Januar 2016
#77

Einzelpreis 4,50 Euro – Abonnement/3 Ausgaben 12 Euro

Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen

RBS BULLETIN

RBS CENTER FIR ALTERSFROEN

REALITY WALK
INNOVATIVES ANGEBOT

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
EIN UNTERSCHÄTZTES PHÄNOMEN

SCHWERPUNKT ACHTSAMKEIT – Trendiges Allheilmittel?

SEMINARKALENDER Fort- und Weiterbildung

Gesundheit neu denken!

Das Magazin „angewandte **Forschung**“ bringt Wissen aus dem Labor in die Praxis!

Nachdem die Gesundheitspolitik der vergangenen Jahre das Augenmerk in erster Linie auf die kurativ ausgerichtete „Reparatur“-Medizin richtete, deutet sich aktuell die Tendenz einer Horizontverschiebung an:

Nicht zuletzt durch die Zunahme von chronischen Erkrankungen, die durch entsprechendes Verhalten und die Gestaltung der Verhältnisse vermeidbar oder zumindest zu verzögern sind, rücken Gesundheitsförderung und Prävention in den Fokus und werden zu einer notwendigen Ergänzung der Akutversorgung.

ine primordiale Rolle zur Schaffung eines Problembewusstseins und -verständnis spielen, gilt es gemeinsam mit relevanten Akteuren des Gesundheits- und Sozialwesens:

- **auf der Basis evidenzbasierter Erkenntnisse Gesundheitsziele zu definieren,**
- **gezielte Angebote flächendeckend zu organisieren, und**
- **diese allen Bürgern zugänglich zu machen.**

*Die nächste Ausgabe des Magazins **angewandte Forschung** informiert über den **state of the art** von Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, beleuchtet Erkenntnisse aus einschlägigen aktuellen Forschungsprojekten und unterstreicht die Bedeutsamkeit „Gesundheit neu zu denken“.*

4,50 €
INKL. PORTO

Das Magazin kann bestellt werden unter:
recherche@rbs.lu oder **36 04 78-34**

Weitere Informationen zu Projekten, Veranstaltungen und Publikationen der **CELLULE DE RECHERCHE** finden Sie demnächst auf:

www.celluledeRecherche.lu

Simon Groß
Direktor RBS – Center fir Altersfroen asbl

Kraft schöpfen
in bewegten Zeiten

Haben Sie auch schon einmal von der neuen Königskompetenz gehört? Das Zauberwort in unseren bewegten Zeiten heißt *Resilienz*. Damit wird die seelische Widerstandsfähigkeit von Menschen umschrieben, auch schwierige Lebenssituationen unbeschadet überstehen zu können. Wer über genügend *Resilienz* verfügt, der ist nicht nachtragend und kann sich von Belastungen, Ärgernissen und Kränkungen schnell wieder lösen. Sogar kritische Erlebnisse wie etwa die Anschläge des 11. September 2001 konnten resiliente Personen ohne langfristige psychische Folgen überstehen. Das bedeutet allerdings nicht, dass ihnen solche kritischen Lebensereignisse keine Schwierigkeiten bereiteten. Anscheinend verarbeiten und bewältigen sie diese einfach anders.

In Zeiten des Terrors, der Hiobsbotschaften und Krisen erlebt die Beschäftigung mit der *Resilienz* von Menschen eine wahre Blüte. Mehr als 30 Prozent der Bevölkerung sollen über diese Wundereigenschaft verfügen und mit extremen Belastungen besser umgehen können. Kinder mit dieser Fähigkeit nehmen auch unter schwierigen familiären Verhältnissen keinen Schaden und entwickeln sich positiv. Bei der Ankündigung von Entlassungen suchen *resiliente* Mitarbeiter voller Elan nach Alternativen und verfallen nicht in klagende, deprimierte Bewegungsstarre. Untersuchungen mit 100-Jährigen zeigen, dass diese ebenfalls nicht bei ihren Einschränkungen und erlebten Krisen „stehen bleiben“, sondern nach sinnhaften Betätigungen suchen und sich immer wieder neu auf ihre Lebenssituation einstellen können.

Kein Wunder, dass dieses Thema boomt und Ratgeber sowie Trainings hervorbringt. Auch in der Pflege wäre es doch wunderbar, wenn wir alle „ganz doll“ resilient wären und problemlos mit den modernen Arbeitsbedingungen zurecht kämen. Effiziente Pflege in kurzen Zeiteinheiten bei immer besserer Qualität? Ein Kinderspiel. Herausfordernde Pflegebedürftige, die ständig herumschreien oder andere belästigen? Was soll's, alles eine Frage der Einstellung. Zu wenig Zeit und zu viel Stress, um sich in Ruhe mit Klienten unterhalten zu können? Kein Problem, wo ein Wille, da ein Weg, man muss sich halt nur gut einteilen. Leider ist es nicht ganz so einfach.

Ein „Teflon-Ich“ an dem alle Schwierigkeiten des Pflegealltags abperlen, das gibt es nur in der Phantasie. Niemand wird resilient geboren und Resilienz ist keine stabile Charaktereigenschaft. Wir alle sind verletzlich und müssen uns mit den Unbilden des Lebens auseinandersetzen. Doch genau diese Bewältigung von kritischen Momenten ist die Voraussetzung, um mehr Resilienz im eigenen Alltag zu entwickeln. Die Kompetenz, sich zu entspannen und sich selbst zu beruhigen, kann man sicherlich in Seminaren erlernen. Doch die eigentliche Übung findet im *echten* Leben statt, da wo Angst und Stress ausgelöst werden und unsere innere Stabilität herausgefordert wird.

Dabei gibt es kein generelles Patentrezept. Was im Kopf abläuft und was jedem einzelnen immer wieder neuen Mut verleiht, ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Sicherlich helfen soziale Beziehungen, Krisen aller Art besser zu überstehen. Aber gerade im Pflegealltag ist es vor allem wesentlich, sich nicht von den negativen Stimmungen seiner Umgebung „anstecken“ zu lassen. Auch wenn man stets *achtsam* mit den Gefühlen der Pflegebedürftigen **und** mit den eigenen Empfindungen umgehen sollte, kann es hilfreich sein, manch destruktives, klagendes Gerede zu ignorieren und sein Augenmerk auf positive Momente zu legen. Dafür gibt es kein Zertifikat und das löst auch keine bestehenden Probleme. Doch wer tagtäglich übt, sich selbst gut zuzureden und auch in schwierigen Situationen das Positive noch zu erkennen, der stärkt die eigenen inneren Kräfte ungemein.

Vielleicht ist das der Grund, warum ein altes Sprichwort sagt: Immer wenn Du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her!

INHALTSVERZEICHNIS

06 **SCHWERPUNKT**

Achtsamkeit
Trendiges Allheilmittel?

08 Interview mit Marie-Paule Theisen
„Achtsamkeit verträgt sich nicht mit Hetze“

13 **GERONTOLOGIE & GERIATRIE**

Reality Walk
Innovative Angebote schaffen

KONFERENZ

16 **Überwindet Pflege Grenzen?**
Tag der Pflege in Trier

19 Pflegende Angehörige
Ein unterschätztes Phänomen

24 NOTIZEN AUS DER WISSENSCHAFT
ALZHEIMER – Eine Übertragung von Mensch zu Mensch?

26 FORT- UND WEITERBILDUNG
Feedback Erotik im Alter

30 SEMINARKALENDER

39 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

41 ABONNEMENT
Teilnahmebedingungen für Seminare / Conditions de participation aux séminaires

42 FÜR SIE NOTIERT

47 MAGAZIN

IMPRESSUM

RBS-BULLETIN
Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen

Herausgeber

RBS CENTER FIR ALTERSFROEN

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

Redaktion
Simon Groß, Vibeke Walter, Jacqueline Orlewski

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: 1.500 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

DEXIA IBAN LU08 0028
1385 2640 0000

Titelbild
© Andres Rodriguez – Fotolia.com

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

Layout & Kreation
Danyel Michels

Druck
WEPRINT
7A, rue de Bitbourg – L-1273 Luxembourg

ACHTSAMKEIT

TRENDIGES ALLHEILMITTEL?

Text **Simon Groß**

Achtsamkeit ist in aller Munde. Sie soll die Empathiefähigkeit erhöhen, Stress reduzieren und Resilienz (Widerstandsfähigkeit) stärken. In anstrengenden Zeiten entdecken immer mehr Menschen diesen geheimnisvollen Bewusstseinszustand. Längst hat die Wissenschaft ihn zu mehr als einer Glaubenssache erklärt.

Seit Jahrtausenden praktizieren Menschen Yoga oder üben sich in Meditation. Seit etwa 100 Jahren verbreiten sich die damit verbundenen Achtsamkeitsübungen auch in Europa immer stärker. Sie stammen überwiegend aus dem Hinduismus und Buddhismus, ihre unbestrittene Wirkung war ursprünglich eng mit dem Streben nach spiritueller Weiterentwicklung verbunden. Es lassen sich allerdings auch in anderen Religionen Rituale

FOTO © DIZAIN – FOTOLIA.COM

und Übungen finden, die ebenfalls ein verändertes Bewusstsein und achtsame Haltung fördern können.

Seit Neurologen und Psychologen die positive Wirkung meditativer Verfahren auf die menschliche Gehirnaktivität und -struktur mit Kernspintomographie und Testverfahren belegen können, ist der Bezug zu bestimmten Glaubenssystemen nicht mehr nötig. Denn tatsächlich ähneln sich die meisten Meditations- und Achtsamkeitsübungen in ihrem Kern. Sie sind in der Regel gekennzeichnet durch rhythmische Atmung und finden in bestimmten Körperhaltungen statt. Die Wirkung solcher Übungen wird seit den 1960er Jahren auch in der Psychotherapie genutzt.

Häufig sind die eigentlichen Übungen vor allem Mittel zum Zweck, um sich durch das Erlernen und Ausführen bestimmter Stellungen in Konzentration und Achtsamkeit zu trainieren und kurze Momente der Absichtslosigkeit zu erfahren. Gerade das bewusste Aushalten von Stille und Nichtstun ohne zu denken, ist keineswegs selbstverständlich. Schon gar nicht in einer Welt der ständigen Unterbrechung und Ablenkung. Daher ist regelmäßige Übung erforderlich, ohne sich dabei jedoch von Wettkampfgedanken und Ehrgeiz leiten zu lassen. Wer so seine ersten Erfahrungen mit der Achtsamkeit erwirbt, der kann diese auch in seinem alltäglichen (Berufs-)Leben praktizieren.

Denn Achtsamkeit kann man nicht nur im stillen Kämmerlein üben. Der Alltag bietet genügend Möglichkeiten, auf sich und andere mehr Acht zu geben. Leider gehen wir stattdessen vor allem mit uns selbst unachtsam um. Überdenkt man unsere modernen Zeiten, in denen jede Minute ausgelastet ist – ganz gleich ob in der Arbeit oder Freizeit – und viele von uns rund um die Uhr erreichbar sind, da erscheinen einige Minuten zur eigenen Verinnerlichung als sehr zeitaufwändig. Vielleicht fängt genau damit die Achtsamkeit an: Man muss sich zunächst entscheiden, einige Minuten pro Tag in einem anderen Bewusstseinszustand zu verbringen und so regelmäßige Momente einer anderen Wahrnehmung zu schaffen, in denen alltägliche Ziele, Stress, Verpflichtungen, Erwartungen und Ängste keine Rolle spielen.

Diesen ersten Schritt können auch die besten Achtsamkeitstechniken nicht ersetzen. Allein die Schaffung einer störungsfreien Umgebung, einige Augenblicke der Nicht-Erreich- und Verfügbarkeit führen bereits zu einer ungewohnten Wahrnehmung. Nicht abgelenkt zu werden, ist ein kostbares Gut, welches den Boden der Achtsamkeit bildet. Einen kleinen Vorgeschmack könnten Sie bereits dadurch erleben, wenn Sie während einer längeren Autofahrt das Radio ausgeschaltet lassen und möglichst nur fahren. Eine Verhaltensweise, die für erstaunlich viele Menschen unvorstellbar erscheint. Oder sogar ein ausgeschaltetes Smartphone, für manch einen fast ein Sakrileg.

Umgekehrt prophezeit der Autor Andre Wilkens bereits, dass „Analog das neue Bio“ sei, und es zukünftig mehr selbst geschaffene medienfreie Zonen geben werde. Das wäre für die Übung der Achtsamkeit förderlich. Noch besser wäre es, wenn bereits in der Erziehung und auch in der Arbeitswelt, besonders von seiten der Führungskräfte, der Förderung und Wahrung von Achtsamkeit als Grundhaltung mehr Aufmerksamkeit geschenkt würde. Manche Mitarbeiter merken heute oft gar nicht mehr von selbst, wie sie durch Hektik und Druck innerlich verrohen, da wäre „geistige“ Führung von Vorgesetzten bitter nötig. Doch die Entscheidung liegt immer noch beim Einzelnen selbst, ob er sich Zeit und Raum nimmt, um mit den Übungen tatsächlich zu beginnen.

Fundierte Techniken, deren positive Wirkung wissenschaftlich belegt ist, gibt es viele. Der bekannte Meditationsforscher Dr. Ulrich Ott stellte bereits 2014 auf einer von der *Cellule de Recherche* des RBS organisierten Konferenz in Luxemburg fest: „So geht der aktuelle Forschungsstand inzwischen davon aus, dass regelmäßig praktizierte Meditation Hinweise auf eine verlangsamte Alterung des Gehirns zulässt. Bei Meditierenden lässt sich mehr graue Substanz in den relevanten Hirnstrukturen feststellen, ihre Fähigkeit zu verstärkter Aufmerksamkeit und Sinnesverarbeitung ist höher“.

Ebenso konnte die kurz vor der Promotion stehende Luxemburgerin Marie-Paule Theisen (s. Interview ab S. 8) vielfältige Belege zur Wirkung der Achtsamkeit erbringen. Doch bei aller Fundierung leben diese Wissenschaftler uns die wichtigste Erkenntnis selbst vor:

Achtsamkeit erwirbt man nicht durch darüber lesen, nachdenken oder schreiben, man muss sie auch leben und praktizieren. «

INTERVIEW MIT MARIE-PAULE THEISEN

„ACHTSAMKEIT VERTRÄGT SICH NICHT MIT HETZE“

Text **Vibeke Walter**

2011/2012 schloss Marie-Paule Theisen erfolgreich ihren Master en gérontologie an der Universität Luxemburg unter der Leitung von Prof. Dr. Dieter Ferring ab. Ihre damalige Abschlussarbeit widmete sie dem Thema „Langeweile im Alter – Präventionsmodell gegen pathologisches Altern aus Langeweile durch den dreistufigen Prozess Achtsamkeit – Meditation – Sinnfindung (AMS)“. Inzwischen promoviert die ehemalige Lehrerin über „Wirkungen von Achtsamkeit auf das Glücksempfinden im Alter“ (s. Abstract); die Disputation ist für Juni 2016 vorgesehen.

FOTO © WERNER KRÜPER

Vibeke Walter und Simon Groß sprachen mit ihr darüber, welche Rolle Achtsamkeit in der Arbeit mit alten Menschen spielt, und wie wir auch ganz persönlich von einem achtsameren Umgang mit uns und anderen profitieren können.

Vibeke Walter: Was hat Sie dazu bewogen, Achtsamkeit als Thema Ihrer Doktorarbeit zu wählen?

Marie-Paule Theisen: Die Thematik interessiert mich, weil sie zum einen sehr aktuell ist, zum anderen weil ich mich bereits im Rahmen meiner Masterarbeit damit befasst habe. Oft geraten Menschen vor oder nach ihrer Pensionierung in eine existentielle Stress-Situation. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm ist ein guter Weg damit umzugehen. Daher habe ich Elemente daraus in mein Präventionsmodell aufgenommen, in dem Achtsamkeit, Meditation und Sinnfindung zusammenwirken. Ein Jahr nachdem ich mich an der Uni für den *Master en gérontologie* eingeschrieben hatte, wurde meine Tante pflegebedürftig und ich gab meinen Beruf als Lehrerin auf, um mich um sie kümmern zu können. Das war ein weiterer wegweisender Moment für mich, um mich noch stärker mit dem MBSR-Programm von Kabat-Zinn zu beschäftigen und selbst Achtsamkeit zu praktizieren.

In der Literaturrecherche stellte ich dann fest, dass MBSR inzwischen in vielen anderen Bereichen zur Anwendung kommt, z.B. bei Depressionen oder Burnout, in der Pädagogik oder sogar bei Firmen wie Google. Doch es gab keine spezifische Nutzung der Achtsamkeit für ältere Menschen, dabei ist der Augenblick des Ruhestands oder wenn z.B. die Kinder das Haus verlassen, kurz die Veränderung des sozialen Status, ein ganz kruzialer Moment. Oftmals ist er verbunden mit Gefühlen der Unsicherheit, des Zweifels oder der Einsamkeit. Man muss sich neu orientieren und vielleicht auch alte Gewohnheiten ablegen. In dem von mir konzipierten vierwöchigen AELA-Kurs *Achtsamkeit Entdecken, Leben im Augenblick* im Club Senior in Düdelingen hatte ich Teilnehmer im Alter zwischen 45 und 95. Sie empfanden es u.a. als sehr hilfreich zu lernen, wie man mit gezielten Atem- und Mediationsübungen Wohlbefinden für den ganzen Körper und gleichzeitig mehr innere Ausgeglichenheit bewirken kann.

Simon Groß: Worin liegt diesbezüglich der Unterschied zwischen autogenem Training und dem MBSR-Programm?

M.-P. Theisen: Autogenes Training ist meiner Meinung nach eher eine Technik, die sicher auch sehr sinnvoll zur Entspannung sein kein. MBSR schärft allerdings zudem meine Aufmerksamkeit, meine Kreativität und mein Bewusstsein. Es ist eine Art Lebensform und -kultur, eine Philosophie, die den Unterschied ausmacht.

S. G.: Es sind sicher auch Zeiterscheinungen, die die eine oder andere Methode begünstigen. Früher hatten mediationsgestützte Verfahren eher einen esoterischen Touch, der nicht immer gut ankam. Inzwischen hat sich das geändert und sie haben sich auf breiter Ebene etabliert. Inwieweit kann man sie für die Arbeit der Pflegenden nutzen, indem diese z.B. lernen, sich binnen kürzester Zeit in einen Entspannungsmodus zu versetzen?

M.-P. Theisen: Die Basis liegt in einer formellen, täglich rund 10 Minuten lang praktizierten Meditation. Kabat-Zinn hat den Meditationsbegriff laizisiert und aus ihrem religiös-spirituellen Kontext gelöst. Der von ihm geprägte Achtsamkeitsbegriff lehrt uns, Dinge zu betrachten und unsere Aufmerksamkeit im Hinblick auf ein bestimmtes Meditationsobjekt zu regulieren. Das können z.B. bestimmte Teile meines Körpers sein. Das kann aber auch die Person sein, die mir gegenüber ist und der ich wirklich zuhöre und mit Respekt begegne, die ich verstehe, ohne sie zu *be-urteilen*. Das ist besonders in der Pflege wichtig, wenn wir es z.B. mit Menschen mit Demenz zu tun haben, deren Verhalten uns vielleicht mitunter irritiert oder ratlos macht.

Marie-Paule Theisen,
Master en gérontologie
und momentan Doktorandin
an der Universität Luxemburg

Eigentlich kann jede Tätigkeit zu einer Gelegenheit werden, Achtsamkeit zu praktizieren und zu trainieren. Es muss eine Bewusstseinsänderung erfolgen, damit wir in herausfordernden Situationen bewusst aufmerksam, wohlwollend, mitfühlend und gelassener mit uns selbst und den Pflegebedürftigen umgehen können. Dabei sollte man Gelassenheit jedoch keinesfalls mit Gleichgültigkeit verwechseln! Achtsamkeit verträgt sich weder mit Hetze noch Ungeduld. »

V. W.: Das steht natürlich in krassem Widerspruch zum Pflegealltag, der gerade von Zeitdruck, Hektik und Stress geprägt ist. Was kann man den Mitarbeitern raten, wie sie in diesem Kontext gelassen bleiben können?

M.-P. Theisen: Ich denke, es ist immer wichtig zu versuchen, den Moment zu leben. Das heißt, in dem Moment, wo ich bei einer Person bin, bin ich ganz bei ihr und nicht mit den Gedanken schon wieder bei der nächsten oder vielleicht auch ganz woanders. Diese Präsenz spürt der Klient, und sie tut ihm gut und beruhigt ihn. Mit Hilfe von Atemübungen kann man lernen, sich zu entspannen und innerlich ruhiger zu werden.

S. G.: Wie kann man noch konkret mit dem Druck umgehen, der nicht nur von Klienten, sondern auch den Vorgesetzten oder meinen Kollegen ausgeübt wird?

M.-P. Theisen: Ich denke, es gilt, Prioritäten zu setzen und immer die Dinge zuerst zu tun, die wirklich wichtig sind und auf Oberflächliches, Nebensächliches zu verzichten. Aber die Dinge, die wichtig sind, wie z.B. einen pflegebedürftigen Menschen aus- und anzuziehen, ihm Essen und Trinken anzureichen oder ihn zu waschen, sollten sehr bewusst und mit Ruhe getan werden. Anstatt alles schnell, schnell zu verrichten, sollte der Pflegende seinem Gegenüber durch eine ruhige Sprechweise, seine Wortwahl und sanfte Gesten in diesem Augenblick zu verstehen geben, dass er jetzt für ihn im Mittelpunkt steht. Ein liebevolles Wort oder sanfte Berührung können so viel bewirken. Man muss nur versuchen, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen.

V. W.: Was wäre Ihrer Meinung nach unwichtig?

M.-P. Theisen: Wenn manchmal nur noch die Probleme in den Vordergrund gestellt werden oder sich über die Defizite des Pflegebedürftigen geärgert wird, nach dem Motto: Jetzt haben Sie schon wieder ins Bett gemacht, ich muss alles frisch beziehen und das bringt meinen ganzen Zeitplan durcheinander! Prioritäten gehören zum Pflegealltag und solche „Überraschungen“ passieren eben bzw. sollten mit eingeplant werden. Dann muss der Plausch mit Kollegen vielleicht einmal ausfallen oder Privates wie Telefonate oder SMS können während der Arbeitszeit nicht erledigt werden.

S. G.: Aber wie bekommt man das im Alltag tatsächlich hin, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen, wenn so viele Dinge gleichzeitig an einen herangetragen werden?

M.-P. Theisen: Da kann die bereits erwähnte formelle Meditation hilfreich sein. Das heißt, die 10 Minuten, die ich mir jeden Tag nehme, um durch Achtsamkeit auf den Atem mir selbst und meinem Körper wohlwollend im Augenblick zu begegnen. Meinen Körper in Gedanken durchzuscannen und meine Atmung an die Stellen, wo ich vielleicht Schmerzen habe oder mich etwas bedrückt, bewusst hinzuleiten. Dieses Wohlwollen, das ich mir selbst entgegenbringe, kann ich an andere Menschen weitergeben. Das ist eine Art gelebter Solidarität und Humanität. Denn de Praxis der Achtsamkeit kann den Einzelnen hellhöriger, bewertungsfreier, freundlicher und geduldiger machen.

S. G.: Das sind spezielle Übungen, die ich praktizieren kann. Aber was ist im Alltag selbst, wenn mir eine stressige Situation begegnet?

M.-P. Theisen: Dann darf ich das zulassen und sollte es nicht ignorieren. Das Programm von Kabat-Zinn basiert nicht umsonst auch auf Elementen des Buddhismus, die genau diese Haltung vorleben. Zulassen und dann weitergehen oder weitermachen. Und zwar mit ruhigem Gang und ruhigen Gesten, das allein hilft schon ungemein. Ansonsten gerät man in eine Spirale aus Stress und Hektik, die sich immer weiter aufdreht wie ein *Dillendapp* und weder dem Mitarbeiter noch dem Klienten guttut.

Es ist inzwischen bewiesen, dass 25 Stunden Meditation den Cortex verändern und einen emotional belastbarer, gelassener und widerstandsfähiger gegen Stress und äußere Einflüsse werden lassen. Dadurch kann ich u.U. auch meine Kollegen besser unterstützen. Gegenseitige Achtsamkeit im Team ist ganz wichtig. Gerade in der Pflege muss man gut aufpassen, nicht abzustumpfen, in Routinen zu verfallen oder gleichgültig gegenüber den Klienten zu werden und ihre Bedürfnisse nicht mehr wahrzunehmen. Idealerweise entdecke ich den Pflegebedürftigen immer wieder neu und suche, wenn nötig, neue Wege für seine Begleitung und Pflege.

V. W.: Ist dazu nicht auch eine Form empathischer Haltung nötig? Sich in die Lage des anderen hineinversetzen und seine Bedürfnisse verstehen zu können?

M.-P. Theisen: Empathie ist sicher wichtig, aber im Sinne von *mit-fühlen* und nicht *mit-leiden*. Es ist gut, wenn ich mich in die Lage eines anderen hin-

einversetzen kann, ich muss gleichzeitig aber auch handlungsfähig bleiben, sonst kann ich meinem Gegenüber nicht helfen. Für mich waren Achtsamkeitsübungen z.B. eine wirksame Unterstützung im Verlauf der Pflege meiner Tante. Sie haben mich gelehrt, nicht im Mitleid zu versinken und nur noch zu jammern.

Achtsamkeit stellt weder die Vergangenheit noch die Zukunft in den Mittelpunkt, sondern das Hier und Jetzt. Ich organisiere alle zwei Monate bei uns zu Hause ein geselliges Zusammensein für meine Tante. Einmal pro Jahr lade ich zudem Freunde, Pflegekräfte, Therapeuten und den Hausarzt zu einem Essen in unsere Wohnung ein. Meine Tante genießt diese Momente immer sehr, denn sie kann ja nirgendwo mehr hingehen, und wir wären sonst doch recht isoliert. Ich stehe mit beiden Beinen fest auf der Erde, Achtsamkeit führt einen ja nicht in einen permanenten Trancezustand. Doch die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Atmung ist jederzeit möglich und gleichzeitig ein bewusster Umgang mit der Gegenwart.

S. G.: Wenn man Ihnen zuhört, gewinnt man den Eindruck, dass sich jeder Mensch am besten mit Achtsamkeit beschäftigen sollte. Gibt es auch welche, wo Sie sagen würden, es hat keinen Zweck, die schaffen das nicht?

M.-P. Theisen: Problematisch ist es vielleicht für Menschen, die durch falsche Gewohnheiten verlernt haben, ihre innere Stimme zu hören, die nicht mehr staunen oder mit-fühlen können. Für sie ist Meditation und Achtsamkeit wahrscheinlich einfach nur verlorene Zeit. Oft hören wir diese Stimme leider erst wieder, wenn es uns schlecht

WIRKUNGEN VON ACHTSAMKEIT AUF DAS GLÜCKSEMPFINDEN IM ALTER:

Theoretische und empirische Analysen

Abstract der Doktorarbeit von Marie-Paule Theisen

In den 80er Jahren entwickelte Jon Kabat-Zinn in den USA das „Mindfulness-Based Stress Reduction Program – MBSR“ (dt. das Programm zur Stressreduzierung durch Achtsamkeit). Der Molekularbiologe begann mit Erfolg, das Programm an Schmerzpatienten der „University of Massachusetts Medical School Stress Reduction Clinic“ zu vermitteln. Parallel dazu untersuchte der Forscher die Auswirkungen dieses Stressreduzierungsprogramms auf das psychische und physische Wohlbefinden der Patienten. Diese Forschungsergebnisse veranlassten mich dazu, das bestehende Programm MBSR an die Bedürfnisse und Wünsche von gesunden, existenziell verängstigten, gestressten Menschen im Vorrentenalter und Rentenalter anzupassen und das Programm „Achtsamkeit Entdecken – Leben im Augenblick“ (AELA) für Senioren zu entwickeln.

Als theoretische Grundlage dieses Programms wurden einschlägige Theorien zu Achtsamkeit, Glück und dem Alternsprozess beschrieben und in ihrem Zusammenhang elaboriert. Anschließend daran wurden über eine Kombination von quantitativem und qualitativem Vorgehen, die Nützlichkeit und die Wirkungen von Achtsamkeit auf das Glücksempfinden im Alltag „betagter“ Menschen untersucht. Im Rahmen einer quantitativ angelegten Trainingsstudie wurden über den Zeitraum von vier Wochen Achtsamkeitselemente vermittelt, die über die Selbstberichte der Teilnehmer evaluiert wurden. Insgesamt zeichneten sich dabei positive Effekte auf das Befinden der Teilnehmer ab und diese betrachteten die Achtsamkeitsübungen als nützlich, um bewusster zu leben. Im Rahmen einer qualitativen Studie wurden fünfzehn Interviews zum Leben im Alter durchgeführt und dabei unterschiedliche Aspekte – wie z.B. Wünsche und Ziele, aber auch Ängste und Befürchtungen – exploriert. In den Interviews wurde zudem erfragt, inwieweit die Personen bereits mit dem Konzept der Achtsamkeit bekannt sind und inwieweit sie dieses nutzen. Auch diese Studie belegt die Bedeutsamkeit des Konzeptes für das Leben im Alter.

Alle Befunde sprechen somit dafür, dass durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis – im Sinne eines bewussten Lebens von Augenblick zu Augenblick – der gesunde ältere Mensch Stressfreiheit und Glück erfahren kann.

geht oder wir selbst krank werden. Wir sollten nie aufhören, auf diese Stimme zu hören, denn sie ermöglicht es, jeden Augenblick als einzigartige Chance zu nutzen, auch im Alter.

S. G.: Wie könnte man Achtsamkeit in einem Modell-Altenpflegeheim etablieren?

M.-P. Theisen: Indem neben pflegerischen und medizinischen Fachkenntnissen, Achtsamkeit auf allen Ebenen des Heimbetriebs angeboten und eine entsprechende Kultur vorgelebt wird. Wenn ein humanes Arbeitsmodell zum Einsatz kommt, können zufriedene Mitarbeiter wohlwollender, mitfühlender und achtsamer mit den Bewohnern umgehen. Leider ist die Pflegetätigkeit für manche kaum noch mit einer echten Berufung verbunden, sondern eher aus finanziellen Gründen interessant.

V. W.: Aber es liegt doch auch in meiner eigenen Verantwortung achtsam mit mir und anderen umzugehen, das kann man doch nicht vorschreiben?

M.-P. Theisen: Das ist richtig, aber idealerweise können wir in einer Einrichtung Achtsamkeit so vorleben, dass sie ansteckend wirkt. Besonders wenn sich die Teams austauschen und die Mitarbeiter die wohltuenden Effekte sehen können. Dadurch könnte ein positiver Kreislauf in Gang gesetzt werden, der letztlich hilft, Pflegefehler zu vermeiden, Herausforderungen besser zu bewältigen, effektiver zu arbeiten und Zeit zu sparen. «

» Achtsam zu sein, ist eine Haltung, die in meinem Herzen wurzelt und eine tägliche Herausforderung für meine Sinne darstellt. Es ist der einzige Weg, den mutmaßlichen Willen eines Menschen wahrzunehmen, der sich verbal nicht mehr ausdrücken kann.

Achtsamkeit braucht offene Augen und horchende Ohren. Sie ist Ausdruck des Respekts vor der Persönlichkeit eines anderen, um ihm gegenwärtig zu sein. Allerdings ist sie weder mess- noch budgetierbar.

Dr. Monique Weissenberger-Leduc, österreichische Pflegewissenschaflerin, Philosophin und Soziologin, anlässlich des Kongresses von Omega 90 im November 2012.

ALTEN PFLEGE

Die Leitmesse 2016

08. – 10. März · Messe Hannover

Nehmen Sie sich doch dieses Jahr die Zeit und Ruhe, um mit dem RBS vom 8. – 10. März 2016 zur Altenpflegemesse in Hannover zu reisen. Neben interessanten Anregungen finden Sie dort ein umfangreiches Angebot von Fachseminaren.

Während der Reise und in Hannover gibt es viele Möglichkeiten, sich in entspannter Atmosphäre mit Kollegen auszutauschen, ohne dem Alltag hinterher zu laufen. Begleitet werden Sie von Vibeke Walter und Simon Groß.

Wenn Sie interessiert sind,
rufen Sie uns an unter Telefon: 36 04 78-33 oder per E-Mail: boreux@rbs.lu

REALITY WALK

INNOVATIVE ANGEBOTE SCHAFFEN

Text **Vibeke Walter**

Für Stefan Raskop, PDL im Cipa Grande Duchesse Joséphine Charlotte in Junglinster, war seine Masterarbeit (s. Abstract S. 15) eine gute Möglichkeit, den eigens für den Reality Walk eingerichteten Bewegungsraum auf seinen Sinn und Zweck hin zu überprüfen. Zumal dieser eines der innovativen Angebote in der Einrichtung darstellt.

FOTOS VIBEKE WALTER

„Der Raum ist in seiner Form einzigartig in Luxemburg und erlaubt es, in Zukunft eine neue Generation Senioren anzusprechen, die innovativere Angebote möchte. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der *Reality Walk* sehr rasch und sehr gut angenommen wurde. Die Bewohner haben das System schnell verstanden und kaum Berührungsängste vor den Laufbändern“, so Raskop. Im Gegensatz zu den herkömmlichen Turngruppen mit klassischen Übungen im Sitzkreis spricht der *Reality Walk* die Teilnehmer gezielt und individuell an.

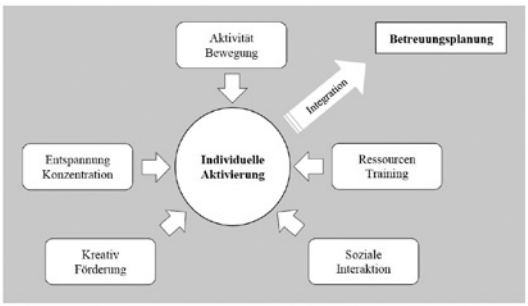
„Man kann sich nicht in der Gruppe verstecken und nur passiv dabei sein. Für manche Menschen sind die Turngruppen auch etwas zu laut und unruhig. Beim *Reality Walk* kann man sich nicht nur bewegen, sondern gleichzeitig auf dem Bildschirm die Reize eines virtuellen Spaziergangs genießen“, erklärt er weiter. Für Bewohner, die nicht mehr so sicher auf den Beinen sind, kann er in Form eines Sitzergometers mit Fußpedalfunktion genutzt werden. »

Stefan Raskop (l.) und Jürgen Nellinger sind zufrieden mit dem Feedback auf den neuen Reality Walk

Besonders beliebt seien die Luxemburger Strecken sagt Heimleiter Jürgen Nellinger: „Man ist während des Laufens auch gedanklich gefordert und die Aufmerksamkeit ist gesteigert, weil man bekannte Landschaften oder Umgebungen wiedersieht bzw. neu entdeckt. Außerdem kann man die Strecken und das Tempo sehr individuell anpassen bzw. selbst steuern. Es gibt immer einen Ausgangspunkt und ein Ziel, es ist keine Endlosschleife, die die Teilnehmer letztlich nur frustrieren würde. Stattdessen fühlen sie sich in die Filme ein und nutzen z.B. ein dort gezeigtes Café als Moment, um eine Pause einzulegen und im Bewegungsraum etwas zu trinken."

Dass sich der *Reality Walk* inzwischen als echter Lauftreff und willkommene Abwechslung etabliert hat, ist auch dem siebenköpfigen Animationsteam zu verdanken, das sofort begeistert war und für eine regelmäßige Nutzung sorgt. „Wir bemerken seither insgesamt eine hohe Motivation, sich zu bewegen. Bei manchen Bewohnern hat sich regelrecht sportlicher Ehrgeiz entwickelt, und sie sind ganz enttäuscht, wenn der Arzt oder Physiotherapeut sie auffordert, vielleicht einmal eine Pause einzulegen", erklärt Erzieher Jan Göbel lächelnd. Insgesamt 2-3 Gruppen mit jeweils vier Bewohnern kommen unter Anleitung eines Mitarbeiters jede Woche hierhin, um ihre Bewegungsmöglichkeiten zu aktivieren und trainieren. „Feste Gewohnheiten und starre Abläufe verhindern oftmals, dass alte Menschen überhaupt Lust haben, sich zu bewegen. Der Grund für einen Einzug ins CIPA besteht meist im Verlust an Alltagskompetenzen. Wir versuchen, die verbliebenen Ressourcen so weit wie möglich zu stimulieren und zu reaktivieren. Dabei ist tägliche Bewegung ein sehr wichtiger Aspekt. Besonders in den ersten Monaten ist die fehlende Motivation ein großes Problem, da die Menschen sich quasi daran gewöhnt haben, kaum etwas zu unternehmen, sozial etwas isolierter zu leben und nur noch selten aktiv Kontakt zu anderen zu pflegen", hat Stefan Raskop beobachtet. Daher spielen motivationale Förderung und Betreuung – sowohl in Gruppen als auch individuell – eine umso zentralere Rolle im CIPA Junglinster. Täglich werden z.B. bis zu vier verschiedene Gruppenaktivitäten durchgeführt; für den einzelnen Bewohner stehen je nach Bedarf u.a. Aromatherapie, Snoezelen, Muskelentspannung nach Jacobsen oder autogenes Training auf dem Programm. Eine Krankenschwester wurde zu diesem Zweck eigens als Wellness-Therapeutin ausgebildet. Die Mitarbeiter des Animationsteams, bestehend aus drei Erziehern, einer Erzieherin in Ausbildung, zwei *aides-soignantes* und einer Krankenschwester, sind als Bezugsbetreuungskräfte jeweils 8-10 Bewohnern zugeordnet und können so eine individuellere Begleitung gewährleisten.

Abbildung 5: Planungsmodell zur individuellen Aktivierung älterer Menschen.



Raskop, Stefan (2011).: Betreuungsstruktur und Planung CIPA Junglinster. *Aus: Prozessplanung Croix Rouge CIPA Junglinster. Betreuungsplanung.* S.6.

Ab Januar 2016 sind entsprechend der Bedürfnisse der Bewohner zusätzlich ein bis zwei Ateliers vorgesehen, die zwei- bis dreimal monatlich stattfinden sollen. „Eine moderne und zielgerichtete Betreuungsplanung kann nicht die pauschale Durchführung von Gruppenaktivitäten in einem festen Plan und einer beliebig zusammengesetzten Teilnehmergruppe sein. Es muss vielmehr regelmäßig evaluiert werden, welche Person zu welchem Zeitpunkt unter welcher Zielsetzung an welcher Gruppe teilnehmen sollte", betont Stefan Raskop ein wichtiges Anliegen der Einrichtung (s. dazu auch Abb. 5).

Demzufolge soll in Zukunft die Betreuungsplanung stärker ausgebaut

ABBILDUNG © STEFAN RASKOP

und zielgerichteter organisiert werden. „Es ist unsere Aufgabe neben Grundpflege und Versorgung auch für das individuelle Wohlbefinden unserer Bewohner zu sorgen. Dies gelingt unserer Meinung nach am besten über eine persönliche Betreuung. Daher ist mindestens ein Mitarbeiter des Animationsteams stets bei unseren wöchentlichen Pflegekonferenzen präsent, wo nicht nur Probleme, sondern vor allem auch Veränderungen jeweils eines Bewohners besprochen und eventuell neue Ziele formuliert werden“, ergänzt Jürgen Nellinger.

In Zukunft soll der Raum ebenfalls für externe Partner genutzt werden. So z.B. für Klienten der HELP-Tagesstätten, ältere Einwohner der Gemeinde Junglinster sowie das Sekundärpräventions-Projekt für Menschen mit Demenz des Gesundheitsministeriums. Besonders letztere könnten von dem Angebot profitieren: „Meiner Meinung nach werden dementiell erkrankte Menschen sehr oft nur auf den Verlust von kognitiven Ressourcen, Gedächtnis und Orientierung reduziert. Darüber hinaus ist aber eine ebenso starke Beeinträchtigung von Gehfähigkeit, Gleichgewicht, Mobilität und Bewegung zu erwarten. In der Therapie von dementiellen Erkrankungen ist daher eine Kombination aus kognitivem und körperlichem Training sinnvoll. Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass vor allen Dingen Ausdauertraining einen positiven Effekt auf die kognitiven Fähigkeiten erzielte“, gibt Stefan Raskop zu bedenken.

Selbst wenn der *Reality Walk* in der nur dreimonatigen Studienphase nicht dazu führte, dass die Teilnehmer signifikant an Körpermasse verloren oder ihre Bewegungsgewohnheiten deutlich änderten, unterstützt er doch ein Umdenken im Hinblick auf die Wichtigkeit von Bewegung im Alltag. Ein Aspekt, der für künftige Bewohner zur Wahrung ihrer Lebensqualität einen größeren Stellenwert erhalten dürfte. «

Konzeptioneller Aufbau des Reality Walk Projekts
(Raskop 2015, S.50):

1. Schaffung eines innovativen Bewegungsraumes für Senioren
2. Die Bereitstellung einer mobilen Trainingsmöglichkeit für immobile Bewohner der Einrichtung
3. Die Aufzeichnung von exklusiv luxemburgischem Filmmaterial zur biographischen Orientierung der Teilnehmer
4. Die Integration der „Reality Walk Intervention“ in das Betreuungsangebot der Institution und damit in den Alltag der Heimbewohner
5. Die Bereitstellung des Bewegungsraumes für externe Klienten der Versorgungsnetzwerke und Bürger der umliegenden Gemeinden

Förderung des psycho-physischen Wohlbefindens älterer Menschen durch körperliche Aktivität:

Evaluation der Interventionsmethode „Virtueller Reality Walk“

Abstract der Masterarbeit von Stefan Raskop*

Bewegung und Aktivität im Alter steigern das Wohlbefinden und fördern die Gesundheit älterer Menschen. Innerhalb der gerontologischen Praxis existieren zahlreiche Interventionen und Annäherungen an dieses Thema. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit den Möglichkeiten zur Aktivierung und Motivation im Alter und versucht dabei sowohl bewährte, als auch neuartige Methoden zu erklären. Es war das erklärte Ziel dieser Arbeit die Wirksamkeit und die Effekte der innovativen Bewegungsintervention „virtueller Reality Walk“ zu untersuchen.

Beim Reality Walk trainieren die Teilnehmer in einem Bewegungsraum auf einer virtuellen Spaziergangstrecke. Die vorliegende Studie beantwortet die Frage, ob die Intervention überhaupt einen positiven Effekt auf die physische- und psychische Gesundheit älterer Menschen erzeugen kann und ob Vorteile im Vergleich zu einem konventionellen Turntraining nachweisbar sind. Zur Evaluation der Interventionsmethode wurde eine Seniorengruppe von n=20 Teilnehmern über eine Studienlaufzeit von zwölf Wochen beobachtet. Die Probanden unterzogen sich dabei zahlreichen Untersuchungen. Dabei trainierte eine Interventionsgruppe mittels „Reality Walk“, während die Kontrollgruppe an einer klassischen Turnintervention teilnahm.

Am Ende des Erhebungszeitraumes wurden die Veränderungen und Trainingseffekte beider Gruppen miteinander verglichen. Es zeigte sich, dass bereits nach zwölf Wochen positive Effekte u.a. in den Bereichen physische Leistungsfähigkeit, positive Emotionen und Gangsicherheit messbar waren. Dabei waren die positiven Effekte bei Reality Walk Teilnehmern häufig stärker ausgeprägt als bei den Kontrollgruppenteilnehmern. Vor allen Dingen in den Bereichen Autonomieerhalt, kognitive Leistungsfähigkeit und Spaß an der Intervention zeigten sich deutliche Vorteile des Reality Walk Trainings. Im direkten Vergleich zum, in nahezu allen Einrichtungen praktizierten „Turnen“, ist das Reality Walk Training demnach in vielen Bereichen die wirksamere Trainingsmethode. Sie ist dabei eine interessante und fordernde Trainingsmöglichkeit für eine immer moderner werdende Generation von Senioren und kann eine sinnvolle Ergänzung im Betreuungsangebot von stationären Pflegeeinrichtungen und Tagestätten darstellen.

** Université du Luxembourg – Faculté des Lettres, des Sciences humaines, des Arts et des Sciences de l’Éducation – Mémoire du Master en Gérontologie M2, 2015*

ÜBERWINDET PFLEGE GRENZEN?

TAG DER PFLEGE IN TRIER

Text **Vibeke Walter**

Rund 700 Teilnehmer waren am 10. November 2015 zum traditionellen Tag der Pflege in Trier gekommen. Die Veranstaltung, die vom Trierer Diözesan Caritasverband und dem Luxemburger RBS – Center fir Alterfroen organisiert wird, kreiste dieses Mal um den Aspekt, inwieweit Pflege in der Lage ist, Grenzen zu überwinden. Die Moderation des Tages übernahmen Bernhard Ockfen (Caritas) und Simon Groß (RBS).

FOTOS VIBEKE WALTER

Das Publikum war wie immer sehr zahlreich erschienen

Das Thema Grenzen erfährt in diesen Tagen eine hohe Beachtung. Im Hinblick auf die Flüchtlingsthematik leider nicht immer mit einem positiven Beigeschmack, sondern eher im Sinne von Ausgrenzung und Abschottung. Wie Grenzen zumindest in punkto beruflichem und pflegerischem Austausch ansatzweise überwunden werden können, zeigten inbesondere die Vorträge von Prof. Dr. Margit Haas (Fachbereich Pflegewissenschaft der Universität Trier) sowie Maly Goedert, Direktorin des luxemburgischen *Lycée technique pour professions de santé* (LTPS) auf.

Zuvor plädierte RBS-Präsident Roland Frising in seinem Grußwort eindringlich für eine höhere Wertschätzung der Pflegeberufe in der Öffentlichkeit und für ein verstärktes Lobbying ihrerseits in politischen und gesellschaftlichen Kreisen, um in punkto Gehälter und Preisgestaltung von Pflegeleistungen künftig stärker mitbestimmen zu können. Auch Dr. Helmut Müller, Vorsitzender des Dachverbandes der Pflegeorganisationen Rheinland-Pfalz (DPO), unterstrich die Wichtigkeit, Pflege aus ihrem „Schattendasein" zu befreien und sich z.B. in Pflegeverbänden zu organisieren, um sich so eine machtvollere Stimme zu geben. Wie dies konkret möglich ist, zeigte sich in den Überlegungen von Dr. Markus Mai, Vorsitzender des Gründungsausschusses zur Errichtung der Landespflegekammer Rheinland-Pfalz. Er forderte das anwesende, meist jugendliche Publikum vehement zu mehr berufspolitischem Engagement auf.

Lassen sich Grenzen innerhalb der Großregion denn tatsächlich z.B durch Pflegeausbildungen überwinden? Prof. Margit Haas machte in ihrem Vortrag zunächst einmal die Gemeinsamkeiten zumindest zwischen Deutschland und Luxemburg deutlich. Hier wie dort gibt es Ausbildungen zur Pflegefachkraft und zum Pflegehelfer. Außerdem liegen die Zugangsvoraussetzungen in beiden Ländern zur Fachkraft-Ausbildung unterhalb der Anforderungen anderer EU-Mitgliedsstaaten. Das war es dann aber auch schon mit den Ähnlichkeiten. So dauern in Luxemburg beide Ausbildungen länger und die Fachkraft-Ausbildung („Infirmier/infirmière") kann mit einem Fachabitur abgeschlossen werden. Zudem gibt es hierzulande eine generalistische Ausrichtung, die u.a. keine spezifische Altenpflege-Ausbildung beinhaltet. Ein Weg, der in Deutschland mit seinen momentanen verschiedenen Differenzierungen (Gesundheits- und Krankenpflege, Gesundheits- und Kinderkrankenpflege sowie Altenpflege) ebenfalls angedacht ist und heftig kontrovers diskutiert wird.

Ein großregionales Phänomen sind allerdings bereits jetzt die Arbeitskräfte, die als sogenannte Grenzgänger tagtäglich von Belgien, Frankreich und Deutschland aus ins Großherzogtum pendeln, um dort in verschiedenen Bereichen der Pflege tätig zu sein. Angelockt durch bessere Verdienstmöglichkeiten werden u.U. Sprachbarrieren, lange Anfahrtswege sowie mitunter keine vollständige Anerkennung der heimischen Diplome in Kauf genommen. 2007 kamen von knapp 6.000 Pflegekräften in Luxemburg 63% aus dem Ausland; 16% aller ausgestellten Diplome stammten aus dem Großherzogtum. »

RBS-Präsident Roland Frising plädierte für eine höhere Wertschätzung der Pflegeberufe

Maly Goedert, Direktorin des Luxemburger LTPS, gab in ihren Ausführungen zunächst einmal einen Rückblick auf die Entwicklung der Pflegeberufe. So wies sie u.a. auf die 1995 vollzogene Reform der Pflegeausbildung mit der Schaffung eines technischen Gymnasiums hin, das fortan unter der Verantwortung des Erziehungs- und nicht länger des Gesundheitsministeriums stand. Die seither bestehende Möglichkeit, die pflegerische Ausbildung nach drei Jahren mit einem Abitur abzuschließen, kann als Aufwertung des Berufes verstanden werden.

Seit 2010 ist die Ausbildung auf vier Jahre erhöht worden, um den europaweit geforderten Praxisanteilen gerecht zu werden. Rund ein Drittel der Schüler eines Schuljahres (34%) beenden die Ausbildung erfolgreich nach vier Jahren. Von diesen entschließen sich 78% ihren schulischen Werdegang weiter fortzusetzen bzw. sich zu spezialisieren und mit einem *brevet du technicien supérieur* (BTS) abzuschließen, was einer Hochschulausbildung entspricht.

Künftig geplant sind z.B. mögliche Spezialisierungen im Bereich Geriatrie oder Palliativ-Pflege. Angesichts der demografischen Entwicklung und den entsprechend zu erwartenden pflegerischen Herausforderungen wird momentan auch an die Schaffung eines neuen Ausbildungsprofils, den psychogeriatrischen Pflege-Assistent, gedacht.

Da die Ausbildung mit einem Abitur abgeschlossen werden kann, gilt jedoch auch hier (wie im gesamten Luxemburger Schulwesen) das Augenmerk der landestypischen Sprachenvielfalt, was auch für einheimische Schüler nicht immer einfach zu bewältigen ist und teils eine große Hürde darstellt. So werden zwei Fremdsprachen geprüft (Französisch sowie Deutsch bzw. Englisch); das Hauptfach Pflege wird auf Französisch unterrichtet, alle anderen Fächer auf Deutsch.

Interessant ist, dass die Zahl der Neueinschreibungen im LTPS über die Jahre hinweg kontinuierlich angestiegen ist (2015/16 649 Einschreibungen) und es demnach auch zunehmend mehr Schüler zu verzeichnen gibt. Es besteht also seitens der Luxemburger Jugendlichen durchaus der Wunsch, Pflegeberufe zu ergreifen.

Für einen Überraschungseffekt nach der Mittagspause sorgten Franz-Josef Euteneuer, ehemaliger Leiter des Haus Franziskus in Trier, und RBS-Direktor Simon Groß, die sich mit Humor und Augenzwinkern der Grenz-Thematik annahmen. So wurde das Publikum noch einmal auf ganz ungewohnte Weise zum Nachdenken angeregt, sich mit den eigenen Grenzen (und vielleicht auch Vorurteilen) im Kopf zu beschäftigen. «

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

EIN UNTERSCHÄTZTES PHÄNOMEN

Text **Vibeke Walter**

Einen nahestehenden Menschen zu pflegen, zieht oftmals psychologische, physische, soziale und finanzielle Konsequenzen nach sich, die diese Aufgabe zu einer schwierigen, mitunter belastenden Herausforderung werden lässt. Dennoch werden europaweit 80% aller Pflegebedürftigen zu Hause von Angehörigen und/oder Freunden betreut und gepflegt.

Der RBS – Center fir Alterfroen nahm sich dieser hochaktuellen Thematik an und repräsentierte Luxemburg im Rahmen des europäischen Projekts INNOVAGE FP7. Hierbei wurde unter Leitung vom *Italian National Institute of Health and Science of Ageing* (INCRA) und der Dachorganisation EUROCARERS für die 27 EU-Mitgliedsstaaten die Internetplattform InformCare entwickelt, die Informationen und Angebote für pflegende Angehörige, aber auch Mitarbeiter aus dem Pflege- und Sozialsektor beinhaltet (s. Kasten S. 22). Der RBS konzipierte als nationaler Projektpartner die Version für Luxemburg in deutscher und französischer Sprache.

Zur offiziellen Vorstellung der Homepage hatte der RBS am 18. November 2015 den geschäftsführenden Direktor von EUROCARERS, Stecy Yghemonos, sowie Vertreter des Familien- und Gesundheitsministeriums und der Pflegeversicherung zu einer öffentlichen Konferenz ins Auditorium der BGL BNP Paribas auf Kirchberg eingeladen. Yghemonos wies dabei auf die Bedeutung und Rolle pflegender Angehöriger im Kontext europäischer Gesundheits- und Sozialsysteme hin und beleuchtete u.a. den Stellenwert informeller Pflege aus sozialpolitischer und ökonomischer Perspektive.

Dr. Martine Hoffmann, Leiterin der RBS-Forschungseinheit, erklärte einleitend, dass es darum gehe, das

FOTOS XXX

Stecy Yghemonos betonte die Bedeutung informeller Pflege im europäischen Kontext

Thema der informellen Pflege auf ein neues Level zu bringen und die oft damit verbundenen stereotypen Bilder zu entkräften: „Die Gruppe der pflegenden Angehörigen ist heterogener als man denkt. Gemeinsam ist ihnen allerdings oftmals, dass sie schleichend in ihre Aufgabe und Rolle hineinwachsen, ohne sie bewusst gewählt zu haben. Neben den sogenannten *Sandwich-Carers*, die die Mehrfachbelastungen von Beruf, Familie und Pflege unter einen Hut bekommen müssen, deutet sich zunehmend auch eine Altersverschiebung in der informellen Pflege an: Es wächst der Anteil von Vertretern des ‚dritten Alters', die sich um Menschen ‚vierten Alters' kümmern."

Regierungsrat Pierre Biver, der Familienministerin Corinne Cahen vertrat, unterstrich, dass häusliche Pflege auch bei gleichzeitiger professioneller Betreuung ohne Angehörige gar nicht möglich sei. Er bedauerte allerdings, dass diese wichtige Tätigkeit oft „unsichtbar" bliebe und in ihrer Qualität manchmal gar angezweifelt werde. „Wir brauchen mehr offizielle Anerkennung nicht nur für das Engagement, aber auch für die Ausdauer pflegender Angehöriger, deren Leistung einen hohen Stellenwert innerhalb unserer Gesellschaft hat. Sie brauchen unsere Unterstützung und konkrete Hilfe",

INTERVIEW

ERFAHRUNGEN EINER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Text **Jacqueline Orlewski**

2010 bekam der Mann von Frau E. K. die Diagnose vaskuläre Demenz. Seitdem hat sich ihr Leben verändert, und sie musste sich auf immer neue Herausforderungen einstellen. Herr K. ist oft unberechenbar in seinen Reaktionen, schnell überfordert und wird dann stur und aggressiv. Wir haben uns mit Frau E.K. über ihre aktuelle Situation unterhalten, ihre Gefühle, Ängste und Erwartungen.

Frau E.K., wie sieht Ihr Tages- beziehungsweise Wochenablauf aus?

Hëllef Doheem kommt fünfmal die Woche morgens, um meinem Mann beim Waschen und Ankleiden behilflich zu sein. Außerdem besucht er dreimal die Woche ein Foyer. Den Rest der Pflege und Betreuung übernehme ich.

Unser Tagesablauf ist klar strukturiert. Dies erleichtert den Alltag mit meinem Mann, da er dann ruhiger und ausgeglichener ist. Wir gehen viel spazieren und einmal die Woche einkaufen.

Ich musste erst lernen, meinen Mann so zu akzeptieren wie er jetzt ist. Heute weise ich ihn nicht mehr zurecht und lasse ihm seine Meinung, auch wenn ich weiß, dass er falsch liegt. Dies widerspricht eigentlich meinem Wesen und kostet mich viel Kraft. Doch es erleichtert das Miteinander.

Inzwischen habe ich meine ganz eigenen Strategien entwickelt. Sonst haben wir einmal die Woche zusammen den ganzen Einkauf erledigt. Heute gehe ich einen Tag vorher alleine in den Supermarkt und kaufe die „sensiblen" Lebensmittel ein. So kann ich mir beim Einkauf mit meinem Mann Zeit lassen und steuere an den problematischen Abteilungen, wie z.B. Wurstwaren vorbei, wo er mir unkontrolliert den Caddy füllte.

Wo haben Sie diese Verhaltensweisen gelernt?

Ich habe früher als Tierce-Personne bei Servior gearbeitet und hatte so schon Kontakt zu Menschen mit Demenz. Trotzdem ist es etwas ganz anderes, wenn der eigene Partner betroffen ist. Man ist emotional stärker betroffen und hat nicht die Distanz, die professionelle Pfleger wahren können. Ich habe mir Hilfe bei der ala geholt, und auch in persönlichen Gesprächen mit einer Psychologin habe ich viel gelernt.*

Gerne würde ich Kurse für pflegende Angehörige besuchen, doch diese finden abends statt. Es wäre für mich weitaus hilfreicher, wenn diese Kurse während der Foyers-Zeiten abgehalten würden.

Wie geht es Ihnen und wie kommen Sie mit der Situation zurecht?

Im Augenblick geht es mir gut. Doch es ist ein ständiges Auf und Ab, ich weiß nie, was als nächstes auf mich zukommt.

Manchmal tut es mir weh, wenn ich sehe, was andere alles unternehmen können. Auf der anderen Seite schaffe ich es aber auch nicht mehr, mich in Gesellschaft vieler Menschen zu begeben. Ich ziehe Begegnungen mit einzelnen Personen vor, den Besuch einer Ausstellung, ein persönliches Gespräch.

Überhaupt habe ich meine Bekannten in einem ganz anderen Licht kennengelernt. Manche haben sich zurückgezogen, und die Psychologin hat mir geraten, über diese Personen am besten nicht weiter nachzudenken. Andere wiederum habe ich positiv „neu entdeckt".

Ich habe auch eingesehen, dass meine Kinder nicht dazu da sind, mich glücklich zu machen. Sie haben ihr eigenes Leben, und ich beziehe sie in die Betreuung ihres Vaters nur punktuell mit ein. Alles muss lange im Voraus geplant werden, denn sie haben ihre eigene Familie.

Wie sehen Sie die Zukunft?

Ich habe meinen Mann in einem Pflegeheim angemeldet, für den Fall, dass ich es alleine nicht mehr schaffe. Ich denke aber nicht zu weit in die Zukunft, sondern versuche, mit Mut und Ausdauer kleine Schritte zu machen und meine Erwartungen eher nicht zu hoch anzusetzen.

Meine größte Angst ist meine eigene Gesundheit. Ich kann mir inzwischen auch vorstellen, das Haus mit dem ganzen Bering zu verlassen und in eine kleinere Wohnung zu ziehen.

Ich wünsche mir, meinen Humor zu behalten. Dieser hat mir schon über manche schwierige Situation hinweggeholfen und ich bin überzeugt, dass er mir weiterhin noch gute Dienste leisten wird. «

**Association Luxembourg Alzheimer (www.alzheimer.lu)*

so sein Fazit. In diesem Zusammenhang betonte er u.a. das vom Familienministerium finanziell subventionierte Projekt der professionellen häuslichen Nachtwachen zur Entlastung pflegender Angehöriger z.B. im Kontext der Palliativ-Pflege.

Dr. Françoise Berthet vom Gesundheitsministerium bezog sich in ihren Ausführungen auch auf die von Martine Hoffmann geäußerte These, dass Menschen zum einen insgesamt zwar länger gesund blieben, zum anderen jedoch auch trotz verschiedenster chronischer Erkrankungen länger leben würden. Wichtig sei es, den Betroffenen als *expert de ses soins* anzuerkennen und eine patientenzentrierte Sicht zu betonen. Dies erfordere zudem – insbesondere angesichts der Komplexität auftretender Multimorbidität vor allem im hohen Alter – eine bessere Koordination und Kollaboration seitens der verschiedenen beteiligten Berufsgruppen.

Im Rahmen der bevorstehenden Reform der Pflegeversicherung geht es u.a. darum, die Charakteristiken pflegender Angehöriger strukturierter zu erfassen. Auf diese Weise möchte man ihren spezifischen Bedürfnissen nach Hilfe, Schulung und Beratung besser gerecht werden, so Pascale Kolb, Psychologin und verantwortlich für Zusammenarbeit und externe Kommunikation bei der *Cellule d'évaluation et d'orientation de l'assurance dépendance* (CEO). Beibehalten werden aber auch künftig die Leitprinzipien ambulant vor stationär sowie Sachleistungen vor Geldleistungen. Letztere dürften keinesfalls als Anreiz gesehen werden, seine Berufstätigkeit zugunsten der Pflege eines Angehörigen aufzugeben.

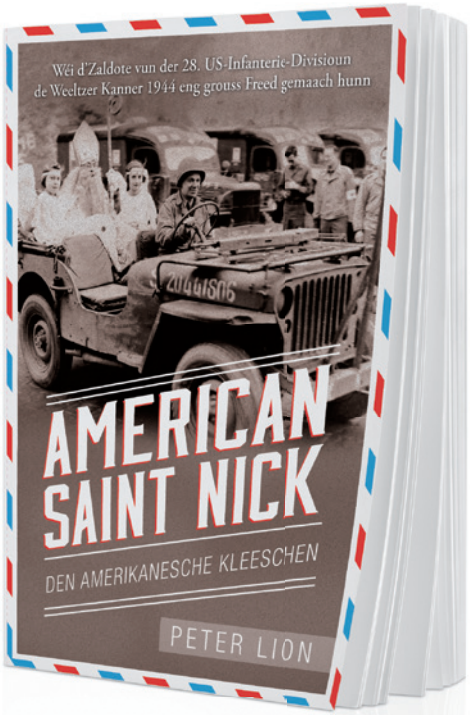
Genau diese Forderung wird europaweit allerdings immer häufiger laut. Viele pflegende Angehörige fordern u.a. eine stärkere finanzielle Unterstützung ihrer Tätigkeit, die sie allzu oft in soziale Isolation und Armut treibt sowie gesundheitlich, beruflich und familiär stark belastet. Auch flexiblere Arbeitsbedingungen, bezahlter oder unbezahlter Pflegeurlaub sowie die Anrechnung der Pflegetätigkeit im Hinblick auf Pensions- und Rentenansprüche liegen den *aidants informels* am Herzen. Der Organisation EUROCARERS ist es daher ein besonderes Anliegen, sich für die konkrete Anerkennung und nachhaltige Absicherung informeller Pfleger einzusetzen, wie Direktor Stecy Yghemonos erläuterte. Auf breiter, sprich europäischer Ebene werden daher entsprechende Daten gesammelt, *best practice* Erfahrungen ausgetauscht sowie Empfehlungen und Informationen an offizielle Stellen weitergegeben. Angesichts demographischer Entwicklungen und sinkender staatlicher Budgets ist informelle Pflege letztlich auch ein nicht zu unterschätzender Faktor möglicher Kosteneinsparungen. „Ce qui est personnel est politique. A travers l'Europe, les aidants bénévoles constituent le groupe principal de prestataires de soins de santé et d'aide sociale. Les changements démographiques accroissent la demande et la balance des soins repose de plus en plus sur les aidants. Les femmes sont disproportionnellement affectées et abandonnent souvent leur emploi", brachte es Yghemonos eindringlich auf den Punkt.

Vor dem Hintergrund dieses Spannungsfeldes sind künftig verstärkt, innovative, ressourcenschonende Herangehensweisen zu fördern, die einen optimalen Mix an professionellen, niedrigschwelligen und informellen Pflege- und Betreuungsangeboten ermöglichen. «

Die Plattform InformCare bietet:

- *Informationen über Pflege sowie die Hilfs- und Unterstützungsangebote in Luxemburg*
- *Informationen im Hinblick auf rechtliche sowie finanzielle Aspekte*
- *Informationen über die häufigsten Krankheitsbilder und Gebrechen älterer Menschen*
- *Strategien zur „Selbst-Pflege", um den Anforderungen der Pflegetätigkeit besser gerecht werden zu können und dem Pflegebedürftigen eine angemessene Betreuung zu ermöglichen*
- *Anregungen zur besseren Vereinbarung von Pflege, Familie und Beruf*

Siehe auch www.informcare.lu/de oder www.informcare.lu/fr
Weitere Infos zum Thema auf www.celluledere cherche.lu und www.eurocarers.org



AMERICAN SAINT NICK

DEN AMERIKANESCHE KLEESCHEN

RBS | CENTER FIR ALTERSFROEN

Nodeems d'Amerikaner den 10. September 1944 Lëtzebuerg befreit haten, gouf a villen Uertschafte gefeiert. Wat dee Moment kee wousst, war datt dem Éislek mat der Ardennenoffensiv nach déi batterst Episod vum ganze Krich bevirstoung. Och déi amerikanesch Zaldoten, déi am November 1944 zu Wooltz stationnéiert waren, konnten dëst net virausgesinn. Si hu vun der friddlecher Stëmmung profitéiert, fir sech ze erhuelen an op neien Uerder ze waarden.

Ee vun dësen GIs, den Harry Stutz, huet Frëndschaft geschloss mat Weeltzer Leit, déi him iwwer lëtzebuergesch Traditiounen erzielt hunn, déi leider ënnert der preisescher Besatzung verbuede waren. Doraus ass d'Iddi entstanen, zesummen eng Niklosfeier ze organiséieren. De Corporal Richard Brookins huet de Kleeschen gespillt an déi lëtzebuerger Kanner mat Schockela a Knätschgumm beschenkt. Nom Krich ass de Richard Brookins nach dacks op Lëtzebuerg zréckkomm, fir Niklosdag mat deene Weeltzer ze feieren.

Dem Auteur Peter Lion säin emouvant Buch, dat hien an Amerika publizéiert huet, gouf vum RBS op Lëtzebuergesch iwwersat. Et ass 160 Säiten déck an enthält vill Fotoe vu fréier.

D'BUCH KASCHT 19 € (+PORTO)

Dir kënnt d'Buch bestellen ënner:

Telefon:
36 04 78-1

per E-Mail:
fortbildung@rbs.lu

oder iwwer eise RBS-Shop:
www.rbs.lu

ALZHEIMER

EINE ÜBERTRAGUNG VON MENSCH ZU MENSCH?

Text **Jacqueline Orlewski**

Erst einmal eins vorweg: Niemand muss fürchten, sich bei Verwandten mit Demenz anzustecken. Doch Erkenntnisse aus der Wissenschaft anhand von Tierversuchen scheinen zu belegen, dass das fehlgefaltete Eiweiß Abeta, das sich im Gehirn von Alzheimer-Kranken ablagert, ansteckend ist (siehe auch RBS-Bulletin Ausgabe 69). Nun haben Forscher eine erste, wahrscheinliche Übertragung von Mensch zu Mensch beschrieben.

FOTO RBS – CENTER FIR ALTERSROEN

Ablagerungen des fehlgefalteten Eiweißes Abeta im Gehirn sind charakteristisch für die Alzheimer-Krankheit. Von der ersten Fehlfaltung bis zum Ausbruch der Erkrankung können mehrere Jahrzehnte vergehen. Das gilt auch für Prionen-Erkrankungen, wie Creutzfeldt-Jakob. Beiden liegt offenbar dasselbe Prinzip zugrunde: Die schablonenartige Vervielfältigung fehlgefalteter Eiweiße, die zum Ausbruch der Krankheit führt. Und bei Creutzfeld-Jacob weiß man, dass die Prionen über Umwege von Mensch zu Mensch übertragbar sind, etwa über Hirnhaut-Transplantationen oder andere Operationen am Gehirn.

Eine andere Übertragungsart von Creutzfeldt-Jakob ist aber auch bekannt: Zwischen Ende der 1950er Jahre und Mitte der 1980er Jahre spritzten Mediziner Kindern und Jugendlichen, die für ihr Alter extrem kleinwüchsig waren, Hormonpräparate. Diese Hormone wurden damals aus den Hirnanhangdrüsen Verstorbener gewonnen, und einige der Präparate waren mit den Erregern der Creutzfeldt-Jakob-Krankheit verseucht. Geschätzte 30.000 Menschen wurden weltweit behandelt, mindestens 226 von ihnen starben noch bis zu vier Jahrzehnte später an Creutzfeldt-Jakob.

Überraschend sind nun die Befunde, dass einige der an Creutzfeldt-Jakob Verstorbenen zusätzlich auch die für die Alzheimer-Krankheit charakteristischen Merkmale im Gehirn zeigen: In einer Arbeit am *University College London* berichten Forscher, die die Gehirne von acht dieser Patienten im Alter zwischen 36 und 51 Jahren untersuchten, dass diese Abeta-Ablagerungen im Gehirn aufwiesen. Die schädlichen Ablagerungen waren sowohl in Form von Alzheimer-Plaques als auch als Ablagerungen in den Hirnarterien anzutreffen (Jaunmuktane et al., 2015).

„Derartige Alzheimer-ähnliche Veränderungen, vor allem in einem so jungen Alter, sind extrem selten“, kommentiert Professor Mathias Jucker vom Hertie-Institut für klinische Hirnforschung an der Universität Tübingen und dem Tübinger Standort des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen die Arbeit (Jucker& Walker, 2015). Bei den untersuchten Probanden lagen keine der bekannten genetischen Risikofaktoren für Alzheimer vor, so der Forscher weiter. Auch war ein für die Alzheimer-Erkrankung typisches Merkmal im Gehirn der Toten nicht zu finden: Die sogenannten Tau-Fibrillen, die aus unauflöslichen, gedrehten Fasern bestehen, die sich im Innern von Hirnzellen finden. Die Vermutung liegt trotzdem nahe, dass die damals verabreichten Wachstumshormone auch mit fehlgefalteten Abeta-Bruchstücken verunreinigt waren. „Die Hypothese wird dadurch gestützt, dass die Ablagerungen unter anderem in der Hirnanhangdrüse von Alzheimer-Patienten zu finden sind“, erläutert Jucker.

Grundsätzlich ist der Hirnforscher Jucker überzeugt, dass eine Übertragung der Abeta-Plaques möglich ist. Noch fehle ein eindeutiger Beweis für den Infektionsweg. Um ihn zu belegen, müssten Forscher die ursprünglichen Wachstumshormonpräparate unter kontrollierten Bedingungen Versuchstieren verabreichen. Würde sich dann Abeta in ihren Hirnen ablagern, gelte die Ansteckungsthese als gesichert. Doch die Mittel noch zu bekommen, könnte schwierig werden. Reste lagern etwa in Großbritannien, auch weil sie als Beweismittel für Gerichtsverfahren genutzt worden sind.

So oder so sind die Hinweise auf eine Demenzinfektion aber „potenziell beunruhigend“, schreibt auch der britische Neurowissenschaftler John Hardy in Nature. Erstmals zeige sich, dass sich Alzheimer-Merkmale in der realen Welt übertragen könnten. Bedenkt man zudem, wie verbreitet die Erkrankung in der Bevölkerung ist, könnten die Hormonbehandlungen vor mehr als 30 Jahren deutlich häufiger mit korrumpiertem Abeta versetzt gewesen sein, als mit den Creutzfeldt-Jakob-Erregern. Das würde bedeuten, dass alle noch lebenden Patienten von damals womöglich einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, zu erkranken.

Niemand muss aber Alzheimer-Kranke meiden. Dass sich Verwandte, Freunde, Ärzte oder Pfleger direkt anstecken könnten, gilt weiterhin als ausgeschlossen. Alzheimer verhält sich keineswegs wie ein Schnupfen. Und doch ist die Möglichkeit einer Alzheimer-Infektion kein bloßes Gedankenspiel mehr. «

Literaturhinweise:

Evidence for human transmission of amyloid-β pathology and cerebral amyloid angiopathy
Jaunmuktane Z. et al., Nature, 525, 247-250 (2015)

Amyloid-β pathology induced in humans
Jucker M. and Walker L., Nature, 525, 193.194 (2015)

In der nächsten Bulletin-Ausgabe (Mai 2016) erfahren Sie mehr zur Thematik!

FEEDBACK

EROTIK IM ALTER

Zärtlichkeit und Sexualität sind Grundbedürfnisse, auch im Alter. Und doch tun sich Einrichtungen für ältere und/oder pflegebedürftige Menschen und deren Mitarbeiter mit dem Thema schwer, berührt es doch gleich zwei Tabus: Alter und Sexualität. Nach dem Motto: Weil nicht sein kann, was nicht sein darf, werden Wünsche nach körperlicher Nähe und Intimität oft ignoriert oder gar stigmatisiert.

Gabriele Paulsen, Geschäftsführerin der Hamburger Vereinigung Nessita (www.nessita.de), stellte bei ihrem Vortrag im vergangenen Oktober das Konzept der „Sexuellen Assistenz“ vor. Dabei geht es nicht um das Vollziehen des Geschlechtsakts, sondern vielmehr um das Ausleben von Nacktheit, Berührung und Zärtlichkeit. Inwieweit dies auch in Luxemburg, angesichts der momentan noch unklaren Gesetzeslage tatsächlich in legalem Rahmen umsetzbar ist, konnte nicht geklärt werden. Deutlich wurde jedoch, dass dringender Handlungsbedarf besteht, um sowohl in der Arbeit mit alten, aber auch behinderten Menschen, Bedürfnisse nach körperlicher Nähe und erotischen Momenten zu ermöglichen bzw. zuzulassen.

Dass das Thema auch von öffentlichem Interesse ist, zeigte die Anwesenheit einer Radio-Journalistin von RTL, die am nächsten Tag darüber berichtete. Sie war allerdings nicht auf Einladung des RBS anwesend, sondern durch den Artikel im Bulletin 76/2015 auf die Veranstaltung aufmerksam geworden. »

FOTOS VIBEKE WALTER

WIE SIND SIE AUF DIE FORTBILDUNG AUFMERKSAM GEWORDEN UND WAS HAT SIE ZUR WAHL BEWOGEN?

- Interner Fortbildungsdienst
- Einladung RBS; es ist ein Thema, das in den letzten Jahren immer wieder in der „Pflegewelt“ auftaucht und ich wollte mich selbst dazu informieren
- Durch den RBS; Thema, das mich sehr beschäftigt (ethische Fragen)
- Durch meine Mitarbeiter; die Thematik ist aktuell bei uns in der Institution
- RBS-Bulletin, persönliches Interesse/Thema in unserer Institution
- Austausch über ein „Tabuthema“ mit anderen
- RBS-Internetseite; ich wollte mehr darüber erfahren, was genau Sexualassistenz ist und wie diese in stationären Einrichtungen (vor allem Pflegeheim) „zum Einsatz kommt“
- Ich habe Frau Paulsen im Fernsehen gesehen und meiner Chefin davon berichtet, die mir daraufhin vom Seminar erzählt hat
- Arbeite mit Menschen, die eine geistige Behinderung haben. Sexualbegleitung ist ein Thema in unserer Institution
- Alzheimervereinigung
- Wir haben eine Arbeitsgruppe „Umgang mit Sexualität“ in unserer Institution, an der ich auch teilnehme; mehr Infos für unsere Arbeit erhalten
- Durch die Bedürfnisse, die Bewohner in unserer Einrichtung geäußert haben

WAS GEFIEL IHNEN AN DER PRÄSENTATION UND DEN INHALTEN?

- Charismatische Referentin
- Sehr lebhafte und praxisorientierte Darstellung; Frau Paulsen hat die Thematik sehr locker und mit Witz dargestellt
- Großer „Erfahrungsschatz“, offene Diskussion
- Praxisbezug, Informationsgehalt, Aktualität
- Beispiele aus der persönlichen Erfahrung; angenehme Atmosphäre
- Offen und mit Beispielen gestaltet, nicht theoretisch orientiert
- Lebendige Art der Vermittlung; Thema unter mehreren Aspekten behandelt (physisch, psychologisch, juristisch)
- Die wertschätzende und offene Art und Weise mit dem Thema umzugehen; die vielen sehr anschaulichen Beispiele
- Die offene Präsentation der Referentin; die offene Diskussion untereinander bzgl. des „Tabuthemas“ (Erfahrungsaustausch)
- Der „Vortrag“ hat mir sehr gut gefallen; Frau Paulsen hat uns erklärt, was genau NESSITA anbietet und über ihre Erfahrungen berichtet. Sie hat sehr offen darüber geredet, was ich sehr gut finde!

Gabriele Paulsen (r.), Gründerin von NESSITA

- Gute Präsentation komplexer Inhalte
- Lockerer, humorvoller Präsentationsstil; die vielen Beispiele aus der Praxis, Möglichkeit, Fragen zu stellen
- Vor allem hat mich das aktive Zeigen bei geistig Behinderten durch die Sexualassistenten interessiert; dies wäre evtl. eine Möglichkeit für verschiedene Frauen und Paare bei uns
- Offener Austausch, jedoch keine wesentlich neuen Elemente für mich
- Offen über ein Thema zu sprechen, was allgemein in Luxemburg tabu ist
- Viele Infos
- Intereressanter Vortrag, gut, kurzweillig vorgetragen; inhaltlich durch eigene Recherchen nicht viel Neues gehört, was uns weiterbringen könnte

WAS HAT SIE PERSÖNLICH AM STÄRKSTEN BEEINDRUCKT?

- Dass so viel Diskussions- und Handlungsbedarf besteht und leider keiner sich „auf den Weg macht“, offiziell etwas zu verändern
- Der Wille etwas zu verändern auf der „sozialen Bühne“ ist da, doch mangelt es an Zivilcourage und Tatkräftigkeit, wobei ich die Pressepräsenz nicht ganz erforderlich, positiv empfunden habe. Synergien unter uns bilden, um dann „überlegt“ an die Öffentlichkeit zu gehen
- Die Diskrepanz zwischen der Gesetzgebung und dem Umgang mit der Thematik in Deutschland und Luxemburg
- Wie aktuell und verbreitet diese Problematik ist
- Von der Haltung sich gegen Ansinnen/Wünsche der alten/behinderten Menschen wehren zu dürfen hin zu ernsthaftem Wahrnehmen von legitimen Bedürfnissen
- Dass der Bedarf an Sexualbegleitung viel größer ist als ich zuvor angenommen hatte
- Wie offen Frau Paulsen mit diesem Thema umgeht und wie schwierig es ist (obwohl es normal ist), mit diesem Thema in der Öffentlichkeit umzugehen
- Wenn ich jemanden treffe, der für seine Überzeugungen eintritt, für Patienten kämpft trotz Widerstand und Schwierigkeiten, die ihm aber die „aufgeklärte Gesellschaft“ bereitet
- Mut und Dynamik mit der die Seminarleiterin ihre Idee umsetzt
- Das große Interesse in den sozialen Bereichen in Luxemburg
- Was für ein Tabu dieses Thema eigentlich darstellt
- Die Erfahrungen und fachlichen Kenntnisse der Frau Paulsen
- Dass die in Deutschland schon ganz weit sind und wir in Luxemburg noch viel Arbeit vor uns haben
- Vielfalt der Fragen, Erfahrungen und Meinungen der Teilnehmer aus den verschiedenen Trägern
- Die Problematik der Betroffenen und die gesetzlichen Schwierigkeiten

WELCHE KENNTNISSE KÖNNEN SIE IN DIE PRAXIS UMSETZEN?

- Handicap und Altenbereich können nicht gemeinsam thematisiert werden; konkret haben wir leider aufgrund der gesetzlichen Unklarheiten nichts mitnehmen können
- Die Mitarbeiter, wenn es zu diesem Thema kommt, noch mehr zu unterstützen und eventuell die Familien direkt „konfrontieren“ und nach Lösungsmöglichkeiten suchen
- Neue Anregungen; ich werde den Akzent verstärkt auf Coaching legen
- Wie funktioniert Sexualassistenz; wie kann ich mit dem Thema umgehen
- Konkrete Erklärung von Sexualassistenz wurde erläutert und wäre, wenn es „erlaubt“ ist, einzusetzen
- Enttabuisierung; Thema immer wieder mit in Teambesprechungen nehmen; Sensibilisierung der Arbeitskollegen; mehr über BEDÜRFNISSE sprechen nicht von „Problemverhalten“
- Das Thema Sexualität oder Bedürfnis nach Sexualität als ganz normales Bedüfnis zu sehen/zu akzeptieren, diese Erkenntnis werde ich auch weiter im Team kommunizieren
- Da ich 26 Jahre alt bin und noch nicht so lange im Beruf arbeite, ist es für mich ein neues, kein einfaches Thema; Durch Frau Paulsen habe ich meine Sichtweise positiv verändern können
- Weiterhin am Thema dranbleiben; Mitarbeiter dafür sensibilisieren, sich dafür einsetzen, dass die sexuelle Assistenz bei uns in der Einrichtung umgesetzt werden kann; Bedürfnisse nach körperlicher Nähe weiterhin thematisieren
- Der gesetzliche Rahmen müsste neu diskutiert und geändert werden
- Viele Pfleger haben das Thema erkannt, es muss zusammen in Angriff genommen werden, um es politisch zu enttabuisieren
- Sich dafür einsetzen, dass sich in Luxemburg etwas ändert
- Besprechung mit der Leitung bzgl. dieses Themas, Einstellung der Institution dazu kennenlernen
- Schulungen für das Personal; Implementierung des Themas in ein Konzept
- Großes Interesse vorhanden, bis jetzt wenig Möglichkeiten, im legalen Rahmen handeln zu können

Persönliche Anmerkungen/ Verbesserungsvorschläge:

- Brücken schlagen, um gemeinsam gesetzlich legale Dienstleistungen anbieten zu können
- Mehr Zeit einplanen
- Zu kurz; etwas mehr strukturieren und Diskussionen zum einen zur Rechtslage im großen Ganzen, zum anderen zum Thema Übergriffe und wie können wir als Institution damit umgehen und Mitarbeiter durch Enttabuisierung schützen
- Super Seminar!
- Bereiche Handicap und Altenpflege trennen, da sich Fragen und Themen doch sehr uterscheiden; luxemburgischen Kontext mehr berücksichtigen: Wie könnte eine Herangehensweise an die Thematik in Luxemburg aussehen?
- Gute Idee, das Thema weiterzuführen und dies auf politischer Ebene

Ref.: FCMIC11/16 Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

WIE AUS EINEM ELEFANTEN WIEDER EINE MÜCKE WIRD!

Termin(e)/Date(s):
26. Januar 2016, 01. März 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
Alle Interessierten

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

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.

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 / Luxemburgisch

Ref.: FCMIC45/16 Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

DURCH GEKONNTE PRÄSENTATIONEN DIE ZUHÖRER/INNEN BEGEISTERN

Termin(e)/Date(s):
16. und 17. Februar 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
Führungskräfte und leitende Mitarbeiter/innen

Referent(in)/Responsable de la formation:
Lisa David

Für viele Führungskräfte in der Altenhilfe und Sozialarbeit gehört das Abhalten von Präsentationen zum beruflichen Tätigkeitsfeld. Mehr oder weniger konkrete Vorstellungen von gelungenen Präsentationen leiten dabei das eigene präsentatorische Handeln. Trotzdem besteht eine Herausforderung darin, bestimmen zu können, ob jede/r selbst den eigenen Ansprüchen genügt. Dementsprechend besteht das Ziel dieser beiden Tage darin, mittels Videoanalyse herauszufinden, wie sich das eigene Verhalten während dem Präsentieren darstellt und welche Entwicklungsfelder sich dabei ggf. auftun.

Ziel/But:
Die persönlichen Stärken und Entwicklungsfelder des eigenen Präsentationsstils erkennen und neue Wege beim Präsentieren erproben.

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

Sprache/Langue:
Deutsch/Luxemburgisch

Ref.: FCPIC13/16 **Preis/Prix (MwSt./TTC): 80,00 EUR**

RESPEKTVOLLE KOMMUNIKATION IM UMGANG MIT ÄLTEREN MENSCHEN

Termin(e)/Date(s):
19. Februar 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
MitarbeiterInnen der Pflege und Begleitung älterer Menschen

Referent(in)/Responsable de la formation:
Lisa David

Im Umgang mit älteren Menschen fühlen sich insbesondere jüngere Mitarbeiter oftmals unsicher und hilflos. In dem eintägigen Workshop wird vor allem der Frage nachgegangen, wie ein angenehmes und respektvolles Miteinander ermöglicht werden kann. Dabei steht der alltägliche Umgang durch Sprache im Vordergrund. Welche Nachrichten und Botschaften enthalten dabei nicht nur die Wörter, die gesprochen werden, sondern auch die eingesetzte Mimik, die Gestik und der Tonfall? In dem Workshop soll besprochen werden, wie die eigenen Kommunikationsmuster hinterfragt und durch leichte Tipps und Tricks in positiver Weise erweitert werden können.

Ziel/But:
- Persönliches Kommunikationsverhalten anhand der Gruppenerfahrung kennenlernen
- Die eigenen schwierigen Situationen identifizieren und besprechen
- Tipps und Tricks kennenlernen, um ein angenehmes und respektvolles Miteinander zu gestalten

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

Sprache/Langue:
Deutsch/Luxemburgisch

Ref.: FMCIC04/16 **Preis/Prix (MwSt./TTC): 550,00 EUR**

CYCLE DE FORMATION «LEADERSHIP» – OPTIMISER SES COMPÉTENCES

Termin(e)/Date(s):
25 fevrier, 22 mars, 19 avril, 24 mai et 20 juin 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
Cadres dirigeants

Referent(in)/Responsable de la formation:
Florence Tollet

Module 1: Se positionner avec succès dans son rôle de responsable
Module 2: Savoir encadrer, guider et mobiliser son équipe
Module 3: Communiquer de manière efficace avec son équipe
Module 4: Savoir s'organiser et prévenir le stress
Module 5: Journée de réflexion

Ziel/But:
Optimiser ses compétences managériales.

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

Sprache/Langue:
Français

Ref.: FCMIC12/16 Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

FÜHREN HEUTE – Balanceakt voller Herausforderungen und Chancen

Termin(e)/Date(s):
7. und 8. März 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
Führungskräfte

Referent(in)/Responsable de la formation:
Henrich Stöhr

Führungskräfte der ambulanten und stationären Pflege müssen sich oft in einem spannungsreichen Geflecht von Zielkonflikten und hohen Erwartungen behaupten. Dazu gehören z.B. häufige Veränderungen von Strukturen und Aufgaben innerhalb der Organisation, steigende Ansprüche seitens der Klienten und ihrer Angehörigen sowie ein effizienter Umgang mit den Mitarbeitern. Was bedeutet es vor diesem Hintergrund, wirksam und ergebnisorientiert zu führen? Und wie kann dies gelingen, ohne selbst auszubrennen? Wie schaffen es Führungskräfte, sich selbst zu motivieren und auch ihre Mitarbeiter „mitzunehmen"?

Ziel/But:
Es bietet – eng an den Erfahrungen und Themen der Teilnehmer orientiert – die Chance, ganz gezielt die Kompetenzen und Ressourcen für die eigene Führungsrolle zu stärken. Außerdem werden direkt umsetzbare Lösungen für konkrete Herausforderungen und schwierige Situationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmer entwickelt.

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

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCPIC32/16 Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

BIOGRAPHIEORIENTIERTE BEGLEITUNG IM PFLEGEALLTAG

Termin(e)/Date(s):
14. März und 11. April 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
MitarbeiterInnen der Pflege und Begleitung älterer Menschen

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

Biographieorientierte Begleitung ist zu einem wesentlichen Bestandteil der Altenpflege geworden. Sie trägt entscheidend zum Wohlbefinden der Menschen bei, die wir begleiten. Von besonders großem Nutzen ist sie, wenn bei den Betroffenen das Gedächtnis nachlässt, Sprachstörungen oder psychische Beeinträchtigungen vorliegen. Gleichzeitig ist sie für die Pflegenden eine wertvolle Hilfe, die Arbeit sinnvoll und effektiv zu gestalten. Von entscheidender Bedeutung für den Erfolg von Biographieorientierter Begleitung sind unsere Grundhaltungen und die Motivation zur Integration in den Pflegealltag.

Ziel/But:
Aufklärung über die Bedeutung von Lebensrückblick und Biographie, Vermittlung von praxisrelevantem Wissen und Motivation zur Vertiefung biographieorientierter Grundhaltungen und Begleitung.

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

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCPIC51/16 **Preis/Prix (MwSt./TTC): 240,00 EUR**

LËTZEBUERGER GEBRÄICHER (COURS A)

Termin(e)/Date(s)/Terminer:
16. – 17. März und 22. Abrëll 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible/ Zielgrupp:
Mataarbechter aus der Fleeg an der Animatioun

Referent(in)/Responsable de la formation:
Christophe Ludovicy

An dësem Cours léiert dir an engem flotten Iwwerbléck Feierdeeg an hir Bräich kennen, och déi, déi méi an d'Vergiesse gerode sinn.

En anere Schwéierpunkt leeë mer op d'Alldagsbräich an hir Bedeitung. Dëst Wëssen ass virun allem wichteg fir d'Schaffe mat alen an demenziell verännerte Mënschen.

D'Ëmsetzung vun dëse Bräich an de verschiddenen Institutiounen ass dann d'Thema vum drëtten Dag. D'Mat-Abezéien vun de Clienten, d'Organisatioun an den Oflaf an der Fleeg an der Animatioun ginn hei an enger Aart Ideeëkatalog zesummegesat, sou datt an Zukunft ee méi spezifescht Brauchtumsschaffe méiglech ass.

Ziel/But:
Iwwerbléck & Ëmsetzung vun Lëtzebuerger Gebräicher.

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

Sprache/Langue:
Luxemburgisch

Ref.: FCPIC04/16 **Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR**

LA QUALITE DU TOUCHER

Termin(e)/Date(s):
23 – 24 mars 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
Tous les soignants et intéressés

Referent(in)/Responsable de la formation:
Michèle Strepenne

Le toucher ne se dit pas, il se vit. Par le toucher nous créons la relation à l'autre et surtout à nous-même. Le massage, par sa qualité de présence invitera le résidant à se relier à sa profondeur, à se sentir être. La formation permettra de prendre conscience des bienfaits du toucher au niveau du corps et des émotions lors des soins.

Pour ce séminaire, il vous est demandé d'apporter un tapis de sol, un coussin, une couverture et de porter des vêtements confortables.

La deuxième journée sera consacrée aux techniques de toucher et de massage.

Ziel/But:
Prendre conscience des bienfaits du toucher lors des soins.

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

Sprache/Langue:
Français

Ref.: FCMIC36/16 Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR

SMOOTHFOOD: CUISINE 5 ÉTOILES POUR LA CUISINE EN INSTITUTION

Termin(e)/Date(s):
12 – 13 avril 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
Service cuisine et soins

Referent(in)/Responsable de la formation:
Dominique Thiriet

Dans la plupart des institutions pour personnes âgées, nous sommes confrontés à un grand nombre de résidents devenant toujours de plus en plus dépendants, se «perdant» dans leur monde. Souvent, les troubles de mastications et de déglutitions s'accroissent avec l'âge et sont accompagnés d'une perte d'appétit (Inappétence) importante. Egalement, la compréhension et la communication interdisciplinaires afin de mieux répondre aux besoins spécifiques des résidents sont parfois manquantes. Pourtant les soins et l'alimentation pourraient se complémenter de la façon suivante: Soin activateur – Alimentation activatrice Stimulation basale – Repas comme stimulation basale/ Smoothfood Validation – Cuisiner suivant les désirs Palliative Care – 24 heures à la carte. Une partie pratique est prévue pour le deuxième jour de la formation à la «Maison de soins Sacré-Coeur Diekirch».

Ziel/But:
Découvrir le concept Smoothfood.

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

Sprache/Langue:
Français

Ref.: FCPIC09/16 Preis/Prix (MwSt./TTC): 80,00 EUR

L'AROMATHÉRAPIE: Un accompagnement holistique et respectueux en fin de vie

Termin(e)/Date(s):
20 avril 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
Tous les gestionnaires, soignants et intéressés

Referent(in)/Responsable de la formation:
Maurice Goebel

L'aromathérapie vous apprend comment apaiser et réconforter par des «odeurs» agréables en diffusion ou en application sur des points précis du corps. Tensions, angoisses et douleurs vont diminuer pour faciliter un peu ces moments difficiles.

Après cette journée de formation vous aurez les clés aromatiques qui permettent d'accompagner encore plus dignement l'autre.

Ziel/But:
Intégrer des huiles essentielles dans notre travail quotidien.

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

Sprache/Langue:
Français

Ref.: FCPIC27/16 **Preis/Prix (MwSt./TTC): 80,00 EUR**

EINFÜHRUNG IN DIE AROMATHERAPIE – Mit Düften helfen und heilen

Termin(e)/Date(s):
21. April 2016

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:
Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

Referent(in)/Responsable de la formation:
Friedlinde Michalik

Die Aromatherapie ist ein Jahrtausende altes Heilverfahren und heute ein Teilbereich der Naturheilkunde.

In der Aromatherapie wird die ganzheitliche Wirkung ätherischer Öle zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie der Behandlung von Beschwerden in vielfältiger Weise eingesetzt.

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

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

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCPIC26/16 **Preis/Prix (MwSt./TTC): 320,00 EUR**

COURS D'APPROFONDISSEMENT EN KINAESTHETICS

Termin(e)/Date(s):
18 – 19 avril, 9 mai et 1er juin 2016

Zeit/Horaire:
8.30 – 16.30

Zielgruppe/Groupe cible:
Tous les participants d'un cours de base

Referent(in)/Responsable de la formation:
Doris Schneider-Peter

Les participants se sont familiarisés avec les caractéristiques du système conceptuel dans le cours de base MH Kinaesthetics. Vous apprenez maintenant à porter votre attention sur la nature de l'apprentissage du modèle d'apprentissage Kinaesthetics pour:

– Eduquer toujours plus votre propre sensibilité de mouvement et votre savoir-faire
– Comprendre de façon analytique et plus différenciée les concepts découverts dans la formation de base,
– Analyser les activités des missions de soins difficiles: trouver ensemble avec le client des solutions individuelles
– Utiliser la grille des concepts comme instrument d'analyse et de documentation dans le but de tester et d'adapter la qualité des interactions

Ziel/But:
Approfondir les concepts MHK et apprendre à analyser des situations et activités.

Ort/Lieu:
Hospice Civil Hamm – 2, rue Englebert Neveu – L-2224 Luxembourg/Hamm

Sprache/Langue:
Français

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** Luxemburger Fachblatt fü mäßig 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.

Bequem und bargeldlos.
(Nur Lastschriftverfahren möglich. Die Einzugsermächtigung erlischt mit der Kündigung des Heftbezugs.)
Bitte unbedingt deutlich in Druckbuchstaben ausfüllen:

Name/Vorname (Kontoinhaber)

Straße/Nr.

Kreditinstitut

BLZ (SWIFT/BIC)

Kontonummer (IBAN)

Datum/Unterschrift

Ihr Preis-Vorteil im Abonnement:

- **drei Ausgaben pro Jahr frei Haus**
- **für nur 12 Euro jährlich inkl. Porto**
- **gegenüber 13,50 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.

Oder 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: BILLLULL

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 Psychogeriatrie), 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.

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 Gérontologie & 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.

GRIPA a.s.b.l.
11, avenue Marie-Thérèse · L-2132 Luxembourg

SAVE THE DATE!

INTERNATIONALER KONGRESS AM 28./29. APRIL 2016

Elderly Care:
diversity, changes & expectations

Der Luxemburger Heimleiterverband (GRIPA) organisiert am 28. und 29. April 2016 im Parc Hotel Alvisse einen internationalen Kongress. Es sind eine Vielzahl von Vorträgen und Workshops vorgesehen. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Themenfelder „Qualität", „Neue Technologien" und „Gegenwärtige und zukünftige Herausforderungen in der Altenpflege" gelegt. Daneben werden zahlreiche praxisorientierte Workshops für Pflegende angeboten. Speziell für Führungskräfte hält der Seelenstylist Franz-Joseph Euteneuer einen Erlebnisvortrag zur verFüHRUNGSlust – Da bleibt kein Auge trocken!*

Lassen Sie sich diesen Kongress nicht entgehen. Die Vorträge sind überwiegend auf Deutsch. Eine Simultanübersetzung auf Englisch und Französisch ist gewährleistet.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.ilec.lu

** Groupement des Responsables des Institution pour Personnes Agées*

NEUE CHANCEN 50+

LANDESWEITE DISKUSSIONSREIHE

In den ersten zwei Oktoberwochen organisierte der RBS – Center fir Altersfroen zusammen mit dem Familienministerium und den Clubs Seniors eine landesweite Diskussionsreihe, die in ihrer Form einzigartig war. Unter dem Motto „Neue Chancen und Herausforderungen mit 50+" erklärten sich bekannte Politiker bereit, an jeweils vier Diskussionsabenden in Ettelbrück, Luxemburg, Differdingen und Mertert zu Themen Stellung zu beziehen, die die Menschen mit 50+ heute beschäftigen. In lockerer und humorvoller Atmosphäre wurde gemeinsam mit dem Publikum über so brisante Themen wie Burnout, Umgang mit digitalen Medien, kleine Kinder mit 50+ sowie der Frage, ab wann man eigentlich zum alten Eisen gehört, diskutiert.

Neben den Ministern Corinne Cahen, Fernand Etgen und Nicolas Schmit sorgten weitere prominente Gäste wie die Kammerabgeordnete Françoise Hetto-Gaasch, die Bürgermeister Jean-Paul Schaaf und Roberto Traversini sowie die ehemalige Präsidentin des „Ombudscomité fir d'Rechter vum Kand" Marianne Rodesch-Hengesch für interessante Denkanstöße. RBS-Direktor Simon Groß moderierte die Veranstaltungen gekonnt und unkonventionell, so dass die Zuhörer nicht zögerten sich engagiert einzubringen und mitzudiskutieren. Dabei wurde deutlich, dass viele der hier angesprochenen Aspekte nicht unbedingt rein altersbedingt, sondern vielmehr auch von gesellschaftlicher Relevanz sind. Die Generation 50+ traut sich vielleicht nur eher, dies auch anzusprechen.

Wer sich zu den verschiedenen Themen weiter informieren möchte, findet viele Anregungen zum „Erwachsenenleben 2.0" unter www.rbs-tour.lu. Die neueste Ausgabe des Magazins MID-LIFE bietet Ihnen spannende Interviews, Reportagen und nicht ganz erst gemeinte Verjüngungstipps, die Lust auf die Lebensmitte und die Zeit danach machen. Lassen Sie sich inspirieren von Ranga Yogeshwar und den Ansichten des Luxemburger Außenministers. «

MID-LIFE kann bestellt werden unter:

www.rbs.lu

und kostet 4,50€ (zzgl. Porto)

GUT GESCHAFFT!

AUSBILDUNGSREIHE „DANZ AM SËTZEN“

Am 2. Oktober 2015 und 4. Dezember 2015 wurden beim RBS erstmals gleich zwei Zertifizierungskurse für die Ausbildungsreihe „Danz am Sëtzen“ unter der Leitung von Claudine Menghi und Edmée Hoffmann (Seniorentanzleiterinnen und -referentinnen, anerkannt vom deutschen Bundesverband Seniorentanz e.V.) erfolgreich beendet.

Voraussetzung zu der viertägigen Weiterbildung war die vorige Teilnahme an den jeweils dreitägigen Ausbildungsmodulen 1 und 2 sowie eine Prüfung, bestehend aus einem theoretischen sowie praktischen Teil. Neben einer allgemeinen Einführung zum Tanz im Sitzen wurden in den vorausgegangenen Modulen u.a. Grundzüge der Anatomie sowie altersbedingte Veränderungen und ihre Konsequenzen für Tanz im Sitzen thematisiert. Ferner wurden z.B. Grundlagen des Solfège, Gestaltung von Stundenbildern, Funktionsweise des Gehirns sowie Einblicke in die Grundzüge des Gedächtnistrainings vermittelt.

Tanz im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Befindlichkeiten älterer Menschen abgestimmt ist und sich ebenfalls für die Arbeit mit Kindern sowie Menschen mit Behinderung eignet.

Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung nach Musik, ohne Leistungsdruck, aber dafür mit dem Ziel das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und den Erhalt der Alltagskompetenzen zu fördern. In lockerer Atmosphäre können dabei zudem z.B. Gedächtnis, Koordination, Konzentration, Reaktion und Ausdauer trainiert werden. «

Termine für die Ausbildungsmodule 2016 finden Sie auf:

www.rbs.lu

OHNE WORTE

KÖRPERSPRACHE UND KOMMUNIKATION

Im Oktober fand im Bettemburger „Foyer Ste Elisabeth“ in Zusammenarbeit des Familienministeriums mit dem Träger elisabeth eine eintägige Fortbildung für Leitungs- und Führungskräfte zum Thema „Kommunikation und Beschwerde“ statt.

Unter Leitung der Berliner Stil- und Kommunikationsexpertin Salka Schwarz befassten sich die Teilnehmer zum einen mit Aspekten der Kommunikation und Körpersprache, zum anderen wurden in einem „World Café“-Setting konkrete Ansätze zum Umgang mit Beschwerden erarbeitet. Mit passenden Fragen wird in einem „World Café“ versucht, Menschen in ein konstruktives Gespräch miteinander zu bringen.

Es ging u.a. darum, gemeinsame Ziele und Strategien zu finden sowie in einer konstruktiven Diskussion verschiedene Sicht- und Herangehensweisen kennenzulernen.

BONJOUR AN AWUER

DEMENZ ASS KEEN TABU

Um Demenzerkrankungen in der Öffentlichkeit ins Gespräch zu bringen und somit zu enttabuisieren, hat das Ministerium für Familie, Integration und die Groß-Region den bekannten Luxemburger Musiker und Komponist Serge Tonnar gebeten, ein Lied zum Thema Demenz zu verfassen.

Entstanden ist „Bonjour an Awuer", ein sensibler und dennoch eingängiger Song, der gemeinsam mit von Demenz betroffenen Personen geschrieben und aufgenommen wurde. Ohne viel Vorwissen, aber umso mehr Respekt und Sensibilität näherte sich Tonnar der für ihn gänzlich ungewohnten Thematik an. Die Entstehung des Songs wurde von Jacques Molitor filmisch eindrücklich dokumentiert.

Musikclip und den Dokumentarfilm finden Sie auf der Homepage

www.liewematdemenz.lu,

wo es auch zahlreiche Infos, Interviews und praktische Tipps zum Thema Demenz gibt. «

ALGG JOURNÉE DE GÉRONTOLOGIE

DEPRESSIONEN IM ALTER

Depressionen gehören neben Angststörungen und Demenz zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Sich mit diesem Thema näher zu befassen, ist unerlässlich, um eine angemessene Pflege und Betreuung älterer Menschen zu ermöglichen. Aus diesem Grund widmete die Association Luxembourgeoise de Gérontologie/Gériatrie (ALGG) ihre traditionell im Oktober veranstaltete Journée de Gérontologie unter Schirmherrschaft des Familienministeriums diesem Thema.

Der Neuro-Psychiater Dr. Charles Pull vom Centre Hospitalier Luxembourg (CHL) erläuterte zunächst die Schwierigkeiten einer präzisen Diagnosestellung bei älteren Betroffenen, da hier oft verschiedene Beschwerden gleichzeitig auftreten (kognitive Störungen, somatische Probleme, hypochondrische Vorstellungen, Angst, Pseudo-Demenz). Zu differenzieren sei hierbei auch, in welcher Alternsstufe sich der Patient befindet: young old (65-75), old old (75-85) oder oldest old (über 85). Während bei ersteren oft Pensionierung, Trennungen, nachlassende Gesundheit, Krankheit oder Tod als externe Auslöser für Depressionen gelten, können bei den beiden anderen Gruppen Abhängigkeit, soziale Isolation, Ko-Morbidität, Pflegebedürftigkeit oder Polymedikation dazu führen.

In jedem Fall, so Dr. Pull, solle man Behandlungen nicht allein auf Medikamente beschränken, sondern auch Psychotherapien in Betracht ziehen. Als präventive Maßnahmen führte er u.a. das Einhalten eines geregelten Tagesrhythmus, Sport, Bewegung, regelmäßige medizinische Check-Ups und ausgewogene Ernährung an: „Man sollte seine Grenzen erkennen und lernen, das Unveränderliche zu akzeptieren. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, sich auf seine Stärken zu besinnen und so achtsam wie möglich zu leben, sprich den Augenblick wertzuschätzen."

Jacques Reitz und Marie-France Filser, Lehrer am „Lycée technique pour professions de santé" (LTPS) befassten sich anschließend mit verschiedenen Aspekten des sogenannten „diagnostic infirmier". Elisabeth Alves, Psychologin beim Roten Kreuz, ging auf die Besonderheiten der Betreuung älterer, an Depressionen erkrankten Menschen in der ambulanten Pflege ein. «

COURS DE CERTIFICATION KINAESTHETICS

NOUVEAUX PRACTICIENS

A travers ce nouveau cours de certification qui s'est déroulé dans la maison de soins «An de Wisen» à Bettembourg, les participants ont appris à s'approprier leur rôle dans le soutien de l'apprentissage Kinaesthetics dans leur service et dans la prise d'initiatives.

Les nouveaux praticiens certifiés ont développé et présenté leurs thèmes personnels, et tout particulièrement:

– Comment réduire leur propre effort musculaire et leur surcharge physique grâce à une meilleure compétence de mouvement et à la faculté de guider et d'accompagner le poids des personnes dépendantes plutôt que de le porter ou de forcer le mouvement.

– Proposer des expérimentations précises de mouvement aux résidents âgés pour qu'ils puissent développer par eux-mêmes de nouvelles aptitudes dans leurs activités quotidiennes.

– Soutenir les collègues de travail pour développer un nouveau savoir-faire auprès des résidents dans les déplacements et les actes essentiels à la vie.

– Sensibiliser à un besoin pressant d'expériences propres de mouvement pour les patients d'un hôpital.

Le tout s'inscrivant dans une démarche engagée pour le soutien responsable de la santé des collaborateurs et des résidents/patients d'une organisation.

Nous remercions les participants pour leur grand engagement personnel et enthousiaste.

Veuillez consulter également notre nouveau site internet

www.kinaesthetics.lu

E-QALIN®-SELBSTBEWERTUNGSPROZESS

ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN

Nach 18-monatiger intensiver Arbeit in insgesamt 10 Fachgruppen und der Kerngruppe hat die ala im November 2015 ihren ersten Selbstbewertungsprozess abgeschlossen. Aus diesem Anlass wurde im Festsaal des Wohn- und Pflegeheimes „Beim Goldknapp" in Erpeldange eine kleine Feier organisiert.

Neben der Präsentation der zentralen Ergebnisse aus dem Qualitätsprozess referierte als Festredner Prof. Dr. Franz Kolland von der Universität Wien zum Thema „Lebensqualität und Würde im Alter". Sein mitreißender, humorvoller und sehr fundierter Vortrag rückte die Begriffe Lebensqualität, Wohlbefinden und Glück in ein ganz neues Licht. Die anschließende Diskussion veranschaulichte nur zu deutlich, dass Qualitätsentwicklung in der Altenhilfe tiefere Dimensionen menschlicher Bedürfnisse und Empfindungen berücksichtigen muss, um echte Lebensqualität für ältere Menschen in der Altenhilfe gewährleisten zu können. «

SCHON MAL VORMERKEN!

AM 16. MÄRZ 2016 VON 14 BIS 17 UHR

findet das von der ALGG regelmäßig im Frühjahr organisierte

„Forum Demenz" diesmal zum Thema:

„Menschen mit Demenz in der palliativen Pflege und Betreuung" statt.

Der Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekanntgegeben (www.algg.lu)

JETZT ABONNIEREN!

Im RBS-BULLETIN finden Sie viele interessante Fachartikel aus der Praxis, neue Anregungen für Ihren Berufsalltag sowie den aktuellen SEMINARKALENDER!

Einzelpreis 4,50 Euro

Ihr Preis-Vorteil im Jahres-Abonnement:

- drei Ausgaben pro Jahr frei Haus
- für nur 12 Euro jährlich inkl. Porto
- gegenüber 13,50 Euro im Einzelverkauf

Weitere Informationen zum Abonnement auf Seite 41

Das Team des RBS – Center fir Altersfroen asbl

wünscht all seinen Leserinnen und Lesern einen guten Start ins neue Jahr

RBS CENTER FIR ALTERSFROEN

„Ich höre sofort auf, wenn ich spüre, dass das Publikum Mitleid mit mir hat.“

Die französische Sängerin Juliette Greco ,
88 Jahre alt und derzeit auf weltweiter Abschiedstournee,
braucht die Bühne – aber nicht um jeden Preis!

LÄNGER LEBEN

OHNE ALKOHOL

Alkoholabhängige haben eine um 20 Jahre geringere Lebenserwartung als Menschen, die nie alkoholabhängig waren. Das geht aus einer deutschen Langzeitstudie von Greifswalder und Lübecker Wissenschaftlern über den Verlauf von Alkoholkonsum und Tabakrauchen hervor. Demnach starben Frauen, die alkoholabhängig waren, durchschnittlich mit 60 Jahren, Männer mit 58 Jahren.

Die Ergebnisse der von den Forschern als repräsentativ eingestuften Studie wurden in der US-Fachzeitschrift „Alcoholism: Clinical & Experimental Research“ (ACER) publiziert. Die Experten hatten im Jahr 1996 die Gesundheitsdaten von 4070 Menschen gesammelt und ausgewertet. Dabei handelte es sich um Einwohner Lübecks und 46 umliegender Gemeinden, die über die Einwohnermeldeämter zufällig ausgewählt wurden. Von ihnen waren 153 als alkoholabhängig diagnostiziert worden.

Davon konnten wiederum 149 (119 Männer und 30 Frauen) über 14 Jahre beobachtet werden. Verglichen mit der jeweils gleichaltrigen Normalbevölkerung war die Sterberate von Alkoholikerinnen um das 4,6-fache erhöht, von männlichen Alkoholikern um das 1,9-fache.

Erstaunt waren die Forscher über die großen geschlechtsspezifischen Unterschiede.„Frauen scheinen schneller und stärker als Männer mit Erkrankungen auf Alkoholkonsum zu reagieren als Männer“, sagte der Leiter der Studie, der Greifswalder Epidemiologe Ulrich John. Warum die Unterschiede in der Sterberate so groß sind, konnten die Forscher bislang nicht erklären.

Die geringere Körpermasse sei allein kein ausreichendes Argument: „Frauen müssen jedoch beherzigen, dass sie deutlich weniger Alkohol konsumieren dürfen als Männer.“ Der international anerkannte Richtwert liegt bei einer maximalen Tagesmenge von 12 Gramm für Frauen (ein Achtelliter Wein oder ein Viertelliter Bier) und 24 Gramm (ein Viertelliter Wein oder ein halber Liter Bier) für Männer. «

LAVENDEL

BERUHIGENDE WIRKUNG

Den Blüten des Lavendelstrauchs wird eine allgemein beruhigende Wirkung nachgesagt. Diese Einschätzung teilen auch Wissenschaftler: Sie empfehlen Lavendel gegen Unruhezustände und Einschlafstörungen. Für den Effekt verantwortlich ist offenbar das ätherische Blütenöl. Es entspannt das zentrale Nervensystem und beruhigt die Atemwege.

Anwendung:

- *Eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen sechs bis zehn Tropfen Lavendelöl in etwas Sahne einrühren und ins warme, nicht zu heiße Badewasser geben. Eine Temperatur von 37 Grad ist ideal.*
- *Als Alternative empfehlen sich getrocknete Lavendelblüten: 50 bis 60 Gramm mit einem Liter siedendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und in das Badewasser gießen.*
- *Nicht länger als 15 Minuten baden. Im Anschluss ruhen.*

Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs

Ob kostenloses Preisangebot oder Beratung,
Rufen Sie uns einfach an: 40.08.96

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.
22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern
Tel.: 40.08.96, E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com

ThyssenKrupp