arbeitlandia.eu
WSZYSTKO O PRACY W OPIECE W NIEMCZECH

**nr 17**
**Praca za granicą**
II kwartał 2018 | Poznań
www.arbeitlandia.eu
ISSN 2391-5597

## ZUS i Unia Europejska dyscyplinują oddelegowanie do Niemiec

## O Wandzie, co Polaka nie chciała

## Nie wyjechałam do Niemiec, a Ewa tak

## Coś dla panów opiekunów – tory samochodowe w Niemczech

## “Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte!”

*-Theodor Fontane*

Jesień i zima to najtrudniejsze okresy w pracy opiekunów osób starszych w Niemczech. Ciemno, zimno, mokro, trudniej wyjść z domu. Nic się nie chce ani nam, ani naszym podopiecznym. Telewizja, czytanie „na boczku”, leniwie i nieruchomo. Mamy ten okres na szczęście już za sobą. Warto pomyśleć i dla siebie, i dla naszych podopiecznych o większej aktywności fizycznej. Pamiętacie gimnastykę poranną w I Programie Polskiego Radia? To był hit tamtych czasów. Zachęcam wszystkich gorąco do ruchu. Najlepiej na świeżym powietrzu albo przy szeroko otwartym oknie! Przebywając z osobami starszymi łatwo wpaść w siedzący tryb życia. A potem bolą kręgosłupy, ulegamy kontuzjom stawów barkowych jak super sportowcy, pojawia się zadyszka po przyniesieniu małej siatki z zakupami. Panie i panowie opiekunowie! Jest wiosna, zbliża się lato! Może postanowimy sobie wspólnie, że będziemy o siebie lepiej dbali? Lekka gimnastyka rano, jakaś przejażdżka rowerem, systematyczne spacery. Zadbajmy nie tylko o naszych podopiecznych, ale również o nas samych. Ruch pomaga nie tylko zachować zdrowie i dobrą sylwetkę. Takie przypadłości, na jakie skarżą się opiekunowie, jak ospałość, zniechęcenie, poczucie ciągłego zmęczenia, wyczerpanie nerwowe to efekt niedotlenienia. Odpowiednia dawka tlenu jaką dostarczamy do organizmu podczas ruchu na świeżym powietrzu ma decydujący wpływ na nasz humor. Gwarantuję, że ruch poprawi samopoczucie!

A żeby nie być gołosłownym – publicznie ogłaszam, że od 1 marca 2018 roku dwa razy w tygodniu chodzę pieszo do pracy. Trudno, niech samochód za mną tęskni :)

**Redaktor Naczelny**
**Dorota Lewandowska**

**WYDAWCA**: Carework Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Spółka komandytowa, 60-246 Poznań, ul. Winklera 1
**SIEDZIBA REDAKCJI**: ul. Winklera 1, 60-246 Poznań, tel. 61 662 10 81
**REDAKTOR NACZELNY**: Dorota Lewandowska, tel. 602 818 040
**DZIAŁ REKLAMY**: Małgorzata Sołtys, tel. 32 336 90 60
**DRUK**: Drukarnia MATRIX
**ZDJĘCIA**: FOTOLIA

arbeitlandia.eu
WSZYSTKO O PRACY W OPIECE W NIEMCZECH



# ZUS i Unia Europejska dyscyplinują oddelegowanie do Niemiec

Praca w opiece na tzw. „skoczka” to kusząca propozycja. Koleżanka czy kolega z innej firmy prosi o krótkie zastępstwo. Agencja opiekuńcza, inna niż ta, w której zwykle pracujemy, ma atrakcyjniejszą ofertę w okresie świąt lub wakacji. Opiekunki i opiekunowie osób starszych z Polski korzystają chętnie z takich okazji, nie zastanawiając się nad konsekwencjami prawnymi. A warto o tym pomyśleć. Zaczął funkcjonować zapowiadany od kilku lat system równoległej rejestracji formularzy A1 dla pracowników z krajów unijnych, oddelegowanych do pracy w innym kraju unijnym.

**Rejestracja formularza A1**

Dla opiekunek osób starszych w Niemczech jest to z jednej strony dobra wiadomość. Potwierdzenie naszych uprawnień do korzystania z niemieckiego systemu ubezpieczeń zdrowotnych nastąpi z chwilą zarejestrowania formularza A1 przez polski ZUS. Z drugiej strony – możemy być oddelegowani tylko przez jedną firmę i ZUS wyda dla nas tylko jeden formularz A1 w danym okresie.

Co to oznacza? Jeżeli firma X wystąpiła o formularz A1 dla nas na 12 miesięcy (tak to najczęściej wygląda) i skuszeni inną propozycją zawrzemy w tym okresie umowę z firmą B, to firma B otrzyma z ZUS odmowę poświadczenia naszych uprawnień do leczenia za granicą. Jeżeli więc chcemy skorzystać z okazji pracy w innej firmie, trzeba rozwiązać umowę z poprzednią agencją i dopilnować odpowiedniego skrócenia formularza A1 w ZUS.

**Karta EKUZ**

Przy okazji przypominamy, jak wygląda uzyskanie karty EKUZ dla turystów, a jak dla oddelegowanych. Opiekunki osób starszych dobrze znają tłumaczenia firm, które nas oddelegowują do Niemiec, że wydanie karty EKUZ dla pracowników wymaga więcej czasu niż wyrobienie karty EKUZ na wyjazd turystyczny. Jest w tym sporo prawdy. Jeżeli wybieramy się do Niemiec lub innego kraju członkowskiego Unii Europejskiej jako turysta, otrzymanie karty EKUZ wymaga od nas jedynie krótkiej wizyty w NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia). Wypełniamy krótki formularz, pobieramy numerek (trzeba przyznać, że „bilety” na wejście do urzędów poprawiły efektywność pracy polskich urzędów) i po przedłożeniu dowodu osobistego w kilka minut otrzymamy wydrukowaną kartę EKUZ. Przy odrobinie szczęścia i małej kolejce, cała procedura zajmie nam nie więcej niż pół godziny.

Przy oddelegowaniu do pracy w Niemczech procedura wygląda inaczej. Najpierw trzeba złożyć w ZUS wniosek o potwierdzenie uprawnień do oddelegowania. Jest to właśnie formularz A1. ZUS po sprawdzeniu, czy pracodawca i pracownik spełniają wymagania wynikające z dyrektywy unijnej, poświadcza formularz A1. Dopiero po jego uzyskaniu można odebrać w NFZ kartę EKUZ. Jest to więc dłuższa procedura. Jeżeli nie otrzymamy karty EKUZ przed wyjazdem, nie należy się martwić. Jest to dokument o charakterze retrospektywnym, czyli nie musimy go od razu okazać, aby skorzystać ze świadczeń. Ważne jest, że jesteśmy do tych świadczeń uprawnieni, a dokument potwierdzający, czyli EKUZ możemy dostarczyć po skorzystaniu z pomocy lekarskiej.

*Pamiętaj! Jeżeli wyjeżdżasz do Niemiec jako pracownik oddelegowany, nie możesz być równolegle oddelegowany przez kilku pracodawców. ZUS sprawdzi to błyskawicznie i otrzymasz odmowę poświadczenia formularza A1, będącego podstawą do wydania karty EKUZ.*

# O Wandzie, co Polaka nie chciała

W odróżnieniu od innych miejsc pracy za granicą, praca w opiece w Niemczech charakteryzuje się tym, że jej podjęcie nie wymaga dużych nakładów organizacyjnych i finansowych. Przed wyjazdem nie musimy gromadzić środków na wynajęcie mieszkania czy pokoju i wyżywienie. Trzeba mieć oczywiście podstawową wiedzę na temat ograniczeń, jakie niesie ze sobą starość i choroby, doświadczenie zdobyte niekoniecznie zawodowo, ale również w opiece nad bliskimi, umiejętność prowadzenia domu, chociaż odrobinę mówić i rozumieć po niemiecku. Trzeba też mieć odpowiednią osobowość - dużo, dużo serca dla ludzi. To informacja dla tych, którzy chcą sami wyjechać. Niestety często do wyjazdu zmusza nas życie.

**Taka właśnie jest Wanda**

Nieduża, ani chuda ani gruba, ani ładna ani brzydka. Bardzo serdeczna, pogodna osoba. Pomimo wszystko. Pomimo tego, co ją w życiu spotkało. A właściwie pomimo tego, kogo w życiu spotkała. Kiedy Wanda była jeszcze młodą dziewczyną, poznała Jego. To była miłość od pierwszego wejrzenia. On. On był starszy od niej o trzy lata. Taki poważny, taki przystojny, taki do pokochania od razu. Nie dało się po prostu inaczej, musiała go pokochać. Trochę trwało, zanim ją zauważył. Wtedy też była nieduża, ale na pewno była szczupła i atrakcyjna, tak jak każda młoda dziewczyna. Zaszumiało w głowie, zamigotało iskierkami w sercu, zakręciło motylami wszystkich barw. Wanda nie zorientowała się, kiedy już była żoną, zaraz potem matką czwórki dzieci. Po prostu kochała dalej. Za wyjątkiem kilku miesięcy nie pracowała zawodowo. Zajmowała się tylko domem – prała, sprzątała, gotowała. Była zaradną, świetną panią domu. Nawet kiedy sklepy świeciły takimi pustkami, że trudno było kupić mięso na kartki. Wanda zawsze postarała się dla Niego o to, co lubił. Kiedy zmarła Jego mama, mąż zabrał teścia do nich. Starszy pan przygnębiony śmiercią żony wpadł w depresję. Miał babcię Niemkę, żeby go czymś zająć, prosiła, żeby uczył ją języka niemieckiego. Wtedy jeszcze nie było wiadomo, że to depresja. Powoli, powoli przestał nawet wstawać na posiłki, leżał, ledwo pozwolił się nakarmić i umyć. Wanda zajmowała się czwórką dzieci, teściem i mężem. On wracał z pracy taki zmęczony. I nerwowy. Dzieci mu przeszkadzały, ojciec go denerwował a Wanda... Wanda nawet nie miała czasu zastanawiać się, co ona. Mąż z nią nie rozmawiał, ona nie miała czasu się tego domagać. Czasami jeszcze w nocy znaleźli dla siebie parę chwil, ale nie było tak jakby Wanda chciała. Ot, męskie potrzeby i nic więcej. Dzieci były wspaniałe, rosły szybko. Teść zmarł po 9 latach spędzonych w łóżku. Wysechł jak patyczek, zagubił się całkowicie w labiryntach swoich myśli. Często siadała koło niego na chwilkę, żeby przygładzić siwe włosy. Łapał wtedy mocno i tak jakoś serdecznie jej rękę. Płakała bardzo po jego śmierci. Potem płakała, kiedy wyprawiała kolejne dzieci „na swoje". Łatwo się wzruszała, to był przecież jej jedyny świat – dzieci, mąż, opieka nad teściem.

**Jesteś taką szarą myszą**

Wanda miała 50 lat, kiedy to usłyszała. Nie, nie od męża, od swojej koleżanki. Takiej koleżanki, która niby jest miła, ale wie, co powiedzieć, żeby zabolało. Uważaj, mówiła, ten Twój jest nadal przystojny, jak o siebie nie zadbasz to jakaś młodsza go zabierze. Wanda nie wierzyła, że dla niego może istnieć ktoś inny, przecież On to był cały jej świat. Nie kłócili się, żyli w miarę zgodnie. No, może trochę obok siebie, ale od lat tak było. On w pracy, ona w domu, obiad zawsze o tej samej godzinie, potem krótka rozmowa, ona zmywała, żartobliwie opowiadała o tym, jak minął dzień, a On w tym czasie oglądał telewizję, rzadko odpowiadał. Wieczorami czasami wychodził do kolegów, nieraz razem szli do jakiś znajomych. Szara mysz nie dała jej jednak spokoju. Spojrzała na siebie krytycznie. Kupiła kilka nowych ubrań, zaczęła biegać, dbała o codzienny makijaż. Mąż nic nie zauważył. Pomyślała, że to dobrze, to znaczy, że ciągle ją widzi tak samo jak się poznali. Nieważne, czy jest pięknie ubrana czy w szlafroku. Jest dla niego czymś stałym i niezmiennym. Wzruszyła się Jego romantyzmem. Załatwiła jako niespodziankę na sobotni wieczór bilety na świetny film. On powiedział, że niestety, ale nie. Ma coś innego w planach. I nawet nie powiedział co. To od tej „dobrej" koleżanki dowiedziała się, że jest ktoś inny. Od kilku lat. Zapytała Go wprost.

Nie zaprzeczył, nawet się speszył i zaczął przepraszać. Nie powiedział, że jest szarą myszą, ale że jest trochę nudna i przewidywalna. Że ciągle była tylko zajęta innymi, a dla niego nie miała czasu. Kim, zapytała, kim byłam zajęta?

To przecież były nasze dzieci, Twój tato, no i cały dom kręcił się wokół Ciebie. Teraz staram się być barwniejsza, ciekawsza, ale Ty tego nie zauważasz. Chciała o niego walczyć, ale żeby walczyć, przeciwnik musi być zainteresowany walką. On nie był. Spakował się i odszedł. Wanda też postanowiła odejść. Od swojego życia. Gdzieś daleko. Szybko i bez zbędnych przygotowań podjęła pracę opiekunki osób starszych w Niemczech.

**Jestem świetną opiekunką osób starszych**

Pierwsze miesiące w Niemczech były straszne. Praca nie była zła, ale ta gonitwa myśli. Nerwy, emocje, lęk. I ciągły, siedzący gdzieś w środku szloch. Tyle lat dbania o męża, o rodzinę. Dzieci nie mogły jej pomóc w przełamaniu wewnętrznego smutku. Dopiero ten stabilny rytm życia starszych ludzi pozwolił jej na odzyskanie równowagi. Przypomniała sobie z czasem, że tak naprawdę to jest z natury pogodna i wesoła. Przypomniała sobie, że zawsze sprawiało jej satysfakcję dbanie o innych. Poczuła się dobrze widząc, że jej dbałość o podopiecznych jest doceniana. Babcie i dziadkowie lubili ją. Lubili ją też krewni osób starszych. W domu robiła właściwie to samo, ale nigdy nie słyszała tylu podziękowań i serdecznych słów za te „nudne i przewidywalne" zachowania. Na 90-tych urodzinach kolejnego podopiecznego nagle usłyszała, że znowu głośno się śmieje. Starszy pan z lekką demencją szarmancko zarzekał się przy całej rodzinie, że gdyby nie to, że nie może już uklęknąć przez reumatyzm, to natychmiast poprosiłby ją o rękę. Nie, nie poznała żadnego innego mężczyzny. Była tylko kilka razy na niezobowiązującej kawie. Poznała za to sympatyczne koleżanki opiekunki. Niektóre z nich pracowały, żeby się urządzić, żeby pomóc dzieciom, żeby nie siedzieć samotnie w domu, ale były też takie z brzemieniem gorszym od niej. Mąż pijak, mąż agresywny. Mąż niewierny nie był więc aż taki najgorszy. Były takie opiekunki, które miały to wszystko równocześnie – niewierny, agresywny mąż alkoholik. Dla nich nawet najtrudniejszy podopieczny taki, który krzyczy po nocach, którego trzeba dźwigać i sprzątać po nim, to nie było nic strasznego. W Polsce ich życie wyglądało podobnie, ale gorzej. Nie miały nic oprócz strachu. Tu w Niemczech przynajmniej dostają za to samo pensję, mają czas wolny i społeczny szacunek. Wanda nigdy dotąd nie miała takiej możliwości poznania innych żon i ich smutków. Poznała też żony, które miały dobre małżeństwa takie, które bardzo tęskniły za mężami i domem. W jakimś momencie zdała sobie sprawę z tego, że ona już nie tęskni. To znaczy tęskni za dziećmi, za dawnymi czasami, kiedy była dużo, dużo młodsza, ale nie tęskni za Nim. I za powrotem do czasów, kiedy jej Ja określał tylko On. To było dla niej przełomowe odkrycie. Lubię swoją pracę, mam dużo serca dla ludzi, cieszy mnie, że mogę pomagać innym. I cieszę się, kiedy słyszę, że jestem świetna, że mama czy tata przy mnie zyskali pogodną starość. Poza krótkim okresem narzeczeństwa od Niego nigdy nie usłyszała pochwały – za to, że jest, za to, że się śmieje, za to, że dobrze gotuje, za to, że dzieci i dom są zadbane.

**Nie chcę Go z powrotem**

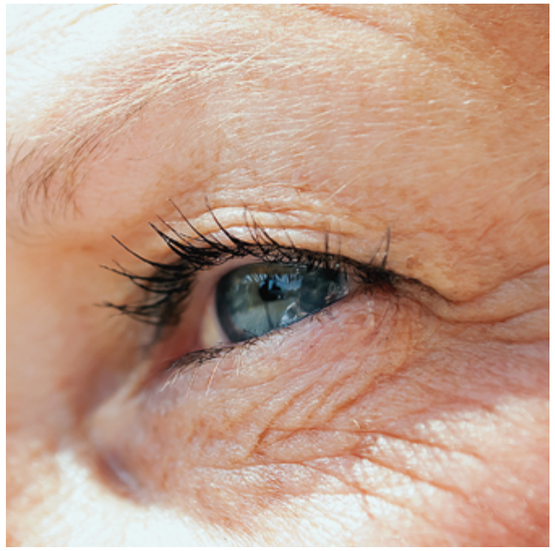
Wrócił do domu po ponad dwóch latach. Wiedział, że przyjedzie z Niemiec, wypytał dzieci. Czekał w domu (nigdy nie zmieniła zamków i żadne z nich formalnie nie przerwało małżeństwa) z kwiatami. Stała w drzwiach z walizką i patrzyła jak zauroczona. Prawie zapomniała, jaki jest przystojny. Poczuła delikatny szum w głowie, w sercu zamigotała przynajmniej jedna iskierka i zakręciło lekko barwnymi motylami. Prawie trzydzieści lat razem i tylko dwa lata osobno. Rozejrzała się po mieszkaniu. Ciągle pracowała w Niemczech, niewiele zmieniła w domu. Wszystko było prawie takie samo – meble, zasłony, dywany. I On, On też był prawie taki sam jak wtedy, kiedy się w nim zakochała. Coś do niej mówił, przepraszał, tłuma-

czył się, kajał się za błąd, za to, że jej nie doceniał, nie rozumiał, nie dorósł do sytuacji. Tamta nie potrafiła stworzyć mu domu, nie dbała o niego, musiał sam prać, nie umiała gotować, ciągle malowała paznokcie a wieczorami nakładała na twarz koszmarne maseczki. Nie wręczył jeszcze kwiatów, trzymał je przy sobie i mówił, ciągle coś mówił o tym, jak to było mu źle z tą inną. Pomyślała, że ma taki aksamitny głos. Pomyślała też, piękny jest ten bukiet, róże, malutkie goździki i te takie pachnące dzwoneczki. Jak one się nazywają, na pewno pachną, ale nie mogę sobie przypomnieć. Ach, wiem, to są frezje. Ładnie ułożony bukiet, nie za dużo dodatków, kwiaty nie giną w nadmiarze różności. Kochanie? Ocknęła się. On przysunął się blisko i podawał jej kwiaty. Wanda wzięła je machinalnie, ale żachnęła się, kiedy On chciał ją przytulić. Nie, nie chcę Go. To już jest inny człowiek, to nie jest On, to jest człowiek, który wybrał życie z inną kobietą. To jest człowiek, który wraca do mnie nie z miłości, ale z wygodnictwa. Tamta nie prała, nie umiała gotować. Biedaczek aż dwa lata cierpiał. Jest dla mnie jak zdjęcie przystojnego aktora, do którego można po cichu wzdychać i marzyć. I taki zawsze będzie w mojej pamięci – On. Ale tylko w tamtych czasach. Nie spodziewał się tego, krzyczał, że pewnie poznałam jakiegoś Niemca i dlatego nie chcę wrócić (ja – wrócić, ja nie odeszłam!). I że kiedyś tam inna Wanda Niemca nie chciała i wolała życie stracić a ja.... A ja po prostu nie chcę Polaka, honoru nie mam. Wanda, Wanda słyszysz mnie?

Słyszałam, ale nie chciałam słuchać. Jestem nadal sama, dwa lata po rozwodzie. Pracuję nadal jako opiekunka osób starszych i uważam, że nic w życiu nie straciłam. Tamto życie to po prostu moje wspomnienia a obecne, to moja teraźniejszość. Zmieniło się tylko to, że nie jestem żoną. Ani Polaka ani Niemca. Może to się jeszcze zmieni, ale na razie jestem świetną opiekunką osób starszych.

# Nie wyjechałam do Niemiec, a Ewa tak

Mam dzisiaj 63 lata, od kilku lat jestem na wcześniejszej emeryturze. Powiem szczerze, nie jest mi łatwo, ale głodem też nie przymieram. W szkole uczyłam się języka niemieckiego, nawet trochę jeszcze pamiętam. Moja najlepsza przyjaciółka Ewa – znamy się całe życie, od przedszkola – kilka lat temu namawiała mnie na wyjazd do pracy w opiece do Niemiec. Namawiała mnie, ale nie dałam się przekonać. Wszystko we mnie krzyczało – nie, przepracowałaś tyle lat, odpocznij, naciesz się wolnością. Gdzie się będziesz pchała na stare lata, do obcych. Masz dzieci, wnuki, ogródek, lubisz szydełkować, nie będziesz się nudziła na emeryturze. Po co to wszystko? Dla pieniędzy? Nie warto.



**Pierwsze zlecenie**

Ewa wyjechała. Najpierw chodziła na kurs języka niemieckiego. Miała o tyle lepiej od innych kursantek, że troszkę tego języka już kiedyś liznęła. Coś się przypomniało, czegoś się nauczyła. Pamiętam jak dzisiaj, kiedy odprowadzałam ją na autokar. Obie byłyśmy spięte. Ja – bo się bałam jak tam sobie moja Ewa poradzi, a ona z emocji oczekiwania jak tam będzie. Ona zawsze była odważniejsza ode mnie, zawsze chciała od życia więcej. Zadzwoniła zaraz po przyjeździe, trochę przerażona tym, że jednak prawie nic nie rozumie. Od siebie powiedzieć jeszcze jakoś daje radę, ale jak do niej mówią to prawie nic, zwłaszcza starsza pani, którą się zajmowała. Szybko jednak weszła w rytm domu, przestała się zamartwiać tym, że dobrze nie rozumie. Trochę sobie pomogała rękoma, trochę słowniczkiem, trochę się domyślała. Potem, jak mówiła, było już tylko lepiej. Strasza pani nie była łatwą osobą. Wszystko musiało być „po staremu". Ewa się śmiała, że chwilami jest gorzej niż w przedszkolu – jedzenie, mycie rąk i leżakowanie na komendę. Dała jednak radę. Przyjechała z tych Niemiec prosto do mnie, zmęczona, ale pełna pozytywnej energii. Cieszyła się z tego, że zarobiła, że poznała nowych ludzi, nauczyła się lepiej niemieckiego. Była ze starszą panią i jej dziećmi w eleganckiej restauracji na obiedzie i zwiedziła ten zamek od Disneya. To znaczy ten zamek, z którego podobno inspirację czerpał Disney do czołówki swojej wytwórni, Neuschwanstein. Opowiadała też o nieznośnej babci, przez którą nawet zdarzyło jej się płakać (nie mogłam w to uwierzyć – Ewa i płacz?), o tym, że nauczyła się ubierać dorosłą osobę (to trochę tak jak z dzieckiem, tylko trzeba jeszcze ostrożniej) i że rosół nie jest ulubioną zupą Niemców. Pokazała prezenty, które kupiła dla wnuczek, i kurtkę, piękną kurtkę dla siebie. Dostałam od niej elegancki sweterek (gdzie ja go założę?). Jak już się nagadała, padło pytanie – a co u Ciebie?

**Codzienność**

U mnie każdy dzień był taki sam jak zawsze. Wstałam, posprzątałam, zrobiłam zakupy. Trochę pooglądałam telewizję, coś tam sobie ugotowałam. Zrobiłam następną serwetkę na szydełku. Z rodziną rozmawiałam głównie przez telefon. Teraz takie czasy, że wszyscy zagonieni. Córka wpadnie raz w tygodniu na kilka minut, syn mieszka w innym mieście. Byłam u niego z wizytą, ale krótko, czuję, że jego żona mnie nie lubi. Wnuczka, ta od córki, ma swoje nastoletnie sprawy. Nie powiem, codziennie zadzwoni, w każdą niedzielę stara się pójść ze mną do kościoła. Nie bardzo miałam co opowiadać. Oczywiście nagadałyśmy się o starych czasach, wspólnych znajomych, nowościach w naszym miasteczku. Kiedy wyszła, przeraziłam się. To już tylko tak ma moje życie wyglądać? Nic nowego nie zobaczę, nikogo nowego nie poznam, nie będę przeżywała żadnych emocji? Będę tak jak moja śp. Babunia całymi dnia szydełkować i wyglądać przez okno kto idzie? Pewnie tak. Szkoda. Patrzę na kolejne powroty Ewy z Niemiec i czuję, że pomimo iż jesteśmy równolatkami, ja się bardziej zestarzałam. I naprawdę nie chodzi o pieniądze, o to, że ona jest lepiej ubrana, że ma dobre kosmetyki i chodzi regularnie do fryzjera.

**Zmiany odmładzają**

Ona jest ciągle aktywna. Uczy się języka, ćwiczy pamięć na pewno lepiej niż ja szydełkując czy siedząc przed telewizorem. Wie, że jest potrzebna – w Niemczech miliony ludzi potrzebują opieki. Kogoś kto ugotuje, posprząta, pomoże się umyć, posiedzi z nimi czy pójdzie na spacer. Żeby nie siedzieć całymi dniami samemu, tak jak ja. Ewa ma emocje – nie zawsze pozytywne, ale ma. U mnie nic się nie zmienia. Główna atrakcja to skończenie następnej serwetki, która ląduje na wieczność w szufladzie. Ewa pojechała na wakacje już do kilku ciepłych krajów. Nauczyła się obsługiwać komputer. Zaczęła sobie stawiać cele – teraz pracuję na to czy na tamto. Ja nie mam właściwie już żadnych swoich celów. Nie rozpadła się jej rodzina a wręcz widzę, że więcej czasu spędzają ze sobą. Taki wyjazd na dwa miesiące jakoś odświeża jej więzi rodzinne. Myślę, że przebywanie z ludźmi, którzy są od niej starsi o 20-25 lat dodaje jej sił i młodości. Nie jest jej zawsze łatwo w tej pracy, ale to ją pobudza do zachowania młodości. A ja się czuję jak prawdziwa babcia, bo żyję właściwie podobnie jak te niemieckie staruszki i staruszkowie - samotnie. Ewa mówi, że jeszcze nie jest dla mnie za późno, że skoro wiek emerytalny przesunęli na 65 lat to powinnam coś ze sobą zrobić. Mówi też, że w Niemczech osoby starsze to ludzie grubo po osiemdziesiątce, my z naszym wiekiem do nich się nie zaliczamy. Może ma rację, może znajdę sobie jakich kurs i pojadę do tych Niemiec. Po to, żeby zobaczyć, jak wyglądają ludzie naprawdę starzy wiekiem a nie tylko duchem, jak teraz ja. Jeszcze mam szansę, żeby coś zmienić.

# Deutsch ist einfach

**Co możemy sobie zrobić – po niemiecku**

Jeżeli ktoś uczył się języka niemieckiego w szkole, wie, jak powiedzieć, że boli głowa, brzuch, gardło. Magiczne słówko „schmerzen" załatwia sprawę – Kopfschmerzen (ból głowy), Bauchschmerzen (ból brzucha), Halsschmerzen (ból gardła). Mniejszą wagę przykłada się do nauczenia jak określić urazy (die Verletzung). Takie drobne, niegroźne, które jednak są dokuczliwe. Niektóre z takich drobnych urazów są już prawie historyczne. Kto jeszcze pamięta, jak często niegdyś byliśmy narażeni na wejście drzazgi w palec? We współczesnym świecie plastiku i tworzyw sztucznych trzeba się o to naprawdę postarać. Jednak wszystko się może zdarzyć, więc lepiej wiedzieć, jak to powiedzieć.

## Drzazga – Splitter

Ich habe einen Splitter im Finger – mam w palcu drzazgę

Einen tiefsitzdenen Splitter entfernen – usunąć głęboko siedzącą drzazgę

Jeżeli już przydarzy nam się taka sytuacja to potrzebujemy taki malutki, również już trochę zapomniany przyrząd, jakim jest pinceta, częściej nazywana pęsetą. Po niemiecku to die Pinzette.

Po wszystkim, jeżeli pozostanie ranka warto nałożyć plaster – po niemiecku das Pflaster. W tym miejscu zwracamy uwagę na często popełnianą kalkę językową – wyrazu Pflaster nie używamy u rzeźnika (Metzgerei)! Owszem, w Niemczech również kupuje się wędliny i mięso na plastry, ale takie plastry to die Scheibe lub die Schnitte. To właśnie dlatego poznaniacy jedzą nie kromki, ale sznytki chleba :)

Podobne brzmienie ma słowo skaleczenie – der Schnitt. Co jeszcze może nam się zdarzyć po niemiecku? Sporo!

- die Schürfwunde, das Schürfung – otarcie
  Otarłam sobie kolano – Ich habe mir mein Knie geschürft
- die Schwellung (Anschwellung) – obrzęk
  spuchnięte, obrzęknięte stopy– (an)geschwollene Füße
- die Brandwunde – oparzenie
  Oparzenie przez słońce – Sonnenbrand
- der Biss – ugryzienie
  przez kleszcza – Zeckenbiss, przez psa – Hundebiss,
  przez węża – Schlangenbiss
- der Stich – użądlenie
  przez pszczołę – Bienenstich, przez osę - Wespenstich, przez komara – Mückenstich
- die Beule – guz
  nabić sobie guza – sich eine Beule holen)

Urazy powstają również na skutek stłuczenia. Taka kontuzja to die Prellung. Siniaki, które powstają w efekcie stłuczenia to die Blauflecken. Specyficznym rodzajem siniaka, który pojawia się po urazach uda jest Pferdekuß. W niektórych rejonach Niemiec możemy się spotkać z takimi określeniami jak Rossbiss czy też Schweinebiss.

Jeżeli pojawimy się w towarzystwie z plastrem, opatrunkiem lub utykając to na pewno zostanie nam zadane pytanie, co się stało:

Was ist passiert? (Co się wydarzyło?)

P.S. Poruszyliśmy temat ukąszeń przez węża, ale uspokajamy – w Niemczech żyją tylko dwa gatunki jadowitych węży – żmija zygzakowata i żmija żebrowana. Ich nazwy po niemiecku są krótsze i łatwiejsze niż nazwy polskie – Kreuzotter i Aspisviper. Na pewno Niemcom trudniej nauczyć się naszych polskich nazw tych węży niż nam niemieckich.

Deutsch ist einfach!

# Coś dla panów opiekunów – tory samochodowe w Niemczech

Mężczyźni nadal stanowią mniejszość wśród osób zajmujących się domową opieką nad osobami starszymi w Niemczech. Ich liczba jednak systematycznie rośnie. Polscy mężczyźni potrafią równie dobrze jak kobiety zająć się domem, ugotować, a dodatkowo mają z natury więcej siły, aby pomóc osobom starszym niesprawnym ruchowo. Ten temat wybraliśmy właśnie dla panów opiekunów. W końcu, który mężczyzna oprze się wyobrażeniu o emocjach jakie przeżywają kierowcy wyścigowi w swoich bolidach?

Wyścigi samochodowe pojawiły się w natrualny sposób wraz z rozwojem motoryzacji. Dawno, dawno temu, mężczyźni ścigali się w rydwanach, na koniach. Konie mechaniczne dodały tym męskim rywalizacjom szybkości i tempa, ale też zmniejszyły liczbę możliwych uczestników. Wyścigi stały się sportem, chętnie obserwowanym i dopingowanym

przez panów. Wokół wyścigów powstał cały przemysł, związany z produkcją coraz to szybszych samochodów. To już nie są właściwie samochody wyścigowe, ale bolidy. Nazwę zwyczajową na wyścigówki skradziono z astronomii. Bolid to rodzaj dużego meteoru, którego wejście w atmosferę ziemską wiąże się z powstaniem silnej fali akustycznej, przypominającej pisk opon przy gwałtownym hamowaniu lub wejściu w zakręt.

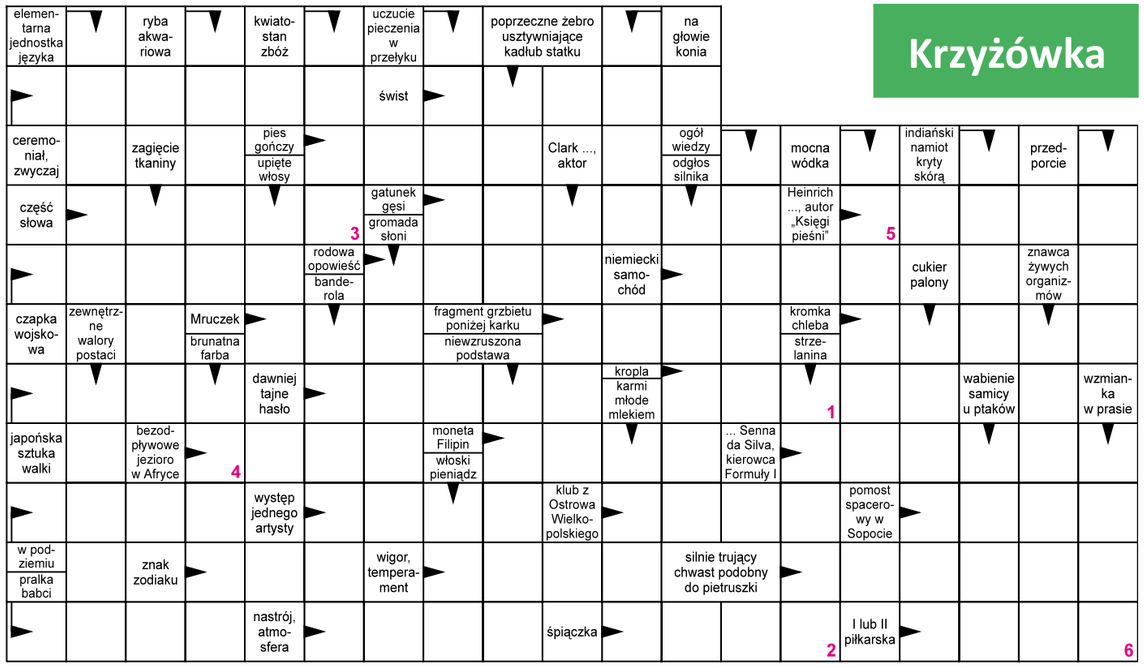
**Niemieckie tory wyścigowe**

W Niemczech znajduje się kilka słynnych samochodowych torów wyścigowych, na których odbywają się wielkie imprezy. Najbardziej znany to Nürburgring, zwany w skrócie Ring, położony ok. 60 km na zachód od Koblencji (Koblenz). Ten tor to ponad 20 kilometrów prawdziwego szaleństwa w górach Eifel, przy miasteczku Nürburg. Pełen ostrych zakrętów, ale też prostych, na których można rozwinąć imponującą szybkość, uważany jest za jeden z najtrudniejszych torów wyścigowych na świecie. Tor powstał już w latach 20-tych XX wieku. Szerokość od 8-9 metrów, 174 zakręty! To właśnie tu w latach 70-tych Niki Lauda przejechał ponad 22 kilometry w czasie niższym niż 7 minut. I na tym torze odniósł swój najcięższy wypadek. Tor był wielokrotnie przebudowywany, łagodzony, poprawiano warunki bezpieczeństwa, ponieważ kierowcy nie chcieli na nim jeździć. Podajemy kilka wyników średniej prędkości na tym torze, jakie w różnych latach pokonał słynny Michael Schumacher: październik 1995 roku – 183,18 km/h, maj 2000 roku –180,54 km/h, czerwiec 2001 roku – 204,143 km/h. Pamiętajmy, że jest to prędkość średnia! Kilka lat temu pojawiły się kłopoty finansowe związane z zarządzaniem torem i nieco stracił on na swoim znaczeniu w świecie Formuły 1. Ale nadal jeżdżą na nim sławy wyścigów samochodowych m.in. Robert Kubica.

Inny znane niemieckie tory wyścigowe to: Hockenheimring (ok. 25 km na południe od Mannheim), Motorsport Arena Oschersleben (okolice Magdeburga), Sachsenring (okolice Chemnitz), Norisring w Norymberdze (jedyny tor miejski w Niemczech, wsławił się niestety także tym, że na jego terenie odbywały się zjazdy nazistowskiej NSDAP), EuroSpeedway Lausitz (najbliżej polskiej granicy, ok. 60 km na północ od Drezna). Jako ciekawostkę podajemy, w 1998 roku jeden raz odbyły się wyścigi Formuły 1 na berlińskim odcinku autostrady.

W Niemczech oprócz torów wyścigowych na których odbywają się wielkie imprezy sportowe znajdują się także zamknięte obiekty, na których potentaci samochodowi testują swoje nowe modele. Są to tory: w Boxberg (należy do firmy Bosch, korzystają z niego różne firmy), tor Volkswagena Ehra Lessien oraz tor Dudenhofen należący do Opla. Niektóre z tych obiektów są udostępniane okresowo do zwiedzania.

## Krzyżówka




| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

Prosimy o przesyłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Winklera 1, 60-246 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka", do dnia 15 czerwca 2018 roku. Osoby, które prześlą prawidłowe rozwiązanie razem z zamieszczonym obok kuponem, otrzymają bon o wartości 50 PLN do wykorzystania w sklepie internetowym www.carework.pl/sklep. Fundatorem nagrody jest CareWork – www.carework.pl. Regulamin konkursu jest dostępny na www.arbeitlandia.eu.

**Laureatami ostatniej krzyżówki zostały: Justyna Moskała z Nysy, Ilona Kaczorowska z Nysy, Marta Chrystman z Góry, Halina Kulik z Bydgoszczy oraz Krystyna Mankiewicz z Bisztynka – serdecznie gratulujemy!**

arbeitlandia.eu
WSZYSTKO O PRACY W OPIECE W NIEMCZECH

**KUPON**

**nr 17**
II kwartał 2018

CareWork
*pielęgnujemy wartości*

# PRACA DLA OPIEKUNEK w Niemczech

# OFERTY PRACY WAKACYJNEJ

**dla nauczycieli i nie tylko**

- Atrakcyjne zarobki
- Bezpieczny wyjazd
- Pewna praca
- Wyjazdy letnie od 2 do 6 tygodni
- Premia za pracę w wakacje **100 EUR** NETTO*

Szczegóły na stronie **www.carework.pl**

**Oddział w Poznaniu**
ul. Winklera 1
60-246 Poznań
61 662 10 81 lub 82

**Oddział w Legnicy**
ul. Pocztowa 7
59-220 Legnica
76 871 96 01

**Oddział we Wschowie**
ul. Kuśnierska 4
67-400 Wschowa
65 520 47 18

**Oddział w Nysie**
ul. Siemiradzkiego 2/3
48-300 Nysa
664 008 434

**Oddział w Gliwicach**
ul. Dolnych Wałów 9
44-100 Gliwice
32 336 90 60

**Oddział w Lesznie**
ul. Dworcowa 6
64-100 Leszno
65 511 45 50

**Oddział w Żarach**
ul. Chrobrego 17
68-200 Żary
68 372 39 43

**Oddział w Łodzi**
ul. A. Struga 26
90-513 Łódź
504 922 687

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT

NASZĄ RZETELNOŚĆ I JAKOŚĆ POTWIERDZAJĄ CERTYFIKATY TÜV

**info@carework.pl**
**www.carework.pl**

*Regulamin premii za pracę w wakacje znajdziesz na stronie internetowej www.carework.pl