

09.2024

geroDOSSIER

# PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

## Unverzichtbare Hilfe

**PROCHES AIDANTS**  
*Une aide indispensable*

FR

*Version française sur demande et en ligne*

Viele pflegebedürftige Menschen könnten ohne die Hilfe und Unterstützung ihrer Kinder, Partnerin/Partner oder anderer nahestehender Personen ihren Alltag in der häuslichen Umgebung nicht mehr bewältigen. Diese pflegenden Angehörigen oder auch Pflegepersonen tragen einen wichtigen Teil zur Wahrung ihrer Autonomie bei.

Ein Interview mit Pflegeexpertin Stefanie Helsper in diesem Dossier zeigt, wie sich Beziehungen weiterhin positiv gestalten lassen und die pflegende Rolle dabei gut erfüllt werden kann. Ferner gibt es Hinweise zur Anerkennung durch die Pflegeversicherung sowie zu konkreten Schulungsangeboten verschiedener Träger.

Das Dossier wurde von Vibeke Walter zusammengestellt.

**gero**  
KOMPETENZZENTRUM  
FÜR DEN ALTER

☎ 36 04 78-1  
info@gero.lu

Veillez trouver ici tous nos dossiers GERO  
Hier finden Sie alle GERO-Dossiers



# Emotionale Beziehung im Mittelpunkt



Foto © S. Helsper

Stefanie Helsper ist Ergotherapeutin, Fachergotherapeutin für Demenz, Bewegungstherapeutin, Gedächtnistrainerin, Autorin sowie Dozentin im Kontext der Geriatrie.

Sie ist für das Fortbildungsinstitut Indema im deutschen Herborn verantwortlich ([www.indema-fortbildung.de](http://www.indema-fortbildung.de))

*Pflegende Angehörige befinden sich oft in einem Spannungsfeld zwischen den an sie gerichteten Erwartungen und persönlichen Bedürfnissen. Ergotherapeutin und Fachdozentin Stefanie Helsper erläutert aus ihrer professionellen Erfahrung, wie man Beziehungen weiterhin positiv gestalten und die pflegende Rolle gut ausüben kann.*

## Wie würden Sie den Begriff pflegende Angehörige definieren?

Nach meiner Definition sind pflegende Angehörige Personen, die helfende oder pflegende Maßnahmen im Rahmen einer emotionalen Beziehung durchführen, um ihnen nahestehende Menschen in deren autonomer Lebensführung zu unterstützen. Dabei geht es nicht nur um Pflege an sich, sondern z. B. auch um die Ausführung von Bankgeschäften, Begleitung zu Arztterminen, Fahrten zum Einkaufen oder Übernahme anderer administrativen Aufgaben. Ich würde den Begriff ganzheitlicher auslegen und nicht auf die reine Pflege beschränken.

## Was sind die Herausforderungen, aber auch Chancen für pflegende Angehörige?

Eine der größten Herausforderungen besteht sicher darin, dass die Angehörigen oft zu wenig Zeit für sich haben und ihre Aufgabe auf Dauer sehr kräftezehrend sein kann. Außerdem können Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Erwartungen aufeinandertreffen. Ich habe aber auch erlebt, dass sich Beziehungen verbessern können. Manchmal entstehen wieder richtige Herzensbeziehungen, besonders dann, wenn sich der andere aufgrund seiner Pflegebedürftigkeit verändert, vielleicht zugewandter, weicher oder umgänglicher wird. Vor allem bei Menschen mit Demenz kann dies durchaus vorkommen. Gleichzeitig kann es im Verlauf der Erkrankung jedoch auch passieren, dass Normen oder Konventionen nicht mehr eingehalten werden können. Es ist nicht einfach, den Menschen, den man anders kannte, so zu akzeptieren, wie er jetzt ist.

## Oftmals kommt es zu einer anderen Rollenverteilung. Wie kann man damit umgehen?

Diese neue Verantwortung bringt manche Angehörige tatsächlich an ihren Grenzen. Besonders für erwachsene Kinder ist es oftmals schwierig, in diese neue Rolle hineinzufinden, wenn die Eltern hilfsbedürftig werden. Prinzipiell bleibt man immer das Kind seiner Eltern, ganz gleich wie alt man ist. Wenn man dann den pflege-

### LITERATUR-TIPP:

Im Buch „**Glücksmomente für Menschen mit Demenz**“, das 2021 im Ernst Reinhardt Verlag erschienen ist, schildern Stefanie Helsper und Harriet Heier, wie Fachkräfte, aber auch Angehörige Demenzbetroffene unterstützen und gleichzeitig gut für sich selbst sorgen können.

bedürftigen Eltern gegenüber bestimmter auftreten muss, um sie von krankheitsbedingt erforderlichen Veränderungen zu überzeugen, wie z. B. Verzicht aufs Autofahren, Gebrauch von Hilfsmitteln oder Umzug aus der häuslichen Umgebung, kann das problematisch sein. In dem Fall ist es ratsam, die Unterstützung von externen Partnern, sprich Hausärzt\*innen oder professionellen Pflegekräften in Anspruch zu nehmen. Man sollte jedoch immer die Rechte und den Willen des zu pflegenden Angehörigen berücksichtigen und sich die Frage stellen: Was glaube *ich*, was ihr oder ihm guttäte und was tut ihr oder ihm *wirklich* gut? Das ist manchmal ein ziemlicher Spagat.

### Wie äußert sich die Rollenverteilung bei Paaren?

Auch hier kommt es darauf an, wie die Beziehung zuvor gewesen ist. Ich empfehle, die Verantwortung nicht völlig abzugeben, aber auch nicht ganz allein zu übernehmen, und im Zweifelsfall Ärztin oder Arzt miteinzubeziehen, um schwierige Botschaften zu überbringen. Genau wie im Kontext Kinder-Eltern ist es wichtig, die gegenseitige, emotionale Beziehung zu erhalten und nicht komplett von der Pflegesituation überlagern zu lassen. Dies ist sowohl in familiären als auch partnerschaftlichen Pflegesituationen von großer Bedeutung, um das gemeinsame Zusammenleben nicht noch zusätzlich zu belasten.

### Ab wann ist denn eine Grenze des Zumutbaren in einer Pflegesituation erreicht?

Das lässt sich nicht pauschal beantworten und ist individuell unterschiedlich. Manche blühen in der Pflege der Angehörigen förmlich auf und übernehmen ohne Probleme das Waschen oder Unterstützung bei Toilettengängen, andere können es einfach nicht. Wichtig ist, gut mit sich selbst in Kontakt zu sein und für sich zu spüren: Kann ich das? Will ich das? Oder bin ich vielleicht aus Unsicherheit oder Trauer in eine Art Retterrolle gerutscht, die mir nicht zusagt.

### Es gibt aber auch Angehörige, die solches Engagement voraussetzen oder gar verlangen.

Auch hier ist es wichtig, mit sich selbst in Einklang zu sein und wertschätzend zu erklären, warum man bestimmte Dinge nicht tun möchte bzw. kann. Ziel sollte es immer sein, die Beziehung so positiv wie möglich zu gestalten. Gerade bei hochaltrigen Menschen gibt es mitunter die Erwartungshaltung: Ich habe mich immer um dich gekümmert, jetzt bist du dran! Ich gebe in meinen Beratungen zu bedenken, dass das System Familie oder auch Partnerschaft nur dann funktionieren kann, wenn alle Säulen geradestehen. Wenn die Säule der pflegen-

den Angehörigen wegfällt, weil sie sich zu sehr verausgabt haben, ist keinem geholfen. Im Idealfall sollte jeder und jede so autonom und frei wie möglich entscheiden können.

### Worauf sollten pflegende Angehörige besonders achten?

Ich rate generell: Fühl' dich frei und versuche zu schauen, wie es dir geht, um dann mit deinen Kräften so zu haushalten, dass du sie möglichst lange nutzen kannst. Wenn wir im Flugzeug sitzen, sollen wir im Ernstfall auch erst einmal selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen. Das hört sich vielleicht egoistisch an, aber man kann nur das weitergeben, was man auch tatsächlich geben kann. Wenn man sich dagegen innerlich leer fühlt, entsteht eine schlechte Dynamik. Es ist also wichtig zu erkennen, wie und wo man Kraft tanken und so seine Ressourcen wieder füllen kann. Dazu gehört auch, einmal nein zu sagen, ohne sich dafür zu schämen und ohne schlechtes Gewissen haben. Denn: Aufopferung ist ungesund. Ich habe oft erlebt, wie pflegende Angehörige über ihre Grenzen gegangen sind, ungerecht und bitter wurden und dem Pflegebedürftigen die Schuld an ihrem emotionalen Missstand gegeben haben. Um dies zu vermeiden, sollte man sich bewusst rechtzeitig Auszeiten nehmen, um die Anforderungen möglichst lange gut meistern zu können.

Interview: Vibeke Walter

Am 21. Oktober 2024 hält Stefanie Helsper bei GERO in Bonneweg einen Vortrag zum Thema „**Pflegende Angehörige stärken – Zeit für Selbstfürsorge**“.

**Weitere Infos in der Agenda auf S. 46**



# Pflegepersonen – wichtige Partner im häuslichen Umfeld

*Etwa 12 000 pflegebedürftige Menschen leben zu Hause, was rund zwei Drittel der insgesamt 17 000 Leistungsempfänger\*innen der Luxemburger Pflegeversicherung entspricht. Fast drei Viertel dieser Personen werden dabei von einer sogenannten Pflegeperson unterstützt.*

*Wichtig: Laut der offiziellen Definition der Pflegeversicherung wird nicht von pflegenden Angehörigen gesprochen.*

*Die große Mehrheit dieser Pflegepersonen (76 %) arbeitet mit professionellen Pflegediensten zusammen, um die Betreuung der Pflegebedürftigen angemessen zu gewährleisten.*

## Wer kann als Pflegeperson anerkannt werden?

Eine Pflegeperson kann ein Familienangehöriger, eine andere Privatperson oder professionelle Pflegekraft sein, die nicht Teil eines Pflegedienstes ist. In der Praxis handelt es sich in den allermeisten Fällen um die Kinder bzw. Partnerin oder Partner der Pflegebedürftigen.

Die Gesetzgebung sieht vor, dass eine Person, die **regelmäßig und mindestens einmal pro Woche** an der Hilfe und Pflege teilnimmt, unter gewissen Bedingungen als Pflegeperson zurückbehalten werden kann.

Bei der Beurteilung der Pflegesituation prüft die AEC („Administration d'évaluation et de contrôle“, dt. Bewertungs- und Kontrollbehörde der Pflegeversicherung), ob die Pflegeperson **verfügbar und fähig** ist, sich an der Hilfe und Pflege der pflegebedürftigen Person zu beteiligen. Die Gesundheitsfachkraft der AEC stellt auch fest, ob die Pflegeperson in der Lage ist, die gesamte Hilfe und Pflege selbst durchzuführen, oder ob sie von einem Pflegedienst unterstützt werden muss.

Die Pflegeperson verpflichtet sich außerdem dazu, die erforderliche Hilfe und Pflege bis zur nächsten Begutachtung zu übernehmen.

Wenn eine Person von der AEC als Pflegeperson anerkannt wird, ist es möglich, einen **Teil der Sachleistung (Hilfe durch einen Pflegedienst) in eine Geldleistung** umzuwandeln. Es gibt 10 verschiedene Geldleistungspauschalen, je nach Umfang der Betreuung durch die Pflegeperson. Diese Pauschale wird der pflegebedürftigen Person gewährt und dient dazu, die Pflegeperson zu entschädigen, die Hilfe und Pflege leistet.

## Unterstützung und Entlastung

Die Pflegeversicherung erkennt die wertvolle und oftmals schwierige Arbeit der Pflegeperson an. Oft ist es zu einem großen Teil ihr zu verdanken, dass der pflegebedürftige Mensch weiterhin zu Hause leben kann. Es ist daher sehr wichtig, die erforderliche Unterstützung zu gewährleisten, um sie vor Überforderung zu schützen.

Diese Unterstützung kann durch die Zusammenarbeit mit einem professionellen Pflegedienst erfolgen, aber auch durch andere spezifische Leistungen der Pflegeversicherung zur häuslichen Pflege, wie z. B. Betreuung in einer Gruppe in einer Tagesstätte, Begleitung bei Aktivitäten außerhalb des häuslichen Umfelds, individuelle Aufsicht zu Hause, Nachtwache oder Schulung der Pflegeperson.

Wenn die Pflegeperson **endgültig oder vorübergehend nicht verfügbar** ist (z. B. wegen Krankheit oder weil sie in Urlaub fahren möchte), hat die pflegebedürftige Person die Möglichkeit, einen Pflegedienst ihrer Wahl zu beantragen, um die Fortführung ihrer Hilfe und Pflege sicherzustellen.

### Schulung der Pflegeperson

Bei der Schulung der Pflegeperson handelt es sich um die Vermittlung der notwendigen Techniken und Kenntnisse, um die pflegebedürftige Person bei der Verrichtung der Aktivitäten des täglichen Lebens zu unterstützen. **Diese Schulungen werden jedoch je nach Bedarf und nicht automatisch gewährleistet.**

Die Schulung der Pflegeperson, die individuell oder in der Gruppe erfolgt, wird unter Berücksichtigung der spezifischen Bedürfnisse der Pflegeperson geplant und in Form einer **jährlichen Pauschale von 6 Stunden** bewilligt.

Bei der **Einweisung zur Nutzung technischer Hilfsmittel** handelt es sich um die Beratung und Schulung der pflegebedürftigen Person oder der Pflegeperson durch die Vermittlung der notwendigen Techniken und Kenntnisse. Sie erfolgt individuell und ist nicht gleichzusetzen mit den Informationen, die bei Lieferung und Installation eines technischen Hilfsmittels von der zuständigen Firma erteilt werden. Diese Einweisung wird in Form einer **jährlichen Pauschale von 2 Stunden** bewilligt.

**Für allgemeine Fragen und weitere Auskünfte** steht Ihnen das Sekretariat der Pflegeversicherung zur Verfügung.

**Siehe dazu auch nützliche Adressen auf S. 8.**

### Übernahme der Beitragszahlung der Rentenversicherung

Die Pflegeversicherung übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen den Beitrag zur Rentenversicherung der Pflegeperson, die bei der häuslichen Pflege mitwirkt. Für diesbezügliche Informationen wenden Sie sich bitte an das Centre Commun de la Sécurité sociale (Zentralstelle der Sozialversicherungen):

**Tel. 40 141-1, ccss@secu.lu, www.ccss.lu**

### Mehrheitlich zufrieden

2022 wurde von TNS Ilres im Auftrag der Pflegeversicherung in Luxemburg erstmals eine Zufriedenheitsumfrage bei Pflegepersonen im Hinblick auf ihre Bedürfnisse und Probleme durchgeführt.

→ **88 %** der Pflegepersonen sind mit den Leistungen der Pflegeversicherung in Bezug auf die Unterstützung ihrer Rolle zufrieden, davon 56 % sehr zufrieden. 90% der befragten Pflegepersonen intervenieren täglich und 88 % sogar mehrmals täglich bei der pflegebedürftigen Person. 33 % intervenieren mindestens einmal pro Woche während der Nacht, davon 16 % jede Nacht.

→ **65 %** fühlen sich in ihrer körperlichen Gesundheit durch die geleistete Hilfe überhaupt nicht beeinträchtigt; 34 % fühlen sich (in verschiedenen Abstufungen von leicht bis sehr hoch) beeinträchtigt.

→ **61 %** fühlen sich in ihrer psychischen Gesundheit überhaupt nicht beeinträchtigt, 39 % fühlen sich beeinträchtigt.

→ **68 %** fühlen sich in ihrem Familienleben überhaupt nicht beeinträchtigt, 32 % fühlen sich beeinträchtigt.

→ **53 %** fühlen sich in ihrem sozialen und persönlichen Leben überhaupt nicht beeinträchtigt, 47 % fühlen sich beeinträchtigt.

# Konkrete Hilfe & Unterstützung



*In Luxemburg gibt es verschiedene Beratungs- und Schulungsmöglichkeiten sowie Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige. Oft sind diese Angebote an bestimmte Krankheitsbilder geknüpft.*

Eine allgemeine Interessenvertretung und Anlaufstelle besteht hierzulande bislang nicht. Im Gegensatz zum Ausland: So wurde z. B. 2003 in Frankreich die „Association Française des Aidants“ ([www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)) gegründet; in Deutschland 2008 der Bundesverband „wir pflegen e.V.“ ([www.wir-pflegen.net](http://www.wir-pflegen.net)) ins Leben gerufen.

## AIDANT.LU

Das Hilfs- und Pflegenetzwerk HELP bietet auf der Internetseite [www.aidant.lu](http://www.aidant.lu) aktuelle Informationen, Veranstaltungshinweise und Links. Hier kann man auch den dreimal jährlich erscheinenden Newsletter abonnieren.

Im Rahmen des Tags des pflegenden Angehörigen am 6. Oktober 2024 wird beim Walfer Vollekslaf in Walferdingen eine Solidaritätsaktion für die vielen, oft unsichtbaren pflegenden Angehörigen organisiert. Durch Laufen oder schnelles Gehen soll ein gemeinsames Zeichen gesetzt werden.

Beim Club Aktiv Plus Atertdall in Redingen finden Dienstagvormittags regelmäßige Treffen statt, um unter Leitung einer Gesundheitsberaterin Momente des Austauschs und der Entspannung zu ermöglichen.

### Informationen unter:

Tel. 2755-3078, [info@aidant.lu](mailto:info@aidant.lu), [www.aidant.lu](http://www.aidant.lu)

## ASSOCIATION LUXEMBOURG ALZHEIMER (ALA)

Der Kurs für betroffene Familien wird regelmäßig abgehalten und richtet sich an alle Angehörigen, die Informationen rund um das Thema Demenz und den Umgang mit der Erkrankung erhalten möchten. Dabei werden unterschiedliche Themenkomplexe behandelt, wie z. B. Kommunikation, krankheitsbedingte Stimmungs- und Verhaltensänderungen, gesetzliche Bestimmungen und Rahmenbedingungen, Ernährung und der Umgang mit der eigenen Belastung. Besonderer Wert wird auf die Vermittlung von praktischen Tipps für typische Alltagssituationen gelegt.

Hinweise zu aktuellen Kursangeboten:

CENTRE CULTUREL WINTGER,  
7, Hauptstrooss, L-9780 Wintger  
15. Oktober, 22. Oktober und 29. Oktober 2024  
(jeweils von 18 bis 20 Uhr)

WOHN- UND PFLEGEHEIM „BEIM GOLDKNAPP“,  
8, Gruefwee, L-9147 Erpeldingen  
25. September 2024 von 9 bis 16 Uhr

ADMINISTRATION ALA,  
23, rue du Puits Romain, L-8070 Bertrange  
Cours en langue française 30 octobre, 6 novembre et  
27 novembre 2024 de 17h à 19h

Ferner werden Gesprächsgruppen für Angehörige und Bezugspersonen im vier Wochen Rhythmus angeboten. Die Gruppen werden durch Fachkräfte begleitet; die Teilnahme ist kostenlos. Es besteht auch die Möglichkeit zu Einzel-Gesprächen, diese sind nicht kostenfrei.

### Informationen unter:

Tel. 26 007-1, [info@alzheimer.lu](mailto:info@alzheimer.lu), [www.ala.lu](http://www.ala.lu)



Den Alltag dank  
Unterstützung  
gemeinsam besser  
meistern

## INFO-ZENTER DEMENZ

Das Info-Zenter Demenz in Luxemburg-Stadt (14a, rue des Bains) ist die nationale Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen rund um das Thema Vergesslichkeit und Demenz. Es steht Menschen mit Vergesslichkeit, Menschen mit Demenz, Angehörigen, Gesundheitsfachkräften und allen Interessierten zur Verfügung. Alle Beratungen und Unterlagen sind kostenlos.

**Informationen unter:**

**Tel. +352 26 47 00, [info@demenz.lu](mailto:info@demenz.lu), [www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)**

## PÄIPERLÉCK

Ab September werden von dem Pflegedienstleister voraussichtlich verschiedene Workshops zu Themen wie Demenz, mentale Gesundheit, Palliativpflege und chronischen Krankheiten angeboten.

**Mehr Informationen unter:**

**Tel. 24 25, [info@paiperleck.lu](mailto:info@paiperleck.lu), [www.paiperleck.lu](http://www.paiperleck.lu)**

## PARKINSON LUXEMBOURG

Die Rolle der Angehörigen im täglichen Leben wird mit fortschreitender Krankheit immer wichtiger. Die Ratschläge und Anregungen von anderen Menschen in einer ähnlichen Situation sowie die verschiedenen Themen, die in den angebotenen Sitzungen besprochen werden, helfen, den Alltag besser zu bewältigen und die eigene Resilienz zu stärken.

**Informationen unter:**

**Tel. 23 69 84 51 21, [www.parkinsonlux.lu](http://www.parkinsonlux.lu)**

## STÉFTUNG HËLLEF DOHEEM

Der Pflegedienst der Stéftung Hëllef Doheem organisiert regelmäßig kostenlose Kurse. Im Mittelpunkt stehen: Pflege dich selbst – Anzeichen von Überforderung und Müdigkeit erkennen, eigene Bedürfnisse und Ressourcen berücksichtigen; Vermeidung von Risiken von Zweiterkrankungen durch eine angepasste Pflege z. B. in Hinsicht auf Körperpflege, Ernährung und Mobilität; Hebetechniken – Maßnahmen, die die Mobilisierung der Pflegebedürftigen erleichtern; Kommunikation mit einer Person mit eingeschränkter Selbstständigkeit; Palliativpflege sowie Gesetzgebung.

Ab dem 21. September 2024 findet ein wöchentlicher Kurs im Centre de jour pour personnes âgées „Aalbach“, 6, place des Villes Jumelées in L-5627 Mondorf-les-Bains statt; auf Französisch zwischen 9 und 11.30 Uhr; auf Luxemburgisch zwischen 14 und 16.30 Uhr

**Informationen unter:**

**Tel. 402080-7200,**

**[administration.activitesspecialisees@shd.lu](mailto:administration.activitesspecialisees@shd.lu),**

**[www.shd.lu](http://www.shd.lu)**

## ZITHAMOBIL

Der ambulante Pflegedienst von ZithaSenior organisiert regelmäßig kostenlose Info-Nachmittage (jeweils von 16 bis 18 Uhr), z. B. in Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz oder Omega 90, sowie Kurse.

Hinweise zu aktuellen Kursangeboten:

ZITHAMOBIL PETANGE, 28, rue de l'église

16 octobre 2024:

Gestion du stress et de mon quotidien en tant qu'aidant

18 décembre 2024:

Prévention des chutes et aides techniques

ZITHAMOBIL CONSDORF, 4-5, rue Burgkapp

13. November 2024:

Demenz und die Rolle der pflegenden Angehörigen

ZITHAMOBIL LUXEMBOURG, 13, rue Michel Rodange

4 décembre 2024:

Rester actif et s'occuper d'une personne démente

**Informationen unter:**

**Tel. 40 144 2280, [zithamobil@zitha.lu](mailto:zithamobil@zitha.lu),**

**[www.zithasenior.lu](http://www.zithasenior.lu)**

# Nützliche Kontaktadressen und Anlaufstellen

- **Aidant.lu**  
☎ 2755-3078, info@aidant.lu  
[www.aidant.lu](http://www.aidant.lu)
  
- **Association Luxembourg Alzheimer (ala)**  
☎ 26 007-1, info@alzheimer.lu  
**Helpline 24/7:**  
☎ 26 432 432  
[www.ala.lu](http://www.ala.lu)
  
- **Info-Zenter Demenz**  
☎ 26 47 00, info@demenz.lu  
[www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)
  
- **Päiperléck**  
☎ 24 25, info@paiperleck.lu  
[www.paiperleck.lu](http://www.paiperleck.lu)
  
- **Parkinson Luxemburg**  
☎ 23 69 84 51 21, info@parkinsonlux.lu  
[www.parkinsonlux.lu](http://www.parkinsonlux.lu)
  
- **Pflegeversicherung**  
**Helpline Sekretariat:**  
☎ 247-86060, secretariat@ad.etat.lu  
**Helpline technische Hilfsmittel:**  
☎ 247-86040, helpline.at.lo@ad.etat.lu  
[www.assurance-dependance.lu](http://www.assurance-dependance.lu)
  
- **Stéftung Hëllef doheem**  
☎ 40 20 80, info@shd.lu  
[www.shd.lu](http://www.shd.lu)
  
- **ZithaMobil**  
☎ 40 144 2280, zithamobil@zitha.lu  
[www.zithasenor.lu](http://www.zithasenor.lu)