



# RBS-Bulletin

Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen



- **Réflexologie plantaire:**  
**Rétablir l'harmonie du corps**
- **Feedback Kontakt-Clown:**  
**Brücke ins Hier und Jetzt**

► **Schwerpunkt: Neue Wohnformen im Alter**

Mit **Seminarkalender**

[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)



**RBS**





# FAKTOR MENSCH

## Die Kunst, Menschen zu führen

Das luxemburgische Familienministerium und der Service RBS asbl  
laden Sie herzlich ein zu einer außergewöhnlichen Veranstaltung  
im Kino Utopolis Luxemburg - Kirchberg am

**5. Juni 2008** von 8.30 - 12.30 Uhr.



### PROGRAMM:

- 8.30 Empfang der Teilnehmer
- 9.00 Begrüßung durch Ehrenpräsidentin Marthe Haan-Duval  
Einführung durch Familienministerin Marie-Josée Jacobs
- 9.30 Die Kunst, Menschen zu führen (Pater Dr. Notker Wolf)
- 10.30 Pause
- 10.45 Rundtischgespräch mit hochrangigen Führungskräften aus dem  
sozialen Bereich (Moderation: Dr. Notker Wolf)
- 12.00 Fragen und Anmerkungen aus dem Publikum an Dr. Notker Wolf
- 12.15 Schlussfolgerungen durch einen Vertreter des Familienministeriums
- 12.30 Abschließender Stehempfang

Dr. Notker Wolf OSB  
Abtprimas des  
Benediktiner Ordens

Theologe  
Managementtrainer  
Bestsellerautor  
Rockmusiker

Reservierung: Service RBS asbl 20, rue de Contern L-5955 Itzig  
Tel. (+352) 36 04 78-33 Fax (+352) 36 02 64  
email: [fortbildung@rbs.lu](mailto:fortbildung@rbs.lu) [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)

Teilnahmegebühr: 25,- €

Veranstaltungsort: Utopolis (Saal 9)  
45, av. J.-F. Kennedy  
L - 1855 Luxembourg



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille et de l'intégration







## Lernende Organisationen

Vor 18 Jahren prägte der Management-Vordenker Peter M. Senge den Begriff der „lernenden Organisation“. Dabei betonte er in seinen Veröffentlichungen immer wieder, dass Fehler eine Chance für ein Unternehmen darstellen. Anstatt Fehler auf einzelne Personen zurückzuführen und persönliche Schuld zuzuweisen, sollen Fehler dazu genutzt werden, die Strukturen, Routinen und andere Gewohnheiten eines Unternehmens in Frage zu stellen und Verbesserungen zu erreichen.

Soviel zur Theorie. Schaut man in den beruflichen Alltag vieler Einrichtungen im sozialen Bereich, so zeigt sich allerdings, dass es überhaupt nicht selbstverständlich ist, über Fehler zu reden. Nach dem sogenannten „Null-Fehler-Prinzip“ dürfen sie einfach nicht vorkommen. Der Nachteil an diesem Prinzip liegt darin, dass Fehler trotzdem passieren. Diese werden dann anderen Personen in die Schuhe geschoben, klein geredet oder vertuscht, um persönlichen Schuldzuweisungen und Konsequenzen zu entgehen. Im Alltag von Altenhilfeeinrichtungen ist sogar manchmal zu beobachten, wie Fehler Pflegebedürftigen angelastet werden, die gar nicht mehr in der Lage sind, sich dagegen zu behaupten. Doch was tun Mitarbeiter nicht alles aus Angst, ihre Arbeit zu verlieren oder schlecht dazustehen?

In anderen Organisationen des sozialen Bereichs existiert stattdessen ein völlig übertrieben positiver Blick auf das eigene berufliche Handeln. Stolz wird geäußert, dass man offen über Fehler redet. Doch sind damit Verbesserungsmaßnahmen schon in Sicht? Was hat Frau X davon, wenn sie hingefallen ist und einen komplizierten Bruch hat, der nicht mehr vollständig heilt? Wer ist verantwortlich dafür, wenn die Klinikeinweisung eines Heimbewohners nicht angemessen begleitet wird und dieser dadurch in einen Verwirrungszustand fällt? Versäumnisse einfach nur „locker vom Hocker“ einzugestehen und alles bleibt wie es ist, das entspräche dann nur der Aussage von Albert Einstein: „Die Definition des Wahnsinns ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten“.

Eine lernende Organisation entsteht nicht einfach dadurch, dass eine Einrichtung sich in ihrem Leitbild so bezeichnet. Eine ernstgemeinte Verbesserungskultur muss von höchster Stelle gewollt und auf allen Ebenen einer Einrichtung gefördert werden. Dabei geht es nicht darum, Fehler zu verherrlichen, sondern diese als einen festen Bestandteil menschlichen Handelns und Lernens zu akzeptieren und zur ständigen Verbesserung zu nutzen. Dazu müssen zunächst Fehler aktiv, offen und ohne Schuldzuweisungen mit all ihren Auswirkungen angesprochen werden können. Klienten, Führende, Mitarbeiter und alle sonstigen Beteiligten müssen überzeugt sein, dass jede mögliche Fehlerquelle es verdient hat, entdeckt und beseitigt zu werden, ohne Sanktionen fürchten zu müssen. Besondere Lernchancen bieten dabei die sogenannten „Beinahe-Unfälle“. Anstatt aufzuatmen, weil keiner etwas gemerkt hat, kann gerade die Analyse der „nicht aufgefallenen Fehler“ eine Vielzahl von Verbesserungen ermöglichen.

Doch der wichtigste Schritt einer lernenden Organisation besteht vor allem darin, dass nach der Analyse von Fehlern auch tatsächlich Verbesserungen vorgenommen werden und langfristig erhalten bleiben. Alle Beteiligten müssen erfahren, dass es sich lohnt, die eigene Angst vor Fehlern und deren Offenlegung zu überwinden. Jede erreichte Verbesserung soll alle Beteiligten motivieren, stolz auf die eigene Einrichtung zu sein und nach weiteren Verbesserungspotentialen zu suchen. Frei nach dem Motto der Pfadfinder, „jeden Tag, eine gute Verbesserung“.

Simon Groß, Direktor des Service RBS

  
**www.rbs.lu**

## Homepage Service RBS asbl

- présentation du service RBS asbl  
Académie Seniors & Institut de Formation
- description des activités principales
- contacts

### Académie Seniors / Institut de formation

#### Offres actuelles

- les sujets: culture générale, psychogériatrie & gérontologie, management social, informatique, santé, loisirs, divers
- par thème, nous proposons des séminaires, des conférences, des groupes de travail, des excursions, des randonnées, ...
- méthode d'inscription: panier

#### Publications

- tous nos produits sont disponibles à des prix très compétitifs (livres, brochures, guides, magazines, DVD, jeux de société, ...)

#### Nouveautés

- présentation de nouveaux produits
- articles spécialisés sur différents thèmes

#### Projets de coopération

- description des manifestations organisées en collaboration avec d'autres organismes

#### Shop

#### Panier

#### Conditions de vente



**RBS**

Service RBS asbl  
20, rue de Contern  
L-5955 Itzig



#### Redaktion:

Simon Groß  
Jacqueline Orlewski  
Vibeke Walter

#### Erscheinungsweise:

Dreimal im Jahr,  
jeweils im Januar,  
Mai und September

#### Informationen und Abonnement:

Tel.: 36 04 78-33

Fax: 36 02 64

DEXIA IBAN LU08 0028  
1385 2640 0000

#### Layout und Druck:

Imprimerie Centrale s.a.  
15, rue du Commerce  
L-1351 Luxembourg



**RBS**





## Schwerpunkt

Neue Wohnformen im Alter

**Interview: „Soviel Eigenverantwortung wie möglich“**

6

Betreutes Wohnen

**Leben „à la carte“**

10



## Vortrag

**Notker Wolf: Die Kunst, Menschen zu führen** 14



Notizen aus der Wissenschaft

16



## Animation

**CIPA Howald: Aktive Alte bei „Spréchfax“ und Co**

19



## Fort- und Weiterbildung

Feedback

**Kontakt-Clown: Brücke ins Hier und Jetzt**

22

Seminarkalender

25

Teilnahmebedingungen für Seminare

35



Für Sie notiert

36



La réflexologie plantaire

**Rétablir l'harmonie du corps**

40



## Symposium

**Potentiale im Alter: Neue Wege finden**

43



Magazin

44

## Neue Wohnformen im Alter

Familien- und  
Integrationsministerin  
Marie-Josée Jacobs ►



### **Interview:**

## **„Soviel Eigenverantwortung wie möglich“**

Im vergangenen Jahr wurde das Thema „Neue Wohnformen für Senioren“ bei einem vom Ministerium für Familie und Integration organisierten Symposium bereits erstmals öffentlich diskutiert. Die zuständige Ministerin Marie-Josée Jacobs bezieht im folgenden Stellung zu weiterführenden Fragen der „Bulletin“-Redaktion.

*Wie würden Sie den Begriff „Betreutes Wohnen“ für die Luxemburger Altenhilfe definieren und welche spezifischen Angebote werden darunter verstanden? Gibt es Unterschiede bei den Anbietern und wie viele gibt es zur Zeit?*

Bevor ich auf die luxemburgische Situation zu sprechen komme, möchte ich betonen, dass es keine einheitlich anerkannte Definition des Begriffes „Betreutes Wohnen“ gibt. In Deutschland zum Beispiel gehört Betreutes Wohnen nicht zu den Heimen im Sinne des Heimgesetzes.

In Luxemburg benötigen laut dem großherzoglichen Reglement vom 8. Dezember 1999<sup>1</sup> Betreiber eines „logement encadré“ eine staatliche Genehmigung. Unter „logement encadré“ versteht man einerseits eine altersgerechte Wohnung, andererseits unterschiedliche Hilfs- und/oder Pflegeangebote.

Die Wohnungen werden hier entweder zum Verkauf angeboten oder vermietet. Der Bewohner unterschreibt also nicht, wie in einem klassischen Altenheim, einen „Contrat d’hébergement“.

► <sup>1</sup> Règlement grand-ducal du 8 décembre 1999 concernant l’agrément gouvernemental à accorder aux gestionnaires de services pour personnes âgées.



Die „logements encadrés“ werden in unterschiedlicher Form angeboten: in Wohnanlagen mit Appartements, in früheren Hotelanlagen mit Einzel- oder Doppelzimmern, ... Darum existieren auch große Unterschiede zwischen den Dienstleistungsangeboten, die dann den Gesamtpensionspreis festsetzen.

Das großherzogliche Reglement sieht einige Mindestanforderungen vor; so muss an wenigstens 5 Tagen pro Woche und während 8 Stunden pro Tag eine Betreuung der Bewohner garantiert sein. Jeder Bewohner muss außerhalb dieser Stunden auf ein Notrufsystem zurückgreifen können. Neben diesen Mindestanforderungen, die eine Grundbetreuung darstellen, werden Wahlleistungen angeboten, die je nach Bedarf in Anspruch genommen werden können und demnach bezahlt werden müssen.

Die gesetzlich festgelegte Pflegegrenze in diesen Wohneinheiten liegt bei maximal 12 Stunden Pflege pro Woche. Konkret bedeutet dies, dass die Einrichtung, deren Bewohnerinnen und Bewohner mehr als 12 Stunden Pflege pro Woche benötigen, nicht die staatliche Genehmigung für das Betreiben eines „logement encadré“ erhalten. Klienten einer Einrichtung sollten sich daher vergewissern, dass im Bedarfsfall ihre Aufnahme in eine zugelassene Pflegeeinrichtung (centre intégré pour personnes âgées, maison de soins) gewährleistet ist.

Heute sind in Luxemburg neun Einrichtungen im Bereich des „logement encadré“ zugelassen.<sup>2</sup>

Neben diesen Einrichtungen gibt es noch andere Wohnprojekte mit verschiedenen Bezeichnungen (Seniorenresidenz, Seniorenhotels, usw.), die mit sehr unterschiedlichen Betreuungskonzepten arbeiten.

Auch gibt es große Unterschiede in Bezug auf die Leistungsangebote und deren Preisgestaltung. Da diese Projekte keine staatliche Genehmigung benötigen, kann ich Ihnen auch keine konkreten Angaben über die Zahl der Anbieter mitteilen. Für den Interessenten ist es wichtig, zu prüfen welche Leistungen für welchen Preis angeboten werden.

*Welche neuen Wohnformen sind überhaupt aus Sicht des Ministeriums vorstellbar bzw. sinnvoll und lassen sich als Alternative für das klassische Altenheim betrachten? Welche Vorteile bieten diese Strukturen?*

Die demografische Entwicklung, die einen starken Zuwachs der älteren Menschen und besonders der hochaltrigen Menschen verzeichnet, erfordert Überlegungen zu neuen Wohn- und Lebensformen für Menschen im Alter.

Deshalb hat das Familienministerium im Herbst 2007 eine erste öffentliche Veranstaltung zu diesem Thema organisiert. Die hohe Teilnehmerzahl an diesem Symposium beweist, dass dieses Thema die Menschen bewegt. Dieser Konferenzzyklus wird sicherlich in den nächsten Jahren fortgesetzt.

► <sup>2</sup> Die Liste der Einrichtungen bekommt man auf Anfrage beim Familienministerium (247-86000) oder man kann die Internetseite [www.luxsenior.lu](http://www.luxsenior.lu) (Rubrik: Angebote für ältere Menschen) besuchen.

Ein Beispiel für Betreutes Wohnen ist die „Résidence Grande-Duchesse Joséphine Charlotte“ („Konviktsgaard“) in Luxemburg-Stadt





## Neue Wohnformen im Alter

Die persönlichen Vorstellungen vom Altwerden und Altsein sind heute anders als noch vor zwanzig Jahren; die dritte und vierte Lebensphase bietet vielfältige Möglichkeiten für den Menschen, aktiv und fit zu bleiben. In Luxemburg bieten die regionalen Clubs Senior und die Seniorenakademie des Service RBS qualitativ hochwertige Angebote für die aktiven Senioren an.

Dank der Einführung der Pflegeversicherung im Jahre 1999 konnten die ambulanten Hilfs- und Pflegedienste quantitativ und qualitativ ausgebaut werden. Heute können die Menschen, wenn sie es wünschen, so lange wie möglich in ihrem eigenen Heim leben. Dies hat zur Folge, dass das Eintrittsalter der Menschen in den luxemburgischen Pflegeeinrichtungen bei über 80 Jahren liegt.

Auch die psycho-gerontologischen Tagesstätten („centres psycho-gériatriques“) erlauben, dass pflegebedürftige Menschen weitaus länger zu Hause leben können. Tagsüber werden die Seniorinnen und Senioren, die im Alltag auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind, in diesen Einrichtungen fachgerecht betreut und können an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen. Dadurch werden auch die pflegenden Angehörigen entlastet.

Mein Anliegen ist es, dass die neuen Wohnformen den individuellen Bedürfnissen der älteren Menschen gerecht werden. Diese können sich, den individuellen Vorstellungen entsprechend, auf verschiedenen Ebenen befinden. Eines der Hauptziele besteht auch darin, den Menschen so viel Eigenverantwortung wie möglich zu überlassen. Viele Senioren wollen dort, wo sie leben, ihre Intimsphäre behalten und ihre täglichen Aktivitäten selbst gestalten. Auch sollten sie die Möglichkeit haben, aktiv am Gemeinleben teilhaben zu können. Die neuen Wohnformen sollten die Autonomie und die Freiheit des Einzelnen fördern.

Für viele kommt jedoch der Moment, wo die Kräfte nachlassen und sie auf eine permanente Hilfe angewiesen sind, das heißt pflegeabhängig werden. Das klassische Alten- und Pflegeheim wird daher auch in Zukunft seine Daseinsberechtigung haben; die „centres intégrés pour personnes âgées“ (CIPA) und die „maisons de soins“ entsprechen den tatsächlichen Bedürfnissen einer immer älter werdenden Heimbevölkerung. In diesen Institutionen wird rund um die Uhr eine qualitativ hochwertige Betreuung gewährleistet.

Nichtsdestotrotz sollten wir uns auch in Luxemburg Gedanken zur Schaffung von innovativen, alternativen Konzepten machen. Mögliche Modelle sind die Mehrgenerationenhäuser sowie die Haus- und Wohngemeinschaften.

Als innovatives Projekt möchte ich hier, die vor 2 Jahren gestartete Initiative „Babuschka“ nennen, welche in Zusammenarbeit mit dem Hochschulministerium und der Universität Luxemburg geschaffen wurde. Studien haben ergeben, dass eine Vielzahl von älteren Leuten über einen erheblichen Wohnraum verfügen. Die meisten Senioren bleiben, auch wenn die Kinder ausgezogen sind oder die Partnerin oder der Partner gestorben ist, in ihren Wohnungen. „Babuschka“ soll älteren Menschen ermöglichen, einen an der Universität Luxemburg eingeschriebenen Studenten bei sich zu Hause zu beherbergen und Studenten eine kostengünstige Wohnung anzubieten.



*Inwieweit lassen sich stadtteilorientierte Konzepte aus Deutschland auf den ländlichen Raum in Luxemburg übertragen?*

Es ist schwierig, Konzepte, die in deutschen Großstädten funktionieren, einfach auf Luxemburg zu übertragen. Studien haben ergeben, dass solche Konzepte nur in Wohngebieten, Stadtvierteln oder Gemeinden von maximal 10.000 bis 15.000 Einwohner sinnvoll sind.

Von zentraler Wichtigkeit sind barrierefreie Zugänge zu den Wohnanlagen. Auch Menschen mit Gebrechlichkeiten, wie zum Beispiel Gehhilfen, sollten sich ohne Probleme bewegen können.

Die Gestaltung des öffentlichen Raumes, die Nähe zu Dienstleistungsangeboten, das Angebot an öffentlichen Transportmitteln, die Nähe zu seniorengerechten Freizeitangeboten, sind andere zentrale Elemente dieser Quartiersprojekte.

Darum ist die Realisierung solcher Wohnprojekte nur machbar, wenn sich sowohl Gemeindeverantwortliche, Urbanisten, Architekten, Träger, Freizeitplaner, Professionelle aus der Altenpflege als auch Bürgerinnen und Bürger zusammensetzen und sich gemeinsam an der Ausarbeitung eines Projektes beteiligen.

Die De-Institutionalisierung der Menschen trägt auf jeden Fall zur Förderung ihrer Autonomie und ihrer Eingliederung in das gesellschaftliche Leben bei. Diese De-Institutionalisierung kann ebenfalls durch kleine Lebenswohngruppen innerhalb einer Institution erfolgen.



*Wie können die neuen Wohnformen die Bedürfnisse und gesundheitlichen Probleme von Hoch- und Höchstbetagten bewältigen?*

Da die neuen Wohnformen für Senioren ein relativ rezentes Phänomen sind, kann man noch nicht auf Erfahrungswerte zurückgreifen. Jeden Tag kommen aber neue Erkenntnisse hinzu, und ich bin für neue Wohn- und Lebensformen sehr aufgeschlossen. Ich glaube nicht, dass die neuen Wohnformen jetzt schon für Menschen geeignet sind, deren Autonomie zu stark eingeschränkt ist.

Heute kann man davon ausgehen, dass Betreutes Wohnen zu diesem Zeitpunkt kein Ersatz für Alten- oder Altenpflegeheime ist. Kranke, pflegebedürftige, verwirrte oder auch sterbende Menschen beanspruchen rund um die Uhr Leistungen, die im „logement encadré“ nicht angeboten werden können. Durch die Zunahme der hochaltrigen Menschen und den damit verbundenen demenziellen Erkrankungen müssen wir auch hier neue Betreuungsformen finden.

Für mich hat der Staat die Aufgabe eine gute Betreuungsqualität für jeden Menschen zu garantieren, und das unabhängig von seiner finanziellen oder sozialen Lage. Die Frage der Qualität soll Hauptsorge und Ziel von Leistungen an älteren Personen sein.

▲ Viele ältere Menschen nehmen neue Wohnmöglichkeiten in Anspruch, wie hier in der Servior-Anlage Troisvierges

## Betreutes Wohnen

In der Cafeteria des „Domaine Schwall“ werden regelmäßig Aktivitäten angeboten; oft trifft man sich auch einfach zum Plaudern oder Karten spielen ►



## Betreutes Wohnen: Leben „à la carte“

Von Vibeke Walter ►

Als Alternative zu den „Centres intégrés pour personnes âgées“ (CIPA) hat sich in den vergangenen Jahren Betreutes Wohnen („logement encadré“) etabliert. Zielgruppe dieser Angebote sind ältere Menschen, die sich einerseits noch zu rüstig für eine stationäre Betreuung fühlen, andererseits die Belastungen eines eigenen Haushalts nicht mehr auf sich nehmen möchten.

Für Herrn H. (82) war der Einzug in die Wohnanlage „Domaine Schwall“ eine Rückkehr zu seinen Wurzeln. Jahrelang hatte der gebürtige Bartringer mit seiner Familie in Colmar-Berg gewohnt, bis seine Frau schwer pflegebedürftig wurde und ins in unmittelbarer Nachbarschaft gelegene Bartringer Pflegeheim „Parcs du 3<sup>e</sup> âge“ kam. „Ich wollte in ihrer Nähe sein und habe deshalb mein Haus aufgegeben. Das war einfach praktischer. Inzwischen habe ich mich gut eingelebt“, erklärt der rüstige Pensionär, der ein Stu-

dio mit Wohn- und Schlafzimmer, Bad und kleiner Küche bewohnt.

Insgesamt 42 Wohneinheiten, Studios sowie neun Appartements, stehen zur Verfügung und werden momentan von 46 Bewohnern (Durchschnittsalter 81 Jahre) genutzt. Die Flure sind so wohnlich wie möglich gestaltet und mit persönlichen Dingen wie Möbeln oder Pflanzen ausgestattet. Einzig die Handläufe überall im Gebäude, eine Sicherheitsauflage des Familienministeriums, weisen auf die



ältere Mieterschaft hin. „Wir haben ein 'agrément' mit dem Ministerium als 'logement encadré pour personnes âgées', d.h. unsere Bewohner dürfen nicht mehr als 12 Stunden Pflege pro Woche benötigen. Diese Leistungen werden von ambulanten Pflegediensten erbracht. Wir bieten regelmäßige Aktivitäten wie Ausflüge, Theaterbesuche, Einkaufsfahrten, Turnen oder Gedächtnistraining an und stehen als Ansprechpartner z.B. bei administrativen Fragen oder Problemen zur Seite“, erklärt die Direktorin Tanja Rinnen. Gut besucht sind die Cafeteria und das angrenzende Restaurant, die genau wie der Friseursalon von externen Partnern betrieben werden. Der Hausmeister lebt mit seiner Familie im Haus und ist über „Téléalarm“ ständig erreichbar. „Die Pensionäre wissen dieses Sicherheitsgefühl besonders zu schätzen. Es beruhigt sie, dass immer jemand vor Ort ist. Wir bekommen zunehmend auch Anfragen von Paaren und haben den Eindruck, dass sich die Älteren mehr Gedanken machen und sich auf den späteren Lebensabschnitt bewusster vorbereiten. Das Aufklärungsbedürfnis ist groß und es wäre gut, wenn die Öffentlichkeit regelmäßig über die zur Zeit möglichen Wohnformen informiert werden würde“, so Tanja Rinnen.

Die Hemmschwelle aus der vertrauten Umgebung wegzuziehen, ist nach wie vor hoch. Zumal durch die ambulanten Dienste der Verbleib in den eigenen vier Wänden inzwischen oft so lange gewährleistet ist, dass es sich kaum lohnt, Übergangsweise in eine Struktur Betreuten Wohnens überzusiedeln und später erneut in ein CIPA oder Pflegeheim zu wechseln. Allerdings werden Anfragen aus Einrichtungen Betreuten Wohnens prioritär behandelt. In den hier genannten Beispielen gibt es entsprechende Vereinbarungen zwischen „Domaine Schwall“ und den „Parcs du 3<sup>e</sup> âge“, dem „Konviktsgaard“ und den „Hospices civils“ der Stadt Luxemburg in

Hamm und Pfaffenthal sowie der Servior-Einrichtung für Betreutes Wohnen in Troisvierges mit den Servior Alten- und Pflegeheimen.

Sicherheit spüren und dennoch mitten im Leben stehen, auf diese Kurzformel lässt sich der Wunsch vieler älterer Bürger bringen, wenn es um die Gestaltung ihres Wohnraums geht. So auch für Dominique Lieb, früheren Direktor des CIPA „Fondation Pescatore“ und jetzt als ehrenamtlicher Vertreter der Gemeinde Luxemburg im Verwaltungsrat des „Konviktsgaard“ („Résidence Grande-Duchesse Joséphine Charlotte“) tätig. Der Pensionär lebt in einem der 32 seniorengerecht gestalteten Appartements des „Tramsschapp“ mitten auf dem Limpertsberg. Die von der „Fondation Pescatore“ verwaltete Anlage fällt zwar nicht unter die Auflagen eines „logement encadré“, bietet aber durch die rund um die Uhr Präsenz eines Hausmeisters ein gewisses Maß an Sicherheit. „Ich denke, die Mentalität hat sich geändert. Die CIPAs auf der grünen Wiese sind heute nicht mehr gefragt. Gerade im Alter möchte man sich nicht isoliert fühlen, sondern Geschäfte oder Kulturangebote in unmittelbarer Nähe haben“, erklärt Dominique Lieb.



◀ Zur Nikolausfeier im „Domaine Schwall“ gab es zur Freude der Bewohner einen vereinigen Überraschungsgast



### Betreutes Wohnen



▲ Gut besucht:  
Der Speisesaal im  
„Konviktsgaard“  
ist besonders mittags  
ein beliebter Treffpunkt

Bis zu 120 Bewohner können im „Konviktsgaard“, der von der Sodexho-Gruppe im Rahmen einer jährlich erneuerten Konvention mit der Stadt Luxemburg geführt wird, eine Bleibe finden. Mit 45 Studios à 39 qm, 13 rollstuhlgerechten Studios, 45 Appartements (24 à 54 qm, 21 à 49 qm) sowie acht möblierten Studios für Kurzaufenthalte verfügt die Einrichtung über großzügige Kapazitäten. Besonders gefragt sind letztgenannte Räumlichkeiten, die alten Menschen z.B. nach einem Klinikaufenthalt über die Rekonvaleszenzzeit helfen oder eine Unterkunft bieten, wenn pflegende Angehörige in Urlaub sind. Zwei Krankenschwestern, vier „aide-soignantes“, neun „aide-socio-familiale“-Kräfte (ASF) sowie Mitarbeiter von „Hëllef doheem“ decken den betreuenden Bedarf ab, ohne dass das Haus den Eindruck einer klassischen Altenpflegeeinrichtung widerspiegelt.

Fest steht, dass die derzeitigen Bewohner diese Wohnform u.a. deshalb ausgewählt haben, weil sie in ihrem Alltag so wenig wie möglich mit pflegebedürftigen Menschen konfrontiert werden möchten. „Im Rahmen einer Werbekampagne zusammen mit der Stadt Luxemburg wollen wir künftig den Residenzcharakter des Hauses noch mehr unterstreichen und

jüngere Interessenten anlocken. Momentan liegt das Durchschnittsalter bei 85 Jahren, vor zehn Jahren war es noch 75. Für den 8. Oktober planen wir einen Tag der offenen Tür mit verschiedenen Organisationen, um unsere Aktivitäten der Öffentlichkeit vorzustellen. Außerdem stellen wir bereits jetzt Räumlichkeiten für Turn- oder Sitztanzgruppen zur Verfügung, deren Mitglieder noch nicht bei uns wohnen, auf diese Weise aber schon erste Kontakte zum Haus knüpfen können“, sagt Marcello Loguerio, Direktor des „Konviktsgaard“. Noch stärker als bisher sollen Akzente auf die Gastronomie gelegt werden, um auch hier Anreize für eine neue Klientel zu schaffen.

Zur besseren Regelung der Mitsprache wäre in großen Einrichtungen wie dem „Konviktsgaard“ ein Bewohnerbeirat denkbar. „Als wir feststellten, dass es dafür nicht genug Resonanz gab, haben wir die ‚Poterstonn‘ eingeführt, in dem Marcello Loguerio und ich den Bewohnern regelmäßig Rede und Antwort stehen. Diese Treffen sind überaus gut besucht und es wird auch genau verfolgt, wie wir hinterher mit den Vorschlägen umgehen bzw. diese umsetzen“, erläutert Dominique Lieb.

Der persönliche Kontakt mit den Pensionären, spricht immer ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Anliegen zu haben, unterscheidet Betreutes Wohnen von herkömmlichen Wohnkomplexen, in denen die Mieter sich selbst überlassen sind. Oftmals baut sich ein richtiges Vertrauensverhältnis auf, berichtet die Hausdame der Servior-Einrichtung Betreutes Wohnen in Troisvierges, Ine Dormans, die viele Mieter schon durch ihre frühere Tätigkeit in einer lokalen Arztpraxis kennt: „Die Bewohner reden über vieles mit mir und ich nehme mir Zeit, ihnen zuzuhören. Wir organisieren Spiele, Bastel- und Stricknachmittage oder Spaziergänge und sorgen so für





Abwechslung im Alltag.“ Zusammen mit einer Krankenschwester, die vor allem für die Koordination mit den ambulanten Pflegediensten zuständig ist, übt die angehende ASF-Kraft eine Ganztätigkeit aus. Damit ist eine weitere Auflage des „agrément“ für Betreutes Wohnen erfüllt, nämlich mindestens 40 Stunden die Woche Personal vorzuhalten.

Insgesamt stehen 30 Wohnungen zwischen 45 qm und 85 qm in Troisvierges zur Verfügung; 2 davon sind voll möbliert und werden als Ferienwohnungen zu einem festen Tagespreis vermietet. Momentan leben 4 Paare und 16 Einzelpersonen in dem Wohnkomplex, das Durchschnittsalter liegt zwischen 73 und 74 Jahren. „Wir haben im März 2007 angefangen, Werbung zu machen und das Konzept der Öffentlichkeit vorzustellen. Nach einem Monat war bereits die Hälfte der Wohnungen vermietet. Unsere Zielgruppe ist eigentlich die frühere CIPA-Klientel, das heißt ältere Menschen, die noch völlig autonom sind, aber mehr Sicherheit und Komfort in Anspruch nehmen möchten. Zuhause ist die Alltagsorganisation eben doch oft umständlicher, zumal die meisten Woh-

nungen oder Häuser nicht altersgerecht gestaltet sind“, schildert Robert Origer, Direktor des Servior CIPA Wiltz sowie der Anlage in Troisvierges. Erste Kontakte ergeben sich zum einen durch die Ferienwohnungen, die ein „Reinschnuppern“ ermöglichen, aber auch durch das Restaurant, das von vielen externen Stammgästen besucht und von einem benachbarten Traiteur-Service unter Servior-Vorgaben betrieben wird.

Die „all inclusive“-Versorgung des Betreuten Wohnens mit festen Mietpreisen, die meist auch Mittagessen (im „Konviktsaart“ auch Frühstück), Heizkosten, Hausrat- und Haftpflichtversicherungen sowie Elektrizität umfassen, erleichtert den Alltag der Senioren, ohne ihn allzu sehr institutionell einzuengen. Auch flexible Angebote z.B. zur Rekonvaleszenz, um den Übergang vom Krankenhaus nach Hause besser zu gestalten, könnten in Zukunft eine größere Daseinsberechtigung bekommen. Denn es ist durchaus vorstellbar, dass zwischen dem Leben alleine in den eigenen vier Wänden und dem endgültigen Umzug ins Alten- oder Pflegeheim, zunehmend weitere Alternativen gefragt sein werden.



- ◀ Die Zielgruppe für Betreutes Wohnen, wie in der Anlage von Servior in Troisvierges, ist rüstig, möchte aber dennoch ein hohes Maß an Sicherheit und Komfort in Anspruch nehmen

Notker Wolf

# FAKTOR MENSCH

## Die Kunst, Menschen zu führen

Von Simon Groß ►

Notker Wolf, Dr. Phil., geb. 1940 in Bad Grönenbach im Allgäu, studierte Philosophie, Theologie und Naturwissenschaften in Rom und München. 1961 trat er in die Benediktinerabtei St. Ottilien am Ammersee ein und wurde 1977 zum Erzabt gewählt. Seit 2000 ist er als Abtprimas des Benediktinerordens mit Sitz in Rom der höchste Repräsentant von mehr als 800 Klöstern und Abteien auf der ganzen Welt – und somit auch Oberhaupt eines globalen „25 000“-Mitarbeiter-Unternehmens.



▲ Dr. phil. Notker Wolf ist Abtprimas des Benediktinerordens

In den letzten Jahren verbreitet sich immer mehr das Denken, dass Nützlichkeit und Effizienz die wichtigsten Werte unserer Gesellschaft sind. In einer Reihe von Untersuchungen in Deutschland zeigte sich in den letzten Jahren, dass immer mehr Menschen „moralisches Verhalten“ für einen überflüssigen Luxus halten. Menschlichkeit im Allgemeinen wird dabei vor allem mit steigenden Kosten in Verbindung gebracht. Diese Entwicklung befremdet gerade in sozialen Einrichtungen, in denen Leistungen aber von Menschen für und mit Menschen erbracht werden. Leitende in diesen Institutionen betonen auch immer wieder die Wichtigkeit des „Faktor Mensch“, sind aber gleichzeitig oft ratlos, wie sie diesen Faktor gewährleisten und gleichzeitig den ökonomischen Notwendigkeiten Rechnung tragen können. Dr. Notker Wolf versucht in

seinen Veröffentlichungen, Vorträgen und Gesprächskreisen mit Managern, Politikern und Experten Antworten auf diese Entwicklung zu finden. In seinen Thesen zu einem humanen Management wird deutlich, dass Menschlichkeit nicht zu Mehrkosten führen muss, sondern vor allem Verantwortungsbewusstsein, Teamgeist und Kreativität der Mitarbeiter und damit auch die Lernfähigkeit und Effizienz eines Unternehmens fördern kann. Doch dazu muss seiner Meinung nach Management zu einer Art von Führung werden, bei der Leitende sich weniger mit dem Erhalt und der Betonung ihres Status beschäftigen als vielmehr menschliche Werte vorleben und gemeinsam mit Mitarbeitern ein Klima des Vertrauens schaffen.

Dr. Wolf beschreibt eine seiner zentralen Thesen so:





*„Man muss als Chef nicht genial sein, aber man muss eine Atmosphäre schaffen können, in der niemand zum Kriecher wird. Ein humanes Arbeitsklima. Einen angstfreien Raum, in dem jeder sein Können zu Geltung bringen kann, ohne die Sorge haben zu müssen, sich zu blamieren oder fertig gemacht zu werden.“*

Nach Meinung des Abtprimas besteht in jedem Unternehmen die Gefahr, dass alle Mitarbeiter nur Ja und Amen sagen zu allem, was von oben kommt. Daher ist es die Aufgabe jedes Vorgesetzten, das Selbstvertrauen seiner Untergebenen zu fördern und zu erhalten, denn verschreckte Mitarbeiter sind für ein Unternehmen wertlos. Solche Mitarbeiter gehen automatisch in die Defensive und blockieren nur statt mitzugestalten. Stattdessen rät der oberste Repräsentant von 800 Klöstern Leitenden, dass sie ihre Mitarbeiter wahrnehmen, ernst nehmen und als Individuen behandeln sollen. Doch hauptsächlich müssen sich seiner Meinung nach Führungskräfte vor allem aufrecht bemühen, Vertrauen zu schaffen. Dazu gehört für Dr. Wolf der Mut eines Vorgesetzten, nicht um seinen Nimbus zu fürchten und deshalb den Unfehlbaren zu spielen.

Dr. Wolf im Originalton:

*„Autorität lebt von dem Vertrauen, das einem Vorgesetzten entgegengebracht wird, und dem, das er selbst zu schenken bereit ist.“*

Was sich nach sanften Worten anhört, wird von Dr. Wolf in vielfältiger Weise mit Beispielen aus dem Alltag von Unternehmen und Benediktinerklöstern veranschaulicht. Viele Begriffe aus der modernen Managementtheorie wie Partizipation, Mitarbeiterförderung oder lernende Organisation erhalten bei Dr. Wolf einen sehr konkreten Inhalt. Dabei klammert er keineswegs Tabuthemen wie die Verlockungen der Macht aus. Denn es ist seiner

Meinung nach nun einmal so, dass jemand der eine Führungsposition bekleidet und seine Sache gut macht, „über den grünen Klee“ gelobt wird. Doch genau hier ist die Persönlichkeit einer Führungskraft gefordert, sich nicht der „Selbstherrlichkeit“ hinzugeben, da sie den Verlust des Wirklichkeitssinns nach sich zieht und katastrophale Auswirkungen auf das gesamte Unternehmen haben kann.

Dr. Wolf im Originalton:

*„Wenn einen alle anderen überraschend finden, dann sieht man eigentlich keinen Grund mehr, sich nicht auch überraschend zu finden, und schon beginnt man, jede Kritik für grundsätzlich unangebracht oder das Werk eines böswilligen Einzelgängers zu halten. Irgendwann fällt dann auch die ungeschminkte Lageeinschätzung unter die ungebührliche Kritik und so verliert der Selbstherrliche allmählich den Kontakt zur Wirklichkeit. Er hat keine Ahnung mehr, was los ist, denn Selbstherrlichkeit isoliert, und Isolierte verfallen leicht dem Argwohn. Da sie nur noch zu hören bekommen, was sie hören wollen, sind sie auf Spione und Zuträger angewiesen, um in Erfahrung zu bringen, was über sie geredet und was tatsächlich gespielt wird.“*

Sicherlich stellt Dr. Wolf sehr hohe Anforderungen an die persönlichen Qualitäten von Führungskräften. Doch die vielen Belege aus der Welt der Wirtschaft und auch aus der Geschichte seines Ordens zeigen sehr eindeutig, welche menschlichen und finanziellen Risiken für Unternehmen in selbstherrlicher Führung und der daraus resultierenden „Realitätsblindheit“ von Vorgesetzten liegen können. Dadurch wird auch nachvollziehbar, wie es möglich ist, dass ein Pater innerhalb weniger Jahre zu einem weltweit anerkannten Managementexperten werden konnte.

► Am 5. Juni 2008 findet im Utopolis eine Veranstaltung mit Pater Dr. Notker Wolf statt (siehe Anzeige Seite 2). Anmeldungen beim Service RBS asbl per Telefon (+352) 36 04 78 33, Fax (+352) 36 02 64 oder Email: [fortbildung@rbs.lu](mailto:fortbildung@rbs.lu)



## Wie Männer länger leben



US-Forscher haben fünf Faktoren identifiziert, die bei Männern die Chancen auf ein langes Leben erhöhen. Demnach erreicht ein 70-Jähriger, der nicht raucht, weder unter Übergewicht noch Bluthochdruck oder Diabetes leidet und sich zudem regelmäßig intensiv bewegt, mit einer Wahrscheinlichkeit von 54 Prozent ein Alter von neunzig Jahren. Gleichzeitig erhöht ein solcher Lebensstil seine Aussichten, sich auch im fortgeschrittenen Alter noch geistig und körperlich fit zu fühlen. 70-Jährige unспортliche Raucher mit Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes haben dagegen lediglich eine vierprozentige Chance, neunzig zu werden. Alkoholkonsum und Cholesterinspiegel, in der Vergangenheit mehrfach mit der Lebenserwartung in Verbindung gebracht, gehörten hingegen nicht zu den Schlüsselfaktoren.

Begonnen hatte die Studie bereits 1981. Damals nahmen Laurel Yates von der Harvard-Universität und ihr Team die Daten von 2.357 männlichen Ärzten mit einem Durchschnittsalter von 72 Jahren auf. In den folgenden sechzehn Jahren füllten die Teilnehmer ein bis zweimal pro Jahr einen Fragebogen aus, in dem sie Angaben zu Alter, Größe, Gewicht, Blutdruck, Cholesterinspiegel sowie zu Gewohnheiten wie dem Nikotin- und Alkoholkonsum und körperlicher Bewegung machten.

970 und damit 41 Prozent der Probanden wurden 90 Jahre oder älter, zeigte die Auswertung am Ende der Studiedauer. Etwa ein Viertel der Variabilität bei der Lebenserwartung kann dabei auf genetische Faktoren zurückgeführt werden. Für einen Großteil des Rests waren laut der Daten fünf beeinflussbare Faktoren entscheidend: Nikotinkonsum, körperliche Bewegung, der Blutdruck, das Gewicht und das Vorliegen von Diabetes. War auch nur einer dieser Einflüsse ungünstig, verringerte sich die Chance auf ein langes Leben deutlich. So sank die Wahrscheinlichkeit, die neunzig zu erreichen, bei unспортlichen Männern von 54 auf 44 Prozent, bei Männern mit Bluthochdruck auf 36 Prozent und bei Rauchern gar auf 22 Prozent. Trafen gleich mehrere negative Faktoren zusammen, etwa Unsportlichkeit, Übergewicht und Diabetes, lag die Chance nur noch bei 14 Prozent.

Zusätzlich beeinflussten die Schlüsselfaktoren auch die körperliche und geistige Fitness der Männer: Sportliche Nichtraucher ohne Übergewicht und Diabetes fühlten sich subjektiv besser und litten zudem seltener und später an Krankheiten wie Krebs, Herzproblemen oder Schlaganfällen als diejenigen, bei denen zumindest einer der Faktoren als negativ einzustufen war. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass ein gesunder Lebensstil auch im fortgeschrittenen Alter fortgesetzt werden sollte, um die Sterblichkeit und das Risiko einer Invalidität zu reduzieren“, lautet daher das Fazit der Forscher.

**L. B. Yates, L. Djoussé, T. Kurth, J. E. Buring, J. M. Gaziano**

Exceptional longevity in men.

Arch Intern Med. (2008), 168, 284-290.



# Alzheimer im Schnellverfahren

Die für Alzheimer typischen Eiweiß-Plaques im Gehirn bilden sich schneller als vermutet: Sie können sich bei Mäusen buchstäblich über Nacht bilden – und entstehen damit sehr viel schneller als bisher angenommen. Das haben US-Forscher mit Hilfe eines neuartigen mikroskopischen Verfahrens gezeigt, mit dem sie direkt die Vorgänge im Gehirn lebender Tiere beobachten konnten. Die Methode zeigt zudem erstmals, dass die frühesten Veränderungen an den Gehirnzellen eindeutig erst nach der Bildung der Plaques auftreten. Die Eiweißverklumpungen verursachen demnach wohl tatsächlich den Tod der Nervenzellen und sind nicht die Folgen einer bereits zuvor einsetzenden Schädigung, wie verschiedene Forschergruppen vermuten.

Die verklumpten Proteinablagerungen, die hauptsächlich aus einem Eiweißfragment namens Abeta bestehen, sind die auffälligsten Veränderungen in den Gehirnen von Alzheimer-Patienten. Laut gängiger Lehrmeinung sammeln sie sich im Lauf von Jahrzehnten an und beginnen nach und nach, die Gehirnzellen zu schädigen, bis diese schließlich absterben. In letzter Zeit fanden verschiedene Forschergruppen jedoch Hinweise darauf, dass die Plaques möglicherweise gar nicht die Ursache für den Zelluntergang sind. Vielmehr könnten sie selbst lediglich eine Begleiterscheinung eines noch nicht genau charakterisierten Vorgangs sein, der sowohl den Zelltod als auch die Proteinverklumpung verursacht.

Diese Unklarheiten konnten bisher vor allem deswegen nicht ausgeräumt werden, weil die genaue zeitliche Abfolge der Veränderungen nicht bekannt waren. Jetzt gelang Melanie Meyer-Luehmann und ihrem Team jedoch erstmals eine genaue Dokumentation der Abläufe in den Gehirnen genetisch veränderter Mäuse, die

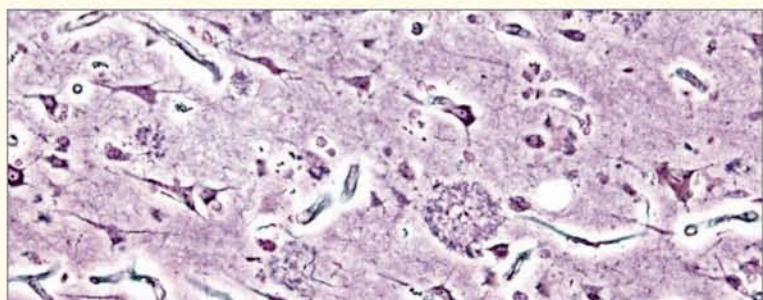
sehr häufig als Modell für die Untersuchung von Alzheimer eingesetzt werden. Demnach benötigen einzelne Plaques nicht etwa Wochen oder gar Monate, um sich zu bilden, sondern lediglich 24 Stunden. Nach dieser Zeit bleibt ihre Größe konstant, wahrscheinlich, weil bestimmte Hilfszellen im Gehirn eine weitere Vergrößerung unterdrücken. Die ersten Auswirkungen auf die Gehirnzellen werden weitere 24 Stunden später sichtbar: Die Ausläufer der Neuronen beginnen sich zu krümmen und zeigen innerhalb von etwa fünf Tagen deutliche Schädigungen.

Die Ergebnisse bestätigten die ursprüngliche Vermutung, die Plaques seien das erste Glied in der Kette der Veränderungen, die der Demenzerkrankung zugrundeliegen, erklärt Teammitglied Brad Hyman. Er hält es für wahrscheinlich, dass der Ablauf beim Menschen entsprechend aussieht und hofft nun, mit Hilfe des Wissens um Zeitskala und Abfolge Wege zu finden, wie sich die Bildung der Proteinklumpen vermeiden lässt.

**M. Meyer-Luehmann, T. L. Spires-Jones, C. Prada, M. Garcia-Alloza, A. de Calignon, A. Rozkalne, J. Koenigsknecht-Talboo, D. M. Holtzman, B. J. Bacskai & B. T. Hyman**

Rapid appearance and local toxicity of amyloid- $\beta$  plaques in a mouse model of Alzheimer's disease.

Nature (2008) 451, 720-724.





## **Sport bremst die Alterung der Zellen**

Körperliche Aktivität hält nicht nur das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat gesund, sie bremst auch die Alterung der Zellen. Das haben britische Wissenschaftler bei Untersuchungen an rund 2.400 Zwillingen entdeckt. Bei sportlich aktiven Versuchsteilnehmern hatte die Länge der Chromosomen-Enden mit dem Alter im Vergleich zu inaktiven Probanden deutlich weniger abgenommen, fanden die Forscher um Lynn Cherkas vom King's College in London heraus. Die Länge dieser sogenannten Telomere gilt als wichtiger Maßstab für die Alterung von Zellen.

In ihre Untersuchung bezogen die Wissenschaftler rund 900 zweieiige, rund 180 eineiige Zwillingspaare und etwa 240 Zwillinge ein, bei denen sie nur einen der beiden Geschwister Teile untersuchen konnten. Die Forscher fragten die Probanden nach dem Lebensstil, der Art und Häufigkeit körperlicher Aktivität, den Rauchgewohnheiten und bestehenden oder früheren Krankheiten. Zudem gewannen sie bei jedem Freiwilligen aus einer Blutprobe weiße Blutkörperchen, extrahierten deren DNA und bestimmten die Länge der Telomere.

Diese fadenartigen Strukturen am Ende jedes Erbgutsmoleküls werden mit jeder Verdoppelung der DNA bei der Zellteilung etwas kürzer. Unterschreiten sie eine kritische Länge, geht genetische Information verloren und die Zelle kann ihre Aufgabe nicht mehr voll erfüllen. Die Länge der Telomere gilt daher als wichtiger Indikator, wie weit die Alterung bei einem Organismus bereits fortgeschritten ist.

Dieser Prozess lässt sich durch körperliche Aktivität bremsen, fanden die Forscher in ihrer Auswertung heraus: Körperlich besonders aktive Probanden wie-

sen im Vergleich zu nahezu inaktiven Studienteilnehmern eine Telomerlänge auf, die einem Altersunterschied von etwa zehn Jahren entspricht, ergaben die Messungen. Weitere Faktoren wie Rauchen oder Übergewicht hatten die Wissenschaftler dabei schon herausgerechnet.

Wie körperliche Aktivität den Alterungsprozess in der Zelle genau beeinflusst, wissen die Forscher jedoch noch nicht. Sport und Bewegung hemmen Entzündungsreaktionen und helfen dabei, oxidativen Stress in den Zellen abzubauen, was sich auch positiv auf die Telomerlänge auswirken könnte, führen die Wissenschaftler als mögliche Erklärung an.

**L. F. Cherkas, J. L. Hunkin, B. S. Kato, J. B. Richards, J. P. Gardner, G. L. Surdulescu, M. Kimura, X. Lu, T. D. Spector, A. Aviv**

The association between physical activity in leisure time and leukocyte telomere length.

Arch Intern Med. (2008), 168, 154-158.





### Animation



◀ Carole Federspil stellt zusammen mit der Heimleitung das abwechslungsreiche Animationsprogramm des CIPA Howald zusammen

## CIPA Howald:

### Aktive Alte bei „Sprécfax“ und Co

Animation ist aus keinem Altersheim mehr wegzudenken. Und trotzdem hat jedes Haus sein individuelles Programm, seinen individuellen Charakter, abhängig von seinen Bewohnern und natürlich auch von den Mitarbeitern.

◀ Von Jacqueline Orlewski

„Äddi Welt ... ech ginn an d'Klouschter.“ „Lo awer net méi, elo ass et ze spéit“, kommentiert Frau M. das Sprichwort, das eben erraten wurde.

Acht ältere Damen und ein Herr sitzen um einen Tisch im *Salon culturel* des CIPA Servior Howald und spielen, unter der Leitung der Verantwortlichen für Animation, Carole Federspil, „Sprécfax“. Zu Anfang hatte sie die Mitspieler gefragt, ob sie lieber einer nach dem anderen ein Sprichwort erraten wollten oder ob alle gleichzeitig antworten dürfen. Ohne Zögern hatten sich alle für die erste Variante entschieden, damit auch jeder an die Reihe kam.

Die Damen und der Herr kennen das Spiel gut. „Früher haben wir sehr viel gespielt“, so Carole Federspil, „damals kannten einige Spieler einen großen Teil der 600 Sprichwörter auswendig“. Nach einer mehrwöchigen Pause, hat sich das Wissen wieder mehr ausgeglichen. Nicht jedes Sprichwort wird spontan vom Spieler, der an der Reihe ist, ergänzt, sondern manchmal dauert es etwas länger. Als Frau S., ohne dran zu sein, impulsiv eine Antwort gibt, wird sie von ihrer Nachbarin ermahnt: „Ruhig!“

„Uewenerëm de Spëtzekranz ...“, liest Carole Federspil vor. „Ënnenrëm de Lëpp

### Animation

net ganz“, ergänzt Frau E. stolz. Allgemeines Gelächter. Auch das nächste Sprichwort sorgt für Kommentare: „Eng Schmuebel ... mécht nach laang kee Summer“. „Wir hatten immer Schwalben vor dem Haus ...“, beginnt Frau H. ihre Erzählung von früher.

Der „Spréxfax“ regt auch zu Diskussionen an. Das Sprichwort „No de Kloe kommen d’Zéiwen“ kann niemand so richtig erklären, und trotzdem hat jeder etwas dazu zu sagen. Auch das Sprichwort „Him ginn d’Aen op wéi Gënzescheeken“ sorgt für Gespräch, da die Praktikantin Mireille nicht weiß, was „Gënzescheeke“ sinn. Hier kann die ältere Generation stolz ihr Wissen an die Jungen weitergeben.

Die Runde kommt immer mehr in Fahrt. Irgendwie, niemand weiß richtig wieso und eigentlich ist das auch egal, ist von Bauern die Rede, und danach schweift das Gespräch ab auf die Ortschaft Petingen.

Die Zeit vergeht im Flug und schon ist die für das Spiel vorgesehene Stunde um. Carole Federspil fragt in die Runde ob sie wieder öfters Spréxfax spielen möchten. „Auf jeden Fall“, lautet die Antwort, „aber wir wollen auch unsere anderen Spiele nicht vernachlässigen.“

Beim „Spréxfax“ können die Senioren ihr Wissen unter Beweis stellen ▼



Und Aktivitäten gibt es in Hülle und Fülle. Eine Stunde am Morgen und ein bis anderthalb Stunden am Nachmittag: Scrabble, Kreativatelier, Seniorentanz, Turnen, Kochen, Einkaufen gehen, Filme anschauen; abends Billard, Gesprächsrunden oder Theaterbesuche. Das CIPA Howald bietet auch die Seniorenspiele an. Hier handelt es sich um 5 bis 6 Spiele, wie Basketball oder Tischbillard, die in allen Servior-Häusern organisiert werden, und die Anlass für ein regelmäßiges Championat sind.

Auch die Themenwochen sind bei den Bewohnern sehr beliebt. Zweimal im Jahr, im Frühling und im November, werden ein Teil des Restaurants sowie der gesamte Eingangsbereich umdekoriert, so z.B. unter dem Motto „Schwarzwald“ oder auch „Spanien“. „Es werden Themen gewählt, zu denen unsere Bewohner einen Bezug haben“, so Carole Federspil. Die Aktivitäten und auch das kulinarische Programm werden dann entsprechend angepasst.

Die Resonanz auf die Animationsangebote ist bei den 120 Bewohnern des Altenheims unterschiedlich. Keiner muss mitmachen, es wird jedoch versucht, für alle Interessen etwas passendes zu finden. Zumal ein wichtiger Aspekt der kreativen oder spielerischen Beschäftigungen auch darin besteht, soziale Kontakte zu knüpfen und seine Mitbewohner besser kennen zu lernen.

Beim Hinausgehen begegnen wir einigen der „Spréxfax“-Spieler in der Eingangshalle, in der ebenfalls stets reger Betrieb herrscht. Es ist viel los im CIPA Howald.



Gesellschaftsspill:

# Den neie Spréchfax

*E geheet sech an d'Broscht... Wéi en Hierk an d'Getten*

*Dei al Dëppen... Kachen am Beschten*

*Et ass besser en Ee haut... Wéi en Hong mar*

*Naïscht gesot... Ass och geschwat*



Nom grouse Succès vum „Spréchfax“ kënne mir lech elo endlech „den Neie Spréchfax“ virstellen. Op jonk oder al, e stellt eng Beräicherung fir jiddwereen duer...

600 lieweg Spréch, mol lëschtég, mol nodenklech, an heiansdo och e bësche graff, zesummege droen aus dem ganze Land, waarden drop fir geroden ze ginn!

D'Spill ass och e wäertvolle Bäitrag zum Erhale vun eiser Lëtzebuerger Sproochkultur.



**Bestellschäin** (w.e.g. adresséieren un Service RBS, 20, rue de Contern, L-5955 Izeg)

Ech bestellen ... Exemplare vum Spill „Den neie Spréchfax“ zum Präis vun 30 € (+ 1,80 € Porto an Enveloppe).  
D'Rechnung läit beim Spill dobäi.

Numm: .....

Adress: .....

Tel.: ..... E-mail: .....

Datum: ..... Ënnerschrëft: .....

Ech kommen d'Spill op Izeg sichen (da bezuelen ech kee Porto)

☐ jo

☐ nee



## Feedback



## Kontakt-Clown: Brücke ins Hier und Jetzt

Der Kontakt-Clown ist in seiner Arbeit auf ältere und hier insbesondere auf demenziell veränderte Menschen spezialisiert. Er ist nicht zu verwechseln mit dem Klinik-Clown, der vor allem bei Kindern im Einsatz ist, sondern hat seine Kenntnisse im Hinblick auf die Bedürfnisse dieser speziellen Zielgruppe weiterentwickelt.

So ist der Kontakt-Clown nicht laut und schrill, sondern zeichnet sich eher durch leisen Humor aus. Der Bewohner ist stets der Regisseur und bestimmt, wie nahe der Clown ihm kommen darf, wie viel Kontakt erwünscht ist.

Der Schwerpunkt des Seminars unter der Leitung von Frans Meulmeester (s. Foto oben) lag darauf, zu lernen, auf subtile Weise Kontakt zu den Bewohnern aufzubauen und für diesen gleichzeitig eine Brücke zur Außenwelt herzustellen. Der Kontakt-Clown versteht sich nicht als Therapie, sondern als eine spezifische Intervention, durch die der Heimaltag bereichert wird. Durch seine heitere Art und Weise auch mit schwierigen Situationen umzugehen, kann er z.B. dazu beitragen, Aggressionen oder herausforderndes Verhalten zu entschärfen. Ideal ist es, seine Arbeit mit dem validierenden Ansatz zu ergänzen.

► Es ist schön, dass man durch eine ganz einfache Art und Weise ein wenig Licht in den Alltag der Klienten bringen kann.



► **Wie sind Sie auf das Seminar aufmerksam geworden und was hat Sie zur Wahl bewogen?**

- ich habe schon mehrere Seminare von Frans besucht („Dürfen wir noch ein bisschen Spaß haben?“) und eigene Erfahrungen als Clown
- RBS-Zeitung („Bulletin“), habe schon lange auf diesen Kurs gewartet
- hat mich persönlich interessiert, die Fortbildungen mit Frans sind nie langweilig und man lernt viel
- ich hatte mich über Clowns hier in Luxemburg informiert, da es aber hauptsächlich nur für den Klinikbereich war, fragte ich unsere Assistentin im Pflegeheim (die zuständig für Fortbildung ist). So bekam ich das Angebot vom RBS und durfte mitmachen. Ich war sehr froh, dass die Direktion offen dafür war
- durch das Internet
- besseren/neuen Kontakt zu Bewohnern herstellen, besser mit ihnen umgehen lernen und ihnen ein Lächeln schenken
- meine tägliche Arbeit

► **Was gefiel Ihnen an der Präsentation und den Inhalten des Seminars?**

- in kurzer Zeit durch ausschließlich praktische Übungen eine Arbeitsgrundlage als Kontakt-Clown erarbeitet zu haben. Effektiv!
- viel Praxis, viele Übungen, Einsatz der Kamera: damit man sich selbst in der Clownsrolle sehen kann – am Anfang gewöhnungsbedürftig, danach unverzichtbar
- mir gefiel vor allem, dass man die unmöglichsten Dinge gemacht hat, wo man normalerweise sagen würde: So was Blödes mache ich nicht!
- so ziemlich alles: Frans war einfach super und brachte die Basis eines Kontakt-Clowns sehr gut rüber
- der langsame Aufbau, das Feedback durch Video sowie praktische Übungen
- Ideen zu bekommen, auf einfache Impulse zu reagieren
- es war eine andere Art von Fortbildung als gewohnt; eine andere Art von Präsentation, die sehr gut war, die Inhalte waren berufsbezogen und hilfreich
- sich selbst wahrnehmen als Clown
- viele Rollenspiele

► **Was hat Sie persönlich am stärksten beeindruckt?**

- das Seminar hat mich sehr zur Auseinandersetzung mit mir selbst und meinen persönlichen Grenzen und Stärken angeregt
- den Clown in mir gefunden zu haben
- war sehr anstrengend! Löst viele Emotionen aus
- ich hätte nicht gedacht, dass es so schwer ist, ein Clown zu sein und dass sehr viel Arbeit und Übung dahinter steckt
- mich selber, d.h. dass ich teilweise sehr „idiotisch“ sein konnte
- Videoaufnahmen, Verbesserungsvorschläge. Es ist schön, dass man durch eine ganz einfache Art und Weise ein wenig Licht in den Alltag der Klienten bringen kann
- dass wir über unsere Grenzen hinaus gewachsen sind und gelernt haben, was es heißt, ein Clown zu sein
- die verschiedenen praktischen Übungen; sich selber besser kennen lernen
- meine eigenen Hemmungen überwinden und „meinen“ Clown zu finden

► Mit einer Art „sensible“ Humor kritische Situationen entschärfen.



## ► Fort- und Weiterbildung

### Feedback

► Dass man aus nichts alles machen kann und das wenig oft viel ist.

► **Was haben Sie in diesem Seminar neu erfahren und welche Kenntnisse werden/können Sie an Ihrem Arbeitsplatz in die Praxis umsetzen?**

- ich kann meine bisherigen Erfahrungen als Kontakt-Clown 100% einsetzen. Diese Arbeit wird zukünftig fester Bestandteil meiner Arbeit sein
- man kann in jedem Alter noch Freude erleben und etwas Spaß haben, auch in der Demenz; man lacht mit dem Bewohner, nie über ihn; Spaß haben bedeutet nicht Respektlosigkeit
- ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein Clown wirklich eine Brücke zwischen Menschen sein kann und wie verschieden die Menschen darauf reagieren. Nutzen werde ich daraus ziehen, dass ich auf meiner Arbeitsstelle ruhiger und gelassener mit allem umgehen werde
- dass Lachen sehr wichtig am Arbeitsplatz ist; den Bewohnern Spaß zu vermitteln
- ein anderer Kontakt zum Bewohner; wie man mit Kleinigkeiten Leute zum Lachen bringen kann; habe den Kontakt-Clown schon auf der Arbeit präsentiert (mit viel Erfolg!) und war auch schon in anderen Einrichtungen
- einfacher auf die Leute zuzugehen
- was einen Clown ausmacht, wie er sich verhält, dass man aus nichts alles machen kann und das wenig oft viel ist: all dies kann und werde ich in die Praxis umsetzen
- Selbstvertrauen in sich finden
- den Clown in mir kennen lernen; evtl. kann ich es in verschiedenen Tagestätten umsetzen
- mit einer Art „sensiblen“ Humor kritische Situationen entschärfen







## Seminarkalender

Ref.: FCPIC31/08 **„Let's talk about Sex..." Umgang mit Nähe und Intimität, Erotik und Sexualität** Preis (MwSt.): 100,00 EUR

Termin:  
20. – 21. Mai 2008

Zielgruppe:  
alle Mitarbeiter

Zeit:  
9.00 – 17.00 Uhr

Referent:  
Frans Meulmeester

Haben Sie auch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass ein Klient oder Bewohner Ihnen gegenüber sexuelle oder anzügliche Bemerkungen macht? Oder dass dieser Mensch Ihnen näherkommen möchte als Ihnen lieb ist? Oder Sie sogar anfassen will? Vielleicht ist es Ihnen auch schon passiert, in ein Zimmer zu kommen und zu sehen, wie sich ein Klient oder Bewohner gerade selbst befriedigt. Wie haben Sie diesen Moment erlebt? Haben Sie darüber mit Ihren Kollegen gesprochen? Haben Sie zusammen im Team diskutiert, wie man mit solchen Erlebnissen, aber auch mit den Bedürfnissen von Klienten und Bewohnern angemessen umgehen kann?

Ziel:

Mittels Erfahrungsaustausch, Fallbesprechung, Rollenspielen und theoretischem Input werden in dem Seminar Wege aufgezeigt, wie man einzeln und/oder als Team einen sensiblen und professionellen Umgang mit der Thematik entwickelt. Es geht darum, Klarheit über die eigenen Vorstellungen, Werte, Normen und Grenzen zu bekommen.

Ort:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache:  
Deutsch

Ref.: FCPIC10/08 **Kinaesthetics et l'art de soigner – Cours de base** Prix (TTC): 250,00 EUR

Dates:  
Partie I: 26 et 28 mai 2008  
Partie II: 16 et 18 juin 2008  
Partie III: 30 juin 2008

Groupe cible:  
Tous les soignants

Horaire:  
8.30 – 16.30 heures

Formatrice:  
Doris Schneider

Les participants apprennent à susciter le mouvement chez les personnes concernées et à les mobiliser, au lieu de prendre et porter leur poids. C'est en apprenant à appliquer leur attention sur le mouvement de leur propre poids pendant qu'ils agissent, que les participants développent leurs compétences. Cela leur permet également de s'adapter à l'autre de façon individuelle.

But:  
Transmettre les bases du concept de la kinesthétique.

Lieu:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Langue:  
Français

Ref.: FCPIC17/08 **Approche de la réflexologie plantaire** Prix (TTC): 100,00 EUR

Dates:  
29 – 30 mai et 30 juin 2008

Groupe cible:  
Tous les intéressés

Horaire:  
9.00 – 17.00 heures

Formatrice:  
Marie Lebrun

La réflexologie plantaire est une approche douce, une thérapie de prévention sous forme de massage des pieds, qui travaille sur le physique et le mental des individus. Son objectif est le retour à l'équilibre en réduisant le stress et en favorisant la détente. Le pied, considéré comme le miroir du corps, possède des points réflexes représentant tous les systèmes de l'organisme. Il suffira de masser, en la stimulant, une partie affaiblie, ou en l'apaisant, une partie trop active, pour rétablir l'équilibre et ouvrir à nouveau les voies à l'énergie circulant dans le corps.

But:  
Offrir aux personnes soignantes un outil leur permettant de créer un lien supplémentaire avec les patients et de soulager certains maux, grâce au massage de points précis du pied.

Lieu:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Langue:  
Français



## Seminarkalender

Ref.: FCPIC04/08 **Communiquer par le toucher**

Prix (TTC): 150,00 EUR

Dates:  
02 – 03 juin et 24 juin 2008

Groupe cible:  
Tous les intéressés

Horaire:  
9.00 – 17.00 heures

Formatrice:  
Michèle Strepenne

Ces trois journées seront axées sur l'expérience que chacun acceptera de faire en respectant ses propres limites. Les exercices seront accompagnés de temps d'échanges et de partages.

But:

- mieux se connaître dans sa relation au toucher
- apprendre à rentrer en relation par le toucher avec les patients/résidents
- maîtriser l'approche tactile ainsi que quelques techniques de massage.

Lieu:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Langue:  
Français

Ref.: FCPIC01/08 **Basisseminar für die Begleitung und Pflege von Menschen mit Demenz**

Preis (MwSt.): 350,00 EUR

Termine:  
Block I: 04. – 05. Juni 2008  
Block II: 25. – 26. Juni 2008  
Block III: 09. – 10. Juli 2008  
Reflexionstag (noch nicht festgelegt)

Zielgruppe:  
Alle Berufsgruppen, die Menschen mit Demenz pflegen und/oder begleiten

Zeit:  
9.00 – 17.00 Uhr

Referentin:  
Petra Erasmý

**Block 1:** Medizinische und psychologische Grundlagen. Klärung des Krankheitsbildes und -verlaufs unter Berücksichtigung eines ressourcenorientierten Ansatzes; Erkennen von Demenz und den spezifischen Bedürfnissen der Betroffenen

**Block 2:** Überblick über verschiedene Interventionsmethoden und Konzepte und Vermittlung konzeptübergreifender Kompetenzen

**Block 3:** Vertiefung praxisnaher Ansätze und Bewältigung von herausfordernden Situationen und Belastungen. Vermittelt werden insbesondere der personenzentrierte Ansatz nach Tom Kitwood und deren Weiterentwicklungen, Erlebensorientierte Pflege nach Cora van der Kooij und Integrative Validation nach Nicole Richard

Ziel:

Vermittlung einer Basisqualifikation für den Umgang mit demenzkranken Menschen.

Ort:

**Alte Schule, Raum für Begegnung & Integration, Bergstraße 11, D-54298 Liersberg**

Sprache:  
Luxemburgisch / Deutsch

Ref.: FCPIC27/08 **Einführung in die Aromatherapie: Mit Düften helfen und heilen**

Preis (MwSt.): 50,00 EUR

Termin:  
19. Juni 2008

Zielgruppe:  
Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

Zeit:  
9.00 – 17.00 Uhr

Referentin:  
Friedlinde Michalik

Die Aromatherapie ist ein Jahrtausende altes Heilverfahren und heute ein Teilbereich der Naturheilkunde. In der Aromatherapie wird die ganzheitliche Wirkung ätherischer Öle zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie der Behandlung von Beschwerden in vielfältiger Weise eingesetzt.

Ziel:

Die Teilnehmer lernen, wie die Aromatherapie nicht nur körperliche Krankheitssymptome lindern hilft, sondern gleichzeitig stabilisierend und harmonisierend auf die Psyche des Menschen wirkt. In dem Tagesseminar erleben sie durch praktische Übungen, wie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten am eigenen Körper zur positiven Wirkung kommen.

Ort:

Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache:  
Deutsch




**Ref.: FCPIC06/08 Validation nach Naomi Feil, Teil I - IV**

Preis (MwSt.): 325,00 EUR

**Termine:**

Teil I: 17. – 18. September 2008

Teil II: 01. Oktober 2008

Teil III: 29. Oktober 2008

Teil IV: 19. November 2008

**Zielgruppe:**

PflegerInnen und Betreuer von dementen Personen

**Zeit:**

9.00 – 17.00 Uhr

**Referent:**

Frans Meulmeester

In diesem neu konzipierten Kurs lernt der Betreuer eine ganze Reihe von wertvollen Möglichkeiten kennen, wie er den Dementen auf seiner Gefühlsebene erreichen und „validieren“ kann. Aus praktischen Gründen vermitteln wir die wichtigsten Inhalte der erlebnisorientierten Pflege in einem einzigen fünftägigen Kurs.

**Ziel:**

Die Grundlagen der Validationstechnik nach Naomi Feil vermitteln.

**Ort:**

Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache:**

Deutsch

**Ref.: FCPIC15/08 Travailler auprès de la personne âgée démente**

Prix (TTC): 390,00 EUR

**Dates:**

17 – 18 septembre 2008

10 octobre 2008

13 – 14 novembre 2008

11 décembre 2008

**Groupe cible:**

Tout personnel travaillant avec des personnes démentes

**Horaire:**

9.00 – 17.00 heures

**Formateur:**

Maurice Goebel

Soigner la personne âgée atteinte de la démence du type Alzheimer représente pour la famille et le personnel soignant une situation exigeante, voire énigmatique, qui provoque bien souvent des sentiments de découragement et d'impuissance difficiles à tolérer. En raison de la perte d'autonomie et de la vulnérabilité croissantes dont souffrent les personnes atteintes de cette maladie irréversible, la tâche de les soigner peut souvent apparaître ingrate, et cela peut même favoriser inconsciemment la négligence des intervenants à leur endroit.

**But:**

Transmettre les bases du travail avec déments.

**Lieu:**

Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Langue:**

Français





## Seminarkalender

Ref.: FCPIC19/08 **Aromatherapie und Aromamassage: Mit Düften helfen und heilen - AUFBAUKURS** Preis (MwSt.): 65,00 EUR

Termin:  
03. Oktober 2008

Zielgruppe:  
Aromatherapie für Fortgeschrittene

Zeit:  
9.00 – 17.00 Uhr

Referentin:  
Friedlinde Michalik

- Zusammenfassung der allgemeinen Grundlagen und ganzheitlichen Wirkungsweisen von ätherischen Ölen
- Wissenswertes über Pflanzenöle – Basisöle in der Aromatherapie
- Sanfte Massagen mit ätherischen Ölen – eine Einführung
- Herstellung von aromatherapeutischen Körperölen
- Herstellung von Bade- und Waschzusätzen

Ziel:

In diesem Seminar lernen Sie sowohl die Zusammensetzung und Einsatzmöglichkeiten wichtiger ätherische Öle zur Aromatherapie als auch die Grundlagen der natürlichen Hautpflege mit Pflanzenölen kennen. Die Seminarteilnehmerinnen erlernen in praktischen Übungen die Techniken der Aromamassagen. Zu jeder Massage werden Anwendungsbereiche und Wirkungen vorgestellt und Rezepte für wirkungsvolle Mischungen vermittelt.

Ort:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache:  
Deutsch

Ref.: FCPIC07/08 **Kinästhetik, Grundkurs I - III**

Preis (MwSt.): 325,00 EUR

Termine:  
Teil I: 06. und 08. Oktober 2008  
Teil II: 27. und 29. Oktober 2008  
Teil III: 17. November 2008

Zielgruppe:  
Pflegerkräfte

Zeit:  
8.30 – 16.30 Uhr

Referentin:  
Doris Schneider

In einem MH Kinaesthetics Grundkurs werden Teilnehmer in die Instrumente eingeführt, die Kinaesthetics für Kompetenzentwicklung anbietet. Diese Werkzeuge sind die Kinaesthetics Konzepte, die für jegliche menschliche Aktivitäten benutzt werden, um diese aus verschiedenen Bewegungsperspektiven zu verstehen. Fachpersonen aus Gesundheitsberufen lernen die Konzepte einzusetzen, um die Alltagsaktivitäten verschiedener pflegebedürftiger Menschen effektiver zu unterstützen.

Ziel:

Die Grundlagen der Kinästhetik vermitteln.

Ort:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache:  
Luxemburgisch / Deutsch

Ref.: FCPIC20/08 **Communiquer par le toucher – Cours d'approfondissement**

Prix (TTC): 130,00 EUR

Dates:  
20 et 21 octobre 2008

Groupe cible:  
Toute personne ayant déjà participé au cours Communiquer par le toucher

Horaire:  
9.00 – 17.00 heures

Formatrice:  
Michèle Strepenne

Ces trois journées seront axées sur l'expérience que chacun acceptera de faire en respectant ses propres limites. Les exercices seront accompagnées de temps d'échanges et de partages.

But:

- Approfondir les acquis de la formation de base
- Travail d'écoute du corps
- Maîtriser des techniques de massage et les adapter aux situations rencontrées professionnellement.

Lieu:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Langue:  
Français



Ref.: FCPIC12/08 **Snoezelen: Leben mit allen Sinnen**

Preis (MwSt.): 260,00 EUR

## Termine:

30. Oktober 2008 (Itzig – RBS)  
 31. Oktober 2008 (Bertrange – Parcs 3<sup>e</sup> Age)  
 21. Novembre 2008 (Itzig – RBS)  
 23. Januar 2009 (Parcs 3<sup>e</sup> Age)

## Zielgruppe:

PflegerInnen und Betreuer von älteren Menschen

## Zeit:

9.00 – 17.00 Uhr

## Referentin:

Isabelle Maystadt

Der Begriff „Snoezelen“ setzt sich aus den niederländischen Wörtern „snuffelen“ und „doezelen“ zusammen. Schnuppern und dösen. Wahrnehmen und sich wohlfühlen. Snoezelen versucht, eine Arbeitsweise sowie Denkanstöße zu ermöglichen, um die Beziehung zu dem alten Menschen anders zu gestalten. Diese Beziehung baut auf Wohlbefinden und einer besseren Lebensqualität auf, in einer sicheren, entspannten Atmosphäre, wo Sinneserfahrungen individuell erfahrbar werden.

## Ziel:

Die Seminarteilnehmer sollen für einfache, basale Sinneswahrnehmungen sowohl im alltäglichen Leben als auch im „Snoezelraum“ sensibilisiert werden. Gleichzeitig soll ihre Kreativität geweckt werden, um dem alten Menschen unterschiedliche Erfahrungen zugänglich zu machen. Diese können durch einen Gegenstand, einen Klang, eine Aktivität usw. stimuliert werden. Snoezelen heißt aber auch, dem alten Menschen in vielfältiger Weise zu begegnen, indem der Teilnehmer die Umgebung innerhalb der Einrichtung als Ausgangspunkt der Beziehung kreativ nutzt.

## Ort:

Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

## Sprache:

Deutsch

Ref.: FCPIC25/08 **FAKTOR MENSCH - Die Kunst, Menschen zu führen**

Preis (MwSt.): 25,00 EUR

## Termin:

5. Juni 2008

## Zielgruppe:

Führungskräfte und Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

## Zeit:

8.30 – 12.30 Uhr

## Referent:

Dr. Notker Wolf

Das luxemburgische Familienministerium und der Service RBS asbl laden Sie herzlich zu dieser außergewöhnlichen Veranstaltung ein, bei der Dr. Notker Wolf, Abtprimas des Benediktinerordens, Einblick in seine innovativen Managementthesen gibt.

## Ort:

**Kino „Utopolis“, Saal 9, 45, avenue J.F. Kennedy, Luxemburg-Kirchberg.**

## Sprache:

Deutsch





## ► Fort- und Weiterbildung

### Seminarkalender

#### Ref.: FCMIC 0408 **Beschwerdemanagement – Reklamationen als Chance begreifen!**

Preis (MwSt.): 150,00 EUR

Termine:  
22. - 23. Mai und 11. Juli 2008

Zielgruppe:  
Alle Interessenten

Zeit:  
9.00 – 17.00 Uhr

Referent:  
Joachim Wolff

Bewohner und Angehörige werden immer anspruchsvoller und scheuen sich nicht, ihre Unzufriedenheit deutlich zum Ausdruck zu bringen. Vielen Einrichtungen fällt es schwer, mit diesen Beschwerden und Reklamationen professionell umzugehen. Sie entgegen zu nehmen und zu bearbeiten, gehört nicht gerade zu den beliebtesten Aufgaben. Dabei birgt die souveräne Auseinandersetzung mit Kritik sowie Reklamationen eine optimale Möglichkeit, eventuelle Probleme aufzudecken und zu beheben. So kann die Zufriedenheit der Bewohner und ihren Familien gesteigert werden. Gerade im Hinblick auf das innerhalb der Institutionen zunehmend angestrebte Qualitätsmanagement ist ein professioneller Umgang mit Beschwerden geradezu unverzichtbar.

Ziel:  
Das Seminar vermittelt Grundlagen zu einem erfolgreichen Umgang mit Beschwerden, die in praktischen Übungen vertieft werden.

Ort:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache:  
Deutsch

#### Ref.: FCMIC 2408 **Selbst- und Zeitmanagement**

Preis (MwSt.): 195,00 EUR

Termine:  
25. – 26. September und 27. Oktober 2008

Zielgruppe:  
Alle Interessenten

Zeit:  
9.00 – 17.00 Uhr

Referent:  
Frank Tillenburg

In dem Seminar wird für jeden Teilnehmer eine individuell abgestimmte und sinnvolle Balance zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Bedürfnissen entwickelt. Dank praxisnaher Methoden und Techniken erlernen Sie, dieses Gleichgewicht zu schaffen und zu erhalten. Da die alleinige Konzentration auf eine effiziente Terminplanung dazu nicht ausreicht, steht auch ein intensives Selbstmanagement im Vordergrund der Seminararbeit. Der Blick auf komplexe Zusammenhänge wird geschult und so die Reflexion des eigenen Verhaltens ermöglicht.

Ziel:  
Die Teilnehmer werden angeleitet, mit Zeit und Ressourcen konstruktiv umzugehen und lernen, wie sie sich aus ihrem persönlichen Zeit- und Stresskäfig befreien können. Um das Gleichgewicht von privaten und beruflichen Bedürfnissen zu bewahren bzw. wieder herzustellen, ist es wichtig, sich auch mit den eigenen ritualisierten Zeit- und Stressmustern auseinander zu setzen.

Ort:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache:  
Deutsch

#### Ref.: FCMIC 0808 **Progresser dans le management**

Prix (TTC): 195,00 EUR

Dates:  
30 septembre, 23 octobre et 18 novembre 2008

Groupe cible:  
Cadres dirigeants

Horaire:  
9.00 – 17.00 heures

Moniteur:  
Rémi Leroy

Un groupe d'analyse de la pratique permet la rencontre de personnes en situation de responsabilité dans leur établissement (maison de retraite, hôpital...). Elles se réunissent pour analyser leurs pratiques de management.

But:  
Dans un cadre rigoureux et sécurisant grâce à des règles et des repères, les stagiaires sont invités à s'impliquer dans des situations concrètes, exercices, études de cas, jeux de rôles.

Lieu:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Langue:  
Français



**Ref.: FCMIC 1608 Konstruktive Teamgespräche**

Preis (MwSt.): 195,00 EUR

Termine:  
08. – 09. Oktober 2008  
13. November 2008

Zielgruppe:  
Führungskräfte

Zeit:  
9.00 – 17.00 Uhr

Referentin:  
Petra Erasmý

Die gemeinsame Arbeit stellt die MitarbeiterInnen der verschiedenen Berufsgruppen immer wieder vor neue Auseinandersetzungen. Thema wird sein, wie Konflikte gelöst werden können, so dass alle Beteiligten davon profitieren.

Ziel:  
Schwierige Situationen kollegial und konstruktiv als Team meistern.

Ort:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache:  
Deutsch

**Ref.: FCMIC 2308 Accueil et restauration gérontologique**

Prix (TTC): 130,00 EUR

Date:  
16 – 17 octobre 2008

Groupe cible:  
Cadres dirigeants, personnel de cuisine et restauration

Horaire:  
9.00 – 17.00 heures

Formateur:  
M. Yves Van de Calseyde

Les participants découvriront qui ils sont et comment ils voient, vivent et travaillent pour les personnes âgées. Ils comprendront mieux ce qui se passe dans la tête des personnes âgées, qu'elles soient indépendantes, dépendantes voire démentes, ainsi que leurs façons diverses de vivre leur fin de vie.

But:  
Les participants élaboreront ensemble une nouvelle approche différente mieux adaptée encore à la personne âgée que celle qu'ils utilisent actuellement et ceci tant en cuisine pour les préparations et les présentations que pour le service à table et en salle (selon le cas).

Lieu:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Langue:  
Français

**Ref.: FCMIC 2808 Professionelle Personalentwicklung: Mit qualifizierten Mitarbeitern zum Erfolg**

Preis (MwSt.): 130,00 EUR

Termine:  
30. und 31. Oktober 2008

Zielgruppe:  
Führungskräfte

Zeit:  
9.00 – 17.00 Uhr

Referent:  
Henrich Stöhr

Lebenslanges Lernen – in Zeiten permanenter Veränderungen gilt das auch für Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Altenheimen. Eine kluge Unternehmensführung stellt sich diesem Anspruch: durch eine qualifizierte Personalentwicklung, die die Mitarbeiter fit macht für die gegenwärtigen und zukünftigen Anforderungen und damit langfristig den Unternehmenserfolg sichert. Doch unter welchen Voraussetzungen kann dies gelingen? Welche konkreten Instrumente und Methoden gibt es? Und wie kann das gesamte Unternehmen von dem neu gewonnenen Experten-Wissen profitieren?

Ziel:  
Instrumente und Methoden einer effizienten Personalentwicklung kennenlernen und anwenden.

Ort:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache:  
Deutsch





## Seminarkalender

Ref.: FCMIC 1508 **HACCP pour le personnel soignant et foyers de jour**

Prix (TTC): 130,00 EUR

Date:  
11 – 12 novembre 2008Groupe cible:  
Personnel soignant, de service et d'entretienHoraire:  
9.00 – 17.00 heuresFormateur:  
M. Yves Van de Calseyde

Un effort particulier ouvrant les sensibilités du personnel soignant, de service et d'entretien et leur mobilisation autour du respect de la personne âgée par la mise en pratique du HACCP est indispensable. Le but du séminaire est de mettre en évidence l'importance de l'HACCP et de sensibiliser le personnel autre que celui du service de restauration.

But:  
Sensibiliser aux dangers potentiels pouvant affecter la sécurité alimentaire.

Lieu:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Langue:  
Français

Ref.: FCMIC 0908 **Biografisches Kochen – Was enthält der persönliche Lebensmittelkorb Ihrer Bewohner?**

Preis (MwSt.): 130,00 EUR

Termine:  
01. und 02. Dezember 2008Zielgruppe:  
Mitarbeiter und Führungskräfte im Bereich KücheZeit:  
9.00 – 17.00 UhrReferent:  
Markus Biedermann

Die Bedeutung der Biografiearbeit hat sich in der Begleitung von Menschen bestätigt – auch in der Verpflegung, wenn Bewohner in die Speisenplanung und -gestaltung mit einbezogen werden.

Ziel:  
In diesem Seminar geht es um den Lebensmittelkorb, der in jungen Jahren gefüllt wird: Ausgehend von diesen Kenntnissen begeben wir uns auf die Spuren der Bewohner.

Ort:  
Service RBS asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache:  
Deutsch



**Anmeldeformular / Formulaire d'inscription**

Ich möchte mich zu folgenden Fortbildungen anmelden./Je m'inscris aux séminaires suivants.

**Gérontologie & Psychogériatrie**

☎ 36 04 78-33/34

Ref.: FCPIC31/08

☐ „Let's talk about Sex...“ Umgang mit Nähe und Intimität, Erotik und Sexualität

Preis (MwSt.): 100,00 EUR

Ref.: FCPIC06/08

☐ Validation nach Naomi Feil, Teil I - IV

Preis (MwSt.): 325,00 EUR

Ref.: FCPIC10/08

☐ Kinaesthetics et l'art de soigner – Cours de base

Prix (TTC): 250,00 EUR

Ref.: FCPIC15/08

☐ Travailler auprès de la personne âgée démente

Prix (TTC): 390,00 EUR

Ref.: FCPIC17/08

☐ Approche de la réflexologie plantaire

Prix (TTC): 100,00 EUR

Ref.: FCPIC19/08

☐ Aromatherapie und Aromamassage:

Mit Düften helfen und heilen – AUFBAUKURS

Preis (MwSt.): 65,00 EUR

Ref.: FCPIC04/08

☐ Communiquer par le toucher

Prix (TTC): 150,00 EUR

Ref.: FCPIC07/08

☐ Kinästhetik, Grundkurs I – III

Preis (MwSt.): 325,00 EUR

Ref.: FCPIC01/08

☐ Basisseminar für die Begleitung und Pflege von Menschen mit Demenz

Preis (MwSt.): 350,00 EUR

Ref.: FCPIC20/08

☐ Communiquer par le toucher – Cours d'approfondissement

Prix (TTC): 130,00 EUR

Ref.: FCPIC27/08

☐ Einführung in die Aromatherapie: Mit Düften helfen und heilen

Preis (MwSt.): 50,00 EUR

Ref.: FCPIC12/08

☐ Snoezelen: Leben mit allen Sinnen

Preis (MwSt.): 260,00 EUR

Name / Nom: \_\_\_\_\_

Straße / Rue: \_\_\_\_\_

PLZ und Ortschaft / Code postal et ville: \_\_\_\_\_

Tel./Tél.: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_ Institution: \_\_\_\_\_

Rechnungsadresse/Adresse de facturation: \_\_\_\_\_

Datum/Date: \_\_\_\_\_ Unterschrift/Signature: \_\_\_\_\_

Bitte deutlich schreiben (Druckbuchstaben)/Ecrire lisiblement s.v.p. (en majuscules)

Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen./J'ai pris connaissance des conditions générales.

Bitte schicken Sie das Anmeldeformular an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription au:

**Service RBS asbl**

Fortbildungsinstitut / Formation continue

BP 32

L-5801 Hesperange

oder faxen unter / ou envoyer par téléfax au: 36 02 64



## ► Fort- und Weiterbildung

## Anmeldeformular / Formulaire d'inscription



## Management

36 04 78-22

Ref.: FCPIC25/08

☐ FAKTOR MENSCH – Die Kunst, Menschen zu führen

Preis (MwSt.): 25,00 EUR

Ref.: FCMIC 0408

☐ Beschwerdemanagement – Reklamationen als Chance begreifen!

Preis (MwSt.): 150,00 EUR

Ref.: FCMIC 2408

☐ Selbst- und Zeitmanagement

Preis (MwSt.): 195,00 EUR

Ref.: FCMIC 0808

☐ Progresser dans le management

Prix (TTC): 195,00 EUR

Ref.: FCMIC 1608

☐ Konstruktive Teamgespräche

Preis (MwSt.): 195,00 EUR

Ref.: FCMIC 2308

☐ Accueil et restauration g rontologique

Prix (TTC): 130,00 EUR

Ref.: FCMIC 2808

☐ Professionnelle Personalentwicklung:

Mit qualifizierten Mitarbeitern zum Erfolg

Preis (MwSt.): 130,00 EUR

Ref.: FCMIC 1508

☐ HACCP pour le personnel soignant et foyers de jour

Prix (TTC): 130,00 EUR

Ref.: FCMIC 0908

☐ Biografisches Kochen –

Was enthält der persönliche Lebensmittelkorb Ihrer Bewohner?

Preis (MwSt.): 130,00 EUR

Name/Nom: \_\_\_\_\_

Straße / Rue: \_\_\_\_\_

PLZ und Ortschaft / Code postal et ville: \_\_\_\_\_

Tel./Tél.: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_ Institution: \_\_\_\_\_

Rechnungsadresse/Adresse de facturation: \_\_\_\_\_

Datum/Date: \_\_\_\_\_ Unterschrift/Signature: \_\_\_\_\_

Bitte deutlich schreiben (Druckbuchstaben) / Ecrire lisiblement s.v.p. (en majuscules)

Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen. / J'ai pris connaissance des conditions générales.

Bitte schicken Sie das Anmeldeformular an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription au:

**Service RBS asbl**

Fortbildungsinstitut / Formation continue

BP 32

L-5801 Hesperange

oder faxen unter / ou envoyer par téléfax au: 36 02 64



## Teilnahmebedingungen für Seminare / Conditions de participation aux séminaires

### Teilnahmebedingungen für Seminare

Die **Seminarübersicht** enthält die Mehrzahl der Veranstaltungen, die zum Zeitpunkt der Drucklegung bereits geplant waren. Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage <http://www.rbs.lu> unter der Rubrik RBS Fortbildungsinstitut.

Für alle hier angekündigten Seminare ist eine **persönliche und unverbindliche Voranmeldung** per **Anmeldetalon** (siehe Seminarkalender) oder telefonisch unter den Nummern 36 04 78-33 (Bereich Gerontologie und Psychogeriatric), bzw. 36 04 78-22 (Bereich Management & EDV) möglich. Eine Vorreservierung kann auch über unsere Internetseite <http://www.rbs.lu> getätigt werden. Vorreservierungen sind bis 6 Wochen vor Seminarbeginn möglich.

Alle Seminare werden offiziell ausgeschrieben und an die Institutionen verschickt, soweit sie nicht bereits ausgebucht sind. Sollten Sie bereits einen Seminarplatz reserviert haben, erhalten Sie eine **persönliche Einladung**. Sie müssen sich dann **innerhalb von 10 Tagen verbindlich** anmelden. Während dieser Frist bleibt Ihr Seminarplatz reserviert. Die Teilnahmegebühr wird erst **nach** Erhalt der Teilnahmebestätigung fällig.

Leider können wir die Teilnahmegebühren nur dann nicht in Rechnung stellen, wenn Sie für Ihr Fernbleiben einen triftigen Grund vorlegen. Bei Abwesenheit ohne Abmeldung werden die **gesamten Kursgebühren** fällig.

### Conditions de participation aux séminaires

La **vue synoptique** des séminaires contient la plupart des manifestations qui ont été fixées jusqu'à la date d'impression. Pour en savoir davantage sur notre programme de formation, veuillez consulter la page des manifestations sur notre site <http://www.rbs.lu>.

Une **préinscription** aux séminaires est possible soit par l'envoi du coupon-réponse qui suit le calendrier des manifestations du Bulletin RBS, soit par téléphone au 36 04 78-33 (volet Gérontologie & Psychogériatrie), 36 04 78-22 (volet Management & Informatique), soit par le biais d'une inscription électronique <http://www.rbs.lu>. Veuillez respecter un délai de 6 semaines avant le début des séminaires.

Tant qu'il restera des places, les invitations aux séminaires seront envoyées officiellement à toutes les institutions. Si vous avez effectué une préinscription à l'un de ces séminaires, une **invitation personnelle** vous sera envoyée par courrier. Il vous restera alors **10 jours** pour vous inscrire **définitivement** par le coupon-réponse joint à l'invitation. Pendant ces dix jours, votre place restera réservée pour vous. En règle générale, les frais de participation sont à payer **après** réception d'une confirmation de participation.

Les frais de participation ne peuvent être restitués qu'en cas d'absence avec raison valable. La **totalité des frais de participation** est à payer en cas d'absence sans préavis.

## Abonnement

Hiermit abonniere ich zur Lieferung (3x jährlich) an folgende Adresse  
die Zeitschrift RBS-Bulletin und überweise die Summe von 12 €  
auf das Konto des Service RBS asbl DEXIA IBAN LU08 0028 1385 2640 0000,  
BIC: BILLULL

Name .....  
Straße .....  
PLZ und Ortschaft .....

Service RBS asbl

BP 32  
L-5801 Hesperange

Fortbildungsinstitut

Tel. : 36 04 78 33  
Fax : 36 02 64







## Mitbestimmung für Heimbewohner: Neue Wege gesucht

Im Rahmen des „Cercle de Qualité“ veranstaltete das Ministerium für Familie und Integration Ende Februar im Diekircher Pflegeheim „Sacré Cœur“ eine Tagung zum Thema Mitbestimmung. Prof. Dr. Thomas Klie, Rechtsanwalt und Professor an der Evangelischen Fachhochschule Freiburg, referierte in eindrucksvoller Weise über Möglichkeiten der Mitbestimmung von Senioren in Institutionen der Altenhilfe. Er stellte konkrete Projekte der Altenhilfe vor, in denen Senioren die Möglichkeit haben, einzelne Leistungen abzuwählen und diese zurück erstattet zu bekommen. Auf diese Weise kann man das Prinzip der Pauschalleistung überwinden und der Einzelne kann wirklich entscheiden, welche Leistung er will und welche nicht. Durch das sogenannte „Pflegebudget“ kann nach Prof. Dr. Klie der Bewohner einer Institution zukünftig sogar wählen, ob er weiterhin von seiner gewohnten Pflegekraft auch innerhalb der stationären Einrichtung betreut werden will. In seinem Vortrag klammerte er auch nicht die Schwierigkeit der freien Willensentscheidung bei demenziell veränderten Menschen aus, die den Angehörigen eine besondere

Bedeutung zuweist. Mit einem lachenden Auge sprach Prof. Dr. Klie von der „späten Rache der Frauen“, die im Alter sehr häufig für ihren Partner Entscheidungen übernehmen müssen.

Anschließend stellten Corinne Theis (Servior), Martine Kettel (Projekt Kalendula, Objectif Plein Emploi) sowie Christian Erang (Pflegeheim „An de Wisen“ Bettembourg)\* verschiedene Formen der Mitbestimmung vor.

In einem Rundtischgespräch unter Leitung der Journalistin Uli Botzler diskutierten Dr. Normi Barnig (Parcs du 3<sup>e</sup> âge), Patrick Franzen (HPPA asbl), Jang Hamen (Claire asbl), Guy Kohnen (Zitha Seniors), Marcel Noé (Servior) und Josée Thill (ALGG) über Möglichkeiten und Grenzen der Mitbestimmung von Heimbewohnern und ihren Familien. Konsens bestand darüber, dass die Bewohner so stark wie möglich in die Entscheidungsprozesse der Institutionen mit eingebunden werden müssen. Über das „wie“ gingen die Meinungen jedoch auseinander. Während einige Träger, wie z.B. Servior in allen Häusern die Bewohnerbelange durch einen gewählten Heimrat vertreten lassen, versuchen andere, diese institutionalisierte Form der Mitsprache durch eine eher informelle Vorgehensweise in den Heimalltag zu integrieren. „Wir möchten, dass alle Bewohner und Angehörigen mit uns im Gespräch sind und beteiligen sie als Partner bei all unseren Entscheidungen, sei es Gestaltung des Essens oder der Räumlichkeiten sowie bei der Arbeit mit unserem Qualitätsmanagementmodell E-Qalin<sup>®</sup>“, erklärte Jang Hamen, Direktor des Pflegeheims „Sacré Coeur“.

Eine besondere Herausforderung liegt in der Einbeziehung demenziell veränderter Menschen. „Die beste Form der Mitbestimmung liegt darin, den Menschen einen Alltag anzubieten, in dem sie ihre

► \*siehe dazu auch den Artikel im Bulletin Nr. 50 (2007) „Heimrat Bettembourg: Gelebte Mitsprache“





Lebensgewohnheiten beibehalten können. Es wäre auch wichtig, wenn alte Menschen eine freie Auswahl hinsichtlich ihres Heimplatzes hätten, was hierzulande noch nicht der Fall ist“, sagte Guy Kohnen, Direktor des Petinger Pflegeheims St. Joseph. Im geplanten Neubau des Pflegeheims ist so z.B. vorgesehen, Demente in kleinen Wohngruppen entsprechend ihrem Normalitätsprinzip und möglichst wenig „institutionalisiert“ zu betreuen.

Gerade in Pflegeheimen mit einer kurzen Verweildauer der Bewohner von durchschnittlich ein bis anderthalb Jahren sei es schwer, einen Heimrat zu initiieren, so die Erfahrung von Dr. Normi Barnig: „Wir versuchen, ihnen gerade bei den kleinen, alltäglichen Dingen so viel Mitsprache wie möglich zu gewähren und haben z.B. die Neugestaltung der Zimmer nach ihren Wünschen vorgenommen.“ Besonders in Pflegeheimen seien schwerfällige Organe nicht angebracht, stattdessen müsse es flexiblere Strukturen der Bewohner-Mitbestimmung geben.

Dass sich die Frage nach Mitbestimmung in den letzten Jahren verstärkt gestellt hat, liegt auch an der neuen Ausrichtung der Heime, deren frühere Orientierung an Klinikstrukturen heute nicht mehr gilt. Zudem gelte, sich auf ein immer anspruchsvolleres Klientel einzustellen, das sich immer weniger fremd bestimmen lässt. „Die wichtigste Frage ist die, ob ich meinen gewohnten Lebensrhythmus beibehalten kann. Ich möchte in diesem Zusammenhang auch lieber von Eigen- statt Mitbestimmung sprechen. Die Bewohner sollten direkt mit dem Direktor und den verantwortlichen Mitarbeitern in Kontakt treten können, dann ist auch kein Heimbeirat nötig. Ich sehe den Heimleiter wie den Bürgermeister eines Dorfes, der sich, wenn er wieder gewählt werden möchte, ganz klar für die

Anliegen der Bewohner einsetzen muss“, erläuterte Patrick Franzen.

„Das individuelle Gespräch soll nicht durch den Heimrat ersetzt werden. Letzterer kann aber Bedürfnisse kanalisieren und gezielter auf Dinge aufmerksam machen, die der Einzelne nicht äußert“, gab Marcel Noé, Direktor des Servior Pflegeheims in Echternach zu bedenken. Er führte das Beispiel des CIPA Servior Echternach an, dessen Heimrat eine Petition an den Gemeinderat gerichtet hatte, um die Bürgersteige auf dem Weg in die Stadt niedriger und besser begehbar zu gestalten. Binnen kürzester Zeit wurde seitens der Gemeindeverantwortlichen gehandelt und dem Anliegen der Bewohner Rechnung getragen.

Eine neue Herausforderung stelle sich für Altenhilfeeinrichtungen, laut Josée Thill, auch durch die neuen Gesetze im Hinblick auf Palliativbetreuung und Euthanasie. Die Präsidentin der ALGG (Association Luxembourgeoise de Gérontologie/Gériatrie) und Direktorin des neuen CIPA „Grande-Duchesse Joséphine Charlotte“ in Junglinster mahnte: „Wir müssen den Mut haben, Selbstbestimmung zu definieren und das Individuum in den Institutionen als ganzheitliche Persönlichkeit respektieren. Bisher ist noch nicht geklärt, wie wir z.B. in diesem Zusammenhang mit dementen Bewohnern umgehen. Es besteht eine Grauzone, ab wann ein Mensch nicht mehr für sich entscheiden kann. Die Einrichtung ethischer Gremien in Heimen kann dabei sinnvoll sein.“

Der Umgang mit Sterbehilfe oder der Weigerung sich weiter medizinisch bzw. medikamentös behandeln zu lassen, werde in der Begleitung alter Menschen auch künftig noch kontroverse Diskussionen auslösen. Zumal oft auch die Angehörigen eine nicht immer unproblematische Rolle z.B. im Hinblick auf die



Finanzierung pflegerischer Leistungen spielen. Die momentan bestehende Möglichkeit einer „tutelle“ (Vormundschaft) bezieht sich auf finanzielle, nicht aber auf medizinische Fragen, was den Alltag für die professionell Betroffenen nicht einfach macht.

Eine generelle Überlegung, wie man sich gegenüber alten Menschen in Zukunft verhält, tut Not, so Uli Botzler abschließend. Für Regierungsrätin Malou Kapgen beinhalteten die Aussagen von Prof. Klie „revolutionäres Denken, indem der alte Mensch in neuer Weise als Kunde gesehen wird.“

Die verwendete Semantik sage viel darüber aus, wie mit Menschen umgegangen werde: „Wir müssen versuchen, uns in die Lage der Menschen zu versetzen, die in den Institutionen leben und ein Konzept der Dezentralisierung zugrunde legen. Gemeinschaftliches Zusammenleben als Basis für einen Heimrat ist genauso wichtig wie individuelle Rechte, die durch diesen immer wieder neu verhandelt werden können. Neue Formen des Zusammenlebens erfordern in Zukunft auch neue Formen der Mitsprache.“

## **19. Generalversammlung des Service RBS asbl: Konsolidierung auf hohem Niveau**

Vergangene Woche fand in Itzig die 19. Generalversammlung des Service RBS asbl (Seniorenakademie & Fortbildungsinstitut) statt. Die Versammlung begann mit einer traurigen Pflicht: In einer Gedenkminute gedachten die Mitglieder des Verwaltungsrates und die Mitarbeiter des RBS ihres kürzlich verstorbenen Gründungsmitglieds Armand Nati. John Weber, der stellvertretende Präsident, sprach dessen Frau und Kindern sein herzliches Beileid aus.

Anschließend bedankte er sich beim Familienministerium für die hervorragende Zusammenarbeit. Er drückte zudem sein persönliches Bedauern sowie das des Verwaltungsrates zum Ausscheiden der langjährigen Präsidentin Marthe Haan-Duval aus. „Wir bedanken uns für ihren enormen Einsatz. Sie ist ein Meilenstein in der Geschichte des RBS. Ihre Arbeit ging oft über einen acht Stunden Tag weit hinaus, sie war ganz intensiv in den konkreten Ablauf der Tätigkeiten eingebunden und das hat sehr viel Kraft gekostet.“ Der Verwaltungsrat bedauere ihre Entscheidung, habe sie jedoch schweren Herzens angenommen. Einstimmig wurde Marthe Haan-Duval zur Ehrenpräsidentin des Service RBS ernannt.

Des Weiteren bedankte sich John Weber bei Schwester Bertilla Schwalen und Françoise Rosen, die aus persönlichen Gründen aus dem Verwaltungsrat austreten. Der Service RBS kann aber auch ein neues Verwaltungsratsmitglied in der Person von Léon Thyès begrüßen.

RBS-Direktor Simon Groß blickte anschließend auf die erfolgreichen Aktivitäten des vergangenen Jahres zurück. 2007 wurden die vielfältigen Veranstaltungen der Seniorenakademie und des Fortbildungsinstituts durch eine Reihe von zusätzlichen neuen Projekten im Bereich Qualitätsmanagement und im Zusammenhang mit dem Kulturjahr ergänzt. Das laufende Jahr 2008 bezeichnete er als ein „Jahr der Konsolidierung“, das die erfolgreiche Arbeit des Service RBS auf qualitativ hohem Niveau weiterführen soll.





### **„Centre d'accueil pour personnes en fin de vie“: Mosaikstein der Palliativpflege**

Im Oktober letzten Jahres wurde in Hamm der Grundstein für das neue Hospiz auf einem Grundstück der „Hospices civils“ der Stadt Luxemburg gelegt. Das Hospiz wird von Omega 90 asbl gebaut. Während einer Feierstunde betätigten sich Großherzog Henri, Familienministerin Marie-Josée Jacobs und Bürgermeister Paul Helminger als Handwerker und legten den Grundstein für das „Centre d'accueil pour personnes en fin de vie“.

Für Familienministerin Marie-Josée Jacobs ist das neue Zentrum, das 15 Betten für schwerkranke Menschen vorsieht, ein wertvoller „Mosaikstein der Palliativpflege“ und kann als eine Art „Brücke zwischen dem Krankenhaus und dem Zuhause des Patienten“ gesehen werden. Omega 90-Präsident Jean-Paul Lehnrs bezeichnete den denkwürdigen Moment „als neue Etappe im Dienst der palliativen Medizin“, mit dem nun auch ein langgehegter Wunsch von Omega 90 erfüllt werde.

### **Abstimmung über Euthanasie und Palliativpflege: Kontroverse Diskussionen**

Im Februar kam es in der Abgeordnetenkammer zur Abstimmung über den Gesetzentwurf zur Palliativpflege und den Gesetzesvorschlag zur Legalisierung der Sterbehilfe. Dabei wurde ersterer einstimmig angenommen; der zweite mit einer Mehrheit von 30 Ja- zu 26 Nein-Stimmen sowie drei Enthaltungen knapp befürwortet. Juristischen Einspruch hat jedoch bereits der Staatsrat erhoben, der in einem Gutachten Unvereinbarkeiten zwischen beiden Texten bemängelte. Bevor sie endgültig in Kraft treten können, müssen sie nun noch einmal überarbeitet werden und erneut zur Abstimmung kommen.



Kritik gab es auch von medizinischer Seite. So schrieb Dr. Bernard Thill, Palliativmediziner und Mitbegründer von Omega 90, in einem Leserbrief: „Dieses ständige kritische Hinterfragen, dieses Sich-in-Frage-Stellen, dieses Sich-in-den-Patienten hinein-fühlen, dieses Sich-dem-Patienten-Anpassen, kurzum diese Grundhaltung, die den Patienten in den Mittelpunkt stellt, stellt einen hohen Anspruch an die Pflegenden und die Ärzte und ist gleichzeitig Voraussetzung für eine hochqualifizierte und differenzierte, auf den einzelnen Patienten abgestimmte Medizin. (...) Es fragt sich nur, ob die Medizin diesem hohen Anspruch noch gerecht werden wird, wenn Ärzte töten dürfen. Billiger wird sie bestimmt.“



Réflexologie

## **La réflexologie plantaire:** **Rétablir l'harmonie du corps**

\* Par Marie Lebrun ►

\* Marie Lebrun est maître praticien en Programmation Neuro-Linguistique (PNL) et formatrice en réflexologie plantaire.

Lorsque l'on s'intéresse à l'anatomie humaine, on ne peut qu'être surpris par la taille de nos pieds par rapport à celle de notre corps: ils sont entre 6 et 7 fois plus petits... et pourtant, ils nous portent et nous supportent courageusement malgré des chaussures aux formes parfois barbares, malgré la fatigue accumulée durant la journée...

Voilà sans doute pourquoi nos ancêtres ont été si attentifs à leur bien-être. Nos plus anciens souvenirs de massage des pieds connus, remontent à l'Egypte ancienne (tombe du médecin Ankmahor, Saqqarah, 2500 ans avant notre ère). Les indiens d'Amérique du Nord se servent encore de cette technique. Elle leur aurait été transmise par les incas mais on n'en possède aucune preuve écrite. Il s'agit simplement de tradition orale.

On a retrouvé des documents prouvant qu'elle était en usage en Europe au 16<sup>e</sup> siècle. Elle a été redécouverte aux Etats-Unis au 20<sup>e</sup> siècle et est actuellement largement utilisée dans le monde. Mais c'est surtout en Chine que les médecins eurent recours à cet art de soigner, vieux d'environ 5000 ans. Il s'agissait d'une médecine de prévention: le médecin entretenait l'équilibre de la santé et prévenait la maladie par différents soins, dont le massage des pieds. On ne payait le médecin que lorsque l'on était en bonne santé, sinon on le punissait pour avoir failli à sa tâche. L'idéogramme «pied» signifie «la partie du corps qui sauvegarde la santé».

Dans les civilisations asiatiques, le corps et l'esprit ne font qu'un. Lorsque

l'harmonie règne en nous, l'énergie se répand dans notre esprit et dans chaque partie de notre corps: c'est la santé. Dès qu'un problème se manifeste, qu'il soit dû à un événement extérieur, à une mauvaise hygiène de vie, l'équilibre est rompu et la maladie s'installe. Le thérapeute va alors rechercher la cause profonde de la maladie, sans s'arrêter aux seuls symptômes. C'est à partir de ce moment-là qu'il pourra entreprendre son travail de rééquilibrage et de retour vers la santé.

*Dans la médecine chinoise, les pieds représentent les racines de l'arbre. Si les racines sont malades, comment l'arbre peut-il être en bonne santé?*

Pourquoi le pied est-il considéré comme «le miroir du corps»? Parce qu'il possède en lui des points réflexes représentant tous les systèmes de l'organisme. Le corps est pourvu d'une sorte de circuit électrique (les nerfs), qui le relie à notre cerveau, et sans l'influx duquel nos organes ne pourraient pas exister. Chacune de ses parties est mue par un système de messages voyageant le long des trajets nerveux pour atteindre les organes, les entrailles, les muscles, les os... La réflexologie permet d'atteindre tous ces centres du corps.



Ce dernier est une machine extraordinaire composée de milliers d'éléments s'unissant pour en assurer le bon fonctionnement. Cependant, des effets négatifs, dus au stress, à la pollution, à une mauvaise hygiène de vie, peuvent perturber ce bel équilibre et certains points de l'organisme vont en souffrir. La réflexologie contribue à réinstaller l'harmonie. En exerçant une pression à des endroits précis du pied, on peut identifier les organes irrités et ceux en état de faiblesse. En massant ces différents points d'une manière appropriée, on apaisera les organes trop actifs ou on stimulera les organes affaiblis pour permettre à l'énergie de circuler à nouveau.

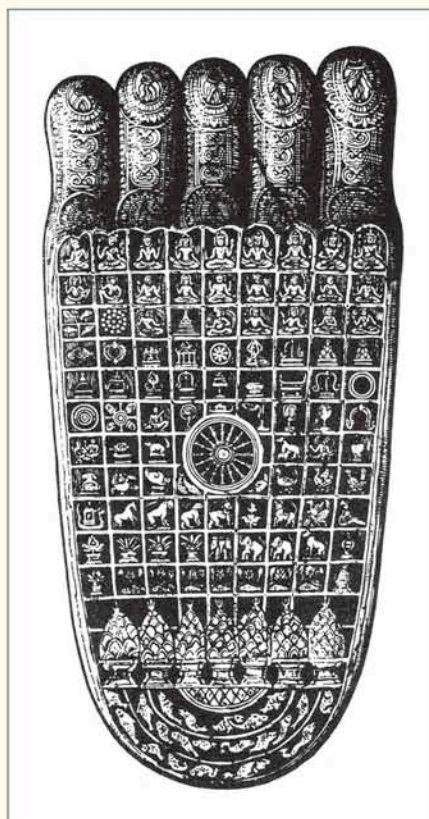
La réflexologie n'affecte pas les parties du corps en bon état, mais au contraire, elle les préserve de la faiblesse des autres points atteints.

**Même si elle ne peut se substituer à une consultation médicale, elle obtient d'excellents résultats:**

- ▶ en agissant sur le système nerveux et la gestion du stress
- ▶ en améliorant la circulation sanguine et la circulation lymphatique
- ▶ en régularisant le système digestif et le transit intestinal
- ▶ en facilitant le sommeil
- ▶ en apaisant les douleurs du dos et les rhumatismes.

**Dans certains cas, il faut cependant prendre certaines précautions:**

- ▶ En cas de maladie grave, il est prudent de ne pas masser le système lymphatique mais au contraire, de renforcer le système éliminatoire et les organes du métabolisme pour aider le corps à se soigner par lui-même.
- ▶ Masser l'estomac avec beaucoup de douceur en cas d'ulcère.
- ▶ Ne jamais masser en profondeur en cas de troubles cardiaques ou d'épilepsie.



- ▶ Eviter le massage d'une zone variqueuse ou d'une zone génitale chez la femme enceinte (sauf en toute fin de grossesse, cela peut faciliter l'accouchement)
- ▶ Ne jamais masser en cas d'embolie ou de thrombose.

**Les points réflexes représentant les différentes parties du corps sont répartis dans le corps exactement de la même façon que dans l'organisme:**

- ▶ La tête (cerveau, crâne, yeux, oreilles...) dans les orteils
- ▶ la cage thoracique, au niveau des métatarses
- ▶ l'abdomen au niveau du tarse
- ▶ le bassin au niveau des talons
- ▶ la colonne vertébrale sur le bord médial des pieds.
- ▶ Le cœur se trouve sur le pied gauche, l'estomac, vers le milieu de chaque pied, le foie sur le pied droit, la rate sur le pied gauche, exactement comme dans notre corps.

### Réflexologie

*Avant chaque massage, il est important d'écouter la personne et de prendre en compte son ressenti. Vient-elle pour un massage relaxant? Pour un massage thérapeutique? A-t-elle simplement besoin de se raconter, de se rassurer? Le réflexologue doit faire appel à ses sens: tout d'abord, il écoute, il est entièrement tourné vers son patient. Ensuite, il regarde la position des pieds, leur couleur, les déformations éventuelles, les callosités... Puis il touche: le pied est-il chaud, est-il froid? Est-il mou, signe de fatigue ou est-il dur, signe de «cuirasse»?*

Le pied ne ment pas, c'est un fabuleux conteur qui dit toujours la vérité: même si nous avons appris à masquer nos émotions sur notre visage, nos expériences douloureuses, même celles que nous avons enfouies au plus profond de nous, se retrouvent inscrites sur nos pieds.

Si le réflexologue est attentif, il pourra lire en eux comme dans un livre ouvert.

Commence alors le travail de massage: que ce soit «en chenille» (le pouce avance comme une chenille), avec le poing, ou en pinçant légèrement la peau à certains endroits. Si le pied souffre, il va envoyer des signaux: une souffrance plus ou moins profonde, plus ou moins aiguë. Le réflexologue va immédiatement la détecter en ressentant sous ses doigts des petites boules dures ou des sortes de minuscules cristaux repr sentant les toxines accumulées. Il faut alors masser pour calmer l'organe irrité ou au contraire, redonner de l'énergie à l'organisme en manque.

Les réactions, après une séance, sont différentes selon chacun. En général, le patient ressent une sensation de bien-être: pieds d s enflés, plus légers, impression de marcher sur un petit nuage...

D'autres, par contre, peuvent avoir des frissons et ressentir une certaine fatigue... ces différentes réactions sont bonnes, même si les secondes sont un peu frustrantes pour le patient et pour le réflexologue. Elles prouvent simplement l'efficacité du soin.

Voilà pour la partie technique. Il existe d'autres critères: la bienveillance et l'empathie. Lorsqu'une personne nous confie ses pieds, elle nous fait cadeau de sa confiance. Il est normal que nous mettions tout notre cœur à la comprendre et à l'aider. A cet instant, rien n'est plus important qu'elle. Mais n'oublions pas la modestie: si le toucher décèle certains points douloureux susceptibles de manifester un problème sérieux (au niveau du cœur, des organes génitaux...), nous avons le devoir de conseiller au patient de consulter un médecin.

► Marie Lebrun animera un séminaire (*Approche de la reflexologie plantaire et de quelques huiles essentielles*) au Service RBS   Itz g le 29/30 mai et le 30 juin 2008



Ursula Lehr

## Potentiale im Alter: Neue Wege finden

Frau Prof. Dr. Dr. hc. Ursula Lehr (geb. 1930), Gerontologin, Psychologin und ehemalige deutsche Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit weist seit über 30 Jahren auf den bevorstehenden demographischen Wandel und die Leistungsfähigkeit von Senioren hin. Durch den Aufbau einer Reihe von Lehrstühlen sowie des deutschen Zentrums für Altersfragen hat sie grundlegende Pionierarbeit geleistet, um die Arbeit mit älteren Menschen zu professionalisieren und wissenschaftlich zu untermauern.

Haben Sie schon einmal den Satz „Fördern durch Fordern“ gehört? Vielleicht steht dieser Satz in einer ihrer Aufzeichnungen, die sie während ihrer Ausbildung angelegt haben. Oder vielleicht hat diesen Satz neulich jemand in einem Teamgespräch verwendet. Doch eigentlich handelt es sich dabei um eine der vielen Grundaussagen, die von Frau Prof. Dr. Dr. hc. Ursula Lehr geprägt wurden und eine ganze Welle von Veränderungen im Altenhilfebereich ausgelöst haben. In ihrem unermüdlichen Einsatz für die Gerontologie hat sie den Grundstein gelegt, die Arbeit mit Senioren nicht nur als eine Versorgung oder Unterbringung von dahin scheidenden alten Menschen zu betrachten, sondern ein positives Altersbild zu vermitteln. Im Laufe der Jahre holte die Realität ihre demographischen Prognosen ein, die letztendlich in der Finanzierung der Altenhilfe durch die deutsche Pflegeversicherung mündete. Immer mehr rückte in ihrer wissenschaftlichen Arbeit und in ihren Vorträgen die Prävention im dritten Lebensalter in den Vordergrund. Dabei beschäftigte sie sich auch mit der Berufstätigkeit von älteren Arbeitnehmern und verdeutlichte, wie wichtig für eine positive Entwicklung

im Alter die Vorbereitung auf die Pensionierung und eine kreative Gestaltung der nachberuflichen Zeit sind.

Mit 77 Jahren vermittelt sie heute mehr als glaubwürdig, „dass wir altern, daran können wir nichts ändern, doch es kommt nicht darauf an wie ALT wir werden, sondern WIE wir alt werden“. Ihre realistische und zugleich positive Lebensauffassung, die sie in ihren zahlreichen Vorträgen vertritt, soll verdeutlichen, dass Lernen und die Weiterentwicklung des Individuums nicht vom Altern abhängig sind, sondern dass die Entwicklung im Alter als ein Prozess zu verstehen ist. Dabei legt sie besonderen Wert auf die „selbstverantwortliche Gestaltung des Alterns“, was durch ihre lebhaften Auftritte immer wieder von Neuem für alle Zuhörer erfahrbar wird.

Der Service RBS asbl freut sich ganz besonders, dass **Frau Prof. Dr. Dr. hc. Ursula Lehr am 31. Mai 2008 im Rahmen des 21. Symposiums der Seniorenakademie einen Festvortrag zum Thema „Potentiale im Alter, Älterwerden, aktiv bleiben – Eine Herausforderung in Zeiten des demographischen Wandels“** hält.

◀ Von Simon Groß



▲ Prof. Dr. Dr. hc. Ursula Lehr ist Gastrednerin des diesjährigen Symposiums der RBS-Seniorenakademie

► Weitere Informationen erhalten Sie beim Service RBS unter Tel. (+352) 36 04 78 21

## **Schlaganfallpatienten erholen sich schneller mit Musik**

Vor allem in der ersten Zeit nach einem Schlaganfall, in der das Gehirn sensibel auf Reize von außen reagiert, ist das regelmäßige Musikhören eine wertvolle zusätzliche Maßnahme, die leicht in den Therapieplan integriert werden könne, schreiben Teppo Särkämö von der Universität Helsinki und seine Kollegen in der Fachzeitschrift „Brain“.

Aufgenommen in die Studiengruppe wurden insgesamt 60 Patienten, die wegen eines akuten Schlaganfalls im Bereich der mittleren Hirnschlagader stationär behandelt wurden. Ein Drittel der Teilnehmer bildete die Kontrollgruppe und bekam die herkömmlichen Therapiemaßnahmen. Ein weiteres Drittel wählte eine bevorzugte Musikrichtung aus und sollte während der folgenden Monate jeden Tag mindestens eine Stunde dieser Musik lauschen. Unter den Musikgenres war Pop, Klassik, Jazz und Folk vertreten. Den restlichen Probanden wurden Hörbücher zur Verfügung gestellt, die sie ebenfalls mindestens eine Stunde täglich anhören sollten. 54 Patienten vollendeten die Studie.

Drei Monate nach dem Schlaganfall hatte sich das Sprachgedächtnis in der Musikgruppe bereits um durchschnittlich 60 Prozent verbessert, während die Verbesserung in der Hörbuchgruppe lediglich 18 Prozent und in der Kontrollgruppe 29 Prozent betrug. Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, verbesserte sich sogar ausschließlich in der Musikgruppe, schreiben die Forscher. Zudem traten bei den Musikhörern weniger häufig depressive Verstimmungen oder Verwirrungszustände auf. Wie genau dieser Effekt zustande kommt, können die Forscher noch nicht sagen. Musik aktiviert

jedoch in beiden Hirnhälften ein weitverzweigtes Netzwerk an Arealen, die unter anderem für die Steuerung der Aufmerksamkeit, die Sprache, das Gedächtnis, die Kontrolle von Bewegungen und die Verarbeitung von Gefühlen zuständig sind, so die Vermutung. Das Musikhören könne als Ergänzung zur herkömmlichen Therapie verstanden werden, die kostengünstig und mit wenig Aufwand angewendet werden kann.

## **Mobbing am Arbeitsplatz**

Über 1000 Personen reichten 2007 telefonische Beschwerden bei der Mobbing asbl ein. 331 von ihnen kamen zu einem Beratungsgespräch, 97 erhielten danach weitere Betreuung. In 3% der Fälle kam es zu einem gerichtlichen Verfahren. Die meisten Mobbingfälle ereigneten sich im Handelssektor (22%), gefolgt von Industrie (15%) und Gesundheits- und Sozialbereich (14%).

Etwas mehr als die Hälfte der Mobbingopfer waren zum Zeitpunkt des Gesprächs krank gemeldet; 48% befanden sich in psychiatrischer Behandlung. Immerhin 39% gaben an, an ihrem Arbeitsplatz fast täglich gemobbt zu werden.



## Anregende Gesellschaft

Die Universität Bremen hat im Auftrag des Forschungskreises „Heimtiere in der Gesellschaft“ und des „Instituts für soziales Lernen mit Tieren“ aus Wedemark die Auswirkungen einer regelmäßigen Beschäftigung mit Kleintieren auf Bewohner und Mitarbeiter einer Alteinrichtung der Arbeiterwohlfahrt in Bremen untersucht. Ergebnis: Tierbesuche in Einrichtungen der Altenpflege wirken sich positiv aus. Es zeigten sich auf der Erlebens- und Verhaltens-ebene sowohl bei den Bewohnern als auch bei allen anderen Beteiligten vielversprechende Erfolge, die mit verhältnismäßig geringem Aufwand erzielt werden konnten.

## Wahre Schönheit

Wahre Schönheit kommt von innen. Dieses Klischee ist gar nicht so weit von der Wirklichkeit entfernt.

In einer von drei zusammenhängenden Studien ließen Wissenschaftler die Mitglieder eines Sportteams sich gegenseitig einschätzen und baten auch Außenstehende darum, das Aussehen der Sportler zu bewerten.

Die Sommercampteilnehmer bewerteten ihre Mitstreiter nach sechs Wochen gemeinsamer Arbeit anders als zu Beginn des Camps, was zeigt, dass auch Charaktereigenschaften, die nur vertrauten Personen bekannt sind, einen deutlichen Einfluss auf die Bewertung der äußerlichen Attraktivität haben.

Schönheit geht also weit über äußere Merkmale hinaus; bei der Partnerwahl zählen auch innere Werte wie Kooperationsbereitschaft, Verlässlichkeit und Intelligenz. Wer demnach seine Attraktivität erhöhen möchte, sollte sich darauf konzentrieren, ein wertvoller, sozialer Partner zu werden.



## Wohlfühlen leicht gemacht

Gut auszusehen und sich wohl zu fühlen, ist oft nur eine Frage des Know-how. Mit einem Rezept zum Selbermachen können Sie hier eine Anregung für Ihr persönliches Wellness-Elixir finden. Ein entspannendes Massageöl lässt sich mit wenigen Zutaten leicht selbst herstellen.

### Zum Beispiel: Marrakesch-Massagebalsam

Sie benötigen dazu:

- 1 Fläschchen (125 ml)
- 125 ml Trägeröl (z.B. Jojobaöl)
- 10 Tropfen Bergamotteöl
- 18 Tropfen Zedernöl
- 8 Tropfen Nelkenöl
- 16 Tropfen Sandelholzöl
- 7 Tropfen Ylang-Ylang-Öl

Füllen Sie das Fläschchen zur Hälfte mit dem Trägeröl, geben Sie die essenziellen Öle hinzu und schütteln Sie es gut. Mit dem restlichen Trägeröl auffüllen, die Flasche gut schließen und durchschütteln.

Wenn Sie Schläfen, Nacken, Brust und Füße mit dem Balsam einmassieren, erleben Sie Entspannung pur. Übrigens: Besonders schön ist eine Massage im Freien.



### **Sport hemmt das Wachstum von Prostatakrebs**

Regelmäßige, schweißtreibende sportliche Aktivität kann bei älteren Menschen das Fortschreiten von Prostatakrebs verlangsamen. Zu diesem Ergebnis gelangte eine Studie der Harvard School of Public Health. Entscheidend sei jedoch, dass regelmäßig und mindestens drei Stunden pro Woche intensiv trainiert werde. Nur dann war bei den über 65-Jährigen das Risiko für eine fortgeschrittene oder tödliche Erkrankung um fast 70 Prozent geringer als bei den nicht sporttreibenden Patienten. Bei jüngeren Männern konnte dagegen kein solcher Zusammenhang nachgewiesen werden

### **Elektrosensibilität: Reine Einbildung?**

Immer wieder klagen Menschen über Beschwerden, die sie selbst auf elektromagnetische Felder zurückführen, etwa auf Handystrahlung oder „Elektrosmog“. Dass es sich dabei um einen rein psychologischen Effekt handelt, legen nun Versuche an der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Berlin nahe. Bei der experimentellen Studie von Gerlinde Kaul wurden Personen sowohl einem magnetischen Feld ausgesetzt, das durch herkömmlichen Wechselstrom erzeugt wird, als auch den gepulsten Feld des Mobilfunks. Die Feldstärken lagen weit unterhalb der zulässigen Grenzwerte.

Teilnehmer waren 48 Personen, die angaben, unter einer „Elektrosensibilität“ zu leiden, sowie 96 Kontrollpersonen. Binnen einer Stunde wurden die Teilnehmer dreimal für zehn Minuten einem elektromagnetischen Feld ausgesetzt. Dabei wussten sie nicht, wann und für wie lange dieses Feld eingeschaltet war. Resultat: Bei keiner einzigen Person konnte eine Änderung der elektrischen Hautleitfähigkeit gefunden werden, die sich auf die Einwirkung eines Feldes zurückführen lässt. Ebenso vermochten weder die Kontrollpersonen noch die „Elektrosensiblen“ zuverlässig anzugeben, ob ein Feld vorlag oder nicht. Die Treffer beider Gruppen lagen bei der Zufallswahrscheinlichkeit von 50: 50.





**Stifting**  
**HËLLEF**  
**DOHEEM**

## ► **Kurse für Angehörige von pflegebedürftigen Personen**

Der „**Berodungsdéngscht**“ der **Stifting Hëllef Doheem** bietet verschiedene Kurse zum Thema **Pflege** an, um Angehörige von pflegebedürftigen Personen in ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen. Die Angehörigen erhalten nicht nur Hilfe und Unterstützung bei körperlicher, sondern auch bei seelischer Belastung. Neben Beratung und praktischen Übungen ist der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen ein wichtiger Bestandteil der Kurse.

### ► **1. Pflegekurs:**

Die vorgesehene Kursdauer beträgt jeweils 2 Stunden und erstreckt sich über **10 Wochen**.  
Folgende Themen werden behandelt:

- 1. Kurs:** Den Lebensraum des pflegebedürftigen Menschen gestalten
- 2. Kurs:** Erkennen und Beobachten der Vitalzeichen
- 3. Kurs:** Sich gesund ernähren
- 4. Kurs:** Prävention von Zweiterkrankungen
- 5. Kurs:** Umgang mit unangenehmen Pflegesituationen
- 6. Kurs:** Gesund durch den Pflegealltag
- 7. Kurs:** Hilfestellung bei der Körperpflege
- 8. Kurs:** Wo bleibe ich als pflegender Angehöriger?
- 9. Kurs:** Begleitung in der Endphase des Lebens
- 10. Kurs:** Einführung in die Welt der Entspannung

### Wo findet der Kurs statt?

- Der Kurs findet statt **in Holzthum ab 22. April 2008 um 19.00 Uhr**  
**(in luxemburgischer Sprache).**

### ► **2. Der Schlaganfall und seine Auswirkungen auf das tägliche Leben**

Neben Erklärungen zur Entstehung sowie den Folgen eines Schlaganfalls werden vor allem Strategien vermittelt, die eine Neuanpassung an das tägliche Leben erleichtern.

Die vorgesehene Kursdauer beträgt jeweils 2 Stunden und erstreckt sich über **4 Wochen**.  
Die Kursteilnahme ist kostenlos.

- Der Kurs findet statt **in Holzthum ab 28. Mai 2008 um 19.00 Uhr**  
**(in luxemburgischer Sprache).**

Für weitere Informationen oder Anmeldungen wenden Sie sich bitte an den

„**Berodungsdéngscht**“ der „**Stifting Hëllef Doheem**“ unter **Telefonnummer: 26 02 10 201**

# Ascenseur d'escalier



... liberté de mouvement  
à chaque niveau

Partout au Luxembourg !  
Esthétique et discret !  
Fabrication Thyssen !

## Information :

ThyssenKrupp Ascenseurs  
13 rue des Joncs  
L-1818 Howald

Tél. : 40 08 96  
Fax : 40 08 99  
e-mail : [thyssen@pt.lu](mailto:thyssen@pt.lu)



**ThyssenKrupp Ascenseurs**

Oui, envoyez-moi GRATUITEMENT votre documentation

NOM .....

ADRESSE .....