

TIPPS UND TERMINE

**Das Schulfach Glück** soll jungen Menschen einen positiven Zugriff aufs Leben ermöglichen. Die gleichnamige Weiterbildung für Lehrer und andere Pädagogen bietet das Osterberg-Institut ab Februar 2011 an. Kostenloser Schnuppertermin 16. Januar, Christianskirchengemeinde, Ottenser Marktplatz 6, 22765 Hamburg, 14.30 bis 18.00 Uhr. Infos: [www.osterberginstitut.de](http://www.osterberginstitut.de).  
**Media Systems und Mechatronik** heißen zwei neuen Studiengänge, die die Hochschule für Angewandte Wissenschaften ab Sommersemester 2011 anbietet. Der Bachelor Media Systems qualifiziert für eine Tätigkeit im Bereich Computer- und Netzwerktechnik sowie in der Games-Industrie. Mechatronik verknüpft Maschinenbau, Elektronik und Informatik. Bewerbung bis 15. Januar. Infos: [www.haw-hamburg.de](http://www.haw-hamburg.de)

**Per Bildungsgutschein von der Arbeitsagentur finanziert** werden 104 Lehrgänge der Fernakademie für Erwachsenenbildung. Nähere Infos unter 0800/1401140 oder [www.fernakademie-klett.de](http://www.fernakademie-klett.de).

**Studieninformationstage** bietet die Hamburg Media School (HMS). Angehende Medienmanager können sich am 22. Januar von 10 bis 14 Uhr ein Bild vom HMS-Studium machen, angehende Journalisten am Mittwoch, 26. Januar, von 15 bis 17 Uhr. HMS, Finkenau 35, 22081 Hamburg.

**Shiatsu-Massage:** Einen Grundkurs über zwei Wochenenden bietet vom 21. bis 23. Januar und 4. bis 6. Februar das Institut Shiatsu zum Leben - GSD-Profiausbildung an. Gratis-Schnupperabend am 21. Januar, 19 bis 22 Uhr, Holländische Reihe 31a, 22765 Hamburg. Infos: [www.shiatsu-zum-leben.de](http://www.shiatsu-zum-leben.de)

**Mediation Grundausbildung**

fachübergreifend • praxisbegleitend

- Lüneburg ab 01/2011
- Rostock ab 02/2011
- Göttingen ab 02/2011
- Hamburg ab 04/2011

Mediationsstelle  
BRÜCKENSCHLAG e.V.  
Tel. 04131-42211 • [www.BS-LG.de](http://www.BS-LG.de)

**Als Coach Zukunft gestalten:**  
**Coaching-Kompakt**  
09. - 13. Feb

Zielorientierte Gesprächsführung

Wertschätzende Impulse setzen

**V.I.E.L.**  
Coaching + Training

Die Nr. 1 am Elbberg  
Monatlich kostenlose Info-Abende  
Elbberg 1 22767 Hamburg  
Fon: (040) - 85 41 87 97  
[info@viel-coaching.de](mailto:info@viel-coaching.de)  
[viel-coaching.de](http://viel-coaching.de)

# Kraft sparen und Zeitinseln schaffen

**PFLEGEHILFE** Die Angehörigenschule der Diakonie bietet Kurse und Beratung für Verwandte und andere, die ihre Nächsten zu Hause pflegen. In zwei von drei Fällen versorgen Menschen ihre Angehörigen ohne Hilfsdienst

VON ELENA OCHOA

Es passiert nicht immer plötzlich, doch wenn dann heftig: Der Ehemann bekommt einen Schlaganfall und braucht lebenslange Pflege. Die Mutter leidet an Demenz – verliert ihr Kurzzeitgedächtnis, erkennt Bekannte nicht mehr und stellt dieselben Fragen mehrmals nacheinander. Man mag sie nicht alleine lassen, denn oft vergisst sie, dass der Herd noch an ist. Auch der Opa leidet an Parkinson. Die Krankheit lässt teile seiner Muskeln zittern, andere wiederum erstarren. Bald kann er sich nicht mehr alleine helfen. Was tun, ist hier die Frage?

Die Angehörigenschule des Diakonischen Werks in Hamburg bietet als erste Einrichtung nicht nur Beratung, sondern auch Kurse, Hausbesuche und psychologische Unterstützung für die pflegenden Verwandten. Ihr Leiter ist Martin Moritz, ein examinierter Altenpfleger, der jahrelange Erfahrung als Pflegeberater hat. Die Schule befindet sich in den Räumen der Asklepios-Kliniken Harburg und Barmbek, die auch als Anlaufstelle für pflegende Angehörige dienen.

„Zweidrittel der Menschen pflegen ihre Verwandten ohne einen Pflegedienst“, sagt Moritz. Er habe auch festgestellt, dass es schwer sei als professioneller Helfer auf die Leute zuzugehen. Zumeist befänden sie sich in einer Phase, in der sie alles alleine machen wollen und sich nicht vorstellen können, mit einem Pflegedienst zusammenzuarbeiten. Seine Beratungen sind daher unabhängig, und wettbewerbsneutral und für die Betroffenen kostenlos und werden, sofern sie nicht mit den Kassen abgerechnet werden können, über Spenden finanziert. Die Kurse sind gebührenfrei und werden von der



Bewegung im Bett. Wenn der Kranke mithilft, geht es leichter, lernen Angehörige im Kurs Foto: Martin Moritz

Pflegekasse bezahlt.

Moritz' Angehörigenschule basiert auf vier Säulen: Zunächst gibt es eine Beratung im Büro in Barmbek oder in Harburg. Während der Sprechzeiten können hier Betroffene mit allen Pflegefragen vorbeischaun. Auch telefonisch sind Termine vereinbar. In Pflegekursen können sich die Angehörigen praktisches wie auch theoretisches Wissen aneignen. Darüber hinaus bietet die Schule individuelle Schulung und Beratung an, entweder bereits im Krankenhaus oder zu Hause.

Die vierte Säule heißt „Eldercare“. Hier geht es darum, Pflege und Beruf vereinbar zu machen. „Ein Pflegefall trifft einen meistens Knall auf Fall, selten wenden sich Arbeitnehmer dann an den Sozialdienst der Firma“, sagt Mo-

**„Viele opfern sich aufkündigen ihren Job – und denken nicht daran, dass das acht oder zehn Jahre dauern kann“**

MARTIN MORITZ, PFLEGEBERATER

ritz. Die Angst im Beruf durch eine Doppelbelastung nicht mehr für voll genommen zu werden, sei zu groß. „Du bist unseren Anforderungen nicht mehr gewachsen, wenn du nebenher noch 20 Stunden Pflege machst“, sind Sätze, die Angehörige fürchten, erklärt Moritz.

Auch die Pünktlichkeit kann beispielsweise bei der Pflege eines Demenzkranken nicht mehr

gewährt werden. „Er will nicht aufstehen, ich komm' nicht voran“, zitiert Moritz Betroffene aus seinen Kursen. Und wenn der Angehörige dann wisse, wie man mit einem Demenzkranken umzugehen hat, könne man Stress vermeiden. Lösungsmöglichkeiten mit der Firma zu finden, ist hier wichtig. Durch flexiblere Arbeitszeiten, Homeoffice oder Absprachen ähnlich wie bei Eltern, können schon Rahmenbedingungen geschaffen werden, die sowohl für den Arbeitnehmer wie auch den Arbeitgeber von Vorteil sind. Die Firma kann ihre Fachkräfte behalten und der Pfegende seinen Job und somit einen Teil seines Lebens.

Viele Angehörige opfern sich selber auf – sie kündigen ihren Job und machen sich keine Gedanken darüber, dass das acht

oder zehn Jahre dauern kann“, sagt Moritz. „Wir versuchen den Pflegeprozess mehr aus der Perspektive der Angehörigen zu denken.“ Sie würden es tun, weil es sich so gehöre, sich um seinen kranken Mann zu kümmern. „Man muss ihnen das Gefühl geben“, erklärt Moritz weiter, „dass sie kein schlechter Mensch sind, wenn sie sich mal um sich selber kümmern.“ Daher bietet die Angehörigenschule in ihren Spezialkursen zu bestimmten Krankheitsbildern nicht nur Wissen über die richtige Pflege eines Schlaganfallpatienten. Die Schaffung von Zeitinseln für den Pflegenden und die Organisation des Alltags bei einer spezifischen Krankheit steht vor allem im Mittelpunkt. Besonders Kinesiotherapie-Kurse können sowohl dem Patienten als auch dem Pflegenden helfen. Hier geht es darum, die Möglichkeiten von durch Krankheit eingeschränkter Leute so zu nutzen, dass der Pfegende möglichst wenig Kraft aufwenden muss.

Die meisten hätten Fähigkeiten und könnten im Grunde mithelfen. „Eine Frau ging mit ihrem Mann öfters spazieren“, erzählt Moritz, „allerdings hatte er öfters Ausfälle und fiel hin.“ Im Kurs erklärte sie, zu Hause würde sie in solchen Fällen den Stuhl zur Hilfe nehmen, daran könne er sich selber hochziehen. Diese Fähigkeit diene als Ansatz für eine neue Methode mit wenig Aufwand für beide. „Im Grunde hat sie sich dann nachher immer nur hingekniet und er hat sich dann hochgedrückt.“ Dies sei ein genialer Einfall für sie und ihn, der sie nicht um fremde Hilfe betteln lassen müsse und auch dem Pflegenden ein Stück Würde wieder gebe.

Infos zu Kursprogramm und Anmeldung im Internet unter: [www.angehoerigenschule.de](http://www.angehoerigenschule.de)

# Gesang in den Alltag einbinden

**MUSIK** Landesmusikrat lädt Lehrer und Pädagogen zur Fachtagung „Singen mit Kindern“ ein

Das Singen sei den Deutschen, besonders im Norden, durch den Nationalsozialismus verleidet worden, sagt der Präsident des Landesmusikrates Wolfhagen Sobirey. Auch in der Musiklehrer- und Musiklehrer-Weiterbildung sei dies zeitweise vernachlässigt worden. Viele Erwachsene könnten nicht genug praktische Impulse setzen. Des-

halb lädt der Landesmusikrat für den 4. und 5. Februar zu einer Fachtagung ein. Motto: „Singen mit Kindern: Singen im Alltag und als Kunst – Singen ist gesund!“

Die zweitägige Tagung zu „Musikalischer Breitenmotivations, individueller Förderung und Kinderchorarbeit“ hat ein pralles

Programm und findet im Haus der Techniker Krankenkasse statt, die die Tagung unterstützt, ebenso wie die Musikhochschule, der Deutsche Musikrat und der Verband der Musikschulen.

Neben Vorträgen über den Sinn von Gesang und die Möglichkeiten und Grenzen der Kinderstimme gibt es viele Beispiele,

wie Gesang praktisch in den Alltag von Schulen eingebunden werden kann. So gibt es den neuen Ansatz „JEKISS“, jedem Kind seine Stimme, der zum Ziel hat, allen Kindern das Singen nahe zu bringen. Von Fachkräften geforderte Kinder in einem Auswahlchor bringen die Lieder den Klassenkameraden bei. „Die klingen

viel besser, als Kinder sonst klingen“, berichtet Sobirey. „Weicher, wenn es drauf ankommt.“

Wichtig sei aber auch, den Gesang überhaupt in den Alltag einzubinden. „Deutschland hat eine präsentative Musikkultur“, kritisiert Sobirey. „Wir üben immer für die Bühne.“ In anderen Ländern sei das nicht der Fall.

Die Tagung kostet 50 Euro, ermäßigt 25. Das ausführliche Programm und ein Anmeldeformular findet sich unter [www.landesmusikrat-hamburg.de](http://www.landesmusikrat-hamburg.de). **KAJ**

Systemische Weiterbildung  
**FAMILIENTHERAPIE**  
ab Februar 2011 in Hamburg  
berufsbegleitend/DGSF anerkannt  
Infoabend: 14.01.2011 ab 19 h  
Unterlagen anfordern!  
[ptz.comann@ul-wieland-str.10](mailto:ptz.comann@ul-wieland-str.10)  
85142 Wasserburg, T 08392-3917  
[www.ptz.comanninstitute.de](http://www.ptz.comanninstitute.de)

personenzentriert  
personenzentrierte Beratung  
weiterbildung nach den richtlinien der GVG  
• grundstufe •  
beginn 15. - 16.01.2011 in Hamburg  
gabriele isele 040 - 43 09 44 41  
[www.personenzentrierteberatung.de](http://www.personenzentrierteberatung.de)

Lehrselbsterfahrung in Gruppe und Einzel,  
Kunstunterricht, Methodik, Theorie und Supervision.

**apakt** hamburg  
Arbeitsgemeinschaft  
psychoanalytische  
Kunsttherapie  
Qualifizierende, berufsbegleitende Weiterbildung  
Abschlüsse als Kreativitätstrainer - analytischer Berater - Kunsttherapeut  
Ausbildungsinstitut:  
Hakenstr. 110 • 22767 Hamburg  
Tel. 040-221052 • Fax 040-38 61 36 68  
Internet: [info@apakt.de](mailto:info@apakt.de)  
<http://www.apakt.de>

Jugendmedienschule  
Kulturprojekte der Jugend  
soziales Lernen  
Auslandsaufenthalte  
Ferienangebote  
Studium  
MEDIENKOMPETENZ  
FREIWILLIGES  
SOZIALES JAHR  
Jugendinfocentrum  
Hamburg  
Dammtorwall 1 • 20354 Hamburg  
HOTLINE 040 / 428 23 48 01  
Öffnungszeiten: Mo-Do: 13.30 - 18.00 Uhr, Fr: 13.30 - 16.30 Uhr  
[www.jiz.de](http://www.jiz.de) • [www.jugendserver-hamburg.de](http://www.jugendserver-hamburg.de) • [www.kinder.hamburg.de](http://www.kinder.hamburg.de)