

SHOERTNEWS

Ecueils en masse

Cette semaine - et à l'abri des regards - a paru le rapport final du projet « Process ». Co-financé par le Fonds Social Européen et le ministère du travail et de l'emploi, « Process » a été mis en oeuvre par l'asbl NAEJF (Nouvelle Association Enfants, Jeunes, Familles). Il visait généralement la population toxicomane et leur proposait leur soutien si ceux-ci voulaient retrouver un emploi. D'ailleurs « Process » est le deuxième projet de NAEJF, le premier, dénommé « Start », a eu lieu en 2008. Les résultats sont éloquentes : sur une population de 537 personnes, 10 ont réussi à décrocher un CDI. Les autres en sont restés à des CDD ou autres mesures de maintien dans l'emploi - ils n'ont donc pas quitté la précarité - ou ont simplement quitté le programme. A noter que 28 personnes ont dû être lâchées à cause de leurs condamnations à des peines trop longues - même si, comme le note le rapport, « attendre la sortie des détenus avant d'intervenir revient la plupart du temps à agir avec peu d'efficacité ». Mais ce n'est qu'un des écueils auxquels s'est heurté l'asbl. Il a fallu composer avec le faible niveau scolaire des « clients », trouver des patrons susceptibles d'embaucher quelqu'un avec un casier judiciaire et faire comprendre aux gens qu'un travail c'est bien, mais ne peut pas être une garantie contre la rechute dans l'enfer des drogues.

Quand l'agence tue le bénévolat

Récemment, les organisations luxembourgeoises ont reçu un courrier de l'agence du bénévolat leur indiquant qu'en raison de l'organisation de l'année du bénévolat 2011, l'agence n'était plus en mesure d'assurer les tâches journalières de soutien aux associations. La députée verte Viviane Loschetter veut maintenant savoir de la ministre de la Famille si l'agence n'aurait pas du être renforcée en ressources humaines pour passer au surplus de travail en 2011 au lieu de réduire les activités normales.

José Bové - le retour au Luxembourg

L'eurodéputé vert José Bové rendra visite au Luxembourg, où il a vécu pendant son enfance. L'ancien opposant au traité constitutionnel siège aujourd'hui à la commission agriculture, où il tente de réorienter la politique agricole commune en direction d'un modèle non productiviste, libre d'OGM. L'eurodéputé dorénavant plus que convaincu rencontrera le 16 mars des élèves du Lycée Technique Agricole avant de visiter Vian-den. Le soir, vers 18 heures, il donnera une conférence publique à l'Hôtel Parc-Bellevue à Luxembourg.

woxx@home

Auto-Sabotage

La semaine dernière, le woxx a édité un numéro pas comme les autres. Rien de bien exceptionnel point de vue contenu - si ce n'est une focalisation sur les élections communales - mais le numéro 1100 devait être distribué lors de la table ronde de ce mercredi (voir article Thema). Donc : redoublement de l'attention dans les corrections, double check up des sources des images et une manie générale à éliminer les fautes qui a fait voler des nuées de poussière des étagères où sont stockés nos dictionnaires. Et tout ça pour quoi ? Finalement, vendredi dernier nous avons dû découvrir quelques erreurs capitales : le rédacteur culturel avait placé une légende erronée sous la photo de couverture - pardonne-nous Sol Gabetta - et à ce que l'on sache, le film « Unkown » n'existe pas. Last but not least, une conférence tenue par un membre de notre rédaction a été transférée d'Esch à Tétange, sans que les correcteurs ne bronchent. Comme quoi, trop d'attention tue l'attention.

AKTUELL

SCHLAFSTÖRUNG

Der Mann im Mond schaut zu

Christiane Walerich

Das Gesundheitsministerium lanciert eine Kampagne zum Thema Schlafstörungen, in der auf die Risiken von Schlafmitteln hingewiesen und Alternativen empfohlen werden.

„La Le Lu, nur der Mann im Mond schaut zu. (...) Drum schlaf auch du“. Schlaflieder gehören zu den frühesten Formen der Einschlafhilfen. Der Mensch braucht den Schlaf und er braucht ihn unterschiedlich lang. Säuglinge benötigen im Schnitt 16 Stunden pro Nacht, ältere Menschen nur noch fünf. Der Schlaf regeneriert den Körper, stärkt die Immunabwehr, verhindert vorzeitige Alterung und schützt sogar vor der Alzheimer-Erkrankung, wie einige Studien zeigen. Zudem werden im Schlaf Erlebnisse der Wachphase verarbeitet. Ein Drittel der Bevölkerung jedoch leidet unter Schlafstörungen. Diese lassen sich beheben, sofern die wirklichen Ursachen des Problems erkannt werden, die auf organischen und psychischen Erkrankungen, Konfliktsituationen aber auch Umwelteinflüssen beruhen können.

So kann das Führen eines Schlaf-tagebuchs durch den Patienten über ein bis zwei Wochen es erleichtern, eine Diagnose zu stellen und ungünstige Schlafgewohnheiten zu entlarven. Allzu oft jedoch beschränkt sich die schulmedizinische Behandlung von Schlafstörungen im wesentlichen auf das Verschreiben von Schlafmitteln. Aber: Schlafmittel haben keine kurative Wirkung, wie Marcel Bruch der Division de la Pharmacie des Gesundheitsministeriums anlässlich der Pressekonzferenz „Bonne Nuit! Bien dormir sans somnifères“ konstatiert. Schlafmittel können nur kurzfristig - für maximal zwei bis vier Wochen - eine Lösung darstellen. Längerfristig können Schlafmittel, etwa die Benzodiazepine, infolge der Entwicklung von Toleranz und Abhängigkeit Probleme hervorrufen. Wenn ein Patient seine Schlafmittel absetzen will, sollte er das daher nur unter ärztlicher Aufsicht tun, damit eventuell auftretende Entzugserscheinungen unter Kontrolle gehalten werden können.

Auch in Luxemburg stellen die allzu leichtfertige Verschreibung von Schlafmitteln - überwiegend durch

Allgemeinärzte - und ihre Langzeiteinnahme ein Problem dar: So ist die Anzahl der verschriebenen Schlaftabletten zwischen 1996 bis 2009 um 70 Prozent gestiegen. Mit dem Alter nimmt der Gebrauch von Schlafmitteln signifikant zu: 2009 nahmen rund 10 Prozent der 50-jährigen, 17 Prozent der 60-jährigen und rund 26 Prozent der 80-jährigen regelmäßig Schlafmittel ein. Der Gebrauch von Schlafmitteln im Alter ist nicht ohne Risiko, da ihre Wirkkraft den Altersunterschied nicht berücksichtigt. Zudem liegt nicht selten eine Mehrfachmedikation vor. Bedenklich ist weiter die hohe Anzahl der Personen, die Schlafmittel während allzu langer Zeitspannen gebrauchen: 2009 hielten nur 20 Prozent der Betroffenen die ärztlich empfohlene Dauer von 30 Tagen ein. Rund 45 Prozent nahmen die Medikamente mehr als sechs Monate lang. „Diese Zahlen sind alarmierend“, so der Gesundheitsminister, der nun durch eine Sensibilisierungskampagne und mit Hilfe von Infobroschüren auf Alternativen zu den Schlafmitteln aufmerksam machen will. Dazu gehören eine bessere Schlafhygiene, Verzicht auf Alkohol und Nikotin vor dem Zubettgehen, aber auch natürliche Mittel, wie Heilpflanzen, die Umstellung der Ernährungsweise oder der Einsatz von Entspannungsverfahren. Bei gravierenden Problemen besteht zudem die Möglichkeit, den Ursachen durch einen Testschlaf im Schlaflabor auf den Grund zu gehen. Eine striktere Kontrolle der Verschreibungsgewohnheiten der Ärzte hält Mars Di Bartolomeo für unnötig. Doch sollen die Ärzte stärker zu einer präventiven Herangehensweise angeregt werden und dazu, in einem ersten Schritt, die Zahlen ihrer Verschreibungen mit denen ihrer Kollegen vergleichen. In Zukunft soll dann irgendwann das viel diskutierte „Dossier partagé“ den Ärzten auch einen Aufschluss darüber verschaffen, ob ihr Patient sich Schlafmittel bei noch weiteren Ärzten besorgt.