

Januar 2017

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

#80

Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen

# RBS BULLETIN



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



NEU-  
ERSCHEINUNG:  
**EIS FOFZGER  
JOREN**

**SCHWERPUNKT** Besser leben mit Demenz  
**SEMINARKALENDER** Fort- und Weiterbildung

# JETZT ABONNIEREN!

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



Einzelpreis 4,50 Euro

## Ihr Preis-Vorteil im Jahres-Abonnement:

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

Weitere Informationen zum Abonnement auf Seite 36

## Das Team des RBS – Center fir Altersfroen asbl

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



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

## DIE TOTALE EFFIZIENZ

Die professionelle Altenpflege verlangt vieles von Führungskräften und Mitarbeitern in einer Zeit, in der möglichst alle Tätigkeiten optimiert werden sollen. Auf Altenpflegemessen kann man regelmäßig die Auswüchse unserer effizienz-fixierten Welt erleben. Stolz präsentieren Software-Unternehmen ihr perfektes Zeitmanagement für Pflegekräfte. Auf schönen Videos werden fröhliche Mitarbeiter ganz entspannt mit ihren Smartphones gezeigt. Schließlich können Vorgesetzte dank diverser neu entwickelter Apps jede Minute, die bei dem einen Mitarbeiter eingespart wird, direkt wieder an anderer Stelle einsetzen. Herrlich, keine Sekunde Arbeitszeit, die nutzlos verloren geht, endlich ist sie möglich: Die totale Effizienz.

Eigenartig ist nur, dass eine Steigerung der Produktivität oft Nebenwirkungen hat. Aktuelle Studien belegen es auch für Pflegeberufe: Rücken- und Stressprobleme machen krank. Das führt zu *burn-out* und Frührente. Doch Druck und hohe Nervenbelastung kommen nicht nur von der Arbeit. Auch Freizeit, Kinder, die Eltern, ja, der Frisör müssen organisiert, alle Termine sollen reibungslos und ohne Leerlauf abgearbeitet werden. Sogar sich selbst kann man ja heute optimieren. Mit den richtigen Hörbüchern und lustigen Fitnessapps ist es scheinbar ein Klacks, sich hochwirksam zu trainieren und zu geistigen Höchstleistungen zu treiben.

Aber komisch, anstatt dass alles leichter wird, erzählen mir immer mehr Menschen, was sie noch alles tun müssen, äh, wollen. Die Liste der privaten und beruflichen Verpflichtungen wird länger und die zur Verfügung stehende Zeit pro Tätigkeit kürzer. Da bleibt kein Raum, um mal gemütlich über die Arbeit zu reden. Im Gegenteil, wer Zeit hat, macht sich verdächtig. Kein Wunder, dass man selbst mit Rentnern Termine einige Monate im Voraus planen muss. Was würden Sie denken, wenn sich eine professionelle Pflegekraft ruhig mit einem älteren Mensch unterhält und nicht schon mit den Füßen scharrt? Die hat aber einen ruhigen Job. Oder, so gemütlich möchte ich es auch mal haben.

Dabei hat Könnerschaft tatsächlich sehr viel mit intensiver Kraft, mit Konzentration zu tun. Wer in einem Moment wirklich ganz DA ist und konzentriert handelt, kann besonders positive Ergebnisse erzielen und fühlt sich sogar noch gut dabei. Dies hat sehr viel mit Ruhe und Gelassenheit zu tun. Zeitdruck und Hektik sind dagegen Gift. Ebenso lässt sich eine achtsame Arbeitsweise nicht per Dienstplan programmieren. Oder

könnten Sie sich auf Knopfdruck entspannen? So in der Art, Frau X einfangen, in die Dusche zerren und danach drei Minuten Ultra-Extrem-Relaxing. Nein, so entsteht leider keine Aufmerksamkeit und entspannte Arbeitshaltung.



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

In einem Klima des Vertrauens kann dagegen aus einem Team ein leistungsfähiges Kraftwerk erwachsen, wenn es gelingt, diesem chronischen Erwartungsdruck nicht nachzugeben. Manchmal entstehen solche Teams zufällig. Doch das ist eher selten. In der Regel entscheidet der Mut von Altenhilfe- und Finanzierungsträgern darüber, ob Leitungs- und Pflegekräfte sich überhaupt gemeinsam entwickeln und zusammenwachsen dürfen. Denn dafür ist Raum und Zeit nötig, in denen man frei miteinander reden kann, ohne erreichbar sein zu müssen. Das ist heute überhaupt nicht selbstverständlich. Wer kennt nicht die Situation? Man sitzt in einer Versammlung, das Handy klingelt, die Leitungskraft springt auf, rennt aus dem Raum und von draußen hört man eine aufgeregte Stimme.

In High-Tech-Firmen ist man bereits auf die Idee gekommen, dass hocheffiziente Leistung nur möglich ist, wenn es „stille Zeiten“ gibt und man in Ruhe miteinander reden kann.

**„Unglaublich, dass die Arbeitskonditionen in der Computerbranche oft mehr auf menschliche Bedürfnisse und Grenzen eingehen als mancher Anbieter von Pflegeleistungen.“**

Oder ist der Umgang mit moderner Technologie anspruchsvoller als die Pflegebeziehung? Wohl kaum. Es wird Zeit, dass ein neuer Standard in einer Branche entsteht, die eine große Zahl von Mitarbeitern benötigt und es schwer hat, qualifizierte Pflegekräfte langfristig zu motivieren und bei guter Gesundheit zu halten. Und dieser „neue“ Standard ist eigentlich ein *back to the roots*.

Das Management setzt sich dafür ein, dass Teams mit ihren Leitern ungestört an Fortbildungen oder Supervisionen außerhalb der Einrichtungen teilnehmen dürfen. Pflegekräfte werden eingeladen, sich an neutralen Orten mit Mitarbeitern aus anderen Einrichtungen auszutauschen, um neue Impulse zu erhalten. Das kann vielleicht nicht den Stress unserer modernen Zeit verhindern. Doch das ist der Boden, damit sich starke, fachlich kompetente Teams entwickeln können. Wer wollte das nicht?



08



14

## SCHWERPUNKT

06

### Leben und leben lassen

ALTERNATIVES WOHNEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

---

08

AMBULANT BETREUTE WOHNUNGSGEMEINSCHAFTEN

### Gemeinsam statt einsam

---

## GERONTOLOGIE & GERIATRIE

12

SILVIAHEMMET-KONZEPT

### Von anderen lernen

---

14

### Die fünfziger Jahre

(K)EINE EPOCHE DES AUFBRUCHS

---

20

### Ensemble pour vous ...

UN MOUVEMENT GLOBAL D'AIDE, DE SOUTIEN ET D'INFORMATION

---

## NOTIZEN AUS DER WISSENSCHAFT

18

### Bluthochdruck nicht länger Wohlstandskrankheit

---

19

### Erste Grippe schützt ein Leben lang

---

---

## 24 FORT- UND WEITERBILDUNG

**Feedback** KREATIVES DUFT-ATELIER

---

## 26 SEMINARKALENDER

## 36 ABONNEMENT

Teilnahmebedingungen für Seminare / Conditions de participation aux séminaires

---

## 37 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

---

## 39 FÜR SIE NOTIERT

---

### SOZIALES MANAGEMENT

## 43 SELBSTKOMPETENZ UND EMPATHIE IM FÜHRUNGSALLTAG

**Alleine kann man nicht wachsen**

---

## 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

© De Visu – Fotolia.com

### 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



# LEBEN UND LEBEN LASSEN

## ALTERNATIVES WOHNEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Text **Simon Groß**

*Seit Anfang der 1990er Jahre prognostizieren demographische Studien, dass mehr Menschen ein höheres Lebensalter erreichen und dadurch der Anteil von Älteren mit einer Demenz ansteigen wird. In klassischen Versorgungsstrukturen wie Alten- und Pflegeheimen wurde der Umgang mit dieser Erkrankung zunehmend professionalisiert. Doch in diese Einrichtungen kommen Betroffene meist im fortgeschrittenen Stadium ihrer Erkrankung. Was ist eigentlich davor?*

### « Zeiten ändern sich! »



Als ich 1991 erstmalig ein Altersheim in Luxemburg kennenlernte, war dort der Umgang mit der Erkrankung Demenz eher intuitiv. Dies ist auch nicht verwunderlich, da in einem ehemaligen Kloster knapp 50 Personen zwischen 50(!) und 105 lebten (inkl. drei „24 Stunden-Nonnen“), oft 20 Jahre und länger. Waren geriatrische Auffälligkeiten zu groß, wurden Betroffene in ein Pflegeheim umgesiedelt. Beginnende bzw. leichte Verwirrungserscheinungen forderten das Personal stark heraus, was auch einem nach heutigen Vorstellungen unglaublich niedrigen Personalschlüssel geschuldet war. Die Teilnahme an Schulungen über Demenz war noch selten.

Der Spielraum im Umgang mit den Anfangsstadien dementieller Erkrankungen war dagegen sehr hoch und man experimentierte oft unbewusst, um dem Bewohner, den man seit Jahren kannte, den Umgang mit verwirrten Momenten zu erleichtern, ihm Scham zu ersparen. Dort konnte man den Moment sehen, wo Betroffene selbst merkten, dass sich etwas Fundamentales in ihnen veränderte.

ILLUSTRATION © MARKUS ZENDER

Das waren sehr schmerzliche Augenblicke, auch für das Personal. Weil die Beziehung zu den älteren Menschen sehr persönlich war, stand weniger – natürlich auch durch Unwissen – die Demenz im Vordergrund. Es ging vor allem um das Verhalten der noch mobilen Bewohner. Solange sie sich verträglich und kooperativ im Umgang mit dem Personal und den Mitbewohnern verhielten, waren psychogeriatrische Befunde sekundär.

Entscheidend war eher, wie viel Arbeitsaufwand ein Bewohner erforderte, da der Auftrag eines Altenheims ursprünglich in der Gewährleistung einer möglichst kostengünstigen Grundversorgung lag. Auf der anderen Seite traute man sich recht unbedarft, betroffene Personen mit auf Reisen nach Ostende zu nehmen. 1992 hatte ich mehrfach die Gelegenheit, eine Woche gemeinsam mit einem weiteren Betreuer und jeweils vier leicht bis mittelschwer dementen Personen in einem Appartement mit Blick auf das Meer zu verbringen. Und ich gebe zu, das war nicht nur mutig von den Organisatoren, es war auch unglaublich herausfordernd. Denn diese Wohnungen waren nicht entsprechend ausgerüstet, die Aufzüge gingen viel zu schnell zu, und als Betreuer hatte man überhaupt keine Rückzugsmöglichkeiten. Doch die Betroffenen konnten sich erstaunlich gut in dieser Umgebung zurechtfinden.

Spektakulär war der Moment als mir eine Frau im Fischrestaurant gegenüber saß, die der Arzt mit *déi huet kee Gehier méi* „diagnostiziert“ hatte. Als sie den Fisch vor sich sah, zeigte

sie mir in Perfektion, wie man anständig einen Fisch seziert: Gelernt ist gelernt. Die Quintessenz dieser praktischen Erfahrung lag vor allem darin, dass die Fähigkeiten von Menschen mit Demenz maßlos unterschätzt werden, und eine empathische Beziehung entscheidend für das Verständnis der Anfangsstadien von Demenz-Erkrankungen und deren Auswirkungen ist.

Schon damals erkannte man den Wert einer „demenzfreundlichen“ Umgebung und berücksichtigte in der Planung von Neubauten, den Einsatz von Farbe, Licht oder besonderen Markierungen von Wegen, um die Orientierung zu erleichtern. Die Altenheime der Vergangenheit ähnelten aufgrund ihrer geringeren Anzahl von Bewohnern eher einer Wohngemeinschaft und ließen Bewohnern mit einer beginnenden Demenz aufgrund von weniger Personal deutlich mehr Freiraum für Erfahrungen. Dieser wurde aber auch nicht systematisch hergestellt.

Heute sind die Einzelfälle von damals längst keine Seltenheit mehr. Daher wurden inzwischen auch eine Reihe von Alternativen zum klassischen Altenheim entwickelt. Durch den Ausbau von ambulanten Strukturen und deren Angebote können Menschen viel länger zu Hause versorgt werden, auch mit Demenz. Privatwohnungen können architektonisch besser angepasst werden. Trotzdem ist nicht immer klar, ob es den Betroffenen in den Anfangsstadien der Demenz zu Hause tatsächlich gut geht. Die Zeiten, die der Einzelne mit sich „allein“ verbringt bzw. wo pflegenden Angehörige durch das anstrengende

Verhalten des Betroffenen überlastet sind, verlängern sich durch die ambulante Situation sehr.

Eine immer häufiger diskutierte Alternative sind Wohngemeinschaften für Menschen mit einer beginnenden bis mittleren Demenz. Das kann sogar so weit gehen, dass künstliche Dörfer geschaffen werden, um die räumlichen Voraussetzungen für eine gesteuerte Normalität zu schaffen. So kann man zulassen, dass Menschen frei ihren Tätigkeiten nachgehen, da Risikofaktoren von vornherein ausgeschlossen werden und die Erkennbarkeit von alltäglichen Dingen erleichtert wird.

Doch der Mensch lebt nicht von der Architektur allein. Um ermöglichen zu können, dass Betroffene sich „eigen“ verhalten, stundenlang etwas suchen, Sätze oder Wörter gebetsmühlenartig wiederholen oder einfach den nächsten Zug nehmen wollen, sind fundierte Kenntnisse und differenziertes Erfahrungswissen zu neurodegenerativen Störungen und den damit einhergehenden Erlebens- und Verhaltensauffälligkeiten notwendig. Im optimalen Fall werden alle Menschen, die Umgang mit dem Betroffenen haben, ausgebildet und stellen diesen konsequent in den Mittelpunkt ihres Handelns.

Denn eines hat sich nicht verändert: Damals wie heute ist es der Mensch hinter der Demenz selbst, von dem wir lernen sollten, wie wir mit ihm gut umgehen können. Der Vorteil moderner Wissenschaft ist, dass wir dies heute wissen. Früher haben wir es nur geahnt. «



AMBULANT BETREUTE WOHNUNGSGEMEINSCHAFTEN

# GEMEINSAM STATT EINSAM

Text **Vibeke Walter**

*Seit 2012 bietet der Träger AGO im Gebäude seines Seniorenzentrums in Trier zwei ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz an. Im Vordergrund steht der gemeinsam gelebte und gestaltete Alltag, Pflege spielt eine eher untergeordnete Rolle. Diese Form des Zusammenlebens wirkt sich auf die Bewohner sehr positiv aus, stößt aber hin und wieder auch an ihre Grenzen.*

An einem Wochentag sitzen einige der Bewohnerinnen spät vormittags in der Wohnküche der WG 1 noch beim Frühstück. Während an-

dere mit dem Koordinator Andreas Bores schon anfangen, das Mittagessen vorzubereiten, macht eine Dame auf dem Sofa ein kleines Schläfchen.

Die letzte Nacht war unruhig, erklärt Andreas Bores, weil eine Bewohnerin – auf der vergeblichen Suche nach ihrem Ehemann – die anderen vom

Schlafen abgehalten hatte. Daher sei es heute auch ruhiger als sonst. „Im Mittelpunkt steht die individuelle Betreuung und nicht die Pflege“, erklärt die Sozialarbeiterin Michaela Mayer, „es wird gemeinsam geputzt, gekocht und eingekauft, wer mitmachen möchte, kann das tun, wer nicht, muss das natürlich nicht. Alles ist freiwillig. Die meisten beteiligen sich aber sehr gerne. Der Alltag bestimmt einen großen Teil der Beschäftigung, es werden aber auch gemeinsame Spaziergänge oder Spiele angeboten. Es gibt keinen fest durchstrukturierten Wochenplan, vielmehr gestalten wir das Leben individuell und nach der jeweiligen Tagesform. Bei unseren kleinen Strukturen von 12 Bewohnern pro Wohngemeinschaft lässt sich das gut umsetzen. Daher ist es auch kein Problem, wenn der Rhythmus einmal geändert wird. Es ist allerdings wichtig zu berücksichtigen, dass die Bewohner in WG 1 zur Zeit auf Grund der Belegung pflegebedürftiger und weniger autonom sind als diejenigen der WG 2“, beschreibt Michaela Mayer. Momentan ist sie mit je einer halben Stelle als Leiterin des sozialen Dienstes im benachbarten Seniorenzentrum sowie der ambulant betreuten Wohngemeinschaften tätig. Letztere werden durch den ambulanten Dienst der AGO geführt.

Die Biografiearbeit spielt in den beiden Wohngemeinschaften eine große Rolle. Gerade durch und für die gemeinsame Tagesgestaltung sowie die sehr enge Zusammenarbeit von Präsenzkraften (so die offizielle Bezeichnung für die Mitarbeiter der Wohngemeinschaften) und Bewohnern ist sie ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden. Die unruhige, nachtaktive Dame konnte z.B. durch gemeinsames Stricken mit der anwesenden Präsenz-

kraft erfolgreich beruhigt werden. Das ressourcenorientierte Arbeiten knüpft sehr oft an frühere Fähigkeiten und Vorlieben an, die sich den Mitarbeitern entweder durch Gespräche mit den Angehörigen, aber vor allem auch im engen Kontakt mit den Bewohnern erschließen.

Gewährleistet wird eine rund um die Uhr Betreuung: Zwischen 6 und 21 Uhr ist in beiden WGs immer eine Präsenzkraft vor Ort, zwischen 8 und



**Individuell gestaltete Haustüren sollen die Orientierung erleichtern**

19 Uhr noch eine dritte. Nachts ist für beide WGs eine Präsenzkraft als Nachtwache zuständig. Jede Wohngemeinschaft wird von einem Koordinator geleitet, der in der Regel tagsüber ebenfalls vor Ort ist und u.a. das Haushaltsgeld verwaltet, die anfallenden Einkäufe plant sowie die Termine der Bewohner organisiert. Angelernte und examinierte Pflegekräfte des ambulanten Pflegeteams von AGO Ambulant kommen je nach individuellem Bedarf in die WGs. Die Mitarbeiter des Teams, sprich Koordinatoren

und Präsenzkraften, haben sehr unterschiedliche berufliche Hintergründe. Viele sind Pflege- oder Betreuungsassistenten, die mindestens einen einmonatigen Grundkurs sowie ein zweiwöchiges Qualifizierungspraktikum absolviert haben. Andere wiederum haben eine einjährige Ausbildung zum Altenpfleger gemacht. Außerdem sind z.B. Hausfrauen oder andere „Berufsfremde“ im AGO-Team vertreten, die auf der Suche nach einer neuen professionellen Aufgabe hier ihre praktische Lebenserfahrung optimal einsetzen können.

Voraussetzung für die Arbeit in den Wohngemeinschaften ist eine validierende, empathische Grundhaltung, d.h. die Betroffenen werden weder korrigiert noch reglementiert, Schuldzuweisungen vermieden, ein positives Selbstbild und Selbstachtung gefördert, Gefühle und Bedürfnisse berücksichtigt. Da die WGs zur Zeit nicht unter die Auflagen der deutschen Heimaufsicht fallen (vergleichbar mit dem luxemburgischen *agrément*), ist eine fest vorgeschriebene pflegeorientierte Qualifizierung der Mitarbeiter noch nicht vorgesehen. Die übergreifende Leitungsfunktion für Personalplanung, pflegerische Aspekte oder auch Angehörigenarbeit übernimmt dagegen eine examinierte Fachkraft, z.B. in der Funktion einer PDL. Wichtig sind für die Mitarbeiter zudem regelmäßige interne Schulungen über Demenz sowie Fallbesprechungen, z.B. über den Umgang mit Sexualität im Alter oder auch Sterben und Tod, da sich viele Bewohner eine palliative Begleitung am Lebensende wünschen. Einmal im Monat findet eine Teambesprechung der insgesamt 14 Präsenzkraften und der zwei Koordinatoren sowie eines Mitarbeiters aus dem Team der ambulanten Pflege

## WIE FUNKTIONIEREN DIE WOHN- GEMEINSCHAFTEN?

*Jede Wohnung in den WGs verfügt über eine eigene kleine Küchezeile, ein behindertengerechtes Duschbad mit WC, eine eigene Klingel sowie Briefkasten.*

*Die Wohnungen sind mit Kabelanschluss und einem hausinternen Telefon/Notrufanschluss ausgestattet. Auf Wunsch wird ein externer Telefonanschluss gelegt, der extra bezahlt werden muss.*

*Eigene Möbel und Bilder müssen vom Bewohner mitgebracht werden. Herzstück der Gemeinschaft ist die Wohnküche, in der gemeinsam gekocht, gegessen und gelebt wird.*

**[www.ago-sozialeinrichtungen.de](http://www.ago-sozialeinrichtungen.de)**

statt, geleitet von der Führungskraft der Wohngemeinschaften. Diese ist zudem in Krisensituationen „sozialer Art“ für die Präsenzkkräfte per Telefon (außer im Urlaub) erreichbar. „Als ambulant betreute Wohngemeinschaft für Personen mit Demenz fallen wir unter das Landesgesetz über Wohnformen und Teilhabe. Da wir trägergesteuert funktionieren und nicht wie andere WGs rein privat, z.B. durch die Bewohner selbst organisiert sind, kann uns die Heimaufsicht anlassbezogen jederzeit einen Kontrollbesuch abstatten. Das Team des ambulanten Pflegedienstes der AGO wird ohnehin regelmäßig vom MDK\* kontrolliert“, so Michaela Mayer.

Die Trierer WGs sind als offene Strukturen konzipiert, in denen keine Aufsichtspflicht herrscht und sich die Bewohner intern und extern frei bewegen können. Betroffene mit ausgeprägter „Hinlauftendenz“ tragen in Absprache mit den Angehörigen aus Sicherheitsgründen Sensor-Armbänder, die die Mitarbeiter darauf hinweisen, wenn jemand das Haus verlässt. Allerdings kann man diese jederzeit ablegen und manchmal finden sie sich schon mal in den Blumenkübeln wieder.

„Ich denke, die WGs sind eine wichtige Alternative, um die Lücke zwischen zu Hause leben und stationärer Unterbringung zu schließen. Wir sehen, dass viele der Bewohner dank der Gemeinschaft aufblühen und wieder in der Lage sind, Tagesabläufe und -aufgaben besser einzuhalten bzw. umzusetzen, weil sie neben der Freiheit einerseits, andererseits feste Strukturen vorfinden, die ihnen Halt

geben“, sagt Michaela Mayer. „Der Rhythmus wird ihnen angepasst und nicht umgekehrt. Keiner muss ständig aktiviert werden bzw. an allen Aktivitäten teilnehmen. Die meisten unserer Bewohner genießen es, dass sie nichts tun müssen, sondern einfach ein Teil der Gemeinschaft sind. Das ist für sie eine wichtige Anerkennung: *Da-sein* dürfen, ohne aktiv etwas beitragen zu müssen.“

Oft sind es die Angehörigen, die um einen Platz für den Demenzbetroffenen in der WG bitten, nachdem sie sich jahrelang selbst gekümmert haben und „irgendwann nicht mehr können.“ In Deutschland fielen sie bis vor einiger Zeit durch das Raster der dortigen Pflegeversicherung. So benötigen sie einerseits sehr viel Betreuung, weisen andererseits aber meist keine große Pflegebedürftigkeit auf und erhalten daher nicht die nötige Pflegestufe, um in einem Alters- oder Pflegeheim unterzukommen. Erst durch das Pflegestärkungsgesetz I und auch durch das ab dem 01.01.2017 geltende Pflegestärkungsgesetz II hat sich ihre Lage zumindest finanziell verbessert. Dank der sogenannten eingeschränkten Alltagskompetenz und der im Januar folgenden Einstufung in Pflegegrade können mehr Geld- und Sachleistungen eingefordert werden. So können die Betroffenen noch besser ambulant zu Hause oder eben in einer Wohngemeinschaft betreut werden.

Wer in eine der beiden WGs der AGO einziehen möchte, schließt drei Verträge ab: einen Mietvertrag mit dem Seniorenzentrum AGO Trier als Vermieter der Räumlichkeiten (Warmmiete 950 €), einen Pflege- und Betreuungsvertrag mit dem zuständigen ambulanten Dienst (gestaffelt je nach Pflegegrade zwischen 460 € und

\* Medizinischer Dienst der Krankenversicherung

920 €, Stand 11/2016) sowie einen Pflegevertrag für individuelle pflegerische Leistungen, die im Rahmen der Geld- und Sachleistungen nach Pflegestufen gestaffelt vom ambulanten



**Präsenzkraft Nina Becker (links) und Sozialarbeiterin Michaela Mayer von den ambulant betreuten Demenz-WGs des Trägers AGO in Trier**

Dienst separat mit den Pflegekassen und den Leistungsempfängern abrechnet werden. Dazu kommen noch 200 € Haushaltsgeld pro Monat für die gemeinsamen Mahlzeiten und alltägliche Besorgungen. Der Eigenanteil der Bewohner liegt so pro Monat zwischen 1.610 € und 2.070 € (Stand 11/2016). Bei geringer Rente springt im Zweifelsfall das Sozialamt ein. Angehörige sind dazu angehalten, dem Konzept entsprechend mindestens vier Stunden pro Woche in der WG mitzuhelfen, wodurch sie 180 € einsparen können.

Wird die Pflegebedürftigkeit zu zeitaufwändig und zu intensiv und ist demnach ein zu großer Eigenanteil an den Pflegekosten damit verbunden, wird im Gespräch mit den Angehöri-

gen geschaut, ob der betreffende Bewohner besser in eine stationäre Einrichtung wechselt. Bislang geschieht dies in den meisten Fällen trägerintern. Als problematisch erweist sich für die Mitarbeiter oftmals die Kombination von Demenz mit Krankheitsbildern wie z.B. Parkinson, Depressionen oder psychiatrischen Störungen. Belastend sind auch Momente, in denen Bewohner Suizidgedanken äußern und das Team dadurch schon einmal an seine Grenzen stoßen lassen. In solchen Situationen wird teamintern in Zusammenarbeit mit Pflegekräften, Ärzten und anderen Kooperationspartnern nach Lösungsmöglichkeiten gesucht.

Im akuten Notfall wird bei sehr herausforderndem Verhalten das Ordnungsamt eingeschaltet, das eine Einweisung in die Psychiatrie veranlassen kann. „Wir versuchen dies allerdings weitestgehend zu vermeiden und vorher in Absprache mit Hausärzten, Neurologen und den Angehörigen zu klären, ob man z.B. eventuell die medikamentöse Einstellung oder auch die psychosoziale Begleitung anpassen kann“, betont Michaela Mayer.

Dennoch sind die Wohngemeinschaften dank ihres familiären Charakters und herzlichen Umgangs für viele Demenzbetroffene eine gute Lösung. Andreas Bores, seit rund zwei Jahren WG-Koordinator und vorher in der stationären Pflege tätig, möchte die besondere Atmosphäre nicht mehr missen: „Ich habe immer gerne in der Pflege gearbeitet, aber hier geht es bei weitem nicht so hektisch zu, auch wenn die hauswirtschaftliche Gestaltung des Alltags manchmal eine Herausforderung ist. Im Mittelpunkt steht: Wir leben zusammen mit allen Höhen und manchmal eben

auch Tiefen.“ Eine Normalität, die es Menschen mit Demenz ermöglicht, so lange wie möglich eigenständig und nach ihren eigenen Vorstellungen und Vorlieben zu leben. Frei und doch begleitet. Ohne den Druck, sich an eine Umgebung und Regeln anpassen zu müssen, die sie im Verlauf der Erkrankung immer weniger begreifen, geschweige denn beherzigen können. Die Alternative Wohngemeinschaft kann so dazu beitragen, manch prekäre Lebenssituation für die Betroffenen und ihre Angehörigen zu entschärfen bzw. zu verhindern. «

## **LANDESGESETZ ÜBER WOHNFORMEN UND TEILHABE (LWTG)**

*Ziel des LWTG ist die Förderung eines selbstbestimmten Lebens, orientiert an dem Wohl und den Wünschen der Bewohner, der Achtung ihrer unterschiedlichen Bedürfnisse bezogen auf ihre Kultur, Religion oder Weltanschauung, sexuelle Identität und geschlechtsspezifischen Bedarfe.*

*Weitere wichtige Punkte sind die Wahlfreiheit bei Inanspruchnahme von Hilfeleistungen, die Zuständigkeit des Trägers (sofern vorhanden) für die Sicherstellung und Weiterentwicklung der Qualität sowie die Öffnung der Einrichtungen in das Wohnquartier.*

## SILVIAHEMMET-KONZEPT

# VON ANDEREN LERNEN

Text **Vibeke Walter**

*Silviahemmet, auf Deutsch „Silvias Heim“, heißt eine 1996 von der schwedischen Königin Silvia ins Leben gerufene, gemeinnützige Stiftung, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz sowie ihrer Angehörigen zu verbessern. Dabei wurde ein Ansatz entwickelt, der u.a. Schulungen und Weiterbildungen für verschiedene Berufs- und Zielgruppen vorsieht. Der Ettelbrücker Geriater und Palliativmediziner Dr. Jean-Claude Leners hat in diesem Rahmen einen Master in Dementia Care for Physicians am renommierten Stockholmer Karolinska Institut absolviert.*



**Die Absolventen des Master in Dementia Care for Physicians bei der Zertifikatsübergabe durch die schwedische Königin Silvia (Mitte), rechts im Bild Dr. Jean-Claude Leners**

Das Konzept von *Silviahemmet* basiert auf dem Ansatz der Palliative Care und ruht auf vier Säulen: Teamarbeit, Angehörigenarbeit, Kommunikation und Begegnung sowie Symptomkontrolle. Ausgebildet werden neben *Silvia Nurses* und *Silviahemmet Instructors* auch *Silvia Doctors* sowie *Silvia Physio- and Occupational therapists*. In Deutschland ist der Sozialhilfeträger der Malteser seit 2009 Kooperationspartner der Stiftung und arbeitet

getreu des Leitsatzes „Der Erkrankte lehrt die Anderen“ bundesweit in verschiedenen Einrichtungen nach dieser Philosophie: im Krankenhaus, in der Altenhilfe sowie in Tagestreffpunkten für Menschen in der Frühphase von Demenz. Inzwischen gibt es in zwei Malteser-Krankenhäusern (Flensburg und Köln) spezifisch auf demenzkranke Patienten ausgerichtete *Silvia*-Stationen. Im Mittelpunkt aller Ausbildungen stehen folgende Schwerpunkte:

den Erkrankten hinter der Diagnose sehen und erkennen können, sich von ihm durch die Krankheit führen lassen, ihn als eigenständiges Gegenüber wahrnehmen, sich in sein Leben einbeziehen lassen und die Angehörigen entlasten und unterstützen. Die Teilnehmer sollen, ganz gleich ob sie aus professionellen oder persönlichen Gründen die Schulungen besuchen, dazu befähigt werden, die „lange Reise demenziell erkrankter Menschen“ so zu begleiten, dass diese „sicher und ruhig“ verlaufen kann.

Angeregt durch eine Konferenz der *North Sea Dementia Group* 2013 in Junglinster und deren Luxemburger Repräsentant, dem Diekircher Heimleiter Jang Hamen (elisabeth), nahm Dr. Jean-Claude Leners als erster Luxemburger an der *Silviahemmet*-Ausbildungsreihe für Allgemeinmediziner teil. Sie wurde zunächst nur in Schweden durchgeführt und in einem zweiten Durchlauf von 2014-2016 erstmals auch für eine internationale Zielgruppe angeboten. Das Programm des berufsbegleitenden,

## SILVIAHEMMET KONKRET

internetgestützten Kurses ist breitgefächert und umfasst u.a. neueste Aspekte der Forschung, Diagnose und Behandlung sowie *best practice* Modelle der institutionellen Begleitung und Pflege von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen. Seine Mit-Studenten hat Dr. Leners lediglich zur Abschlussprüfung in Stockholm persönlich getroffen, ansonsten verlief der Kontakt rein virtuell, was der Interaktivität des recht kostenintensiven Studiums allerdings keinen Abbruch tat. „Für mich war es vor allem eine gute Vertiefung meiner Kenntnisse im Bereich Demenz. Man musste regelmäßig Hausarbeiten abgeben und z.B. Inputs zu bestimmten juristischen oder medizinischen Themen, entweder alleine oder gemeinsam mit einem Kommilitonen, recherchieren und präsentieren. Gleichzeitig konnte man sich mit Kollegen aus dem Ausland austauschen und vergleichen, wie auf internationalem Niveau gearbeitet wird. Außerdem hatte man Zugriff auf die beeindruckende Bibliothek des Karolinska-Instituts“, erklärt Dr. Leners begeistert.

Gerade im Hinblick auf eine gut koordinierte, flächendeckende Frühdiagnostik, die hierzulande noch sehr ausbaufähig ist, könne man von Schweden viel lernen, wo bereits in jedem Krankenhaus eine *memory clinic* eingerichtet ist. Interessant findet er die spezifischen, weiterführenden Ausbildungsmöglichkeiten für Krankenschwestern und -pfleger sowie Ergo- und Physiotherapeuten. „Das Konzept ist insgesamt vielleicht nicht neu und beruht u.a. auf Tom Kitwoods Standardwerk *Dementia reconsidered*“, aber die damit verbundenen, praxisorientierten Schulungsmöglichkeiten für verschiedene Berufsgruppen sind ausgesprochen sinnvoll“, so Dr. Leners.

Dem Mediziner liegt vor allem eine bessere Versorgung demenzkranker Menschen im Krankenhaus am Herzen, an der es nach wie vor hapere. Auch die Begleitung von Betroffenen und ihren Angehörigen im Frühstadium der Krankheit sei wichtig. So sieht er durchaus sinnvolle Parallelen zu den ganzheitlich ausgerichteten Ansätzen der Palliative Care, auf die sich auch das *Silviahemmet*-Konzept beruft: „Momentan wird vielerorts diskutiert, ob nicht jede Krankheit, die nicht kurativ behandelt werden kann, nicht *per se* im Sinne einer palliativ-ganzheitlichen Betreuung begleitet werden muss. Besonders im Anfangsstadium einer Demenz ist dies wichtig, wo man, so lange es noch möglich ist, Verfügungen für sein weiteres Leben treffen möchte.“

Im Hinblick auf die Betreuung von Menschen mit Demenz ist in Luxemburg in den letzten Jahren schon viel geschehen, eine konstante Weiterentwicklung aber dennoch vonnöten. Der Austausch mit dem Ausland ist dabei ein wichtiger Baustein. So wie das erste Treffen der *Silvia Doctors*, das am 30. November 2016 in Drottningholm, unweit von Stockholm, stattfand. Bei dieser Gelegenheit erhielten die Teilnehmer, darunter auch Dr. Jean-Claude Leners, u.a. interessante Einblicke in die Arbeit des *Silvia*-Tagespflege-Zentrums. Hier werden jeweils 8-10 Personen von drei Mitarbeitern in zwei Gruppen, unterteilt in jüngere und ältere Betroffene, fünf Tage die Woche betreut. Ein Blick auf die Homepage des schwedischen Demenz-zentrums ([www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)) lohne sich, so Dr. Leners, ebenfalls: Hier stehen leicht verständliche Flyer zu verschiedenen Demenzformen und typischen Begleiterscheinungen (wie z.B. Probleme beim Autofahren) in verschiedenen Sprachen einem breiten Publikum zur Verfügung. «

Zu einer Schulung nach Silviahemmet gehören im allgemeinen folgende Themen und Inhalte: Gesundes Altern, typische Alterserkrankungen, demenzielle Erkrankungen (inkl. Diagnostik und Medikation), Ernährung, Unterstützung der Familie, Teamwork, Kommunikation und Begegnung, Silviahemmet Touch, technische Hilfsmittel (z.B. Mittel zur Unterstützung der Tagesstruktur, akustische Signale bei Lauftendenzen), eine gute Umgebung (z.B. Anordnung des Mobiliars, Farbgebung zur besseren Orientierung), ethische Aspekte und existentielle Fragestellungen (Seelsorge).

Je nach Zielgruppe dauert die Ausbildung wenige Tage bis einige Monate. Ausgebildet werden u.a. Pflegeteams, FamilienhelferInnen, Pflegekräfte, AltenpflegerInnen, ÄrztInnen. Die Ausbildung erfolgt praxisnah.



Siehe auch:

**[www.malteser-demenzkompetenz.de/malteser-und-silviahemmet.html](http://www.malteser-demenzkompetenz.de/malteser-und-silviahemmet.html)**

Hier gibt es weitere Infos zu den verschiedenen Schulungsmöglichkeiten. Für Fachkräfte werden sie allerdings nur intern bei den Maltesern angeboten; die Ausbildung zum Demenzbegleiter für Angehörige und/oder Ehrenamtliche steht dagegen auch anderen Interessierten offen.

Weitere Infos zu den Weiterbildungen für Ärzte sowie Ergo- und Physiotherapeuten unter:  
**<http://ki.se/en/education/masters-courses-in-dementia-care-0>**

# DIE FÜNFZIGER JAHRE

(K)EINE EPOCHE DES AUFBRUCHS

Text **Jacqueline Orlewski**

*Wir kennen die fünfziger Jahre aus Film und Fernsehen und glauben, eine genaue Vorstellung dieser Zeit zu haben. Dabei vergessen wir, dass die Medien ein idealisiertes, verzerrtes Bild der Realität widerspiegeln. Um alte Menschen zu verstehen, sollten wir aber die wahre Geschichte hinter der Geschichte kennen.*



FOTO © PHOTOTHÈQUE VDL

**Ein Hauch von Abenteuer:  
Mit dem eigenen Wohnmobil  
nach Bourscheid-Plage**



Nierentisch und Petticoat: Die fünfziger Jahre sind, wie kaum ein anderes Jahrzehnt, mit zahlreichen Klischees behaftet. Modern eingerichtete Häuser, in denen der „Living“ (Stube wird zum veralteten Begriff) den Mittelpunkt bildet, Möbel mit klaren Linien, Teppichböden oder ganz neu, Linoleumböden und der unumgängliche Gummibaum sollten, der Werbung nach, die alten Wohnküchen und rustikal eingerichtete Stuben verdrängen. Die Kleidung wurde bunter, eleganter, und die Frau sollte sich ausschließlich um ihre Familie, ihr Haus und natürlich ihr Aussehen sorgen. Frei nach einer Dr. Oetker-Werbung aus der Zeit: „Eine Frau hat zwei Lebensfragen: Was soll ich anziehen? Und: Was soll ich kochen?“

Doch wie sah es wirklich in den Fünfzigern aus? Und hat dieses Bild überhaupt Bestand für Luxemburg? Wir sind diesen Fragen zusammen mit den ehrenamtlichen Senioren unserer Biografiegruppe nachgegangen und sind dabei, ein möglich realistisches Bild der fünfziger Jahre in Luxemburg

in unseren Büchern auszuarbeiten. Der nun vorliegende erste Band „Eisfofzeger Joren – Eng nei Zäit“ beschäftigt sich dabei vorrangig mit den Themen Wohnen, Essen und Mode.

## **Luxemburg in den Fünfzigern**

Erst einmal vorweggenommen: Ja, Petticoats und Rock 'n' Roll, Nierentische und Tütenlampen gab es auch in Luxemburg in den Fünfzigern, doch war dies eher am Ende des Jahrzehnts der Fall und galt noch lange nicht für jedermann. Anfang des Jahrzehnts war hier noch so ziemlich alles beim Alten. Der Krieg war vorbei, doch die Schäden waren noch lange nicht behoben. Es wurde wieder aufgebaut, und die Wirtschaft kam langsam wieder in Schwung. Die letzten Lebensmittelkarten wurden 1949 abgeschafft, es gab wieder alles zu kaufen und die Menschen profitierten davon. Es wurde viel gegessen, dabei war schwere Kost angesagt mit viel Mayonnaise, Eiern, Soße und Butter. Trotz Vollbe-

schäftigung hatten die meisten nicht viel Geld und konnten sich die neuen Geräte für Küche und Haushalt (Küchenmaschine, Mixer, Waschmaschine, Staubsauger etc.) erst nach und nach anschaffen.

Es wehte ein neuer Wind, geprägt von Optimismus und Lebensfreude. Man schaute nach vorne und wollte vom Krieg, seinen Grausamkeiten und Folgen nichts mehr hören. Die Unterhaltungsindustrie mit den zahlreichen Kinos, aber auch den Dancings, Bars und Restaurants, vermittelte ein neues Lebensgefühl von Freiheit und Sorglosigkeit. Und man träumte von der großen, weiten Welt, von Reisen in ferne Länder und dem Kennenlernen fremder Kulturen. Doch für die meisten blieb es beim Träumen. Die viel beschriebene Reisewelle in den Süden setzte in Luxemburg erst so richtig in den 60er Jahren ein, als man ein Auto besaß und auch die Gehälter deutlich besser wurden. In den Fünfzigern ging es an die belgische Küste, in die Schweiz oder nach Bourscheid zum Camping. »



Ah, le bon chicorée!  
Nur sonntags und an Feiertagen  
gab es echten Bohnenkaffee

## Was bedeutet es, in den 50er Jahren aufgewachsen zu sein?

Die alte Gesellschaftsform, geprägt vom Paternalismus des Staates und der Kirche, war immer noch vorherrschend. Man bewegte sich zwischen sehr eng gezogenen Grenzen, gesellschaftliche Normen und christliche Werte bestimmten das Handeln. Noch redete niemand von der Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau, die Geschlechterrollen waren klar definiert und getrennt.

Die Frau kümmerte sich um die Kinder, hielt das Haus in Stand und unterstützte ihren Mann. Der Mann sorgte finanziell für die Familie und hatte, zumindest nach außen hin, das Sagen. Die Kinder wurden zum Gehorsam, den Erwachsenen und der Kirche gegenüber, erzogen.

„Es war eng schéin Zäit fir jonk ze sinn“, erzählte mir neulich eine Frau, was mich umso mehr erstaunte, da ich wusste, dass sie sehr jung geheiratet hatte. Auf Nachfrage verstand

ich dann, was sie meinte: Dadurch, dass die Rollen klar festgelegt waren, wusste sie in jeder Situation, wie sie zu handeln und reagieren hatte. Für jemanden, der nicht die große Freiheit suchte, hatten die fünfziger Jahre also durchaus ihren Charme.

Schwierig wurde es, wenn man in irgendeiner Weise aus dem Rahmen fiel, sei es wegen seiner sexuellen Orientierung, seines familiären Hintergrunds oder weil man sich nicht anpassen wollte. „Maach et wéi d’Leit, da geet et der wéi de Leit“, war ein viel zitierter Spruch. Um dazuzugehören wurden deshalb viele Probleme unter den Teppich gekehrt und der Deckmantel des Schweigens darüber gelegt. Noch war die Zeit des Aufgehens nicht reif, doch es begann so langsam, vor allem bei den Jugendlichen, zu gären.

## Bedeutung für die Pflege

Wir wissen, dass der Mensch stark geprägt ist von seiner Kindheit und Jugendzeit, ganz gleich in welcher Epoche dieser Lebensabschnitt statt-

gefunden hat. Das durchschnittliche Alter eines Altenheimbewohners liegt momentan bei 85 Jahren, das heißt, dass er 1931 geboren ist und in den Fünfzigern zwischen 19 und 29 Jahre alt war. In einem Alter also, in dem Entscheidungen getroffen werden, die in der Regel ausschlaggebend für das spätere Leben sind.

Um den älteren Menschen besser verstehen zu können, ist es daher durchaus wichtig, gute Kenntnisse über die fünfziger Jahre zu haben. Vor allem das damalige Rollenverständnis von Mann und Frau ist noch oft bei den alten Menschen von heute zu erkennen: der Mann lässt sich bedienen und die Frau sieht nichts Anstößiges daran. Einem Mann wird seltener widersprochen als einer Frau. Der Mann kannte nur seinen Beruf und hat dadurch heute weniger Möglichkeiten sich zu beschäftigen als eine Frau.

Man kann seine Kenntnisse über die fünfziger Jahre aber auch sehr gut in der Aktivierung einsetzen. Musik und Filme aus der Zeit sind echte Stimmungsmacher. Fotos, Zeit-

schriften und Magazine regen die Erinnerungen an und erlauben es, ins Gespräch zu kommen. Und natürlich die kulinarischen Besonderheiten der Fünziger wie Ananas und andere Früchte aus der Dose (aber kein Toast Hawaii, den gab es nicht in Luxemburg!), hart gekochte Eier mit Mayonnaise, Ravioli aus der Dose, Corned Beef, Nescafé, Campari ...

Die Anzahl der Heimbewohner, die hauptsächlich in der Vorkriegs- und Kriegszeit geprägt wurden, wird in den nächsten Jahren sinken. Sie werden von denjenigen ersetzt, deren Prägungszeit größtenteils nach dem Krieg stattfand. Diese neue Generation von Heimbewohnern ist vorwiegend konservativ erzogen worden, hat ihre festen Prinzipien,

ist fordernder und gibt sich nicht so leicht zufrieden. Dies wird die Arbeit in den Altenheimen nicht unbedingt einfacher machen. Ein besseres Verständnis für ihre Geschichte und die Umstände, in denen sie aufgewachsen ist, kann jedoch sicherlich zu einem besseren Miteinander beitragen. «

### Dat neit Buch vum Biographiegrupp vum RBS ass do!



Nom grouse Succès vun eisem leschte Buch iwwer d'Kandheet an de 40er Joren, war et e logesche Schrëtt, fir eng Serie iwwer d'50er Joren ze publizéieren.

An dësem éischte Band hu mir ugefaangen, wou jiddereen sech am beschten auskennt: Doheem. A perséinlechen Temoignagen erzielen d'Auteure vun dëser Zäit, an där sech esou vill verännert huet an esou vill Neies opkomm ass, vum lessen, dat nees méi vëlleg do war a vun der neier Moud, déi Fra a Mann begeeschtert huet.

**D'Buch ass mat ville Fotoen illustréiert.  
D'Texter sinn op lëtzebuergesch an däitsch.**

**Dir kënnt d'Buch bestellen iwwer  
Tel. 36 04 78-1 oder op  
[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)**

ISBN: 978-99959-750-4-3

# BLUTHOCHDRUCK

## NICHT LÄNGER EINE WOHLSTANDSKRANKHEIT

Texte **Jacqueline Orlewski**

*Ein internationales Forscherteam hat im Fachmagazin The Lancet eine Untersuchung der weltweiten Anzahl von Menschen mit Bluthochdruck vorgestellt. Unerwartetes Ergebnis: Während in Industrienationen die Zahl der Patienten zurückgeht, steigt sie in ärmeren Ländern an.*

Die Zahl der Menschen mit Bluthochdruck hat sich in den vergangenen 40 Jahren weltweit fast verdoppelt. Im Jahr 2015 hatten mehr als 1,1 Milliarden Menschen zu hohen Blutdruck, berichtet ein Team internationaler Wissenschaftler im Fachmagazin *Lancet*. Der Anstieg sei durch das Bevölkerungswachstum sowie den wachsenden Anteil älterer Menschen zu erklären.

Auffällig seien regionale Verschiebungen: Die durchschnittlichen Blutdruckwerte seien in den Industrienationen der westlichen Welt und dem Asien-Pazifik-Raum in den vergangenen Jahrzehnten erheblich gesunken – etwa in Deutschland, Australien, Schweden und Japan. In ärmeren Ländern seien sie hingegen erheblich gestiegen, etwa in vielen Ländern Südsiens und Afrikas südlich der Sahara.

Auch der Anteil von Bluthochdruck-Patienten in der Bevölkerung sei in den reichen Ländern am stärksten gesunken. Die Wissenschaftler um Majid Ezzati vom *Imperial College London*

(Großbritannien) hatten 1479 Studien aus den Jahren zwischen 1975 und 2015 ausgewertet, in denen Angaben zum Bluthochdruck zu finden waren. Die Studie zeigte auch, dass Männer in den meisten Ländern der Welt im Jahr 2015 höheren Blutdruck haben als Frauen.



„Bluthochdruck ist nicht länger eine Wohlstandskrankheit – wie noch 1975 – sondern ist heute ein ernsthaftes Problem im Zusammenhang mit Armut“, erläutert Ezzati. Warum der Blutdruck vor allem in ärmeren Ländern gestiegen ist, wissen die Forscher nicht sicher. Sie nehmen an, dass eine insgesamt bessere Gesundheit und eine bessere Ernährung mit mehr Obst und Gemüse in den reicheren Ländern den Trend zu-

mindest mit erklärt. Außerdem werde hoher Blutdruck dort häufiger erkannt und medikamentös behandelt.

Eine mangelhafte Ernährung in der Kindheit könne in ärmeren Ländern eine wichtige Rolle spielen: „Es gibt zunehmend Hinweise darauf, dass eine schlechte Ernährung in den ersten Lebensjahren das Risiko für Bluthochdruck im späteren Leben erhöht, und das kann eine Erklärung für das wachsende Problem in den ärmeren Ländern sein“, sagt Ezzati.

Bluthochdruck gilt als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch andere lebenswichtige Organe wie Nieren und Augen können bei dauerhaft erhöhtem Blutdruck geschädigt werden. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat hoher Blutdruck im Jahr 2010 weltweit rund 9,4 Millionen Todesfälle zur Folge gehabt. Als Risikofaktoren gelten Übergewicht, zu wenig Bewegung, eine ungesunde, zu salzhaltige Ernährung, erhöhter Alkoholkonsum und Stress. Tendenziell steigt der Blutdruck im Alter an. „

### Literaturhinweise:

Worldwide trends in blood pressure from 1975 to 2015: a pooled analysis of 1479 population-based measurement studies with 19.1 million participants  
NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC)  
*The Lancet*, 11/2016, DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31919-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31919-5)

# DIE ERSTE GRIPPE

## SCHÜTZT EIN LEBEN LANG

*Ob H5N1, H7N9 oder H10N8: Vogelgrippe-Viren haben in jüngster Vergangenheit wiederholt auch Menschen angesteckt. Forscher haben nun herausgefunden, warum diese neuen Erreger manche Personen schwer erkranken lassen, während andere weitgehend immun gegen sie zu sein scheinen. Demnach ist unser Immunsystem besser gegen jene Viren gewappnet, die mit denen strukturell verwandt sind, die uns in der Kindheit die erste saisonale Grippeinfektion bescherten.*

Die Grippe ist ein alter Bekannter: Schon seit Jahrhunderten grassieren Influenza-Erreger in Vögeln, Schweinen und im Menschen. Doch Grippe ist nicht gleich Grippe: Forscher kennen verschiedenste Varianten des RNA-Virus, denn es ist enorm anpassungsfähig und bringt immer wieder neue Stämme hervor. Meist kommen diese für uns Menschen eher harmlos daher. Von Zeit zu Zeit jedoch tauchen Viren auf, gegen die das menschliche Immunsystem nicht gewappnet ist. Allein im 20. Jahrhundert haben solche Erreger drei große Pandemien verursacht. Die schlimmste von ihnen, die Spanische Grippe von 1918, forderte mehr als 50 Millionen Todesopfer. Wie alle der gefährlichsten und zugleich häufigsten Grippeviren gehörte der damals umgehende Erreger zum Influenza-Typ A. Viele Subtypen dieser Grippe kommen hauptsächlich in Vögeln vor. Doch jüngst haben aviäre Influenza-Viren wie H7N9 immer wieder auch Menschen angesteckt und getötet – vor allem in Asien.

Das Tückische an den neuen Viren ist, dass das Immunsystem sie noch nicht kennt und sich deshalb nur schwer gegen sie wehren kann. Trotzdem scheint das körpereigene Abwehrsystem mancher Menschen besser ge-

gen unbekannte Erreger geschützt zu sein. Seitdem das H7N9-Virus im Jahr 2013 erstmals in China auftauchte, hat es beispielsweise hauptsächlich Ältere befallen. An dem Vogelgrippe-Erreger H5N1 scheinen dagegen vermehrt Kinder und junge Erwachsene zu erkranken. Diese überraschend unterschiedliche Anfälligkeit ist auf den ersten Blick unerklärlich. Wissenschaftler um Katelyn Gostic von der *University of California* in Los Angeles haben sich nun auf die Suche nach der Lösung des Rätsels gemacht. Ihr Verdacht: Könnte es sein, dass durch den Kontakt mit bestimmten Grippeviren eine Kreuzimmunität entsteht, die vor Erregern mit ähnlichen Eigenschaften schützt?

Um ihre Hypothese zu überprüfen, berechneten die Forscher zunächst, mit welchen Influenza A-Varianten zwischen 1918 und 2015 geborene Menschen in den Ländern China, Ägypten, Kambodscha, Indonesien, Thailand und Vietnam statistisch gesehen in Kontakt gekommen sein konnten. Anschließend analysierten sie alle schweren Fälle von H7N9- und H5N1-Infektionen, die seit dem ersten Erscheinen der Viren gemeldet worden waren – insgesamt waren das über 1.400 Patienten. Dabei entdeckten sie ein eindeutiges Muster: Menschen, die

vor 1968 geboren wurden, erkrankten häufiger an H7N9, später geborene eher an H5N1. Der entscheidende Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen: die Erreger-Subtypen, die während ihrer Kindheit vorwiegend grassierten. Während die erste Grippeinfektion der vor 1968 geborenen Kinder in der Regel von einem Erreger der Subtypen H1 oder H2 (ähnelt dem aviären H5-Virus) ausgelöst wurde, herrschten danach Viren des Subtyps H3 (ähnelt dem aviären H7-Virus) vor.

Das heißt: Je enger verwandt ein neues Influenza-Virus mit jenem Erreger ist, der uns als Kind die erste Infektion mit der saisonalen Grippe bescherte, desto besser scheint unser Immunsystem gegen den unbekannten Eindringling gewappnet zu sein. Nur die allererste Grippeinfektion unseres Lebens hat offenbar diesen prägenden Effekt, wie die Forscher berichten. Die in der Kindheit erworbene Immunität ist erstaunlich effektiv: Wie die Wissenschaftler berechneten, reduziert der frühkindliche Kontakt mit dem „richtigen“ Erreger das Risiko, durch H5N1 oder H7N9 schwer krank zu werden, um rund 75 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit an einer Infektion zu sterben, sinkt dadurch sogar um 80 Prozent. «

### Literaturhinweise:

Potent protection against H5N1 and H7N9 influenza via childhood hemagglutinin imprinting  
Katelyn M. Gostic, Monique Ambrose, Michael Worobey, James O. Lloyd-Smith  
*Science*, 11 Nov 2016: Vol. 354, Issue 6313, pp. 722-726, DOI: 10.1126/science.aag1322

# ENSEMBLE POUR VOUS ...

UN MOUVEMENT GLOBAL D'AIDE, DE SOUTIEN ET D'INFORMATION

Texte **Maurice Goebel**

*Maurice Goebel, kinésithérapeute, coach systémique et formateur, s'est spécialisé depuis 17 ans dans l'accompagnement des familles et des personnes âgées. Dans cet article, il décrit un nouveau mouvement global d'aide, de soutien et d'information.*



FOTO © PHOTOGRAPHEEU - FOTOLIA.COM

En juin 2016, j'ai ouvert mon centre de kinésithérapie, coaching et accompagnement, afin de me consacrer à travers des réseaux soins à domicile ou en institution aux personnes âgées. Je m'occupe plus particulièrement de nos aînés dit «désorientés, déments et fortement dépendants» souffrant par exemple de pathologies telles que: Alzheimer, les différentes autres formes de démence, Parkinson ou sclérose en plaque.

Au quotidien, je rencontre des familles, des aidants informels, des accompagnants «perdus» dans les méandres de la maladie d'Alzheimer, fatigués dans le suivi et l'accompagnement quotidien de leurs aînés et, ne comprenant pas ce qui se passe, ne comprenant pas comment mieux accompagner leurs proches. Selon mes expériences, il s'agit de remplir un vide tout d'abord par l'information et l'éducation:

«Informer et éduquer le système, la famille, l'entourage sur ce qui se passe, dans le quotidien, les réactions, les mots, les attitudes et permettre à tout un chacun de retrouver un sens commun dans l'accompagnement. Développer une vision commune pour un accompagnement réussi.»

## ÊTRE SUR LE TERRAIN ET AU PLUS PROCHE DE LA RÉALITÉ

Au travers de plus de 10 ans d'expérience et, maintenant, au travers de nos prestations en kinésithérapie à domicile, nous commençons la prise en charge par un rdv de rencontre et d'entretien. Celui-ci permet de comprendre les besoins réels de chacun et mettre un cadre de fonctionnement et de suivi personnalisé.

Chaque personne intervenant dans le triangle relationnel (TR) possède des compétences, une vision et des valeurs qu'il déclare comme importantes.

A ce jour, bon nombre de changements ont influencé la vision de ce qui se passe dans la relation d'aide.

- 1° La durée de vie au domicile.
- 2° L'évolution des mentalités et des concepts de soins.
- 3° Le positionnement et l'influence des familles.
- 4° La vision que les soignants ont de leur métier aujourd'hui.
- 5° L'assurance dépendance.
- 6° Différentes générations de soignants.
- 7° Une certaine concurrence entre les différents acteurs de soins.
- 8° Une vraie période de changement.

Les changements que subit notre système de soins est générateur de changements, et si nous désirons utiliser ce «timing» pour engendrer un changement de type 2, c'est-à-dire un réel changement de mentalité, nous devons revisiter certains préceptes de notre vision globale.

A ce jour, avoir une approche centrée «personne âgée» ne suffit plus et le mouvement «ensemble pour vous» a pour but d'amener des pistes de solutions à tout ce que ce changement génère et, aux différents niveaux d'interaction.

## RÉPONDRE À UNE DEMANDE PRAGMATIQUE

Il me semble primordial de **redonner un sens commun et des réponses concrètes** à l'accompagnement en recréant un TR (personne âgée, famille et thérapeute ou soignant) complémentaire en partageant la même vision dans la prise en soins et la relation d'aide. La vision «ensemble pour vous» rassemble les différents points de vue derrière la notion de «relation d'aide revissée».

Mais redonner également une dose de joie, de plaisir et d'enthousiasme semble être des mots simples. Car n'oubliez jamais que **votre attitude** est le premier outil de travail que vous présentez aux autres. «Ensemble pour vous» redonne ses lettres de noblesse et recentre les débats sur vous, votre attitude, votre joie d'échanger afin que vous deveniez votre premier outil de travail dans cette relation d'aide. Vous avez le potentiel de pouvoir changer la vie, les soins, le moment de vie de chaque personne que vous allez accompagner: «Votre attitude détermine votre altitude». Par contre, le non équilibre de ce triangle relationnel génère de nombreuses difficultés, de l'incompréhension, de la souffrance et surtout un accompagnement non adéquat et non centré sur notre aîné.

«**Ensemble pour vous ...**» est une approche d'accompagnement, de soins et de résolution de problèmes simple et humaine qui se définit en trois niveaux d'interventions complémentaires. Accompagnement de la personne âgée, de la famille, de l'accompagnant et du prestataire de soins, en permettant à tout un chacun de revisiter sa position, sa vision et ainsi co-créer des solutions personnalisées et adaptées à chaque situation:



**Maurice Goebel est kinésithérapeute et coach systémique. Il a travaillé comme directeur des soins et a fondé récemment le mouvement «Ensemble pour vous»**

## 1° niveau: OUTILS DE TRAVAIL

Le mouvement «ensemble pour vous» est un «groupe d'entraide virtuel» dont la participation permettra à chacun de déposer ses problèmes, réflexions. Rejoignez maintenant notre communauté sur:

<https://www.facebook.com/groups/1213796918677817/>

Une fois par mois, un webinaire gratuit, réservé aux familles, sera proposé pour mieux apprendre à découvrir la démence et retrouver des outils qui les aideront à accompagner step by step leurs proches.

Une communauté privée où chacun pourra trouver ce qu'il cherche ... et échanger sur des pratiques, des comportements, des idées, des astuces. Les familles dont les aînés vivent en maison de soins seront eux aussi les bienvenus dans ce groupe d'entraide que j'animerai personnellement au travers de «live thématiques», newsletters et chaîne youtube.

Ces différents outils de travail sont effectifs depuis le 1er janvier 2017.

## Notre priorité:

Être au plus près de la réalité en connaissant les problèmes et difficultés concrètes des personnes dépendantes et de leur famille est la différence que nous développons. Nous nous devons d'amener de nouvelles solutions à nos aînés et à leurs proches. Les périodes de changements sont propices aux mises en place des changements de mentalité. Redonnons aux patients et aux familles la place qu'ils méritent.

## 2° niveau: INFORMATION, FORMATION

Notre concept est basé sur trois piliers:

1° Connaître la réalité du terrain, les vraies difficultés, les vraies ressources. Ceci se crée au travers du «Lean Canvas» dédié à l'analyse des différentes problématiques du TR.

2° Une approche systémique du vieillissement, de la maladie, des symptômes et de la situation afin de permettre de redonner un sens à ce qui se passe.

3° Création d'un plan d'entraide et «d'éducation», de formation de tout un chacun avec des niveaux d'apprentissage et de redécouverte de la «personne dite démente».

Un plan d'information, des conférences sont réalisées pour permettre aux familles et aux aidants informels intervenant dans l'accompagnement d'avoir les informations pragmatiques de cette approche systémique de la maladie et de l'entourage. Un second volet de formation et de conférences est également mis en place afin de pouvoir développer des partenariats avec les différentes institutions de soins long séjour ou soins à domicile. Mise en place de projets et plan d'actions sur le terrain. Bouger et mobiliser c'est bien, mais redonner une vision partagée de l'accompagnement et de l'enthousiasme est plus que nécessaire.

«Ensemble pour vous» soutient une approche systémique, holistique et respectueuse du triangle relationnel et de l'humain dans sa globalité. Apprendre, partager et évoluer ensemble en sont ses valeurs principales.

### 3° niveau: PARTENARIAT

Le partenariat avec les différents prestataires de soins a pour objectif de répondre de manière pragmatique aux difficultés quotidiennes que rencontre le TR.

Une approche qui permettra de recentrer les discussions, redonner du sens à votre accompagnement et ainsi créer un changement de mentalité, un changement de type 2.

2017 est une période de changement dans le secteur de soins et le mouvement «ensemble pour vous» est un chemin pour permettre à tout un

chacun de s'adapter au changement. Un mouvement en perpétuel évolution permettant de répondre aux besoins des différents TR.

**En conclusion**, il faut porter un nouveau regard sur le malade frappé de la maladie d'Alzheimer, permettant un abord pragmatique et relationnel à travers son système de vie.

L'entre-deux relationnel et la communication restent possibles dans la maladie d'Alzheimer pour peu que la famille soit éduquée à réagir de façon adaptée. «Ensemble pour vous» permet en particulier, grâce à la triangulation, de faciliter l'expression de la souffrance familiale, de lui apporter

un soutien efficace pour le maintien à domicile du dément, ou l'accompagnement en foyer ou institution long séjour, et de régler d'éventuels conflits en son sein.

Elle permet ainsi de contenir l'angoisse, les dysfonctionnements, les tensions, les peurs du TR et freine la désorganisation émotionnelle de la personne âgée malade. «

## SAVE THE DATE!

### Diese Konferenz wird Ihnen gut tun!

**Die RBS-Cellule de Recherche organisiert am 21. Juni 2017 einen spannenden Vortrag mit Bestsellerautor und Hirnforscher Joachim Bauer**

### *Selbststeuerung als zentrale Fähigkeit im Umgang mit herausfordernden Situationen*

Der bekannte Neurowissenschaftler Prof. Dr. Joachim Bauer fordert uns auf, unsere auf Autopilot fahrenden Verhaltensweisen als das zu sehen, was sie sind: kurzsichtig und fehleranfällig. Die eigenen Impulse kontrollieren und vorübergehende Anstrengungen auf sich nehmen zu können, ist die unabdingbare Voraussetzung für langfristige persönliche Erfolge und gute soziale Beziehungen. Außerdem schützt die Fähigkeit zur Selbststeuerung die Gesundheit und kann im Krankheitsfall den Heilungsprozess günstig beeinflussen. Anstatt ständig den Reizen der Außenwelt zu folgen, sollten wir wieder lernen, selbst zu entscheiden. Der freie Wille ist zurück, und das ist gut so.

Zum Referenten:

Univ-Prof. Dr. med. Joachim Bauer lehrt an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Er ist erfolgreicher Autor vieler wissenschaftlicher Sachbücher und war lange in der Molekularbiologie und Hirnforschung tätig. Für seine Forschungsarbeiten bekam Bauer den renommierten Organon-Forschungspreis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie verliehen. Bauer ist Facharzt für Innere Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie sowie psychosomatische Medizin. Seine Bücher „Selbststeuerung“, „Warum ich fühle, was du fühlst“, „Arbeit, warum sie uns glücklich oder krank macht“, „Schmerzgrenze“ und viele andere Publikationen sind Bestseller.

**Der Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekannt gegeben!**



### FEEDBACK

# KREATIVES DUFT-ATELIER

*Die verschiedenen Module rund um die Aromatherapie unter der Leitung von Friedlinde Michalik zählen bereits seit einigen Jahren zu den beliebtesten Fortbildungen beim RBS. Im Oktober zeigte die passionierte Aroma-Expertin dann auf praktisch-kreative Weise, wie vielfältig sich ätherische Öle neben der Raumluftaromatisierung auch bei Pflegeprodukten und beim Kochen anwenden lassen.*



Im Seminar wurden Produkte zum Pflegen und Wohlfühlen (z.B. Cremes, Massageöle, Peelings) hergestellt. Daneben gab es leckere Einblicke in die Duftküche. Jeweils immer mit Hintergrundinformationen zu ausgewählten ätherischen und fetten Ölen.

Die Dozentin Friedlinde Michalik (Mitte stehend) begeisterte mit ihrem Fachwissen und ihrer langjährigen Erfahrung im Einsatz von verschiedenen Möglichkeiten der Aromatherapie. »

---

## WIE SIND SIE AUF DAS SEMINAR AUFMERKSAM GEWORDEN?

- » Durch RBS – Center für Altersfragen
- » Dadurch, dass ich nach Anbietern für Aromatherapie-Weiterbildungen gesucht habe
- » Durch die Arbeit, schon an Einführungskurs teilgenommen
- » Vertiefung der Vorkenntnisse

## WAS HAT SIE PERSÖNLICH AM STÄRKSTEN BEEINDRUCKT?

- » Einfach alles
- » Sehr interessant, da sehr viel Praxis
- » Die verschiedenen Möglichkeiten, wie man ätherische Öle einsetzen kann
- » An sich alles! Ich wüsste nicht, was ich bevorzugen sollte
- » Das leckere Kochen/Essen zubereiten mit Ölen

## WAS GEFIEL IHNEN AN DER PRÄSENTATION UND DEN INHALTEN?

- » Frau Michalik macht einfach immer gute Seminare.  
Es war nicht zu theoretisch, viel Praxis und dadurch war die Zeit schnell vorbei
- » Gutes Gleichgewicht von Theorie und Praxis; Selbsterfahrung
- » Sehr vielfältig und informativ, praktisch orientiert
- » Abwechslungsreich und sehr interessant
- » Theoretische Erklärungen sind immer interessant und ausführlich
- » Praktisch sofort alles umzusetzen, was man in der Theorie erfahren hat
- » Dass man es zu Hause gut nachmachen kann, nicht zu kompliziert

## WAS HABEN SIE NEU ERFAHREN UND KÖNNEN SIE IN DIE PRAXIS UMSETZEN?

- » Praktisch alles neu erfahren, vor allem beim Kochen.  
Die Cremes für die Körperpflege kann man im Altenheim ausprobieren und werden wir sicher auch machen
- » Neue Rezepte und Möglichkeiten, ätherische Öle einzusetzen
- » Habe sehr viel gelernt über Körperpflege und Körperwohlthat; habe neue gute Ideen gefunden, was das Essen anbelangt
- » Kochen, Pflegeprodukte herstellen gemeinsam mit den Bewohnern
- » Körperpflege, Lippenpflege, Fußcreme: kann alles im Altenheim angewandt werden
- » Handbad

### Persönliche Anmerkungen:

- » Es war ein sehr schönes Seminar, hat sehr viel Spaß gemacht, und ich würde es jederzeit weiterempfehlen.
- » Alles tiptop, weiter so!
- » Es war ein super Tag! Interessant und lehrreich. Frau Michalik ist sehr gut für die Seminare und sehr, sehr nett.

# SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCMIC11/17

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

## WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD!

**Termin(e)/Date(s):**

**7. Februar und 7. März 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.*

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

**Ziel/But:**

- Handlungskompetenzen im Umgang mit Emotionen erweitern
- Differenzieren können, Klarheit erfahren
- Emotionale Intelligenz in der Praxis
- Professionelles Konfliktmanagement

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Deutsch/Luxemburgisch

Ref.: FCPIC53/17

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

## ZÄITGESCHICHT VUN ONSE CLIENTEN (1933 – 1960)

**Termin(e)/Date(s):**

**15. – 16. Februar 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Mataarbechter aus der Fleeg

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Christophe Ludovicy

*Iwwer Fakten an Daten, awer virun allem iwwer Zäitzeien, léieren d'Kursteilnehmer an dësem spannende Cours dëst wichtegt Thema kennen. Mir ginn och an d'Prägungszäit kucken, déi éischt 25 bis 30 Liewensjoer, wou de Mënsch seng Copingstrategien, dat heescht seng Bewältigungsstrategien léiert. Ëmsou méi bedeutend ass et iwwer dës Zäit Bescheed ze wëssen, fir an alle Liewenssituatiounen mam Mënsch a Kontakt an an den Dialog ze kommen.*

*Et ginn déi wichtegst Themen aus dëser Zäit behandelt, a mir weisen iwwer Übungen a Fallbeispiller, wéi wichteg dëst an der Fleeg a Betreierung ass. Iwwer original Bicher, Filmer, Musek an Dokumenter gëtt dës Cours nach méi faarweg gemaach.*

**Ziel/But:**

**Zäitgeschicht vun onse Clienten verstoen fir besser ze fleegen.**

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Lëtzebuergesch

Ref.: FCPIC87/17

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

## TANZ MIT ROLLATOR

**Termin(e)/Date(s):**

**6. März und 24. April 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 und 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.*

**Ziel/But:**

- Richtiger Umgang mit einem Rollator (bremsen, manövrieren etc.)
- Sicherheit und Selbstbewusstsein durch den Rollator unterstützen
- Erklärungen zur Sturzprophylaxe
- Erlernen von Tänzen mit Rollator
- Gestaltung einer Tanz-Stunde
- Übergang vom Gehstock zum Rollator
- Freude am Tanzen und Spaß an Geselligkeit fördern

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Luxemburgisch

Ref.: FCMIC04/17

Preis/Prix (MwSt./TTC): 550,00 EUR

## SE RÉALISER DANS SON RÔLE DE LEADER D'UNE ÉQUIPE

**Termin(e)/Date(s):**

**9 mars, 3 avril, 4 mai, 15 juin et 6 juillet 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Cadres, responsables d'équipe

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Florence Tollet

*Vous remplissez une fonction de chef d'équipe? Félicitations! Que ce soit nouveau pour vous ou pas, c'est un rôle qu'il vous faut comprendre, ressentir et vivre au quotidien. Se sentir légitime et bien dans ses baskets permet de créer une ambiance dynamique et respectueuse pour le bien-être professionnel de tous. Cette formation traite, de manière concrète et pratique, des problématiques et des compétences clés du leader.*

**Ziel/But:**

- Comprendre votre rôle au sein de l'équipe et de l'organisation
- Apprendre à gérer vos priorités dans votre fonction d'encadrement
- Comprendre le mode de fonctionnement, les besoins et motivations des différents membres de votre équipe ainsi que de vos supérieurs
- Apprendre à adapter votre style de communication et de leadership en fonction des personnes et des circonstances
- Apprendre à motiver et mobiliser vos collaborateurs pour leur permettre de gagner en bien-être et en développement professionnel

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Français

# SEMINARKALENDER /

## AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPIC04/17

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

### LA QUALITÉ DU TOUCHER

**Termin(e)/Date(s):**

**9 – 10 mars 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Tous les soignants et intéressés

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Michèle Strepenne

*Le toucher ne se dit pas, il se vit. Les deux journées de formation seront donc axées sur l'expérience que chacun acceptera de faire en respectant ses propres limites. Une partie théorique permettra d'appuyer ou de confirmer notre ressenti, de prendre conscience des bienfaits du toucher au niveau du corps et des émotions. Les exercices pratiques seront accompagnés de temps d'échanges et de partages.*

**Ziel/But:**

Prendre conscience des bienfaits du toucher lors des soins

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Français

Ref.: FCMIC18/17

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

### SELBSTMANAGEMENT-KOMPETENZ – Er-füllter statt ge-füllter Arbeitsalltag

**Termin(e)/Date(s):**

**13. – 14. März, 16. Juni 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Führungskräfte, leitende Mitarbeiter

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Andrea Hoberg

*Die Anforderungen in der professionellen Pflege sind vielfältig, können belastend und kräftezehrend sein. Führungskräfte haben es mit unterschiedlichen Interessengruppen zu tun und müssen mit Druck umgehen. Änderungen gehören zum Alltag und erfordern ein hohes Maß an Flexibilität. Fühlen Sie sich manchmal gestresst, ausgelaugt, müde, lustlos oder ärgern sich über sich und auch über andere? Und geht Ihnen sogar manchmal auch die Motivation für das verloren, was Sie „eigentlich“ gerne tun?*

*Unbewusste innere Programme bestimmen unser Handeln und sorgen dafür, dass wir immer wieder in gewohntes Verhalten und Reaktionsweisen zurückfallen.*

**Ziel/But:**

- Entwicklung und Erweiterung der eigenen Selbst-Management-Fähigkeiten
- Klarheit über eigene Lebensthemen, Ziele für Beruf und Alltag setzen, Handeln wirksam daran ausrichten
- Systematischer Umgang mit eigenen Ressourcen
- Entwicklung neuer Handlungsmuster, die sich in schwierigen und stressigen Situationen abrufen und optimal anwenden lassen
- Ungewünschtes Verhalten verlernen und gewünschtes Handeln lustvoll aneignen können
- Grundlegende Techniken der Emotionsregulation und des Handelns unter Druck/Stress kennenlernen
- Kontakt mit dem eigenen unbewussten Potenzial

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Deutsch

Ref.: FCPIC25/17

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

## ERSTER EMPFANG NEUER BEWOHNER – Vom Kontakt zur Begegnung

**Termin(e)/Date(s):**

**16. – 17. März 2017**

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Christophe Ludovicy und Annette Wirth-Majerus

*Der Umzug in eine Altenhilfe-Einrichtung ist für viele Menschen ein einschneidender Moment, der nicht immer einfach zu bewältigen ist und daher auch als kritisches Lebensereignis bezeichnet wird: Die vertraute Umgebung muss aufgegeben, auf liebgegewonnene Gewohnheiten eventuell verzichtet werden. Kurz, es beginnt ein Lebensabschnitt, der für Betroffene oft mit vielerlei Umstellungen verbunden ist und besonders in der Eingewöhnungsphase viel Empathie von den Mitarbeitern verlangt.*

*Umso wichtiger ist es, bereits die erste Begegnung so zu gestalten, dass sie für beide Seiten positiv verläuft und ein gutes Miteinander erleichtert wird.*

**Ziel/But:**

Theoretische und praktische Kenntnisse sollen vermittelt werden, um ältere und/oder pflegebedürftige Menschen hilfreich dabei zu unterstützen, sich in ihrem neuen Umfeld besser einzuleben und wohlfühlen.

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Deutsch / Luxemburgisch

Ref.: FCPIC46/17

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

## QUAND LE DÉMENT DÉMENT

**Termin(e)/Date(s):**

**21 – 22 mars et 25 avril 2017**

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Tout personnel travaillant avec des personnes démentes

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Maurice Goebel

*Cette formation va vous permettre de revisiter, de manière brève, la démence et ses comportements paradoxaux, dans le présent et dans la relation. Un bon nombre de soignants, d'équipes se trouvent «paralysés» face à la recherche de solution de ses comportements paradoxaux: fugues, agressivité, sexualité, insultes, refus... Mais qui a le «singe»?*

*Vous découvrirez une manière d'intervenir, sur mesure, à multiples niveaux. Cette approche non-normative et non-pathologisante est une approche centrée sur la solution du comment et non sur le problème du pourquoi.*

**Ziel/But:**

Connaître une approche non-normative centrée sur l'interaction et la solution du comment.

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Français

# SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPIC76/17

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

## «L'ACTIVATION EN 10 MINUTES»

**Termin(e)/Date(s):**

**23 – 24 mars 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Tous les soignants travaillant avec des personnes âgées et/ou démentes

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Isabelle Maystadt

*Les personnes que nous accompagnons sont de plus en plus âgées et souffrent fréquemment de pertes physiques et psychosociales, diverses dues au grand âge. S'il y a quelques années encore, proposer des occupations pour un public encore relativement actif, était indispensable, aujourd'hui l'animation qui donne du sens, qui sert de médiateur entre les personnes et leur environnement est devenu un défi quotidien.*

*Trouver une façon de rejoindre la personne âgée et surtout la personne âgée atteinte de démence demande une communication valorisante avec celle-ci.*

*L'activation en 10 minutes s'appuyant sur des objets usuels, chargés de souvenirs permet à l'accompagnateur d'ouvrir le dialogue, de stimuler la mémoire et de découvrir la personne sous un autre angle. Parallèlement l'activation en 10 minutes propose avec ces objets des petits exercices de mobilisation ou de mouvements simples. La personne âgée sera plus éveillée, plus présente et appréciera ce moment de communication ou de jeu. Elle se sentira reconnue dans son histoire de vie.*

**Ziel/But:**

Utiliser l'activation en 10 minutes pour développer des activités intéressantes pour la personne âgée démente.

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Français

Ref.: FCPIC27/17

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

## EINFÜHRUNG IN DIE AROMATHERAPIE – Mit Düften helfen und heilen

**Termin(e)/Date(s):**

**29. März 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Friedlinde Michalik

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

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

**Ziel/But:**

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

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Deutsch

Ref.: FCMIC03/17

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

## KUNDENORIENTIERTES SERVICE-TRAINING FÜR SEKRETARIAT & EMPFANG

**Termin(e)/Date(s):**

**30. – 31. März 2017**

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Mitarbeiter aus Sekretariat, Telefonzentrale und Empfang

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Caroline Mouty

*Der erste Eindruck zählt! Das gilt ganz besonders für Einrichtungen der Alten- und Krankenpflege. Schließlich erfolgt auch hier der erste Kontakt meist über ein Gespräch am Telefon oder am Empfang. Ein Schwerpunkt des Seminars ist daher, die Bedeutung von Sekretariat, Telefonzentrale und Empfang in ihrer repräsentativen Funktion zu unterstreichen. Weitere wichtige Aspekte sind der Umgang mit schwierigen Situationen, unzufriedenen Klienten und/oder Reklamationen, denn auch hier sind die MitarbeiterInnen der oben genannten Bereiche meist die erste Anlaufstelle.*

**Ziel/But:**

Die TeilnehmerInnen lernen professionelles Gesprächsverhalten und üben entsprechende Techniken praktisch ein.

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Deutsch

Ref.: FCPIC21/17

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

## ÄTHERISCHE ÖLE IN DER ALTENPFLEGE UND BEI MENSCHEN MIT DEMENZ

**Termin(e)/Date(s):**

**6. April 2017**

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Fortgeschrittene in Aromatherapie

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Friedlinde Michalik

*Alte Menschen benötigen eine ganzheitliche Begleitung und Pflege, vor allem dann, wenn sie von einer Demenzerkrankung betroffen sind. Mit ätherischen Ölen kann ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität positiv beeinflusst und gesteigert werden. Die Kombination von ätherischen Ölen, Aromamassage und Elementen der basalen Stimulation helfen, typischen Problemstellungen auf spezifische Weise zu begegnen.*

- Pflegeprobleme beim Umgang mit Menschen mit Demenz
- Gedächtnisstimulation und sanfte Entspannung mit ätherischen Ölen
- Der Einfluss von Berührungsqualität und Aromapflege bei alten Menschen
- Aromamassagen und Ölaufgaben mit ätherischen Ölen
- Vorstellung spezieller ätherischer Öle für die Altenpflege

**Ziel/But:**

In diesem Seminar lernen Sie spezielle ätherische Öle zur Aromapflege insbesondere bei Menschen mit Demenz kennen.

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Deutsch

# SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPIC11/17

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

## SCHNUPPER-KURS: „BOOMWHACKERS UND HANDBELLS“

**Termin(e)/Date(s):**

**7. April 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Alle Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung alter Menschen

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Claudine Menghi und Edmée Hoffmann

*Musik macht Spaß und kennt kein Alter, soviel steht fest. Ihre positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden sind unumstritten, außerdem unterstützt sie unsere Fähigkeiten zur Kommunikation, Konzentration, Mobilität und sozialen Interaktion. Dies umso mehr, wenn z.B. gemeinsam von Jung und Alt mit Boomwhackers und Handbells (Handglocken) musiziert wird. Erstere sind verschieden lange, farbige, röhrenförmige Schlaginstrumente aus Kunststoff.*

*Sie können allein oder in Kombination mit Handglocken auf vielfältige Weise nicht nur in der musikpädagogischen Arbeit mit Kindern, sondern insbesondere mit älteren und/oder pflegebedürftigen Menschen (z.B. auch bei Demenzerkrankungen) zur spezifischen Förderung kognitiver und motorischer Fähigkeiten eingesetzt werden. Der Vorteil besteht darin, dass diese Instrumente relativ einfach zu handhaben sind und sich auf unkomplizierte Weise harmonische Melodien und Töne entlocken lassen.*

**Ziel/But:**

Einführung in den Einsatz von Boomwhackers und Handbells

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Lëtzebuergesch

Ref.: FCMIC38/17

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

## FINGERFOOD – RETROUVER LE PLAISIR DE MANGER

**Termin(e)/Date(s):**

**24 – 25 avril 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Personnel de cuisine, personnel soignant

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Dominique Thiriet

*Dans la plupart des institutions pour personnes âgées, nous sommes confrontés à un grand nombre de résidents devenant toujours de plus en plus dépendant. Fingerfood est un concept permettant aux personnes qui ne peuvent ou ne savent plus – pour des raisons psychiques et / ou physiques – utiliser leurs couverts de se nourrir de façon autonome et digne tout en utilisant leurs mains. Il est une partie intégrante du concept Smooth Food et signifie se nourrir directement de la main à la bouche.*

**Ziel/But:**

La partie pratique, sous forme de Workshop, sera basée sur la déclinaison du menu traditionnel, mais aussi sur toutes les textures modifiées réalisable en tant que Fingerfood. Cette formation est ouverte au personnel de cuisine, ainsi qu'au personnel soignant, car le travail interdisciplinaire est très important à ce niveau.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig  
+ Maison de soins Sacré-Coeur, 18, rue de l'hôpital, Diekirch

**Sprache/Langue:**

Français

Ref.: FCPIC19/17

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

## ÄTHERISCHE ÖLE & PFLANZENÖLE IN VERBINDUNG MIT BASALER STIMULATION

**NEU!**

**Termin(e)/Date(s):**

**11. – 12. Mai 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Friedlinde Michalik und Petra Sebastian

*Das Konzept der basalen Stimulation ermöglicht Wahrnehmungserfahrungen und ein besseres Spüren des eigenen Körpers.*

*Sie erhalten eine Einführung in die Basale Stimulation und festigen die Inhalte durch ausgewählte praktische Übungen. Zusätzlich wird die natürliche Hautpflege mit speziellen Pflanzenölen vorgestellt, die sich besonders gut für basaltstimulierende Einreibungen eignen.*

**Ziel/But:**

In diesem zweitägigen Seminar erfahren Sie hautnah, spürbar und riechbar die besondere Wirkung ausgewählter ätherischer Öle in Kombination mit der Basalen Stimulation.

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Deutsch

Ref.: FCMIC05/17

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

## INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

**Termin(e)/Date(s):**

**15 mai 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Tous les intéressés

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Florence Tollet

*La Communication Non Violente de Marshall Rosenberg est un art du dialogue respectueux de soi-même et de l'autre. Plus qu'une manière de communiquer, c'est une philosophie de vie qui encourage la paix, la bienveillance et la coopération dans les relations humaines. Pour nourrir des relations de travail plus respectueuses, pour renforcer la confiance au sein de votre entreprise, pour développer la productivité dans une ambiance harmonieuse, initiez-vous à la CNV!*

**Ziel/But:**

- Qu'est-ce que la CNV?
- Objectifs de la CNV
- L'observation sans jugement
- L'identification et l'expression d'un sentiment sans accusation – inventaire des sentiments
- Les besoins non comblés cachés derrière une émotion – inventaire des besoins universels
- Exprimer une demande qui contribue à son bien-être

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Français

# SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPIC10/17

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

## COURS DE BASE EN MH-KINAESTHETICS

**Termin(e)/Date(s):**

**15 – 16 mai, 31 mai – 1er juin 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Professionnels de la santé

**Zeit/Horaire:**

08.30 – 16.30

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Doris Schneider-Peter

*Les professionnels de la santé apprennent dans ce cours de base à utiliser les concepts Kinaesthetics pour accompagner les activités quotidiennes des personnes dépendantes présentant des atteintes diverses. Se mouvoir de façon efficiente revêt une importance toute particulière pour le maintien et le développement de la santé.*

**Ziel/But:**

Transmettre les bases du concept de Kinaesthetics

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Français

Ref.: FCPIC82/17

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

## AROMATHERAPIE: Ätherische Öle bei akuten und chronischen Schmerzzuständen

**Termin(e)/Date(s):**

**18. Mai 2017**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Aromatherapie für Fortgeschrittene

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Friedlinde Michalik

*Mit ätherischen Ölen kann bei akuten und chronischen Schmerzzuständen die Lebensqualität verbessert werden. Sie lernen unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten bei ausgewählten Indikationen während des Seminars kennen. Außerdem werden die Profile besonders schmerzreduzierender ätherischer Öle vermittelt.*

**Ziel/But:**

- Vorstellung ausgewählter schmerzreduzierender ätherischer Öle
- Einsatzmöglichkeiten und Rezepturen zu ausgewählten Schmerzsymptomen
- Aromaeinreibung

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Deutsch

Ref.: FCPIC28/17

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

## INTEGRATIVE VALIDATION NACH NICOLE RICHARD® – GRUNDKURS

**Termin(e)/Date(s):**

**29. – 30. Mai 2017**

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

MitarbeiterInnen der Pflege und Begleitung älterer Menschen

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Gabriele Schmakeit

*Die Betreuung und Begleitung von Menschen mit Demenz gehört zu den schwierigsten und anspruchsvollsten Aufgaben in Kranken- und Pflegeeinrichtungen. Die Integrative Validation nach Nicole Richard® ist eine wertschätzende Methode für den Umgang, die Begleitung und die Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Es benötigt hierzu neben Toleranz des Andersseins eine personzentrierte Grundhaltung und die Bereitschaft den Betroffenen in seinem Anders-Sein zu lassen, ihn in seiner Ich-Identität zu unterstützen.*

**Ziel/But:**

- Verstehen und Verständnis des Phänomens Demenz
- Bewusstmachung einer wertschätzenden und personzentrierten Grundhaltung
- Schutzstrategien der Erkrankten
- Ressourcenorientierung
- Methode Integrative Validation nach Nicole Richard®
- Unterstützende Rahmenbedingungen (Kommunikationskompetenz, Lebensthema)

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Deutsch

Ref.: FCPIC01/17

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

## MENSCHEN MIT DEMENZ: ERLEBEN – VERSTEHEN – HANDELN

**Termin(e)/Date(s):**

**31. Mai 2017**

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

MitarbeiterInnen der Pflege und Begleitung älterer Menschen

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Gabriele Schmakeit

*Nur wer persönliche Verluste selbst nachempfindet, versteht, was Menschen mit Demenz brauchen und kann die erforderliche Unterstützung geben. Wie könnte es einem Menschen gehen, der nach und nach die Kontrolle über sich und seine Welt, der zunehmend seine Ich-Identität verliert? Wie verändern sich die Gefühle und Bedürfnisse in den verschiedenen Phasen der Demenz? Wie wirken sich die Änderungen auf die Lebensqualität des erkrankten Menschen aus?*

**Ziel/But:**

- Persönliche Verluste nachempfinden
- Wie wirken sich der Verlust der Kontrolle und der Ich-Identität aus?
- Gefühle und Bedürfnisse in den verschiedenen Phasen der Demenz
- Empathie und Verständnis für Menschen mit Demenz

**Ort/Lieu:**

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

**Sprache/Langue:**

Deutsch

# ABONNEMENT



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

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

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

**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 Psychogeriatric), 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 Gerontologie & 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.

# Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

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

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMIC11/17<br>WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD!                          | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC53/17<br>ZÄITGESCHICHT VUN ONSE CLIENTEN (1933 – 1960)                          | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC87/17<br>TANZ MIT ROLLATOR  | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMIC04/17<br>SE RÉALISER DANS SON RÔLE DE LEADER D'UNE ÉQUIPE                       | Preis/Prix (MwSt./TTC): 550,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMIC04/17<br>LA QUALITÉ DU TOUCHER  | Preis/Prix (MwSt./TTC): 550,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMIC18/17<br>SELBSTMANAGEMENT-KOMPETENZ – ER-FÜLLTER STATT GE-FÜLLTER ARBEITSALLTAG | Preis/Prix (MwSt./TTC): 270,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC25/17<br>ERSTER EMPFANG NEUER BEWOHNER – VOM KONTAKT ZUR BEGEGNUNG              | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC46/17<br>QUAND LE DÉMENT DÉMENT   | Preis/Prix (MwSt./TTC): 270,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC76/17<br>«L'ACTIVATION EN 10 MINUTES»   | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC27/17<br>EINFÜHRUNG IN DIE AROMATHERAPIE – MIT DÜFTEN HELFEN UND HEILEN         | 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**



# Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

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

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMIC03/17<br>KUNDENORIENTIERTES SERVICE-TRAINING FÜR SEKRETARIAT & EMPFANG             | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC21/17<br>ÄTHERISCHE ÖLE IN DER ALTENPFLEGE UND BEI MENSCHEN MIT DEMENZ             | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR  |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC11/17<br>SCHNUPPER-KURS: „BOOMWHACKERS UND HANDBELLS“                              | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR  |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMIC38/17<br>FINGERFOOD – RETROUVER LE PLAISIR DE MANGER                               | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC19/17<br>ÄTHERISCHE ÖLE & PFLANZENÖLE IN VERBINDUNG MIT BASALER STIMULATION        | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMIC05/17<br>INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE                              | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR  |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC10/17<br>COURS DE BASE EN MH-KINAESTHETICS   | Preis/Prix (MwSt./TTC): 360,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC82/17<br>AROMATHERAPIE: ÄTHERISCHE ÖLE BEI AKUTEN UND CHRONISCHEN SCHMERZZUSTÄNDEN | Preis/Prix (MwSt./TTC): 90,00 EUR  |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC28/17<br>INTEGRATIVE VALIDATION NACH NICOLE RICHARD® – GRUNDKURS                   | Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPIC01/17<br>MENSCHEN MIT DEMENZ: ERLEBEN – VERSTEHEN – HANDELN                        | 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**



## INFO ZENTER DEMENZ

### OFFIZIELL ERÖFFNET



Am 30. November 2016 wurde das Info Zenter Demenz (I-ZD) offiziell seiner Bestimmung übergeben. Nach der Eröffnung der Räumlichkeiten wurde anschließend im Auditorium der „Banque de Luxembourg“ die Thematik Demenz von Heike Lützu-Hohlbein (ehemalige Präsidentin Alzheimer Europe) zunächst aus Sicht pflegender Angehöriger beleuchtet. Anschließend gab Prof. Dr. med. Hans



Förstl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, auf sehr mitreißende Weise Einblicke in den aktuellen Stand von Forschung, Diagnose und Prävention.

Das Info-Zenter Demenz (I-ZD) wurde auf Basis des nationalen Aktionsplans Demenz gegründet und soll Antworten zu Fragen und Problemen in Bezug auf eine mögliche oder bestehende Demzenerkrankung geben. Die erfahrenen Mitarbeiter des I-ZD, die der Schweigepflicht unterliegen, bieten einen kostenfreien Info-Service zum Krankheitsbild Demenz sowie hilfreiche Hinweise zu den in Luxemburg tätigen ambulanten und stationären Pflege- und Betreuungsdiensten. Ziel ist es, einem breiten Publikum das Thema Demenz nahezubringen und das Tabu der Erkrankung zu durchbrechen. Das Info-Zenter Demenz befindet sich zentral gelegen in Luxemburg-Stadt (14a, rue des Bains, L-1212 Luxemburg, Tel. 26 47 00).

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

«



## ASSOCIATION LUXEMBOURG ALZHEIMER (ala)

### QUALITÄTSMANGEMENT IM PROZESS

Ende November konnten der im Juni 2014 begonnene erste Selbstbewertungsprozess sowie der erste kontinuierliche Verbesserungsprozess im Rahmen des QM-Modells E-Qalin® abgeschlossen werden. 2017 werden die MitarbeiterInnen in Zusammenarbeit mit internen und externen Experten ihre Organisation zum zweiten Mal bewerten.

Die Möglichkeit, sich eigeninitiativ und kreativ in die Gestaltung der eigenen Lebens- und Arbeitsbedingungen einbringen zu können, stieß bei allen Beteiligten auf eine sehr große Resonanz. Analysen der Zufriedenheit von MitarbeiterInnen sowie des sozialen Umfeldes unserer Tagesgäste und BewohnerInnen bestätigen die positiven Rückmeldungen.

Viele der ausgearbeiteten Verbesserungsmaßnahmen konnten bereits umgesetzt werden.

Kritisch bleibt anzumerken, dass E-Qalin® den Betroffenen selbst teilweise nur indirekt die Möglichkeit bietet, sich in den komplexen Bewertungs- und Umsetzungsprozess einzubringen. Dies motiviert uns, innerhalb der ala künftig nach noch besseren Möglichkeiten zu suchen, Menschen mit Demenz direkt zu involvieren.

Die Verbesserung der Qualität bleibt demnach ein fortwährender Prozess innerhalb einer lernenden Organisation, indem wir einen offenen Blick auf alle Beteiligten vor ihrem gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Hintergrund haben. Wir bleiben gefordert, wertschätzend, verantwortlich, nachhaltig auf die Menschen einzugehen, die wir begleiten.

«

Pressemitteilung:  
Hildegard Schmitt, Service Qualité ala

## 31<sup>e</sup> JOURNÉE DE GÉRONTOLOGIE

### HILFEN ZUM GEWINN AN LEBENSZEIT

Ein kontroverses Thema stand im Mittelpunkt der „31<sup>e</sup> Journée de Gérontologie“, die am 12. Oktober in Walferdange stattfand. Sie wurde von der „Association Luxembourgeoise de Gérontologie/Gériatrie“ (ALGG) in Zusammenarbeit mit der „Société Médicale Luxembourgeoise de Gériatrie et de Gérontologie“ organisiert.

und pflegerische Hilfen. Gute Ergebnisse habe man auch mit Programmen im Rahmen eines Anti-Gewalt-Trainings sowie kontrollierten Trinkens in sog. „nassen Einrichtungen“ gemacht. Eine Unterbringung in traditionellen Altenheimen sei dagegen schwierig. So schwankt das Verhalten der Betroffenen oft zwischen Rückzug und Kontaktverweigerung bis



Auf der diesjährigen „Journée“ wurde die Problematik Sucht im Alter vor rund 100 Teilnehmern mit verschiedenen Vorträgen anschaulich diskutiert. Zunächst wurde verdeutlicht, welche konkreten Möglichkeiten der spezifischen stationären Versorgung momentan in Deutschland zur Verfügung stehen. Dr. Gerd Reifferscheid schilderte sehr fundiert seine Erfahrungen als Referent für Sucht- und Gesundheitshilfen beim Katholischen Männerfürsorgeverein München. Hauptgründe für einen Aufenthalt in der Langzeithilfe seien Alkoholmissbrauch, körperliche Krankheiten sowie psychische Erkrankungen. Letztere seien bei dieser Population immerhin viermal höher als bei der Normalbevölkerung. Geleistet werden müssten u.a. eine intensive pädagogische Hilfestellung, Unterstützung lebenspraktischer Fähigkeiten sowie tagesstrukturierende Maßnahmen

hin zu Distanzlosigkeit und Belästigung. Die ehemals Wohnungslosen erlebten es in der stationären Hilfe als positiv, zur Ruhe zu kommen und keinen Therapie- druck mehr zu verspüren. Kurz, sie erleben einen Gewinn an Lebenszeit.

Ute Jenniches und Peter Wenzel stellen anschließend sehr lebensnah den Wohnbereich „Villa“ vor, der auf dem Gelände eines Altenheims der Ordensgemeinschaft der Armen Brüder des heiligen Franziskus in Düsseldorf angesiedelt ist. Ziel ist auch hier keine komplette Abstinenz, sondern „ein Leben mit Hilfe eines kontrollierten Alkoholkonsums, damit für die BewohnerInnen ein Leben in Würde ermöglicht werden kann.“

Deutlich schwieriger gestaltet sich die Lage bei Langzeitkonsumenten illegaler, harter Drogen. Jean-Nico Pierre,

## SAVE THE DATE

### «ALGG Forum Démence»

22 MARS 2017

#### «La recherche sur la démence au Luxembourg»

Dans le cadre de son Forum annuel, l'Association Luxembourgeoise de Gérontologie/Gériatrie vous invite le 22 mars 2017 de 14h à 17h à venir découvrir la diversité de la recherche au Luxembourg autour des pathologies démentielles. La conférence aura lieu à l'Université du Luxembourg – Campus Belval (Salle Black Box).

Chacun des orateurs travaillant au Luxembourg présentera une synopsis de ses travaux de recherche.

Un programme détaillé des interventions sera publié dans les meilleurs délais.

Direktor der Luxemburger „Fondation Jugend- an Drogenhölle“, betonte die ambivalente, bis dato ungeklärte rechtliche Situation. Zukunftsweisend könnte das Projekt DAWO (Dauerwohneinrichtung „stationäres Wohnen“ für alternde chronisch Drogenabhängige) sein. Hier sind der Konsum von Drogen und Alkohol innerhalb des Hauses verboten, aber „vor der Tür“ sowie in Absprache mit Polizei und Staatsanwaltschaft erlaubt. Der Psychiater Jean-Marc Cloos plädierte abschließend für einen dringend notwendigen Austausch zwischen Geriatrie und Suchtmedizin sowie verbesserte Übergänge zwischen ambulanter und stationärer Therapie.

Es wurde deutlich, dass es im Ausland schon einige Antworten im Hinblick auf die Versorgung suchterkrankter und wohnungsloser Menschen gibt. In Luxemburg scheinen die Fragen nach einer adäquaten, juristisch abgesicherten Unterbringung momentan allerdings noch spürbar zu überwiegen.

«

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



**Dr. Martine Hoffmann** (RBS – Cellule de recherche), **Prof. Dr. Martin Hautzinger**, **Dr. Jean-Claude Leners** (Geriatr und Palliativmediziner), **Mady Lietz** (Direktorin Muselheem), **Patrick Kolb** (Psychologe D'Ligue) und **Simon Groß** (Direktor RBS), (v.l.n.r.)

Im Oktober 2016 wurde von der Ligue Luxembourgeoise D'Hygiène Mentale in der Universität Campus Belval ein zweitägiger Kongress zum Thema psychische Gesundheit mit zahlreichen Fachvorträgen, Symposien und Workshops organisiert. Auf Einladung der Cellule de Recherche vom RBS – Center fir Altersfroen erläuterte der renommierte Tübinger Psychologe und Psychotherapieforscher Prof. Dr. Martin Hautzinger Sinn und Bedeutung von psychotherapeutischen Interventionen bei alten Menschen. Seine Thesen wurden anschließend von einer luxemburger Expertenrunde diskutiert und in den Kontext der hiesigen Altenhilfe gestellt.

Als Ziele für eine gelingende Therapie im Alter nannte Prof. Hautzinger den Aufbau eines aktiven Verhaltens, Überwindung depressionsförderlicher Bedingungen wie z.B. Isolation, Korrektur von Verhaltens- und Ressourcendefiziten sowie Kompetenzförderung. Auch wurde der Stellenwert der Hausärzte betont, um psychische Störungen bei älteren Menschen aufzudecken und über psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Zudem stellte Hautzinger das ambulante Interventionsprogramm DiA (Depressionen im Alter) vor, das sehr alltagsbezogen und konkret aufge-

baut ist und in Einzel- oder Gruppensettings eingesetzt werden kann. Der Schwerpunkt des Programms liegt auf der Steigerung des Aktivitätsniveaus, der Bearbeitung der kognitiven Verzerrungen, die depressive Verstimmungen kennzeichnen, und dem Training selbstsicheren Verhaltens.

Besonders interessant ist der Einsatz des Programms zur Unterstützung z.B. bei Schlaganfällen, Diabetes oder Parkinson. Dabei wurde deutlich, dass die durch die Krankheiten hervorgerufenen Belastungen durch gezielte psychotherapeutische Interventionen gemindert werden konnten. Zur Entlastung pflegender Angehöriger wurde ein telefongestütztes Problemlösetraining entwickelt, das sich insofern als sehr hilfreich erwiesen hat, da es in deren Folge zu weniger Heimeinweisungen der Betroffenen kam.

Auch die Teilnehmer des Rundtischgesprächs waren sich einig, dass Psychotherapie bei alten Menschen durchaus von Nutzen ist. Sie befürworteten eine größere Akzeptanz psychotherapeutischer Angebote gerade für diese fragile, oftmals multimorbide Population sowie eine soziale, medizinische und medikamentöse Absicherung ohne Einschränkungen seitens der Krankenkassen sowie der Pflegeversicherung. «

## WPG LEHRVIDEOS: KONKRETE PRAXIS

Im Rahmen der Weiterbildung Psychogeriatric soll das Modul „Umgang mit herausfordernden Situationen“ anhand von vier Video-Sequenzen („Das große Los“, „Reine Nervensache“, „Nach Hause“ und „Schuldfrage“) bearbeitet und vertieft werden.



Die Dreharbeiten dazu fanden im September unter der Regie von Maurice Molitor im HPPA Mersch im Auftrag des luxemburger Familienministeriums statt. Beeindruckend umgesetzt wurden die verschiedenen Szenarien von den Schauspielern Pol Greisch, Marie-Paule von Roesgen, Eugénie Anselin und Marc Baum (vordere Reihe v.l.n.r.) «

**Offiziell vorgestellt werden die Filme am 26. Januar 2017 von 14.30 bis 16 Uhr im Ciné Utopia.**

**Anmeldung mit kurzer E-Mail bitte an: [fortbildung@rbs.lu](mailto:fortbildung@rbs.lu)**

**Der Eintritt ist frei!**

## TAG DER PFLEGE

### MITARBEITER

### DRINGEND GESUCHT!

Am 26. Oktober 2016 fand in der Europahalle Trier der Tag der Pflege statt. Unter dem Titel „Pflegefachfrau/Pflegefachmann dringend gesucht“ thematisierte der Caritasverband für die Diözese Trier e.V. einmal mehr die Pflegebildungsreform in Deutschland, die eine generalistische Ausbildung für alle Arbeitsfelder der Pflege vorsieht. Doch nach wie vor ist das entsprechende Gesetz umstritten.

Die 500 Teilnehmer stammten überwiegend aus Alten- und Krankenpflegeschulen. Unter anderem stellte Prof. Dr. Franz Lorenz von der Berufsakademie für Gesundheits- und Sozialwesen die Chancen und Herausforderungen für die Pflegeausbildung vor. Das Improvisationstheater „Theatersport Trier“ beschäftigte sich gemeinsam mit einem begeisterten Publikum auf seine ganz eigene Weise mit der Reform. Abschließend ließ es sich RBS-Direktor Simon Groß nicht nehmen, den Teilnehmern Mut zu machen, in schwierigen Situationen eigene Entscheidungen zu treffen. Denn auch die beste Ausbildung kann keinem Mitarbeiter diese Herausforderung im Pflegealltag abnehmen. «

## MAISON DE SOINS ELYSIS

### ERFOLGREICH ABSOLVIERTE SELBSTBEWERTUNG



In Anwesenheit von Familienministerin Corinne Cahen (vorne, 2.v.r.) nahm Elysis-Direktorin Evelyne Schmitters im Dezember 2016 zusammen mit den engagierten Führungskräften der Kerngruppe das Zertifikat „E-Qalin® Qualitätshaus“ entgegen. Besonderer Dank ging an Nathalie Wagner (rechts), die für Umsetzung und Koordination maßgeblich verantwortlich zeichnete

## CONGRÈS NATIONAL INFIRMIER 2016

### FLEEG AN AGGRESSIVITÉ



Die Luxemburger Vereinigung der Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger (ANIL) organisierte am 28. Oktober 2016 einen nationalen Kongress, der sich einem wirklich brisanten Thema annahm. Rund 150 Teilnehmer beschäftigten sich in einer Vielzahl von Vorträgen und Workshops mit verschiedenen Aspekten der Aggressivität und Gewalt, die in der

alltäglichen Pflege entstehen können. In der Ansprache von Gesundheitsministerin Lydia Mutsch wurde deutlich, wie wichtig es ist, sich dieser Realität zu stellen. Die Offenheit und das große Interesse der Teilnehmer machte diesen mutigen Kongress zu einem wirklichen Erfolg. Mehr Eindrücke von der Veranstaltung finden Sie unter: [www.anil.lu](http://www.anil.lu). «

## SELBSTKOMPETENZ UND EMPATHIE IM FÜHRUNGSALLTAG

# ALLEINE KANN MAN NICHT WACHSEN

Text **Vibeke Walter**

*Führungskräfte sind besonders im sozialen Bereich stetig ändernden Aufgaben und wachsenden Ansprüchen ausgesetzt. Sie stehen im Spannungsfeld zwischen Klienten, Angehörigen sowie Mitarbeitern und müssen dabei zunehmend wirtschaftlichen Gesichtspunkten Rechnung tragen.*

Vibeke Walter hat Trainerin und Coach Andrea Hoberg (Foto Seite 44) zu diesen Herausforderungen sowie möglichen Lösungen befragt. Andrea Hoberg befasst sich seit 15 Jahren intensiv mit den Themen Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung im Profit- und Non-Profit-Bereich sowohl in Luxemburg als auch in Deutschland.

Vor ihrer Zeit als Trainerin und Coach war sie als Führungskraft in unterschiedlichen Branchen und Funktionen tätig. Ihr Haupt-Augenmerk liegt dabei auf der Stärkung von persönlichen Kompetenzen und Ressourcen. Sie verfolgt einen systemisch geprägten, ganzheitlich-integrativen Ansatz, der auf den Erkenntnissen moderner Human-, Körper- und Neurowissenschaften basiert.

**Vibeke Walter: Wo sehen Sie die besonderen Herausforderungen für Führungskräfte im sozialen Bereich?**

**Andrea Hoberg:** Eine wichtige Herausforderung besteht zum einen darin, neue gesetzliche Bestimmungen umzusetzen. Ich denke da z.B. an die anstehende Reform der Pflegeversicherung und damit einhergehend eine stärkere Orientierung an wirtschaftlichen Aspekten, wie z.B. Kostengesichtspunkte. Dies bedeutet höheren Druck auf Führungskräfte, aber auch für die Mitarbeiter.

Eine weitere Herausforderung liegt zum anderen in der Fusion verschiedener Träger unter einem Dachverband, was u.U. mehr Verwaltungsaufwand und eine schnell steigende Anzahl an Mitarbeitern zur Folge haben kann. Ein anderes Aufgabenfeld ist der Umgang mit den Angehörigen, die ebenfalls ihre spezifischen sozialen Probleme mitbringen. Da bedarf es nicht nur

Empathie für die eigentlichen Klienten, sondern auch für deren Umfeld, das oft von schlechtem Gewissen oder Zeitmangel geplagt ist.

**V. W.: Wie können Führungskräfte lernen, mit diesen besonderen Anforderungen umzugehen?**

**A. H.:** Führungskräfte brauchen ein hohes Maß an innerer Klarheit. Sie müssen sich selbst sehr gut kennen und mit sich selbst gut in Verbindung sein, um nach außen stimmig und authentisch auftreten zu können. Offenheit und Konfliktfähigkeit sind ebenfalls wichtig sowie die Bereitschaft, sich selbst kontinuierlich weiterzuentwickeln und aus den eigenen Erfahrungen zu lernen. Neben Vertrauen in die eigenen Stärken ist es wichtig, dass sie ein hohes Maß an Flexibilität mitbringen. Idealerweise sollten sie sich selbst gegenüber ein hohes Selbstwertgefühl verspüren und kompetent mit den eigenen Gefühlen umgehen

können. Neben Resilienz, sprich der Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, spielt Empathie eine große Rolle. So ist neben einer hohen Fachlichkeit und Methodenkenntnis auch die persönliche Kompetenz von großer Bedeutung. Nur wer sich selbst führen kann, sich kennt, sich seines Selbstwerts sowie seiner Bedürfnisse, unterschiedlichen Gesichter, Grenzen, Ziele, Muster und Glaubenssätze bewusst ist und sich selbst managen kann, ist in der Lage andere führen zu können.

**V. W.: Wie können Führungskräfte diese persönliche Kompetenz bzw. ihre Ressourcen entdecken und langfristig besser nutzen?**

**A. H.:** Ich verstehe unter Ressourcen in diesem Zusammenhang zunächst einmal alle persönlichen Potenziale, die jemand hat: seine Stärken, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Erfahrungen, Talente und Neigungen. Oft sind diese dem Einzelnen im Detail gar nicht so bewusst. Zunächst geht es also darum, diese Ressourcen zu identifizieren. Denn alles, was uns bewusst ist, können wir steuern, anpassen, verändern und gezielt einsetzen. Das gelingt meiner Erfahrung nach z.B. sehr gut in einem Seminar oder während eines Coachings. Für einen solchen Bewusstmachungsprozess braucht es andere Menschen, die uns als Spiegel auf eigene Ressourcen aufmerksam machen können. Alleine kann man nicht wachsen. Indem wir uns gegenseitig als Projektionsfläche



dienen, können wir auf diese Weise unsere Ressourcen erkennen und die Glaubenssätze identifizieren, die uns bislang abgehalten haben, diese Ressourcen zu leben. Die neue Erkenntnis und Erfahrung kann dann in einem neuen Verhalten verankert werden. Ich gehe prinzipiell davon aus, dass vieles in jedem von uns schon vorhanden und angelegt ist. Allerdings stehen, bedingt durch die individuelle Lebensgeschichte, bestimmte Ressourcen oft mehr zur Verfügung als andere. Dadurch kann es passieren, dass wir ab und zu aus unserem Gleichgewicht gerissen werden und dann z.B. in stressigen Situationen nicht adäquat reagieren können. Deshalb ist es wichtig, genau diejenigen Ressourcen zu identifizieren, die jeder Einzelne braucht, um immer wieder in seine Balance zu kommen.

**V. W.: Sind diese Ressourcen nicht oft auch mit bestimmten Mustern verbunden, die uns immer wieder lähmen?**

**A. H.:** Ja, und außerdem mit gewissen Verhaltensweisen und Kommunikationsstilen. Diese Programmierungen gilt es zu identifizieren, gegebenenfalls aufzulösen und in einem neuen Verhalten zu verankern. Wenn ich mit meinen Ressourcen in Kontakt bin und deren Stärken kenne, dann kann ich flexibel sowie zeitnah reagieren und die hilfreichste Strategie wählen, um mit der jeweiligen Herausforderung konstruktiv umzugehen.

**V. W.: Könnten Sie das an einem Beispiel verdeutlichen?**

**A. H.:** Bleiben wir beim Selbstwertgefühl. Ein verminderter Selbstwert kann sich unterschiedlich auswirken. Jemand, der beispielsweise keine hohe Wertschätzung für sich selbst empfindet, hat in der Regel auch keine hohe Wertschätzung für andere. Er reagiert meistens aus einem minderen Selbstwert heraus, nicht gut genug zu sein oder etwas falsch zu machen. Anstatt klar zu kommunizieren, was er z.B. von seinem Mitarbeiter erwartet oder braucht, kann es daher vorkommen,

« Je positiver wir denken,  
desto angenehmere Gefühle  
können wir in uns bewirken. »

dass er ihm Vorwürfe macht oder gar beschuldigt, z.B. etwas falsch gemacht zu haben. In einem anderen Fall kann es sein, dass die gleiche Person sich mit einem Mitarbeiter oder Kollegen vergleicht und den anderen überhöht, weil er davon überzeugt ist, dass er nicht gut genug ist und der andere es viel besser macht. Es kann sein, dass er in Diskussionen häufig nachgibt, obwohl er eine andere Meinung hat, sich zurückzieht oder versucht, alles alleine zu machen. In beiden Beispielen werden die Fähigkeiten und Ressourcen nicht vollständig erkannt, an-

gemessen gewürdigt und gelebt, weil der Glaubenssatz zugrunde liegt: „Ich bin nicht gut genug“. In beiden Fällen kann dies demotivierend wirken.

**V. W.: Wie kann man verhindern, immer wieder in seine alten Muster zurückzufallen?**

**A. H.:** Dazu brauchen wir unseren Körper. Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit sind dabei sehr wichtige Aspekte. Alle unsere Erfahrungen sind im Körper abgespeichert. Es geht darum, den eigenen Körper wieder mehr zu spüren. Daher führe ich in meinen Seminaren auch körperbezogene Übungen durch, verbunden mit gezielten Entspannungs- und Atemtechniken. Unsere körperlichen Reaktionen, wie z.B. Stress, führen uns zu unseren Gedankenmustern. Diese können, wenn sie erst einmal erkannt sind, aufgelöst und transformiert werden. Über unsere Gedanken haben wir aber auch Einfluss auf unsere Gefühle. Je positiver wir denken, desto angenehmere Gefühle können wir in uns bewirken. Wenn wir uns wohlfühlen, können wir offener sein und unsere Wahrnehmungsfähigkeit steigt. Neben dem Spüren braucht es deshalb auch das Verstehen, woher unsere Muster kommen, womit sie zusammenhängen und wodurch sie entstanden sind.

Besonders wenn wir unter Druck oder Stress stehen, laufen die gewohnten Reaktionen ab, ob sie nun hilfreich

sind oder nicht. Da gilt es, einen Moment innezuhalten, tief durchzuatmen und seine Gedanken zu beobachten. Was sehe ich wirklich? Oder was sind vielleicht vergangene Erfahrungen, die ich jetzt auf diese Situation projiziere und die mir vielleicht die Sicht auf das verstellen, worum es tatsächlich geht?

**V. W.: Sie haben vorhin den Begriff der Empathie erwähnt. Inwieweit ist diese im Führungsalltag wichtig?**

**A. H.:** Sie ist deshalb so wichtig, weil sie die Verbindung zu unseren Mitmenschen herstellt. Sie ist sowohl nach außen, als auch ins Innere meiner Persönlichkeit gerichtet. Das ist ein ganz zentraler Punkt: Ich kann nicht mit anderen Menschen empathisch umgehen, wenn ich nicht mit mir selbst empathisch bin, d.h. wenn ich nicht mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen im Kontakt bin. Empathie heißt aber auch frei von Mustern, Blockaden, Gedanken und Analysen mit meiner vollen Aufmerksamkeit bei der anderen Person zu sein. Wenn ich gerade sehr im Stress oder unter Zeitdruck bin, kann es passieren, das mir dies nur schwer gelingt.

Indem ich meine Bedürfnisse gut kenne, kann ich sie in einer Weise kommunizieren, die nicht schroff und abrupt, sondern wertschätzend und für andere nachvollziehbar wirkt. Auf diese Weise wird auch das Vertrauen meiner Kollegen in mich als Führungskraft gestärkt. Dieses Vertrauen wirkt sich letztlich nicht nur positiv auf die Motivation jedes Einzelnen, sondern auch auf die Leistungsbereitschaft und Zusammenarbeit im Teams aus.

« Nur wer sich selbst führen kann, ist in der Lage andere führen zu können. »

Als Führungskraft ist es immer wichtig, klar zu kommunizieren, was ich von meinem Mitarbeiter brauche, damit ich bestimmte Ergebnisse erzielen kann, aber auch zu erfahren, was der Mitarbeiter von mir braucht, damit er seine Ziele realisieren kann.

**V. W.: Ist es nicht auch wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Empathie und Distanz herzustellen?**

**A. H.:** Ja, sicher, ich muss mich auch abgrenzen können. Es geht nur darum, wie ich das tue. Manchmal brauche ich die Distanz als Führungskraft, um mich um meine eigenen beruflichen Aufgaben kümmern zu können, im Sinne von Selbstfürsorge. Gerade im sozialen Bereich, in helfenden Berufen ist dies eine besondere Herausforderung, weil die meisten geben und dabei vergessen, an sich zu denken. Um Distanz halten zu können, ist es wichtig, dass ich beruflich und privat meine Ziele und Potenziale kenne sowie im Sinne eines guten Zeitmanagements Prioritäten setzen kann. Wenn ich Nein zu jemandem sage, dann heißt das Ja zu mir selbst und ist nicht als Ablehnung der anderen Person zu verstehen. «

## SCHON MAL VORMERKEN!

Andrea Hoberg hält 2017 zwei Fortbildungen beim RBS:

» SELBSTMANAGEMENT-KOMPETENZ:  
ER-FÜLLTER STATT GE-FÜLLTER ARBEITSALLTAG

am 13./14. März sowie 16. Juni 2017

» WIRKSAM FÜHREN MIT EMPATHIE

am 19./20. Oktober 2017

## PFLEGE!

### NUR NOCH

### MIT SCHMERZMITTELN?

Menschen, die in Deutschland in der Pflege tätig sind, haben ein deutlich höheres Risiko psychisch krank zu werden. Fast jeder zweite erhielt im vergangenen Jahr mindestens einmal eine entsprechende Diagnose. Erzieher und Sozialarbeiter landen mit einer Erkrankungsquote von 35 Prozent auf dem zweiten Platz. Das belegt der BKK Gesundheitsreport 2016, der dem Handelsblatt exklusiv vorliegt.

Es gibt mithin tolle Innovationen für die Pflegebedürftigen. An die gut eine Million Beschäftigte, die in Deutschland in Heimen und ambulanten Pflegeeinrichtungen die Arbeit machen müssen, wird weniger gedacht. Angesichts eines zunehmenden Fachkräftemangels in vielen Einrichtungen ist ihre Arbeitsbelastung hoch, die Bezahlung eher schlecht und Karriereaussichten sind gering.

Das rächt sich längst. Immer mehr Pflegekräfte halten der Belastung nicht stand. Das Ergebnis: Burn-out. Danach haben 40,5 Prozent der in der Altenpflege Beschäftigten 2015 mindestens einmal bei einem niedergelassenen Arzt oder einem Psychotherapeuten die Diagnose einer psychischen Erkrankung gestellt bekommen. Im Durchschnitt aller Versicherten trifft dieses Schicksal nur rund jeden Vierten.

Für die Pflegeunternehmen selbst ist das alles andere als eine gute Entwicklung. Denn die Erkrankungen führen dazu, dass lange Fehlzeiten zusätzliche Lücken in die ohnehin schon löchrige Personaldecke reißen: Beschäftigte in der deutschen Altenpflege fehlten 2015 krankheitsbedingt 24,1 Tage, das ist über eine Kalenderwoche mehr als beim Durchschnitt der Beschäftigten. Fast jeder fünfte Fehltag geht dabei auf das Konto von psychischen Erkrankungen, mehr als jeder vierte Arbeitsunfähigkeits-Tag wird allerdings durch Muskel- und Skeletterkrankungen verursacht. Die Pflege von alten Menschen ist eben nicht nur seelisch belastend, sondern oft auch körperliche Knochenarbeit.

Quelle: Handelsblatt

## ANTI-AGING-KONZEPT

### BLUTIGE

### VERJÜNGUNGSKUREN



Illustration © absent84 – Fotolia.com

Junges Blut ist offenbar nicht das erhoffte Jungbrunnen-Elixier, das sich viele reiche Amerikaner, insbesondere in Silicon Valley erhoffen. In einer Studie, die Irina Conboy von der University of Berkeley mit Geldern u.a. des Google-Biotechunternehmens Calico und der National Institutes of Health vorgenommen hat, zeigte sich: Tauscht man bei alten Mäusen das Blut gegen das junger Artgenossen aus, ohne die Organsysteme miteinander zu verbinden, gibt es nur eine stark eingeschränkte Regeneration. Die jungen Mäuse hingegen, die altes Blut erhielten, zeigten innerhalb weniger Tage Alterungserscheinungen in zahlreichen Organen. So sackte die Produktion neuer Gehirnzellen in den jungen Tieren mit dem alten Blut auf die Hälfte ab.

Damit wird der radikale Verjüngungseffekt, den Conboy mit ihren Parabiose-Versuchen im Jahr 2005 erstmals beschrieben hat, relativiert. Offenbar lassen sich Körperzellen in den Organen durch Frischblut nicht direkt verjüngen, vielmehr scheint es so, dass im alten Blut noch unbekannte Stoffe – im Verdacht stehen zelluläre Hemmstoffe – enthalten sind, die für die Alterung verantwortlich sind.

Quelle: F.A.Z.



Illustration © Markus Zender

AUS KINDERN WERDEN ELTERN ...  
UND MEINEN ES DOCH NUR GUT!

# 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**