

# CellitinnenForum

03/2019 Zeitschrift der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria



## ALLES GEREGELT?

# Inhalt

## **Titel | Thema**

<b>Alles geregelt?</b>	
Im Alter noch mal umziehen?	4
Gemeinsam statt einsam	6
Vorausschauend handeln	8
Rechtzeitig die Weichen stellen	10
Pflege ist keine Einbahnstraße	11
Ambulante Hilfen	12
Aus der Klinik entlassen – und nun?	14
Was kostet Sie die Pflege?	16
Mit 75 noch Gewichte heben?	18
„Wenn ich nicht mehr reden kann ...“	20

## **Medizin | Betreuung**

Hilfen für die Seele	21
Medizin hautnah	22
Gesund um die Welt	24
Rheumapatienten besser versorgt	26
Gemeinsam gegen Herzinsuffizienz	27
Alt und pflegebedürftig in Indien	28
Prävention von sexualisierter Gewalt	30
Veranstaltungen der Häuser	31

## **Profile | Personen**

Was macht eigentlich...?	32
--------------------------	----

## **Glauben | Leben**

Herzlichen Glückwunsch!	33
Zwölfte Sternwallfahrt	34
Ein besonderer Neubeginn	36
Kunst und Künstler	38
Mit Maria unterwegs	39
Wort und Mensch	41
Apostel der Hoffnung	42
Vor 60 Jahren...	42

## **Idee | Einsatz**

Ein attraktives Dienstplanmodell	43
Ehrenamtstag der Region Düren	44
Neustart am Petrus-Krankenhaus	46

## **Feste | Feiern**

Auf gute Nachbarschaft!	48
-------------------------	----

## **Kultur | Freizeit**

Urlaub vom Seniorenhaus	50
Buchtipps	52
Spüre die eigene Kraft	53
Licht an, Vorhang auf	54
Kunst in unseren Häusern	55

## **Kurz | Kompakt**

Erfolgreiche ‚Eifeler Nacht‘	56
Erst Kirche, dann Brauhaus	56
Der 100. Micra® ist implantiert	57
Klicken Sie doch mal rein!	57
Alles, was uns gut tut	58
‚Letzte Hilfe‘ will gelernt sein	58
Bewegende Momente	59
Herzlich willkommen!	59
Behandlungsschwerpunkte	60
Kontakte	62

# Editorial



Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

wie wichtig es ist, sich frühzeitig mit dem Lebensabschnitt jenseits der 75 Jahre zu beschäftigen, wurde mir kürzlich erst wieder deutlich vor Augen geführt. Da pflegte ein älterer Herr, selbst stramm auf die Neunzig zugehend, liebevoll seine, wenn auch nur leicht an Demenz erkrankte Frau. Die aus Hamburg angereiste Tochter bat mich um Rat. Ihr Vater sei mit der Situation völlig überfordert. Es fehle an helfenden Händen. Die Tochter konnte für einige Tage ihren Vater unterstützen, wusste aber nicht, wie es dann weitergehen sollte. Wie komme ich an einen Pflegedienst? Wer übernimmt welche Kosten? Was muss außerdem geregelt werden? Diese Fragen ließen sie schier verzweifeln.

In einem Gespräch mit einer der im Cellitinnenverbund tätigen Pflegeberaterinnen wurde schnell klar: Kurzfristig war der Alltag des Ehepaares nur mithilfe eines ambulanten Pflegedienstes aufrechtzuerhalten. Außerdem musste der Medizinische Dienst informiert werden, um den Pflegegrad der Frau festzustellen. Beides leitete die Beraterin schnell in die Wege. Mittlerweile hat die Ehefrau den Pflegegrad 2 erhalten, geht zweimal in der Woche in eine Tagespflege, der ambulante Pflegedienst und eine Haushaltshilfe unterstützen im häuslichen Umfeld. In der Familie wurde geprüft, ob und wer welche Vollmachten hat und beide Ehepartner möchten eine Patientenverfügung verfassen. Der ältere Herr überlegt, in absehbarer Zeit mit seiner Frau in das Service-wohnen einer Senioreneinrichtung zu ziehen. Auch bei dieser Entscheidung unterstützt ihn die Beraterin mit hilfreichen Informationen.

Wir sichern uns mit Kranken-, Lebens- oder Hausratversicherungen gegen viele Unwägbarkeiten des Lebens ab, sparen Geld für die in 16 bis 18 Jahren anstehende Berufsausbildung unserer Kinder oder investieren früh in Zusatzrenten – doch wie und wo es weitergehen soll, wenn Körper und Geist nicht mehr so richtig mitmachen, das schieben wir auf die lange Bank oder überlassen es überforderten Angehörigen. In der Akutsituation sind wir dann hilflos, wenn noch nicht einmal Adressen von Beratungsstellen zur Hand sind und wichtige Vollmachten fehlen.

Mit dieser Ausgabe des CellitinnenForums liefern wir Ihnen Tipps und Impulse, die Ihnen und Ihren Angehörigen helfen sollen, so lange wie möglich selbstbestimmt leben zu können.

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Th. Gäde'.

Thomas Gäde  
Geschäftsführer  
der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

# Im Alter noch mal umziehen?

Jeder Lebensabschnitt hat seine eigenen Erfordernisse



Mit zunehmendem Alter wird das Wohnen in einem Haus oder einer größeren Wohnung mühsamer. Nicht nur das Treppensteigen, um vom Erdgeschoss ein Stockwerk höher zu kommen, auch die Pflege eines großen Gartens kann Probleme bereiten. Und das Sauberhalten vieler Räume, die eventuell noch vor Jahren von Kindern bevölkert wurden, kann darüber hinaus plötzlich zur Belastung werden.

Doch – Hand aufs Herz – wer gibt schon gerne sein Zuhause im Hinblick auf das Alter auf? Viel hat man womöglich im Laufe seines Lebens investiert, um alles nach seinen Vorstellungen zu gestalten. Die gewohnte Umgebung vermittelt zudem Sicherheit und Geborgenheit. Und: Je älter ein Mensch wird, desto schwerer fällt es ihm, sein gewohntes Umfeld zu verlassen.

Dieser Überzeugung sind jedenfalls Andreas (67) und Regina (67) Klosinski. Daher haben sie sich bereits vor rund zehn Jahren dazu entschlossen, in eine kleinere und altersgerechtere Wohnung zu ziehen. Das Haus, in dem sie ihre drei Kinder großgezogen haben, überließen sie schließlich 2011 der ältesten Tochter und deren Familie günstig zur Miete.

Wie kam es, dass Sie sich zu diesem Schritt des Wohnungswechsels bereits mit Ende fünfzig entschlossen haben? Für viele stellt sich die Frage nach einem altersgerechten Wohnen ja erst viel später.

RK: Unsere älteste Tochter Julia ist mit ihrem Mann während ihres Studiums in eine 63 m<sup>2</sup> große Wohnung direkt neben unserem Haus hier auf dem Grundstück gezogen. Diese

Wohnung wurde aus den ehemaligen Betriebsräumen meines Vaters neu geschaffen. Der hatte hier eine Imkerei und nach seinem Tod hat keiner aus der Familie den Betrieb weitergeführt.

AK: Nachdem unsere Tochter zwei Kinder bekommen hatte, war bald klar: Die Wohnung ist zu klein. Wir haben gemeinsam zum Schulantritt der ältesten Enkeltochter, die dann ein eigenes Zimmer benötigte, den Entschluss gefasst, den Wohnraum zu tauschen. So behalten wir die räumliche Nähe zu unserer Tochter und unseren Enkeln. Und unsere bisherige Wohnung ist mit 130 m<sup>2</sup> geradezu ideal für eine Familie.

Ist Ihnen der Wechsel schwer gefallen?

RK: Ja, natürlich.

AK: Das sind 40 Jahre Leben, die sich da angesammelt hatten. Wir haben schließlich unsere Kinder dort großgezogen. Außerdem mussten wir uns von sehr vielen Dingen trennen und uns auf wenige ausgesuchte Möbel beschränken. Aber wir waren beide überzeugt: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt. Wir wa-



ren in einem Alter, in dem man sich noch ganz bewusst von Dingen trennen und das auch gut wegstecken kann. Denn: Je älter man wird, desto unflexibler wird man auch. Das hatten wir bei unseren eigenen Eltern gesehen.

### Was sind die Vorteile der kleineren Wohnung?

*RK:* Ach, es ist viel weniger zu putzen (lacht) und alles ist überschaubarer. Unsere neue, kleinere Wohnung ist zudem ganz anders gestaltet. Sie liegt im Erdgeschoss, es gibt keine Stufen und keine Treppen und sie hat ein viel kleineres Bade- und Schlafzimmer. Dafür eine offene Küche mit Übergang in ein Wohnzimmer. Wir haben vor dem Einzug auch noch einiges investiert: Die Dusche beispielsweise hat keinen Einstieg mehr – eine Stolperfalle weniger.

### Sehen Sie auch Nachteile?

*RK:* Das Thema Weihnachten hat mich längere Zeit beschäftigt. Wir haben ja noch zwei weitere Kinder, die nicht hier in der Stadt wohnen, aber natürlich mit ihren Familien zu Besuch kommen. Gerade an Weihnachten ist es noch so, dass wir uns alle treffen. Das sind dann schon eine Menge Menschen, die in



Regina und Andreas Klosinski

unserer kleinen Wohnung nur schwerlich alle Platz finden. Wir haben es dann so geregelt, dass bei Familienzusammenkünften bei unserer ersten Tochter ‚im großen Haus‘ gefeiert wird. Eigentlich ist das auch ganz schön, weil sich die Arbeit damit verteilt.

### Haben Sie diesen Schritt irgendwann auch mal bereut?

*AK:* Nein, zu keinem Zeitpunkt. Meines Erachtens ist das voll und ganz für uns aufgegangen. Diejenigen, die die Möglichkeit dazu haben, sollten aus meiner Sicht frühzeitig so ein wohnungsbezogenes ‚Runterschalten‘ wagen.

*RK:* Also, ich habe es auch nie bereut. Es verändert die Denkweise im positiven Sinn. Man fragt sich viel öfter bei einer Anschaffung: Brauche ich das jetzt wirklich? Denn der Platz ist ja begrenzt. Und es ist einfach auch eine Erleichterung,

zu wissen, dass man sich nicht mehr um so viel kümmern muss. Wir hatten natürlich auch großes Glück, dass wir auf dem gleichen Grundstück bleiben konnten und sich unser Umfeld dadurch nicht verändert hat. Um den großen Garten kümmern sich unsere Tochter mit Ehemann und Kindern und wir selbst, soweit es geht, gemeinsam.

### Haben Sie weitere ‚Vorkehrungen‘ für das Alter getroffen?

*RK:* Wir haben jeweils Patientenverfügungen und ein Testament, mit dem wir sichergestellt haben, dass der länger Lebende gut versorgt ist. Wir hoffen natürlich, noch lange fit zu bleiben. Zu diesem Zweck haben wir uns kürzlich einen kleinen Hund angeschafft. Ein Hund zwingt zum Gehen an der frischen Luft. Und wer nicht mehr so oft Treppen steigt, der braucht einen Bewegungsausgleich.



# Gemeinsam statt einsam

Eine kurze Bestandsaufnahme der Wohnmöglichkeiten

Im Alter alleine leben und wohnen – das ist für viele ein Alptraum. Aber auch jüngere Menschen machen sich Gedanken um ihr Wohnen in der Zukunft. In Zeiten von akutem Wohnraumangel und teuren Mieten entwickeln sich Wohn- und Lebensraumprojekte, die eine fast ausgestorbene Form des Zusammenlebens wieder aktivieren: das Dorfleben.

Familien mit pflegebedürftigen Angehörigen, Alleinstehende mit oder ohne Betreuungsbedarf sehnen sich nach mehr Gemeinschaft, helfender Nachbarschaft und Austausch über Generationengrenzen hinweg. So ist es nicht verwunderlich, dass Genossenschaftswohnprojekte derzeit zunehmend nachgefragt werden.

## Genossenschaftswohnen und Mehrgenerationenhaus

Die grundlegende Regel im Genossenschaftswohnen ist einfach: Wer eine Wohnung bekommt, zahlt eine Einlage, die beim Auszug zurückgezahlt wird. Es gibt gemeinschaftlich genutzte Räume für Veranstaltungen, Lagerplätze für Einkaufskooperativen, zum Beispiel Lebensmittel-Großeinkäufe, Werkstätten und Gästewohnungen. Fest eingeplant sind außerdem gemeinschaftlich betriebene Flächen wie Gärten zum Gemüseanbau, Gemeinschaftsküchen und -speisesäle für die Menschen, die ihr Essen in geselliger Runde einnehmen wollen. Dorfgasthöfe oder Marktplätze fördern das gesellschaftliche Miteinander. Die Leitbilder und ideellen Ausgestal-

tungen der Genossenschaften sind dabei so unterschiedlich und bunt, wie man es sich nur vorstellen kann: vom Ökodorf mit fast ausschließlicher Selbstversorgung über Wohn-genossenschaften von Frauen für Frauen bis hin zum gemeinschaftlichen und nachhaltigen Mehrgenerationenwohnen sind keine Grenzen gesetzt. Als Beispiele werden oft die Genossenschaften ‚Uferwerk‘ in Brandenburg, ‚Use Dorp, use Heimat‘ im Münsterland, das Gemeinschaftsdorf ‚Sieben Linden‘ in Sachsen-Anhalt und der Beginenhof Köln-Widdersdorf genannt.

Abweichend davon wird in Mehrgenerationenhäusern per Definition nicht gewohnt, aber dennoch ausgiebig gelebt: Sie sind Begegnungs-orte, an denen das Miteinander der

Generationen aktiv gelebt wird. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und sollen so wiederherstellen, was vielen Menschen oft fehlt: ein nachbarschaftliches Miteinander in der Kommune. Mehrgenerationenhäuser stehen allen Menschen offen – unabhängig von Alter oder Herkunft. Hier helfen jüngere Mitmenschen älteren und umgekehrt. Interessierte können sich mit ihren Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen. Sie ermöglichen Hausaufgabenhilfe, Kinderbetreuung, gemeinsames Handwerkern, Basteln, Kochen – je nach Gegebenheiten. Die Angebote beruhen auf freiwilligem Engagement.

### Leben in Senioreneinrichtungen

Tatsächlich Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen ist mit den bisher beschriebenen Angeboten jedoch nicht immer geholfen. Schließlich fördern sie nicht nur, sondern fordern auch viel Eigeninitiative, die nicht jeder leisten kann oder will. Daher gibt es genug Menschen, die auf die ‚klassischen‘ Angebote von Senioren- und Pflegeeinrichtungen zurückgreifen.

Wer zwar noch alleinbestimmt und alleinverantwortlich leben kann, aber bestimmte Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchte oder muss, ist im Servicewohnen gut aufgehoben. Hierbei wird in einer Senioreneinrichtung Wohnraum angemietet. Zusätzlich können weitere Leistungen wie Hausnotruf und Putzservice oder die Vermittlung von ambulanter Pflege und Betreuung vertraglich eingebunden werden, wobei nicht alle Leistungen zwangsläufig in An-

spruch genommen werden müssen. Die Mieter können darüber hinaus an den zahlreich stattfindenden Freizeit- und Unterhaltungsprogrammen teilnehmen. Über die vertraglich vereinbarten allgemeinen Dienstleistungen hinaus gibt es eine Reihe von Serviceangeboten, die zusätzlich gebucht werden können. Dazu gehören beispielsweise das Mahlzeitenangebot im Hausrestaurant, der Zimmer- oder der Einkaufsservice.

### Zusätzliche Angebote

Wer noch zu Hause lebt, einen Pflegebedarf hat und nicht ganze Tage allein sein kann, findet in der Tagespflege eine gute Anlaufstelle. Pflegebedürftige Menschen können morgens in die entsprechende Institution gebracht oder von Zuhause abgeholt werden. Untertags ist so die Zuwendung, Pflege und Betreuung gewährleistet, während abends und am Wochenende Pflegedienste oder Angehörige die Versorgung übernehmen. So ist es beispielsweise möglich, dass an Demenz erkrankte oder anderweitig pflege- und betreuungsbedürftige Menschen so lange wie für alle Beteiligten möglich im Familienverbund leben.

Sollte eine außerplanmäßige Situation bei der häuslichen Pflege zu

bewältigen sein (Erkrankung oder Urlaub der pflegenden Angehörigen) oder ein Patient im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt noch nicht wieder so fit sein, dass er nach Hause entlassen werden kann, bietet sich ein Aufenthalt in der Kurzzeitpflege an. In dieser Zeit – maximal acht Wochen im Jahr – nehmen die zu Pflegenden an allen vollstationären Versorgungs-, Pflege- und Serviceangeboten teil. Das Angebot an Plätzen reicht allerdings bei Weitem nicht aus, um der hohen Nachfrage gerecht zu werden.

Welche Form des Wohnens und Lebens auch immer der individuellen Situation angemessen ist: Wer sich frühzeitig informiert, hat gute Chancen, so lange wie möglich mit der gewählten Wohn- und Lebenssituation zufrieden zu sein. Wer sich bereits in jüngeren Jahren für gemeinschaftlich geführte Projekte interessiert, schafft sich ein tragfähiges Netzwerk abseits familiärer Strukturen. Aber auch, wer in späteren Jahren eine Veränderung anstrebt oder nach Alternativen sucht, wird häufig noch fündig. Schwieriger für die Selbstbestimmung wird es erst ab dem Zeitpunkt, wo äußere begrenzende Faktoren hinzukommen, die eine selbstbestimmte Entscheidung nicht mehr ohne Einschränkung möglich machen.

#### Zur weiteren Information:

Über Stichwörter wie *Gemeinschaftswohnen*, *Genossenschaftswohnen*, *Gemeinschaftsdorf*, *Alternatives Wohnen* finden sich viele interessante Informationen im Internet.

Über die Angebote in Senioreneinrichtungen informieren Sie die Pflegeberaterinnen der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria. Die Kontaktadressen finden Sie auf Seite 9 in diesem Heft.



# Vorausschauend handeln

Die Pflegeberaterinnen helfen weiter

Die drei Pflegeberaterinnen der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria hören zu, beraten und finden Lösungen. Warum sie aufgesucht werden und wer zu ihnen kommt, haben sie uns in einem Gespräch verraten.

Bei der Entscheidung, ob die Pflege zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfinden soll, sind starke Emotionen vorprogrammiert. Die Frage nach der richtigen Pflege für unsere Angehörigen und für einen selbst ist nicht immer auf Anhieb und leicht zu beantworten. Überforderung, Scham, Angst, Verlust- und Versagensängste, aber auch Erwartungen spielen dabei eine große Rolle. Ein Termin bei einer

unserer Pflegeberaterinnen der Regionen Köln, Bonn und Düren kann dann ein erster Schritt in die richtige Richtung sein. „Mindestens die Hälfte derer, die ich berate, sind pflegende Angehörige, die unter großem Druck stehen, weil eine akute Situation (Krankenhausaufenthalt des pflegenden Angehörigen selbst oder eine anstehende Entlassung des zu pflegenden Angehörigen nach Schlaganfall oder Beinbruch mit Verschlechterung des Zustandes) den Umzug in ein Seniorenhaus vorübergehend oder dauerhaft erfordert. Andere nehmen die Beratung, die häufig mit einer Besichtigung des Seniorenhauses verbunden ist, vorsorglich wahr und wollen ihre Kenntnisse

über Pflegebedürftigkeit und Lösungen ausbauen“, erklärt Sabine Zocher, Pflegeberaterin in der Region Bonn. In der Beratung kann es also um akute Pflegefälle gehen, aber auch um Präventionsgespräche, sei es durch Senioren selbst oder durch Familienangehörige. Claudia Bernhardt, Pflegeberaterin der Region Düren, ergänzt, dass auch Mitarbeiter des gesamten Verbundes der Cellitinnen zur hl. Maria die Beratungsmöglichkeiten in Anspruch nehmen können.

## Lösungen finden

Themen wie die Leistung von Pflegeversicherungen, Finanzierungsmöglichkeiten und Angebote der

Einrichtungen können in den Gesprächen ohne Angst angesprochen werden. Geht es um einen akuten Pflegefall, laute der Beratungsgrundsatz immer: ‚Ambulant vor Stationär!‘, soweit es der Pflegegrad, die Möglichkeiten und die Finanzierung zulassen, erklärt Zoher. Häufig, ginge es jedoch in der ersten Hälfte des Gespräches um die aktuelle Situation der Beratungssuchenden, wie es dazu kam und warum das Gespräch mit der Pflegeberatung oft ihre letzte Hoffnung ist, erläutert Arlette Wetzel, Pflegeberaterin für die Region Köln. Welche Faktoren für eine Pflege zu Hause und welche für eine stationäre Pflege sprechen, sei je nach Fall unterschiedlich. Eine ambulante Pflege zu Hause kann so lange stattfinden, „wie ein stabiles Netzwerk aus Familie, Nachbarschaft, Freunde oder einem Pflegedienst sichergestellt ist“, erklärt Bernhardt. Stößt dieses Netzwerk allerdings an die Grenze der Belastbarkeit, des Zeitkontingents oder kann es mit der demenziellen Entwicklung nicht mehr umgehen, ist es ratsam, über eine Tages-, Kurzzeit- oder eine vollstationäre Pflege nachzudenken.

### Vertrauen ist die Basis

Sich solchen Problemen der Überforderung zu stellen, verlangt viel Mut. Aus diesem Grund sei eine offene Gesprächssituation besonders wichtig. Die Pflegeberaterinnen haben genau darin jahrelange Erfahrung. Sie wissen um die Sorgen und Gefühle derer, die sie aufsuchen. Denn in den Gesprächen geht es schließlich darum, private Informa-

tionen preiszugeben. So entsteht schnell ein Vertrauensverhältnis, welches manchmal auch belastend sein kann: „Ich erfahre berührende Details der individuellen Gegebenheiten – oft auch verbunden mit vielen Tränen“, erklärt Zoher. An emotionale Grenzen sei sie dabei allerdings noch nie gestoßen, auch wenn einige Geschichten nahegehen. Bernhardt trifft besonders die Schicksale der zu pflegenden Personen, die keine familiären oder sozialen Hintergründe aufweisen können und völlig allein und hilfesuchend auf sie zukommen.

So aussichtslos manch eine Situation auch scheint, versuchen die Pflegeberaterinnen doch stets, eine Lösung zu finden, sei es mit Hilfe der Einrichtungen oder eines am-

bulanten Pflegedienstes wie der Auxilia der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria.

Da auch immer mehr Arbeitgeber von ihren Mitarbeitern erfahren, dass diese teilweise zu Hause und neben dem Beruf auch noch als Pfleger fungieren müssen, bieten unsere Pflegeberaterinnen auch für das gesamte Unternehmen und dessen Mitarbeiter Beratungsgespräche an. Eine andere Art, um die Work-Life-Balance der Mitarbeiter zu fördern und zu unterstützen. Gerade jetzt, da der demografische Wandel weiter voranschreitet, ist es gut, dass kostenfreie Beratungsgespräche zur Verfügung stehen.

*Ramona Kubal  
Unternehmenskommunikation*



### Kontaktadressen der Pflegeberaterinnen:

Für die Region Köln: Arlette Wetzel,  
Tel: 0221 940523-942, E-Mail: arlette.wetzel@cellitinnen.de

Für die Region Düren: Susanne Foerster und Claudia Bernhardt,  
Tel: 02421 555-333, E-Mail: pflegeberatung-dn@cellitinnen.de

Für die Region Bonn/Kleve: Sabine Zoher,  
Tel: 0228 4038-412, E-Mail: sabine.zoher@cellitinnen.de

# Rechtzeitig die Weichen stellen

Die Unwägbarkeiten des Lebens meistern



Das Leben hält manchmal unerwartete Wendungen bereit. Das mussten auch Cinthya und Ricardo Harboe feststellen. Die gebürtigen Chilenen lebten und arbeiteten in Chile, den USA, in Deutschland, Thailand und Venezuela. Als Professor für Hydrologie und Wasserwirtschaft war er ein gefragter Experte. Außerdem lehrte Harboe an den Universitäten in Santiago, Bochum und Bangkok. Das Ehepaar war in vielen Ländern zuhause, bis es in Köln sesshaft wurde. Mit dem Eintritt ins Rentenalter investierten die Wahl-Kölner das Ersparte in eine Eigentumswohnung. Hoch ist die Rente nicht; die Wohnung sichert das Alter ab. So versorgt, wollten beide die kommenden Jahre genießen. Doch dann kamen die Krankheiten und machten das Leben zunehmend beschwerlich.

Mittlerweile haben beide Harboes Pflegegrad 2 und werden täglich von der Auxilia, dem ambulanten

Pflegedienst der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria, in Pflege und Haushalt unterstützt. „Ich profitiere von der Hilfe für meine Frau, die zweimal pro Woche zum Einkaufen gefahren wird. Ferner schickt der Pflegedienst alle zwei Wochen jemanden, der die Wohnung putzt“, erklärt Harboe, dem die Mitarbeiter des Pflegedienstes täglich beim Waschen und Anziehen helfen. Zweimal die Woche steht ein 30-minütiger Spaziergang mit einem Auxilia-Mitarbeiter auf dem Programm, den der Senior wegen seiner Parkinsonerkrankung und den Schwindelanfällen nicht mehr alleine unternehmen kann. Die Tage sind voll durchgeplant: „Außerordentliche Termine zu vereinbaren, ist schon eine echte Herausforderung“, erklärt er, ist aber dankbar für die wertvolle Unterstützung, ohne die er das Leben in den eigenen vier Wänden nicht meistern könnte. Neben Mitarbeitern der Auxilia klingeln zweimal pro Woche die Physio- und

einmal die Ergotherapeutin bei den Harboes. Die Kosten für Pflege und Unterstützung im Haushalt trägt mit monatlich 689,- Euro pro Person die Pflegekasse.

Doch wie soll es weitergehen? Was, wenn die Hilfsbedürftigkeit beider zunimmt? Ricardo Harboe möchte am liebsten in eine Senioreneinrichtung ziehen, nach Münster, zu seiner Tochter und den Enkeln. Seine Frau Cinthya ist trotz ihrer Erkrankung von der Idee noch nicht überzeugt. Und überhaupt: Was kostet eigentlich ein Platz in einem Seniorenhaus? Welche Wohnformen gibt es dort und können wir uns das leisten? Diese Fragen treiben den Rentner um. Er möchte noch entscheiden können, wie und wo er lebt. Auch um seinen Töchtern nicht zur Last fallen zu müssen, will Harboe alles vorsorglich planen.

Das CellitinnenForum rät ihm, sich an die für Köln zuständige Pflegeberaterin des Verbundes (vgl. S. 9) zu wenden, die ihm seine Fragen beantwortet und mit ihm mögliche Schritte bespricht – auch solche, die über die Stadt Köln hinausgehen.



# Pflege ist keine Einbahnstraße

Auch im Alter kann sich der Gesundheitszustand wieder bessern

Ein Albtraum: Man steht mitten im Leben, sitzt nichtsahnend im Auto oder zu Hause, und da passiert es: Von jetzt auf gleich stellt ein Schlaganfall das komplette Leben auf den Kopf. So erging es Anna Gottschalk und Marianne Keip, beide Jahrgang 1928. Monate verbrachten die Seniorinnen auf Intensivstationen. Schritt für Schritt kämpften sie sich zurück ins Leben, mussten alltägliche Handgriffe erst wieder lernen und durchliefen dafür viele Rehabilitationsprogramme.

Nach monatelangen Klinikaufenthalten ging es gesundheitlich bergauf – doch was nun? So fit, dass an eine Rückkehr in die eigene Wohnung zu denken gewesen wäre, waren beide Seniorinnen nicht. Und auch die Angehörigen konnten sich bei allem guten Willen nicht rund um die Uhr kümmern. Ein Umzug in eine Pflegeeinrichtung war die einzig mögliche Lösung. Beide kamen im Wohnbereich des Seniorenhauses St. Angela unter. „Ich war 2009 eine der ersten Bewohnerinnen“, verkündet Gottschalk stolz.

Fünf Jahre wohnte sie dort. Als es Gottschalk besser ging, packte sie in der Küche tatkräftig mit an. Schließlich konnte sogar an einen Umzug ins Servicewohnen gedacht werden. Die Aussicht, wieder selbstbestimmt zu wohnen, gab den Ausschlag. „Wieder mehr Ruhe“, war für Keip der entscheidende Punkt,



aus dem Wohnbereich ins Servicewohnen zu wechseln. Seit zwei Jahren lebt sie in St. Angela, seit einigen Monaten in einem eigenen Appartement. Während der Pflegedienst Gottschalk noch dreimal die Woche zur Hand geht, kommt Keip ohne diese Leistung aus.

Beide Seniorinnen nehmen regelmäßig das Mahlzeitenangebot in Anspruch. „Gekocht haben wir ja nun beide in unserem Leben genug“, meinen sie und lachen. Gottschalk musste sich zuerst wieder an die Ruhe im Servicewohnen gewöhnen – ein Umstand, den die etwas ruhigere Keip sehr genießt. Rätsel- und Zeitungsrunden, gemeinsames Singen und Musizieren, Gymnastik im Programm ‚fit für 100‘, vom Seniorenhaus organisierte Ausflüge und Kartenspielnachmittage – lang-

weilig muss es auch im Servicewohnen niemandem werden.

Es hat auch Vorteile, nicht mehr für alles, nur noch für sich selbst verantwortlich zu sein. Auf die große Wohnung, die Möbel, das Autofahren können sie gut verzichten. „Ich hätte nicht gedacht, dass ich so gut loslassen kann“, wundert sich Keip und Gottschalk fügt hinzu: „1954 habe ich mit meinem Mann in einem Zimmer angefangen, ein Leben aufzubauen. Jetzt bin ich wieder auf ein Zimmer zurückgegangen, aber das ist in meiner Lebensphase auch in Ordnung.“ Die Seniorinnen sind froh, trotz gesundheitlicher Einschränkungen wieder so rüstig zu sein. Wenn auch nicht im Großen, so gibt es doch im Kleinen auch im Alter Wege zurück: Pflege muss keine Einbahnstraße sein.

# Ambulante Hilfen

Die Vielfalt häuslicher Angebote der Wohnanlage Sophienhof



Das Ambulante Hospiz- und Palliativzentrum arbeitet mit haupt- und ehrenamtlichen Helfern aus verschiedenen Disziplinen zusammen

Wer gern in den eigenen vier Wänden bleiben möchte, braucht irgendwann einmal Unterstützung. Nicht immer gibt es Familienangehörige in der Nähe, die sich ausreichend um einen kümmern können. „Zudem wird der tägliche Aufwand oft unterschätzt“, weiß Koordinator Stephan Hürtgen. Daher setzt der Pflegedienst des Sophienhofes auf Hilfen, die

stabilisierend wirken. „Dies beginnt mit einer Beratung zum häuslichen Umfeld, Gesprächen mit dem Patienten und seinen Angehörigen zur Lebensführung – zu alltäglichen Selbstverständlichkeiten, Anforderungen und Wünschen“, erläutert Hürtgen. „Ambulante Versorgung ist für uns vor allem ein konzeptioneller Ansatz“, erläutert

die Geschäftsführerin der Wohnanlage Sophienhof in Niederzier, Gerlinde Kremers, selbstbewusst. „Wir bieten ein umfangreiches Spektrum häuslicher Leistungen an. Dazu gehören Beratung, entlastende Angebote, Grund- und Behandlungspflege sowie spezielle palliative Pflege, deren Vernetzung und hospizliche Begleitung.“

## Angebote

Die Wohnanlage Sophienhof bietet neben der ambulanten und stationären Versorgung von Pflegebedürftigen eine qualifizierte Tagesbetreuung an. Dazu zählen separate Räume und eigene Mitarbeiter, die zur ganztags oder stundenweisen Betreuung von Senioren im Einsatz sind. Darüber hinaus ist eine Betreuung für



den häuslichen Bereich bei Bedarf möglich. Wenn die gesetzlichen Voraussetzungen – nach §45b SGB XI – erfüllt sind, übernimmt die Pflegeversicherung anteilig die Kosten.

Flankierend dazu kann die Wohnanlage in Niedrigpreis Angebote zur Entlastung zur Verfügung stellen. Dazu gehört beispielsweise der ‚fahrbare Mittagstisch‘, wenn Senioren nicht mehr selber kochen können oder möchten. Wer will, kann zu Hause sein Mittagessen einnehmen oder sich ins Sophienhof-Restaurant fahren lassen, um eines der Tagesmenüs auszuwählen: Denn einen Fahrdienst gibt es ebenfalls. Das Restaurant und seine Terrasse stehen auch für Frühstück und Abendessen offen. Und in der Cafeteria wird täglich Kaffee und Kuchen sowie Eis und Leckeres der Saison angeboten. Wer die barrierefreien Örtlichkeiten für seine private Feier nutzen möchte, kann dies ebenfalls anmelden. Dabei können Speisen und Getränke über einen externen Caterer bestellt oder selbst organisiert werden. Für Bewohner und Mieter gibt es neben

dem Fahrdienst auch einen Begleitservice, falls man sich einmal gangunsicher fühlt.

### Durchdachte Konzepte

Neben den Serviceleistungen bietet der Sophienhof die komplette Grund- und Behandlungspflege an. „Dazu zählen Injektionen, Wundversorgung, Medikamentengabe und -überwachung, Blutzuckermessung und vieles mehr“, so Pflegedienstleiterin Jasmin Saß. Da eine wachsende Zahl von Senioren von Demenzerkrankungen betroffen ist, hat der Sophienhof das HoLDe-Konzept entwickelt. Es steht für: Ho = Hospiz, L = Lebenswelt und De = Demenz. Wesentliche Kriterien für die Arbeit sind die Berücksichtigung der Biografie des Menschen, die Kennzeichen der aktuellen Lebenssituation sowie die Planung für die künftige Pflege und Begleitung. „Das HoLDe-Konzept berücksichtigt nicht nur die körperlichen Bedürfnisse der Senioren“, erklärt Daniela Leroy, Pflegedienstleiterin der Ambulanten Palliativen Pflege, „sondern umfasst in gleichem Maße die emotionale Unter-

stützung und religiöse Begleitung. Das macht es so wertvoll.“

### Palliativversorgung

Vor allem bei der Versorgung schwerstkranker Menschen in deren eigenem zu Hause müssen viele Aspekte berücksichtigt werden. „Dafür haben wir die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung – kurz SAPV – eingerichtet“, so Leroy. Die Koordination der verschiedenen Hilfsangebote ist hier besonders wichtig. Ein entscheidender Aspekt für die Versorgung im Rahmen der SAPV spielt dabei die enge Kooperation mit qualifizierten Palliativärzten sowie mit hauptamtlichen Seelsorgern und Koordinatoren der Hospizbewegung. Das Ambulante Hospiz- und Palliativzentrum des Kreises Düren – AHPZ – übernimmt diese Funktion. Das bedeutet für Patienten und Angehörige, dass es für sie nur einen zentralen Ansprechpartner gibt, der sich um die Bereitstellung medizinischer, pflegerischer, seelsorgerischer, sozialer und psychologischer Hilfen kümmert. Weitere Partner im Netzwerk sind die Hospizbewegung Düren-Jülich e. V. und die Lebens- und Trauerhilfe Düren e. V., die mit dem Einsatz von ehrenamtlichen Helfern einen Halt für Familien bilden.

„Für die vielfältigen und besonderen Aufgaben werden unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fachlich qualifiziert und regelmäßig geschult“, sagt Geschäftsführerin Kremers. „Denn die Umsorgung von Patienten und Angehörigen, wie wir sie uns vorstellen, ist ein hoher Anspruch, an dem wir täglich arbeiten.“



Das Hausrestaurant der Wohnanlage Sophienhof



# Aus der Klinik entlassen – und nun?

Der Sozialdienst der Kliniken leitet die nötigen Schritte in die Wege

Nach einem Krankenhausaufenthalt sind Patienten oft vorübergehend oder sogar dauerhaft auf Pflege und Unterstützung anderer angewiesen, vor allem nach einer Operation. Ihren Alltag können sie dann nicht alleine meistern. Oft trifft die Patienten und ihre Angehörigen die neue Herausforderung völlig unvorbereitet und viele sind mit der Organisation oder gar der Suche nach einer geeigneten Pflegeeinrichtung überfordert. Plötzlich muss alles ganz schnell gehen. Dabei sind viele

Betroffene im Umgang mit Ämtern, Kranken- und Pflegekassen nicht geübt. In diesen Situationen hilft der Sozialdienst der Krankenhäuser als kompetenter Partner weiter. Speziell ausgebildete und gut vernetzte Mitarbeiter können Patienten und Angehörige gemäß ihrer individuellen Bedürfnisse unterstützen.

Das CellitinnenForum sprach mit Philipp Wälter, Sozialarbeiter und Sozialpädagoge B.A. aus dem St. Vinzenz-Hospital, sowie mit An-

dré Meyer, Sozialarbeiter aus dem Heilig Geist-Krankenhaus, und erhielt viele wertvolle Tipps.

**Was muss in jedem Fall vor der Entlassung geklärt werden und wer unterstützt dabei?**

Meyer: Zuerst einmal prüfen wir, ob bei dem betreffenden Patienten ein Pflegegrad vorhanden ist und ob oder wie der Patient vor dem Krankenhausaufenthalt versorgt war. Sofern es Angehörige oder Bevollmächtigte gibt, stimmen

wir uns mit ihnen ab. Schließlich geht es auch um die Frage, ob der Patient nach seinem Krankenhausaufenthalt ambulant, also zuhause mit der Unterstützung eines Pflegedienstes, versorgt werden kann.

Wälter: Vor allem wenn Angehörige sich unmittelbar nach der Aufnahme eines Patienten in der Klinik um weitere Schritte kümmern möchten, macht zunächst ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt Sinn. Wir können die notwendigen Maßnahmen oft erst in die Wege leiten, wenn die medizinische Diagnostik oder Behandlungen durchgeführt wurden. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Kollegen und die kurzen Kommunikationswege erleichtern uns die Planung. Wir können dann schnell und individuell unterstützen.

### Welche Hilfsmittel stehen dem Patienten für eine Pflege zu Hause zu?

Wälter: Unter Hilfsmitteln versteht man alles, was dem Patienten nach dem Krankenhausaufenthalt den Alltag zu Hause erleichtert. Das können beispielsweise ein Rollator, ein Pflegebett, ein Toilettensitz oder Inkontinenzhilfsmittel sein. Nach Rücksprache mit dem Arzt können diese Hilfsmittel bereits im Krankenhaus verordnet werden. Der Sozialdienst nimmt dann Kontakt mit der Krankenkasse des Patienten oder dem Sanitätsdienst auf. Zusätzlich gibt es auch die Möglichkeit, bei den Kassen einen Zuschuss zum behindertengerechten Umbau der Wohnung zu beantragen oder ein Hausnotrufsystem installieren zu lassen. Auch ‚Essen auf Rädern‘ und ein Pflegedienst, der Medika-

mente verabreicht, beim An- und Auskleiden hilft, die Körperpflege oder die Wundversorgung übernimmt, gehören heute zu den Standardmöglichkeiten.

### Was können Angehörige tun, wenn eine Pflege in den eigenen vier Wänden nicht zu stemmen ist?

Meyer: Wenn eine Pflege zu Hause nicht leistbar ist, dann gibt es die Möglichkeiten einer Kurzzeitpflege, also einer vollstationären Pflegeheimaufnahme für eine begrenzte Zeit oder einer 24-Stunden-Pflege zu Hause. Die Kurzzeitpflege bietet sich an, um zu schauen, ob der Patient sich noch einmal erholt und nach der Genesung wieder nach Hause kann. So kann eine nur vorübergehende Pflegebedürftigkeit überbrückt werden.

Wälter: Mittlerweile gibt es viele Möglichkeiten, sich Informationen und Hilfe zu holen. Qualifizierte Ansprechpartnerinnen sind in so einem Fall die Pflegeberaterinnen der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria. Sie stehen bei allen organisatorischen und sozialrechtlichen Fragen zur Seite. Man kann außerdem mit einer Senioren- oder Pflegeberatung der Wohlfahrtsverbände Kontakt aufnehmen und sich an die städtischen Beratungsstellen für Senioren und Menschen mit Behinderung wenden. Auch die Krankenkassen vermitteln professionelle Pflegeberater.

### Ist die Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung immer kurzfristig möglich?

Meyer: Leider ist es so, dass es kurzfristig oft nicht genügend freie

Plätze in der Kurzzeitpflege gibt. Wir bemühen uns immer, einen freien Platz zu finden, da wir ein gutes Netz haben, auf das wir zurückgreifen können. Doch leider kommt es auch vor, dass wir direkt nach dem Krankenhausaufenthalt keinen freien Platz anbieten können.

Wälter: Wenn der Patient in eine Pflegeeinrichtung muss, ist es grundsätzlich ratsam, mehrere Einrichtungen gleichzeitig zu kontaktieren, denn die Wartelisten sind oft lang. So steigen die Chancen, dass man möglichst schnell einen Platz bekommt – wenn auch nicht immer in der Wunschrichtung. Außerdem raten wir dazu, sich mit unseren Pflegeberaterinnen unseres Verbundes in Verbindung zu setzen. Die haben zumindest einen guten Überblick über freie Plätze in unseren Einrichtungen und kennen die Kontaktstellen in der Region.

### Noch bevor es zu einem Krankenhausaufenthalt kommt: Welche Unterlagen sollte der Patient griffbereit haben, damit Sie besser unterstützen können?

Meyer: In jedem Fall sollten eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung vorliegen. Für uns ist es auch wichtig zu wissen, ob und wenn ja welchen Pflegegrad der Patient eventuell schon hat. Sollte der Patient bisher bereits von einem Pflegedienst versorgt worden sein, benötigen wir die Kontaktdaten. Und sehr wichtig: Eine Liste mit den Telefonnummern der Angehörigen, Vertrauenspersonen und den Bevollmächtigten erleichtert unsere Arbeit ungemein.

# Was kostet Sie die Pflege?

Die Kassen übernehmen nicht hundert Prozent der Leistungen

Jeder, der für sich oder Angehörige schon mal Pflegeleistungen bezogen hat, weiß: Die Pflegekasse übernimmt nicht alle anfallenden Kosten. Die aus eigener Tasche zu zahlenden Leistungen können unter Umständen eine Herausforderung darstellen. Das gilt sowohl für die stationäre Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung als auch für ambulante Dienstleistungen zu Hause. Dabei variieren die Preise je nach Bundesland, Einrichtung und Dienstleister. Für den Laien ist das nicht immer leicht nachzuvollziehen.

## Stationäre Pflege

Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich zu Hause wohnen. Rund 70 Prozent der Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt – in Nordrhein-Westfalen sind es immerhin 455.000 Menschen – etwa die Hälfte davon mit Unterstützung ambulanter Pflegedienste. Doch werden die Einschränkungen und die damit oft einhergehenden Belastungen für die Angehörigen zu groß, wird es Zeit für einen Umzug in eine Pflegeeinrichtung. Grundsätzlich zahlen dann die Kassen für die notwendige Pflege und Betreuung eine Pauschale (siehe Kasten), die vom Pflegegrad des Bewohners abhängt, wobei die tatsächlich anfallenden Pflegeleistungen höher sein können und diese Mehrkosten dann vom Bewohner zu tragen sind. Für die Unterbringung, Verpflegung, extra gebuchte Zusatzleistungen und

für die sogenannten ‚Investitionskosten‘ kommt der Pflegebedürftige selbst auf. Letztere hängen vor allem von der Ausstattung und der Lage der Einrichtung ab und können daher stark voneinander abweichen: Während in Sachsen die durchschnittliche Zuzahlung bei 1.231,- Euro liegt, müssen Bewohner einer Pflegeeinrichtung in Nordrhein-Westfalen im Schnitt 2.349,- Euro aus eigener Tasche aufbringen, in den Ballungszentren oft deutlich mehr. Der Unterschied ist auch auf die vergleichsweise höheren Löhne der Pflegekräfte in NRW zurückzuführen. Können Bewohner den Eigenanteil aus ihrer Rente, Pension oder dem Vermögen nicht aufbringen, wird geprüft, ob die Kinder herangezogen werden. Sind auch die nicht in der Lage, die Kosten zu tragen, springt unter bestimmten Voraussetzungen das Sozialamt ein.

## Kurzzeit- und Tagespflege

Wo erfahren Sie nun, wie hoch die Kosten in den Einrichtungen Ihrer Wahl sind? Unser Tipp: Wenden Sie sich an die Pflegeberatungen der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria (vgl. Seite 9) und an die Seniorenhausleiter, die mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch die Kosten und Möglichkeiten genau durchgehen. Damit der Pflegebedürftige auch in der Urlaubszeit seiner Angehörigen gut versorgt ist, bietet sich gegebenenfalls ein Aufenthalt in der Kurzzeitpflege eines

Seniorenhauses an. Pro Jahr bezuschussen die Kassen diesen für bis zu acht Wochen mit 1.612,- Euro, sofern mindestens Pflegegrad 2 vorliegt. Ist die Verhinderungspflege von ebenfalls bis zu 1.612,- Euro pro Jahr noch nicht ausgeschöpft, kann der noch ausstehende Betrag ebenfalls für die Kurzzeitpflege eingesetzt werden. Die maximale Aufenthaltsdauer hierfür beträgt 28 Tage. Der Entlastungsbeitrag von monatlich 125,- Euro, der jedem ab Pflegegrad 1 zusteht, kann ebenfalls für die Kurzzeitpflege angerechnet werden; doch kommt man um Zuzahlungen nicht herum. Wie hoch der Eigenanteil ist, hängt wie bei der vollstationären Pflege von der Einrichtung ab. Das gilt auch für die teilstationäre Pflege,



die man tageweise buchen kann. Die Kosten sind mit den ambulanten Pflegesachleistungen (vgl. Kasten) abgegolten. Pro Tag kostet diese Versorgungsform je nach Pflegegrad und Höhe der Investitionskosten zwischen 65,- und 95,- Euro.

### Ambulante Pflege

Noch komplizierter wird es, wenn man die Kosten für einen ambulanten Pflegedienst berechnen möchte. Zwei Faktoren sind dabei zu berücksichtigen: Der Leistungskatalog und die dazugehörigen Punktwerte. Jedes Bundesland hat für sich einen

Leistungskatalog aufgestellt und die Leistungen nach Punktwerten bemessen. Beispielsweise wöchentliches Duschen = 400 Punkte, tägliche Ganzwaschung = 426 Punkte. Bei den Aufwendungen für Pflegegrad 5 können die Pflegepunkte pro Tag bei 3.000 Punkten liegen. Der andere Faktor ist, wie viel ein Punkt in Euro wert ist; in NRW beispielsweise liegt die Spanne zwischen 0,040 und 0,059 Euro. Diesen Punktwert handelt jeder Pflegedienst individuell mit der zuständigen Pflegekasse aus. So unterscheiden sich die Systeme nicht nur von Bundesland zu Bundesland, sondern auch von Pflegedienst zu Pflegedienst.

Transparent und für den Laien nachvollziehbar sind die Zuschüsse der Pflegekassen, die sogenannten Pflegesachleistungen (vgl. Kasten). Einen guten Überblick über sämtliche Pflegeformen und Zuschüsse der Kassen bietet Ihnen die die Broschüre ‚Pflegeleistungen zum Nachschlagen‘ des Bundesministeriums für Gesundheit. Das weiterführende Gespräch mit den Pflegeberatungen oder den Ansprechpartnern in den Einrichtungen ersetzen diese Informationen nicht, da eine gezielte Beratung nur unter Bezugnahme der persönlichen Lebensumstände und Ansprüche erfolgen kann.



### Zuzahlung der Pflegekasse für häusliche Pflege durch Angehörige

Pflegegrad 0	0,- Euro
Pflegegrad 1*	125,- Euro
Pflegegrad 2	316,- Euro
Pflegegrad 3	545,- Euro
Pflegegrad 4	728,- Euro
Pflegegrad 5	901,- Euro

\* Entlastungsbetrag zweckgebunden

### Zuzahlung der Pflegekasse für ambulante Pflege

Pflegegrad 0	0,- Euro
Pflegegrad 1	125,- Euro
Pflegegrad 2	689,- Euro
Pflegegrad 3	1.289,- Euro
Pflegegrad 4	1.612,- Euro
Pflegegrad 5	1.995,- Euro

### Zuzahlung der Pflegekasse für vollstationäre Pflege

Pflegegrad 0	0,- Euro
Pflegegrad 1	125,- Euro
Pflegegrad 2	770,- Euro
Pflegegrad 3	1.262,- Euro
Pflegegrad 4	1.775,- Euro
Pflegegrad 5	2.005,- Euro

# Mit 75 noch Gewichte heben?

Muskeltraining und Ausdauersport schlagen dem Alter ein Schnippchen



Die positiven Effekte sind sowohl im präventiven als auch im rehabilitativen Kontext wissenschaftlich belegt und unumstritten.

Körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf unser Herz-Kreislauf-System, auf typische Alterserkrankungen wie Osteoporose und sie hält unsere kognitiven

Fähigkeiten – wahrnehmen, erinnern, konzentrieren – in Schwung.

Ebenso hinlänglich bekannt und anerkannt sind die negativen Folgen einer mangelnden oder gar gänzlich ausbleibenden körperlichen Aktivität.

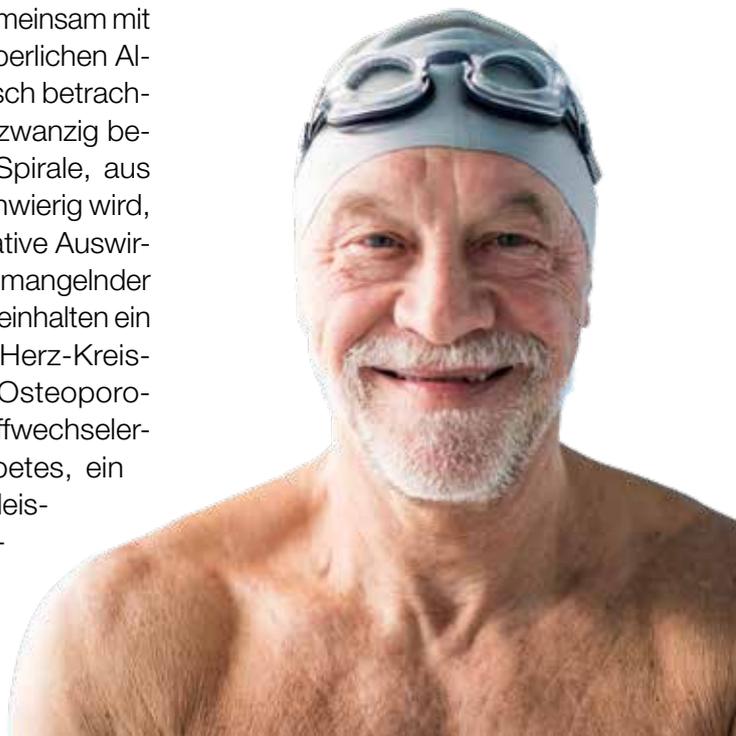
Mit zunehmendem Alter nehmen die körperliche Belastbarkeit und die alltagsbezogene Funktionsfähigkeit ab. Gleichzeitig steigt das Risiko für Verletzungen und körperliche Fehlentwicklungen. Um den Prozess des Alterns und der damit einhergehenden negativen Entwicklung möglichst lange hinauszuzögern, gilt es, dem Körper möglichst viele Impulse zu bieten. Dabei hilft insbesondere körperliche Aktivität die Abläufe in unserem Organismus zu optimieren. Es gibt wohl keinen anderen Faktor in unserem täglichen Handeln, der eine so starke Einflußgröße auf den Erhalt der menschlichen Gesundheit hat, wie Bewegung und Sport.

Es entsteht, gemeinsam mit dem Prozess des körperlichen Alterns, welcher biologisch betrachtet schon mit Anfang zwanzig beginnt, eine negative Spirale, aus der es zunehmend schwierig wird, sich zu befreien. Negative Auswirkungen, aufgrund von mangelnder körperlicher Aktivität beinhalten ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen, Osteoporose, Schlaganfall, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, ein Nachlassen der Denkleistung und Gewichtszunahme. Hierbei gilt es zu beachten, dass jede der angeführten negativen Auswirkungen

weitere negative Konsequenzen und Gefahren mit sich bringt. So birgt beispielsweise ein erhöhtes Körpergewicht das Risiko für Krebserkrankungen, Arthrose, oder Stoffwechselstörungen. Diese wiederum steigern durch ihr Auftreten das Risiko von weiteren Folgeerkrankungen.

## Der innere ‚Schweinehund‘

Unser heutiger Lebensstil und unsere modernen Umgebungsfaktoren begünstigen einen bewegungsarmen Lebensstil. Während unsere Vorfahren noch große Distanzen überwinden mussten, um Nahrung heranzuschaffen, so



nutzen wir heute das Auto, um zum Supermarkt oder Restaurant zu gelangen, wenn wir das Essen oder die Lebensmittel nicht sogar bis zur Haustüre geliefert bekommen. Körperliche Bewegung ist für uns keine Frage des Sattseins oder Hungerns mehr, sondern hängt allein von unserer Motivation und Eigendisziplin ab.

Es gibt eine Fülle an Sportangeboten, aus denen wir das für uns passende auswählen können. Bei einigen Sportarten empfiehlt es sich, eine fachgerechte Beratung und Anleitung hinzuzuziehen. Dies gilt beispielsweise für körperliche Aktivitäten, bei denen Hilfsmittel, wie Rollatoren oder Unterarmgehstützen genutzt werden. Auch die Fortbewegung mit diesen Hilfsmitteln im alltäglichen Leben sollte unter professioneller Anleitung geübt werden, damit das Überqueren eines Zebrastrreifens oder das Treppensteigen keine Herausforderung mehr darstellen. Besonders für ältere Menschen werden angeleitete Übungen zur Sturzprophylaxe oder das sichere Aufstehen aus niedriger oder liegender Position immer wichtiger. Bewegungsprogramme, die den Prozess des Aufstehens in Einzelteile untergliedern und als separate Trainingseinheiten anbieten, berücksichtigen die unterschiedlichen Ausgangspositionen und bieten Hilfe zur Selbsthilfe. All diese erlernten Fähigkeiten erhalten die Eigenständigkeit im Alltag und zögern den Bedarf an Pflegeleistungen hinaus. Nicht zu unterschätzen ist dabei auch die Entlastung der Angehörigen.

### Wohnortnah und erfolgreich trainieren in der Gruppe

Um über einen längeren Zeitraum aktiv zu bleiben, ist es empfehlenswert, sich ein bis zwei feste Termine in der Woche für ein Ausdauer-, Kraft- oder Koordinationstraining einzuplanen. Viele Sportvereine oder Gesundheitseinrichtungen bieten spezielle Bewegungskurse auch für Senioren an. So wie die ProPhysio auf dem Gelände des Kölner Heilig Geist-Krankenhauses. Zum Training komplexer Alltagssituationen können sich Interessierte zum Kurs ‚Kick für Kopf und Körper‘, für eine Verbesserung der Balance bei ‚Gleichgewicht trainieren – Balance halten‘ anmelden. Und noch ein Punkt, der sportliche Aktivitäten auch für ältere Menschen attraktiv macht: Wer in einer Gruppe Krafttraining ausübt, wandern geht oder Gymnastik macht, hält soziale Kontakte und vereinsamt weniger.

### Bewegungsangebot im Seniorenhaus

Auch in Senioreneinrichtungen müssen die Bewohner auf die aktivierende Wirkung des Sports nicht verzichten. ‚Fit für 100‘ heißt das Bewegungsprogramm, das, basierend auf einem wissenschaftlichen Forschungsprojekt der Sporthochschule Köln, speziell für die Altersgruppe 75plus entwickelt wurde. Ziel ist es, die Alltagskompetenzen – aufstehen, laufen, Treppensteigen, Körperpflege – mithilfe von Kraft- und Koordinationsübungen so lange wie möglich zu erhalten. Spezielle Übungen trainieren den

richtigen Umgang mit Rollator und Rollstuhl in Alltagssituationen oder dienen der Sturzprophylaxe. In den Einrichtungen der Seniorenhaus GmbH wird das Programm regelmäßig und von zertifizierten Ausbildern angeboten. Für Bewegung ist es also nie zu spät.

*Lars Jäger  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter  
ProPhysio GmbH*



# „Wenn ich nicht mehr reden kann ...“

„Behandlung im Voraus planen (BVP)‘ dokumentiert den Patientenwillen



Und plötzlich steht man vor der Entscheidung: Wie hätte meine Mutter, mein Vater in diesem konkreten medizinischen Fall entschieden? Eine lebensverlängernde Behandlung, eine weitere Operation? Wenn der Angehörige nach dem Schlaganfall oder dem Herzinfarkt nicht bei Bewusstsein ist und doch nur reden könnte. Viele Menschen haben für solche Fälle eine Patientenverfügung erstellt, aber genügt diese überhaupt noch den gesetzlichen Anforderungen und hilft sie in einer speziellen Situation weiter?

Der Gesetzgeber hat das Problem erkannt und den Willen der Bewohner von Pflegeeinrichtungen der Alten- und Behindertenhilfe im Hospiz- und Palliativgesetz gestärkt. Durch die Möglichkeit, eine gesundheitliche Versorgungsplanung anzubieten, können Einrichtungen

mit den gesetzlichen Krankenkassen einen Vertrag zur Refinanzierung der Gespräche schließen. Geschulte Gesprächsbegleiter können dann die Bewohner dabei unterstützen, den eigenen Willen in Bezug auf Behandlungsmöglichkeiten herauszufinden, für den Fall, dass sie diesen nicht mehr selbst äußern können. Das BVP-Konzept geht in Umfang und Detailgenauigkeit sehr viel weiter als eine gängige Patientenverfügung. Die ‚gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase‘ ist zeitintensiv, denn nicht immer liegen die Wünsche klar auf der Hand. Die Gesprächsbegleiter tasten sich behutsam vor, erforschen zunächst die Einstellung des Bewohners zum Leben, zu Krankheit und zum Sterben. Dabei spielen auch religiöse oder spirituelle Überzeugungen eine Rolle, bevor man auf konkrete Notfall-

situationen zu sprechen kommt. Was ist, wenn eine medizinische Behandlung keine Aussicht mehr auf Besserung der Lage verspricht? Sollen in einer lebensbedrohlichen Krise Notfall- und Intensivtherapie eingeleitet werden oder gibt es Situationen, wo dies nicht gewünscht wird? Wie steht der Bewohner zu künstlicher Ernährung? Soll die Sterbephase im Gebet begleitet werden? – Diese und ähnliche Fragen sprechen die Berater offen an. „Über das eigene Sterben nachzudenken und so offen darüber zu sprechen, ist nicht einfach“, weiß BVP-Gesprächsbegleiterin Sabine Westerfeld. „Oft erlebe ich bei den Bewohnern aber eine Erleichterung, es dann doch getan zu haben und zu wissen, dass im Fall der Fälle ihr Wille zählt.“ Solange die Bewohner einwilligungsfähig sind, kann die erweiterte Patientenverfügung auch jederzeit widerrufen oder geändert werden.

Der BVP Prozess umfasst mindestens zwei ausführliche Gespräche, die rund anderthalb Stunden dauern. Anschließend fasst der Berater die Ergebnisse schriftlich zusammen und alle Beteiligten unterschreiben das Dokument. „Es ist wichtig, dass neben den Bewohnern auch Angehörige und Vorsorgebevollmächtigte teilnehmen. Das gibt allen Beteiligten mehr Sicherheit und erweitert den Blickwinkel auf bestimmte Fragen“, erklärt Westerfeld.

# Hilfen für die Seele

## Psycho-Onkologische Unterstützung für Krebspatientinnen in Köln

Eine Krebserkrankung ist eine Zäsur. Die Diagnose stellt für die Betroffenen und ihr Umfeld eine schwere Belastung dar. Mit gleich zwei psycho-onkologischen Angeboten möchten das Gynäkologische Krebszentrum und das Department für Brustheilkunde am Heilig Geist-Krankenhaus von Krebs betroffene Frauen unterstützen.

Zum einen trifft sich seit Februar eine Selbsthilfegruppe für Frauen nach oder während einer Krebserkrankung regelmäßig in der Bibliothek im Erdgeschoss des Krankenhauses. Einmal im Monat, an einem Mittwoch von 16:00–17:30 Uhr, bietet die Gruppe die Möglichkeit, sich auszutauschen und mitzuteilen. Die ersten Treffen wurden von Impulsvorträgen beispielsweise zum Thema körperliche Aktivität während oder nach einer Krebstherapie begleitet.

Das Thema ‚Nebenwirkungsmanagement bei einer Chemotherapie mit naturheilkundlichen Verfahren‘ wurde von Dr. Jutta Bender-Fuxius, Heilpraktikerin und Apothekerin aus der Heilig Geist-Apotheke erläutert. Psychoonkologin Larissa Bartsch ist eine der Ansprechpartnerinnen für die Selbsthilfe-Gruppe am Haus und freut sich über die Neugründung: „Wir sehen, wie wichtig es für die Frauen ist, sich mit anderen auszutauschen. Es geht in der Selbsthilfe darum, sich gegenseitig Mut zu machen und zu sehen, dass man mit seinen Ängsten und Erfahrungen



nicht alleine ist“, sagt sie. Interessierte können ohne Anmeldung und unverbindlich zu den Treffen kommen.

Außerdem bietet Dr. Annegret Gutzmann, Fachärztin für Frauenheilkunde, Psychotherapeutin und Psychoonkologin, Frauen mit Brustkrebs oder gynäkologischen Krebserkrankungen montags eine Gruppensitzung im Heilig Geist-Krankenhaus mit maximal zehn Teilnehmerinnen an. Das Angebot mit dem Namen ‚Meine Brücke‘ soll den betroffe-

nen Frauen helfen, Kraftquellen zu finden. Die Themen der Sitzungen reichen von Strategien zur Stressbewältigung bis hin zur Stärkung des Selbstbildes und neuen Zielsetzungen im Leben. Die Fachärztin möchte den Frauen auch aufzeigen, dass es sehr wichtig ist, sich einzugestehen, wenn man Unterstützung braucht. Es sei kein Zeichen von Schwäche, sondern im Gegenteil ein Beweis dafür, dass man bereit ist, wieder aktiv in sein Leben zu starten.

**Selbsthilfegruppe für Frauen während oder nach einer Krebserkrankung.** Ansprechpartnerin im Haus sind Larissa Bartsch (0221 7491–1581) und Christine Winter (0221 7491–1336). Weitere Informationen zu diesem neuen Angebot und alle Termine für 2019, finden Sie unter: [www.die-frauenklinik.koeln](http://www.die-frauenklinik.koeln)

Psychoonkologisches Angebot ‚Meine Brücke‘: Der Beitrag pro Sitzung beträgt 5,- Euro. Anmeldung unter: 0221 7491–8289.

Weitere Informationen gibt es im Internet: [www.die-frauenklinik.koeln](http://www.die-frauenklinik.koeln)

# Medizin hautnah

Modernisiertes Krankenhaus St. Josef am Tag der offenen Tür



Hereinspaziert!

Besuchern wurde an diesem Tag ein Blick hinter die Kulissen des Klinikalltags gewährt. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand der Umbau zum Akuthaus, der nach umfassenden Erweiterungen und Umbauten Ende Juli abgeschlossen wurde. Das von den Wuppertalern liebevoll ‚Kapellchen‘ genannte Krankenhaus steigert mit dem

Erweitert um eine Notfallambulanz und ein Bettenhaus hatte das Krankenhaus St. Josef in der Elberfelder Bergstraße Anfang Juli zum Tag der offenen Tür geladen. Interessierten

Neubau nicht nur sein Leistungsspektrum, sondern gewinnt auch an Komfort. Bislang war das Haus auf Erkrankungen rund um den Bewegungsapparat spezialisiert.

Hinzu kommen jetzt eine Allgemein- und eine Unfallchirurgie, eine Gastroenterologie und eine Pneumologie. Die Zahl der Betten steigt auf etwa 250, die der Mitarbeiter in den Bereichen Medizin, Pflege und Verwaltung auf ebenfalls rund 380.

In seiner Eröffnungsrede dankte Geschäftsführer Michael Dohmann allen Beteiligten und erklärte, dass die Patienten von dem umfassenden Versorgungsangebot profitieren werden. Zudem wolle man sich mit der neuen Notfallambulanz und dem Akuthaus noch stärker der Konkurrenz mit den anderen Krankenhäusern in Wuppertal stellen. Das umfassende Spektrum an Krankenhausleistungen sei, kombiniert mit der Lage nahe der Innenstadt, ein Alleinstellungsmerkmal des Krankenhauses St. Josef, unterstrich Dohmann.

## Angebote

Im Rahmen von Führungen konnten sich die Besucher selbst ein Bild von den neuen Räumlichkeiten und zukünftigen Behandlungsmöglichkeiten machen. Daneben erhielten Besucher auch einen Einblick in die moderne Technologie. Dr. Marcel Prymka, Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie, demonstrierte bei einer Live-Bandscheiben-OP am Modell anschaulich die Vorgehensweise bei einem chirurgischen Eingriff. Wie die Klinik für Rheumatologie, Immunologie und Osteologie gegen



Die Abteilungen stellen sich vor

rheumatische Erkrankungen vorgeht, konnten die Gäste ziemlich eindrücklich bei einem Besuch der Kältekammer herausfinden. Hier herrscht zur Linderung des Schmerzes und zur Steigerung der Beweglichkeit eine Temperatur von  $-110^{\circ}$  Celsius. Viele Besucher begnügten sich daher mit dem Betreten der Vorkammer. Im Wartebereich des Sprechstundenbereichs vermittelte Philipp Schöllgen, Leiter der Notaufnahme, mit den hier angebotenen Reanimationsschulungen wichtiges Wissen für Notfallsituationen.



Chefarzt Dr. Prymka bei der Vorführung eines Eingriffes

Von großem Interesse war außerdem ein begehrtes Lungenmodell in den Räumlichkeiten der Notfallambulanz, das die Besucher mit einer Höhe von zwei Metern und einer Breite von vier Metern beeindruckte. Hier konnte man sich ein plastisches Bild vom Aufbau und der Funktionsweise dieses Organs machen. Zudem wurden viele ty-

pische Krankheitsbilder der Lunge laienverständlich dargestellt.

Abgerundet wurde das abwechslungsreiche Programm am Tag der offenen Tür durch zahlreiche Infostände, an denen Mitarbeiter der verschiedenen Kliniken und Arbeitsbereiche zum Gespräch bereit standen. Im Wirtschaftshof

vor der neuen Rettungswageneinfahrt gab es mit Kinderschminken und einer Hüpfburg auch ein Programm für die kleinen Gäste. Rettungswagen sind am Krankenhaus St. Josef seit dem 1. August im Einsatz. Zu diesem Zeitpunkt nahm der Akutbereich offiziell seinen Betrieb auf.



Medizin zum Anfassen



# Gesund um die Welt

Das St. Marien-Hospital baut das reisemedizinische Zentrum weiter aus

Wenn einer eine Reise tut, sollte er gut vorbereitet sein. Das gilt vor allem bei Reisen in Länder, deren Lebensverhältnisse sich von denen Mitteleuropas in vieler Hinsicht unterscheiden. Vier spezifisch aus- und fortgebildete Ärzte sorgen unter der Federführung von Dr. Jakob Schröder im reisemedizinischen Zentrum am St. Marien-Hospital dafür, dass sich die Menschen bestmöglich vorbereitet auf den Weg machen und gesund und sicher

zurückkommen. Das Angebot der Mediziner umfasst das komplette Spektrum der Reisegesundheit: Von der einfachen Beratung zu Impfungen und Malariaprophylaxe über Tropentauglichkeit (G35) und Tauchmedizin bis hin zur gezielten medizinischen Versorgung nach der Rückkehr. Im reisemedizinischen Zentrum beginnt die Vorbereitung schon bei der Terminabsprache. Mit einer kurzen Checkliste bringen die Kollegen am Empfang in Erfahrung,

wohin es denn gehen soll, ob Kinder dabei sind und sie fragen nach Vorerkrankungen, Allergien und den letzten Impfungen. „Auf Basis dieser Informationen bereiten wir uns vor und entscheiden, wer von uns den Termin wahrnimmt“, erklärt Schröder. Bei Reisen mit kleinen Kindern wird der Termin bei einer Kollegin mit kinderärztlicher Erfahrung vereinbart. Geht es um Fragen rund ums Tauchen, gibt es auch dafür einen spezialisierten Kollegen. „Da wir alle selbst gerne die Welt kennenlernen, kennen wir uns oft auch vor

Ort aus“, ergänzt Schröder. Wenn nicht, werden die entsprechenden Informationen eingeholt. Alle Impfstoffe werden in der Klinik vorgehalten.

## Reisen an die Umstände anpassen

Die Ärzte beraten nicht nur über die individuelle Reiseapotheke, Sonnen- und Insektenschutz, die ärztliche Versorgung im Zielland und die geographischen Besonderheiten vor Ort, sondern informieren auch über einen sicheren Urlaub mit kleinen Kindern. „Grundsätzlich raten wir niemandem vom Reisen ab. Im Gegenteil – auch bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder COPD kann eine Reise viele positive Aspekte haben“, erklärt Schröder. Bei Bedarf wird bereits im Vorfeld

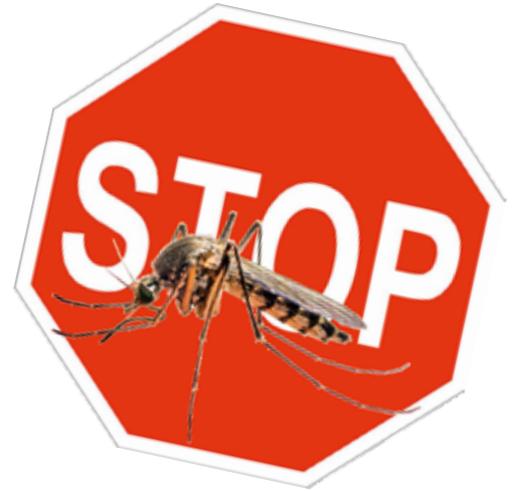




mit einem Arzt vor Ort Kontakt aufgenommen. Es gebe aber Situationen, in denen eher ein Cluburlaub oder eine Kreuzfahrt anstelle einer Individualreise empfohlen werde. Viel hänge von den Gegebenheiten vor Ort ab und davon, wie erfahren der Reisende selbst und dessen Begleiter im Umgang mit der Krankheit sind.

Bei Geschäftsreisenden gelten wiederum andere Kriterien. Die für berufliche Auslandsaufenthalte ge-

setzlich vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen (ehemals G35) runden das Angebot ab. „Und wenn es nach der Rückkehr doch einmal Probleme gibt, stehen wir auch hier mit unserer reise- und tropenmedizinischen Rückkehrer-Sprechstunde zur Verfügung. Vieles können wir bereits ambulant vor Ort oder auch stationär im St. Marien-Hospital klären“, so Schröder. „In anspruchsvollen Fällen arbeiten wir mit der Tropenmedizin der Uniklinik Düsseldorf zusammen.“



### Checkliste für die Terminabsprache

- Wohin möchten Sie reisen, wann und wie lange?
- Wie möchten Sie dort reisen (z. B. Safari, Bootsreise, Rucksacktourist, Hotelanlage...)
- Nehmen Sie Medikamente ein, wenn ja, welche?
- Leiden Sie an Krankheiten oder Allergien?
- Hatten Sie vor kurzem eine Operation?
- Wurden Sie vor kurzem geimpft?



### Wer übernimmt die Kosten:

Reiseimpfungen und -beratung für Privatreisen ebenso wie Untersuchungen nach Ihrer Rückkehr sind zunächst Privatleistungen. Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten auf Antrag Impfungen, Malariaphylaxe und ggf. auch ärztliche Kosten für den privaten Auslandsurlaub. Sollte eine stationäre Behandlung nötig sein, wird direkt mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet. Die Vorsorgeuntersuchung für berufliche Auslandsaufenthalte wird durch Ihren Arbeitgeber veranlasst.

# Rheumapatienten besser versorgt

## Kooperation entschärft Fachärztemangel in der Rheumatologie



Verglichen mit der Situation in ländlichen Gebieten ist die Fachärztdichte in Köln deutlich höher. Aber auch in der Domstadt kann es mitunter zu langen Wartezeiten auf einen Termin bei einem Spezialisten kommen. Davon ist besonders die Rheumatologie betroffen. Abhilfe schafft eine gesetzliche Regelung, die ‚Ambulante Spezialfachärztliche Versorgung‘ (ASV). Sie ermöglicht, dass Krankenhausärzte und niedergelassene Ärzte Patienten mit rheumatologischen Erkrankungen gemeinsam behandeln.

Das St. Marien-Hospital und das MVZ St. Marien sind seit Anfang des Jahres mit vier Fachärzten in der ASV Rheuma am Rhein vertreten. In der ASV Rheuma am Rhein haben sich zehn Rheumatologen und 40 weitere Fachärzte in der Region

Köln, Bonn und Leverkusen zusammengeschlossen, um gemeinsam mit niedergelassenen Ärzten an Rheuma erkrankte Menschen schnell und effizient behandeln zu können. Den betroffenen Patienten steht dadurch die komplette diagnostische und therapeutische ambulante und stationäre Infrastruktur zur Verfügung, ohne dass sie stationär aufgenommen werden müssen. Benötigt wird lediglich eine spezielle Überweisung des behandelnden Hausarztes in die ASV. Patienten können ihren Arzt konkret danach fragen. Da die Überweisung zweimal im Jahr erneuert werden muss, bleibt der behandelnde Arzt weiter eingebunden.

Nach der Überweisung erstellt ein Rheumatologe der ASV federführend den Behandlungsplan für den

Patienten. Dabei achtet er darauf, dass die nötigen Untersuchungen und Therapiemaßnahmen möglichst gebündelt stattfinden. Er entscheidet auch, welche Fachrichtungen für die jeweilige Behandlung hinzugezogen werden müssen. Er kann auf Lungenfachärzte, Rheumaorthopäden, Haut- und Nierenärzte sowie eine große Anzahl weiterer Fachärzte im Netzwerk zurückgreifen.

Seit Anfang 2019 sind das St. Marien-Hospital sowie das MVZ St. Marien mit vier Fachärzten Kooperationspartner der ASV Rheuma am Rhein. Außer dem Lungenfacharzt und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Pneumologie Dr. Andreas Schlesinger sind dies die Radiologen Dr. Michael Buhr und Levan Glonti sowie Sami Zeglam, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie. „Häufiger als man gemeinhin denkt, ist auch die Lunge bei rheumatologischen Erkrankungen betroffen“, erläutert Schlesinger die Einbeziehung der Lungenmedizin innerhalb der ASV.

Durch die große Anzahl an Fachärzten im Netzwerk bleiben den Patienten lange Wege erspart. Termine werden in der Regel innerhalb von zwei Wochen vergeben. Ein weiterer Pluspunkt der ASV: Teilweise werden Behandlungskosten von den Kassen übernommen, die normalerweise nicht erstattet werden.

# Gemeinsam gegen Herzinsuffizienz

Zusammenarbeit von St. Vinzenz-Hospital und Uniklinik Köln



durch eine Ernährungsberatung und die Möglichkeit, den Blutdruck überprüfen zu lassen.

Die Folgeveranstaltung in der Uniklinik Köln war ebenfalls gut besucht und Dr. Stefan Winter, Oberarzt der Kardiologie am St. Vinzenz-Hospital, war der Einladung von Prof. Roman Pfister als Gastredner zum Thema Herzschrittmacher gerne gefolgt. Pfister hatte zuvor die Veranstaltung des Nippeser Krankenhauses mit einem Vortrag zum Thema Prävention und medikamentöse Therapie bereichert.

Herzschwäche, auch als Herzinsuffizienz bekannt, stellt eine ernstzunehmende Erkrankung dar. Dabei kennen die wenigsten diese Krankheit und ihre gefährlichen Folgen. Bei der Herzinsuffizienz ist die Pumpleistung des Herzens stark vermindert, so dass nicht mehr ausreichend Blut und damit auch Sauerstoff durch den Körper gepumpt werden kann.

Um auf die Erkrankung aufmerksam zu machen und für Aufklärung zu sorgen, hat die ‚Heart Failure Association‘ (HFA) der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) die ‚Heart Failure Awareness Days‘ ins Leben gerufen. Seit 2010 finden diese Aktionstage rund um das Thema Herzinsuffizienz in über 30 europäischen Ländern statt.

In diesem Jahr beteiligte sich die Klinik für Kardiologie des Kölner St. Vinzenz-Hospitals in Kooperation mit dem Herzzentrum der Universitätsklinik Köln mit zwei Informationsveranstaltungen an der bundesweiten Aktionswoche. Geboten wurde ein informatives Programm, bei dem man alles über erste Krankheitsanzeichen, Prävention und Behandlungsmethoden bei Herzinsuffizienz erfahren konnte. Die über 60 Besucher hatten aber auch die Gelegenheit, in einer Fragerunde persönliche Anliegen zu klären und ihre eigene Krankheitsgeschichte zu besprechen. Abgerundet wurde der Nachmittag

Bereits seit vielen Jahren betreiben die Abteilungen beider Häuser gemeinsam das ‚Kölner Kardiologie Forum – Herzinsuffizienz‘, das sich der interdisziplinären, optimalen Diagnostik und Behandlung komplex kranker Patienten mit schwerer Herzschwäche widmet.



# Alt und pflegebedürftig in Indien

Keiner will sie haben



bis drei Tage über Wasser hält. Nur zehn Prozent der Menschen erhalten eine Staatspension oder Betriebsrente, die ihnen immerhin das Überleben sichert. Das staatlich finanzierte Gesundheitssystem ist in einem schlechten Zustand. Es fehlt an Fachkräften und oft auch an medi-

zinischem Know-how. Operationen und Medikamente sind generell aus eigener Tasche zu zahlen. Für die Pflege und die Mahlzeiten in den Kliniken ist die Familie des Patienten zuständig. Wer es sich leisten kann, lässt sich in einer der zahlreichen Privatkliniken behandeln, die einen Vergleich mit westlichen Krankenhäusern nicht scheuen müssen.

## Zwischen Ideal und Realität

Bisher verlangte es die Tradition, dass die jüngere Generation sich um die Eltern kümmert – soweit das Ideal. Mutter und Vater leben unter dem Dach des ältesten Sohnes. Sind sie krank und schwach, übernimmt die Schwiegertochter die Pflege. Die Realität sieht heute wahrlich anders aus: Immer mehr Inder zieht es vom Land in die

Stadt. Unversorgt zurück bleiben die Alten. Und auch in den Städten schaffen es viele Familien nicht, die Älteren mit dem Notwendigsten zu versorgen, kommen sie doch selbst nicht über die Runden: Mehr als 50 Prozent der Inder leben in Armut und müssen mit weniger als 1,90 Dollar pro Tag auskommen. Und auch die Mittelschicht fühlt sich nicht mehr verpflichtet, älteren Angehörigen beizustehen. Junge, gut ausgebildete Inderinnen wollen beruflich vorankommen, statt an das Haus mit pflegebedürftigen Angehörigen gebunden zu sein. Kurz: Das Versorgungssystem Großfamilie funktioniert nicht mehr.

Die Indische Regierung hat das Dilemma erkannt. Sie tritt für ein menschenwürdiges Leben im Alter ein und hat sich auch gesetzlich dazu verpflichtet, doch lassen die Taten noch auf sich warten. Das staatliche Förderprogramm für alte Menschen („help age System“) existiert lediglich auf dem Papier. Das hat Folgen: Besonders auf dem Land oder in armen Familien müssen alte Menschen bis ins hohe Alter arbeiten, um zu überleben. Sind sie zu schwach dazu, sterben sie einsam und unversorgt auf der Straße. Gewalt innerhalb der Familien, auch der wohlhabenden, gegenüber den (Schwieger-) Eltern sind keine Seltenheit, sei es aus purer Überforderung oder weil die Alten und Kranken dem Wunsch der Jüngeren nach Individualität

In den Kliniken und Seniorenhäusern der Cellitinnen zur hl. Maria sind viele indische Ordensfrauen in der Pflege und Seelsorge tätig. Das CellitinnenForum hat sich mit einigen von Ihnen unterhalten, um zu erfahren, wie die Alten- und Krankenpflege in Indien organisiert ist.

Etwa 120 Millionen Inder sind bereits heute über 60 Jahre alt. Bis 2050 werden es wohl 320 Millionen sein, so die düstere Prognose. Düstere, denn schon heute hat Altwerden in Indien nichts mit Würde zu tun. Staatliche Sicherungssysteme wie Renten- oder Krankenversicherung gibt es auf dem Subkontinent so gut wie gar nicht. Lediglich 1,6 Prozent beziehen eine Armenrente von 200 Rupien im Monat. Das sind umgerechnet noch nicht einmal drei Euro. Selbst in Indien kein Betrag, der einen mehr als zwei

## Senioreneinrichtung der Teresian Carmelites

und selbstbestimmtem Leben im Weg stehen.

### Altenpflege in Indien

Lediglich 214.000 Menschen sind in Indien in Alteneinrichtungen untergebracht. Sie werden von Hilfsorganisationen oder katholischen Ordensgemeinschaften betrieben. Drei solcher Einrichtungen betreuen die Schwestern der Ordensgemeinschaft ‚Congregation of Teresian Carmelites‘. In Indien versorgen sie rund 100 alte Menschen. Die Häuser sind nach Geschlechtern getrennt. Die Teresianischen Karmelitinnen kümmern sich um die Seelsorge, bieten den alten Menschen einen Schlafplatz sowie regelmäßige Mahlzeiten an und passen auf sie auf. Indische Alteneinrichtungen lassen sich jedoch nicht an deutschen Standards messen.

Die Kosten für medizinische Versorgung und die Pflege bei Krankheit übernehmen in der Regel die Familien. Oder die Leistungen werden aus Spenden und aus eigenen Mitteln finanziert. Das Geld, das die Ordensfrauen in Deutschland und anderswo auf der Welt verdienen, fließt zu einem großen Teil in caritative Projekte: in die Versorgung von Alten und Schwachen oder in die Schul- und Ausbildung von Kindern oder jungen Menschen aus armen Verhältnissen.

Ein Teil der rund 1.000 Alteneinrichtungen in Indien bieten lediglich sichere Schlafplätze an. Für ihre Mahlzeiten müssen die alten Menschen arbeiten, ihre Familien



versorgen sie oder sie gehen tagsüber betteln. Angesichts dieser Zustände werden die Rufe von Hilfsorganisationen wie ‚help age India‘ lauter, die mehr gesellschaftliche Unterstützung fordern.

### Fachkräftemangel

In Indien gibt es in den staatlichen Krankenhäusern zu wenig Ärzte und Pflegemitarbeiter. Generell kommen diese in einer der zahlreichen, gut zahlenden privaten Kliniken unter oder sie suchen im Ausland ihr berufliches Glück. Über typische Alterserkrankungen weiß man wenig. Nur vier Universitäten auf dem Subkontinent bieten Geriatrie als Lehrfach an, pro Jahr absolvieren acht Ärzte eine Weiterbildung zum Facharzt für Geriatrie.

Das Berufsbild ‚Altenpflege‘ existiert gar nicht. Menschen zu waschen und zu pflegen gilt in der hinduistisch geprägten Gesellschaft als eine niedere Arbeit, die man den ohnehin schlecht angesehenen alleinstehenden Frauen überlässt, wenn nicht innerfamiliär eine Lösung gefunden werden kann. Dagegen sind Gesundheits- und Krankenpfleger in Indien heute gefragte Fachkräfte. Ihre Ausbildung in den staatlichen oder von Orden geleiteten Schulen ist anspruchsvoll und schließt mit einem Bachelor ab, was die

Arbeitskräfte für das Ausland interessant macht. Infusionen anlegen, Medikamente verordnen und den Angehörigen Auskunft in allen medizinischen Belangen geben, gehört für eine indische Pflegekraft zum Tagesgeschäft, denn dafür sind die Ärzte nicht zuständig. Die Grundpflege der Patienten – beispielsweise das Waschen, Essen anreichen, An- und Ausziehen – übernehmen Angehörige oder Hilfskräfte. Doch können es sich nur die wenigsten Inder im Krankheitsfall oder im Alter leisten, auf ausreichende medizinische Versorgung und Pflegeleistungen zurückzugreifen. So lange Politik und Gesellschaft ihre Verantwortung für Alte und Kranke nicht wahrnehmen, wird sich die Zahl der Obdachlosen über 60-Jährigen auf den Straßen indischer Städte und Dörfer weiter erhöhen.



Leben auf der Straße

# Prävention von sexualisierter Gewalt

Professionell mit dem sensiblen Thema umgehen



Körperliche, psychische oder sexualisierte Gewalt, unterlassene oder aufgezwungene Versorgung: Gewalt gibt es in vielen Facetten, und sie ist häufig nicht offensichtlich. Als katholischer Träger erhielten die Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria und alle anderen katholischen Träger vom Erzbistum Köln den Auftrag, durch ein sogenanntes ‚Institutionelles Schutzkonzept‘ Maßnahmen zu planen, die alle Menschen unter dem Dach einer Einrichtung möglichst vor Gewalt, besonders in sexualisierter Form, schützen soll. Eine Gruppe erfahrener Mitarbeiter aus allen Bereichen der Kranken- und Seniorenhäuser, diskutierten nach einer Risikoanalyse Möglichkeiten, wie das Unternehmen Gewalt verhindern kann und bei Gewaltvorfällen den Betroffenen Vertrauen und Hilfe ermöglicht sowie Maßnahmen gegen

mögliche Verdächtige in klaren Handlungsschritten festlegt.

Dieser erste wichtige Schritt ist getan und das Konzept mit den verbindlichen Handlungsleitfäden wurde Ende Mai 2019 beim Erzbistum Köln eingereicht. Alle Bestandteile gelten damit für alle Einrichtungen des Verbunds. Im Herbst 2019 werden das Schutzkonzept und die entwickelten Unterlagen im Mitarbeiterportal der Krankenhäuser, im Intranet der Seniorenhäuser und auch auf der Homepage des Unternehmens hinterlegt, so dass Mitarbeiter und Patienten sich darüber informieren können.

Wir haben durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema und in der Bearbeitung erster Vorfälle festgestellt, dass der Umgang mit Gewalt und insbesondere sexuali-

sierter Gewalt herausfordernd ist. Nur wenn wir professionelle Strukturen und geschulte Ansprechpartner in allen Einrichtungen haben, können wir die Betroffenen adäquat unterstützen und die Vorfälle bearbeiten. Deshalb haben wir in den Einrichtungen Vertrauenspersonen benannt, die nach einer Schulung als erste Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Außerdem gibt es Handlungs- und Gesprächsleitfäden, die klar regeln, wer wann wie sprechen und handeln muss. Durch Schulungsangebote im CIS-Fortbildungsprogramm der Seniorenhäuser und in der Innerbetrieblichen Fortbildung der Krankenhäuser (IBF) können Mitarbeiter den professionellen Umgang mit Nähe und Distanz oder Deeskalationstechniken vertiefen. Mit dem Angebot eines neuen WebTV-Kurses, den wir in Kooperation mit der St. Franziskus-Stiftung in Münster und WebTV Campus entwickeln wollen, ermöglichen wir einen ersten Einstieg in das Thema. Daher bitten wir alle, sich über die festgelegten Vorgehenswege zu informieren und die aufgezeigten Möglichkeiten der Schulung und Auseinandersetzung zu nutzen.

*Angela Kauffmann,  
Strategische  
Personalentwicklung*

*Maria Adams,  
Mitarbeiterseelsorgerin  
der Seniorenhaus GmbH*

# Veranstaltungen der Häuser

Termine von September bis November 2019

- **Mittwoch, 4. September, 18:00 – 19.30 Uhr**  
Rückenschmerzen – Wann ist eine Operation notwendig?, Westdeutsche Zeitung, Wuppertal
- **Dienstag, 10. September, 18:00 – 19.30 Uhr**  
Umgang und Behandlung bei Altersdemenz, Seniorenhaus Marienkloster, Düren
- **Donnerstag, 12. September, 18:00 – 19.30 Uhr**  
Wenn die Verständigung nicht mehr klappt. Marte Meo als Methode der Kommunikationsverbesserung mit demenzerkrankten Menschen, Seniorenhaus St. Maria, Köln
- **Dienstag, 17. September, 18:00 – 19.30 Uhr**  
Leistungen der Pflegeversicherung, Seniorenhaus St. Josef/Hausgemeinschaften St. Elisabeth
- **Mittwoch, 18. September, 18:00 Uhr**  
Aktuelles zum Handgelenksbruch, St. Franziskus-Hospital, Köln
- **Donnerstag, 19. September, 18:00 Uhr**  
Marte Meo – aus eigener Kraft die entscheidenden Momente im Miteinander erleben, Seniorenhaus Burg Ranzow, Kleve
- **Samstag, 21. September, 11:00 – 13:00 Uhr**  
LSVT und Schlucktherapie bei Morbus Parkinson, St. Marien-Hospital Köln, Neurologisches Therapiezentrum
- **Dienstag, 24. September, 19:00 Uhr**  
Die Schilddrüse, Studio dumont, Köln
- **Dienstag, 8. Oktober, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Pflegebedürftigkeit im Alter – Welche Leistungen übernimmt die Pflegeversicherung?, Seniorenhaus St. Maria, Köln
- **Dienstag, 8. Oktober, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Wer zahlt, wenn die Rente für die stationäre Betreuung nicht reicht?, Seniorenhaus St. Adelheidis-Stift, Bonn
- **Dienstag, 8. Oktober, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Patientenverfügung. Im Voraus selbstbestimmt entscheiden, Seniorenhaus Serafine, Würselen
- **Donnerstag, 10. Oktober, 19:00 – 21:00 Uhr**  
Schmerzfrei durch Hypnose – Gilt das auch für die Geburt?, Heilig Geist-Krankenhaus, Köln
- **Dienstag, 22. Oktober, 18:00 – 19:30 Uhr**  
BVP – Behandlung im Voraus planen, Seniorenhaus Marienheim, Bad Münstereifel
- **Freitag, 25. Oktober, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Wie geht man mit Hand- und Fußproblemen um?, Westdeutsche Zeitung, Wuppertal
- **Samstag, 26. Oktober, 10:00 – 14:00 Uhr**  
Letzte Hilfe-Kurs, St. Marien-Hospital, Alte Klausur, Köln
- **Mittwoch, 30. Oktober, 18:00 Uhr**  
Wenn die Schulter schmerzt – Operative Therapiemöglichkeiten, St. Franziskus-Hospital, Köln
- **Mittwoch, 6. November, 15:00 – 16:30 Uhr**  
Opjepass! Mehr Sicherheit zu Hause und unterwegs, Seniorenhaus St. Maria, Köln
- **Donnerstag, 7. November, 19:00 Uhr**  
Anti-Ageing, Studio dumont, Köln
- **Samstag, 9. November, 10:30 – 12:00 Uhr**  
Operationen an der Bauchspeicheldrüse – was ist möglich und welche Folgen hat eine Operation?, St. Vinzenz-Hospital, Köln, Großer blauer Salon (3. OG)
- **Dienstag, 12. November, 18:00 Uhr**  
Kabarettabend: „Wird schon wieder“, Wohnanlage Sophienhof, Niederzier
- **Mittwoch, 13. November, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Fürsorge am Lebensende, Seniorenhaus Hermann-Josef-Lascheid, Troisdorf
- **Mittwoch, 20. November, 19:00 – 21:00 Uhr**  
Themenabend Prostata(krebs), VHS Dormagen, Dormagen
- **Samstag, 23. November, 11:00 – 13:00 Uhr**  
Ernährung bei Morbus Parkinson, St. Marien-Hospital Köln, Neurologisches Therapiezentrum
- **Mittwoch, 27. November, 18:00 Uhr**  
Aktuelles zum hüftgelenksnahen Oberschenkelhalsbruch, St. Franziskus-Hospital, Köln
- **Donnerstag, 28. November, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Wenn das Knie bei jedem Schritt schmerzt, Westdeutsche Zeitung, Wuppertal
- **Freitag, 29. November, 17:00 – 19:00 Uhr**  
Ist Ihre Leber gesund?, Petrus-Krankenhaus, Wuppertal

# Was macht eigentlich...?

Barbara Siebert, Verwaltungsmitarbeiterin der Auxilia Ambulante Pflegedienste



**Darf ich Sie bitten, sich vorzustellen?**

Gerne. Ich bin Barbara Siebert, 24 Jahre alt, und komme gebürtig aus der Eifel. Nach meinem Abitur habe ich 2014 meine Ausbildung bei den Cellitinnen als Kauffrau im Gesundheitswesen begonnen. Seit Januar 2019 arbeite ich für die Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria in der Leistungsabrechnung und in der Auxilia Ambulante Pflege als Verwaltungsmitarbeiterin. In meiner Freizeit lese ich gern und mache Spaziergänge an schönen Orten.

**Was genau macht die Auxilia?**

Die Auxilia ist der ambulante Pflegedienst der Seniorenhaus GmbH. Wir versorgen alte Menschen, die gerne noch in ihrem privaten Umfeld leben möchten, im Rahmen von pflegerischer und hauswirtschaftlicher Unterstützung. Zudem arbeiten bei uns Betreuungskräfte, die Einkäufe und Spaziergänge übernehmen. Außerdem leisten wir

Beratungsgespräche, damit die Kassen den Nachweis haben, dass Menschen mit einem Pflegegrad, die in ihrer häuslichen Umgebung wohnen, gut versorgt sind und die pflegenden Angehörigen das Pflegegeld erhalten.

**Was gehört zu Ihren Aufgaben? Welche Werkzeuge benutzen Sie am liebsten?**

Meine Aufgaben sind sehr umfangreich – hier aber die Wichtigsten: Telefonberatung – das Telefon geht gefühlt pausenlos –, Gespräche mit Kunden und Mitarbeitern, Abrechnungen, Verordnungs- und OP-Management, Kreditorenrechnungen buchen und bezahlen, Neukunden anlegen und ihnen die Informationsmappen und Pflegeverträge zusenden, Bankeingänge buchen, Kassen verwalten, Kundengespräche führen, den Posteingang und -ausgang bearbeiten, Terminvereinbarungen koordinieren, den Fuhrpark verwalten und das Beschwerdemanagement führen.

**Ihre beruflichen Werkzeuge sind:**

Ein schnurloses Telefon. Und der Computer.

**Welche beruflichen Voraussetzungen muss man dafür mitbringen? Welche persönlichen Eigenschaften helfen bei diesem Job?**

Eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung – vorzugsweise im Gesundheitswesen, so wie man

sie bei der Seniorenhaus GmbH machen kann. Man braucht sehr viel Geduld und sollte ein verantwortungsbewusster Mensch sein. Eine strukturierte Vorgehensweise und immer ein offenes Ohr für die Belange der Kunden, Angehörigen und Mitarbeiter zu haben, ist unbedingte Voraussetzung für diese Arbeit.

**Was war Ihre größte Herausforderung?**

Als ich ad hoc die Krankheitsvertretung der Pflegedienstleitung übernahm und mich um Dienst- und Tourenplan kümmern musste. Das hieß, die gesamte Koordination vor Ort im Blick zu halten, damit ein reibungsloser Ablauf in der Versorgung möglich war. Dabei habe ich wieder gelernt, dass alle Herausforderungen mein Wissen erweitern und mich im Alltag stärken. Ich war dankbar für das Zutrauen der Regionalleitung und für die Unterstützung, auf die ich bis heute jederzeit zurückgreifen kann.

**Was würden Sie jemandem raten, der Ihre Ausbildung machen möchte?**

Die Person sollte Zahlen lieben und den Umgang mit Menschen. Ich führe viele persönliche Gespräche und bin auch am Telefon häufig im Kundenkontakt. Eine strukturierte und ordentliche Arbeitsweise ist sehr wichtig, da man im Informationsfluss immer den Überblick behalten muss.

# Herzlichen Glückwunsch!

## Ordensjubiläen und Ewige Profess



### Cellitinnen zur hl. Maria

Mit einem festlichen Gottesdienst, zelebriert von Pater Pietras, feierten die Schwestern M. Bernhildis, M. Donatilla und M. Verona ihr Gnadenjubiläum (70) und die Schwestern M. Alacoque, M. Annarita, M. Bonifatia und M. Ursula ihr Eisernes Jubiläum (65). Sie sind dankbar für ihre lange Zugehörigkeit zur Ordensgemeinschaft. Zahlreiche Gäste waren in das Mutterhaus nach Köln-Longerich gekommen, um den Ordensfrauen zu gratulieren.



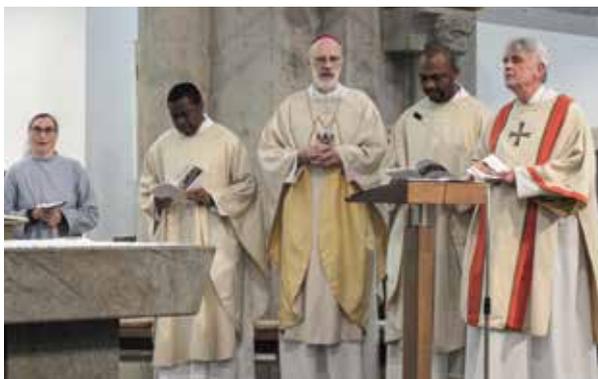
### Congregation of Teresian Carmelites

Schwester Rency Jaimol trat am 23. Mai 1994 in den Orden der Teresianischen Karmelitinnen in Kerala (Indien) ein. Heute ist die 48-Jährige in Kleve zuhause. Sie leitet dort seit 2018 den Konvent im Seniorenhaus Burg Ranzow. Zum Fest ihres 25-jährigen Ordensjubiläums kamen viele Mitschwestern, Bewohner, Mitarbeiter und Ehrenamtliche aus dem Seniorenhaus sowie Mitglieder der benachbarten Kirchengemeinde zur hl. Familie.



### Monastischen Gemeinschaften von Jerusalem

Am Pfingstsonntag feierte Schwester Katharina Cleff ihre Ewige Profess und damit ihren endgültigen Eintritt in den Orden. Die feierliche Messe zelebrierte Weihbischof Rolf Steinhäuser, der damit die Verbundenheit der Ortskirche zu den Gemeinschaften in Köln zum Ausdruck brachte. Schwester Katharina arbeitet für die Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria in der Stabsstelle Kirchliche Unternehmenskultur.



# Zwölfte Sternwallfahrt

Fürchtet Euch nicht!

„Maria, breit den Mantel aus ...“ – jedes Jahr wird dieser Satz aus dem bekannten Kirchenlied bei der Sternwallfahrt der Einrichtungen der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria spürbar. Schon auf dem Weg zum Ziel, dem Kloster Knechtsteden bei Dormagen, stim-

men viele Senioren, Ehrenamtliche und Mitarbeiter in den Bussen ein Lied aus dem Gotteslob oder ein gemeinsames Gebet an. Über der Veranstaltung wacht ein guter Geist. Das lässt sich jedes Jahr am strahlenden Sonnenschein und an der fröhlichen Stimmung festmachen.

Der Höhepunkt der Pilgerfahrt war der festliche Gottesdienst, zelebriert von Weihbischof Ansgar Puff, konzelebriert von den nigerianischen Kaplänen Chimezie Agbo und Anthony Obinna Ani, assistiert von Diakon Wolfgang Allhorn und unterstützt von Schwester Katha-





rina. In seiner einfühlsamen Predigt ermunterte der Weihbischof die Messbesucher dazu, gerade im Alter auf Gott, seinen Schutz und seine Verheißung, zu vertrauen. Begleitet wurde die hl. Messe von den ‚Tegelse Hofzangers‘, ein Männerchor aus den Niederlanden, der die Teilnehmer bereits vor drei Jahren in Knechtsteden und in einem Adventskonzert mit seinen kräftigen Stimmen beeindruckte. Daneben sorgte Rolf Penzlin, Lehrer am Nor-

bert Gymnasium, an der Orgel für einen feierlichen Rahmen.

Nach der Messe ging es in die Theaterscheune, wo Suppen, Getränke und Streuselkuchen schon auf die Pilger warteten. Die Stärkung und die Zeit für Gespräche taten gut, denn nach der ausgiebigen Pause versammelte man sich wieder in der Kirche zur Andacht und zur Anbetung des Allerheiligsten. Für jede Einrichtung standen außerdem

Pilgerkerzen bereit, die die Vertreter aus den Häusern in Empfang nahmen.

Anschließend stand und saß man noch einige Zeit vor der Kirche zusammen, genoss die Sonne oder besuchte den kleinen Klosterladen, bevor alle wieder in die Busse stiegen und in ihre Einrichtungen fuhren, nicht ohne den festen Vorsatz: Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!



# Ein besonderer Neubeginn

Die Abtei Maria Heimsuchung ist nach Bonn umgezogen



Willkommensgottesdienst in der Kapelle des Seniorenhauses

Die Frage „Wie soll es denn weitergehen, wenn der Nachwuchs ausbleibt?“ erfordert auch von Klöstern monastischer Orden entsprechende Überlegungen. Die Tragweite einer solchen Entscheidung verdeutlicht das Mitte Mai umgesetzte Vorhaben der Benediktinerinnen-Abtei Maria Heimsuchung in Steinfeld.

Das Kloster liegt in unmittelbarer Nähe des ehemaligen Prämonstratenser- und seit 1923 Salvatorianerklosters Steinfeld, dem Begräbnisort des hl. Hermann-Josef. 1954 erwarben fünf deutsche Benediktinerinnen, die ursprünglich in das belgische Priorat Ermeton-sur-Biert eingetreten waren, das Haus mit Park zur Neugründung. 1958/59 er-

folgten Kloster- und Kirchbau nach den Plänen Emil Steffanns.

Über die Jahre hatten die Benediktinerinnen ihr kontemplatives Leben mit dem Betrieb eines Gästehauses verbunden, in dem Exerzitien und andere geistliche Zeiten angeboten wurden. Die gegenwärtig 13 Ordensfrauen - von denen acht über 80 und nur zwei unter 65 Jahre sind - mussten sich allerdings mehr und mehr der Herausforderung dieser Altersstruktur stellen. Dringlich wurde das Problem, als der Umzug von drei pflegebedürftigen Schwestern, deren fachgerechte Versorgung mit eigenen Kräften nicht mehr leistbar war, in Pflegeeinrichtungen unumgänglich wurde. Die Benediktinerinnen erkannten, dass der Betrieb

des Gästehauses, selbst mit angestellten Kräften, sich nicht mehr bewältigen ließe.

## Umzug nach Bonn

Der konsequente Neuanfang an anderer Stelle bedeutete die Umsiedlung des Konventes auf den Bonner Venusberg. Den schon seit Jahren im Rahmen der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria gepflegten Kooperationen mit anderen Ordensgemeinschaften konnte eine weitere Facette hinzugefügt werden. Die Schwestern leben nun im St. Josefshaus, in dem bis August 2018 Ordensfrauen aus der Kongregation der Schwestern Unserer Lieben Frau (SND) wohnten. Bereits 2006 hatten diese ihr benachbartes Seniorenhaus Maria Einsiedeln in die Trägerschaft der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen übertragen. Die Schließung der SND-Niederlassung und der Erwerb des Hauses durch die Seniorenhaus GmbH eröffnet den Benediktinerinnen damit die Möglichkeit, die Gemeinschaft wieder an einem Ort zusammenzuführen und den pflegebedürftigen Schwestern nahe zu sein.

In einer Pressemitteilung der Benediktinerinnen zu ihrem Vorhaben hieß es: „Auch in Zukunft werden die Schwestern im benediktinischen Dreiklang von Gebet, Lesung und Arbeit leben. In Bonn werden sich die alltäglichen Lebensbedingungen für die Schwestern, vor allem

für die älteren, sehr verbessern. ... Über die Stabilität des Ortes und die Stabilität in der Gemeinschaft hinaus ist für die Schwestern die wesentliche Dimension der ‚benediktinischen stabilitas‘ aber die Beständigkeit des Herzens: treu zu sein in der Gottsuche und treu zu sein in der Beziehung zu Christus.“ Einige Ordensfrauen beabsichtigen, sich in der Betreuung der Seniorenhausbewohner zu engagieren.

Was war nicht alles im Vornhinein zu bedenken gewesen, welche Riesenaufgabe bedeutete dann auch der Umzug einer kompletten klösterlichen Institution. Vor allem war mit dem Trennungsschmerz vom jahrzehntelang lieb gewonnenen Kloster in der Eifel umzugehen. Am 31. März feierte der Aachener Bischof Helmut Dieser mit den Schwestern und vielen ihnen verbundenen Menschen eine bewegende Heilige Messe zum Abschied der Benediktinerinnen. Wehmut und Traurigkeit seien für ihn bestimmende Gefühle angesichts des Umzugs der Abtei, so der Aachener Oberhirte, „aber auch große Dankbarkeit dafür, dass die Schwestern bald 65 Jahre gewirkt haben und so viel gewachsen ist, was die Menschen in der Eifel zu schätzen wissen. Aber auch Dankbarkeit dafür, dass die Schwestern die Zeichen der Zeit erkannt haben und einen guten, eigenen Entschluss fassen konnten, bevor das nicht mehr möglich gewesen wäre.“

### Kloster und Kirche bleiben

Wenige Tage zuvor konnten die Benediktinerinnen den Verkauf von



Schwester mit Geschäftsführer Thomas Gäde (re.) und Diakon Wolfgang Allhorn beim Begrüßungsempfang

Kirche, Kloster und Gästehaus an die Kloster Steinfeld GmbH Co. KG an die Öffentlichkeit bringen: Die Abtei bleibt als geistlicher Ort bestehen und erweitert das schon nebenan im Salvatorianer-Gästehaus bestehende Angebot zu kloster nahen Aufhalten, das zunehmend Interesse findet. Heilige Messen werden in der Klosterkirche auch weiterhin gefeiert.

Nach dem vollzogenen Umzug wurden die Schwestern von Bewohnern und Mitarbeiterschaft des Seniorenhauses Maria Einsiedeln herzlich aufgenommen. Wie sehr die Benediktinerinnen auf dem Bonner Venusberg willkommen sind, zeigte auch die Feier der Eucharistie zur Begrüßung des Konventes in der Kapelle des Hauses mit einem anschließenden Empfang. Bernd Kemmerling, leitender Pfarrer des Seelsorgebereichs Bonn-Melbtal, zelebrierte mit Pfarrvikar Georg Pützer und Subsidiar Pater Edmund Jäckel SMM, assistiert von Diakon Wolfgang Allhorn, die Heilige Messe.

In seiner Predigt verknüpfte Pfarrer Kemmerling das Tagesevangelium Joh 17, 20-26, den Schluss des Abschiedsgebets Jesu, mit dem Geschehen von Abschied und Neubeginn: Wenn Abschiede, wie so oft und auch für die Schwestern aus Steinfeld, sehr schmerzhaft sind, helfe das Vertrauen in den stets mitgehenden und gegenwärtigen Gott. Den Namen Gottes, „Ich bin der, der ich bin da“, wie bereits dem Mose im brennenden Dornbusch geoffenbart, habe Jesus wie keiner zuvor in seiner Bedeutung vorgelebt. Gottes Name sei „ein Versprechen, eine Verheißung: Du bist nicht allein. Ich gehe mit dir, mit euch. In jedem Aufbruch werde ich je neu für euch da sein, für euch sorgen, als euer Gott.“ Dieser Zuspruch gelte den Benediktinerinnen besonders an diesem Tag. Als Pastor sei er froh und dankbar, in den Schwestern „hier auf dem Venusberg eine geistliche Gemeinschaft zu wissen, deren Beten und Singen unser Leben stellvertretend für uns alle vor Gott ins Gespräch bringt.“

# Kunst und Künstler

Ein Gespräch mit Egbert Verbeek über die von ihm gestaltete Madonna

Immer ist die Rede von ‚seiner‘ Pilgermadonna, die der Bonner Künstler Egbert Verbeek für die Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur Heiligen Maria geschaffen hat. Das Cellitinnen Forum fragte ihn nun selbst, welche Gedanken in seine Gestaltung eingeflossen sind:

Verbeek: Das Thema ‚Maria‘ habe ich schon zeitlebens im Kopf. Wir haben in der Familie Maiandacht gefeiert, und so bin ich schon als Dreijähriger mit meinem Bruder in den Wald gezogen, um für den Marienaltar frische Anemonen zu sammeln. Maria steht für die Kraft der Erneuerung, die ich in der Natur damals so lebendig erfahren habe. Natürlich taucht sie in meiner künstlerischen Arbeit ständig auf. Für die Kapelle des Edith-Stein-Hauses hatte ich einen Auftrag, und es hieß von Prälat Schöller: „Da muss eine Maria rein, Maria ist schließlich die Patronin des Erzbistums.“ Dann haben wir nachgedacht, und sind auf folgende Interpretation gekommen: Maria ist das Scharnier der Verkündigung Jesu zur neuen Gemeinde, die sich formiert. Maria selbst ist Verkündigung. Mir war auch wichtig, dass sie als Frau in der Kirche gesehen und in ihrer Bedeutung für die Kirche erkannt wird. Ein starkes Thema für mich!

Die Pilgermadonna wird unterschiedlich angenommen. Sie hat eine besondere Gestalt: die sehr schmale Figur, das puppige, jun-

ge Gesicht, die außergewöhnlich schmalen, langen Hände. Was hat sich der Künstler bei dieser Gestaltung Marias gedacht?

Ich habe viele Bilder von Maria vor Augen. Zuletzt habe ich die sehr junge Maria, das Mädchen, gemalt. Das Thema heißt ‚Tempelgang Mariens‘ und hängt in der Kirche St. Anna in Hellenthal. Für das Edith-Stein-Haus habe ich die Maria als lesende Frau in Jeans entworfen, so ganz anders. Für die Pilgermadonna war ich tatsächlich im Schnütgen-Museum unterwegs. Ich habe mir die vielen Barockmadonnen angeschaut, besonders eine Monumentalgruppe, und dann gearbeitet: Meine Maria ist jung und lieblich geraten. Das junge Gesicht erinnert an die Kraft junger Menschen, mit der sie neue und schwere Situationen überstehen können.

Wie verstehen Sie den in Falten gelegten Mantel, in den die Menschen Zettel mit ihren Bitten hineinlegen?

Ja, das sind für manche Augen sperrige Formen. Ich verarbeite darin die Erfahrung des Schmerzens, die sieben Schmerzen Mariens, die Wunden und Schnitte, die fast jeder Mensch in seinem Leben erlitten

hat. Maria trägt ihre Schmerzen offen wie einen Mantel, und weil sie um die Schmerzen der Menschen weiß, dürfen wir diese dort hineinlegen. Die großen Hände habe ich auch bei den Barockmadonnen im Schnütgen-Museum gefunden. Da ist mir sicher ein Expressionismus unterlaufen, aber ich sage mir: Große Aufgaben brauchen große Hände! Man sieht den Händen Marias an, dass sie viel gearbeitet haben.

Aus welchem Material ist die Maria gemacht?

Mein Auftrag lautete: Diese Marienstatue darf nicht zu schwer sein, weil sie ja reisen muss. Zuerst habe ich sie in Ton modelliert und aus der Negativform beim Bronze gießer mit Gießharz das Original gegossen das ich dann bemalt habe. Das Probestück aus Gips steht im Hospiz St. Marien in Köln-Nippes.

Das Cellitinnen Forum dankt für das Gespräch.

Der Maler und Bildhauer Egbert Verbeek hat für die Stiftung der Cellitinnen schon mehrfach gearbeitet: Viele Kapellen der Seniorenhäuser, der Andachtsraum im Kölner Heilig Geist-Krankenhaus, die Kapelle im Hospiz St. Marien und der Erinnerungsgarten am Seniorenhaus St. Angela tragen seine Handschrift. Weitere Arbeiten finden Sie unter [www.melbtal.de](http://www.melbtal.de)



# Mit Maria unterwegs

## Die Pilgermadonna in der Region Düren

Seit Oktober 2018 ist die Pilgermadonna von Egbert Verbeek im Rahmen des Jubiläumsjahres auf dem Weg durch die Einrichtungen der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria. Sie wird von Mitarbeitern, Bewohnern und Ehrenamtlichen getragen, von Hand zu Hand gegeben, wandert durch Foyers und Wohnbereiche, besucht zahlreiche Kapellen und Konvente. Zuletzt war sie im Herzen Dürens angekommen.

### Von der Dürener Innenstadt...

Für eine reisende Gottesmutter gibt es kein schlechtes Wetter. Im Foyer des Seniorenhauses St. Gertrud wartet sie auf den Aufbruch mit der großen Pilgergruppe aus dem Haus – und es regnet.

Nach dem Pilgergebet geht es los, vorbei an der Annakirche mit dem



Unterwegs in Düren

Haupt der Hl. Anna, stadtauswärts zum Seniorenhaus St. Ritastift. Dort warten schon Bewohner und Mitarbeiter, Ehrenamtliche und Gäste auf die nur 60 cm große Figur, die sich inzwischen einen stattlichen Ruf erarbeitet hat. Mit Gesang zieht die Pilgergruppe ins Haus, mit dem Segen über das Ritastift wird die Pilgermadonna übergeben und ist in den folgenden zwei Wochen überall im Haus zu sehen. Im St. Ritastift taucht die erste Torte mit dem Bild der Pilgermadonna auf.

### ... nach Niederau

Vierzehn Tage später parkt Bauer Meyer aus Linnich seinen vom Traktor gezogenen Planwagen vor dem St. Ritastift. Die nächste Etappe nach Niederau steht an, und diesmal wird Maria den Weg im Planwagen zurücklegen. So viele Pilger haben sich angemeldet, dass

Nicole Krohm, Koordinatorin der Sozial-Kulturellen Betreuung, zusätzlich einen Bus bestellt hat. Ein letztes Mal bilden die Pilger einen großen Kreis um die Madonnenfigur; bitten mit ihr um einen guten Weg. In das Rosenkranzgebet mischt sich unterwegs mancher Schmerzenslaut, denn der Planwagen nimmt rumpelnd jedes Schlagloch mit. Ewa Martens, Bereichsleiterin Pflege, hält die Madonnenfigur jedoch sicher im Arm, bis sie nach dem gemeinsamen Fußweg mit den Buspilgern durch den mit Fahnen geschmückten Park die Statue an Seniorenhausleiterin Dagmar Esser übergibt. Mitarbeiter des Marienklosters und die Ordensschwester sind hoch erfreut und laden die Pilger zu einer mächtigen Pilgertorte ein. Derweil gönnt sich die Pilgermadonna keine Pause und macht sich mit den Begleiterinnen in der Seelsorge, Isabella Aderhold und

Heike Kemmerling, und der Leitung, auf den Weg in die Wohnbereiche. Dort empfangen Menschen mit Demenz mit viel Behutsamkeit und zärtlichen Händen die blaugoldene Figur, die von Hand zu Hand wandert, während gemeinsam gebetet wird. Ein intensiver Moment! Mit den Ordensschwestern der Cellitinnen zur hl. Gertrud verbringt die Pilgermadonna die Ostertage, wohnt dem ‚fit für 100‘-Training der Bewohner bei und tröstet manchen Bewohner, dem es gar nicht so gut geht.

### ... nach Nideggen

Mittlerweile ist es Anfang Mai geworden, die Etappen werden größer. Wieder einmal steht ein Planwagen bereit, aber den Weg vom Marienkloster in Niederau zum Seniorenhaus Christinenstift in Nideggen ziehen diesmal zwei prächtige Kaltblüter. Bis Leversbach bewältigen die Pferde ihre schöne Last, dann heißt es für die Pilgergruppe: absteigen, beten und die letzten zwei Kilometer zu Fuß gehen. Der Anstieg nach Nideggen ist ordentlich, aber manche Mitarbeiter sa-



gen, dass es für sie das intensivste Stück war: gemeinsam zu gehen, zu schwitzen und sich gegenseitig neu zu erleben. Die Bewohner haben inzwischen den Weg zum Christinenstift mit dem Taxi bewältigt, wo sie gemeinsam mit den Mitarbeitern die Fuß- und PKW-Pilger nun begeistert empfangen. Zur Freude der Bewohner sind selbst die Pferde mitgekommen. Nach dem Pilgergebet und dem Segen über das Haus treffen sich alle im Hausrestaurant zum gemeinsamen fröhlichen Mittagessen.

### ... nach Würselen

Im Christinenstift feiert die Pilgermadonna so manche Maiandacht mit den Bewohnern, aber auch im Hausrestaurant ist sie gern gesehen und bewundert. Das Kästchen mit den Fürbitten ist zwischenzeit-

lich noch voller geworden und einige Bewohner vertrauen der Statue so manche Spende an, die in den großen Spendenzweck für Ausbildungsprojekte in Deutschland und Indien fließen werden. Die nächste Wegstrecke ist weit. Das Seniorenhaus Christinenstift macht sich mit Bussen auf, quer durch den Nationalpark Eifel, an die Aachener Grenze zum Seniorenhaus Serafine in Würselen. In der Pfarrkirche St. Lucia öffnen die Pilger das Fürbittenkästchen und bringen viele der gesammelten Anliegen ins Gebet. Der Empfang in Seniorenhaus Serafine nach dem Fußweg durch Broichweiden ist grandios: Der Pilgermadonna ist am Eingang buchstäblich der rote Teppich ausgerollt, und die Pilger schreiten singend mit einem sehr erhabenen Gefühl ins überfüllte Foyer, wo keiner der Bewohner sich die Ankunft der Pilgergruppe entgehen lassen will. Mit dem Segen über das Haus übergibt Seniorenhausleiterin Susanne Förster die Marienstatue an ihre Kollegin Barbara Wisniewski, die alle zu Sekt und Canapés in die geschmückte Aula einlädt. Die Freude ist groß. Für die Mitarbeiter und Bewohner in Haus Serafine bleiben zwei Wochen, ehe sie auf eine ganz große Etappe aufbrechen werden, nämlich in die Region Bonn nach Bad Münstereifel. Davon mehr im nächsten CellitinnenForum.



# Wort und Mensch

Baue mit an der Schatzkarte deines Lebens



„Wenn man alt wird, dann...“ – Ja, wie würden Sie den Satz weiterführen? Ist das Altwerden mit Sorge und Last, dem Nachlassen der Kräfte und einsamen Stunden eine bittere Erfahrung? Oder schauen Sie als junger Mensch mit Ungewissheit dem dritten Lebensabschnitt entgegen, weil man gar nicht weiß, was auf einen zukommt? Oft höre ich in Begegnungen mit Bewohnern im Seniorenhaus, wie sie in Erinnerung schwelgen, erzählen und erzählen und in Freud und Leid, die Liebe zu liebgewonnenen Menschen wieder auflebt. Wenn man alt ist, dann ist der angesammelte Schatz an Leben groß! Vielleicht ist es das, was uns die Bibel an Ratschlägen mit auf den Weg gibt: Vorzusorgen für den Schatz im Alter.

Schaut man in die Bibel, stellt man in diesen uralten Weisheitstexten fest, dass uns Menschen die Frage des Alterns, die Vorsorge für die Tage, die da kommen, seit jeher beschäftigen. Der alte Kohelet zum Beispiel verpasst uns quasi einen gutgemeinten Denkkzettel:

*Denk an deinen Schöpfer in den frühen Jahren, ehe die Tage der Krankheit kommen und die Jahre dich erreichen, von denen du sagen wirst: Ich mag sie nicht!*

*(Kohelet 12,1)*

Die Schatzsuche des Lebens will also früh begonnen werden. Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen, wie es Paulus später sagt. Denn Krankheit und Leiden

gehören wie die Wellengänge des Lebens genauso zur Schatzsuche wie die Sonnenseiten des Lebens, nur mögen wir es nicht so gern, wenn uns der Gegenwind ins Gesicht bläst. Vorsorge nach Kohelet will also heißen: Gott, der selbst das Leben und die Liebe ist, hat einen unfassbaren Schatz in unser Herz gelegt – sich selbst, das Leben! Der Kompass für die Schatzsuche ist genordet: Aber haben wir gelernt, mit dem Kompass den Weg zu finden?

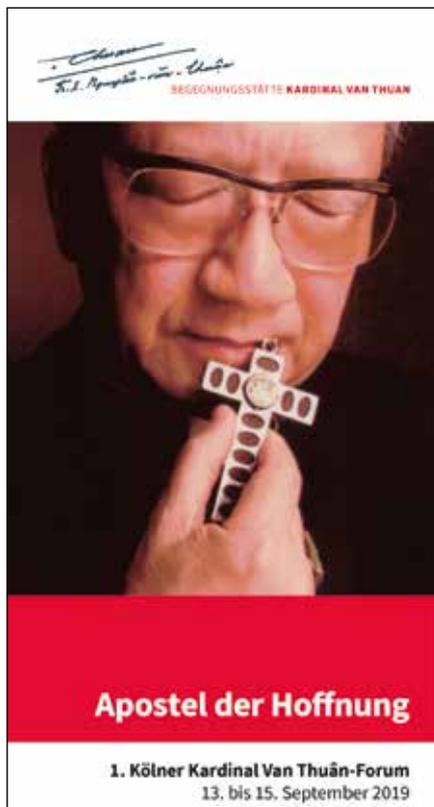
Carpe diem – mehr als nur in den Tag leben: Jeden Tag den Schatz hüten, der uns durch Freud und Leid gehen lässt, bis ins hohe Alter. Dieser Schatz kann viele Gesichter und Namen tragen oder durchlittene Stunden, die einen haben weitergehen lassen zum nächsten Glück.

„Wenn man alt wird,...“ – Bauen wir also mit an der Schatzkarte unseres Lebens.

*Schwester Katharina Cleff  
Monastische Gemeinschaften  
von Jerusalem*

# Apostel der Hoffnung

## 1. Kölner Kardinal Van Thuân-Forum



Mit einer Veranstaltung vom 13. bis 15. September 2019 würdigt die Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria Leben und Wirken des vietnamesischen Kardinals François Xavier Nguyen Van Thuân.

Seit den 1950er Jahren verbindet die Cellitinnen eine tiefempfundene Freundschaft mit dem vietnamesischen Geistlichen. Seine häufigen Besuche im Mutterhaus und der über seinen Tod fortbestehende Kontakt zu seiner Familie dokumentiert die Ordensgemeinschaft in einer 2013 eröffneten Ausstellung in Köln-Longerich. Alljährlich wird Mitte September in der Mutterhauskapelle das Jahrgedächtnis für Kardinal Nguyen Van Thuân gefeiert, an dem Vietnamesen besonders aus dem Rheinland, aber auch aus dem benachbarten Ausland teilnehmen.

In diesem Jahr wird die Möglichkeit zur Begegnung und zum Austausch erweitert. Neben dem Jahrgedächtnis stehen zwei Vorträge auf dem Programm. Mit Professor Dr. Dinh Anh Nhue Nguyen OFMConv, einem ausgewiesenen Fachmann für asiatische theologische Studien, und Dr. Hubertus Blaumeiser, einem Weggefährten des Kardinals, konnten zwei anerkannte Referenten dafür gewonnen werden.

Das vollständige Programm inkl. Anmeldeformular finden Sie unter: [www.kardinal-van-thuan.de/Apostel-der-Hoffnung](http://www.kardinal-van-thuan.de/Apostel-der-Hoffnung)

## Vor 60 Jahren...

### Weihe der Kapelle im Mutterhaus



Die Chronik der Cellitinnen zur hl. Maria verzeichnet den 8. September 1959 als besonderen Festtag: Die Kapelle des Mitte Juni bezogenen Klosters in Köln-Longerich war fertiggestellt. Zur Altarweihe kam Josef Kardinal Frings in das Mutterhaus. Klosterkommissar Hermann Jansen und Weihbischof Julius Angerhausen, Neffe der ehemaligen Generaloberin Mutter Priscilla, begrüßten den Kölner Erzbischof am Klostereingang.

# Ein attraktives Dienstplanmodell

## Verbindliche Arbeitszeiten erhöhen die Mitarbeiterzufriedenheit

Was in der Dienstplanung jahrelang gut funktionierte, stößt nun zunehmend an Grenzen. Die Lebensformen der Mitarbeiter werden individueller und arbeitsfreie Zeiten erhalten eine höhere Priorität. Aber auch die veränderten Ansprüche der Bewohner in den Seniorenhäusern nehmen Einfluss auf die Dienstplanung. Dennoch müssen diese Faktoren weiterhin der Wirtschaftlichkeit eines Seniorenhauses Genüge tun. Wie kann man nun möglichst allen Anspruchsgruppen gerecht werden?

Die Zufriedenheitserhebung der Seniorenhaus GmbH 2015 ergab, dass die Mitarbeiter in der Pflege eine verbindlichere Vorausplanung ihrer Arbeitszeiten wünschten, bei der mögliche Ausfälle so weit wie möglich berücksichtigt sind. Um private Termine vorrausschauend planen zu können, sollten die Dienstpläne so verlässlich wie nur möglich sein. Mit dem Fokus auf der Mitarbeiterorientierung wurden bereits 2016 in zwei Seniorenhäusern systematisch aufeinander abgestimmte Rahmendienstpläne im Zuge eines Pilotprojektes eingeführt. Dabei wurden neue Dienstzeiten und Besetzungstärken definiert, welche die Grundlagen für ein verbessertes Ausfallmanagement sowie die Reduzierung der Tagewohle für Vollzeitkräfte bildeten. Aufgrund der veränderten Besetzungstärke in den Wohnbereichen



mussten die Arbeitsabläufe neu gestaltet werden, was anfangs zu Problemen führte. Jedoch zeigten sich zunehmend die Vorteile der neuen Dienstplanung, insbesondere weil in jedem Seniorenhaus individuelle Lösungen unter Mitwirkung der Mitarbeiter erarbeitet wurden. Eine Mitarbeiterbefragung Anfang 2018 im Seniorenhaus Marienkloster ergab eine deutliche Zufriedenheit mit der neuen Dienstplanung. Insbesondere die verbindlich eingeplanten arbeitsfreien Tage wurden von den Pflegenden durchweg positiv bewertet.

Welches System liegt dem Dienstplan zugrunde? Den Mitarbeitern wird ein einheitlicher Rahmenplan zugeordnet, der sich fortlaufend wiederholt. Die Fehlzeitenvertre-

tung erfolgt dabei für planbare Ausfälle – Urlaub oder Fortbildung – im Rahmen der monatlichen Dienstplanung. Mitarbeiter in Rufbereitschaft können für einen plötzlich erkrankten oder anderweitig verhinderten Kollegen einspringen. Dies erfordert allerdings, dass alle Mitarbeiter in allen Wohnbereichen eingesetzt werden. Die Rahmendienstpläne sind daher so gestaltet, dass eine möglichst hohe Kontinuität in der Beziehungspflege möglich ist. Die individuellen Wünsche der Mitarbeiter fließen ebenfalls in die Gestaltung der Rahmendienstpläne ein. Diesem Arbeitsschritt kommt daher eine besondere Bedeutung zu.

*Clemens Pollmann  
Assistent der Regionalleitung  
Bonn und Kleve*

# Ehrenamtstag der Region Düren

„Let's Dance“ im Seniorenhaus

Nach einem ersten Mal im Jahr 2012 fand im Mai der Ehrenamtstag wiederum sehr gastfreundliche Aufnahme im Seniorenhaus Serafine. Bei herrlichem Sonnenschein kamen am Vormittag 85 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Region Düren erwartungsvoll zusammen: Die „Einheimischen“ aus Würselen-Broichweiden und mit zwei großen Reisebussen die Kreis-Dürener aus den Cellitinnen-Einrichtungen Christinenstift, Marienkloster, Sophienhof, St. Gertrud und St. Rikastift.

## Dank für Engagement

Die auch in diesem Jahr wiederum gute Resonanz zur Teilnahme bestätigt das Konzept dieser „Danke schön-Tage“, die sich wachsender Beliebtheit erfreuen und aufgrund der gestiegenen Teilnehmerzahlen mittlerweile an drei Tagen angeboten werden, an verschiedenen Standorten und gesondert für jede der einzelnen Region innerhalb der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria. Traditionell sorgt in „bunter Reihenfolge“ je-

weils ein Seniorenhaus für Räumlichkeit und Gastronomie. Dabei geht es vor allem darum, die Kultur der Anerkennung auch von Seiten des Trägers zu pflegen und zu fördern. Durch den Dank der Geschäftsführung, von Stiftung und Ordensleitung wird nochmals lebendig und erfahrbar, welchen Stellenwert das ehrenamtliche Engagement hat und wie sehr es die Einrichtungen bereichert. Regionalleiter Matthias Wolter drückte diese Wertschätzung im Namen der Gesamtorganisation aus. Gerade pflegebedürftige Senioren brauchten in ihrem Lebensumfeld Kontakt zu Menschen, die sie zugewandt unterstützten, ihnen Zeit schenkten und Anteil an ihrem Leben nahmen.

An das auch dafür beispielgebende Wirken der Ordensschwwestern erinnerte Diakon Wolfgang Allhorn von der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria in seiner Einführung zum Veranstaltungsort. Er würdigte die segensreichen Leistungen der Schwestern der Liebe vom Kostbaren Blut, die 1967 im Zusammenwirken mit der politischen

Gemeinde und dem Aachener Diözesan-Caritasverband das Haus gegründet, aufgebaut und bis zur Übertragung der Trägerschaft an die Seniorenhaus GmbH im Jahre 1997 mit großem Einsatz und Gemeinschaftsgeist geführt und geprägt hätten. Umso wichtiger sei es, dass die Schwestern auch heute noch mit ihrem Konvent am Standort und in vielfach lebenswürdiger Weise das Leben in der Einrichtung begleiteten.

## Alle machen mit

Mittelpunkt des Vormittags war dann der allseits begeisterte Mitmach-Vortrag „Let's dance in Senioreneinrichtungen“ mit den beiden Referentinnen Andrea Ruppert, SKB-Mitarbeiterin im Seniorenhaus Marienkloster Niederau, und Brigitte Jamrosi-Stein, Dozentin an der Volkshochschule Düren. Die erfahrene Tanzlehrerin bietet dort schon länger Kurse für die ältere Generation an und durch Kontakt zu Andrea Ruppert, die selber gerne tanzt, entstand daraus ein jetzt regelmäßiges Angebot für Bewohner im Marienkloster. Auch eine





Mitarbeiter-Fortbildung, die wieder für Herbst 2019 im Rahmen des CIS-Programms ausgeschrieben ist, wurde daraus entwickelt.

Für die Referentinnen des Ehrenamtstages war bei der Vorbereitung klar: Über den Wert des Tanzes kann man zwar reden, aber viel besser ist es, man bezieht die Anwesenden mit ein und probiert aus, was geht und wie es geht. Und so wurde die Aula im Seniorenhaus Serafine zu einem großen Tanzsaal umgestaltet und mit allen Teilnehmern Walzer im Kreis, Discofox und Bossa Nova getanzt.

Wertvolle Tipps gab es obendrein, um Hemmungen zu überwinden und um den Wert des Tanzens für Körper, Seele und Geist, speziell für demenziell Erkrankte, zu verdeutlichen. Auch die präventive Wirkung für die Gesundheit ist hoch einzuschätzen: Durch die Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration, durch die Aktivierung der verschiedenen Sinne, durch die Kombination von sinnlicher Wahrnehmung und Umsetzung von Bewegung. Im Grunde ist Tanzen eine

Quelle der Freude, denn Gemeinschaft wird durch konkretes Tun erfahren und Nähe erlebt, Erinnerungen werden geweckt und die aktive Bewegung lenkt von traurigen Gedanken ab. Auf den Punkt bringt all dies der hl. Augustinus, dem stets die Wechselwirkungen von Leib und Seele beachtenswert waren. Er schrieb einmal: „Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge und bindet den Einzelnen an die Gemeinschaft.“ Ja, tanzen macht froh, davon konnte man sich durch die mit viel Herzblut gestaltete Präsentation der beiden Tanzexpertinnen überzeugen. Viel Lob und Applaus war ihnen gewiss.

### Ausklang in Aachen

Nach einem Sektempfang, Hausführungen, dem obligatorischen Gruppenfoto und einem delikaten Spargel-Mittagessen sowie dem Dank für die Gastfreundschaft, führte das nachmittägliche Kulturprogramm auf vielfachen Wunsch wie schon 2012 in den Aachener Dom. Vor nunmehr 40 Jahren wurde die Bischofskirche als

erstes deutsches Bauwerk in die damals neue Weltkulturerbeliste der UNESCO aufgenommen. Das Gotteshaus bietet neben seiner einzigartigen architektonischen Anlage eine Vielfalt an wertvoller Innenausstattung. Auch wenn man schon öfter den Dom besichtigt hat: Es ist etwas ganz Besonderes, wenn man die Stufen im Inneren des achteckigen Ursprungsbaus hinaufsteigt, um auf der westlichen Empore den Thron Kaiser Karls des Großen aus unmittelbarer Nähe betrachten zu können. Ein ebenso erhebendes Gefühl vermitteln die kostbaren Reliquienschreine im farbig verglasten, gotischen Chor. Zu all dem gab es wieder für die Teilnehmer interessante Informationen durch die kundigen Mitarbeiter des Domführungsdienstes. Im bekannten Café am Eisenbrunnen, inmitten der alten Kaiserstadt, klang der Nachmittag bei Kaffee und Kuchen aus. Ein ‚schöner Tag‘, wie dann – von Ehrenamtler Josef Hüttemann unübertrefflich dirigiert – zum guten Schluss gesungen wurde. Es war einen schöner Tag, weil er Gelegenheit bot, Danke zu sagen und Gemeinschaft zu pflegen.



# Neustart am Petrus-Krankenhaus

Flüchtling Oumar Barry aus Guinea bereichert das Pflorgeteam



v.li. Mario Löblein, stv. Pflegedirektor, und Oumar Barry

Oumar Barry (20) kam vor vier Jahren aus seinem Heimatland Guinea in Afrika als Flüchtling nach Wuppertal. 2018 hat er dort eine Ausbildung zum examinierten Gesundheits- und Krankenpfleger im Petrus-Krankenhaus aufgenommen und die Probezeit bereits erfolgreich absolviert. Damit erfüllte er sich einen Herzenswunsch. „Schon als Kind wollte ich im medizinischen Bereich arbeiten. Meine Mutter war häufig krank, doch die medizinische Versorgung ist in Guinea sehr schlecht. Ich wollte schon immer anderen Menschen helfen und sie bei ihrer Genesung unterstützen“, begründet Oumar Barry seine Motivation. „Bereits 2016 habe ich nach einer Praktikumsstelle gesucht. Damals hat es leider noch nicht geklappt, weil ich das Praktikum

freiwillig machen wollte, aber die Versicherungsfrage ungeklärt war. Dann erhielt ich zunächst in einem anderen Krankenhaus dazu die Gelegenheit.“ Da das Praktikum seinen Wunsch, als Krankenpfleger zu arbeiten, noch verstärkt hat, freut sich Oumar Barry umso mehr, dass es mit einem Ausbildungsplatz im Petrus-Krankenhaus geklappt hat. Vor allem in der Anfangszeit waren die berufsbezogenen Sprachkenntnisse das größte Hindernis. Zu Beginn nutzte er daher oft YouTube-Videos zum Verständnis der Ausbildungsinhalte. Mittlerweile stellt die Sprache kein großes Problem mehr dar. Regelmäßig trifft sich Oumar Barry mit einer Lerngruppe in der Universitätsbibliothek Wuppertal. Gemeinsam mit den anderen Azubis des Petrus-Krankenhauses

vertiefen sie dort die Unterrichtsinhalte.

Auch Mario Löblein, Stellvertreter der Pflegedirektor im Petrus-Krankenhaus, freut sich über die positive Entwicklung: „Oumar Barry vollbringt eine achtenswerte Leistung. Diesen Mut sollte man hervorheben – vor allem mit Blick auf die anfänglichen Sprachschwierigkeiten. Der Umfang der dreijährigen Ausbildung ist beachtlich und erfordert einen großen Lernaufwand. Wir freuen uns sehr, dass ihm das so gut gelingt.“

## Eine Bereicherung für das Team

Nicht nur Oumar Barry profitiert von den Chancen, die sich aus der Ausbildung zum Krankenpfleger ergeben. Pflegeberufe leiden unter dem Fachkräftemangel – Krankenhäuser und Altenheime suchen nach Mitarbeitern. Hinzu kommt, dass in einigen Stadtteilen mehr als 50 Prozent der Wuppertaler eine Zuwanderungsgeschichte haben. Entsprechend vielfältig sind die Bedürfnisse der Patienten: „Wir sind ein Krankenhaus mit einer multi-kulturellen Patienten Klientel. Oumar Barry mit seinem kulturellen Hintergrund ist eine Bereicherung für unsere Pflorgeteams. Beispielsweise sind Trauerverhalten, Umgang mit Krankheit und Tod sehr stark von der kulturellen und religiösen Prägung beeinflusst. Eine kulturelle Vielfalt bereichert das Team und

eröffnet die Möglichkeit, sich auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten einzustellen. Deshalb ist uns Vielfalt in unseren Pflegeteams ein besonderes Anliegen im Sinne einer qualitativ hochwertigen und professionellen Patientenversorgung“, so Löblein.

Oumar Barry ist angekommen. In einer Ausbildung, die ihm Spaß macht und die für ihn sinnstiftend ist. Aber auch in seiner neuen Heimat und der hiesigen Gesellschaft: „Das Arbeitstempo ist hoch und auch an die Schichtwechsel muss man sich gewöhnen. Aber das nehme ich gerne in Kauf. Zum Entspannen gehe ich mit meinen Kollegen ins Kino, treffe mich mit Freunden und koche.“

### Zum Hintergrund

Seit 2015 sind rund 566.000 Kinder und Jugendliche als Flüchtlinge nach Deutschland gekommen. Jeder fünfte davon kam nach Nordrhein-Westfalen. Viele haben die Reise ohne ihre Eltern oder andere Familienangehörige auf sich genommen. Die Integration der jungen Menschen, die nun in einer unbekannteren Umgebung weitgehend auf sich gestellt sind, ist eine große Herausforderung. Unterstützt wurde Oumar Barry auf seinem Weg in die Ausbildung durch das Projekt BiJu des Wuppertal Barmener Sozialträgers GESA. Das Projekt startete Anfang 2017. Es wird im Auftrag des Jugendamtes der Stadt Wuppertal durchgeführt. BiJu steht für „Bildungscoaching für Jugendliche mit Fluchthintergrund“ und bietet unbegleiteten

minderjährigen Flüchtlingen Unterstützung bei der beruflichen Orientierung und auf dem Weg in eine Schul- oder Berufsausbildung. Auch den Unternehmen bietet es die Möglichkeit, potenzielle Mitarbeiter kennenzulernen, die sich außerhalb der üblichen Zielgruppen bewegen. Die Unterstützung reicht von der Organisation und Begleitung von Praktika über Veranstaltungen zur Berufsinformation bis hin zu Bewerbungstrainings. Das Bildungscoaching findet in Form von Einzelgesprächen statt, je nach Möglichkeit direkt in der Schule der

minderjährige Geflüchtete eine intensive pädagogische Betreuung. Sie verlassen ihre Herkunftsländer in einer Entwicklungsphase, in der Berufs- und Lebenswegplanung noch nicht abgeschlossen sind. Ihre meist traumatische Flucht fällt in einen Zeitraum, in dem sich andere Jugendliche über ihre Vorlieben, Ziele und Fähigkeiten gerade bewusst werden und auf die Unterstützung von Eltern und Familie zurückgreifen können. Ein Ziel des Projekts ist es deshalb, auf die jeweiligen Umstände individuell zu reagieren.



Jugendlichen. Ergänzend gibt es ein Förderangebot in Deutsch, um die Sprachkenntnisse zu verbessern. Seit 2017 unterstützen die pädagogischen Mitarbeiter der GESA rund 80 Jugendliche bei der Entwicklung einer beruflichen Perspektive und vermittelten davon 20 Jugendliche in Ausbildungen und Einstiegsqualifizierungen. Dabei benötigen unbegleitete



# Auf gute Nachbarschaft!

Einrichtungen der Cellitinnen nahmen am Nippeser Straßenfest teil

Einmal im Jahr steht die Neusser Straße in Köln Kopf: Das Karnevalstraditionscorps die ‚Neppeser Bürgerwehr‘ lädt zum Bürgerfest. Ein ganzes Wochenende lang feiert der Stadtteil Nippes dann ausgelassen, bunt und fröhlich. Das Fest ist für viele Anwohner ein Höhepunkt des Jahres, aber auch den zahlreichen anderen Besuchern wird mit unzähligen Ständen, Aktionen und einem tollen musikalischen Bühnenprogramm eine Menge geboten. Auch in diesem Jahr war Petrus wieder gnädig. Denn trotz des sehr wechselhaften Wetters blieben alle – Besucher sowie Standbetreiber – trocken. Und tatsächlich ließ sich hier und da sogar die Sonne blicken.

Ein alter ‚Veedelsfest-Hase‘ ist das Hospiz St. Marien: Schon in ver-

gangenen Jahren war der Förderverein auf dem Straßenfest vertreten. Auch dieses Mal informierten die engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter wieder über das umfangreiche Angebot im stationären Bereich wie auch im ambulanten Hospizdienst. Das Hospiz wurde 2018 mit einem modernen Gebäude auf dem Gelände des Krankenhauses neu eröffnet.

## St. Vinzenz-Hospital

Das St. Vinzenz-Hospital war erstmalig mit großem Aufgebot vor Ort und hat mit seinen angegliederten Einrichtungen und Partnern teilgenommen. Am rund zwölf Meter langen Stand gab es viele interessante Informationen zum Leistungsspektrum des Hauses und

den spezialisierten Pflege- und Therapieangeboten. Hier konnte sogar der eine oder andere alteingesessene Nippeser noch Neues über das Krankenhaus erfahren. Besonders die Physiotherapie des Hauses punktete mit praxisnahen Informationen: So konnte man direkt vor Ort die Galileo-Rüttelplatte ausprobieren, die zunächst an ein Gerät aus dem Fitnessstudio erinnert, aber bei zahlreichen Krankheitsbildern effektiv eingesetzt wird. Interessierte konnten so am eigenen Körper erfahren, dass es in der Rehapphase nach einer Erkrankung nicht nur um simple ‚Turnübungen‘ geht, sondern mit modernen Trainingsgeräten effektiv und erfolgreich an der Wiederherstellung der Mobilität gearbeitet wird.



Auch in Sachen ‚Glücksspiel‘ kam man am Stand des St. Vinzenz-Hospital auf seine Kosten: Gegen eine kleine Spende für das Hospiz durften Klein und Groß das traditionelle Glücksrad drehen – und mit etwas Glück konnte man sogar eine kleine Vorort-Massage gewinnen.

### Wünsche-Erfüller, Klinikclowns, Pflegenachwuchs

Das Unternehmen Accon kam mit seiner ‚Sternschnuppe‘, einem professionell ausgestatteten Krankenwagen mit eigenem Sternenhimmel aus LED-Lichtern, der schwerkranken Patienten den Transport angenehmer machen soll. Und er passt zum Namen des Wagens, denn die Sternschnuppen stehen für Wünsche, die todkranken Menschen erfüllt werden. Das reicht vom Stadion- oder Zoobesuch bis zur Fahrt ans Meer und wird ehrenamtlich von den Mitarbeitern organisiert und begleitet.

Für viel Spaß und gute Laune sorgten die Klinikclowns des St. Vinzenz-Hospital. Seit gut einem Jahr erfreuen ‚Rosalie und Krawalla‘ (Tatjana Braun und Heike Bayer-Maly) regelmäßig Patienten, bringen Abwechslung in den Klinikalltag und muntern mit ihren kleinen Späßen jeden auf. In ihren bunten Kostümen waren sie auch auf dem Straßenfest ein wahrer Publikumsmagnet. Sie unterhielten die Besucher und erklärten, was die Arbeit als Klinikclown bedeutet und dass auch eine große Ernsthaftigkeit hinter dem Engagement steckt.

Auch um den Nachwuchs in der Pflege kümmert sich der Kölner Klinikverbund selbst. Die Louise von Marillac-Schule in unmittelbarer Nähe zum Krankenhaus bietet verschie-



dene Ausbildungsgänge in der Gesundheits- und Krankenpflege sowie in der Altenpflege an. Lehrer und Schulleitung machten auf dem Stadtteilfest fleißig Werbung für die Berufsbilder.

Alles in allem war es sowohl für die Besucher als auch für die Einrichtungen und Kollegen ein schönes Fest. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank für die Unterstützung und bis zum nächsten Mal!



# Urlaub vom Seniorenhaus

Bewohnerfreizeit an der niederländischen Küste Zeelands und anderswo



Man könnte meinen, eine Großfamilie sei am Tisch, als ich die Bewohnergruppe vom Seniorenhaus Hermann-Josef-Lascheid aus Troisdorf-Spich mit ihren Betreuern im Garten eines Ferienbungalows an der Küste Zeelands, in Domburg, antreffe. Es ist weit nach Mittag, in der Routine eines Seniorenhauses eher Ruhezeit, aber die drei Damen und der Herr genießen ausgiebig das ungezwungene Plauderstündchen in der Sonne, „weil wir hier am Meer sind und jede Minute auskosten wollen. Und unsere Pflegenden haben Zeit zum Erzählen und Lachen, das tut uns allen gut!“

## Frische Seeluft schnuppern – Zeeland

Mit einem Kleinbus sind sie aus dem Rheinland losgefahren, vollgepackt mit Koffern, Pflegemitteln und einem

Rollator. Drei dünentaugliche Rollstühle haben sie angemietet, um im Touristenmagnet Domburg mobil zu sein, genau wie alle anderen Urlauber. Keine Verpflegung? „Das ist ja ein Stück Lebensfreude im Urlaub“, erklärt Patricia Venster, die verantwortliche Koordinatorin aus der Sozial-kulturellen Betreuung. „Die Bewohner genießen es, täglich einkaufen zu fahren und auf dem Markt Obst und Gemüse selbst auszuwählen. Alle beteiligen sich an der Zubereitung der Mahlzeiten. Das weckt ihre Lebensgeister, neben der Seeluft“, lacht sie.

In der Tat zelebrieren sie gemeinsam die Mahlzeiten, die vier Bewohner und ebenso viele Pflegekräfte, die mit ihnen den Urlaub gestalten. Schwester Georgia, die anlässlich ihres Jubiläums vom Haus zur Fahrt eingeladen wurde, lässt es sich nicht

nehmen, jeden Morgen mit Seniorenhausleiterin Christiane Kröger ins Dorf zu ziehen, um frische Brötchen zu holen. Für das gemeinsame Essen wird Gemüse und Salat von den Bewohnern gesäubert und geschnippelt, Nachtisch gerührt und der Tisch gedeckt. „Sonst bekommen wir ja alles serviert“, meinen die Bewohner, „im Urlaub machen wir so viel wie möglich selbst.“ Eine Dame spült und trocknet bevorzugt die Gläser ab, einfach, weil es ihr Spaß macht.

Für eine Woche haben sie den Bungalow gemietet, in dem jeder Bewohner einen Raum mit einem der Pflegekräfte teilt. Das vermittelt Sicherheit in der zunächst ungewohnten Umgebung, vor allem nachts, wenn man mal raus muss. Das Seniorenhaus Hermann-Josef-Lascheid fährt seit mehreren Jahren an die niederländische Küste. Eine der Bewohnerinnen war sogar schon mal dabei. Die drei Neuen sind hellauf begeistert: „Gestern waren wir Eis essen, veganes Eis, sowas haben Sie noch nicht gesehen. Solche Portionen!“ – „Ich habe nach so vielen Jahren wieder das Meer gesehen, glauben Sie mir, das hat mich glücklich gemacht.“ – „So viel draußen sein zu können, wie sonst nie, das tut mir unendlich gut. Ich bewege mich viel mehr als sonst.“ Auch die Abende sind natürlich länger als zuhause, mit ausgedehntem Essen und Käseplatte, mit einem Glas Wein oder nur Wasser, bis Mitternacht.

Ihre Highlights? Auf den Dünen spazieren. Eine Strandbude aufsuchen und dort Kibbeling essen, einen ‚Oude Genever‘ genießen, die Abendsonne am Strand spüren oder den Touristen-Markt in Dornburg aufsuchen: dort genüsslich am Käsestand kosten, Klamotten anprobieren, Blumenzwiebeln und Postkarten kaufen. Mit dem Schiff auf dem Veerse Meer schipperrn. Sonnenbrand bekämpfen und verhindern. Musizieren mit Veeh-Harfe, Gesang und Gitarre. Karten spielen und Witze erzählen bis zum Schlafengehen. Typisch Urlaub eben.

All das ist möglich, weil es in den Cellitinnen-Seniorenhäusern Mitarbeiter gibt, die mitfahren und die es einrichten, für eine Woche täglich 24 Stunden ansprechbar zu sein, auf den Ruf nach Medikamenten oder Toilettenbegleitung ad hoc zu antworten und Spaß am lockeren Zusammensein mit ihren Bewohnern zu haben. „Ich finde es schön, mit einer großen Gruppe zusammen zu sein, gemeinsam zu kochen oder zu basteln“, erzählt Mitarbeiterin Dorothea Hahn, „auch das kann entspannend sein und nicht



Ausspannen in Bad Laer

der pure Stress. Immerhin sind wir hier in der eins zu eins Betreuung.“ Auch die Betreuungskräfte genießen das familiäre Miteinander unter dem Ferienhausdach.

Ähnlich wie die Spicher halten es inzwischen mehrere Einrichtungen der Seniorenhaus GmbH und fahren einmal im Jahr mit einer kleinen Gruppe in Urlaub.

#### Entspannen unter Palmen – Bad Pymont

Im Frühjahr führte der Bewohnerurlaub von St. Josef mit 12 Personen nach Bad Pymont. Untergebracht war die Gruppe in der senioren-gerechten Parkresidenz. Zum Programm gehörte natürlich der Kurpark, der durch seinen Palmengarten und die subtropischen Gewächse bekannt ist. Kleine Spaziergänge, schwimmen im hoteleigenen Schwimmbad, Tanz in den Mai und ein Ausflug in die Rattenfängerstadt

Hameln rundeten das abwechslungsreiche Programm ab. Beim gemütlichen Beisammensein am Abend wurde erzählt, gespielt und viel gelacht. Bewohner, ehrenamtliche und hauptamtliche Teilnehmer waren begeistert von den sonnenreichen Tagen mit der harmonischen Gemeinschaft in der Gruppe.

#### Die Seele baumeln lassen – Bad Laer

In diesem Jahr führte der Urlaub für Bewohner des Seniorenhauses St. Adelheidis-Stift in Bonn-Vilich ins Osnabrücker Land nach Bad Laer. Sehr ländlich gelegen, zwischen Bauerhöfen und Feldern, lag das Hotel Mönster-Meyer, ein typisches Landhotel, in dem für das leibliche Wohl sehr gut gesorgt war. In dem schön angelegten Garten haben die Bewohner sich wohl gefühlt und lieben die Seele baumeln. Beim nahe gelegenen Bauern durften sie die Ställe und Boxen für junge Rinder besichtigen. Dort wurden auch frische Erdbeeren eingekauft. Die Landschaft lud dazu ein, den Blick immer wieder ins Weite schweifen zu lassen. Bei einem Ausflug nach Bad Rothenfelde wurde ein ausgiebiger Spaziergang am Gradierwerk und durch den wunderschönen Rosengarten unternommen. Auch das Wetter hat mitgespielt, so dass alle Bewohner sehr zufrieden wieder im St. Adelheidis-Stift ankamen.



Unter Palmen in Bad Pymont

# Buchtipp

„Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen“

Margareta Magnusson weiß, wie es geht: Das eigene Leben und die letzten Dinge so ordnen, dass die, die sie nach meinem Tod übernehmen, nicht davon erdrückt werden. Und noch viel wichtiger: Dass auch ich nicht davon erdrückt werde, so lange ich eben noch mein irdisches Leben genieße. Die Kunst, das Wesentliche zu erkennen und sich von überflüssigen Dingen zu befreien sei, so Magnusson, eine, mit der Mann und Frau, Jung und Alt nicht früh genug beginnen können. Also: Auf geht's ans ‚döstädning‘. Das ist Schwedisch: ‚Dö‘ heißt Tod und ‚städning‘ aufräumen oder reinemachen. Und ‚döstädning‘ bedeutet demnach,

die Dinge in Ordnung zu bringen, bevor man diese Welt verlässt.

Was zunächst makaber klingt, entspricht voll dem Trend der Zeit: Aufräumen, Dinge ordnen, ausmisten, ausrangieren, minimalistisch leben – alle diese Schlagworte treffen den derzeitigen Zeitgeist. Was wir nicht haben, belastet uns auch nicht. Behalten wir nur die Dinge, die uns wirklich Freude schenken, haben wir materiell weniger und dafür mehr Zeit, eben diese Dinge zu genießen. So ist Magnussons Ansatz auch ein wenig Konsumkritik, eine kleine Rüge gegen gedankenloses Kaufen und die freundliche Ermahnung, mehr Verantwortung zu übernehmen. Für sich selbst, aber vor allem für die Mitmenschen und die folgende Generation. Denn warum sollten unsere Nachkommen wertvolle Zeit damit verschwenden, Dinge auszusortieren, die nutzlos für sie sind? Also kann jeder anfangen – und zwar nicht nur, wenn sich die Lebenszeit bereits dem Ende zuneigt – zu klären, was ihm am Herzen liegt, was wirklich notwendig für das kleine Glück, die alltägliche Zufriedenheit ist.

Magnusson agiert dabei nicht mit erhobenem Zeigefinger. Die schwedische Künstlerin, die laut eigener Aussage „zwischen achtzig und hundert Jahre alt“ ist, erzählt freundlich, augenzwinkernd, wohlwollend aus ihrem eigenen

Leben und reißt damit jede Mauer ein, die man Dank zahlreicher ‚25 Schritte-Programme‘, ‚Ausrufezeichen-Orgien‘ und Marathon-Aufräumaktionen bei diesem Thema hochgezogen hat. Denn schließlich geht es ans Eingemachte: an Statussymbole, an ‚Wert‘gegenstände, und ja, auch an Lebensgrundsätze. Einer älteren Dame, die ihr Leben gelebt hat, die aus eigenen Erfahrungen schöpft, hört man ein bisschen entspannter zu als fernöstlichen Aufräumcoaches oder amerikanischen Haushaltsfeen. Magnussons leichte Art regt zum Schmunzeln an – und lässt das Nachdenken gleich viel leichter erscheinen. Denn das Ordnen der ‚letzten Dinge‘ ist erfreulicherweise eher ein Sich Besinnen auf das gelebte Leben (und dies voller Dankbarkeit!) als ein Nachdenken über den Tod. Und wer die eine oder andere Sache von Wert verschenkt, der kann gleich eine Geschichte dazu verschenken, eine Erinnerung, die weitererzählt werden kann.



Preis: € 18,00  
 Umfang: 160 Seiten  
 Format: 12,2 x 19,5 x 1,73 cm  
 ISBN: 978-3-10-397323-5

# Spüre die eigene Kraft

Auf Pilgerschaft von Porto bis Santiago de Compostela



Die Pilgergruppe  
um Elke Richter  
(re.)

14 Tage waren wir unterwegs: Veronika, Oskar, Martin und ich, Elke. Gepilgert waren wir schon einige Male gemeinsam nach Trier, nun nahmen wir uns eine größere Strecke vor. Von Porto aus ging es Richtung Norden nach Santiago de Compostela.

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns, oh Gott, nach dir sich zu sehnen, dir nah zu sein, es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur Du sie gibst.“ Dieser Refrain eines Jugendchorliedes war uns Impuls und Motto. Zunächst führte uns die Muschel, das untrügliche Zeichen, dass man sich auf dem Jakobsweg befindet, an der Küste Portugals entlang. Die Aussichten auf den weiten Atlantik

waren beeindruckend. Neben dem wunderschönen Weg, der uns ab der spanischen Grenze durch das grüne Galizien leitete, genossen wir das leckere Essen und den guten Wein (in Portugal *vinho verde*, in Galizien *Ribeiro*) gemäß dem alten spanischen Pilgerspruch „Con pan y vino se hace el camino“ (Mit Brot und Wein macht man den Weg). Denn Pilgern heißt für mich nicht Entsagen, sondern ‚Ja sagen‘ zu dem, was der Weg zu bieten hat.

Eine Pilgerschaft beginnt schon vor der Reise: Mit dem Packen des Rucksacks. Nur das Nötigste darf mit: Waschbeutel, Blasenpflaster, Schlafsack, Isomatte, Regencap und Wechselwäsche. Für viele sicher ungewohnt: Pilger reservieren

keine Unterkünfte. Die Erfahrung, dass auch so für alles gesorgt sein wird, tut uns durchgeplanten und organisierten Menschen gut. Sie lässt uns Spielraum für Unerwartetes, macht uns frei und lässt uns eintauchen in eine andere zeitliche Dimension. Wir ließen uns Zeit, schafften pro Tag rund 20–25 Kilometer, besichtigten auch die eine oder andere Sehenswürdigkeit entlang der Strecke und genossen die Gastfreundschaft der Portugiesen und Spanier in den Pilgerherbergen. Gestärkt mit einem Gebet und ausgestattet mit dem Pilgersegen brachen wir morgens auf. Der ‚Caminho Portugues‘ ist im Übrigen auch für nicht so geübte Wanderer sehr gut zu laufen – und er ist nicht so voll wie der ab Frankreich durch Nordspanien verlaufende ‚Camino Francés‘, den ich auch bereits gegangen bin.

Nach 14 Tagen hatten wir unser Ziel erreicht. Wir standen vor der imposanten Kathedrale in Santiago de Compostela und waren in Gedanken bei einer Zeile aus einem unserer Gebete: „Und wenn das Ziel erreicht ist, umarme dich die Liebe allezeit.“ Umarmt und geliebt hieß es Abschied nehmen – doch ich fühlte schon die Vorfreude auf das nächste Mal, denn nach dem Camino ist immer auch vor dem Camino.

*Elke Richter  
Gesundheits- und Krankenpflegerin  
am St. Franziskus-Hospital*

# Licht an, Vorhang auf

Großer Einsatz für das Theaterprojekt im Seniorenhaus St. Angela



Laut gähnen, das Gesicht verziehen und gleichzeitig die Stimme in schwindelerregende Höhen und Tiefen treiben – wie echte Schauspieler trainieren die Bewohner des Seniorenhauses St. Angela im einwöchigen Theaterworkshop. Schauspielerin Anne Diemer, bekannt aus Bühnen- und Fernsehproduktionen, leitet die Gruppe an. Auch für sie ist das Engagement eine Herausforderung. Es ist ihre erste Arbeit mit Senioren. Schnell fällt jedoch auf, dass ihre Darsteller neben vielen Ideen auch große Ta-

lente mitbringen. Die Senioren besinnen sich auf eine ihrer ‚Kernkompetenzen‘. Gedichte aufsagen und Volkslieder singen – das wollen sie vortragen, denn wer kann das heute noch? Aber sie, sie können, und zwar auswendig. Ob nun Friedrich Schillers Figur Damon „Zu Dionys dem Tyrannen schlich...“, oder „In einem kühlen Grunde ein Mühlrad geht“ – sicher tragen die Teilnehmer der Theatergruppe vormittags Gedichte und nachmittags Volkslieder vor. Dabei müssen sie nur selten auf die Textblätter schauen. Diemer unterstützt, formt die Stimmen und gibt Tipps für einen pointierten Vortrag. Am Sommerfest ist es dann soweit: Nervenflimmern vor dem großen Auftritt. Letzte Technikprobe, dann geht es los. Im Publikum sitzen Angehörige, Mitarbeiter, Ehrenamtliche und auch einige Bewohner aus Hersel sind gekommen. Der Schritt auf die Bühne, der Griff zum Mikrofon – und die Darsteller sind in ihrem Element. Während der Jäger aus Kurpfalz in den Köpfen der Zuschauer noch durch den grü-

nen Wald reitet und sich der Tyrann schließlich doch erbarmt, flammt Applaus auf. Strahlende Gesichter vor, auf und hinter der Bühne sind der Lohn für eine Woche intensive und spannende Arbeit.

Mitarbeiterin Janna Brunken, die das Theaterprojekt betreut hat, ist begeistert, wie sehr sich auch eher zurückhaltende Bewohner in dem Theaterprojekt engagiert haben. Die ‚echte‘ Schauspielerin Diemer fährt mit vielen positiven Erfahrungen zurück zum Theater nach Celle: „Die Senioren haben auch mir eine Menge beigebracht. Wir hatten eine tolle Zeit.“ Und für Seniorenhausleiter Daniel Hinkel ging die Kalkulation, Bewohner und Mieter vor eine Herausforderung zu stellen und sie zu animieren, ein wenig über sich hinauszuwachsen, voll auf. „Ich kann mir gut vorstellen, das Projekt im kommenden Jahr weiterzuführen. Vielleicht machen ja dann auch Angehörige mit“, wünscht er sich.



# Kunst in unseren Häusern

## Der Raum der Stille im Kölner Hospiz St. Marien

Zu den Einrichtungen der Stiftung der Cellitinnen gehört auch das Hospiz St. Marien, das seit dem Frühjahr 2018 in einem Neubau an der Simon-Meister-Straße, in unmittelbarer Nachbarschaft zum St. Vinzenz-Hospital, sein neues Zuhause gefunden hat. Auf knapp 1.000 m<sup>2</sup> entstand dort ein hochmodernes, dreigeschossiges Gebäude mit 12 Einzelzimmern, teilweise mit Terrasse oder bodentiefen Erkerfenstern. In der großen Wohnküche und im gemütlichen Wohnzimmer ist Platz für Begegnungen. Eine schön gestaltete Dachterrasse und ein kleiner Garten laden bei gutem Wetter zum Aufenthalt im Freien ein. Rückzugsmöglichkeiten zur stillen Andacht oder zum Gebet wurden ebenfalls eingeplant: Diese findet man in der Kapelle und im Raum der Stille.

Letzterer bietet durch seine Gestaltung die Gelegenheit, unabhängig von der Glaubenszugehörigkeit, zur Ruhe zu kommen, nachzudenken und seine Gedanken zu Papier zu bringen. Gestaltet wurde der Bereich von dem Künstler Mario Haunhorst. Ein wesentliches Ornament seiner Arbeit bildet die Kreuzblume. Für ihn ist sie Symbol dafür, dass Gebrochenes und Verletztes heil werden kann und zur Vollendung führt. In einer konzentrierten, angeschnittenen Holzellipse, die den Raum der Stille durchläuft, finden sich daher unregelmäßige kreuzförmige Vertiefungen. Sie erinnern



an Fugenkreuze, an Risse in einer Wand oder an die Steinritzen in der Klagemauer in Jerusalem.

Die Hospizgäste, ihre Angehörigen, Besucher und Mitarbeiter haben hier die Möglichkeit, ihre Anliegen, Wünsche, Sorgen und Botschaften auf kleine bereitliegende Zettel zu schreiben und sie gefaltet in die Kreuze zu stecken. Die Papiere werden einzeln oder in Kaskaden so zu kleinen Kreuzblumen. Ein Christ kann diese Gestaltung als moderne Referenz an das österliche Glaubensgeheimnis der Auferstehung empfinden, ein Besucher mit anderer religiöser Prägung als Blume oder Ornament. Die Zettel

verbleiben eine Weile im Raum der Stille und werden von Zeit zu Zeit entnommen und gesammelt. Zu Allerheiligen werden die Botschaften dann jedes Jahr im Gedenken an die Verstorbenen verbrannt.

Auf einem Pult liegt darüber hinaus ein Buch aus, das ‚Buch des Lebens‘. Darin können Besucher persönliche Worte niederschreiben. Anlässlich der feierlichen Einsegnung des Hospizes im Frühjahr 2018 hinterließ Rainer Maria Kardinal Woelki dort die Bibelworte aus Johannes 11, Vers 25: „Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben auch wenn er stirbt. (...)“.

Der Aufenthalt in einem Hospiz wird nur zu 95 Prozent von den Kostenträgern finanziert, 5 Prozent muss die Einrichtung selber aufbringen.

Wenn Sie uns dabei unterstützen möchten:

Hospiz Förderverein, Bank für Sozialwirtschaft, IBAN DE96 3702 0500 0001 0623 00. Wir freuen uns über jede Spende!

# Erfolgreiche ‚Eifeler Nacht‘

Das Seniorenhaus Marienheim unterstützt Vereine aus Bad Münstereifel

Das Seniorenhaus Marienheim lud Ende Juni alle Bürger von Bad Münstereifel, Angehörige und Freunde zur 12. Eifeler Nacht ein. Mit dem Erlös der Veranstaltung unterstützt die Einrichtung ortsansässige Vereine. In diesem Jahr durfte sich die Jugendfeuerwehr der Stadt freuen. Trotz großer Hitze kamen 600 Besucher und feierten bis Mitternacht mit den Bewohnern. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt und wer wollte, konnte sich mit einem frischen Slush-Eis oder einem Cocktail Abkühlung verschaffen. Die Crew vom Bierwagen hatte alle Hände voll zu tun, da 36 Grad im Schatten sehr durstig machten. Am Ende des gelungenen Festes konnten stolze 3.885 Euro für die Jugendfeuerwehr gezahlt werden. Das Seniorenhaus Marienheim stockte den Betrag auf 4.000 Euro auf. Alle Beteiligten freuen sich jetzt schon auf die 13. Eifeler Nacht im nächsten Jahr.



# Erst Kirche, dann Brauhaus

Betriebsausflug der Seniorenhäuser der Region Köln



Wieder einmal brachte der traditionelle Regionsausflug viele Mitarbeiter aus den vier Kölner Seniorenhäusern zusammen: In der Kirche Neu St. Alban im Kölner Stadtgarten tauschten die Mitarbeiter im Gottesdienst unter dem Thema „Suchet den Frieden. Und findet ihn. In Dir, in mir, in unseren Häusern“ nicht nur Impulse, sondern teilten in einer Agape Brot und Wein miteinander. „Es fängt bei den kleinen Zeichen des Friedens an“, so Mitarbeiter-Seelsorgerin Maria Adams, „wenn wir spüren: Ich habe genug. Ich gebe genug. Es ist genug für alle da.“ Die spannende Geschichte des Kirchbaus von Neu St. Alban aus den Trümmern der alten Oper Köln in nur 18 Monaten – heute kaum denkbar – vermittelte mit Witz und Herz Gisela Dickopf, die auch als Ehrenamtliche im

Seniorenhaus St. Maria tätig ist. Mit einem Sektempfang im Stadtgarten stießen die Mitarbeiter auf das Wohlergehen der Kölner Häuser an, ehe die Seniorenhausleiter gemeinsam mit Regionalleiter Matthias Wolter ins Brauhaus einluden.

# Der 100. Micra<sup>®</sup> ist implantiert

Herzschrittmacher im Miniformat beschert vielen Patienten ein neues Leben



Die Mitarbeiter der Kardiologie des St. Vinzenz-Hospitals blicken stolz auf die hundertste erfolgreich vorgenommene Implantation des Micra<sup>®</sup> zurück. Im September 2015 hatten die Kardiologen als erstes Ärzteteam in Köln den Mini-Herzschrittmacher im Herzkatheterlabor implantiert. Die Kardiokapsel ist kaum größer als eine Vitamintablette und zählt zu den modernsten Systemen der Welt. Der Micra<sup>®</sup> ist ein in sich geschlossenes System, das direkt am Herzen platziert wird und keine Elektroden benötigt. Das ist ein großer Vorteil gegenüber den ‚konventionellen‘ Schrittmachern, bei denen die Gefahr von Elektrodenbrüchen oder Infektionen besteht. Außerdem wird die Kapsel minimal-invasiv und damit schonend für den Patienten mithilfe eines in die rechte Herzkammer geführten Katheters eingesetzt.

## Klicken Sie doch mal rein!

Wuppertaler Kliniken präsentieren sich auf Facebook

Was macht eigentlich ein Atemtherapeut? Wie sieht der Alltag von Pflegenden aus? Und wie funktioniert eigentlich eine Herzmassage richtig? Für viele Fragen aus dem Krankenhausalltag gibt es seit dem Frühjahr eine neue Anlaufstelle im Internet: Das Wuppertaler Petrus-Krankenhaus und das Krankenhaus St. Josef sind nun mit eigenen Seiten auf Facebook vertreten.

Interessierte, Patienten und Angehörige, Mitarbeiter und potenzielle Bewerber (nicht nur) aus Wuppertal erhalten auf diesem Weg einen informativen und interessanten Einblick hinter die Kulissen der beiden Kliniken „Wir freuen uns über Kommentare und Nachrichten“, betont Vanessa Kämper von der Unternehmenskommunikation und Leitung des Redaktionsteams. „So können wir noch einmal auf einer ganz anderen Ebene mit unseren unterschiedlichen Zielgruppen in Dialog treten.“

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.facebook.com/StJosefWuppertal/](http://www.facebook.com/StJosefWuppertal/) und [www.facebook.com/PetrusWuppertal/](http://www.facebook.com/PetrusWuppertal/).

Die Kölner Kliniken im Verbund der Cellitinnen zur hl. Maria werden in den kommenden Monaten ebenfalls auf facebook vertreten sein.

Krankenhaus  
St. Josef



Petrus-  
Krankenhaus



# Alles, was uns gut tut

Die alternative Pflegemesse im Seniorenhaus St. Angela

„Mich haben die gute Energie und die Herzlichkeit im Haus beeindruckt“, so die Rückmeldung eines Ehepaars am Ende des Tages. Sie vereinbarten spontan einen Beratungstermin mit Sabine Zocher, Pflege- und Seniorenhausberaterin der Region Bonn, weil sie einen guten Platz für ihre 90jährige Mutter suchen. Tatsächlich hatten die Veranstalter im Rahmen der Reihe FORUM Gesundheit – Begegnung und Dialog von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr ein interessantes, vielseitiges Programm angeboten: Zuerst sprach Bornheims Bürgermeister Andreas Henseler über das, was die Stadt für Senioren in die Wege leitet, dann gab es Tipps vom Experten für kleine Entspannungspausen im Alltag. Nachmittags war neben einer Hilfsmittelausstellung, ergänzt durch kinästhetische Beratung und dem Bücherangebot im Bauwagen vor dem Eingang, Premiere für das Veeh-Harfenspiel, bei dem die Teilnehmer auch gleich selbst die Seiten zupfen durften. Das Lachyoga und der Vortrag über



die Wirkungen von Kräutern und Ölen fanden ebenfalls viele Interessenten. Kuchen und Waffeln schmeckten herrlich, und das gemeinsame Schmetterten von Evergreens brachte die Gäste trotz der hochsommerlichen Temperaturen zum Tanzen und Schunkeln.

# „Letzte Hilfe“ will gelernt sein

Den Abschied begleiten – ein Kursangebot des Kölner St. Marien-Hospitals



„Letzte Hilfe“ am Lebensende – Was sich zunächst etwas befremdlich anhört, ist ein neues Angebot am St. Marien-Hospital. Die „Letzte Hilfe“ möchte, dass das, was bei der Ersten Hilfe so selbstverständlich passiert,

auch am Lebensende eines Menschen umgesetzt wird: Betroffene begleiten und in ihrer individuellen Situation versorgen. Darum bietet das Ethik-Team des St. Marien-Hospital einen „Letzte Hilfe“-Kurs an. Die Teilnahme steht jedem offen. Folgende Themen werden aufgegriffen: Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorge, körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte, Abschied nehmen. Neben medizinischen Aspekten geht es auch um ganz praktische Dinge wie den Umgang mit Trauer und Trost. Der „Letzte Hilfe“-Kurs findet am 26. Oktober 2019 von 10:00 bis 14:00 Uhr im St. Marien-Hospital, Raum „Alte Klausur“ statt. Da die Teilnehmerzahl auf 16 Personen begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung im Büro Patientenservice des St. Marien-Hospitals bei Elisabeth Nagel unter der Telefonnummer 0221 1629-1103.

# Bewegende Momente

Stiftung veröffentlicht ihren zehnten Jahresbericht

Anfang Juli erschien der zehnte Jahresbericht der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria. Unter dem Titel ‚Bewegende Momente‘ fasst er die Entwicklungen des zurückliegenden Jahres zusammen. Dabei stellt er die Highlights im Jahreslauf vor, beschreibt Veränderungen in der Angebotsstruktur und erläutert wichtige Investitionen sowie Bauprojekte. Mit Kennzahlen, Fotos, Organigramm und Tabellen liefert er eine gute Übersicht über alle Einrichtungen und deren Leistungen.

Die 47 Einrichtungen unter dem Dach des Trägers beschäftigten im zurückliegenden Jahr 7.449 Mitarbeiter. Sie erwirtschafteten einen Umsatz von 574 Mio. Euro. Wer den Jahresbericht lesen möchte, findet ihn auf der Homepage unter [www.cellitinnen.de](http://www.cellitinnen.de)



## Herzlich willkommen!

Zu Gast im Mutterhaus der Cellitinnen zur hl. Maria



Im Juli waren die neuen Mitarbeiter der Krankenhäuser zu Gast im Mutterhaus der Cellitinnen zur hl. Maria. Dort erhielten Sie Informationen über den Verbund und die Ordensgemeinschaft. Wir wünschen allen einen guten Start in unseren Einrichtungen.

# Unsere Behandlungsschwerpunkte in Köln

## Heilig Geist-Krankenhaus

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Innere Medizin / Gastroenterologie  
Neurologie (Stroke Unit)  
Gynäkologie und Geburtshilfe  
Allgemein-, Visceral- und Unfallchirurgie  
Urologie  
Anästhesie / Intensivmedizin / Schmerztherapie  
Radiologie  
Physiotherapie / Prävention / Fitness (ProPhysio)  
**Facharztzentrum**  
**Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln**

## St. Marien-Hospital

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Innere Medizin / Pneumologie  
Geriatrie  
Geriatrische Tagesklinik  
Geriatrische Rehabilitation  
Neurologische und fachübergreifende Frührehabilitation  
Schlaflabor  
Intensiv- und Beatmungsmedizin  
Radiologie  
Neurologische Tagesklinik (NTC)  
Physio-, Ergo- und Sprachtherapie  
**Reisemedizin**  
**Lungenklinik Köln-Nord**  
**Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln**

## St. Franziskus-Hospital

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Innere Medizin / Gastroenterologie  
Allgemein- und Visceralchirurgie  
Adipositas-, Metabolische und Plastische Chirurgie  
Unfallchirurgie  
Orthopädie  
Wirbelsäulenchirurgie  
Arthroskopische Chirurgie  
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde / Kopf- und Hals-Chirurgie  
Anästhesie / Intensivmedizin  
Schmerzambulanz  
Radiologie  
Physiotherapie  
**KV-Notfallpraxis**  
**Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln**

## Kunibertsambulanz

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Ambulante Operationen und stationäre Privatambulanz  
**Anästhesie**

## MVZ St. Marien

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Allgemeinmedizin  
Neurologie  
Rheumatologie  
Unfall- und Allgemeinambulanz  
Urologie  
Radiologie  
Betriebsambulanz  
**Reisemedizin**

## St. Vinzenz-Hospital

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Innere Medizin / Gastroenterologie  
Diabetologie / Endokrinologie  
Kardiologie  
Hämatologie / Onkologie  
Palliativmedizin  
Allgemein- und Visceralchirurgie  
Unfall- und Wiederherstellungschirurgie/Handchirurgie/Orthopädie  
Gefäßchirurgie  
Thoraxchirurgie  
Plastische und Ästhetische Chirurgie  
Anästhesie / Intensivmedizin / Schmerztherapie  
Diagnostische und Interventionelle Radiologie  
Physiotherapie  
**Lungenklinik Köln-Nord**  
**KV-Notfallpraxis**  
**Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln**

## Neurologisches Therapiezentrum

NTC Köln – Eine Einrichtung der Stiftung  
der Cellitinnen zur hl. Maria

Ambulante Neurologische Rehabilitation  
Physio-, Ergo- und Sprachtherapie  
Klinische Neuropsychologie

## Hospiz St. Marien

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Hospiz

# Unsere Behandlungsschwerpunkte in Wuppertal

## Petrus-Krankenhaus

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Kardiologie
Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Intensivmedizin
Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie und Ernährungsmedizin
Nephrologie
Hämatologie und Onkologie/Palliativmedizin
Geriatrie/Geriatriische Rehabilitation/Tagesklinik
Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie
Unfall- und Wiederherstellungschirurgie/Handchirurgie/Orthopädie
Thoraxchirurgie
Gefäßchirurgie
Plastisch-Ästhetische Chirurgie
Anästhesie/Intensivmedizin/Schmerztherapie
Neurostimulation
Radiologie/Strahlentherapie (radprax)
Physio-, Ergo- und Sprachtherapie (RTZ)
<b>KV-Notfallpraxis</b>
<b>Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Düsseldorf</b>

## Krankenhaus St. Josef

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Innere Medizin
Pneumologie
Gastroenterologie
Geriatrie / Tagesklinik
Internistische Rheumatologie/Tagesklinik
Endoprothetik, rekonstruktive Hüft- und Kniegelenkschirurgie, Kinderorthopädie
Wirbelsäulenchirurgie
Arthroskopische Chirurgie / Sporttraumatologie
Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fußchirurgie, Rheumaorthopädie
Allgemeinchirurgie
Unfallchirurgie
Anästhesie/Intensivmedizin
Schmerzambulanz
Neurostimulation
Radiologie/Nuklearmedizin (radprax)
Physio-, Ergo- und Sprachtherapie (RTZ)
<b>Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Düsseldorf</b>

## St. Anna-Klinik

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde / Kopf- und Hals-Chirurgie
Schlaflabor
Anästhesie / Intensivmedizin / Schmerztherapie
Radiologie (radprax)
Physiotherapie (RTZ)
<b>KV-Notfallpraxis</b>
<b>Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Düsseldorf</b>

## RTZ Regionales Therapie-Zentrum

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Ambulante Rehabilitation
Praxisstandorte
Physio-, Ergo- und Sprachtherapie
Prävention / Fitness

## MVZ Medi-Wtal

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Kardiologie und Pneumologie
Neurologie
Ernährungsmedizin
Orthopädie
Chirurgie
Unfallchirurgie
Gefäßchirurgie
Ambulante Operationen
Anästhesie

<b>Impressum</b>
21. Jahrgang/Heft 3/2019 Auflage: 14.300 Stück/4 x jährlich
<b>Herausgeber:</b> Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria
<b>Geschäftsführer der Stiftung:</b> Thomas Gäde
<b>Anschrift der Redaktion:</b> Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria Grasbergerstraße 105 · 50737 Köln Telefon: 02 21/97 45 14-17 Mail cellitinnen-forum@cellitinnen.de
<b>Preis:</b> Unentgeltlich an Bewohner, Patienten, Mitarbeiter, Freunde und Gönner der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria
<b>Erfüllungsort und Gerichtsstand:</b> Köln. Die Redaktion behält sich sinnngemäße Änderungen und Kürzungen der geschickten Manuskripte vor. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers
<b>Bildnachweis:</b> Adobe Stock: S. 4-7, 14, 16, 18-19, 24-27, 30 Alamy: S. 20, 28-29, 41, 43 S. Fischer Verlag: S. 52 Istock: S. 9-10 Picture alliance: S. 58 Eva Pöhl-Verbeek, VG Bildkunst: S. 38-39 Elke Richter: S. 53; alle anderen Fotos Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria.
<b>Redaktionsteam:</b> Sabine Stier (verantwortlich), Maria Adams, Wolfgang Allhorn, Susanne Bieber, Stefan Dombert, Thomas Gäde, Iris Gehrke, Nicole Hundt, Sylvia Illing, Vanessa Kämper, Stephanie Kirsch, Helmut Klein, Susanne Krey, Dr. Petra Kombächer, Christoph Leiden, Katrin Meyer, Oliver Noth, Johanna Protschka, Bianca Streiter, Marc Stutenbäumer, Dr. Thomas Wilhelm
<b>Entwurf, Layout und Druck:</b> Brochmann GmbH, Essen
Wegen der besseren Lesbarkeit, wird in den meisten Fällen auf eine Unterscheidung der weiblichen und männlichen Schreibweise verzichtet.
<b>Titelbild:</b> Stiftung der Cellitinnen

# KONTAKTE/ANGEBOTE

## Kloster der Cellitinnen zur hl. Maria

Graseggerstraße 105, 50737 Köln-Longerich, Tel 0221 974514-0,  
Fax 0221 974514-24, E-Mail kloster-maria@cellitinnen.de, www.cellitinnen.de

## Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Graseggerstraße 105, 50737 Köln-Longerich, Tel 0221 974514-51,  
Fax 0221 974514-52, E-Mail info@cellitinnen.de, www.cellitinnen.de

## Unsere Seniorenhäuser

### Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

Graseggerstr. 105, 50737 Köln-Longerich, Tel 0221 974514-35, Fax 0221 974514-985,  
E-Mail info@cellitinnen.de, www.cellitinnen.de

### Region Köln

#### Seniorenhaus St. Maria

Schwalbengasse 3-5, 50667 Köln, Tel 0221 272517-0,  
E-Mail st.maria@cellitinnen.de, www.sh-st-maria.de ● ■

#### Seniorenhaus St. Anna

Franzstraße 16, 50931 Köln-Lindenthal, Tel 0221 940523-0,  
E-Mail st.anna@cellitinnen.de, www.sh-st-anna.de ● ■ ◆ ★

#### Hausgemeinschaften St. Augustinus

Kempener Straße 86a, 50733 Köln-Nippes, Tel 0221 297898-0,  
E-Mail st.augustinus@cellitinnen.de, www.sh-st-augustinus.de ▲ ■

#### Seniorenhaus Heilige Drei Könige

Schönsteinstraße 33, 50825 Köln-Ehrenfeld, Tel 0221 20650-0  
E-Mail heilige-drei-koenige@cellitinnen.de, www.cellitinnen.de ● ■ ▲ ★

### Region Bonn/Kleve

#### Seniorenhaus Marienheim

Langenhecke 24, 53902 Bad Münstereifel, Tel 02253 5426-0,  
E-Mail marienheim@cellitinnen.de, www.sh-marienheim.de ● ■ ★

#### Seniorenhaus St. Josef

Kirchfeldstraße 4, 53340 Meckenheim, Tel 02225 9913-0,  
E-Mail st.josef@cellitinnen.de, www.sh-st-josef.de ● ■ ★

#### Hausgemeinschaften St. Elisabeth

Klosterstraße 57, 53340 Meckenheim, Tel 02225 9801-600,  
E-Mail st.elisabeth@cellitinnen.de, www.sh-st-elisabeth.de ▲ ■

#### Seniorenhaus St. Angela

Bierbaumstraße 3, 53332 Bornheim-Hersel, Tel 02222 92725-0,  
E-Mail st.angela@cellitinnen.de, www.sh-st-angela.de ● ■ ▲ ★

#### Seniorenhaus Maria Einsiedeln

Haager Weg 32, 53127 Bonn-Venusberg, Tel 0228 91027-0,  
E-Mail einsiedeln@cellitinnen.de, www.haus-maria-einsiedeln.de ● ★ ■

#### Seniorenhaus St. Adelheids-Stift

Adelheidsstraße 10, 53225 Bonn-Vilich, Tel 0228 4038-3,  
E-Mail st.adelheidsstift@cellitinnen.de, www.sh-st-adelheidsstift.de ● ■ ◆

#### Seniorenhaus Hermann-Josef-Lascheid

Asselbachstraße 14, 53842 Troisdorf-Spich, Tel 02241 9507-0,  
E-Mail h.j.lascheid@cellitinnen.de, www.sh-spich.de ● ■ ◆

### Seniorenhaus Burg Ranzow

Kirchweg 1, 47533 Kleve-Materborn, Tel 02821 898-0,  
E-Mail burgranzow@cellitinnen.de, www.sh-burgranzow.de ● ■ ★

### Hausgemeinschaften St. Monika

Kirchweg 1, 47533 Kleve-Materborn, Tel 02821 898-0,  
E-Mail st.monika@cellitinnen.de, www.sh-st-monika.de ▲

### Region Düren

#### Seniorenhaus Marienkloster

Kreuzauer Straße 211, 52355 Düren-Niederau, Tel 02421 5925-0,  
E-Mail marienkloster@cellitinnen.de, www.sh-marienkloster.de ● ■

#### Seniorenhaus St. Ritastift

Rütger-von-Scheven-Straße 81, 52349 Düren, Tel 02421 555-0,  
E-Mail st.ritastift@cellitinnen.de, www.sh-st-ritastift.de ● ■ ★

#### Cellitinnen-Seniorenhaus St. Gertrud

Kölnstraße 62, 52351 Düren, Tel 02421 3064-0,  
E-Mail st.gertrud@cellitinnen.de, www.sh-st-gertrud.de ● ■ ★

#### Seniorenhaus Christinenstift

Bahnhofstraße 24, 52385 Nideggen, Tel 02427 807-0,  
E-Mail christinenstift@cellitinnen.de, www.sh-christinenstift.de ● ■ ★

#### Seniorenhaus Serafine

Helleter Feldchen 51, 52146 Würselen-Broichweiden, Tel 02405 472-0,  
E-Mail serafine@cellitinnen.de, www.sh-serafine.de ● ■ ★

#### Wohnanlage Sophienhof \*

Am Weiherhof 23, 52382 Niederzier, Tel 02428 9570-0,  
E-Mail info@wohnanlage-sophienhof.de,  
www.wohnanlage-sophienhof.de ● ■ ★

### Weitere Einrichtungen

#### CIS Cellitinneninstitut für Qualitätssicherung in der Seniorenbetreuung, Köln

c/o Marienkloster, Kreuzauer Straße 211, 52355 Düren-Niederau,  
Tel und Fax 02421 5925-566, E-Mail info@cellitinnen.de, www.cellitinneninstitut.de

#### Auxilia Ambulante Pflege GmbH

Herderstraße 32-50, 50931 Köln-Lindenthal, Tel 0221 940523-940,  
E-Mail auxilia@cellitinnen.de, www.auxilia-pflege.de

● Vollzeitpflege ■ Kurzzeitpflege ▲ Hausgemeinschaften ★ Senioren-Wohnen ◆ Tagespflege

\* Trägerschaft zusammen mit der Sophien-Stiftung



## Unsere Krankenhäuser

### Hospitalvereinigung St. Marien GmbH

Graseggerstraße 105, 50737 Köln-Longerich, Tel 0221 974514-33, Fax 0221 974514-34, E-Mail [info@cellitinnen.de](mailto:info@cellitinnen.de), [www.cellitinnen.de](http://www.cellitinnen.de)

#### Region Köln

##### St. Franziskus-Hospital GmbH

Schönsteinstraße 63, 50825 Köln-Ehrenfeld, Tel 0221 5591-0, E-Mail [info.kh-franziskus@cellitinnen.de](mailto:info.kh-franziskus@cellitinnen.de), [www.stfranziskus.de](http://www.stfranziskus.de)

##### Heilig Geist-Krankenhaus GmbH

Graseggerstraße 105, 50737 Köln-Longerich, Tel 0221 7491-0, E-Mail [info.kh-heiliggeist@cellitinnen.de](mailto:info.kh-heiliggeist@cellitinnen.de), [www.hgk-koeln.de](http://www.hgk-koeln.de)

##### St. Marien-Hospital GmbH \*\*

Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln, Tel 0221 1629-0, E-Mail [info.kh-marien@cellitinnen.de](mailto:info.kh-marien@cellitinnen.de), [www.st-marien-hospital.de](http://www.st-marien-hospital.de)

##### St. Vinzenz-Hospital GmbH

Merheimer Straße 221-223, 50733 Köln-Nippes, Tel 0221 7712-0, E-Mail [info.kh-vinzenz@cellitinnen.de](mailto:info.kh-vinzenz@cellitinnen.de), [www.vinzenz-hospital.de](http://www.vinzenz-hospital.de)

##### Kuniberts klinik

Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln, Tel 0221 1629-6500, E-Mail [info.kh-kuniberts klinik@cellitinnen.de](mailto:info.kh-kuniberts klinik@cellitinnen.de), [www.kuniberts klinik.de](http://www.kuniberts klinik.de)

#### Weitere Einrichtungen

##### Klinik für Geriatrische Rehabilitation

Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln, Tel 0221 1629-0, E-Mail [info.kh-marien@cellitinnen.de](mailto:info.kh-marien@cellitinnen.de), [www.st-marien-hospital.de](http://www.st-marien-hospital.de)

##### Neurologisches Therapiezentrum NTC GmbH

Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln, Tel 0221 1629-7000, E-Mail [info.ntc@cellitinnen.de](mailto:info.ntc@cellitinnen.de), [www.ntc-koeln.de](http://www.ntc-koeln.de)

##### Louise von Marillac-Schule GmbH \*\*\*

Simon-Meister-Straße 46-50, 50733 Köln-Nippes, Tel 02 21 912468-17, E-Mail [info@lvmschule.de](mailto:info@lvmschule.de), [www.krankenpflegeschule-koeln.de](http://www.krankenpflegeschule-koeln.de)

##### Hospiz St. Marien

Simon-Meister-Str. 52, 50733 Köln-Nippes, Tel 0221 7712-205, E-Mail [info@hospiz-marien@cellitinnen.de](mailto:info@hospiz-marien@cellitinnen.de), [www.st-marien-hospiz.de](http://www.st-marien-hospiz.de)

##### MVZ St. Marien GmbH

Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln, Tel 0221 1629-6000, E-Mail [info.mvz@cellitinnen.de](mailto:info.mvz@cellitinnen.de), [www.mvz-marien-koeln.de](http://www.mvz-marien-koeln.de)

##### Ambulantes OP-Zentrum am St. Marien-Hospital

Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln, Tel 0221 1629-0, E-Mail [info.kh-marien@cellitinnen.de](mailto:info.kh-marien@cellitinnen.de), [www.st-marien-hospital.de](http://www.st-marien-hospital.de)

##### ProKlin Service GmbH

Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln, Tel 0221 1629-1065, E-Mail [proklin@cellitinnen.de](mailto:proklin@cellitinnen.de), [www.proklin-service.de](http://www.proklin-service.de)

#### Region Wuppertal

##### Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH

Bergstraße 6-12, 42105 Wuppertal-Elberfeld, Tel 0202 485-2901, E-Mail [kaj.gf@cellitinnen.de](mailto:kaj.gf@cellitinnen.de), [www.cellitinnen.de](http://www.cellitinnen.de)

##### Petrus-Krankenhaus

Carnaper Straße 48, 42283 Wuppertal-Barmen, Tel 0202 299-0, E-Mail [info.kh-petrus@cellitinnen.de](mailto:info.kh-petrus@cellitinnen.de), [www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de](http://www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de)

##### Krankenhaus St. Josef

Bergstraße 6-12, 42105 Wuppertal-Elberfeld, Tel 0202 485-0, E-Mail [info.kh-josef@cellitinnen.de](mailto:info.kh-josef@cellitinnen.de), [www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de](http://www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de)

##### St. Anna-Klinik

Vogelsangstraße 106, 42109 Wuppertal-Elberfeld, Tel 0202 299-3810, E-Mail [info.kh-anna@cellitinnen.de](mailto:info.kh-anna@cellitinnen.de), [www.st-anna-klinik-wuppertal.de](http://www.st-anna-klinik-wuppertal.de)

#### Weitere Einrichtungen

##### Regionales Therapie-Zentrum GmbH (RTZ)

Vogelsangstraße 106, 42109 Wuppertal-Elberfeld, Tel 0202 299-2801, E-Mail [info@rtz-online.de](mailto:info@rtz-online.de), [www.rtz-online.de](http://www.rtz-online.de)

##### Akademie für Gesundheitsberufe GmbH (A.f.G.) \*\*\*

Vogelsangstraße 106, 42109 Wuppertal, Tel 0202 299-3701, E-Mail [info.afg@cellitinnen.de](mailto:info.afg@cellitinnen.de), [www.afg-nrw.de](http://www.afg-nrw.de)

##### Promaccon Wuppertal GmbH

Carnaper Straße 48, 42283 Wuppertal-Barmen, Tel 0202 299-1130, E-Mail [einsatzzentrale@promaccon.de](mailto:einsatzzentrale@promaccon.de), [www.promaccon.de](http://www.promaccon.de)

##### MVZ Medi-Wtal I (Chirurgie)

Widukindstraße 4, 42289 Wuppertal, Tel 0202 281-5840, E-Mail [chirurgie@mvz-medi-wtal@cellitinnen.de](mailto:chirurgie@mvz-medi-wtal@cellitinnen.de)

##### MVZ Medi-Wtal I Zweigpraxis (Neurologie)

Carnaper Straße 73, 42283 Wuppertal-Barmen, Tel 0202 500040, E-Mail [neurologie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de](mailto:neurologie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de)

##### MVZ Medi-Wtal II (Kardiologie)

Bleicherstraße 3, 42283 Wuppertal, Tel 0202 255-230, E-Mail [kardiologie@mvz-medi-wtal@cellitinnen.de](mailto:kardiologie@mvz-medi-wtal@cellitinnen.de)

##### MVZ Medi-Wtal II Zweigpraxis (Orthopädie)

Bergstraße 9, 42105 Wuppertal, Tel 0202 4459-770, E-Mail [orthopaedie2.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de](mailto:orthopaedie2.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de)

##### MVZ Medi-Wtal III (Orthopädie)

Friedrich-Ebert-Str. 90, 42103 Wuppertal, Tel 0202 312-141, E-Mail [orthopaedie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de](mailto:orthopaedie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de)

##### MVZ Medi-Wtal IV (Chirurgie)

Friedrich-Ebert-Str. 128a, 42177 Wuppertal, Tel 0202 309-9970, E-Mail [chirurgie2.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de](mailto:chirurgie2.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de)

##### MVZ Medi-Wtal (OP-Zentrum)

Friedrich-Ebert-Str. 128a, 42177 Wuppertal, Tel 0202 309997-35

## Unsere Dienstleister im Gesundheitswesen

### ProServ Management GmbH

Sachsstraße 10-12, 50259 Pulheim-Brauweiler, Tel 02234 9675-0, E-Mail [info@proserv.de](mailto:info@proserv.de), [www.proserv.de](http://www.proserv.de)

### ProPhysio GmbH

Graseggerstraße 105c, 50737 Köln-Longerich, Tel 0221 7491-8237, E-Mail [physio@prophysio-koeln.de](mailto:physio@prophysio-koeln.de), [www.prophysio-koeln.de](http://www.prophysio-koeln.de)

\*\* Trägerschaft zusammen mit der Stiftung St. Marien-Hospital zu Köln \*\*\*Gesellschafter sind mehrere Träger



## Sie wollen mehr als einen modernen und zukunfts-sicheren Arbeitsplatz?

- Eine Arbeit, die Sinn bietet und begeistert?
- Vielfältige Qualifizierungsmöglichkeiten?
- Einen ausgewogenen Dienstplan?
- Raum für Beruf und Privates?
- Ein solides Gehalt?
- Duales Studium?
- Nette Kollegen?

Dann sind Sie hier richtig! Finden Sie Ihren Platz. Ergänzen Sie uns. Wir freuen uns auf Sie.

**Folgen Sie  
der Pflege  
via Instagram**  
#wirpflegen

**Besuchen Sie uns  
auf YouTube**



**Deine Zukunft  
ist Dir wichtig?  
Dann bewirb Dich  
direkt in unseren  
Seniorenhäusern.**

[www.mir-mega-wichtig.de](http://www.mir-mega-wichtig.de)