

Caritasverband regional

- 2
Willkommen für neue Auszubildende
- 3
Arbeiten mit mehr Zufriedenheit: Zertifizierung „berufundfamilie“
- 4
Gesang mit Kokosnüssen: Musizieren in der Tagespflege
- 5
Beratung ebnet Wege zur Integration
- 6
Durchatmen und Stress abbauen: Workshops für Mitarbeitende
- 7
Gemeinsam statt allein im Unruhestand
- 8
Rücken und Seele stärken für die Pflege / Yoga für Krebsbetroffene

Impressum:
Herausgeber
(v.i.S.d.P.Ges):
Caritasverband
Rhein-Sieg e.V.
Harald Klippel
Kreis-Caritasdirektor
Wilhelmstraße 155 - 157,
53721 Siegburg

Redaktion und
Grafik/Layout:
Dörte Staudt



Hoch hinaus

Was traue ich mir eigentlich zu? Bin ich in der Lage, Grenzen zu setzen und Stopp zu sagen? Christine Ellerweg weiß: Kaum eine Aktivität eignet sich zur Klärung dieser und weiterer Fragen besser als das Klettern. Sie leitete einen Schnupperkurs in der Bornheimer Kletterhalle an. Eines von mehreren Angeboten des Caritasverbands Rhein-Sieg, der seinen Mitarbeitenden in jedem Jahr einen „Oasentag“ schenkt. Während Kolleginnen und Kollegen sich mit Bogenschießen oder Achtsamkeit beschäftigten, stieg eine achtköpfige Gruppe versuchsweise in die Höhe. „Dieser Sport fördert extrem den Teamgeist“, sagt die Kursleiterin, „denn Klettern geht niemals alleine.“ Diejenigen, die sich in die Wand begeben, müssen den Sicherungs-Teams am Boden tiefes Vertrauen schenken. Umgekehrt übernehmen die Kolleginnen und Kollegen am Sicherungsseil eine hohe Verantwortung, benötigen Konzentration und Sorgfalt. Schnelle Erfolgserlebnisse und ein positiver Adrenalinkick sind aber auch zu haben: Annegret Kastorp vom Fachdienst Gemeindecaritas war selbst überrascht, als sie auf Anhieb den Aufstieg bis zur Decke schaffte.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

das Thema Arbeitskräftemangel ist in aller Munde. Wir erleben das in allen Arbeitsfeldern, sei es in der Elementarpädagogik, der Eingliederungs- und der Altenhilfe, aber auch in der Wäscherei. Stellen können nicht so besetzt werden wie geplant, der Einsatz von Zeitarbeit – ursprünglich als Instrument entwickelt, um Arbeitsspitzen abzufangen – wird in vielen Bereichen zur Regel, ohne dass Kostenträger dies in den Verhandlungen berücksichtigen.

Wenn die ersten Jahrgänge der so genannten Baby-Boomer-Generation in Ruhestand gehen, wird diese bereits aufgegangene Lücke noch größer werden. Jahrelang wurde von unterschiedlichen politischen Strömungen vehement verneint, dass Deutschland ein Einwanderungsland sei. Heute wären wir froh, wenn sich Menschen dazu entschieden, ihre berufliche Zukunft in Deutschland zu sehen.

Im Caritasverband Rhein-Sieg werden in diesem Herbst sechs junge Menschen aus Marokko ihre Ausbildung zur Pflegefachfrau oder zum Pflegefachmann beginnen, im kommenden Frühjahr werden weitere acht marokkanische Männer und Frauen diesem Weg folgen. Alle haben neben dem erforderlichen Schulabschluss in Marokko bereits einen Sprachkurs absolviert und das für die Ausbildung notwendige B2-Niveau erreicht.

Fast mutet es paradox an, dass wir Menschen anwerben müssen, obwohl doch so viele bereits gekommen sind. Aktuelle Zahlen belegen, dass von den im Jahr 2015 nach Deutschland gekommenen Flüchtlingen etwas mehr als 50 Prozent einer sozialversicherungspflichtigen Arbeit nachgehen. Diese Quote bestärkt diejenigen, die sich für eine gelungene Integration einsetzen und weist die Stammtischparolen, dass alle Flüchtlinge die Sozialsysteme belasten, in ihre Grenzen. Dennoch ist diese Quote ausbaufähig und wir dürfen nicht nachlassen, die in Deutschland Schutz suchenden sorgfältig zu begleiten und zu fördern.

Und noch wichtiger: Wir dürfen Ankommende nicht sich selbst überlassen. Viele Monate, ja manchmal Jahre, gehen ins Land, bevor ihr Aufenthaltsstatus und damit der Zugang zu Sprachkursen oder dem Arbeitsmarkt geklärt ist. Wertvolle Zeit. Dieses Warten zermürbt die Betroffenen und führt zu Zerrbildern in der Gesellschaft. Hier müsste der Gesetzgeber dringend ansetzen. Geflüchtete benötigen in Deutschland von Beginn an Tagesstruktur und Teilhabe. Ihnen das zu verwehren, birgt große Probleme mit politischen Folgekosten.



Harald Kijak

Künftige Fachkräfte aus Marokko

Ausbildung in einem fernen Land

HENNEF/NIEDERKASSEL. Sechs junge Menschen aus Marokko haben ihre Ausbildung zur Pflegefachkraft beim Caritasverband Rhein-Sieg begonnen. „Kalt“ fanden sie den – für Deutschland eigentlich so warmen – September, erzählte Ausbildungs-Koordinatorin Jennifer Kuhl schmunzelnd über die ersten Eindrücke. Sie begleitet die Ankommenen in den ersten Tagen bei den notwendigen Amtsgängen und Arztbesuchen. Alle Auszubildenden haben bereits in ihrer Heimat den in Marokko höchsten Schulabschluss erworben und ihre Deutschkenntnisse mit einem Zertifikat über das Sprachniveau B2 nachgewiesen. Um ihnen den deutschen Alltag – etwa die Nutzung des Öffentlichen Nahverkehrs – ein wenig zu erleichtern, stehen ihnen außer den Kolleginnen und Kollegen auch Ehrenamtliche zur Seite. Diese hatten sich zuvor unter der Leitung von Claudia Gabriel, Fachdienst Gemeindec Caritas, und in Kooperation mit Stephanie Neuhaus und Mouna Salahie, Fachdienst Integration und Migration, mit einer mehrteiligen Fortbildung auf ihre Aufgabe vorbereitet. Gemeinsam traf sich die Gruppe zum Kegeln, einem Freizeitspaß, der den marokkanischen jungen Menschen ebenfalls völlig neu war.



Gruppenbild auf der Kegelbahn:
Für Menschen aus Marokko ein ganz neues Hobby.



◀ **Altehrwürdig ist das Gebäude, dessen Kern aus dem Jahr 1907 stammt, modern sind die Arbeitsmethoden des Altenheims.**

✓ **Treue Freundinnen sind immer willkommen, wie hier Hündin Nala mit Bewohnerin Hildegard Schmidt.**

Pflegedienstleiterin Benita Rolff (Zweite von links) bei der Preisverleihung mit Bundesfamilienministerin Lisa Paus in Berlin.

Arbeiten mit mehr Zufriedenheit

Viele Facetten hat das Audit für die Zertifizierung des Caritas-Altenheims Haus Elisabeth mit dem Qualitätssiegel „berufundfamilie“.

Immer wieder mittwochs ist Rambo zu Besuch im Haus Elisabeth. Weil immer an diesem Tag in der Woche die eigentliche Hunde-Betreuung verhindert ist. Und so kuschelt sich Rambo, freilich nach Vorlage von Impfung und Wurmkur, während der Arbeitszeit seines Herrchens Johannes Jungmann in seiner Hundebox gemütlich ein.

Dass Rocky regelmäßig Gast im Team des Altenheimes sein darf, ist nur einer von zahlreichen Punkten, für die das Haus jüngst wieder mit dem Zertifikat „Beruf und Familie“ ausgezeichnet wurde. Ein Quäntchen Flexibilität seitens des Arbeitgebers hilft einem Hundehalter in diesem Fall aus der Bredouille – und stärkt damit die Zufriedenheit.

Vor zehn Jahren hat sich die Haus Elisabeth GmbH zum ersten Mal für dieses Zertifikat qualifiziert. Viele Veränderungen waren dafür weitaus komplexer als das Tolerieren einer Hundebox. Etwa die Einführung von Mobilzeitkonten, die den Pflege-, Hauswirtschafts- oder

Verwaltungskräften mehr Planungsflexibilität erlaubt. Wichtig sind auch ein „Wunschbuch“ für die Dienstplangestaltung, die gemeinsame Dienstplanung oder die transparente Urlaubsplanung. Rückzugsmöglichkeiten für ungestörtes Arbeiten hat das Leitungsteam des Hauses damals eingerichtet. Teamentwicklung oder auch Supervision für Einzelne waren ein Thema. Und wo der Schuh ohne Aussicht auf Verbesserung dauerhaft drückt, gibt es wenigstens ein finanzielles Trostpflaster: Für das kurzfristige Einspringen, das in einer Pflegeeinrichtung nun einmal häufig unerlässlich ist, erhalten diejenigen, die sich bereit erklären, eine zusätzliche Vergütung.

All dies hat die – aus der Hertie-Stiftung erwachsene – „berufundfamilie Service GmbH“ von einer Expertin erfassen lassen.

Doch ist, so der stellvertretende Einrichtungsleiter Dennis Böhnke, der Idealfall ja niemals erreicht, gibt es immer noch Punkte, die sich das Team für die Zukunft wünscht. „Im kommenden Jahr werden wir zum Beispiel die Gestaltung der Pausen – etwa die Einrichtung eines neuen Raumes – in den Blick nehmen“, so Böhnke.



Gesang mit Kokosnüssen

Text – Dörte Staudt

„Wir können alle viel mehr, als wir denken“, findet Albert Unterberg und lädt deshalb alle Gäste der Caritas-Tagespflege für Senioren in Meckenheim zum Singen ein.

Auch diejenigen, die glauben, ihre Stimme trüge nicht. „Musikalisch ist doch eigentlich jeder, denn sonst wäre das Sprechen doch gar nicht möglich“, belegt der pensionierte Sonderpädagoge seine These auch gleich am Beispiel, indem er seine Worte mal in

schönstem rheinischem Singsang klingen oder zum Kontrast monoton schnarrend daherkommen lässt.

Mit Albert Unterberg singen die Damen und Herren aus der Tagespflege gerne und freuen sich auf den Termin, 14-täglich, mittwochs. Munter blättert der musikalische Autodidakt – „das Akkordeonspiel habe ich mir selbst beigebracht“ – in seinen Notenbüchern und pickt heraus, was zur Jahreszeit und der allgemeinen Laune so passt. „Wohlauf in Gottes schöne Welt“ singen die Gäste der Tagespflege ebenso auswendig mit wie „Hoch auf dem gelben Wagen“, zu

dem Betreuungskraft Martina Schmitz Pferdehufe im feurigen Trab klappern lässt. Mit Kokosnusshälften, versteht sich. Unterberg bezieht seine Mitsängerinnen immer wieder gerne mit ein und verteilt je nach Liedinhalt passend Holzklangstäbe oder andere Orffsche Instrumente in der Runde.

Seit mehr als 30 Jahren, erzählt Unterberg, leitet er immer wieder Gruppen mit ganz verschiedenen Anforderungen an, singt mit Kindern mit Behinderung, mit alten Menschen. Mit so viel Erfahrung kennt er die Evergreens, die die Seniorinnen auch im Sommer zum Schunkeln und Mitsingen bringen. Zum Beispiel mit Willi Ostermann: „Wenn d'r Pitter Ärm en Ärm mit em Appolonia, stillverjnöoch om Heimwech ahn ze Knutsche fingk.“

„Unsere Gäste freuen sich immer sehr auf diesen Termin“, freut sich die Pflegedienstleitung Elke Klein über das ehrenamtliche Engagement Unterbergs. Zwar sorgt ihr Team im Alltag der Tagespflege stets für Abwechslung, basteln die Mitarbeiterinnen, singen oder spielen mit den bis zu einem Dutzend Gästen. Denn gerade das ist ja ihr Ziel: Während pflegende Angehörige zu Hause ein wenig Kraft tanken oder ihrer Arbeit nachgehen, erleben Menschen mit einem Pflegegrad hier Gemeinschaft in geselliger Runde. Schon bei den ersten Schnuppertagen, die die Einrichtung anbietet, spüren die Gäste die gute Wirkung gegen Einsamkeit. Bunt sind die Regale voller Spiele, lebhaft die Gespräche zu den Mahlzeiten. Aber so ein Besuch von außen bringt zusätzlich Farbe in den Tag. Beschwingt winken die Sängerinnen mit bunten Chiffontüchern ihrem Entertainer zum letzten Lied vor dem Mittagessen zu. Der passende Song dazu: „Auf Wiedersehen“.

< **Albert Unterberg kennt alle Evergreens, die in der Tagespflege in Meckenheim gut ankommen.**





▲ Vorstand Harald Klippel (rechts) und Teamleiter Daniel Frömbgen waren zu Gast bei der Bundestagsabgeordneten Nicole Westig.

Beratung ebnet Wege zur Integration

Die Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer könnte im kommenden Jahr um rund ein Drittel gekürzt werden. So sieht es zunächst der Entwurf für den Bundeshaushalt 2024 vor.

Mit Sorge um diesen drastischen Einschnitt führten der Vorstandsvorsitzende des Caritasverbands Rhein-Sieg e.V., Harald Klippel, und Daniel Frömbgen, Teamleiter im Caritas-Fachbereich Integration und Migration, ein persönliches Gespräch mit der Bundestagsabgeordneten Nicole Westig in ihrem Wahlkreisbüro in Bad Honnef.

Die FDP-Politikerin nahm sich viel Zeit für dieses Gespräch. Mit großem Interesse fragte sie bei Berater Frömbgen nach den Herausforderungen und besonderen Problemen im Integrationsprozess.

Dass die langsam mahelnden Mühlen der Bürokratie, vor allem das oft jahrelange Warten auf die Anerkennung von Schulzeugnissen oder Berufsabschlüssen für die betroffenen Zugewanderten wie für

die betreuenden Ehrenamtlichen gleichermaßen zermürbend sind, war für die Bundestagsabgeordnete Nicole Westig nichts Neues. Bürokratie abzubauen und Prozesse zu beschleunigen seien deshalb wesentliche Anliegen der Arbeit der Bundesregierung.

Mit Caritas-Vorstand Harald Klippel und Teamleiter Frömbgen war sich Westig zudem einig: „Geflüchtete Menschen mit einer Bleibeperspektive müssen wir gut versorgen – mit dem Ziel einer gelungenen Integration.“

Und diese Versorgung, betonte Frömbgen, bedürfe häufig zunächst einer fachlichen Beratung, „die die Weichen stellt“, sagte er. „Es sind sprachliche Hürden, aber auch immer wieder bürokratische Missverständnisse, die einen Integrationsprozess unnötig verzögern.“

Die Erfahrung zeige: Wenn die Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer begleitet und vermittelt, sind unter anderem die Wege in den Sprachkurs oder gar zum eigenständigen Broterwerb deutlich direkter. (dst)

Theater spiegelt Demokratie

Allein auf der Insel

BORNHEIM. Das Kreuzfahrtschiff legt ab, allein auf der Karibik-Insel werden einige Personen zurückgelassen: Das ist das Gerüst eines Drehbuchs für ein Theaterprojekt. Wie es weitergehen soll, wie sich unterschiedlichste Charaktere auf die Situation einlassen, das werden Laienschauspielerinnen und -schauspieler gemeinsam mit der Theaterpädagogin Monika Timme über fast ein halbes Jahr hinweg in wöchentlich stattfindenden Proben entwickeln.

Als Kooperationspartner unterstützen die Caritas-Kampagne „vielfalt. viel wert“, die Jugendförderung Bornheim, die Kreisjugendpflege Alter, der Rhein-Sieg-Kreis, das Caritas-Fluthilfe-Zentrum sowie die Freilichtbühne Alter dieses Theaterprojekt für interkulturelle, inklusive Gruppen von Jugendlichen und Erwachsenen. Für sie alle geht es letztlich um das Thema Demokratie.

„Im überschaubaren Rahmen der kleinen Inselgruppe zeigen sich ähnliche Phänomene, wie sie auch in unserer Gesellschaft und in der Politik wahrgenommen werden können“, so Regisseurin Monika Timme. „Im Spiel werden sie für die Teilnehmenden anschaulich, brisant und persönlich aus verschiedenen Perspektiven erlebbar.“

Kontakte und Ansprechpartnerinnen finden sich unter www.caritas-rhein-sieg.de. Infos gibt es auch per Mail (theapaed@freilichtbuehnealter.de) oder telefonisch bei Leonie Scharff unter 0152 22845 555.





< Brainstorming zum Handwerkszeug für eine gute Kommunikation.

Durchatmen und Stress abbauen

Text – Dörte Staudt

Anderthalb Jahre sind die Präventionsberaterinnen nach Abschluss ihrer Ausbildung nun im Einsatz. Wie ist ihre Erfahrung mit dem – nun nicht mehr ganz so neuen - Angebot des Caritasverbands Rhein-Sieg?

90 Minuten sind keine Zeitspanne, in der sich Stress-Entlastung lernen lässt. Oder doch? Die Erfahrung der Präventionsberaterinnen im Caritasverband ist: Ein eineinhalbstündiger Schnupper-Workshop, den sie auf Anfrage in einzelnen Abteilungen und Teams anbieten, kann ein durchaus belebender Anstoß zur Burnout-Prophylaxe sein.

„Denn viele Ressourcen sind schon da,

aber sie sind den Kolleginnen und Kollegen oft aus dem Blick geraten“, weiß Claudia Gabriel.

Zum Aufwärmen ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer laden die Präventionsberaterinnen zum Brainstorming in der Runde ein: Gesucht wird das „Entlastungs-ABC“. Im schnellen Takt füllen sich die Moderationskärtchen mit A wie Atmen oder E wie Esel streicheln. Schnell und leicht soll diese Begriffssammlung sein, das gemeinsame Lachen lockert die Kursrunde. Aber zugleich wird schon in wenigen Minuten klar: Es gibt viele, manchmal sehr unspektakuläre Möglichkeiten, für einen Moment aus dem Hamsterrad und dem gefühlten Druck auszusteigen. Das kann individuell sehr unterschiedlich sein und von „N wie Nickerchen“ zu „Z wie Zimmer aufräumen“ führen.

In Kleingruppen stellen die Präventionsberaterinnen danach provozierende Fragen: „Wie lässt sich eine gute Kommunikation am Arbeitsplatz verhindern?“ „Natürlich geht es darum, im Umkehrschluss die Zutaten für einen guten Austausch herauszuarbeiten“, erklärt Annetregret Kastorp. Wer anderen nicht zuhört, keinen Blickkontakt sucht oder eine unangemessene Formulierung wählt, der darf sich über eine schlechte Gesprächsatmosphäre nicht wundern.

„Handwerkszeug“ nannte eine Teilnehmerin nach einem solchen Kurz-Kurs das, was sie mit nach Hause nahm: „Eigentlich besitzen wir das schon, aber wir müssen es auch hervorholen.“ Für Teams, die den Einstieg so gut erlebt haben, bieten die Präventionsberaterinnen zu den verschiedenen Themen wie Stress, Resilienz oder Kommunikation Vertiefungsseminare an.

Für die Präventionsberaterinnen sind die Workshops auch eine gute Methode, um sich und ihre Angebote im Verband noch bekannter zu machen. Die Möglichkeit von individuellen Beratungsgesprächen ist inzwischen häufiger genutzt worden. „Wir kommen ja aus den unterschiedlichsten Bereichen und Einrichtungen“, so Claudia Gabriel. „Das hat den Vorteil, dass Ratsuchende auch mit Kolleginnen sprechen können, die nicht direkt in ihrem Umfeld arbeiten und dadurch vielleicht einen neutraleren Blick auf eine Situation haben.“ Schließlich geht es in den Gesprächen nicht nur um private, sondern häufiger auch um Probleme am Arbeitsplatz. Egal, worum es sich handelt: Die Präventionsberaterinnen stehen unter Schweigepflicht und sind darin geschult, zuzuhören, Anliegen zu erkennen und bei der Suche nach Lösungen zu unterstützen.

Alle Kontaktdaten finden sich hier: <http://www.caritas-rheinsieg.de/ueber-uns/gesundheits-und-wohlbefinden-fuer-mitarbeitende/> E-Mail: gesund-bleiben@caritas-rheinsieg.de



^ Zwischen Arbeit und Ruhestand: Siegburgerinnen und Siegburger informierten sich über die Möglichkeiten der „ZWAR“-Gruppen.

Gemeinsam statt allein im Unruhestand

Einmal mit der Transsibirischen Eisenbahn fahren oder Drachenfliegen, das sind Vorhaben, die sich manche Menschen sehr schön vorstellen. Und dennoch nie verwirklichen konnten.

Aber Träume und Luftschlösser dürfen auch einmal sein, findet Claudia Gabriel vom Fachdienst Gemeindec Caritas und lud deshalb das Publikum zur Beantwortung der Frage ein: „Welche Ideen oder Wünsche sind bei Ihnen bislang auf der Strecke geblieben?“

Diese und weitere Fragen sollten Lust machen auf das neue ZWAR-Netzwerk, das in Siegburgs Osten entstehen soll. Zu dessen Gründung hatten die Stadt Siegburg, der Caritasverband Rhein-Sieg und die Katholische Kirchengemeinde Sankt Servatius alle Personen, die 60 Jahre oder älter sind und in Kaldauen und Stallberg, Braschoss, Schreck, Seligenthal und Heide wohnen, in die Kita Lendersbergstraße eingeladen.

Rund vier Dutzend Siegburgerinnen und Siegburger waren der Einladung ge-

folgt. ZWAR, das heißt „Zwischen Arbeit und Ruhestand“, erklärte noch einmal Bürgermeister Stefan Rosemann das Konzept. „Für viele ist die Zeit nach der Pensionierung ja eher ein Unruhestand“. Doch, so der Bürgermeister: „Jeder Theaterbesuch, jede Wanderung macht mehr Spaß in der Gruppe.“

Mit den ZWAR-Gruppen werden deshalb lockere Netzwerke geschaffen, die dieses gemeinsame Erleben ermöglichen. „Es gibt keinen Chef und kein Muss“, erklärt Claudia Gabriel. Alle zwei Wochen werden sich Interessierte in den Räumen der Katholischen Pfarrgemeinde in Kaldauen, treffen. „Wir freuen uns, den Raum zur Verfügung stellen zu können, denn die ZWAR-Gruppen sind ein zukunftsträchtiges Modell“, so Gemeindefereferentin Carmen Kremser.

Ob der Traum vom Drachenfliegen, den ein Teilnehmer geäußert hatte, noch verwirklicht werden wird, bleibt abzuwarten. Aber Wander- oder Lesekreise bildeten sich schnell. Und auch eine kleine Arbeitsgemeinschaft, die sich für die Umwelt einsetzen will: Indem sie sich zum Müll sammeln verabredet hat. (dst)

THW spendierte Unimog-Fahrt

Herzens-Geschenk auf riesigen Rädern

BAD HONNEF. Einmal in einem richtig kernigen Fahrzeug des Technischen Hilfswerks mitzufahren, das war ein Herzenswunsch von Dieter aus Bad Honnef. Beim „blauen Herzensteam“ des THW Bonn-Beuel war Dr. Helene Müller-Speer deshalb vorstellig geworden: Ob eine solche Fahrt wohl möglich wäre? Und tatsächlich fuhren eines Tages Kollegen des THW gemeinsam mit ihrer Pressesprecherin Henriette Kuehnl vor dem Caritas-Haus Hildegard in Niederkassel vor. Mit ihrer „Werkzeugkiste“, wie das THW seinen 16 Tonnen-schweren Gerätekraftwagen bezeichnet, holten sie Dieter ab. Der vorab bei der Feuerwehr Niederkassel schon einmal das Klettern in einen so hohen Unimog geübt hatte. Eine volle Stunde fuhren die THWler mit Dieter quer durch die Wahner Heide. Das passende T-Shirt und eine Kappe gab es als Geschenk noch dazu. Henriette Kuehnl freute sich am Ende fast so sehr wie Dieter selbst. „Diese Aktion war für uns nichts Alltägliches, da wir eigentlich dann in den Einsatz kommen, wenn andere Menschen bei Katastrophen zu Schaden kommen“, sagte sie. „Umso schöner war es, einmal in einem anderen Kontext einem besonderen Menschen ein Lächeln zu schenken.“



Freiwilliges Angebot für die Caritas-Pflegestation Eitorf-Hennef

Rücken und Seele stärken für die Pflege

HENNEF/EITORF. Einmal in der Woche macht sich das Team der Caritas-Pflegestation Eitorf-Hennef auf den Weg in den Gymnastikraum der Sporttherapeutin Karin Germscheid. Das Training ist vielseitig und immer wieder neu und spannend und kräftigt kurzweilig nicht nur die Rücken-, sondern auch Bauch- und Beinmuskeln. Pflegedienstleitung Daniela Janßen freut sich über den regen Zuspruch, mit dem die Kolleginnen an der Rückenschule teilnehmen. Und über die Spenden, die aus der Caritas-Stiftung Dechant Kreuzberg, aber auch von privater Hand kommen, um das freiwillige Angebot für die Mitarbeitenden zu finanzieren. „Man kann noch so gut ausgebildet sein und die richtigen Handgriffe kennen“, so Janßen, „es gibt in der Pflege immer wieder Situationen, in de-

nen wir dennoch schwer heben müssen“. Eine ausgleichende Gymnastik sei für ihr Team genau die richtige Vorbeugung gegen Hexenschuss und Co.

Das bestätigt Sylvia Schlabs, seit 20 Jahren Pflegefachkraft, die seit kurzem das Team der CPS Eitorf-Hennef als stellvertretende Pflegedienstleitung komplettiert. Als sehr hilfreich bewertet sie zudem die Kinästhetik-Kurse, die der Caritasverband Rhein-Sieg seit einigen Jahren anbietet. Die Kinästhetik hält Griffe und Bewegungen bereit, die die Pflege für beide Seiten – für die Patientinnen und Patienten ebenso wie für die Pflegekräfte – erleichtern. „Für mich ist diese Erfahrung das erste Mal, dass sich ein Arbeitgeber so intensiv für die Gesundheitsvorsorge seiner Mitarbeitenden einsetzt“, lobt Sylvia Schlabs. (dst)



Yoga für Krebsbetroffene

Wege zu mehr Resilienz und Vertrauen

Yoga wirkt sich regulierend auf die Muskelspannung, die Atmung oder auf den Herzschlag aus. Auch Entspannungsübungen können helfen, mit belastenden Situationen, mit Ängsten und Sorgen besser umzugehen. Aus diesen Gründen hat die Caritas-Stiftung Dechant Kreuzberg zwei Anträge der Krebsberatung im Caritasverband Rhein-Sieg für das Jahr 2024 bewilligt: Im Januar können dank dieser finanziellen Unterstützung und einer Beteiligung des Katholischen Bildungswerks der bereits begonnene Yogakurs fortgeführt sowie ein Entspannungskurs begonnen werden. Das Ziel beider Kurse ist es, die Resilienz der Betroffenen zu stärken und wieder Vertrauen in die eigenen Stärken zu gewinnen. Als Nebeneffekt bieten die Angebote Gelegenheit, untereinander ins Gespräch zu kommen und sich über ähnliche Erfahrungen auszutauschen. Gerade diese Gespräche können sehr hilfreich bei der Verarbeitung einer Krankheit sein. Angesprochen sind Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder waren sowie ihre Angehörigen. (dst)

Informationen gibt es auf der Website unter www.caritas-rheinsieg.de

Anmeldung unter: krebsberatung@caritas-rheinsieg.de oder unter 02241 1209308.

Kontakt Fundraising:
Monika Vog
Telefon: 02241 1209-309
monika.vog@caritas-rheinsieg.de

▲ Mit einfachen Hilfsmitteln lässt sich die Rückenmuskulatur bestens trainieren: Experte Karin Germscheid hat immer wieder neue Ideen.