



Praca za granicą

I kwartał 2020 | Poznań

ISSN 2391-5597

nr **24**



**KALENDARIUM ŚWIĄT
NIEMIECKICH 2020**

MYCIE BEZ WODY

KAISERSCHMARRN

PIASKOWY DZIADEK



Praca (nie tylko opiekunki/ opiekuna) a konsumpcjonizm

Wybrałam się niedawno na zakupy, chciałam kupić płaszcz zimowy. Sezon w pełni, myślałam, że trafię na dobrą okazję cenową. Ale też jakościową – nie przywiązuję wagi do mody, lubię rzeczy tzw. porządne. Koleżanka, która poszła ze mną, szybko wynalazła dla mnie całkiem ładny płaszcz. A ja jak to ja – przeczytałam na metce, że materiał to prawie same syntetyki, wypatrzyłam, że podszewka jest niedbale wszyta. I ogólnie pomimo niewątpliwej urody, płaszczyk nie ma szansy na dłużej niż jeden sezon. Koleżanka rzuciła – To nic, przecież kosztuje niewiele, za rok kupisz sobie nowy.

Poprzedni płaszcz nosiłam 10 lat. Nie dlatego, że nie mogłam sobie pozwolić na kupno nowego. Dlatego, że miał uniwersalny fason i przez lata zachował wszelkie właściwości i jako ozdoba i jako ochrona przed zimnem. Nie odczuwałam potrzeby kupowania nowej rzeczy, skoro stara jeszcze dobrze mi służyła.

Postawa mojej koleżanki to jeden z przejawów szeroko rozumianego konsumpcjonizmu, który polega na tym, że nawet jak nie mamy takiej potrzeby, to ciągle dążymy do zdobywania dóbr materialnych. Nie liczymy się przy tym z kosztami ekologicznymi, społecznymi i indywidualnymi.

Co to są koszty ekologiczne? Do produkcji zużywa się mnóstwo energii elektrycznej i wody. Dla przykładu – by wyprodukować

waż t-shirt trzeba zużyć 2 500 litrów wody. Do wyprodukowania samochodu zużywa się aż 379 000 litrów.

Koszty społeczne? Z wyprodukowania koszulki czy samochodu korzysta jego producent i ten, kto ten produkt zakupił. Ale zanieczyszczenia wody, gleby i powietrza powstałe w procesie produkcji szkodzą nam wszystkim – również tym, którzy z danego produktu nie skorzystali.

Koszty indywidualne? Jeżeli chcesz mieć coraz więcej, to musisz coraz więcej pracować. Zaczynasz dokonywać wyborów, które rujnują różne obszary życia. Kontakty rodzinne? Nie pójde na imieniny do cioci, bo będę musiała kupić prezent. Nie porozmawiam z żoną, ponieważ pracowałam 14 godzin i mam siły tylko na sen, ale jeszcze z pół roku i w końcu kupię ten upragniony samochód. VW pracy w opiece nad osobami starszymi widzę często postawę – nieważne jaka jest praca, ważne, że jest parę euro więcej. Bo widziałam coś, co muszę kupić. Bo chcę mieć – więcej niż inni albo to samo.

Po co nam to wszystko? Dlaczego poświęcamy kontakty, wypoczynek, rozrywkę, spokój, szanse przyszłych pokoleń na oddychanie czystym powietrzem?

Postanowiłam, że jednak nie kupię nowego płaszcza. Mam całkiem fajną kurtkę z ubiegłego roku. To taka moja mała cegiełka w walce z konsumpcjonizmem.

Dorota Lewandowska

Małe kalendarium niemieckich świąt państwowych AD 2020

Tradycyjnie już przedstawiamy, jak wygląda w 2020 roku rozkład dni ustawowo wolnych od pracy w Niemczech. Dla opiekunek i opiekunów osób starszych to ważne informacje. W te dni często naszych podopiecznych odwiedza rodzina i trzeba się odpowiednio przygotować. Zdarza się też, że krewni wyjeżdżają, a my zostajemy sami z chorą osobą. Nowicjuszom przyda się przypomnienie, że obchody Wielkanocy zaczynają się wcze-

śniej niż w Polsce i już piątek (Karfreitag) jest dniem wolnym od pracy. Trzeba więc odpowiednio zaplanować zakupy!

Dla tych, którzy rytm pracy w Niemczech uzależniają od terminu wakacji w Polsce informacja – w 2020 roku ostatni dzień roku szkolnego to piątek 26 czerwca. Och lato, czekamy już na Ciebie!

2020	Datum	Wochentag	Wo
Neujahr (Nowy Rok)	01.01	Mittwoch	alle Bundesländer
Heilige Drei Könige (Trzech Króli)	06.01	Montag	BW, BY, ST
Karfreitag (Wielki Piątek)	10.04	Freitag	alle Bundesländer
Ostersonntag (Niedziela Wielkanocna)	12.04	Sonntag	BB
Ostermontag (Poniedziałek Wielkanocny)	13.04	Montag	alle Bundesländer
Tag der Arbeit (Święto Pracy)	01.05	Freitag	alle Bundesländer
Christi Himmelfahrt (Wniebowstąpienie Pańskie)	21.05	Donnerstag	alle Bundesländer
Pfingstsonntag (Zielone Świątki)	31.05	Sonntag	BB
Pfingstmontag (Zesłanie Ducha Świętego)	01.06	Montag	alle Bundesländer
Fronleichnam (Boże Ciało)	11.06	Donnerstag	BW, BY, HE, NW, RP, SL
Mariä Himmelfahrt (Wniebowzięcie Marii Panny)	15.08	Samstag	BY, SL

Tag der Deutschen Einheit (Dzień Zjednoczenia Niemiec)	03.10	Samstag	alle Bundesländer
Reformationstag (Święto Reformacji)	31.10	Samstag	BB, MV, SN, ST, TH
Allerheiligen (Wszystkich Świętych)	01.11	Sonntag	BW, BY, NW, RP, SL
Buß- und Betttag (Dzień Pokuty)	18.11	Mittwoch	SN
1 Weihnachtstag (1 Dzień Bożego Narodzenia)	25.12	Freitag	alle Bundesländer
2 Weihnachtstag (2 Dzień Bożego Narodzenia)	26.12	Samstag	alle Bundesländer

Mycie bez wody? Tak, to możliwe.

Skala problemów, z jakimi borykają się opiekunowie osób starszych z objawami demencji jest bardzo rozległa. Niechęć podopiecznego do mycia jest jednym z trudniejszych zagadnień. Niestety lęk przed wejściem do łazienki, lęk przed wodą, czy po prostu pomijanie konieczności zachowania higieny jest w wielu przypadkach nie do pokonania.

Warto przy tego typu przypadkach zwrócić uwagę na liczne kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji osób leżących. Są to środki, które stosuje się, kiedy stan zdrowia danej osoby absolutnie nie pozwala na kąpiel, prysznic, czy nawet delikatne obmycie wodą.

Gdy senior za nic na świecie nie pozwala umyć sobie włosów, można spróbować z suchym szamponem (Trocken Shampoo). Są to szampony w aerozolu, które łatwiej zastosować na włosach osoby wymagającej pielęgnacji, niż namówić ją na wizytę u fryzjera lub pójście do łazienki. Można pokusić się również o próbę zastosowania jednorazowych czepków do pielęgnacji włosów i skóry głowy (Shampoo-Haube, Haarwaschhaube, Einmal-Waschhaube). Być może podopiecz-

ny, zajęty oglądaniem telewizji, pozwoli nam założyć na chwilę „czapeczkę, żeby było cieplej”.



Wielu podopiecznych nie protestuje, gdy zmieniamy im wkładki, pieluszki czy majtki pielęgnacyjne. Nie chce jednak pozwolić umyć się porządnie wodą i mydłem. W tym celu można spróbować zastosować pianki pielęgnacyjne (Reinigungsschaum, Pflegeschaum), które szybko i bez zbędnego przekonywania podopiecznych, można nanieść na skórę. Mają neutralne dla skóry PH

i oprócz tego, że oczyszczają skórę, dodatkowo ją pielęgnują.

Pianki pielęgnacyjne sprawdzą się bardzo dobrze także przy myciu rąk nie tylko u osób, które niechętnie korzystają z wody. W przypadku silnych przykurczy dłoni u osoby starszej, błyskawicznie działający środek pozwoli na dokładniejsze oczyszczenie skóry. Wystarczy nanieść piankę na ręce, delikatnie otworzyć dłonie, tak aby środek dotarł wszędzie, a po chwili lekko je przetrzeć.

Do mycia i włosów i całego ciała używa się także specjalnych lotionów (balsamów) myjących. Nanosi się je systematycznie bez użycia wody i po prostu lekko wyciera. Czę-

sto zawierają one dodatkowo składniki pielęgnacyjne i dają poczucie ulgi przy suchej skórze, dlatego osoby starsze traktują ich użycie bardziej jako kremowanie. Z tego powodu chętniej poddają się zabiegom.

A jakie są ceny takich produktów? Nie są na pewno tańsze niż użycie wody, ale nie są również bardzo drogie. Suchy szampon marki własnej jednej z sieci drogerijnych kosztuje niecałe 2 euro, w tych granicach cenowych znajdziemy również jednorazowe czepki do mycia włosów znanych producentów wyrobów medycznych. Pianka myjąca o pojemności opakowania około 500 ml to wydatek rzędu 5-7 euro, a lotion do mycia kosztuje około 1,5 euro za 100 ml.

Gewerbe w Niemczech



I że zakładając firmę, trzeba podporządkować się regułom prawnym.

Jeżeli pracujesz na umowę o pracę czy umowę zlecenie, to co otrzymujesz na konto, jest już kwotą do swobodnej dyspozycji. Natomiast należność za rachunek, jaki wystawisz w ramach Gewerbe to kwota, z której trzeba opłacić podatki, ubezpieczenie zdrowotne i fachową pomoc prawną i finansową.

Gewerbe to własne przedsiębiorstwo, a więc musisz mieć świadomość, czego się podejmujesz. Musisz dostosować się do przepisów prawnych i podatkowych, przygotować się na kontakty z urzędami i instytucjami niemieckimi i mieć lokalne zaplecze organizacyjno-prawne, które w tym pomoże.

O prowadzeniu własnej działalności gospodarczej (Gewerbe) w Niemczech, w charakterze domowej opiekunki osób starszych krąży wiele legend. Ma to kilka przyczyn, ale przede wszystkim wynika z braku świadomości opiekunów, że przychody z własnej firmy to nie czysty zysk do konsumpcji.

Dla kogo jest to dobra forma zarobkowania? Patrząc na korzyści – dla osób, które mają w Polsce jasną sytuację związaną z ubezpieczeniem społecznym, np. emerytów i emerytek, rencistów. W Niemczech obowiązkowa jest jedynie składka zdrowotna. Pozostałe składki – m.in. emerytalna i rentowa są do-

browolne. Nie da się ukryć, że działalność gospodarczą za granicą podejmują często osoby, które uciekają przed odpowiedzialnością za zobowiązania finansowe w Polsce.

Większość opiekunów to osoby w wieku 50+. Przystąpienie w tym wieku do niemieckiego systemu emerytalnego to konieczność opłacenia bardzo wysokich składek. W Niemczech im krótszy jest przewidywany czas wnoszenia kapitału do systemu emerytalnego, tym wyższe są składki.

Warto również zastanowić się nad tym, jak długo w ciągu roku chcesz pracować

w Niemczech. Jednorazowy wyjazd np. w okresie wakacyjnym, to mnóstwo formalności, które mogą się pojawiać nawet za rok, kiedy niemiecki urząd skarbowy (Finanzamt) nagle stwierdzi, że musisz złożyć jakieś wyjaśnienia.

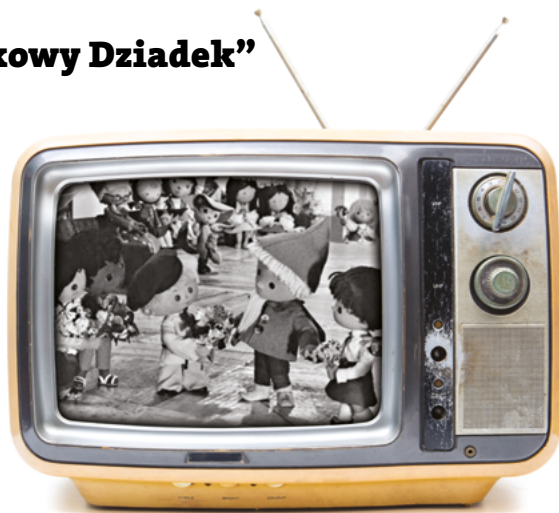
Na czym więc polega główna korzyść z pracy w opiece w ramach własnego przedsiębiorstwa (Gewerbe)? Niemiecki system podatkowy ma kuszące kwoty wolne od podatku. Według skali podatkowej na 2020 rok w Niemczech, zanim fiskus „zajrzy” do naszej kieszeni, można zarobić 9 408 euro.

w wydawnictwie dla opiekunów osób starszych w Niemczech? Robimy to na prośbę jednej z opiekunek, Pani Ewy z Poznania.

Pani Ewa od wielu lat zajmuje się przede wszystkim osobami z zaburzeniami neurodegeneracyjnymi w zaawansowanych stadiach, np. osobami z chorobą Alzheimera. Zauważyła, że piosenka z tej właśnie bajki (znana również w polskiej wersji), działa uspokajająco na podopiecznych.

Jej zdaniem, zaśpiewanie, czy puszczenie piosenki nawet z telefonu, odpręża chorych. Gdzieś tam w zagubionych emocjach i myślach „Das Sandmann-Lied” przywołuje prawdopodobnie podopiecznym miłe chwile spędzone z dziećmi i wnukami. Muzykoterapia to uznana naukowo metoda terapeutyczna, warto więc spróbować!

„Piaskowy Dziadek”



Jeden z najdłużej emitowanych w telewizji seriali animowanych dla dzieci to niemiecka bajeczka „Unser Sandmännchen”. W skrócie używa się również tytułu „Sandmann”. Jej głębokie korzenie wywodzą się ze staroniemieckiej legendy o piaskowym ludziku, który wieczorami zagląda do dzieci i pomaga im zasnąć, sypiąc w oczy czarodziejskim piaskiem.

W czasach podziału Niemiec na NRD i RFN bajka miała swoje osobne wersje. Była emitowana również w polskiej telewizji.

22 listopada 2019 roku serial obchodził 60. rocznicę pierwszej emisji! Tak jak wiele polskich dobranoczek i związanych z nimi postaci i piosenek jest ważnych dla nas i budzi u nas miłe wspomnienia, tak dla Niemców ważna jest właśnie postać Piaskowego Dziadka i jego przygody. W wielu niemieckich domach obejrzenie „Unser Sandmännchen” było częścią wielopokoleniowego rytuału, związanego z dziećmi i przygotowaniem do snu.

Dlatego piszemy o bajeczkach dla dzieci

*Sandmann, lieber Sandmann, es ist noch nicht soweit,
Wir sehen erst den Abendgruß,
Ehe jedes Kind ins Bettchen muss,
Du hast gewiss noch Zeit!*

*Sandmann, lieber Sandmann, hab nur nicht solche Eil,
Dem Abendgruß vom Fernsehfunk
Lauscht jeden Abend Alt und Jung,
Sei unser Gast dabei!*

*Kinder, liebe Kinder, es hat mir Spaß gemacht,
Nun schnell ins Bett und schlaft recht schön,
Dann will auch ich zur Ruhe gehen,
Ich wünsch' euch gute Nacht!*

(Tekst: Walter Krumbach, muzyka: Wolfgang Richter)

Polska wersja piosenki jest trochę skrócona:

Dziadku, drogi Dziadku, nie chcemy jeszcze spać! Chodź tu zabawić nas, przecież wiesz, na dobranoc bajka musi być. Naszym gościem bądź, gościem bądź.

Dziadku, drogi Dziadku, ty wiele bajek znasz! Siądź tu i bajkę dziś powiedz nam, w telewizor razem z nami patrz, naszym gościem bądź, gościem bądź.

(Źródło: Internet, tłumaczenie nieznane)

Na koniec każdego odcinka Piaskowy Dziadek żegnał dzieci:

Dzieci, drogie dzieci, dobranoc, pora spać! Już zmrok zapada, noc jest tuż, tuż, pożegnania dzisiaj nadszedł czas. Żegnam zatem Was, żegnam Was.

Deutsch ist einfach!

Ręce

„Anatomicznie” podchodząc do słówka „ręce” możemy wymienić takie ich części: dłoń, palec, paznokieć, nadgarstek, przedramię, ramię.

Dłoń – die Hand

Palec – der Finger

Paznokieć – der Fingernagel

Nadgarstek – die Handwurzel, das Handgelenk

Przedramię – der Unterarm

Ramię – die Schulter

Palec serdeczny – der Ringfinger

Palec środkowy – der Mittelfinger

Kciuk – der Daumen

Palec wskazujący – der Zeigefinger

Mały palec – der kleine Finger

Opuszki palców – die Fingerkuppen, die Fingerspitzen

Jak jesteśmy źli albo musimy się bronić, zaciskamy palce i pokazujemy pięść (die Faust). W pracy w opiece ręce niosą jednak przede wszystkim pomoc. Nasi podopieczni są w dobrych rękach (in guten Händen sein). Ktoś kto zajmuje się opieką, ma przeważnie serce na dłoni (offenherzig sein). Podajemy pomocną dłoń (helfende Hand) przy wstawianiu, prowadzimy staruszkę lub staruszkę pod rękę/pod ramię (untergehakt gehen). Ręką gładzimy (streichen) z czułością lub uspokajająco dłoń podopiecznego. Przez serdeczny uścisk dłoni (der Händedruck), okazujemy swoją empatię, współczucie, dodajemy otuchy. Uścisk ręki (das Händeschütteln) to także gest podziękowania, powitania i pożegnania.

Osobom starszym z artretyzmem nakładamy raczej rękawiczki z jednym palcem (die Fäustlinge, die Fausthandschuhe). Są też specjalne rękawiczki, które chronią opiekunów przed agresją chorych z głęboką demencją a samych chorych przed rozdrapywaniem skóry – Patientenschutzhandschuhe. Dla zabezpieczenia przy różnych czynnościach pielęgnacyjnych zakładamy rękawiczki jednorazowe (Einmalhandschuhe) i jednorazowe nakładki na palce (einmal Fingerlinge).

Zakończymy bardziej pozytywną konotacją związaną z palcami. Kiedy coś nam bardzo smakuje w Polsce mówimy „palce lizać”. Po niemiecku swój zachwyt wyrazimy jednym słówkiem – lecker! To dowodzi, że...

Deutsch ist einfach!

Kaiserschmarrn

Kiedy na zewnątrz jest ciemno i zimno, świat wydaje się mało przyjazny, na rozwanie zimowych smutków najlepsze jest słodkie, małe „co nieco”. I to najlepiej takie bez czasochłonnych przygotowań i długiego oczekiwania na efekt.

Kaiserschmarrn – omlet cesarski to co prawda danie, które pochodzi z Austrii, ale jest znane i chętnie spożywane również na południu Niemiec. Pyszny i delikatny, najlepszy z dodatkiem świeżych śliwek omlet smakuje równie dobrze z musem jabłkowym, dżemem, czy tylko posypany cukrem pudrem. Można dorzucić też namoczone uprzednio w soku owocowym rodzynki.

Kaiserschmarrn lubiany jest przez osoby starsze – to dla wielu z nich wspomnienie niedzielnego śniadania, szybkiego obiadu lub rodzinnego podwieczorku z dzieciństwa. Tylko 15-20 minut i gotowe!



Składniki:

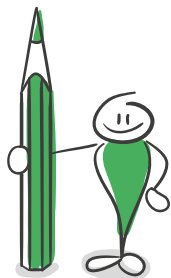
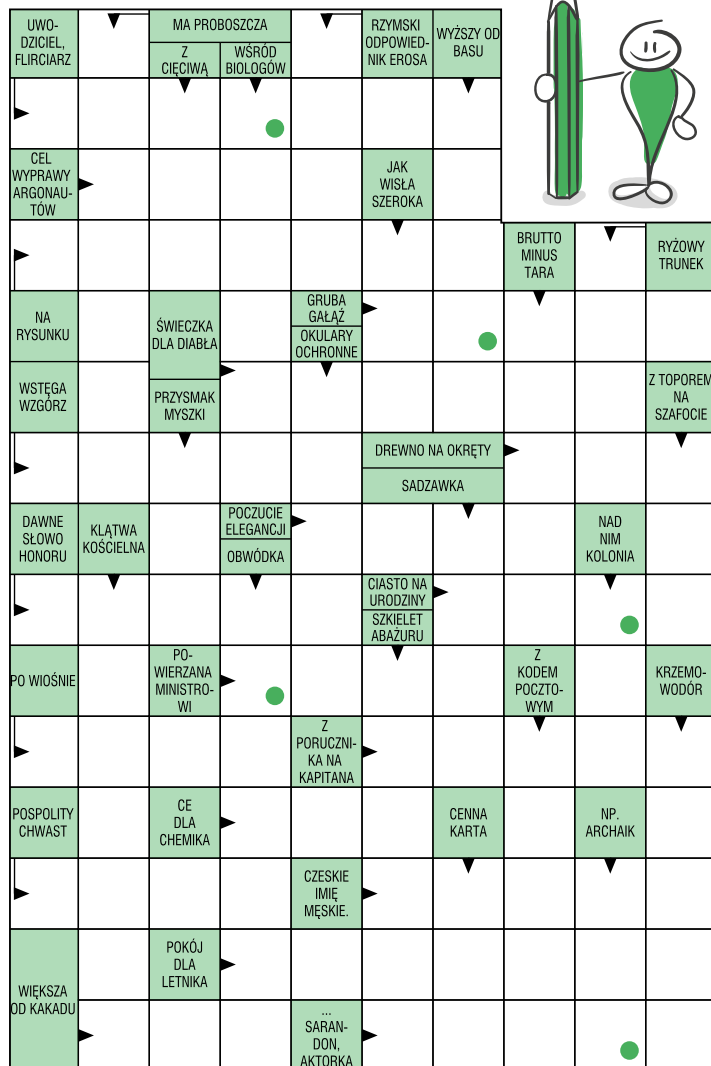
- 2 jajka (białka i żółtka osobno)
- 1/2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki mleka (może być mleko roślinne)
- szczypta proszku do pieczenia (ale niekoniecznie)
- 1 łyżeczka cukru pudru (przesianego) + trochę do posypania
- 1 łyżeczka cukru z wanilią lub wanilinowego
- szczypta soli
- masło zwykłe lub masło klarowane

Przygotowanie:

Białka ubijamy na sztywną pianę. Osobno ucieramy żółtka z cukrami, szczyptą soli i proszku do pieczenia. Do miseczki wsypujemy mąkę, stopniowo dodajemy mleko i masę z żółtek, na sam koniec ubitą pianę z białek (kolejność jest ważna, aby uniknąć grudek i zachować puszystość). Mieszymy delikatnie, a więc nie mikserem! Najlepiej użyć trzepaczki (różgi, mątewki), zwanej też kwirlejką (od niem. der Quirl).

Masę wylewamy na rozgrzaną patelnię posmarowaną masłem. Smażymy na wolnym ogniu przez ok. 5 minut, aż spód zbrązowieje. Potem odwracamy na drugą stronę i dosmażamy. I najważniejsze: nie martwimy się, że przy odwracaniu omlet się poprzerywa. W niemieckiej tradycji kulinarnej Kaiserschmarrn i tak po usmażeniu, przed podaniem, trzeba porozrywać widelcem na małe, nieregularne kawałki i posypać cukrem pudrem. Kaiserschmarrn można przyrządzić również na blaszce w piekarniku (pieczemy 15-20 minut w temperaturze 180° C). Smacznego!

Krzyżówka



Pomagaj  Korzystaj



ZUPEŁNIE NOWY

PROGRAM LOJALNOŚCIOWY
tylko dla opiekunek i opiekunów CareWork

ZBIERAJ
PUNKTY
ZA TWOJĄ
PRACĘ
W NIEMCZECH

KORZYSTAJ
Z KURSU
JĘZYKOWEGO
I SZKOLEŃ
ZAWODOWYCH

OTRZYMUJ
PUNKTY ZA TWOJĄ
PRACĘ W POLSCE

GROMADŹ
PUNKTY ZA TWOJE
UMIEJĘTNOŚCI

ODBIERAJ
ATRAKCYJNE
NAGRODY

**Jak skorzystać z możliwości oferowanych
przez program lojalnościowy CareWork?**



Wszystkie funkcje programu dostępne są na komputerze i w aplikacji. Wejdź na app.carework.pl lub **pobierz aplikację na telefon**



Twój **indywidualny login i hasło** uzyskasz w **biurach CareWork!**

Wszystkie informacje o programie lojalnościowym znajdziesz na stronie carework.pl/pomagaj-korzystaj

Prosimy o przysyłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Szczanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 13 marca 2020 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 zostali: Mieczysław O. ze Szczecina, Agata W. z Włocławka, Agnieszka K. z Włocławka, Małgorzata T. z Bytomia. Gratulujemy!



PREMIA WIELKANOCNA

za pracę
10, 12 i 13 kwietnia 2020

GWARANTOWANE
200 netto
€
(przy kontrakcie na 30 dni)

Pomóż  *Korzystaj*

**Pracuj z nami i dołącz
do wyjątkowego
programu
lojalnościowego!**

Oddział w Gliwicach
dział kadr i płac
ul. Dolnych Wałów 9
44-100 Gliwice
☎ 32 336 90 60

Oddział w Łodzi
ul. Struga 26
90-513 Łódź
☎ 504 922 687
☎ 42 233 88 41

Oddział w Gliwicach
dział rekrutacji
ul. Zwycięstwa 47
44-100 Gliwice
☎ 668 224 060
☎ 32 336 90 60



NASZA RZETELNOŚĆ I JAKOŚĆ
POTWIERDZAJĄ CERTYFIKATY TÜV

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

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

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

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

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

info@carework.pl
www.carework.pl