15 JAHRE Vivantes HAUPTSTADTPFLEGE

meine HAUPTSTADTPFLEGE

PERSONAL
UNTERSTÜTZUNG AUS MEXIKO

REISE
UNSERE PARTNER-STADT WARSCHAU

SPEZIAL
STRICKEN HÄLT DEN GEIST FIT

FÜR SIE ZUM MITNEHMEN

TITELTHEMA VORSORGE

Selbstbestimmt im Alter

AUSGABE 25 **JANUAR 2021**

15 JAHRE Vivantes HAUPTSTADTPFLEGE

Info und Beratung unter Tel. 030 130 11 1809

Hauptstadtpflege

In Berlin immer in Ihrer Nähe

1 Haus Dr. Hermann Kantorowicz
Schönwalder Straße 50–52
13585 Berlin
Tel. 030 355 30 070

2 Haus Jungfernheide
Schweiggerweg 2–12
13627 Berlin
Tel. 030 367 02 33 0100

3 Haus John F. Kennedy
Alt-Wittenau 90–90 a
13437 Berlin
Tel. 030 322 92 6400

4 Haus Teichstraße
Teichstraße 44
13407 Berlin
Tel. 030 417 27 52 511

5 Haus Sommerstraße[K]
Sommerstraße 25 c
13409 Berlin
Tel. 030 497 69 03 2562

6 Haus Jahreszeiten
Büschingstraße 29
10249 Berlin
Tel. 030 847 11 9122

7 Haus Weidenweg
Weidenweg 42
10249 Berlin
Tel. 030 422 03 510

8 Haus Leonore
Leonorenstraße 17–33
12247 Berlin
Tel. 030 779 33 03

9 Haus Ida Wolff[K]
Juchaczweg 21
12351 Berlin
Tel. 030 130 14 9801

10 Haus Wilmersdorf
Berkaer Straße 31–35
14199 Berlin
Tel. 030 832 24 2200

11 Haus Ernst Hoppe
Lanzendorfer Weg 30
14089 Berlin
Tel. 030 365 05 57

12 Haus Seebrücke
Am Maselakepark 20
13587 Berlin
Tel. 030 550 05 1150

13 Haus St. Richard
Schudomastraße 16
12055 Berlin
Tel. 030 319 86 16 711

14 Haus Britz
Buschkrugallee 139
12359 Berlin
Tel. 030 670 66 610

15 Haus Rhinstraße[K]
Rhinstraße 105
10315 Berlin
Tel. 030 319 89 1700

16 Haus Danziger Straße
Danziger Straße 245
10407 Berlin
Tel. 030 428 42 61 300

17 Haus Franckepark
Götzstraße 20a
12099 Berlin
Tel. 030 757 74 81 600

www.vivantes-hauptstadtpflege.de
www.facebook.com/vivanteshauptstadtpflege
hauptstadtpflege@vivantes.de

[K] Inklusive Kurzzeitpflege

04 MEIN BERLIN
Mitarbeiterinnen aus der Verwaltung zeigen besondere Orte

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
St. Richard wird erhalten, Haus Louise Schroeder neu gebaut

10 AUS DEN HÄUSERN
u. a. mit VR-Brillen in den Häusern Weidenweg, Jahreszeiten und Dr. H. Kantorowicz sowie Weihnachtsstimmung in den Hauptstadtpflege Häusern

14 PERSONAL
Unterstützung aus Mexiko

16 TITELTHEMA VORSORGE
Jetzt an später denken

22 REISE
Partnerstadt Warschau

24 SPEZIAL
Warum Stricken wieder angesagt ist

26 ERNÄHRUNG
Mangelernährung vorbeugen

28 GESUNDHEIT
Rückenmarkstimulator

30 UNTERHALTUNG
Bücher- und Fimltipps

EDITORIAL

Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen und Leser,

zunächst einmal: Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen alles Gute, Glück und Zufriedenheit! Ich glaube, ich lehne mich nicht zu weit aus dem Fenster, wenn ich sage, dass wir das Jahr 2020 alle mindestens als belastend empfunden haben. Hoffen wir auf ein besseres Jahr 2021!

In dieser Ausgabe möchten wir einen Blick voraus werfen: Wir berichten vom Neubau des Hauses Louise Schroeder sowie der Übernahme einer Einrichtung in Rixdorf. Lassen Sie uns alle neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Bewohnerinnen und Bewohner herzlich willkommen heißen! Mehr dazu auf den Seiten 8 und 9.

Gleiches gilt für die Unterstützung aus Mexiko. Trotz Corona konnten wir in den vergangenen Monaten im Ausland neue Kräfte gewinnen, die seit kurzem auch in den Häusern dafür sorgen, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner gut versorgt werden. Wie es dazu kam, lesen Sie auf den Seiten 14 und 15.

Und ganz besonders möchte ich Sie auf unser Titelthema hinweisen. In unserem Alltag erleben wir immer wieder, warum es wichtig ist, sich über Dinge wie eine Patientenverfügung und Vollmachten bereits im mittleren Erwachsenenalter Gedanken zu machen. Auch hier gilt: Ein vorausschauender Blick ist sinnvoll!

Bleiben Sie gesund!
Ihr

R. Herrmann

Unser **Berlin**

© JFL Photography - stock.adobe.com

TEXT: MARLEN BENEN, FOTO ZITADELLE: CHRISTIAN REISTER

Aufregend, aber auch entspannend, grün und doch laut, einfach schön und manchmal auch dreckig – Berlin ist eigentlich alles auf einmal. Und doch hat jede Berlinerin und jeder Berliner seine ganz persönlichen Lieblingsecken und besonderen Orte der Erinnerung. Manchmal sind es die Menschen, die ein Stückchen Erde zu etwas Speziellem machen, manchmal einzigartige Ereignisse, die wir dort erlebt haben. Die Hauptstadtpflege Verwaltungs-Mitarbeiterinnen Kristin Stalla, Madlen Franz, Liesa Kuck, Heike Grüneberg, Irene Kneissl und Christiane Hardt haben uns verraten, welche Sehenswürdigkeiten in unserer Stadt ganz besondere Bedeutung für sie haben. Es geht hoch hinaus, über Brücken und an Orte, die Geschichte geschrieben haben. Aufgrund der Corona-Pandemie findet die Reise durch Berlin – statt des üblichen Kiezspaziergangs – derzeit nur im Gedächtnis statt. Dafür haben Sie die Gelegenheit, Kolleginnen kennenzulernen, die eher im Hintergrund arbeiten, ehe es wieder raus in den Kiez gehen kann.

© rudiernst - stock.adobe.com

Kulturbrauerei Pankow
Liesa Kuck, Koordinatorin für Praxisanleitung
Das Glück lag für Liesa Kuck schon immer gleich um die Ecke: In der Kulturbrauerei verbrachte sie in ihrer Jugend eine tolle Zeit mit fantastischen Kinofilmen, dem kuscheligen Weihnachtsmarkt und aufregenden Partys im Soda Club.
Ihre Eltern wohnen heute noch dort und so bedeutet für Liesa Kuck der ganze Kiez einfach nur „Wohlfühlen und nach Hause kommen".

Schönhauser Allee 36, 10435 Berlin

Zitadelle Spandau
Kristin Stalla, Hygienemanagement
Die Zitalle Spandau bedeutet für Kristin Stalla „Zuhause". „Ein Ort, an dem die Seele zur Ruhe kommt und die Augen mitten in der Großstadt den Eisvogel oder den Buntsprecht sehen können", sagt sie. Und wenn sie hier mit dem Hund spazieren geht, trifft sie die Menschen aus der Nachbarschaft.

Am Juliusturm 64, 13599 Berlin

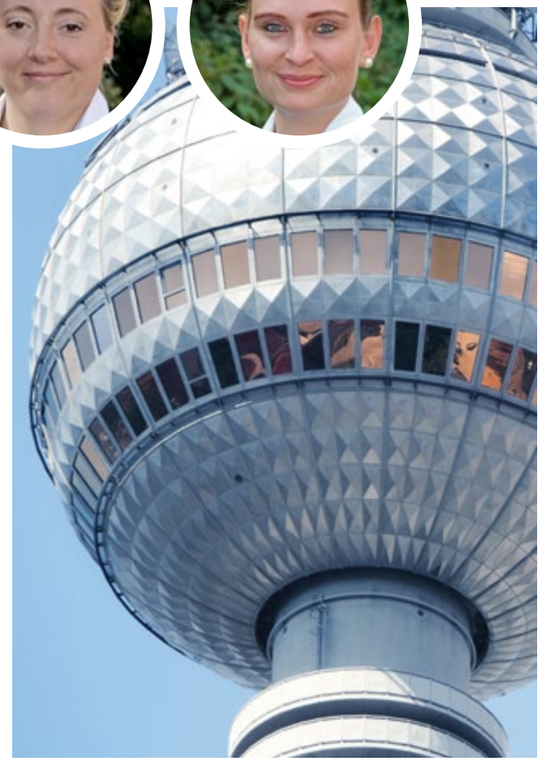
Botanischer Garten
Madlen Franz, Recruiting Ausland
Wenn in normalen Zeiten die Lichter des Christmas Garden ihren Sog ausstrahlen, hat der Botanische Garten für Madlen Franz vor allem im Winter eine magische Anziehungskraft.

Königin-Luise-Straße 6-8, 14195 Berlin

© LBB-Stadt-Land-Foto - stock.adobe.com

„An bestimmten Orten kann man einfach sehen, wie sich alles verändert.“

Liesa Kuck über den Alexanderplatz mit Fernsehturm



©AriTo - stock.adobe.com

Fernsehturm
Madlen Franz, Liesa Kuck

Der Fernsehturm ist für Madlen Franz und Liesa Kuck DAS Wahrzeichen Berlins und zugleich voller Erinnerungen an früher. Für Liesa Kuck war er zudem immer der Treffpunkt zum Verabreden: „Heute schwingt beim Gedanken daran immer ein bisschen Melancholie mit, aber auch die Erinnerung an eine wirklich unbeschwerte Kindheit.“

Panoramastraße 1A, 10178 Berlin

Flughafen Tegel
Heike Grüneberg, Abrechnung

Als Heike Grüneberg mit fünf Jahren ganz allein vom Flughafen Tegel zur Kinderlandverschickung nach Jönköping in Schweden aufbrach, ahnte sie noch nicht, dass sie dort eine zweite Familie finden würde. Doch die drei Monate bei den Pflegeltern waren so schön, dass sie dort schließlich jedes Jahr Zeit verbrachte. Begeistert half sie in der Gärtnerei der Pflegeeltern mit – und pflegt heute ihren eigenen Garten mit viel Freude.

Saatwinkler Damm, 13405 Berlin

©Mario Hagen - stock.adobe.com

©Claudio Divizia - stock.adobe.com

Siedlung Siemensstadt
Heike Grüneberg

Siemensstadt? Für Heike Grüneberg bedeutet das Familie. Sie ist dort aufgewachsen und hat vor 35 Jahren hier ihren Mann kennengelernt – mit dem sie seit 25 Jahren verheiratet ist.

Jungfernheideweg, 13629 Berlin

Rathaus Schöneberg
Christiane Hardt, Marketing

Die Freiheit der Welt und die Liebe im ganz Privaten: Christiane Hardt denkt beim Rathaus Schöneberg an John F. Kenndys berühmte Rede – und ihre eigene Hochzeit im dortigen Standesamt.

John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin

©AriTo - stock.adobe.com

©eyetronic - stock.adobe.com

Oberbaumbrücke
Irene Kneissl, Ernährungsmanagerin

Ganz genau kann es Irene Kneissl nicht greifen, aber die flirrende Atmosphäre an der Oberbaumbrücke löst bei ihr eine Mischung aus Euphorie, Neugierde und Verwirrung aus. Sie liebt das nächtliche Flanieren durch die Torbögen und den Kunstmarkt an der ehemaligen „Grenzübergangsstelle“.

Oberbaumstraße, 10997 Berlin

Zeigen Sie uns Ihr Berlin!
Vorschläge an:
christiane.hardt@vivantes.de

Erhalt gesichert: St. Richard in Neukölln

Das Haus St. Richard gehört ab sofort zur Vivantes Hauptstadtpflege. 66 Bewohnerinnen und Bewohner bietet die Einrichtung Platz. Sie befindet sich mitten im Kiez.

Der Name verrät es: St. Richard wurde von einem katholischen Träger ins Leben gerufen – genau genommen von der Katholischen Kirchengemeinde St. Richard, die bislang auch die Trägerschaft innehatte. So arbeiteten bis vor Kurzem noch Ordensschwestern der Kongregation der Mägde Mariens (Schlesien) im Haus.

LANGE GESCHICHTE

„Auch als kommunaler Träger werden wir den Bewohnerinnen und Bewohnern selbstverständlich die Möglichkeit geben, Ihren Glauben nach Ihren individuellen Vorstellungen zu leben“, sagt Dr. René Herrmann, Geschäftsführer der Vivantes Hauptstadtpflege. In allen Hauptstadtpflege Häusern finden Gottesdienste statt und werden christliche Feste wie Weihnachten und Ostern gefeiert.

„Mit der Übernahme sichern wir die 66 Pflegeheimplätze in Rixdorf und schreiben die Geschichte des Hauses fort“, erläutert Dr. Herrmann. Gegründet wurde das Pflegeheim im Jahr 1957. Die zugehörige Kindertagesstätte sowie das Haus St. Richard verdanken ihr Bestehen hauptsächlich dem Engagement des nicht mehr existierenden „Männerwerkes“ der Gemeinde. Im Laufe der Jahre stiegen die Anforderungen an die Einrichtung. Im Jahre 1974 wurde deshalb ein Neubau errichtet, in dem sich noch heute die Verwaltung und die Kapelle sowie einige Zimmer befinden. Zur gleichen Zeit wurde der Altbau um zwei Stockwerke erhöht. Die Einweihung des Neubaus fand am 1. Oktober 1977 statt.

NEUERUNGEN UND UMBAUTEN

In den Jahren zwischen 1991 und 2000 wurde das Haus dann diverse Male umgebaut und saniert. Vor allem die Bäder wurden erneuert und die Aufenthaltsräume für die Bewohnerinnen und Bewohner vergrößert. Heute hat das Haus 58 Einzel- und vier Zwei-Bett-Zimmer. Die Bereiche erstrecken sich über fünf Etagen und sind in zwei Wohnbereiche gegliedert.

Zum Haus gehört auch eine Dachterrasse, die sich in einen geschützten und einen offenen Bereich unterteilt. Hier befinden sich Sitzgruppen, in denen es sich die Bewohnerinnen und Bewohner gemütlich machen können. Im Sommer wird die Dachterrasse der Einrichtung für Feste und Aktivitäten genutzt.

Anfahrt & Adresse

Hauptstadtpflege Haus St. Richard
Schudomastr. 16
12055 Berlin

Das Hauptstadtpflege Haus St. Richard befindet sich mitten im Kiez von Neukölln-Rixdorf, unweit des Richardplatzes.

Sie erreichen die Einrichtung mit dem Bus M41 Haltestelle Mareschstraße oder 171 Haltestelle Sonnenallee.
Mit der U-Bahn Karl-Marx-Straße oder Neukölln oder mit der S-Bahn S41/S42 Sonnenallee.

Haus Louise Schroeder bekommt Neubau

Bye, bye Louise Schroeder: Das Haus am Westphalweg in Mariendorf wird abgerissen und an gleicher Stelle komplett neugebaut.

Da bereits seit etwa zwei Jahren bekannt war, dass für das Haus mittelfristig eine Alternative gesucht wird, konnten sich Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende auf den Tag X gut vorbereiten. Ende November war es dann soweit: Alle Bewohnerinnen und Bewohner sind in umliegende Vivantes Einrichtungen oder auf Wunsch in andere Pflegeheime umgezogen. Das Haus stand leer. Die Abrissarbeiten starteten und sollen Mitte des Jahres 2021 abgeschlossen sein.

Nötig geworden war dieser Schritt, da das 1952 erbaute Haus nicht mehr den Anforderungen an ein zeitgemäß-modernes Pflegeheim gerecht wurde und sanierungsbedürftig war. Statt wie bisher 78 Plätze in Einzel- und Doppelzimmern, werden im Neubau 207 moderne Einzelzimmer zur Verfügung stehen. Auch die Mitarbeitendenzahl wird sich dann deutlich erhöhen. Bisher waren 35 Mitarbeitende im Haus Louise Schroeder beschäftigt.

Der barrierefreie Neubau mitten im Grünen wird über drei Stockwerke und ein viertes Staffelgeschoss verfügen. Neben einer modernen Einrichtung mit Einzelzimmern und Gemeinschaftsräumen sind drei separate Terrassen geplant. Die Kosten belaufen sich inklusive Abriss und Neubau auf 34 Millionen Euro. Bezugsfertig soll das neue Haus nach aktueller Planung Ende 2023 sein.

HÄUSER WEIDENWEG, JAHRESZEITEN,
DR. H. KANTOROWICZ

Ausflug mit Brille

Das hat ein bisschen was von einem Science-Fiction-Film: Mit VR-Brillen ausgestattet, können die Bewohnerinnen und Bewohner der Häuser Weidenweg und Jahreszeiten nun virtuelle Spaziergänge und Ausflüge unternehmen. So geht es vom Wannsee ins KaDeWe, auf den Fernsehturm oder an einen kalifornischen Strand. Ein ganz großer Dank geht an den Verein Lebensherbst sowie die Deutsche Postcode Lotterie für die Unterstützung bei der Anschaffung.

© chudakova2 - istockphoto.com

HAUS JAHRESZEITEN

Grüße aus der Nachbarschaft

Wie eine Oma-Opa-Woche in Zeiten des besonderen Infektionsschutzes geht, haben das Haus Jahreszeiten und die benachbarte Kita „hör-höchste“ gezeigt. Zwar gab es diesmal keine persönlichen Treffen von Alt und Jung. Dafür brachten die Erzieherinnen der Kita Grußkarten, herbstlichen Tischschmuck und Kuchen für die Bewohnerinnen und Bewohner vorbei. Diese revanchierten sich ebenfalls mit Grüßen und Bildern. Das Betreuungsteam unterstützte nicht nur bei der Erstellung, sondern spielte auch Bote beim Überbringen der Nachrichten.

© Designed by Freepik

HAUS SEEBRÜCKE

Happy Birthday!

Herzlichen Glückwunsch Haus Seebrücke! Die Einrichtung in Berlin Spandau feierte ihren 7. Geburtstag – bei bestem Wetter, stimmungsvoller Musik und leckerer Pizza. Mancher schaute noch einmal zurück auf die vergangenen Jahre, andere wagten einen Blick voraus. Fest steht auf jeden Fall eins: Ohne das Engagement aller Mitarbeitenden wären die vergangenen tollen sieben Jahre nicht möglich gewesen.

HAUS LEONORE

Pizza, Pizza

Pizzabacken im Haus Leonore läuft, dank der tatkräftigen Unterstützung unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Und geschmeckt hat es auch allen sehr gut.

HAUS FRANCKEPARK

Prost auf griechisch

Was heißt noch mal „Prost“ auf Griechisch? Mit einem fröhlichen „Jámas“ stießen Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Franckepark beim griechischen Abend mit einem Ouzo an. Ein echter Leckerbissen waren zudem die griechischen Spezialitäten, die das Team der Sozialen Betreuung in landestypischer Art komplett selbst zubereitete.

IMPRESSUM

Meine Hauptstadtpflege

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS
Vivantes Forum für Senioren GmbH
Alt-Wittenau 90
13437 Berlin

REDAKTION
Christiane Hardt
Tel. 030 130 11 1810
Fax 030 130 11 1813
christiane.hardt@vivantes.de
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

KONZEPTION
Sputnik GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 030 609 84 9740
Fax 030 609 84 9749
brockmann@sputnik-agentur.de
www.sputnik-agentur.de

Redaktionsteam: Julius Brockmann, Violetta Stahurski, Manuel Goerlich, Marlen Benen, Tina Theißing
Grafik und Layout: SODESIGN, Berlin

BILDNACHWEISE
Titelbild & S. 16: © shapecharge - istockphoto.com, S. 3: © X21de-Reiner Freese, S. 14&15: Illustration © OneLineStock.com - shutterstock, S. 22: Bild © kilhan - stock.adobe.com / Grafik © PhotoFire - stock.adobe.com, S. 23: © Sergii Figurnyi & Mike Mareen - stock.adobe.com, S. 24 © Valeriia Oktay - istockphoto.com, S. 29: Lightspring - shutterstock

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche Texte und Bilder unterliegen – sofern nicht anders gekennzeichnet – dem Copyright von Vivantes Forum für Senioren GmbH. Eine Vervielfältigung, Verbreitung und Weitergabe der Inhalte ist ohne eine schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Stolz auf ihre bestandene Prüfung und voll motiviert für die Zukunft haben die Absolventinnen und Absolventen unseres diesjährigen Abschlussjahrgangs als frisch examinierte Fachkräfte ihre Jobs in unseren Hauptstadtpflege Häusern angetreten. Nach drei Jahren Ausbildung wünschen wir allen einen guten Start und viel Erfolg im Berufsleben!

© MATTHIAS BUEHNER - stock.adobe.com

HAUS FRANCKEPARK

Spontaner musikalischer Besuch

Die Frauen vom Geistlichen Zentrum für Menschen mit Demenz und deren Angehörige hielten beim zufälligen Vorbeigehen kurzerhand an und spielten für die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Franckepark. Dazu öffneten die Mitarbeitenden die Fenster und lauschten der unterhaltsamen Musik.

HAUS RHINSTRASSE

Es weihnachtet sehr

Vorweihnachtliche Grüße kamen aus dem Haus Rhinstraße. Dort hatte man mit Tannen, Kugeln und Weihnachtssternen für die Bewohnerinnen und Bewohner stimmungsvoll dekoriert, so dass alle ein schönes Weihnachtsfest genießen konnten.

©pioneer111 - istockphoto.com

HAUS WILMERSDORF

Live im Grünen

Eine „Quetschkommode“ war der Star des Gartenkonzerts im Haus Wilmersdorf. Bei strahlendem Sonnenschein spielte Gottfried Krause eine stimmungsvolle Musikauswahl auf seinem Akkordeon und sorgte für beste Stimmung beim Open-Air-Konzert.

HAUS TEICHSTRASSE

Wunderschöner Adventskalender

In diesem Jahr gab es neue Adventskalender für alle sechs Etagen im Haus Teichstraße. Zuerst wurde mit einigen Bewohnerinnen fleißig geschnitten, gebügelt und genäht und nach einigen Tagen waren alle Täschchen für die Kalender fertig. Anschließend wurden Vorlagen für die Tannenbäume ausgeschnitten und zum Schluss auf die Spanplatten gezaubert. Jeden Morgen warteten alle gespannt darauf, wer als nächstes mit „seinem Türchen“ dran war.

HAUS DANZIGER STRASSE

Weihnachtsflair im Besuchszelt

Damit auch in den Zelten etwas Weihnachtsstimmung und Behaglichkeit aufkommt, hatte das Team im Haus Danziger Straße Hand angelegt, schön geschmückt sowie Licht und Wärme installiert. Geregelte Besuche von den Lieben unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregelungen konnten so stattfinden.

facebook.com/ vivanteshauptstadtpflege

¡BIENVENIDOS QUERIDOS COLEGAS!

Unterstützung aus Südamerika: 27 neue Kolleginnen und Kollegen aus Mexiko werden nach der Anerkennung ihres Pflegestudiums die Teams der Hauptstadtpflege als Pflegefachkräfte unterstützen.

Die Vorbereitungen zur Gewinnung von Pflegefachkräften aus dem Ausland laufen bereits seit Jahren. Im November 2019 flog das Recruitingteam, vertreten durch Antje Bollinger und Madlen Franz, nach Mexiko-Stadt, um geeignete Fachkräfte für die Anerkennung als Pflegefachkraft in Deutschland anzuwerben. Begleitet wurden sie von Mitarbeiterinnen der deutschen Zentralen Arbeits- und Fachvermittlung (ZAV) sowie Dr. René Herrmann, Geschäftsführer der Vivantes Hauptstadtpflege.

HOCHMOTIVIERT UND MIT ERFAHRUNG

„Wir sind vor Ort mit hoch motivierten Kandidatinnen und Kandidaten ins Gespräch gekommen, auf deren Unterstützung wir in unseren Einrichtungen angewiesen sind“, sagt Dr. René Herrmann. Denn in Deutschland sind Pflegefachkräfte auf dem Arbeitsmarkt nach wie vor rar. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Programms in Mexiko erfüllen fachlich alle Voraussetzungen: Sie sind ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerinnen sowie -pfleger mit mehrjähriger Berufserfahrung. Nach erfolgreicher Auswahl begannen sie bereits im Januar 2020 mit dem Deutschunterricht in Mexiko-Stadt – damals noch in Präsenzform. Ab März wurde der Sprachunterricht auf eine Onlinemethode umgestellt, um die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen.

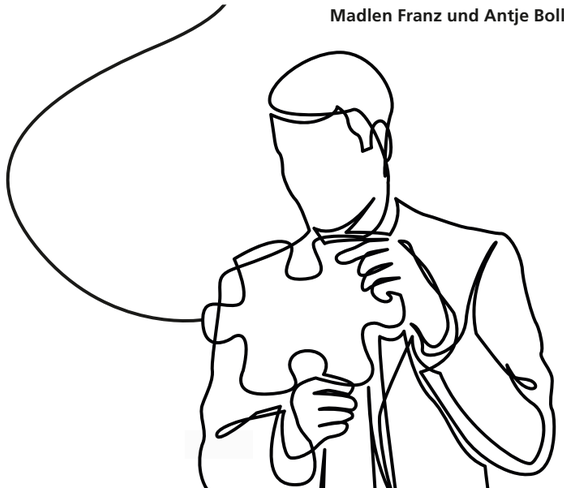
„Die neuen Kolleginnen und Kollegen sind trotz Pandemie bestmöglich auf ihren Einsatz vorbereitet“, berichtet Dr. René Herrmann. Alle Fragen zu den Themen Einreise, Unterlagen und Behördengänge wurden vorab in monatlichen Zoom-Konferenzen geklärt. Hier zogen die Projektbeteiligten aus Recruitingteam, Verantwortlichen der ZAV und der Sprachschule Berlitz an einem Strang.

Ankunft am neuen Berliner Flughafen BER

HERZLICHER EMPFANG

Im Dezember war es dann soweit: Alle mexikanischen Kolleginnen und Kollegen reisten wie geplant ein und wurden vom Recruitingteam auf Abstand und dennoch herzlich in Empfang genommen. Nach einer Quarantäne lernten sie Berlin und ihre Einrichtungen kennen. „Damit die Mexikanerinnen und Mexikaner unsere Bewohnerinnen und Bewohner gut versorgen können, werden wir nun die theoretischen, praktischen und sprachlichen Kenntnisse mit Hilfe unseres Netzwerkes gezielt weiter vertiefen“, gibt Dr. Herrmann einen Ausblick auf die kommenden Monate.

Madlen Franz und Antje Bollinger



Neue Kräfte

Das Mexiko-Programm ist nur ein Baustein in der Strategie der Vivantes Hauptstadtpflege zur Fachkräftegewinnung. Ziel ist es, die Versorgung der Berliner Seniorinnen und Senioren individuell und wohnortnah in einer der 17 Häuser sicherzustellen. Bereits seit mehr als fünf Jahren läuft ein aufwändiges Auszubildenden-Projekt mit Vietnam. Zudem wirbt der kommunale Betreiber in Berlin verstärkt um Pflegekräfte.

Jetzt an später **denken!**

TITELTHEMA VORSORGE

Laut des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes haben 43 Prozent der Deutschen eine Patientenverfügung.

Für den Fall der Fälle sollten nicht nur ältere Menschen mit Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Co. das Wichtigste regeln.

Gute Freundinnen und Freunde treffen, Spaß haben und das Leben genießen – aktuellen Umfragen zufolge spielen diese Punkte für einen sehr großen Teil der über 60-Jährigen in Deutschland eine ganz wichtige Rolle. Aber was, wenn das Leben aus den Fugen gerät?

Immerhin gibt eine überwältigende Mehrheit der Deutschen an, die Möglichkeit für eine Patientenverfügung zu kennen. Bereits verfasst hat aber längst nicht einmal die Hälfte der Deutschen ein solches Dokument. Geregelt wird die Sorge anderer für erwachsene Hilfsbedürftige in Deutschland durch das Betreuungsrecht. Es dient gleichermaßen der Unterstützung wie dem Schutz von erwachsenen Menschen, die ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln können.

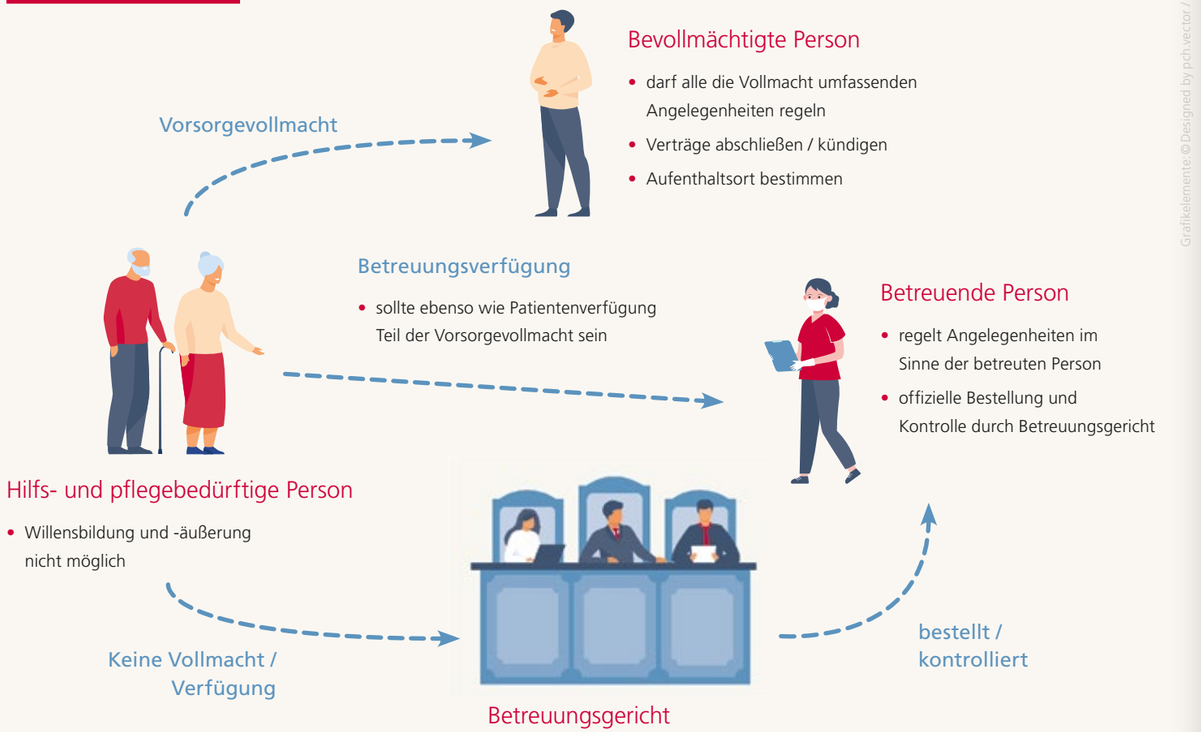
Doch was genau ist eigentlich der Unterschied zwischen Vorsorgevollmacht und Patientenfügung? An wen richtet sich welches Dokument? Können meine Angehörigen denn im Fall der Fälle nicht ohnehin für mich entscheiden? Und muss ich für alle Anliegen einen Notar hinzuziehen? Rund um das Thema Betreuungsrecht beraten zum Beispiel die Verbraucherzentralen oder die Deutsche Stiftung Patientenschutz. Informationsmaterial zum Thema stellen auch das Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz oder die Stiftung Warentest.

An dieser Stelle beantworten wir Ihnen die häufigsten Fragen und geben einen Überblick über die wichtigsten Möglichkeiten, Vorsorge für das Alter oder auch die eigene Hilfsbedürftigkeit in jüngeren Jahren zu treffen. Diese Informationen ersetzen keine Rechtsberatung und haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Wer dement ist, einen Unfall oder Schlaganfall hatte, ist bei ganz alltäglichen Angelegenheiten gegebenenfalls auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen, um ihr oder sein Leben zu organisieren. Genau dafür ist die Vorsorgevollmacht gedacht. Sie erlaubt es Angehörigen, Freundinnen und Freunden oder anderen Dritten, im Fall der Fälle Entscheidungen für uns und in unserem Sinne zu treffen. Geregelt wird zum Beispiel, wer Post öffnen, wer mit Behörden, Krankenkassen oder Ärztinnen und Ärzten sprechen darf oder auch, wie und wo jemand gepflegt wird.

VERTRAUEN UND VERANTWORTUNG

All diese Punkte machen die wichtigste Voraussetzung für eine Vorsorgevollmacht schon deutlich: Sie sollte nur einer Person des unbedingten Vertrauens ausgestellt werden. Und diese Person sollte natürlich auch dazu bereit sein, die Verantwortung zu übernehmen. Dabei können verschiedene Vollmachten für unterschiedliche Bereiche ausgestellt werden. Dann handelt die oder der Bevollmächtigte nur in einem festgelegten Bereich für den Vollmachtgeber oder die



Vereinfachte Darstellung

Grafikelemente © Designed by pch.vector / Freepik

Bevollmächtigte sinnvoll auswählen

Genau aufzupassen gilt es, wenn mehrere Personen als Bevollmächtigte für die gleichen Bereiche bestimmt werden. Dann ist es empfehlenswert festzulegen, dass jede dieser Personen auch alleine entscheiden kann. Andernfalls müssen die Bevollmächtigten stets gemeinsam entscheiden und auftreten. Sollte es in einem solchen Falls keine Einigung geben oder ist eine bevollmächtige Person nicht erreichbar, kann keiner mehr handeln.

Vollmachtgeberin: Der Sohn könnte sich dann zum Beispiel um alle gesundheitlichen Belange kümmern, die Nichte um die Bankgeschäfte.

Damit keinerlei Zweifel an der Wirksamkeit und der Echtheit einer Vollmacht auftreten, sollten sie die Vollmacht notariell beurkunden lassen. Für bestimmte Bereiche wie Immobilien oder eine mögliche Kreditaufnahme ist dies sogar zwingend erforderlich. Wichtig ist es nicht zuletzt auch, dass die Vollmacht auffindbar ist, wenn sie benötigt wird. Die sicherste Lösung ist deshalb eine Registrierung der Vorsorgevollmacht im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer. Dies ist gegen eine geringe einmalige Gebühr schnell und unkompliziert möglich. Betreuungsgerichte können das Register rund um die Uhr einsehen und selbst im Notfall Ärztinnen oder Ärzten mitteilen, dass eine Bevollmächtigte oder ein Bevollmächtigter vorhanden ist. Gültig ist eine Vorsorgevollmacht ab Unterschrift, auch Änderungen sind aber möglich.

WÜNSCHE KLAR ÄUSSERN

Im Prinzip können mit der Vorsorgevollmacht alle Regelungen für den Notfall getroffen werden. Das heißt: Wird eine wirksame Vollmacht für alle Angelegenheiten erteilt, ist die gerichtliche Bestellung einer Betreuerin oder eines Betreuers in der Regel nicht mehr erforderlich. Ist für Teile allerdings keine Bevollmächtigte oder kein Bevollmächtigter ernannt, muss ein Betreuungsgericht diesbezüglich gegebenenfalls doch eine Betreuerin oder einen Betreuer bestellen. Auch sind Regelungslücken in einer Vorsorgevollmacht, beispielweise durch Gesetzesänderungen, nicht hundertprozentig ausgeschlossen. Für diesen seltenen Fall sollte eine Vorsorgevollmacht vorsorglich auch eine Betreuungsverfügung enthalten.

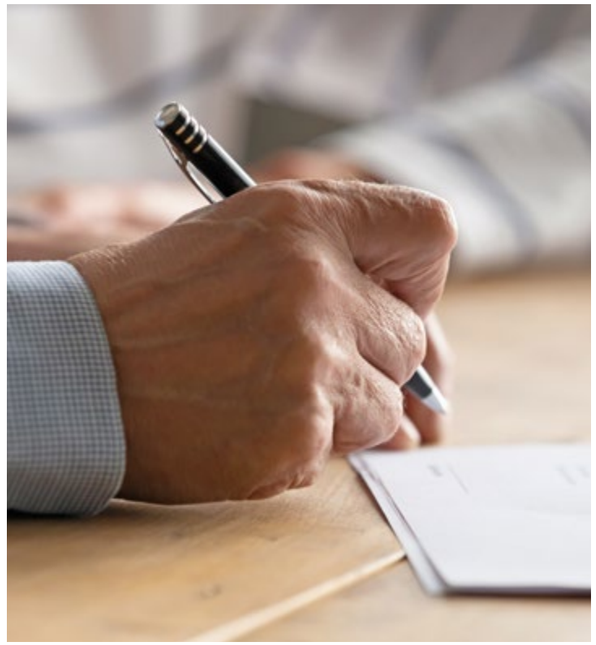
Durch die Betreuungsverfügung wird geregelt, welche Person ein Gericht als Betreuerin oder Betreuer bestimmen soll bzw. wer davon ausgeschlossen sein soll. Ebenfalls können in einer Betreuungsverfügung bereits Wünsche geäußert werden: Vielleicht soll ein Enkel zum 18. Geburtstag eine bestimmte Geldsumme erhalten. Oder Sie wünschen die Betreuung in einer stationären Einrichtung statt durch einen ambulanten Dienst.

Nach dem Gesetz ist die rechtliche Betreuerin oder der Betreuer verpflichtet, Ihren geäußerten Wünschen zu entsprechen. Im Unterschied zum Bevollmächtigten wird das Handeln der Betreuungsperson durch das Betreuungsgericht dahingehend überprüft, ob das Handeln im Sinne der betreuten Person ist. Deshalb sollten Sie auch in diesem Fall Ihre Wünsche möglichst konkret äußern.

MUTMASSLICHER WILLE

Gleiches gilt auch für die Patientenverfügung: Je konkreter, desto besser. Im Unterschied zur Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung bezieht sich die Patientenverfügung auf einen speziellen Bereich: Sie dokumentieren damit, welche medizinischen und pflegerischen Untersuchungen, Behandlungen und Eingriffe durchgeführt oder unterlassen werden sollen. Sie richtet sich deshalb vornehmlich an behandelnde Ärztinnen und Ärzte, aber auch Pflegekräfte sowie Bevollmächtigte.

Da schwerlich alle konkreten Krankheitsverläufe abgebildet werden können, bietet die Patientenverfügung den Behandelnden in jedem Fall wichtige Hinweise auf ihren mutmaßlichen



© fizkes - istockphoto.com

Vollmacht nach dem Tod

Ob eine Vollmacht auch über den Tod hinaus gelten soll, lässt sich ausdrücklich regeln. Das Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz empfiehlt die Erteilung der Vollmacht auch über den Tod hinaus. Damit ist die bevollmächtigte Person in der Lage, Angelegenheiten im Zusammenhang mit der Beerdigung oder einer Wohnungsauflösung regeln zu können, bevor Erben das Erbe angenommen und die Verwaltung übernommen haben.

Persönliche Beratung

Vor Ort in den Berliner Bezirken geben die Pflegestützpunkte der Berliner Kranken- und Pflegekassen sowie des Landes unabhängig und kostenfrei Auskunft für Pflegebedürftige sowie deren Angehörige und Helferinnen und Helfer. Auf Wunsch wird dort auch ganz praktische Unterstützung in Form eines Hilfeplans erstellt, notwendige Unterstützungsangebote werden vermittelt und koordiniert. Es gibt Hilfe bei Finanzierungsfragen und Antragsstellungen oder Infos zu sinnvollen Hilfsmitteln.

Willen. In Verbindung mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung kann zudem Dritten die Möglichkeit gegeben werden, sich für die Patientin oder den Patienten gegenüber Behandelnden zu äußern.

In jedem Fall sollten Sie sich vor Verfassen einer Patientenverfügung eingehend Ihre eigenen Gedanken machen. Die eigene Einstellung zur medizinischen Versorgung und möglichst klare Therapieziele sollten kommuniziert werden können. Was soll zum Beispiel getan werden, wenn ich durch einen Schlaganfall entscheidungsunfähig bin? Wie ist meine Einstellung zu künstlicher Ernährung? Was soll passieren, wenn ich längere Zeit im Koma liege? Was soll im Notfall intensivmedizinisch mit mir passieren?

CORONA ÄNDERT NICHT ALLES

Das Bundesjustizministerium oder die Stiftung Patientenschutz bieten beispielsweise entsprechende Formulare oder auch Textbausteine an. Gegebenenfalls kann es auch sinnvoll sein, sich vor Erstellung einer Verfügung ärztlichen Rat einzuholen. Bezüglich der aktuellen Corona-Pandemie ist es übrigens nicht zwingend erforderlich, eine Patientenverfügung anzupassen. In einer guten Patientenverfügung sind Fragen zur medizinischen Behandlung ja ohnehin geregelt. Allerdings gilt auch für den Fall einer Infektion mit Covid19: Je konkreter der Wille hinterlegt ist, desto besser. Um die Rechtsgültigkeit der Verfügung zu gewährleisten, ist eine Beglaubigung von Notar sinnvoll.

Ein Sonderfall sind übrigens Bankgeschäfte: Hier muss eine gesonderte Vollmacht mit dem jeweiligen Institut geschlossen werden. Auch Ehepartner oder Kinder haben nämlich nicht automatisch Zugriff auf Konten. Deshalb sollten Banken in Begleitung der zu bevollmächtigenden Person rechtzeitig am besten persönlich aufgesucht werden.

Und egal ob Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung: Grundsätzlich sind die Verfügungen ab Unterschrift unbegrenzt gültig. Da sich jedoch mit den Jahren auch die Einstellungen zu verschiedenen Dingen ändern, sollten Sie sich regelmäßig hinterfragen und prüfen, ob das niedergeschriebene noch den eigenen Vorstellungen entspricht – und es gegebenenfalls anpassen. ○

Weiterführende Links

Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz: **www.bmjv.de**
Suche: Vorsorge und Patientenrechte

Stiftung Warentest: **www.test.de**
Suche: Vorsorgevollmacht

Verbraucherzentrale Berlin:
www.verbraucherzentrale-berlin.de

Zentrales Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer:
www.vorsorgeregister.de

Deutsche Stiftung Patientenschutz:
www.stiftung-patientenschutz.de

Berliner Pflegestützpunkte:
www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Nicht den *Überblick verlieren*

Die Deutsche Stiftung Patientenschutz berät ihre Mitglieder rund um die Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung. Im Interview erklärt Eugen Brysch, was es zu beachten gilt, um jederzeit selbstbestimmt zu entscheiden.

©Foto: Deutsche Stiftung Patientenschutz

Eugen Brysch

Vorstand Eugen Brysch führt die Deutsche Stiftung Patientenschutz. Sie ist Sprecherin schwerstkranker, pflegebedürftiger und sterbender Menschen mit Hauptsitz in Dortmund.

Meine Hauptstadtpflege: Herr Brysch, werden Sie vor allem von älteren Menschen kontaktiert?
Eugen Brysch: Die Erstellung von Vorsorgedokumenten ist keine Altersfrage. Alle Volljährigen sollten sich damit für mögliche Unfall- und Krankheitsfälle absichern. Wer seinen Patientenwillen nicht festschreibt, ist in einer gesundheitlichen Notlage von der Entscheidung eines Betreuungsgerichts abhängig. Wer sich jedoch für eine Patientenverfügung und Vollmacht entscheidet, nimmt sein Selbstbestimmungsrecht wahr. Unser Berater-Team unterstützt nicht nur ältere Menschen bei der Erstellung von Vorsorgedokumenten. Der Anteil der Beratungen für jüngere Generationen steigt stetig.

Warum tun sich so viele Menschen schwer mit der Vorsorge für den Fall der Fälle?
Die Themen Krankheit, Sterben und Tod werden im Alltag gerne verdrängt. Wer sich damit doch auseinandersetzt, sieht sich schnell mit einer Flut von Vordrucken, Formularen und Internet-Lösungen konfrontiert. Ohne Hilfe von Experti*innen hier zu rechtsgültigen sowie praxistauglichen Dokumenten zu gelangen, ist so gut wie unmöglich. Daher ist es nur folgerichtig, dass immer mehr Menschen auf erfahrene Experti*innen setzen. Aber aufgepasst: Ein guter Berater*innen steht einem auch noch nach der Erstellung zur Seite. Das ist entscheidend, wenn es um die Durchsetzung des Patientenwillen geht.

Wie kann es gelingen, die Menschen noch besser für das Thema Vorsorge zu sensibilisieren? Müssten bestimmte Dinge verpflichtend sein?
Im Betreuungsrecht steht, dass niemand zur Abfassung einer Patientenverfügung verpflichtet werden kann. Schließlich gehört zur Selbstbestimmung auch die Freiheit, sich nicht entscheiden zu müssen. Es gilt also, die Bedeutung von Vorsorgedokumenten öffentlich hervorzuheben und die Bevölkerung dafür zu sensibilisieren. Denn wenn diese im Krankheitsfall fehlen, wird das Betreuungsgericht eingeschaltet.

Warum reicht es nicht, etwa mit dem Ehepartner oder den Kindern genau über seine Vorstellungen gesprochen zu haben?
Die Verschriftlichung der Therapie-Wünsche verschafft allen Beteiligten – also Verfasser*in, Angehörigen und Ärzt*innen – ein hohes Maß an Entlastung und Sicherheit. Eine gute Patientenverfügung schützt Familien vor Streit über den Willen des Kranken. Zudem haben Ärzt*innen so die Chance, sich selbst ein Bild über den Willen der Patientin oder des Patientenzu machen.

Was empfehlen Sie Menschen, die eine Verfügung verfassen möchten, aber sich selbst gar nicht sicher sind, wie sie vielleicht zu bestimmten Themen stehen oder wem sie eine Vollmacht erteilen möchten?
Aus unserer täglichen Erfahrung als Patientenschützer*innen wissen wir: Am Anfang praxistauglicher Dokumente steht immer eine individuelle Beratung! Mit dieser ist sichergestellt, dass persönliche Entscheidungen gut informiert und fundiert getroffen werden können. Vorsicht ist geboten bei kostenlosen Standardverfügungen, Vordruckformularen oder Ankreuzbögen. Sie sind oft nicht konkret genug oder unvollständig. Wer eine solche Patientenverfügung hat, wiegt sich schnell in falscher Sicherheit. Denn der Teufel steckt im Detail. Mancher Satz, der zunächst vernünftig klingt, kann fatale Fallstricke enthalten.

Gilt eine einmal verfasste Verfügung oder Vollmacht für immer oder sind Änderungen möglich?
Eine Änderung der Patientenverfügung kann nur die*der Verfasser*in selbst vornehmen. Es empfiehlt sich, eine Verfügung regelmäßig darauf zu überprüfen, ob die formulierten Vorstellungen und Behandlungsanweisungen weiterhin so gelten sollen. Wer unsicher ist, ob seine Patientenverfügung im Ernstfall wirklich praxistauglich ist, kann sie von uns kostenfrei prüfen lassen. ○

Polens Hauptstadt

Warschau

Eine wunderschöne Altstadt, gemütliche Straßencafés und moderne Geschäftshäuser: Warschau ist nicht nur Polens sehenswerte Hauptstadt, sondern auch seit 1991 mit Berlin partnerschaftlich eng verbunden.

Genau 30 Jahre ist her, dass Berlin und Warschau ihre wechselvolle Geschichte mit einem Abkommen über Freundschaft und Zusammenarbeit fortschrieben. Die Hoffnung damals wie heute: Dass die Metropolen durch den intensiven Austausch von Vertreterinnen und Vertreten der Politik und Wirtschaft, aber auch der Vereine und allen Bürgerinnen und Bürgern der Städte zusammenwachsen.

Heute gibt es fast 100 Partnerschaften von Schulen und Universitäten, eine lebendige deutsch-polnische Zivilgesellschaft und regelmäßige Netzwerktreffen im Roten Rathaus. Dennoch sind die Beziehungen durch die rechtspopulistische Regierung Polens und die Einschränkungen der Corona-Pandemie auf eine Probe gestellt.

Foto links: Warschaus malerische Altstadt

Foto rechts: Lazienki-Palast im gleichnamigen Park

DIE ALTSTADT

Eigentlich trägt das Herz Warschaus den Begriff „Alt"-Stadt zu Unrecht, denn nach dem Zweiten Weltkrieg war diese nahezu komplett zerstört und musste neu aufgebaut werden. Dennoch erlangte sie 1980 den Titel Weltkulturerbe der UNESCO, den sie bis heute nicht abgegeben hat. Dafür sorgen zahlreiche enge Gassen, eindrucksvolle Kirchen, urige Winkel, ein hübscher Schlossplatz und die Warschauer Seejungfer Syrenka, die nicht nur auf dem Wappen der Stadt zu finden ist, sondern auch als Statue – zum Beispiel auf dem Altstadt-Marktplatz und am Weichselufer.

DER KULTURPALAST

Eines der Wahrzeichen Warschaus ist der Kulturpalast (Foto links). Schon von weitem ist der mit 44 Etagen und 237 Metern hohe Turm zu sehen. Erbaut wurde das riesige Gebäude zwischen 1952 und 1955. Es ist nach dem Anbringen einer Antenne das höchste Gebäude des Landes. Viele Kinos, Museen und Theater befinden sich hier. Aber auch die Touristeninformation sowie die private Hochschule Collegium Civitas. Gäste erhalten auf einer Aussichtplattform einen guten Blick auf die Stadt, geführte Rundgänge vermitteln die Geschichte und Bedeutung des Kulturpalastes.

DER LAZIENKI-PARK

Wer dem Trubel der Stadt entfliehen möchte, sollte den Lazienki-Park südöstlich des Kulturplastes ansteuern. Die Gartenanlage aus dem 17. Jahrhundert im Stil des Barocks beherbergt zahlreiche imposante Gebäude wie den Lazienki-Palast, zwei Orangerien, den frühklassizistischen Myślewicki-Palast und das Weiße Haus, eine 1774 bis 1776 errichtetes königliches Gästehaus. Die mit 80 ha größte Parkanlage der Stadt wurde 1944 von der deutschen Wehrmacht niedergebrannt, aber rasch nach dem Ende des Krieges wieder aufgebaut. Wasserspiele, Skulpturen und ein Theater, eingebettet in das Grün der Anlage, machen den Lazienki-Park besonders sehenswert.

Anreise

Auto: In 6 Stunden über die A12 nach Frankfurt (Oder), weiter auf der E30/A2 bis nach Warschau. Auf dieser Route fallen Mautgebühren an.

Zug: Von Berlin Hbf bis nach Warszawa Centralna im EC ohne Umstieg, Dauer ca. 6 Stunden

Flug: Ab Berlin Brandenburg nach Warschau mit LOT in ca. 1 Stunde und 20 Minuten

Stricken
hält Körper und Geist fit

Stricken ist Nadelgeklapper von gestern? Von wegen! Die Handarbeit erlebt derzeit eine Renaissance. Vollkommen zu Recht, findet die Berlinerin Marisa Nöldeke, die den Onlineshop maschenfein.de betreibt.

Stricken entspannt, es fördert die Kreativität, schafft Neues und macht rundum glücklich. Wer strickt, lebt gesünder. Die Handarbeit fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt sogar Patientinnen und Patienten mit den verschiedensten Krankheitsbildern bei der Genesung. Das belegt unter anderem die Physiotherapeutin Betsan Corkhill, die in einer Studie mit mehr als 3.500 Patientinnen und Patienten das Stricken als therapeutische Maßnahme einsetzte (Corkhill 2016: Mit Stricken gesund und glücklich werden). Ihr Ergebnis: Die Handarbeit wirkt heilsam. Vor allem beruhige das Stricken, weil man sich auf eine Sache fokussieren und mit beiden Händen arbeiten muss. Das entspanne, fördere gleichzeitig Kreativität und Konzentration und lenke so von Problemen des Alltags ab.

Stricken ist eine kreative Handwerkskunst, die etwas Neues und Einzigartiges erschafft. Nicht zuletzt deshalb fördert die Tätigkeit das Wohlbefinden. „Es gibt Studien, die belegen, dass Stricken einen positiven Effekt auf die Psyche hat. Mir persönlich jedenfalls hat das kreative Stricken in einer sehr schweren Zeit in meinem Leben geholfen“, sagt Marisa Nöldeke. Sie weiß auch, dass es niemals zu spät ist, um mit dem Stricken zu starten: „Auch wer erst im hohen Alter seine ersten Maschen anschlägt, wird die positiven Effekte wahrnehmen.“

Gerade dann bietet Stricken eine gute Möglichkeit, sich fit zu halten. Die Tätigkeit schult insbesondere die Feinmotorik: Das Zusammenspiel beider Hände und die Bewegungen der Finger sind ein gutes Training für die Hand- und Fingermuskulatur. Nicht ohne Grund wird diese Handarbeit immer häufiger in Ergotherapien eingesetzt. Zusätzlich hält Stricken den Geist fit: Durch die rhythmischen, beidseitigen Handbewegungen werden die Gehirnhälften besser miteinander verknüpft. Und ganz nebenbei trainiert die Handarbeit auch noch mathematische Fähigkeiten – beispielsweise, wenn gerechnet wird, wie viele Maschen angeschlagen oder wie viele Reihen gestrickt werden. Dennoch ist es auch beim Stricken wichtig, Pausen einzulegen, sich die Beine zu vertreten und den Fingern eine Ruhephase zu gönnen.

WIE DAS STRICKEN STARTEN?

Für Anfängerinnen und Anfänger sehen Strickmuster auf den ersten Blick recht kompliziert aus. Wer die Handarbeit zu seinem Hobby machen möchte, wählt zunächst besser ein einfaches Projekt – wie einen Schal oder ein Tuch ohne komplizierte Muster. Auch die Auswahl geeigneter Nadeln und Wolle kann den Start erleichtern: „Strickanfänger sollten mit der Nadelstärke fünf bis sechs beginnen und nicht zu feines Garn nehmen, damit die Erfolge schneller sichtbar sind“, empfiehlt Marisa Nöldeke.

Und dann kann es auch schon losgehen. Wer neu lernt, arbeitet meist gut mit einem Grundlagenbuch, welches das Stricken Masche für Masche zeigt (es gibt auch Videos im Internet). Und wer lieber in Gesellschaft stricken lernen möchte, für den bietet sich ein Kurs an. Außerhalb der Corona-Krise bieten viele Handarbeits- und Hobbyläden in Berlin Kurse an. ○

3 Fragen an ...?

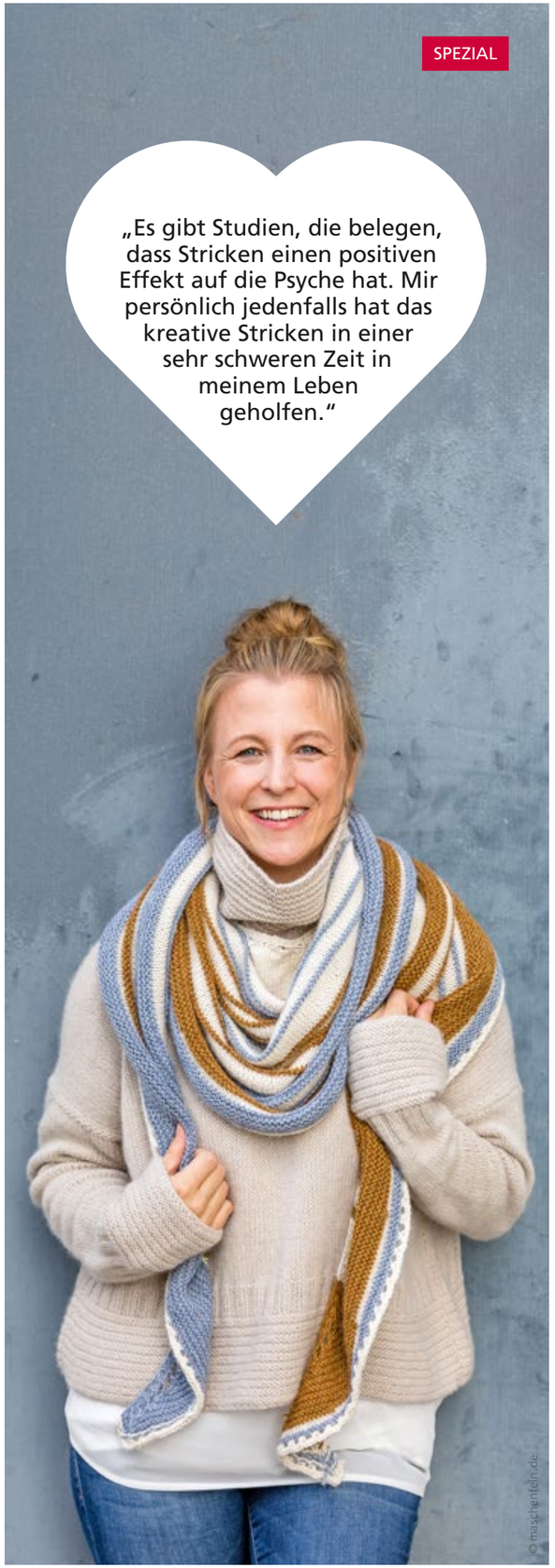
... Autorin Autorin und Bloggerin Marisa Nöldeke.

Meine Hauptstadtpflege: Frau Nöldeke, ist Stricken eigentlich reine Frauensache?
Marisa Nöldeke: Ganz und gar nicht. Im Mittelalter war Stricken ein Männer-Handwerk, das sich sogar in Zünften organisierte. Erst im Zuge der Industrialisierung wurde Stricken weitgehend Frauensache. Heute trauen sich aber wieder mehr Männer ans Stricken, es gibt in vielen Städten sogar spezielle Strickkurse nur für Männer.

Leider können ja derzeit kaum Kurse stattfinden. Aber zu Hause strickt es sich natürlich gut – merken Sie seit den Corona-Einschränkungen eine gestiegene Nachfrage nach Wolle und Zubehör in ihrem Onlineshop?
Absolut! Bei mir kamen in den vergangenen Monaten unglaublich viele Anfragen herein. Stricken kann jeder bequem zu Hause auf dem Sofa. Und es hält nicht nur Körper und Geist fit, sondern es kommt auch etwas Schönes und Nützliches dabei heraus.

Apropos: Was sind die Stricktrends dieses Winters?
Derzeit ist Sockenstricken wieder unglaublich gefragt. Tücher und Schals gehen in der kalten Jahreszeit natürlich auch immer gut. Die Haptik des Materials, das Kuschelige, machen das Gestrickte so wundervoll. ○

„Es gibt Studien, die belegen, dass Stricken einen positiven Effekt auf die Psyche hat. Mir persönlich jedenfalls hat das kreative Stricken in einer sehr schweren Zeit in meinem Leben geholfen.“



© maschenfein.de

Frust statt Genuss –
Wenn das Essen Kummer bereitet

Verpackungen öffnen, Essen, Trinken, Lebensmittel zubereiten – all diese Tätigkeiten sind für uns selbstverständlich. Über das Essen denken wir meist nicht nach. Was aber tun, wenn Krankheiten die Lust am Essen nehmen?

Für Seniorinnen und Senioren, die zum Beispiel einen Schlaganfall erlitten haben und unter Bewegungseinschränkungen leiden, oder für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden, kann jede Mahlzeit zum Hürdenlauf werden. Irene Kneissl ist Ernährungsmanagerin bei der Vivantes Hauptstadtpflege und möchte für das Thema sensibilisieren. Sie erläutert: „Im Allgemeinen wird Mangelernährung als ein Zustand des Defizits an Energie, Proteinen oder anderen Nährstoffen definiert."

Es gebe dabei zwei Arten. Zum einen ein Mangel an Qualität, also Nährstoffen wie Kohlenhydrate, Proteine, Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, der durch eine sehr einseitige Ernährung oder Krankheit entsteht. „Dieser muss nicht mit Untergewicht einhergehen. Menschen mit Übergewicht können genauso davon betroffen sein", sagt Irene Kneissl. Die zweite Form der Mangelernährung zeichnet sich durch einen Mangel an Quantität, also Masse aus. So nehmen ältere Menschen häufig ohne es zu merken über einen längeren Zeitraum nicht genug Kalorien zu sich. Sie werden so nach und nach immer dünner.

ZEICHEN ERKENNEN

„Eingefallene Wangen, vorstehende Knochen oder ein schief sitzendes Gebiss können deutliche Anzeichen einer Mangelernährung sein", erklärt Irene Kneissl. Aber auch, wenn zum Beispiel Ringe vom Finger fallen oder Hosen und Shirts, die immer gut saßen, plötzlich zu groß sind, sollten Angehörige und das Pflegepersonal genau hinschauen und schnell handeln.

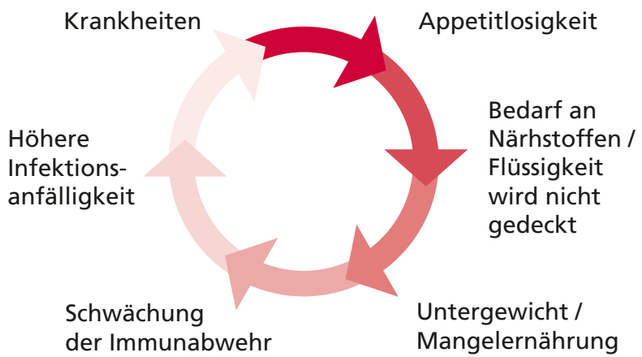
Medizinische Anzeichen für eine Mangelernährung sind ein Body-Maß-Index (BMI) von unter 18,5 beziehungsweise unter 20 bei Menschen, die älter als 65 Jahre sind. Zudem zählen ein ungewollter Gewichtsverlust von mehr als 10 Prozent innerhalb der letzten drei bis sechs Monate oder ein BMI unter 20 bei gleichzeitigem, ungewolltem Gewichtsverlust von mehr als 5 Prozent in den vergangenen drei bis sechs Monaten zu den entscheidenden Kriterien, um eine Mangelernährung festzustellen.

EINFACH KEINEN HUNGER MEHR

Eine der häufigsten Ursachen von Mangelernährung ist die Appetitlosigkeit. „Viele ältere Menschen sind oft alleine, haben Krankheiten oder Nebenwirkungen von Medikamenten, die dazu führen, dass sie die Freude am Essen verlieren", sagt Irene Kneissl. Auch Kau- und Schluckbeschwerden sorgen dafür, dass man Essen nicht mehr als Genuss, sondern als Herausforderung wahrnimmt.

Wie wichtig das Erkennen und Gegensteuern einer Mangelernährung ist, zeigt sich, wenn man die Folgen betrachtet. Neben einer eingeschränkten Lebensqualität, sorgt eine Mangelernährung auch dafür, dass Wunden schlechter heilen, Krankheiten entstehen und sich die Muskeln abbauen. Der Gang wird unsicher, das Risiko zu stürzen erhöht sich drastisch. „Um dementgegen zu wirken, hat die Vivantes Hauptstadtpflege ein umfassendes Ernährungsmanagement etabliert und eigene Ernährungsfachkräfte eingestellt", erläutert Nadine Jaenisch. Sie leitet das Hauswirtschaftsmanagement der Vivantes Hauptstadtpflege und betont, wie wichtig es ist, dass Seniorinnen und Senioren regelmäßige Mahlzeiten zu sich nehmen. „Helfen können dabei abwechslungsreiche Speisen und wenn die Menschen in Gesellschaft essen."

Teufelskreis Mangelernährung



„Essen hält Leib und Seele zusammen."

Sokrates, griechischer Philosoph

In den Häusern werden dekorierte Platten in Buffetform mit farblichen Kontrasten gereicht – so spricht das Essen auch die Augen an. „Natürlich achten wir auf kulturelle und religiöse Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben unserer Bewohnerinnen und Bewohner", sagt Nadine Jaenisch.

Damit diese auch genug trinken, stehen jederzeit verschiedene warme und kalte Getränke zur Verfügung und werden den älteren Menschen auch aktiv angeboten. Und wenn das nicht ausreicht: Ergänzend zum normalen Angebot besteht die Möglichkeit, Energie und einzelne Nährstoffe wie Eiweiß mit Hilfe von angereicherten Lebensmitteln oder Getränken zu sich zu nehmen. „Hierzu beraten Sie die Mitarbeitenden der Pflege gern", sagt Ernährungsmanagerin Irene Kneissl. Bei Bedarf werden die Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige zu dem durch die Ernährungsfachkräfte der Vivantes Hauptstadtpflege professionell unterstützt.

© nyul - istockphoto.com

„Nicht immer sind die Schmerzen ganz weg, aber wir können sie signifikant reduzieren."

Dr. Vasileios Ntoukas

© SensorSpot - istockphoto.com

Impulsgeber

In der modernen Schmerztherapie kann ein Rückenmarkstimulator Patientinnen und Patienten helfen, die gemeinhin als „austherapiert" gelten. Dr. Vasileios Ntoukas, Leitender Arzt Wirbelsäulenchirurgie und Facharzt für Neurochirurgie am Vivantes Klinikum Am Urban, erklärt, wie der Schmerzschrittmacher funktioniert und was er bewirken kann.

Etwa jeder fünfte in Deutschland leidet unter chronischen Schmerzen. Wiederkehrend oder anhaltend, treten sie über einen Zeitraum von mindestens drei bis sechs Monaten auf – und werden damit zu einem bestimmenden Teil des Lebens, der mit vielen Einschränkungen verbunden ist. Die häufigste Form sind Rückenschmerzen, oft kommen noch Begleiterkrankungen wie Nackenschmerzen, Migräne oder Schlafstörungen dazu. Für die Betroffenen sind diese Schmerzzustände zermürbend und lassen sie oft verzweifeln. Eine erfolgversprechende Therapiemöglichkeit ist das Einsetzen eines Rückenmarkstimulators.

Herr Dr. Ntoukas, was genau ist ein Schmerzschrittmacher und wie funktioniert er?
Es ist ein kleines Gerät, nur wenige Zentimeter groß, das an eine Elektrode gekoppelt ist, die bestimmte Nerven daran hindert, die Schmerzinformation an das Gehirn weiterzuleiten. Der Schrittmacher erzeugt elektrische Impulse, feine Metalldrähte übertragen diese ins Rückenmark und sorgen dafür, dass sich die Weiterleitung des Schmerzsignals abschwächt oder sie sogar unterbrochen wird. Das bedeutet: Die Information „Schmerz" erreicht das Gehirn entweder abgeschwächt oder gar nicht. Dafür spürt die Patientin oder der Patient im jeweiligen Schmerzareal ein Kribbeln. In den letzten Jahren haben sich die Stimulationsprogramme allerdings technisch so weiterentwickelt, dass das Kribbelempfinden gänzlich entfällt.

Welche chronischen Schmerzen können mit diesem Verfahren behandelt werden?
Eine ganze Reihe unterschiedlicher Schmerzen. Zum Beispiel dauerhafte Rückenschmerzen oder kombinierte Rücken- und Beinschmerzen, oftmals bereits mehrfach voroperiert in Bandscheibenoder Versteifungs-OPs. Oder Schmerzen durch die periphere arterielle Verschlusskrankheit, auch Schaufensterkrankheit genannt, bei der die Blutgefäße verengt sind, die die Beine mit Sauerstoff versorgen. Auch der Phantomschmerz und die Polyneuropathie, die Erkrankungen des peripheren Nervensystems, die mehrere Nerven betreffen. Ebenfalls das Komplexe regionale Schmerzsyndrom, Schmerzen nach Gürtelrose sowie auch die austherapierte Angina Pectoris, also Herzschmerzen. Wichtig ist auch, dass sich die Schmerzmedikation, die ja auch mit Nebenwirkungen verbunden ist, meist wesentlich reduzieren lässt.

Können Sie vorab testen, ob der Schmerzschrittmacher den Patientinnen und Patienten hilft?
Ja, wir prüfen das vorab, indem wir eine feine Elektrode an die Rückenmarkshaut setzen. Der Eingriff wird ambulant und unter lokaler Betäubung durchgeführt. Die so implantierte Elektrode verbinden wir mit einem externen Generator. Innerhalb der nächsten Tage zeigt sich dann im Alltag der jeweiligen Patientin bzw. des jeweiligen Patienten, wie sich die Schmerzen verbessern. Beträgt die Verbesserung 50 Prozent oder mehr, können wir den eigentlichen Schrittmacher implantieren. ○

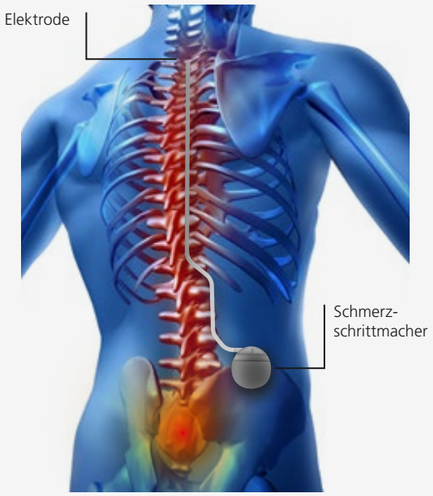
Kontakt

Dr. Vasileios Ntoukas
Facharzt für Neurochirurgie;
Leitender Arzt und Leiter der Wirbelsäulenchirurgie,

Klinik für Unfallchirurgie,
Orthopädie und Handchirurgie
Vivantes Klinikum
Am Urban Dieffenbachstraße 1
10967 Berlin

Tel. 030 130 22 6201
vasileios.ntoukas@vivantes.de
www.vivantes.de

DER RÜCKENMARKSTIMULATOR



Ein batteriebetriebener „Impulsgenerator" (IPG) wird unter der Haut implantiert, minimalinvasiv, in der Regel oberhalb des Gesäßes oder am Bauch. Vom IPG gehen eine oder mehrere Elektroden aus, die die Nervenfasern im Rückenmark stimulieren. Eine Veränderung der Stromstärke und anderer Parameter der Stimulation kann zu einer Schmerzlinderung führen. Die elektrischen Impulse überlagern das Schmerzsignal durch ein leichtes Kribbeln (Parästhesie), das aufgrund der stetigen Weiterentwicklung inzwischen entfällt. Über eine Fernbedienung können Patientinnen und Patienten das System an- oder abschalten, je nach Schmerzart, -intensität oder Aktivität Programme wechseln und die Stimulation entsprechend anpassen. Die neuen, wiederaufladbaren Geräte halten in der Regel lebenslang, nach circa 10 Jahren müssen die Batterien gewechselt werden. Der Schmerzschrittmacher kam erstmalig 1967 zum Einsatz, mittlerweile wurden weltweit mehr als 400.000 Patientinnen und Patienten damit behandelt. Stetige Fortschritte in der Technik führen dazu, die Zielgruppe für diese Therapieform erheblich zu erweitern und den Bekanntheitsgrad zu erhöhen.

Lieblinge für den Winter

Die besten Bücher und eine DVD für gemütliche Stunden

Kleidung und Mahlzeiten, Farben und Gefühle, Tiere und Jahreszeiten: Ulrike Strätling weiß, wie sie Erinnerungen ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer mit Demenz wachrufen kann. Verpackt in humorvollen Episoden eignet es sich für Menschen, die heute 60 oder 70 Jahre alt sind. In vielen Geschichten geht es um typische Freizeitbeschäftigungen, Haushaltsgeräte oder Musik aus den 1960er-Jahren. Ulrike Strätling ist gelernte Erzieherin. Sie leitet die Alzheimersprechstunde in ihrer Heimatstadt Marl, engagiert sich in einem Demenz-Café und in Gesprächskreisen für Angehörige.

Ulrike Strätling, „Wie die Zeit vergeht – Geschichten zum Vorlesen“, 128 Seiten, Taschenbuch, Brunnen, 10,00 Euro

Dezember 1929: Karen Blixen verbringt die Weihnachtstage auf dem Hof ihrer Familie am Øresund. Sie quälen existenzielle Sorgen: Ihre Farm in Afrika steht vor dem Ruin, die Beziehung zu ihrem Geliebten steckt in der Krise. Am dunkelsten Tag des Jahres steht auch Minna Kasparsson vor dem Nichts. Das 18-jährige Mädchen aus der Arbeiterklasse hat ihre Stelle als Schreibkraft verloren. Minna hatte gehofft, Lehrerin werden zu können, nun muss sie bei Karen Blixens Familie eine Stelle als Hausmädchen annehmen. Es kommt zur Begegnung der beiden Frauen, deren Kraft ihrer beider Zukunft verändern wird. Ein winterliches Geschenkbuch über Freundschaft, Emanzipation und Lebensmut.

Sanne Jellings, „Ein dänischer Winter“, 160 Seiten, Taschenbuch, Rowohlt, 10,00 Euro

Nach dem Tod ihres Mannes kämpft sich Juna zurück ins Leben. Linnea muss sich nach einer Trennung und Turbulenzen im Job neu orientieren. Als die beiden Frauen sich begegnen und Freundschaft schließen, merken sie, wie sie sich gegenseitig Mut geben und inspirieren können. Eine gemeinsame Reise führt die beiden vom Spreewald, über Stralsund und Rügen auf die Insel Hiddensee, wo sie das Geheimnis eines goldenen Libellenanhängers lüften wollen, den Juna einst geerbt hat. Der zweite Band der Inselgärten-Reihe – über das Glück der kleinen, zauberhaften Momente im Leben.

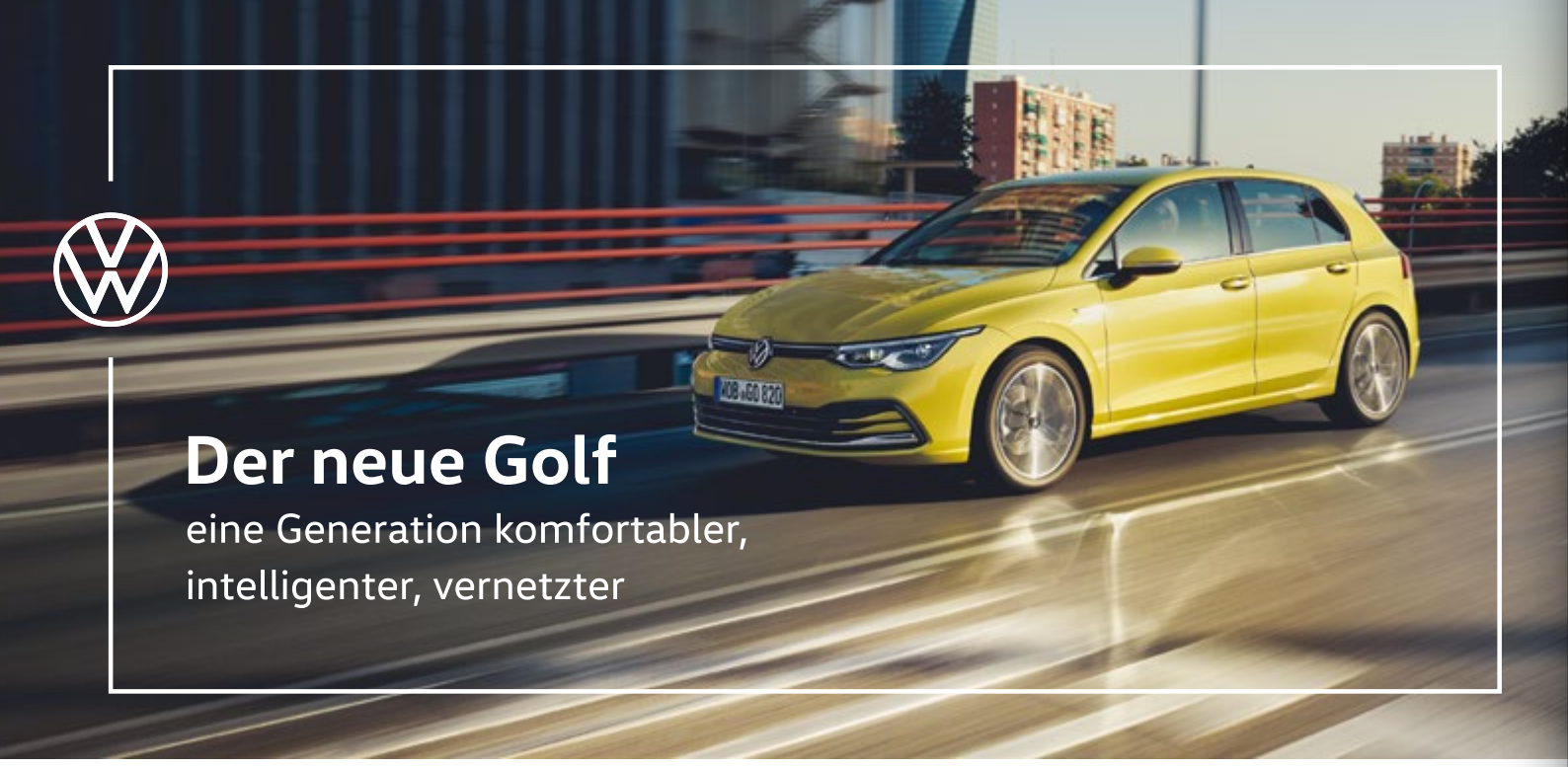
Patricia Koelle, „Das Lächeln der Libellen“, 528 Seiten, Taschenbuch, Fischer Verlage, 10,99 Euro

Geheimes Leben

Jeder von uns hat drei Leben: ein öffentliches, ein privates und ein geheimes. Das geheime Leben war früher gut in unseren Gedanken geschützt – heute ist es in unseren Handys versteckt. Doch was würde passieren, wenn unsere Handys plötzlich anfangen, unsere Geheimnisse zu teilen? Eine brillante Komödie über Freundschaft, Liebe und Verrat, bei der vier befreundete Paare entdecken, dass sie eigentlich perfekte Fremde sind. Die Originalversion von „Das perfekte Geheimnis“.

DVD, „Perfetti Sconosciuti“, ca. 93 Minuten, Constantin Film Verleih GmbH

Grafik: Designed by Freepik



Mobile Ikone wird digitale Ikone.

Sportlich, dynamisch und digital wie nie zuvor: Der neue Golf ist immer noch ganz, wie man ihn kennt – aber noch nie gesehen hat. Hier wird auf den ersten Blick klar: Die Geschichte des Golf wird ab jetzt in der Zukunft geschrieben. Und damit die noch ein bisschen attraktiver wird, gibt es den neuen Golf auch mit optionalem eTSI-Motor mit Mildhybrid-Technologie. Damit ist der neue Golf für alles bereit, was Ihr Leben heute bringt. Und morgen.

Der neue Golf macht nicht nur mit seinem Äußeren auf den ersten Blick richtig Eindruck, sondern auch mit dem, was Sie im Innenraum erwartet. Denn hier wird es auf Wunsch voll digital: Ob Innovision Cockpit, Ambientebeleuchtung oder das in die Frontscheibe projizierte Head-up- Display – die Features des neuen Golf bringen Spaß, richtig viel Komfort und die Zukunft ein ganzes Stück naher.

Volkswagen Automobile Berlin GmbH

Tempelhof
Oberlandstr. 39-41
12099 Berlin
Tel. 030 / 8908 1022
verkauf.tempelhof@
vw-ab.de

Charlottenburg
Franklinstr. 5
10587 Berlin
Tel. 030 / 8908 1333
verkauf.charlottenburg
@vw-ab.de

Spandau
Am Juliusturm 10
13599 Berlin
Tel. 030 / 8908 1422
verkauf.spandau@
vw-ab.de

Zehlendorf
Goerzallee 251
14167 Berlin
Tel. 030 / 8908 1622
verkauf.zehlendorf@
vw-ab.de

Tegel
Berliner Str. 68
13507 Berlin
Tel. 030 / 8908 1822
verkauf.tegel@
vw-ab.de

www.vw-ab.de