

**Bericht über das Seminar E12/2009, Schulung von Ehrenamtlichen
Seminar „Alt werden in der Rheuma-Liga“**



Alt werden in der Rheuma-Liga

So lautete der Titel unseres Seminars für Ehrenamtliche, welches den Focus auf das Älterwerden mit vielen seiner Facetten legte.

Wie kann jede/r Ehrenamtliche, zielgerichtet auf das Älterwerden, Einfluss auf die Angebotspalette der Rheuma-Liga nehmen? Welche Veränderungen und damit verbundenen Wünsche an die Angebote der Rheuma-Liga bringt das Alter mit sich? Das Erkennen individuell unterschiedlicher Bedürfnisse sowie die Formulierung von Wünschen, Ängsten, Hoffnungen und Ideen legten Grundsteine für eine reflektierte Gestaltung unserer Arbeit im Bereich der Hilfe zur Selbsthilfe für von Rheumabetroffene.

Altern - Herausforderung und Chance ,Verlieren' und Neues gewinnen

Alt werden ist ein natürlicher Prozess. Chronische Krankheit fordert besonders dazu heraus, uns gezielt mit dem Alter und seinen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Jedes Mitglied der Rheuma-Liga kann in irgendeiner Form, gemäß seiner Fähigkeiten und Kräfte, im Großen und im Kleinen dazu beitragen, dass wir in der Rheuma-Liga adäquate Angebote für Jung und Alt verwirklichen. Das Alter beinhaltet nicht nur den Prozess des Verfalls, sondern stellt uns auch viele Chancen zur Verfügung. Das Verlieren mancher Fähigkeiten fordert uns dazu auf, anderen Fähigkeiten in uns mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung

zu schenken.

Die Referentinnen des Seminars (Brigitte Walser, Sozialfachkraft SüdWürttembergs, Referat Schwerbetroffenenarbeit sowie Andrea Popke, Ergotherapeutin) begleiteten die Seminarteilnehmer/innen auf dem Weg, eigene Stärken des Alters zu erkennen, um einen gesunden zufriedenstellenden Umgang mit dem Alter zu ermöglichen. Mit gezielt formulierten Fragen boten sie Diskussions-Stoff:

- Welche Bedürfnisse erkenne ich für mich mit Hinblick auf mein Älterwerden?
- Welche Erwartungen stelle ich als Rheuma-Betroffene/r an die Angebote der Rheuma-Liga?
- Was erwarte ich als Ehrenamtliche/r von Hauptamtlichen?
- Wo hole ich mir als Ehrenamtliche/r Unterstützung bei der Planung/Organisation und Durchführung von Angeboten
- Wo sehe ich Ebenen der Zusammenarbeit mit jüngeren Betroffenen?
- Welche bereits existierenden Angebote der Rheuma-Liga für Ältere und Schwerbetroffene finde ich besonders gut und warum?
- Welche Angebote halte ich für die Zukunft für besonders wertvoll?
- Wie kann ich mir und anderen Rheuma-Betroffenen den Alltag erleichtern?
- Welche Hilfsmittel sind uns bekannt?
- Welche Ressourcen/Stärken stellt uns das Alter zur Verfügung?

Alters- und krankheitsbedingtes Abgeben und Loslassen eines langjährig ausgeübten geliebten Ehrenamtes

Im Zuge des Seminars wurde mancher/m Ehrenamtlichen ebenso deutlich, wie schwer es fällt, alters- und krankheitsbedingt ein langjährig ausgeübtes Ehrenamt loszulassen und abzugeben. Auch dieser Prozess sollte im Zuge des Älterwerdens bedacht und gut vorbereitet werden.

Loslassen und Abgeben kann heißen, neuen Chancen Raum zu schenken! Jung und Alt gemeinsam kann diese Chancen nutzen, um „Rheuma-Liga“ für alle Altersgruppen lebendig zu gestalten. Dies soll begleitet sein von den folgenden Randbedingungen, welche die Seminarteilnehmer/innen besonders herausgehoben:

- Geduld
- Respekt
- Anerkennung (Anerkennungs-Kultur)
- Freundlicher Umgangston Hauptamtlicher gegenüber Ehrenamtlichen
- Höflichkeit
- Wertschätzung
- und vieles mehr