

FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE

Modul 5 – Begleitung

Modulbeschreibung

In Modul 5 geht es um die Haltung und Einstellungen im Umgang mit Pflegebedürftigen und um die Frage, wie ältere hilfebedürftige Menschen in ihrem Alltag gut begleitet werden können. Bei der Begleitung sollen die Autonomie und das Anrecht auf ein selbstbestimmtes Leben des Pflegebedürftigen erhalten bleiben. Zugleich soll die notwendige Fürsorge sichergestellt werden. Neben diesen Aspekten befassen sich die Teilnehmenden mit möglichen Konflikten, die aus den beiden unterschiedlichen Zielsetzungen „Selbststeuerungs- und Schutzbedürfnis“ entstehen können.

Die Ehrenamtlichen setzen sich weiterhin mit verschiedenen Möglichkeiten der Begleitung im Alltag auseinander. Sie lernen die Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen kennen und diskutieren über die Bedeutung und Umsetzung der Inhalte im täglichen Leben. Die Teilnehmenden reflektieren ihre Haltung und Werte in Bezug auf Eigenständigkeit und Fürsorge, sie setzen sich mit unterschiedlichen Verhaltensweisen und Problemlösungsmustern von Pflegenden und Gepflegten im Alltag auseinander. Sie reflektieren und diskutieren, was sie unter dem Begriff „Lebensqualität im Alter“ verstehen und wie sie den Begriff in die Lebenswirklichkeit transportieren können.

In diesem Modul geht es auch um Fragen von Spiritualität und Religion sowie um unterschiedliche kulturelle Sichtweisen, die für viele Ältere mit Hilfebedarf, aber auch für die Ehrenamtlichen selbst bedeutsam sein

können. Die Teilnehmenden reflektieren vor diesem Hintergrund auch ihre Einstellungen über den individuellen Umgang mit Krankheit, Abschied und Trauer.

Zielsetzung

Die Teilnehmenden setzen sich mit der Frage auseinander, wie das alltägliche Leben im Alter ausgestaltet werden kann. Sie gehen sensibel mit den älteren hilfe- und pflegebedürftigen Menschen um, respektieren deren Lebensentwurf und können individuelle Unterstützung im Alltag anbieten.

Handlungskompetenzen

Durch das Modul werden vor allem folgende Handlungskompetenzen gefördert. Die Teilnehmenden

- begleiten hilfe- oder pflegebedürftige Ältere in ihrem Alltag und unterstützen sie dabei, aktiv zu bleiben;
- sind sensibilisiert worden, die älteren Hilfe- oder Pflegebedürftigen zu befragen bzw. zu beobachten, um Wünsche und Vorlieben bei täglichen Verrichtungen und Aktivitäten zu erfassen;
- sind damit bekannt gemacht worden, wie sie individuelle Einschränkungen des zu begleitenden Menschen beachten und wie sie ihn vor potenziellen Gefahren schützen können, sofern er dazu selbst nicht mehr in der Lage ist.

Lernergebnisse

Mit diesem Modul werden folgende Lernergebnisse befördert. Die Teilnehmenden

Wissen

- haben sich mit der Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen beschäftigt;
- haben sich mit den Herausforderungen in der Begleitung von Menschen mit unterschiedlichem Hilfebedarf auseinandergesetzt;

Können

- sind in der Lage, auf die alltäglichen Bedürfnisse und Wünsche von hilfe- und pflegebedürftigen Älteren einzugehen und ihnen ihre Hilfe anzubieten;
- stehen den älteren Hilfe- oder Pflegebedürftigen achtsam und fürsorglich zur Seite;
- haben sich damit vertraut gemacht, den älteren Hilfebedürftigen keine Dinge abzunehmen, die diese selbst tun könnten, und sie nicht zu bevormunden;

Einstellungen

- haben sich damit auseinandergesetzt, das Recht des älteren Hilfe- oder Pflegebedürftigen auf eigene Entscheidungen zu respektieren (sofern er andere Menschen nicht beeinträchtigt oder sich selbst in Gefahr bringt), auch dann, wenn sie mit seinen Vorstellungen nicht gänzlich übereinstimmen oder zu anderen Entscheidung kommen würden;
- haben geübt einzuschätzen, wann sie die Hilfe der Angehörigen bzw. die Hilfe von Fachkräften benötigen, um eine Situation zu klären oder zu bewältigen.

Themenspektrum

In diesem Modul werden folgende Aspekte behandelt:

1. Grundlagen der Begleitung im Alltag
2. Autonomie, selbstbestimmtes Leben
3. Lebensqualität
4. Spiritualität, Religion
5. Abschied und Trauer

Anregungen zur Vermittlung der Themen

1. Grundlagen der Begleitung im Alltag

„Das Leben ist bezaubernd. Man muss es nur durch die richtige Brille sehen.“

Alexandre Dumas

Ehrenamtliche stehen älteren Hilfe- oder Pflegebedürftigen, ihren Angehörigen und weiteren Bezugspersonen zur Seite. Dadurch regen sie die Kommunikation der unterstützungsbedürftigen Personen an, fördern ihre Mobilität und tragen zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Durch die Begleitung bei alltäglichen Situationen wird die Selbstständigkeit von hilfe- oder pflegebedürftigen Älteren gestärkt und die Teilhabe am sozialen Leben ermöglicht.

Zum Thema „pflegebedürftiger Mensch“ hat jede und jeder ein anderes Bild im Kopf. Allein durch die Benennung „pflegebedürftig“ schiebt sich bereits das Defizit in den Vordergrund. So ist es nicht mehr „Karl Müller, Bauer aus Neudorf, 82 Jahre alt...“, mit all seinen Charaktereigenschaften, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnissen, Vorlieben und Abneigungen (und dem, was er noch neues lernen will und kann), auf den sich als Erstes der Blick richtet, sondern „der arme Karl, der im Rollstuhl sitzt“.

Um nicht bereits beim ersten Kontakt in diese Falle zu tappen, ist es wichtig, sich ganz bewusst den „ganzen Menschen“ anzusehen, und sich nicht nur auf seine körperlichen, geistigen oder seelischen Einschränkungen zu konzentrieren.



Übung: Karl kann ...

2 UE, 90 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden sind sensibilisiert worden ältere Hilfe- oder Pflegebedürftige zu befragen bzw. zu beobachten, um Wünsche und Vorlieben bei täglichen Verrichtungen und Aktivitäten zu erfassen. Die Teilnehmenden setzen sich mit den Herausforderungen in der Begleitung von Menschen mit unterschiedlichem Hilfebedarf auseinander.

Materialien:

- Foto des Malers Henri Matisse,¹⁵
- DIN A3-Blätter oder Flipchart-Papier,
- Marker in vier Farben oder Wachsmalkreiden.

Gestaltungsempfehlung:

Die Teilnehmenden überlegen sich zu zweit oder zu dritt, welche Kompetenzen ein pflegebedürftiger Mensch hat, den sie kennen (wenn sie niemanden kennen, dann können sie Henri Matisse als Beispiel nehmen). Pro Gruppe zeichnen sie einen Umriss von Karl (oder von Karla) auf ein DIN A3-Blatt und halten ihre Beobachtungen in den Bereichen „Kopf, Herz und Hand“ fest. Die Kleingruppen stellen ihre Ergebnisse in der Gesamtgruppe vor.

Einstieg in die Übung:

Henri Matisse (geb. 1869), stellt ab Mitte der 1930er-Jahre eine Serie großformatiger Scherenschnitte her. „Ich lebe seit Monaten im Bett und langweile mich überhaupt nicht. Ich bin sogar glücklich, wenn ich meinen Tag ausgefüllt habe“, schrieb Henri Matisse an einen Freund. Da er nicht mehr im Stehen malen kann, sitzt er oft die ganze Nacht im Rollstuhl und schiebt Papierteile hin und her, bis ihm seine Komposition gefällt. 1944 erscheint sein Buch „Jazz“ mit

einer Auswahl von zwanzig Scherenschnitten. Als Henri Matisse am 3. November 1954 mit 85 Jahren stirbt, ist er über 60 Jahre lang als Künstler produktiv und mehr als 12 Jahre lang pflegebedürftig gewesen.

Fragen zur Übung

- Welche geistigen, seelischen und körperlichen Fähigkeiten sind vorhanden?
- Welche Charaktereigenschaften, Stärken und Besonderheiten hat Karla oder Karl?
- Wie geht Karla oder Karl mit ihrer bzw. seiner Gesundheit und Krankheit um?
- Wie könnten Ehrenamtliche Karla oder Karl im Alltag unterstützen?
- Welche Anknüpfungspunkte gibt es für Gespräche und gemeinsame Unternehmungen?
- Was können Ehrenamtliche tun, um Karlas oder Karls eigene Anpassungsbemühungen zu unterstützen?
- Was können die Teilnehmenden von Karla oder Karl für ihr eigenes Alter lernen?

„Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräten.“

Theodor Fontane

Bewegungsaktivitäten, wie bspw. gemeinsame Spaziergänge, machen Spaß und haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Neben dem Spaß und der Freude sollten sich Ehrenamtliche auch mit eventuell auftretenden Risiken und Gefahrenpotenzialen auseinandersetzen. So können im Vorfeld Lösungsoptionen ausgelotet werden und die Risiken für den Ehrenamtlichen und den unterstützungsbedürftigen Älteren im Alltag minimiert werden.




Übung: Mobilität ermöglichen

1 UE, 45 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden diskutieren, wie sie individuelle Einschränkungen des zu begleitenden Menschen beachten und wie sie ihn vor potenziellen Gefahren schützen können. Die Teilnehmenden haben sich mit den Herausforderungen in der Begleitung von Menschen mit unterschiedlichem Hilfebedarf auseinandergesetzt.

Materialien:

-  **Beispiel 6** (Baustein I, S. 27)
Mobilität ermöglichen
- Flipchart,
- Marker.

Gestaltungsempfehlung:

Das Beispiel wird selbstständig durch- oder von einem Teilnehmenden vorgelesen. Anschließend können die Fragen im Plenum diskutiert werden.

Fragen für die Diskussion:

- Welche Kompetenzen benötigt die ehrenamtlich tätige Frau Finck für die Begleitung?
- Wie und mit welchen Hilfsmitteln kann sie die Ausflüge gemeinsam mit der pflegebedürftigen Frau Hübner planen und vorbereiten?
- Welche Angebote zur Sicherung der Mobilität von pflegebedürftigen Menschen gibt es in ihrer Gemeinde, bspw. von den Verkehrsbetrieben, der Bahn, den Wohlfahrtsverbänden?

2. Autonomie, selbstbestimmtes Leben

„Man muss sich durch die kleinen Gedanken, die einen ärgern, immer wieder hindurch finden zu den großen Gedanken, die einen stärken.“

Dietrich Bonhoeffer

Das Besondere an einer Begleitung ist, dass neben dem Aspekt der „Fürsorglichkeit“ für einen Menschen, der Unterstützung benötigt, die „Selbstbestimmung“ des Hilfebedürftigen einen wichtigen Stellenwert hat. „Selbstbestimmung“ meint dabei etwas anderes als „Selbstständigkeit“, nämlich die möglichst weitgehende Entscheidungsfreiheit über die eigenen Angelegenheiten. D. h. auch wenn das selbstständige Leben durch Krankheit, Behinderung oder Gebrechlichkeit eingeschränkt ist, sollte die Möglichkeit, so zu leben wie man es gewohnt ist oder möchte, nicht von anderen Menschen bestimmt werden.



Übung: Selbstbestimmt leben

1 UE, 45 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden lernen die Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen kennen. Sie setzen sich damit auseinander, das Recht der älteren Hilfe- oder Pflegebedürftigen auf eigene Entscheidungen zu respektieren (sofern sie andere Menschen nicht beeinträchtigt oder sich selbst in Gefahr bringt). Sie stehen den älteren Hilfe- oder Pflegebedürftigen achtsam und fürsorglich zur Seite.

Materialien:

- Pflege-Charta¹⁶,
- Metaplankarten,
- Moderationswand.

Gestaltungsempfehlung:

Mit Hilfe von Artikel 1 der Pflege-Charta können die Themen „Lebensqualität“ und „Selbstbestimmung“ veranschaulicht werden. In der Gruppe kann als Einstieg zunächst eine kurze Kartenabfrage zum Stichwort „Lebensqualität“ durchgeführt werden. Die Ergebnisse können auf der Moderationswand gruppiert werden. Im Anschluss lesen die Teilnehmenden den Artikel 1 und markieren jeweils zwei bis drei Punkte, die ihnen besonders wichtig sind. Anhand dieser ausgewählten Aussagen und der Fragen können auf der Moderationswand Ergänzungen vorgenommen und im Plenum diskutiert werden.

Fragen für die Diskussion:

- Wie würden die Teilnehmenden „Lebensqualität“ mit einem Wort beschreiben?
- Wie können Ehrenamtliche zu einer „guten Lebensqualität“ für ältere hilfe- oder pflegebedürftige Menschen beitragen?
- Welche Rechte haben hilfe- oder pflegebedürftige Menschen gemäß der Pflege-Charta?
- Welche Schwierigkeiten sehen die Teilnehmenden bei der Umsetzung der in der Pflege-Charta beschriebenen Rechte?

„Gib einem Menschen die Hand nur dann, wenn er sie wirklich braucht.“

Sprichwort aus Schottland

Der aus den USA stammende Begriff Empowerment (Ermächtigung) steht für eine Haltung, mit der sich die Helfenden vor allem auf die Stärken und noch vorhandenen Fähigkeiten eines unterstützungsbedürftigen Menschen konzentrieren. Ziel ist, dass dieser trotz Einschränkungen ein weitgehend freies und selbstbestimmtes Leben nach seinen Vorstellungen, Vorlieben, Bedürfnissen und Gewohnheiten führen kann. Damit

dies möglich ist, sollten sich die Helfenden stärker vom Gedanken der „rechten Hand“ als von dem der „Fürsorge“ leiten lassen. D. h. der hilfebedürftige Mensch behält das „Heft in der Hand“ und definiert seinen Unterstützungsbedarf und -umfang selbst. Auch bei erheblichem Hilfebedarf, bspw. bei Menschen mit Demenz, sollte auf ein bevormundendes Verhalten verzichtet werden. Vielmehr kommt es darauf an, durch Beobachtung, Bestätigung (sog. Validierung) und einfache Bemerkungen zu erspüren, was den Pflegebedürftigen gefällt und gut tut. Da Menschen ein Leben lang etwas Neues lernen können, auch mit schweren gesundheitlichen Einschränkungen, bietet der Empowerment-Ansatz noch einen weiteren Vorteil. Kleine Lernprozesse können bewusst initiiert werden, bspw. von Engagierten, um dem unterstützungsbedürftigen Älteren die Anpassung an eine veränderte Lebenssituation zu erleichtern und/oder die Lebensqualität zu verbessern.



Übung: Lebensfreude – Herr Meier unterstützt Frau Decker

1 UE, 45 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden sind damit vertraut, wie sie auf die alltäglichen Bedürfnisse und Wünsche von hilfe- oder pflegebedürftigen Älteren eingehen und Hilfestellungen anbieten können. Sie bemühen sich darum, Unterstützungsbedürftigen keine Dinge abzunehmen, die diese selbst tun können.

Material:

- **Beispiel 7** (Baustein I, S. 29)
Herr Meier unterstützt Frau Decker.

Gestaltungsempfehlung:

Das Beispiel wird von den Teilnehmenden selbstständig gelesen oder vorgelesen.

Anschließend können Fragen in der Gruppe oder im Tandem diskutiert werden.

Einstieg in die Übung:

Der Erhalt von Autonomie und Entscheidungsfähigkeit trägt wesentlich zu einem positiven Lebensgefühl und zur Zufriedenheit bei. Um sich als gesunder Mensch in die Gefühlswelt und die Abhängigkeit eines älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen hineinzusetzen, sollte man sich einmal die Fülle der Entscheidungen vergegenwärtigen, die man täglich für sich selbst trifft.

Fragen für die Diskussion:

- Was bedeutet „Selbstbestimmtheit“ im eigenen Leben?
- Wie kann man herausfinden, welche Fähigkeiten und Wünsche ein Mensch hat, wenn er in seiner sprachlichen Kommunikation eingeschränkt ist?
- Was kann man tun, um die Lebensqualität eines bettlägerigen Menschen zu verbessern?
- Welche kleinen Angebote kann man machen, um die Sinne anzusprechen?

3. Lebensqualität

„Der Gesundheit ist es lieber, wenn der Körper tanzt, als wenn er schreibt.“

Georg Christoph Lichtenberg

Eine subjektiv „gute“ Lebensqualität hängt von vielen Faktoren ab. Ob jemand ein gutes Wohlempfinden hat oder nicht, ist nicht nur an ihrem oder seinem Gesundheitszustand geknüpft. Vielmehr kommt es auf das Zusammenspiel von individuellen Aspekten, wie bspw.

Zugehörigkeit, Selbstbestimmung, Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, eigene Werte, Spiritualität und äußeren Bedingungen an, wie bspw. Familie, soziale Beziehungen, finanzielle Absicherung, Wohnen und Mobilität.



Übung: Das magische Alter ab Siebzig

30 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden sind sensibilisiert die Unterstützungsbedürftigen nach ihren Wünschen und Vorlieben zu befragen. Sie sind in der Lage, auf die alltäglichen Bedürfnisse und Wünsche von hilfe- und pflegebedürftigen Älteren einzugehen, und unterstützen sie dabei aktiv zu bleiben.

Material:

- Handout „Das magische Alter ab Siebzig“.

Gestaltungsempfehlung:

Anhand einer Gesprächsrunde im Plenum loten die Teilnehmenden aus, welche besonderen Qualitäten das Leben im (hohen) Alter haben kann.

Fragen für die Diskussion:

- Was ist Menschen im höheren Alter wichtig?
- Was verbessert die Lebensqualität im hohen Alter?
- Was können die Teilnehmenden von den über Siebzigjährigen lernen?
- Was können Ehrenamtliche beitragen, um die Lebensqualität von älteren Menschen zu verbessern?

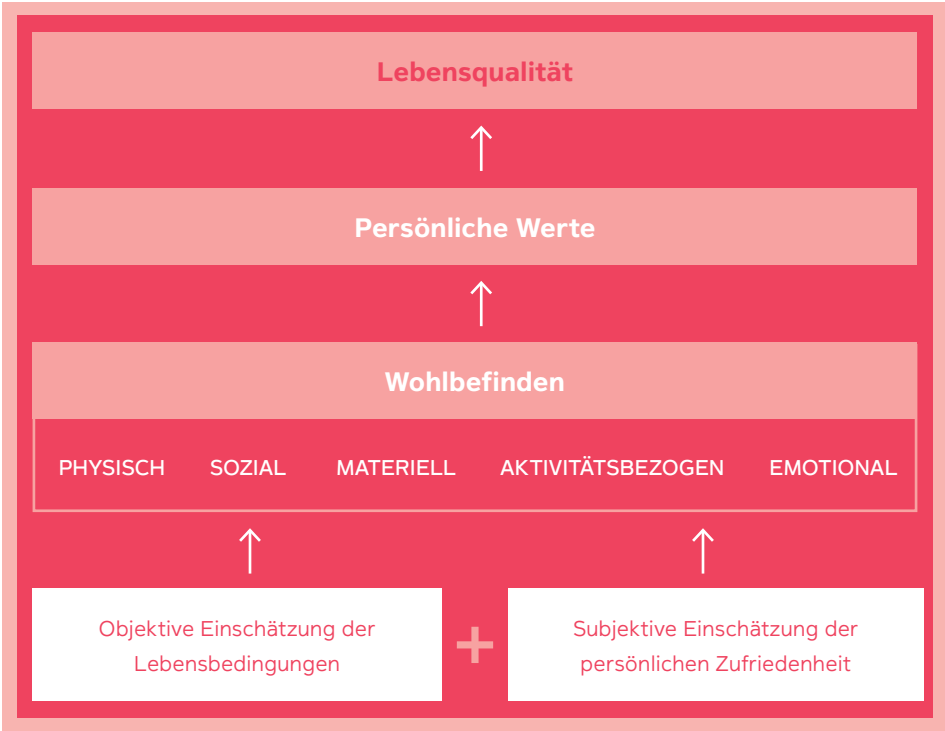


Abbildung 5: Konzept Lebensqualität, eigene Darstellung in Anlehnung an Felce, Perry 1997 zit. n. Seifert, M. 2005: 174

4. Spiritualität, Religion

„Es kommt nicht darauf an, was man glaubt, sondern wie man glaubt.“

Bertrand Russell

Für viele ältere hilfe- oder pflegebedürftige Menschen ist es wichtig, dass auch ihre religiösen und spirituellen Bedürfnisse beachtet werden und sie bspw. am Leben in der Gemeinde teilnehmen können, auch wenn sie in ein betreutes Wohnen oder eine Pflegeeinrichtung umziehen. Religiosität bedeutet dabei nicht nur Kircheng Zugehörigkeit. Eine umfangreichere Definition zu Religion lautet: „Sie ist der Ort, wo es um das Thema Selbstvergewisserung und Identität geht. Wo es darum geht, sich im Leben zu orientieren, zu vergewissern, über den Alltag zu erheben und Gemeinschaft zu stiften. Hier wird die Erfahrung thematisiert, dass Lebensmöglichkeiten verweigert und versagt werden. Hier ist Raum für die Wahrnehmung und Annahme der Endlichkeit des Menschen.“¹⁷

Für Menschen, die keiner Religion anhängen, kann es ebenfalls wichtig sein, sich intensiver mit Fragen des Lebenssinns, des Umgangs mit Abschieden und Verlusten und mit den eigenen Aufgaben im (hohen) Alter auseinanderzusetzen. Auch Ehrenamtliche, die am Beginn der nachberuflichen Phase stehen bzw. deren primäre Elternaufgaben erfüllt sind, stellen sich oft die Frage, was sie nun mit ihrer Zeit tun, welche neuen Aufgaben sie sich stellen können.

Da sie sich selbst damit beschäftigen, wie ein gutes und zufriedenes Leben aussehen kann, können Engagierte als Gesprächspartnerinnen bzw. Gesprächspartner eine wichtige Rolle spielen, indem sie dem älteren Menschen und den Angehörigen sowie Bezugspersonen aktiv zuhören und zur Seite stehen.



Übung: Dialogspaziergang „Balsam für die Seele“

1 UE, 45 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden haben sich mit der Begleitung von Menschen mit unterschiedlichem Hilfebedarf auseinandergesetzt und beachten auch ihre seelischen Bedürfnisse. Sie stehen den älteren Hilfe- oder Pflegebedürftigen offen, achtsam und fürsorglich zur Seite. Sie schätzen ein, ob sie Hilfe von Fachkräften oder Angehörigen benötigen.

Materialien:

- Metaplankarten,
- Marker,
- Moderationswand.

Gestaltungsempfehlung:

Auf einer Moderationswand sind Karten mit verschiedenen Begriffen aufgehängt, die sich mit den seelischen Bedürfnissen von älteren oder pflegebedürftigen Menschen befassen, bspw. Sinn des Lebens, Hoffnung, Verlust, Würde, Zuwendung, Teilhabe, Individualität, Trauer, Selbstwert, Trost, Vollendung, Zweifel, Gemeinschaft, Angst, Vergebung usw. Jede und jeder Teilnehmende sucht sich eine Karte aus. Jeweils zwei Teilnehmende tauschen sich bei einem kurzen Dialogspaziergang (ca. 10 bis 15 Min.) darüber aus, was sie mit dem ausgewählten Begriff verbinden. Sie sollen außerdem von ihrem Spaziergang ein Objekt mitbringen, was zum Thema „Vollendung“ passt.

In der Gesamtgruppe stellen sie dann ihre wichtigsten Gedanken und Erkenntnisse vor. Die Teilnehmenden diskutieren darüber, wie sie religiöse und spirituelle Fragen aufgreifen und mit dem älteren

hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen ins Gespräch kommen können.

Fragen für die Diskussion:

- Welche Bedeutung haben Religion und Spiritualität für die Teilnehmenden?
- Wie können sie die seelischen Bedürfnisse von älteren und pflegebedürftigen Menschen erkennen und berücksichtigen?
- Wie können die Teilnehmenden mit dem Thema umgehen, wenn sie selbst nicht religiös sind?
- Wie können Angehörige eingebunden werden?

5. Abschied und Trauer

„Sprich nicht voller Kummer von meinem Weggehen, sondern schließe deine Augen, und du wirst mich unter euch sehen, jetzt und immer.“

Khalil Gibran

Es ist wahrscheinlich, dass ein älterer Mensch zunehmend seine Kräfte und Fähigkeiten verliert und dass gesundheitliche Verschlechterungen und Krisen auftreten. Zum Engagement für hilfe- oder pflegebedürftige Ältere gehört daher auch, sich mit den Themen Abschied und Gefühle wie Wehmut und Trauer zu befassen.

Um sich selbst zu schützen und auch den pflegebedürftigen Menschen und seine Angehörigen nicht zusätzlich zu belasten, ist es sinnvoll, sich frühzeitig mit seinen Verlustängsten und den dazugehörigen Gefühlen auseinanderzusetzen, Abschiede bewusst zu gestalten und eine eigene Form des Abschiednehmens zu entwickeln.



Übung: Wir wollen niemals auseinandergehen

2 UE, 90 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Erfahrungen, Vorstellungen und Wünsche aktiv in die Lerngruppe ein. Sie beobachten, fragen nach und reflektieren ihr Handeln. Sie haben sich mit Herausforderungen in der Begleitung mit Menschen auseinandergesetzt.

Materialien:

- Handout „Pfeil“,
- Flipchart-Papier,
- Marker oder Wachsmalkreiden.

Gestaltungsempfehlung:

Jeweils zwei Teilnehmende sitzen sich an einem Tisch gegenüber. Sie knicken ein großes Blatt (Flipchart-Papier) der Länge nach und teilen es durch, so dass jede und jeder einen langen schmalen Streifen erhält, den sie oder er vor sich hinlegt. Darauf zeichnet jede und jeder eine Zeitleiste mit Einteilungen von jeweils fünf Jahren, beginnend mit der Geburt und mindestens bis zum jetzigen Alter. Oberhalb der Zeitleiste werden dann zu dem entsprechenden Zeitpunkt alle gelungenen, freudigen Abschiede eingetragen (bspw. Abschied vom Kindergarten: „Endlich Schulkind!“), unterhalb alle schmerzlich erlebten Abschiede. Bemerkungen oder der Grad der Gefühle können ergänzt werden (bspw. ++ oder --). Nachdem beide Partner ihre persönliche Zeitleiste ausgefüllt haben, tauschen sie den Platz und lassen sich das Bild des anderen erläutern. Auf einem Flipchart können gute Lösungen zum Umgang mit Abschied und Trauer gesammelt werden.

Als Abschluss eignet sich eine Blitzlichtrunde mit den Fragen: „Wie geht es Ihnen jetzt?“ und/oder „Was haben Sie heute Neues gelernt?“

Fragen zur Übung:

- Von wem oder wovon haben die Teilnehmenden Abschied genommen?
- Welche Gefühle hatten sie?
- Wie haben die Teilnehmenden sich verhalten?
- Was hat den Teilnehmenden damals geholfen?
- Worin haben die Teilnehmenden Trost gefunden?
- Was denken und fühlen die Teilnehmenden heute, wenn sie sich an den Abschied erinnern?

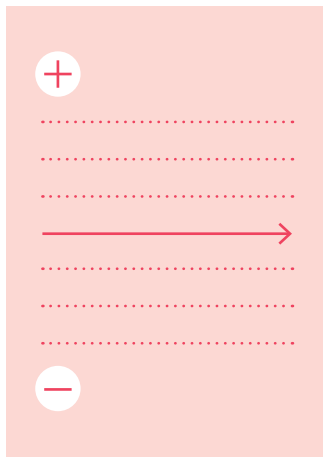
Fragen für die Gruppendiskussion:

- Wie gestalten die Teilnehmenden persönliche Abschiede?
- Wie sind die Teilnehmenden in ihrem Leben mit Abschieden umgegangen?
- Was hat ihnen gutgetan, wenn sie mit Verlust und Trauer umgehen mussten?



Praxistipp

Kurze Videos können zur Veranschaulichung beitragen. Auf Youtube lassen sich viele geeignete Filme finden. Der Vdk Sozialverband Deutschland hat bspw. einen kurzen Film über eine Senioren-WG gedreht.¹⁸



Handout „Pfeil“