen zur Zukunftsrettung münden. Ich erlebe nun im Alter von 63 Jahren, dass wir älteren Erwachsenen den nächsten Generationen viele Baustellen und eine bedrohliche Hinterlassenschaft „schenken“. Wir Menschen aus der Nachkriegsgeneration haben den Wohlstand umfassend erfahren, durften uns frei entwickeln und sind nun erbarmungslos in der Nutzung der Natur und der Ressourcen der Erde. „Nach uns die Sintflut“ ist das Kredo. Gier, Machthunger, Geiz und eine beängstigende Ich-Bezogenheit prägt unsere Generation. Keine\*r will auch nur einen Deut Verzicht üben. Das Erworbene, Errungene wird rücksichtslos festgehalten. Wir benutzen die Natur für unsere kurzzeitige Befriedigung,

ob es um „die freie Fahrt für freie Bürger“ auf der Autobahn oder um die Parkplatzfragen für individuelle Monsterautos geht. Hauptsache ICH stehe im Mittelpunkt. Im Stillen wissen wir alle, dass es so nicht weitergeht. Der unwürdige und unsinnige Krieg in der Ukraine zeigt deutlich auf, wo die Machtgier und Gier grenzenlos und menschenverachtend zuschlägt. Es gibt aber auch Lichtblicke wie die Jugendumweltbewegungen, Greenpeace, den ADFC und viele andere Initiativen, die sich für die „Weltrettung“ in kleinen und großen Schritten einsetzen. Sehr dezidiert gehen die Autor\*innen auf die Reise durch den Wahnsinn und beschreiben die desolaten Zustände zum Thema Klima, Markt & Wirtschaft, soziale Gerechtigkeit, die Arbeitswelt, die Bildung, die reale Demokratie, globale Gerechtigkeit, Frieden und Digitalisierung. Das Spektrum ist enorm breit gespannt und vielfältig. Die Sachbeschreibungen sind sehr klar und gut ausgeleuchtet. Ein Beispiel aus der Arbeitswelt für uns in der Pflege betreffend: „Der komplette Care-Sektor muss revolutioniert werden. In diesen Berufen wollen wir Voraussetzungen schaffen, die Menschlichkeit und Fürsorge ermöglichen. Ob es um die Erziehung und Betreuung von Kindern geht oder die Pflege von Alten und Kranken: Es muss ausreichend Zeit zur Verfügung stehen für Gespräche, für ein wirkliches Ich bin da, für zwischenmensch-

liche Verbindung. Niemals dürfen die Sektoren der Care-Arbeit unter Produktionszwang stehen.“ (S. 121) Das spricht mir aus dem Herzen. Die Realität ist oftmals „Rennpflege“ und eine wahnsinnige Kommerzialisierung der Pflege. Große Hedgefonds schleusen aus Frankreich oder den USA Milliarden in den deutschen Pflegemarkt und erwirken in der Altenpflege und im Gesundheitsbereich höchste Renditen. Die Krankenhäuser sind Operationsmaschinen und die Pflegeheime über die Immobilien Kapitalrenditeprojekte. Auch die Kassen zwingen, über Dumping- und Druckpreise, die Leistungsträger zu stellenweise unfassbaren Mängelleistungen. So wird eine Trautätigkeit mit Sinn und Liebe zum Menschen, an den Rand der Gesellschaft verdrängt. Die Kassen haben dabei aus meiner Sicht zum guten Teil ihren Auftrag als „Versichertenvertretungen“ aus

den Augen verloren und verhalten sich wie gewinnmaximierende Unternehmen. Was sie definitiv nicht sind!

Gerade das Thema Wirtschaft nehmen die jungen Autor\*innen sehr kritisch in den Blick: Eine allgemeine Grundsicherung, die Deckelung der Einkommen der Reichen, die Fixierung des Kapitals in Firmen, zur nachhaltigen Investition der Zukunft und weitere Ideen gehen dann in die Lösungsbearbeitung. Dieses Buch beschreibt Missstände und hält uns allen einen beschämenden Spiegel vor. Doch es gibt auch viele Lösungsideen und im Anhang werden 100 Forderungen sehr konkret aufgezählt. Ich erwische mich selbst immer wieder dabei, dass ich vieles davon nicht umsetzen möchte. Doch die Forderungen sind richtig und wichtig. Die Erde kann ohne uns problemlos überleben, wir aber nicht ohne sie!

*Stefan Block*



## Besser zuhause bleiben

### Barrierefreie Wohnumfeldverbesserungen für den Pflegealltag



**Hans Nolte,**  
besser zuhause GmbH



Viele Menschen, speziell Pflegebedürftige, wollen so lange wie möglich in ihrem gewohnten Zuhause bleiben können und ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben im Alter führen. Das Aufstehen fällt jedoch immer schwerer, beim Gehen drohen Stolperfallen, weil der nötige Halt fehlt, und besonders im Bad kommen Pflegebedürftige nicht mehr allein zurecht. Das WC ist zu niedrig und der Ein- und Ausstieg in die beziehungsweise aus der Badewanne wird alleine unmöglich oder sehr gefährlich. Dabei es gibt viele Möglichkeiten, das Wohnen zuhause zu erleichtern. Häufig können ein paar Umbauten oder Verbesserungen in Haus oder Wohnung viel bewirken. Haltegriffe oder Handläufe geben mehr Sicherheit im Bad oder Flur, eine Dusche statt einer Badewanne ermöglicht eigenständiges Waschen, ein erhöhtes WC erleichtert aufzustehen oder es werden Rampen benötigt, um sich besser bewegen zu können. Doch nicht nur in diesen Räumlichkeiten ist ein Umbau sinnvoll. Auch „Smarthome“-Lösungen, unter anderem Warn- und Kontrollsysteme wie Video-Türklingeln und intelligente Notrufsysteme bieten eine große Entlastung für Pflegepersonal und Betroffene selbst. So kann ganz einfach die Haustür per Tablett geöffnet werden, anstatt wertvolle Zeit damit verstreichen zu lassen, zu warten oder sogar vergessen zu werden. Damit auch Menschen mit wenig finanziellen Mitteln die Möglich-

keit haben, solche sogenannten Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen zu nutzen, bietet der Gesetzgeber im §40 SGB XI jedem Pflegebedürftigen einen Zuschuss von bis zu 4.000 Euro an. Der Anspruch gilt für Pflegegrad 1 bis 5. Wenn zwei Pflegebedürftige in einem Haushalt leben, sind 8.000 bis maximal 16.000 Euro Zuschuss möglich. Der Grund, warum solche Maßnahmen und finanziellen Unterstützungen wenig genutzt werden, ist neben der Unkenntnis mancher

Pflegekund\*innen vor allem die Tatsache, dass Pflegebedürftige beziehungsweise deren Angehörige mit dem gesamten Procedere der Abwicklung über Antrag, Zuschuss, Pflegekassen, Handwerker, Vermieter et cetera völlig überfordert sind. Genau hier setzt die besser zuhause GmbH an und bietet ein komplettes Rundum-Service-Paket. Wenn möglich entstehen für die pflegebedürftigen Kunden und deren Familien keinerlei Kosten.



Natürlich haben Pflegebedürftige und Angehörige während der gesamten Zeit eine persönliche Ansprechpartnerin oder einen persönlichen Ansprechpartner, der über den jeweiligen Sachstand informiert. Wenn möglich werden auch zusätzliche finanzielle Fördermöglichkeiten genutzt, zum Beispiel durch Berufsgenossenschaften, KfW und regionale Förderprogramme. Übrigens: Seit

Januar 2022 ist besser zuhause auch in Bremen tätig – seit Mitte 2019 bereits in

Hamburg und hat dort seither mehrere hundert

Kundenprojekte mit eigenem Handwerker-Teams erfolgreich umgesetzt. Dabei arbeitet besser zuhause auch eng mit

der ambulanten Pflege und vielen ASB-Stationen in Hamburg zusammen. Denn nicht nur für die Pflegekund\*innen

bringen solche Maßnahmen eine Erleichterung, sondern auch für das Pflegepersonal, denn die Pflegebranche steht schon lange vor Problemen wie Zeitdruck und früh eintretende körperliche Beschwerden durch schweres Heben und Stützen. Abhilfe würde den ambulanten Pflegediensten eine barrierefreie Wohnung schaffen. So ist es wesentlich einfacher, die Körperhygiene in einer bodenebene-

nen Dusche mit zusätzlichen Haltegriffen zu unterstützen, als mit Kraftaufwand und Zeitverlust eine Person gleichzeitig zu waschen und zu sichern. Ab sofort wird besser zuhause auch in Bremen hoffentlich viele ambulante Pflegedienste entlasten können.

### Hier noch einmal die Leistungen im Überblick:

- Kostenlose Beratung und Planung mit qualifizierten Wohnumfeldberater\*innen
- Erstellung der notwendigen Anträge und Kostenvorschläge
- Einreichung Antrag und Koordination der Bewilligung durch die jeweilige Pflegekasse
- Absprache mit den Vermietern und Wohnungsgenossenschaften
- Ausführung der Maßnahmen und Umbauten mit eigenen Handwerkern und speziell geschulten Teams
- Abrechnung mit der Pflegekasse und anderen Fördermöglichkeiten



**Bodenebene  
Dusche**



**Haltegriffe**



**Erhöhtes WC**



**Barrierefreier  
Waschtisch**



**Wannentüren**



**Rutschfester  
Boden**



**Lift-Systeme**



**Rampen**



**Türanpassungen**



**Smart Home  
Lösungen**

**Die Wohnberater\*innen von besser zuhause beraten Sie gerne und unverbindlich:**

**Montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr**

**E-Mail: [info@besserzuhause.com](mailto:info@besserzuhause.com)**

**Internet: [www.besserzuhause.com](http://www.besserzuhause.com)**

**Zentrale Hamburg:**

**besser zuhause GmbH  
Hammerbrookstraße 93  
20097 Hamburg**

**Tel. 040 - 69 63 85 400**

**Standort Bremen:**

**besser zuhause GmbH  
Lange Straße 24  
27412 Bülsted**

**Tel. 04283 - 73 83 100**





# 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](http://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](http://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](mailto:widerspruch@richter-rae.de)

In Kooperation mit

**Häusliche Pflege**

PFLEGEDIENSTE BESSER MANAGEN.

Bildnachweis:  
Lena Ivanova – stock.adobe.com - Seite 11  
africa-studio.com – stock.adobe.com - Seite 12  
stock.adobe.com - Seite 13  
stock.adobe.com - Seiten 50 + 51  
stock.adobe.com - Seite 53

## **IMPRESSUM**

**ASB Pflege Bremen | Nr. 29 | Jahrgang 2022/23**

**Presserechtlich verantwortlich:**

**ASB Ambulante Pflege GmbH,**

**vertreten durch Stefan Block**

**Elisabeth-Selbert-Straße 3 | 28307 Bremen**

**Telefon 04 21-4178716 | Fax 04 21-4178747**

**[www.asb-ambulante-pflege.de](http://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**



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

**Arbeiter  
Samariter  
Bunt.**



**WIR STEHEN FÜR VIelfALT, SOLIDARITÄT UND RESPEKT.**