

Man ist nie zu alt für einen Neubeginn



Service RBS A.s.b.l.:
Seniorenakademie und
Fortbildungsinstitut



Vorstellung des Buches
der Biographiegruppe
"Déi Gefiller sinn net ze beschreiwen"
im Studio des
sozio-kulturellen Radios 100,7

Pilates, Englischkurse, Computer-Einführungen, Aufarbeiten von Zeitgeschichte – die Palette an Aktivitäten der Seniorenakademie des Service RBS A.s.b.l. für Menschen ab fünfzig ist breitgefächert und versteht sich als anspruchsvolles Kontrastprogramm zu traditionellen Freizeitbeschäftigungen.

„Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was Anfangen heißt“, schrieb der österreichische Sozial- und Religionsphilosoph Martin Buber einmal. In einer Zeit, wo immer mehr Menschen einen ausgedehnten Lebensabend, ein drittes oder gar viertes Alter vor sich haben, ist die Auseinandersetzung mit dem Phänomen einer zunehmend „ergrauenden“ Gesellschaft überaus wichtig. Und zwar insbesondere für die Betroffenen selbst, die sich beizeiten Gedanken darüber machen sollten, wie sie den Lebensabschnitt nach Berufstätigkeit und familiären Pflichten aktiv und spannend gestalten können.

Welchen Weg man dabei einschlägt, kann unterschiedliche und ganz persönliche Hintergründe haben. So haben sich Mariette und Jean-Pierre Welter in den Englischkurs der Seniorenakademie eingeschrieben, weil sie oft mit ihrem Fußball-Verein im Ausland unterwegs sind und lernen wollten, sich in Hotels oder Restaurants besser zu verständigen. Für Jean-Pierre Welter (Jahrgang 1940) kommt noch eine weitere Motivation hinzu. 1948 hatten seine Eltern einen englischen Jungen über die Caritas bei sich aufgenommen, der sich nach langer Suche vor zwei Jahren wieder bei der Familie meldete, um sich für die damalige

Gastfreundschaft zu bedanken. „Seither haben wir einen sehr netten Kontakt, und ich möchte mich gerne mit ihm auf englisch unterhalten und ihm auch schreiben können“, erklärt Jean-Pierre Welter.

Seine Studienkollegin Julie Pohns (82), die gemeinsam mit ihrer Bekannten Margit Neumann den Kurs besucht, sucht vor allem eine sinnvolle Beschäftigung. „Ich könnte ja auch den ganzen Tag spazieren gehen und Kaffee trinken, aber diese Art des Zeit Totschlagens liegt mir nicht“, erklärt die ältere Dame resolut und schlägt aufmerksam neue Vokabeln in ihrem Wörterbuch nach.

Die Lust am Lernen ist keine Frage des Alters, ganz im Gegenteil: Viele Senioren nutzen die neu gewonnene Freiheit, um sich gezielt mit Themen auseinander zu setzen, für die zuvor nie Zeit war. „Wir stellen fest, dass unsere Teilnehmer, die im Durchschnitt Mitte 60 sind, nicht nur länger körperlich fit und geistig aktiv sind, sondern dass sie es vor allem auch so lange wie möglich bleiben wollen. Die seelische und körperliche Gesundheitsförderung, aber auch die damit verbundene soziale Dimension spielt in unserem Programm daher eine große Rolle“, so Stéphane Muller, Heilpädagoge und einer der verantwortlichen Mitarbeiter der RBS-Seniorenakademie. Komplette wird das Team mit dem Diplom-Pädagogen Peter Selzer und den administrativen Kräften Simone Zeimes und Claudia Kleren, die viele der Seniorenakademie-Besucher bereits seit langem und daher auch persönlich kennen. Der Umgang mit den Teilnehmern ist dementsprechend herzlich und hebt das Angebot aus einer bloßen Veranstal-

tungsebene heraus. Auch wenn keine gezielte psychologische Beratung stattfindet, so haben die Mitarbeiter stets ein offenes Ohr für die Anliegen und Sorgen der Seniorenakademie-Gäste und nehmen sich, wenn gewünscht, Zeit für persönliche Gespräche.

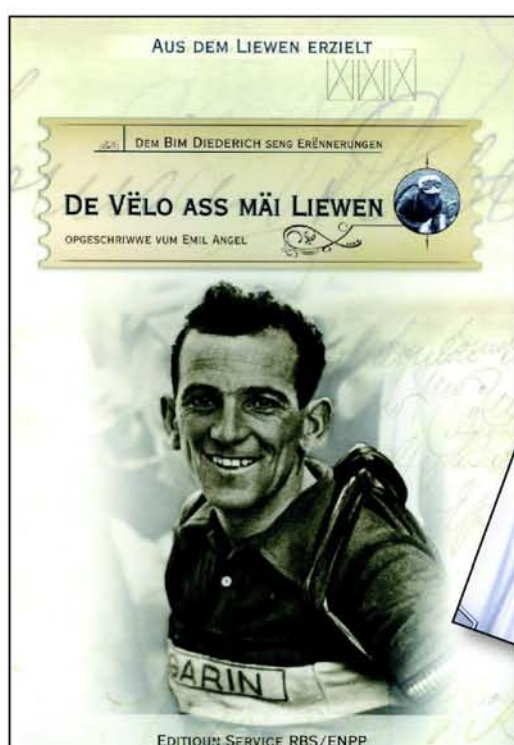
Schließlich beinhaltet der präventive Ansatz der Seniorenakademie nicht nur gesundheitliche Aspekte, sondern will älteren Menschen neue Perspektiven bieten und sie vor einer etwaigen sozialen Isolation bewahren, indem sie durch die verschiedenen Aktivitäten unter Leute kommen und Kontakte knüpfen können.

Diese gewünschte gesellig-soziale Komponente ergibt sich in den vielfältigen Beschäftigungsmöglichkeiten meist von selbst. Gleichgesinnte treffen sich in Literatur- oder Philosophiekreisen, zum „Kulturfrühstück“, zum Aquarellmalen, Seniorentanz oder in einem neuen Kurs zum offenen Singen mit musikalischer Begleitung. Das Symposium der Seniorenakademie bietet jedes Jahr zu einem bestimmten Thema (am 8. Juli 2006 wird Kreativität im Mittelpunkt stehen) eine Vortragsveranstaltung, gefolgt von Workshops und einem abschließenden gemeinsamen Abendessen. Aber auch traditionellere Angebote, wie der alljährliche „Bal Mi-Carême“, Besichtigungs- oder Ausflugsfahrten, z.B. der Besuch einer Kaffee-Rösterei mit gratis Kaffee und Kuchen, erfreuen sich großer Beliebtheit.

Organisierte Reisen, früher meist in die jeweiligen europäischen Kulturhauptstädte, inzwischen vermehrt als Aktiv-Ferien z.B. mit Wandern, Radfahren sowie kulturellen Besichtigungen auf Mallorca, passen sich



Seniorenrechte Kurse vermitteln den Umgang mit Computer und Handy





Yoga: Balance für Körper und Seele

den veränderten Ansprüchen der Zielgruppe an: „Unsere Teilnehmer werden immer jünger, das liegt wohl auch an unserem vielseitigen Angebot“, sagt Simone Zeimes, die letztes Jahr mit einer Gruppe unternehmungslustiger Senioren auf Mallorca unterwegs war. Eine neue Aktiv-Woche für den April ist geplant und bereits ausgebucht.

Besonders gefragt sind momentan nicht umsonst Trend-Sportarten: Yoga, Nordic Walking und Pilates finden großen Anklang, zumal die Kursleiter ihre Inhalte stets auf die Bedürfnisse und den Rhythmus der älteren Teilnehmer abstimmen.

Dieses zielgruppenorientierte Konzept hat sich ebenfalls für den Umgang mit neuen technischen Errungenschaften wie Computer oder Handy bewährt. Auch hier gilt, dass die Senioren durchaus lernfähig und oft sogar motivierter bei der Sache sind als jüngere Zeitgenossen, aber in diesen Bereichen ein anderes, sprich langsames Tempo an den Tag legen, dem sich Gestaltung und Durchführung der Kurse anpassen müssen.

Genau wie beim Englischlernen geht es beim Erstkontakt mit den modernen Kommunikationsmitteln vor allem darum, am Ball zu bleiben und den Anschluss an den vielgerühmten (und manchmal auch geschmähten) Zeitgeist nicht zu verpassen. „Wer kein Englisch spricht, versteht doch heute vieles in den Medien oder im Gespräch mit Jüngeren nicht mehr und ist nicht ‚cool‘“, gibt Jemp Stronck, einer der

älteren Englischschüler, etwas spöttisch zu bedenken.

Ähnliches gilt für E-Mail, Internet und Handy: Wer von den Senioren heutzutage mit Kindern und Enkelkindern kommunikativ Schritt halten will, kommt an diesen Phänomenen nicht vorbei – auch wenn „man eigentlich lieber einen richtigen Brief mit einer schönen Briefmarke bekommen würde“, wie Hubert Walter, pensionierter Professor und passionierter Philatelist, bedauernd feststellt. Dennoch hat er sich mit Mitte sechzig einen Computer angeschafft und ist seither nicht nur mit seinen Kindern, sondern auch mit Kollegen aus der ganzen Welt in eifrigem E-Mail-Kontakt.

Tatsache ist: Zum Dazulernen ist es nie zu spät. Zumal sich in der Wissenschaft inzwischen die Erkenntnis durchgesetzt hat, dass die sogenannte „kristalline“ Intelligenz, die auf Sprachverständnis und erfahrungsgelitetem Sachwissen beruht sowie Strategien zur Lebensbewältigung und das Wissen um sich und andere einschließt, bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Umso bedauerlicher ist es, dass viele Kompetenzen und Erfahrungsschätze älterer Mitbürger ungenutzt bleiben. Dieser Problematik nimmt sich ein weiteres Projekt der Seniorenakademie an: „Wir möchten ältere Menschen unterstützen, sich ehrenamtlich zu engagieren und ihnen neue Tätigkeitsfelder erschließen, weil wir glauben, dass sie der Gesellschaft viel zu geben haben. Gerade in der intergenerationellen Arbeit

gibt es Möglichkeiten, da viele Kinder und Jugendliche ihre eigenen Großeltern gar nicht mehr regelmäßig sehen und der Austausch bzw. das wechselseitige Lernen zwischen den Generationen sehr wichtig ist“, meint Peter Selzer.

Momentan wird ein neues Konzept erarbeitet, um potenzielle Multiplikatoren für ihren Einsatzbereich auszubilden und zu begleiten. Dabei sollen u.a. Aspekte wie Kommunikation, das Leiten und Moderieren von Gruppen oder rechtliche Aspekte thematisiert werden.

Fünf besonders engagierte Multiplikatoren haben sich bereits seit rund drei Jahren in der sogenannten Biographie-Gruppe zusammen geschlossen, wo die aktive Aufarbeitung von Luxemburger Zeitgeschichte betrieben wird. Eine Mitarbeiterin des RBS, Jacqueline Orlewski, steht den Mitgliedern bei ihrer publizistischen Arbeit tatkräftig beratend und betreuend zur Seite. Ihren Anfang nahm die von der Biographie-Gruppe initiierte und vom RBS herausgegebene Serie „Aus dem Liewen erzielt“ mit den Lebenserinnerungen des ehemaligen Radprofis Bim Diederich, gefolgt von der patriotischen Gedichtsammlung Rosalie Monceaux, die heimlich während deutscher Besatzung geschrieben worden war und auf einem Rümeling Dachboden vor ein paar Jahren wieder gefunden wurde.

Unlängst erschien der umfangreiche Band „Déi Gefiller sinn net ze beschriewen“ mit 52 Zeitzeugenberichten über die Befreiung Luxemburgs 1944/45. Das Buch hat sich inzwischen knapp 2000 Mal verkauft und ist bereits in die zweite Auflage gegangen. „Bei diesem Projekt ging es darum, selbst Texte zu verfassen, Zeitzeugen zu finden und ihre Geschichte in Interviews zunächst aufzunehmen und anschließend zu redigieren. Auch das Foto-Material wurde von uns zusammengestellt, das Layout überlegt und anschließend das Lektorat übernommen“, erinnert sich RBS-Präsidentin Marthe Haan-Duval, selbst von Anfang an rühriges Mitglied der Biographie-Gruppe.

Die Idee zu dieser überaus lebendigen Auseinandersetzung mit dem luxemburger Alltag vergangener Zeiten fand ihren Ursprung in der Seniorenakademie selbst. „Wir begegnen dort so vielen Menschen, die etwas Interessantes zu erzählen und auch das Bedürfnis haben, sich mitzuteilen. Es wäre doch schade, wenn dieses Wissen brach liegen würde. Schließlich heißt es nicht umsonst, wenn ein alter Mensch stirbt, stirbt eine ganze Bibliothek“, meint Marthe Haan-Duval.

In eine ähnliche Richtung tendiert auch ein EU-Projekt, an dem die Seniorenakademie beteiligt ist und in dessen Rahmen u.a. zusammen mit Senioren europäische Sprichwörter unter dem Titel „Y a-t-il une Europe de la sagesse populaire?“ gesammelt werden sollen.

Genutzt wird dieses Volkswissen aber

zudem für ganz praktische Zwecke durch das Fortbildungsinstitut des Service RBS, der 1989 vom luxemburgischen Familienministerium ins Leben gerufen wurde. So wird das Buch über die Befreiung Luxemburgs mit viel Erfolg in hiesigen Altersheimen eingesetzt, um vor allem das junge Pflegepersonal, aber auch Mitarbeiter aus den benachbarten Grenzgebieten über eine prägende Zeit für die Bewohner zu informieren.

Das Wissen um und das Verständnis für die individuelle Lebensgeschichte der Pensionäre genießt in der Altenpflege und -betreuung einen immer höheren Stellenwert. Das war nicht immer so. Bis weit in die 60er Jahre waren viele Altersheime streng reglementierte Massenunterkünfte, deren Bewohner abfällig als „Insassen“ bezeichnet wurden. Erst in den letzten zwanzig Jahren wandelte sich das Pflegeverständnis vom reinen Bewahren und Versorgen („warm-satt-sauber“) zu einer Förderung von Ressourcen und Fähigkeiten. Entsprechend hat sich auch das Berufsbild des Altenpflegers verändert, von dem vermehrt eine umfassende Qualifikation verlangt wird. Neben dieser neuen „Pflegephilosophie“ stellen auch finanzielle oder demographische Faktoren komplexere Anforderungen: Mit dem Anstieg der Kosten für einen Platz im Alters- oder Pflegeheim wachsen die Erwartungen nach mehr Leistung seitens der Bewohner und ihren Angehörigen. Seit Einführung der Pflegeversicherung müssen viele Institutionen stärker nach marktwirtschaftlichen Kriterien arbeiten. Durch den steigenden Altersdurchschnitt der Klienten ergeben sich zunehmend Probleme somatischer Art oder in Form von Demenz. Alles in allem, neue Herausforderungen für einen Sektor, der in der Öffentlichkeit oft nicht ausreichend gewürdigt wird.

imedia



Trendsportarten finden großen Anklang

Um die ambulante und stationäre Altenpflege in ihrem anspruchsvollen Tätigkeitsfeld zu unterstützen, konzipiert das Fortbildungsinstitut des Service RBS praxisnahe, flexible Fortbildungsmaßnahmen im Bereich der Gerontologie/Geriatrie, Sozialem Management und EDV: als Seminare und Vorträge, maßgeschneiderte Konzepte für spezielle Bedürfnisse einzelner Institutionen oder als Vermittlung von „Inhouse“-Schulungen. Sinn und Zweck einer Fortbildung liegt zunächst in der Vermittlung all dessen, was in der Ausbildung, meist mit einem krankpflegerischen oder erzieherischen Schwerpunkt, nicht berücksichtigt wurde. So gibt es im Gegensatz zu Deutschland in Luxemburg keinen spezifischen Abschluss zum Altenpfleger. Aktuelle Ansätze und Theorien aus der Pflege werden vertieft sowie die Wissenslücken geschlossen, die meist erst durch die Arbeit in der Praxis

deutlich werden. Zahlreiche Fachleute aus dem In- und Ausland bieten beim Service RBS regelmäßig Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen an, wie z.B. Umgang mit Demenzen, Biographiearbeit, Validation nach Naomi Feil, Kommunikation, Konflikt- und Beschwerdemanagement oder Hygienestandards (HACCP).

Um europaweit auf dem Laufenden zu bleiben, engagiert sich das RBS-Fortbildungsinstitut in dem EU-Projekt *E-Qalin®*, dessen Ziel es ist, ein Qualitätsmanagementmodell zu entwickeln, das auf die Bedürfnisse von Bewohnern sowie Mitarbeitern in Altenpflegeeinrichtungen zugeschnitten ist und deren Zufriedenheit sichern soll.

Denn wenn es für Senioren gilt, „up to date“ zu sein und den Anschluss an moderne Zeiten nicht zu verpassen, so gilt das im gleichen Maße für die professionellen Kräfte, damit die Begleitung und Betreuung von einer immer größeren Anzahl älterer Menschen auch in Zukunft so adäquat wie möglich geschehen kann.

Vibeke Walter



Das Team der RBS-Seniorenakademie in Itzig



Weitere Infos:
Service RBS A.s.b.l.
Seniorenakademie und Fortbildungsinstitut
20, rue de Contern
L-5559 Itzig
Tel. 36 04 78 27/36 04 78 34
www.rbs.lu

Einen regelmäßigen Überblick über Veranstaltungen und Aktivitäten der Seniorenakademie bzw. des Fortbildungsinstituts gibt es in den Publikationen „Aktiv am Liewen“ und „Bulletin“, die über den Service RBS abonniert werden können.