

# Wohlfühlzeit

Ausgabe 37 • Frühling 2024

Herr  
Grothmann:  
100 Jahre  
Lebenslust



PFLEGEDIENSTE  
*Kuijpers*



## Liebe Leserin, lieber Leser, herzlich willkommen in Ihrer *Wohlfühlzeit*.

Schön, dass Sie sich entschieden haben, diese Ihre Wohlfühlzeit mit uns zu verbringen. Wie wichtig diese Zeit des Genießens, der Freude und der Entspannung ist, lesen Sie hier zwischen den Zeilen.

Schon in der Titelgeschichte wird spürbar, dass die Freude am Leben ausschlaggebend sein kann. Eine positive Einstellung, auch Widrigkeiten gegenüber, kann eine unvorstellbare Bereicherung für unsere Handlungsweise sein. Positives Denken lässt uns die kleinsten Wunder erkennen.

Ebenso einflussreich sind die Zeiten, in denen wir uns verwöhnen lassen oder uns einfach nur unsere Ruhe gönnen.

Nicht zu unterschätzen sind aber auch die Momente der Freude in Gemeinschaft mit lieb gewonnenen Menschen. Lieben und lachen sind unersetzbare Güter, welche die Gesundheit maßgeblich beeinflussen.

Aber lesen Sie doch selbst.

Ihre *Wohlfühlzeit*

## Impressum



Pflagedienste Kuijpers  
Auf der Heide 33  
41849 Wassenberg

### Kontakt:

Klaudia Joschko  
Tel.: 0151 64916868  
Mara Diart  
Tel.: 02401 8048225  
E-Mail: [medien@kuijpers.de](mailto:medien@kuijpers.de)

### Design und Gestaltung:

Klaudia Joschko

### Autoren:

Mara Diart (md)  
Heike Simons (hs)  
Denise Rafael (dr)  
Marina Lang (ml)  
Ralf Eiche (re)  
Janine Fischer (jf)  
Anke Gehring (ag)  
Maria von der Lieck (mvdI)  
Georg Eßer (ge)  
Klaudia Joschko (kj)

### Fotografie:

Seite 1, 4, 7, 23, 25: Klaudia Joschko  
Seite 3, 28, 29: Olga Gladke, Mitarbeiterfotos  
Seite 4, 5, 6: Archiv Herr Grothmann  
Seite 7, 21: Heike Simons  
Seite 8: Nezacet Berisha  
Seite 9, 24: Mara Diart  
Seite 9, 10, 16, 17, 22, 23, 30, 31: Canva  
Seite 11, 16, 18: Marika Lang  
Seite 12, 13: Archiv Herr Eiche  
Seite 14: Janine Fischer  
Seite 14, 15: Archiv Fam. Behrends  
Seite 16, 17: wikimedia commons,  
Seite 19: Sandra Hermanns-Mager  
Seite 20: Archiv Frau Gehring  
Seite 26, 27: ©Regenbogen  
Seite 32: AOK



## Neues aus der Kuijpers-App



Die Kuijpers-App wird immer gerne genutzt, um die Mitarbeitenden aktiv an der Gestaltung des Unternehmens teilhaben zu lassen - etwa bei der Gestaltung eines Logos. Wie kam es zu der Logo-Aktion?

Unser betriebliches Gesundheitsmanagement, kurz BGM, sollte präsenter werden und durch ein entsprechendes Logo direkt ins Auge fallen. Daher hat Verena Rauschen in der Kuijpers-App einen Aufruf gestartet: Die Mitarbeitenden sollten sich an der Entwicklung eines Logos für das BGM beteiligen. Vielen Dank an alle, die sich eingebracht haben. Sage und schreibe 13 kreative Logo-Vorschläge wurden eingereicht. Die Vorschläge kamen aus allen Berufsgruppen (Verwaltung, Sozialer Dienst, Haustechnik, Pflege). Die 13 Vorschläge wurden zur Abstimmung in die Kuijpers-App gestellt. Und auch die Abstimmung erfreute sich eines regen Zuspruchs. Die Lust mitzugestalten war unverkennbar. Ganze 244-mal wurde die Anfrage aufgerufen und 87 Kommentare sind eingegangen. Die Mitarbeitenden wollten offensichtlich auch Mitredende und Mitentscheidende sein.

Insgesamt kann man sagen, dass sehr starke Gestaltungsvorschläge in die Abstimmung gekommen sind, doch nur ein Logo

konnte das neue Gesicht des BGM werden. Und gewonnen hat: Logo Nummer 5. Der kreative Kopf dahinter heißt Frau Maria von der Lieck aus dem Haus Elisabeth.

Die Kuijpers-App wäre nicht die Kuijpers-App, wenn es bei dieser Aufgabe nicht auch was zu gewinnen gäbe. Frau von der Lieck darf sich über einen 90-Minuten-Massage-Gutschein freuen.

Kuijpers ist ein großes Team, in dem sich Kreativität und Engagement auszahlt.

Zukünftig werden Stempel mit diesem Logo versehen, die für weitere tolle und neue Projekte, die vorerst noch geheim bleiben, eingesetzt werden.

Lasst euch also überraschen! (md)



Herzlichen Glückwunsch, Maria und danke für das neue BGM-Logo.

## Herr Grothmann: 100 Jahre Lebenslust



Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird. Dieser Spruch von Carl Christian Ochenius geistert mir bei dem Gespräch mit Herrn Fritz Grothmann ständig durch den Kopf. Auf niemanden passt der Satz wohl besser als auf ihn.

Herr Grothmann ist seit knapp zwei Jahren Bewohner unserer Einrichtung "Am Waldrand" in Wassenberg. Ihn zu treffen lässt mich auf ein Älterwerden hoffen, das Spaß macht. Seine Geschichte berührt, denn sie birgt gute, schlechte und besonders schlechte Zeiten und konnte doch dem lebensfrohen Fritz nicht die Energie rauben.

Sein Gedächtnis ist getrübt und es braucht Geduld, die Erlebnisse aus der Vergangenheit seiner Erinnerung zu locken. Deshalb unterstützt uns seine Tochter, die die Erzählungen ihres Vaters sinngemäß zu vervollständigen und zeitlich einzuordnen weiß. Dafür schon mal ein ganz herzliches Dankeschön.



Wir waren ein Traumpaar.  
Sie hätte jeden haben können.

Als ich Fritz Grothmann nach seiner Vergangenheit befrage, treten ihm erst einmal Tränen in die Augen und er erzählt: "Das Beste in meinem Leben war meine Frau. Sie war top, bildhübsch und verständnisvoll. Wir hatten nie Streit. Obwohl ich durch meine Kriegsverletzung eingeschränkt war und jederzeit hätte sterben können, hat sie es gewagt, mich zu heiraten. Das muss Liebe gewesen sein. Leider ist sie nicht mehr bei mir. Ich vermisse sie, sie fehlt mir so sehr. Mit ihr hatte ich die schönsten Jahre meines Lebens."

Ich frage Herrn Grothmann nach seiner Kindheit und erfahre, dass er in Pommern mit elf Geschwistern aufgewachsen ist. Seine Mutter war damit maßlos überfordert und ließ neun Kinder beim Vater zurück, als sie mit den beiden kleinsten ein neues Leben begann. Sie konnte keine Liebe geben. Der Vater war Fritz' Bezugsperson, aber leider musste er viel zu viel arbeiten und war meistens beschäftigt.



Als Junge fing er sich die "Englische Krankheit" ein. Diese Knochenerkrankung, ausgelöst durch erheblichen Vitamin-D-Mangel, hatte bei ihm zur Folge, dass er kaum noch wuchs.

"Ich war nie der Größte," lacht Herr Grothmann, "und doch habe ich mich oft so gefühlt, weil ich niemals von jemanden gehänselt oder ausgestoßen worden bin. Mit mir gab es immer was zu lachen und alle wollten mit mir befreundet sein."

Herr Grothmann ist dankbar für seine Erinnerungen, die wir gemeinsam mit seiner Tochter ausgraben. Er lacht laut und sein Temperament geht mit ihm durch, als er berichtet: "Ich war immer ein Draufgänger. Kein Baum war mir zu hoch, kein Abenteuer zu spannend. Am glücklichsten war ich,



Herr Grothmann (links) mit seinem besten Freund

wenn ich mit Freunden unterwegs war. Ich erinnere mich an meine Konfirmation. Bei uns war es Brauch, dass die Konfirmanden einander besuchten. Also sind wir Konfirmanden zusammen losgezogen, von einem zum Nächsten, und überall wurden wir verköstigt. Da gab es etwas zu trinken. Beim Nächsten war geschlachtet worden und wir bekamen Wurstbrote. Ein jeder gab, was er hatte. Zu mir nach Hause mochte ich aber überhaupt nicht gehen. Aber die Jungs und Mädchen drängten mich dazu. Und siehe da, ein Kuchen wartete schon auf uns, den wir komplett verputzt haben. Das war ein toller Tag und ich durfte ihn erleben."

Mit 19 Jahren wurde Herr Grothmann eingezogen. Zunächst sei alles top gewesen, wie er selbst sagt. Er war gerne Soldat: "Das war eine tolle Zeit. Obwohl ich immer der Kleinste war, wurde ich geachtet und hatte viele Freunde. Als Soldat hat mir das Wachestehen am Kasernentor besonders gefallen. Ich grüßte alle und wurde begrüßt. Ich war sehr gewissenhaft und kontrollierte die Papiere aller, die das Gelände betreten wollten. Ein Offizier hat sich mal weigern wollen und hat den Kommandanten kommen lassen, aber das hat ihm nichts genutzt. Der Kommandant meinte nur: 'Wenn der Grothmann den Ausweis sehen will, dann haben Sie zu folgen! Er tut nur seine Pflicht!' Ha! Das hat mir gefallen.

Als dann aber der Krieg ausbrach war nichts mehr schön. Lange Märsche zehrten an unseren Kräften. Verluste belasteten uns. Ich erinnere mich an ein Massengrab,

dass wir passieren mussten. Ich spüre heute noch die Angst und den Schmerz, den ich empfunden habe. Ich konnte zuerst gar nicht daran vorbeigehen. Ich wich zurück und musste mehrere Anläufe starten. Die Bilder sehe ich heute noch manchmal. So viel Gewalt ist nicht zu ertragen.

Und eines Tages, standen wir selbst unter Beschuss. Es hagelte Bomben. In unseren Gräben waren wir auch nicht sicher. Doch irgendwann, nach scheinbar endlosem Beschuss, atmete ich endlich auf. Die Einschläge wurden seltener und entfernten sich. Doch genau in diesem Moment erwischte es mich kalt. Ich flog Meter weit durch die Luft und wurde schwer am Kopf verletzt. Noch heute befindet sich ein Granatsplitter direkt an meiner Schläfe. Er hat nicht entfernt werden können, weil das Risiko einer OP zu hoch war. Ein langes Leben hat man mir nicht vorhergesagt. Aber ich lebe noch und bin 100 Jahre alt geworden."

Herr Grothmann lacht, erzählt mit Händen und Füßen und freut sich sichtlich über das Schnippchen, das er dem Teufel geschlagen hat. Sein Leben ging weiter.

Nach Kriegsende lernte er seine Frau kennen und lieben und schnell waren sie miteinander verheiratet. Bald schon erblickte ein kleines Mädchen das Licht der Welt, das von Vater und Mutter geliebt wurde. Das süße Töchterchen der beiden wuchs in liebevoller Umgebung auf. Obwohl Zeit damals immer noch Mangelware war, bemühten sich die Eltern um Verständnis und darum, für die Kleine da zu sein. Sie sollte es besser haben als Herr Grothmann selbst.



Vater Fritz ist so stolz auf seine hübsche kleine Tochter

Zuverlässigkeit blieb ein bestimmendes Thema in Herrn Grothmanns Leben. Er übernahm in der DDR die Verantwortung für die Sanitätsstation in seiner Siedlung. Hatte jemand eine Verletzung oder sonstige kleinere Wehwehchen ging er zunächst in die Sani-Station und nicht zum Arzt oder ins Krankenhaus. Erst, wenn Herr Grothmann nicht weiterkam, wurde die nächste Instanz zu Rate gezogen.

Als die Familie Grothmann 1989 endlich eine Ausreisegenehmigung in die Bundesrepublik Deutschland erhielt, gab es nur einen Weg. Nichts wie weg. Verwandtschaft nahm sie in Neuss auf und ersparte der Familie das Auffanglager. Und schon bald hatte sie ein neues Zuhause und baute sich ein neues Leben auf. Enkel spielten im Garten, saßen auf Omas und Opas Schoß und wuchsen heran. Ein ruhiges Dasein begann, ohne Stress und ohne Hektik. Da



seine Geschwister in alle Winde verweht worden waren, hat sich Fritz' Schwieger- sohn auf die Suche nach ihnen gemacht und drei Brüder ausfindig gemacht. Regelmäßige Treffen brachten sie einander wieder näher.

"Ich hatte ein gutes Leben, an dem ich mich immer erfreut habe, und ich freue mich noch immer daran. Es hilft nicht, griesgrämig zu sein. Das bringt keinen weiter. Aber Freude und Lebenslust sind ansteckend und helfen in jeder Lebenslage", erzählt Herr Grothmann. "Seit einigen Jahren bin ich jetzt hier "Am Waldrand" untergebracht. Meine Tochter kommt regelmäßig vorbei, wir erzählen und gehen spazieren. Ich bin ihr so dankbar, dass sie sich so gut um mich kümmert und so viel Zeit mit mir verbringt.

Wer hätte gedacht, dass ich mal 100 Jahre alt werde. Meine Ärzte bestimmt nicht.



Viele Jahre später platzt der Papa immer noch vor stolz auf seine Tochter



Der Geburtstagskuchen wird eigenhändig von Herrn Grothmann angeschnitten

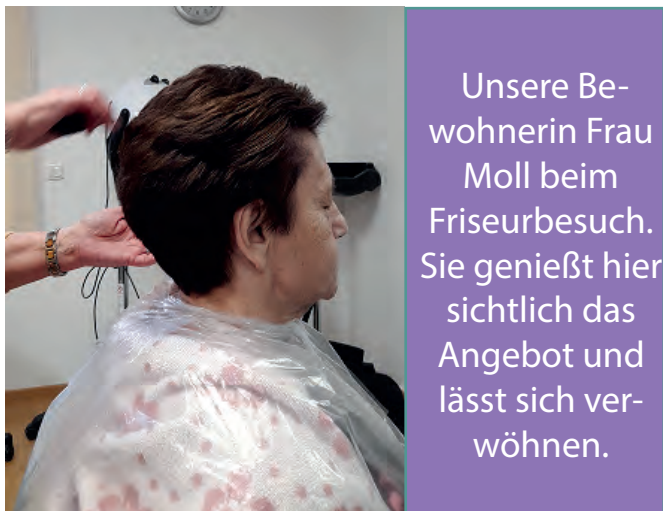
Aber manchmal kommt es anders, als man denkt. Ich lache mich kaputt, dass ich das geschafft habe. Wenn das kein Grund zum Feiern ist. Für mich wurde gesungen, gebastelt und gebacken. Eine richtige Kaffeetafel wurde für mich gedeckt. Gäste kamen und beglückwünschten mich. Und ich stand den ganzen Tag im Mittelpunkt.

Ich möchte mich bei allen, die zum Gelingen dieses richtig tollen Tages beigetragen haben, herzlich bedanken. Ich habe alles genossen, was ich geboten bekommen habe.

Fazit: "Aufgrund meiner geringen Lebenserwartung habe ich jeden Tag mit Freude begrüßt, als sei es mein erster, der mich überraschen könnte, und mein letzter, dem ich mein Lachen schenken kann. Und jeder Tag war ein Geschenk." (kj)

## Beauty-Angebote im Haus Am Waldrand

Auch im Alter legen viele Wert auf ein gepflegtes Äußeres. Um dem gerecht zu werden, gibt es einige Angebote bei uns in der Einrichtung. Dienstags z. B. kommt der Friseur ins Haus. In einem eigens dafür hergerichteten „Friseursalon“ geben wir den Bewohnenden die Möglichkeit sich die Haare schneiden, färben und frisieren zu lassen. Im Vorfeld werden Friseurlisten erstellt, nach denen die Kolleginnen des Sozialen Dienstes die Bewohnenden beim Friseurbesuch begleiten.



Unsere Bewohnerin Frau Moll beim Friseurbesuch. Sie genießt hier sichtlich das Angebot und lässt sich verwöhnen.

Das Maniküren der Fingernägel darf natürlich nicht zu kurz kommen. Jeden Samstag wird der Raum der Beschäftigungstherapie zum Beauty-Salon. Hier lassen sich überwiegend die Bewohnerinnen des Hauses vom Sozialen Dienst verwöhnen: Maniküre der Fingernägel, auf Wunsch Nagellack auftragen (Klarlack oder farbig), jede so, wie sie es wünscht. Besonders beliebt ist im Anschluss die durchgeführte Handmassage. Gerade ältere Haut bedarf besonderer Pflege, und bei den Handmassagen kann man zusehen, wie die Haut die Feuchtig-

keit der Pflegeprodukte aufnimmt. Natürlich ist das Angebot nicht zu vergleichen mit dem eines professionellen Nagelstudios, wo z. B. Gelnägel oder Ähnliches verwendet werden. In unserem Angebot steht eher die Pflege der Hände und die Maniküre der Fingernägel im Vordergrund.

Ziel dieses Angebots ist:

- die Geschlechterrolle bewusst zu machen
- Entspannung
- die Seele baumeln zu lassen
- das Gefühl, gepflegt zu sein, zu vermitteln
- das Selbstwertgefühl zu stärken
- den eigenen Körper zu akzeptieren



Auch die Aromapflege gewinnt in der Pflege und Betreuung unserer Bewohnenden immer mehr an Bedeutung

Die Aromapflege wird gerade in der Einzelbetreuung gerne angewendet und mit großem Erfolg angenommen. Besonders Zitrusdüfte sind hier sehr beliebt. Ob als Dufterlebnis, Handpeeling oder in einer Duftlampe angewendet: Die Wünsche der Bewohnenden sind hierbei maßgebend.

(hs)



# Rätsel

## Teekesselchen



Welches Wort wird gesucht?

Ich bin ein Gebäck, das traditionell zur Weihnachtszeit gegessen wird.

Man findet mich im Bergbau.

Lösung: \_\_\_\_\_

Ich bin ein Eingangsraum in einem Haus.

Ich bin ein breites starkes Holzbrett, das für Fußböden verwendet wird.

Lösung: \_\_\_\_\_

Ich bin ein Werkzeug, das zum Schreiben verwendet wird.

Ich befinde mich in der Lehre.

Lösung: \_\_\_\_\_

Ich bin ein Raubtier.

Ich bin eine Automarke.

Lösung: \_\_\_\_\_



Lösung

1. Stollen
2. Diele
3. Stift
4. Jaguar

## Lieblingswitz von:

## Frau Helene Kohnen (links) und Frau Gisela Heister, vom CÄP

Kommen Katz und Maus in eine Bäckerei.  
 Fragt die Verkäuferin die Maus:  
 "Was darf es denn sein?"  
 „Pflaumenkuchen mit Schlagsahne,“  
 antwortet die Maus.  
 Danach wird die Bestellung der Katze  
 aufgenommen.  
 Die sagt: „Ich hätte gerne einen SCHLAG  
 mit Sahne auf die Maus!“



## Die andere Perspektive

Als Mitarbeitende im Haus Elisabeth fiel mir im Dezember 2023 unfreiwillig die Perspektive einer Angehörigen zu. Mein betagter Vater hatte einen Unfall und konnte unmöglich in sein stufenreiches Zuhause zurück. Dankbar war ich für die Möglichkeit, ihn in der Einrichtung unterbringen zu können, in der ich arbeite.

Es war nicht einfach, die Kollegen aus einer, für mich, neuen Perspektive zu sehen. Vielleicht habe ich die eine oder den anderen zu sehr gefordert, indem ich nachgefragt und aufmerksam gemacht habe. Meine Beharrlichkeit bitte ich zu entschuldigen. Im Nachhinein glaube ich aber, dass ich als Angehörige mir immer nur Sorgen gemacht habe. Bis dato haben meine beiden Schwestern und ich zu Hause alles im Griff gehabt und plötzlich fällt die Pflege und viel zeitaufwendiges Organisieren in den Aufgabenbereich des Altenheimes. Doch wer kennt den Papa und seine Bedürfnisse besser als wir? So verfiel auch ich, so wie ich es unzählige Male bei anderen Angehörigen gesehen habe, in Aktionismus und versuchte zu erreichen und zu beschleunigen, was seine Zeit brauchte. Bis dahin habe ich das bei Angehörigen so nicht gesehen. Zu Beginn gab es Situationen, in denen das durchaus hilfreich war, aber zumeist hatte das Team alles fest im Griff. Ich möchte dabei keinen hervorheben, aber mein Vater hatte einen Mitarbeiter besonders ins Herz geschlossen, sein Deutsch verbessert und ihn seinen besten Freund genannt. Und diesen Titel hat er sich mit seiner Menschlichkeit auf jeden Fall verdient.

Heute sehe ich, dass die Unterbringung im Altenheim der Familie die Möglichkeit gegeben hat, uns ganz um den Vater zu kümmern. Sie hat uns Zeit und Raum verschafft, uns auf uns selbst und unsere Familien zu konzentrieren, um dabei Kraft zu tanken für die schwere Zeit des Abschiednehmens. Und diese Zeit kam viel zu schnell.

In diesen zehn Tagen durfte ich meine Kollegen noch einmal in nie wahrgenommener liebevoller Zuwendung erleben, die ich zwar auch bei anderen Bewohnenden beobachtet hatte, aber nie so verstanden habe, wie jetzt, wo ich so nah dran war. Ich habe die Pflege am und vor allem mit dem Menschen in liebevoller Wärme und gütiger Hilfsbereitschaft wahrgenommen. Ich habe Tränen gesehen, die sagen, was Worte nicht vermögen auszudrücken. Ich habe auch mir gegenüber diese Nähe gespürt. Und für all das, für jede der kleinen Gesten bin ich dankbar. Es ist so tröstlich, einen Menschen, den man in Leben, Lachen und Leiden so nahe war, zu begleiten, wenn er seinen Frieden findet.

Jetzt verstehe ich, dass ihr, Kollegen und Heimleitung, die euch anvertrauten Menschen in ihren letzten Stunden begleiten möchtet, die ohne euch alleine wären. Ihr habt uns einen verlässlichen Raum geschaffen, in dem wir unserem Vater ungeteilte Aufmerksamkeit schenken und ihn in Liebe gehen lassen konnten. Abschließen möchte ich, stellvertretend für alle Bewohnenden und Angehörigen, mit dem letzten Wort meines Vaters: **Danke!!!** (kj)



## Der Frühling

Für viele ist der Frühling die schönste Jahreszeit, da von März bis Mai die Natur erblüht und das Leben neu zurückkommt. Der Frühling bringt viel Schönes mit sich, deshalb wird er auch die Zeit des Erwachens genannt. Die sprießenden Schneeglöckchen und Krokusse wie auch das Zurückkehren der Zugvögel sind die ersten Anzeichen, aber auch dass die Tage langsam wieder länger werden und die wärmende Sonne sich zeigt.

Ein wohliges Gefühl umgibt einen, wenn man die frische blumige Luft riecht, die Wärme der Sonne spürt und man sieht, wie alles wächst und gedeiht. Auch unsere Bewohnerinnen Frau Sauer und Frau Brink-Lehmann freuen sich sehr darauf. Die steigenden Temperaturen und das hellere Licht machen Lust, auch selbst mal wieder vor die Tür zu gehen, sagen sie mit Freude in den Augen. Wie von selbst sieht man sich mehr draußen - ob wie damals bei der Gartenarbeit oder einer Radtour bei strahlendem Sonnenschein. So freuen sich auch die beiden Damen auf ausgiebige Spaziergänge und Ausflüge mit den Mitarbeitenden des Sozialen Dienstes.

Alles fängt an zu blühen und wird bunt und auch viele Tiere erblicken das Licht der Welt. Zudem bringt der Frühling auch das Osterfest mit, zu dem Jung wie Alt sich erfreuen und zusammen feiern können. So auch unsere Bewohnenden.

Um unsere Bewohnenden einstimmen zu können, wird das Thema Frühling beim

Bastel- und Malangebot, beim Gedächtnistraining, bei der Moks-Therapie oder auch bei der Einzeltherapie aufgenommen. Unsere Einrichtung bekommt mit selbst gestalteten Deko-Objekten ein neues frisches Frühlingsgesicht, an dem sich sowohl die Bewohnenden als auch Angehörige und Mitarbeitende erfreuen und neue Energie und Lebensfreude erhaschen.

Fröhliches Frühlingserwachen! (ml)



Frau Sauer und Frau Brink-Lehmann lassen sich von der Frühlingsstimmung leiten

## Danke an alle, die diesen Lebensabschnitt mit mir geteilt haben



Ich erinnere mich, wie gestern. Es war der 01.02.1996 und ich betrat erstmals die Verwaltungsräume der Pflegedienste Kuijpers. Meine Ausbildung zum Bürokaufmann hatte ich im Luisenhospital Aachen gemacht

und hatte dort auch schon eineinhalb Jahre Berufserfahrung sammeln können. Mit meinem Vorgesetzten hatte ich mich jedoch derart überworfen, dass er keinen Bock mehr auf mich hatte und mir sich der Magen umdrehte, wenn ich nur an ihn dachte.

Wie dem auch sein, ich betrat also meine neue Wirkungsstätte: ein Gemeinschaftsbüro im Dachgeschoss des Privathauses der Eheleute Kuijpers. An vielen Stellen musste man wegen der Deckenschrägen den Kopf einziehen. Meine neuen Kollegen waren Herr Jacobs, der der Vater meines besten Freundes war (über ihn hatte ich von der Stelle erfahren), Frau Jansen und der damalige Geschäftsführer Herr Claßen, der permanent im Büro rauchte, was mich sehr befremdete. Naja, so war es wohl damals.

Man hatte mir einen Personal Computer vorbereitet - ein älteres Modell. Meine Aufgabe sollte die Einführung der „Pflegebuchführungsverordnung“ sein, die damals zeitgleich mit der Pflegeversicherung kommen sollte. Damit verbunden

war die Implementierung einer Bewohnerabrechnungssoftware. Also: Es wurden große Hoffnungen in den kleinen Ralf gesetzt, denn ich war damals erst 22 Jahre alt. Doch ehrlich gesagt, war all das erst einmal zweitrangig. Denn ich sollte noch im gleichen Jahr, also im Dezember 1996, meine große Liebe Jessica heiraten. Mit ihr bin ich bis heute sehr glücklich verheiratet und wir haben zwei über alles geliebte Kinder.

So weit lief alles glatt in meinem Leben - bis zu jenem abendlichen Anruf 2001, der mein Leben auf den Kopf stellen sollte. Es begrüßte mich mein lieber Kollege Michael Jacobs mit den Worten. „Du, Ralf, der Claßen ist tot.“ Die Tragweite dieses Anrufes konnte ich erst viele Monate später einordnen. Frau Johanna Kuijpers hatte damals das Nötigste geregelt, aber dann stellt sich die Frage nach dem neuen Geschäftsführer. Herr und Frau Kuijpers hatten an mich gedacht, an einen 25-jährigen Mann, der nun wirklich keine weitreichende Berufserfahrung hatte. Bis auf meine Buchhaltungskennnisse und die mir tief innewohnende Einstellung, Menschen, egal welcher Herkunft und welchen Alters, zu respektieren, hatte ich nicht wirklich viel zu bieten.

So bestand mein erstes Heimleiterteam aus Frau Elisabeth Boonstra und Herrn Manfred Krings. Später kamen Herr Hendrik Boonstra, Frau Marion Lutzenburg und Herr Oliver Krings dazu. Meine Aufgabe war es, gemeinsam mit Herrn Pascal Kuijpers dafür zu sorgen, dass das Unternehmen, damals nur 120 Mitarbeiter stark, wächst und dass



unsere Immobilien wettbewerbsfähig dastehen. Anfang der 2000er-Jahre hatten wir zumeist nur Wohnhäuser angemietet, die zu Pflegeheimen umfunktioniert worden waren. Die Gesetzgebung sah zu dieser Zeit aber schon richtige Alten- und Pflegeheime vor, wie wir sie heute kennen.

Als Erstes sorgten wir uns 2003 um das Alten- und Pflegeheim Elisabeth. Denn ehrlich gesagt, hat uns die 1875 entstandene Immobilie große Probleme bereitet. So verging kaum eine Woche, in der mich Herr Manfred Krings nicht anrief, weil mal wieder etwas kaputtgegangen war. Meistens waren es die Wasserrohre oder der Schuppen, der eines Tages vom Wind umgeblasen wurde. So bauten Herr Kuijpers und ich die neuen Einrichtungen Elisabeth, Am Waldrand, CAP und zuletzt die Einrichtung St. Josef. Er hat sich jeweils um das praktische gekümmert, z. B. die Bauaufsicht vor Ort, und ich habe mich um das Finanzielle und die Einstellung neuer Mitarbeiter gekümmert. Wenn wir nicht gebaut haben, haben wir uns um andere Projekte gekümmert, wie den Aufbau des ambulanten Dienstes und der Tagespflegeeinrichtungen.

Klar, ich habe in dieser Zeit auch Fehler gemacht, Dinge, die ich heute anders machen würde. Aber nichts, was mich heute um den Schlaf bringen würde. Unsere Mitbewerber sind in dieser Zeit doppelt so stark gewachsen. Aber Herrn Kuijpers und mich hat nicht so sehr das Wachstum oder der Gewinn umgetrieben, sondern vielmehr die Qualität und die Struktur vor Ort.

Heute sind wir ein gesundes Unternehmen mit einem guten Ruf. Viele Mitarbeitende, die aus anderen Häusern kommen, loben unsere Strukturen, etwa unseren Stab, den Willkommenstag, die Kuijpers-App und vieles mehr. Ich glaube darauf können wir zu Recht auch ein wenig stolz sein.

Und jetzt? Ich habe mich dazu entschlossen, in die zweite Reihe zu treten. Wir haben mit Herrn Oliver Krings einen hervorragenden neuen Geschäftsführer. Ich selbst arbeite noch 2 Tage die Woche. Ich bin der kaufmännische Leiter des ambulanten Pflegedienstes, Pflegesatzverantwortlicher und versuche, das neue Führungsteam Herrn Krings und Frau Stornello zu unterstützen. Denn ich bin nach wie vor ein Kuijpers-Junge und trage selbstbewusst meine blaue Jacke. Viele von euch wissen, dass ich ein Zeuge Jehovas bin. Ich glaube an das Versprechen der Bibel auf eine bessere Zukunft. Und es ist mein Herzenswunsch, mehr Zeit mit dem Predigen zu verbringen, für das wir Zeugen Jehovas so bekannt sind. Vielleicht stehe ich bald auch mal vor deiner Tür und ich hoffe, du hörst mir zu.

Bis dahin freue ich mich auf die weitere Zusammenarbeit mit allen Kollegen, die ich schätzen und lieben gelernt habe.

Euer Ralf Eiche 



## 70-jähriges Ehejubiläum am CAP



Das Jubelpaar  
Monika und Erich Behrend

In unserer Seniorenresidenz am CarlAlexanderPark wohnt ein ganz besonderes Paar: Monika und Erich Behrend. Am 26.2.24 feierten sie ihren sage und schreibe

70. Hochzeitstag, die Gnaden- oder auch Platinhochzeit. Was für eine Zahl! 70 Jahre verheiratet zu sein, das muss man erst mal schaffen.

Die beiden kennen sich schon seit ihrer Jugend. Schon im Alter von 16 wurde Monika von Erich gefragt, ob sie seine Freundin sein möchte, aber Monika ließ sich Zeit. Sie wollte lieber noch etwas mehr unbeschwerter Zeit mit ihren Freundinnen verbringen.

Es gab da aber ein Schlüsselmoment für Monika, an den sie sich besinnt: Als sie eine Freundin nach einer Feier aus den Augen verloren hatte, hätte sie alleine nach Hause gehen müssen. Das war ihr gar nicht recht. Doch plötzlich war Erich da und begleitete sie heim. Ihre Augen strahlten, als sie erzählt, wie anständig ihr Erich war, als er auf dem Weg bis nach Hause an ihrer Seite war.



Familie Behrend als Mai-Paar (Paar links)  
Quelle: „Die Junggesellen 1872 - 1997“



Einige Jahre später fragte Erich Behrend Monika dann, ob sie sein Maimädchen sein mochte. Monika erzählt, dass sie erst „zu bang“ war, ja zu sagen. Sie wollte erst die Eltern fragen. Der lebenswerte Erich akzeptierte dies und wurde gleich selbst am nächsten Samstag bei den Eltern vorstellig. Frau Engels stimmte zu, sodass ihre Monika das Maimädchen von Erich wurde. Ab jenem besonderen Abend waren Monika und Erich ein Paar.

Im Jahre 1954 wurde geheiratet. Und die Liebe zwischen den beiden war so groß, dass sich bald Nachwuchs einstellte und ein Sohn das Licht der Welt erblickte.

Maurer Erich wechselte zur Zeche. Nachdem sie eine Zeit in einem Zechenhaus gewohnt hatten, wurde ein Eigenheim gebaut, in dem das Paar glücklich war. Erst als das Leben zu beschwerlich geworden war, planten sie den Umzug in unsere Seniorenresidenz und setzten das auch zügig um.

"Die Ehe ist schön", sagt Frau Behrend, "auch wenn nicht immer alles eitler Sonnenschein ist."

Erich arbeitete immer sehr hart, um seine Familie zu versorgen. Monika führte den Haushalt und kümmerte sich um den Garten. Sie lebten in einer klassischen Rollenverteilung. Und jeder war mit seiner Rolle zufrieden und glücklich.

Als Erich dann in die wohlverdiente Rente gegangen war, reiste das Paar viel. Herr

Behrend sagt: "Die letzten 30 Jahre waren die schönsten meines Lebens. Wir haben alles gesehen."

Frau Behrends Augen glänzen, als sie von den Busreisen nach Rom, Venedig oder auch zum Gardasee erzählt. Zur Goldhochzeit schenkte ihr Sohn ihnen sogar eine Schifffreise nach Budapest.

Heute erfreut sich das Paar an den regelmäßigen Besuchen von Sohn, Schwiegertochter und Enkelin Rani, um die sich Oma und Opa immer aufopfernd gekümmert haben. "Das bekommen wir heute doppelt und dreifach von ihr zurück," sagt das Paar am Ende glücklich. (jf, md)



Es gab viele schöne Feste zu feiern. Dazu gehörte vor allem die Goldhochzeit 2004.

## Mein erstes Buch

"Das erstes Buch, das ich gelesen habe hieß 'Ingo und Ingraban', "erzählt Frau Knoll, "aber ich hatte überhaupt keine Ahnung, was ich da gelesen habe. Die Saga wurde von Gustav Freytag geschrieben und 1872 zum ersten Mal veröffentlicht. Um was es wirklich ging, könnte ich heute nicht mal mehr wiedergeben.

Das erste Buch, das ich mit Bedacht gelesen habe, hieß 'Angélique'. Die Geschichte hat mich gepackt und ich habe mich auf jeder Seite selbst finden können und wollen. Anéliques Lebensstärke, ihre Schönheit und ihr Temperament haben mich beeindruckt, und ich habe mir gewünscht, ein bisschen so zu sein wie sie."



Herr Buchbinder berichtet: "Als ich jung war, habe ich alles von Karl May verschlungen, was ich kriegen konnte. 'Winnetou', 'Old Surehand', 'Der Schatz am Silbersee', 'Unter Geiern' und viele Bücher mehr waren in der Bücherei in Kirch-

hoven ständig vergriffen. Wann immer ich eines ergattern konnte, habe ich zugriff. Ich fand es spannend, in diese Welt der Abenteuer einzutauchen, und habe mich in die Geschichten hineingeträumt. Ich

hatte früher vor nichts Angst. Kein Wagnis war mir groß genug.

Später, als die Karl-May-Filme im Fernsehen liefen, habe ich sie mir gerne mit meinen Kindern angesehen. Ich musste allerdings feststellen, dass meine Vorstellungen beim Lesen noch intensiver waren und die Filme nicht mit meinen fantastischen Bildern im Kopf mithalten konnten." (kj)



Frau Käthe Hermanns aus unserem Haus St. Josef in Erkelenz erzählt: "Leider kann ich mich nicht mehr an mein 1. Buch erinnern. Ich weiß nur noch, dass meine Mutter mir früher immer abends etwas vorgelesen hat.

Genau so habe ich es dann mit meinen Kindern gemacht. Ich habe es genossen, den Kindern, als sie noch kleiner waren, vor dem Schlafengehen etwas vorzulesen, zusammengekuschelt auf dem Sofa. Was ich gelesen habe, weiß ich nicht mehr, wahrscheinlich waren es Märchen. Als die Kinder größer und älter wurden, fiel diese lieb gewonnene Gewohnheit leider weg.

Heute lese ich lieber tagsüber, da ich bei Tageslicht besser sehen kann. Am liebsten lese ich die Heimatromane, die mir mein



Sohn mitbringt. Nach dem Tod meines Mannes fand ich auch Trost beim Lesen in der Bibel." (ml)

Als unsere Bewohnerin Frau Degner zehn Jahre alt war, hielt sie ihr erstes eigenes Buch in den Händen. Darauf abgebildet eine Märchenfigur mit strubbeligen Haaren und langen Fingernägeln. Habt ihr erkannt, um welche Märchenfigur es sich handelt? Genau, es ist der „Struwwelpeter“!

Das Märchenbuch wurde 1844 vom Frankfurter Arzt Dr. Heinrich Hoffmann geschrieben und erschien 1845 erstmalig. Es wurde in fast 120 Sprachen und Dialekte übersetzt.

Für Frau Degner war dieses Märchenbuch etwas ganz Besonderes. Da sie aufgrund des 2. Weltkrieges erst später eingeschult wurde, konnte sie zu dieser Zeit (1947) noch nicht lesen, fand aber die Illustrationen in dem Buch ganz faszinierend. Neben dem Struwwelpeter waren auch die Märchenfiguren „Däumelinchen“ oder der „Zappelphillip“ zu sehen - bis heute bekannte Märchenfiguren. (hs)

Einige Bewohnende aus der Einrichtung am CarlAlexanderPark saßen eines Tages in einer geselligen Runde beisammen und eine Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes erzählte vom neuen Thema der Rubrik Lebenserinnerungen in der Wohlfühlzeit: "Mein erstes Buch". Sofort antworteten

auch hier gleich drei Damen wie aus einem Mund: "Der Struwwelpeter." Ja, wer kennt ihn nicht, ein Klassiker bei Jung und Alt. Die Geschichten vom "Suppenkasper", oder "Hans guck in die Luft" haben schon Generationen begeistert.



"Auch die schönen Illustrationen kommen einem gleich wieder in den Sinn," sagt Leni Kohnen. Änne Gontrum zitiert: "Ich mag meine Suppe nicht, nein, meine Suppe esse ich nicht." Und Frau Heister gibt auch noch ein paar Erinnerungen zu diesem Buch preis.

Kaum ein Buch wie der Struwwelpeter habe so viele Generationen verbunden, waren sich alle einig. (jf)

Übrigens war das Buch "Der Struwwelpeter" das erste Kinder-Bilderbuch der Welt. Es wird allerdings heutzutage sehr kritisch betrachtet. Die Welt hat sich verändert. Die Menschen haben sich verändert. Und vor allem hat sich die Erziehung drastisch gewandelt. Heute wird nicht nur gedroht und geschimpft. Liebe, Zuwendung und Mut machen stehen jetzt mehr im Fokus. Und das ist gut so. (kj)



## Ernährung im Alter

Die Ernährung hängt in vieler Hinsicht mit der persönlichen Lebensgeschichte und der Esskultur zusammen. Rituale und Gewohnheiten spielen dabei eine große Rolle. Daher ist uns die Biografie beim Einzug neuer Senioren in unsere Einrichtung wichtig. Denn Essen ist mehr als nur die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. Essen ist auch das Knüpfen sozialer Kontakte bei den Mahlzeiten oder auch Erinnerungsarbeit, weil bestimmte Gerichte eng mit dem früheren Leben verbunden sind.

Im hohen Lebensalter ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung vonnöten. Bei Menschen mit Demenz verändern sich die Geschmacksvorlieben und der Appetit. Die Geschmackswahrnehmung verschiebt sich und es kann zu speziellen Geschmacksvorlieben kommen. Das Erkennen von Hunger, Durst, Sättigung und Geschmack fällt ihnen schwer oder lässt nach. Das hat zur Folge, dass der Appetit und das Wohlbefinden beim Essen verloren geht. Körperliche Veränderungen oder bestimmte Krankheiten können die Nahrungsaufnahme zusätzlich erschweren (schlechtes Kauen, Schlucken oder das Erkennen des Essens als solches). Einseitige Ernährung, die Aufnahme von zu wenig Nährstoffen und Flüssigkeit oder gar das Vergessen der Essenaufnahme kann eine Fehl- oder Mangelernährung zur Folge haben, die gefährlich werden kann.

Im Alter benötigt der Körper weniger Energie, aber die gleiche Menge an wichtigen Nährstoffen. Es sollten daher abwechs-

lungsreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Gemüse und Obst, Fleisch und Fisch (in Maßen), Milchprodukte und gesunde Fette auf dem Speiseplan stehen. Außerdem können Nahrungsergänzungsmittel und Trinknahrung zum Einsatz kommen.

Im Laufe des Lebens können sich Nahrungsunverträglichkeiten entwickeln. Sie treten häufig z. B. bei Milch- und Fruchtzucker auf und können zu Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Kopfschmerzen führen. Auch Medikamente haben Auswirkungen auf das Ess- und Trinkverhalten. Sie können zu Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Mundtrockenheit und Gewichtszunahme führen.

Das Essen kann auch keinen Spaß mehr machen, weil man einfach die Fähigkeit verliert, z. B. das Besteck zu erkennen oder es zu greifen. Da kann leicht Abhilfe geschaffen werden. (ml)



Zur Unterstützung stehen verschiedene bunte Hilfsmittel zur Verfügung, die besser erkannt und gehalten werden können



## Zusammen 270 Jahre jung

Im Monat Februar konnten sich gleich drei Bewohnerinnen im Haus Am Waldrand über ihren 90. Geburtstag freuen: Frau Abel machte am 03.02.2024 den Anfang, gefolgt von Frau Nolte am 14.02.2024 und Frau Slotta am 25.02.24.

Zu diesem Anlass erhielten die drei Jubilarinnen am 27.02.24 Besuch vom Bürgermeister der Stadt Wassenberg, Herrn Marcel Maurer. Bei einer kleinen Feierstunde in der Cafeteria überraschte unser Bürgermeister die drei Damen mit tollen Geschenken. Ein Präsentkorb und ein wunderschöner Blumenstrauß durfte jede Jubilarin ihr Eigen nennen. Die Damen waren sichtlich gerührt, als Herr Maurer ihnen die Präsente mit den besten Wünschen überreichte. Bei Kaffee und Gebäck wurden nach der Präsentübergabe in geselliger Runde noch nette Gespräche geführt. Wann hat man schon mal die Gelegenheit, mit einem Bürgermeister in so netter Runde zusammensitzen und Smalltalk zu halten.

Anekdoten aus früheren Zeiten wurden erzählt. Alle Jubilä-

rinnen waren sich einig, dass sie niemals damit gerechnet hätten, „so alt zu werden“.

Die Zeit verging in lockerer Atmosphäre wie im Flug. Es wurde viel gelacht und über vergangene Zeiten geplaudert. Und immer wieder bedankten sich die Damen im Gespräch und drückten ihre Freude aus über diese tolle Überraschung.

Auch die Mitarbeitenden vom Haus "Am Waldrand" waren sehr erfreut über die drei 90. Geburtstage. Wann erlebt man schon mal so ein Ereignis, dass gleich drei Bewohnerinnen in einem Monat 90 Jahre alt werden? An den Geburtstagen wurden unsere Jubilarinnen natürlich auch von den Mitarbeiterinnen des Sozialen Dienstes mit Geschenken und passender Dekoration überrascht - und natürlich mit einer Feier im Familienkreis.

An alle, die unseren Jubilarinnen auf vielfältige Weise eine Freude bereitet haben, ein herzliches Dankeschön. Ihr habt die Geburtstage der Damen unvergesslich gemacht. (hs)



V. l. n. r. : Frau Abel, Frau Slotta, Bürgermeister Marcel Maurer, Frau Nolte und Sozialdienstleitung Heike Simons

## Pflegefachkraft wird zur Prinzessin ernannt

Hallo, ich heiße Anke Gehring. Ich bin eine langjährige Mitarbeiterin aus dem ambulanten Dienst in Wassenberg und habe kürzlich eine bemerkenswerte Veränderung in meinem Leben erfahren.

Seit 2013 bin ich im Unternehmen und hatte als Hauswirtschaftsmitarbeiterin angefangen. In den folgenden Jahren habe ich dann eine Ausbildung zur Pflegefachkraft erfolgreich abgeschlossen.

Ich unterstütze das Stabsstellenteam seit 2021 im Bereich Hygiene mit viel Freude an der Arbeit. Mein Aufgabengebiet in diesem Sektor ist breit gefächert. Dazu gehören regelmäßige Hygienebegehungen in all unseren Einrichtungen und Schulungen unserer Mitarbeitenden. Darüber hinaus bin ich Ansprechpartnerin sowohl für Leitungskräfte als auch für Mitarbeitende im Bereich Hygiene und habe stets ein offenes Ohr für Probleme und Fragen zu diesem Thema. Dies ist jedoch nur ein kleiner Teil meiner Aufgaben.

Als Ausgleich zur meiner Arbeit genieße ich es, sehr viel Zeit mit meiner Familie und tollen Freunden zu verbringen. Hierbei kommen auch lange Spaziergänge mit unseren zwei Hunden Hermann und Buddy nie zu kurz.

Doch nicht nur beruflich, sondern auch persönlich hat sich dieses Jahr für mich und meinen Ehemann Carsten eine große Veränderung aufgetan. Wir sind für die Karnevalssession 2023/2024 in Heinsberg



Prinz Carsten I. und  
seine Prinzessin Anke

Kempen zum Prinzenpaar ernannt worden. Diese Ehre kam für mich überraschend. Mein Mann allerdings ist seit seiner frühesten Kindheit in Kempfen ansässig und sein großer Traum war es immer schon, einmal Karnevalsprinz zu sein. Es war mir eigentlich klar, dass es irgendwann dazu kommen musste. Also, was blieb mir anderes übrig, als Ja zu sagen. Und es war gut so.

Ich bin sehr dankbar für die Unterstützung vonseiten meiner Kolleginnen und Kollegen und auch meiner Vorgesetzten. Auch das hat dazu beigetragen, dass es ein unvergessliches Erlebnis war.



Die Karnevalssession war für mich nicht nur eine Zeit des Feierns, sondern auch eine des Zusammenwachsens. Ich bin dankbar für tolle Menschen, die ich kennenlernen durfte und für den Zusammenhalt innerhalb eines tollen Karnevalsvereins.

Zeitweise waren die Abende sehr lang und die Nächte sehr kurz, jedoch hat sich jeder Tag gelohnt und Freude gebracht. Ein Traum fast eines jeden Mädchens ist für mich in dieser Session wahr geworden, denn ich konnte Prinzessin sein und jeder meiner Wünsche wurde von den Adjutanten erfüllt, die, uns als Prinzenpaar, während der Session mit vollem Engagement und Einsatz begleitet haben.

Im Laufe der Session habe ich viele Menschen und Orte besucht und kennenlernen dürfen. Aber unvergesslich bleibt der tolle Nachmittag in unserer Einrichtung Am Waldrand in Wassenberg. Ja, da fühlte ich



Das Prinzenpaar mit Tanzmariechen und Gefolge wird herzlich begrüßt



Prinzessin Anke findet Worte und Gesten für alle Bewohnenden

mich wirklich zu Hause. Und mit Menschen zu feiern, die ich kenne, die mich kennen, war eine besondere Erfahrung. Natürlich brachten mein Prinzgemahl und ich unser tolles Gefolge mit. Und auf die Tanzmariechen konnten wir auf keinen Fall verzichten. Die brachten Stimmung und sorgten für Begeisterung im Publikum. Außerdem gab mir der Kreis der Kolleg\*innen ein wohliges Gefühl und es war uns ein Vergnügen, unseren Sessionsorden stellvertretend für alle Mitarbeitenden an Frau Heike Simons verleihen zu dürfen, in dem Wissen, dass alle Mitarbeitenden einen verdient hätten.

Ich danke euch für all euer Entgegenkommen und hoffe, noch viele Jahre mit Erfolg im Unternehmen bleiben und arbeiten zu können.

Eure Anke

(ag, kj)



## Frieden

### **Frieden ist die Perfektion des Lebens**

Kann ich Frieden fühlen? Ich denke schon. Frieden fühlt sich gut an. Für mich ist Friede die Leichtigkeit des Seins. Nichts bedrückt mich oder zwingt mich ein. Absolute Zufriedenheit macht sich breit. Doch nicht selten gefällt mir nicht, was um mich herum passiert, wie Unfrieden herrscht. Mich fesseln die Gedanken an Streit, Unrecht und Gleichgültigkeit. Auch meine eigene Art, mit Misslichkeiten umzugehen, macht mich betroffen. Und schon ist Schluss mit innerem Frieden.

Jetzt wird es Zeit, sich mit der Welt zu versöhnen - indem ich allen verzeihe, die sich mir gegenüber nicht richtig verhalten haben, und indem ich um Verzeihung bitte. So befreit fängt alles von vorne an. Ich freue mich an dem Leben, das passiert, während ich wiederum Fehler mache. Ich wäre gerne fehlerfrei, aber so weit bin ich noch nicht und werde es wohl auch nie sein. Für mich ist es deshalb auch wichtig, mir selbst zu verzeihen, um mich wieder auf die glücklichen Momente zu besinnen, auf wertvolle unbeschwerte Zeit.

Und schalte ich den Fernseher ein, überfallen mich die Nachrichten, die ich eigentlich lieber nicht sehen möchte. Aber leider / Gott sei Dank bin ich nicht ignorant und interessiere mich noch für das Weltgeschehen, auch wenn es mich beschäftigt und beunruhigt. Ich weiß, dass ich an all den Missständen, den Katastrophen und dem Unfrieden nichts ändern kann und trotzdem grübele ich darüber nach und meine Gedanken dre-

hen sich im Kreis. Ich wünsche mir so sehr ein friedvolles Miteinander der Kulturen, völkerübergreifenden Frieden, verantwortungsvollen Umgang mit Mensch, Tier und Natur. Ich wünsche mir ein lebenswertes Leben für viele weitere Generationen. Ich wünsche ..., ich wünsche ... und komme nicht vom Fleck.

Wenn ich merke, dass ich auf der Stelle trete und darüber keine Ruhe finde, dann gebe ich meine aufgewühlten Gedanken an eine höhere Macht ab. Ich vertraue darauf, dass sich Gott, oder welchen Namen es auch für ihn geben mag, meiner Sorgen annimmt und sie wandelt. Allein dieses Vertrauen lässt mich hoffen und beruhigt mich, lässt mich Frieden finden. Dabei kann ich mir nicht einmal sicher sein, dass es da jemanden gibt, der mein lautloses Schreien hört. Doch. Mein tiefer Glaube daran tut mir gut, befreit mich und löst ein Gefühl der Dankbarkeit aus.

Der kürzeste Weg zur Zufriedenheit geht für mich direkt über die Dankbarkeit. Dankbarkeit für das, was mir gegeben ist. Dankbarkeit für ein Leben mit Menschen, die mich lieben, die ich liebe, die für mich da sind, für die ich da sein darf. Dankbarkeit für das, was und wer ich bin, mit all meinen Schwächen und Stärken, die zu mir gehören, wie die Dornen zur Rose.

Können Sie Frieden fühlen? Das wünsche ich Ihnen, denn Frieden fühlt sich gut an. Der Friede ist die Leichtigkeit des Seins. Nichts bedrückt Sie oder zwingt Sie ein. Absolute Zufriedenheit macht sich breit. (kj)



## Der Rosenstrauch

Ein Rosenstrauch erblühe,  
vor Leidenschaft er glühe,  
jede Blüte habe was zu sagen.  
Die Rose des Vertrauens lasse Liebe wagen.  
Die Rose der Freude mache dir Mut.  
Die Rose der Milde stille die Wut.

Eine Rose tue Gelassenheit kund.  
Eine Rose wild und bunt.  
Eine, deren Duft dich atmen lasse.  
Eine, die zu jedem passe.  
Eine, die voller Leben sprühe,  
schon vor der Sonne hell erblühe.

Für die Hoffnung eine Rose,  
die dein Herz befreie.  
Für Verständnis eine Rose,  
die gegen Hass uns feie.  
Für den Frieden eine Rose,  
die nach Liebe schreie.

Eine Knospe, noch geschlossen,  
neues Leben uns verheiße.  
Lebensmut sei ausgegossen,  
der niemals sich verschleiße,  
Kraft dir schenke, zu bestehen,  
deinen eignen Weg zu gehen.

Eine Rose für die Dankbarkeit,  
für Frieden sie sich melde.  
Eine Rose, die zu lehren ist bereit,  
zu achten auch die Nelke.  
Es zeige uns den Wert der Zeit  
die Rose, die verwelke.

(kj)

FRAU PLÖMACHERS

# Blick in die Sterne

In unserer neuen Rubrik  
„Frau Plömachers Blick in  
die Sterne“ wird Frau  
Plömachers in jeder neuen  
Ausgabe der „Wohlfühlzeit“  
die aktuellen Sternzeichen  
vorstellen und einen Blick in  
die Sterne wagen.

Welche Eigenschaften haben  
Menschen mit bestimmten  
Sternzeichen, welche  
Sternzeichen können es gut  
oder eben nicht so gut  
miteinander, was wird uns  
die Zukunft bringen?

Mit all diesen Fragen werden  
wir uns in Zukunft  
beschäftigen





## Einzelbetreuung ist sehr persönlich gestaltet

Fast täglich bieten wir unseren Bewohnenden die Einzelbetreuungen an. Einzelbetreuung kann so vieles sein. Im Fokus stehen immer das Wohl und die Wünsche unserer Bewohnenden. Ein Besuch im Zimmer für ein nettes Gespräch, schon allein davon profitiert so mancher Bewohnende. Ein Spaziergang an der frischen Luft gibt dem Menschen neue Energie, gerade jetzt nach den langen grauen Wintermonaten, wo die Natur wieder erwacht.

Besonders im Blick haben wir die Bewohnenden, die sich nicht offen mitteilen können oder wollen, die sich zurückziehen, Menschen mit Biografien, die viel Fingerspitzengefühl erfordern ... Ihnen widmen wir Zeit und Zuwendung ihren Bedürfnissen entsprechend.

Es ist menschlich, dass nicht jede Kollegin vom Sozialen Dienst alles in der Einzelbetreuung anbietet, aber jede Einzelne hat die Gabe, etwas Besonderes gut zu können. Beauty am Bett, das macht Inge ganz wundervoll. Eine verwöhnende Gesichtsmaske und eine Maniküre, das lässt den Wohlfühlfaktor steigen.

Michaela unternimmt gerne etwas mit den Bewohnenden - unvergessen bleibt der Ausflug mit einer Bewohnerin zu McDonald's. Sie ließ sich im Schnellrestaurant ihre Bestellung schmecken und jeder konnte sehen, wie gut es ihr dabei ging.

Frau Töpfer wurde von Diana mit einem Besuch im Geschäft ihrer Tochter überrascht.

Manuela weckt durch ihr großes Wissen über Baesweiler gerne Erinnerungen bei den Senioren aus der Region. Dabei kommt in der Einzelbetreuung natürlich sofort eine angeregte Unterhaltung zustande.

Unsere Alex teilt die gleiche Glaubensrichtung wie unsere Bewohnenden des Wohnbereiches "Weg". In Sachen Religion der Glaubensschwestern und -brüder hat sie die besondere Fähigkeit, Gespräche mit diesen Senioren zu führen.

Dies sind nur kleine Auszüge aus dem Repertoire der Einzelbetreuungen des Sozialen Dienstes, in denen einiges möglich ist, was den Bewohnenden ein gutes Gefühl gibt. Am Ende des Tages zehrt aber auch das Team des Sozialen Dienstes noch lange von den schönen Erlebnissen während der Einzelbetreuung. (md)



Frau Fehrenkemper hat richtig Spaß beim Ausflug zu McDonalds



## Singen weckt die Lebensgeister



Frau Kamps: "Ich liebe es, den Jahreszeiten entsprechende Lieder zu singen. Von Karneval bis Weihnachten weiß ich, wo ich stehe."



Herr Lowis: "Ich habe schon als junger Mann in einem Chor gesungen und ohne Musik wäre ich nur ein halber Mensch."



Frau Kapell: "Ich freue mich immer auf die Gemeinschaft beim Singen. So viele Stimmen, die das Gleiche wollen, auch, wenn nicht alles richtig ist und 'mehrstimmig' klingt."



Frau Wambach: "Ich bin noch nicht so sehr lange dabei, aber in dem großen Kreis beim Singen habe ich viele neue Gesichter gesehen und sogar einige wiedererkannt."

Wir machen den ultimativen Test und dürfen feststellen, dass diese Aussage stimmt. Singen belebt, setzt Energie frei, die für manche Bewohnenden sonst kaum zu aktivieren wäre. Singen macht wach und begeistert im wahrsten Sinne des Wortes. Singen lässt Augen leuchten und aktiviert den ganzen Körper.

Und es ist herrlich, die Augen der Bewohnenden so klar und aufmerksam zu sehen. Lungen füllen sich mit Luft und weiten den Brustkorb. Die ganze Körperhaltung wirkt aufrechter und wird positiv beeinflusst. Freude, Lebenslust und Entspannung machen sich breit. Es braucht nicht viel, um düstere Winterstimmung im Nu durch ein paar Lieder in Heiterkeit zu verwandeln. So mancher Fuß klopft den Takt. Und nicht wenige können ihren Körper gar nicht mehr stillhalten. Der Rhythmus reißt einfach mit.

Da gibt es Bewohnende, die in anderen Welten leben, ziemlich weit weg von ihrem eigenen Bewusstsein. Und das ist in Ordnung, solange sie sich geborgen fühlen. Und trotzdem gibt es immer wieder diese Augenblicke - und die erreicht man nicht selten durch das Singen - da finden sich genau diese Menschen in der Realität wieder und erfreuen sich daran.

Singen macht stark!

(kj)

## Neuigkeiten bei Regenbogen e. V. und den Schatzsuchern

Liebe Leserinnen und Leser der Wohlfühlzeit,

vielleicht haben Sie schon von den Angeboten und der Arbeit bei Regenbogen gehört? Gerne möchten wir, hier in der Wohlfühlzeit, darüber berichten und Einblick gewähren.

Als ambulanter ökumenischer Hospizdienst in der Region begleiten wir Menschen auf dem letzten Weg. Mit seinem Ursprung in der Hospizbewegung Wassenberg besteht der Regenbogen als eingetragener Verein bereits seit 24 Jahren. Das nächste Jahr feiern wir dann unser 25-jähriges Jubiläum bei Regenbogen.

Seit Beginn steht der Verein dafür ein, Menschen eine selbstbestimmte Gestaltung des letzten Lebensabschnitts zu ermöglichen. Die Themen Sterben, Tod und Trauer werden in unserer Gesellschaft oft gemieden und verdrängt. Vielleicht findet sich ein Grund hierfür in Verunsicherungen und unbeantworteten Fragen? Fest steht, dass jeder von uns im Laufe seines Lebens mit dem Themenbereich in Berührung kommt, sei es durch das Sterben eines nahestehenden Menschen oder das Näherkommen des eigenen Lebensendes. Verlust, Tod und Trauer gehören unweigerlich zu unserem Leben dazu. Hier setzen die Angebote des ambulanten Hospizdienstes Regenbogen an.

Im vergangenen Jahr 2023 haben sich per-

sonelle Veränderungen bei Regenbogen ergeben. Mit Bärbel Fischer und Georg Eßer verstärken zwei hauptamtliche Koordinatoren das Team, das bisher aus den Ehrenamtlern und der Koordinatorin Christine Kind bestand. Der Bedarf ist hoch und die Nachfrage groß. Rund 80 ehrenamtliche Mitarbeitende engagieren sich aktuell in der Sterbe- und Trauerbegleitung. Sie stehen dabei Schwerstkranken, Sterbenden und ihren Angehörigen zur Seite, damit die Sterbenden ihre letzte Lebenszeit zusammen mit ihren Angehörigen so gut wie möglich verbringen können. Auch in der Trauer unterstützen die Ehrenamtlichen die Betroffenen, wenn diese das wünschen.



Das Regenbogen-Koordinationsteam (v. l.): Georg Eßer, Christine Kind, Bärbel Fischer



Bei den Koordinatoren laufen die Fäden zusammen. Sie sind sowohl für die Ratsuchenden wie auch für die ehrenamtlich mitarbeitenden Ansprechpartner für alle Fragen offen.

„Wenn sich Menschen an uns wenden, führen wir zunächst ein persönliches Erstgespräch“, beschreibt Bärbel Fischer. "Hierin ist herauszufinden, was die Menschen benötigen, sich wünschen und wie sie sich die Hilfe durch den Hospizdienst vorstellen können. Anschließend gilt es, die passende ehrenamtliche Begleitperson zu finden. Die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen stehen im Vordergrund und der Verlauf einer Begleitung richtet sich individuell aus."

Die Ehrenamtler wurden für ihren Einsatz im Hospizdienst in Kursen gut vorbereitet. „Empathie und die Fähigkeit, sich selbst zurückzunehmen, sind wichtige Voraussetzungen für die Tätigkeit der Ehrenamtler“, betont Christine Kind. "In den hospizlichen Begleitungen werden den Betroffenen Aufmerksamkeit, offene Ohren und Zugewandtheit zuteil. Oftmals erleben wir es, dass auch Angehörige die Unterstützung durch Regenbogen als eine große Entlastung erfahren“, sagt Christine Kind.

Das große ehrenamtliche Engagement trägt den Hospizdienst Regenbogen. Die Stellen der hauptamtlichen Koordination werden von den Krankenkassen zwar gefördert, ein Großteil der Aufwendungen für den Hospizdienst ist aber durch Spenden

zu finanzieren.



Das gilt auch für das Projekt der Schatzsucher unter der Leitung von Kim Fleitmann. Dieses Angebot wendet sich an von Trauer betroffene Kinder und Jugendliche. Die Anzahl der bei den Schatzsuchern begleiteten Kindern ist zuletzt deutlich angestiegen und die Trauergruppenangebote werden von den Kindern sehr gut angenommen.

Text: Georg Eßer, ©Regenbogen

#### Kontakt:

Ambulanter ökumenischer Hospizdienst  
Regenbogen e. V.

Roermonder Straße 58

41849 Wassenberg

Telefon 02432 8939550

[info@regenbogen-hospiz.de](mailto:info@regenbogen-hospiz.de)

[www.regenbogen-hospiz.de](http://www.regenbogen-hospiz.de)



## Unsere Altweiberfeier bringt Stimmung für alle

Es ist doch immer wieder ein ausgelassenes Fest, wenn im Haus Elisabeth Karneval gefeiert wird. Die Mitarbeiterinnen vom Sozialen Dienst haben erneut alles gegeben, um die Party zu einem Erfolg werden zu lassen. Im Vorfeld wurde das Motto "Es war einmal" festgelegt. Dazu passend wurden Kostüme und Kopfbedeckungen für die Bewohnenden ausgedacht, beschafft und gebastelt. Im Festsaal sollte ein bunter Cocktail aus der Märchenwelt entstehen. Dazu musste natürlich auch die Deko abgestimmt werden. Vom Rapunzel-Turn bis zu den Sterntalern wurde an alles gedacht.

Im Vorfeld, also Wochen vorher, studierte Katja vom Sozialen Dienst einen Sitz-Tanz mit einigen Bewohnerinnen ein. Die sechs Damen hatten nicht nur beim Auftritt selbst ihre helle Freude, denn auch die Vorfreude macht bekanntlicher Weise einiges mit uns. Damit sei verraten, dass eine richtige kleine Sitzung zusammengestellt worden war.



Maria, Anna und André animierten zum Mitmachen

Da blieben keine "Achseln" trocken. Es wurde geschunkelt, geklatscht, gesungen und gelacht. Die Stimmung kochte wie ein Zaubertrank der guten Laune. Natürlich war auch für das leibliche Wohl aller gesorgt. Da wurde geknabbert und geschlemmt und das trug zusätzlich zum Wohlbefinden des begeisterten Publikums bei.



So nett kostümiert und mit so viel Elan waren die Damen der "Knaller"



Die Gäste lauschten "Udo Jürgens" alias Ilona Quadflieg und gingen richtig mit





Das imposante Dreigestirn hinterließ einen bleibenden Eindruck

Das glanzvoll kostümierte Dreigestirn samt beachtlichem Gefolge gab alles, die Stimmung hoch zu halten. Im großen Ornat brachten sie einen bunten Mix an Programmpunkten für uns mit. Tanzmärchen wirbelten durch unseren Märchenwald wie kleine Elfen und Feen. Selbstredend standen für sie auch kleine Präsenten bereit. Aber siehe da, auch der Prinz hatte Geschenke dabei: Unter anderem wurden einige Kolleginnen vom Prinzen mit dessen Sessionsorden bedacht.



Natürlich hatten Prinz René, Prinzessin Franka und Bauer Mark ihren Sessionschlager mitgebracht und sorgten damit dafür, dass unsere Cafeteria bebt.

Und genau dieser Auftritt, kombiniert mit Sketchen, Tänzen und Musik, ist in Lieck legendär, und wer einmal Lunte gerochen hat, will dieses Fest der fünften Jahreszeit nicht mehr missen. Da ist es kein Wunder, dass zu Karneval gerne auch frühere Mit-



Frau Röbler (re.) ist begeistert, mit unserer Ex-Kollegin Martina Laumen zu feiern

arbeitende zu uns hereinschneien, um das freundschaftliche Miteinander zwischen Bewohnende, Kollegium und Besuchern noch einmal zu erleben. Selbst die Heimleitung ist bei uns mit am Start und feiert.

Doch unausweichlich ist auch irgendwann das Ende der Festivitäten in Sicht. Die Bewohnenden werden zum Abendbrot begleitet, dann wird noch einmal angestoßen, bevor schließlich der Nachmittag mit Aufräumen und Putzen beendet wird.

Der Hoppeditz schläft bis nächstes Jahr! (kj)



Die Mitarbeitenden freuten sich über den sehr gelungenen Nachmittag

# Der Zauber des Lebens

Der Zauber des Lebens  
erwächst aus dem Sein,  
aus dem, wie wir sind  
zu den Menschen und Tieren,  
was wir mit ihnen erfahren, erspüren,  
erleben, wenn wir mit wachen Sinnen  
einen neuen Tag beginnen.  
Und mit unserem kreativen Tun, Streben  
dem Leben einen Sinn geben.  
So erfüllen uns beim Innehalten  
die vielen Facetten des magischen Zaubers  
mit tiefer Freude und lachendem Glück!  
Was auch kommt,  
können wir nicht ermessen.  
Den Zauber des Lebens  
sollen wir darüber nicht vergessen!  
Denn auf eine wundersame Weise,  
öffnen – erfüllen und schließen –  
sich unsere Lebenskreise!

Fassung vom 22.01.2024  
Petra Vogt, Heinsberg







# Lauter Flecken auf der Haut? **Check das ab!**

Mit den Hautkrebs-Früherkennungs-Leistungen deiner AOK Rheinland/Hamburg.

Die Zahl der Hautkrebserkrankungen in Deutschland hat sich seit den 70er Jahren verfünffacht – Tendenz steigend. Doch frühzeitig erkannt und behandelt, sind sie meist heilbar. Besser also, man lässt die Haut regelmäßig checken und hat auch selbst ein Auge darauf. Ein zweijährlicher Haut-Check für alle ab 18 Jahren geht auf Karte – mit deiner AOK Rheinland/Hamburg!

Mehr erfahren unter [checkdasab.vigo.de](http://checkdasab.vigo.de)

**AOK – Gemacht für mein Leben.**

Jetzt  
informieren.



AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.