



FSE Gruppe

Faires Soziales Engagement

02/2023

magazin

Au-pair im Ausland

Arbeitsbedingungen und Sprachen kennenlernen

Baumblüte

Traditionen und Feste

Frühlingsrezept

Spargelsalat mit Erdbeeren

IMPRESSUM

Herausgeber

FSE
Förderung Sozialer
Einrichtungen gGmbH
FSE
Pflegeeinrichtungen gGmbH

Satz/Druck

vorDruck,
Inh. Dr. U. Hofmann
Tel. 030 97 00 81 74
Das Druckteam Berlin
Tel. 030 67 80 68 9-0

Bilder

FSE gGmbH,
FSE PE gGmbH,
vorDruck
Titel: ©Andrea –
www.stock.adobe.com;
US IV: ©Mitch Shark –
www.stock.adobe.com;
[https://www.zdf.de/
mainzelmaennchen](https://www.zdf.de/mainzelmaennchen)
Alle anderen Bilder sind
direkt ausgezeichnet.

V.i.S.d.P.

FSE gGmbH und
FSE PE gGmbH

VORWORT 3

REISEN

San Diego –
Urlaub an der USA-Westküste 4–5
Als Au-pair in Stamford –
Ein Auslandsjahr in den USA 6–7

RÄTSEL • HUMOR 8–9

KUNST & KULTUR

Buchtipps –
„Löwenzahnkind“ und „Wir sind schließlich wer“ 10

KOLUMNE

Vielfalt der Sprache 11

MAL WAS ANDERES

Frühlingsgefühle –
Was die sonnige Jahreszeit mit unseren Hormonen macht 12–13
Im Zeichen der Liebe –
Anlässe für kleine Geschenke 14
Die Baumblüte und ihre Feste 15

AUS DEN HÄUSERN

Aus dem Sozialdienst (5)
Was macht eigentlich der Sozialdienst in einer Pflegeeinrichtung? 16

AKTUELLES

Frühjahrsputz –
Wann, wie und warum eigentlich? 17

KULINARISCHES

Spargelsalat mit Erdbeeren –
Unser Frühlingsrezept 18

ÜBERSICHT ÜBER UNSERE PFLEGE-EINRICHTUNGEN

Adressen und Ansprechpartner 19

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist nunmehr etwas mehr als ein Jahr her, als ich mich Ihnen in der Ausgabe 02/2022 des FSE Magazins als neuer Geschäftsführer der FSE Catering vorgestellt habe.

Damals begann ich meine Vorstellung mit den Worten, wie herausfordernd die Zeiten sind, dass kriegerische Handlungen in Europa, steigende Inflation und die Auswirkungen der Pandemie die Berichterstattungen bestimmen. Im Laufe des Jahres nahm dann noch die Energiekrise die täglichen Nachrichten ein.

Aber lenken wir doch unsere Gedanken und ich mein Vorwort auf unsere gemeinsamen Erfolge im vergangenen Jahr und auf das, was vor uns liegt.

Wir haben es geschafft, die FSE Catering erfolgreich in unseren Unternehmensverbund zu integrieren. Dieser Schritt war zweifelsfrei notwendig, um für den Cateringbereich dauerhaft erfolgreich und gut aufgestellt zu sein. Mein großer Dank gilt hierfür allen Mitarbeitern, die diesen Weg gemeinsam mit uns gegangen sind und uns bei der Umstellung unterstützt haben.

Die verschiedenen gesellschaftspolitischen Herausforderungen in den vergangenen Monaten hatten auf uns im Catering-Bereich teilweise massive Auswirkungen. Rohstoffe und Produkte waren und sind teilweise noch immer nicht im gewohnten Umfang und innerhalb kürzester Zeit verfügbar. Ganz zu schweigen von der damit verbundenen Preisstruktur der Lebensmittel.

Mein Team und ich haben alles versucht, dass Sie weitestgehend verschont geblieben sind und die Auswirkungen nicht bemerkten. Wir haben zwar noch nicht alle Herausforderungen überstanden, jedoch bin ich sehr zuversichtlich, dass wir gemeinsam ein gutes Jahr 2023 erleben werden.



Die Planungen für verschiedene Events in diesem Jahr laufen bereits auf Hochtouren, selbstverständlich werden wir diese auch kulinarisch mit tollen Speisen und Getränken unterstützen. Als Highlight stehen die jährlichen Sommerfeste auf dem Programm, diese sind auch für mich immer eine tolle Abwechslung. Zum bevorstehenden Osterfest haben wir uns natürlich auch etwas Besonderes für Sie einfallen lassen – seien Sie gespannt.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen des FSE Magazins!

Herzliche Grüße

Ihr Ernst Sandmann

Stiftung zur Förderung sozialer Dienste
Berlin (FSD-Stiftung)

San Diego (SD) – Urlaub an der USA-Westküste

Die Großstadt im Süden des Bundesstaates Kalifornien liegt direkt am Pazifik, daher ist es nicht zu warm im Sommer und nicht zu kalt im Winter. Im Urlaub macht der blaue Himmel an durchschnittlich 320 Tagen im Jahr Spaß, für die Landwirtschaft ist der wenige Regen allerdings seit Jahrzehnten ein riesiges Problem. Zwischen Pazifikstrand und Bergketten findet ihr Hügel, Canyons, Seen, Berge und die weitläufige Anza-Borrego-Wüste. Die ganze Gegend um San Diego gehörte erst den UreinwohnerInnen, nach deren Unterdrückung zu Spanien, nach den Unabhängigkeitskriegen zu Mexiko und seit 1850, nach dem Krieg zwischen Mexiko und den USA zu eben diesen.

Seit 1917 und viel stärker noch ab 1941 wurde San Diego zu einem großen Militärstandort der USA und ließ die Einwohnerzahl von 150.000 auf 350.000 wachsen. Mit dem Hauptquartier der Pazifikflotte und den zahlreichen Militärs boomte auch die Wirtschaft. Heute leben ca. 1,5 Millionen Menschen in der Stadt. Mit „Camp Pendleton“ hat das US Marine Corps einen rund 505 km² großen Stützpunkt in der Nähe. Zum Vergleich, Berlin ist ca. 890 km² groß.

In San Diego gibt es ein Nebeneinander von konservativen Militärs und offenem, toleranten Zivilleben.



Ein riesen Flugzeugträger – das Museum USS Midway (links).
Der bekannte Balboa Park mit viel Kultur (oben).

San Diego ist eine bunte Stadt und der starke mexikanische Einfluss überall spürbar. Sehr bekannt und immer wieder zu finden – die Künstlerin Frida Kahlo, hier als Werbung des Frisörs (unten).

Und nicht zu übersehen die überaus wilde Natur. Mit den Kakteen durfte ich auch Bekanntschaft schließen (s. rechte Seite).



Neben dem USS Midway Museum (ein zu besichtigender ausgedienter Flugzeugträger), Old Town (der historische Stadtkern mit dem Gaslamp Quarter), dem weitläufigen Balboa Park (der größte urbane kulturelle Park in den USA mit zahlreichen Museen, wie dem bekannten Air & Space Museum des Smithsonian) gibt es ein quirliges Nachtleben.

Postkartenmotive und



Urlaubsidylle



San Diego ist auch bekannt als die Hauptstadt des Craftbieres, mit über 150 Craftbier-Brauereien. Überall ist der starke Einfluss aus Lateinamerika zu spüren – kulinarisch, bei den Graffitis und in der Sprache sowieso.

Mein Grenzbesuch am 09. November war leicht emotional. Dort gibt es einen stark bewachten Friendship Park, wo Familien von beiden Seiten sich am Zaun treffen, reden und sehen können, auch wenn sie die Grenze nicht passieren dürfen. Mit dem geplanten Umbau der Grenzanlagen soll das aber nun nach bald 50 Jahren nicht mehr möglich sein. Der breite Postenweg (s.u.) erinnert stark an die innerdeutsche Grenze. Der Grenzer hatte natürlich auch schon mal was von der Berliner Mauer gehört, war aber fest davon überzeugt, dass die Nazis die Mauer gebaut hätten – naja...



US-Amerikaner fahren gerne nach Mexiko, weil die Preise für Medikamente und ärztliche Leistungen hier viel niedriger sind als in den USA. Und Besuche in den Restaurants sind dort ebenfalls preiswerter, denn San Diego ist auch im USA-Maßstab echt teuer.

Öffentliche Verkehrsmittel sind wie überall in den USA massiv unterentwickelt. Trotzdem fahren viele Kids mit der Straßenbahn aus Mexiko zur Schule in die Stadt und danach nach Tijuana zurück. Sie passieren dabei einen der beiden riesigen Grenzübergänge nach Mexiko.



Was hab´ ich für ein Glück, in der Europäischen Union zu wohnen.

Melis Schröter
Assistentin der Geschäftsführung

Als Au-pair in Stamford – Ein Auslandsjahr in den USA

Hallo, liebe Leserinnen und Leser,

ich bin Leonie, 20 Jahre alt und seit Oktober 2022 als duale Studentin im Büro des Sozialdienstes tätig. Ich durfte bisher in den FSE Einrichtungen Marzahn, Käthe Kern und Treptow-Johannistal hospitieren und wurde überall herzlichst aufgenommen. Die Arbeit hier gefällt mir sehr!

Vor meinem Studium war ich ein Jahr als Au-pair in Stamford, USA. Stamford liegt im Bundesstaat Connecticut und ist mit dem Zug eine Stunde von New York City entfernt. Als Au-pair war es meine Aufgabe, unter der Woche auf die vier Kinder meiner Gasteltern aufzupassen.



Ich hatte in den 12 Monaten glücklicherweise auch die Gelegenheit, zu reisen und Land und Leute etwas näher kennenzulernen wie z.B. beim Ausflug nach New York (s. Bilder rechts). Unter anderem bin ich auch mit einer Freundin nach Boston, Massachusetts, gefahren. Außerdem war ich mit meiner Gastfamilie im Disney World Orlando in Florida.

Und natürlich war es mir wichtig, meine Englischkenntnisse zu erweitern. Das ist etwas, was mich auch in meinem Studium weiterbringt.



Ich wollte schon immer nach der Schule ins Ausland gehen und somit habe ich mich im November 2019 als Au-pair bei einer Agentur beworben. Im März 2020 habe ich dann endlich eine passende Gastfamilie gefunden.

Leider konnte ich wegen der Corona Pandemie und dem darauf folgenden Reisebann erstmal nicht in die USA ausreisen.

Mehr als ein Jahr später, im September 2021, war es mir dann möglich, endlich meinen Traum von einem Auslandsjahr zu erfüllen!

Während meines Aufenthaltes habe ich mich dann für ein duales Studium der Sozialen Arbeit an einer Hochschule in Berlin beworben und hatte nach meinem online Bewerbungsgespräch mit Herrn Mannewitz, dem Geschäftsführer der FSE Förderung Sozialer Einrichtungen gGmbH, auch endlich eine Praxisstelle gefunden.

Die 12 Monate in den USA gingen jedenfalls wie im Flug vorbei und ich konnte es kaum fassen, als ich wieder nach Hause musste.



Kurzinfos zum Thema Au-pair

Was ist ein Au-pair?

Au-pairs sind junge Erwachsene, die im Ausland in der Regel bis zu einem Jahr bei einer Gastfamilie leben und diese bei der Kinderbetreuung und leichten Hausarbeiten unterstützen. Im Gegenzug erhalten sie freie Unterkunft, Verpflegung, ein monatliches Taschengeld und die Möglichkeit, am Familienleben teilzunehmen. Durch den Auslandsaufenthalt lernen sie eine neue Kultur kennen und verbessern ihre Fremdsprachenkenntnisse. Das Au-pair Programm ist somit ein kulturelles Austauschprogramm, das auf Gegenseitigkeit beruht. Die beliebtesten Zielländer deutscher Au-pairs sind: USA – Australien – Neuseeland – England.

Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen?

Au-pairs sind junge Menschen zwischen 18 und 30 Jahren, ledig und kinderlos, die im Rahmen des kulturellen Austausches für eine begrenzte Zeit bei einer Gastfamilie im Ausland leben. Das Au-pair kann in der Gastfamilie seine Sprachkenntnisse verbessern, eine neue Kultur erleben und wertvolle Auslandserfahrung sammeln. Als Au-pair sollte man ein einwandfreies

polizeiliches Führungszeugnis vorweisen können. Ein Führerschein der Klasse B, sowie Fahrpraxis sind von Vorteil. Je nach Gastland muss zudem ein internationaler Führerschein beantragt werden.

Arbeitszeit – Entlohnung – Kosten

Die Aufgaben im Haushalt (einschließlich der Beaufsichtigung Minderjähriger) dürfen das Au-pair grundsätzlich nicht mehr als sechs Stunden täglich und 30 Stunden wöchentlich in Anspruch nehmen. Soll diese Zeitdauer aus besonderem Anlass überschritten werden, so bedarf dies einer vorherigen Absprache. Das Taschengeld für Au-pairs in Deutschland beträgt 280 Euro pro Monat, unabhängig von der Dauer der Arbeitszeit. Auch während des Urlaubs und bei Krankheit erhält das Au-pair Taschengeld.

Ein Au-pair-Aufenthalt in den USA und die Vermittlung in eine Gastfamilie ist für angehende Au-pairs durchaus kostspielig. Mit welchen Programmgebühren man dabei genau rechnen müssen, ist von Agentur zu Agentur unterschiedlich. Bei erfolgreicher Vermittlung liegen die Kosten grob zwischen 500 und 1.700 Euro.

<https://www.au-pair.com>; <https://www.google.com>

Sudoku

In jede Zeile, jede Spalte und in jedes Feld mit jeweils 3 x 3 Kästchen muss jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal eingetragen werden.



1							4	9
			8					
8	2		7			6	1	3
					9	5		6
	6						8	
5		9	6					
4	8	5			7		9	2
					2			
7	9							4

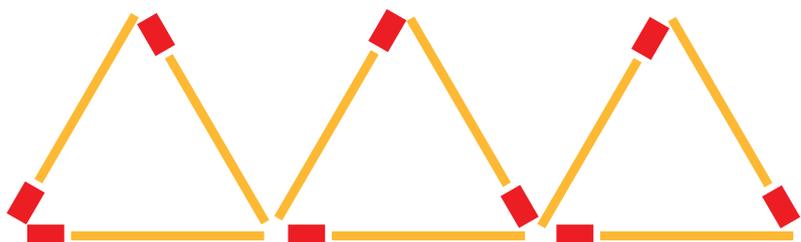


Bilderrätsel

Die Henne auf unserem Bild hat 10 Kücken zu beaufsichtigen. Wo haben sie sich überall versteckt?

Streichholzrätsel

Legen Sie drei Streichhölzer so um, dass insgesamt fünf Dreiecke entstehen.



Humor

Ein Polizist verfolgt einen Ladendieb. „Schießen Sie auf die Hose!“, ruft der Ladeninhaber hinterher. „Die Jacke ist noch nicht bezahlt.“



Fragt die Lehrerin im Religionsunterricht: „Wer war der erste Mann?“ Tommi meldet sich: „Das war Adam.“ Die Lehrerin freut sich. „Das ist richtig. Und wer war die erste Frau?“ Tommi: „Natürlich seine Mutter.“

Familie Müller streitet am Abend mal wieder. Sagt die Frau plötzlich: „Du musst abnehmen!“ „Warum?“, brüllt der empörte Mann zurück. „Weil das Telefon klingelt!“



Der kleine Max zu seinem Vater: „Papa, können wir mal unter drei Augen reden?“ „Du meinst unter vier“, entgegnet der Vater. „Nee, eins musst du ja zudrücken.“

Kammrätsel

Gesucht wird ein Wildtier, das in Berlin in allen Bezirken inzwischen heimisch geworden ist.

		T					
							O
					T		
		L					
					C		
						S	
			C				
	E						

wird im Frühling „gesucht“

größte Stadt Kanadas

deutscher Couplettdichter
(1870–1931)

analoger Fernsprecher

heimischer Zugvogel

Bewohner eines deutschen
Bundeslandes

Gartengerät

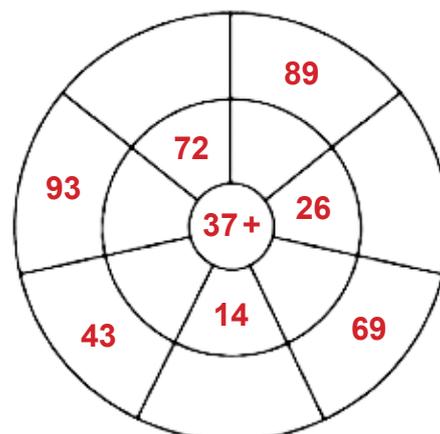
Mineral zum Würzen von Speisen

Rätsel-Rad

Das ist eine Aufgabe für Kopfrechner. Welche Zahlen gehören in die freien Felder?

Beginnen Sie immer von innen nach außen.

Im Innenfeld ist die Grundrechenart vorgegeben, in der Außenreihe steht das Endergebnis.



Quellen:
Streichholzrätsel: <https://www.kleineschule.com.de>; Suchbild: ©Lexi Claus– www.stock.adobe.com;
Humor: www.pinterest.de; Rätsel-Rad: <https://www.grundschulkoenig.de/mathe>

Buchtipps – vorgestellt von Julia Zwinscher

Löwenzahnkind

Verlag: Penguin Random House
Autor: Lina Bengtsson
erschienen: 2022
Seiten/Preis: 447 Seiten, 10,00 €



Gullspang ist eine typische Kleinstadt im Westen von Schweden – zumindest auf den ersten Blick.

Wenn man genauer hinsieht, scheint hier alles auseinander zu fallen. Das ist jedoch nur einer der Gründe, warum die Polizeipsychologin Charlie Lager vor so vielen Jahren nach Stockholm ging und seitdem nie zurückgekehrt ist. Nun soll sie aber ausgerechnet in Gullspang ermitteln – denn es ist wieder passiert. Die siebzehnjährige Annabelle ist verschwunden und genau wie Charlies beste Freundin kehrte sie nach einer Party nicht mehr nach Hause zurück. Doch Charlie hat noch ein anderes Problem: Niemand darf von ihrer eigenen Vergangenheit in Gullspang erfahren, da man ihr sonst wegen Befangenheit den Fall entziehen würde.

Sie trifft auf Personen ihrer Kindheit, auf Freunde und Feinde. Dabei muss sie feststellen, dass ihre Vergangenheit mit der Gegenwart und dem Verschwinden von Annabelle zusammenhängt und dass man nicht so einfach vor der eigenen Vergangenheit davonlaufen kann wie Charlie immer geglaubt hat.

Wird sie es schaffen, Annabelle zu finden, bevor die Wahrheit ans Licht kommt? Denn die Zeit drängt und wenn sie Annabelle nicht bald findet, dann wird es für beide zu spät sein...

Wir sind schließlich wer

Verlag: Kiepenheuer & Witsch
Autorin: Anne Gesthuysen
erschienen: 2021
Seiten/Preis: 416 Seiten, 22,00 €



Eine Frau? Pastorin? Und dann auch noch so jung? Als Anna von Betteray in der Gemeinde Alpen am Niederrhein die Vertretung des erkrankten Pastors übernimmt, steht sie vor einer Herausforderung: Denn mit Mitte Dreißig, als adlige und geschiedene Frau, die allein mit ihrem Hund Freddy lebt, nimmt sie in dem kleinen Ort niemand so richtig ernst. Als hätte Anna nicht so schon genug Probleme: Ihr Leben lang stand sie im Schatten Ihrer älteren Schwester Maria, die in den Augen der standesbewussten Mutter stets die Vorzeigtochter war. Maria, die jährlich zur Schützenkönigin gekrönt wurde und schließlich sogar einen wohlhabenden Grafen heiratete, während Anna mit schmutzigen Kleidern auf dem Reiterhof herumsprang. Doch plötzlich ist es die perfekte Maria, deren Leben völlig aus den Fugen gerät. Zuerst wird ihr Mann verhaftet, dann verschwindet auch noch ihr Sohn. Zum allerersten Mal sind die beiden Schwestern dazu gezwungen, ihre Gegensätze zu überwinden und merken schließlich, dass sie sich manchmal gar nicht so unähnlich sind. Und auch auf die Unterstützung der Alpener können sie zählen: Denn wenn es darum geht, einen kleinen Jungen zu finden, dann halten alle zusammen. Ein wunderschöner Familienroman über Gleichheit und Unterschiede – und darüber, dass es nie zu spät ist, um noch einmal zusammenzuwachsen, egal wie weit man sich schon voneinander entfernt hat.

Vielfalt der Sprache ... von Narrator

Sprache ist doch etwas Wunderbares. Ohne gesprochene oder geschriebene Worte an unsere Mitmenschen wären wir sicher arm dran. In der Bibel wird vom „Turmbau zu Babel“ berichtet, mit dem das Volk, „übermütig“, bis in den Himmel kommen wollte. Das konnte sich der „liebe Gott“ aber nicht gefallen lassen und hat, neudeutsch gesprochen, „die Notbremse gezogen“. Zur Strafe hat er die Sprache der Turmbauer so verwirrt, dass sie sich nicht mehr verstehen konnten, und hat sie dann in die weite Welt hinausgeschleudert. Damit ist die Geschichte von einer der ersten Bauruinen überliefert. Das ist lange her, und ich frage mich, geht es uns bald wie den Bewohnern von Babylon?

Bei der Überlegung, wieviel Zeit zum Planen und Errichten eines Gebäudes heutzutage nötig ist, habe ich den Eindruck, dass die Verwirrung noch nicht ganz beseitigt ist. Dazu passt, dass immer öfter an den Ladentüren ein Schild mit der Aufschrift: „We are open“, oder: „Sorry, we are closed“ erscheint. Auch auf „Sale“ wird häufig hingewiesen.

Obwohl, wir Berliner sind ja einiges gewöhnt: Der Berliner ist, lebensmitteltechnisch gesehen, weiter südlich ein Pfannkuchen, aber das Fleischpflanzerl oder die Frikadelle kommt bei uns, dank der Hugenotten, immer als Boulette auf den Tisch. Und Schrippen heißen für manche Kunden schlicht Brötchen. Bei der BVG, unseren Verkehrsbetrieben, fährt man nicht mehr mit der Straßenbahn, sondern mit der Tram. Ich möchte die Liste nicht weiter fortsetzen und zu einem mir wirklich nahegehenden Thema wechseln.

Neulich war ich bei der „Einkaufsgenossenschaft der Kolonialwarenhändler im Halleschen Torbezirk zu Berlin“, heute kurz EDEKA genannt, einkaufen. In den Einkaufswagen stellte ich mir, wie es hin und wieder vorkommt, einen zwanziger Kasten Pils-Bier. An der Kasse legte ich eine Bierflasche zum Scannen auf das Band und meldete der Kassiererin: „Einen zwanziger Kasten, bitte.“

Es ertönte der Kontrollton des Scanners, dann schaute sie mich lächelnd an: „Manche sagen Kiste, also Kiste oder Kasten?“

Ich war verblüfft, ich hatte immer einen Kasten gekauft und niemand hat das jemals hinterfragt.

„Für mich ist das ein Kasten“, beteuerte ich und legte

das Geld auf den Zahlteiler. Dann verabschiedete ich mich mit: „Einen schönen Tag und auf Wiedersehen“, und trottete nachdenklich davon. Der Turmbau zu Babel lässt grüßen.

Sie können mir glauben, dieser Einkauf hat nachgewirkt. Die Verkäuferin hatte mich mit ihrer Frage neugierig gemacht. In der nächsten Zeit gab es kein Gespräch, in dem ich es versäumt hätte, mein Gegenüber nach: „Kasten oder Kiste“ zu befragen und alle, die ich kenne, beteuerten immer, einen Kasten gekauft zu haben. Ich wendete mich darum an eine kompetente Stelle, also an WIKIPEDIA und las: „Ein Flaschenkasten oder Getränkekasten wird in Österreich und Süddeutschland auch Getränkebox genannt.“

Ich erfuhr, das Synonym für Kasten ist: Kiste – Getränkebox – Schrank. Nun wusste ich Bescheid, werde aber weiterhin bei dem Wort Kasten bleiben. Wo immer man hinkommt, gibt es unterschiedliche Begriffe für ein und denselben Gegenstand, das ist mir jetzt richtig bewusst geworden.

Da fällt mir ein, sprechen Sie mal das folgende Wort laut aus:

Chuchichäschli [für das „ch“ machen Sie am besten ein Schnarchgeräusch].

Und mit etwas Übung versteht jeder Deutsch-Schweizer, dass Sie von einem Küchenschränkchen gesprochen haben.

Wenn Sie mehr über die Bezeichnung „Kolonialwarenhändler“ erfahren wollen, möchte ich Ihnen die Internetadresse: <https://www.historischer-augenblick.de/edeka/> ans Herz legen.

Ich jedenfalls gehe jetzt nach unten zu der ehemaligen Curry-Wurst Bude, die jetzt ein Dönerladen ist, hole mir einen Döner mit viel Knoblauch und dazu gibt es eine Flasche aus dem zwanziger Kasten zum Nachspülen. Sollten Sie noch eine andere Bezeichnung für einen Gerstensaftflaschentransportbehälter kennen, würde ich mich, mit Sicherheit, über eine Mail freuen.

ihr-narrator@gmx.de

Frühlingsgefühle – Was die sonnige Jahreszeit mit unseren Hormonen macht



Nach einem langen Winter werden die Nächte nun wieder kürzer, Handschuhe und Mütze werden wieder tief im Kleiderschrank vergraben und die Spatzen pfeifen fröhlich ihre Lieder.

Der Frühling ist da und das nehmen auch wir mit all unseren Sinnen wahr. Licht und Wärme machen aus der grauen und tristen Stadt einen Ort voller Möglichkeiten, welcher uns aus den Häusern auf unsere Balkone, in die Parks und die Cafés lockt.

Dabei fühlen wir uns beschwingt. Wir folgen neugierig dem Ruf der Stadt und den Gerüchen der bunt blühenden Blumen, die da draußen auf uns warten. Wir werden aktiver und erleben nach der

kalten Jahreszeit eine Art Aufbruchsstimmung. Die Gründe für unser plötzliches Wohlbefinden sind allerdings nicht etwa die höheren Temperaturen. Es ist das Licht, welches die Melatoninproduktion in unserem Körper verlangsamt.

Melatonin ist ein wichtiger Taktgeber unserer inneren Uhr und sorgt dafür, dass wir bei Dunkelheit müde werden und schlafen gehen. Es wird bei Dunkelheit produziert, so haben wir im Winter einen besonders hohen Melatoninspiegel. Mit dem Licht sinkt der Melatoninspiegel wieder und wir werden aktiver.

Auf der anderen Seite sorgt das Licht dafür, dass mehr von unserem Glückshormon Serotonin produziert wird.

Wie bei den meisten schönen Gefühlen, die wir erleben, handelt es sich also in erster Linie um einen schönen biochemischen Prozess, bei dem der Körper uns großzügig mit ein paar körpereigenen Glücksmachern versorgt.

Nun sind wir also aktiv und glücklich. Doch was sorgt dafür, dass bei vielen von uns im Frühjahr auch die Lust am Flirten steigt? Dafür gibt es keine wissenschaftliche Erklärung, sondern bislang nur Vermutungen. Zwar steigt bei Männern im Frühjahr nachweislich der Testosteronspiegel an, Frauen erleben solche jahreszeitlichen Schwankungen allerdings nicht.

Eine Steigerung der Libido und ein gesteigertes Interesse an den Menschen um uns herum lassen sich dennoch bei beiden Geschlechtern nachweisen. Wissenschaftler führen verschiedene Theorien an. Manche behaupten, dass es an der kurzen Kleidung liegt, die im Frühjahr wieder aus dem Schrank geholt wird oder dass es mit dem Flirten einfach besser klappt, wenn wir alle serotoninbedingt gut drauf sind.

Wirklich einig ist man sich noch nicht und so bleibt der Grund unserer Frühlingsgefühle weiter ein Rätsel.

C. Büchner
Marketing

Fotos: linke Seite ©kontrastwerkstatt – www.stock.adobe.com;
unten ©Morgan Studio – www.stock.adobe.com



Im Zeichen der Liebe – Anlässe für kleine Geschenke



Fotos: oben ©Irisimages – www.stock.adobe.com; unten ©murartart – www.stock.adobe.com

Valentinstag – der war am 14. Februar – und ist der Tag für Verliebte.

Der Valentinstag ist ein auf der ganzen Welt bekannter (nicht arbeitsfreier) Feiertag und ist zweitberühmteste Feiertag nach Neujahr.

Allerdings gibt es auch Länder, in denen das Feiern dieses Tages verboten ist und sogar unter Strafe steht, wenn man sich mit Geschenken für seine/ seine Liebste/n erwischen lässt. Diese Länder sind Malaysia, Iran, Russland, Saudi Arabien, Pakistan und Indonesien.

In Japan verschenken Frauen Pralinen an ihre männlichen Mitmenschen. Die Männer erwidern den Gefallen am 14. März, der als „Weißer Tag“ bekannt ist, und beschenken die Frauen mit weißen Pralinen, Unterwäsche und/oder Schmuck.

Der 14. Februar allein reicht den Argentinern nicht. Im Juli hängen Sie in Bezug auf den Valentinstag noch eine ganze Woche dran und feiern die „Sweetness week“, in der man sich gegenseitig Süßigkeiten schenkt.

Hätten Sie gewusst, dass nicht am Valentinstag, sondern zu Weihnachten die meisten Grußkarten verschenkt werden und dass die meisten Empfänger von Valentinskarten Lehrer sind?

Dass Männer nicht immer die Kreativsten sind, merkt man daran, dass Dreiviertel aller Männer Blumen verschenken. Vielleicht liegt es genau daran, dass die meisten Valentinsgeschenke Frauen kaufen und zwar meist für sich selber.

Auch 3% der Haustierhalter schenken ihren geliebten Vierbeinern an diesem Tag besonders viel Aufmerksamkeit.

Das schönste Geschenk im Zeichen der Liebe ist das Taj Mahal in Indien. Der Großmogul Shah Jahan hat es seiner Frau als Grabmal erbaut (s. unten).

Als kleiner Tipp für alle ratlosen Männer, was sie ihrer besseren Hälfte schenken könnten: Wie wäre es mit einem Kurzurlaub (muss ja nicht gleich Indien sein).

K. Dittner

Einrichtungsleitung FSE Pflegeeinrichtung K. Kern





Die Baumblüte und ihre Feste

Im April beginnt die Zeit der Obstbaumblüte und Befruchtung. Als erstes beginnen Kirschen, Zwetschgen und Pflaumen zu blühen. Erst etwas später beginnt dann auch die Blüte der anderen Obstbäume. Apfelbäume öffnen ihre Blüten meist im Spätfrühling zwischen Ende April und Mitte Mai. Wir können das in unseren Gärten beobachten. Überall ist das Summen von Bienen und anderen Bestäuberinsekten zu hören. Wenn es an der Bestäubung fehlt, dann kann es sein, dass Obstbäume zwar genügend Blüten aufweisen, jedoch trotzdem geringe bzw. keine Erträge bringen. Und wie in jedem Jahr hoffen die Gärtner, dass die Eisheiligen (in diesem Jahr vom 11.–15. Mai) nicht noch einmal kräftigen Frost bringen. Bei Obstbäumen kann später Frost besonders große Schäden anrichten. Solange sie im Winterschlaf sind, macht ihnen die Kälte nichts aus. Sobald sie Blütenknospen und Triebe angesetzt haben, können Minusgrade eine verheerende Wirkung haben.



Das Erwachen der Natur im Frühling hat die Menschen schon immer zum Feiern im Grünen inspiriert. So wurden auch in Deutschland vielerorts Traditionen unter einem bestimmten Motto ins Leben gerufen, die inzwischen weit über einhundert Jahre bestehen.

Das Baumblütenfest in Werder z.B. geht auf dem Obstzüchter Wilhelm Wills zurück. Er hatte 1879 in der Vorstandssitzung des Obstzüchtervereins beantragt, in Berliner Blättern Naturfreunde aus Berlin zur Baumblüte einzuladen. Diese Einladung wurde von der Berliner Bevölkerung begeistert angenommen, und so fuhr am 10. Mai 1879 der erste Sonderzug mit Gästen zum Besuch des Baumblütenfestes. Weitere Züge folgten in den darauffolgenden Tagen.

Auch die Werderaner Bürger beteiligten sich zunehmend mit dem Verkauf von Wein, Kuchen und Kaffee in den eigenen blühenden Gärten.



Heute gehören dem Obstbauverein 20 Betriebe an, die eine etwa 980 Hektar Fläche bewirtschaften. Auf der größten Fläche mit rund 186 Hektar stehen Apfelbäume. Kultiviert werden aber viele weitere Obstsorten, die rund um Werder besonders gut gedeihen. Die Stadt Werder lädt jedes Jahr im Frühling zum einwöchigen Baumblütenfest, das seit 1989 mit dem Baumblütenball im Festsaal der Bismarckhöhe eröffnet wird, auf welchem die jährliche Blütenkönigin gekürt wird. Ihre Aufgabe ist es, die Stadt Werder sowie deren Unternehmen zu repräsentieren. Tausende Besucher lieben die besondere Atmosphäre, sitzen in den Obstgärten auf Holzbänken und genießen die vielen schmackhaften Erzeugnisse der Region. In diesem Jahr findet das Fest vom 22. April bis 1. Mai statt. Fahren Sie einmal hin, am besten mit Bus oder Bahn, damit Sie auch den leckeren Obstwein reihum probieren können!

Quellen: <https://www.berlin.de./tourismus/brandenburg>; <https://de.wikipedia.org/wiki/Baumblütenfest>; Fotos: oben ©lenalenson – <https://pixabay.com>; ©msl – www.fotolia.com

Aus dem Sozialdienst (5) –

Was macht eigentlich der Sozialdienst in einer Pflegeeinrichtung?

In erster Linie bieten wir MitarbeiterInnen im Sozialen Dienst Beratung, Begleitung und Unterstützung der BewohnerInnen in fast allen Lebenslagen. Insbesondere leisten wir Hilfestellung beim Einzug und der Gestaltung des Lebens in der Gemeinschaft.

Es passiert häufig, dass BewohnerInnen und Angehörige uns um Unterstützung bei der Bewältigung persönlicher Angelegenheiten und Beratung in persönlichen Lebenskrisen bitten. Unser zentraler Auftrag im Sozialen Dienst besteht in der Erhaltung der Selbstständigkeit und der Selbstbestimmung der BewohnerInnen im Alltag sowie dessen Integration in die Gemeinschaft. Unsere Arbeit ist ausgerichtet auf die Förderung der Lebenszufriedenheit unserer BewohnerInnen und der Vermeidung von Isolation. So haben wir beispielsweise bereits bei dem ersten Interessentengespräch die Versorgung auf einem bestimmten Wohnbereich im Auge, von dem wir uns vorstellen können, dass unser neuer Bewohner bzw. unsere neue Bewohnerin auf Grund der Persönlichkeit und des Krankheitsbildes gut passen könnte.

Unsere Mitwirkung bei der Heimaufnahme neuer BewohnerInnen betrifft aber auch Verwaltungsvorgänge, die Begleitung in der Eingewöhnungsphase, die Hilfestellung bei der Zimmergestaltung und der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zum Personal. Wir unterstützen beispielsweise auch bei der Antragstellung auf Leistungen aus der Pflegeversicherung, bei Anträgen auf Sozialhilfe und stehen bei Anregungen von gesetzlichen Betreuungen beratend und unterstützend zur Seite.

Ein großes Anliegen ist es für uns, Kontakte zu Personen mit gleichen Interessen herzustellen und die Anbindung an soziale Gruppen zu fördern.

Die Angehörigenarbeit nimmt ebenfalls einen großen Anteil unserer Arbeit ein. Wir bemühen uns um die Einbindung der Angehörigen in den Heimalltag und in die Lebenswelt unserer BewohnerInnen.

Weitere Bereiche der Angehörigenarbeit sind die Förderung der Mitwirkungsbereitschaft, die Aufklärung der Angehörigen über Krankheitsbilder, Unterstützung in Krisensituationen, z.B. bei der Aufarbeitung von Schuldgefühlen und Beziehungsstörungen.

Gemeinsam mit unserer GVP Beraterin bieten wir Begleitung in Verlustsituationen oder Vermittlung von Hilfen bei Verlust- und/oder Trauererlebnissen. GVP ist die Abkürzung für „Gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase“. GVP heißt, dass Sie heute festlegen, wie Sie später versorgt werden wollen. So wissen Ihre Verwandten, das Pflegepersonal, Ärzte und Ärztinnen, was sie für Sie tun sollen.

Und was sollten wir SozialarbeiterInnen so mitbringen? Wir im Bereich des Sozialen Dienstes sollten neben den spezifischen Kenntnissen und Fähigkeiten der Grundprofessionen über Kenntnisse und Erfahrungen im Bereich der Gerontologie und der Gerontopsychiatrie verfügen. Darüber hinaus sind folgende persönliche Fähigkeiten hilfreich:

- soziale Kompetenz
- Kommunikationsfähigkeit
- Organisationstalent
- Konfliktfähigkeit

Ihre Viola Blänsdorf und Sascha Khan

Frühjahrsputz – Wann, wie und warum eigentlich?

Mit dem Frühjahr kehrt das Sonnenlicht zurück in unsere Wohnungen und trifft auf staubige Ecken, Spinnenweben und allerlei Krempel, der dringend ausgemistet werden müsste. Es ist an der Zeit, einmal ordentlich aufzuräumen.

Doch wo anfangen und, was mich viel mehr beschäftigt, wann fängt man mit dem Frühjahrsputz an? Dazu gibt es keine allgemeingültige Regel. Einige beginnen ihren Frühjahrsputz bereits im Januar und verbinden dies mit den guten Neujahrsvorsätzen. Traditionell beginnen die meisten mit dem Frühjahrsputz erst im März. In diesem Monat hatten die Bauern in früheren Zeiten wenig zu tun und daher Gelegenheit, sich einmal intensiv um Haus und Hof zu kümmern. Diese Tradition hat sich bis heute gehalten, wobei viele etwas länger warten und die freien Tage um Ostern für die Putzaktion nutzen.

Sollten Sie noch nicht mit dem Frühjahrsputz begonnen haben, möchte ich keinen Druck bei Ihnen aufbauen. Einerseits gibt es keine verbindlichen Regeln für den Startschuss zum Großreinemachen, andererseits sollte man nicht mit Steinen werfen, wenn man selbst im Glashaus sitzt. Ich selbst beginne meinen Frühjahrsputz meist im Mai.

Spätestens nach dem Blick unter das Sofa erkenne ich dann auch schnell die Notwendigkeit meines Tuns.

Doch blinder Aktionismus führt bei einem umfangreichen Projekt wie diesem meist nicht zum Erfolg. Es macht Sinn, im Vorfeld einen Plan auszuarbeiten und sich genau zu überlegen, was zu welcher Zeit in Angriff genommen werden soll. Je nach Größe der Wohnung sollte man sich Etappenziele zurechtlegen, denn meist reicht ein Nachmittag nicht aus. Auch die richtige Reihenfolge gilt es zu beachten, sodass man sich am Ende nicht mehr Arbeit als nötig macht. Zur Planung gehört auch die Organisation der benötigten Putzutensilien. Natürlich hat man Glas- und Allzweckreiniger immer im Haus. Backofenreiniger, Entkalker, Gardinenwaschmittel usw. werden jedoch in der Regel nicht wöchentlich genutzt. Hier ist es von Vorteil, im Vorfeld die eigenen Lagerbestände zu prüfen und notfalls nachzukaufen.

Mit einem Plan, Motivation und den richtigen Putzmitteln kann dann eigentlich nichts mehr schief gehen.

C. Büchner
Marketing



Foto: ©html – <https://pixabay.com>

Checkliste für den Frühjahrsputz

- Schränke ausmisten
- Schränke auswischen
- Fenster putzen
- Alle gefliesten Flächen reinigen
- Gardinen waschen
- Matratzen ausklopfen
- Abflüsse reinigen
- Teppiche ausklopfen
- Staubwischen (überall auch unter und auf den Schränken)
- Backofen reinigen
- Gefrierschrank abtauen und reinigen
- Keller entrümpeln

Spargelsalat mit Erdbeeren – Unser Frühlingsrezept

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling beginnt und darauf freut sich auch die gesamte Küchenmannschaft. Endlich den Kohl aus den Rezepten lassen. Mal was mit Fenchel kochen, mal was Knackiges servieren.

Zum Frühling gehören Spargel und leckere Erdbeeren, vielleicht etwas würzige Rauke Diese herrlichen Düfte und Aromen, wir versuchen mal was Feines. Auch wenn Erdbeeren keine Beeren, sondern eigentlich Nüsse sind, ihr fruchtiger und saurer Geschmack überzeugen mich. Diese Antioxidanzien, in der Kombination – eine gesunde Wucht.

Knackiger Beelitzer Spargel, das ist dazu mein Favorit. Für meinen persönlichen Geschmack hacke ich Estragon ganz fein und hebe ihn unter die Mayonnaise. Diesen Salat bereiten wir zur Osterzeit für Sie zu.

Hier mein Rezept für einen gelungenen Start in den Frühling:



Zutaten für vier Personen:

800 g weißer, geschälter Spargel
300 g Erdbeeren
3 EL Orangensaft
2 EL Joghurt
2 EL Mayonnaise,
2 EL Crème fraiche
Salz & Pfeffer sowie Zucker,
Rauke nach Belieben und
Schnittlauch zur Deko

Zubereitung:

Den Spargel in grob 2 cm große Stücke schneiden und ca. 8 Minuten in ausreichend Wasser garen. Anschließend abgießen, abtropfen und erkalten lassen. Die Erdbeeren säubern und vierteln.

Den Orangensaft mit Joghurt, Mayonnaise und Crème fraiche glattrühren und mit Salz & Pfeffer sowie minimal Zucker abschmecken.

Die Spargelstücke sowie die Erdbeervierviertel ganz behutsam unter das Dressing heben und auf der Rauke anrichten.

Rauke ist heutzutage namentlich eher unbekannt. Als „damaliges“ Unkraut, aber püriert mit etwas Olivenöl und getupft auf Ihrem Spargel, ein reiner Genuss. Der „Italiener“ in uns freut sich über Rucola zu seinem Spargel und erinnert sich an seinen Urlaub an der Adria.

Herzlichst – Ihr Küchenchef

Zentrale
FSE gGmbH & FSE
Pflegeeinrichtungen gGmbH
 Kaulbachstraße 65
 12247 Berlin
 Tel. 030 6706568-0

Pflegeeinrichtung
Käthe Kollwitz
 Kaulbachstraße 65, 12247 Berlin
 Frau Hotescheck Einrichtungsleitung
 Tel. 030 771108-11
 Frau Prignitz Pflegedienstleitung
 Tel. 030 771108-12
 Herr Khan Sozialdienst
 Tel. 030 771108-13

Pflegeeinrichtung
Treptow-Johannisthal
 Südostallee 212, 12487 Berlin
 Frau Falkenberg Einrichtungsleitung
 Tel. 030 632235-11
 Frau Thederan Pflegedienstleitung
 Tel. 030 632235-12
 Frau Plotetzki Pflegedienstleitung
 Tel. 030 632235-15
 Frau Blänsdorf, Herr Khan Sozialdienst
 Tel. 030 632235-13



1



2



3



4



5

Pflegeeinrichtung Marzahn
 Wittenberger Straße 38, 12689 Berlin
 Herr Dittner Einrichtungsleitung
 Tel. 030 936670-19
 Frau Wenzel Pflegedienstleitung
 Tel. 030 92253-141
 Herr Loitesberger Pflegedienstleitung
 Tel. 030 92253-145
 Frau Ehrenteit Sozialdienst
 Tel. 030 92253-179
 Frau Louis Sozialdienst
 Tel. 030 936670-21

Pflegeeinrichtung Käthe Kern
 Woldegker Straße 21, 13059 Berlin
 Herr Dittner Einrichtungsleitung
 Tel. 030 927076-18
 Frau Golze Pflegedienstleitung
 Tel. 030 927076-26
 Frau Roch Pflegedienstleitung
 Tel. 030 927076-27
 Frau Blagojevic Sozialdienst
 Tel. 030 927076-17

Die Mainzelmännchen



Glückwunsch zum 60. Geburtstag

Am 2. April 1963 hatten die von Maler Wolf Gerlach (1928 – 2012) erfundenen Mainzelmännchen ihren ersten Auftritt im Fernsehen. Seit 1963 bis heute wurden rund 65.000 Clips mit den sechs putzigen Zeichentrickfiguren produziert, um Werbung und Programm im ZDF zu trennen. Seit der Einführung des Farbfernsehens 1967 gibt es sie natürlich auch in Farbe.

Die wichtelähnlichen Trickfiguren namens Anton (der Praktiker), Berti (der Techniker), Conni (der Innovative), Det (der Schlaue), Edi (der Feingeist) und Fritzchen (der Trendsportler) – v.l.n.r. – sind seit Beginn sehr beliebt bei den Zuschauern und haben sich zu echten Kultfiguren entwickelt.

Ihr bekanntester Spruch ist die traditionelle Zuschauer-Begrüßung „Gud’n Aamd“.