

# Fortbildung

---

11.12.2026 09:00 Uhr - 16:15 Uhr

## **Älter, erfahrener, entspannter: Als „Best-Ager“ in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erfolgreich arbeiten.**

...

"Und plötzlich bin ich die Älteste im Team, die neue Kollegin könnte meine Tochter sein und die zu betreuenden Kinder vergleichen mich mit ihrer Oma."

Der demografische Wandel wirkt sich ganz unmittelbar auf die Arbeitswelt aus. Ältere Mitarbeiter:innen werden zu wichtigen Leistungsträger:innen, deren Kompetenzen wertvolle Ressourcen für das Arbeitsfeld sowie für deren Teams sind.

Andererseits bringt das Älterwerden Veränderungen mit sich, die Mitarbeiter:innen kennen lernen und bewältigen lernen müssen, um Gesundheit, Motivation und das Haushalten mit den Kräften zu erhalten.

### **Lernergebnisse:**

Sie gewinnen einen fundierten Überblick zu Fakten und Mythen des "Älter Werdens".

Sie kennen die aktuelle demographische Entwicklung und deren Bedeutung für das eigne Arbeitsfeld.

Sie erkennen Grenzen und Chancen, sowohl für die eigene Arbeit als auch für das Miteinander im Team.

Sie wissen wie sie konstruktiv mit den eigenen Bedürfnissen, Möglichkeiten und Grenzen als "ältere Mitarbeiter:innen" umgehen können.

### **Inhalte:**

- Altersgewinne und Altersverluste: Meine Kompetenzen, meine Fähigkeiten und was ändert sich?
- Die demographische Entwicklung: Zahlen, Ursachen und Folgen.
- Psychische, seelische und körperliche Gesunderhaltung.
- Das Älter werden und seine Begleiterscheinungen: Körperliche Veränderungen, Erkrankungen, geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und Kompetenzen und deren Grenzen.
- Die Lebensbalance: Das Gleichgewicht zwischen Beruf /beruflichen Zielen und Privatleben/privaten Zielen.
- Chancen und Probleme im Team: Generationsübergreifendes Miteinander, Wissensmanagement oder gemeinsames Altern.

**Methoden:** Vortrag/Präsentation, Gespräch/Diskussion, Fallarbeit, Arbeit in Kleingruppen

**Zielgruppe:**

Für alle Mitarbeiter:innen aus pädagogischen und sozialen Arbeitsbereichen.

**Termin:**

11.12.2026 09:00 Uhr - 16:15 Uhr

**Kosten:**

195,00 € bzw. 180,00 € für Mitarbeiter:innen in Einrichtungen und Diensten der Caritas.

**Veranstaltungsort:**

Caritasverband für das Bistum Essen e.V.  
Am Porscheplatz 1  
45127 Essen  
[www.caritas-essen.de](http://www.caritas-essen.de)

**Referent(inn)en:**

Silke Brandt

**Ansprechpartner:**

Daniel Holzem ([daniel.holzem@caritas-essen.de](mailto:daniel.holzem@caritas-essen.de), +49 (201) 81028518)

**Veranstalter:**

Caritasverband für das Bistum Essen e.V.

**Veranstaltungsnummer:**

09.004.26