

# Zuhören, helfen, da sein: Das lernen Alltagsbegleiter für Senioren

**Alter** Über 83 Prozent der Pflegebedürftigen im Land leben zu Hause. Ohne Unterstützung wäre das unmöglich. In Tübingen werden seit 2019 Alltagsbegleiter ausgebildet. Wie läuft das ab? Ein Kursbesuch. *Von Sophie Holzäpfel*

Die Szene: Geschirrklauber, Dampfschwaden, die aus Kopftöpfen aufsteigen, zehn Frauen und ein Mann, die im Klassenzimmer der Mathilde-Weber-Schule hin- und herflitzen. Sie verteilen sich an den fünf Küchenfeldern. Schneiden Zwiebeln in kleine Würfel, Kartoffeln in Scheiben, reiben Käse, schälen Karotten.

## Die Protagonisten

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Alltagsbegleiter-Kurses. Murat Kojun, der einzige Mann im Raum, ist einer von ihnen. Er schnappt sich eine Zucchini vom Zutaten-Tisch. Gemeinsam mit seiner Frau Alla will er Bratlinge aus Kidneybohnen machen. Das Paar aus der Ukraine lebt seit zwei Jahren in Tübingen. Alla Kojun ist gelernte Krankenschwester. Über das Landratsamt sei sie auf den Kurs aufmerksam geworden. „Es ist sehr spannend. Als ich mein Praktikum in der Senioren-Pflege-WG in Hirschau gemacht habe, habe ich so viel von den älteren Menschen gelernt.“

Murat Kojun hat in der Hirsch-Begegnungsstätte als Aushilfskraft gearbeitet. Die Arbeit mit Menschen habe ihm schon immer Spaß gemacht, sagt er. „Ich möchte einen Platz in Deutschland finden und den Menschen etwas zurückgeben.“

## Was bisher geschah

Acht von zehn Modulen haben die Kursteilnehmer am Tag unseres Kursbesuches bereits geschafft. Auch die Pflegepraktika mit einem Umfang von 80 Stunden haben sie erfolgreich absolviert. Sie schließen den Kurs als zertifizierte Alltagsbegleiter ab. Was heißt das? „Im Grunde ist die Alltagsbegleitung eine Ergänzung zur Fachpflege. Es geht darum, Seniorinnen und Senioren in ihrem Alltag zu begleiten und zu unterstützen“, sagt Stefanie Bock von der Fachabteilung für Geflüchtete. Pflegerische Aufgaben übernehmen die Alltagsbegleiter nicht. „Das Wichtigste ist die emotionale Ebene.“ Bereits 2019 und 2020 hat der Verband katholischer Landvolk in Zusammenarbeit mit der Stadt Tübingen einen Kurs zur Alltagsbegleitung organisiert. „Rund zwei Drittel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben in der Regel schon Erfahrung im Pflegebereich. Das ist aber kein Muss“, betont Bock.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme sind neben dem Mindestalter von 18 Jahren ein Sprachniveau B1 und ein Vorpraktikum von 40 Stunden. Der Kurs beginnt im März und endet im Dezember. Er untergliedert sich in zehn Module, zu denen Grundlagen der Hauswirtschaft, Kommunikation, Abschiedsprozesse begleiten und Einführung in die Kinästhetik (Lehre der Bewegungsempfindung) dazu gehören. „Wir lernen wahnsinnig viel. Es geht nicht nur ums Kochen und die Ernährung,



Fatou Mboob (links im Bild) aus Gambia und Baraah Alfarwati aus Syrien backen Apfelwaffeln mit Zimt. Beide möchten vor allem aus einem Grund Alltagsbegleiterinnen werden: um älteren Menschen das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein.

Fotos: Sophie Holzäpfel



Sabine Stephan (links im Bild) und ihre Kollegin Maria Tsitlakidou arbeiten bei der evangelischen Heimstiftung Tübingen. Sie sind über ihren Arbeitgeber zu dem Kurs gekommen.

## Kursfinanzierung hauptsächlich durch Sponsoren

**Der Kurs für Alltagsbegleiter** kostet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 250 Euro. Einrichtungen zahlen für ihre Mitarbeitenden 500 Euro. Nach Absprache ist eine Ratenzahlung möglich. Ohne Sponsoren wären die Kursgebühren deutlich höher: „Sie lägen dann bei 800 bis 1000 Euro“, sagt Ko-

ordinatorin Stefanie Bock. Neben den Tübinger Stadtwerken zählen der Lions Club und die Tübinger Seniorenstiftung zu den Hauptsponsoren. „Es ist uns wichtig, die Eigenbeteiligung für die Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst gering zu halten“, sagt Cordula Körner, Beauftragte für Se-

niorinnen und Senioren der Stadt Tübingen.

**Informationen** zum Kurs und zur Anmeldung gibt es online auf der städtischen Homepage [www.tuebingen.de](http://www.tuebingen.de) und der Webseite des Verbands Katholisches Landvolk [www.landvolk.de](http://www.landvolk.de) oder per E-Mail unter [vk1@landvolk.de](mailto:vk1@landvolk.de).

sondern auch um den Umgang mit Krankheiten und Prozesse im Körper“, sagt Kursteilnehmerin Juliana Sandor. Sie ist ausgebildete Pflegehelferin. „In dem Kurs bekommen wir noch mal ganz viel Hintergrundwissen und haben die Möglichkeit in unterschiedlichen Einrichtungen zu hospitieren“, bemerkt Sabine Stephan, die den Kurs zur Alltagsbegleiterin als Zusatzqualifikation macht. Sie arbeitet bei einem mobilen Pflegedienst.

## Die Handlung

An diesem Samstagvormittag arbeiten die Kursteilnehmer in Zweier- und Dreiergruppen. Die beiden Referentinnen, Ernährungsberaterin Elvira Kalbacher und Martina Mayer vom Tübinger Landratsamt, haben verschiedene Zutaten und ein eigens zusammengestelltes Rezeptheft mitgebracht. „Es sind Rezepte, für die man nicht hundert Zutaten braucht, die man schnell im Alltag machen kann. Und die gesund sind“, sagt Meyer.

Fatou Mboob und Baraah Alfarwati haben sich für Apfelwaffeln mit Zimt entschieden. „Das habe ich noch nie gemacht. Mal schauen, ob es klappt“, sagt Mboob und lacht. Alfarwati kommt aus Syrien und lebt seit acht Jahren in Tübingen. Ihr sei es wichtig, eine sinnstiftende Arbeit zu machen. „Man lernt viel durch den Umgang mit älteren Menschen. Das Schönste daran ist der Austausch.“

Viele Menschen, sagt Teilnehmerin Sylvia Prospero-Arrigo, hätten Angst vor Altersheimen und Berührungängste mit älteren Menschen. „Spätestens hier im Kurs werden dir solche Ängs-

te genommen.“ Im Laufe der Monate seien sie als Team zusammen gewachsen. Der Kurs umfasst 160 Unterrichtseinheiten à 45 Min. Damit die größtenteils berufstätigen Mitglieder keinen extra Urlaub beantragen müssen, findet meist samstags Blockunterricht statt. „Wir versuchen wirklich, die komplette Bandbreite abzudecken“, sagt Bock über die einzelnen Module.

Olga Hrytsenko steht über den Topf gebeugt, in dem die Linsensolognese vor sich hin köchelt. Ein besonders eiweißhaltiges Gericht und dann auch noch vegan – die Ukrainerin lacht. In ihrer Heimat koche man eher fleischlastig. „Ich war bisher nicht im sozialen Bereich tätig. Für mich ist das alles eine neue Erfahrung.“ Der Kurs habe ihr neue Möglichkeiten eröffnet, so Hrytsenko. Und: „Es hilft auch, die Sprache zu lernen, andere Menschen kennenzulernen.“

Das Miteinander in den Kursen zu erleben sei etwas Besonderes, sagt Cordula Körner, Beauftragte für Seniorinnen und Senioren der Stadt Tübingen. Ein Großteil, rund 83 Prozent der älteren Menschen, werden in Baden-Württemberg zu Hause gepflegt. „Alltagsbegleiter sind sehr wichtig. Sie übernehmen keine pflegerischen Tätigkeiten, aber die Beziehungsarbeit. Sie sind da, hören zu, kochen mit den Menschen. Der Bedarf wird immer größer.“ Denn: „Die stationäre Pflege ist am Limit.“ Pflegeheime müssten eine hohe Fachkraftquote erfüllen. Das werde immer schwieriger. „Die Zukunft sehe ich deshalb vor allem in Pflegewohngemeinschaften. Auch da sind Alltagshelfer eine wichtige Unterstützung.“