

GLÜCK – was ist das?

Gemeinsam auf der Suche nach schönen Momenten im Alltag

Was macht unser Leben lebenswert? Welche Rolle spielen eigene Talente, Stärken und Kraftquellen in Bezug auf unsere Lebensfreude? Wie beeinflussen andere unser Wohlbefinden?

Die noch recht junge Wissenschaft der Positiven Psychologie beschäftigt sich mit Fragen wie diesen. Sie widmet sich der Erforschung des „guten Lebens“. Eine wichtige Erkenntnis ist beispielsweise, dass unser Wohlbefinden beeinflussbar ist.

✦ Unsere Gene bestimmen das Glückspotenzial zu circa 50 Prozent.^{1,2}

✦ 40 Prozent jedoch haben wir selbst in der Hand.^{1,2}

✦ Nur zehn Prozent unserer Zufriedenheit werden von nicht zu beeinflussenden Ereignissen bestimmt.^{1,2}

Das Glück selbst in der Hand haben

Somit haben wir unser Glück zu einem Großteil selbst in der Hand. Wir können es wie zum Beispiel bei einer Fremdsprache durch gezielte Übungen erlernen und stärken.

Gemeinsam mit ausgewählten Parkinsonkompetenzzentren und Expertinnen der Positiven Psychologie unterstützt AbbVie zwei spezielle Seminare für Menschen mit Parkinson.



Die Teilnehmer begeben sich auf die Suche nach Menschen und Tätigkeiten, in denen das Glück schlummert und die Kraft geben.

Seit Juli 2014 sind Betroffene ihrem Glück und Wohlbefinden auf der Spur.

Das erste Seminar „ICH in der Welt“ widmet sich den eigenen Stärken und persönlichen Talenten, im Besonderen dem Humor. Außerdem zeigt es Möglichkeiten auf, bewusst zu genießen. Das zweite Seminar „Die WELT um mich herum“ widmet sich dem sozialen Netzwerk einer Person. Dem „Gebrauchtwerden“ und schönen gemeinsamen Momenten im Alltag.

Nicht die Erkrankung steht im Mittelpunkt

Dabei steht die Person, nicht die Erkrankung im Mittelpunkt. Gezielte Übungen können die Stär-

kung und Förderung der Lebenszufriedenheit unterstützen. Auch der Austausch mit anderen kann das Wohlbefinden nachhaltig steigern.

Entwickelt und durchgeführt werden die Workshops von der Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Andrea Horn sowie der Kultur- und Glückswissenschaftlerin Saskia Rudolph, in enger Zusammenarbeit mit AbbVie Deutschland und den lokalen Parkinsonkompetenzzentren.

Quellen:

¹ Prof. Dr. Tobias Esch, Professor für Medizin, Harvard Medical School, Publikation: „Die Neurobiologie des Glücks“, 2013, Thieme

² Sonja Lyubomirsky, Ph.D., Professorin für Psychologie an der University of California Publikation: „The how of happiness“, 2014, Penguin Press

Parkinson Nurses in Deutschland

Die spezialisierten Fachkräfte unterstützen Patienten und Behandler mit ihrer Kompetenz

Im Gegensatz zu anderen Ländern ist die Parkinson Nurse in Deutschland ein noch recht junges Berufsbild. Es handelt sich dabei um examinierte Krankenpflegekräfte, welche eine besondere Weiterqualifizierung zum Krankheitsbild Parkinson und ähnlichen Bewegungsstörungen absolviert haben.



Parkinson Nurses kennen die Besonderheiten der Erkrankung, die Differenzialdiagnosen und Therapiemöglichkeiten des Krankheitsbildes. Darüber hinaus sind ihnen das Prinzip der Tiefen Hirnstimulation und die Besonderheiten der Pflege dieser Patienten sowie der Umgang mit Apomorphin- und L-Dopa-Pumpe vertraut.

Ein großer Wissensschwerpunkt ist die spezielle pflegerische Versorgung. Diese stellt besonders in der Spätphase eine erhebliche Herausforderung dar.

Der Einsatz einer Parkinson Nurse kann als freigestellter Pflegeexperte zur ambulanten Unterstützung oder in beratender Funktion für andere Pflegekräfte erfolgen.

Eine weitere Möglichkeit ist die Einbindung in reguläre Teams. Hier sensibilisieren die Nurses andere Pflegenden für die spezielle Problematik. Auch sind sie qualifizierte Ansprechpartner für Patienten, bieten pflegerische Beratung und können verständlicher zwischen Patienten und Ärzten vermitteln.

Auf keinen Fall können Parkinson Nurses einen Arzt ersetzen, wenn es um die Festsetzung von therapeutischen Verordnungen oder Vorgehensweisen geht. Sie können hier aber auf jeden Fall mit ihrer Kompetenz beratend zur Seite stehen und so den Arzt und den Patienten in der Entscheidungsfindung unterstützen.

Seit Mitte 2013 organisieren sich die Parkinson Nurses in Deutschland im Verein Parkinson Nurses und -Assistenten e.V. (VPNA). Ähnliche Berufsverbände existieren in einigen anderen Ländern, in denen es auch schon wesentlich länger Parkinson Nurses gibt. Neben der öffentlichen Anerkennung der Zusatzqualifikationen wie bei anderen pflegerischen Weiterbildungen ist ein wichtiger Punkt, die Leistungsabrechnung direkt mit den Krankenkassen zu erreichen, so wie das für Logopädie, Physio- oder Ergotherapie oder Beratungen von ambulanten Pflegediensten bereits gilt. Das ist von besonderer Wichtigkeit, da der VPNA sich bisher ausschließlich durch Spenden und Sponsoren finanziert.



Zum Autor

Hans-Reinhard Kirsch ist als Parkinson Nurse zertifiziert, arbeitet in der Universitätsmedizin Göttingen, GE PD, Klinik für Klinische Neurophysiologie und ist aktiv im VPNA e.V. Sie erreichen ihn über Email info@pn-kirsch.de

Weitere Informationen über den VPNA und zu Parkinson Nurses finden Sie im Internet unter www.vpna-ev.de