

RBS BULLETIN



CENTER FIR
ALTERSFROEN



**NEUES BERUFSBILD:
DER PFLEGE
EINE STIMME GEBEN**

**KINAESTHETICS-TAGUNG:
BEWEGT EUCH!**

CIPA Howald
„Klouschterband“:
**MUSIK
ALS
BRÜCKE**

SCHWERPUNKT Einsamkeit im Alter
SEMINARKALENDER Fort- und Weiterbildung

Dat neit Buch vum Biographiegrupp vum RBS kënnt am Oktober 2018 eraus.



3. BAND

32€

MAT DER KAART AKTIV60+
KRITT DIR ENG REMISE
VUN 10%



ISBN 978-99959-750-6-7

An dësem drëtten a leschte Band iwwer d'fofzeger Jore steet d'Fräizäit am Mëttelpunkt mat Theme wéi Spill a Sport, Film an Theater, Danz an Amusement, Ausflug a Vakansen.

*D'Buch huet 144 Säiten an ass mat ville Fotoen illustréiert.
D'Texter sinn op Lëtzebuergesch oder Däitsch.*

**D'Buch gëtt den 17. an 18. November op de Walfer Bicherdeeg presentéiert.
Dir kënnt et elo scho virbestellen, iwwer Tel. **36 04 78-1** oder op www.rbs.lu.**



1. BAND

**Eng nei Zäit:
Wunnen, lessen, Moud**

ISBN: 978-99959-750-4-3



2. BAND

**Eng Gesellschaft
im Wandel**

ISBN: 978-99959-750-5-0

WOCHE-
LAANG
OP DE
BESTSELLER-
LËSCHTEN



CENTER FIR
ALTERSFROEN

RBS – Center fir Altersfroen
20, rue de Contern – L-5955 Itzig
www.rbs.lu

DER UN-BERECHENBARE MENSCH

Eine der größten sozialen Errungenschaften unserer modernen Gesellschaft liegt in der Einführung von gesetzlichen Gesundheits- und Rentenkassen. Durch die finanzielle Absicherung nach dem Solidarprinzip im Falle einer Krankheit oder bei altersbedingten Beeinträchtigungen haben heute viele Menschen eine größere Chance, ein hohes Alter zu erreichen. Auch bei erhöhtem Pflegebedarf ist man versorgt, um dies zu gewährleisten, wurde in Luxemburg vor knapp 20 Jahren die Pflegeversicherung ins Leben gerufen.

Das war bei meinem Urgroßvater noch nicht so. Ein Arztbesuch wurde vermieden, weil man sonst vielleicht eine Kuh verkaufen musste. Seine pflegebedürftige Frau versorgte er selbst. Über sein eigenes Alter machte er sich kaum Gedanken. Stattdessen war er ständig damit beschäftigt, wie er trotz kleiner körperlicher Einschränkungen seinen Lebensunterhalt bestreiten konnte. Schließlich lebten auf dem Bauernhof noch zwei Kinder und 14 Enkel. Seine Rente bestand übrigens aus Naturalien und einem Geldbetrag, der gerade ausreichte, um die Lebensmittel zu kaufen, die nicht in seinem Garten wuchsen.

Auch wenn er niemals beim Arzt war und trotzdem 87 Jahre alt wurde, so hatte er sicherlich sehr viel Glück. Doch wie wäre sein Alter verlaufen, wenn es die heutigen Sicherungssysteme bereits gegeben hätte? Vielleicht hätte er manche Leistungen in Anspruch genommen, auch wenn er sie nicht gebraucht hätte. Ob er dadurch ein höheres Alter bei besserer Gesundheit erreicht hätte, das ist reine Spekulation. Und doch bringt es das Problem sozialer Sicherungssysteme auf den Punkt.

Durch sie stehen dem Einzelnen gesetzlich geregelte Leistungen zu und müssen dementsprechend gerecht bewilligt werden. Da ist eigentlich kein Platz für individuelle Unterschiede. Im Gegenteil, man benötigt klare Leistungsbeschreibungen und umfassende Kontrollsysteme, damit niemand zu viel und keiner zu wenig erhält. Aber wie ist es, wenn man etwas benötigt, was nicht im Leistungskatalog enthalten ist und gerne auf etwas verzichten würde, was einem zusteht?

Eine solche Gegenrechnung ist in der stationären Altenpflege nicht vorgesehen. Das aktuelle System basiert auf dem Prinzip der Pauschalleistung und bietet ein *Package*, auf das der

Einzelne keinen Einfluss hat. Betroffene könnten eventuell auf einzelne Leistungen verzichten oder selbst erbringen, doch das brächte keinen finanziellen Vorteil. Im Gegenteil, Eigenleistung kann nicht honoriert werden und der Pflegebedürftige hätte nichts von seiner Einsparung.

Dabei wäre es denk- und finanzierbar, dass Bewohner von Altenpflegeeinrichtungen durch die Einführung eines persönlichen Pflegebudgets über die Erbringung bestimmter Leistungen selbst entscheiden. Der deutsche Rechtswissenschaftler Prof. Dr. Thomas Klie stellte in Luxemburg bereits vor 10 Jahren ein Modellprojekt im Rahmen eines *Cercle de Qualité* vor: 1000 Altenheimbewohner erhielten monatlich über einen längeren Zeitraum ein Pflegebudget, um nötige Hilfen veranlassen zu können, ohne an die gesetzlich festgelegten Verrichtungen gebunden zu sein.

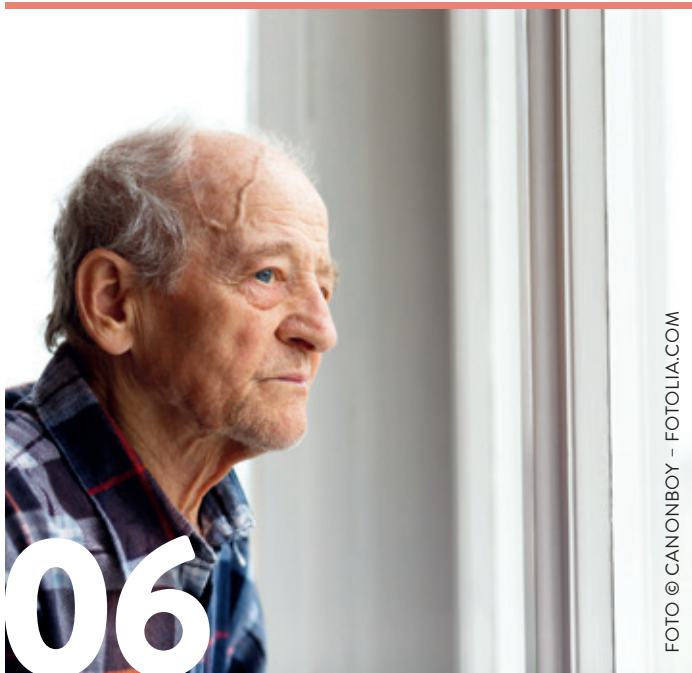


Dieses Budget konnten die Bewohner selbst verwalten und sogar auf bestimmte Leistungen ohne finanzielle Einbußen verzichten. Es lag in ihrer Verantwortung, ob sie diese selbst, durch Verwandte, Bekannte oder Hilfskräfte erledigen ließen. Die Ergebnisse des Projekts belegten eindeutig, dass sich der **objektive** Gesundheitszustand der teilnehmenden Senioren deutlich verbesserte. Trotzdem konnte sich dieser mutige Ansatz nicht durchsetzen. Dabei wollte das Projekt keineswegs die Pauschalleistungen komplett abschaffen.

Stattdessen **kombiniert** das Modell von Prof. Klie Regelleistungen (Pflegestufe – Solidarprinzip) und ein persönliches Budget (frei verfügbare finanzielle Mittel). So kann Basisversorgung garantiert werden. Gleichzeitig wird es Betroffenen möglich, den eigenen Alterns- und Pflegeprozess aktiv mitzugestalten. Dieses System vermittelt, dass es sich lohnt, nur in Anspruch zu nehmen, was wirklich gebraucht wird. Das entschärft sogar Personalengpässe. Ein solches Modell kann aber nur Realität werden, wenn Bewohner als Entscheider tatsächlich auf das Alltagsleben im Altenpflegeheim Einfluss nehmen können. Das erfordert allerdings ein fundamentales Umdenken. Klingt utopisch, lohnt sich aber ungemein!

Simon Groß

Direktor, RBS – Center für Altersfragen



SCHWERPUNKT

06

DREISAM, ZWEISAM, EINSAM
... und am Ende dann ins Heim?

GESUNDHEITSWESEN

11

NEUES VERSTÄNDNIS
Der Pflege eine Stimme geben

GERONTOLOGIE & GERIATRIE

14

„KLOUSCHTERBAND“ IM CIPA SERVIROR HOWALD
Musik baut Brücken

NOTIZEN AUS DER WISSENSCHAFT

18

NEUE GRUPPE VON ANTIBIOTIKA ENTDECKT

19

OBERSTE ALTERSGRENZE NOCH NICHT ERREICHT?

FORT- UND WEITERBILDUNG

20

HANDS-ON-DEMENTIA
Demenz fühlen und besser verstehen

FACHTAGUNG KINAESTHETICS IM „KONVIKTSGAART“

22 **Bewegt euch!**

FEEDBACK

25 **Wie aus einem Elefant wieder eine Mücke wird**

27 SEMINARKALENDER

37 **Anmeldeformular / Formulaire d'inscription**

39 **ABONNEMENT**

Teilnahmebedingungen für Seminare / Conditions de participation aux séminaires

INTERVIEW

VIVE LA RETRAITE

40 **«Il faut réapprendre à être»**

43 **FÜR SIE NOTIERT**

47 **MAGAZIN**

IMPRESSUM

RBS-BULLETIN

Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen

Herausgeber



CENTER FIR
ALTERSFROEN

RBS – Center fir Altersfroen asbl

Fortbildungsinstitut & Seniorenakademie
20, rue de Contern – L-5955 Itzig

Redaktion

Simon Groß, Jacqueline Orlewski, Vibeke Walter

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
IBAN: LU08 0028 1385 2640 0000
BIC: BILLULL

Titelbild

© Rawpixel.com – fotolia.com

Grafische Umsetzung

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

Layout & Kreation

Danyel Michels

Druck

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





DREISAM, ZWEISAM, EINSAM

... UND AM ENDE DANN INS HEIM?

Text **Simon Groß**

Neurowissenschaftler wie Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer sehen Einsamkeit als die häufigste Todesursache in westlichen Ländern an. In Großbritannien gibt es seit 2018 sogar eine Ministerin für Einsamkeit, da mehr als neun Millionen Briten von diesem Phänomen betroffen sind¹. Die generationsübergreifende Epidemie Einsamkeit betrifft auch viele ältere Menschen, besonders wenn sie pflegebedürftig und nicht mehr mobil sind. Wie ist das eigentlich in Luxemburg und welche Konsequenzen hat das für die professionelle Altenhilfe?

Als Student war ich einige Monate für „Essen auf Rädern“ unterwegs. Doch obwohl das bereits 30 Jahre her ist, kann ich die Frau nicht vergessen, die in ihrer Einzimmerwohnung in einem Hinterhaus wohnte und jeden Tag auf mich wartete. Da ich immer unter Zeitdruck war, das Essen sollte ja schließlich nicht kalt bei den Kunden ankommen, stand sie bereits hinter der Tür. Sobald sie die Tür geöffnet hatte, bat sie mir einen Apfel an, um verzweifelt diesen kurzen Moment der Begegnung zu verlängern. Meistens schauten wir uns in die Augen, wechselten einige Worte, ich biss in den Apfel, sie lächelte mich an und schon war ich wieder weg. Jedes Mal tat mir die Frau so leid und ich war schockiert, dass man im Alter so leben muss.

Damals war mir nicht bewusst, wie häufig hochbetagte Menschen schlagartig allein dastehen können. Denn man sieht sie ja nicht, wenn sie in ihrer Wohnung sitzen und wochenlang nur mit sich selbst den Tag verbringen. Die Frau hätte auch niemals zu mir gesagt: „Ach, ich bin so allein, kommen Sie mich doch mal besuchen.“ Denn wie so viele ältere Menschen „*will man niemand zur Last fallen*“. Doch inzwischen wird dieses Problem in immer mehr Ländern thematisiert, weil Einsamkeit nicht nur traurig, sondern sogar krank machen und das Leben verkürzen kann.

Bereits 2011 wurde in England die *Campaign to End Loneliness*² ins Leben gerufen, weil mehrere Millionen Senio-

rinnen und Senioren den Fernseher als ihre wichtigste Gesellschaft betrachteten. Von diesen verbrachte eine halbe Million mindestens fünf bis sechs Tage in der Woche, ohne einen anderen Menschen zu sehen oder zu sprechen.

In Deutschland und der Schweiz beschäftigt man sich ebenfalls immer häufiger mit der modernen Geißel unserer Gesellschaft, der Vereinsamung. Laut dem Deutschen Zentrum für Altersfragen soll jeder vierte Mensch über 70 seltener als einmal im Monat Besuch von Freunden und Bekannten bekommen³. Dazu kommt die Dunkelziffer von Seniorinnen und Senioren, die gar keinen Kontakt zu ihrem Umfeld haben. In der Schweiz soll sich jeder Dritte über 75 mehr oder weniger einsam fühlen⁴.

Auch in Luxemburg wird dem Phänomen immer mehr Beachtung geschenkt. Laut einer Studie des Statistischen Amtes der Europäischen Union haben 13 % der erwachsenen Menschen hierzulande niemanden, an den sie sich wenden können, wenn sie Unterstützung brauchen⁵. Das ist alarmierend, ganz besonders im Hinblick auf ältere Menschen. Denn die Hauptursachen von Einsamkeit im Alter liegen darin, dass durch den Verlust von Angehörigen und Freunden das soziale Netz immer kleiner wird. Außerdem erschwert abnehmende Mobilität die soziale Teilhabe massiv. Von einem Moment auf den anderen wird es zu einer Herausforderung, das Haus zu verlassen und „unter Leute“ zu gehen.

Welche Wirkung hat Einsamkeit?

Eine der wichtigsten menschlichen Eigenschaften besteht darin, sich den Herausforderungen des Lebens gemeinsam zu stellen, sprich zusammen Lösungen zu finden, um zu überleben. Daher bereitet das Gefühl, von der Gemeinschaft ausgeschlossen zu sein und allein dazustehen, sehr viel Angst und auch Schmerz. So beschreibt Manfred Spitzer in seinem Buch „*Einsamkeit. Die unbekannte Krankheit*“⁶ Studien, die verdeutlichen, dass Einsamkeitsgefühle denselben Hirnbereich aktivieren wie starke körperliche Schmerzen. Ausgrenzung bereitet in diesem Sinne *soziale* Schmerzen, was eine ganz andere Erklärung dafür bietet, warum ältere Menschen häufig zu einem frei verkäuflichen Schmerzmittel wie Paracetamol greifen. Das löst vielleicht nicht das soziale Problem, lindert aber kurzfristig den Schmerz der Einsamkeit.

Andauernde Vereinsamung führt zu chronischem Stress, da man sich den Herausforderungen des Lebens hilflos ausgeliefert fühlt. Wer zurückgezogen lebt und dauerhaft Einsamkeit empfindet, hat nicht die Möglichkeit, diesen Stress in der Gemeinschaft abzubauen. Doch ständiger Stress schwächt das Immunsystem, was wiederum andere Erkrankungen begünstigt. Spitzer belegt mit einer Reihe von Studien, dass das subjektive Empfinden von Einsamkeit das Risiko erhöht, Infektionskrank-

Literaturhinweise:

- 1 <https://www.zeit.de/politik/ausland/2018-01/tracey-crouch-grossbritannien-ministerin-einsamkeit>
- 2 <https://www.heise.de/tp/features/Viele-alte-Menschen-sind-chronisch-einsam-3839359.html>
- 3 <http://www.seniorenheim-plus.de/neuigkeiten1/einsamkeit-alter>
- 4 <https://www.spitex-bern.ch/medien/publikationen/mittendrin/mittendrin-3-2015-zur-einsamkeit-im-alter>
- 5 Dykstra, P.A. (2009) „Older adult loneliness: Myths and realities.“ *European Journal of Ageing*, 6, 91-100
- 6 Spitzer, M. (2018) *Einsamkeit. Die unbekannte Krankheit*, Droemer Knaur Verlag, München



heiten, Bluthochdruck sowie Herzkreislauf- und Krebserkrankungen zu bekommen.

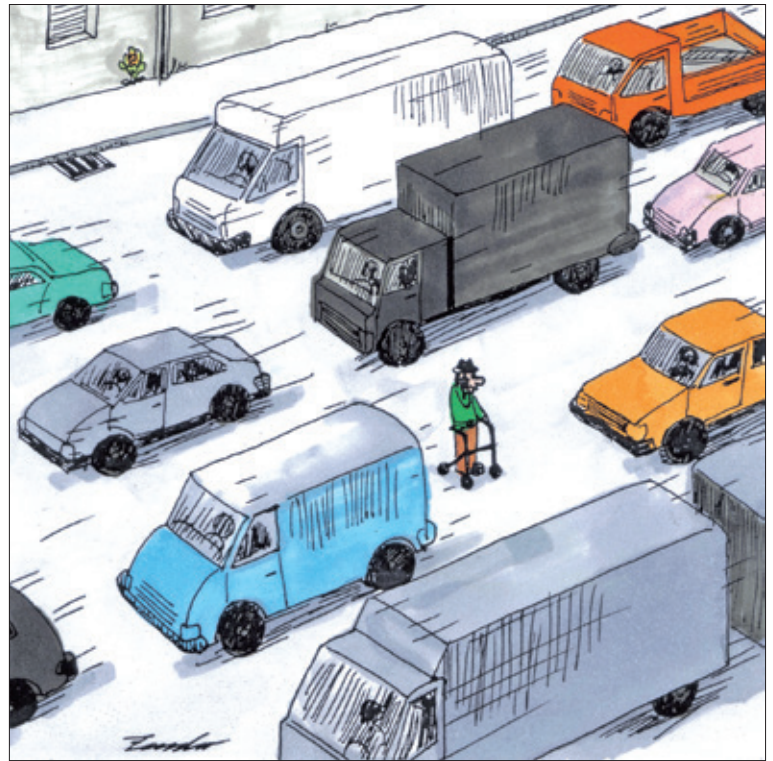
Sowohl objektiv bestehende Isolation als auch das Erleben von Einsamkeit geht laut Spitzer sogar mit einem erhöhten Sterberisiko einher. In Metaanalysen lässt sich belegen, dass die negativen Auswirkungen von Einsamkeit und sozialer Isolation auf die Gesundheit und die Lebenserwartung größer sind als Risikofaktoren wie Luftverschmutzung, Übergewicht, Bewegungsmangel, mangelhafte Ernährung, Rauchen oder starker Alkoholkonsum. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass zukünftig präventiven Maßnahmen deutlich mehr Beachtung geschenkt werden muss.

Kann ambulante Altenhilfe Einsamkeit verhindern?

Solange ältere Menschen mobil sind, bietet sich ihnen eine Vielzahl von Angeboten, um mit anderen in Kontakt zu kommen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Von Reisen, Besichtigungen, Aktivitäten bis zu Vorträgen und Seminaren über gesundheits- und altersbezogene Themen bestehen landesweit viele Möglichkeiten, um am sozialen Leben teilnehmen zu können. Für die Anbieter von Lernangeboten, Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten liegt die Herausforderung vor allen Dingen darin, Hemmschwellen und Ängste von Menschen in Isolation abzubauen, damit diese überhaupt bereit sind und sich trauen, an solchen Angeboten teilzunehmen. Leider lässt sich ein Großteil von Menschen in Isolation nur schwer erreichen, einfach weil sie „unsichtbar“ und völlig unauffällig bleiben. Schriftliche Einladungen oder Zeitungsanzeigen motivieren sie

selten, sich aus dem über viele Jahre entstandenen „Schneckenhaus“ herauszubewegen.

Die Situation erschwert sich zusätzlich, wenn Betroffene pflegebedürftig werden. Da ältere Menschen eher nicht in ein Altenpflegeheim einziehen, sondern solange als möglich daheim bleiben möchten, kann es auch trotz ambulanter Versorgung sehr einsam werden. Der Kontakt zu Mitarbeitern der jeweiligen Dienste ist genau „abgezählt“, da bleibt kaum Zeit zum „Pöter“. Aufgrund von Schichtdienst wechseln die jeweiligen Personen immer wieder, was es schwieriger macht, persönliche Nähe aufzubauen. Das zeigt sich auch darin, ob Mitarbeiter überhaupt mit Namen angesprochen werden. Häufig sind es dann einfach die Pflegekräfte von Anbieter x oder y.



Alleinsein kann gefährlich werden

Hier werden die Besuche von Familienangehörigen, Nachbarn oder Freunden überlebenswichtig. Da es allerdings immer mehr Menschen gibt, die ein sehr reduziertes soziales Netz oder sogar niemand mehr haben, wird versucht, ehrenamtliche Besuchsdienste aufzubauen, die diese soziale „Lücke“ füllen sollen.

In diesem Sinne kann ambulante Altenhilfe durchaus Isolation verhindern, aber sie sollte möglichst mit ehrenamtlicher und familiärer Unterstützung kombiniert sein, damit Betroffene feste Bezugspersonen haben können.

Altenheimübersiedlung eine Notfallreaktion?

Viele Menschen melden sich bereits lange vor dem tatsächlichen Eintrittsdatum in Altenpflegeheimen an. Vielleicht auch in der Hoffnung, der Einsamkeit zu entfliehen. Unausgesprochen gehen sie häufig von angenehmen Bedingungen aus, z.B. dass der Ehepartner mit einziehen wird. Oder dass man regelmäßig Besuch von der Familie, Freunden oder Nachbarn bekommt. Auch erhofft man sich, dass – wenn es so weit ist – man nicht in irgendeine Einrichtung einziehen muss. Nein, ein Platz in einer Einrichtung am gewohnten Wohnort oder in einer Gegend, die mit positiven Erinnerungen verbunden ist, sollte es schon sein.

Wenn es dann tatsächlich viele Jahre später dazu kommt, dass man zum Pflegefall wird, dann geschieht das häufig sehr überraschend. Ein Sturz, ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt können dazu führen, dass man nach einem Klinikaufenthalt nicht mehr nach Hause zurückkehren kann. Notfallartig treffen Ärzte und Angehörige eine Entscheidung und ehe man sich's versieht, ist man im Altenpflegeheim. Und dann vielleicht noch in einem, in das man niemals wollte! Da ist die Enttäuschung dann umso größer, wenn man erfährt, dass der Ehepartner gar nicht mitkommt und sich die Familie, die alten Freunde und Nachbarn nur selten oder gar nicht blicken lassen.

Plötzlich sitzt man dann da und wartet auf einen Besuch, der doch nicht kommt oder sich nur aus reinem Pflichtgefühl mal kurz blicken lässt. Dabei soll man dann noch Verständnis dafür zeigen, dass die eigenen Enkel oder Kinder kaum Zeit haben, wo doch heute jeder im Stress ist. Das ist

zu schaffen, solange man offen und mobil genug ist, um bei anderen Bewohnern Anschluss finden zu können. Doch wenn dauerhafte Körperbehinderung nicht den Geist, aber den sozialen Bewegungsraum einschränkt, dann steigt die Gefahr, dass Bitterkeit entsteht und sich Betroffene nach und nach isolieren.

Hier kann professionelle Altenhilfe sehr viel unterstützen, wenn sie den krisenhaften Elementen der Altenheimübersiedlung und eventuellen Enttäuschungen der neuen Bewohner genügend Beachtung schenkt. Es geht nicht nur darum, dass diese irgendwie passiv an Aktivitäten teilnehmen. Sie brauchen auch Unterstützung, um neue tragende soziale Kontakte aufzubauen.

Pflege als sozialer Kontakt?

Altenpflegeheime bieten in Luxemburg vielfältige Angebote, um pflegebedürftigen Bewohnern soziale Kontakte zu erleichtern. Doch auch diese können nicht verhindern, dass sich der eine oder andere aus Enttäuschung heraus selbst isoliert. Außerdem ist es auch nicht selbstverständlich, dass Betroffene bei Aktivitäten mit Leuten zusammenkommen, die ihnen sympathisch oder überhaupt in der Lage zu einem ernsthaften Gespräch sind. Man ist dann vielleicht nicht allein, fühlt sich aber immer noch einsam, einfach weil man sich nicht gehört oder verstanden fühlt.

Gerade bei Bettlägerigkeit und hohem Pflegebedarf bemühen sich Pflegekräfte, dem Klienten soziale Nähe zu ermöglichen. Doch ihre Zeit dafür ist stark beschränkt. Außerdem verweisen Untersuchungen darauf, dass

SAVE THE DATE!

Vortrag zum Thema:

EINSAMKEIT ALS GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNG

**am 1. Oktober 2019 ab 18 Uhr
von Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer**

(Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik Ulm und des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen, Buchautor u.a. „Digitale Demenz“).

Nähere Infos in Kürze auf:



www.rbs.lu

Mitarbeiter eher selten den Stellenwert von Familienangehörigen, Freunden oder sogar Nachbarn einnehmen können. Auch Menschen mit einer Demenz scheinen zuweilen zu spüren, dass Mitarbeiter dafür bezahlt werden, um mit ihnen zu reden. Aber da die „richtigen“ sozialen Kontakte einfach nicht oder viel zu selten zustande kommen, sind Einsamkeitsgefühle oft nicht zu vermeiden.

Aufgrund der schmerzhaft erlebten Einsamkeit entstehen trotzdem unerfüllbare Erwartungen an Pflege- und Reinigungskräfte. Welcher Mitarbeiter in der Altenhilfe kennt das nicht? Bewohner lauern darauf, dass man endlich ins Zimmer kommt, freundlich schaut, interessiert zuhört und möglichst nicht auf die Uhr schaut. Aus der Sicht des Betroffenen durchaus nachzuvollziehen. Aus der Perspektive einer durchgetakteten professionellen Pflege dagegen oft kaum zu erfüllen. »

Mehr noch, die Pflegekräfte spüren diese Erwartung, sind aber selbst unter Druck, den heutigen Anforderungen der professionellen Altenhilfe nachzukommen. Da ist es nicht vorgesehen, dass man eben mal eine halbe Stunde Zeit für ein längeres Gespräch hat. Gleichzeitig versucht der Betroffene sich ein wenig Zeit zu sichern, indem er beim Waschen oder Anziehen nicht so schnell fertig wird, einfach damit dieses lähmende Gefühl der Einsamkeit nicht schon wieder im Raum steht.

Doch das kann auf der Seite des Mitarbeiters zu Stress, Ärger, ja sogar Aggressionen führen. Man sieht ja durchaus, wie allein der andere sich fühlt, aber die Zeit drängt und da sind noch so viele andere Bewohner. Um gar kein Schuldgefühl aufkommen zu lassen, reagiert manch einer kühl und funktional. Andere versuchen verzweifelt auf die Schnelle einen kurzen Dialog, doch es scheint nie genug. Wenn sich der Betroffene dadurch noch zusätzlich abgelehnt fühlt, dann wird manch Mitarbeiter böse, einfach, weil er sich selbst hilflos fühlt.

Aber das muss nicht so sein. Natürlich lässt sich mehr Kontakt durch Besuchsdienste ermöglichen. Doch auch Mitarbeiter können das Gefühl von Einsamkeit deutlich reduzieren. Das Geheimnis liegt in der **Qualität des Kontakts**. Wenn der Pflegebedürftige weiß, dass zu einer bestimmten Zeit ein vertrauter Mitarbeiter kommt und ihn ernst nimmt, dann kann auch ein kurzer gemeinsamer Moment viel bewirken. Aber dieser muss verlässlich sein. Dies erfordert vielleicht eine Umstellung in der Arbeitszeitorganisation, doch wenn es dazu beiträgt, dass sich Betroffene weniger einsam fühlen, hat man diese Zeit an anderer Stelle wieder gewonnen. Denn wenn

das Gefühl entsteht, mein aktuelles Befinden interessiert mein Gegenüber wirklich und ich bin nicht nur „der vom Zimmer 25“, dann ist das – auch langfristig – Balsam für die Seele.

Begegnungskultur im Altenpflegeheim?

Will man ein nachhaltiges förderliches Klima in einer Einrichtung schaffen, ist es wesentlich, den Stellenwert des sozialen Miteinanders im Leitbild zu verankern. Das geht nicht von allein. Dazu müssen Leitung und Mitarbeiter miteinander kooperieren und motiviert sein, die negativen Auswirkungen von Einsamkeit auf Gesundheit und Lebenserwartung zu verhindern. Dies ist nur möglich, wenn sich eine echte „Haus-Gemeinschaft“ entwickelt, die nicht zuletzt allen guttut. Diese benötigt neben Bewohnern und Mitarbeitern auch Angehörige, Ehrenamtliche und Praktikanten.



Auch Mitarbeiter fühlen sich manchmal einsam

In einer auf Begegnung ausgerichteten Kultur entsteht Kontakt ganz natürlich. Dieses Prinzip gilt auch für das Leben in Altenpflegeheimen. Auch dort lässt sich das Phänomen Einsamkeit verringern, wenn konsequent zentrale Elemente menschlichen Miteinanders z.B. durch bestimmte Aktivitäten unterstützt werden. Oder wie Manfred Spitzer es ausdrückt:

„Geben, Helfen (jeweils aus dem Herzen, nicht weil man muss oder genötigt wird), Musizieren, Singen und Tanzen sind Teil jeder Kultur. Ganz einfach deswegen, weil Kulturen, die diese Aktivitäten nicht gepflegt haben, nicht überleben.“

NEUES VERSTÄNDNIS

DER PFLEGE EINE STIMME GEBEN

Text **Anne-Marie Hanff**

Pflegekräften fällt es oft schwer zu benennen, was sie tun und der Komplexität sowie den Herausforderungen ihres Berufs sprachlich gerecht zu werden. Mehr „Werbung in eigener Sache“ könnte eine hilfreiche Maßnahme sein, damit pflegerische Leistungen und Kompetenzen innerhalb der Gesellschaft auch in Zukunft den Stellenwert erhalten, der ihnen gebührt.



Pflegekräfte sollten sich nicht auf bloßes Freundlich-Sein reduzieren lassen

Die deutsche Pflegewissenschaftlerin Prof. Dr. Angelika Zegelin bringt das Phänomen der Sprachlosigkeit auf den Punkt, wenn sie feststellt, dass es

immer wieder überraschend sei, für wie belanglos Pflegende ihre eigene Tätigkeit halten: „Ja, morgens gehen wir durch, da geht es nur um Betten

und Körperpflege ...“ Offensichtlich bedürfen Pflegende selbst der Hilfe, um ihre Tätigkeiten angemessen in Worte zu fassen.¹ Oder wie es die amerikanische Pflegewissenschaftlerin Norma Lang formuliert: „Wenn wir etwas nicht benennen können, können wir es nicht kontrollieren, nicht finanzieren, nicht lehren, nicht erforschen und auch nicht in die Politik einbringen.“

Sozialisation der Pflegenden

Buresh u.a.² erklären, dass Pflegende meistens für ihre Tugenden, Güte und Freundlichkeit gelobt werden, selten aber für ihr Wissen, ihre Fähigkeiten und ihr Handeln. Auf Fotos lächeln sie entweder den Patienten an oder stehen in einer Reihe freundlich in die Kamera blickend.

Literaturhinweise:

- 1 Zegelin, A. (2006). Vorwort. In: Buresh, B., Gordon, S., & Buresh, B. *Der Pflege eine Stimme geben: was Pflegende wie öffentlich kommunizieren müssen*. (B. March, Hrsg.) (1. Aufl.). Bern: Huber
- 2 Buresh, B., & Gordon, S. (2013). *From Silence to Voice: What Nurses Know and Must Communicate to the Public* (3. Aufl.). Cornell Univ Pr. S.32-44



Anne-Marie Hanff

ist examinierte Krankenschwester und im Bereich der Parkinsonforschung tätig. Sie schließt zur Zeit ihren Master in Pflegewissenschaften an der Universität Witten/Herdecke ab und ist Generalsekretärin der Association Nationale des Infirmières et Infirmiers Luxembourgeois (ANIL).

Sie lassen nicht vermuten, dass sie etwas Bedeutsames oder komplexe Pflege leisten. Zudem wurden Pflegenden bereits in der Vergangenheit entmutigt, über ihre Arbeit zu sprechen, frei nach dem Motto: „Spreche wenig und tue viel.“ Noch heute werden sie dazu motiviert, sich für den Beruf aufzuopfern und ihre Bedürfnisse hinter jene ihrer Patienten zu stellen. Berichte³ von Pflegenden, die Geld sammeln, um ein Geburtstagsgeschenk für einen Patienten zu kaufen oder Überstunden leisten, um den Angehörigen anzurufen und nachzufragen, ob alles in Ordnung sei, d.h. Geschichten, in denen Pflegenden für ihren Einsatz, ihre Hilfsbereitschaft und leidenschaftliche Hingabe für den Beruf gelobt werden, stärken die traditionelle

Sichtweise einer aufopfernden Pflege. Natürlich berühren solche Anekdoten. Das sollen sie auch. Trotzdem dürfen bei derartigen Schilderungen die vielfältigen professionellen Kompetenzen nicht vergessen oder auf „freundlich sein“ reduziert werden. Pflegenden arbeiten z.B. nach einem bestimmten Pflegeprozess und stellen je nach Problematik gezielte Pflegediagnosen auf. Im Gegensatz zu medizinischen Diagnosen beziehen sich diese nicht auf die Erkrankungen, sondern auf in deren Verlauf auftretende Risiken oder Einschränkungen der Lebensqualität.

Im Falle einer Krebspatientin war z.B. das wichtigste Pflegeziel im Rahmen der Pflegediagnose „Übelkeit“, Phasen belastenden Erbrechens weitgehend zu verhindern, so dass die Betroffene ihre verbleibende Lebenszeit weitgehend genießen konnte. Das Schaffen einer ruhigen Umgebung und das Angebot appetitanregender Mahlzeiten waren in diesem Kontext einige wichtige pflegerische Maßnahmen. Ebenso wie das Beobachten und Erkennen der Vorboten der Übelkeit sowie der Situationen, die sie hervorriefen. So konnte diesen gezielt entgegengewirkt und z.B. auch die Verabreichungszeiten der Medikamente entsprechend angepasst werden.

In ihrer Entscheidung für oder gegen eine Maßnahme greifen Pflegenden in der Tat auf ihre Erfahrung und Intuition, die Wünsche des Patienten sowie die Umgebungsbedingungen (Zeit, Material,...) zurück.⁴ Der Einbezug von aktuellen Forschungser-

gebnissen ist dabei unabdingbar, will man unsachliche Einflüsse (Vorlieben, Abneigungen, Befangenheiten, Denkfehler) vermeiden. (Empirische) Forschungsergebnisse bilden also einen wichtigen, aber eben nur einen Teil des pflegerischen Wissens ab, welches den Pflegenden erlaubt zu handeln.⁵ Um die Bedürfnisse des Patienten und die Situation einschätzen zu können, nehmen Pflegenden bewusst und unbewusst wichtige Hinweise wahr und interpretieren diese.⁶ Mit zunehmender Berufserfahrung erkennen Pflegenden auch ganz feine Veränderungen und können darauf mit entsprechenden Maßnahmen im Sinne und zum Wohl ihrer Patienten eingehen.⁷

Kontextuelle Faktoren

Aus Gesprächen mit Pflegenden im Krankenhaus geht zudem hervor, dass die pflegerische Arbeits- und Ausdrucksweise stark vom Abrechnungssystem beeinflusst wird: „Was muss ich wie dokumentieren, damit die geleistete Pflege erstattet wird?“ Die Pflegedokumentation dient eigentlich dazu, u.a. die bisher gesammelten Informationen sowie den Pflegeprozess festzuhalten. Pflegenden unterscheiden dabei relevante von nicht relevanten Informationen. Als selbstverständlich erachtete, sich wiederholende und unveränderte Tätigkeiten werden dabei als nicht relevante Informationen angesehen und somit kaum dokumentiert. Dadurch besteht die ständige Gefahr, dass geleistete Pflege-

Literaturhinweise:

- 3 The DAISY Foundation. URL: <https://www.daisyfoundation.org/daisy-award/daisy-nurses/> (Zugriff 30.08.2016)
- 4 Behrens, J., & Langer, G. (2010). *Evidence-based nursing and caring: Methoden und Ethik der Pflegepraxis und Versorgungsforschung* (3., überarb. und Aufl.). Bern: Huber. S.28
- 5 Mayer, H. (2011). *Pflegforschung anwenden: Elemente und Basiswissen für Studium und Weiterbildung* (3., aktualisierte und erweiterte). Wien: Facultas Universitätsverlag. S.17-22
- 6 NANDA International, & Mosebach, H. (Hrsg.). (2010). *Pflegediagnosen: Definitionen und Klassifikation 2009-2011* (1. Aufl.). Kassel: RECOM. S.24-39
- 7 Benner, P., Wengenroth, M., & Kesselring, A. (1994). *Stufen zur Pflegekompetenz =: From novice to expert* (3. Nachdr.). Bern [u.a]: Huber. S.26-29

maßnahmen aufgrund der fehlenden Niederschrift im Abrechnungssystem außer Acht gelassen werden. Die Pflegedokumentation, d.h. der Ort an dem Pflegende ihre Tätigkeit umfassend sichtbar machen können, muss also zunehmend an die Anforderungen des Abrechnungssystems angepasst werden. Dies stellt die Pflege vor neue Herausforderungen, denn auf keinen Fall darf dies die aktuellen Problematiken der Pflegebedürftigen überlagern.

Nun kann man folgende Überlegung anstellen: Das Krankenhaus dient der Akutversorgung. Wie sieht es jedoch in der Langzeitpflege (zu Hause oder in Einrichtungen) aus, also dort, wo sich das eigentliche Leben der Menschen abspielt? Laut der Pflegewissenschaftlerin Sabine Bartholomeyczik wird das Tätigkeitsfeld der Pflegenden stark von der gesetzlich verankerten Pflegebedürftigkeitsdefinition geprägt. Pflegenden neigen dazu, diese Definition gegen ihre eigentliche Berufsauffassung zu verinnerlichen, weil eben nur diese Ausschnitte finanziert werden und für Weitergehendes keine Zeit bleibt. Diese Auffassung von Pflege hat sich ebenfalls auf politischer Ebene festgesetzt⁸.

Der Pflegebedürftigkeitsbegriff wird im Artikel 348 des luxemburgischen Gesetzes zur Pflegeversicherung wie folgt definiert: „(...) l'état d'une personne qui (...) a un besoin important et régulier d'assistance d'une tierce personne pour les actes essentiels de la vie. Interessant wird es, wenn man sich anschaut, was unter den

actes essentiels de la vie verstanden wird. Auf welche Tätigkeiten könnten Sie als Pflegebedürftige/r nicht verzichten? Laut der Pflegeversicherung scheinen dies folgende vier Aspekte zu sein:

1. Körperpflege, Ausscheidung
2. Nahrungsaufnahme
3. (Fort)Bewegung
4. An- und Ausziehen (laut neuem Gesetz).

Was ist jedoch mit dem Bedarf an Genuss? Zum Beispiel morgens seinen Kaffee im Bett zu trinken. Nicht zur Flüssigkeitsaufnahme, sondern weil es herrlich ist, an einem Frühlingsmorgen mit einem heißen Kaffee im Bett zu verweilen. Was ist denn mit dem Bedürfnis, Zeitung zu lesen, Hobbies und Spaß zu haben, sich was Gutes zu tun, sich nützlich zu machen, usw.? Es wäre bedauerlich, wenn pflegebedürftigen Menschen diese schönen Dinge verwehrt würden.

Das Potenzial der Pflegewissenschaften

Falls die Pflege mehr an Bedeutung in der Öffentlichkeit gewinnen möchte, müssen alle Pflegenden sowie die Organisationen aktiv an die breite Öffentlichkeit herantreten⁹.

Die Pflegewissenschaft versucht die Pflege dabei zu unterstützen, eine Stimme zu finden und sich Gehör zu verschaffen, indem sie u.a. das verborgene Wissen, über welches die Pflegenden verfügen, greifbar macht. Sie nutzt

SCHON MAL VORMERKEN!

Fortbildung zum Thema:

EFFIZIENTE DOKUMENTATION UND PFLEGEPLANUNG

22. – 23. Novembre 2018

mit Anne-Marie Hanff beim RBS in Itzig.
(s. auch Seminarkalender Seite 34)

die qualitative Forschung, um die Bedürfnisse der Menschen zu ergründen, Pflegediagnosen sichtbar und verstehbar werden zu lassen, Instrumente zu deren Messung sowie Hilfsmittel zur Erleichterung des Umgangs mit den Pflegediagnosen zu erarbeiten.

Es werden quantitative Studien durchgeführt, um die Wirksamkeit von Maßnahmen und die Einflussfaktoren auf die Pflege messbar zu machen. Dadurch lässt sich u.a. aufzeigen, was Pflege wirklich leistet und warum Investitionen in diese entscheidend sind. Die Pflegewissenschaft liefert somit einen wichtigen Beitrag zur Professionalisierung des Berufs und zur Emanzipation der Pflegekräfte¹⁰. Andere Berufssparten des Gesundheitswesens seien an dieser Stelle beruhigt, denn jeder ist auf gegenseitige Unterstützung und Anerkennung angewiesen. Auch in Zukunft gilt es, die nicht zu unterschätzende Herausforderung im Bereich der Versorgung pflegebedürftiger Menschen zu meistern und diese schafft keiner von uns im Alleingang!

«

Literaturhinweise:

- 8 Bartholomeyczik, S. (2004). *Assessmentinstrumente in der Pflege: Möglichkeiten und Grenzen; überarbeitete, erweiterte und ergänzte Beiträge einer Fachtagung zu diesem Thema am Institut für Pflegewissenschaft der Universität Witten/Herdecke in Zusammenarbeit mit der „Nationalen Pflegeassessmentgruppe Deutschland“*. Schlütersche. S.12
- 9 Buresh, B., & Gordon, S. (2013). *From Silence to Voice: What Nurses Know and Must Communicate to the Public* (3. Aufl.). Cornell Univ Pr. S.30
- 10 Mayer, H. (2011). *Pflegeforschung anwenden: Elemente und Basiswissen für Studium und Weiterbildung* (3., aktualisierte und erweiterte). Wien: Facultas Universitätsverlag. S.53

„KLOUSCHTERBAND“ IM CIPA SERVIROR HOWALD

MUSIK BAUT BRÜCKEN

Text **Vibeke Walter**

Musik steht im Mittelpunkt vieler Aktivitäten der Altenhilfe. Sie bietet eine ideale Möglichkeit der Integration, Kommunikation sowie eines Miteinanders, das Einschränkungen jedweder Art erfolgreich überwindet. Dies gelingt jedoch nicht von allein, sondern bedarf engagierter professioneller Unterstützung.



FOTOS © VIBEKE WALTER

Musik spielt im CIPA Howald schon seit langem eine wichtige Rolle. Zunächst noch in Form einer hausinternen Mitarbeiter-Rockband, war das eigentliche Ziel jedoch bereits damals, Bewohner verstärkt zum musikalischen Mitmachen zu bewegen. In der Praxis erfahrungsgemäß ein nicht immer leichtes Unterfangen.

Daher erwies sich für die Einrichtung die Anstellung von Ruth Plegnière vor ungefähr fünf Jahren als absoluter Glücksgriff. Als Erzieherin und ausgebildete Musikpädagogin der Fachhochschule Münster¹ bringt sie nicht nur die entsprechenden fachlichen Kompetenzen, sondern auch die nötige persönliche Motivation mit: „Musik ist mein Leben!“, wie sie selbst nachdrücklich betont. Mit ihrer Begeisterung für Singen, Klavier- und Gitarrespielen, Percussioninstrumente und die eher ungewöhnliche Nasenflöte steckt sie sogar bis dahin noch nicht musikkaffine Menschen an. So verzeichnet der von ihr geleitete Chor «Klouschterband» inzwischen um die 30 regelmäßige Teilnehmer, neben Bewohnern auch einige Mitarbeiter und Angehörige.

Basis des Repertoires sind traditionelle luxemburgische Lieder sowie internationale Evergreens, je nach Vorliebe der Chor-Mitglieder, die auch eigene Vorschläge einbringen können. „Ich hätte nie gedacht, dass ich irgendwann einmal vor Publikum sin-

gen würde. Aber Ruth macht das sehr gut, sie ist unser Engel“, schwärmt eine ältere Dame bei der letzten Generalprobe vor dem alljährlichen Sommerfest Ende Juni. Es wird viel gelacht, gescherzt, aber auch ernsthaft gearbeitet. Mit speziellen Atemübungen – wichtig für die richtige Körperhaltung, Stärkung von Herz-



Ruth Plegnière leitet die musikalischen Aktivitäten mit viel Herz und Sachverstand



Auch männliche Stimmlagen sind gut vertreten

Kreislauf und das Stimmvolumen – stimmt Dirigentin Plegnière ihre Sangskollegen ein. Frei nach dem Motto: „Morgen rocken wir den Howald!“

Am Anfang ihrer Tätigkeit bot Ruth Plegnière zunächst vereinzelte Musik-Aktivitäten an, organisierte einmal die Woche gemeinsames Singen und arbeitete je nach Bedarf individuell oder in kleineren Gruppen mit den Bewohnern, darunter auch Menschen mit Demenz. „Der Zuspruch wurde nach und nach immer größer. Dabei kristallisierte sich heraus, dass Musik bzw. Singen ein ideales Kommunikationsmittel ist. Und im Laufe der Zeit entstand dann die Idee, ein Konzert mit dem Chor zu organisieren“, erinnert sich Direktionsbeauftragter Xavier Thiéry, selbst passionierter Klavierspieler, der den Chor inzwischen als Pianist begleitet. „Die Teilnehmer erfahren auch von Seiten ihrer Mitbewohner eine neue Wertschätzung und erleben ungewohnte

¹ Musikpädagogik beschäftigt sich mit der musikalischen Bildung sowie musikbezogenen Vermittlungs- und Aneignungsprozessen im Alter



Direktionsbeauftragter Xavier Thiéry begleitet den Chor am Klavier und schätzt den spontanen Kontakt zu den Heimbewohnern

Erfolgserlebnisse, wenn sie z.B. ein Solo meistern. Aber auch in der Einzelbetreuung – vor allem im Rahmen von Palliativpflege – ist Musik ein wichtiges Medium“, ergänzt Ruth Plegnière.

« Ich hätte nie gedacht, dass ich irgendwann einmal vor Publikum singen würde. »

Neben dem Ausleben von individuellen Bedürfnissen und Zielen setzt Musik gleichzeitig den Rahmen für ein gemeinschaftliches Projekt, dessen konkrete Umsetzung in Konzerten erfolgt. Die gemeinsame Aufregung ist vor diesen mindestens genauso groß wie die anschließende Erleichterung, die Herausforderung angenommen und bewältigt zu ha-

ben. Mittlerweile gibt es regelmäßige Auftritte beim hausinternen Sommerfest, während der Adventszeit und beim Weihnachtsgottesdienst, aber auch externe Engagements wie im CIPA Bofferdingen, bei der Amperas Hesperange oder beim Servior-Projekt „Gospel and friends“ in der Philharmonie.

Im Oktober ist die „Klouschterband“ zudem bereits für die Einweihung des neuen Kulturzentrums in Hesperange angefragt. Soviel Erfolg macht zu Recht stolz. Aber nicht nur das: „Wir haben ganz verschiedene Bewohnerprofile hier im Haus mit jeweils ganz unterschiedlichen Einschränkungen in kognitiver oder körperlicher Hinsicht. Im Chor können wir autonome, fitte Menschen mit denjenigen zusammenbringen, die schon pflegebedürftiger oder weit fortgeschrittener in ihrer Demenzerkrankung sind“, erklärt Xavier Thiéry. „Letztere beherrschen z.B. die traditionellen Luxemburger Lieder

noch sehr gut. Hier wird eine soziale Interaktion möglich, in der individuelle Ressourcen und nicht Defizite im Mittelpunkt stehen. Der Begriff vom *centre intégré* erfährt so seine eigentliche Bedeutung. Musik ist dabei ein

« Musik schafft gegenseitige Akzeptanz, sorgt für ein gemeinsames Thema und funktioniert wie eine universelle Sprache. »

idealer Weg: Sie schafft gegenseitige Akzeptanz, sorgt für ein gemeinsames Thema und funktioniert wie eine universelle Sprache.“

Diese wirkt auch auf intergenerationaler Ebene, z.B. bei Mini-Musicals, die gemeinsam mit benachbarten

Schulen, Krippen oder Tagesstätten im Rahmen der landesspezifischen Servior-Themenwochen eingeübt und aufgeführt werden.

Und *last but not least*, ergibt sich durch das gemeinsame Musizieren auch ein engerer Kontakt zwischen Direktor und Bewohnern: „Bei unseren regelmäßigen *Heemrot*-Sitzungen oder der *Poterstonn* geschieht der Austausch



Auch Solo-Einsätze werden souverän gemeistert

eher förmlich. Bei den Chorproben läuft es dagegen informeller ab, was eine ganz andere Dynamik schafft. Ich bin dadurch als Heimleiter vor Ort präsenter und kann auf Vorschläge, Kritik oder Fragen viel spontaner eingehen. Außerdem bekommt man auch sehr positives Feedback, weil die Chormitglieder meinen Part am Klavier immer sehr zu schätzen wissen“, freut sich Thiéry.

Bewusst ist ihm aber auch, dass er auf diese unmittelbare Weise stets nur einen Teil der Bewohner erreicht. Aber wenn die „Klouschterband“ weiterhin soviel Zulauf hat, kann sich das ja vielleicht noch ändern. «

DIE MUSIK MACHT'S!

Musik hat auf jeden Menschen einen ganz besonderen Einfluss. Wenn wir Musik hören, werden Gefühle in uns ausgelöst:

Trauer, Glück, Freude, Wut etc. Kanadische Wissenschaftler haben zudem herausgefunden, dass durch sie sogar unser Belohnungssystem im Hirn angesprochen wird und dort einen ähnlichen Effekt wie z.B. Rauschmittel oder leckeres Essen auslösen kann.

Tatsächlich verändert Musik den Herzschlag, den Blutdruck, die Atemfrequenz sowie die Muskelspannung und beeinflusst den Hormonhaushalt. Die Klänge wirken vor allem auf Nebenniere und Hypophyse (Hirnanhangsdrüse). Je nach Musikart werden verschiedene Hormone abgegeben – Adrenalin bei schneller und aggressiver Musik, Noradrenalin bei sanften und ruhigen Klängen. Letztere können so zum Beispiel die Ausschüttung von Stresshormonen verringern und die Konzentration von schmerzkontrollierenden Betaendorphinen im Körper erhöhen. Musik kann so tatsächlich Schmerzen dämpfen. Folgerichtig wird sie deshalb in der Medizin mittlerweile in den verschiedensten Bereichen therapeutisch eingesetzt, vor allem in der Psychiatrie und Schmerztherapie.

Aber auch in der Rehabilitation von Schlaganfallpatienten und in der Geriatrie kann sie ein wertvolles Hilfsmittel sein. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass aktives Musizieren die Vernetzung der Nervenzellen spürbar fördert, ihrem Verfall sowie Verlust entgegenwirkt und die Bildung neuer Nervenverschaltungen begünstigt. Menschen mit Demenz, aber auch (weitestgehend) gesunde ältere Menschen profitieren ganz besonders von Musik: die Gemüter werden belebt, Erinnerungen an längst vergessene Tage geweckt.

So passiert es nicht selten, dass altbekannte Liedtexte erinnert und – trotz sprachlicher Einschränkungen – wieder abgerufen werden können. Laut Neurowissenschaftler Manfred Spitzer fördert gemeinsames Singen außerdem die Kooperation untereinander, denn:

*„Es gibt keine menschliche Kultur, in der keine Musik vorkommt.“**

*** (Spitzer, M. (2018) *Einsamkeit. Die unbekannte Krankheit*, Droemer Knaur Verlag, München, S. 211ff).**

NEUE GRUPPE VON ANTIBIOTIKA ENTDECKT

Texte **Jacqueline Orlewski**

Die Bekämpfung bakterieller Krankheitserreger wird immer schwieriger, da viele Stämme bereits gegen mehrere Klassen von Antibiotika resistent sind und in den letzten Jahren keine nennenswerten Fortschritte in diesem Bereich der Forschung erzielt wurden. Umso wichtiger erscheint die Entdeckung einer bisher unbekannten Wirkstoffgruppe, den Lipolanthinen, durch ein deutsch-französisches Forscherteam.



Forscher der technischen Universität Berlin entdeckten zusammen mit Mitarbeitern der französischen Firma DEINOVE eine neuartige Spezies von antibiotisch wirksamen Verbindungen. Die Lipolanthine getaufte Gruppe an Molekülen überzeugte sogar gegen den gefürchteten Methicillin-resistenten *Staphylococcus aureus* (MRSA). Nach Ansicht der Forschungsgruppe wird sich das Portfolio dieser neuen Antibiotika-Gruppe in naher Zukunft noch deutlich erweitern.

Angefangen hat alles, als bei der Analyse ausgesuchter Bakterien hinsichtlich der Synthese von antibakteri-

ell wirksamen Molekülen das Bakterium *Microbacterium arborescens* in den Mittelpunkt des Forscherinteresses rückte. In einer Kultur konnte eine bis dahin unbekannte Substanz, die Microvionin getauft wurde, isoliert werden. Als die Forscher die Struktur und Biosynthese des Microvionins näher untersuchten, zeigte sich Überraschendes: der antibakterielle Wirkstoff gehört zu einer ganz neuen Klasse von Lipopeptid-Antibiotika. Die Entdeckung dieses ganz neuen Typs von Antibiotikum führte bei ihnen zu der Frage, ob es noch weitere Wirkstoffe dieser Klasse gibt. Weil sie im Rahmen ihrer Studie bereits herausgefunden hatten, welche

Gencluster für das Microvionin kodieren, konnten die Wissenschaftler nun in Gendatenbanken gezielt nach bakteriellen Genomen mit den gleichen oder ähnlichen DNA-Abfolgen fahnden.

Und tatsächlich, die Arbeitsgruppe entdeckte beim „Genome Mining“ mehr als zehn potentielle Kandidaten, die eine starke Aktivität gegen pathogene Bakterien, inklusive MRSA, zeigten. An einem der Bakterien, *Nocardia terpenica*, gelang es ihnen bereits einen zweiten antibakteriellen Wirkstoff der neuen Klasse zu isolieren.

Sich immer weiter verbreitende Resistenzen gegen die üblichen Antibiotika verhindern oft eine effektive und wirksame Therapie. Neue Antibiotika müssen sich deshalb strukturell stark von den bisherigen, üblicherweise eingesetzten Wirkstoffen unterscheiden – und da ansetzen, wo andere versagen. Die neue Gruppe der Lipolanthine scheint diesen Anforderungen zu entsprechen. Es bleibt nur zu hoffen, dass die Entwicklung von Microvionin zu einem nutzbaren Medikament so schnell wie möglich und erfolgreich erfolgen wird. Denn neue Antibiotika werden händierend gebraucht. “

Literaturhinweis: Wiebach et al. The anti-staphylococcal lipolanthines are ribosomally synthesized lipopeptides. Nat Chem Biol. 2018 Jul; 14(7): 652-654. doi: 10.1038/s41589-018-0068-6

OBERSTE ALTERSGRENZE NOCH NICHT ERREICHT?

Seit 1900 hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung rund um den Globus mehr als verdoppelt, dank besserer öffentlicher Gesundheitsvorsorge, sanitären Einrichtungen und Ernährung. Aber eine neue Studie von hochaltrigen Italienern zeigt, dass wir die Obergrenze menschlicher Langlebigkeit noch nicht erreicht haben.



Der aktuelle Rekord für die längste Lebensdauer wurde 1997 aufgestellt, als die Französin Jeanne Calment im Alter von 122 Jahren verstarb.

Wissenschaftler diskutieren schon länger darüber, ob es ein natürliches Höchstalter des Menschen gibt und wo genau die Grenze liegt. Forscher an der Universität La Sapienza in Rom haben nun Daten von 3836 Italienern ausgewertet, die zwischen 2009 und 2015 ihren 105. Geburtstag gefeiert hatten oder sogar noch älter geworden waren. Konkret schauten sie sich an, wer von diesen Probanden im Laufe des Studienzeitraums verstarb und

berechneten Sterblichkeitsraten für einzelne Altersgruppen.

Typischerweise steigt das Sterberisiko mit zunehmendem Alter exponentiell an, und damit hätte die menschliche Lebensspanne tatsächlich eine Art von Grenze. Doch wie sich zeigte, gilt dieser Zusammenhang für über 105-jährige offenbar nicht mehr. Sie hatten eine Chance von 50 zu 50, in einem betrachteten Jahr zu sterben und eine durchschnittliche weitere Lebenserwartung von 1,5 Jahren, unabhängig davon, wie alt sie waren: die Kurve verflacht also schlagartig zu einem Plateau.

Diese Daten zeigen, dass ein festes Limit für die menschliche Lebensdauer noch nicht in Sicht ist. Doch sie erklären nicht, warum die Sterberaten bei den ältesten der Alten abflachen. Eine Möglichkeit ist, dass manche Menschen Gene haben, die sie gebrechlicher machen als andere. Erschöpfte Menschen sterben früher als belastbare Menschen und hinterlassen einen Pool von zähen Senioren. «

Literaturhinweis: Barbi et al. The plateau of human mortality: Demography of longevity pioneers Science 29 Jun 2018: Vol. 360, Issue 6396, pp. 1459-1461 DOI: 10.1126/science.aat3119

HANDS-ON-DEMENTIA

DEMENZ FÜHLEN UND BESSER VERSTEHEN

Text **Info-Zenter Demenz**



Manchmal stelle ich mir seltsame Fragen.

Wenn ich keine Frau mehr bin, warum fühle ich wie eine?

*Wenn das Festhalten keinen Sinn mehr hat,
weshalb will ich es denn mit aller Gewalt?*

*Wenn meine Sinne nichts mehr empfinden,
warum genieße ich dann noch immer das Gefühl von Satin
und Seide auf meiner Haut?*

*Wenn ich nicht mehr sensibel bin, weshalb bringen bewegende
Liedertexte Saiten in mir zum Klingen?*

*Jedes einzelne Molekül in mir scheint in die Welt hinauszuschreien,
dass ich existiere und dass diese Existenz für irgendeinen
Menschen von Wert sein muss.*

(Diana Friel McGowin, an Demenz erkrankte US-amerikanische Autorin)

Eine Demenz geht weit über den Verlust der geistigen Fähigkeiten hinaus. Sie beeinträchtigt die Wahrnehmung, das Erleben und das Verhalten, eigentlich das ganze Sein des Menschen. Niemand weiß jedoch wirklich, wie es in einer an Demenz erkrankten Person aussieht. Ob es sich beängsti-

gend oder empörend anfühlt, wenn man sich nicht mehr in Zeit und Raum sowie an der eigenen Persönlichkeit orientieren kann und welche Konsequenzen oder Reaktionen dies mit sich bringt. Obwohl für den Demenz-erkrankten alles einen Sinn hat, lässt sich sein Verhalten für den gesunden

Menschen nicht immer nachvollziehen bzw. fällt es ihm nicht leicht, angemessen darauf zu reagieren. Das macht es so schwer, dem Betroffenen auf Augenhöhe zu begegnen und es wäre hilfreich, wenn man nachempfinden könnte, wie oder was er fühlt.

Versuchen Sie einmal einen gleichmäßigen Stern zu zeichnen – und schauen dabei nicht auf Ihre Hand, sondern in einen gegenüber angebrachten Spiegel. Wahrscheinlich ziehen Sie den Stift in die falsche Richtung, fühlen sich unsicher, vielleicht hören Sie auch frustriert auf oder werden wütend, weil der Stift nicht so will wie Sie.

Wenn Sie bei einem solchen Versuch die Perspektive eines Demenzkranken einnehmen, können Sie Reaktionen und Verhaltensweisen besser einordnen, die Ihnen ansonsten sinnlos, der Situation nicht entsprechend oder vermeintlich völlig unerklärlich scheinen. Sie können so zumindest ein wenig nachvollziehen, wie sich der Alltag eines Demenzkranken anfühlt.



Seit kurzem steht im Info-Zenter Demenz der von Leon Maluck entwickelte „Demenzsimulator“ **Hands-on-Dementia** allen am Thema Demenz Interessierten zur Verfügung. Hierbei handelt es sich weder um einen Test, noch um eine Form der Diagnostik.

Der „Demenzsimulator“ vermittelt vielmehr anschaulich alltägliche Einschränkungen, mit denen demenziell veränderte Menschen konfrontiert sind. Im Mittelpunkt steht somit das Erleben der eigenen Gefühle z.B. beim Anziehen, Frühstück, Einkaufen, Autofahren etc. Die dabei auftretenden Probleme wie eingeschränkte Bewegungsabläufe, Wortfindungs-, Konzentrations- oder Merkfähigkeitsstörungen verdeutlichen die Symptome der Demenz. **Hands-on-Dementia** ist ein interaktiver Weg, um zu verstehen und zu lernen, wie Menschen mit Demenz sich im Alltag fühlen, was sie erleben oder weshalb sie in einer bestimmten Weise reagieren.

Indem sie in die Welt des Demenzerkrankten eintauchen, können gesunde Menschen ganz konkret nachvollziehen, wie ein Betroffener seine Umwelt wahrnimmt und so mehr Verständnis und Empathie für diesen entwickeln.

Weitere Infos unter:

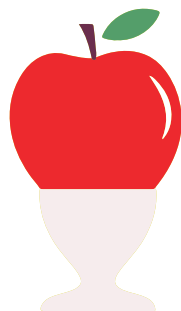
INFO-ZENTER DEMENZ

14a, rue des Bains,
Luxemburg-Stadt

Tel.: 26 47 00

WA5 FÜH13N UN6 ERL3B2N
M6N5CHEN, DI4 A8 81NER
D2MEN4 ERKR3NK7 S1ND,
9N JE7EM 7AG?

DER INTERAKTIVE WEG
DEMENTZ ZU BEGREIFEN



Es irritiert Sie erstmal, den Text zu lesen,
aber trotzdem können Sie ihn verstehen.

Aber haben Sie auch eine Antwort auf die Frage?

Können Sie nachempfinden,
wie es Menschen mit Demenz geht?

Weil das nicht leicht zu begreifen ist,
wurde das Schulungsmaterial
HANDS-ON-DEMENTIA entwickelt.



Wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen,
können Sie mit **HANDS-ON-DEMENTIA** erleben.

Diese Erfahrungen helfen Ihnen,
Menschen mit Demenz
besser zu verstehen und ihnen im Alltag
verständnisvoller zu begegnen.

KINAESTHETICS IM „KONVIKTSGAART“

BEWEGT EUCH!

Text **Vibeke Walter**

Unter dem Motto „Bewegung – Quelle unseres Lebens“ organisierte die Kinaesthetics Lëtzebuerg asbl zusammen mit dem RBS – Center fir Altersfroen am 19. Juni 2018 eine Fachtagung im hauptstädtischen „Konviktskaart“. Rund 45 Teilnehmer, teils mit Kinaesthetics-Vorkenntnissen, teils ohne, erlebten dabei am eigenen Körper die wichtige Rolle, die Bewegung ein Leben lang in unserem Alltag spielt.



Beim gemeinsamen Brainstorming, zu dem Kinaesthetics-Trainerin Doris Schneider-Peter (*Foto oben rechts*) die Anwesenden nach der Begrüßung durch Moderatorin Vibeke Walter (RBS) herzlich einge-

laden hatte, wurde das Leitmotiv des Tages noch einmal ergänzt: Bewegung ist nicht nur Quelle, Bewegung IST Leben! Das Thema war damit gesetzt und wurde von Dr. Alexis Lion, Direktionsbeauftragter und Koordinator

der *Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (ALSS)* (s. auch www.sport-sante.lu) anschließend in seinem spannenden Vortrag aufgegriffen und fortgeführt. Dr. Lion ermöglichte auf fundierte Weise



**Bewegung ist mehr als nur ein Wort:
Praktische Übungen und
Tanzimprovisationen machten das
Konzept Kinaesthetics lebendig**



**Überzeugender Gastredner:
Dr. Alexis Lion (ALSS)**



den theoretischen Einstieg und wies u.a. darauf hin, welche fatalen Folgen Bewegungsmangel nach sich ziehen kann. So gilt körperliche Inaktivität als vierthäufigste Todesursache weltweit, nach Bluthochdruck, Rauchen und Diabetes und noch vor Übergewicht und Alkoholmissbrauch. Anders ausgedrückt: 10% aller Todesfälle sind

auf akuten Bewegungsmangel zurückzuführen. Regelmäßige körperliche Aktivität, und damit ist keinesfalls Hochleistungssport gemeint, kann dagegen Erkrankungen wie z.B. Demenz, Depressionen, verschiedenen Krebsformen, Hüftfrakturen, Diabetes 2 oder kardiovaskulären Beschwerden erfolgreich vorbeugen. Positive Aus-

wirkungen lassen sich dabei nicht nur auf der körperlichen, sondern auch der mentalen, emotionalen und sozialen Ebene beobachten.

Insbesondere Pflegekräfte, die, so Dr. Lion, überdurchschnittlich oft im Vergleich zu anderen Berufsgruppen unter physischen und psychischen



Die Tagung gab neben viel Bewegung auch Gelegenheit zu Austausch und Reflexion

Belastungen bzw. Krankheiten leiden, sollten darauf achten, sich *gut* zu bewegen. Auch wenn sie im Rahmen ihrer Tätigkeit kaum über Bewegungsmangel klagen können, ist die oft unachtsame, rein funktionale Art und Weise, eventuell gekoppelt mit Rauchen und unausgewogener, unregelmäßiger Ernährung, für Körper und Seele kontraproduktiv.

Genau hier setzt das Konzept Kinaesthetics an, das Qualität und Achtsamkeit unserer Bewegung im professionellen, aber auch privaten Alltag in den Mittelpunkt stellt (s. Kasten). Auch in Luxemburg machen sich immer mehr Institutionen aus dem Pflegebereich auf den Weg, entsprechende Lernprozesse zu initiieren. So gaben während der Tagung Arbeitsgruppen unter der Leitung von Dorothee Lichtenthal (Servior „Schlassbléck“ Vianden) sowie Marion Gaub, Steffi Klotz und Frank Allard („Haus Am Klouschter“ Mondorf) anhand von Plakaten Einblick in haus-

interne Projekte in der Altenhilfe und Behindertenarbeit. Sie zeigten auf anschauliche Weise, wie vor allem auch pflegebedürftige Menschen von Kinaesthetics profitieren können, dank dessen sie eigene Ressourcen und Kompetenzen erfolgreich (wieder) entdecken können.

In einem praktischen Lernzyklus mit drei verschiedenen Workshops unter Leitung von Viviane Fischbach, Barbara Delville-Pirlot, Mary Weisser-Cassao, Carole Buck, Daniela Bohn und Frank Allard beschäftigten sich dann auch die Teilnehmer der Tagung aktiv mit Themen wie „Schwerkraft: Freund oder Feind?“, dem Wahrnehmen und Erkennen von Möglichkeiten des eigenen Bewegungsradius sowie der unterstützenden Möglichkeiten, die uns Arme und Beine im Hinblick auf Bewegung bieten. Letztere ist das Fundament all unserer Aktivitäten im Alltag und es wurde deutlich, wie wichtig es ist, sich ein Leben lang achtsam damit zu beschäftigen.

WAS IST KINAESTHETICS?

Kinaesthetics ist ein Bildungssystem, das von den US-Amerikanern Dr. Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch ab Ende der 70er Jahre entwickelt wurde. Es stellt die Rolle der eigenen Bewegung in den Mittelpunkt, um Gesundheits- und Lernprozesse ein Leben lang zu unterstützen.

Die Anwender erfahren, wie sie die Vielfalt ihrer Bewegungsmöglichkeiten entwickeln und nutzen, um ihre Fähigkeiten im alltäglichen oder professionellen Tun stets neu anpassen zu können.

Im Gesundheitswesen lernen sie, gesund und achtsam mit ihrem eigenen Körper im Alltag umzugehen.

Betreute Menschen werden durch gezieltes Führen und Folgen dabei begleitet, neue Bewegungswege selbst zu gestalten und auf diese Art ihre inneren Prozesse im Hinblick auf die eigene Gesundheit, Selbstvertrauen und Wohlbefinden effektiv zu beeinflussen.

Mehr Infos auch auf:



www.kinaesthetics.lu

Abschluss des intensiven Tages, der viel Gelegenheit zum Austausch und Ausprobieren gab, war eine spontane Tanzimprovisation, angeregt von der Tänzerin und Choreographin Sabine Sauer. Ein besonderer Dank gilt neben all den Mitwirkenden des Organisationskomitees der Übersetzerin Micheline Pirlot, die für sprachliche Unterstützung sorgte sowie dem Kinaesthetics-Joker Nico Schneider, der sich um einen reibungslosen Ablauf kümmerte. «

FEEDBACK

WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD

Vom intelligenten Umgang mit Emotionen



In dem praxisorientierten Seminar unter der Leitung von Ulrich Niewind wurde den Teilnehmern vermittelt, wie sich komplexe emotionale Situationen erfolgreich bewältigen lassen und professionelle Handlungskompetenz im Sinne einer angewandten „emotionalen Intelligenz“ vertieft werden kann. Immer mit dem Ziel, dass aus konfliktgeladenen „Mücken“ gar nicht erst unüberwindliche „Elefanten“ werden. »

WIE SIND SIE AUF DIESES SEMINAR AUFMERKSAM GEWORDEN?

- » Auslage auf der Arbeit; ich habe mich sofort angesprochen gefühlt
- » Info vom Arbeitgeber
- » sehr interessanter Titel
- » RBS Homepage
- » durch meinen Chef, Kontext Mitarbeitergespräch/persönliche Entwicklung
- » Emotionen sind ein schwieriges Thema, das ich besser verstehen wollte
- » Flyer vom RBS, Neugier, interessantes Thema

WAS HAT SIE PERSÖNLICH AM STÄRKSTEN BEEINDRUCKT?

- » auf mein Inneres besser zu hören
- » psychologische Hintergrundinfos; Beispiele Körpersprache
- » offene Teilnehmer; dynamischer Ablauf



Ulrich Niewind

begeisterte die Teilnehmer mit viel Kompetenz und Empathie

- » super Leitung vom Kurs; Dreieck-Kommunikation und Riemann-Modell
- » ich habe gelernt, bewusster mit meinen eigenen Emotionen umzugehen bzw. sie zu erkennen
- » wie man durch kleine Satzänderungen oder Gesten Situationen entschärfen kann
- » Gruppenarbeit, persönliche Erfahrungen der Teilnehmer, Erklärungen zu den Situationen
- » Ruhe und Offenheit des Seminarleiters

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

- » sehr viel Austausch mit den anderen Seminar-Teilnehmern; nicht zuviel Theorie, sehr viele Beispiele
- » vielfach angesprochene Themen der Kommunikation im zwischenmenschlichen Bereich
- » die Möglichkeit, persönliche Probleme und Angelegenheiten zu reflektieren und diese nach jedem Abschnitt des Seminars nochmal in Frage zu stellen
- » offene Gespräche und lockere Stimmung in der Gruppe
- » Vielfältigkeit und Austausch von persönlichen Erfahrungen
- » sehr lockere und gut verständliche Präsentation
- » viele Beispiele und nicht nur Powerpoint und Texte
- » Empathie des Seminarleiters

WELCHE NEU ERWORBENEN KENNTNISSE KÖNNEN SIE AN IHREM ARBEITSPLATZ IN DIE PRAXIS UMSETZEN?

- » Körpersprache beobachten und anwenden
- » mit Besonnenheit für sich und andere zu agieren und zu reagieren
- » die Geschichte des zu betreuenden Menschen wahrnehmen, um sie besser im Alltag zu begleiten; Werte überprüfen, um so die emotionale Einstellung besser zu steuern
- » erstmal „das Problem“ anzugehen; bevor ich sofort einen Elefanten mache, auch mal an die Mücke denken
- » sachlicher mit Situationen umzugehen, nicht persönlich zu werden
- » manche Situationen aus anderen Perspektiven zu betrachten, andere Wahrnehmungen
- » dass es mir möglich ist, „meine“ Mücken zu kontrollieren, aber nicht die von den anderen
- » öfter mal probieren, eskalierende Situationen zu bremsen; bei Problemen in ruhigen Zeiten mit dem betreffenden Mitarbeiter zu reden und Standpunkte zu erklären, aber auch andere Standpunkte anzunehmen
- » schwierige Situationen aus einer Metaebene wahrzunehmen, um konstruktive Lösungen zu finden; Wahrnehmung von dem, was tatsächlich ist, ohne zu interpretieren
- » sich selber „zurücknehmen“ und probieren im Jetzt zu sein
- » nicht alles zu meinem Problem zu machen

SEMINARKALENDER /

AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCMC14/18

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

CULTURE GASTRONOMIQUE EN INSTITUTION

Termin(e)/Date(s):

1 – 2 octobre 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Personnel soignant, de l'hôtellerie et de la cuisine

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Dominique Thiriet

La culture gastronomique est un concept intégratif d'accompagnement de la personne âgée. La cuisine est autonome, mais en même temps elle fait partie intégrante des domaines soignants, thérapeutiques, culturels et ménagers. Cuisiner et servir un repas est bien plus qu'une simple tâche de travail journalier.

La planification commune des repas, l'adaptation individuelle des repas aux besoins physiques et physiologiques des résidents, la confection des repas, le service, la communication avec les résidents, le travail interdisciplinaire, font également partie de la réussite d'un repas.

Ziel/But:

L'objectif de la formation est de sensibiliser le personnel de l'hôtellerie ainsi que le personnel soignant sur la diversité des tâches liées aux repas.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Français

Ref.: FCPIC07/18 B

Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR

FORMATION PSYCHOGÉRIATRIQUE SEQUENCES VIDEOS (B)

Termin(e)/Date(s):

9 octobre 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Tous les soignants ayant des bonnes connaissances de base concernant la démence

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Maurice Goebel



Quatre films vidéo de 10 minutes chacun présentent une situation typique de comportements provocants: tapage, accusation de vol, fugue et jeu avec les excréments.

Dans un premier temps un échange est fait autour de l'origine de la problématique et des sentiments suscités par de telles situations. Ensuite il s'agit de trouver ensemble des solutions pour faire face à ces comportements provocants. Pour terminer, chaque film donne des explications et indications utiles qui viendront compléter les réflexions personnelles et celles du groupe.

Ziel/But:

Développer une approche professionnelle afin de faire face aux situations provocantes.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Français

SEMINARKALENDER /

AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPC12/18

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

BASALE STIMULATION – Die Sinne erwecken

Termin(e)/Date(s):

11. – 12. Oktober 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Menschen mit eingeschränkter oder gestörter Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation betreuen und pflegen

Basale Stimulation ist ein Konzept, das ursprünglich von dem Sonderpädagogen Andreas Fröhlich entwickelt wurde. Gemeinsam mit der Krankenschwester und Diplom-Pädagogin Christel Bienstein wurde dieses Konzept in den 80er Jahren in die Erwachsenenpflege übertragen und ist in vielen Bereichen der Pflege etabliert.

Bienstein und Fröhlich entdeckten, dass apallische und komatöse Menschen ebenso das elementare Bedürfnis nach Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation verspüren, dabei in ihrem Erleben jedoch stark beeinträchtigt sind und sich ohne gezielte Anregung weitere Schädigungen einstellen können.

Ziel/But:

Basale Stimulation kennenlernen und praktische Erfahrungen für die Übertragung in den Pflegealltag gewinnen.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Deutsch

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Petra Sebastian

Ref.: FCPC16/18

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

FIT IM KOPF! Gedächtnisstärkende Übungen für alte Menschen

Termin(e)/Date(s):

16. – 17. Oktober 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Älteren Menschen geht es beim Gedächtnistraining vor allem um den Erhalt ihrer kognitiven Fähigkeiten, geistige Anregung, angemessene mentale Herausforderung oder anspruchsvolle Unterhaltung. Gedächtnistraining soll Freude bereiten, den Geist spielerisch anregen, dass Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigern und Menschen miteinander in anregenden Kontakt bringen.

Anhand von Trainingsbeispielen für unterschiedliche Gedächtnisfunktionen werden Möglichkeiten vorgestellt, die den jeweiligen Ressourcen der Betroffenen entgegenkommen. So können unterschiedliche Zielgruppen (rüstige Senioren, Menschen mit Demenz, Bettlägerige...) angesprochen und deren Gedächtnis spielerisch angeregt werden.

Ziel/But:

Planung und Durchführung von Gedächtnistrainings- und Aktivierungsstunden.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Deutsch

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Karin Platje

Ref.: FCPC08/18

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

WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE „TRAIN THE TRAINER“

Termin(e)/Date(s):

18. Oktober 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Interne Ausbilder, die in der Luxemburger Altenhilfe tätig sind

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00



Referent(in)/Responsable de la formation:

Simon Groß

Die Pflege älterer Menschen führt oft zu schwierigen Situationen, da manche Verhaltensweisen sehr belastend sein können.

Ausbilder benötigen viel Feingefühl sowie das Bewusstsein, dass Mitarbeiter angesichts herausfordernden Verhaltens die Kompetenz benötigen, innere Widerstände zu überwinden und dennoch empathisch zu bleiben.

In dem Workshop wird zunächst der didaktische Einsatz von vier Videofilmen vermittelt, die exemplarisch typisch herausfordernde Situationen darstellen: Klopfen, Bezeichnung des Diebstahls, Fortlaufen und mit Kot schmieren.

Im zweiten Teil wird ein Poster als didaktisches Mittel zur Vermittlung von Grundkenntnissen zum Thema Demenz vorgestellt. Auf diesem sind die zentralen Elemente dargestellt, die innerhalb der Basis-Schulung Demenz thematisiert werden sollen.

Ziel/But:

Einsatz spezifischer didaktischer Mittel kennen- und anwenden lernen.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Luxemburgisch

Ref.: FCPC17/18

Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR

DEN TAG FÜR IMMOBILE MENSCHEN BUNTER GESTALTEN

Termin(e)/Date(s):

18. Oktober 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Karin Platje

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

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

Ziel/But:

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

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Deutsch

SEMINARKALENDER /

AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCMC09/18

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

LES PROFILS NUANCES®: Apprenez à adapter votre style de communication

Termin(e)/Date(s):

22 – 23 octobre 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Toute personne désireuse d'améliorer sa communication professionnelle

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Florence Tollet

Vos messages ont régulièrement du mal à passer? On vous dit trop direct dans votre manière de parler? Ou vous vous sentez plutôt incompris ou peu convaincant? Et si vous appreniez à dire les choses autrement?

Les Profils Nuances®, outil simple et ludique, vous éclairent sur votre mode de fonctionnement et celui des autres. Ils vous permettront de comprendre de quoi votre interlocuteur a besoin pour être ouvert à la discussion et comment vous comporter et adapter votre communication en fonction de l'autre. Si vous souhaitez améliorer vos relations professionnelles, gagner en force de persuasion et prévenir les conflits, cette formation est pour vous!

Ziel/But:

- Apprendre à mieux se connaître, à comprendre son mode de fonctionnement
- Savoir identifier les différents types de personnalités dans son entourage
- Apprendre à adapter son mode de communication en fonction des personnalités de chacun

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Français

Ref.: FCMC16/18

Preis/Prix (MwSt./TTC): 15,00 EUR

CONFERENCE: Préparation à la retraite – Comment donner un (autre) sens à ma vie?

Termin(e)/Date(s):

24 octobre 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Toute personne candidat(e) à la retraite

Zeit/Horaire:

14.00 – 18.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Liliane Charenzowski

Alors que nous passons du temps à planifier notre retraite financièrement, combien de temps consacrons-nous à réfléchir aux aspects émotionnels, aux conséquences relationnelles et domestiques de notre départ à la retraite? Préparer la retraite c'est profiter tout de suite de ce nouveau temps qui nous est donné.

Quel est le meilleur moment pour y réfléchir? En général un à trois ans avant la date de départ prévue. Ce délai vous donne tout le temps nécessaire pour réaliser la transition: transmettre ce que vous voulez laisser à vos successeurs et préparer votre prochain projet qui donnera du sens à votre retraite.

Ziel/But:

Assurer la transmission de son savoir, de son expérience vis-à-vis de son entreprise et préparer sereinement la prochaine étape de sa vie.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Français

Ref.: FCMC12/18

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

SMOOTH FOOD & FINGER FOOD

Termin(e)/Date(s):

6 – 7 novembre 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Services cuisine et soins

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

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. Les résidents atteints de dysphagies, de problèmes de mastications, mais aussi ayant une apraxie ou une agnosie ont également le droit de se voir servir un repas à texture adapté à leurs besoins.

Finger Food est un concept permettant aux personnes qui ne peuvent ou ne savent plus – pour des raisons psychiques et/ou physiques – utiliser leurs couverts afin de se nourrir de façon autonome et digne tout en utilisant leurs mains. Il est une partie intégrante du concept Smooth Food et signifie se nourrir directement de la main à la bouche.

Ziel/But:

Connaître les deux approches qui permettent aux résidents de retrouver une partie de leur autonomie, de leur indépendance et surtout le plaisir de manger au cours du repas.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Français

Ref.: FCPC13/18

Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER PALLIATIVE CARE

Termin(e)/Date(s):

7. November 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Aromatherapie für Fortgeschrittene

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Friedlinde Michalik

Ätherische Öle können bei schwerkranken Menschen in der letzten Lebensphase für mehr Wohlbefinden, Entspannung und ggf. Schmerzlinderung sorgen. Die Teilnehmer sollten über Vorkenntnisse in der Aromatherapie verfügen sowie ein Handtuch, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Ziel/But:

- Aromapflege bei unheilbaren Erkrankungen
- Vorstellung ausgewählter ätherischer Öle die Angehörigen, Patienten und Pflegenden Kraft und Trost spenden können
- Basalstimulierende Einreibungen für Menschen in der letzten Lebensphase

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Deutsch

SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPC23/18

Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR

GEWALT IM KONTEXT DEMENZ

Termin(e)/Date(s):

9. November 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

MitarbeiterInnen der Pflege und Begleitung älterer Menschen

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Denis Mancini

Gewalt im Kontext der Demenz ist eines der letzten Tabuthemen im Berufsalltag von Pflegekräften. Die vorhandenen Daten – sowohl von Gewalt gegen Pflegebedürftige als auch gegen Pflegenden im professionellen und familiären Bereich – liefern derzeit nur einen ungefähren Einblick in die brisante Situation. Dies kann vielfältige Gründe haben: unterschiedliche Definitionen darüber, was unter Gewalt eigentlich verstanden wird, persönliche Scham und Hilflosigkeit sowie mangelnde Möglichkeiten, diese Problematik zu thematisieren und sich darüber offen auszutauschen.

Ziel/But:

Bessere Kenntnisse erwerben und präventive Herangehensweisen erlernen.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Luxemburgisch

Ref.: FCPIC06/18 B

Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR

WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE VIDEOSEQUENZEN (B)

Termin(e)/Date(s):

14. Novembre 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung mit allgemeinen Vorkenntnissen zum Thema Demenz

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Alain Tapp



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

Gemeinsam soll erarbeitet werden, wie man angemessen mit solch schwierigen Momenten umgehen kann. Zunächst anhand eines persönlichen Feedbacks sowie einer anschließenden vertieften Analyse mit dem Dozenten und der Gruppe. In jeder Video-Sequenz werden abschließend Erklärungen und nützliche Hinweise gegeben, um die eigenen Reflexionen sowie die der Gruppe zu ergänzen und zu vervollständigen.

Ziel/But:

Professioneller Umgang mit herausfordernden Situationen.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Luxemburgisch

Ref.: FCMC21/18

Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR

DEESKALATION IM ALLTAG – Wer wird denn gleich in die Luft gehen?

Termin(e)/Date(s):

19. November 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Alle Interessierten

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Joachim Wolff

Im Alltag erleben wir immer wieder Momente, die schnell aus dem Ruder zu geraten scheinen und emotional extrem aufgeladen sind. Dabei werden manchmal zumutbare Grenzen überschritten und konstruktive Auseinandersetzungen erschwert.

Bei der Konfrontation mit aggressivem Verhalten sollten wir uns bewusst machen, dass es stets aus einem bestimmten Grund erfolgt und eine gewisse Intention beinhaltet. Erst wenn man beide Aspekte erkennt und versteht, kann man in einer hoch angespannten Situation deeskalierend reagieren.

Ziel/But:

- Wie kann ich eine akut angespannte Situation erfolgreich entschärfen? (Distanzkontrolle, verbale Deeskalation)
- Besserer Umgang mit Stressbelastung und höhere Frustrationstoleranz
- Hilfreiche Hinweise zu Kommunikation und Gesprächsführung zur Klärung und Entlastung

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPC14/18

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

UMGANG MIT ÄLTEREN, PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN

Termin(e)/Date(s):

20. – 21. November 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Frans Meulmeester

In dem Seminar sollen den Teilnehmern zum einen mehr Kenntnisse im Hinblick auf psychische Krankheiten vermittelt werden, zum anderen soll ihnen die Rolle des eigenen Verhaltens bewusst gemacht werden, die die Beziehung zu den Klienten beeinflussen kann. Der Schwerpunkt wird darauf liegen, wie man die eigene Persönlichkeit als „Instrument“ innerhalb der Beziehung zu psychisch kranken Menschen einsetzen kann. Außerdem sollen konkrete Beispiele und Fragen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmer besprochen werden.

Ziel/But:

- Mögliche Hintergründe von psychischen Krankheiten sowie verschiedene Formen von Psychopathologien verstehen und einen angemessenen Umgang damit lernen
- Den Einfluss des eigenen Verhaltens auf psychisch kranke Menschen erkennen
- Die Bedeutung der „Selbst-Fürsorge“ (Umgang mit Emotionen, Irritation, Angst, Spannungen, Kummer etc.)
- Herausforderungen wahrnehmen, die der Umgang mit psychisch kranken Menschen für die Zusammenarbeit und das Arbeitsklima mit sich bringen kann

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Deutsch

SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPC26/18

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

EFFIZIENTE DOKUMENTATION UND PFLEGEPLANUNG

Termin(e)/Date(s):

22. – 23. Novembre 2018

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus der Pflege

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Anne-Marie Hanff

NEU!

Die Theorie der Pflegedokumentation und Pflegeplanung wird mittlerweile in jeder Basisausbildung vermittelt. Ihre optimale Umsetzung kann jedoch, erschwert durch Alltagsroutinen oder einen engen zeitlichen bzw. personellen Kontext, oft eine Herausforderung darstellen.

- *Pflegeanamnese und Tagesdokumentation: Welche Informationen sind wichtig? Welche sind überflüssig?*
- *Wie können Informationen eindeutig und professionell dokumentiert werden? Welche Strukturen gibt es?*
- *Wie stelle ich Pflegediagnosen und wie priorisiere ich diese? Wie können die KollegInnen nachvollziehen, was für welchen Bewohner wichtig ist?*
- *Wie kann ich sicherstellen, dass die dokumentierte Pflegeplanung im Alltag auch umgesetzt wird?*

Ziel/But:

Effiziente Umsetzung von Dokumentation und Pflegeplanung.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Luxemburgisch

Ref.: FCMC10/18

Preis/Prix (MwSt./TTC): 360,00 EUR

WIRKSAM FÜHREN MIT EMPATHIE

Termin(e)/Date(s):

28. – 30. November 2018, 25. Januar 2019

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter in leitenden Positionen

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Andrea Hoberg

In der Hektik unseres Alltags mit seinen vielfältigen Aufgaben und Veränderungen kann es passieren, dass wir den Zugang zu unserer Empathie verlieren. Wer Menschen für gemeinsame Ziele begeistern möchte, braucht jedoch die Fähigkeit, sich in ihr Denken und Fühlen hineinversetzen zu können. Empathie im Umgang mit sich selbst und anderen ist daher im Führungsalltag ein zentraler Erfolgsfaktor.

- *Grundlagen der Empathie*
- *Hinderliche Überzeugungen erkennen und auflösen*
- *Neue Verhaltensstrategien entwickeln*

Ziel/But:

Durch Empathie wertschätzende Beziehungen aufbauen, Vertrauen schaffen, respektvollen Umgang fördern und die Loyalität und Leistungsbereitschaft erhöhen. Die Teilnehmer erleben, wie sie ein positives und gesundes Arbeitsklima herstellen sowie ihre Führungskompetenzen erweitern und bereichern können.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPC13/19

Preis/Prix (MwSt./TTC): 270,00 EUR

DER EINSATZ VON MUSIK IN DER ALTENPFLEGE

NEU!

Termin(e)/Date(s):

21. & 28. Januar, 4. März 2019

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Zielgruppe/Groupe cible:

Alle Mitarbeiter, die in der Betreuung von alten Menschen arbeiten

Referent(in)/Responsable de la formation:

Cathy Schmartz

Musik setzt auf subtile Weise Emotionen und Erinnerungen frei. Gerade bei Personen mit eingeschränkter sprachlicher Kommunikation, wie z.B. demenziell veränderten Menschen ist sie ein hochwirksames Medium, um Vergessenes wieder aufleben zu lassen und neue Wege der Kommunikation und Ansprache zu finden. Auf diese Weise entsteht für den alten Menschen – aber nicht nur für sie oder ihn – ein Mehr an Lebensqualität. Auch in der palliativen Betreuung kann durch Musik eine Atmosphäre geschaffen werden, um die spezifischen Bedürfnisse von Menschen an ihrem Lebensende angemessen zu erfüllen.

Ziel/But:

Einsatz und Wirkung von Musik in der Altenhilfe verstehen und sinnvoll anwenden.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Luxemburgisch

Ref.: FCMC06/19

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

WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD

Termin(e)/Date(s):

22. Januar – 12. Februar 2019

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.

- Wie Emotionen entstehen und welchen Nutzen sie haben
- Wie Gedanken zur Klarheit im Denken werden
- Vom Umgang mit Emotionen im Unterschied zu Gefühlen
- Emotionale Intelligenz
- Unterschiedliche Ebenen des Bewusstseins
- Kommunikation, die Kunst des Verbalisierens
- Die 5 Schritte zur Klärung von Konfliktsituationen

Ziel/But:

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

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Deutsch

SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPC12/19

Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR

PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN IM ALTER – Mögliche Therapien & Medikamente

Termin(e)/Date(s):

6. Februar 2019

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Dr. Bernd Wauschkuhn

In den letzten Jahren werden Mitarbeiter der ambulanten und stationären Altenhilfe immer häufiger damit konfrontiert, dass Pflegebedürftige psychiatrische Erkrankungen oder starke Suchtprobleme aufweisen. Aufgrund ihrer außergewöhnlichen Verhaltensauffälligkeiten sind Pflegekräfte von diesen Betroffenen oft heraus- und manchmal auch überfordert. Das kann zu einem Gefühl der Hilflosigkeit gegenüber solchen Klienten führen, da sich deren überraschende Verhaltensweisen auf den ersten Blick oft nur schwer erklären, geschweige denn beeinflussen lassen. Doch das muss nicht so sein.

Die Gerontopsychiatrie beschäftigt sich explizit mit psychiatrischen Erkrankungen im Alter. Sie kann dazu beitragen, diese besser zu verstehen und mit Betroffenen anders umzugehen. Das reduziert nicht nur deren problematisches Verhalten, sondern erhöht auch das Wohlbefinden bei Betroffenen und Mitarbeitern.

Ziel/But:

Besseres Verständnis im Hinblick auf psychiatrische Erkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCMC17/19

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

AUF DEN PUNKT GEBRACHT – Klar, einfach und direkt kommunizieren

Termin(e)/Date(s):

14. – 15. März 2019

Zielgruppe/Groupe cible:

Alle Interessierten

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:

Andrea Hoberg

„Stil ist die Fähigkeit, komplizierte Dinge einfach zu sagen – nicht umgekehrt.“ Dieses Zitat des französischen Schriftstellers Jean Cocteau bringt es auf den Punkt: Wem es gelingt, selbst komplexe Sachverhalte klar, kurz und präzise zu formulieren, dem schenkt man gerne seine Aufmerksamkeit. Denn gerade in der beruflichen Kommunikation ist es häufig erforderlich, seine Anliegen deutlich und knapp zu formulieren. Einerseits, um sich Gehör zu verschaffen, und andererseits, um seine Zuhörer nicht mit zu vielen Worten zu überfordern.

In diesem Seminar trainieren Sie, mit wenigen gezielten und prägnanten Worten auszudrücken, worum es Ihnen geht. Ihr Kommunikationsverhalten wird wirksamer, Missverständnisse werden seltener und Sie sind zukünftig in der Lage, Ihre Interessen präzise, fokussiert und nachhaltig zu artikulieren.

Ziel/But:

Sie lernen komplexe Sachverhalte, kurz und präzise zu formulieren und verschaffen Sie sich damit Gehör in der beruflichen Kommunikation.

Ort/Lieu:

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

Sprache/Langue:

Deutsch

Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

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

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC14/18
CULTURE GASTRONOMIQUE EN INSTITUTION | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC07/18 B
FORMATION PSYCHOGÉRIATRIQUE SEQUENCES VIDEOS (B) | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC12/18
BASALE STIMULATION – DIE SINNE ERWECKEN | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC16/18
FIT IM KOPF! GEDÄCHTNISSTÄRKENDE ÜBUNGEN FÜR ALTE MENSCHEN | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC08/18
WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE „TRAIN THE TRAINER“ | Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC17/18
DEN TAG FÜR IMMOBILE MENSCHEN BUNTER GESTALTEN | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC09/18
LES PROFILS NUANCES®: APPRENEZ À ADAPTER VOTRE STYLE DE COMMUNICATION | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC16/18
CONFERENCE: PRÉPARATION À LA RETRAITE – COMMENT DONNER UN (AUTRE) SENS À MA VIE? | Preis/Prix (MwSt./TTC): 15,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC12/18
SMOOTH FOOD & FINGER FOOD | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC13/18
ÄTHERISCHE ÖLE IN DER PALLIATIVE CARE | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR |

Name / Nom

Straße / Rue

PLZ und Ortschaft / Code postal et ville

Tel. / Tél.

E-Mail

Institution

Rechnungsadresse / Adresse de facturation

Datum / Date

Unterschrift / Signature

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

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

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

RBS – Center fir Altersfroen asbl [Fortbildungsinstitut / Formation continue]

Boite Postale 32 – L-5801 Hesperange

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



Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

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

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC23/18
GEWALT IM KONTEXT DEMENZ | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC06/18 B
WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE VIDEOSEQUENZEN (B) | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC21/18
DEESKALATION IM ALLTAG – WER WIRD DENN GLEICH IN DIE LUFT GEHEN? | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC14/18
UMGANG MIT ÄLTEREN, PSYCHISCH KRAKEN MENSCHEN | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC26/18
EFFIZIENTE DOKUMENTATION UND PFLEGEPLANUNG | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC10/18
WIRKSAM FÜHREN MIT EMPATHIE | Preis/Prix (MwSt./TTC): 360,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC13/19
DER EINSATZ VON MUSIK IN DER ALTENPFLEGE | Preis/Prix (MwSt./TTC): 270,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC06/19
WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC12/19
PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN IM ALTER – MÖGLICHE THERAPIEN & MEDIKAMENTE | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC17/19
AUF DEN PUNKT GEBRACHT – KLAR, EINFACH UND DIREKT KOMMUNIZIEREN | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |

Name / Nom

Straße / Rue

PLZ und Ortschaft / Code postal et ville

Tel. / Tél.

E-Mail

Institution

Rechnungsadresse / Adresse de facturation

Datum / Date

Unterschrift / Signature

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

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

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

RBS – Center fir Altersfroen asbl [Fortbildungsinstitut / Formation continue]

Boite Postale 32 – L-5801 Hesperange

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



ABONNEMENT

**Coupon bitte vollständig ausfüllen
und einschicken an:**

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

Ja, bitte schicken Sie mir das

RBS-BULLETIN – Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen regelmäßig zu.
Ich bezahle für 3 Hefte pro Jahr nur 12 Euro inkl. Porto.
Der Bezug gilt zunächst für ein Jahr und verlängert sich automatisch,
wenn ich nicht vier Wochen vor Ablauf kündige.



Ihr Preis-Vorteil im Abonnement:

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

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

Name

Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ortschaft

Datum/Unterschrift

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

Teilnahmebedingungen für Seminare

Die Seminarübersicht enthält die Mehrzahl der Veranstaltungen, die zum Zeitpunkt der Drucklegung bereits geplant waren. Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage www.rbs.lu unter der Rubrik „Fortbildungsinstitut“.

Für alle hier angekündigten Seminare ist eine persönliche und unverbindliche Voranmeldung per Anmeldeformular (siehe Seminarkalender) oder telefonisch unter Tel.: 36 04 78-34 (Bereich Gerontologie und Psychogeriatric), bzw. 36 04 78-22 (Bereich Management) möglich. Eine Vorreservierung kann auch über unsere Homepage www.rbs.lu getätigt werden. Vorreservierungen sind bis 6 Wochen vor Seminarbeginn möglich.

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

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

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

Conditions de participation aux séminaires

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

Une préinscription aux séminaires est possible soit par l'envoi du coupon-réponse qui suit le calendrier des manifestations du Bulletin RBS, soit par au Tél.: 36 04 78-34 (volet 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.

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

VIVE LA RETRAITE

«IL FAUT RÉAPPRENDRE À ÊTRE»

Interview par **Annick Knepper** et **Vibeke Walter**

Alors que nous passons du temps à planifier notre retraite financièrement, combien de temps consacrons-nous à réfléchir aux aspects émotionnels, aux conséquences relationnelles et domestiques de notre départ à la retraite? Préparer la retraite, c'est profiter tout de suite de ce nouveau temps qui nous est donné. Liliane Charenzowski, psychologue et coach de vie, nous explique comment vivre sereinement ce cap important de notre vie.

Comment distinguez-vous les termes de «retraite» et «pension»?

Liliane Charenzowski: La retraite est différente de la pension, au sens où ce n'est pas le moment où le gouvernement vous verse votre pension mais bien celui où vous décidez d'arrêter votre vie professionnelle et/ou d'entamer un très grand changement. Certaines personnes ne prendront jamais leur retraite et travailleront jusqu'au bout. D'autres la prendront pour peut-être changer totalement de carrière. Et puis, il y a celles et ceux pour lesquels la retraite signifie vraiment la fin du travail et un moment où s'amorce une toute nouvelle vie.

D'après vous, quels sont les plus grands défis, voire difficultés auxquels nous nous voyons confrontés au moment de franchir le cap de la retraite?

L.C.: Il y a plusieurs niveaux de difficultés, c'est très individuel. Cer-

taines personnes s'y sont déjà préparées depuis longtemps. Elles ont d'autres activités, centres d'intérêt et disposent d'un réseau relationnel en-dehors du travail. En bref, elles ont anticipé et établi leur projet pour après. Et puis, il y a celles qui aiment leur travail et qui n'ont jamais pensé à ce qu'elles pourraient faire après. Pour ces personnes-là, l'idée d'arrêter de travailler, c'est comme mourir un peu.

Cela signifie-t-il que la retraite peut être vécue comme un naufrage/échec?

L.C.: Même davantage comme une petite mort. Pas par tout le monde évidemment. Mais ce cap s'avère surtout douloureux pour ceux qui ont tout investi dans le travail. Leur avenir leur apparaît subitement vide de sens. Ces personnes n'ont parfois pas de famille, pas ou peu d'amis et toute la reconnaissance leur venait de leur travail – ce qui disparaît du jour au lendemain à l'instant même où ils partent en retraite.

Ce phénomène n'affecte-il pas davantage les hommes?

L.C.: Auparavant, il est vrai que cela touchait surtout les hommes, mais étant donné que les femmes *baby-boomers*, qui sont nées entre 1945 et 1965, ont adopté un peu le même style de vie en s'investissant dans leur carrière et en négligeant leur vie privée, elles rencontrent dès lors les mêmes difficultés que leurs pairs masculins.

Comment et sur quoi travaillez-vous avec les personnes qui participent à vos séances de coachings et/ou ateliers? Dans quel état sont-elles en arrivant?

L.C.: Elles arrivent en général angoissées et en panique. Pour elles, la retraite signifie la fin d'un système de reconnaissance, la perte d'un statut et parfois même d'un réseau relationnel. Même en poursuivant d'autres activités, la reconnaissance conférée par le travail disparaît lorsqu'on quitte le monde professionnel et cela constitue



Liliane Charenzowski,
psychologue et coach de vie:
«Prendre la retraite est
à la fois un défi et une chance»

un manque. Et puis, pour certains, se pose aussi la question des conditions matérielles. Dans ces cas-là, je leur demande en individuel d'établir un budget dans lequel ils inscrivent tous les revenus dont ils disposent ainsi que l'ensemble de leurs dépenses récurrentes. Cette démarche très concrète permet de les sortir de leur état émotionnel, de faire taire leurs angoisses et de les ramener dans le rationnel par le biais de ce petit calcul qui les pousse à estimer leurs besoins financiers.

Ensuite, dans les ateliers, nous faisons une répétition générale du trajet habituel parcouru et vécu au moment de la transition travail – retraite. Bref, nous imaginons ensemble l'inimaginable, nous les invitons à se projeter dans l'avenir! Bien qu'ils soient conscients que la retraite est imminente, les participants sont la plupart du temps dans le déni, refoulent et rejettent l'idée de leur départ en retraite. Nous travaillons principalement les aspects du savoir, de la raison et des émotions. Il est bon de vivre ces émotions avant. Cela

concourt à préparer mais aussi à atténuer cette étape cruciale de la vie.

Comment aidez-vous les personnes à faire face à ces émotions bouleversantes?

L.C.: Cela peut se faire par différents types de jeux et d'exercices symboliques, ludiques et artistiques ainsi que par des échanges en dyade et en grand groupe. Certaines personnes, et plus particulièrement les hommes, n'ont pas de mots à mettre sur leurs émotions. Ils ont à apprendre un vocabulaire pour exprimer ce qu'ils ressentent. Dans les ateliers, toute une partie est consacrée à l'identification, la reconnaissance et l'expression des émotions ressenties à cet instant précis afin de pouvoir transposer et utiliser cette compétence pour mieux gérer les émotions qui surgissent au moment effectif du départ en retraite.

La retraite représente une véritable transition. Comment en définissez-vous les différentes étapes?

L.C.: Une transition comprend généralement trois grandes étapes. D'abord faire le deuil du passé, ensuite construire son nouveau projet. Entre les deux, il nous faut traverser une zone de turbulence émotionnelle dans laquelle on n'est pas encore en mesure de réaliser ce qui va commencer et parfois on ne sait pas comment terminer ce qui doit se terminer. Cette période est pourtant fondamentale, car c'est au cours de celle-ci, que s'élabore le projet. Cela n'est évidemment pas facile. Cer-

taines personnes peuvent tomber dans la dépression, mais heureusement, la plupart d'entre elles s'emploient à mettre à profit ce temps pour aller de l'avant et découvrir quelque chose de nouveau. J'interroge souvent mes *coachs* sur leurs rêves d'adolescents qui n'ont pour l'une ou l'autre raison peut-être pas pu être réalisés pleinement. Je les invite à rechercher ce qu'ils avaient identifié comme étant fondamental et essentiel pour eux à cette époque de leur vie et qu'ils pourraient réaliser maintenant. Certains rêves ne pourront peut-être plus être réalisés tel qu'on l'avait imaginé, mais on peut les aménager afin de s'en rapprocher.

Comment peut-on faciliter cette transition d'une vie à une autre?

L.C.: En mettant en place un rituel de départ, et, s'il n'en existe pas, ne pas hésiter à l'inventer! Dans notre société il n'y a plus ou peu de rituels pour marquer les étapes importantes de notre vie. C'est pourquoi, avec mes *coachs*, nous travaillons ensemble dans les ateliers sur les différents cérémoniels de départ envisageables. Je propose par exemple aux participants d'imaginer de se réunir autour d'un repas ou d'un apéro avec ceux ou celles avec qui ils ont aimé travailler et de leur demander de témoigner sur les qualités qu'ils ont particulièrement appréciées, voire admirées chez leur futur ex-collègue et que ce dernier fasse de même. On se manifeste ainsi réciproquement des signes de reconnaissance. Ceux-ci peuvent être extériorisés à travers d'images, de dessins, de collages et/ou de textes. Il s'agit ici de souligner le caractère précieux de

ce temps passé ensemble. Vous pouvez travailler la transmission de la même manière: énoncer une phrase, une valeur, une pensée personnelle qui vous tient à cœur et que vous souhaitez transmettre à votre successeur ou à quelqu'un de votre entourage qui démarre dans sa vie professionnelle.

SAVE THE DATE!

Le RBS organise une conférence avec Liliane Charenzowski

le 24 octobre 2018
de 14h à 18h à Itzig

«Préparation à la retraite – Comment donner un (autre) sens à ma vie?»

Liliane Charenzowski est psychologue et coach de vie, spécialisée notamment dans le domaine de la préparation à la retraite et de l'élaboration d'un «projet de vie» afin de réussir cette nouvelle tranche de vie.

Plus d'informations sur notre site:



www.rbs.lu

Et après?

Ne faut-il pas prendre du temps, du recul pour réfléchir?

L.C.: Si, d'autant plus que c'est la période où tout le monde s'inquiète pour vous. Votre entourage et notamment souvent les membres de votre famille, vont vous établir un planning de tâches afin que vous ne vous sentiez pas seul et que vous ne vous laissiez pas aller. Cela part d'une bonne intention mais vous devez aussi pouvoir dire non et fixer vos limites pour vous-mêmes. Vous devez veiller à ne pas vous oublier et réfléchir à ce qui est essentiel pour vous afin de vous sentir bien et en harmonie avec vos besoins et aspirations.

Quelle est pour vous la différence entre une activité et un projet?

L.C.: Il nous faut réapprendre à être et ne pas se contenter du *faire*. Actuellement, beaucoup de retraités ont des agendas de ministre, remplis de rendez-vous. La question à se poser est de savoir s'il vous reste suffisamment de temps pour vous. Souvent, les gens ont peur du vide et cumulent les activités. Les projets sont certes aussi des activités, mais toujours pourvues d'un but précis qui confère du sens à ce que vous faites. Cela va bien au-delà d'une occupation pour passer le temps. Définir et accomplir un projet va vous nourrir, vous procurer des ressources et donner du sens à votre vie. La plupart du temps, ce sens est en lien direct avec vos valeurs qui se sont construites lorsque vous étiez adolescent. La retraite vous procure une nouvelle liberté qui n'est cependant pas toujours facile à vivre, car vous devez subitement organiser la gestion de votre temps et de votre espace vous-même. Bien souvent,

il s'agit aussi de renégocier la vie de couple, le quotidien commun; prendre le temps de redécouvrir l'autre et réapprendre à communiquer avec lui.

Cette nouvelle étape n'est-elle pas en fait à la fois un défi à relever et une fabuleuse chance à saisir?

L.C.: Oui, c'est extraordinaire. Vous pouvez entièrement revoir votre vie, prendre le recul et le temps nécessaire pour vous redécouvrir et ne plus vous laisser contrarier et plomber le moral par tout ce qui ne va pas ou plus, mais au contraire constater tout ce qui va et vous renforcer en appréciant tout ce que vous pouvez encore faire, sans quoi vous allez être malheureux. Ne restez pas bloqué sur quelque chose, restez ouvert et adoptez une vision globale. Voyez les choses d'une certaine distance, ce qui permet d'obtenir une autre perspective de la vie.

Une fois, que vous aurez passé cette zone durant laquelle vous allez chercher à construire votre nouvelle vie, les choses se cristalliseront au fur et à mesure. Vous arriverez à voir clairement ce qui est important pour vous et développerez un vrai projet pour les années à venir. Nous avons ici une chance que les générations antérieures n'ont pas eue et que les générations d'après n'auront probablement plus. Il s'agit donc de bien en profiter. «



SENIORIE ST. JOSEPH

NEUBAU-ERÖFFNUNG CONSDORF

Am 4. Juni 2018 wurde der Neubau des Pflegeheims Seniorie St. Joseph (Zitha) im Beisein vieler Gäste offiziell eingeweiht. Hier stehen nunmehr 44 komplett möblierte Zimmer, die zusätzlich individuell gestaltet werden können, zur Verfügung. Der benachbarte Altbau wird momentan vollständig saniert, so dass Ende 2019 eine komplette Neueröffnung für die gesamte Einrichtung mit insgesamt 88 Betten gefeiert werden kann.

Das Pflegeheim zeichnet sich insbesondere durch sein Konzept für eine innovative Langzeitbetreuung chronisch mehrfach beeinträchtigter Abhängigkeitserkrankter aus, das durch regelmäßige psychiatrische Konsultationen sowie psychologische, ergotherapeutische und kine-siotherapeutische Betreuung ergänzt wird. Seit 2004 werde in dieser Hinsicht für Luxemburg Pionierarbeit geleistet, betonte Heimleiter Dr. Jean-Paul Steinmetz. Eine besondere Herausforderung stellen u.a. Bewohner mit Korsakow-Syndrom

dar, die weniger Pflege, aber deutlich mehr Betreuungsleistungen benötigen, was im Abrechnungssystem der Pflegeversicherung allerdings nicht immer ausreichend berücksichtigt wird.

Bürgermeisterin Edith Jeitz würdigte den Entschluss der Zitha-Gruppe, das Heim in Consdorf auszubauen, da es zum einen ein wichtiger Arbeitgeber, zum anderen seit Jahrzehnten zentraler Bestandteil des Dorflebens sei. Immerhin steht die heutige Seniorie St. Joseph Consdorf auf den Grundsteinen eines Klosters der Zitha-Schwestern, dessen Bau im Mai 1918 begann und im September 1919 fertiggestellt wurde.

Seit 100 Jahren waren die Ordensschwestern der Kongregation der Tertiär-Karmelitinnen in Consdorf aktiv und ermöglichten Altenhilfe und Krankenversorgung vor Ort. Edith Jeitz ließ es sich nicht nehmen, die anwesenden Ordensschwestern in Consdorf weiterhin jederzeit willkommen zu heißen. «



Finny Cazzaro im Gespräch mit Claude Gerin, dem Direktionsbeauftragten des Escher Altenheims Op der Léier

AUTORIN MIT 99 JAHREN

„LICHT & SCHATTEN“

Im Sommer stellte die 99-jährige Finny Cazzaro ihren zweiten Roman „Licht und Schatten“ im Escher Seniorenheim Servior Op der Léier vor. Seit ihrem offiziellen Autorendebüt vor drei Jahren hat die alte Dame nichts an Esprit verloren und vermag es nach wie vor, ihr Publikum mit ihrer Lebendigkeit und Wahrhaftigkeit in den Bann zu ziehen. Eine Frau, die mit fast 100 mitten im Leben steht. Finny Cazzaros zweites Buch ist so wie ihr Erstlingswerk „Bonz ënnen, Bonz uewen“ ein Kriminalroman fernab von jeder Schaukelstuhlromantik aus der guten alten Zeit. Im Mittelpunkt stehen zwei Familien, dessen Geschichten durch ihre Kinder Liss und Jacques untrennbar und schicksalhaft miteinander verbunden sind.

Mit „Licht und Schatten“ ist der Autorin ein spannendes und kluges Buch gelungen, voller Wirrungen, Haupt- und Nebensträngen und mit genau der richtigen Dosis an Lebensweisheiten, damit es nicht überladen und aufgesetzt wirkt. Es ist aber ebenso ein Roman einer Frau, die mit ihrem Leben im Einklang zu sein scheint. Und Finny Cazzaro schreibt auch mit 99 unermüdlich weiter. Ihr drittes Buch ist in Arbeit und soll zu ihrem hundertsten Geburtstag erscheinen. «

Das Buch „Licht und Schatten“, herausgegeben von SERVIOR, ist für 11 Euro in ausgewählten SERVIOR-Häusern erhältlich.

Mehr Informationen auf:
www.servior.lu

VORTRAG

DEMENZ UND PSYCHIATRIE IN ALTEN- UND PFLEGEHEIMEN



Auf große Resonanz stieß die Vortragsveranstaltung „Demenz und Psychiatrie in Alten- und Pflegeheimen“, die am 12. Juli 2018 im hauptstädtischen *Centre du Rham* stattfand. So waren rund 100 interessierte Teilnehmer der Einladung des Luxemburger Familienministeriums in Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz und dem RBS – Center für Altersfragen gefolgt.

Demenz sei so wie andere psychiatrische Erkrankungen nach wie vor ein

Angstthema, begründete Regierungsrat Pierre Biver die gewählte Thematik. Kampagnen wie „Gesond iessen, méi bewegen“ oder das Programm Demenz Prävention (PDP) sollten in Zukunft weiter gestärkt werden, um Pflege und kurative Maßnahmen reduzieren zu können. Professionelle Bildungsangebote, die im Rahmen der Weiterbildung Psychogeriatric abgehalten werden, bekommen zudem finanzielle Unterstützung seitens des Ministeriums. „Auch die Frage wie wir mit alternden

Obdachlosen oder Suchtkranken umgehen, wird immer virulenter und es gilt auch hier, entsprechende Modelle zu finden bzw. Projekte zu initiieren“, so Pierre Biver.

Univ.-Prof. Dr. Hans Förstl (Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Technische Universität München) gab anschließend fundiert Einblicke in die aktuellen Aspekte der Demenzbehandlung und -forschung. Aktuell entwickelt ein Drittel der Bevölkerung der westlichen Welt im Laufe ihres Lebens eine Demenz, aber nicht bei allen wirkt sich die Erkrankung in ihrer schwersten Form aus.

Gleichzeitig zeigen internationale Studien aber auch, dass die Tendenz rückläufig ist. Wahrscheinlich u.a. bedingt durch eine bessere Prävention bzw. Behandlung von Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Rauchen, Depression, Bewegungsmangel und Übergewicht. Bedauerlich sei dagegen die Tatsache, so Prof. Förstl, dass die Pharmaindustrie aufgrund ausbleibender durchschlagender Erfolge von me-

SAVE THE DATE

33. JOURNÉE DE GÉRONTOLOGIE

LE 3 OCTOBRE 2018 DE 14.00 À 17.30 HEURES

EduPôle Walferdange

Nouveaux concepts pour les services de gériatrie de demain

Les orateurs

- Prof. Dr. Ulrike HÖHMANN, Universität Witten / Herdecke
Lehrstuhl für „Multiprofessionelle Versorgung chronisch kranker Menschen“
„Innovative Versorgungskonzepte für fragile und multimorbide Senioren nicht nur im Krankenhaus“
Der Vortrag diskutiert neue Ansätze zur Verbesserung der Bedarfsgerechtigkeit des Klinikaufenthaltes für die zunehmende Gruppe multimorbider, kognitiv und körperlich gebrechlicher Patienten. Ausgehend von der aktuellen Forschungslage, werden vorrangig mit Bezug auf das Projekt „Versorgung von Menschen mit Demenz und chronischen Einschränkungen“ Konzepte aus den drei Gestaltungsbereichen: Räumlichkeiten, Interaktionen, Organisation vorgestellt.
- Dr Ana SANCHEZ, médecin gériatre - Hôpitaux Robert Schuman
- Dr René DONDELINGER, médecin gériatre - Centre hospitalier Emile Mayrisch
„Présentation des nouveaux concepts pour la gériatrie aiguë hospitalière“



Sous le patronage du Ministère de la Famille
Langues : luxembourgeois, allemand et français
www.algg.lu

SAVE THE DATE

dikamentösen Maßnahmen in naher Zukunft wahrscheinlich weniger in entsprechende Forschungen investieren werde. Der deutsche Experte warnte zudem vor Büchern wie „Die Alzheimer Lüge“ und dessen These, dass Alzheimer vermeidbar und ausschließlich von der eigenen Lebensweise abhängig sei. Eine gefährliche Theorie, die die Illusion erweckt, dass es jeder selbst in der Hand hat, ob er dement wird oder nicht.

Nichtsdestotrotz wies auch Prof. Förstl auf die „gefährliche Mischung von wenig Muskeln und viel weißem Fett“ hin und plädierte dafür, das menschliche Grundbedürfnis nach Bewegung auszuleben. Außerdem sollte man sich nicht ständig mit allzu einseitigem Gedächtnistraining beschäftigen, sondern möglichst viele unterschiedliche Dinge tun und lernen.

Sehr wichtig sei das Einhalten einer gesunden „Schlafarchitektur“, bei der es besonders bei alten Menschen oft hapere. So werden im Tiefschlaf neue Kanäle und Poren im Gehirn geöffnet und unerwünschtes, sprich als Ablagerung schädliches Eiweiß kann durch fließendes Gehirnwasser ausgespült werden. Am besten funktioniert dies übrigens, wenn man im Schlaf auf der rechten Seite liegt. Gänzlich abzuraten sei jedoch von Schlafmitteln und Alkohol, die einen tiefen, gesunden Schlaf eher behindern als fördern würden, unterstrich Prof. Förstl und schloss mit einem Zitat des chinesischen Gelehrten Lao-tse: „Der Weise schläft nicht ein, weil er es soll, nicht einmal, weil er es will, sondern weil er müde ist.“ Und für diese gesunde Müdigkeit sollte in der professionellen Altenhilfe durch ausgewogene Aktivitäten und Beschäftigung gesorgt werden.

Der in Ettelbrück tätige Neurologe und Gerontopsychiater Dr. Bernd Wauschkuhn erläuterte in seinem darauf folgenden Vortrag zunächst die wirtschaftlichen Einbußen, die auf-

grund von psychiatrischen Erkrankungen künftig entstehen: In Deutschland voraussichtlich 15% des Gesamtschadens im Jahr 2020. Sie seien zudem aber auch ein demographisches Problem, so sind 33-50% der über 90-Jährigen von einer Demenz und 17% der über 75-Jährigen von Depressionen betroffen.

Besorgniserregend sei auch die hohe Rate an Suiziden (34,4% pro 100 000 Einwohnern bei den über 85-Jährigen) sowie von Delir* (24% der älteren Krankenpatienten), das allzu oft nicht als solches erkannt und dessen Symptome mit denen einer Demenz verwechselt werden. „Dies geschieht in ca. 80% der Fälle eines Delirs, und manchmal erkennen Pflegepersonen es sogar eher als die Ärzte“, so die Erfahrung von Dr. Wauschkuhn. Rekordverdächtig ist in Luxemburg zudem die hohe Anzahl alter Menschen, die regelmäßig Psychopharmaka einnehmen (25%), wobei ca. 10% älterer Frauen mindestens einen Missbrauch betreiben. Traurige Spitzenreiter beim übermäßigen Medikamentenkonsum sind Benzodiazepine.

Eine eigene Gerontopsychiatrie gibt es hierzulande noch nicht, ein Mangel, der Dr. Wauschkuhn zufolge, dringend abgeschafft werden müsste. Wünschenswert wären ebenfalls regelmäßige Visiten durch einen Psychiater in Altersheimen. Auch dies ist bis dato eher die Ausnahme denn die Regel. Angesichts der Tatsache, dass fast die Hälfte der Bewohner von Luxemburger Pflegeeinrichtungen depressive Symptome aufweisen sowie auch hier eine immer höhere Anzahl psychiatrischer Erkrankungen zu verzeichnen ist, ein bedenkliches Vakuum. «

**siehe dazu auch
den Artikel der nationalen
Arbeitsgruppe Delir
im „Bulletin“ Nr. 84/2018*

DISKUSSION

L'EUROPE, MA SANTÉ ... ET MOI!



Unter diesem Motto organisierte im Juni die Luxemburger Vertretung der europäischen Kommission eine Diskussionsveranstaltung im Kapuzinertheater. Neben Gesundheitsministerin Lydia Mutsch ging EU-Kommissar Vytenis Andriukaitis, der für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit zuständig ist, engagiert auf die vielen Publikumsfragen ein.

Dabei konnten die Teilnehmer während der Veranstaltung ihre Fragen direkt über eine Internetplattform formulieren und bereits gestellte Fragen von anderen bewerten. Die Themen, welche die meisten Likes erhielten, wurden direkt von den Diskutanten aufgegriffen. Parallel konnte das Publikum über dieselbe Plattform zu bestimmten Fragestellungen seine Meinung äußern. Die Ergebnisse dieser Umfragen waren teilweise überraschend und zeigten auch die Meinungsvielfalt der anwesenden Teilnehmer.

Auf die Abschlussfrage, wie die EU mit dem Druck der Pharmaindustrie umgehe, antwortete Vytenis Andriukaitis überzeugt: „We do our best!“ «

SAVE THE DATE!

Am **11. Oktober 2018** finden in der Gemeinde Hesperange verschiedene Veranstaltungen im Rahmen der *Semaine de la Santé Mentale 2018* statt. Der Fokus liegt dabei auf der mentalen Gesundheitsprävention im Alter.

VORTRAG von Barbara Bucki

DIE GESUNDHEIT DER PFLEGENDE ANGEHÖRIGEN

mit Diskussion

Die Pflege eines geliebten Menschen stellt für die Angehörigen in der Regel eine enorme Herausforderung dar. Wenn die Pflegenden selbst bereits älter sind, ist es umso schwerer, diese Last zu tragen. Die Rolle, in der sie sich wiederfinden, fordert ein hohes Maß an Geduld, Hingabe und Zeit. Die eigenen Bedürfnisse werden dabei oft hintenangestellt. In diesem Vortrag soll auf die Gesundheitsrisiken, denen sich pflegende Angehörige tagtäglich aussetzen, hingewiesen werden. Der Fokus liegt dabei auf der Notwendigkeit einer angemessenen Selbstfürsorge und Unterstützung durch das Umfeld und die Gesellschaft.

Barbara Bucki ist als Diplom-Psychologin im *Service d'Information et de Prévention* der *Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale* tätig.

Anmeldung:

www.semainesantementale.lu

Sprache: französisch

Zeit: 18.30h – 19.00h

Ort: Salle Nicolas Braun
Hesperange

MUSIKALISCHE LESUNG

„DER ALTE MANN UND DAS MEER“

mit Johann von Bülow & Boulanger Trio

Zwei Tage, nachdem er aus einer Klinik, in der er wegen Depressionen behandelt worden war, entlassen wurde, erschoss sich der Pulitzer- und Literaturnobelpreisträger Ernest Hemingway am 27. Juli 1961. Seine Erzählung „Der alte Mann und das Meer“ kann als ein

Gleichnis für ein mühseliges Dasein verstanden werden. Johann von Bülow liest eine musikalisch untermalte Fassung der weltberühmten Erzählung. Außerdem wird von Bülow einen Ausschnitt aus dem Buch „Licht und Schatten“ der luxemburgischen Schriftstellerin Finny Cazzaro vortragen.

Johann von Bülow ist Theater- und Filmschauspieler und u.a. mit seiner Rolle in dem preisgekrönten Film „Das Fremde in mir“ bekannt geworden.

Boulanger Trio sind Karla Haltenwanger (Klavier), Birgit Erz (Geige) und Ilona Kindt (Cello). Das Trio wurde mehrfach international ausgezeichnet und gilt in der modernen Kammermusik als „unwiderstehlich“ (Die Welt).

Anmeldung:

www.semainesantementale.lu

Sprache: deutsch

Zeit: 20.00h – 22.00h

Ort: Centre Civique
Hesperange

FOTO-AUSSTELLUNG

IRIS

IRIS ist eine Initiative des Luxemburger Roten Kreuzes, die Freiwillige ausbildet und begleitet. Sie bietet Menschen, die sich isoliert fühlen, unabhängig von Alter, Kultur oder Herkunft, regelmäßige Besuche an. Gezeigt werden Bilder von vier Fotografen der Großregion (Patrick Galbats, Janine Unsen, Olivier Minaire und Jessica Theis), die im Rahmen der Arbeit von IRIS gemacht wurden. Sie variieren den Blick auf den älteren Menschen und stellen negative Stereotypen in Frage.

Zeit: 6.-28. Oktober 2018
(ganztägig)

Ort: Park Hesperange



CENTER FIR
ALTERSFROEN

GENERALVERSAMMLUNG

ERWEITERTES SPEKTRUM

Seit seiner Gründung im Jahr 1989 (damals noch unter dem Namen Service RBS asbl) setzt sich der RBS – Center fir Altersfroen auf nationaler und europäischer Ebene mit konkreten Maßnahmen und Kampagnen für die Verbesserung des Alternsprozesses ein. Konzentrierten sich die Aktivitäten zunächst vorrangig auf die Bereiche professioneller Fortbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte der Altenhilfe sowie Angebote für ältere Menschen im Rahmen der RBS-Seniorenakademie, hat sich der Wirkungskreis seither stetig erweitert.

So umfasst der RBS inzwischen die Bereiche Edition (u.a. mit Buchveröffentlichungen zur Luxemburger Zeit- und Alltagsgeschichte), angewandte Forschung (*Cellule de recherche*), Koordination der verschiedenen landesweit tätigen Clubs Seniors sowie interkulturelle Arbeit.

An Themen und Ideen mangelt es nicht, wie RBS-Präsidentin Danielle Knaff anlässlich der 29. Generalversammlung im April betonte. Es gelte, sich immer wieder neu zu positionieren und proaktiv über die Zukunft und Ausrichtung des RBS zu reflektieren. In diesem Sinne sind bereits die Vorbereitungen für das 30jährige Bestehen des RBS im kommenden Jahr in vollem Gang. “

„Was man als Kind geliebt hat, bleibt im Besitz des Herzens bis ins hohe Alter“.

Gibran, libanesisch-amerikanischer Maler, Philosoph und Dichter (1883-1931)



TOP IM TREPPENSTEIGEN



Neun Studierende der ETH Zürich und der „Zürcher Hochschule der Künste“ wollten es 2016 mit dem Rollstuhl „Scewo“ beim Cybathlon mit Entwicklern renommierter Hersteller und Hochschulen aus der ganzen Welt aufnehmen.

Was anfänglich „nur“ ein Rollstuhl war, der auch für Treppen ausgelegt sein sollte, wurde von den Bachelor-Studenten mit Hilfe einer innovativen Raupentechnik weiterentwickelt. Denn genau darauf zielt der Cybathlon ab.

Zu diesem Wettkampf treten Erfinder von Hochschulen und kommerziellen Unternehmen mit innovativen Hilfsmitteln an, um Menschen mit körperlichen Behinderungen das tägliche Leben zu erleichtern.

Das Team hatte gute Chancen, diesen Wettbewerb zu gewinnen, da ihr Rollstuhl nicht nur Treppen, sondern auch unebenes Terrain überwinden kann. Leider konnten sie nicht gewinnen, da während des Wettkampfs eine Fehlschaltung des Fahrers die Demonstration der außergewöhnlichen Performance jäh beendete. Inzwischen exis-

tiert ein schlichter, praktischer und funktionstüchtiger Prototyp mit Fahr-, Treppen- und Raupenmodus. „Scewo“ steht noch nicht zum Verkauf, soll aber Mitte 2019 auf den Markt kommen.



www.scewo.ch

A COKE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY?



Coca-Cola soll ungesund sein und u.a. Diabetes und Übergewicht verursachen. Die 104-jährige Amerikanerin Theresa Rowley aus Michigan ist da ganz anderer Meinung. Sie trinkt seit 1982 täglich eine Cola-Light und hält den Soft-Drink für den Grund ihrer Langlebigkeit: „Ich trinke das, weil ich das mag“, erklärt die erstaunliche alte Dame.

Diese These ist jedoch mehr als unwahrscheinlich. Ärzten zufolge gilt für Erwachsene, die täglich eine Dose Cola-Light oder mehr trinken ein dreimal höheres Risiko, eine Herz-Kreislauf-Krankheit zu bekommen. Theresa Rowley ist offenbar eine lebende Ausnahme dieser Regel.

VORSICHT DICKMACHER

24 Jahre lang haben Forscher der Harvard T. H. Chan School of Public Health mehr als 133.000 Amerikanerinnen und Amerikaner dahingehend untersucht, welches Obst und Gemüse sie essen – und wie sich ihre Wahl auf ihr Gewicht auswirkt. Dabei wurden andere gewichtsrelevante Faktoren wie Rauchen und Sport so weit wie möglich herausgerechnet.

Obst- und Gemüsesorten, die viele Kohlenhydrate enthalten – in Form von Zucker und /oder Stärke – lassen unseren Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen und wieder abfallen, sodass wir bald wieder Hunger bekommen. Andere dagegen, die ballaststoffreich sind und gleichzeitig einen niedrigen glykämischen Index aufweisen, wirken sich günstig auf unser Gewicht aus, weil sie uns lange satt machen.

Die Forscher fanden heraus, dass der Genuss von Beeren, Äpfeln, Birnen, Tofu/ Soja und Blumenkohl zur Gewichtsabnahme beiträgt genau wie Brokkoli, Rosenkohl und grüne Salate.

Stärkehaltige Gemüsesorten wie Mais, aber auch Erbsen und Kartoffeln sorgen dagegen tendenziell für eine Gewichtszunahme. Gleiches gilt für Bananen (viele Kohlenhydrate in Form von Zucker und Stärke) und Trauben – sehr süß, ergo stark zuckerhaltig.

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

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp