

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:

06.09.-07.09.2019 14 Seminarstunden

Referenten: Dr. Katrin Hater, Friedemann Küppers

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:

25.10.-26.10.2019 und 10.01.2020

21 Seminarstunden

Referenten: Shirley Reinhaus

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 Verlusterleben und insbesondere 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:

21.11.-22.11.2019 14 Seminarstunden

Referenten: Gitta Alandt, 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. Ebenfalls werden die Strukturen und Rahmenbedingungen in einem Seniorenhaus in den Blick genommen. Hauptamtliche Mitarbeiter sind am zweiten Seminartag eingeladen, die

Zusammenarbeit gemeinsam mit dem Seniorencoach konkret zu planen und zu gestalten. Der dritte Tag dient der Vertiefung der Frage, wie die ‚neue‘ Rolle ausgefüllt werden kann.

Termine:

27.02.-29.02.2020

Das Seminar endet am Samstag um 13 Uhr.

18 Seminarstunden

Referenten: Friedemann Küppers, Sabine Zocher

Kurs 5

Ressourcen und Hypotheken 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:

03.04.-04.04.2020

14 Seminarstunden

Referenten: Hartmut Hawerkamp, 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:

08.05.-09.05.2020

14 Seminarstunden

Referenten: Hartmut Hawerkamp, Friedemann Küppers

Kurs 7

Auswertung der Weiterbildung mit anschließend feierlichem Abschluss im Rahmen eines Gottesdienstes

Auswertung der Weiterbildung und Ausblick auf die Aufgaben als Seniorencoach
Zertifikatsverleihung

Termin:

18.06.2020

4 Seminarstunden

Referenten: Dr. Katrin Hater, Thomas Nauroth

Regelmäßiges Lehr-Coaching in einer Reflektionsgruppe während der Weiterbildung

Insgesamt sind 7 Lehr-Coaching mit 21 Seminarstunden (3 Stunden je Treffen) geplant.

Termine Lehr-Coaching: Der erste Termin ist am 12.11.2019.

Die weiteren Termine werden mit den Teilnehmern vereinbart.

Das Lehr-Coaching wird von Dr. Katrin Hater geleitet.
Der Qualifikationskurs dauert ca. 9 Monate und beinhaltet 100 Seminarstunden sowie 21 Seminarstunden Lehrcoaching.
Eine Seminarstunde entspricht 45 Minuten.
Die Weiterbildung findet sowohl an ganzen wie an halben Tagen statt.
Die Seminarzeiten sind in der Regel von 09.00 – 17 Uhr.

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

Begleitung der Teilnehmer

Nach Abschluss der Weiterbildung wird den Seniorencoachs zur eigenen Reflektion 3x/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:

Dr. Katrin Hater

Soziologin, Moderatorin und Coach, TZI-Lehrbeauftragte

Gitta Alandt

Kreative Leibtherapeutin AKL, Kreative Traumatherapeutin mit dem Schwerpunkt transgeneratives Trauma, Musiktherapeutin, Kreative Gerontotherapeutin nach SMEI, Fachkraft für Gerontopsychiatrie

Shirley Reinhaus

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

Hartmut Hawerkamp

Evangelischer Pfarrer, TZI-Diplom

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

Sabine Zocher

Lehrerin für Pflege, Pflegeberaterin

Thomas Nauroth

Qualitätsmanager für die Seniorenhäuser in der Region Bonn, Trainer Mäeutik

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:.....