

# GVS Kurier

Die Zeitschrift für Mitarbeiter\*innen des GVS Blankenburg (Harz) e.V.



<b>GRUSSWORT</b>	
Sebastian Selent.....	3
<b>RÜCKBLICK</b>	
Oesig helau! Fasching im Mehrgenerationenhaus.....	4
Ehrenurkunde verliehen - GVS-Theaterkiste für ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet.....	5
<b>PROJEKTE</b>	
mit Humor & Herz in der Pflege - Unsere TAGESHELDEN® beim GVS.....	6-7
<b>ERNÄHRUNGSSPEZIAL</b>	
Tag der gesunden Ernährung - Informationen & Tipps von unserer Ernährungsberaterin.....	8-9
<b>BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT</b>	
Tag der Rückengesundheit - Informationen & Tipps aus unserem BGM.....	10
Kursangebot - Rückenschule für GVS-Mitarbeiter*innen.....	11
<b>QUARTIERSMANAGEMENT</b>	
Nebenan - Zukunftswerkstatt „Dialog Regenstein“ - im Zeichen der Ideenfindung.....	12
Onboarding - Neue Mitarbeiter stellen sich vor - Ines Kühnel.....	13
<b>AZUBI-SPEZIAL</b>	
lecker & gesund - Kochen mit den Azubis & Praxisanleitern des GVS.....	14
vorgestellt - Das sind unsere Pflegefachkraft-Azubis (Teil 1).....	15
<b>VERANSTALTUNGEN 2023</b>	
Zukunftsmusik - Berufsinformation & -orientierung.....	16
Vorschau - Zukunftstag beim GVS.....	17
SAVE THE DATE - Frühlingskonzert anlässlich des „Tags der Pflege“ & des „Tags der Kinderbetreuung“.....	18
<b>GRATULIERT - EINTRITTE &amp; AUSTRITTE QUARTAL 1/2023</b>	
Herzlich Willkommen - Wir begrüßen unsere neuen Mitarbeiter*innen.....	19
Auf Wiedersehen - Wir verabschieden in den Ruhestand.....	19
Alles Gute - Wir verabschieden folgende Mitarbeiter*innen.....	19
<b>IMPRESSUM</b> .....	20

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

es wird Frühjahr im Jahr 2023 und im Rückblick auf die vergangenen ersten drei Monate des neuen Jahres, können wir wieder stolz auf vieles gemeinsam Erreichtes sein.

Schon das Titelbild verrät eine Erleichterung. Wir müssen in den Pflegeeinrichtungen keine Masken mehr tragen. Schön, wieder Ihr Lächeln zu sehen! Ein ganz wichtiger Aspekt in unserer täglichen Begegnung miteinander. Besonders aussagekräftig sind die Momentaufnahmen der Faschingsfeier in unserem Mehrgenerationenhaus. Lachen als Ausdruck von Humor macht vieles leichter – auch die schweren Momente. Das heißt nicht, dass alles weggelacht werden soll, jedoch hilft Humor Begegnungen leichter zu gestalten. Unsere „Tageshelden“ werden hierzu professionell trainiert und ausgebildet. Sie erhalten den offiziellen Auftrag in der Begegnung mit den Senioren und auch mit Ihnen mal Quatsch zu machen, verrückte Dinge zu tun und für kurze und gute Momente den Alltag mit Humor zu bereichern. Danke liebe „Tageshelden“ für die mutige Aufgabenerfüllung!

Nicht ganz so lustig war der doch große Corona-Ausbruch im Mehrgenerationenhaus im März dieses Jahres. Umso erfreulicher sind hier die Rückmeldungen der Angehörigen über die überaus liebevolle und professionelle Betreuung und Pflege der Senior\*innen. Ein Angehöriger berichtet, dass dank der überdurchschnittlich engagierten Pflege, seine Mutter wieder ins Leben zurückgerufen wurde. Liebes MGH-Team, danke für Ihre sehr gute Leistung, auch in Grenzsituationen!

Dieses eine Beispiel zeigt uns auf, wie wichtig unsere Arbeit am Menschen ist und wie wichtig es ist, dass jemand am Menschen ist. So nehmen wir unser Schicksal selber in die Hand und kümmern uns darum, dass es auch so bleibt! Mit unserem „Azubi-Spezial“ stellen wir in den folgenden Ausgaben die verschiedenen Facetten der Nachwuchsgewinnung vor und zeigen so, dass Jede und Jeder beim GVS einen wichtigen Beitrag dazu leistet. Herzlichen Dank an alle, die sich dafür einsetzen, unsere Kolleginnen und Kollegen von morgen zu begleiten!

Liebe Kolleginnen und Kollegen, unsere bisherigen Leistungsbereiche sollen in den nächsten Jahren durch das Tätigkeitsfeld des Quartiersmanagements nicht nur ergänzt sondern auch miteinander verknüpft werden. So soll mit Blick auf die Unterstützungsbedarfe der Menschen in einem konkreten Wohngebiet (Quartier) die Lücke zwischen unseren Angeboten geschlossen werden und der Kontakt zu den Blankenburgerinnen und Blankenburgern gefestigt werden.

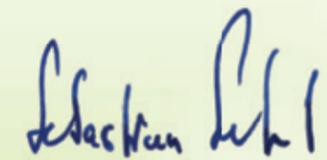
Das Quartiersmanagement verfolgt hierbei nicht das Ziel, sich um alles selbst zu kümmern, jedoch eine Antwort auf die Fragen der Hilfesuchenden anzubieten. Hierbei können wir auch direkt weiterhelfen oder wir vermitteln andere Hilfen. Unsere Ansprechpartnerin im Quartier Regenstein, Gabi Spick, erhält ab 2023 Unterstützung durch unsere Quartiersmanagerin, Ines Kühnel, welche sich selbst sowie ihre Arbeit in dieser Ausgabe vorstellt. Wir wünschen dem Team im Quartier Regenstein, zu dem natürlich auch das Team der Kita „Am Regenstein“ gehört ein gutes Kennenlernen und viel Kraft beim gemeinsamen Aufbau dieser Arbeit.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch einen kleinen Ausblick in den Mai geben. Der Mai steht für mich als Monat der Anerkennung unserer Kolleginnen und Kollegen aus dem Bereich der Pflege und der Kinderbetreuung. In diesem Jahr haben wir uns anlässlich des Tages der Pflege und des Tages der Kinderbetreuung ein einzigartiges Kulturprogramm für SIE ausgedacht und laden Sie zum Dank für Ihr tägliches Engagement für den Menschen am 12. Mai herzlich zu unserem Frühlingskonzert ein. Bitte merken Sie sich den Termin vor. Ich freue mich auf ein gemeinsames Kulturerlebnis mit Ihnen.

Ich wünsche Ihnen ein frohes und gesundes Osterfest!

Alles Gute!

Ihr




Sebastian Selent  
Geschäftsführer



**[Oesig helau!]  
Fasching im  
Mehrgenerationenhaus  
am 21. Februar 2023**



**[Ehrenurkunde verliehen]  
GVS-Theaterkiste für ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet**



Von links nach rechts: Rosemarie Sommerwerk, Justine Müller, Sylvia Beck, Iris Petrikowski, Alexandra Andersson-Fast, Kathrin Heinze, Michaela Willen, Petra Nehr Korn, Madlen Müller und Sabine Müller von der GVS Theaterkiste zusammen mit Bürgermeister Heiko Breithaupt (Foto: Jana Böhme, Stadt Blankenburg)

**Den Schauspieler\*innen und Mitwirkenden der GVS-Theaterkiste wurde für ihr ehrenamtliches Engagement von der Stadt Blankenburg gedankt und Ehrenurkunden verliehen.**

„Sie sind mit Ihrem ehrenamtlichen Einsatz ein Vorbild für unsere Stadt“, wandte sich Blankenburgs Bürgermeister Heiko Breithaupt Ende Februar an ehrenamtlich engagierte Bürger\*innen anlässlich des Festempfanges zum Tag des Ehrenamtes.

Bereits im Dezember 2022 rief der Bürgermeister dazu auf, Personen vorzuschlagen, die sich in herausragender Weise in das gesellschaftliche Leben der Stadt und ihrer Ortsteile einbringen, um ihnen eine besondere Würdigung zuteilwerden zu lassen.

Zu den fast 60 Vorschlägen zählte auch die GVS-Theaterkiste, die sich im Jahr 2014 neu aufstellte. Die 14-köpfige Schauspielgruppe besteht aus GVS-Mitarbeiter\*innen und ehrenamtlichen Theaterinteressierten. Sie schauspielern auf Laienbasis und vor allem aus Lust und Freude!

Seit Jahren ist die GVS-Theaterkiste ein gern gebuchter Programmpunkt bei der „Blankenburger Schlossweihnacht“, dem Altstadtfest oder dem Klosterfest. Auch fernab der Märchen konnte man sie schon bei der Blankenburger Aktion „Kunst trifft Leerstand“ bestaunen. ■



**[mit Humor & Herz in der Pflege]**  
**Unsere TAGESHELDEN® beim GVS**



*Lachen tut gut – das ist allgemein bekannt. Doch in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen kommt Humor oft zu kurz. Dabei ist dieser am Arbeitsplatz ein Indikator für eine gesunde Normalität. Eine positive Grundstimmung kann helfen, den Alltag besser zu meistern.*

Auch der GVS hat sich gefragt, wie er seine guten Mitarbeiter\*innen behalten und besser motivieren kann. Wertschätzung und Belohnung sind zwei gute Ansätze... Unser Projekt TAGESHELDEN® ist eine Idee, wie man mit einer niederschweligen, kostenneutralen Initiative etwas Großes bewirken kann.

TAGESHELDEN® sind Mitarbeitende in der Pflege, die eine Option bekommen, für einen Tag im Monat, in eine andere Rolle zu schlüpfen und mit dieser Rolle den Tag nach eigenem Sinn und eigener Zeiteinteilung mit ihren Bewohner\*innen zu gestalten. Humor spielt dabei eine wichtige

Rolle, denn er verbessert die Kommunikation im Team und steigert die Bewohner-, Patienten- und Mitarbeiterzufriedenheit. Eine personenorientierte Pflege, geringere Burnout-Gefahr und verbesserte Teamarbeit sind die Folge.

Im Januar und Februar fanden im Rahmen des Projektes TAGESHELDEN® die Auftaktveranstaltung, sowie die Tages- & Vorbereitungsseminare im Seniorenzentrum „Oesig“ statt. Begleitet wird das Projekt von Paul Kustermann – Gründer und Leiter von HiP - Humor in der Praxis und seit 1973 professionell als Clown, Coach, Trainer, Schauspieler, Regisseur und Pädagoge tätig in über 20 Ländern dieser Welt.

Die teilnehmenden GVS-Mitarbeiter\*innen erwarten in den nächsten Monaten noch weitere individuelle Coaching-Termine, worauf sie schon sehr gespannt sind. ■

**Gibt es schließlich eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?**

- Charles Dickens -

**Was sind Tageshelden?**

Die Tageshelden® sind Pflegekräfte, die eine Option bekommen, für einen Tag im Monat, in eine andere Rolle zu schlüpfen und mit dieser Rolle den nach eigenem Sinn und eigener Zeiteinteilung mit ihren Bewohner\*innen zu gestalten.

Tageshelden® ist eine Idee wie man auf eine andere Art und Weise mit den Bewohnern\*innen in Kontakt treten kann!



**Clown / Coach / Trainer / Autor / Pädagoge**  
**Paul Kustermann ist Humorexperte und Kommunikationstrainer:**

Wie der Frosch ist er forsch, frech, lustig, sprunghaft, anpassungsfähig, überraschend. Wenn man ihn küsst, wird auch manchmal ein Prinz draus. Eine magische Zusammensetzung, die sich dem Versuch einer Erklärung komplett widersetzt. Ob als Entertainer, Berater, Seminar-Leiter oder Motorrad-Guide, Man muss ihn einfach erleben!



Foto: Wort & Bild Verlag / Michael Hughes

## [Tag der gesunden Ernährung]

## Informationen &amp; Tipps von unserer Ernährungsberaterin



Katja Pommer ist Diät-Coach und GVS-Ernährungsberaterin

Am 7. März essen wir besser mal gesund. Denn dieses Datum begeht man bei uns in Deutschland seit 2007 als bundesweiten Tag der gesunden Ernährung. Er wurde vor 26 Jahren ins Leben gerufen, um im Alltagsleben der Menschen auf eine gesunde Ernährung aufmerksam zu machen.

**Aber was ist überhaupt gesunde Ernährung?!**

Unter gesunder Ernährung wird eine abwechslungsreiche und ausgewogene Mischkost verstanden. Ich möchte Ihnen ein paar kurze Tipps geben, die Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Diese Hinweise sind zum Teil ganz simpel, jedoch werden sie im Alltag oft vergessen.

**Sich Zeit nehmen und nicht ablenken lassen**

Beim Essen sollte man sich Zeit lassen, denn das Sättigungsgefühl beginnt erst nach etwa 25 Minuten.

Auch auf Ablenkungen wie Handy oder Fernsehen sollte man verzichten und die Mahlzeiten bewusst zu sich nehmen. Dadurch nimmt man das Sättigungsempfinden bewusster wahr.

**Gründlich kauen**

Erst beim gründlichen Kauen wird der Nahrungsbrei im Mund ausreichend mit Speichel vermengt. Die darin enthaltenen Enzyme setzen so die erste Stufe der Verdauung in Gang.

Jeder Bissen sollte etwa 30x zerkaut werden.

**Ausreichend trinken**

Idealerweise trinkt man Mineralwasser oder andere kalorienarme Getränke während der Mahlzeiten und über den Tag hinweg verteilt.

Abhängig vom Alter benötigt der Körper eines Jugendlichen und Erwachsenen pro Tag zwischen 30 und 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht.

**Abwechslungs- & nährstoffreiche Nahrungsmittel bevorzugen**

Vollkornprodukte, Kartoffeln, Buchweizen, Obst und Gemüse, Mais oder aber auch Hülsenfrüchte zählen zu den Nahrungsmitteln, die man als nährstoffreich bezeichnet. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher man isst, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

**Salz & Zucker**

Bei einer ausgewogenen Ernährung sollte man Zucker und zuckerreiche Lebensmittel reduzieren.

Auch Salz sollte man in nur Maßen verzehren. Empfehlenswert ist es, mit Gewürzen und Kräutern zu würzen.

**Fisch & Fleisch**

Zahlreiche Studien belegen, wie vorteilhaft sich eine vegetarische oder vegane Ernährung auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit, das Gewicht, den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel und auf das Krebsrisiko auswirkt.

Bei einer gesunden Ernährung sollte man den Fleischkonsum auf maximal zwei bis drei Mal die Woche reduzieren.

Idealerweise kommt Fisch ein bis zwei Mal pro Woche auf den Tisch.

**Obst & Gemüse**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt „5 am Tag“. Fünf Portionen Gemüse und Obst sollte man am Tag zu sich nehmen.

Idealerweise davon drei Mal Gemüse und zwei Mal Obst.

**Fertigprodukte vermeiden**

Fertigprodukte enthalten oft zu viele Kalorien, zu viel Salz, Zucker und Fett. Sie sollten daher nicht all zu oft auf dem Speiseplan stehen.

**Die Milch macht's**

Für die tägliche Aufnahme eines Erwachsenen werden 200 bis 250 g Milch und Milchprodukte sowie 50 bis 60 g (circa zwei bis drei Scheiben) Käse als ausreichend angesehen.

Wie so oft, sollten auch Milchprodukte nicht in zu großen Mengen auf dem Speiseplan stehen - die Menge macht's!

**Gute & schlechte Fette**

Als sogenannte „schlechte Fette“ werden oft gesättigte Fettsäuren bezeichnet, da sie im Übermaß den Cholesterinspiegel erhöhen können - und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Sie stecken in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Eiern und Milchprodukten.

Als die „guten Fette“ gelten ungesättigte Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren stecken vor allem in Nüssen, Avocados und pflanzlichen Ölen wie Olivenöl. Sie sind wichtig für die Vitaminaufnahme im Körper. Außerdem können sie den Cholesterinspiegel senken.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden mit der Nahrung aufgenommen und sind wichtig für gesunde Zellwände, das Gehirn und einen gesunden Blutdruck. Man unterscheidet hier Omega-6-Fettsäuren (in Sonnenblumenöl, Milchprodukten und Fleisch) und Omega-3-Fettsäuren (in Leinöl, fettem Fisch wie Makrele).





## [Tag der Rückengesundheit] Informationen & Tipps aus unserem BGM

Der Tag der Rückengesundheit findet jedes Jahr am 15. März statt. Dieses Jahr stand er unter dem Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“. Übergeordnetes Ziel dieses pädagogischen Ansatzes ist die Ansprache möglichst vieler unterschiedlicher Sinne, um eine Verbindung von Denken, Fühlen und Handeln zu schaffen.

### Tipps & Tricks - Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand

Mit „**Herz**“ Rückengesundheit fördern – Einheit von Körper und Psyche

- Ein hohes Vertrauen zum eigenen Rücken haben, er kann stark und belastbar sein.
- Das Leben genießen und sich möglichst oft verwöhnen.
- Im Alltag gelassen bleiben und Dauerstress vermeiden
- Beziehungen mit Freunden und Bekannten pflegen.
- Sich auf die eigenen Gedanken und das eigene Körpergefühl im Augenblick konzentrieren.

Mit „**Hand**“ Rückengesundheit fördern – körperliche Aktivität steigern

- Regelmäßig und dauerhaft körperlich aktiv bleiben.

- Möglichst oft gesundheitsorientierten Sport treiben.
- Die Muskeln täglich mit speziellen Dehn-, Kraft- und Koordinationsübungen pflegen.
- Das eigene Umfeld (z. B. Stühle, Tische, Fahrrad, Autositz, Bettssystem) rückenfreundlich und bewegungsförderlich gestalten.

Mit „**Verstand**“ Rückengesundheit fördern – wissenschaftliche Fakten

- Regelmäßige Bewegung sind für den Rücken und das ganze Bewegungssystem das A und O.
- Es besteht eine direkte Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper.
- Ausdauer- und Kraftübungen verbessern kognitive und emotionale Gehirnleistungen.

- Rückenfreundliche Haltungs- und Bewegungsmuster sind wichtig.
- Keine Haltung ist so gut, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte.
- Chronische Rückenschmerzen entstehen vorwiegend im Kopf durch Dauerstress, Ängste und Sorgen.
- Rückenbeschwerden sind kein Grund für längere Bettruhe oder Schonung.
- Ergonomische Produkte sollen vor allem Bewegung fördern.
- Auch die Ernährung spielt eine große Rolle für einen gesunden Rücken.

## [Kursangebot] Rückenschule für GVS-Mitarbeiter\*innen

Unser Rücken ist dauerhaft hohen Belastungen ausgesetzt. Wenn er zu schmerzen beginnt, so liegt das nur selten an einer temporären Überlastung. Meist ist es Bewegungsmangel, der zu schmerzhaften Verkrampfungen führt. Ein kräftiger Rücken ist bei vielen Alltagsbewegungen wichtig - ob man nun größere Lasten trägt, Wasserkisten hebt oder einfach nur am Schreibtisch gesund und gerade sitzen möchte. Für die Fitness des Rückens kann man sogar zu Hause viel tun, denn bereits mit kleinen Übungen ist es möglich, die Stabilität der Rückenmuskulatur deutlich zu verbessern.

Die Rückenschule ist ein ganzheitliches, aktives Kursprogramm, in dem die Teilnehmer\*innen lernen, wie sie selbst ihren Rücken gesund halten können. Das Programm bestehend aus Kraft-, Mobilisations- und Dehnungsübungen soll helfen, Rückenschmerzen zu verhindern oder zu lindern.

**Wann?** mittwochs, 17:00 Uhr **Wo?** Mehrgenerationenhaus **Trainerin:** Anja Wichmann (Bewegungsfreude Harz)

**Mehr Informationen:** Doreen Irrgang (GVS-Gesundheitszirkel), Telefon (03944) 921 250

### Übungen für einen gesunden Rücken



#### Katze & Kuh

Auf den Händen und Knien beginnen.  
Die Handgelenke stehen direkt unter den Schultern.  
Die Knie stehen etwa hüftbreit auseinander.

Einatmen - Die Wirbelsäule verlängern, den Rücken nach unten wölben und dabei nach vorne schauen



Ausatmen - Rücken rund machen wie einen Katzenbuckel und nach unten schauen.

Beide Bewegungen langsam durchführen und den Atem dabei intensivieren.

Etwa fünf bis zehn Mal wiederholen.



#### Vierfüßlerstand

Das Körpergewicht auf Hände und Füße verteilen.  
Bauch und Po anspannen. Blick zum Boden richten.

Variante 1: Ein Bein in die Horizontale heben und in der Position halten.  
Variante 2: Parallel dazu den entgegengesetzten Arm heben und halten.

Haltezeit etwa 10 bis 15 Sekunden. Pro Seite etwa 3x wiederholen.



### [mitmachen] Ideen & Wünsche

Wir nehmen gerne Ihre Anregungen, Ideen, Vorschläge und Wünsche für die Betriebliche Gesundheitsförderung entgegen.

**Telefon:** (03944) 921 124

**E-Mail:** a.wichmann@gvs-blankenburger.de

**WhatsApp:** (0170) 76 01 201



**[NEBENAN]**

**Zukunftswerkstatt „Dialog Regenstein“ - im Zeichen der Ideenfindung**

**Der Einladung zur zweiten Zukunftswerkstatt „Dialog Regenstein“ folgten am Samstag, 4. März 2023 rund 50 interessierte Bürger\*innen. Ziel der Veranstaltung war es, an die erste Zukunftswerkstatt im Januar anzuknüpfen und dabei Ideen und Lösungsansätze zu den erarbeiteten Themen zu finden...**

An einzelnen Thementischen konnte jeder Teilnehmer seine Gedanken und Visionen zur Entwicklung des Regenstein-Wohngebietes beitragen. So entstand bei lebendigen Diskussionen ein bunter Ideen-Mix mit vielen verschiedenen Lösungsvorschlägen.

Auch Vertreter\*innen der Stadt Blankenburg sowie des Stadtrates und anderer Blankenburger Firmen, Initiativen und Vereine waren gekommen, um die Arbeit zu begleiten und sich mit einzubringen. Denn nur gemeinsam kann die Entwicklung des Wohngebietes Regenstein gelingen!



**Die Arbeit im Quartier ist die Arbeit im Sozialraum**

Die Sozialraumorientierung ist ein ganzheitliches Fachkonzept der sozialen Arbeit. Im Kern geht es darum, die Lebensbedingungen aller Menschen in einem Sozialraum (Stadtteil, Viertel, Dorf) zu verbessern. Ihre Interessen und Bedürfnisse stehen dabei im Vordergrund.

Die Fachstellen haben die Aufgabe, zum Wohl der Einzelnen zusammenzuarbeiten und Angebote zu machen, die den Bedürfnissen der Menschen im Sozialraum entsprechen.

Basis des sozialräumlichen Arbeitens sind Kooperationen und Vernetzungen zwischen den Einrichtungen und Diensten der freien Wohlfahrtspflege, der kommunalen Verwaltung, der lokalen Wirtschaft, der Wohnungswirtschaft, Bildungseinrichtungen und zivilgesellschaftlichen Initiativen.

**Quartiersmanagement – Was heißt das grundsätzlich?**

**Stadtteilkoordination**

- Vernetzen der unterschiedlichen Interessengruppen
- Initiierung und Aufbau von projektbezogenen und dauerhaften Kooperationen
- Regelmäßige Teilnahme an Sitzungen der lokalen Politik

**Organisation der Mitwirkung**

- Erarbeiten einer geeigneten Form der Bewohneraktivierung
- Aktivierung und Einbindung der gewerblichen Potenziale von Wirtschaft, Einzelhandel, Wohnungswirtschaft und Wohnungseigentümern

**Projektinitiierung**

- Bündeln der vor Ort geäußerten Projektideen
- Akquisition von Mitteln aus dem öffentlichen und privaten Sektor

**Mitwirkung an der Erfolgskontrolle**

- Berichterstattung gegenüber dem Auftraggeber
- Erstellen eines Abschlussbericht

**[Onboarding]  
Neue Mitarbeiter stellen sich vor**

Ich heiße Ines Kühnel und seit dem 1. Januar 2023 unterstütze ich den GVS als Quartiersmanagerin.

**Wo war ich vorher?**

Direkt nach dem Studium seit 1991 beim Internationalen Bund (IB), einem großen Freien Träger als Führungskraft tätig, seit 2015 in Schwerin als Geschäftsführerin für den IB in Norddeutschland



**Woher komme ich? Woher komme ich ursprünglich?**

Geboren und aufgewachsen bin ich in Perleberg, einer kleinen Stadt in der Westprignitz im nordwestlichen Zipfel Brandenburg, zum Studieren bin ich nach Blankenburg gekommen und wegen der Liebe hier geblieben

**Was mache ich gerne in meiner Freizeit?**

Ich bin ein Familienmensch und freue mich immer, etwas mit meinen Enkelkindern zu unternehmen. Ich bin ein aktiver Mensch, gern mit dem Fahrrad in der Natur unterwegs und seitdem ich ein E-Bike habe, auch schnell mal im Oberharz. Außerdem lese ich gern. Neben Belletristik, da hat mich zuletzt „Die Geschichte des Wassers“ von Maja Lunde gefesselt, interessieren mich auch Fachbücher. Beispielsweise von Rüdiger Dahlke und Literatur zu Kommunikation und Systemik, da wir Menschen immer Teil eines Systems sind und in wechselseitiger Beziehung zueinanderstehen.

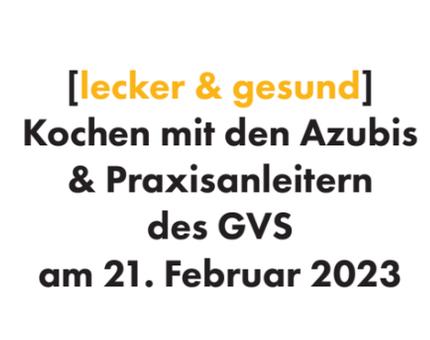
**Was ist mir wichtig?**

Nicht stehen zu bleiben und mich selbst immer weiter zu entwickeln. Meine Freunde sind mir wichtig. Spaß an den Dingen, die ich tue...

**Mein Lieblingsspruch / Zitat...**

Im vergangenen Jahr hat mich ein Zitat von Henry Ford begleitet:

*„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“*



**[lecker & gesund]  
Kochen mit den Azubis  
& Praxisanleitern  
des GVS  
am 21. Februar 2023**

**[vorgestellt]  
Das sind unsere Pflegefachkraft-Azubis  
Teil 1**



Ich heiße **Catherine Hirschfeld** und bin seit dem 1. September 2022 als Auszubildende beim GVS.

**Woher komme ich?**

Ich wohne in Wernigerode und komme ursprünglich aus Benzingerode.

**Was mache ich gern in meiner Freizeit?**

Ich treffe mich gern mit Freunden und verbringe Zeit mit meiner Tochter.

**Was ist mir wichtig?**

Meine Familie und meine Tochter sind mir wichtig.

**Warum hast du dich für die Ausbildung entschieden?**

Ich habe mich für die Ausbildung entschieden, weil es mir Spaß macht. Es ist schön zu sehen und auch zu hören, dass sich die Bewohner\*innen bedanken und sich freuen.  
Ich finde es toll, den Bewohner\*innen zu helfen und sie zu unterstützen.

**Was bedeutet „gute Pflege“ für dich?**

Gründlichkeit, Wohlbefinden der Bewohner\*innen, Fachwissen, Empathie, Vertrauen, Hilfsbereitschaft und Fortbildung.

Ich heiße **Stephan Rist** und bin seit dem 1. November 2022 als Auszubildender beim GVS.

**Woher komme ich?**

Ich komme aus Blankenburg. Geboren bin ich in Marbach a. Necker (Baden-Württemberg).

**Was habe ich vorher gemacht?**

Vorher war ich als Bautechniker/Konstrukteur in der Fachrichtung Tiefbau zuständig.

**Was mache ich gerne in meiner Freizeit?**

Wandern mit der Familie, Radtouren, gerne gut essen gehen und dazu einen guten Tropfen Wein.

**Was ist mir wichtig?**

Der Dienst am Nächsten: Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, ein offenes Ohr haben, Mut machen, Menschen ermutigen.

**Warum hast du dich für die Ausbildung entschieden?**

Nachdem ich fast 30 Jahre einen Bürojob gemacht und später gemerkt habe, dass mir das Arbeiten mit Menschen Spaß macht, habe ich mich noch mal für eine Zweitausbildung entschieden.

Ich heiße **Alicia-Michelle Frieda Becker** und bin seit dem 1. August 2021 als Auszubildende beim GVS.

**Woher komme ich?**

Ich komme aus Blankenburg.

**Was mache ich gern in meiner Freizeit?**

Schwimmen, Schlittschuhlaufen, etwas mit Freunden.

**Was ist mir wichtig?**

Meine Familie, Freunde und Sicherheit sind mir wichtig.

**Warum hast du dich für die Ausbildung beim GVS entschieden?**

Ich bin schon im MGH in die Kita gegangen und habe früh die Zusammenarbeit mit den älteren Menschen kennengelernt.

Außerdem wollte ich was mit Menschen machen. Und so bin ich flexibel und kann überall in die Pflege.

**Was war bis jetzt das Witzigste/Aufregendste/ Spannendste/Beste, was du in deiner Ausbildung erlebt hast?**

Mein Einsatz im Krankenhaus, alles Neue, Insulin spritzen, etc. - war alles aufregend.

## [Zukunftsmusik] Berufsinformation- & -orientierung

Bereits zum 5. Mal fand die Blankenburger Berufsorientierungsmesse (BBOM) statt - die Messe für Schüler\*innen, interessierte Elternteile, Lehrkräfte, Rückkehrwillige, sich umorientierende oder jobsuchende Fachkräfte und/oder Quer-einsteiger.

Auch der GVS - als einer der größten Arbeitgeber des Landkreis Harz - war wieder mit dabei. An unserem Stand informierten sich Interessierte über ihre Ausbildungs- und Einstiegsmöglichkeiten beim GVS.

GVS-Azubi-Koordinatorin Anne Gatzemann berichtete u.a. über die Ausbildung zur „Pflege(fach-)kraft“ und stand den Messteilnehmenden für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

Wir freuen uns, dass wir auch durch einige unserer GVS-Azubis bei der Messe unterstützt wurden. Auch sie konnten Auskunft zu Ablauf und Inhalten der Ausbildung geben.

Ein großes Dankeschön richten wir an die Mitarbeiter\*innen unserer hausinternen Küche, die das Promoteam für die Messe bestens versorgte! ■



Der GVS-Promotion-Stand ist ein echter Hingucker und kommt bei Besucher\*innen der Berufsorientierungsmessen sehr gut an.



Einige angehende Pflegefachkräfte des GVS unterstützten uns bei der 5. Blankenburger Berufsorientierungsmesse (BBOM).



## [Vorschau] Zukunftstag beim GVS

Am 27. April 2023 findet der „Girls'- & Boys'-Day“ statt - ein Aktionstag zur Berufsorientierung frei von jeglichen Geschlechterklischees. Der bundesweite Aktionstag für Mädchen und Jungen wird in jedem Schuljahr an allen allgemein bildenden Schulen für die Schuljahrgänge 5 bis 9 durchgeführt.

Sinn des Girls'Day ist es, Mädchen stärker für Berufe zu interessieren, die von traditionell weiblichen Berufsbildern abweichen und mehr Zukunftschancen bieten.

Beim Boys'Day lernen Jungen die Berufe kennen, die momentan eher selten von Männern ausgewählt werden, z. B. aus Bildung, Pflege und Erziehung.



## Auch beim GVS finden viele Aktionen rund um den Girls'- & Boys'Day statt

Wie schon in den vergangenen Jahren nehmen auch unsere verschiedenen Einrichtungen am Girls'- & Boys'-Day teil. In den GVS-Kitas sind viele Aktionen zum Zukunftstag geplant. Oft sind dort die Teilnehmerplätze schnell vergeben, z.B. durch ehemalige Kitakinder. An dieser Stelle möchten wir uns recht herzlich bei den Einrichtungen und insbesondere bei den Mitarbeiter\*innen bedanken, die sich engagiert um die Aufnahme von Interessierten, Praktikanten und Freiwilligen kümmern.

GVS-Azubi-Koordinatorin Anne Gatzemann und GVS-Ernährungsberaterin Katja Pommer planen den Zukunftstag im Mehrgenerationenhaus und im Seniorenzentrum „Oesig“. Die Schüler\*innen haben hier die Möglichkeit die Einrichtungen kennenzulernen und einen Einblick in die verschiedenen Berufsfelder in der Pflege zu bekommen, z.B. Pflegekraft, Pflegefachkraft, Ergotherapeut\*in, Betreuungskraft, ...

Auch in der GVS-Tagespflege können die Teilnehmer\*innen in diese Berufsgruppen kennenlernen und aktiv am Tagesgeschehen der Tagespflegegäste teilnehmen. Alltägliche, hauswirtschaftliche Tätigkeiten oder auch Beschäftigungsangebote für Senioren gehören hier mit zum Programm.



Den Abschluss des Tages bildet in allen GVS-Einrichtungen immer eine kleine Feedbackrunde mit den Teilnehmer\*innen. Hier kann man Fragen zur Ausbildung stellen oder sich zum Beruf beraten lassen.

### Auszubildenden-Koordinatorin & Ansprechpartnerin:

Anne Gatzemann  
Telefon: (03944) 921 111  
E-Mail: a.gatzemann@gvs-blankenburg.de

# SAVE THE DATE

## Frühlingskonzert

am Freitag, 12. Mai 2023  
ab 17:30 Uhr

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

anlässlich des „Tags der Pflege“ & des „Tags der Kinderbetreuung“ haben wir uns dieses Jahr etwas ganz Besonderes für Sie ausgedacht!  
Wir möchten Sie recht herzlich zu unserem Frühlingskonzert im Festsaal „Zum alten Schützenhaus“ einladen.

Dieses findet am Freitag, 12. Mai 2023 um 17:30 Uhr statt.

Einlass und Sektempfang beginnen ab 17:00 Uhr.

Es erwartet Sie ein vielfältiges musikalisches Programm mit dem Ensemble „iocus vivendi“ sowie dem „Fritz-Prieß-Chor“ aus Quedlinburg.

Wir freuen uns, Sie an diesem Abend begrüßen zu dürfen!

### [Herzlich Willkommen beim GVS] Wir begrüßen unsere neuen Mitarbeiter\*innen

**Fabienne Dietrich**  
Pädagogische Hilfskraft, Kita „Am Thie“

**Janick Carsten Fricke**  
Pflegehelfer, Seniorenzentrum „Oesig“

**Ivo Gornik**  
Pflegehilfskraft, Seniorenzentrum „Oesig“

**Ines Kühnel**  
Quartiersmanagerin, NEBENAN

**Nicole Michaelis**  
Assistentin Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft  
Seniorenzentrum „Oesig“

**Viviane Höhne**  
Pädagogische Hilfskraft, Kita „Am Regenstein“

**Jörg Schneider**  
Betreuungskraft, Seniorenzentrum „Oesig“

**Klaus-Dieter Langhoff**  
Fahrer, Sozialstation / Essen auf Rädern

**Ninett Friedrichs**  
Pflegefachkraft, Mehrgenerationenhaus

**Anne Hosang**  
Pflegehilfskraft, Seniorenzentrum „Oesig“

**Sylvia Kruse**  
Pflegehelferin, Mehrgenerationenhaus

**Heidemarie Wilke**  
Begleitender Dienst, Betreuung,  
Seniorenzentrum „Oesig“

**Lea Baumgarten**  
Bundesfreiwilligendienst, Seniorenzentrum „Oesig“

**Leonie Lohse**  
Bundesfreiwilligendienst, Kita „Am Bergeshang“

**Kathrin Eder**  
Physiotherapeutin, Seniorenzentrum „Oesig“

### [Auf Wiedersehen] Wir verabschieden in den Ruhestand

**Bärbel Fähsing**  
Erzieherin, Kita „Am Westend“

**Birgit Fähsing**  
Erzieherin, Kita „Am Regenstein“

**Evelyn Kallies**  
Pflegefachkraft, Mehrgenerationenhaus

**Veronika Schwank**  
Pflegehelferin, Sozialstation

### [Alles Gute] Wir verabschieden folgende Mitarbeiter\*innen

**Celine Veronique Jahns**  
Bundesfreiwilligendienst, Kita „Am Regenstein“

**Elisa-Maria Mooshake**  
Ergotherapeutin, Kita „Am Thie“

**Diana Müller**  
Pflegehilfskraft, Seniorenzentrum „Oesig“

**Elisabeth Stahl**  
Pflegehilfskraft, Sozialstation

**Ralf Förster**  
Pflegefachkraft, Seniorenzentrum „Oesig“

**Corinna Wagener**  
Betreuungskraft, Seniorenzentrum „Oesig“

**Claudia Beneke**  
Pflegefachkraft, Seniorenzentrum „Oesig“

**Juliane Göder**  
Heilerzieherin, Kita „Am Westend“

# IMPRESSUM



**GVS-Kurier**  
**Die Mitarbeiter-Zeitschrift des GVS Blankenburg (Harz) e. V.**

5. Ausgabe • Quartal 1/2023 • veröffentlicht: 03/2023

**Herausgeber:** GVS Blankenburg (Harz) e. V.  
Waldfriedenstraße 1b  
38889 Blankenburg (Harz)

**Internet:** [www.gvs-blankenburg.de](http://www.gvs-blankenburg.de)  
**E-Mail:** [info@gvs-blankenburg.de](mailto:info@gvs-blankenburg.de)  
**Tel.:** (03944) 921 101

**Redaktion:** Anja Wichmann (Referentin für Öffentlichkeitsarbeit)  
[a.wichmann@gvs-blankenburg.de](mailto:a.wichmann@gvs-blankenburg.de)  
(03944) 921 124

**Redaktionsteam dieser Ausgabe:** Anja Wichmann, Julia Becksmann, Lisa Zaiser, Ines Kühnel, Anne Gatzemann, Katja Pommer, Sebastian Selent

**Verantwortlicher im Sinne des Pressegesetzes:** Sebastian Selent (Geschäftsführer)

**Druck:** „Wir machen Druck“  
Mühlbachstraße 7  
71522 Backnang

**Auflage:** 200 Stück