

# In die Welt des anderen eintauchen

## Ausbildung zum freiwilligen Seniorenbegleiter

**WIESBADEN Ehrenamtliche, die regelmäßig alte einsame Menschen besuchen, sind in Wiesbaden rar. Dies haben wir vergangene Woche in unserer Serie „Deutschland ergraut“ aufgezeigt. Heute stellen wir einige Aspekte der Ausbildung zum freiwilligen Seniorenbegleiter vor.**

Von Kurier-Redakteurin  
Heide Tittel

Wie bekommen wir mehr Ehrenamtliche in die Seniorenbetreuung? Diese Frage wurde Ende der 90er Jahre in Wiesbaden immer drängender gestellt, sowohl bei der Stadt wie auch bei vielen anderen mit Altenhilfe betrauten Institutionen. Damit einher ging die Überlegung, dass sich bürgerschaftliches Engagement eher mobilisieren ließe, wenn man den Freiwilligen eine angemessene Qualifizierung anbieten würde.

### Lebensgeschichte anhören

Nach dem Vorbild der Stadt Dülmen gab es in Wiesbaden im Herbst / Winter 2000 erstmals eine Ausbildung zum freiwilligen Seniorenbegleiter. Die Schulung, die im Rahmen der Akademie für Ältere in Kooperation von der VHS und der Abteilung Altenarbeit der Stadt Wiesbaden angeboten wird, umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil. „Für Süddeutschland war das der Startschuss für Seniorenbegleitungskurse, die mittlerweile in über 50 Städten angeboten werden“, berichtet Psychotherapeutin Cathrin Raasch, die bislang acht solcher Kurse geleitet hat.

Da die ehrenamtlichen Seniorenbegleiter in erster Linie von den städtischen Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter eingesetzt werden, besuchen sie meistens alte Menschen, die noch in ihren eigenen vier Wänden leben. Gesprächsführung ist ein Schwerpunkt, den Cathrin Raasch den Seniorenbegleitern vermittelt. Die Betonung liege auf dem Wort „begleiten“: „Wir haben nicht den Anspruch, jemanden zu verändern oder dazu zu bringen, etwas zu machen. Begleiten heißt manchmal, einfach da zu sein, die Situation aushalten können, sich die Lebensgeschichte des anderen anhören“, sagt Raasch. Während Angehörige manchmal die alten Geschichten nicht mehr hören können, ist die Biografie der alten Menschen für die Seniorenbegleiter neu. „Viele ältere Menschen definieren sich über das, was sie einmal waren oder geleistet haben, vielleicht, weil sie heute nicht mehr viel

leisten können.“ In ihren Kursen schlüpft die Psychotherapeutin gelegentlich in die Rolle eines Klienten, konfrontiert die Teilnehmer auch mit schwierigen Situationen, zum Beispiel indem sie sagt: „Ich will nicht mehr leben“. Anstatt zwinghaft widersprechen zu wollen („Sie haben es doch gut hier“) wäre eine Möglichkeit, diesen Satz zunächst einmal so stehen zu lassen. Oder ihn mit eigenen Worten zu wiederholen: „Sie wollen nicht mehr leben“. Daran anschließen könnte sich die Nachfrage, wann sich dieses Gefühl eingestellt hat, ob es Momente gibt, in denen es anders ist. Wie ein Forscher sollte der Seniorenbegleiter versuchen herauszufinden, was für einen Menschen er vor sich hat, ob er tatsächlich Selbstmordabsichten hegt oder vielleicht nur einen schlechten Tag hat. Nichts bewerten, neutral bleiben, rät die Expertin. „Kommunikationstraining fängt meistens damit an, zu lernen, was man als Seniorenbegleiter oder auch als Klinikpersonal lassen sollte. Nicht sofort immer einen guten Rat



geben wollen oder Sätze sagen wie „Das müssen Sie aber nicht denken“. Wichtig für den alten Menschen sei das Gefühl zu haben, dass er ernst genommen wird. Wichtig für den Seniorenbegleiter sei es, „echt“ zu wirken. Raasch: „Ältere Menschen haben ein gutes Gespür dafür, ob ihnen jemand etwas vormacht.“ Das beinhalte auch, offen zu sagen, wenn einem etwas stinkt. Auch sollte man nicht Mitgefühl an den Tag legen wollen, wenn es nicht da ist. Keinen Seelenstiptease betreiben, klar machen, was man anbieten kann und was nicht. „Es gibt nichts Schlimmeres, als den anderen im Unklaren zu lassen, was die Treffen angeht.“ Die Psychotherapeutin weiß, dass es nicht immer einfach ist, klipp und klar zu sagen: „Zwei Stunden pro Woche schenke ich Ihnen, aber in der anderen Zeit geht es nicht, dann möchte ich auch nicht.“ Besser sei es, feste Verabredungen zu treffen. Sie rät davon ab, die Telefonnummer anzugeben, damit die Privatsphäre des Begleiters geschützt bleibt. Im Bedarfsfall kann der Sozialarbeiter der zuständigen Beratungsstelle vermitteln.

Neben dem Kommunikationstraining, zu dem Rollenspiele und die Auswertung von Fallbeispielen gehören, ist auch der Umgang mit Demenzerkrankten Thema während der Ausbildung. „Die Betroffenen haben enorme Schwierigkeiten, sich im Hier und Jetzt zu orientieren oder sich auf neue Situationen einzustellen“, erklärt Diplompsychologin Raasch. Daher müsse der Seniorenbegleiter „in die Welt des Demenzen eintauchen“, das heißt, genau beobachten, versuchen, eine Ebene zu finden, indem man etwa Schlüsselwörter, die immer wieder geäußert werden, aufgreift.

### Mit Schlüsselworten arbeiten

Cathrin Raasch hat in einem Heim erlebt, wie ein junger Pfleger mit einer alten Frau, die nicht mehr sprach, sich aber gern bewegte, tanzte. „Das war, als wäre bei ihr ein Licht angeschaltet worden.“ Auf keinen Fall sollte man den Kranken frustrieren, indem man aktuelle Dinge abfragt. Besser man ermögliche dem anderen ein „Heimspiel“, indem angeknüpft wird an das, was der Betreffende äußert, Erlebtes oder Phantasie. „Oft kommt es einfach gut an, zu singen oder eine Melodie zu summen.“ Für Besuche im Altenheim erhält der Seniorenbegleiter Anregungen, wie man mehrere Personen miteinander ins Gespräch bringen kann. Zum Beispiel über einen Artikel aus der Zeitung, der vorgelesen wird, oder über Themen, zu denen jeder etwas beitragen kann.

In ganz Wiesbaden sind derzeit zwölf ehrenamtliche Seniorenbegleiter im Einsatz, der Bedarf ist um ein Vielfaches höher, weiß die Geschäftsführerin der Akademie für Ältere, Marianne Latsch. Die Seniorenbegleiter, die von einer der Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter vermittelt werden, sind während ihrer ehrenamtlichen Besuche von der Stadt unfall- und haftpflichtversichert. Manche Träger von Altenheimen erstatten entstehende Ausgaben, dies ist aber nicht die Regel. Für die Zeit, die die Seniorenbegleiter ihren Mitmenschen schenken, erhalten sie keine Entlohnung.

Der Kurs zum Seniorenbegleiter wird im Blockunterricht an sieben Tagen, immer am Wochenende, abgehalten. Dazu gehört ein Praktikum von 30 Stunden in den Beratungsstellen, in der Geriatrie und in der offenen Altenarbeit. Die Ausbildung kostet pro Person 61 Euro. Anmeldung bei der VHS, Telefon 9889 0. Eine Infoveranstaltung zu dieser Ausbildung findet am 14. September, 18.30 Uhr, bei der VHS, Alcide-Gasper-Strasse 5, statt.