

Ablauf

- Hinweise:* Die Chatfunktion ist während der Veranstaltung für Nachrichten zwischen den Teilnehmenden geöffnet sowie ein Whiteboard/Inspirationsboard eingerichtet.
- ab 8.45 Uhr* Eintreffen im Warteraum
- 9.00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**
Vorstand, Fachgruppe Alter(n) im System
- Einführung in den Tag** mit Übergang in Breakout Räume
- 9.50 Uhr *Pause*
- 10.00 Uhr **Was heißt schon alt?**
Eine (Lebens-)Frage zwischen Verletzlichkeit und Potenzial
Dr. Stefanie Wiloth
- 11.00 Uhr *Pause*
- 11.15 Uhr **„Perspektiven-Tiefen“ (Fishbowl)**
mit je einem Input von Ulrich Jakubek sowie von Hans-Christoph Fehr
- 12.15 Uhr *Mittagspause*
- ab 12.45 Uhr* **Möglichkeit der virtuellen Begegnung**
- *offene Begegnungsräume*
 - *die Fachgruppe Alter(n) stellt sich vor*
 - *das Netzwerk Klimaschutz stellt sich vor*
 - *Begegnungsraum für neue DGSF-Mitglieder*
 - *Begegnungsraum des Vorstands zur Verbandsentwicklung*
 - *Begegnungsraum mit Fachreferentin Birgit Averbek*
- 13.15 Uhr **Live-Musik und Aktivierung mit „Klang Salon“**
Vorstellung der Workshops und Workshopleitungen
- 13.45 Uhr **Übergang in die Workshops**
- a) „E/Altern-Werkstatt“ – ÜberLebenstraining, wenn die Eltern älter werden** (*max. 15 Teilnehmende*)
Beate Preuss und Manuela Siegerink-Schröder
- b) Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung**
Martina Jakubek
- c) „Doris Blum“ – Chancen der aktiven Netzwerkgestaltung im Alter**
Maria Di Geraci-Dreier und Ulrich Jakubek
- d) Kollegialer Austausch: Retraumatisierung im Alter**
Nora Treiber-Dengler und Bettina Schürg
- 15.30 Uhr **Musikalische Eindrücke aus den Workshops von „Klang Salon“**
Feedback zum Verbandstag und Verabschiedung
- 16.00 Uhr *Ende mit der Möglichkeit des Cool-downs in Breakout Räumen*

Was heißt schon alt? – Eine (Lebens-)Frage zwischen Verletzlichkeit und Potenzial

Der Vortrag beleuchtet die Thematik „Altsein“ und „Altern“ aus einer gerontologisch-ethischen Perspektive und betont die für ein differenziertes Alternsbild notwendige Verschränkung zwischen Verletzlichkeit bzw. Verlusten und Potenzialen bzw. Gewinnen. Dabei werden zentrale Alternstheorien vorgestellt und kritisch reflektiert. Darauf aufbauend thematisiert der Vortrag das Konstrukt der Resilienz als Selbstregulations- bzw. Anpassungsprozess an altersspezifische Verluste und zur Erreichung individueller Lebensziele und Motive. Der Vortrag hebt auch hervor, welche Rahmenbedingungen notwendig werden, um ältere Menschen in ihrem Alternsprozess besser zu begleiten und zu unterstützen. Ein besonderes Augenmerk wird hierbei auf die Bedeutung einer Lern- und Gesprächskultur gelegt, in der nicht zuletzt die (Selbst-)Reflexion durch Kommunikation eine große Rolle spielt. Der Vortrag soll auch dazu anregen, sein eigenes Alter(n)sbild zu reflektieren und vermittelt mögliche Strategien, das eigene Altern sowie den Alternsprozess von Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu gestalten.

Lernziele:

- 1) Nach dem Vortrag kennen und verstehen die Teilnehmenden die für den Umgang mit älteren Menschen relevanten Alternstheorien, indem sie ihre Kernaussagen umfassend beschreiben und erklären können.
- 2) Nach dem Vortrag wissen die Teilnehmenden, was unter „Altwerden“ zu verstehen ist und kennen den Unterschied zum „Altsein“, indem sie die (menschliche) Entwicklung anhand der Lebenslaufperspektive skizzieren und die Bedeutung der individuellen und gesellschaftlichen Gestaltungsfähigkeit von Alternsprozessen erläutern können.
- 3) Vor diesem Hintergrund entwickeln die Teilnehmenden auch ein differenziertes Bild des (eigenen) Alter(n)s, indem sie insbesondere eine Verlust- und Potenzialperspektive konzipieren.
- 4) Die Teilnehmenden kennen und verstehen die Bedeutung der für Resilienz notwendigen Kommunikation bzw. sozialen Interaktion, indem sie sich die im Lebenslauf wandelnden Lebensmotive, Daseinsthemen und Ziele und die für deren Realisierung notwendigen Rahmenbedingungen erläutern können.
- 5) Sie können ihr Wissen anwenden, indem sie das Gelernte in den Kontext ihrer eigenen Alltagspraxis stellen, bisherige Handlungsstrategien und eigene Einstellungen wie auch Verhaltensweisen kritisch reflektieren sowie unterschiedliche Ansätze für einen noch besseren Umgang mit älteren Menschen ableiten können.

Dr. Stefanie Wiloth ist promovierte Gerontologin und derzeit Wissenschaftlerin am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Frage, auf welche Weise man die Lebensqualität älterer Menschen und ihren An- und Zugehörigen verbessern kann. In vielen Studien untersuchte sie, wie man z. B. Menschen mit Demenz körperlich und geistig fit hält, wie Pflegende mit Betroffenen besser kommunizieren können, auf welche Weise man die fachliche Kompetenz professioneller Pflegekräfte erhöhen kann und was in unserer Gesellschaft getan werden muss, um sorgende Gemeinschaften zu gestalten. In ihrer Forschungstätigkeit arbeitet Dr. Stefanie Wiloth eng zusammen mit Praxispartner*innen aus den Bereichen Medizin, Pflege, kommunale Seniorenarbeit, Kirche und Seelsorge, Technik und Informatik sowie aus der (Erwachsenen-)Bildung und der Politik.

Informationen zu den Workshops

a) „E/Altern-Werkstatt“ – ÜberLebenstraining, wenn die Eltern älter werden

(max. 15 Teilnehmende)



Kinder von alternden Eltern finden sich schnell in einem Dschungel der Informationen, der Emotionen sowie der Handlungsnotwendigkeiten und Hilflosigkeit wieder.

Zunächst scheint die Situation oft unwirklich und man hat das Bedürfnis, zu sortieren und einen Plan zu machen. Was ist genau los? Was wird nun gebraucht? Und wer kann was erledigen? Man packt es motiviert an, um dann schnell festzustellen, dass man sich in einem Dschungel aus Gesetzen, Zuständigkeiten, Fachbegriffen, Halbwissen und Pflegenotstand befindet. Dazu kommen häufig noch die willensstarken und teilweise uneinsichtigen Eltern sowie die persönliche Betroffenheit und der eigene Alltag.

Fakt ist – es muss etwas passieren, um die neue Situation zu bewältigen. Dem gegenüber stehen die Fragen:

- „Wie kann das gehen?“
- „Wer packt mit an?“
- „Wo bekomme ich Unterstützung?“
- „Was brauche ich, um dabei nicht unter die Räder zu kommen?“

Der Workshop nimmt sich diesen Fragen an. Gemeinsam begeben wir uns in den Austausch und auf die Entdeckungstour durch den beschriebenen Dschungel. Im Sinne eines Überlebenstrainings machen wir uns auf die Suche nach geeigneten Lösungsmöglichkeiten und neuen Ideen für diese Herausforderung. Immer mit dem Ziel, die Situation zu bewältigen und dabei gut mit sich selbst unterwegs zu sein.

Beate Preuss, Sozialarbeiterin (B. A.), Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF).

Manuela Siegerink-Schröder, Diplom-Sozialpädagogin/Diplom-Pädagogin, Gestaltberaterin, Systemische Coach (DGSF), Systemische Organisationsentwicklerin (DGSF).

b) Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

Die hohe Lebenserwartung der heute älter werdenden Menschen schenkt ihnen eine Lebensphase, die neue Freiheiten eröffnet. Diese Freiheit ermöglicht eine selbstbestimmte Lebensgestaltung und ist oft mit Verantwortungsgefühl für die jüngeren Generationen und gesellschaftlichen, ökologischen und zukunftsrelevanten Themen verbunden.

Aber Altern ist auch fragil. Durch Mobilitätsverlust, plötzliche Erfahrungen von Abhängigkeit und finanzielle Nöte werden Einschränkungen spürbar, die als Verlust von Freiheit erlebt werden.

Die Auseinandersetzung mit der Gestaltungsfreiheit und Gestaltungsbegrenzung berührt also beinahe alle Themen des Älterwerdens: Das Bewusstwerden von Verletzlichkeit und Angewiesensein, die Selbständigkeit im Alltag, das Wohnen in den eigenen vier Wänden, digitale Autonomie sowie das Engagement im Quartier und für gesellschaftliche Themen.

Der Workshop bietet eine Einführung in die aktuellen Themen, die im Bereich Altern diskutiert werden. In Gesprächen wird es möglich, die Impulse auf das eigene Altern – und damit auf die Altersthemen von Klient*innen – zu übertragen.

Lernziele:

- 1) Überblick über die Lebensthemen im Alter.
- 2) Die Bedeutung des „Älterwerdens“ für die eigene Lebensgestaltung und beraterische Praxis.

Martina Jakubek – ich arbeite als Diplom-Sozialpädagogin (FH) bereits seit 29 Jahren im Amt für Gemeindedienst der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Nürnberg als Referentin mit dem Schwerpunkt Alter und Generationen. Meine Aufgaben im Rahmen dieser Tätigkeit ist die Beratung von Ehrenamtlichen und Hauptberuflichen in Kirchengemeinden zur Weiterentwicklung ihrer Arbeit und die Organisation von Bildungsveranstaltungen. Ich bin Mitglied im Vorstand der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit der EKD. Einschlägige Zusatzausbildungen: Diplom-Supervisorin (FH), hypnosystemische Konzepte für Supervision & Coaching (MEI Innsbruck), Systemische Beraterin.

c) „Doris Blum“ – Chancen der aktiven Netzwerkgestaltung im Alter

In einem Theorieteil wird mittels einer kurzen Power-Point-Präsentation ein Konzept der Netzwerkarbeit mit dem speziellen Blick auf das Alter vorgestellt. Im Praxisteil beschäftigen wir uns mit figurativer Darstellung/Aufstellung wichtiger Kontakte im Alter.

Lernziel:

Die Bedeutung von Netzwerken im Alter kennenlernen.

Maria Di Geraci-Dreier, freiberufliche Beratung, Gesundheitscoaching, GUT altern, Mitarbeit im Modellprojekt Gemeindegewest plus in Rheinland-Pfalz, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF).

Ulrich Jakubek, Organisationsentwicklungs- und Unternehmensentwicklungsberatung (Prof. Dr. Friedrich Glasl, Trigon Graz), Systemischer Therapeut und Berater (SG), Freiwilligenmanager HKFM®, Hypno-Systemisches Konzept zur wirksamen Führungs- und Beratungskompetenz in Organisationen (Dr. Reinhold Bartl, MEI Innsbruck).

d) Kollegialer Austausch: Retraumatisierung im Alter

In der Vorbereitung zum Verbandstag kamen wir in der Fachgruppe Alter(n) und System auf die aktuelle Situation des Krieges in der Ukraine zu sprechen. Folgende Fragen beschäftigen uns, zu denen wir einen kollegialen Austausch anbieten wollen:

- Was macht die jetzige Situation mit den älteren Menschen, die in der Vergangenheit Krieg erlebt haben?
- Wen haben diese älteren Menschen, um über ihre Gedanken und Gefühle reden zu können?

- Wer bzw. welche Professionen/Organisationen haben ein Bewusstsein dafür, dass alte – vielleicht unverarbeitete – Traumata wieder virulent werden?
- Welche Erfahrungen, Unterstützungsangebote etc. gibt es bei einer Retraumatisierung?

Lernziel:

Erfahrungs- und Gedankenaustausch.

Nora Treiber-Dengler, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Lehrende für Systemische Therapie und Beratung (DGSF), Systemische Supervisorin (IGST), tätig in eigener Praxis sowie Leistungsvereinbarung mit Jugendämtern, langjährige Sprecherin der Fachgruppe Alter(n) im System. Arbeitsschwerpunkte: Sexueller Missbrauch, Abschied, Tod und Trauer.

Bettina Schürg, Diplom-Sozialpädagogin, Ausbildung in Klinischer Seelsorge (KSA), Systemische Beraterin, Referentin der Fachstelle Alter in der Bremischen Ev. Kirche.

Informationen zum musikalischen Rahmenprogramm

Klang Salon

Die zwei Kölner Musiker Benedikt Koch (Saxophon) und Simon Seeberger (Piano) sind Geschichtenerzähler auf ihren Instrumenten. Beide sind in verschiedenen Projekten als Instrumentalisten und Komponisten aktiv und haben sich im „Klang Salon“ zu einem Instrumental-Duo formiert, mit welchem sie sich mit großer Spiel- und Experimentierfreude sicher über Gattungsgrenzen hinwegbewegen.

Instrumentaler Pop, Jazz und freie Improvisation geben sich die Klinke in die Hand und verschmelzen durch die virtuose Interpretation zu wunderbar poetischen Klanggeschichten. So vielschichtig wie ihre Musik, so vielseitig sind auch ihre Auftritte. Auf Events, bei intimen Wohnzimmerkonzerten oder im Jazzclub – mit viel Spontaneität und musikalischem Einfühlungsvermögen lassen die zwei Musiker überall eine ganz besondere Atmosphäre entstehen. Weiterführende Informationen: <https://klangsalon.com/>.