

RBS BULLETIN



CENTER FIR
ALTERSFROEN

SCHWERHÖRIGKEIT:
AUCH EINE FRAGE DES ALTERS?

TRAUERCAFÉ
GEMEINSAM NEUE
WEGE FINDEN



ERZIEHER IN DER STATIONÄREN ALTENHILFE Eine Standortbestimmung
SEMINARKALENDER Fort- und Weiterbildung



Alain Brever
Direktor/Directeur, RBS – Center fir Altersfroen

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Seit dem 1. März darf ich mich zu dem Team des „RBS – Center fir Altersfroen“ zählen. Es ist mir eine Freude, als Direktor, zusammen mit dem Team und dem Verwaltungsrat, für die verschiedensten Anliegen und Bedürfnisse unserer Senioren in Luxemburg aktiv mitarbeiten zu können.

Bereits seit meiner Jugend habe ich mich aktiv im Bereich der Altenpflege engagiert, dies in den verschiedensten Institutionen in Luxemburg. Nachdem ich meine Ausbildung als Krankenpfleger in Luxemburg abgeschlossen hatte, ging es für mich nach Brüssel, wo ich ein Studium als Ergotherapeut erfolgreich absolvierte.

Nach fast zehn Jahren Berufserfahrung in der Rehabilitation und der Betreuung von Senioren sowie einem zusätzlichen Master in der Gerontologie, darf ich nun meine Ideen und Erfahrungen in diesem Gebiet teilen und erweitern.

Die aktuelle Situation hat meinen Einstieg als Direktor beim „RBS – Center fir Altersfroen“ noch spannender gemacht als gedacht.

CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS,

Depuis le 1^{er} mars, j'ai l'honneur de me compter parmi l'équipe du «RBS – Center fir Altersfroen». En tant que directeur, c'est un plaisir pour moi de travailler main dans la main avec l'équipe et le conseil d'administration pour répondre aux différents besoins et préoccupations de nos seniors au Luxembourg.

Depuis mon adolescence, je me suis engagé dans le domaine de la santé dans de multiples institutions luxembourgeoises. Après avoir obtenu mon diplôme d'infirmier au Luxembourg, j'ai décidé de me rendre à Bruxelles où j'ai fait des études d'ergothérapeute.

J'ai donc l'honneur maintenant, après dix ans d'expérience professionnelle dans le domaine de la réhabilitation et la prise en charge des seniors, ainsi qu'un master complémentaire dans la gérontologie, de pouvoir partager et aussi améliorer mes connaissances et idées.

La situation actuelle a rendu mon entrée en tant que directeur du «RBS – Center fir Altersfroen» encore plus saisissante que prévu.

FOTO © IBERICO ALEX

Trotz der momentan schwierigen Situation versuchen wir, Ihnen weiterhin die immer gleichbleibende Qualität an Informationen in unseren verschiedenen Publikationen zu vermitteln.

Alle Fortbildungstermine, welche wegen der Corona-Pandemie abgesagt wurden, sollen zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden. Leider können wir bei Redaktionsschluss noch keine genaueren Angaben in unserem Fortbildungskalender zu allen neuen Terminen machen.

Unsere Klientel sind die Pflegekräfte, die dieses Jahr besonders herausgefordert und valorisiert wurden. Die benötigten Fähigkeiten und die Belastbarkeit dieser Berufsgruppe wurden 2020 jedem Einzelnen in der Gesellschaft auf ein Neues bewusst.

Die pflegebedürftige ältere Person braucht eine professionelle Betreuung, welche den spezifischen Bedürfnissen dieser Zielgruppe gerecht wird. Krisenmanagement und zusätzlicher Stress für das ganze Personal von Einrichtungen, wie z.B. einem Altersheim, stellen eine zusätzliche Herausforderung für eine bereits stark geforderte Berufsgruppe dar.

Wir sind uns sicher, dass die jetzige Krise uns neue Einsichten in die Pflege älterer Menschen vermitteln wird, welche wir in unsere Fortbildungen miteinfließen lassen können.

Das ganze Team des RBS ist besorgt um jeden einzelnen Partner unserer Institution und ist sich sicher, dass die Senioren aus Luxemburg sich auch in der Corona-Zeit auf eine qualitativ hochwertige Versorgung und Betreuung verlassen dürfen.

**AUCH WIR BEDANKEN UNS FÜR
IHR ENGAGEMENT!**

Malgré cette situation difficile, nous tenons à vous communiquer une qualité constante d'informations à travers nos diverses publications.

À cause de la pandémie, la plupart de nos formations ont été annulées pour le moment. Mais rassurez-vous, l'instruction manquante sera rattrapée. Cependant nous ne pouvons pas encore donner de précisions supplémentaires concernant toutes les nouvelles dates.

Notre clientèle se compose du personnel soignant faisant face à un énorme défi cette année. En 2020, notre société a pu témoigner une fois de plus de l'importance des compétences requises et de la résilience de ce corps professionnel.

La personne âgée et dépendante a besoin d'une prise en charge professionnelle qui répond aux besoins spécifiques de cette population. Ainsi la gestion de crise et le stress qui en résulte se transforment en défi supplémentaire pour une profession déjà saturée.

Nous sommes persuadés que la crise actuelle permettra de poser un nouveau regard sur le soin et le soutien des personnes âgées et nous en tiendrons compte dans nos formations futures.

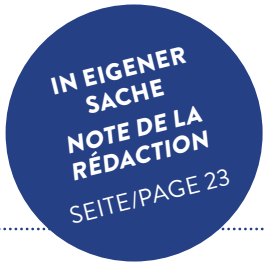
L'équipe du RBS pense fort aux partenaires de notre institution et nous sommes rassurés que chaque senior au Luxembourg peut compter sur une prise en charge de haute qualité.

**NOUS TENONS ÉGALEMENT À VOUS
REMERCIER POUR VOTRE ENGAGEMENT!**



06	BERUFSFELDER IN DER PFLEGE ERZIEHER IN DER STATIONÄREN ALTENHILFE Eine Standortbestimmung
10	NOTIZEN AUS DER WISSENSCHAFT
12	SELBSTHILFE TRAUERCAFÉ Gemeinsam neue Wege finden
14	GERONTOLOGIE & GERIATRIE SCHWERHÖRIGKEIT Auch eine Frage des Alters?
18	REFLEXION Mit Anlauf in die Selbsthypnose UND WAS ICH VON SCHAFEN GELERNT HABE

21	FORT- UND WEITERBILDUNG FEEDBACK Der Einsatz von Musik in der Altenpflege: Neue Wege der Kommunikation
23	SEMINARKALENDER
32	ABONNEMENT TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR SEMINARE / CONDITIONS DE PARTICIPATION AUX SÉMINAIRES
33/34	Anmeldeformular / Formulaire d'inscription
35	GERONTOLOGIE & GERIATRIE LE PROJET PILOTE CONNECT Un forum Internet d'information et d'échange
37	FÜR SIE NOTIERT
39	MAGAZIN



IMPRESSUM

RBS-BULLETIN
Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen

Herausgeber



RBS – Center fir Altersfroen asbl
Fortbildungsinstitut & Seniorenakademie
20, rue de Contern – L-5955 Itzig

Redaktion
Alain Brever, Jacqueline Orlewski, Jörg Bidinger,
Vibeke Walter, Nicole Duhr, Dr. Martine Hoffmann

Erscheinungsweise und Abonnement
Das RBS-BULLETIN erscheint dreimal im Jahr, jeweils im Januar, Mai und September zum Einzelpreis von 4,50 Euro. Das Jahresabonnement kostet 12 Euro inkl. Porto. Auflage: 1.200 Exemplare

Abo-Service
Telefon 36 04 78-33
Fax 36 02 64
E-Mail fortbildung@rbs.lu
www.rbs.lu

Anschrift der Redaktion
20, rue de Contern – L-5955 Itzig
Telefon 36 04 78-33, Fax 36 02 64
IBAN: LU08 0028 1385 2640 0000
BIC: BILLULL

Titelbild
© Ocskay Mark – AdobeStock.com

Grafische Umsetzung
proFABRIK SARL – www.pro-fabrik.com
6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

Layout & Kreation
Danyel Michels

Druck
Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce – L-1351 Luxembourg



ERZIEHER IN DER STATIONÄREN ALTENHILFE

EINE STANDORTBESTIMMUNG

Text Jörg Bidinger

In den letzten Jahren wurden in den meisten luxemburgischen Alten- und Pflegeheimen vermehrt Erzieher eingestellt. In vielen anderen sozialen Arbeitsbereichen, insbesondere in der Kinder- und Jugendarbeit, stehen die Handlungskompetenzen der Erzieher seit Jahrzehnten außer Frage. Hier haben Professionalisierungstendenzen eingesetzt und die Erzieher haben dort Handlungsfelder besetzt, die ihnen niemand streitig macht.



JÖRG BIDINGER
hat Sozialpädagogik studiert und anschließend mehrere Jahre als freier Berufsbetreuer im Süden Deutschlands gearbeitet. Seit 1999 ist er in Luxemburg tätig. Von 2005 bis 2020 war er als *Coordinateur Soutien und Chargé de Qualité* in der *Maison de Soins Op Lamp* in Wasserbillig beschäftigt.
Zudem hat er an der Universität Luxemburg ein Masterstudium in Gerontologie absolviert und ist dort mittlerweile auch Lehrbeauftragter in sozialwissenschaftlichen Studiengängen (z.B. BSSE – Modul „Leben im Alter“).
Seit April 2020 ist er beim RBS verantwortlich für den Bereich Fortbildung.

In Bezug auf die Tätigkeit in der stationären Altenhilfe kann jedoch bisher noch längst nicht die Rede davon sein, dass die Handlungskompetenzen des Erziehers dort problemlos anerkannt sind und eine entsprechende Bedeutung erlangt haben.

Denn nicht immer ergreifen die Erzieher in den Einrichtungen der stationären Altenpflege unproblematisch die Chance, ihren Part in einem multidisziplinären Team zu übernehmen, wenn sie sich ihnen bietet, noch wissen umgekehrt die Kollegen der anderen Berufsgruppen (zumeist Kranken- und Altenpfleger, aber auch Ergotherapeuten und Physiotherapeuten), was sie von einem Erzieher zu erwarten haben, wenn er zu ihnen stößt. Ähnlich hilflos stehen nicht selten auch die Leitungen der Institutionen da, wenn es darum geht, aussagekräftige Stellenbeschreibungen für Erzieher in der stationären Altenpflege zu erstellen und deren Einsatzfelder jenseits pflegerischer oder

hauswirtschaftlicher Handlungsaufträge und Tätigkeiten zu definieren.

Zur weiteren Verunsicherung trägt bei, dass der deutsche Begriff „Erzieher“ nicht das gleiche beschreibt wie der im frankophonen und anglo-amerikanischen Sprachraum gebräuchliche Begriff „Educateur“. Wo im Deutschen „erziehen“ zunächst einmal die geleitete Einübung in lebenspraktische Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen meint, geht „Eduktion“ weiter und umfasst einen viel weiteren Bildungsbegriff im Sinne von „lebenslangem Lernen“.

Während also einerseits unzweifelhaft Schwierigkeiten im beruflichen Selbst- und Fremdverständnis des Erzieherberufes im hiesigen Arbeitsfeld bestehen, ist andererseits dieser Berufsgruppe im Alltag der meisten luxemburgischen Alten- und Pflegeheime eine immer größere, zumindest quantitative, Bedeutung zugewachsen.

FOTO © PRIVAT

FOTO © KARIN & UWE ANNAS – ADOBESTOCK.COM



Welche Handlungsfelder und Kompetenzen sind künftig beim Einsatz von Erziehern gefragt?

Es erscheint daher geboten, eine positive Bestimmung des Erzieherberufes und dessen Handlungsspielraum im Einsatzfeld der stationären Altenhilfe vorzunehmen.

Von echten Handlungs- „Spielräumen“ der Erzieher in Arbeitsfeldern der stationären Altenhilfe kann erst dann die Rede sein, wenn die beteiligten Berufsgruppen „kooperieren“ und nicht in einem hierarchischen Delegationsverhältnis zueinander stehen (hiermit sind ausdrücklich nicht betriebliche, durch die Organisationsstruktur der Institution determinierte, Hierarchien, sondern Hierarchien, wie man sie im Verhältnis zwischen Krankenpfleger und Pflegehelfer antrifft gemeint, also die hierarchischen Beziehungen zwischen Fachkraft und Hilfskraft). Im Kooperationsfall spricht man dann von einem „multidisziplinären Team“. Team ist ein Begriff, der aus dem Mannschaftssport stammt, daran sollte man sich beim Gebrauch

dieses Begriffes stets erinnern. Der Begriff multidisziplinäres Team ist darüber hinaus eng verbunden mit dem der Therapeutischen Gemeinschaft im Rahmen der Milieuthherapie, die in den letzten Jahren auch in der Betreuung und Pflege Demenzkranker Bedeutung erlangt hat.

In der Milieuthherapie wird betont, dass der Behandlungsverlauf eher durch das soziale und räumliche Umfeld des Betroffenen, als durch die (Demenz)-Erkrankung selbst bestimmt wird. Milieuthherapie meint also eher eine therapeutische Grundhaltung, der zufolge nicht den einzelnen therapeutischen Interventionen, sondern dem Betreuungs- und Behandlungsmilieu als Ganzem eine therapeutische Wirkung zugeschrieben wird. Die meisten Alten- und Pflegeheime stellen heutzutage implizit an sich selbst den Anspruch, milieutherapeutische Elemente in ihren Alltag zu integrieren.

Welche Rolle spielt in einem solchen Arbeitsfeld der Erzieher?

Will man diese Frage von der Literatur her beantworten, wird man weitgehend im Stich gelassen.

Im Alltag der stationären Langzeitpflege wird der Erzieher in der Regel als Experte gesehen für alles, was außerhalb der rein pflegerischen Handlungen liegt. Gerne werden ihm auch hauswirtschaftlich orientierte Aufgaben übertragen, für die die Pfleger oft „keine Zeit“ haben. Damit werden die Handlungskompetenzen des Erziehers jedoch verkürzt. Mitunter wird dem Erzieher auch unterstellt, er sei der Experte für Alltagsprobleme und ihrer Bewältigung, er kenne das Herkunftsmilieu der Bewohner und könne aufgrund dieser Kenntnis dessen Ressourcen entfalten helfen, während die Medizin und die Pflege den Bewohner lediglich in seiner

„Abweichung von der gesundheitlichen Norm“ betrachte.

Relativ klar definiert ist die Rolle der sozialpädagogischen Berufe in der Betreuung älterer Menschen, wenn man Einrichtungen wie Seniorenbegegnungsstätten (z.B. Club Senior) betrachtet. Dort aber sind die Vertreter dieser Berufsgruppen unter sich und das Problem von Kooperation und Abgrenzung der Berufsgruppen stellt sich erst gar nicht.

Wie kann also die Rolle der Erzieher im Pflegeheim oder in einem Wohnbereich der stationären Langzeitpflege, beschrieben werden?

Zunächst zu den **Gemeinsamkeiten des beruflichen Handelns aller Beteiligten** im multidisziplinären Team, also zu dem, was man auch als „Schlüsselqualifikationen“ bezeichnen kann:

- » Die Fähigkeit zur kritischen Reflexion der eigenen Berufsrolle
- » Fähigkeit zu einer analytischen und selbstkritischen Bewertung der eigenen Arbeit
- » Vertrautheit mit den institutionellen Rahmenbedingungen des eigenen beruflichen Handelns
- » Fähigkeit, die eigenen „handwerklichen“, wissenschaftlichen und therapeutischen Grundpositionen im Licht konkurrierender Ansätze zu reflektieren
- » Ein von allen geteilter Zugang des „methodisch kontrollierten Fallver-

stehens“. Das heißt, den Bewohner als Individuum verstehen zu lernen, unter Rückgriff auf wissenschaftliches und therapeutisches Wissen im Hinblick auf die allgemeinen Erkrankungen im Alter.

Soweit die Gemeinsamkeiten des beruflichen Handelns im multidisziplinären Team. (Die spezifische Handlungskompetenz der pflegerischen Berufsgruppen muss hier nicht näher erläutert werden, ist sie ja auch nicht Gegenstand dieser Betrachtung.)

Nun zu dem, was die **spezifische Handlungskompetenz des Erziehers** im multidisziplinären Team einer stationären Einrichtung der Altenpflege ausmacht:

- » Im Idealfall kennt der Erzieher durch seine Ausbildung die milieuspezifischen Gegebenheiten der Herkunft des Bewohners (Familien-geschichte, Nachbarschaft, Beruf etc.). Er kennt auch die institutionelle Situation (Hilfsangebote, Freizeitangebote, Rechtslage). Damit wird er zur Brücke zwischen dem „Innen“ und dem „Außen“, was sich unter anderem in einer tragenden Rolle des Erziehers bei der Durchführung von **Angeboten mit Einbeziehung von Angehörigen und Ehrenamtlichen** auswirken könnte.
- » Aufgrund seines spezifischen Wissens bezüglich gruppensdynamischer Prozesse, scheint der Erzieher besonders geeignet, **problem-** und in einem sehr weit gefassten Sinne **therapeutisch orientierte Angebote mit bestimmten Bewohnergruppen** durchzuführen.

» Durch seine besondere Kenntnis milieuspezifischer Gegebenheiten, die Bestandteil seiner Ausbildung sind, trägt der Erzieher dazu bei, einem **Konzept von Normalität** zur Geltung zu verhelfen, das nicht von einer absoluten Norm ausgeht. Normen sind Ergebnisse von Aus-handlungsprozessen, sie sind milieuspezifisch, und am Rande der Norm taucht auch immer das Unge-regelte auf, das auch zum Leben dazugehört. Je mehr eine Einrichtung der Durchlässigkeit der Welt außerhalb ihrer selbst entbehrt, desto eher tendiert sie dazu, die Normen ihrer Welt zu absoluten Normen zu erheben. Hier tritt dann der Erzieher aufgrund seiner differenzierten Kenntnis einer Fülle von Milieuwelten in gewisser Weise als „Störfaktor“ auf.

» Des Weiteren tritt der Erzieher als Arbeiter am Milieu auf. Bei der Beantwortung der Frage: „Wie wird eine Einrichtung zum therapeutischen Milieu?“ dürften die Erzieher einen gewichtigen Beitrag leisten können, vor allem bei der **Gestaltung der Einrichtung, des Tagesablaufs, beim Angebot unterschiedlicher kompetenz-orientierter Gruppenaktivitäten, bei der Entscheidung über die Art der Freizeitgestaltung und die Inhalte soziokultureller Angebote**.

An dieser Stelle stößt man auch auf eine **typische Schwierigkeit bei der Gestaltung eines therapeutischen Milieus** im Zusammenhang mit der Kooperation und der Abgrenzung unterschiedlicher Berufsgruppen im Alltag eines Pflegeheimes:

» Wenn der Erzieher federführend als Organisator eines therapeutischen Milieus auftritt, tangiert er immer auch Bereiche, die traditionell vom Pflegepersonal besorgt werden, welches ja bekanntlich 24 Stunden am Tag den Alltagsbetrieb einer Station bzw. einer Einrichtung aufrechterhält. Andererseits ist das Pflegepersonal aus verschiedenen Gründen (Organisation der Dienste, fehlende Kenntnisse) oft mit der Aufgabe überfordert, ein problemspezifisches, zielorientiertes und differenziertes Gruppenangebot zu entwickeln und zu gewährleisten. Hier ist eine wechselseitige Verständigung erforderlich, wer welche Aufgaben übernimmt. Anderenfalls wird darüber gestritten, wer mit dem Bewohner ein Paar Schuhe kaufen geht, was weder dem Bewohner noch den beteiligten Berufsgruppen nützt. Was in den einzelnen Handlungsfeldern inhaltlich durchgeführt wird, sollte in regelmäßigen Fallbesprechungen zusammenlaufen, wo die am pflegerischen Prozess beteiligten Berufsgruppen ihre Perspektive zum Fallverstehen beitragen.

» Weiterhin ergeben sich mögliche Überschneidungen mit dem pflegerischen Handeln. Reicht die Betrachtungsweise der Kranken- und Altenpflege beim Bewohner häufig in dessen Organismus hinein, so sieht der Erzieher den Bewohner zunächst in seinen sozialen Bezügen. Wird die Kooperation dann nicht als das Zusammenfügen von Perspektiven bzw. Sichtweisen, sondern im Rahmen eines Entweder / Oder gesehen, wird aus der Kooperation Konkurrenz, die niemandem nützt, erst recht nicht dem pflegebedürftigen Menschen.

» Ein weiteres Konfliktfeld ist die Zusammenarbeit mit Psychologen, Ergotherapeuten, Logopäden und Physiotherapeuten. Viele Erzieher sind mangels eines tragfähigen Konzepts der Rolle ihres Berufsstandes innerhalb des multidisziplinären Teams dazu übergegangen, sich individualtherapeutische Techniken anzueignen und ihre Kompetenz auf diesem Gebiet auszuweiten (übrigens trifft man dieses Phänomen auch bei vielen Pflegekräften in der stationären Altenpflege an). Dadurch geraten sie jedoch leicht anderen Berufsgruppen ins Gehege, die dieses Gebiet traditionell besetzt haben. Naheliegender wäre es, dass sich Erzieher solche Techniken aneignen, die ihrem Berufsfeld gemäß sind: Familientherapeutische Techniken, Psychodrama, Gesang, Musiktherapie, Bewegung und andere gruppentherapeutisch orientierte Verfahren, die dem Erhalt oder der Wiedererlangung bestimmter Kompetenzen dienen.

Folgende **spezielle Kenntnisse und Kompetenzen** sollte man von einem Erzieher im Arbeitsfeld der stationären Altenhilfe erwarten können:

Spezielle theoretische Kenntnisse:

- » Grundbegriffe der **Gerontologie**
- » Grundkenntnisse in **Geriatric**, Krankheiten im Alter
- » Grundkenntnisse in **Demografie**
- » Kenntnisse der **Geschichte** und **Kultur** Luxemburgs
- » **Altenpolitik** in Luxemburg

» Kenntnisse rechtlicher Vorgaben, beispielsweise der **Pflegeversicherung**

Spezielle praktische Kompetenzen:

- » Anwendbare Kenntnisse in ausgewählten, zielgruppenorientierten **Gesprächstechniken**
- » Kenntnisse zielgruppenorientierter Techniken aus dem Themengebiet **Erhalt bzw. Verbesserung der Gedächtnisfunktion**
- » Kenntnisse biografie-orientierter **Be-treuungsansätze und -konzepte**
- » Gute **organisatorische Fähigkeiten** zum Gestalten und Durchführen von Ausflügen, Urlaubsmaßnahmen, Freizeitmaßnahmen und kulturellen Veranstaltungen
- » Kenntnisse in **Haushaltsführung** und **Haushaltstechniken** (Kochen, Backen)
- » Kenntnisse von **Beschäftigungs- und Betreuungsmöglichkeiten** für alte bzw. pflegebedürftige Personen
- » Ausführung **sportlicher bzw. motorischer Aktivitäten**, Gymnastik, Psychomotorik
- » Fähigkeit zur Durchführung **musikalischer Aktivitäten** in Gruppen
- » Kenntnisse altersangemessener **Spieltätigkeiten**
- » Anwendung von **Kreativtechniken** (z.B. Holz, Seide, Wolle, Ton ...)
- » Kenntnisse elementarer Angelegenheiten **pflegerischer Grundversorgung**



SCHLAFMANGEL UND ANGST

Schlechter Schlaf macht nicht nur schlapp und unkonzentriert, sondern kann auch die Neigung zu übertriebenen Angstreaktionen um bis zu 30 Prozent steigern. Obwohl dieser Zusammenhang als gut dokumentiert gilt, gibt es noch immer Unklarheiten über das Ausmaß und die zugrunde liegenden Mechanismen.

Der Erforschung dieses Themas haben sich nun Wissenschaftler der *University of California* in Berkeley intensiv gewidmet. Im Rahmen ihrer Studie haben sie die Hirnaktivität von zahlreichen Probanden mittels funktionseller Magnetresonanztomografie im ausgeschlafenen oder unausgeschlafenen Zustand untersucht. So konnten sie den Grund für die gestiegene Angst enthüllen: Nach einer Nacht ohne Schlaf war der sogenannte mediale präfrontale Cortex des Gehirns auffallend inaktiv. Von dieser Hirnregion ist bekannt, dass sie eine Rolle bei der Kontrolle von Angst spielt. Stattdessen waren andere emotionale Zentren

des Gehirns bei den übernachtigten Probanden überaktiv. Bei Schlafmangel scheint es also so, als läge der Druck allein auf dem emotionalen Gaspedal und die Bremsfunktion im Gehirn ist ausgeschaltet.

Aus den Studienergebnissen geht zudem hervor, dass der Tiefschlaf das ausschlaggebende Element für den emotional stabilisierenden Effekt darstellt. Auf der Grundlage ihrer Ergebnisse plädieren die Wissenschaftler nun dafür, Schlaf konsequenter als ein natürliches, nicht-pharmazeutisches Mittel gegen Angststörungen zu betrachten.

ANTIBIOTIKA MIT NEUEM WIRKMECHANISMUS

Einst waren sie die schärfste Waffe gegen bakterielle Erreger. Doch inzwischen haben viele Antibiotika ihre Durchschlagkraft verloren. Durch den unkontrollierten und massenhaften Einsatz dieser Medikamente entwickeln immer mehr krankmachende Bakterien Resistenzen.

Elizabeth Culp von der *McMaster University* in Hamilton und ihr Team könnten nun eine Alternative zu den bisher gängigen Mitteln gefunden haben. Corbomycin und Complestatin, von Bodenbakterien produzierte Glykopeptid-Antibiotika, greifen Bakterien mit einer besonderen Strategie an. Sie verhindern den Umbau der bakteriellen Zellwand, wie Untersuchungen mithilfe bildgebender Verfahren enthüllten.

„Die Zellwand gibt den Bakterien nicht nur Form, sondern verleiht ihnen auch Stärke und ist für ihr Überleben wichtig“, sagt Culp. „Antibiotika wie Penicillin töten Bakterien, indem sie die Synthese dieser Wand unterbinden – doch die Antibiotika, die wir gefunden haben, machen das Gegenteil.“ So verhindern Corbomycin und Complestatin das sogenannte Remodelling der Peptidoglykane, die die Bausteine der bakteriellen Zellwand bilden. Der Abbau der Zellwand wird unterbunden, so dass sich die Zellen nicht teilen können. Die Bakterien sind wie in einem Gefängnis gefangen.

PER BLUTTEST DAS STERBERISIKO ERMITTELN

„Man ist so alt, wie man sich fühlt.“ In diesem Sprichwort scheint ein wahrer Kern zu stecken. Denn nicht immer verrät das Geburtsdatum, wie fit und körperlich jung ein Mensch ist. Vor allem bei älteren Personen sagt das kalendarische Alter meist wenig über den Gesundheitszustand oder die noch zu erwartenden Lebensjahre aus. Weitaus aussagekräftiger als ein Blick auf die Zahlen sind in diesem Zusammenhang biologische Indikatoren wie z.B. der Bluthochdruck, der Body-Mass-Index oder auch Abbauprodukte des Stoffwechsels im Blut.

Joris Deelen vom Max-Planck-Institut für die Biologie des Alterns in Köln und seine Kollegen haben metabolische Daten aus dem Blut von 44168 Probanden analysiert, die an einer Langzeitstudie teilgenommen

hatten. 5512 der beteiligten Probanden waren im Studienzeitraum verstorben. Sie fanden heraus, dass ein Set von insgesamt 14 Biomarkern mit der Sterblichkeit der Probanden zusammenzuhängen schien.

Wie die Wissenschaftler berichten, lässt sich auf Basis dieser Marker sowie dem Geschlecht erstaunlich gut voraussagen, mit welcher Wahrscheinlichkeit ein Mensch im Laufe der nächsten fünf und zehn Jahre versterben wird. Solche Vorhersagen könnten Ärzten und Patienten in Zukunft zum Beispiel bei Therapieentscheidungen helfen. Vom Einsatz in der Praxis ist ein solcher Bluttest allerdings noch weit entfernt.

URSACHE DER ALTERSBEDINGTEN MAKULADEGENERATION

Forschern ist ein Durchbruch bei der Erforschung einer der häufigsten Ursachen für Erblindung geglückt: Sie haben ein Schlüsselement bei der Entstehung der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) identifiziert.

Durch Untersuchungen des Bluts von 484 AMD-Patienten und 522 gleichaltrigen Kontrollpersonen konnten die Forscher nun nachweisen, dass die Erkrankung mit einer deutlich erhöhten Konzentration von FHR-4 im Blut verbunden ist. Offenbar sammelt sich das Protein auch vermehrt im

Auge an, ergaben anschließend Untersuchungen von für medizinische Zwecke gespendetem Augengewebe. FHR-4 kommt demnach speziell in der Makula erhöht vor – der von der Krankheit betroffenen Augenregion.

Bei einer Untersuchung des Genoms wurde außerdem festgestellt, dass höhere FHR-4-Spiegel im Blut mit Veränderungen an Genen verbunden sind, die für die Produktion von Proteinen der sogenannten Faktor-H-Familie zuständig sind.

Aus all diesen Ergebnissen geht hervor, dass vererbte genetische Veränderungen zu einem erhöhten FHR-4-Spiegel im Blut führen, der dann eine unkontrollierte Aktivierung der Immunreaktion im Auge hervorrufen kann, die am Anfang der Entwicklung der AMD steht. Diese Erkenntnisse liefern nun wichtige Ansatzpunkte für die weitere Forschung und vor allem für die Entwicklung von neuen Diagnose- und Behandlungsverfahren.



GRAUE HAARE WEGEN STRESS

Ob blonde Lockenpracht oder dunkler Schopf: Irgendwann beginnt

jedes Haar zu ergrauen. Zunächst sind es meist nur einzelne Strähnen, doch im Laufe der Zeit verlieren immer mehr Haare ihre einstige Farbe. Denn mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melanin. Wie früh der Prozess des Ergrauens beginnt, ist dabei Veranlagungssache. Doch auch äußere Einflüsse sollen vorzeitiges Grauwerden fördern können, wie zum Beispiel Stress.

Cunha und seine Kollegen von der *Harvard University* in Cambridge haben nun festgestellt, dass Stress tatsächlich die Haare grau werden lässt – und welche Mechanismen diesem Phänomen zugrunde liegen. Bei körperlichem oder psychischem Stress schütten sympathische Nervenfasern, die im Haarfollikel enden, vermehrt Noradrenalin aus. Die Melanozyten-Stammzellen besitzen wiederum einen Rezeptor für diesen Botenstoff – wird er aktiviert, beginnen sich die Zellen zu differenzieren. Eine starke Aktivierung des sympathischen Nervensystems beschleunigt demnach den natürlichen Alterungsprozess der pigmentproduzierenden Zellen im Haar. Sind sie verloren, gibt es keinen Farbnachschub mehr. „Der Schaden ist permanent“, sagt Mitautorin Ya-Chieh Hsu von der *Harvard University*.

Diese Studie untermauert erneut, welche nachhaltigen Folgen Stress für unseren Körper und unsere Gesundheit haben kann. Nach der Ansicht der Forscher könnten auch andere Gewebe und Organe in ähnlicher Weise betroffen sein.

Literaturverzeichnisse:
Ben Simon E. et al., Overanxious and underslept. *Nat Hum Behav.*, 2020, 4(1):100. doi: 10.1038/s41562-019-0754-8
Culp E.J. et al., Evolution-guided discovery of antibiotics that inhibit peptidoglycan remodeling. *Nature*, 2020, 578: 582. doi: 10.1038/s41586-020-1990-9

FOTO © LASSEDESIGNEN - STOCK.ADOBE.COM

FOTO © GORDONGRAND - STOCK.ADOBE.COM

Literaturverzeichnisse:
Cipriani V. et al., Increased circulating levels of Factor H-Related Protein 4 are strongly associated with age-related macular degeneration. *Nat Commun.*, 2020, 11(1): 778. doi: 10.1038/s41467-020-14499-3
Deelen J. et al., A metabolic profile of all-cause mortality risk identified in an observational study of 44,168 individuals. *Nat Commun.*, 2019, 10(1): 3346. doi: 10.1038/s41467-019-11311-9
Bing Zhang et al., Hyperactivation of sympathetic nerves drives depletion of melanocyte stem cells. *Nature*, 2020, 577: 676. doi: 10.1038/s41586-020-1935-3

TRAUERCAFÉ

GEMEINSAM NEUE
WEGE FINDENText **Vibeke Walter**

Der Umgang mit Sterben, Tod und Trauer gestaltet sich oft nicht einfach, weder für Menschen, die professionell mit dem Thema konfrontiert sind, noch für Menschen, die im persönlichen bzw. privaten Umfeld davon betroffen sind. Eine Initiative der „ErwuesseBildung“ möchte seit Anfang dieses Jahres neue Wege der Trauerbewältigung aufzeigen.



Im gegenseitigen Erfahrungsaustausch lassen sich im Trauercafé neue Wege und Balance finden

Vorrangiges Anliegen des Trauercafés sind der Austausch sowie die gegenseitige Begleitung und Unterstützung, ganz im Sinne einer klassischen Selbsthilfegruppe. Initiiert wurde das

Angebot von Laure Simon, die eine Ausbildung in der ehrenamtlichen Sterbebegleitung bei Omega90 sowie Fortbildungen in der Trauerbegleitung sowie Moderation absolviert hat. „Bei

den Aktivitäten der ErwuesseBildung geht es uns u.a. darum, neue Wege einzuschlagen und so in Zukunft verstärkt Treffen anzubieten, bei denen sich die Teilnehmer untereinander austauschen, aber auch stärken können. Neben dem Trauercafé gibt es z.B. auch ein Elterncafé, bei dem eine professionelle Begleitung seitens der ‚Eltereschoul Fondation Kanner-schlass‘ gewährt ist. Momentan besteht noch eine gewisse Schwellenangst, das Trauercafé zu besuchen, wir bemerken jedoch ein wachsendes Interesse und zunehmende Anfragen“, erklärt Laure Simon.

Die Teilnahme ist unverbindlich, jeder ist willkommen, ganz gleich, ob er nur einmal „reinschnuppern“ oder regelmäßig dabei sein möchte, ob er etwas mitteilen oder einfach nur zuhören will. Die einzige Regel ist Vertraulichkeit, sprich alles, was im Trauercafé besprochen wird, bleibt auch dort. Ausdrücklich erwünscht ist, dass die

“ Im Zeichen des Coronavirus sehen wir jedoch, dass es auch anders gehen kann. Es ist plötzlich möglich, die Bremse zu ziehen und andere Prioritäten zu setzen, etwas, das wir im normalen Leben nicht unbedingt tun. “

Gruppe gemischt sein soll und es kein fest definiertes Zielpublikum gibt. Im Gegenteil, gerade die unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungswerte seiner Besucher machen die Stärke des Trauercafés aus, ist die Initiatorin überzeugt. Eine weitere Besonderheit besteht darin, dass es keinen professionellen psychologischen Ansprechpartner während der Treffen gibt. „Es ist keine Therapie und es findet auch keine Eins-zu-eins-Betreuung statt“, betont Laure Simon, die sich nicht als Leiterin, sondern als Begleiterin der Gruppe versteht. „Die Moderation ist dennoch sehr wichtig, damit jeder zu Wort kommt und sich jeder mit seinem jeweiligen Anliegen respektiert fühlt. Auf Wunsch lade ich gerne einen Gastredner zu bestimmten Themen ein, organisiere einen gemeinsamen Ausflug oder stelle Literatur aus unserer Bücherliste vor, das können Ratgeber, aber auch Romane sein, die sich mit dem Thema auseinandersetzen.“

Die Inhalte des Trauercafés werden nicht von ihr vorgegeben, sondern von den Teilnehmern bestimmt. Zusammen wird diskutiert und überlegt, was in einer Trauersituation hilfreich sein kann, wie man am besten damit umgeht und auf welche Weise sich neue Kraft finden lässt. Man lernt voneinander, wohl wissend, dass jeder diese Momente individuell anders erlebt. Vieles ändert sich, wenn man einen geliebten Menschen verliert: die normalen Gewohnheiten im Alltag, wenn z.B. der Partner stirbt, aber auch das soziale Gefüge oder die Rollenverteilung in-

nerhalb der Familie. Der Freundeskreis oder Kollegen am Arbeitsplatz können ebenfalls unterschiedlich reagieren, die einen ziehen sich zurück, andere werden vielleicht präsenter, scheuen sich nicht, auf einen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Oft ist das Umfeld schlicht überfordert, einem anderen in solch einer Phase beizustehen. Gut gemeinte Ratschläge, was nun zu tun sei, sind dabei – besonders in den ersten Monaten der Trauer – nicht unbedingt zielführend. Letztendlich muss jeder seinen eigenen Weg finden, aber es kann gleichsam erleichternd und bereichernd sein, im Gespräch mit anderen Betroffenen herauszufinden, welche Erfahrungen sie gemacht haben und was ihnen geholfen hat. So steht weniger der Austausch über die Trauer an sich im Vordergrund, sondern vielmehr der konkrete Umgang damit.

Tod sei nach wie vor ein Tabu in unserer „Spaßgesellschaft“ bzw. einer Gesellschaft, in der alles funktionieren muss, so die Beobachtung von Laure Simon: „Im Zeichen des Coronavirus sehen wir jedoch, dass es auch anders gehen kann. Es ist plötzlich möglich, die Bremse zu ziehen und andere Prioritäten zu setzen, etwas, das wir im normalen Leben nicht unbedingt tun. Da muss es immer weitergehen und wer aufgrund eines Verlusts, eines Trauerfalls nicht mehr die Kraft dazu hat und aus diesem System herausfällt, fühlt sich meist verloren.“ Galten früher noch relativ strikte „offizielle“ Trauerzeiten, die sozial akzeptiert waren und auch eingefordert wurden,

wie z.B. erst nach einem Jahr eventuell eine neue Partnerschaft einzugehen bzw. zu heiraten, hat sich das Denken inzwischen weitgehend davon befreit. „Glücklicherweise gelten diese starren Konventionen heute nicht mehr, aber es ist auch nichts an ihre Stelle gerückt, was Halt und Orientierung vermitteln könnte“, sagt Laure Simon. Stattdessen kommen oft Ungeduld oder auch ein gewisses Unverständnis auf, wenn der Betroffene vielleicht länger Zeit braucht, aus der Trauerphase herauszufinden, andere Schwerpunkte in seinem Leben setzt oder bestimmten Aktivitäten nicht mehr so nachgehen möchte wie gewohnt. Das Trauercafé bietet die Chance, dies gemeinsam zu reflektieren und Wege aufzuzeigen, wo diese neuen Prioritäten liegen könnten. Denn das können unter Umständen ganz andere Dinge sein als vor dem erlebten Verlust. “

VERANSTALTUNGSHINWEIS

Das Trauercafé findet jeden zweiten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr statt.

Die nächsten Termine sind voraussichtlich am 11. Juni und 9. Juli.

Die Teilnahme erfolgt gratis und ohne vorige Anmeldung.

Veranstaltungsort ist die „ErwuesseBildung asbl“, 5, avenue Marie-Thérèse in Luxemburg.

Weitere Infos unter:
Tel.: 44 743 340,
Mail: info@ewb.lu oder

 WWW.EWB.LU

FOTO © STYF - ADOBESTOCK.COM

SCHWERHÖRIGKEIT

AUCH EINE FRAGE
DES ALTERS?

Text Dr. Jacques Majerus (Hals-Nasen-Ohren Arzt)

Mindestens 7 % der Bevölkerung sind schwerhörig, und das Phänomen betrifft alle Altersgruppen. In Gesellschaften mit steigender Lebenserwartung ist **Altersschwerhörigkeit** (medizinisch **Presbyakusis**) eine Herausforderung für das öffentliche Gesundheitswesen. Tatsächlich haben 70 % der Menschen über 65 Jahre Hörprobleme.



DR. JACQUES MAJERUS
praktiziert als Hals-Nasen-Ohren
Arzt in Differdingen

PRESBYAKUSIS

Presbyakusis ist definiert als normale Alterung des Ohrs, im Gegensatz zu einer pathologisch bedingten Hörschädigung. Die ersten Probleme treten im Alter von 50 bis 55 Jahren auf, jedoch ist die interindividuelle Variabilität aufgrund mehrerer genetischer Faktoren hoch: Während einige Menschen schon recht früh von Hörschwierigkeiten betroffen sind, hören andere mit 80 Jahren noch sehr gut.

Bestimmte Faktoren wie Stoffwechselerkrankungen – Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose – oder degenerative Erkrankungen begünstigen Presbyakusis.

Weitere das Gehör schädigende Ursachen sind eine hohe Lärmbelastung, Rauchen und bestimmte Medikamente (so z.B. einige Antibiotika und Chemotherapeutika).

Das Ohr nimmt den Schall auf und wandelt ihn in Nervenimpulse um, die im Hörzentrum des Gehirns als Geräusche wahrgenommen werden. Diese Wahrnehmung wird von anderen Teilen des Gehirns interpretiert.

Presbyakusis betrifft hauptsächlich die Haarzellen, also die Sinneszellen der Cochlea (Hörschnecke) im Innenohr.

Bei der Geburt verfügen wir über 30.000 Haarzellen – sind diese Zellen einmal geschädigt, können sie sich nicht mehr erneuern. Deshalb ist es wichtig, bei der Arbeit unter Lärm immer Kopfhörer oder Ohrstöpsel zu tragen, wenn auch nur z. B. beim Heckenschnitt mit einer elektrischen Heckenschere. Es gilt: Schützen Sie Ihre Ohren!

DIE FOLGEN VON SCHWER-
ODER GEHÖRLOSIGKEIT

In 95 % der Fälle macht sich Presbyakusis dadurch bemerkbar, dass das Sprachverständnis in einem lauterem Umfeld, z. B. in einem Restaurant, nachlässt – der sogenannte Cocktail-Party-Effekt. Familienangehörigen und Freunden fällt auf, dass die allmählich schwerhörig werdende Person den Fernseher lauter aufdreht und ständig um Wiederholung von Wörtern und Sätzen bittet oder diese falsch versteht.

Hörprobleme werden häufig von einem lästigen Tinnitus – oftmals dauerhafte Störgeräusche – begleitet.

Unbehandelt kann Presbyakusis zu einer fortschreitenden sozialen Isolation führen: Aufgrund von Verständnisproblemen bei Gesprächen, im Kino, bei Meetings usw. zieht sich die be-

troffene Person nach und nach völlig zurück. Dieser soziale Rückzug führt häufig zu einer reaktiven Depression. Eine Verschlechterung des Hörvermögens hat Auswirkungen auf die Gehirnfunktion, den Gemütszustand und alltägliche Handlungen.

Alzheimer-Demenz oder jeder andere altersbedingte kognitive Rückgang verschlimmert sich durch eine Hörschädigung/Schwerhörigkeit, da die Übertragung auditiver Informationen zu den Hörzentren des Gehirns behindert wird. Diese verlieren infolge fehlender eingehender Informationen an Dynamik.

ARTEN VON HÖRVERLUST

Die Schallleitungsschwerhörigkeit (auch Schallempfindungsschwerhörigkeit) betrifft Pathologien des Außenohrs (z. B. durch einen Pfropfen aus Ohrenschmalz oder eine Verengung

GRADE DER
SCHWERHÖRIGKEIT

» Die Lautstärke von Geräuschen, die vom menschlichen Ohr erfasst werden können, liegt zwischen 0 und 120 Dezibel (dB). Während unter 0 Dezibel keine Töne erfasst werden, gilt eine Lautstärke von 120 dB als schädlich und bedeutet die Obergrenze unserer Hörfähigkeit für Geräusche in unserer Umgebung.

» Leichtgradige Schwerhörigkeit bei einer Hörschwelle von 20 bis 40 dB: Schwierigkeiten beim Hören leiser Töne.

» Mittelgradige Schwerhörigkeit bei einer Hörschwelle von 40 bis 70 dB: Sprache wird zwar gehört, aber falsch oder schlecht verstanden.

» Hochgradige Schwerhörigkeit bei einer Hörschwelle von 70 bis 90 dB: schwere Beeinträchtigung.

» An Gehörlosigkeit grenzende Schwerhörigkeit bei einer Hörschwelle über 90 dB: auditive Kommunikation nicht mehr möglich.



FOTO © PRIVAT

FOTO © PHOTOPHONIE - ADOBESTOCK

des Gehörgangs aufgrund von Fehlbildungen) und des Mittelohrs (z.B. Otitis, Gehörknöchelchenläsionen).

Die Innenohrschwerhörigkeit ist die häufigste Hörstörung. Die Ursache liegt in der Hörschnecke, der Cochlea, beim Hörnerv oder in den Hörzentren des Gehirns. Presbyakusis ist auch eine Form von Innenohrschwerhörigkeit.

Hörschäden, insbesondere Innenohrschwerhörigkeit, werden häufig von Ohrgeräuschen (Tinnitus) begleitet.

Fest steht: Je schneller Hörprobleme behandelt werden, desto besser lässt sich der Hörverlust ausgleichen.

Eine frühzeitige Behandlung durch individuell angepasste Hörgeräte kann den Hörverlust verlangsamen. Hörgeräte ermöglichen die Weiterleitung auditiver Informationen an die Hörzentren im Gehirn, die dementsprechend ihre Arbeit weiter verrichten können. Dank der Plastizität des Gehirns können sich die wieder beanspruchten Hörzentren des Gehirns erneuern, anstatt weiter zu verkümmern, weil aufgrund der Schwerhörigkeit keine Töne mehr vom Ohr aufgenommen und richtig an das Gehirn gesendet werden.

Bei Presbyakusis ist es wichtig, dass möglichst früh mit der Behandlung begonnen wird. Durch richtiges Hören und Verstehen wird die Kommunikation mit anderen Personen ermöglicht bzw. ein kognitiver Verfall verhindert oder hinausgezögert. Dieser Abbau geht bei älteren, an Presbyakusis leidenden Personen 30 bis 40 % schneller vonstatten, was wiederum ein erhöhtes Demenzrisiko bedeutet.

„Dieser Abbau geht bei älteren, an Presbyakusis leidenden Personen 30 bis 40 % schneller vonstatten, was wiederum ein erhöhtes Demenzrisiko bedeutet.“

Was kann bei Hörproblemen getan werden?

1. BEHANDLUNG BEIM HNO-ARZT

Hörprobleme werden vom HNO-Arzt nach einer klinischen Untersuchung und mindestens einem Audiogramm diagnostiziert. Anschließend müssen deren Ursachen gefunden werden. Die Verschreibung von Hörgeräten ist nur bei Ausstellung durch einen HNO-Arzt gültig. Andere Ärzte sind nicht dazu berechtigt.

2. VON DER KRANKENKASSE ÜBERNOMMENE KOSTEN

Da die Kosten für Hörgeräte unter bestimmten Bedingungen von der CNS übernommen werden, werden Versicherte zum Hörakustischen Dienst (Service audiophonologique – SAP) der Gesundheitsbehörde (Direction de la Santé) einberufen, nachdem diese die spezielle Verschreibung vom HNO erhalten hat.

3. ROLLE DES HÖRGERÄTEAKUSTIKERS

Dieser sucht das Hörgerät zusammen mit dem Patienten aus und passt es an. Zudem gewährleistet er zusammen mit dem verschreibenden Arzt die Nachsorge sowie die Kontrolle der Geräte und überprüft die Hörleistung des Patienten.

HÖRGERÄTE

Moderne, digitale Hörgeräte sind nicht mehr mit den Hörgeräten unserer Eltern zu vergleichen. Hörgeräte lassen sich heutzutage per Bluetooth mit dem Smartphone verbinden. Der Träger kann auf diese Weise telefonieren oder Musik hören.

Das Gerät hilft auch, Tinnitus – häufig bei Presbyakusis auftretende dauerhafte Störgeräusche – zu mindern. Diese sind oft auf Hörverluste in den hohen Frequenzen zurückzuführen und können durch Schallverstärkung ausgeblendet werden.

Die Wahl des Hörgeräts hängt von der Art des Hörverlusts (tiefe und/oder hohe Frequenzen) und dem Schwerhörigkeitsgrad ab. Demnach können bei frühzeitiger Behandlung und wenn der Verlust noch nicht zu weit fortgeschritten ist, kleinere Hörgeräte eingesetzt werden.

Eine Probezeit zur Gewöhnung an ein Hörgerät wird empfohlen, um den Behandlungsfortschritt und eventuelle aufgrund eines solchen Geräts auftretende Probleme zu ermitteln.

Regelmäßiges Tragen (außer beim Schlafen) ist unerlässlich, um die nach Ablegen des Hörgeräts von der Welt der Töne getrennten Hörzentren im Gehirn zu stimulieren.

HÖRIMPLANTATE

Sie werden durch einen chirurgischen Eingriff implantiert.

1. Im Mittelohr als Alternative, wenn eine Nutzung konventioneller Hörgeräte nur eingeschränkt möglich ist:

- » aufgrund vom Hörgerät ausgelöster Hautunverträglichkeit (Hautekzeme oder eitriger Gehörgangsentzündungen)
- » können Sie eine verbesserte Hörqualität bieten.

2. In der Cochlea (Elektroden werden im Innenohr angekoppelt, sodass die Hörsinneszellen direkt gereizt werden, welche in Kontakt mit dem Hörnerv stehen):

- » Sie stellen das Hörvermögen von gehörlos geborenen oder ertaubten Kindern wieder her und ermöglichen so das Erlernen von Sprache.
- » Bei Erwachsenen mit hochgradiger Schwerhörigkeit bzw. Quasi-Taubheit, bei denen herkömmliche Prothesen nicht den gewünschten Wirkungsgrad erzielen, ermöglichen Cochlea-Implantate (CI) eine Wiederherstellung des Hörvermögens und eine Rückkehr zur Sprachkommunikation – vorausgesetzt, die Bedingungen sind günstig für diese Art von Hörgeräten.

» Liegen keine signifikanten neurologischen oder kognitiven Pathologien vor, kann der erwartete Hörgewinn ohne ein erhöhtes Risiko für Komplikationen dem bei jüngeren Erwachsenen erreichten gleichkommen.

Eine auditive Rehabilitation sowie Anpassungen des Implantats werden einige Monate lang notwendig sein.

Fazit

Hörprobleme sind ein sehr häufiges Phänomen, obwohl sie sich vermeiden lassen und mit Hörgeräten geholfen werden kann. Allerdings muss der Hörverlust so früh wie möglich kompensiert werden.

- » Vorbeugung: Verringerung der Presbyakusis verstärkenden Faktoren wie Lärmbelastung, die Einnahme ohrschädigender Medikamente, Rauchen usw.
- » Um ihn ausgleichen zu können, muss ein Hörverlust so früh wie möglich diagnostiziert und behandelt werden.

Abschließend ist zu betonen, dass früh eingesetzte Hörgeräte eines der Mittel zur Vorbeugung neurodegenerativer Erkrankungen wie Demenz sein kann.

Es ist wichtig, dass der Arzt dem Patienten die Auswirkungen einer Hörschädigung gut erklärt: Verringerung der Lebensqualität und der Autonomie, soziale Isolation, möglicherweise Depression und ggf. kognitive Schwierigkeiten.

Die Angst vor dem Bild, das anderen vermittelt wird, ist ein entscheidender Grund für eine ablehnende Haltung gegenüber einem Hörgerät

Hörgeräte machen eine Behinderung sichtbar: „Welchen Eindruck mache ich, wenn andere sehen, dass ich nicht gut höre? Wenn ich jedem zeige, dass ich ein Gerät brauche, um das zu hören, was sie problemlos ohne verstehen?“

Weitere häufige Bedenken sind: „Es ist offensichtlich, dass solch ein Gerät teuer ist und, wenn man Bekannten mit einem Hörgerät Glauben schenken kann, dann funktioniert es oftmals nicht richtig.“

Es ist ungleich schwieriger, die Vorteile bzw. den Nutzen eines Hörgeräts zu sehen, sich diese auszumalen bzw. vorzustellen: eine Erweiterung des Kommunikationskreises, wenn man mit der Familie oder Freunden bei Tisch sitzt; weniger missverständene Wörter und demnach weniger Anstrengungen, um die Lücken durch gedankliches Ergänzen „zu füllen“; weniger Müdigkeit am Ende des Tages; eine verbesserte Teilnahme an Gesprächen mit anderen; mehr Freude an Musik; keine Lärmbelästigung aufgrund eines lauten Fernsehers; Vogelgesang bei einem Waldspaziergang.

Im Endeffekt fällt Schwerhörigkeit viel mehr auf als ein Hörgerät.

MIT ANLAUF IN DIE SELBSTHYPNOSE

UND WAS ICH VON SCHAFEN GELERNT HABE

Text **Dr. Martine Hoffmann**

Es ist ungewöhnlich für mich, Geschichten zu schreiben. Ich weiß auch gar nicht, ob ich das besonders gut kann. Vielleicht ist es ja der gegenwärtigen – ebenfalls sehr ungewöhnlichen Situation – geschuldet, dass ich diesen „ver-rückten“ Versuch einfach mal wage. Die Geschichte ist aus dem Leben gegriffen. Aus meinem Leben, daher darf ich sie Ihnen auch erzählen.

WIE ES DAZU KAM

Seit Tagen sitze ich nun zu Hause in meinem „Heimbüro“ und bin, wie viele andere Menschen, allein. Morgens, mittags, abends. Dass dies ein Luxus in Zeiten der Pandemie ist, ein geradezu unverdientes Privileg, dessen bin ich mir bewusst. Vielleicht löst dieses Bewusstsein auch die nötige Demut in mir aus, mich trotz der Krise vergleichsweise glücklich fühlen zu dürfen.

In der Tat komme ich mit dem Alleinsein ganz gut zuwege, weiß aber, dass die forcierte Isolation vielen – insbesondere alten – Menschen schwer zu schaffen macht. Daher überlege ich mir, was ich als Psychologin schreiben könnte, um gerade *diesen* Menschen Mut zu machen, um sie zum Durchhalten zu motivieren und vielleicht sogar ein wenig zum Schmunzeln zu bringen. Ich überlege auch, was ich

denn sinnvollerweise an Tipps geben könnte, über die nicht schon in fünf- bis zehnfacher Ausführung in der Presse und den sozialen Medien rauf und runterberichtet wurde.

Um mich auf den letzten Stand zu bringen, öffne ich kurzerhand meinen Newsfeed, Live Ticker, Twitter, Facebook und was es sonst noch alles so gibt. Das sollte ich sehr schnell bereuen. Denn die Informationswelle, die mir unerbittlich entgegenschlug, hatte ich unterschätzt. Ist diese ununterbrochene tägliche Informationswust dem menschlichen Gehirn überhaupt zumutbar, frage ich mich. Wie sollen gerade ängstliche Menschen da noch einen klaren Gedanken fassen? Und wieviel Wahrheit steckt in den doch zum Teil sehr inkohärenten, widersprüchlichen Informationen? Wem soll, kann man/frau glauben, wenn alle durcheinanderreden? Ich versuche mich zu konzentrieren und quäle mich

weiter durch das schwer bezwingbare Informations-Dickicht. Ich las von Panikmachern über Beschwichtiger, von Verschwörungstheoretikern über Wunderheiler bis zu Weltverbesserern. Zwischen den ganzen Schreihälsen meldeten sich glücklicherweise – wenn auch in der üblichen bescheidenen Zurückhaltung – ein paar WissenschaftlerInnen zu Wort. Sie werden jedoch leider wohl, wie nur allzu oft in diesen überdrehten, überhitzten Zeiten, kein Gehör finden.

Schwindel. Mein Kopf dröhnt. Ich muss an die frische Luft.

DIE IDEE

Ich schlüpfe in meine Sportkleidung und tue das, was mir immer guttut, wenn ich gestresst bin. Laufen. Laufen ist für mich in vielerlei Hinsicht befreiend. Beim Laufen kann

ich loslassen, kann ich gleichzeitig bei mir und woanders sein, den Körper intensiv spüren und in Gedanken abdriften. Das Laufen bewirkt bei mir eine positive Trance, in der ich mehr und mehr Distanz zu den Dingen gewinne und die äußere Zeit mit jedem Schritt unwichtiger wird. Klar, nicht jeder Mensch kann dem Laufen etwas abgewinnen, aber jeder Mensch kann eine positive Trance erleben. Vielleicht über unterschiedliche Wege, durch unterschiedliche Tätigkeiten, vielleicht über Kunst, Musik, Spazieren, Lesen, Yoga oder Meditation. Vielleicht denken Sie beim Lesen jetzt gerade selbst darüber nach, wann Sie zuletzt eine positive Trance erlebt haben? Wann Sie zuletzt so voll und ganz in einer Tätigkeit aufgegangen sind und was das für eine Tätigkeit war ...

DER ANLAUF

Und genau in eine solche positive Trance möchte ich mich jetzt „hineinlaufen“. Entschlossen mache ich mich auf den Weg, laufe an Feldern, Wiesen und Waldwegen entlang. Es ist ein wunderbarer, sonniger Frühlingstag. Die Natur scheint regelrecht aufzuatmen, jetzt wo ihre Peiniger zum Hausarrest verdonnert sind, denke ich bei mir, und laufe weiter. Aber so richtig entspannen kann ich dabei nicht. So sehr ich mich auch bemühe,



das erleichternde Gefühl bleibt auf der Strecke. Während ich merklich immer ungeduldiger werde, ertappe ich mich dabei etwas zu tun, von dem ich meinen KlientInnen immer konsequent abrate: Ich setze mich unter Druck. Und natürlich wird es dadurch nicht besser!

Im Gegenteil: meine Beine fühlen sich plötzlich schwer an. Auch der Kopfschmerz meldet sich zurück, während ich mich weiter – wider besseren Wissens – in die Entspannung hineinquäle. Der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt: Meine Playlist. Madonna, die gerade jetzt etwas von erotisierendem Regen an ihren Fingerspitzen singt.

Das reicht jetzt. Ich bleibe stehen. Ziehe mir genervt die Stöpsel aus den Ohren, nehme ein paar tiefe Atemzüge, schließe kurz die Augen und besinne mich wieder. Stille.

DIE ERFAHRUNG

Nachdem ich mich etwas gefasst habe und die Augen zögerlich wieder öffne, erblicke ich – zunächst noch etwas unscharf – unweit vom Feldweg entfernt zwei Rehe. Wahrscheinlich durch meine peinliche Aktion aufgeschreckt und in Schockstarre blicken sie mit weit ausgestreckten Ohren in meine Richtung. Bei diesem Anblick geht mir sofort das Herz auf.

Etwas beschämt über mich selbst und zugleich tiefberührt von der fragilen Eleganz dieser wunderbaren Geschöpfe stehe nun auch ich regungslos da. Denn intuitiv weiß ich, dass sich dieser schon fast „magische“ Moment nicht wiederholen, dass er nicht andauern wird, dass seine Schönheit vielleicht gerade in dieser Vergänglichkeit liegt. Also entschliefte ich im Augenblick zu verweilen, in diese Szene einzutauchen wie in ein farbenfrohes Gemälde, das nun auch meine innere emotionale Erlebenslandschaft zierte ...

FOTO © PIXABAY – PEXELS

ERLEBEN IN DER NATUR

Als ich meinen Lauf fortsetze, wird sofort klar, es hat sich etwas verändert. Nicht die Dinge haben sich verändert, sondern mein Blick für die Dinge, die Schönheit der Dinge, die mich umgeben. Die Natur, die sich meinen Sinnen in ihrer ganzen Pracht präsentiert, ihren lebendigen Farben, ihrer sanften Musik, ihren zarten Klängen und süßen Gerüchen ...

Obwohl ich diesen Weg, diese Landschaft, diese Wiesen und Felder seit Jahren kenne, ist es das erste Mal, dass ich sie so achtsam, so mit allen Sinnen in mich aufnehmen kann. Dass ich inzwischen schon zwei Drittel der Strecke zurückgelegt habe, fällt mir gar nicht auf. Eine beschwingende Trance breitet sich in mir aus, begleitet vom Gefühl, ewig so weiterlaufen zu können ...

DIE SCHAFE

Der Heimweg führt vorbei an einer Wiese voller Schafe. Auch die Schafe erschienen mir nun in einem anderen, einem ganz sonderbaren Licht. Wie sie einfach so daliegen, den ganzen Tag einfach nur daliegen und fressen. Fast schon vorbildlich wie natürlich gelassen sich diese Schafe in Zeiten der Krise verhalten.

Vielleicht ist es gerade diese sorglose Unbekümmertheit, mit der sie auf der Wiese rumliegen und der Welt den Rücken zukehren, die diesen sehnächtigen heilsamen Kontrast zum globalen Gefühlschaos bildet. Vielleicht kann es auch für Menschen hilfreich sein, gerade in Momenten ängstlicher Anspannung oder Unsicherheit, an Schafe zu denken. Wer weiß, viel-

leicht kann das Denken an Schafe – gerade in der jetzigen Zeit – sogar davor schützen, zum Hamster zu werden?

DIE HEIMKEHR

Der Lauf geht nun seinem Ende zu. Auf Umwegen bin ich nun doch noch zur Entspannung und neuen Einsichten gekommen. Jetzt freue ich mich auf die warme Dusche. Und Madonna darf auf den letzten hundert Metern ihr Lied zu Ende singen. Den Schafen sei Dank. Die Beschäftigung mit diesen trägen, dümmlichen Tieren hatte in der Tat etwas Beruhigendes, etwas Besänftigendes.

Jedes Mal, wenn ich jetzt an diese flapsigen weißen Wollsäcke denke, fühle ich mich auf sonderbare Art gelassen. Vielleicht sind Schafe auch gar nicht dumm. Sie sind Schafe. Immer noch verblüfft, was ich von Schafen alles lernen kann, lasse ich nun den Tag ausklingen. Ich bin entspannt. Die Live Ticker und Newsfeeds werde ich mir heute nicht mehr ansehen.

Vielmehr möchte ich meinen bewegten Lauf und alles, was ich erlebt, gesehen, gefühlt, gehört und wahrgenommen habe, noch ein wenig in mir nachschwingen, in mir nachklingen lassen. Ich kann nun auch die eifrigen Hamster etwas gelassener betrachten. Sie sind eben Hamster, keine Schafe. In diesem Sinne sei es auch ihnen jetzt gegönnt, sich auf ihren Klopapierrollen auszuruhen. «

FEEDBACK

DER EINSATZ VON MUSIK IN DER ALTENPFLEGE

NEUE WEGE DER KOMMUNIKATION



Referentin
CATHY SCHMARTZ
Psychologin und Musiktherapeutin

FOTO © CATHY SCHMARTZ

Musik setzt auf subtile Weise Emotionen und Erinnerungen frei. Gerade bei Personen mit eingeschränkter sprachlicher Kommunikation, wie z.B. demenziell veränderten Menschen ist sie ein hochwirksames Medium, um Vergessenes wieder aufleben zu lassen und neue Wege der Kommunikation und Ansprache zu finden. Auf diese Weise entsteht ein Mehr an Lebensqualität.

Referentin Cathy Schmartz, Psychologin und Musiktherapeutin, zeigte in diesem Seminar auf sehr anschauliche Weise und mit vielen Instrumenten, u.a. wie Musik wirkt und in den beruflichen Alltag integriert werden kann. »



WIE SIND SIE AUF DAS SEMINAR AUFMERKSAM GEWORDEN?

- » In meiner Einrichtung hatten wir eine Aktivität, die sich auf Singen bezogen hat. Wir hatten Liedtexte und dazu entsprechende CDs. Mit der Zeit wurde die Aktivität jedoch sehr monoton. Ich habe an dem Seminar teilgenommen, um Musik bewusster einzusetzen und inhaltlich mehr darüber zu erfahren, um eine solche Aktivität „aufzupeppen“
- » J'ai été intéressé par ce séminaire car il m'aidera avec des nouvelles idées pour mon travail d'éducateur
- » Ich benutze viel Musik auf der Arbeit und sehe, dass diese einen positiven Einfluss auf viele Bereiche bei den Bewohnern hat. Ich wollte meine Kenntnisse vertiefen und somit die Musik noch vielseitiger einsetzen

WAS HAT SIE PERSÖNLICH AM STÄRKSTEN BEEINDRUCKT?

- » Die Vielfalt der Musik, auf welche Art und Weise man sie bei Menschen mit oder ohne Demenz einsetzen kann
- » Ce qui m'a le plus impressionné, c'est la capacité de communiquer et d'interagir avec la musique
- » Die verschiedenen Video-Beispiele, wo man praktisch direkt am „Klienten“ das Wirken der Musik feststellen kann
- » Wie man viele verschiedene Instrumente einsetzen kann, ohne sie gelernt zu haben; wie man einfache Spiele musikalisch untermalen kann
- » Die Theorie war sehr wichtig und interessant, die praktische Umsetzung hat mir jedoch am besten gefallen, da ich vieles bei mir in der Arbeit einsetzen kann
- » Kenntnisse von Frau Schmartz

WAS GEFIEL IHNEN AN DER PRÄSENTATION UND DEN INHALTEN DES SEMINARS?

- » Es war sehr abwechslungsreich; Theorie, Praxis, Spiele, Videos, mit Instrumenten oder ohne. Die Präsentation war sehr verständlich, es gab einen roten Faden und unsere Wünsche zur Thematik wurden berücksichtigt
- » Ce que j'aimais le plus, c'était la communication constante. Et sans aucun doute j'ai beaucoup aimé les jeux qui ont été proposés, cela a rendu l'interaction possible
- » Die praktischen Erfahrungen; Fragen und Wünsche wurden bearbeitet und zur Kenntnis genommen
- » Dynamisch und man wurde stark mit eingebunden
- » Die Vielfalt der Angebote und wie ich Musik einsetzen kann: mit Instrumenten, mit Bewegung, mit Stimme, mit Gesang
- » Variabilität, Spontaneität, Wertschätzung, Respekt

WAS KÖNNEN SIE AN IHREM ARBEITSPLATZ UMSETZEN?

- » Zielgerichtete, auf Adressaten bezogene Angebote der Musik schaffen; Vielfalt an Spielen und Material (u.a. was man alles mit der eigenen Stimme machen und wie man sie in welcher Situation einsetzen kann)
- » J'ai appris de nouvelles techniques musicales
- » Hauptsächlich die praktischen Beispiele aus den „musikalischen Spielen“ werde ich in die Praxis umsetzen; Ideen, um mit Musik spontan und ohne Material im Alltag zu arbeiten
- » Was Musik bewirken kann; positive und negative Beispiele
- » Instrumente einfach auf den Tisch legen und die Bewohner selbst tun lassen ohne viel zu erklären; eine persönliche Playlist erstellen; Musik-Biografie; aufpassen, was Musik auslösen kann und wie wichtig Musik im alltäglichen Leben ist
- » Singen ist gesund! Pneumonie-Prophylaxe
- » Wissenschaftlich fundierte Erklärungen für Direktion, warum Musik so wichtig ist
- » Musikaktivitäten anders gestalten, anstatt Lieder zu singen, Lieder kreieren

IN EIGENER SACHE

Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Bitte beachten Sie, dass unser Fortbildungskalender im Zeichen der aktuellen Corona-Pandemie bei Redaktionsschluss nicht vollständig aktualisiert werden konnte.

Alle neuen Termine und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage, die regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht wird:

www.rbs.lu

WIR BEDANKEN UNS
FÜR IHR VERSTÄNDNIS!

NOTE DE LA REDACTION

Mesdames, Messieurs,
Chers collègues,

Veillez noter que, sous le signe de la pandémie Corona, notre agenda de formation n'a pas pu être complètement actualisé à la date de clôture rédactionnelle.

Vous trouverez toutes les nouvelles dates et formations sur notre site internet qui est régulièrement mis à jour:

www.rbs.lu

NOUS VOUS REMERCIONS
DE VOTRE COMPRÉHENSION!

Ref.: FCPC08/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

DIE 10 MINUTEN-AKTIVIERUNG

Termin(e)/Date(s):
10. – 11. Juni 2020

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Referent(in)/Responsable de la formation:
Karin Platje

Die 10 Minuten-Aktivierung ist eine von Ute Schmidt-Hackenberg entwickelte Methode, die sich besonders gut zur Aktivierung von Menschen mit dementiellen Erkrankungen eignet. Mit Hilfe von Alltagsgegenständen wird an die Vergangenheit angeknüpft und Erinnerungen werden aktiviert.

Durch den Einsatz der 10-Minuten-Aktivierung ist es den Pflegenden möglich, mit Hilfe einfacher Mittel das Langzeitgedächtnis zu aktivieren. Gleichzeitig findet körperliche Bewegung statt. Dadurch entstehen oft eindrucksvolle Situationen, in denen Bewohner wacher und aufmerksamer gegenüber ihrer Umwelt sind.

Durch den geringen Zeitaufwand lässt sich diese Methode besonders gut in den Heimaltag integrieren.

Ziel/But:
Kennenlernen und Anwenden der Methode „10-Minuten-Aktivierung“.
Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig
Sprache/Langue:
Deutsch



Ref.: FCMC06/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD

Termin(e)/Date(s):
15. & 16. Juni 2020

Zielgruppe/Groupe cible:
Alle Interessierten

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Ulrich Niewind

VOM INTELLIGENTEN UMGANG MIT EMOTIONEN

In der täglichen Arbeit als Führungskraft wird man oft mit Situationen konfrontiert, die einen selbst emotional herausfordern oder in denen es gilt, den Emotionen von Mitarbeitern und Angehörigen angemessen zu begegnen. Im Berufsalltag geht es immer auch darum, mit der Emotionalität der anderen professionell umgehen zu können und gleichzeitig zu lernen, seine eigenen Gefühle besser zu steuern.

- Wie Emotionen entstehen und welchen Nutzen sie haben
- Wie Gedanken zur Klarheit im Denken werden
- Vom Umgang mit Emotionen im Unterschied zu Gefühlen
- Emotionale Intelligenz
- Die 5 Schritte zur Klärung von Konfliktsituationen

Ziel/But:
In diesem Seminar lernen Sie, komplexe emotionale Situationen erfolgreich zu bewältigen und Ihre professionelle Handlungskompetenz im Sinne einer angewandten „emotionalen Intelligenz“ zu vertiefen.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCPC22/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN IM ALTER: Mögliche Therapien & Medikamente

Termin(e)/Date(s):
17. Juni 2020

Zielgruppe/Groupe cible:
Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Dr. Bernd Wauschkuhn

BESSER VERSTEHEN, ANGEMESSENER HANDELN

In den letzten Jahren werden Mitarbeiter der ambulanten und stationären Altenhilfe immer häufiger damit konfrontiert, dass Pflegebedürftige psychiatrische Erkrankungen oder starke Suchtprobleme aufweisen. Aufgrund ihrer außergewöhnlichen Verhaltensauffälligkeiten sind Pflegekräfte von diesen Betroffenen oft heraus- und manchmal auch überfordert. Die Gerontopsychiatrie beschäftigt sich explizit mit psychiatrischen Erkrankungen im Alter. Sie kann dazu beitragen, diese besser zu verstehen und mit Betroffenen anders umzugehen. Dies reduziert nicht nur problematisches Verhalten, sondern erhöht auch das Wohlbefinden von Betroffenen und Mitarbeitern.

Ziel/But:
Besseres Verständnis im Hinblick auf psychiatrische Erkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCPC25/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE: BASISWISSEN DEMENZ

Termin(e)/Date(s):
26. Juni 2020

Zielgruppe/Groupe cible:
PflegerInnen und BetreuerInnen von Menschen mit Demenz

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Petra Erasmý

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Ein zentrales Modul der insgesamt fünftägigen Weiterbildung Psychogeriatric ist auf das „Basiswissen Demenz“ ausgerichtet. Hierbei stehen die Sensibilisierung bzw. Heranführung an vier große Themenfelder im Vordergrund: Demenz, Haltung, Schutzmaßnahmen und Ernährung.

Ein vom Luxemburger Familienministerium in Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren der Luxemburger Altenhilfe konzipiertes Plakat dient dabei als Leitfaden, um konkrete Basiskompetenzen im Umgang mit Menschen mit Demenz zu entwickeln. Wichtig ist, dass bei Begleitung und Pflege stets die Person und nicht die Krankheit im Mittelpunkt steht. Die Teilnehmer erhalten unterstützende Infos sowie Unterlagen zum Einsatz im Pflege- und Betreuungsalltag.

Ziel/But:
Vermittlung einer Basisqualifikation für den Umgang mit demenzkranken Menschen.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Luxemburgisch

Ref.: FCPC19/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE: HERAUSFORDERNDES VERHALTEN

Termin(e)/Date(s):
6. Juli 2020

Zielgruppe/Groupe cible:
Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung mit allgemeinen Vorkenntnissen zum Thema Demenz

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Alain Tapp

HERAUSFORDERNDES VERHALTEN: WIE GEHEN WIR DAMIT UM?

In rund 10-minütigen Videofilmen werden beispielhaft vier verschiedene typische Situationen dargestellt, wie sie Mitarbeitern im Alltag oft begegnen und von diesen als herausforderndes Verhalten erlebt werden: Klopfen, Bezeichnung des Diebstahls, Fortlaufen, mit Kot/Exkrementen schmieren. Gemeinsam soll erarbeitet werden, wie man angemessen mit solch schwierigen Momenten umgehen kann.

Zunächst anhand eines persönlichen Feedbacks sowie einer anschließenden vertieften Analyse mit dem Dozenten und der Gruppe. In jeder Video-Sequenz werden abschließend Erklärungen und nützliche Hinweise gegeben, um die eigenen Reflexionen sowie die der Gruppe zu ergänzen und zu vervollständigen.

Ziel/But:
Professioneller Umgang mit herausfordernden Situationen.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Luxemburgisch



Ref.: FCMC19/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

CARE GASTRONOM: Genuss und Ernährung (Modul 2)

Termin(e)/Date(s):
21. – 22. September 2020

Zielgruppe/Groupe cible:
Küchenchefs, Hauswirtschaftsleitungen, Ausgebildete Köche mit Berufserfahrung, WohnbereichsleiterInnen, Aktivierungstherapeuten

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Markus Biedermann

Menschen im höheren Alter haben oft einen verringerten oder gar keinen Appetit mehr. Im Laufe des Lebens haben sich u.U. bestimmte Vorlieben entwickelt, die zuweilen mit den ernährungsphysiologischen Grundsätzen nicht vereinbart werden können. Oder aber spezifische Erkrankungen zeigen Auswirkungen auf die Ernährung und das Essverhalten. In diesem Modul erhalten Sie vertiefte, spezifische ernährungswissenschaftliche Grundkenntnisse sowie elementares Wissen über altersbedingte Krankheiten, Diäten, Allergene und entsprechende Kostformen.

Ziel/But:

- Die Teilnehmer lernen die Prinzipien von lustvollem Essen kennen und sind in der Lage diese anzuwenden
- Sie haben vertieftes Verständnis für Diäten im Alter
- Sie verstehen die Grundlagen der Allergene-Kennzeichnungen
- Sie erkennen Interventionsmöglichkeiten für die Ernährung von dementiell veränderten Menschen, Menschen mit Dysphagie und weiteren altersbedingten Erkrankungen

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCPC09/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

FIT IM KOPF!

Termin(e)/Date(s):
23. – 24. September 2020

Zielgruppe/Groupe cible:
Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Karin Platje

GEDÄCHTNISSTÄRKENDE ÜBUNGEN FÜR ALTE MENSCHEN

Älteren Menschen geht es beim Gedächtnistraining vor allem um den Erhalt ihrer kognitiven Fähigkeiten, geistige Anregung, angemessene mentale Herausforderung oder anspruchsvolle Unterhaltung. Anhand von Trainingsbeispielen für unterschiedliche Gedächtnisfunktionen werden Möglichkeiten vorgestellt, die den jeweiligen Ressourcen der Betroffenen entgegenkommen. So können unterschiedliche Zielgruppen (rüstige Senioren, Menschen mit Demenz, Bettlägerige ...) angesprochen und ihr Gedächtnis spielerisch angeregt werden.

Ziel/But:

Diese Fortbildung vermittelt Mitarbeitern in Pflege- oder Betreuungseinrichtungen die nötigen Kompetenzen zur Planung von Gedächtnistrainings- und Aktivierungsstunden und vermittelt konkrete Tipps sowie Beispiele für eine gelungene Durchführung und Umsetzung.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCPC10/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

DEN TAG FÜR IMMOBILE MENSCHEN BUNTER GESTALTEN

Termin(e)/Date(s):
25. September 2020

Zielgruppe/Groupe cible:
Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Karin Platje

Menschen, die ihr Bett oder Zimmer nicht mehr verlassen können, sind von vielen Aktivitäten ausgeschlossen. Sie leiden unter der reizarmen Umgebung sowie der Monotonie im Alltag und brauchen ganz besonders unsere Zuwendung.

Bei Immobilität wird die Welt sehr klein und sinnliche Erfahrungen werden zunehmend weniger. Betroffene benötigen daher ebenfalls große Aufmerksamkeit im Hinblick auf spezifische Tagesstrukturierung, mögliche Sinnesreize und Unterhaltung.

Ziel/But:

In diesem Seminar lernen Sie, immobile Menschen und Bettlägerige adäquat zu aktivieren und zu betreuen. Sie erhalten praktische Anregungen, wie Sie abwechslungsreich die Sinne ansprechen können und so die Lebensqualität fördern können.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCPC16/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

KOMBI-SEMINAR TANZ IM SITZEN UND GEDÄCHTNISTRaining

Termin(e)/Date(s):
29. September & 2. Oktober 2020

Zielgruppe/Groupe cible:
Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung, die bereits die Moduel I und II „Danz am Sätzen“ absolviert haben

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Claudine Menghi, Edmée Hoffmann

DENKEN UND BEWEGEN – GEHÖREN ZUSAMMEN WIE DER WIND UND DAS SEGELSCHIFF

Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Die ganzheitliche Aktivierung verbessert die Beweglichkeit, schult die Konzentration, die Koordination und das Reaktionsvermögen.

Gedächtnistraining spricht alle Sinne an und bezieht beide Gehirnhälften ein. Dadurch werden Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns gesteigert, die geistige Effizienz erhöht und die Lebensqualität verbessert.

Dieses neue Kombi-Seminar verbindet beide Aktivierungsformen und wendet sich an Mitarbeiter, die bereits die Module I und II „Danz am Sätzen“ absolviert haben.

Ziel/But:

Übungen aus dem Gedächtnistraining mit „Danz am Sätzen“ wirkungsvoll verbinden.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Luxemburgisch



Ref.: FCMC07/20		Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR	
LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET LA MÉTHODE HACCP			
Termin(e)/Date(s): 2 octobre 2020		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Personnel de cuisine		Referent(in)/Responsable de la formation: David Peixoto	
<p><i>Est-ce que les résidents d'une maison de retraite ou les clients de foyers de jour peuvent apprécier leur nourriture sans avoir à se soucier de leur santé? Oui, car les employés de la cuisine doivent respecter différentes exigences légales et ont l'obligation de maîtriser par des mesures préventives tous les dangers potentiels pour les consommateurs.</i></p> <p>Contenu:</p> <ul style="list-style-type: none">– Les exigences légales– Les principes de l'HACCP– La chaîne du froid– La lutte contre les nuisibles– L'hygiène du personnel <p>Ziel/But:</p> <p>Ce cours a comme objectif de transmettre les notions de base en hygiène alimentaire et les exigences légales dans le domaine sur base d'exemples pratiques.</p> <p>Ort/Lieu:</p> <p>RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig</p> <p>Sprache/Langue:</p> <p>Français</p>			
Ref.: FCPC13/20		Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR	
BASALE STIMULATION – DIE SINNE ERWECKEN			
Termin(e)/Date(s): 7. – 8. Oktober 2020		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung		Referent(in)/Responsable de la formation: Petra Sebastian	
<p>DIE SINNE ERWECKEN</p> <p>Basale Stimulation ist ein Konzept, das ursprünglich von dem Sonderpädagogen Andreas Fröhlich entwickelt wurde. Gemeinsam mit der Krankenschwester und Diplom-Pädagogin Christel Bienstein wurde dieses Konzept in den 80er Jahren in die Erwachsenenpflege übertragen und ist in vielen Bereichen der Pflege etabliert.</p> <p>Bienstein und Fröhlich entdeckten, dass apallische und komatöse Menschen ebenso das elementare Bedürfnis nach Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation verspüren, dabei in ihrem Erleben jedoch stark beeinträchtigt sind und sich ohne gezielte Anregung weitere Schädigungen einstellen können.</p> <p>Ziel/But:</p> <p>Basale Stimulation kennenlernen und praktische Erfahrungen für die Übertragung in den Pflegealltag gewinnen.</p> <p>Ort/Lieu:</p> <p>RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig</p> <p>Sprache/Langue:</p> <p>Deutsch</p>			

Ref.: FCMC25/20		Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR	
TAG DER SELBSTFÜRSORGE			
Termin(e)/Date(s): 14. Oktober 2020		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Alle Interessierten (die TeilnehmerInnen sollten in guter seelischer und körperlicher Verfassung sein)		Referent(in)/Responsable de la formation: Marianne Reimann	
<p>DURCH ACHTSAMKEIT BEI SICH SELBST ANKOMMEN</p> <p><i>Fühlen Sie sich müde und ausgelaugt und müssen dringend Ihre Akkus aufladen, um weiter Schritt halten zu können? Braucht Ihr Herz und Ihre Seele Zeit für mehr Selbst-Mitgefühl? Sehnen Sie sich dafür nach innerer und äußerer Stille?</i></p> <p><i>Dann sind Sie bei diesem Achtsamkeits-Praxistag genau richtig. Es sind keine Achtsamkeits- oder Meditations-Kenntnisse für die Teilnahme erforderlich. Der größte Genuss und Nutzen entstehen, wenn Sie dem Thema offen und unvoreingenommen begegnen und es einfach auf sich wirken lassen.</i></p> <p>Ziel/But: Die zertifizierte und praktizierende Achtsamkeits-Kursleiterin führt die TeilnehmerInnen professionell durch eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen der Selbst-Beobachtung und Selbst-Erfahrung.</p> <p>Ort/Lieu: RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig</p> <p>Sprache/Langue: Deutsch</p>			

Ref.: FCPC23/20		Preis/Prix (MwSt./TTC): 252,50 EUR	
CHRISTMAS SPECIAL – WORKSHOP DANZ AM SETZEN			
Termin(e)/Date(s): 16. Oktober & 10. November 2020		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Alle Mitarbeiter mit Grundkenntnisse „Danz am Sätzen“		Referent(in)/Responsable de la formation: Claudine Menghi, Edmée Hoffmann	
<p><i>Tanz im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung nach Musik mit dem Ziel, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.</i></p> <p><i>Auch in Luxemburg erfreut sich „Danz am Sätzen“ großer Beliebtheit, wie die zahlreichen Absolventen der entsprechenden Fortbildungskurse beweisen. Für all diejenigen, die Freude an dieser Tanzform haben und über gewisse Grundkenntnisse verfügen, bietet der RBS zur Vorweihnachtszeit wieder einen „Christmas Special“- Workshop an, um gemeinsam mit den Bewohnern die Adventszeit zu verschönern.</i></p> <p>Ziel/But: – Kennenlernen und Einsetzen des Buchs und der CD, die vom deutschen Bundesverband Seniorentanz e.V. eigens für Tänze im Sitzen (Stuhl und/oder Rollstuhl) für die Weihnachtszeit konzipiert wurden.</p> <p>Ort/Lieu: RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig</p> <p>Sprache/Langue: Deutsch</p>			



Ref.: FCPC24/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 600,00 EUR

FORTBILDUNGSZYKLUS: DANZ AM SETZEN – Spaß an Musik und Bewegung

Termin(e)/Date(s):

Modul I: 19./23./26. Oktober 2020
Modul II: 12./15./19. Januar 2021

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Claudine Menghi & Edmée Hoffmann

Tanz im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Befindlichkeiten älterer Menschen abgestimmt ist. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung nach Musik, ohne Leistungsdruck, aber mit dem Ziel, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und den Erhalt der Alltagskompetenzen zu fördern.

Ziel/But:

In lockerer Atmosphäre können durch das Tanzen im Sitzen z.B. Gedächtnis, Koordination, Konzentration, Reaktion und Ausdauer trainiert werden. Es ist allerdings sehr wichtig, Rhythmus und Abläufe so zu variieren bzw. abzustimmen, dass eine Überforderung besonders bei Menschen mit Demenz vermieden wird.

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Luxemburgisch

Ref.: FCMC19/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

CARE GASTRONOM: Coach to Coach und moderne Verpflegungskonzepte (Modul 3)

Termin(e)/Date(s):

19. – 21. Oktober 2020

Zielgruppe/Groupe cible:

Küchenchefs, Hauswirtschaftsleitungen, Ausgebildete Köche mit Berufserfahrung, WohnbereichsleiterInnen, Aktivierungstherapeuten

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Markus Biedermann

KOMMUNIKATION UND MOTIVATION

In diesem Modul vertiefen Sie Ihr Wissen in planerischen, organisatorischen, ökonomischen Aspekten der Care Gastronomie und eignen sich Handwerkszeug für eine gute interne und externe Kommunikation an. Sie erweitern Ihr Wissen rund um die persönliche Motivation und die Motivation Ihrer Mitarbeiter und sind Vorbild im Alltag, insbesondere in Stress- und/oder Konfliktsituationen.

Ziel/But:

- Die Teilnehmer sind in der Lage, ihre Leistungen zu reflektieren und angemessen zu kommunizieren
- Erstellung und Überprüfung eines Verpflegungskonzepts im Rahmen der Care Gastronomie für Ihren Betrieb
- Sie haben sich Kompetenzen in der veganen und vegetarischen Ernährung angeeignet.

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPC15/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

UMGANG MIT ÄLTEREN, PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN

Termin(e)/Date(s):

20. – 21. Oktober 2020

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Frans Meulmeester

In dem Seminar sollen den Teilnehmern zum einen mehr Kenntnisse im Hinblick auf psychische Krankheiten vermittelt werden, zum anderen soll ihnen die Rolle des eigenen Verhaltens bewusst gemacht werden, die die Beziehung zu den Klienten beeinflussen kann.

Der Schwerpunkt wird darauf liegen, wie man die eigene Persönlichkeit als „Instrument“ innerhalb der Beziehung zu psychisch kranken Menschen einsetzen kann. Außerdem sollen konkrete Beispiele und Fragen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmer besprochen werden.

Ziel/But:

- Hintergründe von psychischen Krankheiten sowie verschiedene Formen von Psychopathologien verstehen
- Den Einfluss des eigenen Verhaltens auf psychisch kranke Menschen erkennen
- Die Bedeutung der „Selbst-Fürsorge“ (Umgang mit Emotionen, Irritation, Angst, Spannungen, Kummer etc.)

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCMC19/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

CARE GASTRONOM: Menüplanung und Food Waste (Modul 4)

Termin(e)/Date(s):

23. – 25. November 2020

Zielgruppe/Groupe cible:

Küchenchefs, Hauswirtschaftsleitungen, Ausgebildete Köche mit Berufserfahrung, WohnbereichsleiterInnen, Aktivierungstherapeuten

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Markus Biedermann

Die Menüplangestaltung ist ein zentrales Instrument zur Steuerung der Verpflegung und Ernährung im Heim. Die Speiseplanung ist immer ein Kompromiss zwischen den ernährungsphysiologischen Grundsätzen, den Ernährungsbedürfnissen der Bewohner, den institutionellen Rahmenbedingungen und den wirtschaftlichen Vorgaben. Aus diesem Umstand leitet sich ab, dass es keine allgemein gültigen oder allgemein verbindlichen Speisepläne geben kann.

Ziel/But:

- Eigene Menüplangrundsätze werden beleuchtet und diskutiert
- Eigene Menüpläne werden durch Dritte überprüft
- Menüplanung als Führungsinstrument erkennen
- Die Menüplanung als Organisationselement erkennen.

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

ABONNEMENT

Coupon bitte vollständig ausfüllen und einschicken an:

RBS – Center fir Altersfroen asbl [Fortbildungsinstitut]
Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

Ja, bitte schicken Sie mir das

RBS-BULLETIN – Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen regelmäßig zu.

Ich bezahle für 3 Hefte pro Jahr nur 12 Euro inkl. Porto.

Der Bezug gilt zunächst für ein Jahr und verlängert sich automatisch, wenn ich nicht vier Wochen vor Ablauf kündige.



Ihr Preis-Vorteil im Abonnement:

- drei Ausgaben pro Jahr frei Haus
- für nur 12 Euro jährlich inkl. Porto
- gegenüber 4,50 Euro im Einzelverkauf

Garantie: Die Bestellung wird erst wirksam, wenn nicht innerhalb von 14 Tagen schriftlich beim RBS widerrufen wird. Die Frist beginnt einen Tag nach Absendung der Bestellung.

Name	Vorname
Straße/Nr.	PLZ/Ortschaft
Datum/Unterschrift	

Überweisen Sie den Betrag von 12 Euro für 3 Ausgaben mit den Angaben: Name/Vorname, Straße/Nr., PLZ/Ortschaft auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen asbl – DEXIA IBAN LU08 0028 1385 2640 0000 – BIC: BILLULL

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 www.rbs.lu unter der Rubrik „Fortbildungsinstitut.“

Für alle hier angekündigten Seminare ist eine persönliche und unverbindliche Voranmeldung per Anmeldeformular (siehe Seminarkalender) oder telefonisch unter Tel.: 36 04 78-34 (Bereich Gerontologie und Psychogeriatric), bzw. 36 04 78-22 (Bereich Management) möglich. Eine Vorreservierung kann auch über unsere Homepage 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.

Im Rahmen der neuen Datenschutzverordnung möchten wir Sie explizit darauf hinweisen, dass unsere Datenbank gesichert und streng vertraulich ist. Ohne Ihre Einwilligung werden diese persönlichen Daten nicht an Dritte weitergegeben.

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 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 au Tél.: 36 04 78-34 (volet Gériologie & Psychogériatrie), 36 04 78-22 (volet Management), soit par le biais d'une inscription électronique 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.

Dans le cadre du nouveau règlement général sur la protection des données, nous vous confirmons que notre base de données est strictement confidentielle et est sécurisée sur nos serveurs. Nous ne partageons jamais vos données personnelles avec des tiers.

Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

Ich möchte mich zu folgenden FORTBILDUNGEN anmelden. / Je m'inscris aux SEMINAIRES suivants.

<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC08/20 DIE 10 MINUTEN-AKTIVIERUNG	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC06/20 WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC22/20 PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN IM ALTER: MÖGLICHE THERAPIEN & MEDIKAMENTE	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC25/20 WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE: BASISWISSEN DEMENZ	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC19/20 WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE: HERAUSFORDERNDES VERHALTEN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC19/20 CARE GASTRONOM: GENUSS UND ERNÄHRUNG (MODUL 2)	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC09/20 FIT IM KOPF!	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC10/20 DEN TAG FÜR IMMOBILE MENSCHEN BUNTER GESTALTEN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC16/20 KOMBI-SEMINAR TANZ IM SITZEN UND GEDÄCHTNISTRaining	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 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
Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen! / J'ai pris connaissance des conditions générales!		
Bitte deutlich schreiben (Druckbuchstaben) / Ecrire lisiblement s.v.p. (en majuscules)		

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

RBS – Center fir Altersfroen asbl [Fortbildungsinstitut / Formation continue]
Boite Postale 32 – L-5801 Hesperange

FAX: 36 02 64 MAIL: fortbildung@rbs.lu

Ich möchte mich zu folgenden FORTBILDUNGEN anmelden. / Je m'inscris aux SEMINAIRES suivants.

☐

Ref.: FCMC07/20

LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET LA MÉTHODE HACCP

☐

Ref.: FCPC13/20

BASALE STIMULATION – DIE SINNE ERWECKEN

☐

Ref.: FCMC25/20

TAG DER SELBSTFÜRSORGE

☐

Ref.: FCPC23/20

CHRISTMAS SPECIAL – WORKSHOP DANZ AM SETZEN

☐

Ref.: FCPC24/20

FORTBILDUNGSZYKLUS: DANZ AM SETZEN – SPASS AN MUSIK UND BEWEGUNG

☐

Ref.: FCMC19/20

CARE GASTRONOM: COACH TO COACH UND MODERNE VERPFLEGUNGSKONZEPTE (MODUL 3)

☐

Ref.: FCPC15/20

UMGANG MIT ÄLTEREN, PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN

☐

Ref.: FCMC19/20

CARE GASTRONOM: MENÜPLANUNG UND FOOD WASTE (MODUL 4)

Name / Nom

Straße / Rue

PLZ und Ortschaft / Code postal et ville

Tel. / Tél.

E-Mail

Institution

Rechnungsadresse / Adresse de facturation

Datum / Date

Unterschrift / Signature

Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen! / J'ai pris connaissance des conditions générales!
Bitte deutlich schreiben (Druckbuchstaben) / Ecrire lisiblement s.v.p. (en majuscules)

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

Preis/Prix (MwSt./TTC): 252,50 EUR

Preis/Prix (MwSt./TTC): 600,00 EUR

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

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

RBS – Center fir Altersfroen asbl [Fortbildungsinstitut / Formation continue]
Boite Postale 32 – L-5801 Hesperange

FAX: 36 02 64 MAIL: fortbildung@rbs.lu

LE PROJET PILOTE CONNECT

UN FORUM INTERNET
D'INFORMATION ET D'ÉCHANGE

Texte Dr Isabelle Tournier

La plateforme Internet CONNECT vise à faciliter l'accès à l'information ainsi que l'échange au sujet de la démence. Dirigée par l'Université du Luxembourg (Prof. Dr. Christine Schiltz et Prof. Dr. Anna Kornadt), CONNECT bénéficie du soutien financier de la Fondation du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse.

On estime qu'actuellement environ 7 500 personnes vivent avec une démence au Luxembourg et que ce chiffre devrait monter à 8 500 en 2025. L'importance de ces chiffres, ainsi que celle du retentissement de cette maladie sur le quotidien de la personne atteinte et de son entourage, amène beaucoup de craintes et de questions. Entre peurs infondées et risques de diagnostics trop tardifs, il est essentiel que le grand public, et pas seulement les 60 ans et plus, soit informé sur la maladie, ses symptômes, ses conséquences et ses prises en charge possibles¹. Être correctement informé permet d'améliorer la qualité de vie du malade mais aussi celle de ses proches. L'objectif de la plateforme Internet CONNECT (connect.liewematdemenz.lu) est de compléter l'offre déjà présente au Luxembourg concernant la démence et son accompagnement.

La démence est un terme générique qui désigne une altération chronique et évolutive des facultés cognitives (ex: mémoire, attention, langage) qui est suffisamment importante pour réduire la capacité d'une personne à exécuter ses activités quotidiennes. Une modification de l'humeur (ex: dépression, anxiété), une réduction de la motivation ainsi qu'un changement du comportement social sont également des symptômes fréquents. La démence, dont la maladie d'Alzheimer est la forme la plus fréquente avec environ 60% des cas, a un impact important sur la vie des personnes qui en sont atteintes ainsi que sur celle de leurs proches. Une famille mal informée, mal accompagnée sera ainsi plus à risque de souffrir d'épuisement ou de ne pas savoir réagir adéquatement face aux symptômes de la maladie.

Au Luxembourg, soutenu par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, l'Info-Zenter Demenz informe et oriente le grand public concernant la démence, tandis que l'Association Luxembourg Alzheimer propose des formations et groupes d'échanges pour les personnes atteintes et leurs proches. Cependant, faire le premier pas pour s'informer, pour soi-même ou pour un proche, n'est pas toujours une étape aisée.

Il peut s'agir de la crainte d'un diagnostic positif, d'une réticence de la personne potentiellement concernée pour laquelle on s'inquiète, d'une peur d'être jugée, etc. Parfois, tout simplement, on n'ose pas ou l'on ne prend pas le temps de faire ce premier pas. Internet offre alors une bonne solution, accessible à toute heure, de chez soi et anonymement. »

¹ Roberts, J. S., McLaughlin, S. J., & Connell, C. M. (2014). Public beliefs and knowledge about risk and protective factors for Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia*, 10, S381-S389

CONNECT prend la forme d'une plateforme Internet gratuite composée notamment d'un forum qui offre un lieu d'information, d'échange et de partage d'expériences autour de la démence. Cette plateforme s'adresse aux personnes atteintes d'une démence, celles qui craignent d'être atteintes d'une démence, à leurs aidants informels et aux proches concernés, ainsi qu'à toute personne intéressée par la question. CONNECT bénéficie de la collaboration de l'Association Luxembourg Alzheimer, de l'Info-Zenter Demenz, de Zitha Senior et du RBS – Center fir Altersfroen. Des professionnels de ces structures répondent aux questions des utilisateurs du forum afin de s'assurer d'offrir l'information la plus précise possible.

Bien-sûr, le forum CONNECT ne se substitue pas à la consultation d'un professionnel. Il s'agit au contraire d'un outil visant à faciliter la prise de contact et la consultation d'un professionnel, quand nécessaire. En favorisant l'échange au sujet de la démence et en le rendant visible et accessible à tous, CONNECT participe à réduire le tabou et le stigma social qui entourent la démence et ont un impact négatif sur la qualité de vie des personnes atteintes ainsi que celle de leurs proches.



WWW.DEMENZ.LU
WWW.DEMENCE.LU

CONNECT:
connect@uni.lu

INFO-ZENTER DEMENZ:
mail@i-zd.lu

PROGRAMME DÉMENCE
PRÉVENTION:
info@demence.lu

En raison de la situation actuelle due au coronavirus, la mise en ligne de la plateforme CONNECT a malencontreusement pris du retard. Mais nous y travaillons et espérons lancer le site dans les meilleurs délais.

La plateforme CONNECT est également soutenue par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région ainsi que le Ministère de la Santé. Elle vient renforcer les actions mises en place dans le cadre du plan national maladies démentielles (2013), dont font partie l'Info-Zenter Demenz ainsi que le Programme Démence Prévention (pdp; programme du Ministère de la Santé). CONNECT est ainsi accessible par le site www.demenz.lu via un onglet de navigation dédié. Elle est disponible en français ou en allemand et les messages pourront être rédigés en luxembourgeois, français ou allemand.

EUTHANASIE-GESETZ:

MANGELNDE BEKANNTHEIT

Vor zehn Jahren ist in Luxemburg das sogenannte Euthanasie-Gesetz in Kraft getreten, genauer gesagt am 16. März 2009. In diesem Zeitraum haben 71 Personen auf offiziellem Weg um Sterbehilfe gebeten, wie aus einem Bericht der nationalen Kommission zur Überwachung der Sterbehilfe hervorgeht. Die meisten waren über 60 Jahre alt und unheilbar an Krebs erkrankt.

Im Vergleich zum Ausland sind das eher geringe Zahlen: während in Belgien zwei bis drei Prozent und in den Niederlanden knapp sechs Prozent der Todesfälle auf Sterbehilfe zurückzuführen sind, sind es hierzulande nur 0,27 Prozent. Die Dunkelziffer dürfte jedoch höher liegen, da in vielen Fällen eine „palliative Sedierung“ vorgenommen wird, sprich eine Form von Sterbehilfe, die nicht als solche angeführt wird.

Von einem Missbrauch des Gesetzes, wie es manche Gegner befürchtet hatten, kann also keine Rede sein. Im Gegenteil: Es mangle an ausreichend Informationen für die Öffentlichkeit, so die Kommissionspräsidentin Lotty Prussen. Einer aktuellen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ilres zufolge konnten nur 43 Prozent der 1006 Befragten das Euthanasie-Gesetz und fühlten sich trotz ihrer Kenntnisse

nur unzureichend darüber informiert. Die Bedingungen, wie Sterbehilfe in Anspruch genommen werden kann, seien ebenfalls oftmals relativ unbekannt und die Anzahl der Fälle, in denen sie durchgeführt wurde, wird generell als zu hoch eingeschätzt. Die Kommission empfiehlt daher u.a., in Krankenhäusern und Altenpflegeeinrichtungen entsprechende Beratungsmöglichkeiten einzurichten bzw. Prozeduren auszuarbeiten, um einen Arzt zu finden, der Sterbehilfe durchführt. Gesetzlich ist allerdings kein Mediziner dazu verpflichtet, wenn er diese aus ethischen Gründen ablehnt.

Auch Patientenverfügungen bzw. Verfügungen zum Lebensende waren vielen der Befragten kein Begriff. Dabei ist eine früh- bzw. rechtzeitige Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen über Sterben und Tod überaus wichtig und angebracht.

An dieser Stelle sei daher noch einmal auf die Formulare entsprechender Verfügungen bzw. Broschüren hingewiesen, die bei Omega90 (www.omega90.lu) sowie unter www.gouvernement.lu („Mein Wille am Ende des Lebens“) zur Verfügung stehen. Letztere gibt es in deutscher, französischer, englischer und portugiesischer Sprache.

PATIENTE VERTRIEDUNG:

NEUE BROSCHÜRE

Aus Anlass des 20jährigen Bestehens der *Patiente Verriedung* wurde die Informationsbroschüre „Die Rechte der Patienten“ komplett überarbeitet und beinhaltet nunmehr auch die Neuerungen des Patientenrecht-Gesetzes vom 24. Juli 2014.

Dieses regelt neben den Rechten auch die Pflichten der betroffenen Personen. Die *Patiente Verriedung asbl* kümmert sich um die Information und den Beistand für Patienten und behandelt Probleme administrativer, technischer und medizinischer Art aus den Bereichen Gesundheit, Pflege und soziale Sicherheit.



Weitere Infos unter:
www.patienteverriedung.lu

Dort steht die Broschüre auch als PDF-Dokument zur Verfügung. Die Broschüre ist auf deutsch und französisch erhältlich.

MAREDOC:

ZWEITE SELBSTBEWERTUNG E-QALIN®



Bereits zum zweiten Mal hat sich die Pflegeeinrichtung Maredoc asbl in Heisdorf mit ihren Leistungen im Rahmen einer E-Qalin® Selbstbewertung kritisch auseinandergesetzt.

Grundlage war dabei die überarbeitete Handbuch-Version 4.0. Besonderes Augenmerk lag u.a. auch auf der aktiven Einbeziehung der Bewohner im Sinne einer konkreten Verbesserung ihrer Lebens- und Betreuungsqualität.

Im Zeitraum von Oktober 2018 bis November 2019 wurden Strukturen und Prozesse in den Bereichen Bewohner, Mitarbeiter, Führung, Umfeld sowie Lernende Organisation analysiert und Kennzahlen ermittelt, mit denen sich die Qualität der jeweils erbrachten Leistungen überprüfen und steuern lässt.

D'LIGUE:

ET SI J'EN PARLAIS À UN PSY?

La nouvelle brochure «Et si j'en parlais à un Psy? Mieux connaître pour mieux choisir», publiée par D'Ligue donne des informations (par exemple en ce qui concerne la prise en charge des coûts) et des adresses utiles par rapport aux aides professionnelles liées à la santé mentale.

Elle traite également des questions «à qui en parler?» et «quand en parler» et explique les différences entre les approches des psychologues, psychiatres et psychothérapeutes. En ce moment quatre méthodes de psychothérapie sont reconnues au Luxembourg: les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), l'approche psychodynamique, les thérapies systémiques et familiales et les thérapies humanistes.

D'Ligue hat im Rahmen ihrer Präventions- und Sensibilisierungskampagnen eine Broschüre herausgegeben, die über die verschiedenen professionellen Angebote zur psychischen Gesundheit informiert und nützliche Adressen sowie Hinweise zur möglichen Kostenübernahme auflistet.

Vorgestellt werden unter anderem die spezifischen Arbeitsweisen von Psychologen, Psychiatern und Psychotherapeuten sowie die in Luxemburg anerkannten psychotherapeutischen Vorgehensweisen: kognitive Verhaltenstherapie (KVT), systemische Therapien und Familientherapien, psychodynamischer Ansatz sowie humanistische Therapien.

La brochure peut être téléchargée en allemand et en français au site: www.prevention-depression.lu

Die Broschüre steht als download auf deutsch & französisch zur Verfügung unter: www.prevention-depression.lu



Pour plus d'informations / Weitere Informationen:

D'LIGUE – SERVICE INFORMATION ET PRÉVENTION

Tél.: 45 55 33 – Mail: info@prevention.lu

„Alternde Menschen sind wie Museen: Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf die Schätze im Innern“

(JEANNE MOREAU, FRANZÖSISCHE SCHAUSPIELERIN 1928–2017)



„CALM DOWN“ – ENTSPANNUNG IM QUADRAT

Wer wird denn gleich in die Luft gehen? So lautete in den 70er Jahren ein Werbeslogan für eine Zigarettenmarke. Anstatt sich zur Beruhigung eine anzustecken und Nikotin zu inhalieren, hier eine wesentlich gesündere Variante zur akuten Stressreduzierung:

Statt sich „im Quadrat zu ärgern“, geht es bei dieser Technik darum, „ins Quadrat zu atmen“, indem man sich die einzelnen Teile eines jeden Atemzuges als die vier Seiten eines Vierecks vorstellt: (1) Einatmen, (2) Atempause, (3) Ausatmen und (4) Atempause. Auf diese Weise konzentriert man sich mit geöffneten Augen für zwei- bis drei Atemzyklen in bildhafter Vorstellung voll und ganz auf das bewusste, tiefe Ein- und Ausatmen und die beiden Pausen dazwischen. Danach wieder den Fokus nach außen auf die Realität richten. Manchmal kann in weniger stressigen

Situationen schon ein einzelner bewusster Seufzer beim Ausatmen hilfreich sein, indem er den „ins Stocken geratenen“ Atem und somit die Stresseinstimmung wieder etwas löst. Der Seufzer ist möglicherweise, wenn er situationsangemessen ist, auch ein wichtiges Signal für Außenstehende, an dem sie erkennen können, dass bei Ihnen innerlich etwas hochkocht.

(Quelle: „Grenzenlos emotional. Von impulsiv bis Borderline“ von Martine Hoffmann und Gilles Michaux, Gilles, Balance buch & medien verlag Köln 2018)

INFORMATION IM ZEICHEN DES CORONAVIRUS

Die Corona-Krise führte zu einem starken, weltweiten Anstieg der Nutzung von Medien und sozialen Netzwerken. Dies ging aus einer Analyse des Marktforschungsunternehmens Kantar hervor, die sich auf Befragungen in 30 Staaten stützte. Demnach profitiert der bekannte Messengerdienst WhatsApp mit einem Benutzungsplus von 40 Prozent am stärksten. Global gesehen stieg auch die Gesamtnutzung des sozialen Netzwerks Facebook um 37 Prozent.

Mit Blick auf Glaubwürdigkeit schneiden traditionelle nationale Fernseh- und Radiosender allerdings am besten ab. 52 Prozent sehen sie als vertrauenswürdig an. Social-Media-Plattformen trauen nur elf Prozent zu, als verlässliche Informationsquelle geeignet zu sein.

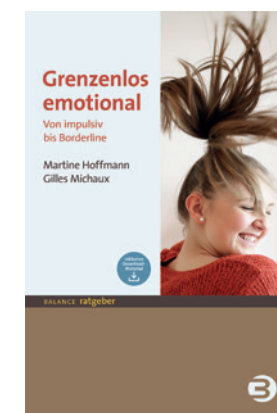


FITNESS OHNE STRESS

Wer älteren Menschen einen Fitness-tracker fürs Handgelenk schenkt, kann dabei ungewollte oder sogar negative Reaktionen auslösen. US-Forscherinnen haben herausgefunden, dass Bewegung und Sport mit einem implizierten Leistungsanspruch und einer realen Messbarkeit auf Personen über 65 eher abschreckend denn motivierend wirken können.

Besser sei es für diese Zielgruppe dagegen, gemeinsam wandern oder spazieren zu gehen, da dabei der wichtige soziale Zusammenhalt und Austausch zum Tragen kommt und man ganz nebenbei noch etwas für die eigene Gesundheit tun kann.

(Quelle: Psychologie heute, März 2020)



Elevator Technology

Ihre Treppe leicht hinauf und leicht hinunter.

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von thyssenkrupp.
Kostenloses Preisangebot und Beratung unter 40 08 96.

luxembourg@thyssenkrupp.com
www.thyssenkrupp-elevator.com/lu



engineering.tomorrow.together.

thyssenkrupp