

# Altenarbeit und Ehrenamt verbinden

## Kursmodell der Seniorenbegleiterausbildung

- Mit der Seniorenbegleiter-Ausbildung will das Dekanat Frankenthal Menschen bei ihrem Ehrenamt für Ältere unterstützen. Nicht nur „neue“ Ehrenamtliche werden für diese Aufgabe geworben, sondern auch solche, die bereits in der Altenarbeit tätig sind und neue Impulse sowie die Gemeinschaft anderer Ehrenamtlicher suchen. □

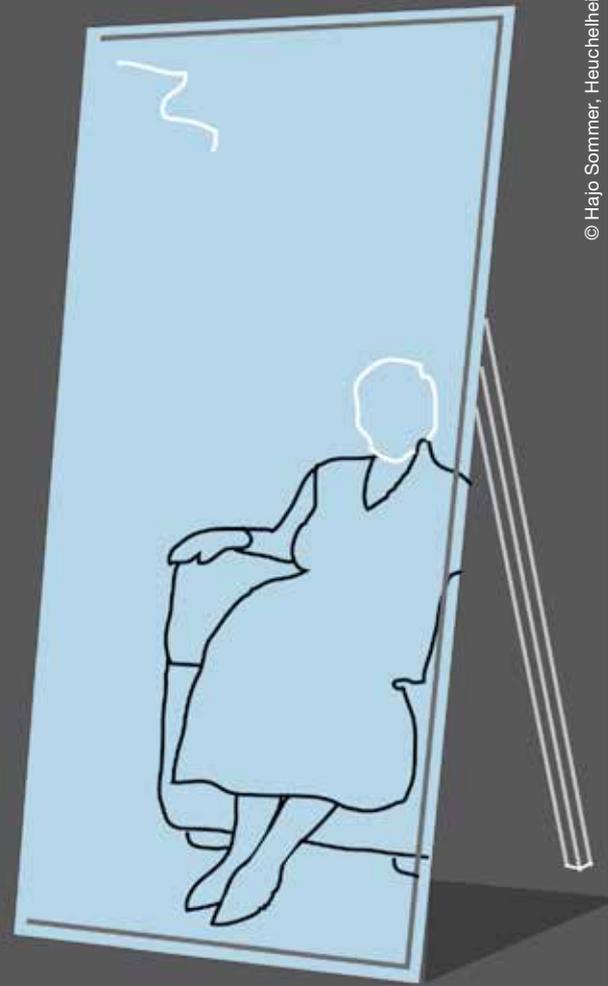
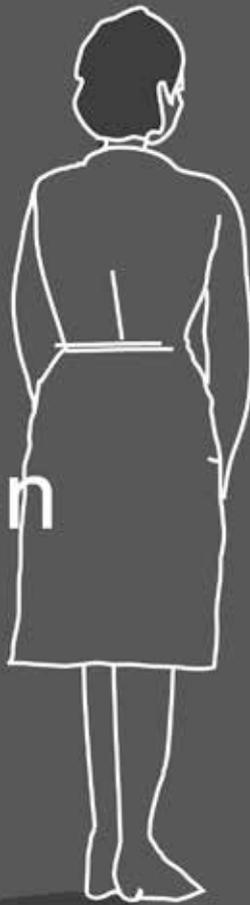
Seit 2011 gibt es die Ausbildung zum/zur freiwilligen SeniorenbegleiterIn im Protestantischen Dekanat Frankenthal. Mit der Seniorenbegleiter-Ausbildung spricht das Dekanat Ehrenamtliche an, die alte Menschen durch regelmäßige Gesprächskontakte begleiten wollen. SeniorenbegleiterInnen sind so Teil einer aufsuchenden Altenarbeit und schließen eine Lücke im vorhandenen Hilfesystem für Ältere. Im Zusammenhang mit anderen diakonischen und karitativen Aktivitäten sind sie ein wichtiger Teil von Gemeinwesenarbeit. Die Freiwilligen selbst vernetzen sich untereinander, nehmen am Vertiefungskurs zur Seniorenbegleiter-Ausbildung teil und bauen derzeit mit Hilfe des Forums Seniorenarbeit ein Online-Forum für SeniorenbegleiterInnen auf.

### Eine neue Haltung einnehmen

Für die ehrenamtliche Tätigkeit der SeniorenbegleiterInnen interessieren sich vorwiegend Menschen ab der Lebensmitte, die an ganz unterschiedlichen Punkten ihres ehrenamtlichen Engagements stehen. Die Kurse berühren die Teilnehmenden persönlich, nehmen deren Erfahrungen und Motive auf, sprechen Kopf, Herz und Hand an und verändern die Einstellung gegenüber eigenen Werten. Über ganzheitliches Lernen vermitteln die Kurse Sichtweisen, die für die Kontakte mit anderen und für das eigene Engagement wichtig sind. Dabei geht es immer um die Haltung sich selbst und den Menschen gegenüber, denen man im Ehrenamt begegnet. Eine der Quellen für diese neue Haltung ist das Vertrauen, dass Menschen stets neu werden können – im Fall der SeniorenbegleiterInnen gilt das sowohl für die Besuchten wie die Besuchenden. SeniorenbegleiterInnen fassen sich ein Herz für andere und verändern sich infolge ihres Engagements. Hierzu gehört es, mit Krisen umgehen zu können – auch mit der Hilfe anderer – sowie of-

„Was ich mitgenommen habe, was ganz wichtig für mich ist: die Wertschätzung für die Alten.“ (Teilnehmerin)

# Wir werden älter...



fen zu sein für persönliches Wachstum und die eigene Weiterentwicklung.

### Für sich selbst und für andere

Um dieses „Werden aus der Beziehung“ geht es auch Martin Buber, auf den wir uns in den Kursen beziehen. Mit seinem Satz „Der Mensch wird am Du zum Ich“ sind alle gemeint, es gibt keine Helfenden auf der einen und Hilfebedürftige auf der anderen Seite. SeniorenbegleiterInnen leben diese Beziehung von Mensch zu Mensch. Sie hören aktiv zu und bemühen sich um Wertfreiheit. Sie sind BegleiterInnen in dem Sinn, dass sie für eine Weile die Welt ihres Gegenübers teilen, in Resonanz zu diesem gehen und auch von ihm lernen.

Ein weiterer roter Faden der Kurse ist das sogenannte „Engagement-Viereck“: Ich für mich – Ich mit anderen für mich – Ich mit anderen für andere – Andere mit anderen für mich (siehe Abbildung auf der nächsten Seite). Die SeniorenbegleiterInnen gehören zum „neuen“ Ehrenamt, das die Balance zwischen Geben und Neh-

### Inhalte der Kurseinheiten

- Einfinden in die Ausbildung und in die Gruppe
- Eigene Altersbilder kennenlernen
- Sein eigenes Ehrenamt finden
- Grundlegendes zur Kommunikation
- Einschränkungen und Krankheiten im Alter
- Die Lebenssituation alter Menschen
- Grenzen setzen im Gespräch und in der Begleitung
- Trauerprozesse und Biografiearbeit
- Demenz und Validation
- Religiosität im Alter – Begleitung in der letzten Lebensphase
- Auswertung und Ausblick
- Abschlussfest mit Zertifizierung

men hält, das heißt, sie tun etwas für sich selbst, indem sie etwas für andere tun. Die konsequent durchgehaltene Freiwilligkeit – die Ehrenamtlichen entscheiden selbst, ob und wo sie sich engagieren – gehört dabei zu den Grundsätzen der Ausbildung.



### Schwerpunkte der Ausbildung

Innerhalb der Seniorenbegleiter-Ausbildung sind die Betonung des Engagement-Vierecks und der Gestalttherapie Kennzeichen der Frankenthaler Kurse. Sie ermöglichen ein tiefgehendes Lernen nach den drei „E“s der Gestalttherapie – existenziell, experimentell und erlebnisorientiert: Lernende gehen mit ihren Themen um, gehen ihren Erfahrungen auf den Grund und probieren Neues aus.

Im Verlauf der Ausbildung geht es insgesamt darum, sich selbst und anderen wertschätzend und offen zu begegnen. Die folgenden Aspekte spielen dabei durchgängig eine Rolle:

- Freude an der Begegnung und Interesse am Gegenüber
- Neugierig auf das Leben bleiben
- Achtsamkeit für sich und den anderen
- Grenzen achten – eigene und die des anderen
- Ja und Nein sagen können
- Demut – den Äußerungen seines Gegenübers folgen, anstatt ihm nach den eigenen Vorstellungen zu raten

- Mitgefühl – sich emotional öffnen, soweit es beiden guttut
- Sich mit den eigenen Vorurteilen und Ängsten beim Thema Alter auseinandersetzen
- Sich in einem Netz mit anderen Ehren- und Hauptamtlichen bewegen können

### Ausbildungsdauer

Für die Ausbildung selbst halten sich die Frankenthaler Kurse an ein Qualitätskriterium, das sich bundesweit in der Praxis durchgesetzt hat: 60 Unterrichtsstunden und eine zehnstündige Praxis in der ambulanten oder stationären Altenhilfe sind Voraussetzung für das Zertifikat als freiwillige/-r SeniorenbegleiterIn. Bei den Frankenthaler Kursen verteilen sich die Kurseinheiten auf neun Kursabende und drei Kurssamstage in einem Zeitraum von einem Dreivierteljahr. In Absprache mit den Teilnehmenden ist auch eine andere Aufteilung möglich, nur sollte zwischen den Kurseinheiten genügend Zeit sein, um neue Erfahrungen machen zu können.

## Sein eigenes Ehrenamt finden

Über ein anschließendes Praktikum erhalten die Teilnehmenden nicht nur einen Einblick in verschiedene Bereiche der Altenhilfe, sie lernen auch mögliche Engagementfelder in Frankenthal kennen. So vielfältig wie die Motive der Kurs-TeilnehmerInnen sind auch die Formen, die sie für ihr Engagement finden. Sie

- unterstützen Verwandte oder Nachbarn,
- besuchen regelmäßig Ältere in der Gemeinde oder im Altenheim,
- arbeiten in der Nachbarschaftshilfe der Sozialstation, der Krankenhausseelsorge oder dem ambulanten Hospizdienst,
- machen Angebote im Altenheim wie eine Kreativgruppe oder ein Erzählcafé oder
- gehen in ihrem Beruf anders mit älteren Menschen um.

Dabei ist es selbstverständlich, dass ehrenamtliches Engagement auch biografisch passen muss und die Freiheit benötigt, sich jederzeit zu verändern.

## Fazit

Ehrenamt ist heute mehr denn je ein persönlicher Entwicklungsprozess, bei dem auch die Anbieter solcher Ausbildungsangebote Lernende sind. Mit der Seniorenbegleiter-Ausbildung sprechen wir Menschen an, die sich mit dem Thema Alter auseinandersetzen und etwas für alte Menschen tun wollen. Gleichzeitig entwickeln sie sich selbst weiter – und sie sind PartnerInnen bei der Veränderung von Nachbarschaften und Quartieren. Und letzten Endes geht es auch um Empowerment und Inklusion: Engagierte BürgerInnen verändern die Gesellschaft so, dass alle Lebensalter integriert sind und deren Vorstellungen von einem lebenswerten Alter entspricht. ■

## Literatur

Buber, M. (2005): Ich und Du. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus

Perls, F. (2013): Grundlagen der Gestalt-Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta

Perls, F. S.; Hefferline, R. F.; Goodman, P. (2007): Gestalttherapie. Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta

## Linktipp

[www.seniorenbegleiter.ws](http://www.seniorenbegleiter.ws)



## Lesetipp



### mich & dich. Seniorenbegleiter ausbilden

Im Leitfaden zum Kurs werden das Kursmodell und die Hintergründe vorgestellt. Ergänzt wird der Leitfaden durch Materialien, die online zur Verfügung stehen. Erschienen ist der Leitfaden in der Reihe „Butenschoen-Campus Initiative“ beim Institut für kirchliche Fortbildung in Landau und kann auch dort bestellt werden: [www.institut-kirchliche-fortbildung.de](http://www.institut-kirchliche-fortbildung.de). Die Leitfäden des Instituts beschäftigen sich mit neuen Ansätzen kirchlicher Arbeit, unter anderem zu ehrenamtlichem Engagement und neuen Wegen in der Altenarbeit.

„Ich habe sehr viel Neues erfahren für mein eigenes Leben und für mein Engagement.“ (Teilnehmerin)

Zu den AutorInnen/Zum Autor:



### Sieglinde Ganz-Walther

... ist Dekanin im Protestantischen Dekanat Frankenthal (Pfalz).



### Horst Roos

... ist Sozialgerontologe und Gestaltberater, Diakon für Altenarbeit im Protestantischen Dekanat Frankenthal (Pfalz).



### Sylvia Weiler

... ist Gestalttherapeutin, Gestaltsupervisorin und PROFILCoach mit eigener Praxis in Grünstadt (Pfalz).

Kontakt: [dekanat.frankenthal@evkirchepfalz.de](mailto:dekanat.frankenthal@evkirchepfalz.de)