

## Bürgerschaftsstiftung Soziales Freiburg

Schusterstr. 19 79098 Freiburg T. 201-3070

Sprechstunde: dienstags 16 – 18 h

### Thementage

Bei den Austauschtreffen werden theoretische Einführungen durch praktische Übungen ergänzt. Akzeptanz, Einfühlung und Wertschätzung stehen beim Umgang mit Problemen im Vordergrund. Themen sind

- Einrichtungen und Dienste für ältere Menschen in Freiburg
- Möglichkeiten der Vorsorge
- Betreuungsvollmachten
- Schwerhörigkeit
- Körperkontakt

*Ältere Menschen haben oft ein Defizit an Berührung und sind gerade da direkt erreichbar, selbst bei Demenz. Z.B. mit einfachen kleinen Massagen der Füße, der Hände, des Rückens. Dazu muss man nicht gelernter Masseur sein, das kann jeder. Voraussetzung ist, dass Körperkontakt möglich und erwünscht ist.*

- Validation

*Demenz heißt nicht, dass man Menschen nicht mehr erreichen kann. Validation ist eine Methode, mit der man die verschiedenen Stufen der Demenz einschätzen und Zugang zu den Betroffenen finden kann.*

- Biografiearbeit

*Die Biografiearbeit zeigt die Rahmenbedingungen eines Lebens und die persönliche Lebensgestaltung und bringt Gewinn und Verlust in eine Balance.*

- Grenzen setzen

*Auf die eigene Befindlichkeit zu achten und Grenzen zu setzen ist*

*unerlässlich für alle Beteiligten in der ehrenamtlichen Arbeit.*

- Mit Ressourcen arbeiten

*Oft stehen Schwierigkeiten im Vordergrund, eigene Fähigkeiten, schöne und glückliche Erlebnisse, Anerkennung und Wertschätzung halten wir oft für selbstverständlich. Die gilt es immer wieder in Erinnerung zu rufen.*

- Aktives Zuhören

*Hier geht es um Zuhören, ohne zu kommentieren oder Ratschläge zu geben.*

- Bewegung und Körperwahrnehmung

*Gerade mit kleinen, aber bewussten Bewegungen kann man Verspannungen lösen und ein inneres Gleichgewicht wieder herstellen.*

- Sterben und Tod

*Gespräche über den Umgang mit Sterben und Tod – ein Thema, an das man weder gerne denkt noch spricht man gerne darüber – können die Angst davor mindern und sind gerade für ältere Menschen erleichternd. Sie können auch dazu motivieren, das eigene Schicksal zu akzeptieren.*

- Die traumatisierte Generation

*Ältere Menschen gehören zu der Generation, die den letzten Krieg und somit oft lebensbedrohliche Situationen miterlebt hat.*

*Traumata, sofern sie nicht therapeutisch aufgearbeitet werden, halten sich jahrzehntelang frisch und beeinträchtigen das Leben. Im Alter, wenn die Kontrolle nachlässt, treten sie oft zu Tage mit allem, was dazugehört, vor allem Panik und scheinbar unerklärliche Reaktionen. Hier gibt es einfache Methoden, die keine Therapie sind, sondern die Verflechtungen im Gehirn entzerren und die Panik reduzieren.*