

September 2017

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

#82

Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen

# RBS BULLETIN



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

## INTERVIEW

## HIRNFORSCHER JOACHIM BAUER



Filmpremiere

„Ü100“

IN  
LUXEMBURG

**SCHWERPUNKT Palliative Geriatrie**

**SEMINARKALENDER** Fort- und Weiterbildung





ISBN: 978-99959-750-5-0

Nom grouse Succès vum éischte Band an der Serie „Eis 50er Joren“ geet et elo weider mam zweete Band.

A perséinlechen Temoignagë gräife mir Themen op, déi sech mat de Verännerungen an der Gesellschaft befaassen. No den Aschränkunge vun de Krichsjoren gouf no vir gekuckt, déi Jonk hunn sech ëm eng gutt Ausbildung beméit, a besonnesch bei de Meedercher hunn sech d'Perspektivë fir Studium a Beruff däitlech erweidert. Duerch den Ausbau vum öffentleche Verkéier an de Boom um Autosmarché sinn d'Leit méi mobil ginn, si konnten sech Aarbecht ausserhalb vun hiren Uertschafte sichen an hunn dës bei grouse Firmen an neien Industrie fonnt. Den Interessi ass och iwwer d'Grenze vum Land erausgaangen an déi europäesch Institutiounen hunn sech hei etabléiert.

**D'Buch huet 176 Säiten an ass mat ville Fotoen illustréiert.  
D'Texter sinn op Lëtzebuergesch an Däitsch.**

**D'Buch gëtt den 18. November  
op de Walfer Bicherdeeg presentéiert.**

**Dir kënnt et elo scho virbestellen,  
iwwer Tel. 36 04 78-1 oder op [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu).**



1. BAND

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

**wochelaang op der  
Bestseller-Lëscht**

ISBN: 978-99959-750-4-3

## EDITORIAL

# Außergewöhnliche Kunden

Vor einiger Zeit sprach mich die Köchin meines Lieblingsrestaurants an: „Sagen Sie mal, Sie sind doch Psychologe. Kann es sein, dass es in der letzten Zeit immer mehr Verrückte gibt?“ Verdutzt schaute ich sie an und fragte: „Wie meinen Sie das?“ „Naja, ich sehe immer öfter Menschen durch die Straßen gehen, die mit sich selbst reden oder laut vor sich hin schreien.“ Ich wagte noch leicht anzudeuten, ob diese Personen nicht vielleicht einfach telefonieren könnten. „Nein, nein, immer mehr Verrückte!“

Auch in der Altenpflege schleicht sich manchmal der Verdacht ein, dass das Verhalten von manchen Klienten anstrengender, ungewöhnlicher und auffälliger wird. Doch seit fast 20 Jahren sind Empfänger von Pflegeleistungen keine Bittsteller, keine Bedürftigen mehr. Sie wurden zu eigenverantwortlichen Kunden erklärt, denen Leistungen einer Versicherung zustehen, die wiederum von Altenhilfeanbietern erbracht werden. Hier zeigt sich auch das Paradox der Altenhilfe: Als pflegebedürftiger Mensch ist man Kunde, der Dienstleistungen erhält, die man vielleicht gar nicht veranlasst hat und nur bedingt oder nicht selbst bezahlt.

Doch dürfen solche Klienten auch psychiatrisch erkrankt sein? Denn unausgesprochen liegt der allgemeinen Dienstleistungslogik ja die Annahme zugrunde, dass sich Kunden an allgemeine soziale Normen halten und z.B. niemand belästigen oder tätlich angreifen. Doch was ist, wenn es welche gibt, die das nicht tun? In einem Restaurant wäre die Lösung ganz einfach: Sie würden rausgeworfen werden und ein Hausverbot erhalten. Das geht aber in Unternehmen der Altenhilfe so nicht.

Im Gegenteil, wenn ein Kunde der professionellen Altenhilfe eine *psychogeriatrische Beeinträchtigung* aufweist, dann hat er erst recht Anspruch auf Unterstützung. Trotzdem fällt er aus dem alltäglichen Rahmen und benimmt sich im Umgang mit Mitbewohnern und Pflegekräften oft unüblich. Auch in der „ganz normalen“ Altenhilfe verhalten sich einige Menschen zunehmend sozial auffällig oder werden sogar gewalttätig. Doch zur klassischen Vorstellung eines Dienstleistungsunternehmens passen solche Verhaltensweisen nicht, da sich die institutionellen Rahmenbedingungen und der Ausbildungsstand der Mitarbeiter noch zu wenig an dieser besonderen Klientel orientieren.

Weiß jeder, spricht aber keiner gerne darüber. Daher wird das Verhalten dieses Klientels häufig so *unauffällig* wie möglich gemacht. Teils durch Psychopharmaka oder durch Absonderung von Mitbewohnern. Da tritt oft unbemerkt das Ziel der Pflege, den psychischen Zustand des Betroffenen selbst zu verbessern, etwas in den Hintergrund. Weil aber alle Kunden ein Recht auf Unversehrtheit und ein sozial förderliches Umfeld haben, scheint es für manchen Mitarbeiter so, als sei das die einzige Lösung.



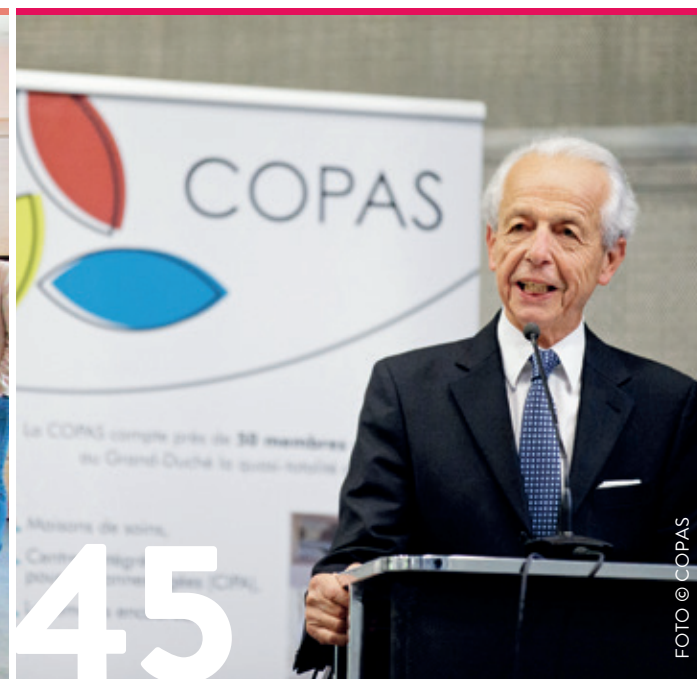
**Simon Groß**  
Direktor  
RBS – Center für Altersfroen

Unweigerlich geraten Mitarbeiter der professionellen Altenhilfe in eine Zwickmühle, wenn jeder Pflegebedürftige gleichermaßen als Klient behandelt werden soll. Einerseits soll jeder Kunde König sein und dessen Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen. Andererseits lassen sich manche Bedürfnisse von Menschen mit psychogeriatrischen Beeinträchtigungen oft gar nicht erfüllen, da diese auf Kosten anderer gehen könnten. Gleichzeitig darf niemand benachteiligt werden, da ja durch die Pflegeversicherung eigentlich – zumindest im Hinblick auf die zu erbringenden Pflegeleistungen – jeder gleichgestellt ist.

Daher wird es Zeit, dass diese Problematik endlich offen angegangen wird. Es gibt diese außergewöhnlichen Kunden, für die ein spezifisches Angebot nötig ist, ohne dass andere das Nachsehen haben. Und es sind deutlich mehr, als angesprochen wird. Vielleicht auch aus Angst, bestimmte Kunden zu verlieren. Daher sind mehr angepasste Strukturen und differenzierte Sichtweisen notwendig.

Vor allem aber darf man das Personal im Umgang mit dem Thema „Verrückt“ nicht allein lassen. Es gibt praktische Ansätze, um die Situation aller Beteiligten zu verbessern. Warum nicht das *Know-How* erfahrener Dozenten und Einrichtungen nutzen, die seit Jahrzehnten psychiatrisch beeinträchtigten Menschen ein normales Leben zu erleichtern versuchen? Es lohnt sich, dieses Wissen in Fortbildungsprogramme einfließen zu lassen und vor Ort in der Praxis einzuüben.

Das hilft ALLEN Kunden und fördert sogar das physische Wohlbefinden der Mitarbeiter. So kann man auch die Qualität in der Pflege erhöhen.



## SCHWERPUNKT

- 06** PILOTPROJEKT PALLIATIVE GERIATRIE  
**Würdevoll und selbstbestimmt**

## GERONTOLOGIE & GERIATRIE

- 13** KINO-DOKUMENTARFILM „Ü100“  
**Eine extrem positive Überraschung**

## SOZIALARBEIT

- 17** CARITAS WOHNPROJEKT IN BEGGEN  
**Doheem mateneen**

## NOTIZEN AUS DER WISSENSCHAFT

- 20** ANTIOXIDANTIEN – Ein umstrittenes Standbein der Anti-Ageing-Medizin

## FORT- UND WEITERBILDUNG

- Feedback**  
UMGANG MIT HERAUSFORDERNDEM VERHALTEN  
FAIRE FACE AUX COMPORTEMENTS PROVOCANTS

## 24 SEMINARKALENDER

- 35** Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

## 37 ABONNEMENT

Teilnahmebedingungen für Seminare / Conditions de participation aux séminaires

## INTERVIEW

HIRNFORSCHER JOACHIM BAUER

- 38** „Der Mensch ist kein Auslieferungslager“

## 42 FÜR SIE NOTIERT

- 45** 20 JAHRE COPAS  
Im Dienst des Pflege- und Sozialsektors

## 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, Vibeke Walter, Jacqueline Orlewski

### Erscheinungsweise und Abonnement

Das RBS-BULLETIN erscheint dreimal im Jahr, jeweils im Januar, Mai und September zum Einzelpreis von 4,50 Euro. Das Jahresabonnement kostet 12 Euro inkl. Porto. Auflage: 1.500 Exemplare

### Abo-Service

Telefon 36 04 78-33  
Fax 36 02 64  
E-Mail [fortbildung@rbs.lu](mailto:fortbildung@rbs.lu)  
[www.rbs.lu](http://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

© picshotfilm

### Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL – [www.pro-fabrik.com](http://www.pro-fabrik.com)  
6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

### Layout & Kreation

Danyel Michels

### Druck

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







Die Teilnehmer des Pilotprojektes beim dritten Modul mit den Projektleitern

## PILOTPROJEKT PALLIATIVE GERIATRIE

# WÜRDEVOLL UND SELBSTBESTIMMT

Text Marcelle Diederich (Weiterbildungskoordinatorin Omega 90, Projektkoordinatorin Palliative Geriatrie)

*In den vergangenen 10 Jahren haben 2.700 Personen an insgesamt 180 Sensibilisierungslehrgängen bei Omega 90 teilgenommen. Das von den Weiterbildungsverantwortlichen von Omega 90 eigens dafür ausgearbeitete Curriculum wird vom Familienministerium als nationale Richtlinie anerkannt und ist richtungsweisend für Palliative Care in Luxemburg. In einem Pilotprojekt kam dem spezifischen Aspekt der Palliativen Geriatrie nunmehr erstmals besondere Aufmerksamkeit zu.*

FOTO © OMEGA 90

Im Rahmen der verschiedenen Weiterbildungen entstanden über die Jahre viele kleine institutionelle Projekte, die von den Teilnehmern als Abschlussarbeit erstellt wurden. Aus dem regelmäßigen Dialog mit den Einrichtungen ging hervor, dass es viele gute Ansätze in der Pflege und Betreuung der palliativ erkrankten Menschen und ihrer Angehörigen gibt: Schmerz-evaluation, Einführung der Patienten-verfügung, Miteinbeziehen der Angehörigen in die Pflege des Sterbenden etc. So wurde die Abschiedskultur in den Einrichtungen z.B. mit einem Gedenktisch, einem Abschiedsbuch für Angehörige, Mitbewohner und Mitarbeiter oder auch einer Jahresgedenkeremonie weiterentwickelt.

Unsere Hoffnung, dass der Einzug einer palliativen Pflegekultur in die Einrichtungen über das „bottom up“ Prinzip erreicht würde, hat sich nicht vollständig erfüllt. Vieles wurde erreicht und umgesetzt. Häufig beschränken sich die realisierten Projekte jedoch auf den Umgang mit dem Sterbenden und seinen Angehörigen in der terminalen Phase, das heißt, auf die letzten Tage seines Lebens. Somit scheint das Zitat von Cicely Saunders von 1999 auch heute noch aktuell: **„Ich habe mich bewusst der Versorgung von Tumorkranken gewidmet. Ich wusste, dass es mir nicht gelingt, die Misere in der Versorgung unserer alten Mitbürger aufzugreifen. Das Problem ist mir zu groß gewesen“.**

## Palliative Care in Alters- und Pflegeheimen in Luxemburg

Das Durchschnittsalter der Menschen bei der Aufnahme in eine Pflegeeinrichtung<sup>1</sup> in Luxemburg liegt derzeit bei 81,45<sup>2</sup> Jahren. Das entspricht dem sogenannten „vierten Alter“ oder der Hochbetagung.

Die zahlreichen und vielfältigen Altersbilder können bewirken, dass die Bewohner das eigene Alter anders empfinden als die Angehörigen, die Ärzte oder die Pflegenden, und es somit häufig eine Ursache von Problemen darstellt.

Die Mehrheit hochbetagter Menschen ist von mehreren Erkrankungen und deren Symptomen gleichzeitig betroffen. Häufig sind Bewohner in Alters- und Pflegeheimen zusätzlich dementiell erkrankt und/oder leiden unter Schmerzen. Bedürfnisse können nicht mehr allgemein verständlich oder klar formuliert werden. Diese Multimorbidität erfordert eine spezifische Weiterbildung aller an der Pflege und Begleitung beteiligten Personen sowie einen Alltagsrahmen, in dem die Prinzipien der Palliative Care gelebt und an die jeweiligen Bedürfnisse adaptiert werden. Dies bedeutet, dass ab der Aufnahme die Lebensqualität der Bewohner im Mittelpunkt allen Tuns stehen sollte. Die letzte Lebensphase beginnt mit dem Eintritt ins Alters- oder Pflegeheim.

Es ist daher wichtig, dass das Personal dies bewusst wahrnimmt und darauf eingehen kann. Um dies zu ermöglichen, sollte das Personal sich mit der Endlichkeit des Lebens und den damit verbundenen körperlichen, seelischen und spirituellen Schmerzen, mit dem Sterben, dem Tod und der Trauer auseinandersetzen können. Das Sich-Einlassen auf diese Themen ermöglicht erst die Gewährleistung einer adäquaten Begleitung der Bewohner und ihrer Angehörigen.

Entsprechende Weiterbildungsmaßnahmen ermöglichen das Verbleiben und Sterben in der gewohnten Umgebung. So müssen Menschen in den letzten Stunden ihres Lebens nicht noch ins Krankenhaus verlegt werden. Dies kommt leider – entgegen statistisch erfasster Wünsche zum Lebensende – noch zu häufig vor, weil Pflegekräfte und Familien in der Situation überfordert sind und meinen, das Krankenhaus könnte es „richten“.

Wir schließen uns daher dem Verständnis des Dachverbandes Hospiz Österreich<sup>3</sup> an: **„Palliative Care in Alters- und Pflegeheimen richtet den Fokus nicht nur auf die Sterbebegleitung in den letzten 48 – 72 Stunden, sondern beginnt bei der Diagnosestellung einer unheilbaren, den Tod beschleunigenden Krankheit und umfasst den gesamten Zeitraum der besonderen Bedürftigkeit der alten, oft an Demenz erkrankten und meist multimorbiden Menschen“.** »

<sup>1</sup> Pflegeeinrichtung steht in diesem Projekt für alle CIPAs (Centre intégré pour personnes âgées), Altersheime und Pflegeheime in Luxemburg.

<sup>2</sup> Das angegebene Durchschnittsalter bezieht sich auf CIPAs und Altenheime. Quelle: Familienministerium, 2015

<sup>3</sup> Projekt des Dachverbandes Hospiz Österreich: Hospizkultur und Palliative Care in Alten- und Pflegeheimen, seit 2006.



Von Palliative Care zu Palliativer Geriatrie

„Es genügt nicht zu versuchen, das Konzept von Palliative Care, das für Tumorpatienten entwickelt wurde, unverändert zu übernehmen. Geriatrische Patienten haben infolge ihrer Multimorbidität, ihrer Lebenssituation und ihrer spezifischen körperlichen und seelischen Nöte in vielerlei Hinsicht andere Bedürfnisse und Ansprüche. Um diesen Unterschied zu verdeutlichen, verwende ich mit Bedacht den Ausdruck ‚Palliative Geriatrie‘.“ (Marina Kojer, 2010)<sup>4</sup>.

Die Definition von Palliative Care der WHO von 2002 ist die Grundlage der Sorge um den betagten und hochbetagten Menschen. Die Hauptmerkmale, die der Haltung der Palliativen Geriatrie entspringen, sind:

- » **Schmerz- und Symptomlin-**  
**derung** des Bewohners
- » **Selbstbestimmung** des Be-  
wohners – verbal oder non-  
verbal geäußerter Wille oder  
Patientenverfügung
- » **Einbeziehen der Angehöri-**  
**gen** im Alltag, in schwierigen  
Situationen, bei einer Entschei-  
dungsfindung – mutmaßlicher  
Wille des Bewohners – bis über  
den Tod des Bewohners hinaus;  
dies beinhaltet auch Begleitung  
in der Trauer
- » **Interdisziplinarität:** Zu-  
sammenarbeit aller Berufs-  
gruppen, die sich um das Wohl  
und das Leben des Bewohners

kümmern. Der Bewohner gibt Richtung und Rhythmus an, die „Pflegerinnen“ richten sich danach

- » **Berücksichtigung der Mit-**  
**bewohner** im Sterbeprozess  
und nach dem Tod des Bewoh-  
ners: Information, Besuche im  
Kranken- und Sterbezimmer  
mit entsprechender Begleitung,  
Abschied vom Verstorbenen
- » **Lebensqualität** des Bewoh-  
ners, die sich immer nach des-  
sen Wünschen richtet und  
somit die Handlungen der  
„Pflegerinnen“ bestimmt.

Der Grundstein

Durch die intensive Zusammenar-  
beit mit Alters- und Pflegeheimen ist  
es der Weiterbildungsabteilung von  
Omega 90 seit vielen Jahren ein An-  
liegen, die palliative Kultur zu fördern  
und langfristig zu sichern. Im Projekt  
Palliative Geriatrie des Kompetenzz-  
entrums Palliative Geriatrie Berlin  
erkannten wir die Gelegenheit, den  
Pflegerinnen hierzulande die  
Möglichkeit zu bieten, diesen Weg ge-  
meinsam zu beschreiten. Dabei ist es  
unerlässlich, auf ein gut ausgebildetes  
und kompetentes Pflege- und Betreu-  
ungsteam zurückgreifen zu können.  
Um die Haltungen und Maßnahmen  
der Palliativen Geriatrie in einer Ein-  
richtung zu gewährleisten, zu leben  
und aufrechtzuerhalten, muss ein Um-  
denken gewagt werden.

Palliative Geriatrie bedeutet, dass  
der Mensch bis zu seinem Tod in guter

Lebensqualität leben kann, unter Be-  
achtung seiner Bedürfnisse sowie der  
Zusammenarbeit mit seinen Angehö-  
rigen. Es ist ein stetes Miteinander  
von kurativen und palliativen Hand-  
lungen und Haltungen. Dies kann nur  
erreicht werden, wenn sämtliche Be-  
teiligte – Pflegekräfte und Ärzte, alle  
weiteren Mitarbeiter der Einrichtung,  
die Ehrenamtlichen und die Angehö-  
rigen – von der Direktion nach dem  
„top down“-Prinzip miteinbezogen  
werden. Dies geschieht im Dialog mit  
einer ausgewogenen Mischung aus be-  
hutsamem Umgang, Fachwissen, einer  
Haltung der Menschlichkeit, gegensei-  
tigem Verständnis und Vertrauen.

Da Pflegeeinrichtungen häufig das  
letzte Zuhause darstellen, entwickeln  
sie sich zu gesellschaftlichen Orten des  
Sterbens<sup>5</sup>. Daher sollten Pflegeheime  
sich in ihrer Qualität auch an der Fra-  
ge messen lassen: Ist dies ein Ort, wo  
hochbetagte Menschen bis zuletzt gut  
leben und in Würde sterben können?

Um dieser Frage nachzugehen, or-  
ganisierte das Luxemburger Familien-  
ministerium in Zusammenarbeit mit  
Omega 90 im Mai 2015 eine Tagung  
zum Thema „Rolle und Verantwortung  
der Direktion und der Führungskräfte  
bei der Umsetzung, Entwicklung und  
dem Erhalt der Qualität bei der Be-  
treuung sterbender Menschen“. Der  
Referent dieser Tagung war Dirk Mül-  
ler, Projektleiter im Kompetenzzent-  
rum Palliative Geriatrie Berlin.

Die Weiterbildungsabteilung von  
Omega 90 entschloss sich nach der  
Veranstaltung sowie Gesprächen mit  
Dirk Müller und dem Familienminis-  
terium zur Vertiefung dieser Themen.

So wurde der Grundstein für das Pilot-  
projekt Palliative Geriatrie in Alters-  
und Pflegeheimen gelegt.

Die Vorgehensweise

Alle an der Tagung anwesenden  
Institutionen wurden schriftlich über  
das Pilotprojekt Palliative Geriatrie  
informiert. Anhand folgender Infor-  
mationen konnten sich interessierte  
Institutionen zum Pilotprojekt Pallia-  
tive Geriatrie anmelden.

Anliegen und Zielsetzungen  
des Pilotprojektes Palliative  
Geriatrie:

1. Die Palliativkultur in der Einrich-  
tung nachhaltig ausbauen und sichern
2. Die Kompetenzen der Mitar-  
beiter in Palliative Care fördern und  
ausbauen
3. Den interinstitutionellen Aus-  
tausch anregen und entfalten
4. Ein aussagekräftiges Palliativ-  
konzept für die Einrichtung entwi-  
ckeln
5. Die Lebensqualität der Bewoh-  
ner bis zuletzt gewährleisten
6. Einen Raum für die Einbezie-  
hung von ehrenamtlichen Mitarbei-  
tern schaffen
7. Die Sicherheit, das Vertrauen  
und die Akzeptanz der Angehörigen  
fördern
8. Die Unterstützung und Sicher-  
heit der Mitarbeiter, auch in schwieri-  
gen Situationen, sicherstellen.

Voraussetzungen:

- » Die Bereitschaft der Institution,  
die Palliativkultur nachhaltig  
entwickeln zu wollen
- » Die Präsenz eines Direktions-  
mitglieds und eines Mitarbei-  
ters mit zertifiziertem Vertie-  
fungslehrgang in Palliative Care  
(160 Stunden) in allen Projekt-  
schulungen und den interinsti-  
tutionellen Austauschtreffen
- » Die kollegiale Beratung: Offen-  
heit, um Erfahrungen und Er-  
kenntnisse zu teilen und Pro-  
bleme zu besprechen
- » Ein abgeschlossener Sensibili-  
sierungslehrgang Palliative Care  
von mindestens 40% der Mit-  
arbeiter in der Pflege und der  
Betreuung in einer vom Fami-  
lienministerium anerkannten  
Institution
- » Die Beschäftigung von mindes-  
tens zwei Pflegekräften mit zer-  
tifiziertem Vertiefungslehrgang  
in Palliative Care
- » Die Bereitschaft, eine Palliativ-  
gruppe ins Leben rufen zu wol-  
len.

Ablauf:

- » Das Unterzeichnen einer Ver-  
einbarung zur Zusammenarbeit  
im Pilotprojekt Palliative Geria-  
trie in CIPAs und Pflegeheimen.
- » Eine Bestandsaufnahme sei-  
tens der Direktion der Institu-  
tion in Zusammenarbeit mit  
der Weiterbildungsabteilung  
Omega 90:

- Was wurde umgesetzt in  
Palliative Care?  
Was funktioniert gut, was  
könnte verbessert werden,  
was konnte nicht umgesetzt  
werden?
- Welche Bedürfnisse oder  
Wünsche hat die Institution?
- Was möchte die Institution  
bis wann erreichen?
- Welchen Mehrwert erwartet  
die Institution vom  
Pilotprojekt?
- » Interventionen und Begleitung  
von Dirk Müller und der Wei-  
terbildungsabteilung von Ome-  
ga 90 über einen Zeitraum von  
18 bis 24 Monaten mit:
  - Projektschulungen
  - institutionellen Projekt-  
gruppen
  - interinstitutionellem  
Austausch
  - Zwischenevaluationen
  - Abschlussevaluation

Ab Oktober 2015 fanden Gesprä-  
che mit den am Projekt interessierten  
Institutionen statt. Ab März 2016  
machten sich acht Einrichtungen ver-  
schiedener Träger mit 21 Teilnehmern  
gemeinsam mit Dirk Müller sowie den  
Projektleiterinnen Hortense Deitz und  
Marcelle Diederich (beide Omega 90)  
auf den Weg der Umsetzung.

Da dieser für alle Beteiligten neu  
war, wurde beschlossen, den Ansatz  
Palliative Geriatrie als Pilotprojekt  
(März 2016 bis Oktober 2017) im  
Rahmen einer prozesshaften Vorge-  
hensweise anzugehen. Jede teilneh-  
mende Einrichtung richtete zunächst  
eine Arbeitsgruppe ein und konzipier-  
te ein nach ihren spezifischen Bedin-  
gungen und Abläufen ausgerichtetes

<sup>4</sup> Marina Kojer: Hon. Prof. Dr. med. Dr. phil., Geriaterin, Palliativmedizinerin, Psychologin. Arbeitsschwerpunkt: Palliative Geriatrie

<sup>5</sup> vgl. Streckeisen 2001, Salis Gross 2005, Pleschberger 2005

Projekt, stets mit dem übergeordneten Ziel, die jeweilige palliativ-geriatriische Kultur und Haltung zu erweitern und zu sichern. Die Vertreter der teilnehmenden Einrichtung waren das Bindeglied zwischen der Projektwerkstatt und der hausinternen Projektgruppe.

Die Direktionen der teilnehmenden Einrichtungen boten sich bereits in den Vorgesprächen als abwechselnde Gastgeber für die verschiedenen Projektwerkstätten an. Dies wurde mit Begeisterung von der Projektleitung angenommen.

– Erstes Modul: 7.-9. März 2016 im CIPA Junglinster  
Interinstitutioneller Austausch: 8. Juli 2016 im HPPA Redingen

– Zweites Modul: 26.-28. Oktober 2016 im Sacré Coeur Diekirch mit Besichtigung Goldknapp, ALA Erpeldingen  
Interinstitutioneller Austausch: 16. Januar 2017 im HIS Steinfort

– Drittes Modul: 15.-17. März 2017 im HCVL in Luxemburg  
Interinstitutioneller Austausch: 3. Mai 2017 in St. Elisabeth am Park in Luxemburg

Interinstitutioneller Austausch und Abschluss: 10. Oktober 2017 im Hauptmannsschlass Berburg

Im ersten Modul der Projektschulung wurden die gemeinsamen Regeln zur Zusammenarbeit und zum Um-

gang mit vertraulichen Informationen festgelegt. Anschließend arbeiteten die Teilnehmer intern an der Analyse ihrer Institution und an ihren Vorstellungen und Bedürfnissen für ihre Einrichtung. Jede Institution erstellte eine Projektskizze im Austausch mit den Kollegen, unterstützt durch den theoretischen Input der Projektleitung<sup>6</sup>. In jeder Institution wurden Projektgruppen gebildet, die auf der Basis der Projektskizze und unter Leitung der Projektverantwortlichen entsprechend tätig wurden. Regelmäßige Zwischenbilanzen sowie interinstitutioneller Austausch begleiteten das gesamte Vorgehen.

Ziele und Wünsche

Wir hoffen, dass hochbetagte Menschen die letzte Phase ihres Lebens nach ihren Wünschen, in Würde und hoher Qualität mitgestalten können. Die Angehörigen und die Mitarbeiter

<sup>6</sup> Kompetenzzentrum Netzwerk Palliative Geriatrie:  
– Dirk Müller, Altenpfleger, MAS Palliative Care, Leiter des Netzwerks Palliative Geriatrie in Berlin, wo er seit Jahren verschiedene Alters- und Pflegeheime auf ihrem Weg der Implementierung der palliativen Kultur begleitet.

Omega 90:  
– Marcelle Diederich, graduierte psychiatrische Krankenpflegerin, Lehrerin für Krankenpflegeberufe, Referentin Palliative Care, Projektkoordinatorin  
– Hortense Deitz, graduierte Krankenpflegerin, Referentin Palliative Care und Aromatologie

der Einrichtungen sollen diesen Prozess als lebenswert begleiten und erleben können.

Hauptziel ist es, über ein hausinternes Projekt sämtliche Mitarbeiter der Institution in die gemeinsamen Überlegungen einzubinden und zu erfahren, wie Palliativkultur in der jeweiligen Struktur entwickelt und gelebt werden könnte. Auf diesem Wege sind alle Berufsgruppen an der Förderung einer bestmöglichen Lebensqualität der Bewohner in ihrer letzten Lebensphase beteiligt. Darüber hinaus soll das Bewusstsein der Mitarbeiter gestärkt werden, dass die Angehörigen ab dem Eintritt des Bewohners in die Institution ihren Platz finden und in den Alltag und auf Wunsch in alle Entscheidungsprozesse bezüglich ihres Angehörigen miteinbezogen werden. Dies beinhaltet auch das Angebot, die Angehörigen über den Tod des Bewohners hinaus zu begleiten.

Die Mitarbeiter wissen um die Sinnhaftigkeit ihrer Beziehung und der Kommunikation mit hochbetagten, schwerstkranken Bewohnern und mit Menschen mit Demenz. Sie erfahren und erleben, wie wertvoll es sein kann, auf die Bedürfnisse der Bewohner nach Selbstbestimmung, verbal oder nonverbal geäußert, einzugehen und die Angehörigen in schwierige Entscheidungsprozesse miteinzu beziehen. Der alte Mensch hat mit all seinen Einschränkungen und seiner Seins-Art das Recht, seine letzte

Schematische Darstellung der geografischen Aufteilung der teilnehmenden Einrichtungen in Luxemburg: Berbourg, Diekirch, Erpeldange, Junglinster, Luxemburg (2), Redange, Steinfort



ABBILDUNG © OMEGA 90

Lebensphase zu genießen und voll und ganz auszuschöpfen. Dies wird ermöglicht, wenn die Mitarbeiter seine Ressourcen kennen und entsprechend begleiten. Um dies zu gewährleisten, muss ausreichend professionelle Kompetenz entwickelt und gefördert werden. Innerhalb der Institution sollte ein Bewusstsein dafür entstehen, dass nur im berufsübergreifenden Team den Bedürfnissen der Bewohner Genüge getan werden kann und so eine menschliche Altenpflege ermöglicht wird.

Dieses Umdenken sollte von der Führungsebene angestrebt, unterstützt und gefördert werden. Daraus leitet sich die Bedingung ab, dass die Direktion der Institution an der Projektwerkstatt teilnimmt. Durch das Zugestehen von Raum und Zeit für die Mitarbeiter und ein „hierarchiefreies“ Miteinander kann die Einrichtung ihren Weg zu einer verbesserten palliativ-geriatriischen Pflegekultur finden.

Im Laufe des Jahres wurde dem Leitungsteam des Pilotprojektes deutlich, dass jede Institution ihren eigenen Rhythmus hat. In den teilnehmenden Einrichtungen fanden viele unterschiedliche Entwicklungen zu den Projektthemen statt. Der gegenseitige Austausch in der Projektwerkstatt wurde als spannend und hilfreich erlebt und diese zu einem Erfahrung- und Lernort. Einige Institutionen haben seit Beginn des Projektes eine berufsübergreifende Arbeitsgruppe aus



## GESETZLICHE BASIS UND WEITERBILDUNGEN

Im April 2009 trat in Luxemburg das Palliativgesetz in Kraft. Im Dezember 2009 erließ das Familienministerium eine Verordnung, die Alters- und Pflegeheime und ambulante Pflegedienste zu palliativen Weiterbildungen für ihre Mitarbeiter verpflichtet. Bis Ende 2014 mussten mindestens 40% des Personals einen 40-stündigen Sensibilisierungskurs in Palliative Care absolviert haben. Außerdem ist jede Langzeiteinrichtung verpflichtet, eine Pflegekraft mit einem 160-stündigen Vertiefungslehrgang in Palliative Care in permanenter Erreichbarkeit zu haben. Bis April 2016 haben verschiedene Langzeiteinrichtungen in Luxemburg bis zu 80% ihres Personals in Palliative Care sensibilisiert. Eine weitere Qualifizierung ist im Spezialisierungslehrgang (250 Stunden) möglich.

Seit 2005 werden die Weiterbildungen in Palliative Care von Omega 90 auf Basis der Empfehlungen der European Association for Palliative Care (EAPC) evaluiert. Die Weiterbildungslehrgänge wenden sich an Mitarbeiter von Krankenhäusern, ambulanten Pflegediensten und Langzeiteinrichtungen für alte Menschen, Menschen mit Demenz oder Behinderung.



Weitere Infos:

[www.omega90.lu](http://www.omega90.lu)

Direktion, Pflege, anderen Gesundheits- und Hilfsberufen, Erziehern, Küchen-, Restaurant- und Hauspersonal, Rezeption, Technikern und eventuell Ehrenamtlichen zusammengestellt. Andere Einrichtungen haben sich vorerst auf die Pflege beschränkt. Durch die Projektwerkstatt und die hausinternen Projekte wurde deutlich, dass die Projektgruppe erweitert werden sollte, da jede Berufsgruppe auf ihre spezifische Art einen Beitrag zur gelebten Palliativkultur beizutragen hat.

Für jede Institution bedeutet dies, einen neuen Weg zu beschreiten: das Zulassen-Können, dass JEDER Mitarbeiter etwas mit dem Wohlbefinden der Bewohner und deren Angehörigen zu tun hat. Alle Berufsgruppen verfügen über Wissen über den Zustand des Bewohners – seine Ängste, Sorgen, Wünsche, Nöte und Freuden – und wie sich seine Lebensqualität bewahren lässt. Es ist die Aufgabe eines jeden Mitarbeiters, kompetent und menschlich die letzte Lebensphase eines jeden einzelnen Bewohners zu gestalten. Der Respekt seiner Wünsche, seiner Würde, seiner Schmerz- und Symptombefreiheit ist erforderlich, damit er die Tage, Wochen, Monate oder noch Jahre seines Lebens bis zu seinem Tode gut erleben kann.

Dieser Anspruch fordert die Führungskräfte auf, ebenfalls Sorge für die Anliegen ihrer Mitarbeiter zu tragen. Sie sollten Überforderung ausdrücken dürfen und darauf vertrauen

en können, dass sie ernstgenommen und unterstützt werden. Dieser Weg bedeutet auch, dass Weiterbildungen ermöglicht werden. Viele Teilnehmer der hausinternen Projektgruppen, die nicht in der Pflege arbeiten, gaben an, dass sie sehr viel von diesem Projekt profitieren konnten. Einige der Teilnehmer haben bereits eine Weiterbildung in Palliative Care absolviert, andere möchten dies baldmöglichst tun.

Die Teilnehmer der Projektwerkstatt haben von Anfang an daran gearbeitet, dass ein Vertrauensverhältnis in der Gruppe entsteht. Jeder Teilnehmer kann frei und offen über den Werdegang seines Projektes, über die Erfolge, Rückschläge, Aha-Erlebnisse sprechen. Gewährleistet wird, dass die Rückmeldungen stets respektvoll, wohlwollend und konstruktiv sind. Hier ist der Platz, wo in aller Offenheit und Transparenz Erfahrungen, Denkanstöße und Ermunterungen vermittelt werden. Mit gegenseitiger Unterstützung werden gemeinsame Lösungen gesucht und gefunden.

Alle Teilnehmer des Pilotprojektes haben ihren Blickwinkel auf den zu pflegenden alten Menschen sowie die anderen Mitarbeiter erweitert. Sie setzen darauf, dass die Lebensqualität eines jeden Bewohners ab dem Einzug ins Heim von zentraler Bedeutung ist. Der Lebensweg des in der Einrichtung lebenden Menschen und seiner Angehörigen soll nach dessen Wünschen bis zu seinem Tod begleitet und gestaltet werden. «

KINO-DOKUMENTARFILM „Ü100“

## EINE EXTREM POSITIVE ÜBERRASCHUNG

Text **Vibeke Walter**

*Der deutschen Filmemacherin Dagmar Wagner ist mit „Ü100“ ein beeindruckender Film über das Leben acht hochbetagter Menschen gelungen. Ohne Beschönigungen und Larmoyanz, dafür mit viel Würde, Tapferkeit, Humor und Selbstironie schildern die Protagonisten, welch reiche Lebenswelt auch jenseits der 100 noch möglich ist. In einer Zeit, in der Altwerden meist vor allem mit Defiziten in Verbindung gebracht wird, vermittelt der Film eine überraschende Botschaft.*



FOTOS © PICSHOTFILM

Hella Münter: Unverdrossen über 100





Dagmar Wagner absolvierte ein Magisterstudium der Kommunikationswissenschaften mit Psychologie und Psycholinguistik an der LMU München. Danach Studium an der Hochschule für Fernsehen und Film, München, Abteilung Dokumentarfilm. Arbeit als Journalistin, Drehbuchautorin, Dokumentarfilmerin für ZDF, BR, ARD.

Für ihren Kinodokumentarfilm „Das Ei ist eine geschissene Gottesgabe“ erhielt sie 1993 den Bayerischen Filmpreis. Seit 2010 ist sie als Privatbiografin (6. Deutscher Biographiepreis für Privatbiografien 2013), Filmemacherin sowie im Rahmen von Vorträgen und Seminaren zu verschiedenen Aspekten rund um das Thema „Älterwerden“ tätig

[www.älterwerden.net](http://www.älterwerden.net).

Neben den unterhaltsam-einfühlsamen Porträts war es Dagmar Wagner, die u.a. auch als Vortragsrednerin über die verschiedenen Facetten des Älterwerdens tätig ist, wichtig, einen demografischen Blick in die Zukunft zu werfen. Bei Literaturrecherchen für ihre Vorträge war sie auf das Phänomen zunehmender Hochaltrigkeit gestoßen, ein Thema, das sie fortan nicht mehr losließ. So belegen aktuelle Studien des Max-Planck-Instituts, dass allein in Deutschland die Hälfte der im Jahr 2000 geborenen Kinder eine reelle Chance hat, 100 Jahre und älter zu werden.

Auch in Luxemburg hat sich die Anzahl der sogenannten *Centenarians* in den letzten 20 Jahren fast verdreifacht. Dagmar Wagner, Jahrgang 1960 und selbst noch aufgewachsen mit dem „Mythos der 100jährigen“, reizte es, dieses besondere Stück Zeitgeschichte zu dokumentieren: „Ich bin sehr unbefangen an das Thema herangegangen und kannte vorher persönlich keine Hundertjährigen. Deshalb wollte ich den Film auch gar nicht mit einer bestimmten Erwartungshaltung oder positiven Botschaft drehen. Letztere hat sich im Verlauf der Interviews von selbst entwickelt. Das war, ebenso wie die Begegnung mit meinen verschiedenen Gesprächspartnern, eine extrem positive Überraschung.“

Der Film wurde zunächst 2014 in einer Kurzversion von 53 Minuten auf dem bayrischen Fünfseen-Filmfestival gezeigt, begleitet von einer großen Portion Skepsis, denn: „Filme mit älteren Menschen sind schwierig, das schauen sich nur wenige an – so die erste Reaktion des Festivalleiters. Und dann war der Film wider Erwarten ein großer Erfolg, sowohl beim Publikum, als auch den Medien, und mir wurde

nahegelegt, doch eine Kinofassung daraus zu machen. Ich denke, dass der Film so gut bei den Zuschauern ankommt und ihnen Mut macht, liegt vor allem an den überzeugenden, beeindruckenden Protagonisten, die uns ein neues positiveres Altersbild vermitteln“, erklärt Dagmar Wagner.

Dass in den Köpfen vieler Menschen immer noch die Vorstellung vorherrscht, hochaltrige Menschen würden lediglich „ihre Zeit absitzen und gar nichts mehr tun oder sogar fühlen“, bedauert die engagierte Regisseurin sehr. Schließlich zeichneten sich viele durch eine sehr reiche Gefühlswelt und innere Lebendigkeit aus, was im übrigen auch die zwei Hundertjährigen-Studien der Robert Bosch-Stiftung untermauern, die 2002 und 2012 unter Leitung des deutschen Altersforschers Prof. Andreas Kruse durchgeführt wurden. „Deren Ergebnisse decken sich 1:1 mit den Aussagen im Film, u.a. im Hinblick auf die psychologischen Stärken der 100jährigen“, so Dagmar Wagner.

Bei den Dreharbeiten hat sie insbesondere die Offenheit der alten Menschen ihr, aber auch ihrem jungen Kameramann gegenüber, beeindruckt: „Keiner hat gejamert, nicht nur vor der Kamera nicht, aber auch sonst nicht. Körperliche Gebrechen wurden vielmehr ganz objektiv thematisiert. Alle waren wahnsinnig neugierig und strahlten viel Liebe, Freude, Gelassenheit, aber auch Disziplin im Umgang mit dem eigenen Älterwerden aus. Auch über den nicht mehr allzu fernen Tod wurde sehr offen gesprochen, er war für alle Gesprächspartner sehr präsent“, beschreibt Dagmar Wagner. **„Ich glaube, wenn man den Tod akzeptiert, dann verliert auch das Alter seinen Schrecken, denn die Angst vor dem Älterwerden ist nichts ande-**

res als die Angst vor dem Tod, und alles, wogegen wir uns wehren, verstärkt sich letztendlich.“

Inzwischen wurde „Ü100“ in Deutschland schon in mehr als hundert Kinos gezeigt und erhielt nach der offiziellen Premiere im April ein sehr positives Echo in den bundesweiten Medien. Auch das Publikum reagiert begeistert, nicht zuletzt, weil viele Aussagen des Films für das eigene Leben jenseits aller Altersgrenzen stimmig sind.

Kritische Anmerkungen kommen interessanterweise, wenn überhaupt, von Mediziner\*innen, die meinen, dass der Aspekt Krankheit zu sehr ausgeklammert werde. Eine Sicht, die Dagmar Wagner durchaus nachvollziehen kann: „Das ist eben das Thema der Ärzte, denn im Zweifelsfall kommen eher die kranken Alten zu ihnen und nicht die gesunden.“ Dennoch stört es sie, wenn hohes Alter allzu oft als Schreckensszenario dargestellt wird. Stichwort: Gebrechlichkeit, Demenz und Armut. Dabei stimmen diese negativen Altersbilder immer weniger. Auch wenn sich ab 80 Jahren das Risiko erhöht, längere Phasen von Erkrankung zu erleben, Fakt ist: Wir bleiben länger gesund.

Immerhin 60% der Hundertjährigen in Deutschland leben noch zu Hause und nicht im Heim, 80% sind kaum oder gar nicht kognitiv eingeschränkt und über 90% haben sehr guten Kontakt zu ihren Angehörigen. „Mir ging es nicht darum, alte Menschen mit schwersten Erkrankungen zu zeigen, sondern wie der Durchschnitt lebt. Es gibt gute Gründe dafür, das Alter auch einmal positiv darzustellen. Das ist einfach zu wenig



## SAVE THE DATE!

Auf Einladung des RBS – Center für Altersfragen wird der Film „Ü100“ in Anwesenheit der Regisseurin **am 9. November 2017 um 14.30 Uhr** im Ciné Utopia (Limpertsberg) das erste Mal in Luxemburg gezeigt.

Nach der Filmvorführung gibt es Gelegenheit zu Fragen, Austausch und Diskussion mit Dagmar Wagner.

Der Eintritt kostet 5 Euro, um Anmeldung wird gebeten (Tel.: 36 04 78-27 oder E-Mail: [zeimes@rbs.lu](mailto:zeimes@rbs.lu))



## KURZBESCHREIBUNG DES FILMS „Ü100“:

Am Ende möchte Anna (103) das Ansteckmikro als Brosche behalten und findet, dass sie viel über sich erzählt hat und es nun genug sei: Sie ist reif für den Untergang.

Auch Franz (100) meint, dass nicht mehr viele Fragen offen bleiben, jünger wird er sowieso nicht mehr, nur noch schöner vielleicht.

Theresia (101) verliert trotz ihrer Bettlägerigkeit nicht den Lebensmut: Es geht schon noch „a bisserl“ weiter.

Hella (102) sitzt bei ihrer Friseurin, und Gerda (100) macht wie immer aus allem das Schönste, wartet auf ihr Einzelzimmer im Himmel.

Auch Erna (104) lebt schön Tag für Tag ins 105. Lebensjahr und freut sich als Fußballexpertin auf das nächste Fußballspiel des FC Bayern.

Währenddessen vertreibt Ernst (102) nachts den Einbrecher aus seinem Haus und Ruja (102) spielt zu allen Geschichten Klavier dazu.

**Der Film feierte am 6. April 2017 in Deutschland offiziell seine Premiere als Kinoversion. Von den acht Interviewpartnern lebt momentan noch eine: Hella.**

passiert in den letzten Jahren“, ist die Filmemacherin überzeugt. „Wir konzentrieren uns im Hinblick auf das Alter fast nur auf den Körper und darauf, was alles nicht mehr geht. Und beim Gehirn darauf, dass wir langsamer und vergesslicher werden. Wir leben gedanklich mit einer Ideologie des Verfalls, die uns nicht stärkt, sondern hilf- und wehrlos macht. Letztlich profitiert davon nur die Anti-Ageing-Industrie, um ihre Produkte zu verkaufen!“

Ihre hochbetagten Protagonisten sind authentisch, sprich keine topfiten „Super Ager“, sondern körperlich durchaus eingeschränkt: eine Dame saß im Rollstuhl, eine andere war seit über einem Jahr bettlägerig, ein Herr konnte nicht mehr gut hören und sehen. Für Dagmar Wagner ein guter Querschnitt dieser Altersgruppe. Die Zuschauer seien stets überrascht von dem Humor, der Lebendigkeit und der Selbstdisziplin, mit der die Darsteller ihr Altern annehmen, und erstaunt, wie geistig und emotional rege sie immer noch sind: „Das zeigt aber auch, wie defizitär und negativ das Bild des Publikums vor dem Film gewesen ist“, gibt Dagmar Wagner zu bedenken. „Besonders Männer trauen sich oft gar nicht erst, den Film anzuschauen. Bei ihnen sind die Berührungsängste mit dem Thema Alter offenbar zu groß, um sich damit auseinanderzusetzen.“

Eigentlich schade, denn man kann von den Gesprächspartnern im Film vieles lernen. Insbesondere im Hinblick auf ihre Lebensphilosophie, sich jeden Tag aufs Neue über das eigene Dasein zu freuen und anderen Menschen so aufgeschlossen und freundlich gegenüberzutreten, dass Unterstützung und Integration quasi von selbst stattfinden. Für Dagmar Wagner repräsentieren sie die reine, pure Existenz: „Sie lassen sich weder von Leistungsdruck noch Statussymbolen beeinflussen oder blenden, sondern sind ganz stark mit sich selbst in Kontakt. Sie können nicht mehr vor sich selbst weglaufen und sind mit ihrer tiefsten eigenen Wahrheit konfrontiert. In einer Art innerer Rückschau haben sie Frieden mit sich und ihrem Leben geschlossen und akzeptieren sich so, wie sie sind. Auch den Zeitpunkt ihres Todes haben einige von ihnen ganz bewusst selbst bestimmt.“

Dem Film ist das ermutigende Experiment gelungen, Hochaltrigkeit als ein Privileg zu beschreiben, gelassener mit sich, seinem vergangenen und aktuellen Leben sowie dem eigenen Tod umgehen zu können. Ein gutes Beispiel insbesondere dafür, sich von Diskussionen rund um Anti- oder Pro-Ageing nicht verrückt machen zu lassen. Oder wie es die inzwischen 104jährige Hella Münster resolut auf den Punkt bringt: „Dass man alt oder jung ist, fühlt man nicht. Man bleibt immer ich!“

## CARITAS WOHNPROJEKT IN BEGGEN

# DOHEEM MATENEEN

Text **Vibeke Walter**

*Menschen verschiedenen Alters und unterschiedlicher Herkunft zu unterstützen und ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich gegenseitig im Alltag zu helfen, ist das Ziel des generations- und kulturübergreifenden Wohnprojekts „Doheem mateneen“ der Caritas Luxemburg. Damit aus dem Zusammenwohnen der rund 30 Mieter ein Zusammenleben wird, bedarf es einige Monate nach der offiziellen Eröffnung noch etwas Unterstützung.*



FOTO © VIBEKE WALTER

Gleich im Eingangsbereich macht eine große, aus Recyclingmaterial hergestellte Tafel deutlich, dass es sich bei dem Mehrfamilienhaus in Beggen keineswegs um eine herkömmliche Wohnstruktur handelt. Mit Stickern in Form von Piktogrammen können sich die Bewohner hier zu gemeinsamen Aktivitäten verabreden bzw. nach Gleichgesinnten suchen.

Durchgesetzt hat sich das originelle Prinzip allerdings noch nicht ganz. „Viele der Mieter haben sich im Laufe der Jahre angewöhnt, nicht aktiv um Hilfe oder Begleitung anderer zu bitten und zu versuchen, so autonom wie möglich zu leben. Diese Hemmschwelle muss erst nach und nach überwunden werden“, sagt Edith Weber, Gemeindereferentin der Organisation LISEL (Lieu d’initiatives et de services des étudiants au Luxembourg), die sich u.a. im Haus um die dort lebenden Studenten und um das gemeinschaftliche Miteinander kümmert. »

**Caroline Theves (Caritas) und Edith Weber (LISEL) begleiten das Projekt von Anfang an (v.l.n.r.)**





Treffpunkt Infotafel: Hier können sich die Bewohner zu gemeinsamen Aktivitäten verabreden

Seit Februar 2017 ist die Wohnstruktur offiziell eröffnet, Baubeginn war im Juni 2015 (s. auch Bericht im „RBS-Bulletin“ September 76/2015). Erste Bewohner waren Studenten bzw. Praktikanten aus unterschiedlichsten Ländern; momentan leben in Beggen junge Menschen aus Syrien, Polen, Spanien, Marokko, Jordanien, Belgien, Frankreich und Guinea Conakry. Ihnen stehen zwei Appartements mit jeweils sechs Zimmern, zwei Bädern sowie Gemeinschaftsraum und -küche zur Verfügung.

Im Gegenzug zu einer sehr günstigen Miete verpflichten sie sich zu freiwilligen Hilfsdiensten, besonders für die älteren Mitbewohner, und sind für die Müllentsorgung sowie die Instandhaltung des Gartens und der hausinternen Gemeinschaftsräume zuständig. In fünf weiteren Wohnungen leben zur Zeit anerkannte Flüchtlinge aus Afrika, dem Kosovo, Albanien und dem Irak, teils alleinstehend,

teils mit Familie. Außerdem leben acht weitere Menschen (eine Frau und sieben Männer) im Alter zwischen 52 und 70 Jahren im Haus, die jeweils auf eine besondere Biografie zurückblicken. „Sie haben vorher in begleiteten Wohnstrukturen der Caritas gelebt und kommen aus sozial und finanziell prekären Situationen, zum Teil mit Suchtproblematiken. Auch wenn sie vom Geburtsjahr her noch nicht unbedingt alt sind, so hat sie ihr Lebensweg doch vorzeitig altern lassen“, erklärt Caroline Theves, verantwortlich für *Relations Donateurs et Partenaires* bei der Caritas.

Insgesamt drei Organisationen sind für die verschiedenen Mietergruppen zuständig: LISEL, Caritas *Solidarité et Intégration* sowie Caritas *Accueil et Solidarité*. Neben einzelnen Treffen mit den jeweiligen Bewohnern sehen sich die Vertreter der Organisationen auch einmal im Monat zu gemeinsamen übergreifenden Gesprächen.

chen. Im April fand die erste große Versammlung für das gesamte Haus statt, vor allem sprachlich eine große Herausforderung: „Es wurde Luxemburgisch, Deutsch und Englisch gesprochen und simultan auf Arabisch, Französisch und Kosovarisch übersetzt“, erinnert sich Edith Weber.

Es sind weniger kulturelle als vielmehr sprachliche Barrieren, die das Miteinander momentan noch etwas erschweren. Das Zusammensein und -leben sei noch keine Normalität, der Gemeinschaftsgedanke habe noch nicht voll und ganz gegriffen, so die ehrliche Einschätzung der Verantwortlichen. Um dieses zentrale Anliegen stärker zu fördern, will Edith Weber ab Herbst regelmäßig einmal die Woche mindestens für zwei Stunden vor Ort sein, um die konkreten Bedürfnisse besser kennenzulernen und gemeinsame Aktivitäten anzubieten. „Das Ganze muss animiert und die Bewohner müssen ermutigt werden,



als Hausgemeinschaft zusammenzufinden. Vor allem die älteren Mieter wissen jedoch schon jetzt ihre neue Lebenssituation mit eigener Wohnung sehr zu schätzen“, betont Caroline Theves. Im Gegensatz zu komplett professionell betreuten Strukturen wie in Beggen andere Herausforderungen. Aber auch Chancen, wie Edith Weber unterstreicht: „Es gibt Einladungen untereinander, wie z.B. zu Geburtstagen, man begegnet sich in den gemeinsam genutzten Räumlichkeiten oder trifft sich schon mal zum Spielen oder Puzzeln. Punktuell entsteht so mehr Kontakt und Gespräch als in anderen Appartementhäusern, das haben uns die Bewohner bereits zurückgemeldet.“

Auch die Nachbarn im multikulturell geprägten und sozial vielfältigen Stadtteil reagieren bislang mit viel Interesse und überaus positiv auf das Wohnprojekt. Die Einladungen zur offiziellen Eröffnung im Februar als auch zu einer *porte ouverte* Ende März stießen bereits auf große Resonanz.

Der Mehrwert des Konzepts liegt zweifellos darin, Möglichkeiten zur Begegnung und gegenseitiger Unterstützung für unterschiedliche Zielgruppen zu gestalten und eine Balance zwischen Gemeinsamkeit und Autonomie zuzulassen. Selbst wenn in Luxemburg die Armutsrate (vor allem älterer Menschen) im europäischen Vergleich momentan noch sehr niedrig ausfällt, gibt es doch zunehmend hilfsbedürftige Bevölkerungsgruppen: Senioren mit geringer

Rente; ältere Menschen, die, infolge einer Vielzahl von Problemen, lange in Wohnheimen, betreuten Strukturen oder aber auf der Straße gelebt haben; ausländische Studenten, die die hohen Mieten nicht bezahlen können; Flüchtlinge sowie Migranten, die in der luxemburgischen Gesellschaft zwar integriert, aber häufig einkommensschwach sind. Problematisch ist für sie nicht nur ihre materielle Lage, sondern auch die damit oft einhergehende gesellschaftliche Ausgrenzung, die im schlimmsten Fall zu sozialer Isolation führt. Alternative Wohnformen wie in Beggen wird es in Zukunft daher noch öfter geben werden – und müssen.

Projektfakten

Die Wohnanlage wurde von der Stiftung Caritas Luxemburg im Rahmen eines *bail emphytéotique* (langfristiger Pachtvertrag) auf einem von der Stadt Luxemburg zur Verfügung gestellten Grundstück gebaut. Der gesamte Kostenvoranschlag belief sich auf 3,3 Millionen €.

Das Wohnungsbauministerium beteiligte sich bis zu 75% an der Finanzierung. 925.000 € mussten mit Eigenmitteln finanziert werden, von denen die Hälfte von einem Philanthropen zur Verfügung gestellt wurde.

Dessen Wunsch war es, die ältere, hilfsbedürftige Bevölkerung Luxemburgs zu unterstützen. Die Kaltmieten für die Wohnungen staffeln sich nach den finanziellen Einkommensverhältnissen der jeweiligen Bewohner.



Die ausländischen Studenten fühlen sich in Beggen gut aufgehoben

FOTO © EDITH WEBER



# ANTIOXIDANTIEN – EIN UMSTRITTENES STANDBEIN DER ANTI-AGEING-MEDIZIN

Text **Jacqueline Orlewski**

*Hormonersatztherapien, Kalorienrestriktion und Nahrungsergänzungsmittel gehören zu den gängigen Methoden, die in der Anti-Ageing-Medizin ihre Anwendung finden. Doch diese sind nicht unumstritten und zumindest bei den Nahrungsergänzungsmitteln haben sich in den letzten Jahren die Angaben gehäuft, dass viele davon der Gesundheit mehr schaden als nützen. Dies gilt insbesondere für die Antioxidantien, zu denen die Vitamine A, C und E gezählt werden, und die die freien Radikale im Körper abfangen sollen, die als unvermeidliches Nebenprodukt des Stoffwechsels entstehen.*



Die gängige Theorie besagt, dass die freien Radikale oxidative Schäden in unseren Zellen anrichten und so die Organe und schließlich die Funktionen des ganzen Körpers in Mitleidenschaft ziehen. Die simple Formel lautet: mehr Antioxidantien gleich weniger

freie Radikale gleich langsamerer Alterungsprozess gleich längeres Leben. Doch ganz so einfach ist das nicht. Schon 2013 haben US-Internisten in ihrer wichtigsten Fachzeitschrift, den *Annals of Internal Medicine*, Alarm geschlagen. In einem Studienüberblick

und zwei neuen Untersuchungen arbeiteten Fachleute das verfügbare Wissen zu Vitaminpräparaten auf und kamen zu dem ernüchternden Fazit: Ob vorbeugend bei Erwachsenen ohne Beschwerden, bei Männern als Schutz vor Demenz oder in einer gemischten

Gruppe nach einem Herzinfarkt, ob einzeln oder als Mix genommen – es gibt keinen nachweisbaren Nutzen für die Vitaminpräparate.

Doch die Verbraucher lassen sich nicht von fehlenden Belegen für die Wirksamkeit der Vitaminpillen irritieren und der Markt wächst stetig: 2015 entstand weltweit ein Umsatz von 25,3 Milliarden mit dem Verkauf von Vitaminen, gegenüber 23,2 Milliarden im Jahr 2013. Dabei ist schon seit Jahren klar, dass Nahrungsergänzungsmittel langfristig Schäden anrichten können. Zuletzt warnte die EU-Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa), dass viele Senioren zu viele der sogenannten Supplemente zu sich nehmen würden.

Dabei sind die Risiken bei Vitamin E, A und Beta-Carotin längst bekannt. Die US-Internisten kommentierten, dass es bei den Vitaminen E und A in hohen Dosen sowie bei Beta-Carotin Hinweise aus großen Studien gäbe, die nachweisen, dass sie das Sterblichkeitsrisiko erhöhen könnten. Die wissenschaftlichen Belege reichten dafür aus, sich gegen eine routinemäßige Einnahme von diesen Nahrungsergänzungsmitteln für die Allgemeinbevölkerung auszusprechen.

Nun scheint die Theorie der „freien Radikale“ selbst ins Wanken zu geraten. Studien an Tieren brachten die ersten Hinweise auf Fehler in der Theorie. Nacktmulle, die über weniger natürliche Antioxidantien im Körper verfügen als Mäuse, werden in der Regel 30 Jahre alt, Mäuse dagegen nur zwei Jahre. Dabei häufen sie mehr oxidative Schäden im Körper an als ande-

re Tiere und müssten eigentlich sehr früh sterben.

Der Ernährungsmediziner Michael Ristow der ETH Zürich hält die Antioxidantientheorie für verfehlt. Es sei schon lange bekannt, dass Sport das Leben verlängere und Krankheiten wie Typ-2-Diabetes vorbeuge. Dabei sei genauso gesichert, dass Bewegung die Menge der freien Radikale im Körper erhöhe. Diese beiden Tatsachen können Wissenschaftler nur schwer zusammenbringen.

Bei Sportlern, die Vitamin C und E einnehmen, war keine positive Wirkung des Sports auf den Glukosestoffwechsel zu sehen. Sie bildeten zwar erwartungsgemäß weniger freie Radikale in ihren Muskeln, aber ein Teil der gesundheitsfördernden Wirkung des Sports blieb aus. Oxidativer Stress in geringer Dosis könne gesundheitsfördernd sein, so Ristow. Dies bedeute im Umkehrschluss, dass Antioxidantien die positive Wirkung unterdrücken könnten.

Dass Obst und Gemüse ausgesprochen wichtig für die Gesundheit sind, ist hingegen weiterhin unbestritten. In diesen natürlichen Lebensmitteln sind die Vitamine mit anderen sekundären Pflanzenstoffen assoziiert, und so kann der Körper sie richtig nutzen.

Warum wir nun altern, ist nicht wirklich bekannt. Die einzigen bisher bewiesenen Methoden, um länger zu leben, sind Kälte und Hungern. Denn beides verlangsamt den Stoffwechsel und damit die Alterung. Aber nun mal ehrlich: Wer hat schon wirklich Lust darauf?

## HINTERGRUND

Die Anti-Ageing-Medizin arbeitet auf naturwissenschaftlicher Grundlage und nach evidenzbasierten Kriterien und grenzt sich somit klar ab von den unter dem Begriff „Anti-Ageing“ zusammengefassten Therapien und Produkten, die eher aus dem Bereich Wellness, Kosmetik und Paramedizin stammen. Ausgehend von den Theorien über die Mechanismen des Alterungsprozesses propagiert sie Therapieoptionen, die gezielt in eben diese Mechanismen eingreifen und somit eine Prävention altersassoziierter Erkrankungen ermöglichen sollen.

Ein solcher Mechanismus des Alterungsprozesses sieht die Anti-Ageing-Medizin in der oxidativen Belastung, die durch aggressive Moleküle, die sogenannten freien Radikale, entsteht. Sie umfassen sowohl reaktive Sauerstoffspezies (ROS) als auch freie Stickstoffradikale (RNS). Diese Moleküle zeichnen sich dadurch aus, dass sie auf ihrer Elektronenhülle ein ungepaartes Elektron besitzen, das ihnen eine starke Reaktionsfähigkeit verleiht. Sie entstehen meist als Abfallprodukte bei der körpereigenen Energiegewinnung, aber auch durch externe Faktoren wie etwa UV-Strahlung, Rauchen, Umweltgifte. Als oxidative Substanzen greifen sie unterschiedliche Zellstrukturen an. So werden zum Beispiel die Zellmembrane durch Oxidation geschädigt, was zum Zellerfall führen kann. Freie Radikale schädigen aber auch Proteine innerhalb und außerhalb der Zellen, darunter viele Enzyme, die durch Oxidation in ihren katalytischen Zentren inaktiviert werden. Schließlich können freie Radikale auch durch direkte Angriffe auf die Chromosomen Mutationen auslösen und wirken somit als Karzinogene.

### Literaturhinweise:

- Lamas, G.A. et al. (2013) Oral High-Dose Multivitamins and Minerals After Myocardial Infarction: A Randomized Trial. *Ann Intern Med* 159 (12): 797-805. DOI: 10.7326/0003-4819-159-12-201312170-00004
- Fortmann, S.P. et al. (2013), Vitamin and Mineral Supplements in the Primary Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer: An Updated Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force. *Ann Intern Med* 159 (12): 824-834. DOI: 10.7326/0003-4819-159-12-201312170-00729
- Grodstein, F. et al. (2013), Long-Term Multivitamin Supplementation and Cognitive Function in Men: A Randomized Trial. *Ann Intern Med* 159 (12): 806-814. DOI: 10.7326/0003-4819-159-12-201312170-00006
- Guallar, E. et al. (2013), Enough Is Enough: Stop Wasting Money on Vitamin and Mineral Supplements. *Ann Intern Med* 159 (12): 850-851. DOI: 10.7326/0003-4819-159-12-201312170-00011
- Schwab, S. et al. (2014), The use of dietary supplements among older persons in Southern Germany — Results from the KORA-age study. *J Nutr Health Aging* 18: 510. DOI:10.1007/s12603-013-0418-8
- Merry, T. L. and Ristow, M. (2016), Do antioxidant supplements interfere with skeletal muscle adaptation to exercise training? *J Physiol* 594: 5135–5147. doi:10.1111/JP270654

FOTO © CIRQUEDESPIRIT – FOTOLIA.COM



## FEEDBACK

# UMGANG MIT HERAUSFORDERNDEM VERHALTEN



Im Rahmen der geplanten Weiterbildung Psychogeriatric fanden im Mai und Juni erstmals Seminare des Moduls „Umgang mit herausforderndem Verhalten“ beim RBS in luxemburgischer und französischer Sprache unter Leitung von Alain Tapp bzw. Maurice Goebel statt.

In rund 10-minütigen Videofilmen wurden hier beispielhaft vier verschiedene typische Alltagssituationen dargestellt, die oft als schwierig erlebt werden: Klopfen, Bezeichnung des Diebstahls, Fortlaufen, mit Kot/Exkrementen schmieren. Gemeinsam sollten Lösungsvorschläge für einen angemessenen Umgang reflektiert und erarbeitet werden. «

## HIER EINIGE FEEDBACKS DER TEILNEHMER:

- » die Realität wird gut widergespiegelt
- » sehr guter Dozent
- » die Schauspieler und die lebensnahe Darstellung haben mich sehr beeindruckt
- » starker Bezug zu Alltagssituationen
- » praxisorientiert und gut verständlich
- » Sensibilisierung für schwierige Situationen
- » wir sitzen alle im gleichen Boot, und es war toll sich auszutauschen
- » mir gefielen die jeweiligen Erklärungen zur Situation nach jedem Film
- » die notwendige Betreuung zu gewährleisten, geht nur über gemeinsames Arbeiten im Team
- » der Austausch zwischen mehreren Häusern und die Gruppenarbeit haben mir gefallen
- » Überdenken/Reflexion des eigenen Handelns
- » es gibt viele Lösungs- und Verbesserungsmöglichkeiten, die aber nicht immer eingesetzt werden
- » miteinander kommunizieren und Respekt gegenüber dem Klient sind wichtige Faktoren im Alltag
- » es war gut, dass es genug Zeit für den Austausch untereinander gab
- » Empathie ist im Berufsalltag und hier insbesondere im Umgang mit herausfordernden Situationen wichtig, aber auch Ruhe und Gelassenheit

Das nächste Seminar auf Luxemburgisch findet am 13. Oktober 2017 beim RBS statt!

FOTOS © MAURICE MOLITOR

# FAIRE FACE AUX COMPORTEMENTS PROVOCANTS



Dans le contexte de la future formation Psychogériatrie, deux séminaires du module «Faire face aux comportements provocants» ont eu lieu pour la première fois en mai et juin au RBS. Ils ont été animés par Alain Tapp (en luxembourgeois) et par Maurice Goebel (en français).

Quatre films vidéo de 10 minutes chacun ont présenté une situation typique de comportements provocants: tapage, accusation de vol, fugue et jeu avec les excréments. Grâce aux réflexions personnelles et celles du groupe, il s'agissait de trouver des solutions adéquates afin de mieux faire face à ces comportements spécifiques. «

## VOICI QUELQUES REMARQUES DES PARTICIPANTS:

- » un bon rafraîchissement pour sortir de l'habitude de déroulements de soins
- » très bons contenus, bien présentés avec humour et savoir-faire
- » très bon formateur
- » divers cas qu'on trouve dans la réalité
- » les méthodes avec les vidéos c'est une bonne idée, c'est plus facile à comprendre quand on a des exemples sous les yeux
- » ce séminaire m'a permis de prendre conscience encore plus du rôle important que nous jouons
- » les vidéos ont eu un impact fort
- » nous avons vu les situations auxquelles nous sommes confrontées, mais de l'extérieur, nous pouvions réfléchir avant d'agir
- » agréable de partager des idées, du vécu avec d'autres professionnels dans les travaux de groupe
- » c'était très intéressant, car pas que théorique, mais avec beaucoup d'exemples
- » j'avais un besoin de comprendre, de trouver des solutions pour limiter la souffrance des personnes âgées et celle de l'équipe
- » le séminaire offre un nouveau regard sur le comportement des personnes démentes et pousse à se remettre en question et à en parler avec les collègues
- » très bonne méthode d'apprentissage, je me sens plus apte à faire face à certaines situations

Le prochain séminaire en langue française aura lieu le 22 novembre 2017 au RBS!





Ref.: FCMC24/17

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

PLUTÔT RÉSILIENT QU'ÉPUISÉ – Optimiser sa force mentale au travail

Termin(e)/Date(s):  
27 septembre & 27 octobre 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Tous les intéressés

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:  
Lilly Hoenck

Notre vie quotidienne est un challenge permanent de faire face aux défis professionnels et personnels. Dans un monde qui change à une vitesse accélérée, nous risquons de perdre la connexion avec nous-mêmes ainsi que nos capacités et valeurs. Notre attitude personnelle y joue un rôle important.

Dans cette formation, vous travaillez à vos propres solutions et stratégies pour renforcer votre propre force mentale. En autoréflexion et aussi en groupe vous apprenez comment développer vos capacités de résilience et comment les intégrer dans votre vie quotidienne.

Ziel/But:  
Développer les capacités de résilience.

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

Sprache/Langue:  
Français

Ref.: FCMIC19/17

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

WIRKSAM FÜHREN MIT EMPATHIE

Termin(e)/Date(s):  
4. – 5. Oktober 2017

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.

Ziel/But:  
In diesem Seminar erleben Sie, wie sich Ihr Blick auf sich selbst, auf andere und auf Situationen verändert, wenn Sie mit Ihrer Empathie im Kontakt sind. Durch Empathie bauen Sie wertschätzende Beziehungen auf, schaffen Vertrauen, fördern einen respektvollen Umgang und erhöhen die Loyalität und Leistungsbereitschaft. Sie 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.: FCPIC42/17

Preis/Prix (MwSt./TTC): 45,00 EUR

NONVERBALE KOMMUNIKATION & KÖRPERSPRACHE bei Menschen mit Demenz

Termin(e)/Date(s):  
6. Oktober 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz, alle Interessierten

Zeit/Horaire:  
14.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:  
Detlef Rüsing

Die Kommunikation mit Menschen mit Demenz stellt Pflegekräfte oft vor große Herausforderungen, zumal wenn sprachliche Beeinträchtigungen das Verständnis von Bedürfnissen oder Verhaltensweisen erschweren.

In dem interaktiven Vortrag zeigt Detlef Rüsing (MScN) von der Universität Witten/Herdecke, Dialog- und Transferzentrum Demenz (DZD) mitreißend und nachvollziehbar, wie eine Kontaktaufnahme dennoch gelingen kann und nonverbale Ausdrucksformen sowie die Körpersprache der Betroffenen gedeutet werden können.

**Detlef Rüsing referierte erstmalig im Januar 2017 im Utopia anlässlich der Video-Präsentationen „Weiterbildung Psychogeriatric“ und begeisterte die rund 170 Zuschauer mit seinen Ausführungen zu Demenz und herausforderndem Verhalten.**

Ziel/But:  
Menschen mit Demenz trotz eingeschränkter und/oder veränderter Kommunikation besser verstehen und begleiten.

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

Sprache/Langue:  
Deutsch



Ref.: FCMIC21/17

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

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

Termin(e)/Date(s):  
9. Oktober 2017

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.: FCPIC37/17 Preis/Prix (MwSt./TTC): 270,00 EUR

KONTAKT-CLOWN – Brücke ins Hier und Jetzt

<b>Termin(e)/Date(s):</b> 11. – 12. Oktober und 6. Dezember 2017	<b>Zeit/Horaire:</b> 9.00 – 17.00
<b>Zielgruppe/Groupe cible:</b> Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung	<b>Referent(in)/Responsable de la formation:</b> Frans Meulmeester
<i>Der Kontakt-Clown ist in seiner Arbeit auf ältere und hier insbesondere demenziell veränderte Menschen spezialisiert. Er ist nicht zu verwechseln mit dem Klinik-Clown, der vor allem bei Kindern im Einsatz ist, sondern verfügt über die nötigen Fachkenntnisse im Umgang mit dieser betagten Zielgruppe.</i>	
<b>Ziel/But:</b> Kennenlernen der Arbeit als Kontakt-Clown.	
<b>Ort/Lieu:</b> RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig	
<b>Sprache/Langue:</b> Deutsch	

Ref.: FCPIC78/17 B Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR

WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE VIDEOSEQUENZEN

<b>Termin(e)/Date(s):</b> 13. Oktober 2017	<b>Zeit/Horaire:</b> 9.00 – 17.00
<b>Zielgruppe/Groupe cible:</b> Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung mit allgemeinen Vorkenntnissen zum Thema Demenz	<b>Referent(in)/Responsable de la formation:</b> Alain Tapp
<i>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.</i>	
<i>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.</i>	
<b>Ziel/But:</b> Professioneller Umgang mit herausfordernden Situationen.	
<b>Ort/Lieu:</b> RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig	
<b>Sprache/Langue:</b> Luxemburgisch	

Ref.: FCPIC31/17 Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR

LET’S TALK ABOUT SEX – Umgang mit Nähe und Intimität, Erotik und Sexualität

<b>Termin(e)/Date(s):</b> 16. – 17. Oktober 2017	<b>Zeit/Horaire:</b> 9.00 – 17.00
<b>Zielgruppe/Groupe cible:</b> Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung	<b>Referent(in)/Responsable de la formation:</b> Frans Meulmeester
<i>Haben Sie auch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass ein Klient oder Bewohner Ihnen gegenüber sexuelle oder anzügliche Bemerkungen macht? Oder dass dieser Mensch Ihnen näherkommen möchte als Ihnen lieb ist? Oder Sie sogar anfassen will? Wie haben Sie diesen Moment erlebt? Haben Sie darüber mit Ihren Kollegen gesprochen? Oder zusammen im Team diskutiert, wie man mit solchen Erlebnissen, aber auch mit den Bedürfnissen von Klienten und Bewohner angemessen umgehen kann?</i>	
<b>Ziel/But:</b> In diesem Seminar werden mittels Erfahrungsaustausch, Fallbesprechung, Rollenspielen und theoretischem Input Wege aufgezeigt, wie man einzeln und/oder als Team einen sensiblen und professionellen Umgang mit der Thematik entwickelt. Ferner geht es auch darum, Klarheit über die eigenen Vorstellungen, Werte, Normen und Grenzen zu bekommen, die unsere Arbeit oft unbewusst, aber dennoch maßgeblich beeinflussen.	
<b>Ort/Lieu:</b> RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig	
<b>Sprache/Langue:</b> Deutsch	

Ref.: FCMIC17/17 Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR

L’ALIMENTATION POUR PERSONNES ÂGÉES – Bien-être et santé

<b>Termin(e)/Date(s):</b> 23 – 24 octobre 2017	<b>Zeit/Horaire:</b> 9.00 – 17.00
<b>Zielgruppe/Groupe cible:</b> Personnel soignants et service cuisine	<b>Referent(in)/Responsable de la formation:</b> Claudine Mertens
<i>L'alimentation dans les maisons de retraite et de soins doit s'adapter aux besoins très variés de ses habitants: elle doit satisfaire, d'un côté, les désirs et exigences des seniors actifs et indépendants et, à l'autre extrême, il y a les préparations spécifiques pour les personnes malades et dépendantes.</i>	
<i>Les spécificités liées à l'âge ainsi que certaines maladies comme le diabète, la démence, les problèmes de déglutition ou la malnutrition rendent ces offres indispensables. Lors de ce séminaire, les bases d'une alimentation équilibrée pour personnes âgées, ainsi que les particularités dans l'alimentation dans le cas de certaines maladies seront abordées.</i>	
<b>Ziel/But:</b> Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	
<b>Ort/Lieu:</b> RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig	
<b>Sprache/Langue:</b> Français	





Ref.: FCPIC87/17

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

TANZ MIT ROLLATOR – Spaß und Selbstbewusstsein fördern

Termin(e)/Date(s):  
23. Oktober und 20. November 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Alle Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung alter Menschen

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

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

Viele alte Menschen greifen auf die Hilfe eines Rollators zurück, um sich besser und sicherer fortbewegen zu können. In dieser Fortbildung soll gezeigt werden, dass ein Rollator nicht nur eine Gehhilfe, sondern sogar ein Tanzpartner sein kann. Tanzen und Musik rufen Emotionen und Erinnerungen wach und motivieren dazu, sich zu bewegen – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit dem Ziel, das Wohlbefinden zu steigern, kognitive Fähigkeiten zu fördern sowie der Angst vor Stürzen entgegenzuwirken.

So können alte Menschen auf ungezwungene Weise trainieren, ihr Gleichgewicht beim Gehen zu stimulieren, in ihrer Fortbewegung sicherer zu werden, potentiell Sturzrisiko zu verringern sowie Autonomie und Selbstbewusstsein zu steigern.

Ziel/But:  
Erlernen von Tänzen mit Rollator.

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

Sprache/Langue:  
Luxemburgisch

Ref.: FCPIC80/17

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

ERSTE HILFE, REANIMATION UND GRUNDLAGEN DER NOTFALLMEDIZIN

Termin(e)/Date(s):  
25. Oktober 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:  
Maria Bänsch-Schnur

Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen verliert nach längerer Tätigkeit oft die Routine, in Notfallsituationen schnell und angemessen zu handeln. Unfälle und Notfälle können dann zu außergewöhnlichen Stressmomenten werden. Dies kann zu Unsicherheit und folgenschweren Fehlern führen.

Eine gute notfallmedizinische Versorgung der Bewohner ist ein wichtiger Qualitätsmaßstab, den jede gute Einrichtung erfüllen sollte. Auch in Zeiten stetig wachsender haftungsrechtlicher Vorgaben, sollten die Mitarbeiter sicher im Umgang mit allen medizinischen Herausforderungen sein.

Ziel/But:  
In diesem Tagesseminar erfahren Sie alle Grundlagen der notfallmedizinischen Symptomatik, Behandlung und Weiterversorgung und können Ihre Kenntnisse wieder auf den neuesten Stand bringen. Sie lernen, in jeder Situation schnell und richtig zu handeln.

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

Sprache/Langue:  
Deutsch

Ref.: FCMIC15/17

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

LIEWENSMËTTELHYGIËNE AN D’METHOD HACCP

Termin(e)/Date(s):  
26. Oktober 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Kichenpersonal vun Institutionen fir eeler Leit

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:  
Josiane Dahm

Kënnen d’Bewunner vun Altersheemer oder d’Clienten vun Dagesforyeren hiert Lesse genéissen ouni Angscht fir hir Gesondheet brauchen ze hunn? Jo, well d’Kichenpersonal ass duerch ënnerschiddlech gesetzlech Ufuerderungen dozou verpflichtet sécherzestellen, dass all méiglech Gefore fir de Verbraucher duerch Präventivmoossnamen beherrscht ginn. D’Zil ass et also net nëmme fir e Plat hierzestellen dee gutt schmaacht, mee och een dee fir déi sensibel Altersgrupp, déi eeler Leit, keng gesondheetlech Gefore mat sech bréngt.

Ziel/But:  
An dësem Cours kritt Dir d’Basiswësse vun der Liewensmëttelhygiëne an déi gesetzlech Ufuerderungen vermëttelt, dëst mat Hëllef vu ville Beispiller aus der Praxis.

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

Sprache/Langue:  
Lëtzebuergesch

Ref.: FCPIC86/17

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

ZERTIFIZIERUNGSKURS: DANZ AM SËTZEN

Termin(e)/Date(s):  
Modul III: 06., 10., 13. an 17. November 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
AbsolventInnen vum Fortbildungszyklus Danz am Sëtzen mod. I & mod. II

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

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

– Erklärungen: Danz um Stull

– Gediechtnestraining

– 15 nei Dänz: Virstellung vu geléierten Dänz fir méi Sécherheet ze kréien

– Dänz gi vereinfacht fir se gruppegerecht unzewenden

– D’Dänz gi verschafft, sou dass jidderee säi perséinleche Sprochtext kann erschaffen

– Boomwhackers Gediechtnestraining, Spaass un der Musek, zesummen eppes erschaffen, Erfolgsgefill

– Bastelen: Bastele vun neien Handgeräter fir verschidden Dänz

– Dänz um Stull a mam Rollator: Erklärungen zur Stierzprofilax. Wéi ee Stierz ka reduzéieren andeems een d’Muskelen duerch d’Danze kräftegt

– Preparatioun fir den Test

Ziel/But:  
Verdeiwung mod. I + II: Solfège, Knachen, Muskelen, Gelenker, Stonneplang, Gehir, Stretching, Widderhuele vun den Dänz.

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

Sprache/Langue:  
Lëtzebuergesch





Ref.: FCPIC75/17

Preis/Prix (MwSt./TTC): 142,50 EUR

CHRISTMAS SPECIAL: WORKSHOP DANZ AM SÄTZEN

Termin(e)/Date(s):  
7. November 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Alle Mitarbeiter mit Grundkenntnissen „Danz am Sätzen“

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

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

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

Auch in Luxemburg erfreut sich „Danz am Sätzen“ großer Beliebtheit, wie die zahlreichen Absolventen der entsprechenden Fortbildungskurse beweisen. Für all diejenigen, die Freude an dieser Tanzform haben und über gewisse Grundkenntnisse verfügen, bietet der RBS zur Vorweihnachtszeit wieder einen „Christmas Special“-Workshop an, um gemeinsam mit den Bewohnern die Adventszeit zu verschönern.

**Ziel/But:**  
Erlernen spezieller Tänze für die Weihnachtszeit

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

**Sprache/Langue:**  
Deutsch

Ref.: FCMIC46/17

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

WIE AUS EINEM ELEFANTEN WIEDER EINE MÜCKE WIRD!

Termin(e)/Date(s):  
08. & 21. November 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Alle Interessierten

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

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

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

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

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

**Sprache/Langue:**  
Deutsch / Luxemburgisch



Ref.: FCPIC25/17

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

ERSTER EMPFANG NEUER BEWOHNER – Vom Kontakt zur Begegnung

Termin(e)/Date(s):  
9. November, 7. Dezember 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

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

Der Umzug in eine Altenhilfe-Einrichtung ist für viele Menschen ein einschneidender Moment, der auch als kritisches Lebensereignis bezeichnet wird: Die vertraute Umgebung muss aufgegeben, auf manche Gewohnheiten eventuell verzichtet werden. Für die alten Menschen ist dies oft mit vielerlei Umstellungen verbunden und verlangt von den Mitarbeitern besonders in der Eingewöhnungsphase viel Empathie und gute Kommunikationskompetenzen. So kann bereits die erste Begegnung positiv gestaltet und ein gutes Miteinander ermöglicht werden.

**Ziel/But:**  
Kenntnisse vermitteln, um ältere und/oder pflegebedürftige Menschen dabei zu unterstützen, sich in ihrem neuen Umfeld besser einzuleben.

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

**Sprache/Langue:**  
Deutsch

Ref.: FCPIC18/17

Preis/Prix (MwSt./TTC): 95,00 EUR

KREATIVES DUFT-ATELIER – Aromatherapie für Fortgeschrittene

Termin(e)/Date(s):  
15. November 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Aromatherapie für Fortgeschrittene

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

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

Ätherische Öle sind vielfältig einsetzbar. Neben der Raumluftaromatisierung können wir sie in Pflegeprodukten und beim Kochen anwenden. Im Seminar werden wir gemeinsam Produkte zum Pflegen und Wohlfühlen (z.B. Cremes, Massageöle, Peelings) herstellen und anwenden.

Dabei verwöhnen wir unsere Haut und unsere Sinne. Daneben erhalten Sie Einblicke in die Duftküche. Freuen Sie sich auf das gemeinsame Herstellen von einigen Gaumenschmeichlern. Sie erhalten dazu Hintergrundinformationen zu ausgewählten ätherischen und fetten Ölen.

**Ziel/But:**  
Praktische Umsetzung der Aromatherapie.

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

**Sprache/Langue:**  
Deutsch





Ref.: FCMIC36/17

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

L'ART DE LA TABLE ou Comment créer une vraie culture gastronomique

Termin(e)/Date(s):  
20 et 21 novembre 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Personnel soignant, service cuisine et hôtellerie

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.

Une réflexion approfondie sur le travail, une attitude de prestataire de service, faire preuve d'innovation et de créativité, doivent être requises afin d'être capable de s'orienter vis-à-vis des demandes, souhaits, respect des traditions, besoins, aptitudes et capacités individuelles des résidents. Il s'agit avant tout de pouvoir assurer le bien-être des personnes âgées dépendantes ou indépendantes, dont nous avons la responsabilité.

Ziel/But:  
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.: FCPIC79/17 B

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


FORMATION PSYCHOGÉRIATRIQUE SEQUENCES VIDEOS

Termin(e)/Date(s):  
22 novembre 2017

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

Ref.: FCPIC66/17

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

GEWALT IM KONTEXT DEMENZ

Termin(e)/Date(s):  
24. November 2017

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:  
Deutsch

Ref.: FCPIC13/17

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

RESPEKTVOLLE KOMMUNIKATION im Umgang mit älteren Menschen

Termin(e)/Date(s):  
29. November 2017

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

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

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

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

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

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

Sprache/Langue:  
Deutsch



Ref.: FCPIC72/17Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR

DEN TAG FÜR BETTLÄGERIGE BUNTER GESTALTEN

Termin(e)/Date(s):  
30. November 2017

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. Menschen, die bettlägerig sind, 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.

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

**Sprache/Langue:**  
Deutsch

Ref.: FCPIC73/17Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR

FIT IM KOPF! – Gedächtnisstärkende Übungen für Senioren und Hochaltrige

Termin(e)/Date(s):  
1. Dezember 2017

Zielgruppe/Groupe cible:  
Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:  
9.00 – 17.00

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

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

Die Veranstaltung soll Mitarbeitern in Pflege- oder Betreuungseinrichtungen Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Gedächtnistrainings- und Aktivierungsstunden mit Senioren geben.

Anhand von Trainingsbeispielen für unterschiedliche Gedächtnisfunktionen werden in dieser Fortbildung Möglichkeiten für das Gedächtnistraining vorgestellt, die Spaß machen und mit denen sich das Gedächtnis trainieren lässt.

**Ziel/But:**  
Ziel des Seminars ist es, diese Übungen kennen zu lernen, um sie dann in der täglichen Praxis anzuwenden.

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

**Sprache/Langue:**  
Deutsch

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

☐ Ref.: FCMC24/17  
PLUTÔT RÉSILIENT QU’ÉPUISÉ – OPTIMISER SA FORCE MENTALE AU TRAVAIL

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

☐ Ref.: FCMIC19/17  
WIRKSAM FÜHREN MIT EMPATHIE

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

☐ Ref.: FCPIC42/17  
NONVERBALE KOMMUNIKATION & KÖRPERSPRACHE BEI MENSCHEN MIT DEMENZ

Preis/Prix (MwSt./TTC): 45,00 EUR

☐ Ref.: FCMIC21/17  
DEESKALATION IM ALLTAG – WER WIRD DENN GLEICH IN DIE LUFT GEHEN?

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

☐ Ref.: FCPIC37/17  
KONTAKT-CLOWN – BRÜCKE INS HIER UND JETZT

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

☐ Ref.: FCPIC78/17 B  
WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE VIDEOSEQUENZEN

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

☐ Ref.: FCPIC31/17  
LET’S TALK ABOUT SEX – UMGANG MIT NÄHE UND INTIMITÄT, EROTIK UND SEXUALITÄT

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

☐ Ref.: FCMIC17/17  
L’ALIMENTATION POUR PERSONNES ÂGÉES – BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

☐ Ref.: FCPIC87/17  
TANZ MIT ROLLATOR – SPASS UND SELBSTBEWUSSTSEIN FÖRDERN

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

☐ Ref.: FCPIC80/17  
ERSTE HILFE, REANIMATION UND GRUNDLAGEN DER NOTFALLMEDIZIN

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

☐ Ref.: FCMIC15/17  
LIEWENSMËTTELHYGIËNE AN D’METHOD HACCP

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

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

34 RBS-BULLETIN | #82 | September 2017

FORT- UND WEITERBILDUNG

ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D’INSCRIPTION RBS-BULLETIN | #82 | September 2017 35



Anmeldeformular /  
Formulaire d'inscription

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

<input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC86/17 ZERTIFIZIERUNGSKURS: DANZ AM SÄTZEN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 360,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC75/17 CHRISTMAS SPECIAL: WORKSHOP DANZ AM SÄTZEN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 142,50 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMIC46/17 WIE AUS EINEM ELEFANTEN WIEDER EINE MÜCKE WIRD!	Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC25/17 ERSTER EMPFANG NEUER BEWOHNER – VOM KONTAKT ZUR BEGEGNUNG	Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC18/17 KREATIVES DUFT-ATELIER – AROMATHERAPIE FÜR FORTGESCHRITTENE	Preis/Prix (MwSt./TTC): 95,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMIC36/17 L'ART DE LA TABLE OU COMMENT CRÉER UNE VRAIE CULTURE GASTRONOMIQUE	Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC79/17 B FORMATION PSYCHOGÉRIATRIQUE SEQUENCES VIDEOS	Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC66/17 GEWALT IM KONTEXT DEMENZ	Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC13/17 RESPEKTVOLLE KOMMUNIKATION IM UMGANG MIT ÄLTEREN MENSCHEN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC72/17 DEN TAG FÜR BETTLÄGERIGE BUNTER GESTALTEN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC73/17 FIT IM KOPF! – GEDÄCHTNISSTÄRKENDE ÜBUNGEN FÜR SENIOREN UND HOCHALTRIGE	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  
**oder faxen unter/ou envoyer par téléfax au: 36 02 64**

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 künde.

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

Name/Vorname (Kontoinhaber)

Straße/Nr.

Kreditinstitut

BLZ (SWIFT/BIC)

Kontonummer (IBAN)

Datum/Unterschrift

**Ihr Preis-Vorteil  
im Abonnement:**

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

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

**Oder überweisen Sie den Betrag von 12 Euro für 3 Ausgaben mit den Angaben:** Name/Vorname, Straße/Nr., PLZ/Ortschaft auf das Konto des  
RBS – Center fir Altersfroen asbl – DEXIA IBAN LU08 0028 1385 2640 0000 – BIC: 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](http://www.rbs.lu) unter der Rubrik „Fortbildungsinstitut“.

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

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

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

Conditions de participation aux séminaires

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

**Une préinscription aux séminaires est possible soit par l'envoi du coupon-réponse qui suit le calendrier des manifestations du Bulletin RBS, soit par 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](http://www.rbs.lu). Veuillez respecter un délai de 6 semaines avant le début des séminaires.**

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

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

HIRNFORSCHER JOACHIM BAUER:

# „DER MENSCH IST KEIN AUSLIEFERUNGSLAGER“

Text **Vibeke Walter**

*Impulse zu spüren, ihnen aber nicht nachgeben zu müssen; sein Leben steuern, aber auch genießen zu können, darin liegen für den Mediziner und Neurobiologen Joachim Bauer Freiheit und Selbstbestimmung. Statt für einen kurzfristigen hedonistischen Lustgewinn plädiert er für ein tieferes „eudaimonisches Glück“, einem Daseinszustand, bei dem es darum geht, sich längerfristige Ziele zu setzen, sinnhafte Erfahrungen zu machen und sich persönlich weiterzuentwickeln.*



Auf Einladung der RBS – Cellule de Recherche hielt Professor Joachim Bauer im Juni einen mitreißenden Vortrag im Kinépolis auf Kirchberg, der den rund 100 Zuhörern faszinierende Einblicke in die Kraft einer gelungenen Selbststeuerung vermittelte. Vibeke Walter hatte vorab Gelegenheit, mit dem renommierten Wissenschaftler zu sprechen.

**Vibeke Walter:** Was war für Sie ausschlaggebend, sich mit dem Thema Selbststeuerung auseinanderzusetzen?

**Joachim Bauer:** Wir leben in einer Zeit, in der wir immer mehr zu Reiz-Reaktions-Maschinen werden: Ständig sind wir Anforderungen, Signalen und Konsumverlockungen ausgesetzt, erleben zunehmend Druck durch die Arbeitswelt und die allge-

genwärtigen Kommunikationsmedien. Die Versuchung ist groß, stets sofort auf alle Angebote und Reize zu reagieren. Dadurch geraten viele Menschen in permanenten Stress. Unsere modernen Lebensbedingungen verleiten uns dazu, zumal wir uns kein Innehalten mehr erlauben.

Darüber verlieren wir uns selbst, denn unser Selbst entsteht erst dann, wenn wir Abstand zu unseren Emotionen, zu den Objekten und den Reizen der uns umgebenden Welt gewinnen. Oder wie es der österreichische Psychiater Viktor Frankl ausdrückt: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ In diesem Zwischenraum ist für mich der freie Wille des Menschen angesiedelt.

**V.W.:** Wenn man sich die gegenwärtige Entwicklung unserer Gesellschaft anschaut, scheint Ihr Konzept aber konträr zu all dem zu stehen, was momentan propagiert wird: Alles ist jederzeit und immer möglich, just do it!

**J.B.:** Gerade deshalb ist es umso wichtiger, auch die obere Etage des Gehirns, den inneren Selbstbeobachter, einzuschalten! Genauer gesagt, handelt es sich dabei um den präfrontalen Cortex, der vom Stirnhirn aus für die Top-down-Kontrolle unseres Trieb- oder Basissystems verantwortlich ist. Es ist wichtig, immer wieder diese Selbstbeobachter-Perspektive einzunehmen und zu überlegen, was einem

langfristig guttut und ob man wirklich jedem Impuls sofort nachgeben soll.

Ich will die modernen Errungenschaften nicht schlechtmachen und begrüße es, wenn gewisse Konsumprodukte oder Leistungen zeitnah zur Verfügung stehen. Aber soll der Mensch selbst zum Auslieferungslager werden? Wir verlieren unser Selbstgefühl, wenn wir zu stark von außen gesteuert leben und uns selbst nicht mehr kontrollieren können. Das erleben wir zur Zeit u.a. bei Kindern, wenn ihnen vermittelt wird, auf jeden Reiz sofort reagieren zu müssen. Dadurch entstehen Dauerunruhe und Konzentrationsmangel bis hin zu den vielfach beobachteten Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen.

**V.W.:** Wie kann man dem entgegenwirken?

**J.B.:** Wichtiger wäre es zu lernen, Regeln zu begreifen, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, die Sichtweisen anderer Menschen zu berücksichtigen und dabei die eigenen Impulse im Griff zu haben. Funktionierende Selbststeuerung ist keine angeborene Eigenschaft, lässt sich aber erwerben und entwickelt sich ganz entscheidend in unserer Kindheit und Jugend. Bei diesem Erwerb spielen Erwachsene eine zentrale Rolle, der sie allerdings nicht immer ausreichend nachkommen. Momentan wird z.B. gerade durch die modernen Medien viel zu sehr das Go, die schnelle, wie automatisch ablaufende Reaktion, und viel zu wenig das No go, also das Innehalten und Nachdenken trainiert.

**V.W.:** Es geht also darum, eine Balance zwischen gelebter Lust und gezielter Steuerung zu schaffen?

**J.B.:** Ja, Emotionen und Impulse sollen keinesfalls brutal unterdrückt werden, so wie es z.B. in der Kindererziehung bis Ende der 50er Jahre häufig der Fall war. Damals wurde sogar schon kleinen Kindern – wenn nötig mit Gewalt – strenge Selbstkontrolle und absolute Disziplin aufgezwungen. Viele Menschen sind daran seelisch zerbrochen.

Es geht vielmehr darum, sich souverän Genüsse gönnen zu können, aber auch in der Lage zu sein, nicht jeder Versuchung nachgeben zu müssen. Selbststeuerung bedeutet für mich auch Selbstfürsorge und besteht in der Kunst, Impulse und deren Kontrolle miteinander zu verbinden. Letztendlich ist sie wie ein Muskel, den man trainieren kann. Use it or lose it: Diese neurobiologische Grundregel heißt nichts anderes, als dass auch neuronale Systeme und die von ihnen gesteuerten Funktionen verkümmern, wenn man sie nicht regelmäßig gebraucht.

**V.W.:** Und wie könnte dieses Training idealerweise aussehen?

**J.B.:** Kinder lernen dies am besten im freien Spiel in der Gemeinschaft mit anderen. Später sind Sport oder Musik sehr hilfreich zur Förderung der Entwicklung von Selbstkontrolle und sozialen Kompetenzen. Das beste Motivationssystem, wenn wir die Richtung unseres Lebens ändern wollen,

FOTO © RBS





Gut besuchte Jahreskonferenz der RBS – Cellule de Recherche

sind das Interesse und die Zuwendung anderer Menschen. Hilfreiche Kraft und Unterstützung finden wir daher auch in Gruppen, z.B. wenn wir wieder Sport treiben oder uns Meditation und Achtsamkeitsübungen zuwenden wollen. Es gibt individuell ganz verschiedene Wege zu sich selbst zu kommen – für manche kann es das Lesen eines Buchs sein, andere setzen sich ans Klavier oder holen die Gitarre raus.

Nicht ausklammern sollte man auch eine gesunde und genussvolle Ernährung. Problematisch ist es, wenn wir die biologischen Suchtsysteme unseres Gehirns immer wieder reizen und nicht zur Ruhe kommen lassen. Diese Trigger sind u.a. Alkohol, Nikotin und vor allem Zucker. Letzterer setzt insbesondere Kinder schon früh auf eine regelrechte Suchtschiene. Auch als Erwachsene können wir lernen, dass es sich wunderbar anfühlen kann, einen klaren Kopf zu haben und z.B. bewusst auf Alkohol zu verzichten oder eben genussvoll und in Maßen damit umzugehen.

**V.W.: Aber diese Klarheit ist vielleicht genau das, wovor sich viele Menschen fürchten.**

**J.B.:** Das Schwierigste ist, die Realität und damit auch sich selbst auszuhalten. Viele Menschen brauchen genau diese Ablenkung, damit sie nur ja nicht sich selber spüren müssen. Weil dann die Gedanken oder Gefühle hochkommen könnten, die unangenehm oder ungut sind. Gerade in der Meditation und in Achtsamkeitsübungen kann man jedoch lernen, diese Gedanken ganz bewusst wahrzunehmen, aber auch wieder abziehen lassen zu können.

**V.W.: Wie hilft uns Selbststeuerung z.B. bei der Bewältigung von Krankheiten? Sie sprechen in diesem Zusammenhang vom inneren Arzt.**

**J.B.:** Es gibt den oberen Bereich im Stirnhirn, wo der innere Selbstbeobachter angesiedelt ist, und den unteren Teil, in dem unser gefühltes

Selbst, d.h. unsere Werte, Vorlieben, Gefühle, Triebe und Launen verortet sind. Man kann sich das so vorstellen, dass das ganze Stirnhirn wie ein Kutscher funktioniert, der die Zügel für die Pferde in der Hand hat. Die Pferde sind die nachgeschalteten Hirnregionen, die das Immunsystem, den Blutdruck, die Grundgefühle, die ganzen vitalen Impulsgeber einstellen.

Im Falle einer Erkrankung ist es wichtig, wie gut der Kutscher seine Pferde im Griff hat, weil diese darüber entscheiden, wie der Körper mit einer Krankheit fertig wird. Ein gutes Immunsystem hilft ihm z.B. dabei, Krebszellen abzutöten oder Tumore nicht wachsen zu lassen. Das Ganze funktioniert wie eine Top-down-Kette: Vom Selbstbeobachter und dem Selbst, also dem Kutscher, hinunter zu den Pferden, also den Kraftzentren des Körpers.

**V.W.: Inwiefern sind wir nicht auch durch unsere Umwelt gesteuert?**

**J.B.:** Sicherlich sind wir biologisch determiniert und psychisch geprägt. Wir können unser Selbst nicht komplett neu erfinden, aber im Kontakt mit anderen verändern. Neueste Erkenntnisse der Neuroforschung haben gezeigt, dass die Ansprache, die wir von anderen erfahren, die Art der Zuwendung, die wir erleben, entscheidend dazu beitragen, unser Selbst und unsere Selbstnetzwerke im Gehirn zu verändern. Deswegen ist es so wichtig, dass man in schweren Zeiten Menschen um sich hat, die einem den richtigen Zuspruch geben. Dabei zählt nicht, wieviel wir sagen, sondern was und wie wir es sagen. Das ist besonders wichtig in der Kommunikation

zwischen Arzt und Patient. So kann eine schwere Krankheit ein ernster Einschnitt, aber auch eine Chance sein, die Richtung des Lebens nochmal radikal neu einzustellen. Der Arzt sollte ermutigen und sich nicht nur auf die Fakten der Diagnose beschränken.

**V.W.: Aber die Zügel können wir nicht einem Arzt oder unseren Mitmenschen überlassen?**

**J.B.:** Nein, die müssen wir selbst in der Hand behalten! Wir müssen selbst aktiv werden und u.U. auch bewusst Verzicht leisten, nämlich auf die Dinge, die uns nicht guttun. Die Stärkung der eigenen Selbstkräfte kann man nicht delegieren, aber der aufrichtige Zuspruch anderer kann uns dabei unterstützen.

**V.W.: Sie haben u.a. eine qualitative Studie bei 30 Alzheimer-Patienten im Alter zwischen 50 und 70 Jahren mit Lebenslaufuntersuchungen durchgeführt. Wie kam es dazu und was war dabei besonders auffällig?**

**J.B.:** Es lagen und liegen zahlreiche Hinweise dafür vor, dass Stressfaktoren und Lebensumstände zur Schädigung von Nervenzellen des Gehirns führen und später auch alzheimertypische Veränderungen hervorrufen können. Deshalb haben wir uns für die Biografien dieser Patienten interessiert.

Bei allen zeigte sich, dass sie überdurchschnittlich oft schon früh im Leben traumatisiert worden waren, sehr schmerzliche Erfahrungen gemacht hatten und dadurch in ihrem Selbstvertrauen und -bewusstsein ge-

schwächt waren. Oft handelte sich um sehr harmonieorientierte Menschen, die in der mittleren Lebensphase sehr starke Partner an ihrer Seite hatten, die sie führten und ihnen Entscheidungen abnahmen. Oft brach die Krankheit dann massiv aus, wenn der Partner bzw. Helfer nicht mehr zur Verfügung stand, sei es durch Tod oder Trennungsabsichten.

**V.W.: Welche Rolle spielt in dieser Hinsicht die Selbststeuerung?**

**J.B.:** Eine lang andauernde Schwächung von Selbststeuerung und Autonomie leistet vermutlich einen Beitrag zur Schwächung von neuronalen Systemen, was dann beim Übergang ins höhere Lebensalter eine Demenzerkrankung begünstigen kann. Daher ist es sehr wichtig, früh anzufangen autonom zu leben. Man sollte z.B. in Partnerschaften immer darauf achten, dass kein einseitiges Ungleichgewicht entsteht.

Studien der US-Psychologin Ellen Langer haben gezeigt, dass behutsam aktivierte Altenheimbewohner, die einen Teil ihrer Tagesgestaltung sowie Tätigkeiten wie das Versorgen einer Pflanze selbst übernahmen, innerhalb weniger Wochen eine Verbesserung ihres geistigen Befindens und körperlichen Allgemeinzustandes erlebten. Ich halte es nicht für hilfreich, wenn in unserer Gesellschaft nach wie vor stereotype Denkweisen propagiert werden, laut denen Alter als ein bloßer Verfallsprozess gesehen und als regelrechte Zumutung empfunden wird. **Auch im Alter ist aktiv wahrgenommene Selbststeuerung möglich und vor allem sehr sinnvoll im Umgang mit körperlichen und geistigen Einschränkungen.** «



Dr. Martine Hoffmann (RBS – Cellule de Recherche) und Joachim Bauer plädieren für die Stärkung der eigenen Selbstkräfte

**Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer**

ist emeritierter Professor der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg und Facharzt für Innere Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychosomatische Medizin.

Er ist zudem erfolgreicher Autor vieler wissenschaftlicher Sachbücher und war lange in der Molekularbiologie und Hirnforschung tätig.

Für seine Forschungsarbeiten erhielt er den renommierten Organon-Forschungspreis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie. Seine Bücher „Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens“, „Warum ich fühle, was du fühlst“, „Arbeit, warum sie uns glücklich oder krank macht“, „Schmerzgrenze“ sowie viele andere Publikationen sind Bestseller.





## Nachruf

### Prof. Dr. Dieter Ferring

Mit großer Bestürzung haben wir vom plötzlichen Tod von Prof. Dr. Dieter Ferring erfahren, der am 3. August im Alter von nur 59 Jahren unerwartet verstarb. Der renommierte Professor für Psychologie und langjährige Direktor der Forschungseinheit INSIDE an der Uni Luxemburg sowie Studiendirektor und Initiator des Masterlehrgangs in Gerontologie war dem RBS seit langen Jahren eng verbunden. Er war maßgeblich in zahlreichen wissenschaftlichen Gremien tätig, engagierte sich in Vereinigungen der Kinder-, Jugend- sowie Altenarbeit und war ein wichtiger Partner sowie Impulsgeber für Forschungsprojekte im In- und Ausland. Eine zentrale Rolle spielte er zudem als Herausgeber und Autor einer Vielzahl von entwicklungspsychologischen und gerontologischen Publikationen.

Wir kannten und schätzten Dieter Ferring auch als fachlich überaus kompetenten, eloquenten und humorvollen Vortragsredner, der noch im Juni die Teilnehmer des hiesigen Silver Learner Workshops im Rahmen eines EU-Projekts aus dem ErasmusPlus-Programm begeistert hatte. Er war uns ein wichtiger Ansprechpartner insbesondere in Fragen der Gerontologie und Entwicklungspsychologie, ein guter Freund und Unterstützer in allen Belangen der Altenarbeit. Sein früher Tod hinterlässt eine große Lücke, die fachlich und menschlich nur schwer zu schließen ist.

Seiner Familie, seinen Freunden, Mitarbeitern und Kollegen möchten wir als RBS-Team an dieser Stelle unser aufrichtiges Beileid aussprechen.

## SILVER LEARNERS

### ErasmusPlus

Seit September 2016 beteiligt sich der RBS – Center für Altersfragen an einer strategischen Partnerschaft zum Austausch guter Praxiserfahrungen mit zehn Partnern aus den Niederlanden, Polen, Deutschland, Großbritannien, Ungarn und Luxemburg.

Das zweite Partnertreffen des ErasmusPlus Silver Learners Projektes wurde unter der Leitung des RBS – Center für Altersfragen organisiert und fand Ende Juni 2017 im Conference Center der Coque statt. Im Mittelpunkt des dreitägigen Workshops stand das Thema

„Kommunikation im Kontext des Lehrens und Lernens im höheren Erwachsenenalters“.

Dabei wurden besonders die Schwerpunkte der Digitalisierung, Mehrsprachigkeit, Multikulturalität und Migration im Spannungsfeld des lebenslangen Lernens beleuchtet: Wie ist diesbezüglich der Stand der Dinge in den einzelnen Partnerländern? Welche Angebote existieren bereits? Welche Kommunikationswege, Methoden und Strategien sind für welche Zielgruppe am besten geeignet? Mehr Informationen zum Workshop in Luxemburg:

[www.ec.europa.eu/epale/en/node/38296](http://www.ec.europa.eu/epale/en/node/38296)

## HALT3

### NEUE STUDIE



In den letzten Jahren wurden verstärkt Anstrengungen unternommen, um den Einsatz von Antibiotika zu optimieren und die Prävention von Infektionskrankheiten in Langzeitpflege-Einrichtungen zu verbessern.

Der unsachgemäße oder falsche Einsatz von Antibiotika verursacht eine Resistenz der Erreger gegen diese Wirkstoffe, so dass diese nicht länger zur Behandlung von Infektionen eingesetzt werden können. Aus diesem Grund wurde vom Europäischen Zentrum für die Prävention und Kontrolle von Infektionskrankheiten (ECDC) in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Familie, Integration und die Großregion die Halt3-Studie durchgeführt, um den Einsatz von Antibiotika und das Vorkommen von Infektionen in verschiedenen Alters- und Pflegeheimen zu erfassen.

Am 16. Juni 2017 nahmen Vertreter dieser Einrichtungen an einer vom Ministerium organisierten Schulung beim RBS in Itzig teil. Ihnen sei an dieser Stelle noch einmal herzlich für ihr Engagement gedankt. «

## ENDLICH IN RENTE!

### UND JETZT?

Unter diesem Titel organisierte das Ministerium für Familie und Integration im Mai und Juni eine Vortragsreihe zum Thema Pensionsvorbereitung. In der sehr gut besuchten Auftaktveranstaltung gab Fernand Lepage von der Caisse Nationale d'Assurance Pension praktische Informationen zur Altersrente.

In der zweiten Konferenz beschäftigte sich die Psychologin Liliane Charenzowski mit der Frage, ob und wie man den neuen Lebensabschnitt vorbereiten kann. Die Brüsseler Expertin ist seit vielen Jahren in der Unterstützung und Beratung beim Eintritt in den Ruhestand tätig. Sie zeigte eindrucksvoll, welche sozialen und psychologischen Veränderungen mit dem Leben nach dem Erwerbsleben einhergehen und wie man sein Leben mit neuem Sinn erfüllen kann. In der Abschlussveranstaltung „Tausend und eine Art, den Ruhestand zu leben“ berichteten Rentner über ihre Erfahrungen in dem neuen Lebensabschnitt und diskutierten diese gemeinsam mit Experten sowie dem anwesenden Publikum.

Das Fazit dieser Vortragsreihe liegt darin, dass der Übergang in den Ruhestand durchaus kritisch sein kann und es sich lohnt, sich von verbreiteten Illusionen wie z.B. dem ewigen glückselig machenden Urlaub zu lösen. Wer sich frühzeitig damit beschäftigt, dass mit dem Ruhestand auch soziale Veränderungen verbunden sind, kann sich bereits schon während des Berufslebens alternative und sinnhafte Beschäftigungsfelder erschließen. Die vielen Teilnehmer, deren anregenden Beiträge und positiven Rückmeldungen belegten deutlich, dass dieses Thema in der Bevölkerung angekommen ist. «

## DIREKT ANMELDEN!

### ARBEITEN ODER NICHT ARBEITEN?

#### DAS IST HIER DIE FRAGE

Unter diesem Titel hält Prof. Dr. Andreas Kruse auf Initiative des RBS – Center für Altersfragen anlässlich des internationalen Tages des älteren Menschens am 3. Oktober 2017 einen Vortrag in der Abtei Neumünster.



In seinem Vortrag beleuchtet er das Thema „Pensionsvorbereitung“ aus einer überraschenden Perspektive. Unbestritten ist eine Vorbereitung auf den Ruhestand sinnvoll und kann den Alternsprozess entscheidend verbessern. Gleichzeitig gibt es Hinweise, dass Menschen, die noch jenseits der 60 arbeiten, unter bestimmten Bedingungen besser altern sollen. Was bedeuten diese Erkenntnisse für eine Gesellschaft des langen Lebens? Wie lassen sich aus gerontologischer Sicht angemessene Modelle entwickeln, die verschiedenen Lebensentwürfen in der zweiten Lebenshälfte Rechnung tragen und eine positive Entwicklung mit und ohne Arbeit ermöglichen? Lassen Sie sich von einem der renommiertesten Altersforscher Deutschlands und seinem anspruchsvollem Vortragsstil begeistern.

Prof. Kruse leitet seit 20 Jahren das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg und ist verantwortlicher Autor der Altenberichte für den deutschen Bundestag. Seine Publikationen und seine Vorträge sind richtungsweisend für die Altenpolitik in vielen Europäischen Ländern. Insbesondere beschäftigt er sich intensiv mit der Frage nach neuen Rollen und Aufgaben für ältere Menschen in Europa.

**3. Oktober 2017 von 18 – 21 Uhr**

**Ort: Abtei Neumünster (Salle José Ensich)**

**Melden Sie sich bitte unter [fortbildung@rbs.lu](mailto:fortbildung@rbs.lu) oder Tel. 36 04 78-27 an. Die Veranstaltung wird als Fortbildung anerkannt, Teilnahme ist kostenlos. Simultanübersetzung auf französisch ist vorgesehen.**



## VORTRAG

**ZUSAMMEN IST MAN  
WENIGER ALLEIN!**

Immer mehr Menschen kümmern sich um ihnen nahestehende Personen, seien es Ehepartner, Familienmitglieder oder Freunde. Auch wenn die Unterstützung ambulanter Dienste in Anspruch genommen wird oder aber der Angehörige schon in einer Einrichtung lebt, hört die Fürsorge nicht auf. Oft fühlen sich die Betroffenen „allein auf weiter Flur“. Wieso eine Portion gesunder Egoismus in der Pflege nur allen Beteiligten zu Gute kommen kann, mit diesen und anderen spannenden Fragen wird sich der Vortrag von Patrick Kolb am **10. Oktober 2017 von 15 bis 17 Uhr beim RBS – Center für Altersfragen** befassen.

Patrick Kolb ist Psychologe sowie Psychotherapeut und war mehrere Jahre bei einem ambulanten Hilfs- und Pflege-Netzwerk in Luxemburg tätig. Derzeit arbeitet er als Koordinator und Psychologe im Therapeutischen Wohnbereich in der außerklinischen Psychiatrie.

**Die Teilnahme ist gratis.  
Bitte melden Sie sich unter  
Tel. 36 04 78-28 oder  
akademie@rbs.lu an.**

## FILM-TIPP:

**„ORQUIDEA“ – EIN NEUES LEBEN / UNE NOUVELLE VIE**



In ihrem aktuellen Dokumentarfilm „Orquidea“ beschreibt die RBS-Mitarbeiterin und frühere RTL-Journalistin Sandy Lorente den Einzug ihrer portugiesischen Großmutter in ein luxemburger Altersheim. Einfühlsam schildert sie die Etappen eines Abschieds – vom eigenen Haus, der eigenen Autonomie – und die damit verbundenen Ängste. Die Erinnerungen an früher, die Unsicherheit, wie sie in ihrem neuen Umfeld zurechtkommen wird, sind zum Teil geprägt durch Orquideas portugiesische Wurzeln. Gleichzeitig gelingt es Sandy Lorente, über die kulturellen Unterschiede hinaus, ein Bild davon zu zeichnen, was es generell für alte Menschen bedeutet, ihr vertrautes Zuhause aufzugeben. Der Film hilft zu verstehen, wie einschneidend der Umzug ins Altersheim ist, auch wenn er liebevoll vorbereitet und begleitet wird.

„Orquidea“ wurde in der Reihe „Routwaissgro“ produziert und ist unter folgendem Link abrufbar: / Pour la version sous-titrée ne français, suivez le même lien et cliquez sur le drapeau français:

[http://tele.rtl.lu/emissionen/documentaire-routwaissgro/lu/2\\_staffel/1049146.html](http://tele.rtl.lu/emissionen/documentaire-routwaissgro/lu/2_staffel/1049146.html)

Dans son nouveau documentaire «Orquidea», Sandy Lorente nous montre le parcours de sa grand-mère qui, pour des raisons de perte d'autonomie, n'a pas d'autre choix que d'accepter le déménagement dans une maison de retraite.

Marquée par son vécu d'immigrée portugaise, Orquidea se souvient de sa jeunesse et fait face à ses regrets et à ses peurs, qui ne lui facilitent pas l'adaptation à son nouvel environnement.

Ce documentaire touchant et émouvant sert de clé de lecture dans la compréhension de toutes les étapes d'un déménagement en maison de retraite.

# JUBILÄUM

20 JAHRE COPAS

## IM DIENST DES PFLEGE- UND SOZIALSEKTORS

Text **Alexa Lepage und Martine Regenwetter**

Die COPAS wurde am 6. Juni 1997 gegründet, um den Pflegedienstleistern eine gemeinsame Stimme im Hinblick auf die Einführung der Pflegeversicherung zu verleihen. In den vergangenen 20 Jahren ist ihr Aufgabenbereich kontinuierlich gewachsen. Ihre Hauptmission ist jedoch nach wie vor, die Interessen ihrer Mitglieder gegenüber den Behörden, der Politik, der Öffentlichkeit und der Presse zu vertreten.



Zahlreiche Ehrengäste wohnten der Jubiläumsveranstaltung bei

Beide Themen könnten aktueller nicht sein: Pflegeversicherung und Kollektivvertrag haben die COPAS und ihre Mitglieder in den vergangenen Monaten auf Trab gehalten. Zu glauben, ihre Tätigkeit beschränke sich auf diese Bereiche, wäre jedoch ein Trugschluss.

Die mittlerweile 55 Mitglieder spiegeln die Vielfalt der Tätigkeitsbereiche der COPAS wider: Neben Alten- und Pflegeheimen sowie mobilen Diensten gehören auch Strukturen für Menschen mit einer Behinderung und Menschen mit einer psychischen Krankheit zum Spektrum der COPAS.

Der Pflege- und Sozialsektor hat sich über die Jahre zu einem wichtigen Wirtschaftszweig gemausert, der eine unentbehrliche gesellschaftliche Rolle spielt. „Die COPAS war maßgeblich am Aufbau des hiesigen Pflegesektors beteiligt und ist nicht mehr wegzudenken“, sagte Familienministerin

Vor dem Hintergrund der bevorstehenden Einführung einer gesetzlichen Pflegeversicherung entstand 1996 die Idee, eine Interessenvereinigung des Pflegesektors ins Leben zu rufen. Bei seiner Gründung im Juni 1997 zählte der Verband 13 Mitglieder. Es ging von Anfang an Schlag auf Schlag. 1998 handelten drei Mitgliedervertreter mit dem Generalinspektorat für Sozialver-

sicherung (IGSS) die Tarife der Pflegeversicherung aus, die 1999 in Kraft traten. Gleichzeitig wurde der erste Kollektivvertrag des Pflege- und Sozialsektors verhandelt, der mit dem so genannten ASFT-Gesetz (Regeln nach denen den Trägern die Genehmigungen erteilt werden) einherging, das zusammen mit der Pflegeversicherung in Kraft trat.

FOTO © COPAS

SAVE THE DATE

### 32. JOURNÉE DE GÉRONTOLOGIE

LE 4 OCTOBRE 2017 DE 14.30 À 17.30 HEURES

FONDATION JEAN-PIERRE PESCATORE - SALLE CITÉ

#### L'autodétermination du senior dans l'Europe de demain

**Les orateurs**

Nicole KERSCHEN, Chercheur CNRS honoraire, présidente du conseil d'administration LISER  
« Les personnes âgées dépendantes: entre droits et protection »

Emy GILLEN, Dr théol., Moral Factory  
« Reconnaître l'autonomie: un exercice éthique »

André HOFFMANN, Professeur de philosophie à la retraite, ancien Député  
« Iwwert sech selwer bestëmmen - wat heescht dat? »

Dr Paul RAUCHS, Psychiatre  
« Ô vieillesse ennemie! : Den Alter, Frënd oder Feind? »

Langue : Lëtzebuergesch



Sous le patronage du Ministère de la Famille

SAVE THE DATE



Corinne Cahen bei der Jubiläumsfeier im Tramsschapp. „Sie ist ein Schlüsselpartner, wenn es um die Gewährleistung hochqualitativer Pflege geht.“

Die Qualität der Pflege ist in der Tat ein Thema, das der COPAS und ihren Mitgliedern seit jeher am Herzen liegt. Davon zeugt nicht zuletzt die 2013 unterzeichnete Qualitätscharta, mit der die COPAS sich dazu verpflichtet, die Qualität der Pflege und Dienstleistungen für ältere Menschen, Menschen mit einer Behinderung oder einer psychischen Krankheit stetig zu verbessern. Die einzelnen Mitglieder des Dachverbandes arbeiten schon seit Jahren mit hauseigenen Qualitätsmanagement-Tools und Konzepten.

Für die COPAS ist Qualität gleichbedeutend mit Ethik. Die 2014 unterzeichnete Ethikcharta unterstreicht das Engagement der Copas und ihrer Mitglieder, hilfsbedürftige Personen als vollwertige und mündige Menschen anzusehen und sie auch dementsprechend zu behandeln.

Ethik in der Pflege ist ein breitgefächertes Thema, das in den vergangenen Jahren um einen Aspekt reicher wurde: die Robotik. In manchen Einrichtungen im nahen Ausland gehören Roboter längst zum Alltag. Sie versorgen die Bewohner mit Getränken oder machen Turnübungen vor. Doch inwiefern können Roboter Menschen ersetzen? Wann spielt der soziale Faktor eines Menschen eine unabdingbare Rolle in der Pflege?

Diese Fragen beleuchtete der französische Geriater Dr. Durel anlässlich des 20. Jubiläums der COPAS. „An Demenz erkrankte Menschen merken teilweise nicht, ob es sich um einen Roboter oder eine menschliche Pflegekraft handelt“, sagt Durel. „Es handelt

sich demnach um eine ethische Frage, welche Aufgaben künftig den Robotern zukommen – oder nicht.“

Als Dachverband repräsentiert die COPAS ihre Mitglieder in verschiedenen nationalen Gremien. Dazu zählen sowohl Kommissionen der Lehrpläne für Pfleger (*aide-socio-familiale, auxiliaire de vie, aide-soignant* und *infirmier*) als auch der oberste Rat der Senioren, der Schiedsrat der Krankenkasse oder die Plattform für palliative Pflege. Darüber hinaus ist sie Mitglied in verschiedenen Arbeitsgruppen zur Erstellung nationaler Aktionspläne in den Bereichen „demenzielle Erkrankungen“; „Suizidprävention“ und „Sucht und Alkohol“.

Um den Pflegesektor auf langfristige Herausforderungen vorzubereiten und einem Fachpersonalmangel vorzubeugen, ist die Copas bemüht, Sensibilisierungsaktionen zu unterstützen, um junge Menschen für Pflegeberufe zu gewinnen. Das geschieht in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsamt (ADEM), dem SNJ (*Service national de la Jeunesse*), der *Maison de l'orientation* sowie mit verschiedenen Gymnasien.

Einige Schüler des Lycée Ermesinde werden beispielsweise im kommenden Schuljahr ihre Abschlussarbeit über ein Thema mit Bezug auf den Pflegesektor schreiben und können auf die Hilfe verschiedener Träger zurückgreifen. Ihr Interesse gilt sehr unterschiedlichen Themen: der therapeutische Einsatz von Haus- und Nutztieren in der Pflege und Betreuung von Menschen mit Beeinträchtigungen, neue Wohnformen und die Herausforderungen an die Architektur, moderne Städteplanung in Zusammenhang mit barrierefreien öffentlichen Räumen – um nur diese zu nennen.

Des Weiteren informiert die COPAS ihre Mitglieder über Gesetzesvorlagen der Regierung, schreibt gegebenenfalls dazu Stellungnahmen und verfolgt parlamentarische Anfragen und die dazugehörigen Antworten, die von Interesse sind. Informationen zusammenzutragen und ihre Mitglieder auf dem Laufenden zu halten, gehört ebenfalls zum Aufgabenbereich. Ein Veranstaltungskalender mit Konferenzen sowie Fort- und Weiterbildungen gehören genauso dazu, wie eine monatliche Buchbesprechung im COPAS-Newsletter.

Die COPAS nimmt ihre Rolle als Sprachrohr des Sektors aber noch anderweitig wahr und vertritt ihre Mitglieder ebenfalls auf internationaler Ebene. Die Präsenz des Hilfs- und Pflegesektors in Arbeitsgruppen der Großregion ist wichtig, um Wissen und Fakten auszutauschen und etwaige Missverständnisse, ja sogar Vorurteile über Luxemburg aus dem Weg zu räumen. Die COPAS interessiert sich ihrerseits für grenzüberschreitende Projekte aus anderen Teilgebieten des Großraums und deren Auswertung, da Vernetzung und Erfahrungsaustausch über die Grenzen hinaus auch der eigenen Qualitätserweiterung bzw. -verbesserung dienen.

Die COPAS hat sich aber auch seit 10 Jahren der Kunst verschrieben und bietet seinen Mitgliedern die Möglichkeit, Kreationen aus therapeutischer Arbeit in den Konferenzräumen des Dachverbandes auszustellen.

COPAS@art ist somit ein aktiver Beitrag zur Inklusion und erfreut sich großer Beliebtheit bei Künstlern und Besuchern.



**„Ich bin nun in das Alter gekommen, in dem ich erst mein Gebiss und mein Hörgerät nötig habe, um zu fragen, wo meine Brille ist.“**

Sängerin und Schauspielerin Tina Turner (77)

## GEHEIMNIS DER SUPERAGER

Man sieht ihnen ihr Alter nicht an und sie verhalten sich auch nicht so, wie man es von Menschen jenseits der 80 gewohnt ist. Seit einigen Jahren versucht man herauszufinden, woher die Unverwüstlichkeit solcher Superager kommt, die dazu führt, dass diese bis ins höchste Alter außergewöhnlich gesund sind, sowohl körperlich als auch psychisch. Liegt es an den Genen oder einer speziellen Ernährung? Nur zu einem ganz kleinen Teil. Entscheidend ist Bewegung. Aber eben nicht bequemes Spazierengehen. Was die Superager miteinander gemein haben, ist die Entscheidung, sich aus der eigenen Komfortzone heraus zu bewegen, sich

selbst herauszufordern und dabeizubleiben. Dadurch schrumpft die graue Substanz in den Bereichen hinter der Stirn und im Hippocampus nicht.

Die Psychologin Lisa Feldman Barrett von der Northeastern University konnte in einer aktuellen Studie zeigen, dass bei Superagern dieser Teil des Gehirns stark ausgeprägt ist, der für Motivation, Selbstdisziplin und Zielstrebigkeit zuständig ist. Die Expertin geht davon aus, dass Superager Herausforderungen in allen Bereichen ihres Lebens bevorzugen, deren Bewältigung anstrengend und sogar anfänglich ein wenig frustrierend ist.

Von wegen, schonen Sie sich doch in Ihrem Alter ...

Quelle: Welt am Sonntag

## KUKUK TV

### NEUE ÖFFENTLICHKEIT

Auf der diesjährigen Altenpflegemesse in Nürnberg stellte die gemeinnützige Organisation Demenz Support Stuttgart den neuen Youtube-Kanal „KuKuK-TV“ vor. Miterfinder und Mitgestalter ist der ehemalige Personalleiter Georg Jungkamp-Streese, der selbst mit einer Demenz lebt. Mit diesem Projekt soll all denen eine Stimme gegeben werden, die häufig nicht öffentlich präsent sind. KuKuK-TV zeigt, wie es Menschen mit alters- und krankheitsbedingten Einschränkungen gelingt, am sozialen Leben teilzunehmen.

Reportagen, Interviews und Portraits sollen das Tun und die Sichtweisen dieser Pioniere des Beteiligtseins in den Mittelpunkt rücken. Unterstützt und beworben wird der Kanal von Demenz Support Stuttgart. Dessen Leiter Peter Wissmann ließ es sich nicht nehmen, auf der Altenpflegemesse durch seinen Kleidungsstil darauf zu verweisen, dass inzwischen auch Menschen mit Demenz aus der 68er Generation stammen können.

Im Rahmen des Musikprojekts „Reminenz“ wurde eigens dafür ein Video mit Rappern und Demenzbetroffenen gedreht, das die Hippie-Bewegung und die damit verbundenen typischen Klischees mit einem Augenzwinkern thematisiert.

[www.kukuk-tv.de](http://www.kukuk-tv.de)

## ANTI-AGEING WAR GESTERN!



Illustration © Markus Zender



# 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](mailto:luxembourg@thyssenkrupp.com)

**engineering.tomorrow.together.**



**thyssenkrupp**