

# Wohlfühlzeit

Ausgabe 33 • Frühling 2023



**Eheleute  
Lowis: ein  
perfektes  
Team**



## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf zu neuem Leben. Die Natur erwacht und reißt uns mit. Neuer Lebensmut flammt auf und wir lachen der Sonne entgegen.

Wir haben uns lange genug ausgeruht und wir lassen den Winterschlaf hinter uns. Entspannt starten wir durch und stellen uns neuen Anreizen. Sehnsüchtig nach frischer Luft und blühendem Leben wagen wir die ersten Schritte in ein einladendes Frühjahr.

Frische Farbenpracht leuchtet uns entgegen und entfaltet ihren Einfluss auf unseren Lebensmut und Tatendrang. Licht und Wärme umgeben uns wie eine liebevolle Umarmung, die uns ermutigen, unser Leben zu leben.

Herausforderungen, Arbeit, An- und Entspannung gehören zum Leben und sollten im Einklang stehen, ohne das eine macht das andere keinen Sinn .

***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)  
Denise Raphael (dr)  
Maria von der Lieck (mvdL)  
Dirk Krüger (dk)  
Janine Fischer (jf)  
Heike Simons (hs)  
Barbara Stornello (bs)  
Verena Rauschen (vr)  
Birgit Wandrowitsch (bw)  
Sabine Helle (sh)  
Anna Monteiro (am)  
Klaudia Joschko (kj)

### **Fotografie:**

Seite 1, 4, 5: Archiv Fam. Lowis  
Seite 3: Denise Raphael, Mara Diart  
Seite 4, 7, 21: Klaudia Joschko  
Seite 8, 26: Olga Gladka  
Seite 9, 18: Marika Lang  
Seite 10, 12: Janine Fischer  
Seite 11, 16, 17, 25: Dominik Fröls (Fotograf)  
Seite 13, 27: Heike Simons  
Seite 14, 15, 20, 21, 27, 28, 29, 30, 31: Canva  
Seite 19: Meggi Rheimann  
Seite 22: Janine Fischer  
Seite 23: Birgit Wandrowitsch  
Seite 26: Dirk Krüger  
Seite 27: Janine Fischer  
Seite 28, 29: Anna Monteiro

## Netzwerktreffen „Wir in Bewegung“ (WIB)

Einmal im Quartal findet das Netzwerktreffen „Wir in Bewegung“, kurz WIB, statt. Wem das nichts sagen sollte, dem wollen wir hier einen kleinen Einblick in die Welt der WIB geben.

Beim Netzwerktreffen WIB tauschen sich Geschäftsführung und alle Einrichtungs-, Pflegedienst-, Geschäftsfeld- und Fachbereichsleiter sowie die Stabsstellen zu aktuellen Themen aus. Moderiert werden die Treffs von Herrn Prof. Dr. Loffing. Vor jeder WIB werden Themenschwerpunkte festgelegt, sodass während des Meetings gemeinsam Lösungswege erarbeitet werden können.

Die Themenschwerpunkte unserer letzten Zusammenkunft im Dezember 2022 waren Personalentwicklung, Kompetenzförderung und die aktuellen Herausforderungen. Prof. Dr. Loffing erklärte uns am Modell der „Kompetenztreppe“, wie Kompetenzen, Können und Handeln zusammenhängen und aufeinander aufbauen. Natürlich gab es einen regen Austausch darüber, wie wir die gewonnenen Erkenntnisse für unsere Personalentwicklung sinnvoll nutzen können.



Bewegungsübung zur Einstimmung und Auflockerung

Die Treffen sind geprägt von bunt gemischten Diskussionen theoretischer Natur sowie von unterschiedlichen praktischen Übungen, die das ganze Geschehen immer wieder auflockern. Das Zusammenspiel von Theorie und Praxis ermöglicht es uns, Erarbeitetes nachhaltig zu verinnerlichen. So ist der Austausch unter den Kollegen immer sehr wertvoll und am Ende des Tages kann man auf einen ereignisreichen, Wissen vermittelnden Tag zurückschauen.



In kleinen Gruppen werden Themen intensiver besprochen und das Team gestärkt

Prospektiv wurden schon Ziele für das Jahr 2023 formuliert. Wir sind sehr gespannt und freuen uns auf die nächsten Netzwerktreffen, die uns persönlich, vor allem aber auch jede unserer Einrichtungen weiterbringen und besser machen! Gut ist uns eben nicht gut genug und Stillstand ist keine Option. Wir bleiben in Bewegung, arbeiten an uns, an einem harmonisches Arbeitsklima und an Verbesserungen für Mitarbeiter und Bewohner\*innen. (md, dr)

## Eheleute Lowis: ein perfektes Team



Das sind die Eheleute Maria (82) und Josef (84) Lowis. Seit 59 Jahren sind sie glücklich verheiratet und fiebern ihrer diamantenen Hochzeit entgegen. Und jedes Jahr, das sie erlebt haben, ist einen Diamanten wert.

Von ihren ersten Begegnungen weiß Frau Lowis zu berichten: "Kennengelernt haben wir uns auf dem Weg zur Arbeit. Mein späterer Mann fuhr mit dem Zug nach Geilenkirchen und ich musste täglich nach Rheydt zur Arbeit. Beide mussten wir in Lindern umsteigen. Bei diesen kurzen Begegnungen machten mein Mann und die Männer, die mit ihm auf den Zug warteten, mit kleinen Näckereien auf sich aufmerksam, die nicht ihre Wirkung verfehlten. Dann trafen wir uns per Zufall - oder war es Schicksal? - in Dremmen bei der Kappensitzung. Als er mich zum Tanz auffordern wollte habe ich nur gedacht: 'Da kommt der Bekloppte'. Getanzt habe ich trotzdem mit ihm und es hat mir gut gefallen. Und an diesem ersten Abend hat er mich gleich nach Hause gebracht. Meine Eltern waren zwar dabei,

aber ziemlich tolerant - obwohl sie ansonsten sehr streng waren. Aber er durfte mich bis zur Haustüre begleiten, keinen Schritt weiter natürlich. Das hat uns nicht davon abgehalten, uns weiter zu treffen und 1964 haben wir dann auch geheiratet. Ich war 22 und mein Mann war 24. Wir waren jung, aber wir wussten, was wir wollten. Wir haben es nie bereut.



Wir hatten beide einen festen Beruf. Mein Mann war Schriftsetzer in der Druckerei bei der Zeitung und ich war als kaufmännische Angestellte in einem Büro tätig, was zu der Zeit schon etwas Besonderes war. Frauen, die eine Lehre machen durften, waren früher rar gesät. Meine Lehrer und der Pastor drängten sogar darauf, dass ich das Gymnasium besuchen sollte, aber das konnten sich meine Eltern damals nicht leisten. Aber mein Vater bestand darauf, dass ich wenigstens eine gute Lehre absolvierte. Er war selbst in der Schuhfabrik tätig und das wollte er auf keinen Fall für mich."

"Ein guter Job war Gold wert", fährt Herr Lowis fort: "So konnten wir schon bald anfangen zu bauen. Wir hatten zwar wenig Geld,

aber jede Menge Freunde und Bekannte, die mit angepackt haben. Viele haben uns in Gegenleistung geholfen. So habe ich nicht nur an unserem Haus mitgebaut. Eine Hand wäscht die andere."

Und der Nachwuchs ließ auch nicht lange auf sich warten. Und da die Mutter zum Kind gehört, hat Frau Lowis zunächst beruflich pausiert. Erst als beide Töchter aus dem Gröbsten raus waren, ist sie langsam wieder eingestiegen. Zum Schluss ist sie noch zwanzig Jahre mit dem Fahrrad, für drei Morgen in der Woche, von Porselen nach Hückelhoven zur Arbeit gefahren. Als ihr Mann mit 60 Rentner wurde, hat auch sie kurz darauf aufgehört, damit sie ihre Zeit gemeinsam genießen konnten.

"Aber unser Leben bestand auch vorher keinen Falls nur aus Arbeit", erfreut sich Frau Lowis an ihren Erinnerungen: "Wir haben viel erlebt. Nachdem wir finanziell wieder besser gestellt waren, haben wir Gott sei Dank viel Urlaub gemacht. Und die Urlaube haben uns immer viel Kraft gegeben.



Die erholsamen Pausen an den Berghütten mit Aussicht hatten etwas Magisches

Wir waren in ganz Deutschland unterwegs. H a u p t - s ä c h l i c h in den Bergen. Das Meer hat uns nie so begeistert, aber, wenn

wir Berge sehen, geht uns das Herz auf. Zweimal sind wir auch geflogen, um mal was zu erleben, wovon alle so schwärmen. Auch schön, aber das hat uns nochmal mehr gezeigt, wie schön die Berge sind. Jede Minute, jedes Wetter und jede Herausforderung haben wir angenommen und genossen. Unsere ausgedehnten Bergwanderungen waren genau so schön wie die gemeinsamen Spaziergänge im Schnee oder die vielen Fahrradausflüge und die herrlichen Abende im Hotel bei Bier und Wein und einem wohlverdienten Abendbrot."



Mit 50 hat Herr Lowis noch den Langlauf für sich entdeckt

Eigentlich haben die Eheleute Lowis immer alles gemeinsam unternommen. Nur während seiner fünfundzwanzig Kevelaer-Wallfahrten hat sich Herr Lowis von seiner Frau getrennt. Und kam gerne wieder zurück.



Auch im Gebet war Herr Lowis stets bei seiner Familie

Dann lässt uns Frau Lowis wieder an ihren Lebenserinnerungen teilhaben: "Vor fast 60 Jahren haben wir uns versprochen, in guten wie in schlechten Zeiten zueinanderzustehen, aber eigentlich hatten wir nur gute Zeiten, auch wenn nicht immer alles Friede, Freude, Eierkuchen war. Aber es war nie so schlimm, dass wir uns am Abend nicht wieder hätten versöhnen können. Nein, wirklich schlechte Zeiten gab es für uns eigentlich nie. Die üblichen Belastungen mit dem Hausbau, den Kindern, Schule, Beruf haben wir gemeinsam gemeistert. Lediglich die Geburt eines unserer vier Enkelkinder, das mit körperlichen und geistigen Einschränkungen zur Welt kam, hat uns außergewöhnliche Sorgen bereitet. Vor allem war das für die kleine Familie meiner Tochter eine große Aufgabe, die sie aber mit viel Geduld und Liebe angenommen und, ich würde sagen, bewältigt hat. Unsere Liebe gilt all unseren Enkelkindern gleich, auch wenn ich glaube, dass unser "Sorgenkind" besonders verwöhnt und verhätschelt worden ist, was aber vor allem daran lag, dass wir unter einem Dach wohnten.

Eigentlich würde ich sagen, dass wir unseren Kummer meistens weggelacht haben. Es gab immer wieder Situationen, die uns bewusst gemacht haben, dass alles gut wird, dass es nichts nutzt, Trübsal zu blasen. Wer lacht, hat mehr vom Leben. Ich denke da an mehrere kleine Begebenheiten. So kam z. B. meine Schwester an unserem Hochzeitstag zu Besuch. Leider war sie nicht in Feierstimmung, sondern weinte sich bei mir die Augen aus, weil sie von ihrem Freund schwanger war. Zu der damaligen Zeit war das eine mittelschwere

Katastrophe. Doch unsere damals zweijährige Tochter rettete die Situation. Sie stand auf der Eckbank und sang lauthals: 'Ihr Tunderlein Tommet, oh tommet doch all!' Wir lachen heute noch darüber und damals machte uns ihr fröhliches Gemüht Hoffnung.

Auch als ich vor einiger Zeit ins Krankenhaus musste, gab es trotzdem etwas zu lachen. Meine Töchter kümmerten sich um alles. Sie packten mir ein paar Sachen zusammen, und als wir die Tasche im Krankenhaus auspackten, mussten wir feststellen, dass mein Mann zu Hause wohl meine Zähne hatte, denn ich hatte seine. Das gab zunächst ein zahnloses Lächeln. Wenn wir jetzt alle zusammen sind, wird auch diese Geschichte immer gern erzählt und verfehlt nie ihre Wirkung. Wir lachen."

Die enge Verbundenheit der Eheleute Lowis zueinander und zur Familie hat die Jahre überdauert. Sie ist förmlich greifbar und hat sie und ihr Umfeld geprägt. Die Töchter sind sehr um sie bemüht, und als Frau Lowis, nach einem Krankenhausaufenthalt entschied, in eine Senioreneinrichtung zu ziehen, waren die Kinder zunächst schockiert, verstanden aber schnell die Beweggründe. Im April 2022 stand dann der Umzug an. Doch die Trennung von Haus und Hof fiel ihnen wider Erwarten nicht sehr schwer.

"Es ist mir wirklich leichtgefallen", erzählt Frau Lowis, "denn es war eine Erleichterung für mich. Und ich bin froh, hier so gut versorgt zu sein. Es wurde sogar erzählt, die Kinder hätten uns in ein Altenheim ge-

steckt, aber da muss ich vehement gegen sprechen. Ich war im letzten Jahr so viel krank. Und ich habe immer gesagt, dass ich den Kindern nicht zur Last fallen möchte. Die Mädchen und auch unsere Schwiegersöhne haben immer alles für uns getan und tun auch jetzt noch alles für uns. Als ich dann beim letzten Krankenhausaufenthalt mein Vorhaben meiner Ältesten unterbreitet habe, hat sie nach anfänglichen Bedenken mit meinem Mann gesprochen und er hat sich großartig verhalten und gesagt, er überlasse die Entscheidung mir, solange wir beide nicht getrennt würden. Damit war der Weg geebnet und meine Töchter bemühten sich um ein Zimmer im Haus Elisabeth. Auf mehrfache Nachfrage, ob der Umzug wirklich unser Wille sei, wurde die Sache konkret. Und bis jetzt hat es uns noch keinen Moment leid getan. Wir haben ein schönes Zimmer, in dem wir beide Platz genug haben. Das Pflegepersonal hat uns sogar unsere Betten, die zuerst getrennt voneinander standen, zu einem Doppelbett zusammengeschoben, sodass wir nachts wieder Händchen halten können und uns nahe sind."

Herr Louis berichtet: "Heute profitieren wir davon, dass wir uns so gut verstehen. Jede Minute miteinander verbringen zu können ist ein Geschenk. Wir wachen zusammen auf. Wir ziehen uns gemeinsam an und helfen einander, wo wir Hilfe brauchen. Wenn wir an unsere Grenzen kommen, ist das Pflegepersonal gerne behilflich. Wir essen zusammen. Meine Frau braucht nicht zu kochen und sich nicht mehr um den Haushalt zu kümmern. Wir gehen jeden Tag, wenn es nicht gerade regnet oder schneit,

eine schöne Runde spazieren. Ich habe gesunde Füße und die Kraft, den Rollstuhl zu schieben, und meine Frau kennt den Weg. Wir ergänzen uns perfekt."

Frau Louis zieht ihr Resümee: "Uns geht es gut, wir sind zusammen und haben uns noch. Das ist etwas, was nicht jedes Paar so lange von sich behaupten kann. Und dafür sind wir sehr dankbar. Wir danken Gott, dass wir uns so blind verstehen und dass wir Kinder, Schwiegersöhne und Enkel haben, die unserem Beispiel zu folgen scheinen. Unsere Kinder sind glücklich verheiratet, haben glückliche Kinder und bald bekommen wir sogar unser erstes Urenkelkind, auf das wir uns schon sehr freuen. Das ist unser nächstes Ziel, das wir noch erreichen wollen, und dann natürlich auch noch unsere diamantene Hochzeit." (kj)



Herr und Frau Louis bei ihrer täglichen Spazierfahrt durchs Dorf

## Einblicke in unsere MAKs-m Therapie

Die MAKs-m Therapie ist eine nichtmedikamentöse Therapie für Menschen mit leichten bis mittleren kognitiven Funktionseinschränkungen. Ziel ist die langfristige, intensive und wirksame Förderung von Menschen mit Gedächtniseinschränkungen im Alter. Dabei werden kognitive und alltagspraktische Fähigkeiten stabilisiert und die Selbstständigkeit bleibt erhalten - was dazu führt, dass auch die Lebensqualität erhalten bleibt. In vier Modulen (sozial, [senso-]motorisch, kognitiv und alltagspraktisch) wird bei uns in festen Gruppen von max. 12 Personen einmal wöchentlich die ca. 2-stündige MAKs-Therapie standardisiert durchgeführt. Hier möchten wir Ihnen einen kurzen Einblick in eine Therapiestunde zum Thema „Der Wald im Winter“ geben, die wir im Winter durchgeführt haben.

Im sozialen Modul hörten wir die Geschichte „Hotel Winterschlaf“ von Thomas Krüger, in dem es um ein Winterschlaf-Hotel geht, in dem alle Waldbewohner einen Platz finden.



Frau Buding hat alles fest im Griff

den. Sie haben es hier tierisch gemütlich und werden umsorgt ...

Zur Einstimmung in das motorische Modul diente das Bewegungslied „Zeigt her eure Füße“ Mithilfe eines Würfels wurde anschließend

ein Körperteil ausgewählt, der bewegt werden sollte. Ein weiterer Würfel zeigte an, wie oft besagte Bewegungsübungen durchgeführt werden sollten.

Nach einer Trinkpause machten wir im kognitiven Modul zunächst eine Fingergymnastik und dann mit aufgewärmten Fingern eine ABC-Übung zum Thema Wald. Im alltagspraktischen Modul fertigten wir dann aus Kokosfett und Wildvogelfutter Anhänger für die Wildvögel rund um unser Haus. Dazu wurde das Kokosfett erwärmt und im flüssigen Zustand mit den Körnern und Samen vermischt. Die Masse wurde in Formen gegeben und dann ließ man sie aushärten.

Mit einer Kordel versehen wurden die Anhänger dann in einer Gemeinschaftsaktion rund ums Haus in Vogelhäuschen, Bäume und Sträucher verteilt.



Frau Gandelheidt ist gespannt auf das Ergebnis und auf die Vögel

Unseren teilnehmenden Bewohner\*innen machen die Therapieeinheiten jedes Mal aufs Neue Spaß. Diese erworbene Routine ist eine Stütze für alle. Sie werden von Mal zu Mal motivierter und unterstützen sich untereinander, wenn bei dem ein oder anderen einmal Probleme auftreten. (mvdI)



## Der Streit der Frühlingsmonate

Jahrelang stritten März, April und Mai miteinander. „Ist doch klar“, tönte der Mai, „der Schönste von uns bin ich, und deshalb mögen mich Menschen, Tiere und Pflanzen am liebsten leiden.“ Und er schwafelte großspurig von der Farbenpracht, die sein Maienkleid dem Land schenkte.

„Elender Angeber“, schimpfte der März. „Du solltest sehen, wie sich die Kinder über meine ersten warmen Sonnenstrahlen freuen. Ha, und deshalb mögen sie mich am liebsten leiden.“

Dem April aber fehlten wie immer vor Wut über diese überheblichen Kerle die Worte, und er beschloss, sie auch in diesem Jahr für ein paar Tage mit eisschneeregenkaltem Aprilwetter zu ärgern. „Eingebildete Kerle!“, brummte er.

„Sei bloß still, du Nichtsnutz!“, keifte der Mai zurück. „Du hast doch nichts als Blödsinn im Sinn. Wie oft hast du es mir mit deinem verrückten Wetter schwergemacht!“

„Ja“, heulte der März auf. „Und wie viele meiner wenigen Sonnentage hast du mir verhaselt. Wen wundert's, dass dich keiner leiden mag?“

„Ich, der April, mache immer all das, was ich will“, grinste der April. „Es gefällt den Leuten.“

„Tunichtgut“, keifte der Mai.

„Blödmann“, zeterte der März.

„Lackaffen“, spottete der April.

So stritten sie Jahr für Jahr aufs Neue. Die Leidtragenden aber waren die Menschen, Tiere und Pflanzen, wussten sie doch nie, woran sie waren in den Frühlingsmonaten. Auch den anderen Jahreszeiten ging die

ewige Streiterei auf den Keks.

„Ich halte das Gekeife nicht mehr aus“, stöhnte der Sommer.

„Immer wieder reißen mich diese Frühlingskerle aus meinem Winterschlaf“, polterte der Winter. „So kann es nicht weitergehen.“

Und die beiden beschlossen, dem Frühling, der es einfach nicht schaffte, seine Monate im Zaum zu halten, eine Lehre zu erteilen. So kam es, dass im nächsten Jahr der Winter dem Frühling einfach keinen Platz machte. Mit eisiger Macht herrschte er bis weit in den April hinein. Wie heulte da der Frühling! „Verschwinde, Winter!“, klagte er in einem fort, doch der Winter ließ sich nicht beirren. „Du fällst dieses Jahr aus und basta!“, knurrte er eiskalt und wartete, bis der Sommer ihn mit Hitze, Schwüle, Blitz und Donner ablöste. Dass in jenem Jahr der Frühling ausfiel, hatten die Menschen, Tiere und Pflanzen bald vergessen.

Den Frühlingsmonaten aber saß der Schreck noch lange in den Gliedern, und sie nahmen sich vor, nie wieder zu streiten. Das klappt auch ganz gut. Nur manchmal müssen Winter und Sommer mit einigen Kälte- oder Hitzetagen eingreifen, dann nämlich, wenn sich März, April und Mai wieder einmal wegen einer dummen Kleinigkeit in den Haaren liegen.

Genehmigung gestattet © Elke Bräunling aus [www.elkeskindergeschichten.de](http://www.elkeskindergeschichten.de)



St. Josef kämpft auch gegen den Winter an

## Jeder kann ein Gewinner sein

Unsere Kuijpers-App hat neben tollen Informationen aus unseren Häusern natürlich auch immer einen Leckerbissen für die Mitarbeiter zu bieten. Gewinnspiele in allen Variationen. Wer freut sich nicht, wenn Schwester Bertha ein neues Versteck in einem der Kuijpers-Häuser findet oder es ein Schätzspiel in der App gibt. Es ist immer für jeden etwas dabei.

Dieses Mal spielten die Fußball-WM und das Teamevent die Hauptrolle bei den Gewinnspielen. Nun muss man ehrlich zugeben, dass diese WM von Beginn an umstritten war, dann auch noch das frühe Aus der deutschen Mannschaft, und dennoch ist sie durch das WM-Tippspiel der Kuijpers-App für unsere Mitarbeiter spannend geblieben. Über den gesamten WM-Zeitraum durften Tipps abgegeben werden. Die Gewinne konnten sich sehen lassen.

- Der erste Preis war ein Reisegutschein im Wert von 250 Euro.
  - Platz zwei wurde mit einem 100-Euro-Gutschein für die Vinoteca belohnt.
  - Platz drei freute sich immerhin noch über einen 50-Euro-Decathlon-Gutschein.
- Dazu gab es noch 30 Gutscheine in Wert von je 10 Euro für die Landbäckerei Stinges.

Allen Gewinnern einen herzlichen Glückwunsch.

Wer aber nun glaubt, dass die Fußball-WM spannend gewesen sei, der hat das Kopf-an-Kopf-Rennen der teambildenden Events bei Kuijpers verpasst. Jedes Team stellte Bilder vom Ausflug in die App und sammelte

Likes (positive Bewertungen anderer). Das Team, das am Ende die meisten Likes für sich gewinnen konnte, wurde Sieger des Gewinnspiels. Es war so spannend.

Das beste Teamevent sollte eine 200-Euro-Finanzspritze für das nächste Event gewinnen. Das Haus am Waldrand mit seiner wahren Königstour und das Team SD vom CAP mit "What happens in Maastricht, stays in Maastricht" lieferten sich bis zum Schluss ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Auch unsere Hausmeister-und-Co-Tour brachte die beiden führenden Teams ins Schwitzen. Es sah zwischendurch danach aus, dass unsere Jungs die Führung übernehmen würden. Doch durfte man auch viele weitere Teams mit ihren Likes nicht unterschätzen. Am Ende konnte aber nur ein Team den ersten Platz machen.



Das Gewinner-Team des Sozialen Dienstes vom CarlAlexanderPark

Die Mitarbeiterinnen sagen nochmals herzlichen Dank für die vielen Likes und freuen sich über 200 Euro für das nächste Event.

(md, jf)

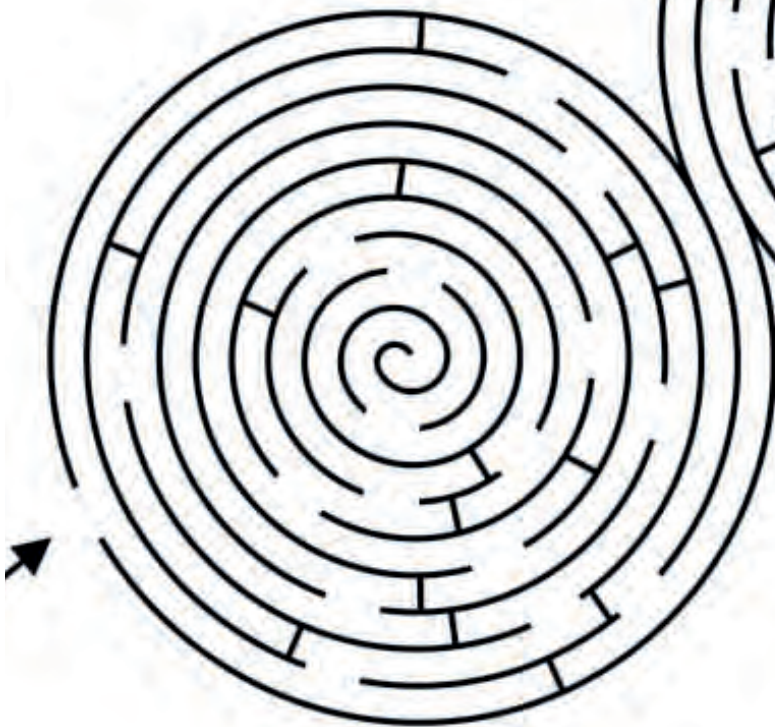
# Rätsel



www.Raetseldino.de

## Irrgartenrätsel

Finde den richtigen Weg durch unser Irrgartenrätsel zum kleinen Hasen. Beginne in der unteren linken Ecke.



## Lieblingswitz von Natalie Wolters

Gehen zwei Zahnstocher durch den Wald.  
Kommt plötzlich ein Igel vorbeigelaufen.  
Sagt der eine Zahnstocher zum anderen:  
„Ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus fährt.“



## Erfahrungsaustausch: Bring Liesel

In der Winterausgabe 32 unserer Wohlfühlzeit haben wir bereits den Einkaufsassistenten "Bring Liesel" vorgestellt. Nun wurden die ersten Bestellungen getätigt und die Ware kamen unverwechselbar, mit Namen des jeweiligen Bestellers und dem Bring-Liesel-Logo versehen, bei unseren Bewohner\*innen an.

Was sagen unsere Bewohnenden zu diesem Angebot?



Frau Woitzek freute sich sehr, als Sozial-Dienst-Mitarbeiterin Michaela die Bestellung frei Zimmer auslieferte

Das Konzept wurde von Frau Woitzek gelobt: "Beim Stöbern im Katalog habe ich Produkte entdeckt, die ich schon fast vergessen hatte." Die Angebotspalette sei sehr reichhaltig und erspare die aufwendige Fahrt zum nächsten Geschäft. Als Alternative zum regelmäßigen Einkaufen sei die Bring Liesel eine gute Sache.



Herr Wilkat hat sich unter anderem etwas zum Naschen bestellt

Früher, als Herr Wilkat noch mit dem E-Rolli unterwegs war, hat er sich gerne im Supermarkt mit Naschereien eingedeckt. Da er aber nicht mehr so mobil ist, lässt er sich gerne über die Bring Liesel etwas bringen.

Auch Frau Wolf freute sich über ihre Bestellung und möchte, wie viele anderen Bewohner\*innen, gerne wieder auf dieses Angebot zurückgreifen.

Einmal monatlich wird der Soziale Dienst nun Bestellungen der Bewohner\*innen entgegennehmen oder diese bei der gewünschten Auswahl unterstützen. Auf den Aktivitätenplänen kann jeder sehen, wann die nächste Bestellaktion startet.

Der Soziale Dienst freut sich schon auf die strahlenden Gesichter der Bewohner, wenn die Bestellungen eintreffen. (jf)

## Die Mitarbeiter vom Haus Am Waldrand feiern

Zum Jahresbeginn waren alle Mitarbeiter\*innen der Einrichtung "Am Waldrand" zu einem geselligen Abend in das Restaurant „Sto Hani“ in Heinsberg geladen. Viele sind der Einladung gerne gefolgt.

Mit griechischen Spezialitäten wurde der Abend zu einem „Geschmacksfeuerwerk“. Bei entspannter griechischer Musik gab es eine große Auswahl an leckeren kalten und warmen Vorspeisen sowie Fisch- und Fleischgerichte. Es war für jeden Geschmack etwas dabei. Nach einer Auswahl verschiedener Vorspeisen, die sehr großzügig angeboten wurden, war der Hunger größtenteils schon gestillt. Auch der Hauptgang übertraf alle Erwartungen. Natürlich durfte auch der Ouzo nicht fehlen, der sowohl als Aperitif als auch als Digestif getrunken werden kann.



Ein Prosit auf die Gemütlichkeit  
Mitarbeiterin Yali Guo ist da eher ganz  
vorsichtig



In familiärem Rahmen wurde die  
Gemeinschaft gestärkt

Bei ausgelassener Stimmung verging die Zeit wie im Flug. Natürlich gab es auch kretische Spezialitäten, die eigens vom Chef des Hauses "Sto Hani" hergestellt werden und nicht käuflich zu erwerben sind, z. B. einen Pfirsichlikör nach kretischem Rezept.

Am Ende des Abends waren sich alle einig, dass dieses Treffen nicht das letzte dieser Art sein solle und geradezu nach einer Wiederholung in dieser gemütlichen Taverne rufe. (hs)



Wir hatten das Lokal für uns alleine  
und so fühlten wir uns wie zu Hause

## Denkwürdiger Kinobesuch

Vor über 100 Jahren eröffnete in Baesweiler das erste Kino.

Was folgte, waren zunächst Glanzzeiten. Kino, ein wunderbares Freizeitangebot und eine Möglichkeit, bewegte Bilder ganz anders, nämlich auf Leinwand, zu erleben.

Unsere Bewohner vom CAP haben sicherlich viel zu berichten, wenn sie zurückdenken an die Kinos in Baesweiler. Erinnerungen und längst erloschen geglaubte Gefühle werden wieder wach.

Wie war das noch, damals ...

Die ersten Schmetterlinge im Bauch, vom Schwarm ins Kino ausgeführt werden, im dunklen Kinosaal eng aneinandergelehnt einen Film anschauen. Danach dann vielleicht noch ein Eis essen gehen. Schön war es damals und ein Erlebnis, an das sich ein jeder gern erinnert.

Damals gab es in Baesweiler sogar zwei Kinos. Heute muss man schon ein Stück fahren, um ein Kinoerlebnis zu erfahren.

(md)



Eine Dame aus dem Haus Elisabeth, die anonym bleiben möchte, erzählt: "Ich komme aus Unterbruch und Kino war für mich etwas Besonderes. Wenn wir ins Kino wollten, mussten wir nach Heinsberg, Wassenberg oder Ratheim. Meistens fuhr ich mit dem Fahrrad. Doch wenn wir zu mehreren waren, mit Geschwistern, Freunden und Freundinnen, dann sind wir meistens zu Fuß nach Ratheim gegangen. Immer an der Rur entlang. Unterwegs hatten wir oft jede Menge Spaß. Wir waren ja auch lange genug unterwegs.

Mit meiner Mutter war ich mal in Düsseldorf im Kino. Das muss nach dem Krieg gewesen sein, so 1948.

Ich erinnere mich genau, der Film hieß 'Frau meiner Träume' mit Marika Röck und Valentin Fromann. Ein romantisches Musical, in das ich eigentlich nicht hätte gehen dürfen, denn ich war noch keine achtzehn. Doch meine Mutter meinte: 'Komm, da gehen wir jetzt rein.' Ich war da immer etwas ängstlich, aber meine Mutter zwinkerte dem jungen Mann an der Kinokasse ein Äugchen und meinte, sie sei ja dabei. Was sollte der dann noch sagen? Natürlich drückte er ein Auge zu und ließ uns beide durch.

Heute würde jeder zehnjährige diesen Film sehen dürfen. Bis auf Frauen in Negligees war meiner Erinnerung nach nichts Verwerfliches zu sehen." (kj)

Ein Herr, 86 Jahre berichtete: "Ich habe erst sehr spät das Kino für mich entdeckt. Erst mit meinen Kindern habe ich das Erlebnis Kino in Hilfarth kennengelernt.

Mein erster Film war 'Mein Name ist Nobody' mit Bud Spencer und Terence Hill. Wir haben uns köstlich amüsiert. Es war ein wunderbarer 'Hau-drauf-Film' mit sehr witzigen Szenen.

Am meisten habe ich mich allerdings über das ausgelassene Lachen meiner Kinder gefreut. Wir hatten es zu der Zeit nicht leicht und da kam ein wenig Unbeschwertheit genau richtig. Zwei Stunden ohne Sorgen waren ein Geschenk.

Popcorn war aber damals bei uns nicht so angesagt. Aber eine Portion Pommes rot-weiß für alle nach dem Kino, und der Tag war gerettet.

Mir hat an dem Film die Musik am besten gefallen. Die Anfangsmelodie wurde hauptsächlich auf einer Flöte gespielt, und ich freue mich heute noch immer, wenn ich dieses Lied irgendwo höre. Dann fühle ich mich zurück in diese Zeit versetzt. Manchmal ertappe ich mich sogar heute noch dabei, dass ich genau dieses Lied leise vor mich hin pfeife. Dann muss ich in mich hineinlächeln. Damals hätte ich nicht gedacht, dass mich der Film so nachhaltig beeindruckt hat. Eigentlich merke ich das erst jetzt, wo ich darüber nachdenken musste."

(kj)

Noch eine Kinogeschichte: "In Waldfeucht", so erzählt mir eine 91-jährigen Bewohnerin aus unserer Einrichtung in Lieck, "gab es weit und breit kein Kino. Aber die Waldfeuchter waren immer schon kreativ und so wurden Alternativen gesucht.

Es gab einen Saal, in dem Feste wie Kirmes oder Karneval gefeiert wurden. An Wochenenden, an denen der Saal nicht für andere Veranstaltungen genutzt wurde, stellte man mehrere Reihen Bänke auf und hing weiße Laken an eine Wand, um darauf lebendige Bilder zu erzeugen.

Wo die Filme und der Projektor herkamen, weiß ich nicht zu sagen, aber für uns war es wie ein richtiges Kino. Und es war toll. Das war für uns eine richtige Attraktion. Und der Saal war immer gut gefüllt.

Wir hatten ja sonst nicht so viele Freizeitangebote wie heutzutage. Und Freizeit hatten wir auch nicht in rauen Mengen. Wir hatten eigentlich nur den Sonntag, an dem wir kaum Verpflichtungen hatten. Morgens wurde die heilige Messe besucht, dann mit der ganzen Familie zu Mittag gegessen und dann gehörte der Sonntag uns." (kj)



## Frau Barbara Stornello - Verwaltungsleitung



Liebe Leserinnen und Leser unserer Wohlfühlzeit,

der Name unserer Bewohnerzeitschrift ist bei den Pflegediensten Kuijpers Programm. Besser kann man nicht ausdrücken, was im gesamten Unternehmen

wirklich wichtig ist: sich wohlfühlen - und wohlfühlen sollen sich sowohl unsere Bewohner\*innen als auch die Mitarbeitenden.

Seit 14 Jahren kann ich das nur bestätigen. Mein Name ist Barbara Stornello und ich bin seit 2008 für die Buchhaltung zuständig, was mir auch immer sehr viel Spaß machte. Im Jahr 2019 habe ich zusätzlich die Organisation und Verwaltung des betreuten Wohnens, also die Seniorenwohngemeinschaft in Wassenberg und das betreute Wohnen in der Villa Viva in Haaren, mit in meinen Aufgabenbereich aufgenommen. Ich war immer auch interessiert an dem Beruf der Immobilienmaklerin und es hat mir somit wirklich große Freude bereitet, Besichtigungen in der WG Wassenberg und auch in der Villa Viva durchzuführen, Mietverträge zu erstellen und vor allem den direkten Kontakt zu unseren Bewohnern zu pflegen.

Durch eine geänderte Struktur in unserer Verwaltung ist mir im November 2022 die Verwaltungsleitung angeboten worden. Ich freue mich auf meine neue Aufgabe

und werde mich auch dafür wieder mit meiner ganzen Kraft einsetzen.

Seit 1998 wohne ich in Wassenberg-Myhl „auf dem Lande“, nachdem ich in Düsseldorf gewohnt habe und auch aufgewachsen bin. Diesen Schritt habe ich nie bereut, ich bin hier mit offenen Armen aufgenommen worden und fühle mich nach wie vor sehr wohl.

Unsere Kinder sind hier aufgewachsen, in den Kindergarten, zur Grund- und zur weiterführenden Schule gegangen. Nun sind sie in Deutschland verteilt. Meerbusch, Friesen und Eckernförde sind nun die Städte, wo sie wohnen, wo wir sie gerne besuchen. Und wir genießen, wenn wir alle wieder hier zusammenkommen können. Unser Familienmotto ist „La vita é semplicemente migliore, quando siamo tutti insieme“ (Das Leben ist einfach besser, wenn wir alle zusammen sind).

Wir sind sehr verbunden mit Italien. Mein Mann wurde auf Sizilien geboren und wir verbringen quasi jede freie Minute dort. Wir fahren immer mit dem Auto 2.400 km, um auch unseren Hund Ella mitnehmen zu können. Das tolle Klima, die wunderbaren Wanderungen mit Hund am Strand entlang, das gute Essen und unsere große italienische Familie sind mein Lebenselixier.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern ein wundervolles Leben, Glück, Gesundheit und Zufriedenheit.

Herzliche Grüße Ihre Barbara Stornello (bs)



## Frau Verena Rauschen - Beauftragte BGM

Hallo, alle zusammen,

mein Name ist Verena Rauschen, ich bin 38 Jahre und seit Dezember 2022 neues Mitglied der Kuijpers-Familie. Ich bin als ältestes Kind mit drei Geschwistern im Raum Wassenberg aufgewachsen. Meine Schwester Lina, die seit Jahren als Mitarbeiterin bei Kuijpers tätig ist, holte mich Anfang 2022 als Corona-Test-Helferin an Bord. Als ich dann das Angebot als Beauftragte für das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) bekam, fiel mir die Entscheidung äußerst leicht, die neue Herausforderung anzunehmen.

Schon als junger Mensch wusste ich, dass mein berufliches Glück in der Arbeit mit Menschen liegen wird. Die Arbeit als Altenpflegerin öffnete mir die Tür in eine Welt, in der ich durch meine Kompetenz, Empathie und Motivation helfen konnte, das Leben hilfebedürftiger Menschen qualitativ und nachhaltig zu verbessern. Durch Kurse wie Kinästhetik und basale Stimulation, der Weiterbildung Wundexperte ICW und Palliativ Care konnte ich meine Fähigkeiten ausbauen und wertvolle Erkenntnisse und Fähigkeiten erlangen. Was es bedeutet, Menschen in schwierigen Lebenslagen zu begleiten, ihnen Halt und Vertrauen zu schenken, lernte ich vor allem in meiner Tätigkeit in der ambulanten Palliativ-Care-Pflege. Später interessierte ich mich auch für den administrativen Teil der ambulanten Arbeit und absolvierte eine Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement. Was mir in diesem Bereich jedoch gefehlt hat, war der intensive Kontakt zu den Men-

schen und ihren Lebensthemen. Mein Weg führte mich schließlich zum systemischen Coaching. Die anspruchsvolle Ausbildung am Institut für Angewandte Psychologie in Köln, hat mir einerseits eine tiefgreifende fachliche Kompetenz vermittelt, mir andererseits über Elemente der Selbsterfahrung Wege eröffnet, eigene Stärken und Schwächen konstruktiv zu beleuchten und neu zu bewerten. Der ganzheitliche Ansatz, den Menschen mit all seinen Themen, mit Körper, Geist und Seele, zu sehen, ist für mich, elementar wichtig geworden. Diese Aspekte habe ich in der Ausbildung zum Energie-Coach vertieft und runde sie zurzeit mit der Ausbildung zum Meditations-Coach ab. Wir haben nur eine Gesundheit und diese gilt es zu schützen.

Für mein inneres Gleichgewicht gestalte ich bewusst meine Freizeit mit selbstfürsorglichen Elementen. Wegen meiner tiefen Verbundenheit mit der Natur und meiner Tierliebe findet man mich häufig bei meditativen Spaziergängen mit meinem Border-Collie-Hund Bob oder bei achtsamen Wanderungen durch faszinierende Landschaften. Joggen, Yoga, Meditation und gesunde Ernährung gehören dabei zu meinen Ritualen, die mir helfen, mit Körper, Geist und Seele in Balance zu bleiben. Mein Motto: Für jede Herausforderung findet sich eine Lösung.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit, Ihre Verena Rauschen! (vr)



## Winterwunderland und Haldenzauber

Eigentlich ist die Millicher Halde nur eine 70 Meter hohe Berghalde aus frühen Bergbauzeiten. Einmal jährlich rund um die Weihnachtszeit verwandelt sie sich aber in eine zauberhafte Lichterwelt. Der Lichterpark auf der Millicher Halde gehört mittlerweile zum vierten Mal zu den jährlichen Highlights in der Hückelhovener Vorweihnachtszeit und hat bereits mehr als 150.000 Besucher\*innen begeistert. Vom 25. November 2022 bis 8. Januar 2023 konnten 350 Lichtobjekte bewundert werden.

exotische Tiere und Pflanzen für seine Länderereien zu gewinnen.

Der Besucher startet auf dem Junkerberg, der von Insekten und Katzen besiedelt ist und eine pflegende Hand benötigt. Vorbei an dunklen Raben und heulenden Wölfen geht es schließlich auf eine idyllische Blumenwiese mit bunten Schmetterlingen. Bevor der Besucher den Wald der Tiere erreichen, passiert er einige Zauberwesen, etwa ein mystisches Einhorn.



Rund 300 Kilometer Lichterketten und mehr als 300.000 Lichtpunkte wurden verlegt

Zeit für unsere Mitarbeiter\*innen das Winterwunderland zu erkunden. Den Gipfel der Halde konnte man über eine Treppe erreichen oder gemütlich mit einem Shuttlebus.

Im Fokus der neuen Inszenierung, die eine ortsgebundene Geschichte darstellt, liegt Junker Reinhold zu Hückelhoven, der gerne das schönste und bedeutendste Anwesen in der Region besitzen möchte. Deshalb zieht er in die weite Welt hinaus, um

In diesem Jahr gab es interaktive Inszenierungen: Auf Knopfdruck wechselten Lichtobjekte die Farben.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt. Pfannkuchen, Bratwurst und Pommes sowie der obligatorische Glühwein rundeten den Besuch ab.

Der Haldenzauber war ein tolles Erlebnis und ist definitiv weiterzuempfehlen. (dk)

## Die Wirkung von Musik auf unser Wohlbefinden

Musik ist unser ständiger Begleiter. Ob im monotonen Alltag als Gedudel im Hintergrund, im Radio auf langen Autofahrten oder bestimmte Lieder in emotionalen Momenten. Musik wirkt auf vielfältige Weise auf Körper und Psyche. Da Musik so viele verschiedene Gehirnareale anspricht, kann sie uns dabei helfen, uns an Dinge zu erinnern. So wirkt sie zum einen auf das Kleinhirn, das auch für Körperbewegungen zuständig ist. Außerdem auf das für höhere Funktionen des Bewusstseins verantwortliche Großhirn und auf das limbische System, das unsere Emotionen lenkt.

Musik kann also Brücken bauen - auch zu Menschen mit Demenz. Musik kann das Gedächtnis nicht wiederbringen, aber sie kann ein Wohlbefinden, ein Gefühl der Vertrautheit auslösen und auch einen Bezug zur eigenen Identität herstellen. Dadurch können Betroffene wieder mit ihrer Umwelt in Kontakt treten. „Das ist das Lied unseres Hochzeitstanzes.“ So oder so ähnlich könnte die Aussage einer demenzerkrankten Person lauten, die gerade ein bestimmtes Lied vorgespielt bekommt. Musik ist wichtiger Bestandteil unserer Biografie und wird im Gehirn an Orten des Langzeitgedächtnisses gespeichert, die von einer Demenz weniger stark betroffen sind. Hören Betroffene eine bestimmte Melodie, können sie sich plötzlich an lange zurückliegende Ereignisse, Gesichter und Geschichten erinnern.

Wir als Pflege- und Betreuungspersonal leisten also vor allem mit der Biografie-Ar-

beit den Grundstein für das Wohlbefinden unserer Bewohner\*innen. Denn genau jene Lieblingsmusik, die im Leben der Person vor der Erkrankung bedeutsam war, wird nun mit positiven Erfahrungen und Gefühlen verbunden. Wenn nun auch noch eben diese positiven Gefühle durch verschiedene Angebote hergerufen werden, haben wir ganze Arbeit geleistet.

In der Praxis werden ebenso „Singkreis“, „Schlagerparade“, Besuche von ansässigen musizierenden Vereinen angeboten wie auch in anderen Aktivitäten Lieder eingebunden. Denken Sie einmal darüber nach, wie viele Lieder mit Zahlen es gibt, die beim Bingo abgestimmt werden können: „Mit 66 Jahren“, „Du kannst nicht immer 17 sein“ oder „99 Luftballons“ sind da nur ein paar Beispiele.

Wir arbeiten also Tag für Tag bewusst und oft ganz unbewusst und selbstverständlich für das Wohlbefinden unserer Bewohner\*innen. (mvdl)



Frau Kapell und Frau Laumen im Gleichtakt

<https://musik-demenz.de>,

<https://www.7mind.de/>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Demenz-Musiktherapie-weckt-Erinnerungen,demenz666.html>

## Erfolgserlebnisse

**Gemäß Definition von Oxford Languages ist ein Erfolgserlebnis ein freudiges, Auftrieb gebendes Gefühl der Selbstbestätigung beim Gelingen von etwas, was nicht leicht zu schaffen, zu bewältigen war.**

Geschafft!

Es gibt wohl kaum ein befriedigenderes Gefühl, als das, etwas geschafft zu haben. Dabei kommt es weniger darauf an, wie anspruchsvoll die zu bewältigende Beschäftigung war. Für den einen ist, nach dem Winter, der erste Spaziergang ein Anreiz. Jemand anderes ist begeistert, seine erste Fahrt mit dem E-Mobil gemacht zu haben. Für den Nächsten sind soziale Kontakte, Gespräche und Spiele eine Überwindung, die gemeistert werden will. Sogar der alltäglich erledigte Haushalt befriedigt bekanntlich ungemein.

Nur Sie allein wissen, wie sehr sie eine Aufgabe fordert. Und nur Sie können ermes- sen, was Sie leisten. Die Bewältigung einer Anforderung gibt Ihnen die positive Bestä- tigung, die es braucht, mehr zu erreichen, sich weiter zu fordern, immer besser zu werden. Seien Sie also stolz auf sich selbst und dankbar für das Gelingen. Belohnen Sie sich mit einer Tasse Kaffee, einem guten Buch, einem gemütlichen Feierabend, mit Ruhe und Entspannung.

Nicht zu unterschätzen ist aber auch die Wirkung eines Lobes von Menschen, die Sie begleiten. Hören Sie genau zu und nehmen Sie den Respekt und die Wertschät- zung in den Worten Ihnen nahestehender

Personen wahr. Schon die Anteilnahme an Ihren Leistungen sollte Ihnen die Bestäti- gung geben, etwas richtig gemacht, etwas erreicht zu haben, wichtig zu sein.

Bezeichnen Sie Ihre Herausforderungen als Anreize und nicht als Hürden. Eine Hürde klingt nach "schwer zu nehmen" und legt nahe, dass es große Anstrengung bedürfe, sie zu überwinden. Ein gewisser Druck ent- steht und gar das Scheitern an der Hürde ist vorstellbar und somit möglich.

Ein Anreiz dagegen ermutigt, setzt keine Erwartungen voraus und motiviert. Su- chen Sie sich Anreize, die Sie nicht überfor- dern, sondern machen Sie kleine Schritte in die richtige Richtung. Seien Sie voll bei der Sache. Versuchen Sie, konzentriert zu bleiben, denn so machen Sie weniger Feh- ler. Was Sie gerne tun, geht leichter von der Hand. Beschäftigungen, die Ihnen Freude bereiten, lassen sich oft einfacher bewäl- tigen und eignen sich bestens dazu, das Selbstvertrauen zu stärken.

Kosten Sie das Gefühl voll aus, das Sie emp- finden, wenn das Bild, das Sie gemalt ha- ben, fertig ist, wenn der Brief oder die Ge- schichte, die Sie geschrieben haben, einen Empfänger erreicht, wenn Sie sich beim Bingo in der Gemeinschaft wohlfühlt ha- ben, wenn Sie etwas erreicht haben. Genie- ßen Sie das Gefühl der Selbstbestätigung, das sich breitmacht. Das Gefühl der Zufrie- denheit, dass Sie nach und nach ganz er- füllt.

Egal, was sie sich für den heutigen Tag vor-

nehmen, wünsche ich Ihnen den Mut und die Kraft, Ihr Ziel zu erreichen. Ich wünsche Ihnen Menschen, die Sie unterstützen und beflügeln, Menschen, die sich mit Ihnen an Ihrem Erfolg Freude und Sie ermutigen, weiter an sich zu glauben. (kj)

**Der Langsamste,  
der sein Ziel  
nicht aus den Augen verliert,  
geht immer noch schneller als der,  
der ohne Ziel herumirrt.**

*Gotthold Ephraim Lessing*

**Unsere Fehlschläge sind oft  
erfolgreicher als unsere Erfolge.**

*Henry Ford*

**Holzhacken ist deshalb so beliebt,  
weil man bei dieser Tätigkeit den  
Erfolg sofort sieht.**

*Albert Einstein*

**Unsere größte Schwäche liegt im  
Aufgeben.**

**Der sicherste Weg zum  
Erfolg ist immer,  
es noch einmal zu  
versuchen.**

*Thomas Alva Edison*

Ich möchte Ihnen von meinen Kindern erzählen. Wir hatten derer fünf an der Zahl. Alle zwei Jahre kam eines an. Die älteren drei waren alle samt Mädchen, denen dann noch zwei Jungs folgten. Über Langeweile brauchte man sich da nicht zu beklagen. Arbeit mit Wäsche, Kochen und Haushalt gab es reichlich. Und das Temperament der Rasselbande tat sein Übriges. Ich erinnere mich, dass mein Mann und ich die Kinder mal für eine kurze Zeit alleine gelassen haben. Da waren sie schon etwas größer. Schon von draußen hörten wir den Lärm, den sie veranstalteten. Als wir ins Haus kamen, war einiges durcheinander und wir hörten Schreie aus dem Elternschlafzimmer. Nicht zu fassen: Reihum kletterten sie auf eine Kommode und von da aus weiter auf den Kleiderschrank, um von dort oben auf das Ehebett zu springen. Das dabei nichts passiert ist, grenzt an ein Wunder. Dementsprechend fiel auch die Schelte aus. Auch in der Schule waren meine fünf keine Engel. So manches Mal durfte ich bei einer Lehrerin namens Fräulein März antanzen. Keiner von uns, weder die Kinder noch ich, konnte sie gut leiden. Umso unangenehmer, dass ich mir anhören musste, dass der oder die ein oder andere nicht folgsam war. Wenn zu Hause dann die Standpauke folgte, sagten sie nur: "Das war wieder das Märzvieh." Doch ich blieb streng und aus all meinen Kindern ist etwas geworden. Ich konnte ja nicht erzählen, dass ich als Kind genauso temperamentvoll war. Meine Kinder haben wenigstens keine Schläge mehr bekommen. Wenn ich etwas angestellt hatte, streckte ich schon von selbst die Hände aus und erwartete den Rohrstock. Doch einmal habe ich



mir nach den Schlägen die Hände mit Zwiebeln eingerieben. Das tat weh und die Hände wurden ganz dick. So bin ich zum Lehrer und habe ihm gedroht, zum Schulrat zu gehen und ihn zu melden. Er war entsetzt und hat mich nie wieder geschlagen. (kj)

## Air-Power-Fußball

Auf der Entdeckungsreise nach neuen Aktivitäten für unsere Betreuungsangebote ist unsere Charly vom Sozialen Dienst auf eine tolle Sache gestoßen. Diese ist es wert, vorgestellt und geteilt zu werden. Vielleicht finden auch andere Häuser Gefallen daran.



Der Air-Power-Ball schwebt leise über der Tischplatte und fällt nicht runter

Die Rede ist von einem Air-Power-Fußball hier ein No-Name-Produkt vom Discounter, der Name des hochpreisigen Originals ist wohl Hoverball.

Neumodischer Kram mag der ein oder andere Kritiker wohl sagen. Auch unsere Betreuungskräfte brachten diesem kleinen Gerät, das etwas an einen Minisaugroboter erinnert, eine Mischung aus Neugier und Skepsis entgegen.

Kaum war der Luftkissenball einsatzbereit, zeigte er, dass er für die individuellen Bedürfnisse unserer Bewohnenden sehr gut einzusetzen ist. Sowohl hilfsbedürftige als auch fitte Bewohner\*innen profitieren von dem Gerät.



Frau Gontrum, Frau Reich und Frau Gehrke sind jetzt mit von der Partie

Da der Ball auf kleine Impulse reagiert, können sich unsere Bewohner\*innen mit geringem Kraftaufwand den Ball gegenseitig über den Tisch zuschießen. Ein nächster positiver Effekt: Der Ball bremst an der Tischkante und somit entwischt er nicht. In einem Sitzkreis eignet sich das Gerät wunderbar für eine Partie Sitzfußball.

Bei der Aktivität Tischkegeln unterstützt es die Bewohnenden wunderbar. Das Ziel, möglichst viele Kegel zu Fall zu bringen, ist mit dem Luftkissenball besser zu erreichen.

Der soziale Dienst vom CAP ist glücklich mit dieser neuen Errungenschaft. Die Mitarbeitenden wünschen sich für die Bewohnenden noch ein paar weitere Air-Power-Fußbälle, um die Angebotspalette im Rahmen der Bewegungsangebote weiter auszubauen.

Wie es sich entwickelt, darüber werden wir berichten. (jf)

## Winterwunderland in Wassenberg



Das große Wandbild begeistert den ganzen Winter über

Mit weißer Weihnacht konnte die Natur nicht dienen. Ein Grund für die Tagespflege in Wassenberg den Winter in die Einrichtung zu bringen.

Mit Geheimnissen hinter verschlossenen Türen und verheißungsvollen Gesichter und dem Weihnachtswunder im Herzen begingen wir die kalte Jahreszeit.

Wie war das noch? Advent heißt Ankunft, Vorbereitung auf Christi Geburt, Zeit zum Innehalten, Geschichtenerzählen und Staunen. Das alles lebendig werden zu lassen war uns ein Anliegen und so strahlen die Augen der Wassenberger Gäste im Lichterglanz. Auch singen gehörte zur Weihnachtszeit. Unsere Damen und Herren erinnerten sich an altbekannte Weihnachtsweisen wie "Fröhliche Weihnacht überall, tönet durch die Lüfte froher Schall" und an viele Begebenheiten aus ihrer Kindheit und Jugend. Viele Geschichten wurden erzählt. Gute und schmerzvolle Erinnerungen wurden wach. Hier durften sie alle sein. Es tat gut, einfach mal darüber zu reden, das Herz frei zu machen. Es tat gut, zu lachen, zu weinen und zu träumen.

Früher gab es mehr Schnee. Und so entstand die Idee, eine Winterwunderwelt zu erschaffen. Jeder Gast hatte eine Erinne-

rung, ja eine Idee, was alles so zu seiner Winterwelt gehört. Gemeinsam versuchten wir, den Winter lebendig werden zu lassen. Auch Gerüche trugen dazu bei: Zimt, Kardamom, Anis ... Und wie lassen sich Düfte besser begreifen als beim Plätzchenbacken und bei der Zubereitung eines zünftigen Glühweines?

In der Tagespflege Wassenberg verbrachten unsere Gäste die Wechsel der Jahreszeiten gemeinsam. Und so fand auch hier ihr Herz ein Stück Heimat. Gerade in diesen Tagen zwischen den Jahren waren alle besonders empfänglich für gute Wünsche. Gesundheit und Frieden standen an der Spitze. Der Rest findet sich. Apropos Gesundheit: Was tut gerade in der Erkältungszeit gut? Wie bleiben wir in der dunklen Zeit gesund? Unsere Gäste sind sehr bewandert in der Anwendung von alten Hausrezepten, die sie gerne untereinander teilen. Sie berichteten von Salbei für den Hals, Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen, Wadenwickel gegen Fieber und einiges mehr.

Das richtige Essen war in der Winterzeit von großer Bedeutung. Hühner- und Gemüsesuppen standen da hoch im Kurs und so wurde in der Gruppe geschält, geschnippelt und gerührt, denn mittags gab es leckeren selbst gekochten Erbseneintopf. Da blieb kein Wunsch offen, kein Löffel leer und unsere Gäste stark und gesund.

Die Zeit zwischen den Jahren ist auch eine Zeit der Dankbarkeit. Wir sagen Danke!!! Danke für ein Jahr voller inniger Momente mitten im Leben ... (bw)

## Wenn es Zeit wird, den Pflegegrad zu erhöhen

### Niemand muss bei der Antragsstellung resignieren

Eines begleitet mich in meinem Berufsalltag als Pflegeberaterin immer wieder: **verzweifelte Klienten, die wesentlich mehr Hilfe und Unterstützung benötigen würden, als sie derzeit erhalten. Die Erhöhung des bestehenden Pflegegrades liegt oftmals direkt auf der Hand, der Weg dorthin ist für viele Pflegebedürftige aber mitunter sehr herausfordernd.**

"Was genau muss ich denn hier jetzt ausfüllen?  
Ich verstehe das nicht."



In heimischer Umgebung lassen sich Fragen erörtern, Probleme können vor Ort schnell erkannt und eine Lösung herbeigeführt werden

### Das Eingestehen der eigenen Schwächen

„Früher konnte ich das noch mit links! Ich hätte niemals gedacht, dass es mir einmal so schlecht geht.“

Sätze, die ich während meiner Beratung schon oft gehört habe. Denn es ist genau das, worüber man sich als junger, gesunder Mensch meistens keine Gedanken macht: die eigene Gebrechlichkeit, die vermutlich irgendwann jeden von uns auf die ein oder andere Art erreichen wird.

Am eigenen Leib festzustellen, nicht mehr „so gut zu Fuß zu sein“ oder „vergesslicher“ zu werden, löst bei vielen vermutlich Ärger, Wut, Trauer und Verzweiflung aus. Und auch, wenn absolut nachvollziehbar ist, dass der Verlust der Eigenständigkeit sicherlich schwierig zu akzeptieren ist, ist eben jene Akzeptanz oftmals der erste Schritt in Richtung Hilfe und Unterstützung - eben zur Erhöhung oder Feststellung des Pflegegrades.

### Unübersichtliche Anträge und unverständliche Fragen oftmals irreführend

Die Anträge der Pflegekassen zwecks der Pflegegrad-Höherstufungen sind zum Teil sehr unterschiedlich aufgebaut. Bei manchen Pflegekassen reicht der obligatorische Anruf und ein kurzes Gespräch zum Abgleich der vorhandenen Daten, bei anderen Pflegekassen müssen mitunter



5 bis 6 Seiten zum derzeitigen Gesundheitszustand ausgefüllt werden, um weiterverarbeitet werden zu können. Hierzu wird häufig unsere Hilfe in Anspruch genommen.

### Bei Höherstufungen hilft die Pflegeberatung gerne

In den meisten Fällen sind es Klienten 70+ oder deren Angehörige, die uns kontaktieren.

Während eines ruhigen Gesprächs erörtern wir zuallererst den aktuellen Ist-Zustand. Wir schauen uns an, inwieweit sich der jeweilige Gesundheitszustand verändert hat und füllen anhand dieser Informationen die Höherstufungsanträge aus.

Dabei bleibt es aber nicht: Auf unseren Firmenlaptops haben wir die Möglichkeit, eine MDK-Begutachtung zu „simulieren“. Sinngemäß bedeutet dies, dass wir einen Fragenkatalog ausfüllen, der exakt die gleichen Fragen enthält wie der des medizinischen Dienstes. Er umfasst verschiedene Lebensbereiche (z. B. Mobilität, kognitive Verhaltensweisen), die unterschiedlich gewichtet sind.

Sind wir damit fertig, errechnet uns dieses Begutachtungsinstrument eine mögliche Punktzahl, die zur Orientierung während der tatsächlichen Prüfung durch den medizinischen Dienst dienen kann. Dadurch fühlen sich die Betroffenen zumeist etwas sicherer.

Ebenso sind wir auf Wunsch auch gerne bei den tatsächlichen Prüfungen anwesend. Hierdurch sind die Klienten häufig entspannter und trauen sich, ihre körperlichen Einbußen detaillierter zu beschreiben.

Fall Sie oder Ihre Angehörigen Hilfe benötigen, können Sie uns sehr gerne kontaktieren. Frau Wagner oder Frau Helle klären Sie dann über alles Wichtige auf. (sh)

Pflegeberatung Kuijpers  
Rurtalstr. 29  
41849 Wassenberg  
beratung@kuijpers.de



Olga Wagner  
Pflegefachkraft,  
Pflegeberaterin

Tel. 0 800 - 90 70 440  
Mobil 01 51 - 120 500 80



Sabine Helle  
Pflegefachkraft,  
Pflegeberaterin

Tel. 0 800 - 90 70 440  
Mobil 01 51 - 670 195 39

## Keine Chance der Langeweile

Regelmäßig versammeln sich einige Bewohner und Bewohnerinnen in den Wohnbereichen, um miteinander die Zeit zu verbringen. Ob in Gesprächen oder im Spiel vertieft, hat Langeweile keine Chance.

Olga Gladka vom Sozialen Dienst lädt zum Spielenachmittag ein. Im Augenblick ist Memory der große Renner, der die Bewohnenden begeistert. Wenn Memory ins Spiel kommt, lässt sich keiner lange bitten und schnell ist eine Gruppe spielbereit.

Ohne große Unterstützung kommt das Spiel in Gang. Die Führung und Hilfestellung wird, wenn es nötig ist, immer von jemanden übernommen. Die Spielregeln sind simpel: Eine Bildkarte umdrehen und den passenden Zwilling finden. Gelingt das nicht, ist der nächste Spieler an der Reihe.

Memory trainiert die Gedächtnisleistung, die Konzentration, die Wahrnehmung und ganz nebenbei das Gemeinschaftsgefühl und das Sozialverhalten.



In der kleinen Gruppe wird auch viel gelacht



In Ruhe ist Frau Kleinjans voll konzentriert bei der Sache und freut sich am Ergebnis

Gut, dass es auch Möglichkeiten gibt, Menschen zu fördern, die lieber für sich sind und denen die Gemeinschaft schnell zu viel wird.

Frau Kleinjans soll auf keinen Fall nur gelangweilt alleine sitzen und wird von Olga motiviert, sich auf ein Puzzle einzulassen. Zunächst ist sie vorsichtig und traut sich das nicht zu. Doch als das erste kleine Bild fertiggestellt ist, wird sie zuversichtlich und traut sich mehr zu.

Olga erhöht den Schwierigkeitsgrad, indem sie die Puzzlestücke aller vier Bilder vermischt. "O je", meint Frau Kleinjans, "mal sehen, ob ich das schaffe." Doch sichtlich auf den Geschmack gekommen fügt sie ein um das andere Plättchen zu Bildern zusammen. Sie stellt fest, dass sie sich im Stehen besser darauf konzentrieren kann und ist richtig stolz auf das Resultat.

Im Spiel vergeht die Zeit einfach im Flug.

(kj)

## Der Frühling hält Einzug



Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, erblüht die Natur und jeder weiß, der Frühling ist da. Schon sehnsüchtig wird er von allen erwartet.

Das ist die Zeit, in der wir uns vom Winterblues verabschieden und die Energie nutzen, die der Frühling und die wärmenden Sonnenstrahlen uns bescheren. Mit der steigenden Lichtintensität wird vermehrt Serotonin ausgeschüttet, was für ein besseres Allgemeinbefinden sorgt und es kann zu leicht euphorischer Stimmung beitragen.

Auch die Tierwelt erwacht aus der Winterruhe. Die Balz- und Brutzeit beginnt. Vogelgezwitscher ist überall zu hören und man kann die verschiedenen Vogelarten beim Nestbau beobachten. Viele Vögel, die den Winter im sonnigen Süden verbracht haben, sind zurückgekehrt, um bei uns ihre Brut aufzuziehen. Nicht zuletzt sind unsere Waldtiere wie Reh, Wildschwein, Fuchs und viele mehr bald mit der Aufzucht des Nachwuchses beschäftigt.

Nach den grauen kurzen Wintertagen schenkt uns die Sonne vor allem dringend

benötigtes Licht und lockt uns mit ihren milderen Temperaturen nach draußen an die erfrischende Frühlingsluft.

Überall sind bunte Blumen zu entdecken und auch die Bäume zeigen ihre ersten Knospen. Zuerst sieht man Schneeglöckchen und Krokusse, dann folgen Tulpen und Narzissen. Schon bald ist der Waldboden mit Moosröschen übersät. Mit der Blüte der Bäume trauen sich auch die ersten Blätter ans Licht. Die Wiesen erstrahlen in einem satten Grün.

Auch das Osterfest ist nicht mehr weit. Was uns das Osterfest wohl dieses Jahr beschert? Wir lassen uns überraschen!

Bis dahin nutzen wir die Zeit an der frischen Luft mit ausgiebigen Spaziergängen und erfreuen uns an der Natur, bis die Temperaturen warm genug sind und wir wieder Zeit auf unserer schönen Terrasse verbringen können, die schon jetzt mit Frühlingsblumen bestückt einen bunten und einladenden Charme versprüht. (hs)



## Das Wohlbefinden unserer Mitarbeiter ist uns wichtig!



Unser Erfolg basiert auf der Gesundheit und Motivation unserer Mitarbeiter\*innen!

Um uns besser um unsere Mitarbeiter und Ihr Wohlergehen kümmern zu können, wird das Stabsstellen-Team nunmehr durch Frau Rauschen ergänzt. Sie übernimmt alle Aufgaben, die zum betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) gehören.

### Was gehört zum betrieblichen Gesundheitsmanagement?

Ziel des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) ist es, die Belastung unserer Mitarbeiter zu minimieren, Einsatzbereitschaft zu steigern und die persönlichen Ressourcen zu stärken. Wir möchten also durch gute Bedingungen am Arbeitsplatz die Gesundheit und Motivation unserer Mitarbeiter nachhaltig fördern.

Beim betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) wird durch strukturierte Entwicklung, Planung und Lenkung der betrieblichen Strukturen und Prozesse daran gearbeitet, die Gesundheit unserer Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Die drei

Säulen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) sind der Arbeits- und Gesundheitsschutz (ArbSchG), das betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) (§167 Abs. 2 SGB IX) sowie die freiwillige Leistung des Arbeitgebers zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Hierbei erzielt man einen nachhaltigen Erfolg nicht durch einmalige Maßnahmen, sondern durch ein fundiertes betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

### Was bedeutet das für unser Unternehmen?

Frau Rauschen ist die zentrale Ansprechpartnerin für alle Belange des BGM bei den Pflegediensten Kuijpers. Sie übernimmt die Aufgaben des Arbeitsschutzes / der Arbeitssicherheit für die Mitarbeiter, zu denen die arbeitnehmerbezogenen Gefährdungsbeurteilungen, Mitarbeiterzufriedenheit, die Teilnahmen an den Arbeits-Schutz-Ausschuss-Sitzungen gehören und sie behält betriebsärztliche Termine und wichtige Impfungen im Auge, damit keinem etwas entgeht.

Im Rahmen des betrieblichen Eingliederungsmanagements führt sie Gespräche mit dem Ziel, den Mitarbeitenden den Wiedereinstieg durch zielorientierte Maßnahmen zu erleichtern und ihre Motivation und Arbeitskraft zu erhalten.

Natürlich werden auch weiterhin Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförde-

rung (BGF) wie Kurse oder Massagen in Zusammenarbeit mit der AOK und dem BGF Institut angeboten. Um dieses Angebot optimal auf die Pflegedienste Kuijpers anzupassen, werden Mitarbeiterbefragungen durchgeführt.

## Das bieten wir unter anderem unseren Mitarbeiter\*innen an

Wir bieten flexible Arbeitszeiten für die unterschiedlichsten Lebensmodelle an. Von Minijob bis Vollzeit.

Damit aus kleinen Schwierigkeiten keine großen Probleme werden steht unsere Präventionsbeauftragte für Gespräche zur Verfügung.

Ergonomische Arbeitsplätze oder andere Hilfsmittel, werden ebenfalls gerne eingerichtet.



Sehr stolz sind wir auf unser E-Bike-Leasing. Bereits 75 Mitarbeitende sind durch dieses Programm und zur Steigerung ihrer Fitness und Mobilität auf ein bezuschusstes und steuervergünstigtes E-Bike umgestiegen. Das ist außerdem gut für unsere Umwelt.

Sogar Entspannung am Arbeitsplatz ist

bei uns möglich. Bei einer der regelmäßig angebotenen Massagen können Mitarbeiter\*innen kostenfrei und in der Dienstzeit für einen Moment vom Arbeitsalltag abschalten.

Konzentration und Energie stehen im direkten Zusammenhang mit der Flüssigkeitsaufnahme. Aus diesem Grunde bieten wir allen Mitarbeitenden kostenlose Getränke während der Arbeitszeit an.

Mitarbeiter\*innen sind herzlich eingeladen, unsere regelmäßigen Workshops zum Thema Achtsamkeit zu besuchen oder mit uns beim Heinsberger Firmenlauf an den Start zu gehen.



Frau Rauschen steht auch allen Mitarbeitern als neutrale Person in unseren Unternehmen für Gespräche in Bezug auf Prävention, Antimobbing, Work-Life-Balance u. a. zur Verfügung. Außerdem ist sie für neue Anregungen offen.

Wir freuen uns, mit der Unterstützung von Frau Rauschen noch besser auf die Belange unser Mitarbeiter eingehen zu können, und möchten sie in der Kuijpers-Familie willkommen heißen. (am, kj)



# Erfolgsgeschichte

Schritt für Schritt  
erlernt das Leben  
vom ersten Schrei und Atemzug  
nie aufgehört zu streiten  
um Ziele zu erreichen  
Tag für Tag voran mit neuem Mut

Schritt für Schritt  
vom ersten zum geschriebenen Wort  
das verletzten kann und geben  
es kann Waffe sein und Segen

Schritt für Schritt  
den Weg gefunden  
zu bestehen dieses Leben  
hoch bejubelt, viel gewonnen  
tief gefallen  
achtungsvoll vor aller Welt  
sich verbeugt  
und neu begonnen

Schritt für Schritt  
gelernt zu geben  
zu teilen Kraft und Habe  
eine große Gabe  
die niemals ist vergebens, denn  
Stück für Stück  
kommt alles irgendwie zurück

Schritt für Schritt  
gelernt im Alter Hilfe anzunehmen  
zu akzeptieren, was noch geht  
und trotzdem niemals aufzugeben  
zu lieben jeden Schritt  
der komplettiert das Leben

# Für Dich.



## Nicht bei der AOK? Kein Problem!

Bei Fragen stehe ich gerne  
auch nicht AOK-Kundinnen  
und Kunden zur Verfügung.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin  
für alle Fragen der Kranken-  
und Pflegeversicherung

Sprechen Sie mich gerne an:

**Romy Wippler**

Fachberaterin Vertrieb

Telefon 0241 464-30231

Mobil 0176 85665206

[www.aok.de/rh-vertriebsportal/romywippler](http://www.aok.de/rh-vertriebsportal/romywippler)

