

Qualifikationskurs zum Seniorengoach für ehrenamtliche Mitarbeiter



Situation

„Erfolgreiches Altern“ ist ein Schlagwort unserer Zeit geworden. Doch wie funktioniert das? Älterwerden ist zunächst ein biologisches Schicksal. Im Alter lassen bestimmte Fähigkeiten wie Sehschärfe, Gehör und Gleichgewichtssinn nach. Der Geist arbeitet nicht mehr so effizient wie früher.

Dazu kommen auf der sozialen Ebene kritische Lebensereignisse und ein damit verbundenes Verlusterleben. Ein besonderer Einschnitt ist für viele Menschen beispielsweise die Pensionierung oder der Verlust von nahestehenden Menschen. Körperliche Einschränkungen können einen Umzug in ein Seniorenhaus notwendig machen. Dabei stellt sich immer die Frage, wie der betroffene Mensch mit der Situation umgeht, welche Bewältigungsstrategien er hat oder entwickeln kann. Ein erfolgversprechendes Modell wurde vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin entwickelt. Hierbei geht es um eine selektive Optimierung mit Kompensation, abgekürzt SOK. Das bedeutet, aus den vorhandenen Lebensmöglichkeiten diejenigen auszuwählen, welche der alte Mensch verwirklichen will (Selektion). Dann werden geeignete Mittel gesucht, um das Gewählte möglichst gut zu tun (Optimierung). Und schließlich, wenn Mittel wegfallen, soll eine flexible Reaktion darauf erfolgen können. Es ist somit eine Suche nach neuen Wegen, um den eigenen Zielen näher zu kommen und das Leben selber zu gestalten.

Schließlich können sich im Laufe des Altwerdens „unerledigte Geschäfte“ melden, die für den Betroffenen sehr bedrückend sein können und deren Last er sich gerne entledigen würde. Dazu braucht es Menschen, die Zeit haben und zuhören können, ein Stück des Weges mitgehen, ein ehrliches Wort sagen können und bei der selbstbestimmten Lebensgestaltung behilflich sind.

Zielsetzungen

Der Qualifikationskurs soll dazu befähigen, alternde Menschen in den sehr individuellen Lebensthemen zu begleiten. Zum Verständnis eines Coachs gehört es insbesondere, sich auf den Menschen einzulassen und ihm den Raum und die Zeit zu geben, um sich für die Herausforderungen des Alterns zu öffnen. Dazu ist es notwendig, dass die Teilnehmer sich über den eigenen Lebensweg und den Prozess des Alterns bewusst werden. Das Kurskonzept ist deshalb in der Weise ausgerichtet, dass Selbstwahrnehmung, Beziehungsgestaltung und verschiedene Interventionsmöglichkeiten gemeinsam erfahren werden können. Dabei geht es sowohl um einen individuellen als auch gemeinsamen Lernprozess, um die eigenen vielfältigen Ressourcen erkennen und einsetzen zu können.

In der Öffentlichkeit bestehen häufig eine psychologische Barriere und Ängste, wenn es um das Thema „Pflegebedürftigkeit und Altenheim“ geht. Deshalb ist ein weiteres Ziel, dass im Wohnumfeld des Seniorenhauses eine regelmäßige Möglichkeit psycho-sozialer Beratung für alternde Menschen von einem Seniorencoach angeboten wird.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich bereits ehrenamtlich engagieren oder die zukünftig alternde Menschen begleiten möchten.

Kurs 1

„Die hohe Kunst des Älterwerdens“ (Anselm Grün) Tage des Kennenlernens und der Entscheidung

Wie erlebe ich mein Älterwerden? Eher mit Ängsten besetzt, weil ich vergesslich werde, nicht mehr so gut sehen, hören, gehen kann wie früher, wenn Krankheiten sich häufen? Was geschieht eigentlich in/mit meinem Körper, in/mit meinem Geist, wenn ich älter werde? Wie kann ich Kenntnisse darüber nutzen, um das Älterwerden eher als Herausforderung und Chance, als „hohe Kunst“ zu begreifen – für mich und im Umgang mit alten Menschen?

Die Art der Auseinandersetzung mit dem Thema und des miteinander Arbeitens bilden die Grundlage für die endgültige Entscheidung zur weiteren Teilnahme an der Ausbildung.

Termine:

18.09. - 19.09.2015

jeweils 10 Seminarstunden

Referenten: Sr. Lioba Michler, Marc Stutenbäumer

Kurs 2

Miteinander reden – einander verstehen Kommunikation und Gesprächsführung als lebendiger Prozess

Wie kommen wir miteinander in Kontakt? Wie kann ich Gespräche führen, die zwischenmenschliche Beziehungen fördern, Hilfe bieten in Konflikt- und Krisensituationen, bei persönlichen und seelsorglichen Themen?

Wir lernen verschiedene Gesprächsmethoden und ihre Grundhaltungen kennen und üben sie an Beispielen aus dem Alltag ein (z. B. Friedemann Schulz von Thun, Ruth Cohn, Carl Rogers, Salutogenese und andere Bewältigungsstrategien wie SOK)

Termine:

09.10. und 10.10.2015 und 20.11.2015

20 Seminarstunden

Referenten: Shirley Reinhaus, Gisela Trost-Wiesemann

Kurs 3

Psychische Erkrankungen im Alter

Das Wissen über die verschiedenen hirnorganischen und psychischen Erkrankungen im Alter ist eine wichtige Basis, um das Verhalten von Menschen verstehen und einordnen zu können. Hierzu werden die Themen Depression im Alter, die Folgen von Verlust erleben und die Wirkung von Traumatisierungen genauer beleuchtet.

Ebenfalls werden Demenzerkrankungen und der häufig damit verbundene Sprachverlust in den Blick genommen, um einen verstehenden Zugang und positive Kontaktmomente zum betroffenen Menschen zu finden.

Termin:

21.01. - 22.01.2016

12 Seminarstunden

Referenten: Brigitte Merkwitz, Thomas Nauroth

Kurs 4

Die Person als Teil der Rolle in Beratung und Coaching: Wir schauen genauer hin

Positive und negative Erlebnisse aus meiner Lebensgeschichte beeinflussen heute noch mein Verhalten. Sie bewirken u. a. das Verhältnis von Distanz und Nähe, bestimmen die Gestaltung der

Beziehung sowie den Umgang mit Strukturen und Rahmenbedingungen. Das Wissen um diese Hintergründe kann zu fruchtbarer Zusammenarbeit führen.

Termine:

18.03. - 19.03.2016

14 Seminarstunden

Referenten: Gisela Trost-Wiesemann, Dietrich Redecker

Kurs 5

Hypotheken und Ressourcen in meiner Lebensgeschichte

Wir gehen der Frage nach: Wie kann die Arbeit mit analogen, kreativen Medien, mit Märchen und Reisen in die Vergangenheit den Lebensthemen einen Raum geben, der ihnen früher verwehrt wurde? Damit wird ein Weg für Neues bereitet.

Termine:

22.04 – 23.04.2016

16 Seminarstunden

Referenten: Gisela Trost-Wiesemann, Friedemann Küppers

Kurs 6

Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod – ein *Lebensthema*?

Welche Gefühle werden in mir wach, wenn ich Worte wie Tod und Sterben höre? Welche Erfahrungen habe ich mit Tod und Sterben bisher in meinem Leben gemacht? Welche Sehnsucht, welche Zuversicht, aber auch welche Zweifel kenne ich im Blick auf mein Lebensende, auf ein Leben nach dem Tod? Was bedeuten Worte wie Erlösung und Hoffnung für mich?

Wie kann ich alte und kranke Menschen, die vor diesen Fragen stehen, stützen und begleiten?

Termine:

10.06. - 11.06.2016

12 Seminarstunden

Referenten: Gisela Trost-Wiesemann, Sr. Lioba Michler

Kurs 7

Auswertung mit anschließend feierlichem Abschluss der Weiterbildung im Rahmen eines Gottesdienstes

Auswertung der Weiterbildung und Ausblick
Zertifikatsverleihung

Termin:

29.06.2016

4 Seminarstunden

Referenten: Sr. Lioba Michler, Thomas Nauroth

Regelmäßiges Lehr-Coaching in einer Reflektionsgruppe während der Weiterbildung

Insgesamt ca. 24 Seminarstunden (3 Stunden je Treffen). Die Treffen finden möglichst wohnortnah statt.

Termine Lehr-Coaching:

Die Termine werden zu Beginn mit den Teilnehmern vereinbart.

Für die Reflektion werden zwei Gruppen gebildet, die von Dietrich Redecker bzw. Gisela Trost-Wiesemann geleitet werden.

Der Qualifikationskurs dauert ca. 10 Monate und beinhaltet 88 Seminarstunden sowie 24 Seminarstunden Lehrcoaching.

Eine Seminarstunde entspricht 45 Minuten.

Die Weiterbildung findet sowohl an ganzen wie an halben Tagen statt.

Seminarort ist das Seniorenhaus St. Angela in Bornheim-Hersel.

Begleitung der Teilnehmer

Nach Abschluss der Weiterbildung wird den Seniorencoachs zur eigenen Reflektion 4x/Jahr Gruppen-Supervision angeboten.

Ein Beispiel für erfolgreiches Altern



Der 80-jährige Arthur Rubinstein ist in verschiedenen Interviews gefragt worden, wie er immer noch ein so guter Konzertpianist sein könne. Aus seinen Antworten lässt sich das SOK-Prinzip herauslesen:

Er habe sein Repertoire verringert – also eine Wahl getroffen. Außerdem übe er diese Stücke mehr als früher. Das ist die Optimierung. Und weil er die ausgewählten Stücke nicht mehr so schnell wie früher spielen konnte, hat er noch einen Kunstgriff angewendet: Vor besonders schnellen Passagen verlangsamte er sein Tempo; im Kontrast erschienen diese Passagen dann wieder ausreichend schnell. Das ist eine Form der Kompensation.

Diese Strategie – sich auf wenige Ziele zu beschränken, diese aber sehr energisch zu verfolgen und dabei nach geeigneten inneren und äußeren Ressourcen der Kompensation zu suchen – das ist die Kunst des erfolgreichen Älterwerdens.

Verzeichnis Referenten:

Gisela Trost-Wiesemann

Supervisorin, Soziotherapeutin, Ikebana-Meisterin und Lehrbeauftragte für TZI; Einzel-, Team- und Gruppensupervision, Coaching, berufliche Fort- und Weiterbildung

Brigitte Merkwitz

Diplom Pädagogin in freier Praxis; Schwerpunkte: Familienaufstellungen, Psychologische Begleitung für pflegende Angehörige und alternde Menschen; Seminare für Mitarbeiter in der Pflege

Sr. Lioba Michler

Katholische Ordensfrau; langjährige Leiterin eines Gymnasiums; Lehrbeauftragte für TZI; Fort- und Weiterbildung mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsbildung; Begleitung von Einzelpersonen, Gruppen und Teams

Thomas Nauroth

Qualitätsmanager für die Seniorenhäuser in der Region Bonn

Dietrich Redecker

Ev. Pfarrer i.R., mehr als 35 Jahre Erfahrung in und mit Kirche, Schule und im sozialen Bereich; Lehrbeauftragter für TZI; Supervisor (DGSv); Meditationslehrer (via cordis)

Shirley Reinhaus

Lehrbeauftragte für TZI; Dipl. Psychologin, Dipl. Ehe- Familien und Lebensberaterin, Psychotherapeutin, Supervisorin (BDP), Schwerpunkte: Konflikt und Krisenintervention, Persönlichkeitsentwicklung

Friedemann Küppers

Ev. Pfarrer i. R.; langjährige Erfahrung in der Aus- und Fortbildung im päd. Bereich und Leitung eines Wohlfahrtsverbandes; Lehrbeauftragter für TZI; Prozessbegleitung, Beratung, Supervision, Fort- und Weiterbildung

Marc Stutenbäumer

Dipl. Pflegemanager, Gerontologe; Seniorenhausleiter im Seniorenhaus Heilige Drei Könige

Anmeldung für die Weiterbildung zum Seniorencoach

Die Anmeldung erfolgt entweder über die nachfolgende Adresse
oder über Ihre Seniorenhausleitung

CIS Cellitinneninstitut für Qualitätssicherung
Herr Thomas Nauroth
c/o Seniorenhaus Maria Einsiedeln
Haager Weg 32
53127 Bonn

Für Rückfragen steht Herr Nauroth gerne telefonisch oder auf dem Mailweg zur Verfügung.
Telefon: 0228 – 91027 – 134
Mailadresse: thomas.nauroth@cellitinnen.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für den Einstieg in den Qualifikationskurs zum Seniorencoach an.

Der erste Kursteil ist eine Möglichkeit, die Arbeitsweise und das Thema kennenzulernen.
Am zweiten Tag dieses Kursteils erfolgt die Entscheidung, ob eine verbindliche Anmeldung für den
gesamten Kurs erfolgt.

Name, Vorname:.....

Strasse:.....

Postleitzahl und Ort:.....

Telefonnummer:..... E-Mail:.....

Ich bin im Seniorenhaus ehrenamtlich tätig.

Ort, Datum:..... Unterschrift:.....