



salzburger
bildungswerk
institut für
seniorenbildung

Alt – Älter – Jung geblieben!
Impulse für Bildung im Alter



Alter ist nicht nur ein Lebensabschnitt,
sondern ein Geisteszustand,
ist Schwung des Willens,
Regsamkeit der Phantasie,
Stärke der Gefühle,
Sieg des Mutes über
die Feigheit,
Triumph der Abenteuer.

Albert Schweitzer



Alt – Älter – Jung geblieben!

Die nachberufliche Lebensphase wird auf Grund der gestiegenen Lebenswartung zu einem Zeitraum, der mehr als 20 Jahre umfassen kann. Für viele Menschen bedeutet die Pensionierung Unabhängigkeit und „späte Freiheit“. Das will vorbereitet sein!

Denn spätestens mit Eintritt in diesen neuen Lebensabschnitt stehen Menschen vor der Aufgabe, ihrem Alltag neue Strukturen, sich selbst eine neue Identität und ihrem Leben neue Inhalte zu geben. Sie müssen die vor ihnen liegende Lebenszeit mit Aufgaben und Zielen füllen, eine Neuorientierung ist unabdingbar.

Das Institut für Seniorenbildung bietet daher vielfältige Impulse für die nachberufliche Lebensphase, thematisiert die Herausforderungen des Älterwerdens und setzt qualitativ hochwertige Bildungsangebote, die die geistige, psychische und physische Gesundheit erhalten beziehungsweise fördern.

Ziele der Bildungsangebote:

- den Übergang in die neue Lebensphase vorbereiten und gestalten
- Wissenszuwachs, Beratung und Orientierung ermöglichen
- neue Entfaltungsmöglichkeiten eröffnen
- Kontakte fördern, Möglichkeiten zu Kommunikation und Austausch schaffen

Wir wenden uns an Menschen, die sich für Fragen des Älterwerdens und des Alters interessieren. Unsere Angebote richten sich an örtliche Bildungswerke und interessierte Veranstalter. Für Ihre Fragen steht zur Verfügung: Mag. Christa Wieland, Tel: 0662-872691-17, christa.wieland@sbw.salzburg.at.



Inhalt

Lebenslust im Un-Ruhestand

- 6 Auf in den Un-Ruhestand!
- 7 Vergangenes erinnern – Gegenwart erleben – Zukunft gestalten
- 7 Rituale des Lebens: Von der Kraft der Rituale
- 8 QiGong für 50+
- 9 JA, ich will ...! Mit neuen Perspektiven in die Pension
- 9 Die Kraft des Humors entdecken
- 10 Schläft ein Lied in allen Dingen ...
Wirkkraft Musik für Seniorinnen und Senioren

Gesunder Geist, vitaler Körper

- 11 Hitzewallung & Lebenslust – ja geht das denn?
- 12 Selbstbestimmt und kreativ:
Ein vielseitiger Kurs für Körper, Geist und Seele
- 13 Eine Gebrauchsanleitung für das Gedächtnis
- 13 Geistig fit ein Leben lang!
- 14 Sexualität im Alter
- 14 Was die Seele (un)glücklich macht:
Stimmungsschwankungen im Alter



- 15 Vier Faktoren der Gesundheit im Alter
- 15 Schlaf und Traum – Unsere Gesundbrunnen?
- 16 Depression im Alter
- 16 „Sie haben nichts!“ – Schmerzen ohne Befund?
- 17 Schmerzen ganzheitlich behandeln!

Selbstbestimmung, Demenz und Pflege

- 18 Informationsabend zur Patientenverfügung
- 18 Zeit für mich: Dem Burnout in der Pflege vorbeugen
- 19 Vergesslichkeit: Normal oder krank?
- 20 Kann man Demenz vorbeugen?
- 20 (Weiter)Leben mit der Diagnose Demenz
- 21 Schmerz und Demenz
- 21 Validation
- 22 Entlastung für pflegende Angehörige
- 22 Eine gemeinsame Sprache finden.
Kommunikation mit verwirrten und dementen Menschen



Lebenslust im Un-Ruhestand



Auf in den Un-Ruhestand!

Ruhestand: Was für viele nach Urlaub, Entspannung und großer Freiheit klingt, ist im ersten Moment eine Umbruchphase im Leben und vor allem eines: enorme Veränderung.

Gestern noch konnte man sagen: Ich bin Bäcker, Schneiderin, Buchhalter oder Beamtin. Und was sagen Sie morgen: Ich bin in Pension und genieße mein Leben?

Angehende PensionistInnen wissen um die auf sie zukommenden Veränderungen und haben nicht selten auch ein mulmiges Gefühl beim Blick auf die Zeit der Pension. Wie wird der Abschied von der Arbeit gelingen? Was werde ich mit der vielen freien Zeit anfangen? Welche Aufgaben werde ich in Zukunft haben? Welche Herausforderungen stellen sich mir noch? Welche Auswirkungen ergeben sich auf meine Partnerschaft?

Immerhin handelt es sich bei der Zeit des Ruhestands um einen eigenen Lebensabschnitt. Es geht um die nächsten und letzten 20 bis 25 Jahre des Lebens. Da lohnt es sich, genauer hinzusehen und zu planen. Denn je besser man sich auf die Zeit der Pension vorbereitet, desto gesünder und aktiver erlebt man diese Lebensphase.

Referentin: **Sonja Schiff**, Akademische Gerontologin, Lebensberaterin mit Schwerpunkt Älterwerden, Wechseljahreberaterin



Vergangenes erinnern – Gegenwart erleben – Zukunft gestalten

Haben Sie Lust? Im eigenen Bergwerk kleine und große, glänzende und verborgene, verborgene und vergessene Schätze suchen, finden und heben! Das Leben verläuft nicht immer geradeaus und eindimensional. Vielmehr besteht es aus vielen Strängen, die neben- und übereinander verlaufen. Beispiele dafür sind die eigene soziale Biografie, die sich mit der Geschichte der jeweiligen Kultur mischt, aber auch die eigenen Lern- und Bildungserfahrungen. Mit speziellen Methoden werden einige dieser Aspekte betrachtet, erinnert und erzählt. So können eigene Kompetenzen wieder entdeckt oder aber neu entwickelt sowie Ermutigung und Orientierung erfahren werden. In jeder/jedem von uns stecken verborgene, vielleicht vergessene Schätze. Sie zu finden und zu fördern ist Ziel dieser Veranstaltung.

Referentin: Elke Holubetz-Daschil, Trainerin, Erwachsenenbildnerin, Referentin für Biografiearbeit



Rituale des Lebens: Von der Kraft der Rituale

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der heilenden Kraft der Rituale. Welche Rolle spielen Rituale in unserer Gesellschaft und in meinem eigenen Leben? Welchen Ursprung haben Rituale, und wo werden sie gelebt? Was sind Rituale und wie wirken sie? Auf diese und weitere Fragen sollen Antworten gegeben werden.



Entdecken wir gemeinsam die heilende Kraft der Rituale und Bräuche. Es werden Rituale und Bräuche anderer Kulturen und Völker vorgestellt und geklärt, welche Bedeutung diese haben. Die Vorstellung ritueller Übungen bereichert den Vortrag. Auch die Spiritualität am Lebensende wird ein Thema sein. Den Abschluss bildet ein unvergessliches Gruppenritual. Dieser Vortrag möchte den Horizont erweitern und das Gemeinsame in den Vordergrund stellen.

Referent: DGKP Jörg Fuhrmann, Diplom. Gesundheits- und Krankenpfleger, Akademischer Palliativexperte, Trauerbegleiter, Clini-Clown, Pflegedienstleiter im Helga-Treichl-Hospiz



QiGong für 50+

QiGong ist eine schonende Methode der chinesischen Gesundheitspflege, die durch gezieltes Üben das Qi (Lebensenergie) in unserem Körper stärkt. Wir kräftigen durch sanfte, fließende Bewegungsabläufe den Körper, stärken unseren Geist und sorgen für eine bessere Durchblutung unserer Organe. Durch die geringe Belastung der Muskeln, Sehnen und Gelenke können TeilnehmerInnen mit schwächerer Konstitution diese Übungen sehr wirkungsvoll zur Verbesserung ihrer körperlichen Beweglichkeit einsetzen. Im Kurs verbessern Sie zudem die Gedächtnisleistung und fördern Ihre geistige Vitalität.

Kursdauer: 8 Einheiten à 1,5 Std., der Kursbeitrag variiert je nach Gruppengröße

Referentin: Gertraud Gishamer, zertifizierte QiGong-Lehrerin, „Selbstbestimmt und kreativ“-Trainerin



JA, ich will ...! Mit neuen Perspektiven in die Pension

Mit der Pensionierung starten Sie in einen Lebensabschnitt voller neuer Chancen. Anhand kreativer Methoden der Biografiearbeit werfen wir gemeinsam einen Blick auf unser Leben, werden uns unserer Wünsche und Fähigkeiten bewusst und beantworten folgende Fragen: Wer möchte Sinnvolles für sich und Andere tun? Welche Möglichkeiten der ehrenamtlichen Tätigkeit stehen uns offen? Gemeinsam entwickeln wir Visionen und finden individuelle Möglichkeiten für ein Engagement in der Freiwilligenarbeit. Dieser sechs- bis achtstündige Workshop richtet sich an sozial engagierte Personen, die in absehbarer Zeit in Pension gehen oder es bereits sind.

Kosten: Euro 90,- pro TeilnehmerIn
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Referentin: Claudia Beier, Dipl. Sozialbetreuerin/Altenarbeit, Erwachsenenbildnerin



Die Kraft des Humors entdecken

Humor ist ein Geschenk, eine Gabe an den Menschen, welche uns hilft, schwierige Situationen und Erlebnisse im Leben besser zu verarbeiten. Humor ist oft die letzte Tür zu den Seelen und Herzen der Menschen. Der gezielte Einsatz von Humor ermöglicht es, oft verborgene menschliche Zugänge zu finden.



Ein Lächeln ist oft die beste Medizin! So ist Humor in der Trauer- und Trostarbeit ein wichtiger Wegbegleiter. Dieser Vortrag soll informieren, Hilfestellung geben und motivieren, den eigenen Humor und das persönliche Lachen vermehrt im eigenen Lebensalltag auszuleben bzw. einzusetzen. Lachyoga sowie eine Gruppenübung bilden den Abschluss. Lassen Sie sich verzaubern von der Kraft einer roten Nase und dem Lächeln eines Clini-Clowns.

Referent: DGKP Jörg Fuhrmann, Diplom. Gesundheits- und Krankenpfleger, Akademischer Palliativexperte, Trauerbegleiter, Clini-Clown, Pflegedienstleiter im Helga-Treichl-Hospiz



Schläft ein Lied in allen Dingen ... Wirkkraft Musik für Seniorinnen und Senioren

Im Rahmen des Workshops begegnen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Naturtoninstrumenten und können Musik intuitiv erleben. Begonnen wird mit leichten Körperübungen, dann geht es an die Entdeckung von Klanginstrumenten und die Entwicklung kurzer Eigenkompositionen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer reisen durch die eigene musikalische Erfahrungswelt und beschäftigen sich mit der Frage „Was ist Musik für mich?“. Ziel dieses Angebotes ist, Seniorinnen und Senioren die Scheu vor eigenem Musizieren zu nehmen, ihr Vertrauen in die eigene Kreativität zu stärken und – ganz besonders wichtig – mit Vergnügen in einer kleinen Runde Neues auszuprobieren.

Referent: Armin Wenger, Diplomierter Erwachsenenbildner und Trainer



Gesunder Geist, vitaler Körper



Hitzewallung & Lebenslust – ja geht das denn?

Wechseljahre: Da denken die meisten Frauen, ob jung oder alt, an Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Falten und Gewichtszunahme. Die Wechseljahre werden oft als die „blöde Zeit“ bezeichnet und nur sehr selten freudig begrüßt. Aber haben die Wechseljahre nicht auch ein sehr schlechtes Image, das von Generation zu Generation weiter gegeben wird? Wussten Sie, dass viele Frauen ohne jegliche Beschwerden durch die Wechseljahre gehen? Wussten Sie, dass Mutter Natur uns sehr viele Möglichkeiten geben würde, Beschwerden auf natürlichem Weg in Schach zu halten? Und wussten Sie, dass die Wechseljahre eine wichtige Entwicklungsphase der Frau sind? Viele Frauen behaupten sogar, sie wären in den Wechseljahren eine andere geworden. Selbstbewusster. Stärker. Eigenständiger.

In diesem Workshop gehen wir den weiblichen Wechseljahren auf den Grund. Woran merke ich, dass ich in den Wechseljahren bin? Was passiert in meinem Körper in dieser Zeit? Bekomme ich auch die typischen Wechselbeschwerden? Was kann man auf natürlichem Weg gegen Beschwerden tun? Was steckt noch hinter den Wechseljahren – welche Erfahrungen machen andere Frauen?

Referentin: Sonja Schiff, Wechseljahreberaterin, Akadem. Gerontologin, Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, Lebensberaterin mit Schwerpunkt Älterwerden



Selbstbestimmt und kreativ: Ein vielseitiger Kurs für Körper, Geist und Seele

Diese Bildungsreihe für Personen ab 60 Jahren erfreut sich großer Beliebtheit: Die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem äußerst vielseitigen Programm zeigt sich anhand ausschließlich positiver Rückmeldungen wie „Ich bin durch den Kurs sehr motiviert, er ist für mich die beste Therapie und kann nur empfohlen werden!“, „Hier fühle ich mich richtig jung!“ oder „Man lernt neue Menschen kennen und macht nette Bekanntschaften“.

Inhalte des Programmes sind Gedächtnistraining, Bewegungsübungen und die Auseinandersetzung mit aktuellen Themen des Alltags (Ernährung, Gesundheit, Sicherheit etc.). Körper und Geist werden durch verschiedenste Übungen, bei welchen auch der Spaß nicht zu kurz kommt, aktiviert und gestärkt. Ziel ist es, die geistige, körperliche und seelische Gesundheit so zu trainieren, dass Lebensfreude und Gesundheit lange erhalten bleiben. Darüber hinaus bieten die Kurse die Gelegenheit, Gleichgesinnte kennen zu lernen und neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich über 10 Wochen hinweg einmal pro Woche in entspannter Atmosphäre und werden von einer speziell ausgebildeten Referentin begleitet.

Man muss nicht alt sein, um teilzunehmen, aber man ist nie zu alt fürs Mittun!

Kurskosten: pro Person Euro 40,- für 10 Nachmittage à 1,5 Stunden

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen



Eine Gebrauchsanleitung für das Gedächtnis

Erinnern Sie sich noch an die Schulzeit und das zeitaufwändige Lernen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie man den „Zauberlehrling“ in drei Stunden erlernen kann. Es werden verschiedenste Merkstrategien probiert und geübt, unter anderem Methoden der Visualisierung und Vorstellung sowie effektives Zusammenfassen. Anhand von Beispielen lernen Sie, Ihr Gedächtnis bis an die Grenzen auszureizen und dadurch auch möglichst effektiv zu trainieren. Dieser Kurs richtet sich an alle ab 50 Jahre, die Spaß am Lernen haben und die Grenzen des Gedächtnisses kennenlernen wollen.

Referent: Mag. Andreas Kaiser, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Universitätsklinik für Geriatrie, Christian-Doppler-Klinik Salzburg



Geistig fit ein Leben lang!

Tipps und praktische Übungen für das Training Ihrer grauen Zellen

Bei diesem „Mitmachvortrag“ erleben Sie, wie Sie Ihr Gehirn bei der Informationsaufnahme optimal unterstützen können. Sie erfahren viele Tipps, die Ihr Gedächtnis im Alltag optimieren, und werden anhand praktischer Übungen sehen, wie viel Spaß das Denken machen kann.

Referentin: Mag. Monika Puck, Österreichischer Bundesverband für Lern-, Denk- und Gedächtnistraining, Salzburg



Sexualität im Alter

Sexualität und Lust sind keinesfalls ein Privileg der Jugend. Der Vortrag beleuchtet Klischees und hält eine sexuelle Rück- und Vorschau. Denn länger leben heißt länger lieben, und das ist wohl eine der schönsten Zukunftsaussichten.

Weiteres Thema: Kann man „guten Sex“ lernen?

Referentin: **Claudia Hollaus**, Dipl. Sexualpädagogin und Sexualberaterin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin und Persönlichkeitscoach



Was die Seele (un)glücklich macht: Stimmungsschwankungen im Alter

Die Stimmung und Gemütslage des Menschen wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Besonders im Alter kommen auf den Menschen Veränderungen zu, welche zu Stimmungsschwankungen oder auch dauerhaften Charakteränderungen führen können. In diesem Vortrag werden verschiedene organische und psychische Einflüsse auf die menschliche Stimmung besprochen. Zur Veranschaulichung werden zahlreiche Beispiele aus dem Klinikalltag erläutert und mögliche Handlungsweisen angesprochen.

Referent: **Mag. Andreas Kaiser**, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Universitätsklinik für Geriatrie, Christian-Doppler-Klinik Salzburg



Vier Faktoren der Gesundheit im Alter

Im Vortrag werden folgende Fragen beantwortet: Sind Körper, Geist und Seele eine Einheit? Was will ich denn überhaupt vorbeugen? Kann man Demenz vorbeugen? Wenn ja, wie? Weiters werden die vier Faktoren der Gesundheit im Alter - Ernährung, Bewegung, geistige und kreative Aktivität - besprochen, und Sie erhalten Anregungen für die Förderung dieser Elemente im Alltag.

Referent: Dr. med. Olaf Rossiwall, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Leiter des Instituts für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsvorsorge, EMCO Privatklinik Bad Dürrenberg



Schlaf und Traum – Unsere Gesundbrunnen?

Schlaflosigkeit, das kennt man! Fast jeder Vierte leidet jedoch unter hartnäckigen Schlafstörungen, die Behandlung benötigen. Schon das bloße Wissen um die Geheimnisse von Schlaf und Traum hat oft eine positive Wirkung auf Schlafstörungen. Dabei kann das Verständnis von Träumen eine besondere Rolle spielen. Es lohnt sich, das alte Wissen über Träume zu erhalten und zu beleben! Erhalten Sie Anregungen zu diesem Thema und diskutieren Sie mit dem Vortragenden.

Referent: Dr. med. Olaf Rossiwall (siehe oben)



Depression im Alter

... eine schwerwiegende Erkrankung, wie bei jüngeren Menschen auch. Nur: Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, daran zu erkranken, und es stellt sich die Frage nach der Verbindung zur Demenz. Leicht wird die „Altersdepression“ als „normale“ Reaktion auf die allgemeinen Schwierigkeiten in diesem Lebensabschnitt gesehen. Sich über die Grenzen und Unterschiede zwischen schwieriger Altersanpassung und depressiver Krankheit zu informieren kann ein erster Schritt sein, sich selbst als betroffener Person oder Anderen als Angehöriger und Mitmensch zu helfen.

Referent: Dr. med. Olaf Rossiwall, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Leiter des Instituts für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsvorsorge, EMCO Privatklinik Bad Dürrenberg



„Sie haben nichts!“ – Schmerzen ohne Befund?

Viele Menschen suchen wegen Schmerzen Hilfe und erhalten nach oft langwierigen Untersuchungen die Auskunft: „Sie haben nichts!“. Wenn es aber trotzdem weiterhin weh tut, dann sind Betroffene, Angehörige und vielfach auch professionelle Helfer verunsichert und ratlos. Ist das häufig? Wer ist davon betroffen? Wie es dazu kommt und welche Auswege es geben kann, darüber soll in dem Vortrag informiert werden.

Referent: Dr. med. Olaf Rossiwall (siehe oben)



Schmerzen ganzheitlich behandeln!

Wie entstehen Schmerzen? Wer leidet unter Schmerzen und wer ist dagegen widerstandsfähig? Wie können Schmerzen unterschiedlicher Art wirksam behandelt werden? Was verstehen ExpertInnen und Betroffene unter „ganzheitlicher“ Behandlung? Wie kann jeder Schmerzpatient/jede Schmerzpatientin davon profitieren? Dieser Vortrag bietet umfassende Information für Interessierte, Betroffene und Angehörige.

Referent: Dr. med. Olaf Rossiwall, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Leiter des Instituts für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsvorsorge, EMCO Privatklinik Bad Dürrenberg



Selbstbestimmung, Demenz und Pflege



Informationsabend zur Patientenverfügung

Selbstbestimmt, auch wenn man sich nicht mehr mitteilen kann? Eine konkrete Vorstellung davon haben, welche medizinische Maßnahmen man will oder nicht will? Die Patientenverfügung stellt ein Instrument zur Selbstbestimmung in jenen Zeiten dar, in denen man nicht mehr imstande ist, sich selbst mitzuteilen. Neben grundlegenden Informationen über diese vorsorgliche Willenserklärung und dem Aufzeigen der Möglichkeiten, die diese gesetzliche Verordnung bietet, werden moralisch-ethische Aspekte beleuchtet und diskutiert.

Referentin: DGKS Elisabeth Hofer-Freund, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenberufe, Akad. gepr. Führungskraft im Gesundheitswesen



Zeit für mich: Dem Burnout in der Pflege vorbeugen

80 Prozent aller Pflegebedürftigen in Österreich werden zu Hause versorgt, ein Umstand, der große physische und psychische Belastungen für die Angehörigen bedeutet. Die Referentin dieses Vortrags zeigt daher geeignete Möglichkeiten der „Selbstpflege“ auf und legt dar, wie ein Ausgleich zwischen



dem Alltag und der Befriedigung eigener Bedürfnisse hergestellt werden kann. Denn: Nur gesunde Angehörige können die wachsenden Anforderungen der Pflege bewältigen.

Im Austausch mit Betroffenen sollen die ersten Anzeichen von stressbedingten Erkrankungen bzw. Burnout diskutiert und Bewältigungsstrategien besprochen werden.

Referentin: Dr. Helga Schloffer, Klinische und Gesundheitspsychologin, Gerontopsychologin, Gedächtnispsychologin, Kuchl



Vergesslichkeit: Normal oder krank?

Wie viel Vergessen ist „normal“, und ab wann soll es behandelt werden? Darum geht es bei diesem Vortrag, in dem verschiedenste Leistungsausfälle des menschlichen Gehirns aus neuropsychologischer Sicht besprochen werden – vom Namenvergessen und Gegenständeverlegen bis hin zur Orientierungslosigkeit. Es werden typische Merkmale und mögliche Voranzeiger der Alzheimer Krankheit und anderer Demenzen erklärt, ebenso verschiedenste weitere Ursachen, die einen Ausfall des Gedächtnisses hervorrufen können. Anhand von Beispielen werden verschiedene Verläufe eines Ausfalls dargestellt sowie Möglichkeiten und Grenzen kognitiver Trainings besprochen.

Referent: Mag. Andreas Kaiser, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Universitätsklinik für Geriatrie, Christian-Doppler-Klinik Salzburg



Kann man Demenz vorbeugen?

Welche Möglichkeiten kennen wir, um möglichst lang selbstständig und denkfähig zu bleiben? Die Bedeutung eines ganzheitlich gesunden Lebensstils, der ausgewogene Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und geistige Aktivität umfasst, wird besprochen; Anregungen für Gedächtnistraining im Alltag werden diskutiert.

Referentin: Dr. Helga Schloffer, Klinische und Gesundheitspsychologin, Gerontopsychologin, Gedächtnispsychologin, Kuchl



(Weiter)Leben mit der Diagnose Demenz

Die Diagnose „Demenz“ verändert das Leben aller Betroffenen. Der Umgang mit der Diagnose und die erforderliche Umgestaltung der bisherigen Lebenssituation stellen eine unbekannte Herausforderung für Erkrankte und Angehörige dar. Auftauchende Fragen nach dem Verlauf der Erkrankung und den zu erwartenden Veränderungen verunsichern. Dennoch können Lebensqualität und Lebensfreude aufrecht erhalten werden und das Fortschreiten einer Demenz sogar positiv beeinflussen. Diesen und anderen Gedanken soll im Rahmen der Veranstaltung gemeinsam mit Betroffenen und/oder deren Angehörigen nachgegangen werden.

Referentin: Dr. Helga Schloffer, Klinische und Gesundheitspsychologin, Gerontopsychologin, Gedächtnispsychologin, Kuchl



Schmerz und Demenz

Alle, die mit Demenzkranken zu tun haben, kennen das Problem: wenn ein solcher Mensch Schmerzen äußert, weiß man nicht, ob und wie diese Äußerung zu bewerten ist und wie angemessen darauf reagiert werden soll. Für professionelle Helfer und Angehörige kann es entlasten, über die Möglichkeiten der Erkennung und Behandlung Näheres zu erfahren.

Referent: Dr. med. Olaf Rossiwall, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Leiter des Instituts für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsvorsorge, EMCO Privatklinik Bad Dürrenberg



Validation

Validation ist eine besondere Form des Umgangs mit desorientierten Menschen. Sie hilft uns, das Verhalten dieser Menschen zu verstehen und den Umgang mit ihnen konfliktfreier zu gestalten. Validation gibt Einblicke in die Ursachen des Verhaltens desorientierter Menschen und zeigt Möglichkeiten des einfühlsamen Gesprächs auf. Dadurch wird sowohl unser Stress als auch der unseres Angehörigen reduziert. Dieser Vortrag wendet sich an Menschen in der Altenarbeit, betroffene Angehörige und Interessierte.

Referentin: Irene Gabriel, Validationslehrerin nach Naomi Feil, Seniorenbetreuerin



Entlastung für pflegende Angehörige

Nach einer gemeinsamen Bestandsaufnahme folgt ein kurzer Theorieteil, in dem Kenntnisse über die Belastung von pflegenden Angehörigen vermittelt werden. Anschließend werden verschiedene Elemente der Vorbeugung von Belastungen bei pflegenden Angehörigen vorgestellt und konkrete Empfehlungen erarbeitet.

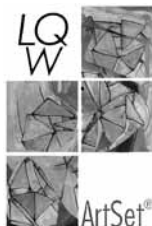
Referent: Dr. med. Olaf Rossiwall, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Leiter des Instituts für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsvorsorge, EMCO Privatklinik Bad Dürrenberg



Eine gemeinsame Sprache finden. Kommunikation mit verwirrten und dementen Menschen

Was wollen verwirrte, demente und schwerstkranke Menschen uns mitteilen? Wie können wir lernen, sie besser zu verstehen? Welche Art der Kommunikation ist die beste und die effektivste? Wie können wir mit diesen Menschen in Beziehung und Verbindung treten? Anhand von Beispielen aus der Praxis sollen mögliche Wege zur verbesserten Kommunikation aufgezeigt werden.

Referent: DGKP Jörg Fuhrmann, Diplom. Gesundheits- und Krankenpfleger, Akademischer Palliativexperte, Trauerbegleiter, Clini-Clown, Pflegedienstleiter im Helga-Treichl-Hospiz



Qualitätssiegel
Salzburger
Bildungswerk

Qualitätstestiert
am 03.07.2008

Impressum

Herausgeber: Salzburger Bildungswerk, ZVR-Zahl 200 288 147

Redaktion: Mag. Barbara Holzner

Grafische Gestaltung: Karin Maresch

Lektorat: Mag. Michaela Habetseder

Kontakt: Salzburger Bildungswerk, Mag. Christa Wieland

Imbergstraße 2, 5020 Salzburg

Tel: 0662-872691-17, Fax: 0662-872691-3, christa.wieland@sbw.salzburg.at

www.salzburgerbildungswerk.at

Fotos: iStockphoto

Stand: März 2012

