

Teil 2:

Methodenbausteine  
zu den Kursinhalten



## **Vision & Rollenprofil „Pflegebegleiter“**

## Vision & Rollenprofil „Pflegerbegleiter“







Im Vorbereitungskurs für freiwillige Pflegebegleiter ist die Beschäftigung mit der Zielperspektive des Engagements und die Auseinandersetzung mit dem Rollenprofil für freiwillige Pflegebegleitung ein durchgängiger Baustein. Diese Kurskarte ist – so zeigt die fünfjährige Erfahrung im Modellprojekt – nicht als getrenntes Thema zu bearbeiten. Vielmehr wird sie bei allen folgenden Seminareinheiten immer wieder aufgegriffen. Die gemeinsame Vision wird genährt durch das Wissen um Hintergründe zum Thema „Pflege zu Hause“. Die Ziele und Ressourcen des Modellprojekts sind für die Teilnehmer der Vorbereitungskurse sehr wissenswert – zumal sie im Zusammenhang mit der Beschäftigung mit den „Quellen“ auch ihre eigenen Beweggründe reflektieren und mit der Idee der Pflegebegleiter-Bewegung zusammen bringen können.

Pflegebegleitern ist es wichtig, Pflege- und Sorgeleistungen öffentlich aufzuwerten. Um dies realisieren zu können, wird beim Lernen in den Vorbereitungskursen eine ganz spezielle Intention verfolgt: wir setzen nicht auf „Versorgung“ und bloße „Fürsorge“, sondern auf „Stärkung“. In der wissenschaftlichen Diskussion wird diese Veränderung der Zielrichtung als „Paradigmenwechsel“ bezeichnet: von der Fürsorge- zur Empowermentperspektive. Pflegende Angehörige sollen nicht zu Hilfsbedürftigen degradiert werden. Wir sprechen sie an als selbst verantwortliche und aktive Gestalter ihrer Lebenssituation.

Die Freiwilligen versuchen in den Vorbereitungskursen anhand unterschiedlichster Themen und Methoden immer wieder unterschiedlichste Perspektiven einzunehmen und somit bisherige vertraute Denkmuster zu verlassen, die andere in der Position von Hilflosigkeit und Abhängigkeit sehen. Sie selbst werden auch als „aktive Lerner“ angesprochen, die ihren Lernprozess in der Gruppe möglichst selbst gestalten und auf Dauer ihre Zusammenkünfte selbst organisieren.

Im Kurs zentral sind die Klärungen zum Rollenprofil und zum Selbstverständnis der Pflegebegleiter. Hierbei geht es zum einen um die Abgrenzung zu professionellen Diensten („zugehendes, niederschwelliges Angebot“) und zum anderen um die Auseinandersetzung mit den eigenen Kompetenzen/ Fähigkeiten/ Motivationen und Vorerfahrungen.

Die im Projekt entwickelten und bundesweit einheitlichen Leitlinien (siehe Kurskompass) helfen bei der Beschäftigung mit dem Rollenprofil „Pflegerbegleiter“. Im späteren Kursverlauf werden die Facetten des Helfens und Begleitens immer weiter ausdifferenziert. Zu Beginn sind jedoch schon grundsätzliche Klarstellungen notwendig.

●	<b>Hintergründe, Motive, Fakten und Ressourcen des Bundesprojektes</b>	
☆	<p><b>Kleingruppenarbeit an den Projekt-Grundsätzen</b></p> <p>Dabei Auseinandersetzung mit den Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer sind die PflegebegleiterInnen?</li> <li>- Auf welche Ausgangslage reagiert das Projekt?</li> <li>- Was ist die Intention der PflegebegleiterInnen?</li> <li>- Was ist ihre Kernaufgabe?</li> <li>- Welche Rolle spielen Organisationen/ Institutionen/ Kommunen?</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Im Anschluss Nachfragen, Klärungen und Diskussion im Plenum.</p> <p><b>Weiterarbeit mit der DVD: „Pflege mitten im Leben“</b>  Abschnitt: Interview mit der Projektleitung Prof. Dr. Elisabeth Bubolz-Lutz, die den Impuls für das Pflegebegleiter-Profil gegeben hat.</p> <p>Im Anschluss: Austausch in der Gruppe  Welche Aspekte/ Hintergründe haben mich nachdenklich gemacht? Was war neu?  Welche Fakten sind greifbar geworden? Welche Ressourcen bringen Pflegebegleiter mit (für mich, für pflegende Angehörige, für die Gesellschaft)?</p>	
◎	<p>Die Auseinandersetzung mit dem Profil „Pflegebegleiter“ ist vor allem zu Beginn der Vorbereitungskurse von zentraler Bedeutung. Die Grundsätze (bundesweit einheitlich) schaffen einen sicheren Bewegungsrahmen für alle Beteiligten. Das „Kennenlernen“ der Entstehungszusammenhänge und der Personen der „ersten Stunde“ auf der DVD schafft eine Verbindung zur Geschichte und zeigt die hohe Identifikation mit der Bewegung.</p> <p>Folgende Botschaften sind für die Kursteilnehmer zentral:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wir sind eine Bewegung!</li> <li>2. Wir vertrauen auf die Kompetenzen!</li> <li>3. Wie sind „Pioniere“ und erkunden „Neuland“/ wir entwickeln aus der Grundidee unser eigenes „Projekt“.</li> </ol>	
!	<p>Der Hinweis: der Begriff der „Pionierarbeit“ im Sinne von „Entwicklungsarbeit“ zieht sich durch den gesamten Kurs. Er bietet die Möglichkeit, sich einerseits herausgefordert, andererseits entlastet zu fühlen: anders als bei vielen anderen bereits langjährig bestehenden Freiwilligengruppen gibt es hier (trotz klaren Profils) viele Gestaltungsspielräume, etwa im Kurs oder bei der Suche nach geeigneten Zugängen zu pflegenden Familien.</p> <p>Projekt-Grundsätze – siehe Arbeitsblatt im Anhang 1</p>	
<p><b>Lernen auf den Ebenen:</b></p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 20px;">    </div>		





## Klärung eigener Motivationen und Vorerfahrungen



### Zukunfts-/Visionsarbeit:

Wohin sollte sich „Pflege“ in Zukunft entwickeln? Wie könnte unser Umgang mit Pflegebedarf 2016 aussehen?

**Vorgestellt von:**  
Steiner, I./ Steinfort

Durchgeführt in:  
Stuttgart, Viersen



*Nichts auf der Welt ist so mächtig, wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.*

*Victor Hugo*

Jede/r hat eigene Ideen und Vorstellungen, wie die Pflege und die Sorge um einen lieb gewordenen Menschen gelebt werden könnte. Dabei mischen sich persönliche Erwartungen mit gesellschaftlichen Gegebenheiten.

Auf unterschiedlich geformten, farbigen Moderationskärtchen können Ideen und Vorstellungen gesammelt werden, zum Beispiel:

Wolke = Was sehen wir für Visionen am Horizont?

Blitz = Was ist schwierig, was verstellt den Weg?

Bojen = Woran können wir uns/ können sich die Betroffenen orientieren?

Boote = In welche Richtung hin machen sich Pflegebegleiter auf den Weg?

Blaue Kärtchen = Wie ist die Umgebung (sind die Gewässer) in Bezug auf „Pflege“ beschaffen? Welche charakteristischen Merkmale nehmen wir wahr?

(...) – beliebig erweiterbar!

Die TeilnehmerInnen und die Projekt-Initiatoren schreiben aussagekräftige Begriffe auf die jeweiligen Karten und fügen diese dann als gemeinsames Bild auf einer Pinwand



Die Auseinandersetzung mit zukunftsweisenden Visionen, wie „Pflege zu Hause gelingen kann“ steht hier im Vordergrund. Im Gespräch mit den TeilnehmerInnen über die Ziele der PflegebegleiterInnen wird dabei schnell deutlich:

Was pflegende Angehörige, aber auch wir als Gesellschaft brauchen, ist eine Aufwertung der Pflegetätigkeit – denn Pflege ist lebenswichtig!

Pflege braucht Unterstützung aus der Umgebung. Pflege gehört „mitten ins Leben“!



Die TeilnehmerInnen stoßen bei dieser Beschäftigung oft auf ihre eigenen Themen, Sorgen und Vorerfahrungen (keine Verallgemeinerungen!). Über die Hälfte aller 2.000 KursteilnehmerInnen (im Rahmen des Bundemodellprojektes Pflegebegleiter) hatte vor dem Kurs eigene Pflegeerfahrungen gesammelt. Diese stellten oft die Motivation dar, sich aktiv mit in die Gestaltung einer alternden Gesellschaft einzubringen.










Das Schiffsbild – auf dem Weg zu Neuland – kann in unterschiedlichsten Varianten immer wieder als vergemeinschaftetes Bild aufgegriffen werden. Es schafft Identifikation mit dem Projektrahmen und macht deutlich: Alle Pflegebegleiter sind bundesweit gemeinsam auf diesem Weg!

**Lernen auf den Ebenen:**



●	<b>Öffentliche Aufwertung von Pflege- und Sorgeleistungen</b>	
☆	<b>„Der Pflege eine Stimme geben“ - Stützende Stimmen</b>  Pflegebegleiter und ihre Vision bekannt zu machen kann durch „unterstützende Stimmen“ gelingen.  So können öffentliche Würdenträger um Aussagen gebeten werden, die dann von der Gruppe weiter getragen werden: In Info-Flyern, auf Plakaten, in (politischen) Arbeitskreisen,...	<b>Vorgestellt von:</b> Schönemann & Sängler  Durchgeführt in: Marburg
◎	<b>Beispiele für „Stützender Stimmen“:</b>  In Würde altern! Dazu tragen die ehrenamtlichen Pflegebegleiter innen und Pflegebegleiter bei (Dr. Karsten McGoven, Erster Kreisbeigeordneter)  Pflegebegleiter übernehmen eine wichtige, freiwillige Aufgabe, um pflegende Angehörige zu entlasten (Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf)  Pflegebegleiter geben pflegenden Angehörigen Hoffnung und Hilfe (Lokales Bündnis für Familie, AK Bürgerschaftliches Engagement in der Altenhilfe Dekanat Gladenbach Diakonisches Werk)  Liebe lehrt geduldig sein. Liebe begegnet dem anderen in Würde. Liebe strahlt Wärme und Licht aus. So werden Pflegebegleiter zu Engeln (Pfarrer i.R. Gert Strobel)  Pflegebegleiter investieren in Menschlichkeit. (Detlef Ruffert, Erster Beigeordneter Steffenberg, Ute Ruffert, Ortsvorsteherin Niedereisenhausen)  Pflegebegleiter als Helfer beim Unsetzen der Liebe zum (Aller-)Nächsten, Unterstützer beim Bemühen gegen (Pflege)Anonymität, Partner im Bestreben die (Menschen)Würde zu erhalten – im Leben und im Sterben (Dr. Heinz Kuhl, Arzt in Gladenbach).	
!	Verbunden und unterstützt werden könnte die Aktion auch durch eine Kunstausstellung, zum Beispiel zum Thema „Demenz“, wie sie in Baden-Württemberg bereits sehr erfolgreich stattgefunden hat.  Fazit: Pflegebegleiter werten Pflege öffentlich auf und machen so gleichzeitig auf ihre Initiative aufmerksam. Ein möglicher erster Schritt, um pflegende Familien zur Nachfrage nach Pflegebegleitung zu ermutigen.	
<b>Lernen auf den Ebenen:</b> 		

●	<b>Umdenken: von der Fürsorge- / (Versorgungs-) zur Empowermentperspektive (Paradigmenwechsel)</b>	
☆	<p><b>Gelebtes Empowerment: Anstiften zur (Wieder-) Aneignung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Lebens</b></p> <p>Zum Einstieg kann ein Vortrag zum Empowerment-Konzept (vgl. dazu: Freiwilliges Engagement im Pflegemix, Bubolz-Lutz/ Kricheldorf 2006, S. 54ff) dienen. Im Anschluss wird eine intensive Diskussion über Hintergründe, Ausblicke und regionale Strukturen angeregt. Der Praxisbezug wird mit Hilfe eines Arbeitsblatts geleistet.</p> <p>Empowerment-Ziele für die Begleitung pflegender Angehöriger sind hierbei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Befähigung zur selbstbestimmten und -organisierten Übernahme der eigenen Angelegenheiten/ Verantwortlichkeiten</li> <li>• Rückgriff auf eigene Ressourcen, die biografisch „gewachsen“ sind</li> <li>• Verteilen der Lasten und Aufgaben auf mehreren Schultern</li> <li>• (Wieder-)Gewinnung von Lebensfreude und Lebensqualität</li> </ul> <p>Ein Kernsatz mit dem viele Standorte das Empowerment-Thema eingeleitet haben lautet:</p> <p style="text-align: center;"><i>„Man muss die Kraft aufbringen, sein eigenes Leben zu leben und erkennen, dass man sein Schicksal selbst in die Hände nehmen muss.“</i></p>	<p><b>Vorgestellt von:</b> Steimel/ Stötzel/ Bubolz-Lutz</p> <p>Durchgeführt in: Bochum</p>
◎	<p>Wichtig ist das Anregen eines Umdenkprozesses der Freiwilligen: Es geht nicht um Reaktionen, die aus einer Versorgungshaltung motiviert sind, sondern um Reaktionen im Sinne von Empowerment. Wie sich dieser Paradigmenwechsel im Tun konkretisiert kann mit Hilfe des Arbeitsblatts „Gelebtes Empowerment“ im Anhang 2 erprobt werden.</p>	
!	<p>Bei der Beschäftigung mit dem Empowermentgedanken kommt häufig die Frage nach eigenen Kompetenzen auf. Sie führt zu einer intensiven Auseinandersetzung über die Frage, wie jeder mit seinen eigenen Ressourcen umgeht und wie er sie im Kurs und in die Initiative einbringen kann.</p> <p>Häufig wird bei einer späteren Reflexion „Empowerment“ als ideales Grundlagenkonzept bewertet: für die Ausrichtung des eigenen Lernverhaltens als auch später für die Begleitung pflegender Angehöriger. Die gelebte Empowermentpraxis zieht sich – durch das Vorbild der Lernbegleiter – von Beginn an als zielführendes Prinzip durch den gesamten Kurs.</p>	
<p><b>Lernen auf den Ebenen:</b></p> <div style="display: flex; gap: 10px;">     </div>		

●	<b>Selbstbestimmtes Lernen/ Selbstorganisation</b>	
☆	<b>Selbstbestimmte Lernprozesse gestalten</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>Vorgestellt von:</b>  Steimel/ Stötzel, Lauff,  Rose </div>
◎	<p>Gruppenarbeit oder gemeinsame Arbeit im Plenum zu den Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was habe ich in den letzten 3 Jahren gelernt?</li> <li>- Wie habe ich gelernt? (biografisch, Schule, Ausbildung etc.)</li> <li>- Wie ist es mit damit ergangen?</li> </ul> <p>Konsequenzen: Wie wollen wir hier im Kurs gemeinsam lernen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was sind meine Fragen, die ich mir hier gerne beantworten würde?</li> <li>- Wo weiß ich schon etwas, möchte mich aber weiter damit auseinandersetzen?</li> <li>- Wie möchten wir hier lernen?</li> <li>- Wie sichern wir das Wissen?</li> </ul>	
!	<p>Die Kursteilnehmer stellen ihre Kompetenzen den Inhalten der grünen Kurskarten gegenüber.</p> <p>Im nächsten Schritt: ein Ranking der gewünschten Themen und eine Übersicht auf einer PIN-Wand mit einem gemeinsam abgestimmten Kursplan, bei dem auch die Teilnehmer ihr Vorwissen als Experten mit einbringen.</p> <p>Die künftigen Pflegebegleiter reflektieren ihre eigenen Lernerfahrungen, sie stellen fest, dass selbst gesteuerte Lernprozesse bessere Lernerfolge mit sich bringen. Die Idee des Selbstbestimmten Lernens kommt in vielen Kursen nach anfänglichen Irritationen gut an. Nach ersten Umstellungsschwierigkeiten schätzen die Kursteilnehmer diese Art der Einbindung, auch wenn viele eher frontale Vermittlungen von Wissen gewohnt sind.</p> <p>Dennoch ist mit Irritations-Äußerungen zu rechnen nach dem Motto: „Ich möchte hier Fakten lernen“ und „meine Zeit ist mir für Spielerei viel zu schade“.</p> <p>Ähnliches in einem Kommentar aus Hamburg. Gerda Rose berichtete hier: „Die Teilnehmer reagieren verunsichert auf die Möglichkeit, über viel eigenen Spielraum verfügen zu können ... Sie forderten ein fertiges Kursprogramm“</p> <p>Rose: „Die festen Kursinhalte waren für uns hilfreich, notwendig und wegweisend.“</p>	
<b>Lernen auf den Ebenen:</b> 		



## Selbstverständnis/ Rollenprofil „Pflegerbegleiter“



### Kreative Pflegebegleiter

In einem gestalterischen Prozess setzen sich die Teilnehmer mit dem Selbstverständnis und dem Rollenprofil für Pflegebegleiter auseinander.

**Vorgestellt von:**  
Steimel/ Stötzel

Durchgeführt in:  
Bochum

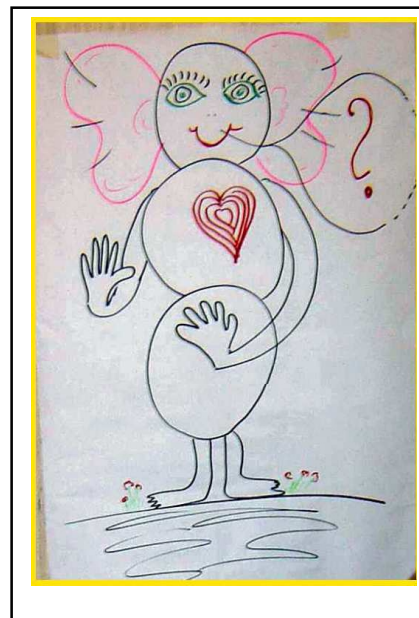
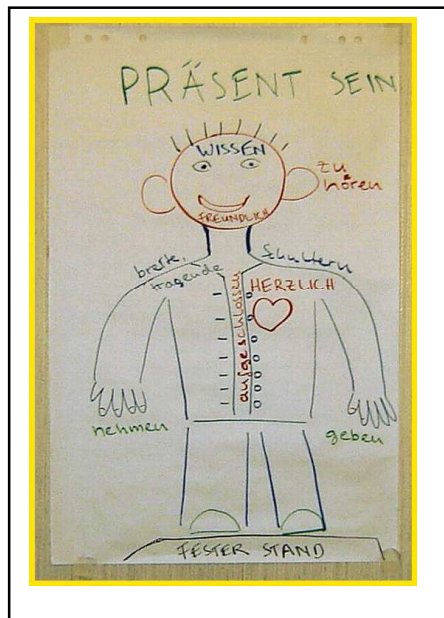
In Abgrenzung zu professionellen Diensten werden durch das Malen eines „typischen Pflegebegleiters“ die speziellen Charakteristika der Rolle der Pflegebegleiter geklärt. Durch die Frage:

**„Wie könnte ein Pflegebegleiter/ eine Pflegebegleiterin dargestellt werden?  
Was macht ihn/ sie aus?“**

setzen sie sich mit dem speziellen (psychosozialen) Tätigkeitsprofil auseinander.








Die Teilnehmer malen in Kleingruppen je einen Pflegebegleiter. Im Anschluss werden die „Werke“ gemeinsam betrachtet und von der jeweiligen „Künstlergruppe“ vorgestellt. Die verbalisierten Attribute werden zugleich auf Flipchart notiert, dann folgt eine Diskussion die der Schärfung des Profils dient.



Auch wenn das Malen bei manchen TN zuweilen auf Abwehr stößt, so berichten vergangene Kurse doch von einer „positiven Gruppendynamik, die die Gruppe durch das kreative Malen beflügelt.“

Lernen auf den Ebenen:



●	<b>Selbstverständnis/ Rollenprofil „Pflegerbegleiter“</b>	
☆	<b>Gedichtete Profilbeschreibung</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>Vorgestellt von:</b> Just-Lindemann</p> <p>Durchgeführt in: Kassel</p> </div>
◎	<p>Als Alternative zum Malen können auch kleine Gedichte oder aussagekräftige Sätze formuliert werden. Das Pflegebegleiterprofil als eine besondere Form der Nachbarschaftshilfe, in der nicht intuitiv dem Hilfsimpuls nachgegeben werden muss, sollte in den Gedichten deutlich werden.</p> <p><b>Aufgabe: Das Besondere der Pflegebegleiter heraus stellen!</b></p> <p>Ein Beispiel:</p> <p style="text-align: center;"> <i>„Wenn einer kommt, der dich tröstet, weil du Kummer hast,</i> </p> <p style="text-align: center;"> <i>wenn einer kommt, der dich in den Arm nimmt, weil du verzweifelt bist,</i> </p> <p style="text-align: center;"> <i>wenn einer kommt, der dir hilft, weil du kraftlos bist,</i> </p> <p style="text-align: center;"> <i>wenn einer kommt, der dich stärkt, weil du mutlos bist,</i> </p> <p style="text-align: center;"> <i>wenn einer kommt, der dich besucht, weil du einsam bist,</i> </p> <p style="text-align: center;"> <i>wenn einer kommt, der dich beschützt, weil du bedroht bist,</i> </p> <p style="text-align: center;"><i>dann war das ein Pflegebegleiter.“</i></p>	
!	<p>Das Profil Pflegebegleiter sollte immer wieder im Kursverlauf gegen andere Profile abgegrenzt werden.</p> <p>Ganz wichtig ist die Argumentation: Warum wir nicht pflegen! Dabei sollten die „Gewinne“ durch die Beachtung des auf den psychosozialen Bereich eingegrenzten Profils der Pflegebegleitung aufgezeigt werden -nach dem Motto: „Pflegebegleiter haben den Kopf frei und behalten die Übersicht; sie lassen den pflegenden Angehörigen ihre Kompetenz und geraten so nicht in Konkurrenz“)</p>	
<p><b>Lernen auf den Ebenen:</b></p> <div style="display: flex; gap: 10px;">     </div>		



## Wertorientierungen, Ethik: Haltungen

## Wertorientierungen, Ethik: Haltungen



„Wenn von Werten gesprochen wird, weiß jeder sofort, worum es geht – die einschlägigen Begriffe wie Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Freiheit, Friede usw. sind sofort parat. Auf die Frage, wieso gerade diese denn Werte seien, fällt die Antwort aber ebenso schwer, wie es leicht fällt, sie einzufordern (...) Wenn man aber genauer hinschaut, dann stellt sich heraus, dass Werte als Orientierungsmaßstäbe der Lebenswelt keineswegs so selbstverständlich sind, wie wir sie gemeinhin nehmen (...) Die Frage nach der Geltung von Werten ist vielmehr die Frage nach dem, was für Menschen gilt, was für sie (...) Bedeutung hat, was ihnen wesentlich ist und was sie dafür einzusetzen bereit sind:

### **Was ist mir etwas wert, und was ist es mir wert?**

Die Frage nach dem Wertvollen macht den Wert zum Wert – nicht das Einfordern (...) oder Objektivieren von Werten“ (vgl. Martin Thome: Die Frage nach den Werten – im Anhang 3).

Im Pflegebegleiter-Kurs ist die Auseinandersetzung mit den individuellen Wertorientierungen wesentlicher Baustein. Denn Werte geben Orientierungen im Handeln im freiwilligen Engagement und prägen unsere Haltungen, mit denen wir Menschen begegnen. Konkret kann es dabei beispielsweise um die Beschäftigung mit Sinnfragen in Bezug auf (eigene) Leiderfahrung gehen. Auch die Balance zwischen Fürsorge und Selbstsorge bei der Pflege gelingt leichter, wenn die eigenen Haltungen und Werteinstellungen reflektiert und damit bewusst sind.

„Begleitung“ als Lebensthema – und nicht nur als Thema für die Arbeit mit pflegenden Angehörigen – zu begreifen wirkt sich auch auf die innere Haltung der Freiwilligen aus. Die Projekterfahrung zeigt hier: Die Auseinandersetzung mit Wertorientierungen und ethischen Positionen, die in einer individuellen „Haltung“ sichtbar werden, haben Bedeutung auch für die eigene Alltagsgestaltung. Die Freiwilligen werden angeregt, sich selbst zu entwickeln, z.B. hinsichtlich ihrer Selbstsorgefähigkeit – denn das, was selbst erlebt und gelebt wird, kommt im späteren Kontakt mit den pflegenden Angehörigen besonders eindrücklich zum Tragen. So entsteht nach und nach im Kursverlauf eine gemeinsame ethische Orientierung, die oft mit den Begriffen „Verbundenheit“ (miteinander und speziell mit pflegenden Angehörigen) und „Achtsamkeit“ beschrieben wird.





## Sinnfragen in Bezug auf (eigene) Leiderfahrung

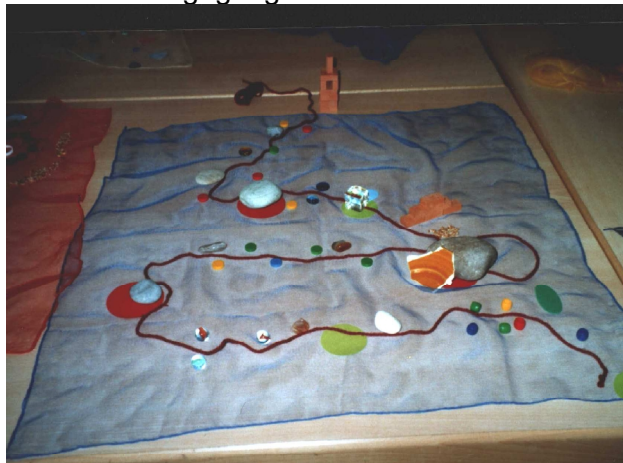


## Freud´ und Leid´ auf dem Weg des Lebens

Mit zahlreichen Legematerialien (Tüchern, Steinen, Fäden, Naturmaterialien, Scherben, Kugeln,...) wird jeder Teilnehmer eingeladen, seinen „Weg des Lebens“ zu gestalten. Dabei soll besondere Aufmerksamkeit auf die Stolpersteine/ Hürden und Leiderfahrungen gelegt werden. Aber auch die Frage: „Wie ist es nach den Hürden weiter gegangen?“ soll Beachtung finden.

Zunächst geschieht dieser Aufbau der „Lebenswege“ in Stille – im Hintergrund kann ruhige Musik laufen. Sind alle Teilnehmer fertig, beginnt die Gruppe bei einem der Wege. Alle „Betrachter“ können zunächst frei assoziieren, was sie in den Legematerialien erkennen: „Wo liegen die dicken Steine?“, „Was waren die Wendepunkte?“... Derjenige, der das Bild gelegt hat, kann dann – soweit er möchte – zu seinem Weg erzählen und einzelne Steine benennen.

Die Gruppe schenkt jedem der Bilder Aufmerksamkeit und kommt dann im Kreis wieder zusammen. Gemeinsam erkennt man: Trotz aller Schwierigkeiten ist es immer weiter gegangen...



Das Bewusstmachen, wie viele Emotionen mit den Herausforderungen in Lebenssituationen verknüpft sind, hilft bei der Bearbeitung der weiteren Fragen:



- Wie betrifft „Pflege“ Menschen emotional?
- Was können Stolpersteine aber auch „Brücken“ sein?
- Wie reifen pflegende Angehörige an der Pflege?












Wichtig: Vereinbarung einer Schweigepflicht in der Gruppe. Das ermöglicht auch das Besprechen persönlicher Themen/ eigener kritischer Lebenserfahrungen.



### Lernen auf den Ebenen:



●	<b>„Begleitung“ als Lebensthema</b>	
☆	<b>Kinästhetik – Übungen zu zweit</b>  Immer zwei Personen sitzen sich gegenüber. Die eine schließt die Augen und führt einen Finger zur eigenen Nase - er wiederholt dies ein paar Mal. Dann wird die zweite Person aufgefordert, die Bewegung zu begleiten. Sie soll dazu die Person am Unterarm oder an der Hand anfassen.  Die Übung wird einige Male wiederholt. Die Person mit geschlossenen Augen wird aufgefordert, nicht nur den direkten Weg zur Nase zu nehmen sondern einigen „Schlenker“ einzubauen – die „begleitende Person“ muss sich darauf einstellen.  Nach einigen Malen wird gewechselt. Später kann auch der Übungspartner gewechselt werden.	<b>Vorgestellt von:</b> Kümmel  <b>Durchgeführt in:</b> Stuttgart
	„Die <b>Kinästhetik</b> (engl. <i>Kinaesthetics</i> , durch die Sinne wahrgenommene Bewegung) ist ein Instrument zur Analyse von menschlichen Bewegungsmustern, das in den USA entwickelt wurde. Die Bezeichnung „Kinästhetik“ ist eine Kombination der beiden griechischen Wörter „kinesis“ (Bewegung) und „aesthesie“ (Wahrnehmung). Ganz allgemein formuliert befasst sich die Kinästhetik mit dem Studium der menschlichen Bewegung, die für die Ausübung der Aktivitäten des täglichen Lebens erforderlich ist“ ( <a href="http://de.wikipedia.org/wiki/Kin%C3%A4sthetik">http://de.wikipedia.org/wiki/Kin%C3%A4sthetik</a> ).	
◎	In der Gruppe wird die Übung reflektiert: Wie habe ich mich gefühlt: als Person mit geschlossenen Augen/ als begleitende Person? Was habe ich über Begleitung gelernt? Was ist Begleitung nicht?  <i>„Begleitung ist nicht gleich Überstülpen“</i> (unbekannt)	
!	<i>„Einfach am Menschen bleiben, nicht wollen, was man selbst will!“</i> (Nürtingen)  <i>„Man soll den anderen nehmen, wie er ist, aber man soll ihn auch so werden lassen, wie er will“</i> (Spruch einer 19jährigen Praktikantin aus Musenalp)	
<b>Lernen auf den Ebenen:</b> 		

●	<h2>Selbstsorgefähigkeit entwickeln</h2>	
☆	<h3>Selbstpflege-Tagebuch</h3> <p><b>Ziel:</b> Reflexion eigener Erfahrungen und Motivation zur weiteren Selbstsorge</p> <p>Die Teilnehmer erhalten am Ende eines Kurstages eine „Hausaufgabe“: Sie sollen bis zum nächsten Treffen eine Woche lang ihre Tätigkeiten auf ein Selbstpflegeblatt notieren und bewerten. Beim nächsten Kurstermin werden die Erkenntnisse thematisiert.</p> <p>Die Beantwortung folgender Fragen kann dabei helfen, die eigene Balance in verschiedenen Lebensbereichen zu überprüfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie sieht mein Lebensalltag aus?</li> <li>• Was nimmt den größten Raum ein?</li> <li>• Welche Bereiche fordern mich übermäßig?</li> <li>• Welchen Bereichen schenke ich zu wenig Beachtung?</li> <li>• Was will ich tun/ möchte ich verändern? Wo setze ich an?</li> </ul> <p>Die Anforderungen und Belastungen der Pflege lassen die pflegenden Angehörigen oftmals die Selbstsorge vergessen. Aber auch im „normalen“ Alltag des Pflegebegleiters wird der Selbstsorge häufig zu wenig Beachtung geschenkt. Mit Hilfe des Selbstpflegeblattes können sich die Teilnehmer vertiefend mit diesem Thema auseinandersetzen und später in Begleitungen die „Erfahrung am eigenen Leib“ mit einbringen.</p>	
©	<p>Selbstpflegeblatt - Quelle Kuratorium Deutsche Altershilfe November 1995 - im Anhang 4</p>	
!	<p>Das Thema Selbstsorge/ Selbstpflege wird auch im Thema „Pflegerische Angehörige“ aufgeführt. Als Querschnittsthemen wird es zudem in vielen Kursen in verschiedenen Übungen berücksichtigt: so z.B. in der Selbstsorge beim Beginn der Kurstage durch den Tai Chi Morgengruß.</p> <p>Die Frage, wie viel Wert der Einzelne auf Selbstsorge legt, hängt auch mit der Frage nach dem zusammen, was dem Einzelnen im Leben „wirklich wichtig ist“. In Gesprächen gilt es dies stets mit zu bedenken, damit nicht eigene Wertungen des Pflegebegleiters die „Oberhand“ gewinnen: die Sicht des pflegenden Angehörigen ist stets Ausgangspunkt für die Gespräche zur Gestaltung des Lebens mit Pflege.</p>	
<p><b>Lernen auf den Ebenen:</b></p>  		

●	<p><b>Selbstsorgefähigkeit entwickeln</b></p> <div data-bbox="874 320 1187 488" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>Vorgestellt von:</b> Steimel/ Stötzel</p> <p>Durchgeführt in: Bochum</p> </div> <div data-bbox="1251 264 1412 465" style="float: right;">  </div>
☆	<p><b>Vier Grundeinstellungen wie man auf das Leben schauen kann</b></p> <p>Jeder Mensch entwickelt Vorstellungen über seinen eigenen Wert und formuliert Vorstellungen über den Wert Anderer. Diese können im Pflegebegleiter-Kurs besprochen und reflektiert werden</p> <p>T.A. Harris unterscheidet vier Grundeinstellungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ich bin o.k.- Du bist o.k.</li> <li>2. Ich bin o.k.- Du bist nicht o.k.</li> <li>3. Ich bin nicht o.k.- Du bist o.k.</li> <li>4. Ich bin nicht o.k.- Du bist nicht o.k.</li> </ol> <div data-bbox="1011 663 1267 853" style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;"><i>Spruch der Woche</i></p> <p style="text-align: center;">SCH BIN OK, DU BIST OK!</p> </div> <p>Diese Grundeinstellungen oder Haltungen drücken sich häufig in Formulierungen aus. Im Pflegebegleiter-Vorbereitungskurs können die vier Typen anhand von Beispielen aus Begleitungssituationen erarbeitet werden. Dabei ist jedoch klar, dass kaum jemand nur eine Grundeinstellung zeigt. Dies ist situationsabhängig.</p> <p>Die Lebensanschauung „Ich bin o.k. – Du bist o.k.“ hilft auch zu unterscheiden zwischen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Person und Situation</li> <li>- Verhalten in einer bestimmten Situation und Einschätzung der Gesamtpersönlichkeit des Anderen</li> <li>- eigener Erwartung zw. Erfahrung und tatsächlichem Verhalten des Anderen</li> <li>- dem, was ich vom anderen will und der eigenen Einstellung</li> <li>- meiner Situation und der Situation des Anderen</li> </ul>
◎	<p>Material im Anhang 5: Übung „Einstellungen“</p>
!	<p><i>„Es ist uns gut gelungen, die TN der PB Kurse von der Vision zu begeistern, sie aber auch zur Selbstreflexion anzuregen und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Mit dem Kurs gelang es uns, Frauen aus beginnender Isolation zu holen und ihnen eine Perspektive im freiwilligen Engagement zu zeigen.“</i></p> <p><i>Es entwickelte sich in beiden Kurse eine gute Gruppe, die bereit war in Selbstorganisation in die Pflegebegleiter-Praxis zu starten. – Eine Gruppe die in der Lage ist für Andere da zu sein, aber auch darauf achtet, dass es ihnen persönlich gut geht!“</i></p> <p>(aus dem Erfahrungsbericht des Projektstandortes Eberswalde/ Resümee)</p>
<p><b>Lernen auf den Ebenen:</b></p> <div style="display: flex; gap: 10px;">      </div>	

●	<b>Ethik der „Verbundenheit“/ Achtsamkeit/ Wertschätzung</b>	
☆	<p><b>Leitgedanken zur Unterstützung von Pflegenden – Wo stehe ich?</b></p> <p>Iren Steiner formuliert sieben Leitgedanken, die Verbundenheit, Achtsamkeit und Wertschätzung für die Pflegesituationen ausdrücken. Diese (Vorlage siehe Anhang) können als einzelne Aussagen auf große DIN3 Papiere gedruckt werden. Die Blätter mit den Leitgedanken werden auf dem Boden (ungeordnet) verteilt und die Teilnehmer lesen sich zunächst alle Blätter durch und stellen/ setzen sich dann zu dem Gedanken, der sie spontan am stärksten anspricht. Stehen bei dem Blatt auch Andere, kommt man ins Gespräch.</p> <p>Fragen:  Warum habe ich mich für diesen Gedanken entschieden? Welche Erfahrungen und Bilder bringe ich zu dem Thema mit? Wo stehe ich? Was ist meine Haltung dazu?</p> <p>Alternative: Der Moderator geht von Blatt zu Blatt und befragt die Personen einzeln in einer lockeren Interviewsituation.</p>	
◎	<p>Kurzübersicht zu den sieben Leitgedanken:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Pflege ist eine gute, schlimme Zeit“</li> <li>2. „Dann haben wir die Woche so rumgebracht“</li> <li>3. „Ich kam mir vor wie eingesperrt. Manchmal gehe ich einfach verloren“</li> <li>4. „Wir brauchen weder Mitleid, noch Bewunderung“</li> <li>5. „Wir brauchen Freiräume und eigene Lebensbezüge“</li> <li>6. „Du kannst nicht nur pflegen“</li> <li>7. „Ich habe mich sehr verändert“</li> </ol> <p>Material: Siehe Anhang 6</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>Vorgestellt von:</b> Steiner, I. / Kümmel</p> <p>Durchgeführt in: Stuttgart</p> </div>
!	<p><b>Lernen auf den Ebenen:</b></p> 	



## Ethik der „Verbundenheit“/ Achtsamkeit/ Wertschätzung



Vorgestellt von:  
Steiner, I./ Kümmel

Durchgeführt in:  
Stuttgart



### Schätze der Pflege

Gruppen finden sich nach folgenden Kriterien:

- a) ehemalige pflegende Angehörige
- b) Profis (Krankenschwestern, Pfleger, Pfarrer, Sozialpädagogen etc.)
- c) in der Pflege Unerfahrene

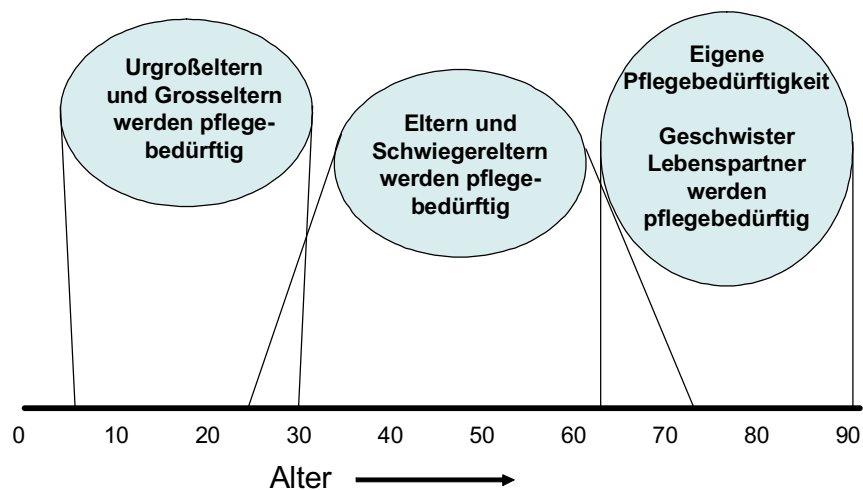
Frage: Was sind die „Schätze der Pflege“?

Zeit: 20 Minuten

Die Ergebnisse werden auf ein Flipchart geschrieben und besprochen.



### Pflegebedürftigkeit im Alter – ein lebensbegleitendes Thema



Pflege als „normales“ Lebensthema zu begreifen und nicht als Schicksalsschlag, der nur Einzelne trifft, bedeutet auch: Den Gewinnen in dieser Phase Beachtung zu schenken (vgl. Bubolz-Lutz, 2006, S. 18)

Pflegen drückt Verbundenheit aus – über den gesamten Lebenslauf hinweg.

Lernen auf den Ebenen:

