



# HANSEATIC

## DIE ZEITSCHRIFT



★ **TIPPS S.5**  
ALTERNDE MIGRANTEN  
UND PFLEGE

★ **REZEPT S.11**  
BERLINER BROT

★ **GESUNDHEIT S.12**  
SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION



## Impressum

Hanseatic - Die Zeitschrift  
erscheint viermal jährlich.

Redaktion und Anzeigenplanung:  
pm pflegemarkt.com GmbH  
Oberbaumbrücke 1  
20457 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5  
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patienten:  
HANSEATIC Pflegedienst GmbH  
Geschäftsführer: Thomas Seidel  
Meckelfelder Weg 2 a  
21079 Hamburg  
Tel.: 040 / 226 37 11 - 0  
Fax.: 040 / 226 37 11- 99  
www.hanseatic-pflegedienst.de

Autoren dieser Ausgabe :  
HANSEATIC Pflegedienst GmbH, Martina Bliefernich, Sergej Riess

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:  
Charlene Groß, c.gross@pflegemarkt.com

Druck:  
Griebsch & Rochol Druck GmbH & Co. KG  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Fotos:  
© HANSEATIC Pflegedienst GmbH

Quellenangaben:  
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
www.hanseatic-pflegedienst.de

Ausgabe: 04/2015

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 03/2015:  
SILVER SURFER



Ein Film von Nilgün Tasman und Dr. Paul Schwarz

Die Pflege von alten Menschen ist schon seit längerem in der öffentlichen Diskussion. Erst in jüngster Zeit erfahren auch ältere Migrantinnen und Migranten verstärkt Aufmerksamkeit. Mitte der 50er Jahre setzte die erste große Zuwanderung ein, als im Zuge des wirtschaftlichen Aufschwungs viele junge Menschen als Gastarbeiter, vor allem aus ländlichen Regionen südeuropäischer Staaten und der Türkei angeworben wurden. Bis in die 1970er Jahre kamen etwa vier Millionen „Gastarbeiter“ nach Deutschland. Diese Menschen sind heute Rentnerinnen und Rentner. Ihren Glauben, ihre Werte und Ihre Kultur haben die Gastarbeiter versucht, auch in der „Fremde“ über die Jahre zu bewahren. Werden sie nun, wo sie alt sind und auf fremde Hilfe angewiesen sind, auch nach ihren Wünschen und Bedürfnissen kultursensibel gepflegt?

Dieser Frage sind Nilgün Tasman und Dr. Paul Schwarz in ihrem 45-minütigen Dokumentarfilm „bittersüße Reise“ nachgegangen und haben beeindruckende Menschen kennengelernt. Sie haben die Betroffenen und ihre Angehörigen in ihrem Alltag begleitet. Sie haben sie in Seniorenheimen, in der häuslichen sowie ambulanten Pflege besucht, mit dem Pflegepersonal und Heimleitern gesprochen, die versuchen, dieser neuen Herausforderung gerecht zu werden.

**Bitte bestellen Sie die DVD unter [hallo@nilguen.com](mailto:hallo@nilguen.com)  
Preis: € 15,00 zuzüglich 19 % MwSt. und Porto  
[www.nilguen.com](http://www.nilguen.com)**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der letzten Ausgabe in diesem Jahr geht es unter anderem um das Thema Flüchtlinge und Migranten. Seit Monaten ist dies ein Thema in der Öffentlichkeit, das viel Unruhe mit sich bringt und auch viele Fragen aufwirft. Auch wir haben einige Mitarbeiterinnen mit Migrationshintergrund in unserem Unternehmen und sind sehr stolz darauf.



Wir möchten sie nicht missen! Nicht nur die Politik, sondern wir alle sollten dazu beitragen, dass es eine gute und friedliche Integration in Deutschland gibt.

Aber wir wollen auch über die Erfolge unserer Auszubildenden berichten. Denn wir legen sehr großen Wert auf eine praktische Ausbildung, die einen hohen Qualitätsanspruch hat.

Einen guten Start in das Jahr 2016 verbunden mit den besten Wünschen  
**Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH**

## Inhalt

04	<b>VORSTELLUNG</b> Stillstand gibt es bei Hanseatic nicht	12	<b>GESUNDHEITSLEXIKON</b> Schilddrüsenunterfunktion
05	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b> Alternde Migranten und Pflege	14	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b> Baltische Pflegekräfte auf Jobsuche in Deutschland
08	Ausländische Pflegekräfte	16	<b>RÄTSEL</b>
10	<b>GESUND UND LECKER</b> Zimt	18	<b>VORSTELLUNG</b> 1A Auszubildende
11	Berliner Brot		





# STILLSTAND GIBT ES BEI HANSEATIC NICHT

Unsere HANSEATIC-Workshops haben sich indessen fest etabliert. Ob Teamleiter oder Verwaltungskraft - es gibt immer Fortbildungsbedarf. Die Geschäftsführer (Maike Schulz und Thomas Seidel) bereiten diese Workshops gründlich vor und leiten diese dann auch.

Am 27. Oktober 2015 fand dann auch wieder ein Workshop für unsere Verwaltungskräfte (Yasemin Demirtas, Marion Rullmann, Nicole Winter, Verona Fischer und Knut Fleischmann) statt.

Dort ging es diesmal hauptsächlich um EDV-Anwendungen sowie den Umgang mit Konflikten sowie das 1x1 der Gesprächsführung. Mit Rollenspielen und Gruppenübungen wurde die Theorie aufgelockert und gefestigt. Alle Beteiligten waren sehr interessiert und haben aktiv zum Gelingen des Workshops beigetragen.

**Frau Demirtas:** „Es macht einfach auch Spaß, so konstruktiv und angenehm miteinander umzugehen und dabei viele neue Impulse zu bekommen.“

Und natürlich ist es auch mal eine willkommene Abwechslung zum Büroalltag.“

Im Harburger „Entennest“ wurden wir auch wieder sehr gut versorgt - vielen Dank.

**Wir freuen uns und sind schon gespannt auf unsere nächsten Workshops.**



# Alternde Migranten und Pflege

## Die Situation in Deutschland

Der demographische Wandel stellt für die Pflege eine enorme Herausforderung dar. Ein Mangel an Fachkräften steht dem Wachstum einer alternden Bevölkerung, die zunehmend multimorbide und auf pflegerische Unterstützung angewiesen ist, gegenüber. Tatsachen die inzwischen allgemein bekannt sind.

Unbekannt hingegen ist, dass der Anteil der Bevölkerung, der über 65-Jährigen mit Migrationshintergrund, derjenige ist, der am schnellsten wächst. Die „Gastarbeiter“ von damals sind heute Senioren. Sicher hatten viele von ihnen die Vorstellung im Alter wieder in die Heimat zurückzukehren oder glaubten zumindest sie würden in Deutschland traditionell von der eigenen Familie gepflegt werden.

Die Realität sieht allerdings anders aus. Kinder und Enkel leben in Deutschland, weshalb eine Rückkehr in die Heimat schwer fällt. Und das Potenzial, Angehörige in der Familie pflegen zu können, sinkt auf Grund von Berufstätigkeit und Zeitmangel in ausländischen Familien ebenso wie in deutschen.

Die jüngere Migrantengeneration wird zukünftig sicher auch häufiger auf die Hilfe professioneller Leistungserbringer zurückgreifen müssen, um die Versorgung ihrer Eltern sicherzustellen.

Pflegeorganisationen werden sich demnach auf mehr multikulturelles Klientel einstellen müssen.

Einige tun dies. Laut einer Marktanalyse der pflegedatenbank.com sind von den deutschlandweit über 13.000 ambulanten Pflegediensten, bereits 185 als türkisch oder interkulturell einzustufen. Mit 22 Standorten türkischer ambulanter Pflegedienste liegt Hamburg im Ranking ganz vorn. In der Hansestadt wurde auch die deutschlandweit erste Wohngruppe für dementiell erkrankte Senioren türkischer Herkunft erbaut.

In dieser Wohngemeinschaft wird ein Leben ermöglicht, ähnlich wie die Bewohner es von Zuhause kennen: Verständigung in der Muttersprache, landestypisches Essen, vertraute Alltagsgestaltung, Berücksichtigung von Traditionen und Gebräuchen sowie traditionelle Achtung und Respekt älterer Menschen.



Sogar ein Hamam (türkisches Dampfbad) wurde in das Gebäude integriert, um den Bewohnern trotz Pflegedürftigkeit zu ermöglichen, einer ganz typisch türkischen Tradition nachzugehen.

In Köln ist ein ganz ähnliches Wohnprojekt für russisch stämmige und an Demenz erkrankte Mitbürger entstanden. Hier werden die Pflegeleistungen von russisch sprechenden Pflegekräften erbracht und der Tagesablauf nach russischen Gepflogenheiten aufgebaut und gelebt.

„Wer in Deutschland lebt, sollte auch deutsch sprechen“, wird der ein oder andere evtl. denken. Doch gerade Menschen, die an einer Demenz leiden, vergessen im Verlauf der Krankheit vieles, darunter auch die erlernte deutsche Sprache.

An Dinge und Erlerntes aus der fernen Vergangenheit wie die Muttersprache können sie sich hingegen noch erinnern. Sitten und Bräuche aus ihrer Kindheit, aus ihrem Heimatland sind ihnen noch bekannt und geben Sicherheit. Um diese Menschen zu erreichen und adäquat pflegen zu können, ist es gut diese Sitten und Bräuche zu berücksichtigen.

„Kultursensible Pflege“ ist ein Begriff mit dem diese Thematik häufig betitelt wird. Auf dem Fortbildungsmarkt gibt es inzwischen diverse Schulungen, die Pflegekräfte hierin unterrichten.

Doch muss man dem Kind wirklich einen neuen Namen geben? Braucht es eine Schulung um von einer Klientin mit z.B. türkischem Migrationshintergrund zu erfahren, dass man sich beim Betreten ihrer Wohnung die Schuhe auszieht; dass Schweinefleisch auf dem Speiseplan verboten ist oder dass ihr statt einem Waschlappen das fließende Wasser lieber zum Waschen ist?

Richtig ausgeführt ist Pflege so oder so sensibel und braucht kein Kultur-davor. Die Frage nach Wünschen und Gewohnheiten, die bei der Pflege berücksichtigt werden sollen, gehört eigentlich zum Standard bei der Aufnahme eines jeden Klienten ganz gleich ob mit oder ohne Migrationshintergrund.

Schwieriger ist es allerdings Pflegepersonal vorzuhalten, welches der Muttersprache der jeweiligen Klienten mächtig ist. Nach der Studie „Wirkungen des Pflege-Weiterentwicklungsgesetzes“ (2011), waren 62% der befragten ambulanten Pflegedienste nicht in der Lage dazu.

Allerdings gaben auch nur 12% von ihnen an, überhaupt Klienten mit Migrationshintergrund zu betreuen.

Und tatsächlich ist es so, dass hilfe- und pflegebedürftige Menschen mit Migrationshintergrund deutlich seltener professionelle Pflegeleistungen in Anspruch nehmen, als diejenigen ohne Migrationshintergrund.

Vermutlich liegt dies aber nicht zuletzt an Unwissenheit über die zur Verfügung stehenden Leistungen, die sie in Anspruch nehmen könnten und dem Mangel an Vertrauen in die deutsche Pflege.

Genau wie deutsche Pflegebedürftige wollen auch pflegebedürftige mit Migrationshintergrund solange als möglich selbstständig bleiben und bei Bedarf Zuhause versorgt werden.

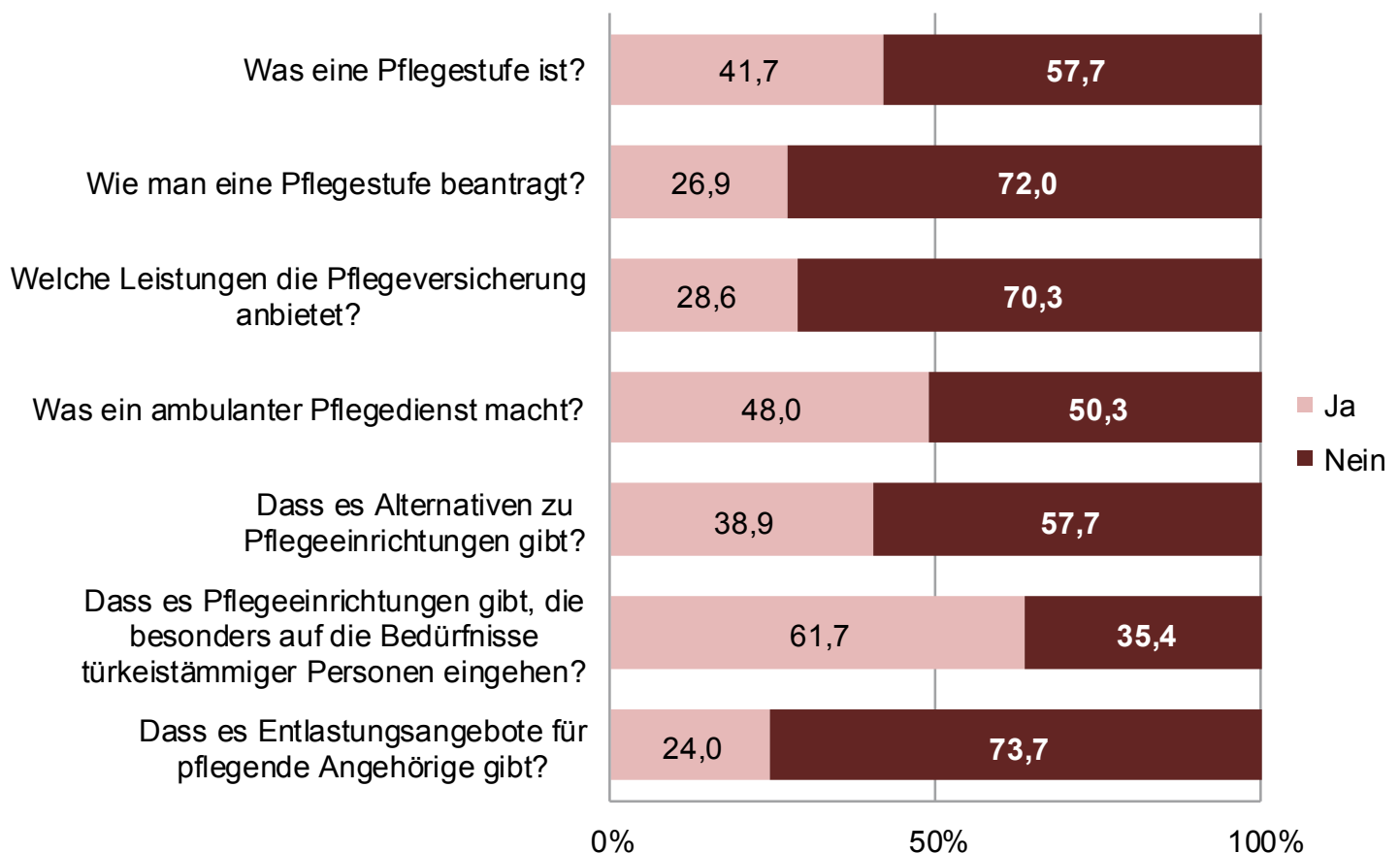
Vorstellungen von Pflegeheimen basieren zumeist noch auf Erinnerungen an Heime in der Heimat zu Zeiten als sie diese verließen.

Mit großer Sicherheit weichen diese Vorstellungen weit ab von dem, was deutsche Pflegeheime heute zu bieten haben.

Leider sind Informationsbroschüren und Marketingmaßnahmen von Pflegeeinrichtungen selten an das Klientel mit Migrationshintergrund adressiert, geschweige denn mehrsprachig verfasst.

## Wissensstand Türkischstämmiger zum Pflegesystem

Basis: "Wissen Sie, ..." (n= 175)



Quelle: Studie - Zentrum für Qualität in der Pflege

# Ausländische Pflegekräfte

## Die Lösung für den deutschen Fachkräftemangel in der Pflege?

Pflegefachkräftenotstand ist ein allgegenwärtiges Thema. Laut einer Bertelsmann Studie haben 61% aller Pflegebetriebe bei der Besetzung von Stellen Vakanz (Durchschnittlich sind 4,3 Stellen unbesetzt). Nicht viel anders sieht es bei der Besetzung von Ausbildungsstellen aus - auch hier warten tausende offene Stellen vergeblich auf motivierten Nachwuchs, was nicht zuletzt an der schlechten Reputation des Berufs liegt.

Vermutlich wird für dieses Problem in nächster Zukunft keine inländische Lösung gefunden werden. Werden ausländische Pflegekräfte zukünftig unsere Pflegebedürftigen pflegen?

Laut einer Berechnung der Bundesagentur für Arbeit, die der „Welt am Sonntag“ vorliegt, stieg 2013 die Zahl der sozialversicherungspflichtigen Altenpfleger aus dem EU-Ausland um 19,8 Prozent. 13,5 Prozent Zuwachs verzeichnet diese Gruppe, aus Drittstaaten und nur 5,1% Zuwachs gab es bei den Altenpflegern mit deutschem Pass.

Die Initiative nach Deutschland zu kommen geht hierbei meistens noch von den Arbeitssuchenden aus und nicht von den Arbeitgebern, die Personal nach Deutschland rekrutieren. Unzählige Vermittlungsagenturen gründen ihre Existenz auf der Tatsache, dass Pflegekräfte, besonders aus Osteuropa ihre Hilfe in Anspruch nehmen, um in Deutschland beruflich Fuß zu fassen.

Deutsche Pflegeunternehmen hingegen halten sich eher bedeckt mit der Rekrutierung im Ausland. Das Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW) befragte für eine repräsentative Studie knapp 600 Arbeitgeber in Pflegebetrieben, von denen erst ein Sechstel Fachkräfte im Ausland gesucht hat. Das Abwerben von Personal aus Konkurrenzunternehmen oder die Senkung des Krankenstandes seien hierbei vorgezogene Maßnahmen. Hohe rechtliche Hürden, Kosten und Aufwände, werden als Gründe genannt.

Tatsächlich berichten 83% der befragten Unternehmen mit Anwerbeerfahrung von bürokratischen Hürden.





Die Anerkennung der Qualifikation sowie die Einwanderungserlaubnis seien weitere problembehaftete Aspekte. Insgesamt zeigt die Studie, dass kleine und mittelständische Unternehmen es schwer haben bei der Rekrutierung von Mitarbeitern im Ausland. Große Unternehmen mit professioneller Personalabteilung neigen eher dazu die Mitarbeitersuche auf das Ausland auszuweiten.

Allerdings ist der Pflegenotstand ja kein deutsches Phänomen. Auch Länder wie die Schweiz, England und Österreich oder auch Skandinavien buhlen um die Gunst der Ost- und Südeuropäischen Pflegekräfte und können mit attraktiveren Bezahlungen und vor allem besseren Arbeitsbedingungen punkten.

Die deutsche Personalsuche weitet sich inzwischen auf den fernen Osten aus und versucht, Chinesen, Philippinen und Vietnamesen zu rekrutieren. Diverse Pilotprojekte werden bereits durchgeführt. Die notwendige Behördenaufsicht, inländische Ausbildung und intensive Sprachkurse sind hierfür allerdings sehr aufwendig.

**„Wir riefen Arbeitskräfte und es kamen Menschen“ (Max Frisch).**

Das im Hinterkopf, sollte uns bewusst machen, dass wir auch nicht nur die Arbeitskraft aus dem Ausland rekrutieren können, denn zu ihr gehört auch eine Kultur, eine Persönlichkeit und nicht zu vergessen, Bedürfnisse.

Als positives Ergebnis gibt die Bertelsmann Stiftung bekannt, dass die Mehrheit der Pflegeeinrichtungen (60%), die Pflegekräfte aus dem Ausland rekrutieren konnten, zufrieden oder sehr zufrieden mit den neuen Kollegen ist.

Positiv bewertet wird vor allem die Einsatzbereitschaft der ausländischen Fachkräfte, die höher als die der deutschen sein soll.

Die Rekrutierung von qualifiziertem Personal aus dem Ausland kann allerdings nur ein Baustein sein im Kampf gegen den Fachkräftemangel in der Pflege. Bessere Bezahlung, geringere Arbeitsbelastung und allgemein eine Aufbesserung des Images sollte in jedem Fall auch auf der Agenda stehen.

# Zimt

## Gesundes Weihnachtsgewürz

Weihnachten steht vor der Tür und die Regale der Supermärkte füllen sich mit Leckereien. Nelken, Ingwer, Kardamom und Zimt haben Hochkonjunktur in vielen Rezepten.

### Zimt wollen wir uns heute einmal genauer anschauen:

Zimt ist ein Gewürz aus der Rinde des Zimtbaums und wird ebenfalls als Aromastoff und Heilmittel verwendet. Ob als Stange, Pulver oder Öl, warum wir Zimt nicht nur um die Weihnachtszeit genießen sollten, sondern das ganze Jahr, ist schnell erklärt. Zimt ist nicht nur lecker sondern auch sehr gesund.

Zimt macht glücklich, der Zimt kann den Serotoninspiegel im Blut anheben und sorgt dafür, dass wir uns glücklicher und zufriedener fühlen. Ebenfalls zählt Zimt zu den wärmenden Gewürzen und kurbelt nach dem Verzehr den Kreislauf an. Dies hat als positiven Nebeneffekt, dass hierdurch auch die Gewichtsreduktion unterstützt werden kann. Zudem wirkt Zimt antibakteriell und hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen.

Ebenfalls soll Zimt eine krampflösende Wirkung besitzen. Durch das enthaltene ätherische Öl, wird die Magenschleimhaut gereizt, was zu einer Steigerung der Produktion von Speichel- und Magensaft führt. Indirekt wird dadurch die Darmbewegung angeregt und die Nahrung kann leichter verdaut werden. Zimt regt den Appetit an wirkt gleichzeitig vorbeugend gegen Blähungen und Völlegefühl.

Studien zeigen ebenfalls, dass Zimt einen positiven und senkenden Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Durch das Essen von Zimt soll die Freisetzung des Hormones Insulin erhöht werden. Zugleich reagiert das Gewebe empfindlicher auf Insulin und nimmt mehr Glukose auf.

Trotz der vielen gesunden Inhaltsstoffe und Wirkungen von Zimt, sollte dieser nicht als Ersatz für eine medikamentöse Therapie eingesetzt werden. Integrieren Sie Zimt in Ihren Alltag. Zimt schmeckt im Kaffee, im Tee und im Gebäck und das nicht nur an Weihnachten.

# Berliner Brot

## Weihnachtsgebäck

Zuerst werden alle trockenen Zutaten gemischt und dann das Öl und die Milch hinzugegeben und verrührt.

Danach die Masse auf ein gefettetes Backblech geben und mit einem Backpapier abdecken. Nun lässt sie sich mit Hilfe einer Nudelrolle gut und gleichmäßig auf dem Blech verteilen.

Anschließend, das Backpapier entfernen und die Nüsse auf dem Teig verteilen und hineindrücken

(wer mag, kann die Nüsse vorher halbieren oder hacken). Dann das Brot für ca. 40 Minuten bei 160 - 170 Grad backen (leichte Bräune ist erwünscht).

Nach dem Backen vom Blech nehmen und sofort in Stücke gewünschter Größe schneiden.

Optional kann das Brot nach dem Backen mit einem Guss bestrichen werden. Hierfür einfach Puderzucker mit Wasser zu einem glatten Teig verrühren und auf dem Brot verteilen.

### Zutaten:

- 500g Mehl
- 3 EL Kakaopulver
- 375g Zucker
- 1TL Zimt
- 2 TL Backpulver
- 1TL Nelken, gemahlen
- 5 EL Öl
- 250 ml Milch
- 200g Haselnüsse, ganze
- 200g Mandeln, ganze ungeschälte

### Optional für den Guss:

- 100g Puderzucker
- 1,5 EL heißes Wasser



# Schilddrüsenunterfunktion

## Hypothyreose

Schmetterlinge im Bauch sind etwas Schönes und machen Spaß. Neben den Schmetterlingen, die man sprichwörtlich im Bauch haben kann, gibt es noch ein wahrhaftiges Organ, das wir im Körper tragen und welches die Form eines Schmetterlings aufweist - die Schilddrüse.


Dieses lappig gebaute Organ ist in unserem Hals zu Hause und liegt unterhalb des Kehlkopfes, direkt vor der Luftröhre. Obwohl die Schilddrüse relativ klein und mit 20 bis 60 Gramm ziemlich leicht ist, hat sie eine sehr große und wichtige Funktion. Die Schilddrüse ist wichtig für den Stoffwechsel des Menschen. Hierfür produziert sie zwei relevante Hormone.

Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) beeinflussen unseren Stoffwechsel erheblich. Für den Aufbau der Hormone benötigt die Schilddrüse Jod. Weiter wird in der Schilddrüse auch Kalzitinin produziert, Kalzitinin reguliert den Kalziumhaushalt im Körper. Dieser ist unter anderem wichtig für den Knochenbau.

Bei einer funktionstüchtigen und uneingeschränkten Schilddrüse werden die Hormone bedarfsgerecht produziert und ins Blut abgegeben. Kommt es nun aber zu einer Fehlfunktion, zum Beispiel zu einem Mangel an Schilddrüsenhormonen im Blut, spricht man von einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose).


Ursache hierfür kann unter anderem eine Entzündung der Schilddrüse sein. Eine Behandlung einer zu großen Schilddrüse oder einer Schilddrüsenüberfunktion, kann ebenfalls eine Unterfunktion verursachen. Eine solche Unterfunktion lässt sich nur schwer erkennen. Jedoch gibt es einige Symptome, die ein Anzeichen hierfür geben können. Ein ungewohntes Kälteempfinden, häufige Müdigkeit und Antriebslosigkeit, ein erhöhtes Schlafbedürfnis sowie verlangsamte Reflexe, Gedächtnisschwäche, depressive Verstimmungen, eine plötzliche Gewichtszunahme und erhöhte Blutfettwerte können mögliche Symptome einer Hypothyreose sein.





Zusätzlich gibt es auch äußerlich sichtbare Symptome, kühle und blasse trockene Haut, spröde, brüchige Nägel und Haare sowie vermehrter Haarausfall. All diese Symptome können auf Grund einer Hyperthyreose entstehen, müssen sie aber nicht. Ärztliche Untersuchungen können die Funktion der Schilddrüse testen. Bei einer Blutentnahme wird der TSH-Wert kontrolliert.

Dieses Thyreoidea-stimulierende Hormon (TSH) regt die Schilddrüse an, Jod aufzunehmen und Hormone zu produzieren und ist ebenfalls für ihr Wachstum verantwortlich. Ein TSH-Mangel über einen längeren Zeitraum, kann das verkümmern der Schilddrüse zur Folge haben. Zusätzlich können die Schilddrüsenhormonwerte bestimmt werden. Ein weiteres diagnostisches Verfahren ist der Ultraschall. Auffällige Veränderungen und Gegebenheiten werden so ersichtlich.



Nur in manchen Fällen ist eine Hypothyreose vollständig heilbar, z. B. wenn sie durch ein Jodmangel, hormonelle Verhütungsmittel oder Cortison ausgelöst worden ist.

Nach dem Absetzen der Medikamente oder durch eine erhöhte Jodaufnahme, ist es möglich, dass die Symptome von alleine wieder abklingen. Neben der Einnahme von Jodtabletten müssen die meisten Menschen, die unter einer Unterfunktion ihrer Schilddrüse leiden, ein synthetisch hergestelltes Schilddrüsenhormon einnehmen. Das sogenannte L-Thyroxin wird in Tablettenform verabreicht und ersetzt das Schilddrüsenhormon Thyroxin (T4).

Auch wenn ein Jodmangel nur selten der Auslöser für eine Schilddrüsenunterfunktion ist, sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten. Ausreichen Jod sollte über die Nahrung aufgenommen werden. Leiden Sie unter den beschriebenen Symptomen, scheuen Sie sich nicht, dies mit Ihrem Arzt zu besprechen. Lassen Sie bei Gelegenheit auch Ihre Blutwerte kontrollieren.



# Baltische Pflegekräfte auf Jobsuche in Deutschland

## Erfahrungen mit Vermittlungsagenturen

Migranten, die nach Deutschland kommen, um hier Arbeit zu finden, verfolgen ihr Ziel auf ganz unterschiedliche Weise.

Einige fliehen aus ihrem Land, weil dort Krieg herrscht und ihre Suche nach Arbeit beginnt erst nach ihrer Ankunft in einem sicheren Land. Andere haben die Möglichkeit, ihre Einreise nach Deutschland vorzubereiten und bereits aus ihrem Heimatland, einen Arbeitsplatz zu suchen.

Heute möchten wir über Menschen schreiben, die auf der Suche nach Job-Möglichkeiten im Ausland das Internet als Helfer genutzt haben.

Wir haben mit mehr als 100 baltischen Pflegekräften gesprochen, die in den letzten Jahren ihr Glück auf dem deutschen Arbeitsmarkt versucht haben. Dies ergab viele verschiedene Geschichten und Erfahrungen und wir haben sie gesammelt.

Wir wollen versuchen, einen generellen Eindruck von dem Prozess und den Hauptschwierigkeiten, die sich ergeben haben, zu zeigen.

Es gibt zwei mögliche Optionen, wie eine Krankenpflegerin aus den baltischen Staaten einen neuen Job in Deutschland finden kann. Sie kann sich selbst auf die Suche nach einem Arbeitgeber in Deutschland machen oder eine Personalagentur einschalten.

In 90 % der Fälle haben Kandidaten aus den baltischen Staaten eine Personalagentur als Partner gewählt, um mögliche Risiken zu verringern und um den Prozess der Anerkennung ihres Diploms in professionelle Hände abzugeben. Soweit die Theorie.

In der Praxis ist es für die Krankenpflegerinnen sehr schwer zu unterscheiden, welche Agentur seriös arbeitet und welche nicht. Welche Agentur Wert legt auf eine gute Betreuung und auf Qualität und welche nur schnell Geld verdienen möchte.

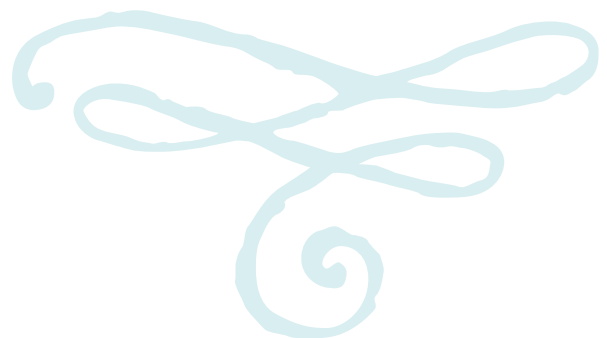
Eine Reihe von „schwarzen Schafen“ legen mehr Wert auf Marketing Aktivitäten und die Abwicklung von möglichst vielen Fällen mit einem geringen Aufwand.

- Oft wurden den Krankenpflegerinnen eine 6 monatige Intensiv-Deutsch-Ausbildung zugesagt, aber dann waren es nur 6 Wochen
- 5 Tage Arbeit pro Woche wurden versprochen, doch dann waren es nur ein oder zwei Tage
- Es wurde eine Wohnung zugesagt, aber nur ein Gemeinschaftszimmer mit drei weiteren Pflegekräften wurde zur Verfügung gestellt
- Es wurde eine Beschäftigung bei einem Arbeitgeber versprochen, in der Realität wurde die Krankenschwester allerdings von einer Leiharbeitsfirma zu verschiedenen Arbeitgebern geschickt, teilweise mit Anfahrtszeiten bis zu zwei Stunden,
- Weitere Deutschkurse in Deutschland wurden versprochen, jedoch nicht angeboten,
- Die Gehälter waren oft niedriger, als vorher versprochen,
- Teilweise wurde deutlich unter dem heutigen Mindestlohn bezahlt und die Gehälter wurden willkürlich neu festgesetzt, nachdem die Krankenschwester Deutschland erreichte.

In diesen Fällen brachen die meisten der Krankenschwestern ihren Aufenthalt in Deutschland ab. Sie wurden teilweise von Agenturen bedroht, dass sie aufgelaufene Kosten von bis zu 5.000 € bezahlen müssten. In zwei Fällen gab es dazu ein Gerichtsverfahren, das die Agentur jeweils verlor.

Dies sind die schlechten Beispiele. In etwa 50 % der Fälle arbeiten die Krankenschwestern heute noch in Deutschland. Meistens hatten die Krankenschwestern in Riga bereits ein A2/B1 oder B2 Sprachlevel und verbesserten ihre Sprachkenntnisse weiter in Deutschland.

Meistens kaufte der Arbeitgeber sie nach kurzer Zeit aus dem Agenturvertrag heraus und bot einen direkten Arbeitsvertrag an. In diesen Fällen blieben die Krankenschwestern meist bis heute bei diesem Arbeitgeber.



Kontaktlinse		Wurfscheiben			Feier	besitzanzeigendes Fürwort		deutsche Vorsilbe	Hafenstadt im Irak	Gerichtsbeisitzer		Backwaren
			2					Haut am Hirschgeweih				
Umgangsformen, Betragen		englische Biersorte					8	Hartgummi (Kautschuk)		auf diese Weise		
	4				Oriente			Mensch mit gutem Appetit			9	
Bootschiebestange		unabhängig, eigenständig		Bogenwaffe im MA.					1			
fester, farbloser Überzug						ausgest. Rieslaufvogel				Reizstoff im Tee		
techn. Erweiterung							blaue Alpenblume		Laut, Klang			
		3		Jugendlicher (Kw.)		Gefäß im Haushalt						ausgestorbenes Zebra
ein Balte	linksrhein. Mittelgebirge		Hautfarbe				5			dickflüssig		unbestimmter Artikel
geschlossener Hausvorbau						Vorname Einsteins		Luftreifen				
			französische Landschaft		Oper von Verdi					3./4. Fall von ‚wir‘		
Spielkartenfarbe		Kündigung									7	
Passionsspielort in Tirol				arabisch: Sohn				Kochgefäße				griechischer Buchstabe
					Stromspeicher (Kw.)		Oper von Puccini				11	
kosmet. Artikel für die Lippen	russischer Männername	biblischer Ort in Galiläa		griech. Stadtstaat der Antike			6			unbehaart		franz. Departementst.
Kerbtier			10					schweiz. Presseagentur (Äbk.)	Vorname der Basinger			
span. Mehrzahlartikel				französischer Artikel		Hauptstadt West-Samoas						japanisches Längenmaß
weibliche Verwandte			Flugwesen									
					germanische Gottheit				Rufname der Taylor †			

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



# Schmeckt wie selbst gekocht!

**Die Landhausküche liefert Mittagsgерichte direkt ins Haus**

Ein leckeres Mittagessen ohne großen Aufwand und Mühen? Mit dem Lieferservice der Landhausküche kein Problem. Auch Johanna Westen hat sich für einen Essenbringdienst entschieden. „Ich bin mit dem Service der Landhausküche sehr zufrieden, die Gerichte

schmecken wie selbst gekocht und ich habe mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens“, berichtet Johanna Westen begeistert.

Ob herzhaftes Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden. Und das Beste: Die Gerichte werden von den Kurieren der Landhausküche bis zu Ihnen

ins Haus gebracht.

Das Angebot der Landhausküche zeichnet sich durch leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen. Außerdem verzichten sie ganz bewusst

auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr  
**0 40 - 89 20 00**  
[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)



Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von **apetito**

**Jetzt ins Haus bestellen!  
3 x Lecker-Angebot:**

3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsggericht plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

Pro Tag nur  
**6,39 €**

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

**Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00**

[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de) appetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

# 1 A AUSZUBILDENDE

Insgesamt vier Auszubildende sind derzeit beim HANSEATIC Pflegedienst beschäftigt. Und wir, als anerkannter Ausbildungsbetrieb, haben einen hohen Anspruch an die Qualität der Ausbildung in unserem Betrieb. Deshalb sind wir auch besonders stolz über die bisher erzielten Ergebnisse unserer Auszubildenden.

In den letzten Wochen fanden gleich drei Prüfungen statt:

Anke (Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin) hatte ihre praktische Prüfung und hat diese mit Glamour gemeistert: Eine **1**.

Isabell (Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin) hatte ihre erste Lernzielkontrolle und diese ebenfalls mit **1** bestanden.

Katharina (Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen) hatte einen schriftlichen Test zu meistern und diesen ebenfalls mit **sehr guten Ergebnissen** bestanden.

Herzlichen Glückwunsch und weiter so. Wir sind stolz auf euch!





An dieser Stelle auch mal ein großes Dankeschön an unsere ehrgeizigen (und manchmal auch hartnäckigen) Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter: Yasemin Demirtas, Petra Jagalski, Knut Fleischmann, Maike Schulz.

Und damit die Ausbildung unserer künftigen Azubis noch besser werden kann, wird das Team der Praxisanleiter verstärkt: Melanie Ganer befindet sich zurzeit in der Weiterbildung zur staatlich geprüften Praxisanleiterin und wird diese im Juli 2016 abschließen.

Unsere Auszubildenden erhalten selbstverständlich auch die Unterstützung vom gesamten HANSEATIC-Team. Denn nur so kann es funktionieren und eine erfolgreiche Ausbildung gewährleistet werden.

Als Ausbildungsbetrieb haben wir alle eine große Verantwortung und nehmen diese auch gerne und gewissenhaft wahr.





# PFLEGE-JOB? HANSEATIC IST TOP!



## Die Johanniter: Alles aus einer Hand!



Erste-Hilfe-Ausbildung • Hausnotruf • Fahrdienst • Menüservice • Rettungsdienst  
Sanitätsdienst • Tagespflege „Haus am Feuerloch“ in Marmstorf

Weitere Informationen unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Harburg  
Am Saal 2 | 21217 Seevetal - Meckelfeld  
Tel. 040 7686662 | Fax 040 7681124  
harburg@johanniter.de | www.johanniter.de/harburg

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

