

Ein wegweisendes Kursmodell.  
Das Altenarbeit und Ehrenamt verbindet.

Dieser praktische Leitfaden lädt dazu ein, das Kursmodell der Seniorenbegleiterausbildung aus dem Protestantischen Dekanat Frankenthal kennenzulernen. Alle, die sich mit dem Wandel in Altenarbeit und Ehrenamtskultur beschäftigen, und denen er am Herzen liegt, erhalten hier einen Einblick in neue und ermutigende Erfahrungen. Anschaulich wird aufgezeigt, wie Kirchengemeinden, einzeln und miteinander, wie Kirchenbezirke Schritt für Schritt neue Wege gehen können.

» Die Reihe Butenschoen Campus wird vom Institut für kirchliche Fortbildung in Landau herausgegeben und beschäftigt sich mit aktuellen Fragen der kirchlichen Arbeit. Mit besonderem Augenmerk auf die Veränderungen der Arbeitsbedingungen und ihrer praktischen Bewältigung. Neu das Konzept der Reihe: die Kombination aus Leitfaden und interaktiven Infoseiten im Internet. Mehr dazu und zu den einzelnen Themen der Reihe unter [www.institut-kirchliche-fortbildung.de](http://www.institut-kirchliche-fortbildung.de)

BUTENSCHOEN

CAMPUS

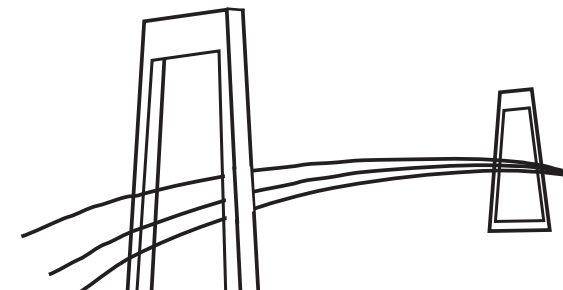


# mich & dich

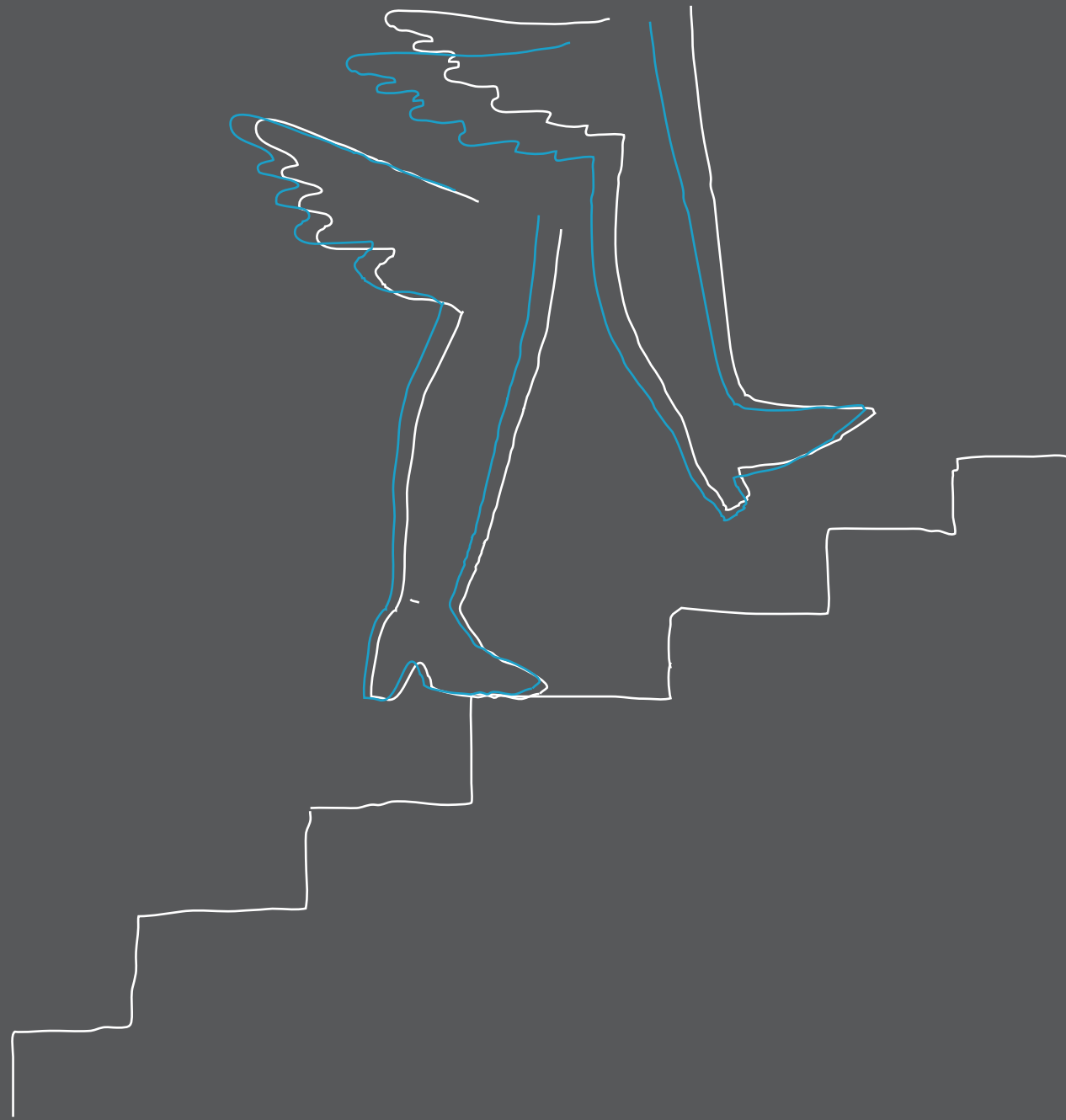
Seniorenbegleiter  
ausbilden

ISBN 978-3-939512-56-1 / € 7,50

INSTITUT FÜR  
KIRCHLICHE FORTBILDUNG



Der Tag kommt, an dem wir Hilfe  
dringend brauchen.  
Der Tag kommt, an dem wir diese  
Hilfe gerne leisten.  
Wenn wir dazu bereit und in der  
Lage sein werden.



# mich & dich:

Das eine mit dem anderen verbinden.

*Begonnen wurde die Seniorenbegleiterausbildung 1999 von der Katholischen Familienbildungsstätte in Dülmen, sie wird inzwischen - und mit steigender Tendenz - an über 130 Orten in Deutschland und von vielen unterschiedlichen Trägern angeboten.*

Die Idee dahinter ist, dass „jüngere Ältere“ sich um „ältere Ältere“ kümmern, indem sie das Gespräch mit ihnen suchen. In Frankenthal haben wir diese Idee aufgegriffen, weil wir etwas für die wachsende Anzahl von Menschen im hohen Alter tun wollten. Uns war außerdem bewusst, dass das nur geht, wenn wir Ehrenamtliche gewinnen können, die das zu ihrem Thema machen.

„Gepasst“ hat die Seniorenbegleiterausbildung für uns auch deswegen, weil sie dem Wandel in der Lebensphase „Alter“ und in der kirchlichen Altenarbeit entspricht und eine Antwort auf die veränderten Zugänge zum Ehrenamt darstellt. In den Leitfäden „alter-native“ und „bin dabei!“, die diesem Leitfaden vorausgegangen sind, werden diese neuen Ansätze ausführlicher beschrieben, als es hier geschieht. Wie wir die Seniorenbegleiterausbildung in Frankenthal aufgebaut haben, ist auch eine Konkretion dieses neuen Verständnisses von Alten- und Ehrenamtsarbeit.

» Von der Idee zum Erfolgsmodell. PDF zum Download unter [www.institut-kirchliche-fortbildung.de](http://www.institut-kirchliche-fortbildung.de) > Butenschoen Campus > mich & dich

## Was wir mit diesem Leitfaden wollen...

■ Wir wollen Sie für die Seniorenbegleiterausbildung begeistern – noch ist diese bei uns weitgehend unbekannt.

■ Wir machen Sie damit vertraut, wie wir

die Seniorenbegleiterausbildung bei uns im Protestantischen Dekanat Frankenthal umgesetzt haben.

■ Wir stellen dar, wie Kirchengemeinden mit der Seniorenbegleiterausbildung ihre Altenarbeit weiterentwickeln und neue Ehrenamtliche ansprechen können.

■ Und wir zeigen, was die „neuen“ Ehrenamtlichen, die sich mehr am bürgerschaftlichen Engagement orientieren, von dieser Ausbildung haben.

## ...und für wen er gedacht ist

■ Ehren- und Hauptamtliche aus der kirchlichen Altenarbeit, die sich für den Wandel in der Altenarbeit und der Ehrenamtskultur interessieren und Konsequenzen daraus ziehen wollen.

■ Verantwortliche aus Gemeinden und Kirchenbezirken, die die Seniorenbegleiterausbildung als neuen Impuls für die Alten- und Ehrenamtsarbeit in ihrer Gemeinde oder gemeinsam mit anderen Gemeinden nutzen wollen.

## Hintergrundmaterial zum Weiterlesen:

■ Backes, G.; Clemens, W. (2013). Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung (4. Aufl.). Weinheim und München: Juventa-Verlag.

■ Mulia, Ch. (2011). Kirchliche Altenbildung.

## Inhalt

<b>Der Tag kommt.</b>	2
<b>Achtung Lücke.</b>	4
<b>mich &amp; dich:</b> Das eine mit dem anderen verbinden.	6
<b>1.) Das Alter ändert sich.</b> Wir werden lang leben.	8
<b>2.) Das Ehrenamt ändert sich.</b> Freiwillig und selbstbestimmt.	12
<b>Engagement hoch vier.</b>	16
<b>3.) Das Modell Lernen.</b> Weil wir uns ändern können.	18
<b>4.) Der Modell Kurs.</b> Weil Sie etwas ändern können. Der Blick in die Kurswerkstatt.	22 26
<b>Alles ist im Fluss.</b>	28
<b>5.) Für sich und andere.</b> Was Seniorenbegleiterinnen tun.	30
<b>Voneinander lernen.</b>	34
<b>Wichern 3 -</b> Diakonie auf dem Weg.	36
<b>10 Schritte</b> zum Kurs in Ihrer Gemeinde.	38
Impressum.	42

» mich & dich interaktiv weiterdenken: Dieses Zeichen verweist auf weiterführendes Material im Internet. Eine Zusammenstellung nützlicher Literatur, Zeitschriften und Newsletter finden Sie unter [www.institut-kirchliche-fortbildung.de](http://www.institut-kirchliche-fortbildung.de) > Butenschoen Campus > mich & dich

Im Text verwenden wir abwechselnd die weibliche und die männliche Form – gemeint sind immer beide.

1)

*Das Alter ändert sich.*

# Auf dem Weg zu einer Gesellschaft des langen Lebens.

---

*Veränderungen in der Lebensphase Alter – Vor welche Situation stellt das die Kirchengemeinden?*

---

In der Lebensphase „Alter“ ist viel in Bewegung, heute nehmen die Veränderungen Kontur an und kommen mehr und mehr ins öffentliche Bewusstsein. Mit „vierfachem Altern“ werden einige der Veränderungen benannt: Unsere Lebenserwartung ist deutlich gestiegen, das Zahlenverhältnis von Jüngeren zu Älteren ändert sich, die über Achtzigjährigen sind die am stärksten wachsende Altersgruppe und die über Hundertjährigen sind nicht mehr die seltene Ausnahmeerscheinung, die sie noch vor kurzem waren.

Wichtig ist, das alles unvoreingenommen zu betrachten: Das „Tannenbaum“-Modell des Bevölkerungs-Aufbaus – viele Kinder an der Basis und wenige Ältere an der Spitze –, das uns lange als Ideal vermittelt worden ist, ist nichts anderes als ein Querschnitt durch ein Entwicklungsland mit einer hohen Kindersterblichkeit. Niemand wird das wirklich wollen. Die „Alterung“ der Bevölkerung ist eine weltweite Entwicklung, die ausnahmslos jedes Land früher oder später betrifft. Der „Schalter“ dafür ist allein die Geburtenrate – wer einen anderen Altersdurchschnitt möchte, ändert nichts, wenn er das unsägliche Wort von der „Überalterung“

in den Mund nimmt. Als Kirche wissen wir, dass auf jedem Lebensalter Segen liegt und wir sollten uns angewöhnen, eher von einer „Gesellschaft des langen Lebens“ zu sprechen.

---

## **Das dritte Lebensalter – ein neues Lebensalter hat sich herausgebildet**

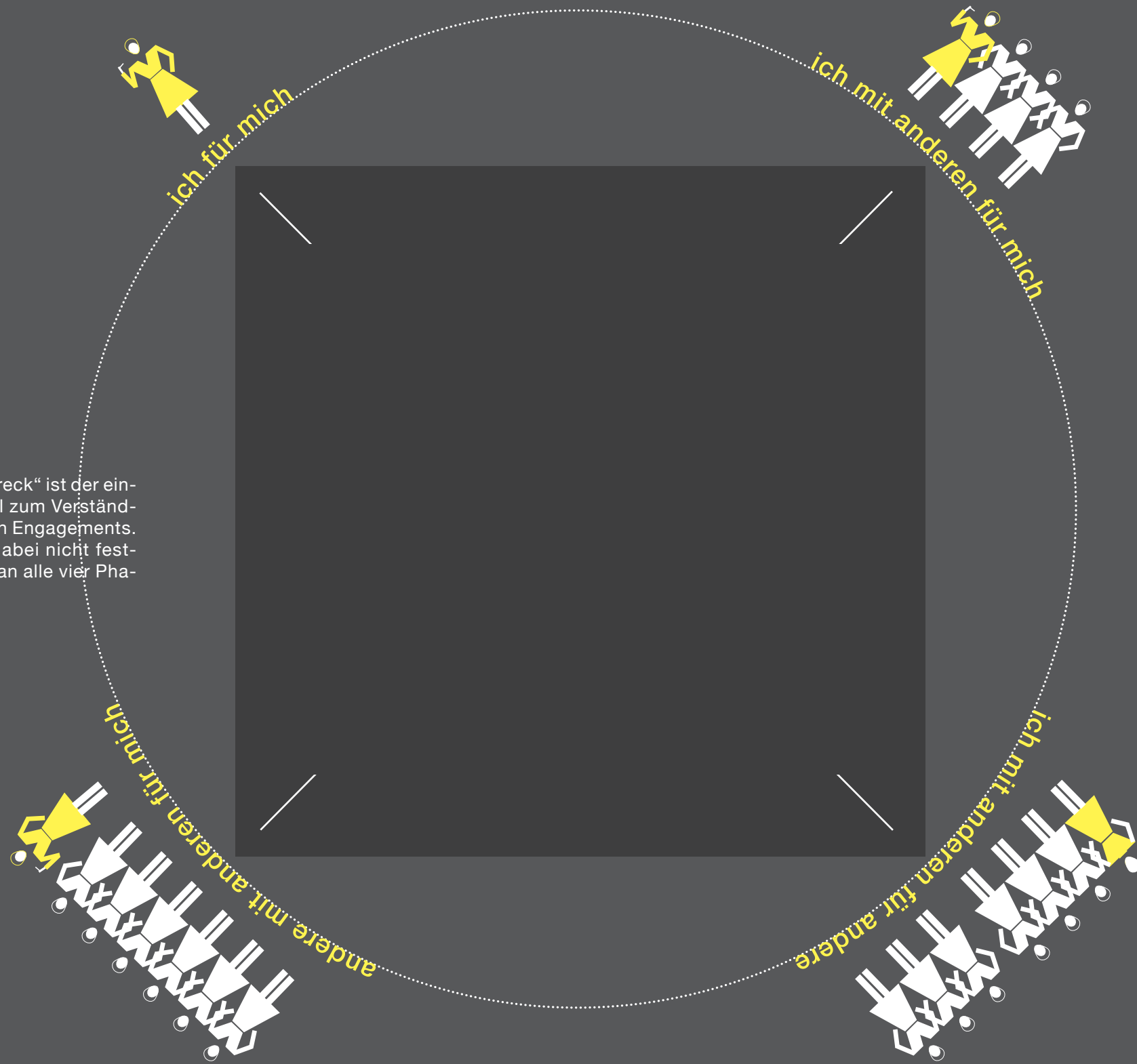
---

Die Perspektive von außen ist also, dass es – im Verhältnis zu den Jüngeren – mehr Ältere geben wird. Erwartet wird, dass 2030 vierzig Prozent der Kirchenmitglieder über 60 sind – ein Umstand, der die Dramatisierung der angeblichen „Überalterung“ sicherlich nicht rechtfertigt. Die wirklich großen Veränderungen spielen sich innerhalb der Lebensphase „Alter“ ab. Um diese Veränderungen zu verstehen, unterteilen wir das „Alter“ mittlerweile in zwei oder drei Abschnitte: die „jungen Alten“ oder das „dritte Lebensalter“, die „alten Alten“ oder das „vierte Lebensalter“ und – manchmal extra hervorgehoben – die „Hochaltrigen“ mit hundert Jahren und mehr.

Das „dritte Lebensalter“ ist eine Anspielung auf die „Normalbiographie“ mit den drei Abschnitten Ausbildung, Beruf und Ruhestand.

---

Das „Engagementviereck“ ist der einleuchtende Schlüssel zum Verständnis bürgerschaftlichen Engagements. Die Reihenfolge ist dabei nicht festgelegt, noch muss man alle vier Phasen durchlaufen.



# Werkstattbericht: Wie eine Kurseinheit genau aussieht.

*Im folgenden geben wir ein Beispiel dafür, wie wir im Kurs arbeiten. Es ist der Kursabend zum Thema „Ehrenamt“, wir verbinden ihn mit der Planung des Praktikums. Dabei ist uns wichtig, ins Erleben der Teilnehmer zu bringen, wie sich das Ehrenamt verändert hat und sie zu ermutigen, ihr eigenes Ehrenamt zu leben.*

## Seniorenbegleiterausbildung 2012 – 4. Seminarabend: Ehrenamt und Praktikum

17.30

### Willkommen

Begrüßung der Teilnehmer und Nachfrage, ob jemand etwas über eventuell fehlende Teilnehmer weiß.

17.35

### Ankommen im Gehen

Sammeln / Wahrnehmen / Verweilen

- beim Gehen den Begriff „Ehrenamt“ innerlich bewegen
- so bewegen, wie es dem Inneren entspricht

*Am Beginn steht eine Wahrnehmungsübung zum Ankommen. Die Teilnehmer bewegen sich im Raum, bleiben mit ihrer Aufmerksamkeit bei sich selbst. Auf Aufforderung bleiben sie stehen und spüren nach, wie sie sich fühlen. Sie achten auf ihren Atem, auf die Haltung ihres Körpers und eventuelle Verspannungen. Danach gehen sie wieder in Bewegung und spüren nach, was der Begriff „Ehrenamt“ in ihnen auslöst. Danach lenken sie ihre Aufmerksamkeit auf die Art und Weise, wie sie gehen. Sie experimentieren mit unterschiedlichen Arten, sich zu bewegen. Ziel ist es, auf die Übereinstimmung zwischen innerer Wahrnehmung und der Art des Laufens (äußerer Ausdruck) zu achten, um in Begleitungen authentisch zu sein.*

17.40

### Befindlichkeit / Reste

- Wie geht es mir?
- Wie habe ich die Übung erlebt?

*In der ersten Runde in der Gruppe geht es um das Mitteilen*

*dessen, was den Teilnehmern zwischen den Kurseinheiten klar wurde, wozu sie noch Fragen haben und wie es ihnen geht. Danach teilen sie mit, wie sie die Übung erlebt haben. Die Teilnehmer haben so ein Forum, in dem sie gehört werden und in dem sie sich zu ihrem Lernprozess äußern können.*

17.50

### Erwartungen an das eigene Ehrenamt

- Drei Kleingruppen zur Frage „Was erwarte ich von meinem Ehrenamt?“
- Festhalten der Stichpunkte auf Flipchartpapier
- Vorstellen der Plakate in der Großgruppe

*Zunächst geht es darum, die Teilnehmer darin zu unterstützen, in die Verantwortung zu gehen und herauszufinden, was ihnen selbst bei ihrem Ehrenamt wichtig ist. Kleingruppenarbeit machen wir, weil die Teilnehmer im Gespräch auch Impulse von anderen erhalten und ihre eigenen Erwartungen überprüfen und ergänzen können. Kleingruppenarbeit fördert auch, für sich selbst einzustehen. Zusätzlich fragen wir nach, ob jeder sich in den Plakaten wiederfindet und ob alle Stichworte genannt sind.*

18.20

### Ehrenamt

- Theorieinput zu „neuem“ und „altem“ Ehrenamt und zur „Ehrenamtsbiographie“
- Verständnisfragen aus der Gruppe

*Im Theorieinput steht der Ausbildungscharakter im Vordergrund (Erfahrung wird durch Wissen ergänzt). Wir greifen zur Vermittlung der Theorie auf die Stichworte aus der Kleingruppen-*

*arbeit zurück und ergänzen gegebenenfalls. Die Teilnehmer verbinden so die Theorie mit ihrem eigenen Erleben, Lernen wird „lebendig“ und die Inhalte bleiben im Bewusstsein. Lernen entspricht so den drei „E's“ aus der Gestalttherapie (existentiell, erlebnisorientiert und experimentell) – es hat mit den Teilnehmenden zu tun, damit, wie sie sich erleben und mit dem, was sie an ihrer Situation verändern wollen.*

*Den Theorieinput erhalten die Teilnehmenden als schriftliche Unterlage zum Nachlesen. Die Teilnehmenden sitzen in einem Stuhlkreis und schreiben während des Kurses nicht mit, es sei denn, es geht um Arbeitsblätter. Ziel ist, dass die Teilnehmenden im Erleben bleiben und dass die Aufmerksamkeit zwischen den Teilnehmenden und uns bleibt (und damit beim Thema und nicht bei einem Arbeitsblatt).*

18.40

### Engagementviereck

- Einführung ins Thema
- alleine mit den vier Elementen des Engagementvierecks experimentieren (15 Minuten)
- Austausch in Zweiergruppen (10 Minuten)
- Austausch in der Großgruppe: Was ist Euch aufgefallen?

*Beim zweiten Theorieinput geht es um das Engagementviereck, das – wie das „bürgerschaftliche Engagement“ – grundlegend für unser Verständnis von Ehrenamt ist. Wichtig ist uns, dass die Teilnehmenden mit den vier Elementen des Engagementvierecks experimentieren. Sie erhalten vier einzelne Blätter mit je einem Element, um ihr eigenes Viereck zu gestalten. Das Ausgangsmodell, das wir vorstellen, verändern die Teilnehmer so, dass es in ihr Erleben und zu ihren Vorstellungen und Erwartungen passt. Sie legen dazu die einzelnen Blätter mit den Elementen auf den Boden und verändern die Reihenfolge, Abstände und Positionen so lange, bis es für sie selbst stimmig ist.*

*Viele Teilnehmende machen überraschende Erfahrungen, wenn sie die Theorie in ihr eigenes Erleben bringen und sie spüren, dass die gedachte Konstellation verändert werden muss, damit es vom Gefühl her stimmig ist (ganzheitliches Lernen).*

19.20

### Pause

19.35

### Praktikum

*Nach der Pause geht es um die Organisation des Praktikums und um die Haltung im Praktikum.*

20.45

### Offene Phase / Unterschriften / Unterlagen

*In der offenen Phase werden die Arbeitsmaterialien wieder zurückgebracht und die Anwesenheit im Studienbuch der Teilnehmer bestätigt. Außerdem werden die schriftlichen Kursunterlagen ausgeteilt. Wir machen das in dieser Reihenfolge, damit am Schluss die Aufmerksamkeit aller beim Thema und dem Erleben des Abends bleibt.*

20.50

### Feedback-Runde

**Was ist mir heute bewusst geworden?**

*In der Feedback-Runde können die Teilnehmer die Elemente des Abends noch einmal bedenken und benennen, was für sie wichtig und wesentlich war. Damit schließt die Gruppe an diesem Abend ab und es gibt eine Rückmeldung darüber, was die Teilnehmer an diesem Abend für sich mitnehmen. Die Frage „Was ist mir heute bewusst geworden?“ zielt auf das, was jedem Teilnehmer individuell wichtig ist und stärkt die Selbstverantwortung, wie sie ihr Ehrenamt gestalten wollen und für das, was sie tun können, damit sie mit sich selbst zufrieden sind.*

21.00

### Ende