

Wohlfühlzeit

Ausgabe 45 • Frühling 2026

Frau Wambach:
Power für zwei



Liebe Leserin, lieber Leser, herzlich willkommen zu Ihrer *Wohlfühlzeit*.

Sie sind ein Glückspilz! Was, Sie wissen es nicht einmal? Sie haben das Glück, sich heute, mit der *Wohlfühlzeit* in Händen, die Zeit vertreiben zu dürfen. Auch die kleinen Dinge können große Freude machen.

Wir gehen in dieser Ausgabe auf die Suche nach dem Glück. Wann waren Sie zuletzt so richtig glücklich? Können Sie sich die schönsten Glücksmomente ihres Lebens so in Erinnerung rufen, dass der bloße Gedanke daran Sie erneut glücklich macht?

Geben Sie dem Glück eine Chance, Sie zu erreichen, oder verschließen Sie sich davor?

Das Glück lässt sich leider oft nicht fassen oder gar festhalten. Um so wichtiger ist es, aufmerksam zu sein für die kleinen Augenblicke des Glücks. Es wäre schade, wenn Sie Ihr Glück verpassten.

Ihre Wohlfühlzeit.

(kj)

Impressum



Pflegedienste Kuijpers
Auf der Heide 33
41849 Wassenberg

Kontakt:

Klaudia Joschko
Tel.: 0151 64916868
Mara Diart
Tel.: 02401 8048225
E-Mail: medien@kuijpers.de

Design und Gestaltung:

Klaudia Joschko

Autoren:

Manfred Torneh (mt)
Stefanie Ostermann (so)
Antje Dittrich (Stadtmagazin)
Thomas Finken (tf)
Heike Simons (hs)
Marina Lang (mnl)
Manuela Schmölders (ms)
Varinka Silva-Mücke (vsm)
Lisa Dilger (ld)
Melanie Lütkemeyer (ml)
Janine Fischer (jf)
Karolin Otto (ko)
Mara Diart (md)
Klaudia Joschko (kj)

Fotografie:

Seite 1, 4, 7, 12: Klaudia Joschko
Seite 3, 16, 18, 19, 20, 26, 27, 30, 31: Canva
Seite 3, 15: Marina Lang
Seite 4, 5, 6, 7: Archiv Frau Wambach
Seite 8: Nancy Kühl
Seite 9: Mohammad Kanen, Nathalie Krings,
Seite 10: Stefanie Ostermann
Seite 11: Antje Dittrich
Seite 12, 13, 32: AOK, BGF
Seite 12, 13, 22, 23: Dominik Fröls
Seite 14: Nezacet Berisha
Seite 17, 21: Heike Simons
Seite 16: Manuela Schmölders
Seite 16, 27, 28: Varinka Silva-Mücke
Seite 24: Mara Diart
Seite 25: Karolin Otto
Seite 29: Hella Hausmann

Bilderrätsel

Welche Frühlingsblumen sind hier zu sehen?

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.

Lösung

1. Schneeglöckchen,

2. Primel, 3. Iris,

4. Tulpe, 5. Maiglöckchen

6. Forsythie, 7. Vergiss-meinicht,

8. Narzisse,

8.



In Erkelenz wurde der Lieblingwitz in einer humorvollen Runde festgelegt.

Lehrerin: "Fritzchen, warum bist du heute so traurig?"

Fritzchen: "Weil meine Mama im Krankenhaus ist und mein Papa auf der Polizeiwache."

"Die Lehrerin erschrocken: "Oh, das tut mir leid. Willst du nach Hause?"

Fritzchen: "Ja ,bitte."

Nachdem er gegangen ist, fragt die Lehrerin: „Warum ist sein Vater auf der Wache und die Mutter im Krankenhaus?"

"Mitschüler: "Weil der Vater Polizist und die Mutter Krankenschwester ist."



Frau Wambach: Power für zwei



Ein herzliches Lächeln ist das Erste, was Frieda Wambach, unsere positive Powerfrau, verschenkt, wenn man ihr begegnet. Und das ist immer so. Bei jedem und jeden Tag. Dieses Lächeln gehört zu ihr wie die Blüte zur Blume, wie die Farben zum Regenbogen. Und sie fordert die Farben

heraus, wenn sich mal der Himmel um sie verdunkelt. Dann kämpft die Powerfrau, bis die Sonne wieder scheint.

Aber beginnen wir von vorne: Frau Wambach ist Bewohnerin im Haus Elisabeth in Lieck und hat sich gerne bereit erklärt, uns für die Wohlfühlzeit etwas aus ihrem Leben zu erzählen, damit wir sie besser kennenlernen können:

"Ich bin 88 Jahre alt," sagt sie: "da weiß man so einige Geschichten zu berichten. Nur fallen sie mir nicht immer ein, wenn ich danach gefragt werde."

Auch ihrer Schwächen ist sich Frau Wambach bewusst, lächelt sie weg und gibt weiter Gas.

"Aber die wichtigsten Menschen in meinem Leben vergesse ich nie", berichtet sie und ist so überglücklich, mir die Menschen vorzustellen, die ihr am Herzen liegen, für die sie all ihre Kraft gegeben hat und gibt.

"Die Wichtigsten waren zunächst meine Mutter und mein Vater, der allerdings schon früh verstorben ist. Mein Mann war mein Dreh- und Angelpunkt. Mit ihm wäre ich gerne alt geworden. Leider blieb uns das verwehrt. Und dann gibt es noch meine Kinder, Enkel und Urenkel, die mein Leben immer bereichert haben. Sie sind mir immer noch das Wichtigste. Und ein paar wirklich gute Freundinnen möchte ich auch nicht missen.

Meine Mutter war Friseurin und besaß einen eigenen Salon in Karken. Sie ging in ihrem Beruf auf und kannte keinen Feierabend. Sie hatte nicht viel Zeit für mich und doch waren wir immer zusammen. Ich durfte im Laden spielen, lernen und später auch meine Ausbildung zur Friseurgesellin machen. Doch als sie aus Altersgründen das Geschäft schließen musste, habe auch ich nur noch selten Freunden oder Familienmitgliedern die Haare geschnitten. Alles hat seine Zeit.

Ich, bei der Ausführung meines Friseurberufes



Ich habe mich bis zuletzt um meine Mutter gekümmert. Das war mir ein Bedürfnis. Kümmern liegt mir im Blut. Ich bin ein Kümmerner. Um alles und jeden habe ich

mich mein Lebtag gekümmert: um meine Eltern, um die Familie, um Nachbarn, um Freunde, die ihren Partner verloren haben, um alle eben, die irgendwie Hilfe brauchen konnten. Ich habe gekocht, gepflegt, gewaschen, gebügelt, zugehört, getröstet und unterstützt, wo ich konnte. So war ich und so bin ich."

Frau Wambachs positive Lebenseinstellung sei ihr bei all ihren Unternehmungen sehr hilfreich gewesen.

"Mein Mann war großartig – die Liebe meines Lebens und ein toller Vater. Als Chemielaborant bei Glanzstoff hat er auch finanziell gut für uns gesorgt.



Die Zeiten waren hart, aber mit kleinen Dingen haben wir es uns schön gemacht

Wir schenkten einander zwei wundervolle Kinder, unseren Sohn und unsere Tochter. Es war nicht immer leicht, aber wir haben das Beste daraus gemacht. Wir bauten zusammen in Karken, wo wir Familie und Freunde hatten, ein Haus und fügten uns aktiv in der Dorfgemeinschaft und im Vereinsleben ein. Zeit unseres Leben haben

wir uns in Karken wohlfühlt. Ich bin in Karken geboren und habe dort gelebt, bis ich nach Lieck gezogen bin. Manchmal habe ich jetzt sogar ein wenig Heimweh. In Karken kannte ich 'Jot und Allemann', schon meines Berufes als Frisörin wegen, aber auch durch meine Kinder, die in Karken die Schule besucht haben.

Und dann gab es noch unseren Kegelclub. Wir kegelten nur aus 'Spaß an der Freud'. Ich war kein sehr guter Kegler, aber wir haben an den Abenden so viel erzählt und gelacht, dass der Kegelabend für mich jeden Monat eine lustige Abwechslung war.

Wenn ich spielte wollte ich auch gewinnen und strengte mich auch besonders an. Aber viel wichtiger waren mir der Spaß, die Gemeinschaft und das Lachen.



Und dann gabs da noch den Kirchenchor. Ich singe für mein Leben gern. Im Chor war es eine besondere Erfahrung, wenn die Stimmen harmonisch zusammenfanden, um aus einem Ton einen Klang zu machen. Ich liebte es, die Weihnachtsmessen zu singen, aber auch die Volkslieder haben mich gefesselt und die ganze Woche nicht losgelassen. Von einer Probe bis zur nächsten habe ich aus Leibeskräften gesungen.

Heute singe ich immer noch gerne. Ich lasse im Haus Elisabeth keinen Singkreis aus. Und ich bin so dankbar, dass meine Stimme nach einer Stimmbandentzündung wieder zurückgekommen ist. Natürlich nicht so klar wie früher, aber für den Hausgebrauch und zu meiner eigenen Erheiterung reicht sie vollkommen. Sogar meine Mitbewohnerinnen freuen sich, wenn ich singe."

Wenn sich Frau Wambach bei ihrer Erzählung ereifert, ist ihre Power unübersehbar. Mit Herz und Leidenschaft zieht sie mich in ihren Bann. Die einfachen Dinge werden bei ihr zu Abenteuern – und auch das ist eine ihrer Gaben:

"Schon als ich jung war, schlummerte immer ein leises Fernweh in mir," erinnert sich Frau Wambach. "Aber mein Mann war lieber zu Hause. Er machte sich nichts aus Urlaub. Doch wenn ich Berichte aus der Welt sah: die herrlichen Wälder, Ufer, Buchten und Städte, dann erfreute ich mich daran, und es keimte nach und nach mehr und mehr diese Sehnsucht in mir auf. Lange nahm ich diese Sehnsucht hin und ich war auch zufrieden mit dem was ich zu Hause hatte. Aber als ich schließlich eine Möglichkeit fand, packte ich sie beim Schopf."

Als meine Tochter alt genug war, habe ich sie gefragt, ob sie sich vorstellen könne, mit mir zu verreisen. Und es hat mir die Welt bedeutet, dass sie mir diesen Traum erfüllt hat. Es war wundervoll. Ich kam nach unserer Reise nicht mehr aus dem Schwärmen raus. Irgendwann hatte ich meinen Mann so neugierig gemacht, dass er mich ver-

dächtig fragte, ob ich mir schon ein neues Reiseziel ausgesucht habe. Seit dieser Zeit ist er immer gerne mit mir verreist. Mit meiner Begeisterung habe ich ihn angesteckt. Mit ihm zusammen wollte ich alles sehen."



Unser Hochzeitstag war einer der glücklichsten Tage meines Lebens

Ihre Begeisterungsfähigkeit ist eine der wichtigsten Wesenszüge von Frau Wambach: Sie trauere nicht lange ihren Träumen hinterher. Sie packe sie an und finde Lösungen, sie zu verwirklichen. Fehlschläge hakt sie ab und schaut nach vorne. Doch findet sie immer neue Projekte, die ihrer Energie und Begeisterung würdig sind.

"Meine dunkelste Zeit", so Frau Wambach, "war die, als ich meinen Mann verloren habe. Unser großes Glück sollte nämlich nicht sehr lange dauern. Es war ein Schock, als mein Mann von einem Arbeitseinsatz bei seiner Schwester, nebenan, nicht wieder zurückgekommen ist. Das war schrecklich. Eigentlich hatte er nur kurz rüberge-

hen wollen, um zu helfen. Und dann kam er einfach nie wieder zurück. Wir hatten alles zusammen gemacht und jetzt war ich plötzlich allein. Ohne meine Kinder hätte ich diese Zeit nicht durchgestanden. Ich klammerte mich zunächst völlig an sie und an schöne Erinnerungen. Das hat lange gedauert, aber ich bin stark und wollte mein Leben, meine Energie zurück. Ich wollte wieder positiv denken und so war das Reisen nach der schweren Zeit meine Rettung. Ob mit einem Reiseunternehmen oder auf eigene Faust im Reisebüro gebucht: ich ließ mich weder in Karken noch in meinen Erinnerungen einmauern. Auch wenn ich jede einzelne Erinnerung liebe, ich musste raus. Oft bin ich auch mit befreundeten Ehepaaren gefahren und später habe ich sogar mit zwei Freundinnen die Natur erobert.



Urlaub war herrlich und hat mir immer neue Power gegeben

Die meiste Energie habe ich allerdings für meine Kinder eingesetzt und mindestens genau so viel von ihnen zurückbekommen. Auf meine beiden Kinder bin ich mega stolz. Früher waren sie meine Mitte. Heute halten sie mein Leben zusammen.

Dass ich mich als Frohnatur bezeichnen

Zu meine 70sten Geburtstag bin ich mit meinen Enkeln Trampolin gesprungen. Das war ein Spaß! Vor allem die Kommentare meiner Gäste haben mich belustigt. 'Pass auf! Brich dir nichts! Bist du da nicht etwas zu alt für!' Ich habe nur gelacht und es einfach gemacht.



kann, hat mit der Liebe zu tun, die ich meinen Kindern, Enkeln und den Urenkeln geben darf, aber vor allem mit der Liebe, die ich immer von ihnen bekommen habe und noch bekomme. Sie sind der Motor, der meine Energie zum Leuchten bringt.

Für sie möchte ich einfach – und das habe ich immer getan – genießen, was geht, und glücklich sein. Ich hoffe sie machen es mir nach. Ich habe gegeben, was ging, und angenommen was kam, aber auch geliebt, was mir geboten wurde. Ich habe eben Power für zwei." (kj)



Mein glücklichster Moment im Haus St. Josef

"Nach meinem Einzug im Haus St. Josef," berichtet Herr Manfred Tornehl, "habe ich erst die Ruhe genossen. Ich habe mich Stück für Stück eingelebt, das Haus und meine Mitmenschen kennengelernt. Doch die Ruhe in meinem Zimmer holte mich irgendwann ein.

Ich nahm an verschiedenen Angeboten des sozialen Dienstes teil und lernte dabei die Mitarbeiterin Marina Lang besser kennen. Ich erzählte ihr, dass ich seit der Kindheit Schach gespielt habe und es sehr vermisse.

Leider fand sich niemand, der meine Leidenschaft teilt, und so hatte ich schon damit abgeschlossen, als Frau Lang an meine Zimmertür klopfte und mir anbot, meine Schachschülerin zu werden.

Ein Spielbrett war schnell besorgt und ich konnte ihr von der Pike auf alles, was ich über Schach weiß, beibringen. Es freute mich, dass sie meine Erklärungen schnell annahm. Sie lernte schnell und war gut.

Jedes Mal, wenn wir uns trafen und sie das Schachspiel in der Hand hielt, freute ich mich mehr. Die Zeit verflog und Langeweile hatte keine Chance mehr. Nach jedem Spiel sah ich Verbesserungen in Marinas Schachzügen. Bis sie es irgendwann geschafft hatte, mich zu schlagen.

Darauf war ich nicht vorbereitet und ich musste herzlich lachen. Ich gratulierte ihr mit einem kräftigen Händeschütteln und ihr Lächeln machte mich umso glücklicher.

Nicht nur dass ich einer jungen Frau etwas beibringen konnte, machte mich glücklich, sondern auch zu sehen, dass sie stolz auf sich selber war. Und ich hatte einen großen Anteil an ihrem Erfolg.

Wenn es die Zeit hergibt, spielen Marina und ich auch jetzt zwischendurch mal eine Partie Schach, und ich erinnere mich gerne daran zurück, wie wir zum ersten Mal den Aufbau der Figuren geübt haben.

Fakt ist: Wir haben beide von der Aktion profitiert." (mt)



Ein kluger Schachzug von Frau Lang, auf Herrn Tornehl zuzugehen

Empfang der Heimkehrer

"Endlich wieder zu Hause!", sagen Frau Zerbe und Frau Plömacher, als sie das Haus Elisabeth betreten.

Für ein halbes Jahr waren sie wegen Sanierungsarbeiten ins Seniorenhaus Witten-Stockum ausgewandert. Frau Plömacher berichtet: "Wir sind in Witten sehr liebevoll aufgenommen worden und sowohl die Bewohner als auch das Personal waren klasse. Die wollten uns sogar dabehalten. Aber ein halbes Jahr Urlaub ist genug. Jetzt bin ich froh, wieder in meinem eigenen Bett schlafen zu können."



Danke an
Bewohner und
Mitarbeitende in
Witten-Stockum:
Ihr wart toll!!!
Wir werden viel
von euch erzählen.
Danke für die
schöne Zeit.

Frau Zerbe hatte es da etwas schwerer: "Ich hatte von Beginn an etwas Heimweh, aber jetzt zum Schluss wollte ich wirklich heim. Ich muss trotzdem sagen, dass es in Witten sehr schön war, jeder war um uns bemüht, das Haus war schön und das Programm, das uns geboten wurde, war sehr abwechslungsreich. Aber gegen Heimweh ist man eben machtlos."

"Anfang März wurden die Auswanderer in Witten-Stockum abgeholt und sie saßen schon auf gepackten Koffern, als wir anka-

men", berichtet Katja Menge vom Sozialen Dienst. "Nicht mal mehr zu Mittag wollten die Herrschaften bleiben: Auto beladen und ab die Post, das war die Devise."

In Lieck angekommen wurden alle mit Blumen und Pralinen in Empfang genommen und herzlich willkommen geheißen. Die Zimmer waren schön hergerichtet und ausgepackt war schnell. Sofort stellte sich ein bekanntes Gefühl ein: – Ich hatte einen schönen Urlaub, aber zu Hause ist es doch am schönsten.

Frau Plömacher sagte später: "Ich bin, glaube ich, noch nie so oft und von so vielen Menschen in den Arm genommen worden. Das Herzen scheint gar kein Ende zu nehmen. Auch daran merke ich, dass ich zu Hause bin. Hier ist zwar alles ein bisschen kleiner, aber auch viel familiärer und gemütlicher. So liebe ich das. Ich bin glücklich. Jetzt kann langsam wieder Normalität einkehren." (kj)



Im Haus Elisabeth fühlen wir uns wieder richtig angekommen

Helau und alaaf im Seniorenhaus Mauritius

Auch in diesem Jahr wurde ausgelassen Karneval gefeiert. Mit viel Herzblut, guter Laune und tatkräftiger Unterstützung unserer Mitarbeitenden wurde die närrische Zeit für unsere Bewohnerinnen und Bewohner zu einem echten Höhepunkt im Jahreskalender.

Am Weiberfastnacht erwarteten wir hohen Besuch im Haus! Ein ganz besonderes Highlight war der Einzug des amtierenden Karnevalsprinzenpaares unserer Gemeinde in unsere Räumlichkeiten. Es wurde von seinem Hofstaat, einem schwungvollen Trommelzug und unserer Bürgermeisterin begleitet. Mit Musik, Applaus und strahlenden Gesichtern wurden die Tollitäten herzlich empfangen. Für unsere Bürgermeisterin war es ein besonderer Termin, denn sie nahm in diesem Jahr zum ersten Mal nach ihrem Amtsantritt an der traditionellen Karnevalstour durch die sozialen Einrichtungen teil. Der Trommelzug sorgte mit seinen mitreißenden Rhythmen für beste Stimmung. Es wurde geschunkelt, geklatscht und gelacht. Viele Erinnerungen an frühere Karnevalstage wurden wach – und so manch einer ließ es sich nicht nehmen, kräftig mitzusingen.

Am Rosenmontag ging es fröhlich weiter. Unsere Mitarbeitenden der Betreuung hatten mit viel Kreativität und Engagement eine bunte „Rosenmontagssaure mit Herz“ auf die Beine gestellt. Das Programm konnte sich sehen lassen: eine humorvolle Büttenrede, die für zahlreiche Lacher sorgte, gemeinsames Schunkeln zu bekannten

Karnevalsliedern, ein beschwingter Sitztanz, bei dem viele begeistert mitmachten, stimmungsvolle Akkordeonmusik, die zum Mitsingen einlud. Natürlich durften auch die kulinarischen Klassiker nicht fehlen: Frische Berliner und ein kleines Sektchen rundeten den närrischen Nachmittag ab. In geselliger Runde wurde angestoßen, erzählt und viel gelacht – ein rundum gelungener Rosenmontag.

Am Nelkendienstag musste der geplante Besuch des Nelkendienstagsumzugs leider wetterbedingt ausfallen. Kälte und anhaltender Regen machten eine sichere Teilnahme für unsere Bewohnerinnen und Bewohner unmöglich.

Karneval im Seniorenhaus Mauritius bedeutet Lebensfreude, Gemeinschaft, die verbindet und unbeschwerte Stunden besichert. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Session. (so)



Welch ein Glück:
Nach Karneval ist vor Karneval!

Gemeinschaftlicher Einsatz mit viel Herz

Seniorenhaus Witten-Stockum unterstützt den Hospizdienst Witten-Hattingen e.V.

Auf dem letzten Wintermarkt des Seniorenhauses Witten-Stockum gab es neben den zahlreichen Aktionen für Bewohner*innen und Gäste erstmals einen kleinen Stand, an dem unterschiedlichste Artikel erworben werden konnten. Der Erlös kam einer guten Sache zugute: Am 22. Januar wurde dem ambulanten Hospizdienst Witten-Hattingen eine Spende in Höhe von 450 Euro (aufgerundet auf 500 Euro) überreicht. Seit vielen Jahren bringen sich beim Hospizdienst zahlreiche speziell geschulte Helferinnen dafür ein, Menschen in der letzten Phase ihres Lebens zu begleiten und ihnen zu helfen. Die Idee, dieses wertvolle Engagement zu unterstützen, entstand im Bewohnerbeirat des Stockumer Seniorenhauses. "Der Bewohnerbeirat vertritt die Interessen der Bewohner*innen und setzt sich für deren Wünsche ein. Er hat ein Mitspracherecht bei wichtigen Entscheidungen im Heim, z. B. bei Freizeitangeboten, Essensplänen oder Hausordnung, und dient damit der wichtigen Vermittlung zwischen Bewohnern und Heimleitung. In einer monatlichen Sitzung werden im Beirat immer unterschiedliche Themen besprochen, so auch letztes Jahr die Überlegung, wohin das Geld des Wintermarktverkaufsstandes gehen soll. "Hier entstand dann die wundervolle Idee, den Hospizdienst mit einer Spende zu unterstützen", berichtet Einrichtungsleiterin Helena Haupt. Die Motivation für die Mitglieder des Beirats ist naheliegend, denn mit zunehmendem Alter haben viele Menschen das Ende ihres Lebens bewusster vor Augen. Glücklicherweise sind die Bewohner*innen des Senioren-

hauses Witten-Stockum in solch herausfordernden Zeiten rundum hervorragend versorgt und können neben der pflegerischen Betreuung auch auf Freude, Spaß und fröhliches Miteinander bauen. Allerdings wissen sie aus eigener Erfahrung und aus traurigen Abschiedsmomenten von Freunden und Verwandten, dass daheim lebende Menschen in einer solchen Phase oft völlig überfordert sind und hier die professionelle und engagierte Begleitung durch den Hospizdienst eine enorme Hilfe bietet, ihr Leben positiv wahrnehmen und verbringen zu können. Freude am Leben: Dem Vorsitzenden des Heimbeirats Volker Baum ist bei der Spendenübergabe und dem lebendigen Austausch mit den Mitarbeitenden des Hospizdienstes deutlich anzusehen, wie er ihren Einsatz schätzt und dass er sich riesig freut, für diese gute Sache etwas Gutes zu tun. Und auch in Zukunft möchte das Seniorenhaus Stockum mit dem Wintermarktverkaufsstand hilfreiche Einrichtungen, Verbände und Projekte fördern.
(Antje Dittrich vom Stadtmagazin)



Spendenübergabe: Im dem offenen Treffpunkt für trauernde Menschen ›Statt Blumen‹ auf dem Friedhof an der Pferdebachstraße

Die AOK Rheinland/Hamburg als starker Partner

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Schon seit einigen Jahren unterstützt die AOK Rheinland/Hamburg das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) in vielen Einrichtungen der Kuijpers-Gruppe. Im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung arbeitet man zusammen an der Gesundheit und dem Wohlergehen sowohl der Mitarbeitenden als auch der Bewohnenden.



Frau Rauschen und Herr Finken in würdevollem Rahmen beim Fachtag über die Würde des Menschen

Ziel ist die Stärkung der psychischen und physischen Gesundheitsressourcen und die nachhaltige Verbesserung des Wohlbefindens sowie der Lebens- und Arbeitsqualität. Der Gesundheitsprozess enthält Ressourcen stärkende Module auf der Bewohner*innen- und Beschäftigtenebene mit einem umfassenden und alltagspraktikablen Konzept.

In regelmäßig stattfindenden Arbeits- und Steuerungskreisen arbeitet man an bedarfsgerechten Lösungen. Auch für dieses Jahr stehen für die Mitarbeitenden wieder einige Maßnahmen auf dem Plan.

- Die Einheit „Beziehungsgestaltung mit Angehörigen“ findet im Mai statt. Für eine gelingende pflegerische Begleitung hat der gute Austausch mit den Angehörigen eine große Bedeutung. In diesem Seminar geht es darum, offen und wertschätzend zu kommunizieren, um die Beziehungsgestaltung mit Angehörigen positiv zu beeinflussen.

- Das Thema „Gesund durch die Wechseljahre“ möchten wir im April betrachten. Viele Frauen fühlen sich durch Wechseljahresbeschwerden beeinträchtigt, häufig mit negativen Folgen für Arbeitsfähigkeit und Wohlbefinden. In unseren Angeboten erfahren Betroffene, welche hormonellen Veränderungen im Körper ihre Beschwerden verursachen und welche Praxistipps ihnen im Alltag helfen können.

Das sind nur zwei Angebote, die es für die Mitarbeitenden in diesem Jahr gibt. Etliche andere kommen hier noch hinzu.



Mit Humor und anspruchsvollen kleinen Übungen, die beide Gehirnhälften aktivieren, haben wir Spaß beim Gesundheitstag

Im Rahmen der sogenannten Bewohnerprävention bildet die AOK Rheinland/Hamburg zusammen mit dem Institut für Betriebliches Gesundheitsmanagement, kurz BGF-Institut, Mitarbeitende der Kuijpers-Gruppe zu Multiplikatoren aus. Die Kolleginnen und Kollegen werden zu den Themen Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Gewaltprävention in verschiedenen Formaten geschult. Ziel soll es sein, die Bewohnenden in kleinen Gruppen den Fähigkeiten und Möglichkeiten angepasst zu diesen Themen zu fördern.

– Mit der zweitägigen Fortbildung „Musik und Demenz“ erhalten Mitarbeiterinnen grundlegende Kompetenzen für die musikalische Begleitung demenziell erkrankter Menschen. Wenn Worte allein nicht reichen, können Musik und Klänge die Menschen erreichen.

- Im Workshop "Essen und Trinken bei Demenz" geht es um die Auswirkungen von Demenz auf das Ernährungsverhalten. Es wird aufgezeigt, wie man Appetit und Sinne anregt und somit die Nahrungsaufnahme steigern kann. Die Teilnehmenden erfahren selbst, durch verschiedene Sinnesübungen, inwieweit das Einbeziehen aller Sinne die Nahrungsaufnahme positiv beeinflussen kann.

Seit 2019 setzt sich die AOK Rheinland/Hamburg, zusammen mit ihrem Kooperationspartner, dem Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH, für unsere Pflegeeinrichtungen ein. Mit

einem Programm, das die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner und der Mitarbeitenden gleichermaßen stärkt und dadurch gesundheitsfördernde Synergien schafft.

Die Kuijpers-Gruppe blickt gerne auf eine äußerst hilfreiche, anspruchsvolle, freundschaftliche Zusammenarbeit mit der AOK und dem BGF zurück, von der in besonderem Maße unsere Bewohnenden, und unsere Mitarbeitenden, nicht zuletzt aber das ganze Kuijpers-Unternehmen profitiert. Die Kooperation ist eine Erfolgsgeschichte, die noch nicht zu Ende erzählt ist. Wir freuen uns auf viele neue und spannende Projekte, über die wir gerne in der Wohlfühlzeit berichten werden. (tf, kj)

Ein starkes Team für Gesundheit in der Kuijpers-Gruppe

	Verena Rauschen Beauftragte Betriebliches Gesundheitsmanagement
	Brigitte Schwefler Fort- und Weiterbildungsbeauftragte, Präventionsbeauftragte
	Dieter Finken BGF-Koordinator der AOK Rheinland/Hamburg Regionaldirektion Aachen-Düren-Heinsberg
	Nils Meixner Berater Gesundheitsmanagement beim BGF-Institut Köln

Närrischer Besuch im Haus „Am Waldrand“

Auch in diesem Jahr wurde im Haus Am Waldrand zünftig Karneval gefeiert. Traditionell ging die Party am Freitag nach Altweiber um 14.00 Uhr los. Über einen besonderen Moment konnten sich alle Teilnehmenden freuen, als unser Bewohner Herr Lieck ein selbst verfasstes Gedicht aus dem Leben vortrug und im Anschluss noch sein selbst komponiertes Wassenberg-Lied zum Besten gab.



Herr Lieck in seinem Element: Das Glück steht ihm ins Gesicht geschrieben

Auch eine Gruppe Bewohnerinnen gab zum Lied „Gute Laune“ ihr Bestes und der Saal tobte. Unsere Alltagsbegleiterin Rita hat Wochen vorher schon mit den Damen fleißig geübt und das Ergebnis konnte sich wirklich sehen lassen

Große Freude herrschte im Haus „Am Waldrand“, als die Karnevalsgesellschaft KG Drömmmer Hahne mit ihrem Gefolge unsere diesjährige Karnevalsfeier besuchte. Angeführt wurde die fröhliche Abordnung von Prinz Jonas, der mit strahlendem Lächeln und herzlichen Worten die Bewohnerinnen und Bewohner begrüßte.



Die „Drömmmer Hahne“ mit Prinz Jonas I. an der Spitze

Spätestens beim gemeinsamen Schunkeln und Mitsingen bekannter Karnevalslieder hielt es niemanden mehr auf den Stühlen. Die mitreißenden Darbietungen ernteten tosenden Applaus und zauberten viele glückliche Gesichter hervor.

Ein herzliches Dankeschön gilt der KG Drömmmer Hahne für ihren stimmungsvollen Auftritt und das große Engagement. Der Besuch war ein echtes Highlight der Karnevalszeit im Haus „Am Waldrand“ – ganz nach dem Motto: Lachen, feiern und gemeinsam Freude erleben.

(hs)

Lasst uns das Tanzbein schwingen



Tanzen fordert und fördert die Koordination zwischen Körper und Geist

Aus Spaß wurde Ernst – und aus einer Idee ein echtes Gemeinschaftserlebnis.

Was zunächst als lockerer Vorschlag in den Raum geworfen worden war, entwickelte sich schneller als gedacht zu einem festen Programmpunkt im Haus St. Josef: ein gemeinsamer Tanzkurs für Mitarbeitende. Die Idee fand großen Anklang, viele Kolleginnen und Kollegen zeigten sich sofort begeistert. Auch die Leitungskräfte und die Gesundheitsbeauftragten unterstützen das Vorhaben, und so wurde aus einer spontanen Anregung schon bald gelebte Praxis.

Einmal wöchentlich heißt es nun: Musik an und Bewegung! Für eine Stunde besucht eine Tanzlehrerin das Haus und bringt Schwung in den Arbeitsalltag. Mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen vermittelt sie Taktgefühl, Schrittfolgen und Drehungen. Und welcher Tanz wurde wohl zuerst einstudiert? Na klar: der Discofox.

Eine Stunde Tanzen klingt zunächst nicht nach viel. Doch wer mitmacht, merkt

schnell, wie intensiv diese Zeit ist. Alle kommen ins Schwitzen. Die Koordination des Körpers, das Zusammenspiel von Musik und Bewegung und die dauerhafte Aktivität bringen nicht nur den Kreislauf ordentlich in Schwung. Wir vergessen einmal alles andere, sind gelöst und glücklich.

Besonders schön ist, dass am Tanzkurs Mitarbeitende aus allen Bereichen teilnehmen. Ob Hausmeister, Küche, sozialer Dienst, Auszubildende, Pflege, Leitung oder Stabstelle: Hier begegnen sich alle Abteilungen auf Augenhöhe. Alle tanzen, lachen und die Freude an der Bewegung wird geteilt. So entsteht ein Miteinander, das im Arbeitsalltag oft zu kurz kommt.

Das Tanzen ist dabei weit mehr als nur körperliche Fitness. Es schafft Ausgleich zum Berufsalltag, entstresst, fördert Gelassenheit, und stärkt ganz nebenbei den Teamgeist. Aus einer kleinen Idee ist somit ein Projekt gewachsen, das verbindet.

Denn manchmal braucht es nur ein wenig Musik, um die Menschen zusammenzubringen. (mnl)



Der Tanzkurs – eine tolle Idee für ein tolles Team

Mein glücklichster Tag



Von ihrem glücklichsten Tag erzählt Frau Elisabeth Eisbein aus der Seniorenresidenz am CAP:

"Ich bin 94 Jahre alt und wohnte vor meinem Umzug in die Seniorenresidenz in Aachen. Als ich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr alleine wohnen konnte, holte mein Sohn mich nach Baesweiler, damit ich in seiner Nähe bin.

Ja, wenn Sie mich nach meinem schönsten Tag im Leben fragen, fällt mir Folgendes ein: Ich hatte bereits drei gesunde Söhne und war erneut in anderen Umständen. Da es damals noch keinen Ultraschall gab, wusste ich das Geschlecht des Kindes natürlich nicht vorher.

Meine Schwiegertochter meinte damals lachend: „Das wird bestimmt wieder ein Junge. Du bist eine Jungemutter.“ Als der Tag der Geburt kam, war ich schon sehr aufgeregt. Endlich war es soweit: Ich konnte überglücklich meine lang ersehnte Tochter in den Armen halten. Diesen besonderen Tag werde ich niemals vergessen." (ms)



„Ich bin Karl-Heinz Ligowski und ich möchte Ihnen von meinem glücklichsten Tag erzählen.“

Um diesen Tag zu verstehen, sagt Herr Ligowski, müsse man sein Leben in drei Abschnitte unterteilen: 30 Jahre Armut, 30 Jahre Opel und 30 Jahre Rente. Die ersten 30 Jahre waren schwer. Er verließ die Schule nach der 5. Klasse ohne Abschluss, wofür er sich sein Leben lang schämte. Sein Vater war im Krieg gefallen, die Familie arm. Herr Ligowski arbeitete für wenig Geld auf einem Bauernhof, unterstützte seine Mutter und das kleine Geschwisterchen. Oft besaß er nur die Kleidung, die er trug. Von Westpreußen floh er nach Mecklenburg, später nach Bochum. Eine Rückkehr in die Schule gab es nie – und die Scham blieb.

Mit 30 Jahren begann ein neuer Abschnitt. Er lernte seine Frau kennen, heiratete 1971, im selben Jahr wurde sein Sohn geboren. Kurz darauf trat er seine Stelle bei Opel in der Werkzeugausgabe an.

„Mein Leben ging endlich bergauf“, sagt

er. Besonders stolz war er, als sein Sohn später Abitur machte – auch wenn er selbst aus Scham nicht zur Feier ging.

1996 begann die Rente. Doch statt Erleichterung kamen plötzlich große Sorgen. Herr Ligowski war überzeugt, 20 Jahre lang keine Steuern gezahlt zu haben. Aus Angst und Unwissenheit geriet er in tiefe Verzweiflung. Und dann kam der schönste Tag seines Lebens. Zum ersten Mal fasste er sich ein Herz und sprach mit seinem Sohn über seine Befürchtungen. Dieser hörte zu – und klärte ihn auf: Natürlich hatte sein Vater all die Jahre ordnungsgemäß Steuern gezahlt. Alles war in Ordnung.

„Als mein Sohn mir das erklärte, fiel eine riesige Last von mir“, erzählt Herr Ligowski mit einem Lächeln. „Das war der glücklichste Tag meines Lebens.“

Heute blickt er zufrieden auf seine 30 Jahre Armut, 30 Jahre Arbeit und 30 Jahre Rente zurück. Und einen Wunsch hat er noch: „Ein bisschen alt werden möchte ich schon noch – hier, in meinem neuen Zuhause.“ (vsm)



Der 26. Januar 1957 bleibt für Marianne Drehsen ein unvergessliches Datum: An diesem Wintertag gaben sie und Arnold Drehsen sich das Jawort und begannen ihren gemeinsamen Lebensweg.

Kennengelernt hatte sich das Paar auf der Kirmes am Gondel-Weiher in Wassenberg. Zwischen bunten Lichtern und fröhlichem Jahrmarktstreiben kamen sie ins Gespräch – eine Begegnung, die ihr Leben verändern sollte. Am gleichen Abend folgte ein erstes richtiges Treffen: ein gemeinsamer Kinobesuch. In einer Zeit, in der ein Kinobesuch noch etwas ganz Besonderes war, saßen sie nebeneinander im dunklen Saal – ein leises Knistern in der Luft, schüchterne Blicke und vorsichtige Gespräche nach dem Film. Aus der Kirmes-Bekanntheit wurde Schritt für Schritt eine feste Verbindung.

Die Hochzeit im Januar 1957 wurde im Kreise von Familie und Freunden gefeiert und bleibt bis heute als der glücklichste Tag meines Lebens in liebevoller Erinnerung. Was einst auf der Kirmes begann und im Kino vertieft wurde, entwickelte sich zu einer Ehe, getragen von Vertrauen, Beständigkeit und Liebe. (hs)



Dem Stress mit Freundlichkeit begegnen

Weißt du, was echter Luxus ist?
Ruhe im Kopf!-

Doch viele kennen eher das ständige Gedankenkarussell, das stresst. Wissenschaftliche Studien belegen, dass dauerhafter Stress krank macht. Zu erkennen und sich einzugestehen, dass man unter den Folgen von Stress, meist Depressionen und Angststörungen, leidet, ist ein Prozess. Man muss den Ursachen auf den Grund gehen. Und da schreibt jeder seine eigene Geschichte.

Wenn der Körper sich bemerkbar macht, ist das ein Warnsignal: Schlafprobleme, Magenprobleme, Kopfschmerzen, Übelkeit sind oft die Folge von Stress.

Den einen quälen finanzielle Sorgen: Wie soll ich durch den Monat kommen? Warum kann ich mir keinen Familienurlaub leisten. Wie finanziere ich meine Altersversorgung?

Auch emotionale Faktoren spielen oftmals eine Rolle: Schicksalsschläge, toxische Beziehungen, Trennung, Einsamkeit, Konflikte auf der Arbeit oder im Privaten können auf Dauer mehr belasten, als zu ertragen.

Bei den meisten ist der Stress wohl psychisch verursacht: Motivationslosigkeit, Ängste, Schuld, Vorwürfe, Misstrauen, Medikamenten,- Drogen,- Alkoholmissbrauch, Frust, Scham, Unsicherheit, Zweifel, Selbstwert, innere Leere, Kindheitstrauma, Missbrauch, Stimmungsschwankungen, Erniedrigung, Mobbing, Respektlosigkeit, Unverständnis, Vorverurteilung, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit u. v. m.

Fazit: Das Leben stellt uns alle vor unterschiedliche Herausforderungen, die wir kontrovers wahrnehmen, empfinden und auch auf völlig unterschiedliche Weise zu bewältigen versuchen. Was dem einen keine große Sorgen bereitet, stellt für den nächsten ein unüberwindliches Problem dar. Viele leiden darunter, von übermächtigen Sorgen erdrückt zu werden, ohne darüber sprechen zu können oder zu wollen. Und dann schlagen einem auch noch unnötige Kommentare entgegen, die man so gar nicht brauchen kann. So manch einer reagiert darauf sensibel.

Doch sensible Menschen sind NICHT schwach. Sie haben eine unwahrscheinlich hohe Empathiefähigkeit und sind in der Lage, die "Schwingungen" im Raum sehr genau wahrzunehmen. Sensible Menschen nehmen nicht nur ihre eigenen Emotionen, ihren eigenen Stress stärker wahr, sondern spüren auch intensiv den Stress und die Gemütslage ihrer Mitmenschen. Dies ist keine Schwäche, sondern eine starke, nützliche Eigenschaft im zwischenmenschlichen Miteinander.

Mit diesem Beitrag wollen wir dem Thema Stress im Arbeitsalltag einen Raum geben. Jeder zwischenmenschliche Konflikt hat eine Ursache, über die gesprochen werden darf. Im ruhigen Gespräch lassen sich viele Probleme schneller lösen und manche lassen sich sogar gänzlich vermeiden.

Wollen wir einander, ein wenig glücklicher und uns das Leben nicht gegenseitig schwer machen! Welchen hilfreichen Bei-

trag kann jeder von uns in Konfliktsituationen dazu beitragen?

Wenn wir uns alle mit Empathie begegnen, ist die Basis für ein harmonisches Miteinander geschaffen. Seid freundlich zueinander, ihr wisst nicht, welchen Kampf euer Gegenüber gerade führt. Seid höflich, achtsam, respektvoll, dann könnt ihr das auch von eurer Mitwelt erwarten.

Seid weniger urteilend, seid eigenreflektiert. Humor kann auch helfen. Lernt wieder zu hören, was nicht gesagt wird, denn zwischen den Zeilen lesen ist eine Kunst.

Versucht eure Worte positiv zu formulieren, denn ein paar freundliche, wenn auch kritische Worte haben so viel mehr Einfluss auf eine zielführende Konfliktlösung als bloße Zurechtweisung.

Seid kollegial, denn das kommt uns allen zugute. Eure positive Energie kommt immer zu euch zurück. Immer!

Verurteilung und Vorurteile helfen keinem weiter. Verständnis heißt das Zauberwort. Aufmerksamkeit und angemessen zu reagieren, sind die Basis für Gespräche auf Augenhöhe.

In diesem Rahmen möchten wir das "4-Ohren-Modell" (von Friedemann Schulz von Thun) vorstellen, das uns im Alltag helfen kann, über die eigenen, oft zu schnellen Reaktionen, Worte und Handlungen gegenüber Bewohnenden, Kollegen oder auch in privaten Begegnungen nachzudenken.

Die vier Ebenen einer Nachricht

– Die Sachebene

Worüber will ich dich lediglich informieren, damit du Bescheid weißt?

Daten, Fakten und Sachverhalte stehen im Vordergrund.

Es geht um die REINE Sachinformation.

– Die Selbstoffenbarung

Was gebe ich von mir preis, bewusst oder unbewusst.

Jede Äußerung verrät etwas über die Persönlichkeit, Gefühle oder die Verfassung des Senders.

– Die Beziehungsebene

Was halte ich von dir, wie stehen wir zueinander?

Durch Formulierung, Ton und Mimik zeigt der Sender, wie er zu seinem Empfänger steht und wie er zu etwas steht.

– Appellebene

Wozu möchte ich dich veranlassen?

Fast jede Nachricht hat das Ziel, den Empfänger zu einer Handlung, einem Gedanken oder einem Gefühl zu bewegen. Falls nicht, ist die Kommunikation einseitig, dies ist frustrierend, kann toxisch sein und sollte somit beendet werden. Wer nicht kommunizieren kann oder will, wird sich mit seinem Gegenüber nicht weiterentwickeln oder sich generell nicht entwickeln können. Gute Kommunikation ist das A und O im zwischenmenschlichen Miteinander.

Viel Spaß beim Austesten – und: Bleiben wir kollegial! (Id, kj)

Aschenkreuz – ein Segen, der uns erinnert

Im Februar gab es viel zu feiern, zu schunkeln und zu lachen – und das ist gut so. Lebensfreude ist ein Gottesgeschenk, das wir nicht genug würdigen können. Lebensfreude ist eine Gabe, auf die wir stolz sein dürfen. Lebensfreude ist ein Gut, das wir weiterschicken können. Und diese Lebensfreude, die ich meine, ist nicht abhängig von den Jahreszeiten, auch nicht von der fünften Jahreszeit, obwohl in dieser Zeit die Lebensfreude geradezu tobt.

Und dann, direkt nach Karneval, nämlich am Aschermittwoch, werden wir daran erinnert, dass unser Leben mit all seinen Freuden ein Ende haben wird.

Mit dem Symbol des Kreuzes, das uns mit Asche auf die Stirn gezeichnet wird, gehen die Worte einher: "Du bist aus Staub und du wirst zu Staub zurückkehren." Ein Satz, der uns daran erinnert, dass wir ohne unser Leben nur Staub sind. Vor unserem Leben war Staub und nach unserem Leben wird Staub sein. Das sagt uns, dass unser Leben ein kostbares Gut ist, das wir wertschätzen müssen. Jedes kleine Glück gehört dazu: Jedes Lachen ist wertvoll, jede Feier ist eine Bereicherung der Gemeinschaft, jedes Essen, jedes Getränk soll ein Genuss sein. Und trotzdem können wir nicht nur lachen, feiern, essen und trinken, denn das ist ungesund. Es braucht die Zeit der Einkehr.

Das Kreuz am Aschermittwoch macht uns auf die Liebe Gottes aufmerksam, die unendlich und nicht an unsere Stärken und Schwächen gebunden ist. Diese Liebe wird uns umfassen, wenn alles ein Ende hat.

Im Haus Elisabeth gab es das "Aschenkreuz to go", das Sabine Heinrichs für unsere Bewohnenden, Mitarbeitenden und Besuchern von der evangelischen Kirche in Heinsberg mitgebracht hat. Die Tütchen, die Asche und ein Röhrchen Weihwasser enthalten, um die Asche anzurühren, sind mit den Worten beschriftet: "Die Route ist neu berechnet. Kehre um und glaube an das Evangelium!" Eine sehr schöne Geste, dass Frau Heinrichs an unser Haus gedacht hat und in würdigem Rahmen unseren Bewohnenden das Aschenkreuz gespendet hat. Es war für viele ein besonderer Augenblick, mit dem Kreuz auf der Stirn gesegnet zu werden.

Segnen darf übrigens jeder jeden. Das ist nicht den Priestern vorbehalten. Früher segnete jede Mutter ihre Kinder, bevor sie das Haus verließen. Ein Segen ist die Zusage, dass Gott dich begleitet.

Wir danken Frau Heinrichs, dass sie mit Gesten, Worten und dem Aschenkreuz dieses Geschenk Gottes an uns weitergegeben hat. (kj)



Das Aschenkreuz erinnert an eine Kreuzung. Welchen Weg nehmen wir?

Wenn vier Pfoten Herzen öffnen

Therapiehund Suki im „Haus am Waldrand“ im Einsatz: Mit wedelndem Schwanz und aufmerksamem Blick betritt Suki den Gemeinschaftsraum im Haus am Waldrand – und sofort verändert sich die Stimmung. Gespräche kommen in Gang, Hände strecken sich ihm entgegen, ein Lächeln huscht über die Gesichter der Bewohner*innen. Suki ist kein gewöhnlicher Hund. Der freundliche Rüde ist ein ausgebildeter Therapiehund und arbeitet gemeinsam mit seinem Frauchen Nastaschja Blum ehrenamtlich als geprüftes Besuchshundeteam. Die Ausbildung absolvierte das Team beim Kirchenkreis Jülich, der ehrenamtlich qualifizierte Schulungen im Bereich tiergestützter Intervention anbietet (GlücksBringer). Regelmäßig werden dort Hunde-Mensch-Teams ausgebildet, die ehrenamtlich in Einrichtungen Menschen eine Freude bereiten. Dort lernte Suki, auch in ungewohnten Situationen ruhig und souverän zu bleiben. Nastaschja Blum wurde intensiv in Themen wie Hygiene, Kommunikation, Einsatzplanung und Tierwohl geschult.

„Es geht nicht nur darum, dass der Hund freundlich ist – sondern dass wir als Team professionell arbeiten. Nur so können wir uns und die Senioren glücklich machen.“

Im Haus "Am Waldrand" sorgt Suki regelmäßig für besondere Momente. Beim Streicheln entspannen sich die Gesichtszüge, Erinnerungen werden wach, Gespräche entstehen ganz von selbst. Für manche Bewohner*innen ist der Besuch des Therapiehundes das Highlight der Woche. Auch Menschen, die sich sonst eher zurückziehen, reagieren auf die ruhige Präsenz des Tieres. Die wertfreie, unmittelbare Art eines Hundes schafft Vertrauen – oft schneller als viele Worte.

Suki bei der Arbeit mit seinem Frauchen Nastaschja Blum



Frau Jantos, Nastaschja Blum und Heike Simons beim Segensgottesdienst und Zertifikatübergabe nach bestandener Therapiehund-Prüfung

So berührend die Begegnungen sind, so klar sind auch die Regeln: Die Einsätze sind zeitlich begrenzt, Pausen für Suki selbstverständlich. Sein Wohl steht immer an erster Stelle. Nur ein ausgeglichener Hund kann diese sensible Aufgabe erfüllen. Mit unserer aller Achtsamkeit kann Suki im Haus am Waldrand, mit Geduld, Einfühlungsvermögen und vier sanften Pfoten zeigen, wie stark die Verbindung zwischen Mensch und Tier sein kann – und wie viel Glück ein einziger Besuch schenken kann. (hs)

Die Personalabteilung stellt sich vor

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

die Personalabteilung bei Kuijpers durchlebt gerade einen spannenden Wandel – sowohl personell als auch inhaltlich. Wir möchten die Gelegenheit nutzen, uns Ihnen vorzustellen und einen kleinen Einblick in unsere Arbeit zu geben.

Unser Team besteht aktuell aus drei engagierten Frauen, die sich mit Herz und Hingabe für die Belange unserer Kolleginnen und Kollegen einsetzen:



Annika Schwabedal – eine Persönlichkeit, die demnächst 10 Jahre Teil der Kuijpers-Familie sein wird. Annika startete ihre Reise in der ambulanten Abrechnung, übernahm dann die Assistenz der Geschäftsführung im Bereich Ambulant und ist seit Sommer 2023 in der Personalabteilung tätig. Annika

ist bekannt für ihre Freundlichkeit und ihre Haltung, immer für die Mitarbeiter da zu sein. Sie lebt nach der goldenen Regel und begegnet jedem Menschen mit Respekt, Geduld und Verständnis. Ihr Ziel ist es, immer eine schnelle und freundliche Rückmeldung zu geben – und das auf ganz persönliche Art.



Sarah Neumann – unsere „Neue“ im Team, seit Januar 2026 dabei. Als gelernte Bürokauffrau und mit drei Jahren Erfahrung in der Personalverantwortung bei einem Mitbewerber der Pflegebranche hat sie sich schnell bei uns eingefunden. Sarah schätzt die Zusammenarbeit im Team und setzt al-

les daran, gemeinsam Herausforderungen zu meistern. Ihre Arbeitsweise ist geprägt von einer Mischung aus Menschlichkeit und einem klaren Blick für Zahlen – eine perfekte Ergänzung für unser Team.



Melanie Lütkemeyer – Seit Januar 2025 leite ich die Personalabteilung. Ursprünglich aus der Landwirtschaft, habe ich mich beruflich umorientiert und den Übergang vom „Pferde-management“ zum Personalmanagement als spannende Herausforderung angenommen. Ich

bin jemand, der gerne klare Worte findet – manchmal vielleicht etwas direkter als gewohnt, aber stets fair und hilfsbereit. Ich stehe zu meinem Wort und bin überzeugt,

dass offene Kommunikation und Teamarbeit der Schlüssel zum Erfolg sind. Wenn es Probleme oder Fragen gibt, packe ich an und Sorge dafür, dass alles reibungslos läuft. Herausforderungen sehe ich als Chancen und freue mich, diese mit meinem Team zu meistern.



Unterstützt werden wir von Thomas Jansen, der uns seit 2019 bei Kuijpers begleitet. Thomas begann als Auszubildender zum Kaufmann für Büromanagement, arbeitete anschließend in der Buchhaltung und wechselte im November 2023 in die Personalabteilung. Obwohl er offiziell von der

Personalabteilung zum Controlling gewechselt ist, bleibt er uns im Herzen treu. Thomas ist bekannt für seine positive Einstellung: „Es gibt keine Probleme, nur Herausforderungen“ – und mit dieser Haltung bereichert er unser Team jeden Tag.

Was machen wir eigentlich in der Personalabteilung?

Wir haben gerade die Payroll (Lohnabrechnung) intern abgegeben, was den Workflow an einigen Stellen verändert hat. Dadurch sind wir vielleicht nicht immer sofort für Sie da, aber keine Sorge: Das beeinträchtigt keinesfalls die Qualität unserer Arbeit. Stattdessen haben wir den HR-Bereich

(Personalwesen) übernommen, der unter anderem das Arbeitsrecht, Personalentwicklung, Recruiting, die Vertragserstellung sowie die Betreuung von Mitarbeitern umfasst. Wir sind auch weiterhin Ihre Ansprechpartner für alle Personal relevanten Fragen.

Unsere Hauptaufgabe bleibt es, uns um das Wohl und die Rechte unserer Mitarbeiter zu kümmern und Sie bestmöglich zu unterstützen. Dabei legen wir großen Wert auf eine offene und ehrliche Kommunikation, schnelle Lösungen und stets ein Ohr für Ihre Anliegen.

Wir freuen uns, auch weiterhin für Sie da zu sein, ob es um Fragen zur Abrechnung, Arbeitsrecht oder andere Anliegen geht.

Lassen Sie uns gemeinsam weiterhin dafür sorgen, dass Kuijpers ein Ort bleibt, an dem man sich wohlfühlt, gerne arbeitet und einander unterstützt.

Herzliche Grüße,
Ihre Personalabteilung



Jung trifft Alt – eine Patenschaft, die Herzen verbindet

Seit dem Jahr 2025 verbindet eine besondere Kooperation die Grengracht Grundschule Baesweiler mit der Seniorenresidenz am CarlAlexanderPark. Unter dem schönen Motto „Jung trifft Alt“ ist eine generationsübergreifende Patenschaft entstanden, die für alle Beteiligten zu einem festen und freudigen Bestandteil des Alltags geworden ist. Außer in den Ferien besuchen zehn Schüler*innen aus der OGS jeden Donnerstag um 15 Uhr die Seniorenresidenz. Dort treffen sie auf Bewohner*innen, mit denen sie jeweils eine persönliche Patenschaft verbindet. Diese regelmäßigen Begegnungen sind geprägt von Herzlichkeit, Offenheit und gegenseitigem Interesse. Bei den Treffen wird gemeinsam gelacht, gespielt und aktiv Zeit miteinander verbracht – Glück geteilt.

Am Ende jeden Treffens wird die Aktivität für das nächste geplant. Jung und Alt überlegen gemeinsam, worauf sie beim nächsten Mal Lust haben. So entsteht echte Mitbestimmung und Vorfreude auf beiden Seiten. Bereits viele schöne Momente sind so entstanden: Man hat Bingo gespielt, gemeinsam gebastelt, gelacht bei Spielrunden und ist bei kleinen Bewegungsangeboten aktiv geblieben oder gar geworden.

Ein ganz besonderer Höhepunkt war die Weihnachtszeit. Die Kinder malten liebevolle Bilder für ihre Paten, und auch die Senioren bereiteten den Kindern eine große Freude – mit persönlichen Zeichnungen und handgeschriebenen Briefen. Diese Gesten zeigten eindrucksvoll, wie viel Nähe und Wertschätzung in den Patenschaften

steckt.

Jeder Senior und jede Seniorin hat ein eigenes Patenkind. So freut sich Herr Holtermann jedes Mal ganz besonders auf einen Jungen, der schon beim Betreten der Einrichtung fröhlich nach ihm ruft. Die warmherzige Frau Juchem hat gleich zwei Patenschaften übernommen. Auch Frau Brietze hat eine Schülerin an ihrer Seite. Sechs weitere Schüler*innen werden unter anderem von Frau Heister, Frau Reichardt, Herrn Brinkhoff und Frau Niebuhr stets mit einem Lächeln empfangen.

Die Begegnungen zeigen deutlich, wie wertvoll der Austausch zwischen den Generationen ist. Die Kinder lernen zuzuhören, Rücksicht zu nehmen und erfahren viel über das Leben früher. Die Senioren wiederum erleben Lebendigkeit, frische Energie und das schöne Gefühl, gebraucht und geschätzt zu werden. So entsteht Woche für Woche etwas ganz Besonderes. (jf)



Eine Verbindung, die Jung und Alt bereichert – und beweist, dass Nähe keine Frage des Alters ist

Mit dem Theater auf plattdeutscher Spur

Sechs unserer Bewohner*innen machten sich Ende Januar auf den Weg nach Lüdinghausen, um das Stück „Natur pur“ des Plattdeutschen Theaters zu besuchen. Bereits auf der Fahrt wurde freudig über Erinnerungen an das Plattdeutsche im Alltag gesprochen. Die Bewohnenden waren sich einig: „Schön, dass das Theater die Erinnerungen wieder aufleben lässt und die Münsterländer Mundart lebendig hält.“



Kommt ein Wagen voll geladen,
voll mit glücklichen Menschen

Das Stück selbst bot Spannung und Humor zugleich. Im Mittelpunkt standen Erbschleicherei, geschickte Immobilienverkäufer und Naturschutzgebiete, die plötzlich von großem Interesse für Geschäftemacher wurden.



Der Applaus wollte nicht enden, denn das Theaterstück war ein voller Erfolg

Die Plattdeutsche Sprache verlieh dem Stück dabei eine besondere Note und brachte den zum Teil ernsten Themen gleichzeitig Leichtigkeit und Vertrautheit.

Plattdeutsch, oder „Platt“ wie es hierzulande liebevoll genannt wird, ist im Münsterland ein wichtiger Bestandteil der regionalen Kultur und Identität. Theateraufführungen wie „Natur pur“ tragen dazu bei, diese Sprache lebendig zu halten und auch der jüngeren Generationen auf spielerische Weise näherzubringen.

Die Gruppe kam begeistert von ihrem Ausflug zurück. Kommentare wie: „Es war spannend, lustig und lässt uns in Erinnerungen schwelgen“ oder: "Das war ein Ausflug, der Kultur, Sprache und Unterhaltung perfekt vereinte – mitten im Herzen des Münsterlands" waren zu hören. (ko)

Plattdeutsche Phrasen die jeder kennen sollte:

Münsterländer Platt

Ik hebb Hunger
Kiek mol
De Kaffi
Dat smakt goed
Ik wull noch
Wat kost dat?
Dank je
Lüüd
Dörp

Deutsch

Ich habe Hunger
Schau mal
Der Kaffee
Das schmeckt gut
Ich möchte noch
Was kostet das?
Danke
Leute
Dorf

Glück

Was ist Glück für dich?

Was ist Glück für mich?

Grundsätzlich habe ich als Erstes schon mal das Glück, in einem Land leben zu dürfen, in dem noch Frieden herrscht. Ich habe den Luxus, genug zu Essen, ein Dach über dem Kopf zu haben und gesund zu sein. Das ist übergroßes Glück, das wir oft als selbstverständlich hinnehmen, wir denken nicht mal darüber nach. Dabei sollten wir über diese wesentlichen Dinge wirklich glücklich und dafür dankbar sein.

Doch abgesehen von den Grundbedürfnissen, die nicht selbstverständlich sind in unserer Welt, ist Glück doch sehr individuell. Mancher ist glücklich, wenn er eine Nacht durchschlafen kann. Ein anderer ist über eine warme Mahlzeit glücklich. Auch menschliche Nähe wird oft als Maßstab fürs Glücklichsein genannt. Die Kinder und Enkel sind für viele das große Glück, wogegen für einige die innere Ruhe Glück bedeutet.

Wer in den Bergen lebt, den zieht es ans Meer, um dort glücklich zu sein. Wer am Meer lebt, sieht oft nur den leidigen Sand in den Schuhen. Wie ich es auch drehe: Viele scheint das glücklich zu machen, was sie nur selten genießen können. Doch wie gelingt Glück wirklich – im Hier und Jetzt?

Und das ist für mich der springende Punkt. Glück kann ich nur jetzt empfinden. Ich kann mich an Glücksmomente der Vergangenheit erinnern, mich daran erfreuen und

einen Hauch diesen alten Glücks empfinden. Aber es ist nicht dasselbe. Glück findet im Augenblick statt, im Jetzt und Hier. Wenn ich jetzt keine Glücksmomente sammle, kann ich mich im Alter nicht daran erfreuen.

Doch Glück ist so flüchtig, dass wir manchmal den Moment nicht mal wahrnehmen. Manchmal erfahren wir auch erst später, wie viel Glück wir gehabt haben – dass wir Schwein hatten oder ein Schutzengel seinen Job sehr ordentlich gemacht hat. Dann macht sich Erleichterung und Dankbarkeit breit.

Wenn ich darüber nachdenke, dann hat Glück auch etwas mit meiner Einstellung zu tun. Ich muss offen sein für den Moment und das Glück auch zulassen. Wenn ich mich einrole wie ein Igel und dem Leben nur meine Stacheln entgegenstrecke, geht das Glück an mir vorbei.

Ich muss mit offenen Augen, Ohren und offenem Herzen durch meine Zeit gehen und mich füllen lassen vom Glück, wie ein Schmuckkästchen in dem wertvolles Gut aufbewahrt wird. Ich muss den kostbaren Schmuck nicht jedem zeigen, manchmal reicht ein kurzer Blick auf die Kostbarkeiten und ich lächle, mir wird warm oder ich bin zufrieden und dankbar.

So manch einer geht auch einfach an seinem Glück vorbei, weil er sich im Stress des Alltags keine Zeit nimmt stehen zu bleiben, zu staunen oder ein kleines Gespräch zu führen, in dem er erfahren würde, wie wich-

Aus dem ach so beliebten Poesiealbum

tig er für andere ist, aber auch wie wichtig die anderen für ihn sind.

Nimm dir Zeit, glücklich zu sein. Sei dankbar für die Sonne, die morgens aufgeht. Erfreue dich am Regen, der alles am Leben hält. Empfinde das Glück, das dich bei einem Lächeln, einer Umarmung, einem Kuss umfängt.

Mir wird bewusst, dass die glücklichsten Momente in meinem Leben nicht allein mit mir zu tun hatten. Zum Beispiel bei Hochzeiten, Geburten, Urlauben, in Beziehungen, im Beruf sind es vor allem meine Mitmenschen, die den Moment zu etwas Besonderem machen.

Für mich ist meine Dankbarkeit der Gradmesser für Glück. Je dankbarer ich für einen erlebten Augenblick bin, um so glücklicher war ich.

Denk darüber nach:
Wann warst du am glücklichsten und wer hat das Glück mit dir geteilt?

**Glück
misst man
in der Maßeinheit
Dankbarkeit**

(kj)

Das beliebte Poesiealbum hat auch heute noch viel zu geben. Wer hat noch dieses schön gebundene Buch, in dem Freunde sich mit guten Wünsche in Spruchform verewigten? Ja im wahrsten Sinne des Wortes, verewigten, denn viele Mädchen haben ihre Poesiealben auch als Frau nie weggeworfen, sondern die schriftlichen Werte und Worte in Ehren gehalten. Wir möchten hier einmal ein schönes Gedichte wiederbeleben und in Erinnerung bringen, für die, die sich – aus welchen Gründen auch immer – von dem geliebten Buch trennen mussten.

Frau Brigitte Fischer gibt uns deshalb Einblick in ihr gut bewahrtes Büchlein aus ihrer Kindheit und Jugend:

(kj)

**Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:
Erstens durch Nachdenken:
das ist der edelste –
zweitens durch Nachahmen:
das ist der leichteste –
drittens durch Erfahrung:
das ist der bitterste.**



Kreativ mit Wolle

Eine große Idee entstand aus einem sehr kleinen Wunsch. Eine unserer Bewohnerinnen im Seniorenhaus Witten-Stockum wollte gerne einmal wieder etwas stricken. So wuchs eine Idee, die uns noch bis in den nächsten Herbst und vielleicht auch noch viel länger begleiten wird. Wir stricken und häkeln für die Obdachlosenhilfe Lichtschmiede e.V. Zunächst starteten wir einen Spendenaufruf und wurden von vielen lieben Menschen mit Sachspenden unterstützt. Von unterschiedlicher wunderschöner Wolle bis hin zu Strick- und Häkelnadeln war alles mit dabei. Unser Vorrat wird jetzt wohl für die nächsten Jahre reichen. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank an alle, die uns unterstützt haben.

Mit dem Titel "Kreativ mit Wolle" wurde das Angebot in unseren Angebotsplan integriert, sodass wir nun jeden Freitagnachmittag gemeinsam in einer sehr gemütlichen Runde fleißig werkeln. Abwechselnd werden die Wohnküchen der verschiedenen Wohnbereiche zur Strick- und Häkelstuben erklärt. Die Bewohner*innen haben so die Möglichkeit alle paar Wochen in ihrer eigenen Wohnküche zu arbeiten. Und auch alle diejenigen, die nicht mehr sticken oder häkeln, haben die Gelegenheit, sich unserer kleinen Runde anzuschließen.

Durch Zufall erfuhren wir über eine Mitarbeiterin unserer Kooperationspartner von der Obdachlosenhilfe Lichtschmiede e.V. Den Bewohner*innen gefällt es besonders, dass sie mit ihren Werken anderen Men-

schen eine kleine Freude bereiten können. Ursprünglich dachten wir, dass wir bereits letzten Winter Spenden übergeben könnten, doch es dauerte doch etwas länger als angenommen, bis alles so richtig Fahrt aufgenommen hatte. Zudem sind es nur wenige Bewohner*innen, die auch außerhalb unserer Treffen an ihren Werken weiterarbeiten möchten. Denn in Gemeinschaft, so sagen sie, ist es doch viel schöner. Die Gespräche sind meist heiter und der fachliche Austausch über verschiedene Strickmuster, Nadelstärken und darüber, welche Werke sie in ihrer Vergangenheit schon erstellt haben, gefällt den Bewohner*innen besonders gut. Die eigentliche Arbeit geht dem ein oder anderen etwas langsamer als früher von der Hand, doch so ist unser Leitsatz: „Eine rechts, eine links, eine fallen lassen!“ entstanden. Und in diesem Sinne werden wir über den Sommer weiter fleißig sein und – wer weiß? – vielleicht strickt es sich in geselliger Runde auf dem Balkon oder der Terrasse auch noch viel besser.

(vsm)



Unsere Kreativ-mit-Wolle-Gruppe
in Aktion

MAKS-S – ein besonderer Moment

In unserem Haus gibt es das bewährte MAKS®-Training. Es hilft Menschen mit Demenz, aktiv zu bleiben, Freude zu erleben und Gemeinschaft zu spüren. Neben der normalen MAKS®-Gruppe gibt es bei uns etwas ganz Besonderes: MAKS-S – das spezielle MAKS®-Angebot.

Was ist MAKS-S? MAKS-S ist speziell für Menschen gedacht, deren dementielle Erkrankung weiter fortgeschritten ist. Ihre Aufmerksamkeitsspanne ist oft kürzer. Zu viele Reize oder zu viele Menschen können schnell überfordern. Darum wird MAKS-S in einer Kleinstgruppe durchgeführt. Ziel ist ein sozialer Austausch in dieser Gruppe, in der Übungen zur Motorik, Kognition und alltagspraktischen Handlungen eingesetzt werden.

Bei MAKS-S treffen sich: Bep, Maria und Wally. Begleitet werden sie von der MAKS®-Therapeutin Hella. Eine kleine Gruppe – mit großer Bedeutung. Hier ist alles etwas ruhiger, überschaubarer und vertrauter. Es treffen sich immer die gleichen Personen. Es gibt feste Abläufe und viel Wiederholungen. Das vermittelt ein Gefühl von Sicherheit. Jede der drei Damen darf so sein, wie sie ist. Jede macht das, was sie gerade kann. Nichts muss – alles darf.

Ganz wichtig bei MAKS-S ist: Wertschätzung steht an erster Stelle.

Ganz im Moment leben: Während der MAKS-S-Stunde sind die Damen richtig da. Sie schauen, sie hören zu, sie halten Materialien in den Händen. Sie reagieren aufein-

ander und auf Hella. Man spürt: Dieser Moment tut ihnen gut.

Musik öffnet Türen: Ein besonders schöner Teil der Stunde ist das Singen. Oft beginnt Hella ein alt bekanntes Lied – und dann geschieht etwas Erstaunliches: Die drei sonst oft abwesenden Bewohnenden singen mit. Die Liedtexte sind noch präsent. Ganz selbstverständlich kommen die Worte. Das ist jedes Mal berührend. Musik erreicht etwas, das Worte allein oft nicht mehr hinbekommen: Glück, Nähe und Vertrauen.

MAKS-S ist mehr als ein Angebot. Es ist ein geschützter Raum. Ein Raum für Nähe, Freude, Vertrauen und gemeinsames Erleben. Man sieht es an den Gesichtern der Teilnehmenden, man spürt es an der Stimmung in der Gruppe und man merkt: Diese Zeit ist wertvoll. MAKS-S zeigt: Auch bei fortgeschrittener Demenz sind Verbundenheit und Teilhabe – ja Glück – möglich.

(jf, md)



Spielen, singen, malen und basteln, erzählen, erinnern und die Zeit teilen: So verwandeln wir einen langen Tag in lebendige Kurzweil

Wo bist du?

Ich suche dich. Wo hast du dich verkrochen? Um dich zu finden, so wie du bist, muss ich genau hinsehen.

Ich tauche in den See deiner Augen ein und verliere mich im Schwarz deiner Pupillen. Hier entdecke ich deinen Schmerz, dein Leid und deine Sehnsucht.

Ich suche weiter, tief in deiner Vollkommenheit stoße ich auf einen Panzer, einen harten Kern. Wie eine Ritterrüstung schützt er dich vor Verletzungen. Er lässt niemanden und nichts an dich heran. Du fühlst dich sicher hinter dem eisernen Massiv. Aber du bist auch eingengt, isoliert, unnahbar. Öffne dich und lass mich die Rüstung sprengen, um dich kennenzulernen. Doch du lässt es nicht zu. Du versteckst dich hinter deiner rostigen Wand.

Ich suche einen neuen Weg und betrete einen dichten Wald, dunkel und kalt. Jeder Baum ein Gedanke, der mir den Weg zu dir versperrt. Jeder dorniger Strauch ein stechendes Wort das verletzt. Und jedes Wort ein scharfer Wind zwischen dem Gehölz, das mir sagt: "Lass mich in Ruhe!" Lass doch zu, dass ich die Worte entwaffne, den Wind zähme und eine Lichtung finde, die das Dickicht durchbricht und Licht in deine Dunkelheit bringt. Aber du pflanzt immer noch mehr Bäume.

Ich gebe nicht auf, drehe um und suche an anderer Stelle weiter nach dir und finde einen kleinen See – zugefroren und kalt. Eis, es lässt mich nicht in deine Tiefe blicken. Doch ich weiß, wie es ist, wenn man sich verkriecht – in einem Panzer, hinter jedem Baum, unter dickem Eis. Und doch erkenne ich deinen Wert. Das Eis breitet sich vor mir aus, wie ein Spiegel deiner Seele. Ich sehe darin deine Verletzlichkeit, deine Ängste, deine Traurigkeit. Ich sehe deine Rüstung die auf Nähe hofft, deine Dornenhecke, die eingerissen werden will, und deine Kälte, die nach Wärme schreit.

Und ich will diese Wärme sein, will dich öffnen für das Glück. Mit großer Vorsicht und Zuneigung lege ich meine Hände entschlossen auf das Eis und sehe, wie es unter meinen Fingern zu schmelzen beginnt. Dein Lass-mich-in-Ruhe bröckelt dahin und behutsam umarme ich dich. So unvollkommen, wie du dich fühlst, bist du doch für mich vollkommen. Ich zerstöre deinen Panzer. Vertrauensvoll öffnest du dich – langsam, bedächtig, aber dir deiner und meiner sicher. Licht durchflutet deine Augen. Ich habe dich gefunden.

(kj)



Geh mit deinem Schweine- hund Gassi.

Nachhaltig abnehmen: mit kostenlosen
Bewegungs- und Gesundheitskursen der AOK.
Jetzt starten: aok.de/kurse

