



Praca za granicą

II kwartał 2019 | Poznań

ISSN 2391-5597

nr **21**

JAK WYJŚĆ Z DŁUGÓW?

**PRĄD U NASZYCH SĄSIADÓW
– TANI CZY DROGI?**

**CO ŁĄCZY MODĘ W POLSCE
XX WIEKU Z OFFENBURGIEM?**

**ZANIM WYDASZ DIAGNOZĘ
– TO JEST DEMENCJA – ZASTANÓW SIĘ**

**HIRSEGRÜTZE – KASZA JAGLANA
WRACA DO ŁASK**

Od Redakcji

Drobne czyny – wielkie dzieła

Po zimie ogarnia nas niekiedy wielkie zmęczenie. Niby wiosna, lato tuż tuż, niby wszystko jest kolorowe, pachnące, odnowione, ale my się tak szybko nie odnawiamy.

Kiedy jesteś zmęczony lub zmęczona, masz dosyć pracy w opiece nad osobami starszymi, pomyśl przez chwilę o tym, co naprawdę robisz. Wiem, że wiele osób nachodzi refleksja, co ja właściwie robię? Nie buduję mostów, nie dokonuję odkryć naukowych, raczej nie zasłużę sobie na postawienie pomnika. Czy to, co robię, jest ważne?

Pracuję z opiekunami i osobami starszymi już ponad 14 lat. Codziennie obserwuję i rozwiązuję problemy, drobne i większe potyczki opiekunów – z firmą, z osobą starszą, z rodziną osoby starszej, pomiędzy opiekunami. Ja również często jestem tym zmęczona i zastanawiam się, czy nie powinnam zająć się budową mostów. Trudne sytuacje w pracy w opiece od lat są przeważnie takie same, zmieniają się tylko ich uczestnicy.

Cododaję mi siły w chwilach wątpliwości? Oglądam się za siebie i patrzę na to, jak z perspektywy czasu ważne i wbrew pozorom twórcze jest pomaganie innym ludziom. A na tym właśnie polega praca opiekuna osób starszych. To jest coś wyjątkowego i bardzo zwykłego – niezwykłego.

Starzy ludzie to przecież my – za kilka, kilkanaście lat. Nawet jeżeli dzisiaj ktoś buduje mosty, dokonuje odkryć naukowych albo czynów zasługujących na pomnik, to i tak się zestarzeje. Tak naprawdę łatwiej jest dokonywać rzeczy wielkich niż tych z pozoru małych, drobnych, ale codziennych, wymagających wytrwałości i cierpliwości.

Każda chwila spędzona przy osobie starszej, każda pomoc, każdy posiłek i każda minuta spędzo-

na na rozmowie, grze czy spacerze to wielki wyczyn. Jak dobrym trzeba być człowiekiem, żeby codziennie dawać obcej osobie poczucie bezpieczeństwa i stabilności. A wszyscy wiemy, że nie zawsze ludzie starsi i ich otoczenie potrafią podziękować czy okazać wdzięczność.

Słucham od lat nie tylko o problemach, ale również opowieści o tym, co się wydarzyło dobrego – dziadek w końcu pozwolił się porządnie wykąpać, starsza pani dała się przekonać do spaceru z balkonikiem, ciężko chory przespał spokojnie noc, babcia z apetytem zjadła śniadanie, syn w końcu załatwił podnośnik i tata nie jest już przykuty do łóżka. To są z pozoru drobne wydarzenia, jednak połączone w codzienne działanie są wielkim dziełem będącym wynikiem pracy opiekunów. To właśnie ta codzienna, często monotonna praca, nadaje wartość starości. I daję nadzieję, że kiedyś tam również nas ktoś pomimo sędziwego wieku będzie traktował nadal jak człowieka.

Jeżeli czujesz się zmęczona lub zmęczony pracą w opiece – obejrzyj się za siebie! Każdy Twój wyjazd, każdy dzień, każda godzina i minuta spędzone ze starszami tworzy coś ważniejszego niż budowanie mostów. Tworzy wielkie dzieło poświęcenia się dla drugiego człowieka. Starego człowieka, którym może stać się każdy z nas.

Jestem dumna z tego, że mogę pracować z tak wspaiałymi ludźmi jak Ela, Jola, Bogusia, Stasia, Manu-ela, Basia, Ewa, Lidka, Krycia, Stefan, Tomasz, Bogdan i wieloma, wieloma innymi, których nie zdołam wymienić.

Czujesz dzisiaj zmęczenie? Nie patrz tylko na dzisiaj, nato, co teraz. Żadnego pomnika, żadnego mostu nie będą nigdy tak ważne, jak to, co dajesz sobie i innym ludziom. Jestem o tym szczerze przekonana!

Dorota Lewandowska

Jak wyjść z długów?

Może i moja historia jest żałostna, ale chciałabym, żeby kogoś uratowała. Chcę przestrzec wszystkich przed chęcią posiadania. Nawet nie chęcią a żądzą. Mam dzisiaj 65 lat, uważam, że jestem bardziej schorowana niż moja podopieczna, jednak nadal muszę pracować. Jeszcze tylko jeden rok i potem będę bezpiecznie cieszyć się spokojem na emeryturze. Od 5 lat konsekwentnie pracuję na spłatę długów. I dam radę!

Miłe złego początku

Zaczął się tak, jak wszędzie. Byłam zdrowa, miałam pracę, mąż też i żyliśmy całkiem nieźle. Mieliśmy normalnie urządzone mieszkanie, jakiś samochód, wszystko w dobrym stanie. Jednak ja chciałam ciągle więcej, lepiej, inaczej. Zobaczyłam ładną reklamę, spotkałam koleżankę, która coś nowego kupiła, usłyszałam, że kuzynka zrobiła remont pokoju, wypatrzyłam fajną rzecz w sklepie. Chciałam mieć. Nowe meble w kuchni, pod wymiar z super wyposażeniem. Kredyt ratalny – to takie proste. Wielki na pół ściany telewizor na prezent dla męża – na raty, dlaczego nie. Samochód – przecież musi być ładny i bezpieczny. Na raty. Okazyjna cena w sklepie na laptopa tylko dziś – biorę na raty. Wstydę się opowiadać o innych rzeczach, na które dałam się namówić w marketach, domokrążcom i organizatorom pokazów cudownych garnków, koców, magicznych ściereczek, masaży i emiterów leczniczych fal. Mam to wszystko. Problemy zaczęły się, kiedy najpierw mąż stracił pracę, a potem ja zaczęłam chorować. Nie powiem, ile musieliśmy miesięcznie wpłacać do banków, powiem tylko tyle, że nie zostawało nam na czynsz. To przychodzi tak łatwo, zdecydować komu płacimy, a komu nie. Niestety wszystko ma swoje konsekwencje.

Z długów można żartować do czasu

Jest taki dowcip o zadłużonych, który krąży po Polsce od wielu lat. Dłużnik pisze pismo do wierzyciela: „Szanowni Państwo, otrzymałem od Was w tym roku już drugie wezwanie do zapłaty. Uprzejmie informuję, że jeden raz w roku organizuję loterię. Losuję jedno pismo i spłacam ten dług. Jeżeli nadal będziecie mnie nękać tak częstą korespondencją, zostanieie wykluczeni z loterii”. Rzeczywistość wygląda trochę inaczej niż ten żart. Człowiek z długami nie może spać spokojnie. Człowiek z długami, który przeszedł na emeryturę, która nie jest wysoka, a jej znaczną część zabiera komornik, zaczyna się martwić nie o dług, a o pieniądze na lekarstwa, jedzenie, prąd, czynsz. Chorujący człowiek z długami, który wie, że mógłby podjąć lepszą i skuteczniejszą kurację, gdyby miał pieniądze to tragedia. I ten ciągły wstyd i poczucie lęku przed telefonem, pukaniem do drzwi, widokiem awizo na odbiór listu poleconego. Pomyślałam – i tak ma wyglądać starość? Mąż i ja odwie-

dający dzieci i wnuki nie po to, aby spędzić razem czas jak rodzina, ale w nadziei na ciepły posiłek? Nie tak sobie wyobrażałam życie na emeryturze.



Postanowiłam podjąć pracę

Mówi się, że w ostatnich latach w Polsce jest rynek pracownika. Że to pracownik dyktuje warunki pracodawcom. Zgadza się z tym, jeżeli chodzi o moje dzieci i wnuki. Wykształceni, znający języki obce, młodzi i z perspektywą na wieloletnią współpracę, przebiegają w dobrze płatnych ofertach. Dla mnie, wówczas 60-latkę z wykształceniem zawodowym, rynek pracy nie miał za dużo atrakcyjnych ofert. Może dla kogoś, kto nie ma długów i chce tylko dorobić coś by się znalazło. Ja potrzebowałam radykalnego, stałego przychodu gotówki. Moja przyjaciółka namówiła mnie na pracę opiekunki osób starszych w Niemczech. Nie powiem, ta decyzja nie przyszła mi łatwo. Lubię ludzi, opiekowałam się i swoim dziadkiem i mamą w chorobie. Znałam tylko kilka słów po niemiecku. Jednak nigdy, ale to nigdy przez całe swoje życie nie byłam za granicą. Te miejsca, które mnie interesowały, zwiedzałam w moim wielkim, pięknym telewizorze, siedząc na fotelu z matą masującą (na raty). Niestety nie było wyboru, tylko w opiece nad osobami starszymi w Niemczech mogłam zarobić w relatywnie krótkim czasie tyle, żeby wyjść z kłopotów.



Wszystko jest możliwe, jeżeli chcesz

Pierwsze miesiące w pracy w opiece to była dla mnie prawdziwa udręka. Jeżeli słabo znasz język, trafiasz przeważnie do takich miejsc, gdzie rozmowa nie jest ważna. Są to albo osoby leżące, albo tak zaawansowaną demencją, że praktycznie nie ma dla nich znaczenia czy ktoś mówi po polsku, chińsku czy niemiecku. Potem było już lepiej. Złapałam podstawy języka, znalazłam bardzo dobre miejsce. Opiekuję się starszą panią, która ma 87 lat i wiercie mi – jest w lepszym stanie zdrowia niż ja. Zaakceptowałam to, że nie mogę godzinami siedzieć przed telewizorem, ale muszę zajmować się cudzym domem i kimś, kogo stać na moją pracę. To jest nawet fajne zajęcie, daje satysfakcję, a wyjazd z Polski to również emocjonalny spokój. Tutaj w Niemczech nie boję się każdego dzwonka telefonu czy pukania do drzwi. Moje długie, moi wierzyciele to inny świat. Oni istnieją, pracuję po to, aby wyjść z długów, ale są daleko. Mąż również znalazł pracę jako opiekun osób starszych i staramy się wyjeżdżać w tych samych terminach. Mam wszystko dokładnie policzone, wiem, że wyjdę z tych kłopotów. Postanowiliśmy z mężem, że jak już spłacimy wszystkie długie, to jeszcze trochę popracujemy. Żeby wyjechać na prawdziwy urlop za granicę.

Uważaj!

Spotkałam niedawno w busie inną opiekunkę, młodszą ode mnie o kilkanaście lat. Z wypiekami opowiadała, co sobie kupiła, jakie ma rzeczy w domu. Pracowała bardzo intensywnie, bo na dom wzięła duży kredyt. Obrzyła się na mnie, kiedy powiedziałam, że powinna uważać, bo posiadanie rzeczy nie powinno być podstawą życia. Nie chciałam źle, była jeszcze młoda, zdrowa. Próbowałam ją ostrzec. Może jej uda się uniknąć mojej sytuacji. Każdemu mogę powiedzieć jeszcze jedno – moja podopieczna ma piękny dom i dużo pięknych przedmiotów. Tak ciężko pracowała, że nie miała czasu na życie prywatne. Na stare lata została sama. Przyznała, że żałuje, że przegrała życie przez pogoń za posiadaniem.

Jeżeli to czytasz, proszę, pomyśl zanim weźmiesz następną rzecz na raty, na kredyt. Pracy w opiece w Niemczech jest dużo, można dobrze zarobić, ale czy na pewno taka ciężka praca powinna iść tylko na spłatę długów za rzeczy, którymi nie masz kiedy się cieszyć? Proszę, uważaj!

Wielkanoc inaczej – jak widział ją największy niemiecki poeta?

O zwyczajach wielkanocnych, znaczeniu tego święta, tradycjach kulinarnych w pracy w opiece nad osobami starszymi w Niemczech napisano już praktycznie wszystko. Opiekunom osób starszych z mniej-

szym doświadczeniem można tylko przypomnieć, że w Niemczech dniem wolnym od pracy jest już piątek. W 2019 roku w Niemczech Wielkanoc obchodzimy w takich terminach:

18 KWIETNIA 2019

Gründonnerstagabend (normalny dzień pracy),

19 KWIETNIA 2019

Karfreitag (Wielki Piątek, dzień ustawowo wolny od pracy),

20 KWIETNIA 2019

Karsonntag (Wielka Sobota, nie wszędzie dzień wolny od pracy),

21 KWIETNIA 2019

Ostern (Niedziela Wielkanocna),

22 KWIETNIA 2019

Ostermontag (Poniedziałek Wielkanocny).

Wielkanoc to nie tylko święto kościelne. To również radość z nadejścia wiosny, słońca i światła. A ktoż lepiej rozumie takie uczuciach niż poeta? Po raz pierwszy na naszych łamach prezentujemy trochę poezji. Pracujemy w opiece nad osobami starszymi w Niemczech, wśród których jest zapewne wielu wielbicieli wielkiego Goethego. Więc tym razem spojrzmy



Lody puściły. Strumienie i rzeki
niosą w rozbłyskach śpiew idącej wiosny;
aż po zmroźniętych widnokrąg daleki
ziemia hymn śpiewa wonny i radosny.
Zima, w manowcach posępnych ukryta,
dmie ostatkami sił, wiatrem szronistym;
słońce z dnia na dzień bujnieje, rozkwita
przepychem kwiatów, wzniosłym, uroczystym.
A jak te kwiaty, tak strojni przechodnie
barwą się mienią – spojrz jeno ku bramie –
długim szeregiem idą – tak pogodnie!
Krasne bukiety w wiosny panoramie.
Z ponurych murów na świetlane błonie
– jako na dłoni widać z tego wzgórza –
rój dziew i chłopców wylata i płonie,
w słonecznych blaskach pławi się i nurza.
Tak radość chłona od wczesnego rana,
idą, przystają i znów idą dalej –
i sercem wielbią Zmartwychwstanie Pana,
w tym dniu wiosennym sami zmartwychwstali.
Z niziutkich domów, z suteryn, z poddaszy
i z wąskich ulic gwaru, rojowiska,
idą ku kwietnej i słonecznej paszy,
gdzie smęt daleko jest, a radość bliska.
Spojrz jeno – miasto budzi się i roi,
i szumną falą rozlewa po łące;
rzeka żaglami, tratwami się stroi;
tam łódź ostatnia w dale migocąca
z ochotną ciżbą płynie wśród śpiewania:
z hali górskie idą, lśnią jak w zbroi
w wzorzystej krasie szumnego ubrania.
Jasna, wesółta chwil uroda
pod niebem wielkim, modrym, lekkim...
budzi się radość i swoboda –
oddycham w pełni nią! – Jestem człowiekiem.

Zaczynam zdawać sobie sprawę: jestem Wielkanocnym!!



Vom Eise befreit sind Strom und Bäche
Durch des Frühlings holden, belebenden Blick;
Im Tale grünet Hoffnungsglück;
Der alte Winter in seiner Schwäche,
Zog sich in rauhe Berge zurück.
Von dorthier sendet er, fliehend, nur
Ohnmächtige Schauer körnigen Eises
In Streifen über die grünende Flur;
Aber die Sonne duldet kein Weisses,
Überall regt sich Bildung und Streben,
alles will sie mit Farbe beleben;
Doch an Blumen fehlt's im Revier
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.
Kehre dich um, von diesen Höhen
Nach der Stadt zurückzusehen.
Aus dem hohlen, finstern Tor
Dringt ein buntes Gewimmel hervor.
Jeder sonnt sich heute so gern.
Sie feiern die Auferstehung des Herrn,
Denn sie sind selber auferstanden,
Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,
Aus Handwerks- und Gewerbesbanden,
Aus dem Druck von Giebeln und Dächern,
Aus der Strassen quetschender Enge,
Aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht
Sind sie alle ans Licht gebracht.
Sieh nur, sieh, wie behend sich die Menge
Durch die Gärten und Felder zerschlägt,
Wie der Fluss in Breit und Länge
So manchen lustigen Nachen bewegt,
Und, bis zum Sinken überladen
Entfernt sich dieser letzte Kahn.
Selbst von des Berges ferner Pfaden
blinken uns farbige Kleider an.
Ich höre schon des Dorfs Getümmel,
Hier ist des Volkes wahrer Himmel,
Zufrieden jauchzet gross und klein:
Hier bin ich Mensch, hier darf ichs sein!

Co łączy modę w Polsce XX wieku z Offenburgiem?

Dzisiejsze opiekunki osób starszych w Niemczech to w większości panie urodzone w latach 50-tych i 60-tych XX wieku. Świat mody w okresie ich dorastania wyglądał zupełnie inaczej. Nosiło się przede wszystkim ubrania uszyte lub zrobione jakąś techniką dziewiarską (druły, szydełko) w domu. Mamy i babcie tych pokoleń spędzały wiele czasu na własnoręcznej produkcji odzieży dla całej rodziny.

i relatywnie droga. Kupowało się przede wszystkim białą bieliznę, rajstopy, skarpetki, buty, a dla dzieci obowiązkowe w tych czasach fartuszki z tkaniny zwanej stylonem. Umiejętność samodzielnego przygotowania odzieży była nie tyle hobby, co koniecznością.

Zrób to sam

Oferta gotowych ubrań w sklepach była bardzo wąska

Przedmiotem marzeń w latach szarej socjalistycznej

rzeczywistości było zdobycie ciekawego wykroju. Dla niewtajemniczonych nadmieniamy, że wykrój to dokładnie rozrysowany na papierze wzór poszczególnych części np. bluzki (rękawy, mankiety, kołnierzyk, plecy, itp.) w określonym rozmiarze. Wystarczy go odwzorować na materiale, wyciąć, pozszywać i mamy gotową kreację!

Najpiękniejsze wykroje pochodziły wtedy (i nadal tak jest) z niemieckich czasopism. Niestety, wydawanych we wrogich klasowo Niemczech Zachodnich. Wiadomo od wieków, że podziały, granice, zakazy i nakazy zawsze udaje się jakoś pokonać. Jakoś tak po cichu, nie wiadomo skąd, nagle u którejś z domowych krawcowych pojawiał się jednak od czasu do czasu przedmiot marzeń – Burda. Najlepsze niemieckie czasopismo o modzie z wykrojami. Przedmiot pożądania, wywołujący rumieńce i nerwowe drżenie rąk u kobiet, które pomimo przaśnego i szarego socjalistycznego stylu ubierania chciały wyglądać modnie i pięknie. Aby wielokrotnie użyć wykroju, odwzorowywano go starannie na gazetach lub papierze pakowym.

Historia królowej mody

Nazwa czasopisma „Burda” pochodzi od nazwiska jego założycielki, Anny Magdaleny Burda, z domu Lenninger, znanej bardziej jako Aenne Burda. „Königin der Kleider” – królowa ubrań całe swoje życie była związana właśnie z Offenburgiem. Tu urodziła się w 1909 roku i tu zmarła otoczona rodziną w 2005 roku.

Offenburg to liczące obecnie prawie 60 tysięcy mieszkańców miasto powiatowe, położone 140 km na południowy zachód od Stuttgartu, w pobliżu granicy niemiecko-francuskiej. Z Offenburga bardzo blisko jest do Strasburga we Francji, siedziby m.in. Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości. Można podjechać tam nawet na rowerze – to odległość ok. 25 kilometrów. Offenburg jest miastem partnerskim Olsztyna. Jest to miasto pełne zabytków, muzeów i miejsc wartych zwiedzania. Trzeba przyznać, że jest piękne i zadbane. W okolicy znajduje się wiele winnic, ale to nie produkcja rolnicza rozstawiła Offenburg. Z pozycją gospodarczą miasta najbardziej związana jest rodzina Burda. Do dzisiaj najważniejszym pracodawcą i rozpoznawalnym na całym świecie przedsiębiorstwem jest największy niemiecki koncern medialny Hubert Burda Media.

Wracając do postaci Aenne Burda – tak jak większość kobiet w jej czasach marzyła początkowo tylko o tym, żeby mieć dobrego męża, ładnie dla niego wyglądać, dobrze prowadzić dom i zajmować się rodziną. Sprawy tak się potoczyły, że podstawą jej sukcesu stało się nie wzorcowe życie rodzinne, a niewierność męża. Franz II Burda (jak podaje Wikipedia i inne źródła w Internecie) miał liczne przygody miłosne i systematycznie zdradzał żonę. Nazywał ją swoim aniołem, cenił za bardzo dobre prowadzenie domu, umiejętność gotowania i niezwykłą elegancję. Jednak zdradzał i to dosyć jawnie.

Po wojnie, kiedy emancypacja stała się faktem, Aenne poznała francuskiego oficera, Roberta Potet. To on podsunął jej pomysł założenia czasopisma o modzie. Aenne przekazała pomysł mężowi, a ten uznał go za bardzo dobry i potajemnie sfinansował takie czasopismo... swojej kochance. Aenne dowiedziała się o tym. Na dodatek do przyszłej „Königin der Kleider” dotarła wiadomość, że mężowi urodziła się nieślubna córka. Aenne miała wtedy niecałe 40 lat, była mocno upokorzona i rozważała rozwód. Miała dosyć życia w atmosferze skandali, nie chciała także być dłużej tylko „kurą domową”. Chciała od życia czegoś więcej. Zrezygnowała z rozwodu, ale zażądała od męża odebrania wydawnictwa kochance i sama stała się jego właścicielem.

W październiku 1949 roku przejęła wydawnictwo Breuer Moden, a już w styczniu 1950 roku ukazał się pierwszy numer Burda Moden. Kosztował 1,40 marki. Innowacyjne jak na tamte czasy było zamieszczanie w nim – oprócz wykrojów – zdjęć pięknych kobiet w modelach uszytych na ich wzór. Jej czasopismo zmieniło życie wielu kobiet, także w Polsce, dało im szansę i odwagę na spojrzenie na siebie nie tylko jak na matki czy żony. Po prostu na siebie i własne piękno.

Jak przekuć porażkę w sukces?

To był początek wielkiego sukcesu Aenne Burda. Żona, matka, wzorowa gospodyni domowa potrafiła zmienić niewierność męża w swój osobisty sukces. W miarę postępu, powodzenia finansowego i międzynarodowego, rozwoju swojego wydawnictwa, prowadziła coraz barwniejsze życie. Uwielbiała suknie wieczorowe, bale, przyjęcia, podróże. Poznawała świat, ale i ludzi – do historii przeszło jej zdjęcie z Raisą Gorbaczową. Mówiła o sobie otwarcie „Chciałam być piękna, a właściwie najpiękniejsza. Dlatego starałam się mieć najpiękniejsze sukienki. Specjalnie w tym celu jeździłam do Paryża. Zawsze byłam próżna” (www.burda.pl). Jej wydawnictwo rozwinęło wiele innych tytułów związanych z prowadzeniem domu i życiem codziennym kobiet. Aenne pokazała, że ubieranie się i prowadzenie domu może być czymś wyjątkowym. Jest swego rodzaju sztuką, która była mało dostępna powojennym pokoleniom, a obecnie jest zapomniana przez masowe produkty z dużych koncernów sieciowych.

Aenne Burda miała domy w wielu atrakcyjnych miejscach na świecie. Pod koniec życia wróciła jednak do Offenburga, do domu rodzinnego. Zmarła w wieku 96 lat. Spoczywa na cmentarzu Weingarten Friedhof. Jeżeli zdarzy się komuś praca w Offenburgu lub okolicy, подарujmy jej chociaż skromny kwiatek. Ona podała wielu kobietom niezwykle przesłanie – możesz żyć w dziwnych czasach, możesz być matką, możesz być żoną, możesz być gospodynią domową, ale równocześnie masz prawo żądać szacunku, marzyć, być piękną i dbać o siebie jako kobietę.



Prąd u naszych sąsiadów – tani czy drogi?

Osoby starsze to przeważnie wzór godny naśladowania w zakresie oszczędzania energii elektrycznej. Nie dlatego, że mają większą świadomość wpływu oszczędzania prądu na ekologię. Przyczyna jest bardziej przyziemna. Ze swojego doświadczenia życiowego wiedzą, że koszty utrzymania rosną szybciej niż dochody. A dla starszka dochody to emerytura, która nigdy nie będzie dość wysoko zwaloryzowana w stosunku do wzrostu cen.

To, co jest dobre, może przybrać też karykaturalne formy. W pracy w opiece w Niemczech nadmierna skłonność podopiecznych do oszczędzania na wszystkim powoduje wiele konfliktów i spięć. Według relacji opiekunek, oszczędzanie prądu w skrajnej postaci wygląda tak, że większość prania opiekunka musi robić ręcznie, pralkę włącza się maksymalnie jeden raz w miesiącu. Są domy, w których po godzinie 20 nie wolno zapalić świa-

ła. Osoby starsze często nie tolerują również wykorzystywania prądu do nieznanych im urządzeń elektrycznych – laptopów, telefonów komórkowych, tabletów.

Czy rzeczywiście prąd w Niemczech jest taki drogi?

Rozważając ceny energii elektrycznej, trzeba podzielić je na koszty prądu dla gospodarstw domowych i dla przedsiębiorstw.

Jak wynika z ostatnich danych EUROSTAT za lata 2015-2017 (późniejszych jeszcze nie ma), ceny prądu dla gospodarstw domowych w Niemczech systematycznie rosną. Dla porównania do zestawienia włączyliśmy średnią cenę dla wszystkich państw unijnych i dla Polski. Tabele pokazują niewielki odcinek czasu, ale jasno widać, że ceny prądu w Niemczech stale rosną.

Ceny prądu dla osób prywatnych w euro / kWh w Europie w drugiej połowie lat 2015-2017

	2015	2016	2017
EU-28	0,210	0,205	0,205
Niemcy	0,295	0,298	0,305
Polska	0,142	0,135	0,145

Źródło: EUROSTAT

W porównaniu z Polską widać, że Niemcy płacą znacznie wyższe kwoty za prąd w gospodarstwach domowych. Ceny ciągle rosną i można w pełni zrozumieć zwłaszcza osoby starsze, że starają się oszczędzać. Ważne są również ceny prądu

przemysłowego – jeżeli będzie on drogi, to częściowo zapłacimy swój udział w każdej nabytej usłudze i towarze, do wytworzenia których używa się energii elektrycznej. Ceny prądu przemysłowego w analogicznych okresach wyglądały następująco:

Ceny prądu dla przedsiębiorstw w euro / kWh w Europie w drugiej połowie lat 2015-2017

	2015	2016	2017
EU-28	0,118	0,113	0,112
Niemcy	0,149	0,149	0,151
Polska	0,086	0,082	0,086

Źródło: EUROSTAT

Sięgając z kolei do danych niemieckiego portalu statystycznego de.statista.com możemy dowiedzieć się, że przeciętna 3-osobowa rodzina w Niemczech, zuży-

Ceny prądu dla przedsiębiorstw w euro / kWh w Europie w drugiej połowie lat 2015-2017

1998	49,90
1999	48,21
2000	40,66
2001	41,76
2002	46,99
2003	50,14
2004	52,39
2005	54,42
2006	56,76
2007	60,20
2008	63,15

wająca 3 500 kWh prądu rocznie, w 2000 roku płaciła za niego 40 euro miesięcznie, a w styczniu 2019 roku zapłaciła za takie samo zużycie już ponad 88 euro!

2009	67,69
2010	69,09
2011	73,59
2012	75,51
2013	84,13
2014	85,00
2015	83,70
2016	83,99
2017	85,42
2018	85,94
2019	88,14

Źródło danych: BDEW-Strompreisanalyse, Januar 2019

Ekologia a ekonomia

Wspomnieliśmy o prądzie w kontekście ekologii – niemieccy dostawcy i operatorzy prądu są zobowiązani do poinformowania odbiorców o źródłach pozyskania energii i związanej z tym emisji CO2 i odpadów radioaktywnych. Na rachunkach za prąd Niemcy powinni otrzymać zestawienie tzw. Strommkenzeichnung.

W Niemczech pozyskuje się prąd z wielu źródeł. Tradycyjnych, takich jak węgiel brunatny (Braunkohle), węgiel kamienny (Steinkohle), gaz ziemny (Erdgas), energia jądrowa oraz z odnawialnych źródeł – energia z wiatru (Windenergie), światła słonecznego (Photovoltaik), siły wody (Wasserkraft). Coraz częściej prąd powstaje również z biomasy (Biomasse)

i bioenergii ze śmieci (Hausmüll Strom). Wybierając dostawcę prądu mamy w Niemczech świadomy wpływ na zmniejszenie zanieczyszczenia środowiska naturalnego.

Takie świadome wybory to jednak domena młodszych pokoleń. Dla osób starszych prąd to rachunek, który muszą zapłacić. Warto więc uszanować ich skłonność do oszczędzania energii elektrycznej i samemu nabrać takiego nawyku. Dla dobra przyszłych pokoleń.

Jeżeli jednak to warte szacunku zachowanie przybiera skrajne formy i jest uciążliwe dla prawidłowego wykonywaniem obowiązków opiekuna, a tłumaczenie nic nie daje – lepiej rozejrzeć się za innym miejscem pracy.

Klucz, o jakim w Polsce można tylko pomarzyć



Sytuacja osób niepełnosprawnych – nie tylko osób starszych – jest w Polsce pod wieloma względami trudniejsza niż u naszych zachodnich sąsiadów. Dopiero od kilkunastu lat efektywnie rozwiązujemy problemy barier architektonicznych i budujemy systemy równego dostępu osób niepełnosprawnych do instytucji i miejsc publicznych. Niemcy o wiele dłużej są zaangażowani w tworzenie praktycznych rozwiązań, które u nas są jeszcze zupełnie nieznane, a znacznie ułatwiają społeczne funkcjonowanie ludzi z ograniczeniami zdrowotnymi.

Jako przykład możemy podać uniwersalny klucz (niem. Euro-Schlüssel, Eurokey) do pomieszczeń i urządzeń

w miejscach publicznych przeznaczonych dla osób niepełnosprawnych.

Rozwiązanie sprawdza się przede wszystkim w sanitariatach dla osób niepełnosprawnych. Zgodnie z przepisami, znajdują się one w wielu miejscach publicznych. Najczęściej są jednak zamknięte, aby nie korzystały z nich osoby, którym np. nie chce się na stacji benzynowej przy autostradzie poczekać kilku minut w kolejce. Teoretycznie jest więc toaleta dla niepełnosprawnych, ale skorzystanie z niej wymaga znalezienia kogoś z obsługi, kto udostępni do niej klucz. A to nie zawsze jest łatwe dla osób na wózkach czy niedowidzących. W Austrii za pomocą takiego klucza osoby niepełnosprawne mogą np. przyspieszyć zapalenie się zielonego światła na przejściu dla pieszych.

Eurokey to efekt prowadzonej od 1986 roku (głównie w krajach niemieckojęzycznych) akcji stowarzyszenia pod nazwą Klub Osób Niepełnosprawnych i ich Przyjaciół (Club Behinderter und ihrer Freunde) z Darmstadt. To tam powstała idea, aby w instytucjach publicznych, przy autostradach, w sklepach

i restauracjach, w pomieszczeniach dla niepełnosprawnych zakładać zamki, które dadzą się otworzyć jednym kluczem. Według danych tego stowarzyszenia jest już ponad 12 000 takich miejsc – w Niemczech, Austrii, Szwajcarii, na terenie Niderlandów, a także w Czechach i na Słowacji.

Miejsca, w których można korzystać z łatwego dostępu za pomocą idei jednego klucza, na standardowym oznaczeniu w postaci piktogramu z osobą siedzącą na wózku, mają napis „Eurokey”.

CBF z Darmstadt określił zasady dostępu do takiego klucza, aby zapobiec nadużyciom. Trzeba spełnić kilka restrykcyjnych warunków – posiadać grupę inwalidzką i zaświadczenie o specyficznych schorzeniach powodujących niepełnosprawność (można się z nimi szczegółowo zapoznać na stronie www.cbf-da.de). W zależności od sytuacji można otrzymać Eurokey bezpłatnie lub należy uiścić opłatę w wysokości 30 euro. Podobny system znany jest również w Wielkiej Brytanii i nazywa się Radar NKS Key. Zasięgiem obejmuje około 9 000 miejsc.

Zanim wydasz diagnozę – to jest demencja – zastanów się



Pytaj, sprawdzaj, nie oceniaj pochopnie

Starsza pani, chodząca, z niewydolnością nerek i porażeniem mięśnia twarzy chciała sama gotować. Na początku nawet nie pozwalała Annie wchodzić do kuchni. Jedzenie było jakieś takie mdłe i nawet ziemniaki miały inny smak. Kiedy starsza pani rozpoczęła dializy i poczuła się słabiej, poprosiła jednak opiekunkę o pomoc w kuchni. Anna, doświadczona gospodyni domowa, która przez wiele lat gotowała dla męża i pięciorga dzieci, nie mogła patrzeć na wyczyny starszej pani. Co ona robi? Obrane ziemniaki stoją od wieczora w garnku z wodą, na drugi dzień podopieczna obgotowuje je przez chwilę, płucze i gotuje znowu? Co to jest, moczy w zimnej wodzie wszystkie drobno pokrojone jarzyny i jeszcze je płucze! Przecież tak ugotowane ziemniaki robią się gąbczaste, a marchewka czy seler stracą wszystkie witaminy! Anna zaczęła myśleć, że kulinarne wyczyny starszej pani to objawy demencji, zaczęła więc mocno naciskać na córkę podopiecznej o natychmiastową konsultację neurologiczną.

Sprawa szybko się wyjaśniła po pokonaniu bariery językowej (córka poprosiła o pomoc w tłumaczeniu znajomą Polskę, która płynnie mówiła po niemiecku). Tak naprawdę to nie były objawy demencji, a przejawy braku wiedzy u Anny. Tak postępuje się z ziem-

niakami i innymi warzywami w żywieniu chorych z niewydolnością nerek. Są to podstawowe zasady diety ubogopotasowej (niem. Kaliumarme Diät).



Dieta w chorobach nerek

Choroby nerek, zwłaszcza u pacjentów dializowanych, wymagają starannego zapoznania się z zasadami żywienia. W Polsce chorzy otrzymują od lekarza lub w szpitalu instrukcję dotyczącą zasad odżywiania w okresie dializowania. Podobnie jest w Niemczech.

Najwięcej potasu znajduje się w ziołach, suszonych owocach i w kakao. Także ziemniaki i inne warzywa i owoce (zwłaszcza spożywane na świeżo) są źródłem tego pierwiastka, który przy chorobach nerek trzeba

ograniczyć. Jak podaje w materiałach informacyjnych Szpital Uniwersytecki w Krakowie, nadmiar potasu w organizmie może doprowadzić do zaburzeń pracy serca, nawet do całkowitego zatrzymania jego akcji. Płukanie i podwójne gotowanie jarzyn i owoców ma pomóc w usunięciu nadmiaru potasu z żywności. Jest to jedyna metoda dla chorych na to, aby nie musieli rezygnować z jedzenia swoich ulubionych warzyw. W diecie ubogopotasowej zabronione jest m.in. jedzenie świeżych owoców, poza niewielkim kawałkiem raz dziennie. Ta dieta wiąże się również z koniecznością ograniczenia tłuszczów i spożywania głównie tłuszczów roślinnych, zmniejszenia ilości soli w potrawach i wypijania płynów tylko w ilości wskazanej przez lekarza.

Chorym dializowanym często dokucza pragnienie. Jak radzi Szpital w Mielcu, można pomóc podopiecznym podając np. zamiast wody w szklance kostkę lodu do posania. Skuteczniej i na dłużej złagodzi pragnienie przy relatywnie niewielkiej objętości płynu.

Jeżeli otrzymasz informację, że osoba, którą będziesz się opiekować choruje na nerki i jest dializowana, zachęcamy do zapoznania się przed wyjazdem ze szczegółowymi informacjami na temat diety ubogopotasowej. Znajdziesz je w bibliotece lub na sprawdzonych stronach internetowych.

Grilujemy

Sposobem na przyjemne spędzenie czasu wolnego z rodziną i przyjaciółmi w Niemczech jest urządzenie grilla (niem. der Grill, Brutzel-Spaß). Tak jak Polacy, Niemcy chętnie delectują się pieczonymi kiełbaskami, marynowanym mięsem, warzywami.

Opiekunki i opiekunowie osób starszych zapraszani są do rodzin i znajomych swoich podopiecznych na wspólne spędzenie czasu w takiej właśnie formie. Jest to miły przerywnik od monotonii pracy. Dla podopiecznych, jeżeli stan zdrowia pozwala im na opuszczenie domu, jest to również duża atrakcja.

Jeżeli pieczenie na ruszcie odbywa się na terenie prywatnym, w ogrodzie, to wszystko jest zgodne z przepisami. Trzeba jednak uszanować to, że zapachy z grilla węglowego i wesole rozmowy gości przeciągające się do późna w nocy, mogą przeszkadzać sąsiadom. Jeżeli się na nas poskarżą, to sąd może wymierzyć karę nawet w wysokości 200 euro.

A co może nas spotkać w Niemczech, gdy postanowimy udać się z koleżanką opiekunką w czasie wolnym w jakieś ładne miejsce i na małym grill-



lu przyrządzić kiełbaskę? Przepisy w Niemczech restrykcyjnie traktują sprowadzenie zagrożenia pożarowego na obszary leśne i tereny przyrody chronionej. W zależności od landu kary pieniężne są naprawdę wysokie i sięgają np. w Brandenburgii aż 100 000 euro!

Kuszące bywa rozpalenie grilla na wielkich i pięknych niemieckich balkonach. W tym przypadku o tym, czy można, czy nie, decydują lokalne przepisy lub regulaminy mieszkańców. Jednak nawet jeżeli nie ma wyraźnego zakazu, to użytkowanie grilla węglowego na balkonie może skończyć się nieprzyjemnie. Gdy

Deutsch ist einfach

Kiciuś kontra kiciuś, czyli Kätzchen vs. Mausebär

Koty to stworzenia spotykane na całym świecie. Są albo bardzo kochane i rozpieszczane, albo żyją dziko w pobliżu ludzkich siedzib, przeganiane lub cichaczem dokarmiane przez starszych ludzi. Polski kot podejdzie, jeżeli zawołamy do niego „kici, kici, kici”. Niemiecki kot (die Katze) zareaguje na „miez, miez, miez”. Kotka jako samica to die Kätzin, a kot jako samiec to der Kater. Mały kotek to das Kätzchen lub das Katzenjunge(s). Na koty w krajach niemieckojęzycznych mówi się również Dachhase, Stubentiger, Samtpfötchen. Polskie kotki mruczą, a niemieckie schnurren. To tyle o kotach – kotach.

Kotki są miękkie, przyjemnie się do nich przytulić. W Polsce do ukochanej osoby pieszczotliwie mówimy więc „kiciuś”. Nie wiadomo, dlaczego słowniki tłumaczą polskiego kiciusia na niemiecki jako „Mausebär”. Maus to mysz, Bär to niedźwiedź... Tak samo jest z tłumaczeniem użycia wobec bliskiej, kochanej osoby pojęcia „kotku”. Słowniki są nieugięte – można to przetłumaczyć na Kätzchen, ale równolegle pojawia się znowu das Mäuschen, czyli myszko. Wychodzi na to, że wbrew odwiecznej kocio-mysiej wojnie, w języku niemieckim przy wyrażaniu sympatii częściej posługujemy się myszką niż kotkiem. Myszka w języku polskim jest również pieszczotliwym określeniem zakochanych, jednak rzadziej ostatnio używanym niż kotek. Myszka w obu językach występuje najczęściej z przymiotnikiem „słodka” – Ty słodka myszko (niem. du süße Maus!). Kiciuś to zupełnie coś innego niż kociak – atrakcyjna, przyciągająca wzrok kobieta. Po niemiecku taki kociak to die Miez(e).

W języku polskim funkcjonuje coraz rzadziej używane określenie, zastępowane przez pojęcie wolnego związku. Życie na „kocią łapę”, czyli bez ślubu – niem. in wilder Ehe leben, czyli dzikie małżeństwo. I zu-

zaniepokojony dymem sąsiad wezwie straż pożarną, koszty interwencji grubo przekroczą 1 000 euro.

Gdzie więc grillować na świeżym powietrzu?

W Niemczech łatwo można znaleźć na publicznych terenach rekreacyjnych specjalne miejsca wyznaczone dla miłośników grillowania. Tam można bez przeszkód urządzić spotkanie i zjeść pieczone na ruszcie specjały. Pamiętajmy tylko o zasadzie „Mein Mühl muss mit” – po zakończonej uczcie trzeba po sobie posprzątać.

pełnie niezwiązane ze stosunkami międzyludzkimi kocie łby, czyli brukowe uliczki (niem. das Kopfsteinpflaster).

Więcej podobieństw jest przy tłumaczeniu innego potocznego określenia, kiedy ludzie nie darzą się ani miłością, ani sympatią – żyć jak pies z kotem – wie Hund und Katze leben. Z innych „kocich” powiedzeń warto jeszcze przytoczyć „biegać (latać) jak kot z pecherzem”. W języku niemieckim mamy w takiej roli... kurę: „wie ein aufgeschrecktes Huhn herumlaufen”.

Są jeszcze kotki na wierzbie, czyli bazi. Tu mamy podobne skojarzenie w obu językach – die Kätzchen. O ile jednak w języku polskim określenie „kotki” w przypadku bazi jest pojęciem potocznym, a nie botanicznym, to w języku niemieckim bazię wszelkiego rodzaju roślin to die Kätzchen. Po polsku w stosunku do bazi np. na brzozie nie użyjemy określenia kotki, tylko bazi. Kotki są zarezerwowane dla bazi wierzbowych. W Niemczech bazię na wierzbie to Weidenkätzchen, a na brzozie Birkenkätzchen. Mało staranne lub zabiegane, czy po prostu szczęśliwe gospodynie domowe, znajdują niekiedy koty pod łóżkiem – kłębki z kurzu. Niemcy konsekwentnie trzymają się myszy. Na kłęb kurzu mówią die Staubmaus, w liczbie mnogiej – Staubmäuse.

W Polsce możemy dostać kota na punkcie czegoś lub kogoś, zwariować, dostać kręčka, bardzo się czymś pasjonować. Niemcy mają na taką sytuację jedno proste słowo – durchdrehen. Ma to pozytywną konotację.

Jeżeli jednak zamienimy pojęcie dostać kota na mieć kota, czyli określenie pogorszenia stanu umysłu lub odstający od normy stan umysłowy, w języku niemieckim pojawi się – nie, nie mysz. Ptak. „Einen Vogel haben”, czyli „nicht richtig ticken”. Jest to pojęcie pejoratywne, a więc o odcieniu negatywnym.

Dla porządku wspomnimy jeszcze o kociokwiku. Tu z kolei język polski połączył kota z dźwiękiem, jaki wydają świnki. Kociokwik jest pojęciem wieloznacznym – może oznaczać zamęt, zamieszanie (niem. das Chaos). Oznacza także atmosferę zdenerwowania

Jakie są jeszcze związki frazeologiczne z kotem w obu językach?

Gdy kota nie ma w domu, myszy harcują (tańczą)
wenn die Katze aus dem Haus ist, tanzen die Mäuse,

Kupować kota w worku
die Katze im Sack kaufen,

W nocy wszystkie koty są czarne
in der Nacht sind alle Katzen grau

(uwaga od Redakcji – u nas czarne, u nich znowu szare jak... myszy?),

(niem. der Katzenjammer). I na koniec – kociokwik to zapomniane staropolskie określenie na... kaca. Po niemiecku kac to der Kater. Uważamy więc, jak chcemy komuś w Niemczech powiedzieć, że mamy w domu kocura. „Ich habe einen Kater” może być źle zrozumiane.

Odkryć karty
die Katze aus dem Sack lassen,

Spadać zawsze, jak kot, na cztery łapy
wie eine Katze immer auf die eigenen Füße fallen.

Kocie skojarzenia spotykamy wszędzie. Smakosze czekolady i w Polsce i w Niemczech dobrze znają „Kocie języczki” (niem. Katzensungen), pyszne czekoladki. Niemieccy kierowcy mówią kocie oczka (die Katzenaugen) na tylne reflektory, a jubilerzy w obu krajach nazywają tak opalizujący efekt na niektórych kamieniach używanych do wyrobu biżuterii.



„Włazi kotek na płotek” / „Das Lied vom Kätzchen”

1. Guckt Kinder wer auf dem Zaun da sitzt?
Komm liebes Kätzchen her, miez-miez-miez
Wir haben ein Lied für dich gemacht
Wir brauchen nur deinen Gesang.
Unser Lied ist so hübsch, ist für dich
Komm liebes Kätzchen her und sing mit.

2. Guckt Kinder wer auf dem Zaun da sitzt?
Komm liebes Kätzchen her, miez-miez-miez!
Komm zu uns, sing ein Lied, das du kennst
Bevor du schon wieder von uns rennst.
Unser Lied ist so hübsch, ist nicht lang
Es fehlt nur noch davon dein Gesang

Z ARCHIWUM ON-LINE

Przypominamy nasz artykuł z internetowego wydania Arbeitlandii. Pochodzi on z listopada 2013 roku, ale jego treść jest naszym zdaniem nadal aktualna.

Czy zostawiać swoje rzeczy osobiste przy zmianie?

Każda z opiekunek osób starszych w Niemczech przynajmniej raz na jakiś czas zjeżdża na przerwę do Polski. Niektóre opiekunki pracują w systemie zmianowym co 2-3 miesiące, niektóre zmieniają się co 6 tygodni, a jeszcze inne robią sobie dwa tygodnie urlopu dwa razy w roku.

Często powstaje z tego powodu dylemat, co zrobić z własnymi rzeczami?

Jeżeli wracamy systematycznie na jakieś miejsce pracy albo rodzina niemiecka obiecała nam, że będziemy mile widziani po przerwie aż kusi, żeby nie targać ze sobą w tą i z powrotem ubrań, kosmetyków, książek i różnych drobiazgów niezbędnych w pracy za granicą. Robimy też na miejscu zakupy dla siebie i swoich bliskich, które też trzeba przewieźć do domu. Przewoźnicy autokarowi i linie lotnicze stawiają dosyć

rygorystyczne warunki dotyczące wielkości i wagi bagażu, do małych busów można zabrać trochę więcej bagażu, ale tylko trochę więcej. W opinii większości opiekunek, z którymi na ten temat rozmawialiśmy, mimo wszystko zawsze należy tak się szykować na zjazd do domu, jakbyśmy mieli tu już więcej nie wrócić.

Iwona (47 lat, 9 lat w pracy w opiece w Niemczech) podzieliła się z nami takimi doświadczeniami:

„Moja pierwsza praca w Niemczech to było zastępstwo na miesiąc. Nie znałam opiekunki, którą miałam zmienić. Ktoś przez kogoś mnie polecił, nie ukrywam, że byłam wtedy w pracy na czarno. Zmieniałam dziewczynę, która pracowała w tej rodzinie od 3 lat. Miała dla siebie 3 pokoje w tym domu i gromadziła tam różne <przydatne> skarby. A to dostała od kogoś jakieś ręczniki, jakąś pościel, mnóstwo ciu-

chów, kupowała jakieś drobiazgi z gospodarstwa domowego no i jej rzeczy na cztery pory roku. Szczególnie mówiąc nie przygotowała dla mnie nawet skrawka miejsca na półce w jakiejś szafie, w łazience nie miałam gdzie położyć swoich kosmetyków. Czułam się tam jak kompletny intruz, a przecież ona tak samo jak ja tam pracowała. Byłam na nią nawet za to zła. Dopiero później, kiedy wyjeżdżałam na dłuższe zmiany zrozumiałam, że ta opiekunka chciała stworzyć dla siebie kawałek domu za granicą. Pech jednak chciał, że w ostatni dzień, kiedy ona już przyjechała na zmianę, zmarła nagle babcia, którą się opiekowałyśmy. I zaczął się dramat tej opiekunki – córka, która zresztą była dosyć dziwna, zażyczyła sobie, żeby ta dziewczyna następnego dnia opuściła dom jej mamy. A dziewczyna, żeby się wyprowadzić ze swoimi rzeczami potrzebowała i czasu na spakowanie się i co najmniej furgonetki na bagaż. To była bardzo nieprzyjemna i kłopotliwa sytuacja. Kogoś tam sobie załatwiła na przewóz, ale moim zdaniem kosztowało to więcej pieniędzy niż byłyby warte te wszystkie rzeczy.

W innym miejscu z kolei zmieniałam się przez prawie dwa lata z bardzo fajną opiekunką, która założyła sobie kolekcję... kaktusów. Kiedy nasza podopieczna zmarła miała naprawdę piękny zbiór, w ślicznych doniczkach, ale przewiezienie tego do Polski to był kosztmar.

Najgorzej przeżyłam taką zmianę, gdzie opiekunka również zostawiła swoje osobiste rzeczy w pracy. Oskarżyła mnie potem o kradzież majątek (nawiasem mówiąc mogłabym sobie z nich namiot uszyć), zaplamienie swetra i używanie jej szamponu.

Pamiętam też taką Anię, która nie za bardzo dawała sobie radę z opieką nad dziadkiem. Była bardzo miła i starała się, ale nie za bardzo jej praca w opiece wychodziła. Wydawało jej się, że jak zostawi swoje rzeczy to ta rodzina niemiecka na pewno się zgodzi,

żeby ona przyjechała po dwóch miesiącach na zmianę. Tymczasem rodzina nie zgodziła się i zadzwonili do niej co mają zrobić z jej rzeczami. Zaproponowali, że spakują i odesłają pocztą. No i tak zrobili, tyle, że wysłali przesyłkę oczywiście na koszt odbiorcy. Zapłaciła za to ponad 40 euro!

Sama byłam kiedyś pewna, że wrócę w jedno miejsce, ponieważ musiałam wyjechać tylko na 3 dni do Polski na pogrzeb w rodzinie. W tym czasie moja podopieczna miała udar i trafiła do szpitala. Pojechałam w tamto miejsce, ale dopiero za miesiąc i musiałam kupić w Polsce specjalnie nowe kozaki, bo swoje już wywiozłam wtedy w październiku do Niemiec.

Teraz postępuję inaczej – przede wszystkim staram się zabierać do pracy w Niemczech jak najmniej rzeczy. Mam taką swoją ulubioną walizkę, którą pakuję tak, żeby zostało mi trochę miejsca na nowe rzeczy (często kupuję ubrania w Niemczech). Jeżeli zjeżdżam nawet na krótką przerwę, pakuję wszystko, ale to wszystko w taki sposób, żeby w razie czego móc zapłacić tylko jakiemuś busiarzowi za odbiór bagażu. I tego samego uczę opiekunki, z którymi się zmieniam. Chcesz to zostaw swoje rzeczy, ale pamiętaj, że to jest praca ze starszymi osobami, a los płata figle, więc lepiej zadbać o swoją własność samemu”.

Praca w opiece w Niemczech to praca na emigracji i każda z nas chciałaby mieć u osoby starszej swój kawałek domu. Gromadząc swoje rzeczy w Niemczech musimy się jednak liczyć z tym, że nagle może nastąpić chwila, kiedy trzeba będzie szybko wrócić do domu albo nie będzie można wrócić w to samo miejsce.

Tak było w 2013 roku. I chyba nic pod tym względem się nie zmieniło. Nadal radzimy zabierać wszystkie swoje rzeczy przy wyjeździe na zakończenie kontraktu, a przynajmniej spakowanie ich w jednym miejscu.

Hirsegrütze – kasza jaglana wraca do łask

Kasze nie należą do ulubionych składników potraw w powojennej niemieckiej kuchni. Więcej tam ziemniaków i różnego rodzaju klusek. Coraz częściej sięga się jednak po tzw. żywność ekologiczną, do której zalicza się również kaszę jaglaną (Hirsegrütze).

Kasza jaglana to nasiona prosa zwyczajnego (niem. Die Rispenhirse, die Echte Hirse). Są to bardzo małe ziarenka, przeważnie w kolorze żółtym, o różnym stopniu nasycenia. Mówi się, że to dzięki prosu rozwinęło się rolnictwo i ludzie zaczęli prowadzić osiadły tryb życia. Czas wegetacji, w zależności od odmiany prosa (a jest go ponad 500 gatunków) wy-

nosi od 60 do 90 dni. W epoce neolitu, w ciepłych regionach świata, nasiona prosa stały się pokarmem odnawialnym w krótkim czasie. Od zamierzchłych czasów potrawy z prosa stanowiły – obok soczewicy, jęczmienia i pszenicy – podstawę posiłków zwłaszcza ubogich ludzi.

Kasza jaglana w dzisiejszych czasach, kiedy coraz częściej nękani jesteśmy różnymi alergiami, w tym pokarmowymi, przeżywa swój wielki powrót. Przede wszystkim nie zawiera glutenu i ma wysoką zawartość białka, tłuszczu i błonnika, odkwasza organizm. Szybko się gotuje, łatwo przyjmuje smaki

i zapachy. Jest podstawą zarówno deserów, jak i śniadań, dań obiadowych i kolacji.

Ze względu na wysoką zawartość tłuszczów jest sprzedawana w hermetycznie zamkniętych opakowaniach, a po ich otwarciu nie nadaje się do długiego przechowywania tak jak inne kasze. Może po prostu zjełczeć. To chyba jej jedyny minus.

Ugotowana kasza jaglana to samodzielne danie albo baza do dalszej obróbki kulinarnej. Możemy ją gotować w wodzie lub – jeżeli ma posłużyć do deserów i mieć delikatniejszy smak – w wodzie zmieszanej pół na pół z mlekiem albo w samym mleku. Można ją zmielić lub kupić gotową mękę, którą zastąpimy w bezglutenowych potrawach męką pszenną.

Przygotowanie kaszy jaglanej „na sypko” podstawowy przepis

- zagotuj 2,5 szklanki wody z odrobiną soli. Zawsze lekko solimy, nawet jeżeli kasza ma być zjedzona na słodko. Można również wlać łyżeczkę dobrego oleju albo włożyć łyżeczkę masła.
- zanim woda się zagotuje, odmierz 1 szklankę kaszy jaglanej, dokładnie wypłucz ją pod bieżącą wodą na sitku. Na zakończenie przelej ziarenka na sitku gorącą wodą. Kasza jaglana bez płukania może mieć gorzkawy smak.
- przepłukaną kaszę wrzucić do wrzątku, lekko zamieszać, poczekać, aż woda zacznie na nowo wrzeć,

przykryj garnek i zmniejsz do minimum temperaturę gotowania. Kasza powinna być gotowa w ciągu 20-25 min. Nie mieszamy jej w trakcie gotowania. Będzie widać, kiedy wchłonie całą wodę.

Jeżeli chcemy, aby kasza była użyta np. do zlepienia warzyw na wegańskie kotlety, trzeba do gotowania dodać więcej wody, kasza będzie bardziej kleista.

A co możemy z ugotowaną kaszą zrobić?

Dołożyć do zupy mlecznej na śniadanie, zamiast płatków owsianych, wymieszać ze startym jabłkiem i zapiec ze słodką śmietaną i cynamonem, wymieszać z mlekiem i drobno pokrojonymi świeżymi owocami i zjeść na ciepło lub na zimno, zmiksować i połączyć soki jak budyń. To z kaszy jaglanej powstaje słynny wegański sernik cytrynowy, który odpowiednio przyrządzony faktycznie nie różni się smakiem od tradycyjnego sernika z twarogu krowiego. Możemy podać ją jako dodatek do gulaszu, nadziewać nią gołąbki i paprykę, podawać zapiekaną z warzywami, dokładać do sałatek ze świeżych warzyw. Bardzo smaczna jest kasza jaglana polana dobrym sosem grzybowym i posypana natką pietruszki. Można robić z niej kotlety warzywne, jajeczne, półmięsne oraz jaglane pulpety w sosie pomidorowym.

My polecamy prosty i tani deser dla łasuchów – Kuleczki Raffaello z kaszy jaglanej (Raffaellokugeln aus Hirsengrütze).



Składniki

(proporcje na ok. 20-30 sztuk):

- Pół szklanki kaszy jaglanej,
- Szklanka mleka,
- Mała szczypta soli,
- 2-3 łyżki miodu,
- 130 g wiórków kokosowych,
- 2-3 łyżki zmielonych migdałów lub kilka kropel olejku migdałowego,

Opcjonalnie:

- łyżeczka masła (można zrezygnować, będzie wegańskie i bardziej dietetyczne),
- 20-30 świeżo uprażonych na sucho migdałów (bez skórki) do nadziewania,
- Miód możemy zastąpić cukrem albo ksylitolem lub słodzikiem.

Sposób przyrządzenia:

Kaszę dokładnie płuczemy na sicie pod zimną wodą i przelewamy wrzątkiem. Mleko podgrzewamy i do gorącego dodajemy odrobinę soli i kaszę. Gotujemy na bardzo małym ogniu, tak aby się nie przypaliło ok. 20-25 min (aż do wchłonięcia całego mleka). Na suchej patelni podprażamy na złotawy kolor 100 g wiórków kokosowych. Podprażone wiórki mieszamy dokładnie z ugotowaną gorącą kaszą (i opcjonalnie łyżeczką masła), dodajemy miód i migdały (lub olejek migdałowy), ponownie dokładnie mieszamy. Jeżeli masa wydaje nam się zbyt sypka, można dołożyć miodu. Tak powstała, konieczne jeszcze dosyć ciepłą masę, kształtujemy w kulki o wielkości orzecha włoskiego, obtaczamy w pozostałych wiórkach kokosowych i odstawiamy do schłodzenia. Bardziej cierpliwi mogą wzbogacić skład deseru, wkładając do środka każdej kulki świeżo uprażonego migdała bez skórki. Przechowujemy w lodówce. To jest naprawdę pyszne!



PRACA DLA OPIEKUNEK I OPIEKUNÓW w Niemczech

Nawet
150 EURO
NETTO
premii
za pracę w wakacje

SZUKASZ PRACY W OPIECE? Wybierz pewnego i doświadczonego partnera!

Oddział w Poznaniu
ul. Głogowska 84
60-741 Poznań
☎ 61 662 10 81 lub 82

Oddział w Legnicy
ul. Poczтовая 7
59-220 Legnica
☎ 76 871 96 01

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

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

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

Przedstawiciel CareWork
na terenie woj. opolskiego,
śląskiego i małopolskiego
☎ 664 008 434

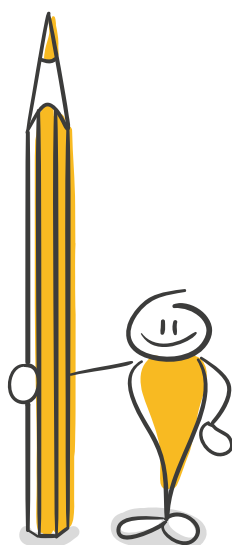


NASZA RZETELNOŚĆ I JAKOŚĆ
POTWIERDZAJĄ CERTYFIKATY TÜV

www.carework.pl

Krzyżówka

kawalek prostego drutu	literat wyznaczony obszar	kleszcze do wyciągania gwoździ autorytet dla synka	biesiada	drzewo Stasia i Nel	przeszkoda barwa	krach	kuzynka morsa	instrument dęty	rzeszoto stołowy bądź ziemny
maratończyk		szybka, zwrotna łódź kozacka				zysk, dochód, zarobek			
			rumuńskie auto terenowe	beczy w zagrodzie			ischias		
paragon		rubryki z danymi łuska naboju				żołnierz lekkiej jazdy			
nacięcie, rowek	pierwotniak z nibynózkami	ozdoba talesu poniżej karku		odpowiedź na hasło			samiec świni	uszkodzenie ciała	
		arkan	lokum krów			pustynna roślina			
ktos żyjący z jałmużny	niższy od sopranu					maksymalna wysokość samolotu	duża skrzynia	mebel do siedzenia	materiał dekarcki
						epidemia			
mazgaj, plaksa									
		narysowany w skali przekrój							
ból głowy po przepiciu	wyścig na przełaj zwiewna tkanina								
			setna część dolara						
konkurs z pytaniami skarpeta wojaka									
jesienny kwiat									
		osoba, stworzenie	zamieszanie, harmider						
z Asem strój na trening	miara płynów słusznosc poglądu			ogłoszenie w gazecie	podwładny bosmana	ostry pazur sokoła	... pod gruszą zwierzęca krew		
		usterka przedmiotu			spuścić na, spadek			z jądrem i elektronami	wymusza obronę
narząd słuchu	niezbędny do oddychania			domena Wojciecha Karolaka			zgłoska		
		zapiekana kanapka			grube płótno konopne			silny argument	
składa skrzek	długi ogon sukni			bóg miłości			lewa lub prawa w sercu		
		nietoperz i delfin			miasto, rzeka albo samochód			uchwyt ślusarski	



Prosimy o przesyłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Sczanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 30 czerwca 2019 roku. Osoby, które prześlą prawidłowe rozwiązanie razem z kuponem zamieszczonym na stronie 14, 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.

Lureatami ostatniej krzyżówki zostali: Małgorzata J. z Siemianowic Śląskich, Maria Ż. z Żarek, Anna G. z Poznania, Daniela K. z Żor, Bożena O. z Rzeszowa oraz Marta Ch. z miejscowości Góra – serdecznie gratulujemy!