

bieten darüber hinaus die Möglichkeit für Beschäftigte mit Pflegeverantwortung, sich intensiv und individuell mit Herausforderungen und Chancen von Angehörigenpflege zu beschäftigen.

„Perspektiven des Alters“ ist eine Veranstaltungsreihe des **Arbeitskreises Hochschulen im Kölner Bündnis für Familien**. Im Bündnis setzen sich verschiedene gesellschaftliche Akteure gemeinsam für den Ausbau der familienfreundlichen Strukturen in Köln ein. Der AK Hochschulen gründete sich 2009 mit dem Ziel, die Rahmenbedingungen zur Vereinbarkeit von Beruf, Studium oder wissenschaftlicher Karriere mit Familie für alle Hochschulangehörigen zu verbessern und konkrete Maßnahmen zu entwickeln. Wir möchten ein Bewusstsein schaffen für die jeweils spezifische Situation von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, Studierenden sowie nichtwissenschaftlichen Beschäftigten mit Familienaufgaben – von der Kinderbetreuung bis hin zur Pflege von Angehörigen – und treiben die Entwicklung von bedarfsgerechten Angeboten sowohl an den Hochschulen als auch auf kommunaler Ebene voran.

Nutzen Sie die Veranstaltungen aus der Reihe „Perspektiven des Alters“, um sich zu informieren, Ihre Erfahrungen und Ideen einzubringen und sich mit anderen Betroffenen und Interessierten auszutauschen.

Wir freuen uns über Ihr Kommen!

Ihr Arbeitskreis Hochschulen im Kölner Bündnis für Familie

Mitglieder im AK Hochschulen sind:

Deutsche Sporthochschule Köln

Fachhochschule Köln

Hochschule für Musik und Tanz Köln

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen (KatHO NRW)

Kölner Studentenwerk AöR

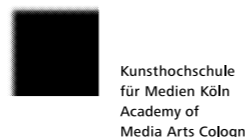
Kunsthochschule für Medien Köln

Rheinische Fachhochschule Köln

Universität zu Köln

Uniklinik Köln

AG Studierende mit Kind



Weitere Informationen unter:

www.verwaltung.uni-koeln.de/cfs/

<http://www.familien-in-koeln.de/>

Kontakt:

Johanna Lissek
Universität zu Köln
Dual Career & Family Support
Tel. +49 (0)221-470-2169
Fax: +49 (0)221-470-5407
Email: j.lissek@verw.uni-koeln.de

Kinderbetreuung

Für alle Teilnehmer besteht die Möglichkeit, ihre Kinder während der Veranstaltung betreuen zu lassen. Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse spätestens 7 Tage vor der Veranstaltung mit dem Betreff „Perspektiven des Alters“ unter: backup@verw.uni-koeln.de.

Impressum

Herausgeber: Kanzler der Universität zu Köln
Fotos: Chariclo - Fotolia.com (Cover), Patric Fouad, Koelntourismus.de, KHM Lisa Drewes
Gestaltungskonzept: Ulrike Kersting
Stand: Januar 2014



Kölner Bündnis für Familien

Kölner Hochschulen – Perspektiven des Alters



Eine Veranstaltungsreihe zu Aspekten des Alters, der Pflege von Angehörigen und der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

Arbeitskreis Kölner Hochschulen im Kölner Bündnis für Familien

Liebe Hochschulangehörige,

die meisten verbinden mit **Familienfreundlichkeit an Hochschulen** primär Maßnahmen und Angebote zur Vereinbarkeit von Beruf und Kindererziehung.

Doch Familienfreundlichkeit ist mehr – denn Verantwortung für Familie hat viele Gesichter: Neben der Kindererziehung ist besonders die Pflege von Angehörigen eine Herausforderung, die nicht nur das private Lebensumfeld verändert, sondern auch das berufliche Leben vor ganz neue Hürden stellt.

Neben emotionalen, psychischen und körperlichen Belastungen ist die Organisation und Durchführung von Pflege ein komplexes Themenfeld. Pflegenden sehen sich mit einer Vielzahl von Fragen konfrontiert: Will und kann ich die Pflege selber übernehmen? Wer unterstützt mich? Welche Rechte habe ich? Welche Leistungen stehen mir und meiner/m Angehörigen zu? Wie bringe ich meine/n Angehörigen unter? Wie will ich selber im Alter leben? Wie gehe ich mit den Belastungen um?

Die **Veranstaltungsreihe „Perspektiven des Alters“** greift diese Fragestellungen auf. Sie richtet sich an Vorgesetzte, Beschäftigte aus Wissenschaft und Verwaltung, Studierende und andere Interessierte, die Pflegeverantwortung tragen oder sich zukünftig mit dem Thema konfrontiert sehen.

Verschiedene Facetten des Alters und der Pflege werden beleuchtet. Neben Einblicken in Wohn- und Lebenswelten älterer Menschen, erhalten die Teilnehmenden Informationen zu sozialrechtlichen Bestimmungen und rechtlichen und finanziellen Regelungen. Drei Workshops



Veranstaltungsreihe

Perspektiven des Alters

AK Hochschulen im Kölner Bündnis für Familie 2013-2014

Alternative Wohnformen im Alter

Sachverständige und Bewohner/innen diskutieren und berichten

Alters-WGs, Mehrgenerationenhäuser, Wohnquartiere für Alt und Jung oder doch lieber die eigenen Vier Wände – in urbanen Milieus, abseits dörflicher oder großfamiliärer Strukturen, stellen sich für eine zunehmende Zahl älterer Menschen zentrale Fragen: wo will ich im Alter wohnen? Welche Unterstützung wünsche ich mir im Alltag und was kann ich selbst noch leisten? Welches soziale Umfeld brauche ich, um mich wohlfühlen? Wie kann ich möglichst lange selbstständig leben? Welche Wohnform kann ich mir leisten und welche finanziellen Unterstützungen gibt es? Die Veranstaltung will eine Orientierung bieten, welche Wohnformen in Köln existieren, wo Chancen, aber auch mögliche Probleme solcher Wohnprojekte liegen und welche positiven gesundheitlichen Effekte auf die Bewohner/innen wirken können. Die Referentin, Dr. Christine Paul, gibt konkrete Einblicke in diese Fragestellungen am Beispiel des Mehrgenerationenhauses „Wohnen mit Jung und Alt e.V.“ und beantwortet im Anschluss gerne Ihre Fragen. Persönliche Erfahrungsberichte von Bewohner/innen dieses und anderer Wohnprojekte sowie eine Hausführung sorgen für einen direkten Praxisbezug.

Referentin:	Dr. Christine Paul, Vorsitzende des Vereins „Wohnen mit Jung und Alt e.V.“
Datum:	19.02.2014, 16.00-18.00h
Ort:	Mehrgenerationenhaus „Wohnen mit Jung und Alt e.V.“, Jakob-Schupp-Str. 22+24, 50825 Köln-Ehrenfeld

Elternunterhalt

Das Sozialamt bittet die Kinder zur Kasse

Viele bewegt die Frage, wie die Kosten eines stationären Aufenthalts in einem Pflegeheim gemeistert werden können und wer für diese Kosten aufkommen muss, wenn die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen.

In dem Vortrag wird aufgezeigt, nach welchen Grundsätzen Kinder zu Unterhaltskosten herangezogen werden können, wenn das eigene Einkommen und Vermögen der Pflegebedürftigen zur Deckung der Heimkosten nicht ausreicht. Dies wird an Hand von vielen Beispielen erläutert.

Es wird dargestellt, welche Möglichkeiten es durch eine rechtzeitige Vorsorge gibt, die Kostenbelastung zu vermindern bzw. zu vermeiden. Darüber werden verschiedene Möglichkeiten gezeigt, um sich gegen eine Heranziehung zur Zahlung zu wehren.

Referentin:	Ingeborg Heinze, Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe
Datum:	17.03.2014, 16.00-18.00h
Ort:	Kölner Studentenwerk Uni Mensa, Personalspeiseraum (EG Süd), Zülpicher Straße 70, 50937 Köln

Wenn Angehörige pflegebedürftig werden

Workshop für Beschäftigte mit Pflegeverantwortung und diejenigen, die sich auf diese Situation vorbereiten möchten

Pflegebedürftigkeit ist kein Altersschicksal, sondern ein Lebensschicksal. Es kann jeden treffen. Die Kinder, Eltern, Partner/in, Geschwister, Nachbarn, Freunde. In Verlauf und Länge ist Pflege weder planbar noch vorhersehbar. Wie kann ich Beruf und Pflege miteinander vereinbaren? Was kann ich selbst übernehmen, was delegieren? Und wie finanzieren wir das alles? Im Workshop werden rechtliche Rahmenbedingungen und die Möglichkeiten zur Finanzierung der Pflege (Pflegeversicherung) vorgestellt. Dazu gehört ein Überblick über unterschiedliche Angebote der Unterstützung und Entlastung. Einen Schwerpunkt des Workshops werden Beispiele und Anregungen zur konkreten Planung des (Pflege-)Alltags bilden. Neben umfassenden Informationen wird ausreichend Zeit sein, um Ihre Fragen zu klären.

Referentin:	Silke Niewohner, Pflegesachverständige, Trainerin
Datum:	09.04.2014, 14.00-18.00h
Ort:	Universität zu Köln - CFS, Kinderhaus der UzK, Seminarraum R003, Weyertal 111, 50931 Köln
Anmeldung bis 08.04.2014 erforderlich: cfs@verw.uni-koeln.de, max. 12 TN	

Osteuropäische Pflegekräfte

Hilfe rund um die Uhr - (l)egal durch wen?

Ältere und pflegebedürftige Menschen wollen auch bei zunehmendem Hilfe- und Betreuungsbedarf so lange wie möglich zu Hause bleiben. Viele wünschen sich Unterstützung und Sicherheit rund um die Uhr. Weil Angehörige dies oft nicht leisten können, sind praktikable Lösungen mit Unterstützung durch Dritte gefragt. Als eine Lösung werden über das Internet Hilfskräfte aus Süd- und Osteuropa zum Einsatz in deutschen Privathaushalten angeboten. Diese Kräfte sollen Hausarbeit, Begleitung und Betreuung im Alltag und auch Pflgetätigkeiten übernehmen. Die erhoffte Lösung können solche Angebote auf legale Weise jedoch oft nicht bieten. Wer Schwarzarbeit und Verstöße gegen die Arbeitsschutzgesetze vermeiden will, muss zahlreiche gesetzliche Rahmenbedingungen beachten.

Der Vortrag zeigt Chancen, Risiken und Alternativen der „24-Stunden-Betreuung“ durch ausländische Hilfskräfte auf.

Referent:	Thorsten Haberstroh, Gruppe Gesundheit und Pflege, Verbraucherzentrale NRW
Datum:	21.05.2014, 16.00-18.00h
Ort:	Uniklinik Köln, Klinik für Nuklearmedizin, Bibliothek, Kerpener Str. 62, 50937 Köln



Demenz (er-)leben

Workshop: Wie kann ich einen konstruktiven Umgang mit Demenz gestalten?

Schleichend zeigen sich in Alltagssituationen Veränderungen. Post bleibt ungeöffnet liegen. Der Kühlschrank ist ungewöhnlich gefüllt. Termine werden vergessen. Ängstliche oder panische Anrufe häufen sich. Die sonst stets sehr aufgeräumte Wohnung wirkt ungepflegt. Der Neurologe bestätigt eine Demenzerkrankung. Dieses Seminar gibt Raum eigene Erfahrungen zu reflektieren und gezielt emotionale Kommunikation zu lernen. Ein „die-Person-stärkendes-Verhalten“ orientiert sich an den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz. Durch dieses Verhalten lässt sich das Miteinander zwischen der erkrankten Person und den unterstützenden Menschen konstruktiv gestalten. Gemeinsam finden alle Beteiligten Entlastungen. Konflikte können frühzeitig entkräftet und Missverständnisse reduziert werden.

Demenz-Parcours: Wie erleben, fühlen und erfahren demente Menschen ihr Lebensumfeld?

Vor, während oder nach dem Seminar gibt es die Möglichkeit, den Demenz-Parcours des Landesinitiative Demenz-Service NRW zu erkunden. Der Demenzparcours wurde auf der Grundlage der Symptome, die bei einer Demenzerkrankung auftreten können, entwickelt. Die Information und das Wissen über die Symptomatik der Demenz werden dabei nicht theoretisch vermittelt,



sondern über eigene Erfahrungen. Das Erleben der eigenen Gefühle steht dabei im Mittelpunkt. Die Symptomatik der Demenz und somit das, was Demenzerkrankte täglich erleben, können Menschen, die nicht an einer Demenz erkrankt sind, durch den Parcours erfahren, erleben und fühlen.

Referentin:	Lydia Kassing, Pflegesachverständige und Trainerin von PflegeArt
Datum:	25.06.2014, 12.00-18.00h Demenzparcours 15.00-18.00h Workshop
Ort:	Universität zu Köln, Neues Seminargebäude, Raum R004, Albertus Magnus Platz, 50931 Köln
Anmeldung bis 24.06.2014 erforderlich: cfs@verw.uni-koeln.de, max. 12 TN	

Familienzeiten und Rente

Wie wirken sich Kindererziehung oder Pflege eines Angehörigen auf die spätere Rente aus?

Jedes Jahr erhält man die „Renteninformation“ von der Deutschen Rentenversicherung. Viele schauen verwundert auf die Zahlen und vermuten, dass diese vorhergesagten Rentenhöhen nicht richtig sein können. Der Vortrag klärt die Fragen, wie sich Lücken in der Arbeitsbiographie durch Kindererziehung oder Pflege eines Angehörigen auf die spätere Rente auswirken und wie sehr reduzierte Arbeitszeit die Rentenansprüche mindert. Auch der Fall, dass man aus gesundheitlichen

Gründen nicht mehr arbeiten kann, wird bedacht. Wichtig hierfür ist ein „Antrag auf Kontenklärung“. Dabei werden alle versicherungspflichtigen Zeiten des Versicherten auf einem persönlichen Konto gespeichert und sog. Versicherungslücken - wenn möglich - geschlossen. Der Vortrag gibt praktische Hinweise, welche Unterlagen die gesetzliche Rentenversicherung benötigt und wie Lücken im persönlichen Rentenkonto geschlossen werden können. Es werden Möglichkeiten des Ausgleichs aufgezeigt und Empfehlungen zu Zusatzversicherungen gegeben.

Referent:	Dirk Schuchardt, Dipl. Volkswirt, Schuchardt Seminare
Datum:	01.10.2014, 16.00-18.00h
Ort:	Fachhochschule Köln, Raum 211, Ubierring 48, 50678 Köln

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Selbstbestimmt vorsorgen

Es gibt Situationen, in denen Krankheit, Behinderung oder Alter eigene Entscheidungen oder Handlungen unmöglich machen. Diese treten oft unerwartet ein und nur wer auf eine vorher abgefertigte Vorsorge zurückgreifen kann, weiß sich gut versorgt. Wer nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten eigenständig zu regeln, benötigt einen gesetzlichen Vertreter. In diesem Fall kommt der Staat seiner Fürsorgepflicht nach und bestellt eine/n rechtlichen Betreuer/in. Um

eine solche Amtsbetreuung zu vermeiden, kann jede Person im Vorfeld in einer Vorsorgevollmacht eine Vertrauensperson bestimmen, die Entscheidungen treffen darf. In einer Patientenverfügung werden hingegen medizinische und pflegerische Behandlungen festgelegt. Sie tritt dann in Kraft, wenn man sich selber nicht mehr äußern kann, und ist rechtlich bindend für Ärzte/innen, Betreuer/innen und Bevollmächtigte.

In der Veranstaltung werden verschiedene Möglichkeiten einer selbstbestimmten Vorsorge vorgestellt, die aktuelle Gesetzeslage erläutert und individuelle Fragen beantwortet.

Referent/in:	noch in Klärung
Datum:	12.11.2014, 16.00-18.00h
Ort:	Universität zu Köln - CFS Kinderhaus der UzK, Seminarraum R003 Weyertal 111, 50931 Köln

Alltag gestalten zwischen Pflege, Beruf und Familie

Workshop für Beschäftigte mit Pflegeverantwortung

Sie wissen, dass es wichtig ist, zur eigenen finanziellen Absicherung erwerbstätig zu sein, und gleichzeitig

steht vielleicht das Versprechen an die Eltern im Raum, diese zuhause zu pflegen.

Emotionale Belastungen, wie z.B. eine Verschiebung der Rollen oder der drohende, unausweichlich kommende Verlust der Partners_in, oder der Eltern, wiegen oft sehr schwer. Vor allem der sogenannte „Abschied auf Raten“ bei Menschen, die an Demenz erkrankt sind, kann aufgrund der kognitiven und verbalen Abbauprozesse der Erkrankten eine große Belastung für die Angehörigen bedeuten. Wie kann der Spagat zwischen Beruf und Pflege und der Familie gelingen?

Die Entwicklung eigener Strategien, um in dieser besonderen Lebensphase gesund zu bleiben, wird im Mittelpunkt dieses Workshops stehen.

Referent/in:	Silke Niewohner, Pflegesachverständige, Trainerin
Datum:	03.12.2014, 14.00-18.00h
Ort:	Universität zu Köln - CFS Kinderhaus der UzK, Seminarraum R003 Weyertal 111, 50931 Köln

Anmeldung bis 02.12.2014 erforderlich:
cfs@verw.uni-koeln.de, max. 12 TN

Jahresveranstaltung des Kölner Bündnis für Familien

ForumFamilie 2014: „Leben im Alter“

Datum:	15.05.2014
Uhrzeit:	10.00-16.00h
Ort:	Historisches Rathaus zu Köln, Rathausplatz 1, 50667 Köln

Weitere Infos: <http://www.familien-in-koeln.de>

