WohlfühlZeit

Ausgabe 19 • Frühjahr 2018

Gisela Siffert: Seitenwechsel

Heimzeitung der

PFLEGEDIENSTE Kuijpers

STATIONÄR · AMBULANT · TAGESPFLEGE · BETREUTES WOHNEN

Vorwort

Sehen verändert unser Wissen.
Wissen verändert unser Sehen.
(Jean Piaget)

Unser Leben besteht aus Veränderung, aus Fortschritten. Doch der Wandel der Zeit ist ins Rotieren geraten. Wie ein Wirbelsturm verweht er lieb gewordenes Altes und zaubert fremdes Neues aus dem Hut. Mit zunehmendem Alter fällt es jedoch immer schwerer, sich ständig neu zu orientieren. Das gilt auch für zwischenmenschliche Beziehungen. Menschen kommen und gehen. Und jeder hat das Recht auf Wertschätzung. Das setzt ein Kennenlernen voraus, ein Sichöffnen dem Fremden gegenüber.

Auch Wissenschaft und Technik schreitet in Windeseile voran. Fast täglich kommen neue Dinge auf den Markt. Viel Unnützes, aber auch beachtlich Hilfreiches. Alles braucht man bestimmt nicht. Aber wenn aus dem Sturm der Vielfalt ein Teil herauswirbelt, dessen Nutzen sich deutlich abgezeichnet, ist es die Mühe wert, sich damit zu beschäftigen.

In der *Wohlfühlzeit* lesen Sie, dass jeder Schritt uns und unser Leben beeinflusst. Über den Umgang mit Altem und Neuem wird berichtet. Und der Umgang der Generationen untereinander wird hinterfragt. Gute Unterhaltung. (kj)

Impressum

PFLEGEDIENSTE Kuijpers

STATIONÄR · AMBULANT · TAGESPFLEGE · BETREUTES WOHNEN

Pflegedienste Kuijpers
Auf der Heide 33
41849 Wassenberg

Kontakt:
Annika Hensel
Tel.: 02432 89 696 15
E-Mail: hensel@kuijpers.de

Design und Gestaltung:
Annika Hensel

Autoren:
Klaudia Joschko (kj)
Sandra Laczny (sl)
Mara Diart (md)
Tanja van den Brand (tvdb)
Ralf Eiche (re)
Annika Hensel (ah)

Fotografie:
Seite 1, 5, 6, 7, 9, 19, 25: Sandra Laczny
Seite 3, 10, 18, 29: Tanja van den Brand
Seite 8, 11, 14, 16, 17, (20, 21) 28: Klaudia Joschko
Seite 12, 13, 26, 27: Annika Hensel
Seite 22, 23, 24: Mara Diart

Unser neues Heim nimmt Form an

Nun schauen wir schon mehrere Wochen und Monate der Baustelle vor unserem Haus beim Wachsen und Gedeihen zu. Unsere Bewohner beobachten gerne das Geschehen, das von den Fenstern aus wunderbar zu sehen ist. Bei Wind und Wetter mühen sich die Bauarbeiter ab, um uns ein schönes neues Heim zu schaffen und so manch ein Bewohner fängt schon an zu träumen, wie es wohl werden wird. Die wildesten Fantasien kamen schon auf und so manch eine lustige Idee entstand, wie unser neues Heim noch veredelt werden könnte. Die schönsten Ideen waren ein Casino im Keller, ein umfangreicher Wellnessbereich und eine Rutsche, die von jeder Etage direkt in den Speisesaal führt. Diese Ideen bleiben wohl wilde Fantasie, aber die Spannung, wie das neue Heim am Ende denn aussehen wird, bleibt. Eine schöne Anekdote können wir von unserem Therapiefrühstück berichten. Gemeinsam saßen wir am Tisch und redeten über das Vorankommen auf der Baustelle. Eine Bewohnerin schaute aus dem Fenster und sprang auf einmal erschrocken auf. Alle Augen richteten sich auf sie und sie sagte ganz entrüstet: „Die haben die Türe vergessen. Wie sollen wir nun dort reinkommen – ohne Türe?“ Alle Teilnehmer vom Frühstück mussten herzlich lachen und die Sorgen der Bewohnerin konnten schnell zerstreut werden. Bei einer genaueren Betrachtung der Baustelle wurde deutlich, dass die Türe nicht vergessen worden war, unserem Einzug also keine fehlende Türe im Wege steht. Die ganze Vorfreude auf das neue Heim wird allerdings durch einen kleinen Wermutstropfen getrübt: Immerhin verlassen wir in diesem Jahr 2018 ein Haus, das für viele Bewohner jahrelang ein Zuhause war. Aber die Vorfreude auf das Neue siegt und wir werden in den kommenden Monaten genau beobachten, was auf der Baustelle passiert. (tvdb)

Seitenwechsel

Frau Gisela Siffert, seit Juni 2015 eine Bewohnerin unserer Seniorenresidenz am CAP in Baesweiler, war über 40 Jahre im Gesundheitswesen als Krankenschwester tätig. Dies wollte ich zum Anlass für ein Interview nehmen, um das Berufsbild der „Krankenschwester/Altenpflegerin“ früher und heute gegenüberzustellen und nachzufragen, wie man sich als ehemalige „Expertin“ heute in der Rolle der zu Versorgenden fühlt.

Frau Siffert, wie kam es eigentlich dazu, dass Sie ausgerechnet Krankenschwester werden wollten?

Da muss ich erst einmal ausholen. Mit 14 Jahren wurde ich aus der Volksschule entlassen, das war im Jahr 1956. Meine Eltern entschieden, dass ich eine Haushaltsschule besuchen sollte. Diese Schule wurde, wie damals üblich, in einem Kloster von Nonnen geführt. Gleichzeitig wurden in diesem Kloster ältere pflegebedürftige Menschen untergebracht und versorgt. Meine Aufgabe als Schülerin bestand nicht nur darin, hauswirtschaftliche Tätigkeiten zu erlernen, sondern auch darin, auf ebendieser Station mitzuhelfen. Das bedeutete, die Menschen zu pflegen, anzukleiden und zu versorgen. Diese Arbeit machte mir sehr viel Freude, so entstand mein späterer Berufswunsch. Um weitere Erfahrungen sammeln zu können, besuchte ich nach Abschluss der Haushaltsschule das Knappschaftskrankenhaus in Bardenberg und absolvierte dort ein Praktikum im Bereich der Kinderkrankenpflege.

Meine Ausbildung zur Krankenschwester absolvierte ich im Aachener Klinikum. Diese doch recht teure Ausbildung überstieg allerdings die finanziellen Möglichkeiten meines Elternhauses. Glücklicherweise setzte sich aber Professor Poeck für mich ein, sodass mir diese Ausbildung dann doch bewilligt wurde.

Meine Ausbildung dauerte etwa 2 Jahre. Ich

arbeitete viel und sehr gerne. Mein Tag war komplett ausgefüllt. Von 7 Uhr bis 13 Uhr arbeiten, bis 15 Uhr hatten wir die sogenannte Freistunde. Um 15 Uhr ging der Dienst dann direkt weiter bis 19 Uhr. Der schulische Teil – ich denke, heute heißt das der praktische Teil – wurde abends in der Zeit von 19:30 bis 22 Uhr durchgezogen. So zog sich der Tag, aber mir machte das damals nichts aus, liebte ich doch meinen Beruf sehr. Die Wochenenden hatte ich meist frei, wobei ich die Feiertage immer gern gearbeitet habe, um die Kollegen, die Familie hatten, zu entlasten. Da arbeitete man meist 14 Stunden am Stück. Neben der Ausbildung gehörte es dazu, sogenannte Nachteinsätze im Aachener Wald durchzuführen. Dort wurden dann Personen zu Übungszwecken und zur Vorbereitung auf eventuelle Notfälle gesucht, die wir anschließend versorgen mussten. Man wusste dabei nie, was auf einen zukam. Meist musste ich bei diesen Einsätzen den Einsatzwagen fahren. Nach der Ausbildung war ich 10 Jahre im Bardenberger Knappschaftskrankenhaus im Bereich Neurologie und Psychiatrie als Krankenschwester ausschließlich für die Männerstation tätig.

Knappschaftskrankenhaus Bardenberg um etwa 1956

Eine Oberin des Knappschaftskrankenhauses eröffnete damals eine eigene Station für ältere pflegebedürftige Menschen. Sie warb mich sozusagen ab und von da an war ich ausschließlich in der Altenpflege tätig. In diesem Bereich habe ich weitere Jahre mit Freude und Leidenschaft gearbeitet.

Frau Siffert als Praktikantin in der Kinderkrankenpflege

Im Alter von 50 Jahren kam dann

ein Tiefpunkt für mich. Krankheitsbedingt wurde ich zur Vollinvalidin und konnte meine Leidenschaft von heute auf morgen nicht mehr ausüben. Ich wurde erwerbsunfähig. Das machte mich sehr traurig, war doch mein Beruf mein Leben, der mich voll und ganz ausfüllte.

Frau Siffert (re.) mit einer Kollegin

Es dauert einige Zeit, bis ich mich von dieser Krise erholt hatte. Als es mir körperlich wieder etwas besser ging, pflegte ich privat zwei Angehörige. So konnte ich mir einen kleinen Nebenverdienst dazuverdienen und meinem Beruf wieder nachgehen.

Wie hat sich Ihr Beruf auf Ihr heutiges Leben ausgewirkt?
Wie schon erwähnt, war mein Beruf das, was mich voll und ganz ausfüllte. Ich war immer mit Liebe dabei und hätte nichts anderes machen wollen. Mit dem Wissen von damals schaut man natürlich heute genauer hin, wie die Pfleger oder Schwestern arbeiten.

Als Invalidin hatte ich eine eigene Wohnung. Als es mit der Beweglichkeit immer schlechter wurde und ich mich kaum noch eigenständig bewegen konnte, musste ich aus gesundheitlichen Gründen in dieses Heim umziehen. Das fiel mir anfangs sehr schwer. Mittlerweile habe ich mich damit angefreundet und bin zufrieden.

Somit kann man sagen, dass Sie die Seiten gewechselt haben. Was hat sich geändert?
Ja, erst einmal musste ich mich einleben, was mir sehr schwer fiel. Vor allem die Auflösung meiner Wohnung und dass ich für den Umzug meinen geliebten Hund abgeben musste.

Frau Siffert (re.),
immer mit Freude dabei

Im Großen und Ganzen bin ich aber zufrieden hier. Ich verstehe mich mit dem Personal, auch wenn ich nicht immer

mit allem einverstanden bin. Meinungsverschiedenheiten gibt es überall.

Wie sehen Sie das Berufsbild der Krankenschwester/Altenpflegerin früher gegenüber heute? Gibt es Gemeinsamkeiten?
Der Unterschied früher gegenüber heute ist wie Tag und Nacht. Früher war die Arbeit leichter und die Zusammenarbeit irgendwie einfacher. Man arbeitete mit 2 Krankenschwestern zusammen und war dabei für 35 Patienten verantwortlich.

Heute hat man oft das Gefühl, dass die Mitarbeiter nicht immer zufrieden sind und sich die Pfleger/-innen von mir nichts sagen lassen wollen.

Die Ausbildung früher war auch gewiss leichter als heute – aber ich würde mich immer wieder so entscheiden.

Gibt es noch einen Wunsch, den Sie haben?
Es soll Frieden bleiben, solange wir leben und die Leute sollen sich verstehen und nicht aufeinander losgehen. Zudem wünsche ich mir für die heutige Zeit, dass sich viele, so wie ich damals, für diesen Beruf begeistern können. (md)

Frau Siffert mit Mara Diart vom Sozialen Dienst in Baesweiler

Auf zum Seniorenkino

Der Kreis Heinsberg organisiert regelmäßig gemeinsam mit dem Filmtheater Roxy einen Kinonachmittag für Senioren. Der Eintritt beträgt 5,00 € pro Person. Martina Laumen, Alltagsbegleiterin im Haus Elisabeth, erzählt von ihren Erfahrungen:

Als ich die Bewohner zu diesem kurzweiligen Ausflug abholte, bekam ich mehrfach zu hören: „Weißt du eigentlich, wie lange ich nicht mehr im Kino war? Das ist Jahrzehnte her. Früher waren Kino und Kirmes für uns die Höhepunkte im Alltag. Am Sonntag gingen wir ins Kino; in die Nachmittagsvorstellung versteht sich, weil anständige Mädchen zu Hause sein mussten, wenn es dunkel wurde."

Alle paar Wochen mache ich mich also mit einer Gruppe auf ins Roxy. Den letzten Film, den wir uns ansehen durften, war „Das Erbe von Björndal", ein österreichischer Heimatfilm, der in den 30er Jahren spielt. Auch wenn sich jeder von früher an Teile des Filmes erinnern konnte, hätte keiner die Handlung des Romans zusammenfassen können. Und so folgten nicht nur unsere Senioren dem Treiben auf der großen Leinwand. „Im Fernseher hätte ich mir den alten Film nicht noch mal angesehen", sagte eine Bewohnerin. „Aber im Kino ist das etwas ganz anderes. Da fühle ich mich mitten in die Zeit versetzt und leide oder freue mich mit. In den alten Filmen finde ich auch immer noch etwas Authentisches aus meiner Vergangenheit. Jetzt war es der Respekt und die Achtung vor den Reichen und Mächtigen. Daran erinnere ich mich gut. Wir bekamen früher vor lauter Ehrfurcht den Mund nicht auf."

Auf jeden Fall ist das Seniorenkino eine gute Idee, für die wir dankbar sind und unsere Bewohner können sich schon auf den nächsten Termin im Roxy freuen. Der findet schon im März statt. Dann begeistern uns Audry Hepburn und George Peppard in „Frühstück bei Tiffany". Das ist ein Film für die modebewusste Frau der 60er Jahre, die sich langsam aus dem schwarzen Kokon befreite und sich als figurbetonte Schönheit entpuppte. Wenn auch zunächst sehr bescheiden. Trotzdem, es bestand plötzlich die Möglichkeit, etwas mehr aus sich zu machen. Bei diesem Film wird sicher so manche Erinnerung wach. Ein guter Grund, mal wieder ins Kino zu gehen. (kj)

Szenical

Ende Januar lud das Katharina-Kasper-Heim in Gangelt im Rahmen der Aktion „Miteinander im Quartier“ zu der Veranstaltung „Gott mit uns – ein Szenical“ in die Kapelle der Einrichtung ein. Das von Diakon Thomas Hoff und seinem Team mit Bewohner/-innen des Wohnbereichs Josef des Katharina-Kasper-Heims inszenierte Szenical sollte durch szenische Darstellung und Musik auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Bibel mitnehmen. Man werde – so die Ankündigung – mitgenommen bei der Suche nach Gott, der sich längst hat finden lassen.

Das Katharina-Kasper-Heim ist ein christlich ausgerichtetes Wohn- und Pflegeheim in von Gangelt, das älteren pflegebedürftigen Menschen mit und ohne Behinderungen und psychischen Erkrankungen ein neues Zuhause bietet. Die Kampagne „Miteinander im Quartier“ soll das Gangelter Quartier vernetzen, Barrieren abbauen und das Miteinander fördern.

Wir waren gespannt und machten uns mit einer kleinen Gruppe Bewohner/-innen am Samstagnachmittag auf den Weg in Richtung Gangelt, um „Gott mit uns“ anzuschauen.

Uns erwarteten Filmausschnitte, die auf die Wände der Kapelle projiziert wurden: Wälder, Blumen und Tiere, Christen in aller Welt bei der humanitären Arbeit, Nonnen in einer Hüpfburg. Die kurzen Filme wurden unterbrochen durch Lieder, die der Diakon auf der Orgel begleitete. Einer ausdrücklichen Einladung zum Mitsingen folgten die meisten Besucher/-innen. Außerdem gab es kurze Spielszenen, bei denen Bewohner/-innen des Wohnbereichs Josef mitwirkten. Am schönsten fanden unsere Bewohner/-innen am Ende einstimmig die stimmungsvolle Beleuchtung in der Gangelter Kapelle.

Nach einer knappen Stunde und sichtlich beeindruckt machten wir uns auf den Weg zurück nach Hause. (sl)

Neues Jahr – neue Vorsätze?

Überall, wo man in den vergangenen Tagen Augen und Ohren hat, wird man mit dem Thema neues Jahr und gute Vorsätze überschwemmt.

Also haben wir das Thema zum Anlass genommen, uns Gedanken über die eigenen Vorsätze zu machen. Manch ein Bewohner dachte dabei an die Vorsätze in jüngeren Jahren: 10 Kilo abnehmen, mehr Sport machen oder mit dem Rauchen aufhören. Aber seien wir alle doch mal ehrlich: Haben diese Vorsätze jemals Erfolg gehabt?

Unsere gesellige Neujahrsrunde

Verbissenes Durchhalten in den ersten Wochen, um es dann in den kommenden Wochen doppelt schleifen zu lassen. Als das Thema Rauchen angesprochen wurde, schauten viele Bewohner erstaunt und sagten: „Warum soll ich damit jetzt noch aufhören?“

Wir haben uns nun auf ein gemeinsames Ziel geeinigt, das wir im Jahr 2018 erreichen möchten. Dabei geht es nicht um eine gesündere Lebensweise oder eine Kleidergröße weniger, sondern um das gemeinschaftliche Erleben und die Freude am Miteinander. Gemeinsam haben wir uns dann Gedanken gemacht, woran wir Spaß und Freude haben, und einen Plan erstellt, wie wir unseren Alltag im Pflegeheim S. Josef versüßen können.

Schnell waren wir uns einig, dass der monatliche Besuch der Kegelbahn uns nicht mehr ausreicht, ab Februar werden wir nun zweimal im Monat die örtliche Kegelbahn aufsuchen. Darüber war die Freude sehr groß, da der Kreis der Kegelfreunde in unserem Haus immer größer wird und nun auf zwei Gruppen im Monat verteilt werden kann.

Zudem wurden gemeinsame Ausflüge geplant, wie z. B. Kirmesbesuche, einen Ausflug ins Freiwildgehege, Restaurantbesuche, Musicals oder auch ein spezieller Computerkurs für Senioren, der in der Stadtbücherei angeboten wird.

Wir haben uns gemeinschaftlich nicht dafür entschieden, uns im nächsten Jahr besser oder toller zu machen, sondern dafür, das Jahr besser zu machen und uns so viele schöne Momente und Tage zu ermöglichen, wie es nur geht. Und darauf freuen wir uns. (tvdb)

Unser Sonntagscafé

Immer wieder sonntags schmecken Kaffee und Kuchen am besten. Das ist auch im Haus Elisabeth so. Die sonntägliche Cafeteria, für unsere Bewohner und deren Besucher, wird sehr gut angenommen. Da kommen manchmal ganze Familien zusammen. Frau Schmitz z. B. bekommt regelmäßig Besuch von Tochter und Schwiegersohn. Sie freut sich besonders, wenn die erwachsenen Enkel mitkommen. Da gibt es dann so einiges zu berichten. Wenn dann Frau Hendrix und Frau Jansen mit ihrem Besuch noch dazustoßen, nennen wir das Familienzusammenführung. Die Bewohnerinnen sind alle miteinander verwandt und somit Bindeglieder der Familien. Da wird ein Tisch plötzlich zu klein und man macht die Runde einfach etwas größer. Eltern, Geschwister, Kinder, Cousinen und Vettern finden Gesprächsstoff ohne Ende. Da sich die Generationen mischen, ist auch in den Unterhaltungen von allem etwas dabei und Abwechslung ist garantiert. Mit Kaffee und Kuchen lässt sich einfach besser plaudern.

Frau Schmitz erzählt: „Früher habe ich in Straeten gewohnt. Da trafen wir uns auch ab und zu. Aber seit wir uns in der Cafeteria in Lieck treffen, sehen wir uns viel häufiger. Es ist schön, wenn alle kommen und wir den ganzen Nachmittag etwas zu erzählen haben. Für meine Familie ist das zum Sonntagsprogramm geworden. Anstatt spazieren zu gehen und woanders in ein Café einzukehren, kommen sie lieber zu mir zum Sonntagscafé."

Natürlich freuen wir uns auch auf kleine Gruppen. Oft stellen wir aber fest, dass sich Bewohner und ihr Besuch lieber mit anderen zusammen an einen Tisch setzten, so bleibt eine Unterhaltung leichter im Fluss. Bewohner und deren Angehörige, die unter sich bleiben möchten, um etwas privater zu sein, denen ist das selbstverständlich auch möglich. Auf der Außenterrasse wird das etwas schwieriger. Da schwappen die Stimmung und die Unterhaltungen häufig von einem Tisch zum nächsten über.

Herzlich willkommen im Sonntags-Café. (kj)

Ambulanter Pflegedienst in Erkelenz

V. l. n. r.: Valentina Glass, Julia Steffens, Tanja Seidenberg

Seit November 2017 ist die Kuijpers-Gruppe mit einem Ambulanten Pflegedienst in Erkelenz vertreten. Unter der Pflegedienstleitung von Natasa Cvorovic ist ein neues Team aufgeblüht. Die Pflegedienste Kuijpers haben die Demo GmbH übernommen und einen Großteil der Mitarbeiter sind bei uns geblieben. Ich durfte bei ihrer Teamsitzung dabei sein und sie haben kurz von sich erzählt.

Julia Steffens ist gelernte Arzthelferin, arbeitet jetzt aber schon seit fast acht Jahren als Pflegerin – zunächst in Altenheimen und seitMai 2017 dann bei dem ambulanten Pflegedienst Demo. Der Zusammenhalt sei schon am vorigen Arbeitsplatz aufgebaut worden und das sei wirklich gut gewesen, schildert sie. Die neu dazu gekommenen Kolleginnen und Kollegen sind offensichtlich direkt mit ins Boot genommen worden, denn alle sind sich einig darüber, dass sie hier in Erkelenz ein wirklich gutes Team haben.

Nachdem Valentina Glass ihre drei Kinder bekommen hatte, fing sie mit einer verkürzten Ausbildung zur Pflegekraft an, da-

mit sie schnell ins Arbeitsleben einsteigen konnte. Sie freut sich sehr über die sogenannte „Muttertour“, die von 8:30 – 13 Uhr gefahren wird und es ihr trotz Berufstätigkeit ermöglicht, ihren Mutterpflichten gerecht zu werden. Sie sagt: „Nette Kolleginnen machen das möglich. Sie fragen sich, wo sie unterstützen können, wenn jemand ausfällt.“

Dass der Beruf als Pflegekraft sich mit Mutterpflichten vereinbaren lässt, weiß auch Tanja Seidenberg. Sie ist alleinerziehende Mutter und hat 2014 ihre Ausbildung zur Pflegekraft abgeschlossen. Sie erzählt, dass die Klienten die Übernahme als gut und flott empfunden haben. Außerdem beschreibt sie das Arbeiten hier als sehr strukturiert und professionell.

Als ich die drei nach ihrer Erfahrung gefragt habe, die sie bei der Arbeit erlebt haben und die ihnen im Sinn geblieben ist, sagen alle, dass es davon unzählige gibt. Tanja Seidenberg erwähnt direkt einen Schmerzpatienten, der sich immer positiv über die Mitarbeiter äußert und glücklich darüber ist, dass ihm die Schmerzen genommen werden. Natürlich vergisst man so etwas zu Herzen Gehendes nicht. Natasa Cvorovic (Pflegedienstleitung) rundet das fröhliche Beisammensein ab: „Wir haben hier ein wirklich gutes und sehr fleißiges Team. Wir arbeiten zusammen und die Mitarbeiter werden richtig gefördert.“ (ah)

V. l. n. r.: Monique Frank (stellvertretende Pflegedienstleitung), Marc Castro-Gonzales, Natasa Cvorovic (Pflegedienstleitung), Andrea Dahlmeier, Anna-Mae Nisters, Tanja Seidenberg, Julia Steffens, Valentina Glass

Generationen finden sich

Von wegen, im Altenheim gibt es nur alte Menschen. Das Gegenteil ist der Fall. Gerade in einem Altenheim finden sich die Generationen und profitieren von einander.

So berichtet Gerrit Jansen, Schüler der Betty-Reis-Gesamtschule Wassenberg, von seinen Erfahrungen als Praktikant im Sozialen Dienst bei Kuijpers in Lieck: „Am besten gefällt es mir, mich direkt mit den Bewohnern zu beschäftigen. Viele Bewohner haben es gerne, wenn man ihnen etwas erzählt. Das trifft sich gut, denn ich rede ganz gerne. Zuerst wusste ich nicht so genau, was ich so erzählen soll. Jetzt stelle ich mir immer vor, dass ich der Enkel oder sogar Urenkel der Person sein könnte, und dann weiß ich, was ich sagen, aber auch, was ich fragen kann, damit ein Gespräch entsteht. Wenn alle Stricke reißen, hilft immer ein kleines Spiel, das zur Unterhaltung beiträgt. Allerdings muss ich immer aufmerksam sein, weil ich kein Platt verstehe. Das treibt mich manchmal zur Verzweiflung. Vielleicht lerne ich das hier irgendwann."

Frau Houben sieht man förmlich ihre Freude an, als Gerrit ihr einen unterhaltsamen Nachmittag mit „Mensch ärgere Dich nicht" verspricht. Die beiden haben sich echt gefunden.

Auch in der Pflege und in der Tagesgestaltung treffen alle Altersstufen aufeinander. Das führt nur selten einmal zu Problemen. In den meisten Fällen ist dieses generationsübergreifende Miteinander wie in einer Familie eine Bereicherung für alle Beteiligten. Die Jungen erfahren viel Wissenswertes von früher. Sie lernen Geduld zu üben, Rücksicht zu nehmen, Zuwendung zu geben und anzunehmen. Letzteres ist auch eine Herausforderung für die ältere Generation, die zudem von Kraft, Wissen und Einsatz der Jüngeren profitiert.

Frau Houben und Gerrit Jansen

In einem Pflegeheim kann man seine verdiente Ruhe finden, ohne einsam zu sein. Vielmehr ist es ein Haus, in dem sich die Generationen finden. (kj)

Buchstabengitter

I	K	P	H	C	I	R	E	T	T	E	S	L	I	E
N	H	A	U	S	W	I	R	T	S	C	H	A	F	T
T	U	O	G	F	G	N	U	T	A	R	E	B	M	S
E	E	N	B	D	R	E	L	I	E	W	S	E	A	B
N	C	A	E	R	Z	U	B	L	K	A	W	T	P	F
S	K	T	R	L	O	C	H	A	E	S	H	R	L	U
I	E	X	K	U	I	J	P	E	R	S	P	E	R	R
V	L	M	E	T	B	E	N	V	L	E	C	U	K	T
P	H	Z	L	W	U	L	C	D	F	N	G	U	H	O
F	O	I	E	L	Z	B	W	K	T	B	D	N	G	N
L	V	R	N	S	A	T	O	Y	N	E	U	G	E	S
E	E	I	Z	O	F	T	M	A	L	R	K	H	I	U
G	N	E	G	E	L	F	P	S	E	G	A	T	M	A
E	W	O	S	C	H	U	L	U	N	G	S	T	J	H
B	I	P	E	R	M	I	E	H	E	G	E	L	F	P

Kuijpers
Wassenberg
Baesweiler
Tagespflege
Intensivpflege
Hauswirtschaft
Betreuung
Pflegeheim
Lieck
Hueckelhoven
Erkelenz
Hausnotruf
Setterich
Beratung
Azubi
Schulung

Lieblingswitz

Fritzchen geht mit seiner Mutter spazieren, als er plötzlich sagt: „Mama, ich muss mal Pipi!“
Die Mutter schaut Fritzchen an: „Aber Fritzchen, das musst du nicht immer sagen! Sag einfach: ‚Ich muss singen.‘ Das hört sich besser an.“
Am nächsten Tag fragt Fritzchen seine Mutter, ob er bei der Großmutter übernachten darf. Die Mutter ist einverstanden. Als er am Abend bei seiner Großmutter im Bett liegt, erzählen sie sich vor dem Einschlafen noch Geschichten. Anschließend bemerkt Fritzchen: „Du Oma, ich muss mal singen!“
„Ach, Fritzchen“, erwidert die Großmutter, „es ist schon so spät. Du solltest längst schlafen!“
„Aber Oma, es ist dringend!“, drängt Fritzchen. „Na gut“, so die Großmutter, „dann sing mir halt ins Ohr.“ *(Frau B., Seniorenresidenz am CAP, Baesweiler)*

Das Älterwerden und die Technik

Der Fernseher ist auch nicht mehr das, was er mal war. Was der alles kann, kann ich noch lange nicht. Die Zeit der Technik rennt mir voraus und ich kämpfe mich hinterher. Mit meinem, für meine Verhältnisse neuen Handy, habe ich mich gerade angefreundet, da gibt es schon wieder was Neues. Jetzt muss ein Smartphone her. Was es wohl nächste Woche Neues gibt? Und wie lange geht das noch gut? Dabei gibt es heute eine Flut von Innovationen und Möglichkeiten, die mein Leben vereinfachen und bereichern können.

Eine tolle Erfindung ist der Rollator, der erst seit den 90er Jahren in Deutschland erhältlich ist. Dessen Vorgänger sind Gehstock und Unterarmgehstütze, die Jahrtausende als einzige Gehhilfen eingesetzt wurden. Ein Rollator ist einfach zu handeln und verständlich im Aufbau, aber beim Elektro-Mobil fängt das mit der Technik schon an. Einiges muss erklärt, verstanden, behalten und umgesetzt werden. Wer aber die Vorteile zu schätzen weiß, der nimmt sich die Zeit, sich zu üben und Flexibilität zu gewinnen.

Auch in der Medizin gibt es viele technische Neuheiten. Der Zahnersatz wurde revolutioniert. Implantate statt Gebiss sind heute angesagt. Gerne wird so etwas angenommen, da diese Erneuerungen große Vorteile mit sich bringen.

Nicht ganz so positiv wird der Einsatz digitaler Assistenzsysteme für Alte und chronisch Kranke empfunden. Patienten können sich viele Wege zum Arzt ersparen, weil Blut- und Vitalwerte digital abgefragt werden. Lediglich bei bedenklichen Befunden wird ein Arztbesuch notwendig. Leider wird diese Möglichkeit in Deutschland bis jetzt nur selten genutzt und auch zu wenig angeboten. Das liegt unter anderem an den Verbrauchern, die hierzulande gerne den persönlichen Kontakt zu den Ärzten pflegen. Dabei würde diese medizinische Hilfe für viele Patienten eine erhebliche Erleichterung darstellen. Unsere Nachbarländer sind auf diesem Gebiet fortschrittlicher. An den Jungen hängt es, ältere Menschen zu motivieren und sie aktiv zu unterstützen, sich mit neuen Technologien auseinanderzusetzen. Möglicherweise wird der persönliche Nutzen unterschätzt oder gar nicht erst gesehen. Ich erinnere mich, wie gerne meine Mutter ihren Enkel in Kalifornien beim Telefonieren auch noch gesehen hat. Sie verstand kaum, dass so etwas möglich ist und genoss die persönliche Nähe aus der Ferne. Was ich damit sagen will, ist, dass ältere Menschen die Angst vor der Technik eher überwinden, wenn sie den Gewinn erkennen. Wer das Positive entdeckt hat, kommt mutig zu dem Schluss: Man lernt eben nie aus.

Natürlich ist jeder Anfang schwer. Wie als Kind beim Rechnenlernen ist eine große Portion an Geduld vonnöten. Aber jeder kleine Schritt wird belohnt. Das gilt vor allem für die heutige Kommunikationstech-

nik. Wenn ältere Menschen dank Handy, Tablet und Co. wieder mit der Familie und Freunden in Kontakt treten können, erlangen sie ein Stück Lebensqualität, die jede Bemühung rechtfertigt und wert ist.

Der Wille ist bei vielen da. Oft hapert es aber an der Ausführung. Leider gibt es immer seltener Bedienungsanleitungen für diese komplexen technischen Geräte. Jeder Schritt ist irgendwo irgendwie im Internet erklärt. Das ist eine große Hürde.

Deshalb gilt: Learning by doing (Lernen, indem man etwas ausprobiert). Die Einstiegshürde überwindet man am besten mithilfe von Kindern und Enkeln, die sich mit der Technik auskennen und die nötige Geduld mitbringen, Wiederholungen zuzulassen. So können die Jungen den Älteren mal etwas zurückgeben. Nach dem Motto: Früher saß ich bei Oma auf dem Schoß und habe Lesen gelernt. Das befähigt mich, ihr heute etwas beizubringen. Einer trage des anderen Last. (kj)

100 und drei Lebensgeschichten

Wie fühlt sich das Leben mit 103 Jahren an? Frau Harke lacht und sagt: „Miserabel! Alt werden ist kein Vergnügen. Trotzdem kann ich zufrieden sein. Ich kann noch überlegen und denken." Und wie sie das kann! Es macht Freude, sich mit Frau Harke zu unterhalten. Sie strahlt so eine weise Gelassenheit aus. Wenn sie die passenden Worte findet, liest man ihr den Triumpf an den Augen ab. Die Geschichten lebensfroher und die trauriger Zeiten spiegeln sich in ihren von den Jahren gezeichneten Gesichtszügen. Und doch scheint ihr Lächeln die Gabe zu haben, alles zu heilen. In sich ruhend erzählt Frau Harke: „Erinnerungen sind die Schätze des Alters. Obwohl ich oft darüber nachdenke, was ich alles hätte besser machen können, nur um dann festzustellen, dass genau das mein Weg war. Dann freue ich mich lieber an dem, was ich bestimmt auch richtig gemacht habe. Ruhe und Zeit habe ich ja ausreichend. Ich freue mich an Kleinigkeiten, die mein Leben noch lebenswert machen: dass ich fast gesund bin. Jeder hat seine Wehwehchen. Die Familie ist mir wichtig. Besuche von Sohn, Enkeln und Urenkeln sind das Höchste. Sonst habe ich ja nur noch einen Bruder in Jena, dem ich gelegentlich schreibe. Eigentlich bin ich viel allein. Ich ziehe mich gerne zurück. Aber Langeweile habe ich nie. Ich lese gerne und brauche die Ruhe. An Aktivitäten im Haus Elisabeth nehme ich nur teil, wenn mir danach ist. Ich muss ja nichts mehr. Das ist das Gute. Das ist der Lohn des Alters. Aber wenn ich Lust auf Gesellschaft habe, gehe ich einfach vor die Tür. Da ist immer einer, immer was los. Alt sein ist nicht schön und doch bin ich dankbar für jeden Moment, der mir glücklich entgegenblickt. (kj)

Die Kindheit, wie sie früher war

Wir nahmen den anstehenden Jahreswechsel zum Anlass, gemeinsam mit unseren Bewohnern in die Vergangenheit zu blicken. Einen ganz besonderen Fokus legten wir hierbei auf die eigene Kindheit. Als Gesprächsanregung verteilten wir ein Spiel auf dem Tisch, welches Spiele und Spielsituationen von früher und heute zeigt. Diese mussten gemeinsam sortiert und zugeordnet werden. Die vielen Bilder weckten lebhafte Erinnerungen und vor allem die Frauen bekamen leuchtende Augen, als die wunderschönen Puppen abgebildet waren. Früher gab es noch keine Puppen, die richtig weinen konnten oder Ähnliches, doch jeder war froh über die eigene Puppe und besonders stolz war man, wenn diese noch echte Haare hatte, die man schick frisieren konnte. Viele Bewohnerinnen konnten noch den Namen der ersten eigenen Puppe angeben und die Anziehsachen und den Puppenwagen beschreiben. Alles wurde wie ein kleiner Schatz behütet und wie ein echtes Kind beschützt. Unsere männlichen Bewohner konnten sich noch lebhaft an das gemeinsame Cowboy- und Indianerspielen erinnern und an die wilde Zeit mit den Freunden, als man den ganzen Tag in der Natur unterwegs war. Ein Bewohner konnte sich sehr lebhaft daran erinnern, wie er nach der Schule mit seinen Brüdern den Garten bearbeiten musste. Direkt an diesen Garten hinterm Haus grenzte der örtliche Spielplatz mit Bolzplatz an. Bei der Gartenarbeit mussten sie dann voller Neid den anderen Kinder beim Spielen zuschauen. Nach erledigter Arbeit ging es jedoch durch ein kleines Loch flott rüber auf den Spielplatz und da war die lästige Arbeit schnell vergessen und das Leben war wieder gefüllt mit Spiel, Spaß und guten Freunden. Viele Bewohnerinnen und Bewohner haben auch eigene Enkelkinder und dadurch auch einen guten Einblick in die heutige Situation der Kinder. Immer wieder sind sie erstaunt über den Überfluss, der heute herrscht. Viel zu viel Spielzeug und die Kinder wissen trotzdem nichts mit ihrer Zeit anzufangen und verbringen die meiste Zeit alleine vorm Computer. Eine Bewohnerin sagte dazu: „Das hätte es damals bei uns nicht gegeben. Bei Wind und Wetter ging es raus auf die Straße und das ganze Spielzeug war auch nicht nötig. Wir hatten unsere Fantasie, die reichte uns völlig aus, um ganze Tage zu füllen.“ Damit wollen wir natürlich nicht die heutige Kindheit und Jugend schlecht reden, aber ein Resümee unserer geselligen Stunde könnte vielleicht sein, dass unsere Bewohner alles in allem ganz zufrieden mit der eigenen Kindheit sind. Natürlich gab es damals schwere Zeiten und man musste schneller erwachsen werden als heute, aber es war auch eine schöne Zeit und keiner möchte diese Zeiten missen müssen. (tvdb)

Bilder aus der Vergangenheit weckten lebhafte Erinnerungen

Offener Treff im Haus Am Waldrand

Ein fester Termin in unserem Veranstaltungskalender im Haus „Am Waldrand“ ist seit Langem der Seniorennachmittag, der jeden Donnerstag von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr in unserer Cafeteria stattfindet.

Hier treffen sich einmal wöchentlich Bewohner/-innen unseres Hauses, Angehörige und Menschen aus der Umgebung zu Kaffee und Kuchen in geselliger Atmosphäre. Einige unserer regelmäßigen Gäste kommen aus dem umliegenden Seniorenwohnpark, dessen Herzstück unser Heim bildet. Andere kommen von außerhalb zu uns, um sich mit Freunden und Bekannten zu treffen, neue Kontakte zu knüpfen, ein bisschen in Gesellschaft zu sein oder sich die Zeit zu vertreiben. Einige Besucher/-innen nutzen die Treffen regelmäßig als Spielenachmittage und spielen zusammen Brett- oder Kartenspiele. Andere sitzen einfach zusammen und tauschen sich über die letzten Neuigkeiten und Erfahrungen aus.

Ansprechpartnerin und Organisatorin des Seniorennachmittags ist Regina Ahrenbeck, die ehemalige Leiterin des Sozialen Dienstes in unserem Haus. Frau Ahrenbeck nimmt sich auch in ihrem Ruhestand noch ehrenamtlich die Zeit, den Seniorennachmittag für die alten und neuen Besucher/-innen weiter zu gestalten und ein offenes Ohr für Sorgen und Probleme zur Verfügung zu stellen. Unterstützt wird sie dabei tatkräftig von den Betreuungskräften ihres ehemaligen Sozialdienst-Teams und ehrenamtlichen Helferinnen.

Der Seniorennachmittag ist für alle interessierten Senior/-innen offen. Wir würden uns freuen, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen! (sl)

Regelmäßige Gäste: Frau Oellers, Frau Kollatschni, Frau Lybaert (oben), Frau Behling und Frau Wever (unten)

Frau Berisha (Betreuungskraft Sozialer Dienst)

Frau Ahrenbeck mit unseren Bewohnerinnen Frau Jansen, Frau Müller und Frau Bussas

Erinnerungen an die Hochzeit

Was ihr Herz fühlte, haben sie besiegelt. Das Jawort war ein Wort fürs Leben, eine Lebensentscheidung, die gefeiert werden musste. Der Tag der Hochzeit wurde herbeigefiebert und für damalige Verhältnisse gab es kaum ein größeres Familienfest. Die Erinnerungen daran sind im Gedächtnis eingebrannt. Da bedarf es keiner Fotos.

Am 4. August 1949 heiratete Frau Meyers in der Notkirche auf der Gangolfusstraße in Heinsberg. Der Selfkant-Dom war vom Krieg zerstört und zu der Zeit noch nicht wieder aufgebaut: Nach der Trauung richteten die Eltern bei ihr Hause ein großes Fest aus. Die Geschwister mit ihren Männern, Onkeln, Tanten, Cousinen und Vettern mit ihren Familien waren eingeladen – und alle waren da. Da gab es keine anderen Termine, die sich überschnitten. Eine Hochzeit war das Ereignis für die Familie. Und zu jeder Hochzeit wurde die immer größer werdende Familie fotografiert. Hinter dem Haus war eine große Wiese. Also alle raus zum Fototermin. Die Plätze wurden vom Fotografen genau angewiesen und es dauerte eine Weile, bis alle zu seiner Zufriedenheit aufgestellt waren. Heute sind diese Bilder die schönsten Erinnerungen und Frau Meyers ist froh, dass sich der Fotograf so viel Zeit genommen hat, alle so würdig zu platzieren.

Frau Peters heiratete im Jahre 1960 ihren Mann, in der Kirche St. Severin in Karken. Sie erzählt: „Wir hatten nicht viel damals, nur uns. Umso wertvoller erscheint mir heute noch mein wunderschönes Hochzeitskleid aus reiner Seide. Meine Schwester hatte es selbst extra für mich genäht. Damals war ¾ lang sehr modern und kleine Buchsbaumkränze waren drangenäht. Auf meinen Schleier hätte ich nicht verzichten wollen. Er galt als Symbol der Reinheit. Das spielte früher noch eine große Rolle. Wir feierten zu Hause ein gro-

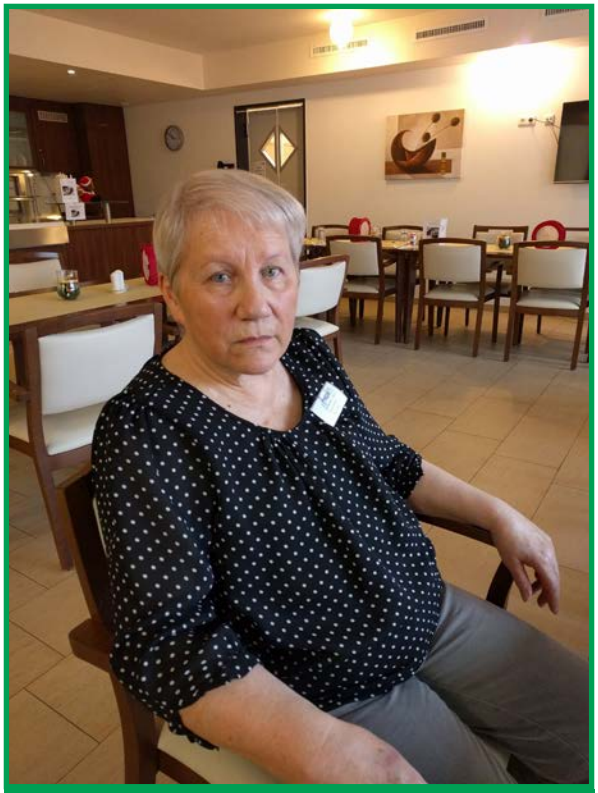
ßes Familienfest, das allen gut gefallen hat. Aber besser noch gefiel mir mein Mann im schwarzen Anzug und mit weißer Fliege. Ich war richtig verliebt. Auch wenn mein Mann vor zwei Jahren verstorben ist, liebe ich ihn noch heute."

Ein Jahr nachdem sich Franz und Leni Moll auf der Kirmes in Wassenberg kennengelernt hatten, bekam sie einen Verlobungsring zu Weihnachten. 1959 heirateten sie kirchlich. Die Schwiegermutter hatte alle Kuchen und Torten selber gebacken. Es war ein riesiges Fest. Franz hatte dreizehn Geschwister, Leni immerhin drei. Das Glück, den schönsten Tag im Leben im Bild festgehalten zu haben, war Franz und Leni nicht vergönnt. "Mein Schwager hatte einen ganz tollen Fotoapparat", erzählt Frau Moll: "Er hat einen ganzen Film vollgeknipst. Den hat er dann entwickeln lassen und der komplette Film war nichts geworden." Das Hochzeitskleid war geliehen, musste nach drei Tagen zurück. So war es leider auch nicht möglich, die Hochzeitsbilder nachzustellen. Von ihrer goldenen Hochzeit, die nun auch schon wieder über acht Jahre zurückliegt, gibt es aber umso mehr Fotos. Frau Moll lebt nun seit vier Jahren im Haus Am Waldrand. Herr Moll besucht seine Frau, wenn es seine eigene Gesundheit zulässt, mehrmals die Woche. (kj)

„Wer rastet, der rostet“

Erna Houben ist seit 15 Jahren bei Kuijpers im Reinigungsteam beschäftigt. Sie arbeitet 31 Stunden die Woche, hat eine 80-Prozent-Stelle und würde auch 100 % schaffen, sagt sie und lacht, als ich sie frage, ob ihr die Arbeit denn nicht langsam zu anstrengend werde. „Nein“, antwortet sie spontan: „Putzen ist ein bisschen doof manchmal, aber nicht zu anstrengend.“

Frau Houben ist jetzt 76. Sie könnte längst im Ruhestand sein. Auf meine Befürchtung, dass sie noch arbeite, weil die Rente nicht reiche, winkt sie ab: Sie müsse nicht arbeiten. „Wer rastet, der rostet“, zitiert sie eine Redensart. „Ich habe keine Lust, zu Hause vor mich hin zu rosten“, sagt Frau Houben lachend: „Ich bin froh, dass man mich hier in meinem Alter noch arbeiten lässt.“



In der Caféteria Am Waldrand

Ihr Mann ist Rentner, mittlerweile 79 Jahre alt und gärtnert noch nebenher. Sich selbst und ihren Mann beschreibt Frau Houben als starke Charaktere, die sich trotz gelegentlich unterschiedlicher Meinungen gut verstünden. Die beiden haben schon goldene Hochzeit gefeiert.

Frau Houben ist geboren und aufgewachsen in Marienberg. Sie ist gelernte Bürokauffrau, hat in Architekturbüros und Bauunternehmen gearbeitet. Danach hat sie jahrelang die Familie versorgt. In ihrem Haus war immer viel zu tun. Sie hat alles gemacht, alle versorgt und sogar die Hecke geschnitten. Sie hat zwei Kinder großgezogen, einen Jungen und ein Mädchen, auf die sie sehr stolz ist. Der Sohn hat Betriebswirtschaftslehre studiert und arbeitet heute in leitender Funktion. Die Tochter ist gelernte Arzthelferin, hat eine Weile pausiert wegen ihres Kindes, das inzwischen 8 Jahre alt ist. Sie arbeitet nun ebenfalls für Kuijpers in der Tagespflege. Frau Houben hat insgesamt drei Enkelkinder, alles Jungen. Die beiden älteren, 23 und 19 Jahre alt, leben, seit ihre Mutter verstorben ist, bei Frau Houben und ihrem Mann.

Als ihr Mann in Rente ging, beschloss Frau Houben, wieder zu arbeiten. In ihrem ursprünglichen Beruf fand sie aber keine Stelle mehr. Man fand sie mit damals 62 schon zu alt. Ihre Entscheidung fürs Putzen war eine Pragmatische. Frau Houben hatte jah-

relang ein ganzes Haus geputzt und dachte sich: „Das kannst du auch beruflich machen." Dass sie zu Kuijpers kam, war reiner Zufall. Dort arbeitete sie dann anfangs im Haus „Selfkant" in Gangelt und mittlerweile im Haus „Am Waldrand" in Wassenberg.

Sie arbeitet gerne bei uns, auch wenn es nicht immer einfach ist. „Wenn man sieht, wie schlecht es vielen im Alter gesundheitlich geht, weiß man erst, wie dankbar man sein muss," sagt Frau Houben. „Einige hier im Heim sind jünger als ich."

Sie mag die Menschen, nicht das Putzen, das merkt man ihr an. Sie legt großen Wert auf respektvollen Umgang und duzt zum Beispiel die Bewohnerinnen und Bewohner nur, wenn dies ausdrücklich gewünscht wird.

Frau Houben ist zusätzlich im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen geschult. Außerdem hat sie gelernt, wenn Bewohnerinnen oder Bewohner manchmal aufgrund ihrer Erkrankungen oder aus anderen Gründen ungehalten oder unfreundlich sind, dies nicht persönlich zu nehmen.

Auf die Frage, wie sie sich fit hält, erklärt Frau Houben, dass sie sehr auf ihre Ernährung achtet. „Man sollte am besten immer quer durch den Gemüsegarten essen", erklärt sie. Sie vermeide als bedenklich geltende Inhaltsstoffe und Nahrungsmittelzusätze, wo dies möglich sei - Aluminium etwa, das in den letzten Jahren in Verdacht geraten ist, an verschiedenen Krankheiten beteiligt zu sein. Außerdem schwöre sie auf Naturheilverfahren. Frau Houben

Erna Houbens Arbeitsplatz

versucht, auf dem Laufenden zu bleiben, was die Entstehung von Erkrankungen angeht, die im höheren Lebensalter häufiger vorkommen. Sie hofft, dass man mit einer gesunden Lebensweise vielleicht ein bisschen gegensteuern kann. Dann erzählt sie über Synapsen, Reizübertragung und Ablagerungen im Gehirn, die bei Alzheimer-Demenz typisch sind. Sie weiß gut Bescheid.

Frau Houben schwört auf Nahrungsergänzungsmittel, sogar auf einige, von denen man hierzulande noch nicht so häufig gehört hat: Nattokinase zum Beispiel. Nattō ist ein Lebensmittel aus gekochten und fermentierten Sojabohnen, das in Japan schon seit etwa tausend Jahren gegessen wird und in der japanischen Ernährung sehr verbreitet ist. Bei der Fermentierung entstehen unter anderem B-Vitamine und

Nattokinase, das besagte Enzym, dem gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Dass Japan die höchste durchschnittliche Lebenserwartung weltweit hat, führen Wissenschaftler teilweise auf den hohen Konsum von Sojabohnenprodukten, vor allem Nattō, zurück. Mit Nattokinase soll der gesundheitliche Nutzen auch denjenigen zuteilwerden, denen Nattō nicht schmeckt.

Schließlich erzählt Frau Houben über oligomere Proanthocyanidine (OPC). Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem in Apfel- und Traubenkernen, rotem Weinlaub und Ginkgoblättern vorkommen, bei denen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften beobachtet wurden. „Schlag das mal nach," rät sie mir, und das musste ich auch, sonst hätte ich nicht gewusst, wie man es schreibt.

„Der Körper braucht Bewegung und der Geist braucht Input", sagt Frau Houben. Arbeiten geht sie, wie sie mir erklärt, in erster Linie, damit sie in Bewegung bleibt. In ihrer Freizeit geht sie außerdem noch gerne wandern. Sie hat eine riesengroße Bibliothek, erzählt sie. Sie liest jeden Tag, auch gerne abends vor dem Einschlafen. „Aber fast nur Sachbücher, keine Romane. Und manchmal auch Fiktives, aber mit Bezügen zur Wirklichkeit."

Nach ihren Plänen und Träumen befragt, erzählt Frau Houben, dass sie immer zum Nordkap wollte, auf einem Schiff „und dabei die Musik von Grieg hören". Ihr Mann wolle nicht mit zum Nordkap, sagte, dass sie alleine fahren solle. Ohne ihren Mann möchte Frau Houben die Reise aber nicht machen und so wird sie wohl ein Traum bleiben.

„Ich bin gläubig, aber nicht religiös," erzählt Frau Houben. „Meine innere Waage muss immer ausgeglichen sein", sagt sie auf die Frage nach einer Lebensphilosophie: „Darauf achte ich, wenn mir jemand zu nahe tritt."

Sie selbst kann sich nicht vorstellen, in einem Altenheim zu leben, zumindest jetzt noch nicht. Es wäre ihr jedoch lieber, als sich von ihren Kindern pflegen zu lassen, wenn sie irgendwann Pflege benötigen sollte.

Wir wünschen Frau Houben, dass sie noch lange so fit bleibt und uns im Haus Am Waldrand noch ein Weile erhalten bleibt. (sl)

Alle Neune

Unser sozialer Dienst und die Betreuungskräfte im Haus Am Waldrand organisieren regelmäßig kleine und größere Ausflüge, die ein bisschen Abwechslung in den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohner bringen. Auch wenn wir im Haus schon eine Reihe abwechslungsreicher Aktivitäten anbieten, ist es besonders in der kalten Jahreszeit, wenn man nicht so viel Gelegenheit hat, draußen etwas zu unternehmen, zwischendurch immer wieder schön, einfach mal herauszukommen aus dem Wohnbereich oder den eigenen vier Wänden, um andere Gesichter und eine andere Umgebung zu sehen. Damit keine Langeweile aufkommt, versuchen wir uns bei der Auswahl unserer Ausflugsziele mit unseren interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern abzustimmen. Diesmal ging es zum Kegeln, nachdem wir mit einer kleinen Gruppe Bewohner/-innen festgestellt hatten: „Das haben wir schon viel zu lange nicht mehr gemacht!“

Kalt, aber herrlich sonnig war es, als wir an einem Wochenende am Jahresanfang zu einem Spaziergang aufbrachen, der die nahe gelegene Kegelbahn zum Ziel hatte. In dem gemütlichen Lokal „Zur Rennbahn“ angekommen, versorgten wir uns erst einmal mit Kaffee und kalten Getränken, um gleich danach reihum ein paar Probewürfe zu machen. Ein bisschen aus der Übung waren fast alle aus unserer lustigen Kegelrunde, zumindest die, die überhaupt mal Übung hatten. Aber das interessierte uns nicht, denn uns ging es darum, Spaß zu haben. Den hatten wir auf jeden Fall, auch wenn bei so einigen Würfen nicht ganz das gewünschte Resultat erzielt wurde und zum Beispiel unsere Bewohnerin Frau Gesper wiederholt lachend „Pudel“ rief, weil die Kugel in der Rinne landete. Eine hatte geübt, so viel stand fest: Frau Simons, unsere neue Leiterin im Sozialen Dienst. Sie räumte am Ende verdient ein Krönchen für den Sieg ab. (sl)

Frau Gesper und Herr Petrides

Frau Simons in Aktion (Sozialer Dienst)

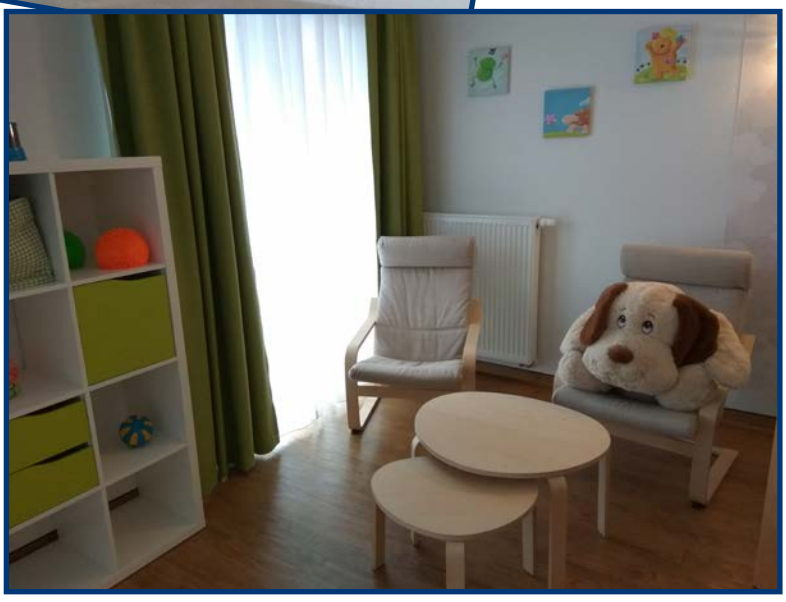
Neueröffnung „Nimmerland“

Am 1. Februar 2018 wurde in Oerath (Erkelenz) die neue Wohngemeinschaft für intensivpflegerisch zu versorgende Kinder eröffnet. Es wurde ihr der süße Name „Nimmerland“ gegeben, der natürlich an die Kindergeschichte „Peter Pan“ erinnert.

Sofort habe ich erkannt, wer alles zum Team gehören muss, da die Mitarbeiter in frühlingsgrüne Kittel gekleidet waren. Das Team wird von Linda Podobinski geleitet. Sie hat direkt jeden Ankömmling freundlich begrüßt und herumgeführt. Dabei wurde sie von ihren Teamkollegen und Oliver Krings (Geschäftsfeldleitung Ambulante Pflege) sowie René Rütten (Fachbereichsleitung Intensivpflege) eifrig unterstützt.

Zu den interessierten Besuchern gehörten Vertreter der Stadt Erkelenz wie der erste Beigeordnete Dr. Gotzen. Außerdem kamen Vertreter der Krankenkassen, Therapeuten, verschiedene Dienstleister, Ärzte der Kinderkliniken, Einrichtungsleiter der Pflegedienste Kuijpers sowie der Geschäftsführer Ralf Eiche und Betreiber Pascal Kuijpers selbst.

Diese einmalige Wohngemeinschaft bietet umfassende therapeutische Angebote im



Bereich Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie und psychiatrische Betreuung. Außerdem gibt es hier auch einen einladenden Snoezelraum zur Entspannung und Entfaltung der Kleinen.

Schon beim Betreten sind mir die vielen bunten Farben aufgefallen. Ich kam aus dem Staunen nicht mehr heraus, wie liebevoll die

Snoezelraum

Zimmer eingerichtet sind. Niemand würde leugnen, dass man sich hier wahnsinnig viel Mühe gegeben hat. Nichts erinnert an Probleme oder Krankheit. Es kommt einem eher wie das Haus einer Großfamilie oder ein Kindergarten vor. (ah)

René Rütten, Oliver Krings, Linda Podobinski, Christel Kühnemann, Udo Valter, Anja Brug, Sandra Stevens

Ihre Meinung ist uns wichtig

Wer hätte gedacht, dass jährlich die Zufriedenheit unserer Bewohner abgefragt wird. Und das nicht nur mal eben im Vorbeigehen oder zwischen den Aktivitäten. Nein, in einem persönlichen Gespräch wird jede Bewohnerin, jeder Bewohner einzeln befragt. Ich darf bei einer solchen Unterhaltung dabei sein. Und ich wundere mich, wie intensiv nachgefragt wird. Von Frau Brokop, einer sehr kritischen Beobachterin, wird diese Befragung nicht als stumpfsinnige, lästige Notwendigkeit angesehen, sondern als ernst zu nehmender Teil des Heimlebens, bei dem sie im Mittelpunkt steht und ihre Meinung wirklich gefragt und wichtig ist – auch wenn sie etwas skeptisch ist, was das Ergebnis betrifft. Die Bewohner werden im Vorfeld darüber aufgeklärt, dass der Fragebogen anonym oder mit Namen versehen abgegeben werden kann. Die Heimleitung ist nicht daran interessiert, herauszufinden, wer etwas zu bemängeln hat, sondern möchte eventuelle Missstände für alle gleichermaßen abstellen und Bewährtes erhalten. Ich darf feststellen, dass die Fragen auf dem Bogen von Karin Reißen, Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes, genauestens und mit Beispielen erklärt werden, sodass Frau Brokop die Möglichkeit hat, intensiv darüber nachzugrübeln, um eine gut durchdachte Antwort geben zu können. Nicht jeder im Haus ist in der Lage, so präzise Rede und Antwort zu stehen. Auf den Bögen einiger Bewohner kann nur angekreuzt werden, was wirklich verstanden und sinngemäß beantwortet wird. Umso wichtiger sind die kritischen Betrachtungen von Frau Brokop, die ihre Situation konzentriert widerspiegelt und auch Verbesserungsvorschläge einbringt. Erarbeitet wird die Situation rund ums Haus. Zur Sprache kommen das Personal und die Pflege. Auch die gereichten Mahlzeiten werden im Allgemeinen benotet sowie der Soziale Dienst und seine Angebotspalette und einiges mehr. Es ist eine Menge Arbeit für Herrn Krings und Frau Isele-Pohl, denn sie sind für die Auswertung der Befragungen verantwortlich. Den Bewohnern gelingt es, dank ihrer Offenheit und Ehrlichkeit, immer wieder Verbesserungen anzuregen. Manchmal sind Veränderungen nicht von heute auf morgen möglich, aber die Heimleitung ist bestrebt, alle Anregungen zu berücksichtigen und so mit der Zeit immer wieder ein wenig besser zu werden. (kj)

Wir entspannen uns – Fantasiereise

Die dunklen Tage, das nasskalte Wetter und die stürmischen Winde laden uns dazu ein, es uns gemeinsam mit den Bewohnern so richtig gemütlich zu machen. Gerne nutzen wir dazu sogenannte Fantasiereisen. Fantasiereisen sind kurze Geschichten, die eine entspannende Wirkung auf den Zuhörer haben sollen. Sie werden von einem Sprecher langsam vorgetragen und zwischen den einzelnen Absätzen der Geschichte werden kurze Pausen gemacht, welche die Entspannung vertiefen. Um sich so gut wie möglich entspannen zu können, nehmen die Hörer eine angenehme Sitz- oder Liegeposition ein. Aufgrund der geringeren Muskelspannung stellt sich eine körperlich-seelische Entspannung ein. Genug der Theorie: Wir nehmen Sie einfach mal auf eine kurze Entspannungsreise in unser Winterwunderland, eine gemütliche Sitzposition ist obligatorisch: Wir sitzen vor einem warmen Kamin, neben uns steht eine dampfende Tasse mit wohltuendem Tee. Der Kamin steht in einer gemütlichen Berghütte und wenn wir rausschauen, erblicken wir ein wunderschönes Bergpanorama. Unser Blick wendet sich dem Fenster zu und wir sehen, wie der Schnee – dicke wunderschöne Flocken – langsam zum Boden sinkt. Der Ausblick ist so friedlich und wir entscheiden uns, die Hütte zu verlassen und im weißen, unberührten Schnee spazieren zu gehen. Dick eingepackt in viele wärmende Lagen verlassen wir das Haus. Eine Stille umfängt uns, wie nur der Schnee sie zu schaffen vermag, eine friedliche Stille. Der Schnee knirscht unter unseren Füssen und wir sinken leicht in den Schnee hinein. Das Bergpanorama vor unserer Haustüre ist eine wahre Freude für unsere Augen und eine innere Stille erfüllt uns. Wir sind weit weg von unserem eigenen Alltag entfernt und können die klare Bergluft in vollen Zügen genießen. Wir gehen langsam in Richtung Tal und durchqueren hierbei einen kleinen Tannenwald – die Äste hängen schwer herunter von dem ganzen Schnee. Überall herrscht immer noch Stille, unsere Schritte sind das einzige Geräusch in diesem Wald. Nachdem wir eine schöne Runde gedreht haben und unser Gesicht schon langsam vor Kälte prickelt, kehren wir zurück in unsere Hütte und genießen vorm Kamin zum Abschluss noch einen Tee.

Mit diesen Hilfsmitteln wird jede Fantasiereise zur Wohltat

Wir hoffen, dass Ihnen dieser kleine Einblick gefallen hat und wir ein wenig Entspannung weitergeben konnten. (tvdb)

Hilfe, die Blüten trägt

Generationengeschichte

„Mensch Mama! Ich wollte gerade etwas vom Fernseher aufnehmen. Dann darfst du nicht dazwischensprechen. Jetzt habe ich deine Stimme auf Band und die Aufnahme ist versaut."

Ich erinnere mich genau an solche Momente, in denen das Technikverständnis meiner Mutter auf das meine traf. So etwas Simples wie einen Kassettenrekorder musste ich ihr mehrfach erklären und trotzdem schien mir immer, sie habe Angst ihn zu bedienen. Trotzdem überwand sie sich und freundete sich mit meinen Alltagsprodukten an. Witzig fand ich das schon und wir haben oft zusammen darüber gelacht. Auch wenn Mama das, aus meiner heutigen Sicht betrachtet, gar nicht so lustig fand. Gut für meine Mutter, dass sich LPs und Kassetten so lange gehalten haben. Sie brauchte sich nicht mehr großartig umzustellen.

Schlecht für mich allerdings, denn als ich Kinder hatte, rollten CD-Player aller Art auf den Markt, nur um von MP3-Playern und Laptops verdrängt zu werden. Immer kleiner werdende Geräte mit immer mehr Möglichkeiten, mit und ohne Kabel, ergriffen Besitz von meinem Zuhause und ich hatte kaum Ahnung, wie alles funktionierte. Ich überlegte kurz, ob ich diese Trends überhaupt noch brauche oder ob ich mich ihnen einfach verweigere. Dann aber musste ich feststellen, dass ich irgendwann gar nicht mehr mitkommen würde. Jetzt waren meine Kinder gefragt, und auch sie lachten über mein vor ein paar Jahren so hoch gelobtes Technikverständnis.

Noch heute denke ich an meine Mutter, wenn ich von einem meiner Jungs Neues am PC oder meinem Handy lerne. Sie amüsieren sich köstlich, wie ich der Technik hinterherhinke. Aber ich lasse mich nicht beirren und abhängen schon gar nicht. Meine Hoffnung, heutige Neuheiten ignorieren zu können, habe ich aufgegeben. Ich

erfreue mich an Informationen, die Blüten treiben und beanspruche immer seltener die Nerven meiner Söhne. Auch mein Ego ist dankbar über diese Entscheidung. Ich bin stolz auf alles, was ich ohne Hilfe zustande bringe und das ist mittlerweile eine ganze Menge.

Ich hoffe, dass ich am Aufblühen meiner Mutter so maßgeblich beteiligt war wie meine Jungs an meinem. Wahrscheinlich denken meine Söhne auch mal an mich, wenn sie sich das Neuste vom Neusten von meinen möglichen Enkeln erklären lassen müssen. Auch wenn sie sich das heute noch nicht vorstellen können. (kj)

PFLEGEDIENSTE Kuijpers

STATIONÄR · AMBULANT · TAGESPFLEGE · BETREUTES WOHNEN

Sie brauchen Hilfe? Wir kümmern uns!

- Unser Ziel ist es, Ihre Selbstständigkeit in der eigenen häuslichen Umgebung zu erhalten und zu fördern.
- Eine ausführliche und persönliche Beratung bildet den Grundstein.
- Sie entscheiden, wie wir Ihnen am besten helfen können.
- Egal, ob pflegerische Leistungen , hauswirtschaftliche Versorgung, Familienpflege oder Beratung: Wir leisten nach Ihren Wünschen.
- Sie erreichen uns 24 Stunden am Tag für pflegerische Notfälle.

Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit uns

Anke Wellmann
Leiterin des ambulanten
Pflegedienstes Wassenberg

Tel. 02432 - 90 70 440
wellmann@kuijpers.de

Tamara Krings
Leiterin des ambulanten
Pflegedienstes Baesweiler

Tel. 02401 - 89 67 85 70
t.krings@kuijpers.de

Natasa Cvorovic
Leiterin des ambulanten
Pflegedienstes Erkelenz

Tel. 02431 - 97 25 477
cvorovic@kuijpers.de