

Nachfolgend werden anhand von Modulbeschreibungen und Zielsetzungen die jeweiligen zentralen Inhalte des Curriculums dargestellt. Zur konkreten Ausgestaltung der Bildungsangebote sind Hintergrundinformationen und Übungen angegeben. Die Übungen sollen nicht in der gesamten Breite eins zu eins umgesetzt werden, sondern als Inspiration für Dozentinnen und Dozenten dienen. In Absprache mit den Teilnehmenden des Kurses können Dozentinnen und Dozenten einzelne Übungen herausnehmen, abwandeln und neu zusammenstellen. Zusätzlich zu den Übungen stehen im Internet Handouts bereit. Einige Übungen beziehen sich auf die Beispiele im Baustein I.



Weitere Unterlagen sind online abrufbar unter [www.deutscher-verein.de/PEQ](http://www.deutscher-verein.de/PEQ)

## FÜR EHRENAMTLICHE

### Modul 1 – Haltung

#### Modulbeschreibung

Die Teilnehmenden haben sich dafür entschieden, mit diesem Bildungsangebot ihre Kompetenzen zu erweitern, entweder um sich auf den Einsatz in einem neuen Engagementfeld vorzubereiten, um etwas zu ihren bereits vorhandenen Erfahrungen hinzuzulernen oder um mit anderen in einen Austausch zu treten. Im Fokus steht deshalb die eigene Orientierung und Neuausrichtung im Hinblick auf die gewünschten Aufgaben, der Austausch mit den Gruppenmitgliedern und Reflexionsmöglichkeiten.

Die Lernangebote und Übungen des Moduls „Haltung“ tragen in erster Linie zur persönlichen Weiterentwicklung der Teilnehmenden bei. Darüber hinaus bietet die Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen, Werten und Wünschen, aber auch mit den Vorstellungen vom Alter(n) sowie Herausforderungen und Ängsten den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit der (neuen) Rolle als Begleiterin bzw. Begleiter eines hilfe- oder pflegebedürftigen Älteren auseinanderzusetzen.

Während das Rollenverständnis in Bezug auf die eigene Person und das Ehrenamt entwickelt wird, wird auch die Grundhaltung in Bezug auf andere, v. a. auf ältere hilfe- oder pflegebedürftige Menschen aufmerksam betrachtet.

- Was bedeutet es, einen anderen Menschen in dessen Alltag zu begleiten?
- Wie können Eigenständigkeit und Lebensqualität erhalten oder gefördert werden, ohne dem älteren Menschen mit Unterstützungsbedarf das Heft aus der Hand zu nehmen?
- Wie soll ich mich als Gast in einem fremden Haushalt und gleichzeitig als Begleiterin bzw. Begleiter verhalten, wenn pflegende Angehörige mir für ein paar Stunden die Verantwortung übertragen?
- Welche Handlungskonzepte zum Umgang mit hilfe- oder pflegebedürftigen Älteren gibt es?

## Zielsetzung

Um auch in schwierigen Situationen eine empathische, respektvolle und wertschätzende Haltung zu bewahren, sollen sich die Teilnehmenden über ihre Positionen und Meinungen sowie deren Wirkungen bewusst werden. Zudem lernen sie, verschiedene Situationen zu reflektieren sowie fördernde und hemmende Faktoren zum Aufbau von Beziehungen wahrzunehmen.

## Handlungskompetenzen

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

- bringen ihre eigenen Erfahrungen, Vorstellungen und Wünsche aktiv in die Lerngruppe ein und gestalten die Inhalte des Seminars gemeinsam und in Abstimmung mit den Lehrenden;
- sind sich ihrer Verantwortung bewusst und gestalten die Beziehung zu dem älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen und seinem sozialen Umfeld sorgsam und zuverlässig (auch dann, wenn es keine schriftliche Vereinbarung gibt);
- sind in der Lage, eine empathische Grundhaltung einzunehmen, Konflikte zu beschreiben und Lösungsmöglichkeiten in der Gruppe zu erarbeiten.

## Lernergebnisse

Mit diesem Modul werden folgende Lernergebnisse befördert. Die Teilnehmenden

Wissen

- haben etwas über gesellschaftlich geprägte Altersbilder und die Phasen des Alter(n)s erfahren,

Können

- haben sich mit individuellen und kulturellen Werten, Vorstellungen und Wünschen des älteren

unterstützungsbedürftigen Menschen und seines sozialen Umfeldes beschäftigt;

- beobachten, fragen nach und reflektieren ihr Handeln;
- sind dafür sensibilisiert, wie Störungen und Widerstände wahrgenommen werden und wie sie ihrem Unbehagen bzw. ihren Vorbehalten begegnen können.

Einstellungen

- gehen interessiert, achtsam und respektvoll mit älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen und ihren Bezugspersonen um;
- gehen davon aus, dass jeder Mensch gute Gründe für sein Handeln hat (auch wenn es manchmal seltsam erscheint und nicht immer leicht nachzuvollziehen ist);
- streben eine tolerante und gleichberechtigte Beziehung zu einem älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen und seinem Umfeld an;
- tragen zur Verbesserung der Lebensqualität und der Teilhabe eines älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen bei.

## Themenspektrum

In diesem Modul werden folgende Aspekte behandelt:

- 1. Rollenverständnis entwickeln, Grundhaltung reflektieren**
- 2. Haltung zum Alter(n), Altersbilder**
- 3. Umgang mit kulturellen Unterschieden und anderen Lebensgeschichten**
- 4. Abschied und Trauer**

## Anregungen zur Vermittlung der Themen

- 1. Rollenverständnis entwickeln, Grundhaltung reflektieren**

„Glück ist Erwartungsmanagement“

Herb Stumpf

Zur Klärung der eigenen Rolle ist es hilfreich, sich mit den gegenseitigen Wünschen, Erwartungen und Ängsten zu befassen, die sich in der Regel beim Kennenlernen und beim Aufbau einer neuen Beziehung einstellen. Um herauszufinden, wie man mit unterschiedlichen Erwartungen umgehen kann, sollten alle Beteiligten die Gelegenheit haben, etwas über sich zu erzählen und dadurch auch ihre eigenen Einstellungen und Vorstellungen zu überprüfen. Mit Hilfe von Nachfragen und durch Vertiefung interessanter Aspekte können erste Anknüpfungspunkte für weitergehende Gespräche gefunden werden.



### Übung: In Kontakt kommen

2 UE, 90 Min.

#### Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden beobachten unterschiedliche Erwartungen bei sich selbst und bei anderen, fragen nach und reflektieren ihr Handeln. Sie haben sich mit den Vorstellungen und Wünschen von älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen und deren sozialem Umfeld befasst. Die Teilnehmenden befassen sich darüber hinaus mit unterschiedlichen Ausprägungen des Alterns.

#### Materialien:

- Bilder, auf denen ältere Menschen abgebildet sind,<sup>1</sup>
- Postkarten,
- Liedtext „Mit 66 Jahren“ von Udo Jürgens,
- Lego-/Playmobil-Figuren,
- Karteikarten,
- Marker.

#### Gestaltungsempfehlung:

Auf dem Tisch, um den sich die Gruppe versammelt hat, liegt eine Auswahl an Bildern, Postkarten, Liedtexten (Papierstreifen mit den einzelnen Strophen), Lego- oder Playmobil-Figuren und Zubehör sowie

einfarbige Karteikarten. Die Teilnehmenden suchen sich jeweils ein bis zwei Bilder oder Objekte aus, die für ihre Erwartungen und ihre Ängste stehen. In dieser Phase sollten die Teilnehmenden noch nicht miteinander sprechen. Die überzähligen Teile werden entfernt. Nach der Auswahl findet eine Diskussionsrunde statt, bei der die Teilnehmenden anhand der ausgewählten Bilder und Gegenstände schildern, was ihnen eingefallen ist und warum sie diese ausgewählt haben. Die Erkenntnisse werden von der Diskussionsleitung in Stichworten auf Karteikarten festgehalten. Danach werden die ausgewählten Bilder und Objekte zusammen mit den Karteikarten auf der einen Seite des Tisches zu einem gemeinsamen „Erwartungsbild“ formiert und auf der anderen Seite zu einem „Befürchtungsbild“. Die Teilnehmenden können nun abschließend über ihre gemeinsamen Wünsche und Ängste sprechen und überlegen, wie sie am besten mit ihnen umgehen können.

**Variante 1:** Umformulieren von Befürchtungen in Erwartungen

#### Beispiel:

Wenn jemand befürchtet, einer anderen Person zu nahe zu treten, dann wünscht sie oder er sich, dass der andere Mensch – oder eine Vertrauensperson – rechtzeitig aufzeigt, welche persönlichen Grenzen oder Empfindlichkeiten es gibt und wie sie beachtet werden können.

#### Aufgabe:

- Die Teilnehmenden werden gebeten, die vorliegenden Befürchtungen in Erwartungen umzuformulieren.
- Die Teilnehmenden bilden Kleingruppen (3–4 Beteiligte) und überlegen gemeinsam, wann und wie sie eine solche Erwartung sensibel und angemessen zur Sprache bringen können.

**Variante 2:** „Der andere hat ja genau so viel Angst und Hoffnung wie ich.“

Die Teilnehmenden sammeln Ideen und diskutieren, welche Wünsche und Ängste

- bei hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen
- bei Angehörigen, Freunden, Nachbarn

in Bezug auf den Erstkontakt und die Beziehung zu einem Engagierten vorliegen könnten. Sie halten ihre Annahmen auf Karteikarten fest, gruppieren diese und überlegen sich, wie sie mit den Erwartungen und Vorbehalten der hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen und deren Umfeld umgehen und diese mit ihren eigenen Vorstellungen in Einklang bringen können.

„Wahre Ethik fängt an, wo der Gebrauch der Worte aufhört.“

Albert Schweitzer

Jeder Mensch benötigt im Verlauf seines Lebens Unterstützung durch seine Mitmenschen, sei es als Baby oder Kleinkind, bei einer Grippe oder dem Bruch eines Arms oder im Alter, wenn Beweglichkeit und Kraft nachlassen. In diesen Situationen ist man auf andere angewiesen und von ihrem Wohlwollen und ihrer Rücksichtnahme abhängig.

Um respektvoll mit älteren und pflegebedürftigen Menschen umzugehen und ihr Selbstbestimmungsrecht nicht zu verletzen, ist es wichtig, ihre Wünsche, Gewohnheiten und Rituale zu kennen und zu beachten. Zudem sollte man mit dem Hilfebedürftigen abstimmen, welche Hilfestellungen erwünscht sind (und welche nicht) und diesen möglichst rücksichtsvoll und diskret nachkommen.



### Übung: Vorlieben und Gewohnheiten

1 UE, 45 Min.

#### Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden bringen ihre Erfahrungen, Vorstellungen und Wünsche aktiv in die Lerngruppe ein. Sie sind in der Lage, eine empathische Grundhaltung einzunehmen, und haben sich mit individuellen und kulturellen Vorstellungen und Wünschen von älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen beschäftigt. Sie gehen davon aus, dass jeder Mensch gute Gründe für sein Handeln hat.

#### Materialien:

- Papier,
- Stifte,
- Flipchart,
- Marker.

#### Gestaltungsempfehlung:

Die Teilnehmenden finden sich in Zweierteams zusammen und beschreiben ihrem Gegenüber typische Aktivitäten und bevorzugte Morgenrituale. Anschließend wird eine Gesprächsrunde im Plenum durchgeführt, bei der die Bedeutung von individuellen, familiär und kulturell geprägten Gewohnheiten für die Orientierung und das Wohlbefinden besprochen wird.

#### Einstieg in die Übung:

„In der Frühe schlagen Sie die Augen auf und bereiten sich auf den Tag vor. Wie jeden Morgen setzen Sie als Erstes den ... Fuß auf den Boden und dann ...“

#### Fragen für die Diskussion:

- Was genau haben die Teilnehmenden nach dem Wachwerden heute Morgen zuerst getan?
- Was waren die nächsten Schritte?

- Wie viele und welche Entscheidungen haben die Teilnehmenden in der ersten halben Stunde nach dem Aufstehen getroffen?
- Was macht einen guten Start in den Tag aus?
- Wann ist in letzter Zeit in dem gewohnten Ablauf der Teilnehmenden etwas schiefgegangen?
- Welche Stimmungen und Gefühle hat dies bei den Teilnehmenden ausgelöst?
- Wie hat sich die Abweichung auf den weiteren Tag ausgewirkt?

#### Weitere Hinweise zur Umsetzung:

Teamarbeit – Austausch mit dem Sitznachbarn, eventuell Festhalten der Ergebnisse auf einem Flipchart (Rollenwechsel nach 5 Min.).

#### Fragen dazu:

- Wie sieht der beste oder der schlimmste Tagesanfang aus, den die Teilnehmenden sich vorstellen können?
- Welche Bedeutung haben Gewohnheiten im Alltag.

angezweifelt und für den Vorruhestand geworben, so zeigen Erfahrungen aus Unternehmen inzwischen, dass ältere Beschäftigte sehr wohl leistungsfähig sind, wenn ihr Einsatz anerkannt wird und die betrieblichen Rahmenbedingungen stimmen.

Der 6. Altenbericht der Bundesregierung, der sich intensiv mit dem Thema Altersbilder befasst, wirbt für eine „Neue Kultur des Alterns“<sup>2</sup>, bei der sowohl die individuellen Unterschiede als auch Veränderungen in der kollektiven Sicht stärker auf das „alt werden“ als Prozess ausgerichtet sind. Der 6. Altenbericht der Bundesregierung beschreibt dabei Altersbilder wie folgt:

„Altersbilder sind individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter (Zustand des Altseins), vom Altern (Prozess des Älterwerdens) oder von älteren Menschen (die soziale Gruppe älterer Personen). In einer pluralisierten und differenzierten Gesellschaft gibt es immer eine Vielzahl von Altersbildern. Auch Einzelpersonen haben nicht nur jeweils ein einzelnes Altersbild, sondern verfügen über ein ganzes Repertoire an Altersbildern.“<sup>3</sup>

## 2. Haltung zum Alter(n), Altersbilder

„Die Zeit verwandelt uns nicht, sie entfaltet uns nur.“

Max Frisch

Die Vorstellungen über das Alter und das Altern und die damit verbundenen Normen und Werte haben sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten spürbar verändert. So führen die steigende Lebenserwartung bei weitgehend guter Gesundheit und die sehr unterschiedlichen Lebensentwürfe von älteren Menschen dazu, dass sich „Alter“ immer weiter ausdifferenziert. Jede und jeder hat bestimmte Altersbilder im Kopf. Diese „klassischen“ Bilder verändern sich allerdings über die Jahre. Wurde bspw. vor einigen Jahren die Leistungsfähigkeit älterer Beschäftigter oft noch



### Übung: Alt sind nur die anderen

15 Min.

#### Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden bringen ihre Erfahrungen, Vorstellungen und Wünsche ein. Sie erfahren etwas über gesellschaftlich geprägte Altersbilder und gehen interessiert, achtsam und respektvoll mit älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen um.

#### Materialien:

- ggf. Papier,
- ggf. Stifte.

### **Gestaltungsempfehlung:**

Im Plenum werden Fragen diskutiert und Ansichten ausgetauscht. Erkenntnisse können von den Teilnehmenden oder der Kursleitung stichpunktartig gesammelt und festgehalten werden.

### **Fragen für die Diskussion:**

- Wie alt fühlen sich die Teilnehmenden aktuell?
- Was können die Teilnehmenden heute nicht mehr so gut wie früher, als sie noch jünger waren?
- Ist diese Fähigkeit heute noch wichtig im Leben?
- Wie gehen die Teilnehmenden mit Einschränkungen um?

„In meinem Staate kann jeder nach seiner Façon selig werden.“

Friedrich II, König von Preußen

Kultur, abgeleitet von lateinisch „cultura“, bedeutet Pflege, Bearbeitung oder auch Veredelung und bezeichnet sowohl die Gestaltung von Umwelt und Landschaft durch den Menschen als auch die Persönlichkeitsbildung (Körper, Geist und Seele).

Kultursensible Pflege bezeichnet einen feinfühlig (sensiblen) Umgang mit Menschen, die in unterschiedlichen Kulturen aufgewachsen und durch diese geprägt worden sind. Dies können Menschen mit Migrationshintergrund sein, aber auch Personen aus dem eigenen Kulturkreis, die ihren ganz eigenen Lebensstil entwickelt haben.

Zu einem kultursensiblen Umgang mit Pflegebedürftigen gehört bspw.:

- die Auseinandersetzung mit eigenen oft unbewussten kulturellen und familiären Prägungen im Denken, Fühlen und Handeln,

- Toleranz und Respekt gegenüber kulturell anders ausgeprägten Wahrnehmungs- und Verhaltensweisen und Akzeptanz der Gleichrangigkeit,
- Interesse und Neugier, sich mit kulturell anderen Denkweisen, emotionalen Reaktionen und Handlungsmustern bei Menschen aus anderen Kulturkreisen auseinanderzusetzen,
- Empathie und Verständnis für pflegebedürftige Menschen mit anderen kulturellen Erfahrungen und Erwartungen,
- Sammlung von Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten, Unterschieden und Eigenheiten, um voneinander zu lernen und eine tragfähige Verbindung zu schaffen, die dem pflegebedürftigen Menschen die Sicherheit gibt, erwünscht und angenommen zu sein,
- Geduld, Humor und „detektivisches“ Gespür, um „seltsame Verhaltensweisen“ des jeweiligen Gegenübers zu entschlüsseln.



### **Übung: Kultur ist wie ein Eisberg**

1 UE, 45 Min.

#### **Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:**

Die Teilnehmenden sind in der Lage, eine empathische Grundhaltung einzunehmen, Konflikte zu beschreiben und Lösungsmöglichkeiten in der Gruppe zu erarbeiten. Sie beschäftigen sich mit individuellen und kulturellen Werten, Vorstellungen und Wünschen des älteren unterstützungsbedürftigen Menschen und dessen sozialen Umfeld. Sie sind sensibilisiert, wie Störungen und Widerstände wahrgenommen werden und wie sie ihrem Unbehagen bzw. ihren Vorbehalten nachgehen können.

#### **Materialien:**

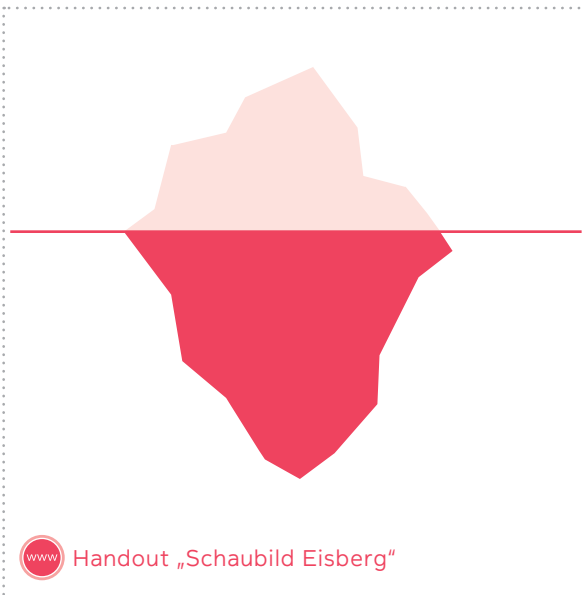
- Handout „Schaubild Eisberg“
- Papier,
- Stifte.

### Gestaltungsempfehlung:

Die Teilnehmenden wählen jeweils zwei bis drei Begriffe aus und erzählen ihren Sitznachbarn, was sie darunter verstehen. Nach 5 Min. tauschen sie die Rollen.

### Einstieg in die Übung:

Nur einen kleinen Teil unserer kulturellen Prägung können wir wahrnehmen. Der größere Teil dieses erlernten Verhaltens bleibt unter der Oberfläche im Unbewussten verborgen. Dies kann zu spannenden Begegnungen oder zu Kollisionen führen.



„Keiner versteht den anderen ganz, weil keiner beim selben Worte genau dasselbe denkt wie der andere.“

Johann Wolfgang von Goethe

Da jeder Mensch unter anderen Bedingungen aufwächst, eigene Erfahrungen macht und persönliche Vorlieben und Abneigungen entwickelt, ist beim Aufbau jeder neuen Beziehung „interkulturelle Kompetenz“ gefragt. Manchmal ist diese leicht aufzubringen, bspw. wenn man frisch verliebt ist und so viel wie möglich über die Angebetete oder den Angebeteten in Erfahrung bringen möchte. Zunächst erkennt man meist Gemeinsamkeiten, (kulturelle) Unterschiede treten erst mit der Zeit deutlicher hervor.

Interkulturelle Kompetenz beschreibt die Fähigkeit, Menschen aus anderen Kulturen mit Interesse und Offenheit zu begegnen, einen angemessenen Umgang miteinander zu entwickeln und bei offenen Fragen oder Differenzen die Kommunikation aufrechtzuerhalten und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Über unterschiedliche Auffassungen, Werte oder Verhaltensmuster kann man sich austauschen, sein Wissen um andere kulturelle Muster erweitern und neues voneinander lernen. Wichtig ist, das Verhalten der anderen nicht zu werten, sondern erst einmal nachzufragen. Selbstreflexion, Geduld, Empathie, Entdeckerfreude und Konfliktfähigkeit sind nützlich, um die eigene interkulturelle Kompetenz zu erweitern.

Vielleicht hat man ja auch bei der oder dem Liebsten ein Aha-Erlebnis, wenn man einmal versucht, den nächsten häuslichen Konflikt zunächst durch die „interkulturelle Brille“ wahrzunehmen und zu hinterfragen, um den Kulturunterschieden in den eigenen Überzeugungen und denen des Partners auf die Spur zu kommen.




### Übung: Das schmeckt nach Heimat

1 UE, 45 Min.

#### Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit individuellen und kulturellen Werten, Vorstellungen und Wünschen des älteren unterstützungsbedürftigen Menschen und dessen sozialen Umfeld. Sie streben eine tolerante und gleichberechtigte Beziehung zu einem älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen und dessen Umfeld an.

#### Materialien:

-  **Beispiel 15** (Baustein I, S. 41)  
Das schmeckt nach Heimat
- Moderationswand,
- Metaplankarten,
- Marker.

#### 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:

Mahlzeiten haben eine wichtige Bedeutung im Leben älterer Menschen. Sie gliedern den Tag und ermöglichen Kontakt und Kommunikation. Durch besondere Anlässe, wie bspw. Wahlessen oder ein Buffet, können Lieblingsspeisen genossen und die damit verbundenen Erinnerungen aktiviert werden. Dies können einfach nachvollzogen werden, wenn die Teilnehmenden in einer Eingangsrunde ihr „Leibgericht“ auf einer Metaplankarte festhalten und eine Erinnerung oder ein Gefühl dazu mit den anderen Gruppenmitgliedern teilen. An der Moderationswand können

die Karten gruppiert werden, bspw. nach der Region oder dem Land, aus dem die Rezepte stammen.

#### Fragen für die Diskussion:

- Wie kann Essen und Trinken auch im Alltag zu Genuss werden?
- Wie kann eine gute und ausgewogene Ernährung im Alter aussehen?
- Welche Besonderheiten gibt es bei der Nahrungszubereitung und bei gemeinsamen Mahlzeiten in verschiedenen Kulturen?
- Welche Vorlieben in Bezug auf Geschmacksrichtungen und Gewürze gibt es in verschiedenen Ländern?



#### Praxistipp

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) haben einen Karikaturwettbewerb zum Thema Alter durchgeführt. Auf der Internetseite lassen sich diverse Anschauungsmaterialien finden.<sup>4</sup> Das BMFSFJ hat ebenfalls ein Foto- und Videowettbewerb zum Thema „Was heißt schon alt?“ durchgeführt. Auch hier lassen sich geeignete Bilder finden.<sup>5</sup>

Im Dokument „Mehr als Tee und Baklava“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz sind Hinweise zur kultursensiblen Altenarbeit dargestellt. Das Forum für Kultursensible Altenhilfe bietet einen Innovationskoffer zum Ausleihen an. Und beim Kompetenzzentrum Interkulturelle Öffnung der Altenhilfe sind in der Mediathek Kurzfilme zu dem Thema zu finden.<sup>6</sup>