

kompress

Zeitung vum ZithaGrupp

N°22

dezember 2011



- > Leitbild, Vision Directrice (p.3)
- > Projets d'avenir (p.11)
- > Santé (p.7 & 9)

sommaire

> EDITORIAL	2
Sr Brigitte Schneiders	
> LEITBILD/VISION DIRECTRICE	3
Hans Jürgen Goetzke	
> CONFÉRENCE	5
Mirjam Oesch	
> AUTOGENES TRAINING	7
Gilles Michaux	
> PSYCHISCHE BELASTUNGEN	9
Stefan Heinz	
> ZITHAKLINIK	11
Modernisierung der Klinik, Mirjam Oesch	
> ZITHASENIOR	13
Personalfest, Liane Faggiani	
> INTERVIEW	14
Dr Paul Devaquet	
> MARCHE DE NOEL	16
Mickaël Peiffer	
> MALAWI	17
Mickaël Peiffer	
> CCAL	18
Remise de prix, Raluca Marinescu	
> ZITHART	19
Mickaël Peiffer	
> GENERALKAPITEL	20
Nina Becker / Sr Brigitte Schneiders	
> RESSOURCES HUMAINES	22
> CARTE DE NOËL	24
Illustration: Paul Gauguin	

Titelbild
Schneelandschaft in Luxembourg- Christian Glodt

> editorial



Liebe Leserinnen und Leser,
unser Weg durch das Jahr 2011 neigt sich dem Ende zu.

Wir haben oft das Gefühl, dass die Zeit fliegt und dass wir manchmal außer Atem kommen. So könnte die Zeit zu Weihnachten eine Einladung sein, eine "Entschleunigung" zu versuchen.

Manche Unsicherheiten haben uns durch das ganze Jahr hindurch begleitet und wir stellen fest: "Es gibt keine einfachen Antworten".

Als Christen feiern wir an Weihnachten die Antwort Gottes auf unsere Fragen: "Er schenkt uns seinen Sohn".

Mögen die Tage im Advent und an Weihnachten Ihnen Gelegenheit geben, Zeit für sich zu haben und in der Begegnung mit Menschen und dem Geheimnis der Weihnacht Kraft zu tanken für den Alltag.

Frohe Weinachten und Gottes Segen für das neue Jahr wünscht Ihnen

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le voyage à travers l'année 2011 arrive à son terme.

Nous avons souvent l'impression que le temps s'envole et que parfois nous sommes à bout de souffle. Aussi, cette période de fêtes de fin d'année pourrait être une invitation à tenter une "décélération".

Certaines incertitudes nous ont accompagnés durant toute l'année et nous constatons : «il n'y a pas de réponses faciles.»

En tant que chrétiens, nous célébrons à Noël la réponse de Dieu à nos questions: «Il nous donne son Fils.»

Puisse les jours de l'Avent et de Noël vous donner la possibilité d'avoir du temps pour vous-mêmes et pour la rencontre avec les autres, que le mystère de Noël puisse vous donner des forces pour la vie quotidienne.

Je vous souhaite un joyeux Noël et que Dieu bénisse cette nouvelle année.

Sr. Brigitte Schneiders
Präsidentin des Verwaltungsrates
Présidente du Conseil d'Administration

impresum

> Herausgeber: ZithaGruppe > Verantwortlich: Hans Jürgen Goetzke
> Gestaltung & Redaktionsassistentin: Marie Suraud
> Redaktionskomitee: Eric Altmann, Dr. Carine Federspiel, Georges Glodt, Dr. Marc Keipes, Maryse Landfried, Gery Oth, Vito Savino, Nadine Schmit, Beate Schuhmann, Jean-Paul Steinmetz, Elisabeth Weber-Juncker
> Druckerei: Fondation Kraizberg > Erscheinungsweise: 3/Jahr > Auflage: 2.000 Exemplare
> www.zitha.lu > contact@zitha.lu > Tel.: 40 144-2053 > Fax: 40 144-2953

Überarbeitetes Leitbild für die ZithaGruppe

> Mit christlichen Werten Zukunft gestalten Dienst am Menschen Zuwendung und Kompetenz



Nina Becker

Manch einer hat es vielleicht schon vernommen, dass ein neues Leitbild für die ZithaGruppe im Laufe dieses Jahres diskutiert und erarbeitet wurde. Dieses Leitbild hat nun der Verwaltungsrat der Fondation Ste Zithe als oberstes Entscheidungsgremium unserer Gruppe am 7. Dezember 2011 verabschiedet und mit Wirkung zum 1. Januar 2012 in Kraft gesetzt.

Warum bedarf es eines neuen Leitbildes und gelten nun etwa die alten Werte nicht mehr? Muss ein neuer "Zitha-Geescht" erfunden werden? Ganz gewiss nicht. Es ist zwar manches anders im neuen Leitbild, aber es beruht wie das alte auf den gleichen Werten, die die Zitha seit vielen Jahren prägen. Vielleicht ist der erste Leitsatz des alten Leitbildes „Wir sind der christlichen Tradition im Wandel verbunden“ das grundlegende Motiv für die Überarbeitung. Die religiöse Verankerung der Zitha-Schwwestern und die christlichen Werte sind natürlich unverändert das Fundament.

Es war in den letzten Jahren zunehmend deutlicher geworden, dass einige Formulierungen, die in einer religiös-theologischen Sprache abgefasst sind, nicht immer leicht verständlich waren. Somit war es ein wichtiges Anliegen, die Werte, die im

Leitbild zum Ausdruck gebracht werden sollen, in einer zeitgemäßen Sprache zu formulieren. Einige Schwerpunktsetzungen des alten Leitbildes erscheinen heute in anderem Licht und haben zu einer Überarbeitung angeregt. Ziel war es auch, das Leitbild ein wenig zu straffen, und es auf wesentliche Inhalte zu fokussieren, um dadurch den besonderen Charakter der ZithaGruppe klarer erkennbar zu machen.

Neben dem Vorwort der Präsidentin des Verwaltungsrates der Fondation Ste Zithe besteht das Leitbild aus zwei Teilen. Der von den Zitha-Schwwestern verfasste erste Teil, in dem in kurzen, klaren Worten die Geschichte, das religiöse Fundament und die Tradition der Ordensgemeinschaft dargestellt werden, endet damit, dass die Schwestern ihren Auftrag des Dienstes am Menschen an die heutigen und zukünftigen Mitarbeiter weitergeben. Auf dem Fundament des „Dreiklangs“

Mit christlichen Werten Zukunft gestalten

Dienst am Menschen

Zuwendung und Kompetenz

soll die ZithaGruppe in eine wertvolle Zukunft gehen.

An diesen Auftrag schließt sich das eigentliche Leitbild an, das aus 10 Hauptsätzen besteht, die jeweils durch

einzelne Erläuterungen und Konkretisierungen veranschaulicht werden. Die 10 Hauptsätze des Leitbildes sind im nebenstehenden Kasten abgedruckt.

Im neuen Jahr wird das Leitbild in neuem Layout in gedruckter Form allen Mitarbeitern, Freunden und Interessenten an der Zitha zur Verfügung gestellt. Die Leitbildformationen werden dann natürlich auf Basis des neuen Textes erfolgen. Darüber hinaus planen wir zur Einführung des neuen Leitbildes besondere Veranstaltungen, über die wir Sie rechtzeitig informieren werden.

> Construire l'avenir avec des valeurs chrétiennes
 Au service de l'Homme
 Présence et compétence

Vous avez peut-être appris qu'au cours de cette année une nouvelle Vision Directrice du Groupe Zitha a été discutée et élaborée. Le Conseil d'Administration, organe de décision suprême de notre groupe, a approuvé ce texte le 7 décembre 2011. Il entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2012.

Pourquoi une nouvelle Vision Directrice? Les anciennes valeurs ont-elles perdu leur raison d'être? Faut-il inventer un nouveau "Zitha-Geescht"? Sûrement pas. Pas mal de choses ont changé dans la nouvelle Vision Directrice, certes, mais elle repose, comme la précédente, sur les mêmes valeurs qui depuis de nombreuses années caractérisent la Zitha. Peut-être la première tête de chapitre de l'ancienne Vision Directrice "La tradition chrétienne dans la modernité" est le motif principal pour une refonte du texte. Les racines religieuses des Sœurs de Ste Zithe et les valeurs chrétiennes restent évidemment le fondement inchangé de la nouvelle version.

Les dernières années ont progressivement montré que plusieurs formulations trop théologiques étaient devenues presque incompréhensibles. Il nous tenait pourtant à cœur de transmettre dans un langage actuel les valeurs contenues dans la Vision Directrice. Quelques points forts retenus dans l'ancienne Vision Directrice se présentent autrement aujourd'hui et ont donc donné lieu à une reformulation. S'y ajoute l'intention de comprimer un peu le texte afin de relever ainsi les aspects essentiels qui rendent visible le caractère spécifique du Groupe Zitha.

Après l'introduction de la Présidente du Conseil d'Administration de la Fondation Ste Zithe, la Vision

Directrice se présente en deux parties. La première partie, rédigée par les Sœurs de Ste Zithe, expose en quelques lignes l'histoire, le fondement religieux et la tradition de la Congrégation. Elle aboutit dans la transmission de leur mission au service de l'Homme que font les Sœurs à tous les collaborateurs actuels et futurs.

Un développement riche et profond pourra ainsi jaillir des options fondamentales suivantes

Construire l'avenir avec des valeurs chrétiennes
 Au service de l'Homme
 Présence et compétence

Suit la Vision Directrice en tant que telle. Elle comporte 10 phrases clés détaillées et expliquées dans la suite (Voir les phrases clés dans l'encadré ci-contre).

Au cours de la nouvelle année tous les collaborateurs, amis et personnes intéressées par la Zitha auront à leur disposition la Vision Directrice imprimée et présentée dans une nouvelle mise en page.

A l'avenir les formations s'appuieront évidemment sur le nouveau texte. Des manifestations spéciales sont prévues pour lancer la nouvelle Vision Directrice. Vous en serez informés le moment venu.

Leitbild der ZithaGruppe

1. Im Rahmen christlicher Werte verbinden wir Tradition und Zukunft.
2. Unser Auftrag ist der Dienst am Menschen.
3. Wir achten die Würde eines jeden Menschen in jeder Lebenslage.
4. Für aufmerksame Zuwendung nehmen wir uns Zeit.
5. Wir wollen einander verstehen und uns verständlich machen.
6. Vertrauenswürdiges Verhalten schafft Vertrauen.
7. Führen und Entscheiden sind Dienst am Ganzen mit Respekt vor dem Einzelnen.
8. Durch Kompetenz streben wir nach Qualität und Sicherheit.
9. Unternehmerisches und nachhaltiges Wirtschaften sichert unsere Zukunft.
10. Gegenüber unseren Partnern verhalten wir uns fair, verlässlich und wertschätzend.

Vision Directrice du Groupe Zitha

1. Respectueux des valeurs chrétiennes nous allions la tradition à l'avenir.
2. Notre mission au service de l'Homme.
3. Nous respectons la dignité de tout homme en toutes circonstances.
4. Nous avons le temps d'offrir une présence attentionnée.
5. Nous voulons nous comprendre et nous faire comprendre.
6. Un comportement digne de confiance crée la confiance.
7. Diriger et décider servent le tout dans le respect de l'individu.
8. En développant davantage nos compétences nous visons la qualité et la sécurité.
9. Une gestion entrepreneuriale et durable garantit notre avenir.
10. La rencontre avec nos partenaires est correcte, fiable et portée par l'estime.



> MEINE ERNÄHRUNG, MEIN KOLON UND ICH Wie das Essverhalten die Gesundheit beeinflusst

„Unser modernes Essverhalten hat einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit und somit auf unsere Lebensqualität.“ Diese Feststellung stand am Beginn der Konferenz vom 17. November „Meine Ernährung, mein Kolon und ich“, die vom Zitha Gesundheitszentrum organisiert wurde.

Der Redner, François de Cock, Physiotherapeut, Osteopath und Ernährungsberater, wies darauf hin, dass dem menschlichen Verdauungssystem seit Menschengedenken große Aufmerksamkeit zukommt, da es Ausgangspunkt vieler Pathologien ist.

Kolon, Dünndarm und Leber bilden den wichtigsten Teil des Verdauungstrakts bestehend aus einer Membran und der Darmflora, die Spurenelemente, Vitamine und Nährstoffe durchlässt. Ist der Verdauungstrakt in einem schlechten Zustand, passieren vermehrt Krankheitskeime und Mikroben die Darmflora.

Pathologien, wie unter anderen Colitis ulcerosa und Morbus Crohn, Reizdarm- und Leaky-gut-Syndrom aber auch die Entstehung von Polypen und Kolon-Divertikulosen, Candidiasis, schlechte Cholesterolverwertung und Durchfall sowie Verstopfung werden mit einem kranken Kolon in Zusammenhang gebracht. Weniger bekannt ist, dass unter anderem auch

Lebererkrankungen, Depressionen und Allergien auf eine jahrelange Fehlfunktion des Darms und insbesondere des Kolons zurückzuführen sein können.

François de Cock wies die zahlreich erschienenen Zuhörer darauf hin, dass in der Ernährung und im Ernährungsverhalten die wirklichen Feinde des menschlichen Darmsystems lauern. Zucker und Alkohol, Kaffee, Fleisch im Übermaß sowie gesättigte Fettsäuren, Gluten, das die Zotten der Darmmembran verstopft, verarbeitete Milchprodukte und Fertigprodukte schaden dem empfindlichen Darmsystem. Auch synthetische Produkte, seien es Medikamente wie Antibiotika, Kortikoide usw., sowie Nahrungsmittelzusatzstoffe sind wenn möglich zu vermeiden.

Ungutes Ernährungsverhalten wird insbesondere von psychischen Faktoren und Stress gesteuert. Hier kann ein Umdenken wahre Wunder wirken. Veränderung bewirkt aber auch ein bedächtiges Kauen der Nahrung, da dies die Verdauung fördert und die Portionen reduziert. Das Abendessen sollte in jedem Fall leicht sein, denn während der nächtlichen Ruhe wird ein Entsäuerungsprozess in Gang gesetzt. Ein spätes und schweres Abendessen verlangsamt und verkürzt die Dauer dieses Erholungsprozesses.

Hier nun einige Ratschläge, wie Ernährung und Gewohnheiten dauerhaft verändert werden können:

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und achten Sie darauf, jeden Bissen mehrmals zu kauen.

- Beginnen Sie Ihre Mahlzeit mit rohen Lebensmitteln wie Salat.
- Ziehen Sie Obst den Süßigkeiten vor; auch sollte Süßes erst drei Stunden nach einer Mahlzeit verzehrt werden.



- Bereiten Sie Mahlzeiten mit dem Dampfgarer zu. Dies bewahrt die Zusammensetzung der Nahrungsmittel. Noch besser ist es, Obst und Gemüse roh zu verzehren.
- Erhöhen Sie den Anteil an pflanzlichen Fasern Ihrer Mahlzeiten.
- Ersetzen Sie Limonaden und Fruchtsäfte durch Wasser.
- Regelmäßiger Fischgenuss sorgt für ausreichend Omega 3- und Omega 6-Zufuhr.
- Verwenden Sie nur hochwertige, mehrfach ungesättigte Öle wie Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl.
- Reduzieren Sie drastisch den Zucker- und Fleischgehalt Ihrer Ernährung und verzichten Sie weitestgehend auf Fertigprodukte.



> Gesunder Darm, gesundes Leben - Joachim Bernd Vollmer

Sind Ballaststoffe tatsächlich so gesund? Welche Lebensmittel fördern die Gesundheit? Der erfahrene Heilpraktiker Joachim Bernd Vollmer erklärt hier die Ursachen von Magen-Darm-Beschwerden und zeigt sanfte Behandlungsmöglichkeiten. Er legt dar, dass viele Krankheitsbilder wie Hautleiden, chronische Kopfschmerzen oder Allergien auf ein Ungleichgewicht im Darm zurückzuführen sind und räumt auf mit hartnäckigen Ernährungsirrtümern. Mit vielen wertvollen Tipps zur Selbsthilfe und Ernährung.



> Le bonheur est dans les huiles - Hélène Lemaire

Tout le monde parle des Oméga... Mais les connaît-on vraiment ? Il s'agit de les découvrir, de comprendre leur intérêt, et dans quels aliments les trouver. Les huiles végétales sont des sources importantes d'Oméga. Elles doivent faire partie intégrante de notre alimentation quotidienne. Si l'on veut profiter de leurs bienfaits nutritionnels, leur qualité est primordiale. Vous trouverez dans ce livre tous les conseils pratiques : leur mode de fabrication, comment lire les étiquettes et à quoi correspondent toutes les dénominations, comment les conserver, comment les utiliser : à chaud, à froid... Et puis vous découvrirez tout ou presque sur chacune d'elles, des plus connues aux plus rares : l'origine, la composition, l'intérêt nutritionnel, le goût et le mode d'utilisation. Après, à vous de choisir ! Oui, le bonheur est dans les huiles !



> L'alimentation ou la troisième médecine - Jean Seignalet, Henri Joyeux

Notre façon de manger influence notre santé, dans un bon ou dans un mauvais sens. Si chacun est d'accord sur ce point, deux questions restent posées :

- 1: De quelle manière une alimentation mal conçue conduit-elle à certaines maladies ?
- 2 : Quelle est la diététique idéale ?

L'auteur propose une réponse à ces deux questions, en s'appuyant sur les découvertes récentes réalisées dans les diverses branches de la médecine et de la biologie. Il montre comment l'alimentation moderne exerce ses effets néfastes, en conjonction avec d'autres facteurs génétiques et environnementaux.

Durch eine Umstellung der Essgewohnheiten und der Ernährung kann Gesundheit und Lebensqualität dauerhaft verbessert werden.

MIRJAM OESCH

Ma nourriture, mon côlon et moi

La conférence organisée par le ZithaGesondheitsZentrum avait pour but de rendre les auditeurs attentifs à l'importance d'un bon fonctionnement du côlon. De nombreuses pathologies dont des pathologies graves peuvent être associées à un mauvais fonctionnement du côlon et du système digestif. Par un changement du comportement alimentaire, il est possible d'améliorer la santé et ainsi la qualité de vie.

Quelques conseils pratiques :

- Prenez le temps de manger et augmentez le temps de mastication de chaque bouchée.
- Le cru doit précéder le cuit.
- Préférez les fruits aux sucreries ; ne mangez sucré qu'au moins trois heures après un repas.
- Préparez vos légumes à la vapeur. Cette cuisson préserve la composition des aliments.
- Augmentez la quantité de fibres végétales de vos repas.
- Remplacez les sodas et les jus par de l'eau.
- Mangez régulièrement du poisson pour son apport en Oméga 3 et Oméga 6
- Utilisez des huiles de qualité comme l'huile de colza, de tournesol et d'olive.
- Réduisez votre consommation de sucre et de viande et évitez les plats préparés.

AUTOGENES TRAINING

> ODER DIE KUNST DER KONZENTRATIVEN SELBSTENTSPANNUNG

Zum Start des nächsten Jahres erweitert das Zitha GesondheitsZentrum (ZGZ) sein derzeitiges Angebot an ganzheitlichen Entspannungsmethoden um ein zusätzliches Verfahren, das Autogene Training (AT).

WAS IST AUTOGENES TRAINING?

Das AT wurde in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts von dem Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt. AT stellt eine selbstsuggestive (autos = griech.

selbst; gen = griech. erzeugend) Entspannungstechnik dar, bei der man, durch wiederholtes mentales Aufsagen von sogenannten Formelvorsätzen (z.B. „Der rechte Arm ist schwer“) und die konzentrierte Vorstellung auf die damit einhergehenden Körperempfindungen, einen wohlfindlichen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung herbeiführt.

Reduziert sich der Anspannungsgrad eines Muskels oder einer Muskelgruppe so drückt sich dies typischerweise durch ein Schweregefühl in dem entsprechenden Körperbereich aus. Anstatt sich in direkter Weise auf eine Entspannung der Muskulatur zu fokussieren, konzentriert man sich beim AT auf die Vorstellung eben dieses Schweregefühls und löst auf diese Weise indirekt und fast beiläufig die gewünschte Senkung des Muskeltonus aus. Die Entspannung tritt sozusagen „durch die Hintertür“ auf. Der durch die Selbstsuggestion ausgelöste Entspannungseffekt hat dabei nichts mit Einbildung zu tun, sondern ist mit objektiven physiologischen Untersuchungsmethoden (Elektromyogramm, -kardiogramm, -enzephalogramm usw.) nachweisbar. Im Vergleich zu asiatischen Entspannungs- und Versenkungstechniken blickt das AT zwar nicht auf eine jahrtausendalte

Erfahrungstradition zurück, hat sich aber im Laufe der Zeit als effektives und effizientes Verfahren zur Selbstregulation (neuro-) physiologischer und psychischer Funktionen erwiesen und gilt neben der Progressiven Relaxation (PR), einem seit längerem vom ZGZ angebotenen Entspannungsprogramm, zu den erfahrungswissenschaftlich am besten fundierten Entspannungsmethoden.

WIE WIRKT AUTOGENES TRAINING?

Durch das systematische Trainieren der entsprechenden Entspannungsübungen wird es dem/der Praktizierenden möglich, sich (a) schneller, (b) tiefer sowie (c) auch dann zu entspannen, wenn spontane Entspannung nur schwerlich zu erreichen ist (z.B. in Belastungssituationen oder wenn in der Freizeit eine Umschaltung in den Ruhezustand nicht mehr gelingen will, weil das Abschalten aufgrund von beruflichen Überanforderungen oder sozialen Konflikten schwerfällt). Mit zunehmender Übungserfahrung ermöglicht das AT dem/der Übenden zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zu finden.

Das regelmäßige (Ein-)Üben des AT fördert neben der natürlichen Selbstruhigstellung des Körpers unter anderem auch die Selbstregulation vegetativer Körperfunktionen, wie die des



kardiovaskulären, respiratorischen und gastrointestinalen Systems. Durch die Reduktion der Muskelanspannung kann es zudem Überspannungen dämpfen beziehungsweise vermeiden helfen. Das AT kann demnach auch zur Linderung (psycho-)somatischer Beschwerden (z.B. essenzielle Hypertonie, chronische Schmerzen und Unterleibsbeschwerden) beitragen. AT steigert daneben die Selbstwahrnehmung, wodurch die betroffene Person sich körperlichen Anzeichen von Selbstüberforderungen früher gewahr werden und somit Erschöpfungssyndromen besser vorgebeugt werden kann.

Darüber hinaus kann das AT als konzentrierte Technik auch geistig-mentale Prozesse positiv beeinflussen und somit eine bessere Bewältigung von kognitiv (aufmerksamkeits-)fordernden Aktivitäten erlauben.

WANN UND FÜR WEN IST AUTOGENES TRAINING HILFREICH?

Empirische Untersuchungen haben gezeigt, dass AT zur erfolgreichen Prävention von stressbedingten Erkrankungen und Erschöpfungssyndromen sowie zur begleitenden Behandlung von körperlich-seelischen Unruhezuständen (z.B. bei

Leistungsängsten) und psychosomatischen Beschwerden (Herz-Kreislauf- und periphere Durchblutungsstörungen, Ein- und Durchschlafstörungen etc.) angewendet werden kann. Daneben hat sich AT auch als Methode zur Verbesserung der geistigen Konzentration in Sport, Studium und Beruf bewährt.

Während die PR in der Regel etwas schneller als das AT gelernt werden kann, ist AT gerade dann als Alternative zur PR zu empfehlen, wenn beispielsweise stark ausgeprägte Muskel- oder Gelenkschmerzen vorliegen.

Das AT kann ab einem Alter von ca. 10 Jahren bis ins höhere Lebensalter erlernt werden.

LITERATUR

Kursbegleitende Literatur

- Brenner, H. (1999). Autogenes Training Oberstufe – Wege in die Meditation. Stuttgart: Trias.
- Brenner, H. (2004). Autogenes Training. Der Weg zur inneren Ruhe. Übungen zur autosuggestiven Selbstentspannung mit Erfolgskontrolle. Lengerich: Pabst.
- Krampen, G. (2012). Autogenes Training. Ein alltagsnahes Übungsprogramm zum Erlernen der AT-Grundstufe (3., überarbeitete Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Langen, D. (2000). Le training autogène. Paris : Vigot.

Fachliteratur

- Krampen, G. (1998). Einführungskurse zum Autogenen Training: Ein Lehr- und Übungsbuch für die psychosoziale Praxis (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Schultz, J. H. (1973). Das Autogene Training (14. Aufl.). Stuttgart: Thieme.
- Vaitl, D. & Petermann, F. (2009). Handbuch der Entspannungsverfahren: Grundlagen und Methoden (4. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

> UN CHALLENGE SPORTIF ET COLLECTIF

Die Arbeitsanforderungen für jeden einzelnen von uns verändern sich. Zeitvorgaben werden enger, Arbeitstempo und Qualitätsansprüche steigen, Leistung wird in vielen Bereichen gemessen, die persönliche Verantwortung wächst. Eine fast ständige Verfügbarkeit gilt als normal und der Druck des Marktes wird immer mehr an den Einzelnen weitergegeben. Psychische Belastungen rücken daher immer mehr ins Blickfeld des Arbeitsschutzes!

Die auf den Menschen in der Arbeit einwirkenden Belastungen verschieben sich von den körperlichen hin zu vorrangig psychischen Anforderungen. Für die einen wird die Arbeit gleichförmiger bis zum Verdross, für andere erhöht sich enorm ihre Komplexität. Psychische Belastungen wie Terminhetze, hohe Arbeitsintensität und Verantwortungsdruck haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen.

Eine Umfrage unter Arbeitsschutzexperten ergab, dass Zeitdruck, schlechtes Führungsverhalten und Angst vor Arbeitslosigkeit maßgebliche Faktoren sind, die zu psychischen Fehlbelastungen führen. Die Zahl der Krankheitstage auf Grund psychischer Störungen ist in den

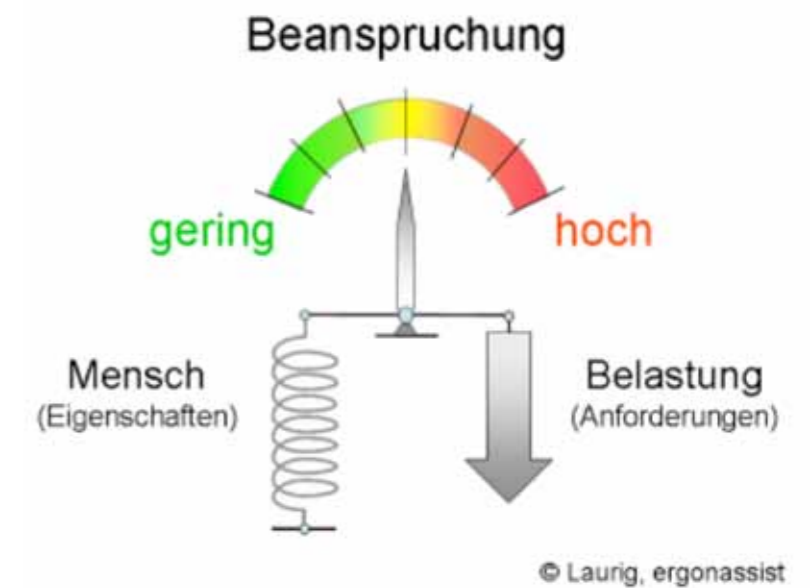
großen Industrienationen in den letzten Jahren teilweise um 50 Prozent gestiegen. Arbeitsbedingte psychische Fehlbelastungen gehören zu den wesentlichen gesundheitsgefährdenden Ursachen in der Arbeitswelt und sind bereits heute ein erheblicher Grund für Frühverrentungen. Bereits 2002 verursachten auf den Beruf zurückzuführende psychische Erkrankungen innerhalb der EU Kosten in Höhe von 15 bis 20 Milliarden Euro.

Dieser Artikel eröffnet eine kleine Serie, die sich mit dem Thema „psychische Belastungen“ und ihren potentiellen Negativ-Folgen beschäftigt.

Was sind psychische Belastungen?

Psychische Belastungen sind von außen auf unsere Psyche einwirkende Faktoren. Diese Faktoren ergeben sich aus den Arbeitsbedingungen, also

- der Arbeitsaufgabe (Art und Umfang der Tätigkeit)
- der Arbeitsumgebung (z. B. Lärm)
- der Arbeitsorganisation (z. B. Arbeitszeit, Arbeitsabläufe)
- den sozialen Komponenten (z. B. Führungsstil, Betriebsklima)



- und den Arbeitsmitteln (z. B. Software).

Psychische Vorgänge im Menschen sind all diejenigen, die mit Wahrnehmen, Denken, Erinnern, Erleben, Empfinden und Verhalten zu tun haben. Wie sich psychische Belastungen auf den einzelnen Menschen auswirken, hängt wesentlich von der Bewältigungskompetenz des Einzelnen, also seiner seelischen und körperlichen Verfassung ab.

Wie ein Mensch Belastungen bewältigt, darüber entscheiden die ihm zur Verfügung stehenden

Ressourcen. Soziale Unterstützung, Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung und Weiterbildungsangebote stärken diese.

Beschäftigte können psychische Beanspruchungen durch ihre Arbeit als abwechslungsreich und anregend empfinden, weil sie Erfolgserlebnisse haben und sich weiterentwickeln können. Wenn die Balance zwischen der Leistungsfähigkeit und den Anforderungen stimmt, können durchaus positive Effekte erzielt werden.

Wird der einzelne Mensch jedoch

Weitere Informationen zu dem Kurs finden Sie auf unserer Homepage:
<http://www.zitha.lu/de/ZithaGesondheetsZentrum/Angebot/Angebot/Unsere-Angebote>
 oder unter der Telefonnummer: 49776-6363 (Pia Michels)

über- oder unterfordert, so führt die psychische Belastung zu Fehlbeanspruchungen. Überforderung versetzt die Betroffenen in einen Alarmzustand. Es entsteht innere Anspannung, Angst, Nervosität, Erschöpfung. Unterforderung erzeugt Langeweile und Unlust.

Das Ungleichgewicht von Belastungen und Bewältigungsmöglichkeiten äußert sich durch psychische Ermüdung, ermüdungsähnliche Zustände, wie Monotonie und psychische Sättigung, sowie Stress.

Was ist Stress?

Stress ist ein Ungleichgewicht von Anforderungen und den Mitteln zur Bewältigung. Je nachdem wie der auslösende Stressor und die individuellen

Bewältigungsmöglichkeiten in der Stresssituation bewertet werden, reagieren Körper und Geist mit der Bereitstellung eines Höchstmaßes an Energie darauf. Die durch das vegetative Nervensystem gesteuerten Veränderungen der Körperfunktionen (Hormone, Energieumsatz, Blutdruck, Muskeltonus, Immunsystem usw.) benötigen immer eine Erholungsphase auch dann, wenn der Stress als anregend erlebt wird. Chronischer Stress führt zu körperlichen oder seelischen Erkrankungen.

Was ist psychische Ermüdung?

Die Betroffenen müssen sich immer mehr anstrengen, um die geforderte Leistung zu erbringen. Sie fühlen sich müde und erschöpft. Fehler nehmen zu und die Qualität der Arbeit leidet darunter. Ermüdung entsteht beispielsweise durch überlange Arbeitszeiten, Nacht- und Schichtarbeit und zu wenig Pausen. Auch hoher Verantwortungsdruck

Der Volksmund weiß, wie Organe sprechen



und Informationsüberflutung kann dazu führen.

Fehlt die Balance zwischen Belastung und Erholung über längere Zeit, kommt es zur chronischen Ermüdung. Wer ständig am Rand der Erschöpfung lebt, riskiert ernsthaft und chronisch krank zu werden.

Was sind ermüdungsähnliche Zustände?

Darunter leiden Menschen, die abwechslungsarme Tätigkeiten ausführen.

Es gibt drei Arten: die Monotonie, herabgesetzte Wachsamkeit und psychische Sättigung (Nervosität, Unruhe, Ablehnung einer sich wiederholenden Tätigkeit oder Situation).

Langfristige Folgen psychischer Fehlbeanspruchung sind:

- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Magen- und Darmerkrankungen
- Muskel- und Skeletterkrankungen
- psychische Störungen (z.B. Depressionen, Neurosen, Nervosität, Angstzustände, Konzentrationsstörungen, Suchtverhalten, Burnout u.v.m.)
- Hörsturz
- ein schwaches Immunsystem (begünstigt Infektionskrankheiten wie Erkältungen, aber auch Krebs)
- Kopfschmerzen und Migräne-Attacken
- Rückenschmerzen

Die negativen Folgen von psychischen Belastungen sind

- eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Kreativität
- sinkende Arbeitsproduktivität
- mangelhafte Arbeitsqualität
- hoher Krankenstand
- schlechtes Betriebsklima

Effekte wie Mobbing oder Burnout treten auf. Hier gilt es präventiv Fehlbelastungen entgegen zu wirken.

Die psychosomatischen Reaktionen bei hohen psychischen Belastungen können anhand der Grafik sehr gut bildlich dargestellt werden.

Der zweite Teil dieser Serie befasst sich mit dem Thema „Burnout“ und „Burnout-Prävention“.

STEFAN HEINZ

> Eine moderne Klinik im Herzen des Bahnhofsviertels Der Gesundheitsminister, Mars di Bartolomeo, zum Um- und Neubau der Zitha

INTERVIEW RÉALISÉ PAR MIRJAM OESCH

Herr Minister, Sie haben das Modernisierungsprojekt der Zithaklinik gemeinsam mit Dr Philippe Turk und dem bekannten Luxemburger Architekten Jim Cledes vorgestellt. Wie integriert sich dieser Um- und Neubau in den nationalen Spitalplan?

Die ZithaKlinik wird durch dieses Projekt für die Zukunft gerüstet sein. Ein Krankenhaus, das sich auf die Entwicklungen im medizinischen Bereich einstellt und somit auch infrastrukturell auf die damit verbundenen, veränderten Bedürfnisse reagieren kann. Konkret heißt das, dass die Zitha den Wandel von der stationären zur ambulanten Pflege begleitet und die Zusammenarbeit mit ihren Partnern verstärkt.

Was antworten Sie denen, die sich fragen, wieso gerade jetzt, in einem wirtschaftlich so schwierigen Umfeld, eine Investition dieses Ausmaßes getätigt wird. Könnte man das Geld nicht besser verwenden?

Nein, dies ist ein notwendiges Projekt. Luxemburgs Gesundheitssystem muss sich im europäischen Umfeld behaupten und kann das nur durch Exzellenz und Kooperation tun. Ein Großteil der Bausubstanz der Zitha ist alt und verschiedene Teile wurden seit den 1950er Jahren nicht mehr grundlegend verändert. Hier besteht ein akuter Bedarf an der Verbesserung des Komforts für Patienten und Belegschaft. Das Projekt richtet das Krankenhaus neu aus und macht es fit für die Herausforderungen der Zukunft.

Welche Wünsche möchten Sie den Bauherren, dem Personal und den Patienten mit auf den Weg geben?

Zu allererst wünsche ich allen, dass keine größeren Verzögerungen und Schwierigkeiten am Bau entstehen. In meiner Funktion als Gesundheitsminister wünsche ich mir natürlich, dass die Ausgaben im Zusammenhang mit diesem Projekt im Rahmen des Kostenvoranschlags bleiben.

Ich wünsche mir auch, dass die Zitha im Verbund mit den anderen Kliniken konsequent auf Aufgabenteilung und Qualitätssicherung setzt und somit den Patienten in den Mittelpunkt stellt.

De gauche à droite: Monsieur le Ministre Mars di Bartolomeo, Dr Philippe Turk, Directeur de la ZithaKlinik, et l'architecte Jim Cledes



Maryse Landfried

> Ein patientenfreundliches Krankenhaus
Jim Clemes über die Umbauarbeiten der Zitha

Herr Clemes, als Architekt müssen Sie sich einerseits mit dem Standort und andererseits den Bedürfnissen des Bauherren auseinandersetzen. Welchen Herausforderungen mussten Sie sich stellen bei der Planung der neuen Zithaklinik?

Die Auseinandersetzung mit dem Standort ist jedes Mal spannend. Der Kontext eines Gebäudes ist sehr wichtig. Hier stellte sich uns das Problem, wie wir den Um- und Neubau realisieren und gleichzeitig den normalen Ablauf der Klinik so wenig wie möglich stören. Es geht vor allen Dingen um die Sicherheit der Menschen, die hier ein- und ausgehen. Die Herausforderung war natürlich, eine Antwort auf die Frage zu finden, wo wir das realisieren können, was notwendig für die Zitha ist. Wir haben mehrere Szenarios durchgespielt und entschlossen uns schließlich dazu, das Centre médical neu zu erbauen, da hier die notwendige Fläche für den Neubau vorhanden ist.

Um ein Projekt zu entwerfen, das den Bedürfnissen der Patienten entspricht, habe ich versucht, mich in jemanden zu versetzen, der die Zitha zum ersten Mal betritt, und mich gefragt, wie ich Stressmomente verhindern kann, zum Beispiel durch eine vereinfachte Wegführung.

Welche Stichworte können das Projekt im Ganzen beschreiben?

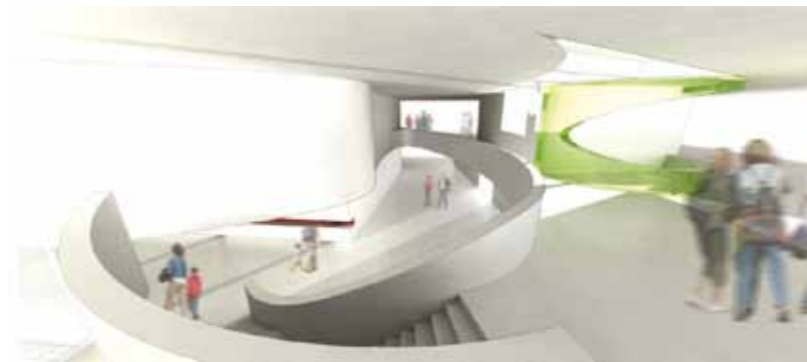
Bei der Ausarbeitung waren fünf Punkte für mich ausschlaggebend. Erstens eine bessere Patientenversorgung: Deswegen modernisieren und bauen wir die Patientenzimmer um. Zweitens eine bessere ambulante Versorgung, drittens eine vereinfachte Wegführung durch die Errichtung eines zentralen Erschließungskerns. Viertens eine bessere Medizintechnik: Dazu wird ein neues Zentral-OP mit angeschlossener Intensivstation gebaut. Fünftens: bessere Arbeitsbedingungen durch das Zusammenlegen und Neuordnen der medizintechnischen Abteilungen.

Was möchten Sie den Patienten und dem Personal der Zithaklinik für die Phase der Bauarbeiten mit auf den Weg geben?

Ich kann sie nur um Geduld bitten. Sie sollten immer daran denken, dass die Arbeiten ihnen ein besseres Arbeits- und Versorgungsumfeld ermöglichen werden. Die Arbeiten am Neubau werden vier bis fünf Jahre dauern (2014 bis ca. 2018), dann werden die B- und C-Gebäude umgebaut. Dies wird sich nochmals von 2018 bis 2020 hinziehen. Das ist eine lange, aber notwendige Zeitspanne für ein Projekt dieses Ausmaßes.

Es haben schon eine Reihe von Menschen Einschnitte erlebt, ich denke an die Ärzte des Centre médical, die ins Schwesternhaus umziehen mussten. Die Schwestern, die hier lebten, mussten ihrerseits umziehen. Verschiedene medizinische Dienste mussten ihre alten Räumlichkeiten verlassen und auch der Heliport wird einen neuen Standort haben. Jeder wird größere oder kleinere Zugeständnisse machen müssen. Meiner Meinung nach besteht aber ein breiter Konsens in der Zitha, dass das Modernisierungsprojekt all diese Unannehmlichkeiten wert ist.

INTERVIEW RÉALISÉ PAR MIRJAM OESCH



So wird der Neubau der Zitha aussehen: großzügige Korridore (oben) und moderne Fassadengestaltung (unten).



ZithaSenior

> ZithaSenior feiert:
1. Personalfest de 16. September 2011

Endlech wor et souwäit! Dat éischt Personalfest vun ZithaSenior huet de 16. September 2011 um Schëff „Roude Léiw“ stattfonnt.

Eng ganz Partie vu Mataarbechter si scho virum Embarquement um Quai zu Réimech flanéiert an hu sech déi schéi Muselgëigend an d'Schëff genee ugekuckt. Éier d'Rees konnt lassgoen, sinn d'Schleisen um Himmel opgaang a mir si vun enger gehéireger Reeschauer iwwerrascht ginn. Doropshin gouf et en helle Gewulls an der Entrée vum Schëff, awer den Apéro an d'Appetizer déi vun der Schëffscrew servéiert goufen, konnten d'Waardezäit verkierzen an hunn d'Leit bei gudder Laun gehal.

A senger Usprooch huet den Här Goetzke, Generaldirekter vum ZithaGroupe, all de Mataarbechter Merci gesot, fir hieren onermiddlechen Engagement an der alldeeglecher, dach net ëmmer sou einfacher, Aarbecht. Den Här Goetzke wor frou, dass esou vill Personal präsent wor, wat op e gutt Aarbechtsklima an eisen Haiser zeréckzeféieren ass.

Nodeems sech um Buffet regaléiert gouf, huet den Animateur vum Owend d'Gäscht zu verschidde Spiller opgefuerdert. Och wa muenchereen am Ufank gezéckt huet fir mat ze maachen, sou wor dach herno bal Rapp a Klapp fir ze gewinnen. Interessant wor ze gesinn, wéi sech beim Quiz Gruppendynamiken entwéckelt hunn; all Dësch wollt natierlech deen éischte Präis maachen an no engem spannende Stiechen huet eng Ekippe aus der Seniorie Saint Jean de la Croix gewonnen. Déi feierlech Atmosphär an déi al bekannten souwéi aktuell Hits déi den DJ opgeluecht huet, hunn souguer muenchen Danzmuffel op d'Piste gelackelt.

A verschidden Ecker gouf vun Häerzen haart gelaacht, Anekdoten goufen tëscht de Mataarbechter vun de verschiddenen Seniorien ausgetosch, a jidderee wor frou un dësem Owend konnten deelzehuelen. D'Organisateuren hunn sech besonnesch gefreet ze héieren, dass d'Personalfest éischter enger grousser Familijefeier géif gläichen; dat wor en Zeechen, dass d'Gäscht sech wuel gefillt hunn a richtig zefridde woren. Nodeems um 1.00 Auer den DJ d'Lidd „Vive les vacances“ zum Beschte ginn huet, sinn d'Luten um Schëff ausgaang. Muenchereen ass elo scho gespaant wéi d'Personalfest vun 2012 sech wäert präsentéieren.

LIANE FAGGIANI



D'Sr Brigitte Schneiders (Supérieure générale), Dr Carine Federspiel (Directrice ZithaSenior) an den Här Hans Jürgen Goetzke (Directeur général ZithaGroupe) hu gutt gelaunt a voller Spannung um éischte Spill deelgeholl.

Et gouf bis wäit no Mëtternuecht gedantz.



Patrick Buck

Interview

> **Dr. Paul Devaquet Chirurg Orthopäde**
Präsident des Ärzterates ZithaKlinik

INTERVIEW RÉALISÉ PAR GERY OTH
PHOTOS PAR MARYSE LANDFRIED

Wie sind sie zum Beruf des Arztes gekommen?

Mich hat, durch mehrere praktische Aufenthalte als Student in der Klinik Eich in Begleitung von Dr. Léon Schumacher, der menschliche und soziale Aspekt des Berufes besonders geprägt. Die Kombination von Naturwissenschaften, die technischen Aspekte der Chirurgie, das Arbeiten mit Menschen und das Helfen an Patienten haben mich dazu bewegt, den Beruf (und die Berufung) der Chirurgie und Orthopädie zu lernen. Dies war und ist bis heute meine ganz persönliche Herausforderung.

Wie kam der Weg zur ZithaKlinik?

Als ich 1994 meine Ausbildung in Angers abgeschlossen habe, wollte ich weder komplett privat noch im öffentlichen Bereich tätig sein. Ich habe unter anderem Kontakt zu Marc Kayser aus der ZithaKlinik bekommen, die ich vorher nicht gekannt hatte. Die Zusammenarbeit und die Stimmung haben mich schnell dazu bewogen als Partner im Groupe chirurgical einzusteigen, dies hat mir erlaubt mit meiner Familie und Freunden wieder in Luxemburg zu sein.

Sie sind seit geraumer Zeit Präsident vom Conseil médical in der ZithaKlinik.

Ich habe Interesse am „Geschäftsleben“ der Organisation in der ich arbeite und möchte auch Verantwortung übernehmen und engagiert arbeiten.

Wieso?

Wir erleben alle große Veränderungen die unsere Arbeit viel beeinflussen. Es gilt die nötige Gewichtung auf unserer Kernaktivitäten zu legen und entsprechend Flexibilität zu behalten. Die Chirurgie war seit jeher sehr wichtig in der ZithaKlinik und soll eine tragende Säule bleiben.

Welche Akzente wollen sie setzen?

Ich will mich weiter für eine sehr hohe Qualität in der Medizin einsetzen und trete für Gleichgewicht in der Zuteilung von Ressourcen ein. Der aktive Dialog mit der Direktion, die Mitarbeit an nötigen Prozessen und die Priorisation von Entscheidungen liegen mir besonders am Herzen.

Was würden sie als besonderen Erfolg bezeichnen?

Ich erinnere mich an kein besonderes Schlüsselerlebnis, was mich stark prägt ist der Kontakt mit den Menschen und die Begleitung eines Patienten in seinen verschiedenen Episoden. Ich bin sehr offen, direkt und ehrlich auch wenn es einmal hakt.

Was prägt sie?

Zielsetzung erreichen, die Qualität in der Chirurgie speziell in der Orthopädie, ich bin ein enthusiastischer Mensch im Beruf und in der Familie.

Was hat sich in den letzten Jahren in ihrem Bereich verändert?

Es gibt viel Druck, manchmal Frustration. Die Ressourcen die in die Verwaltung fließen sind übergewichtig, bremsend, nicht immer spürbar. Die Wege werden kompliziert, langsam. Wir brauchen mehr Flexibilität und genügend Ressourcen in der Pflege. Es gibt heute mehr Komfortanforderungen von Patienten, auch in der Chirurgie.

Wie erleben sie diese Veränderungen?

Ich will mich bemühen ein gutes Verhältnis untereinander zu wahren, Nötiges und Hilfreiches zu organisieren/dokumentieren, medizinische Qualität sichern.

Wie sieht der Beruf eines Chirurgen in 10 Jahren aus?

Das Vertrauensverhältnis Patient-Arzt muss bleiben, Ethik und Moral müssen einen hohen Stellenwert behalten. Wir wollen keinen Produktionsdruck haben. Aufklärung und Ehrlichkeit gegenüber den Patienten sind sehr wichtig. Die Chirurgie wird sich zunehmend spezialisieren.

Was würden sie einem jungen Kollegen raten der sein Studium beginnt?

Sie/er muss enthusiastisch sein, Lust haben viel und intensiv zu lernen, viel hospitieren und dann Individualität entwickeln.

Was raten sie einem Patienten?

Diese Blickrichtung habe ich bis jetzt nicht gehabt. Er ist heute viel besser informiert. Er soll Fragen stellen, um Aufklärung bitten. Wir haben in Luxemburg die freie Arztwahl, gegebenenfalls soll er sich eine 2. Meinung holen.

Wie begegnen sie dem Alltagstress?

Für mich ist ein gutes Timing sehr wichtig, wir teilen im Groupe chirurgical Vieles, dies hilft oft. Ich verbringe gerne Zeit mit meiner Frau und den Kindern, treibe neuerdings regelmäßig Sport.

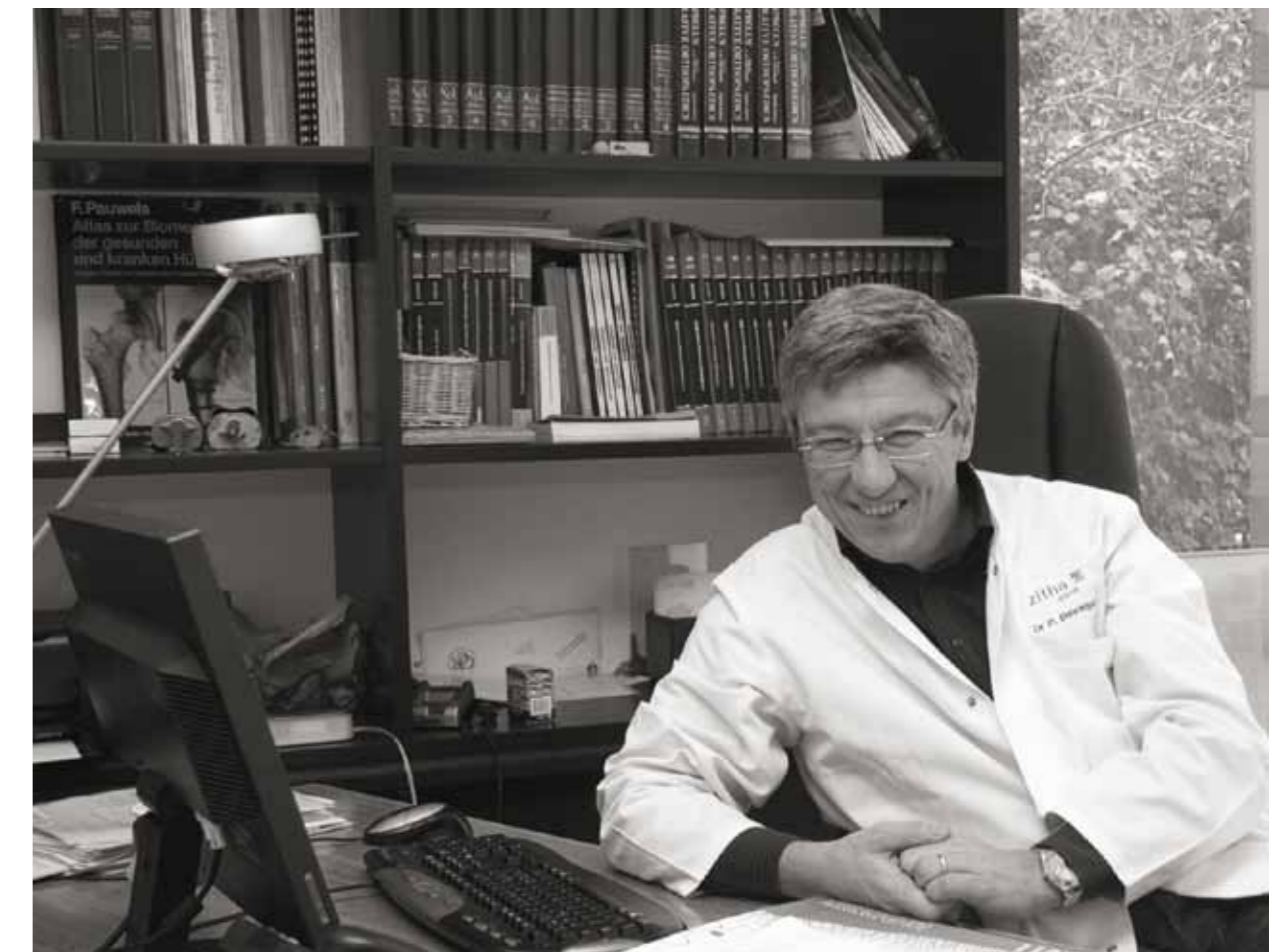
Was schätzen sie besonders in der ZithaKlinik?

Ich erlebe gute Kollegialität wir reden viel miteinander. Viele identifizieren sich mit der Institution und der Arbeit. Die technische Ausstattung, die regelmäßigen Investitionen erlauben

uns eine qualitativ hohe Medizin zu machen, wir setzen mittlerweile ungefähr 500 Prothesen pro Jahr ein. Wir kennen uns untereinander, tauschen viele Informationen aus, die Direktion hat ein offenes Ohr für unsere Belange. Wir wollen die Medizin menschlich lassen, keine Produktionsmaschinen werden. Unser Haus hat viele Vorteile, das Paradigma „too big to fail“ hat sich oft nicht bewährt.

Si c'était à refaire?

Ich würde das gleiche tun, mit derselben Begeisterung, ohne Abstriche.



Marché de Noël



> Un rendez-vous très attendu



Organisé au profit de l'ONG « Eng Oppen Hand fir Malawi » et de la Fondation Ste Zithe, le marché de Noël de la Zitha connaît un succès croissant au fil des années. Ces 19, 20 et 21 décembre, la foule est à nouveau attendue nombreuse dans le hall d'entrée de la clinique transformé en foire aux bonnes affaires. Parmi les étals, le public ira à la rencontre des bénévoles et de leurs produits : confitures, gâteaux maison, liqueurs, décorations de Noël, objets africains artisanaux, cartes de vœux, écharpes,...

marché n'était qu'un prétexte pour présenter les réalisations des ateliers artistiques menés au sein de la maison de repos. De fil en aiguille, il a pris de l'ampleur. « Pour l'anecdote, dès le mois d'août, des gens nous appellent pour réserver des pots de confiture », poursuit M. Stein, très heureux du succès de l'opération qui en est à sa huitième édition.

A la Zitha, la grande majorité des produits mis en vente ont été faits à la main, grâce à la grande générosité de nombreuses personnes qui y ont consacré leur temps libre. « On doit par exemple les petits fours à une infirmière qui assure les gardes de nuit, les confitures sont réalisées chaque année par trois ou quatre personnes attirées, une pensionnaire prépare des napperons,... Il faut

vraiment remercier tous ces gens qui participent de près ou de loin à la réussite de l'événement. »

Une histoire de Teddys

Le Marché de Noël de la Zitha, c'est une histoire d'ours en peluche, aussi appelés Teddys. Voici quatre ans, les bénévoles de l'organisation ont eu l'idée de récupérer ces vieux ours abandonnés dans les centres de tri afin de leur offrir une seconde vie. « Depuis lors, 750 à 800 Teddys ont été recyclés et revendus. Un livre «Teddy-Geschichten », Histoires de Teddy, a même été réalisé dans un but éducatif, écologique et social. » Des livres et des Teddys seront encore disponibles en cette fin d'année.

Aussi, une table réunira différents articles artisanaux venus d'Afrique.

Des objets achetés directement à leur producteur par les Sœurs, lors de leurs voyages. «Voici deux ans, elles ont découvert une personne dans un petit atelier qui sculptait une madone. Elles sont tombées sous le charme du travail de cet artisan et lui ont commandé 24 madones vendues 50 euros/pièce. Grâce à cette commande, l'artisan a pu nourrir sa famille durant toute une année. Une belle image d'entraide en cette période de Noël.»

MICKAËL PEIFFER

Vers plus d'autonomie énergétique

> Nouvelle mission du service technique au Malawi



Les techniciens et le système solaire alimentant la buanderie
Jean Junker, José Coimbra, Paolo Rossi et Marc Kurek

L'intérieur du container aménagé; formation du service technique local



Service technique

Au mois de septembre 2011, quatre membres du service technique de la ZithaKlinik ont séjourné durant trois semaines au St. Gabriels Hospital à Namitete. L'objectif de ce voyage était notamment de poursuivre le projet de remise à jour des installations techniques, souvent vétustes, de l'hôpital. Mais aussi de former le personnel technique présent sur place, de l'aider dans l'acquisition d'outils et la mise en place de locaux de travail adéquats.

Après un premier état des lieux des installations mené en 2010, Jean Junker, Marc Kurek, José Coimbra et Paolo Rossi ont cette fois pu mettre la main à la pâte en vue d'améliorer le quotidien des équipes soignantes et des patients du St. Gabriels Hospital.

A terme, l'objectif défini par l'équipe luxembourgeoise et les responsables locaux est d'assurer une certaine autonomie énergétique de l'hôpital par la future installation d'un système photovoltaïque. Tirer profit du soleil africain semble effectivement une évidence en ce lieu baigné de lumière.

Toutefois, avant de pouvoir mener cet ambitieux projet à bien, d'importants travaux préalables sont en cours. Ainsi, le réseau électrique principal de l'hôpital doit être complètement rénové afin d'assurer sa stabilité future. Toutes les maisons présentes dans l'enceinte du St Gabriel's

Hospital sont en passe d'être équipées de compteurs afin de mieux gérer la consommation et de pouvoir la diminuer en cas de besoin. L'éclairage commun, des locaux de l'hôpital et de l'extérieur des bâtiments, est désormais actionné automatiquement par un détecteur crépusculaire. Enfin, dans le but de réduire considérablement la consommation électrique de la buanderie, les machines à laver sont désormais alimentées en eau chaude produite par des panneaux solaires.

Ces avancées importantes, menées grâce à la bonne volonté de tous, vont permettre d'offrir au personnel et aux patients du St Gabriels Hospital de Namitete un cadre de soin et de vie plus agréable et performant.

JOSE COIMBRA/MICKAEL PEIFFER

CCAL

Le CCAL- Rhumatologie a obtenu le prix du Fonds pour la Recherche Scientifique en Rhumatologie (FRSR) en collaboration avec la Société Royale Belge de Rhumatologie et la Fondation Roi Baudouin pour son travail original « projet éducatif destiné aux patients atteints de PR (polyarthrite) ».

La séance de remise de prix a eu lieu le jeudi 24 novembre 2011, au domaine Latour de Freins, à Bruxelles, en présence de S.A.R. la Princesse Astrid, les membres du jury et les comités de gestion de chaque fonds.

Le programme permet aux patients atteints de PR l'acquisition des connaissances concernant la pathologie, le traitement et l'hygiène de vie. C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres malades souffrant de la même maladie et ayant des attentes et des besoins semblables, qui partagent les mêmes difficultés.

RALUCA MARINESCU

Pour plus d'information

<http://www.frsr.be/node/645>



L'équipe multidisciplinaire du CCAL, de gauche à droite: Pascal Mischo, Léa Schaeffer, Raluca Marinescu, Tamara Olten

Remise du prix par S.A.R. la Princesse Astrid



CCAL

ZithArt

> « Pour le bien-être du patient, du résident et du personnel »

Né voici deux ans, ZithArt a pour vocation d'introduire ou de soutenir l'art et la culture, sous toutes ses formes, au sein de la Zitha. « Souvent, l'art incite à la réflexion, il provoque aussi. Dans certaines phases plus difficiles de la vie, il amène à se poser les bonnes questions, à réfléchir à différentes choses », explique Gery Oth, coordinateur du projet.

Depuis 10 ou 15 ans déjà, le bien-être des patients et du personnel est au cœur des préoccupations de la Zitha. La naissance de ZithArt n'est que l'aboutissement d'une longue réflexion vers de nouvelles pistes de guérison ou d'apaisement. « Par expérience, nous savons que les couleurs, les formes ou la musique peuvent soutenir un processus de guérison. Le simple fait de se sentir bien dans un espace, qu'il soit privatif ou dédié au travail, influe sur notre comportement », poursuit Gery Oth.

Ouverture sur le monde

Dès lors, l'objectif de ZithArt est de faire de la ZithaKlinik et de ses différentes annexes des endroits où l'on se sent bien. Dans le respect de chacun. Poésie, lecture, chant, musique, danse, exposition de peinture ou de sculpture, toutes les formes d'art sont les bienvenues. « De la façon la plus ouverte qui soit, nous organisons quatre à cinq expositions par an. Nous collaborons avec des galeries et des musées, ou encore avec la Fondation EME (« Ecouter pour Mieux s'Entendre ») qui a pour objectif de faire vivre la musique dans des lieux qui en sont généralement privés. »

Chaque membre de ZithArt s'intéresse évidemment beaucoup à la culture et à l'art. Il regarde et visite des expositions, se documente, se renseigne. Afin de donner un supplément d'âme à ses locaux, le groupe Zitha a par ailleurs déjà acquis différentes œuvres, dont certaines créées par des membres du

personnel. « Si certains patients sont des artistes, notre personnel est lui aussi composé de gens passionnés et passionnants », reprend Gery Oth.

A la découverte de l'autre

« Plus de 700 personnes travaillent ici. ZithArt est aussi un moyen de faire connaissance, de découvrir l'autre, en dehors de sa fonction purement technique ou médicale. » C'est ainsi qu'est née l'idée de la « Foire aux talents », réservée aux membres du personnel et qui se concrétisera au printemps. En mars 2012, un livre de recettes autour du « bien manger » sortira de presse. On le doit à quelques salariés de la ZithaKlinik.

Jusqu'au 11 janvier 2012, Monique Collette exposera ses œuvres dans le hall d'entrée, avant Edgard Kohn et d'autres encore. « Pour l'année prochaine, l'agenda des expositions est déjà complet. La grande nouveauté, c'est l'arrivée de concerts donnés par les étudiants du conservatoire de Luxembourg. Ils viendront chez nous effectuer leur première expérience publique en tant que solistes. Tout le monde est gagnant, dont nos patients et nos résidents qui auront l'occasion de passer un moment très agréable en compagnie de très bons musiciens. » Et de s'offrir un moment de détente, loin de leurs soucis quotidiens.

zithart@zitha.lu

MICKAEL PEIFFER



Gery Oth, Coordinateur du projet ZithArt

Mickaël Peiffer

Generalkapitel bei den ZithaSchwestern

Chapitre général des Soeurs de Ste Zithe

- > Was ist eigentlich ein Generalkapitel?
- > Qu'est-ce que le chapitre général?



Am Generalkapitel der Tertiär-Karmelitinnen (ZithaSchwestern) nahmen 17 stimmberechtigte Schwestern teil: 12 aus Luxemburg und 5 aus Malawi.

Ein Generalkapitel ist das höchste beschlussfähige Gremium eines Ordens. Es findet alle 6 Jahre statt. Die Aufgabe eines Generalkapitels umfasst nicht nur die Wahl der Generalleitung: Hauptthema sind alle Belange des Ordens, über die im Rahmen des Generalkapitels diskutiert und entschieden wird. Der Orden zieht Bilanz: Wo stehen wir? Wo bewegen wir uns hin? Und wo möchten wir hin? Es ist eine

Präsentation und Zusammenfassung über den Ist- und Soll-Zustand des Ordens nach innen und nach außen. Ein Generalkapitel wird über längere Zeit vorbereitet: Alle Schwestern haben die Möglichkeit, Anträge einzubringen und sich zu beteiligen. Aus der Gemeinschaft der Schwestern wählen sie Delegierte, die dann das Gremium des Kapitels bilden. Die Teilnehmeranzahl variiert je nach

Größe des Ordens. Am Generalkapitel der Tertiär-Karmelitinnen (ZithaSchwestern) nahmen 17 stimmberechtigte Schwestern teil: 12 aus Luxemburg und 5 aus Malawi. In intensiven Gesprächen und Beratungen auf der Basis der Spiritualität und des Auftrages einer Gemeinschaft, hat jede Teilnehmerin die Möglichkeit, sich ein klares Bild der jeweiligen Situation zu verschaffen und daraus die Zukunft

mitzugestalten. Auch die eigene, persönliche Berufung kann sich durch das gemeinsame spirituelle Tun erneuern. Dies ist ein wichtiger Punkt für die Gestaltung der Zukunft. Der Ablauf eines Generalkapitels folgt festen kirchenrechtlichen Regularien. Wie in einem Verwaltungsrat, gibt es entsprechende Ämter: Die Vorsitzende und die Moderatorin des Kapitels übernehmen dabei wichtige Aufgaben. Sie werden unterstützt von

den Sekretärinnen und der Übersetzerin. Ein weiterer wichtiger Part eines Kapitels ist das sogenannte Wahlkapitel, in dem durch die Kapitularen die Generalleitung gewählt wird. Diese hat den Auftrag, das im Kapitel Beschlossene in den nächsten 6 Jahren umzusetzen. Schwester Brigitte Schneiders hat im September 2011 (mit Zustimmung

von Rom) ihre 3. Amtsperiode begonnen. Ferner wurden gewählt: Sr. Wilfrieda Hoffmann (Generalassistentin), Sr. Myriam Ney (Rätin), Sr. Françoise Koedinger (Rätin) und Sr. Michèle Koedinger (Rätin). Dazu gratulieren wir recht herzlich und wünschen ihnen für ihre Amtszeit viel Glück und Kraft.

NINA BECKER/SR BRIGITTE SCHNEIDERS

Le Chapitre Général est l'instance suprême d'un Ordre habilitée à prendre des décisions. Il a lieu tous les 6 ans. Le but du Chapitre Général n'est pas seulement l'élection de la Supérieure Générale. Il s'occupe de tous les aspects de l'Ordre dont on discute et discute dans ce cadre.

L'Ordre fait le point: Où en sommes-nous? Où allons-nous? Où aimerions-nous aller? C'est une présentation et un résumé de l'état actuel et futur de l'Ordre tant dans son aspect intérieur qu'extérieur.

Le Chapitre Général se prépare longtemps à l'avance: toutes les Soeurs ont la possibilité de faire des propositions et de participer. Les déléguées qui seront les capitulaires sont élues parmi toutes les Soeurs. Leur nombre varie selon l'importance de l'Ordre. Au Chapitre Général des Carmélites Tertiaires (Soeurs de Ste Zithe) siégeaient 17 soeurs électrices dont 12 du Luxembourg et 5 du Malawi.

Des réflexions et des discussions approfondies basées sur la spiritualité et la mission d'une Congrégation permettent aux participants de se faire une idée claire sur la situation et d'en déduire les priorités pour l'avenir. Par cette démarche commune chacune peut aussi renouveler sa propre spiritualité, point de départ important pour la construction de l'avenir.

Le déroulement du Chapitre Général suit une réglementation ecclésiale donnée. Tout comme dans un Conseil d'Administration, il y a différentes fonctions: la présidente et la modératrice assument des rôles importants. Elles sont secondées par les secrétaires et la traductrice.

Une démarche importante d'un chapitre est la procédure d'élection où les capitulaires élisent la Supérieure Générale. Elle a pour mission de mettre en pratique au cours des 6 années à venir ce qui a été décidé par le Chapitre Général.

Avec l'accord de Rome, Sr Brigitte Schneiders a commencé son 3e mandat en septembre 2011. Les autres soeurs élues sont Sr Wilfrieda Hoffmann (Assistante Générale), Sr Myriam Ney, Sr Françoise Koedinger et Sr Michèle Koedinger (conseillères). Nous les félicitons et leur souhaitons beaucoup de force et de chance dans leurs fonctions.

REMISE DES MONTRES 2011

40 Ans

ZITHAKLINIK Esther LAVANDIER-PELTZER (Cuisine), Camilla KERSTING-GIEFER (Service Nettoyage)

35 Ans

ZITHAKLINIK Edmée Bisenius (Service Finances), Vitantonia LOBELLO-LOECCI (Service Nettoyage), Marie-Paule SCHENTGEN-NESER (Service Nettoyage)

25 Ans

ZITHAKLINIK Muriel WAHL (Archivage), Alain JACQUET (Service Informatique), Ilda DOS SANTOS-DE ABREU (Service Nettoyage), Mariette GOLDSCHMIT (Service Nettoyage), Alice HAAN (Service Nettoyage), Gabrielle TIBERI (Transport des malades), Anuque SOUS-BRITO COSTA (Transport Logistique), Marlène HONORE-POEKES (Unité de Soins A2), Edith WEIER-SCHMIT (Unité de Soins A3), Michelle BIVER-HIERZIG (Unité de Soins A4), Edmée LORAN (ZithaGesondheetsZentrum), Denise STAUDT (ZithaGesondheetsZentrum)

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JOSEPH CONSDORF Aug. Marilia TEIXEIRA-BATISTA (Service Nettoyage)

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JOSEPH PETANGE Marcel HEIAR (Cuisine), Isabelle HOWA (Soins)

10 Ans

ZITHAKLINIK Luciano BONETTI (Anesthésie), Isabel HEISCHLING-CARNEIRO (Cafétéria), Maria-Paula LOPES DE SOUSA (Cafétéria), Ana Lidia MIRANDA DA SILVA (Cafétéria), Gaby LEICK-HELLERS (Centre de Réanimation), Christina SCHULZ-KLIPPEL (Centre de Réanimation), Charles BEMTGEN (Coordinateur Bâtiment), Jérôme BRAUN (Cuisine), Myriam SCHANEN (Cuisine), Vito SAVINO (Formation Continue), Sam LACAF (Laboratoire), Annick STOFEL (Policlinique), Gaël FAVARO (Radiologie), Luc WARLING (Radiologie), Martine LENTZ (Service du Personnel), André SCHMIT (Service du Personnel), Nadia GREISCH-PICCOTTI (Service Economique), Tom KRIES (Service Finances), Anne-Catherine LESPAGNARD-GENNEN (Service Social), Marcel NAGELSCHMIT (Service Technique), Sylvie DEUTSCH (Unité de Soins A2), Andre MAIERHOFFER-BALDES (Unité de Soins A3), Christian SCHEER (Unité de Soins A3), Stephan NEUSE (Unité de Soins B1), Edith ROBERT (Unité de Soins B2), Khalid CHAGRI (Unité de Soins C1), Joëlle GILS (Unité de Soins C1), Tina JAEGER-ROCHATE (Unité de Soins C3), Wilhelm KLEIN (Unité de Soins C3)

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JEAN DE LA CROIX Candice LAMBORELLE-SCHMIDT (Service Réception), Christelle PICCIAU (Soins), Heike SCHMITT (Soins), Elisabeth Anna WALLERUS-ECK (Soins), Marie-Eve LHOIR (Transport Logistique)

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JOSEPH CONSDORF Regina FROMME-KEMPER (Direction), Deolinda TEXEIRA-ALVES DOS SANTOS (Service Nettoyage), Viviane KINNEN-SCHILTZ (Soins), Stefanie READE-SOMMERFELD (Soins), Hildegard SCHEUER-KERSCH (Soins), Tanja SCHMIT (Soins)

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JOSEPH PETANGE Julien GANGOLF (Direction), Jean-Claude MERKES (Service Technique), Fatima AMM (Soins), Carla FERREIRA-AFONSO (Soins), Christiane MEIS-RILL (Soins), Monique MIRKES (Soins)

ZITHASENIOR Guy KOHNEN (Direction), Nadine SCHMIT-SCHMIT (Service du Personnel), Raimund MARMANN (Service Informatique)

COUVENT STE ZITHE Maria de Fatima LOPES DA SILVA-RIBEIRO NUNES MARQUES (Service Nettoyage)

Retraités

ZITHAKLINIK Josette SCHARMITZER-JUNGER (Endoscopie), Rita OLLINGER-VERSTRAETE (Laboratoire), Francine MARCHAL-PORZIO (OP), Marie-Thérèse SCHWEITZER (OP), Armand GOLDSCHMIT (Radiologie), Ghislaine HOSS (Radiologie), Christamaria NEISIUS (Unité de Soins C4)

ZITHASENIOR SENIORIE ST JEAN DE LA CROIX Simone QUARING (Administration), Marie Lydia SCHNEIDER-SCHLINCKER (Soins), Marc STEIN (Soins)

ZITHASENIOR SENIORIE ST JOSEPH PETANGE Marie Andrée DOSTERT-GEORGES (Soins)

COUVENT STE ZITHE Maria FONSECA DE ALMEIDA (Cuisine)

RESSOURCES HUMAINES

Arrivées

C'est avec joie que nous souhaitons la bienvenue à tous nos nouveaux collaborateurs...

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JOSEPH CONSDORF

Myriam WIRTZ (Ergothérapie), Christiane FLIES (Service Psychologique), Peggy FEINEN (Soins), Christine STEVENY (Soins)

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JOSEPH PETANGE

Fabrizio BERNARDO (Cuisine), Fernando EVORA GOMES (Cuisine), Rosa DINIS GOMES (Hôtellerie), Ana Bela DOS SANTOS Hôtellerie), Marisa FURTADO SILVA (Hôtellerie), Naiké PEIFFER (Hôtellerie), Maria PEREIRA PAULO (Hôtellerie), Cindy ARAUJO (Secrétariat et Accueil), Danielle MINN (Secrétariat et Accueil), Tania CUNCA RODRIGUES (Soins), Jean-François GIRAUD (Soins), Nicole GOFFINET (Soins), Marilia GONCALVES (Soins), Ana KETTER (Soins), Ken MONDOT (Soins), Muriel NICOLA (Soins), Natascha PERRARD (Soins), Kevin SARRIAS (Soins)

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JEAN DE LA CROIX LUXEMBOURG

Nathalie JOHANNIS (Service Ergothérapie), Michèle KREMER (Service Ergothérapie), Shaghayegh BEHNAM SHAD (Services Psychologie), Karin HEIN (Soins), Christine HUSTING (Soins), Patrick KASTNER (Soins), Céline PEREIRA FERREIRA (Soins), Dolores RILAK (Soins), Lynn ROEMER (Soins), Mickel SANTOS (Soins), Kim THIES (Soins), Samantha WAGNER (Soins), Monja WEIDERT (Soins), Sandrine WORMS (Soins)

ZITHASENIOR CENTRAL

Simone MANGEN (Comptabilité et Facturation)

ZITHAKLINIK

Thierry COELHO (Accueil/Admission), David LUX (Accueil/Admission), Joëlle BISSENER (Centre de Réanimation), Joelle KOSOWSKI (Centre de Réanimation), Noémie PICARD (Centre de Réanimation), Steve PHILIPPI (Coordinateur Bâtiment), Annarita NOCENTE (Cuisine), Uwe KIRSCH (Information Technology), Elisabeth BECKER (Kinésithérapie/Ergothérapie), Anne Elisabeth MARX (Kinésithérapie/Ergothérapie), Brandon MATIAS (Magasin Central), Teresa Catarina DE SA LOPES (Nettoyage), Ana RODRIGUES FERREIRA JESUS (Nettoyage), Catia SILVA COSTA (Nettoyage), Jean-Jacques CHARREAU (OP), Sandra SANTOIEEMMA (OP), Michael VAZ FERNANDES (OP), Laetitia ZARAMELLA (OP), Zhenghao ZHANG (Pharmacie), Sabrina KNEIP (Policlinique), Marion WIART (Psychologue), Cyril KUGEL (Secrétariat de Direction), Joseph THEIS (Service du Personnel), MIKAEL TEIXEIRA PINTO (Service Finances), Martine ROUFOSSE (Soins A3), Davy SIMOES (Soins A3), Sven BACKES (Soins A2), Simone ZÖLLER (Soins C1), Valérie OBERLE (Soins C3), Gilles MICHAUX (ZGZ)

COUVENT

Amandia Patricia LOPES DIAS BRITO SOUSA (Nettoyage)

Départs

Ils ont quitté le groupe Zitha...

Nous leur souhaitons une bonne continuation dans leur vie professionnelle et privée!

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JOSEPH CONSDORF

Stefanie Jessica STEINBORN (Soins)

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JOSEPH PETANGE

Maria Clara BRAS (Hôtellerie), Ana Bela DOS SANTOS (Hôtellerie), Deborah MIRIZZI (Secrétariat et Accueil), Sarah BISSORFF (Soins), Sandra DE AGUIAR ALVES (Soins), Patricia KIEFFER (Soins), Christine KOWAL (Soins), Claude PARLANTI (Soins), Melody RODRIGUES FURTADO FORTES (Soins), Jennefer RODRIGUES RAMOS (Soins), Patricia Bianca WOLF (Soins), Joëlle ZOLLER (Soins)

ZITHASENIOR - SENIORIE ST JEAN DE LA CROIX LUXEMBOURG

Shaghayegh BEHNAM SHAD (Service Psychologie), Sandrina CURADO GASPAS (Soins), Elvire LAGHI (Soins), Paula Christina MAGALHAES FERREIRA (Soins), Tania MELO (Soins), Céline PEREIRA FERREIRA (Soins), Sophie PLANCHON (Soins), Feliciano TERRENS (Soins), Samantha WAGNER (Soins)

ZITHAKLINIK

Noémie PICARD (Anesthésie), Anna LEOCI (Buanderie), Céline MONTEIRO (Nettoyage), Peggy PORTILLO (Nettoyage), Liliane ZWALLY (Nettoyage), Erna MAAS (OP), Michèle LAVALLE (Policlinique), Cindy DA COSTA ROCHA (Service Economique), Vera REISER (Service Finances), Vanessa SARLETTE (Soins B2), France RASSEL P. ZWANK (Soins C1), Véronique BECKER (Soins C3), Christine BAATZ (ZGZ)



Schéi Feierdeeg Gesegnetes Weihnachtsfest Bonne et heureuse année 2012



Dans mes raisonnements sur l'insolubilité
du problème de Dieu,
je n'avais pas prévu la possibilité
d'un contact réel de personne à personne,
ici-bas,
entre un humain et Dieu.

Le Christ lui-même est descendu
et m'a prise.

Simone Weil

In meinen Überlegungen über die Unlösbarkeit
des Gottesproblems
hatte ich diese Möglichkeit nicht vorgesehen,
eine wirkliche Berührung von Person zu Person,
hienieden,
zwischen dem menschlichen Wesen und Gott.

Christus selber ist hernieder gestiegen
und hat mich ergriffen.

Simone Weil