

# Wohnen im Alter

## - Zuhause in einer kleinen Gemeinde

Mathias Abbé, WIR für UNS eG

Stand: Februar 2020

### Inhaltsübersicht

Vorwort

#### 1. Lebensqualität im Alter

#### 2. Wohnformen im Alter

##### 2.1 Zuhause bleiben mit Wohnungsanpassung:

Verringerung von Sturzrisiken

Reduzierung von Brand- und Überschwemmungsgefahren

Schutz vor Eindringlingen

Förderung der Wohnraumanpassung

##### 2.2 Wohnen für Hilfe

##### 2.3 Betreutes Wohnen zu Hause

##### 2.4 Betreute Wohnanlagen

Vor- und Nachteile betreuter Wohnanlagen

##### 2.5 Gemeinschaftsorientierte Wohnformen

##### 2.6 Ambulant betreute Wohngruppen (Pflege-Wohngemeinschaften)

#### 3. Umfeld der Wohnung

##### 3.1 Quartierskonzepte

##### 3.2 Unterstützung im Alltag

#### 4. Handlungsfelder kommunaler Seniorenpolitik

Wohnen im Alter

Seniorengerechte Infrastruktur

Partizipation und bürgerschaftliches Engagement

#### 5. Weitere Themen

Ernährung

Fitness und Bewegung

Technische Hilfsmittel für das Alter

#### 6. Literatur/ Quellen

### Vorwort

Diese Informationsschrift gibt den Inhalt meines Vortrags zum Thema „Wohnen im Alter –zuhause in einer kleinen Gemeinde“ wieder. Er entstand in der ersten Fassung bereits vor einigen Jahren im Rahmen meiner ehrenamtlichen Tätigkeit für die Seniorenhilfe WIR für UNS eG. Das Ziel war und ist über seniorengerechte Wohnformen im Alter zu informieren. Das Augenmerk liegt dabei auf Wohnformen, die sich auch in kleinen Gemeinden verwirklichen lassen.

Wer sich mit dem Thema befasst, erkennt schnell, dass „Wohnen im Alter“ einen weiteren Kontext betrachten muss, als nur die Unterbringung in einer seniorengerechten Wohnung, nämlich dem Kontext der Lebensqualität im Alter. Die Wohnung selbst ist sicher ein wichtiger Faktor für

## Wohnen im Alter

Lebensqualität, aber nicht der einzige. Für ein angenehmes, erfülltes Leben im Alter wird mehr benötigt. Deshalb betrachten wir am Anfang, was eigentlich Lebensqualität im Alter ausmacht.

### 1. Lebensqualität im Alter

Lebensqualität ist kein allgemeingültig definierter Begriff! Unter Qualität des Lebens wird überwiegend der Grad des subjektiven Wohlbefindens verstanden. Dieses hat etwas mit der Erfüllung persönlicher Bedürfnisse und Erwartungen zu tun. In den letzten Jahrzehnten hat sich in unserer Gesellschaft vieles verändert, auch die ältere Generation. Das überlieferte Bild vom alten Menschen und seinen Wünschen und Bedürfnissen, das die Älteren unter uns in den fünfziger und sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts aufgenommen haben, passt nicht mehr. Ursache sind die Veränderungen in unserer Gesellschaft! Hier spielen der demografische Wandel, die Veränderungen am Arbeitsmarkt und andere Effekte eine wichtige Rolle.

Der Anteil alter und sehr alter Menschen wächst. Im Jahr 2017 betrug der Anteil der über 65 Jährigen rund 21% mit steigender Tendenz, d.h. jeder fünfte war älter als 65 Jahre. Im Jahr 2018 waren es bereits 22%, und Prognosen sagen einen weiteren Anstieg voraus (Quelle: /1 /). Durch das Altern der Gesellschaft entsteht sich ein erhöhter Bedarf an Unterstützung und Pflege, weil die Pflegebedürftigkeit mit dem Alter stark ansteigt. Im Jahr 2017 waren in Deutschland ca. 3,4 Mio. Menschen pflegebedürftig. 81% von ihnen waren älter als 65 Jahre, mehr als ein Drittel sogar älter als 85 Jahre. Von den über 90 Jährigen sind aktuell ca. 2/3 pflegebedürftig (Quelle: /2/). Der größte Teil der Pflegebedürftigen wird zuhause versorgt (76%). Nur 24% sind vollstationär in Heimen untergebracht. Bei 2/3 der zuhause lebenden Pflegebedürftigen übernehmen Angehörige oder im Haushalt lebende Pflegekräfte die Pflege und die Versorgung, nur der Rest (1/3) nimmt die Leistung ambulanter Pflegedienste in Anspruch.

Immer mehr Menschen benötigen dementsprechend ein für Pflegebedürftige geeignetes Wohnumfeld und entsprechende Unterstützung, wobei der Anteil der ambulant gepflegten und unterstützten Personen wegen der folgenden gesellschaftlichen Veränderungen voraussichtlich noch steigen wird.

Die Großfamilie aus mehreren Generationen an einem Ort wird immer seltener. Die Generationen trennen sich. Grund ist oft die berufliche Migration, d.h. die Kinder verlassen das Elternhaus aus beruflichen Gründen. Den zurück bleibenden Eltern droht die Vereinsamung, wenn sie nicht gut in soziale Netzwerke eingebunden sind. Auch wenn Alt und Jung noch zusammenleben, haben die Kinder berufsbedingt oft wenig Zeit zur Unterstützung der Eltern.

Die berufliche Migration führt die junge Generation überwiegend in die Städte, weil ländliche Regionen weniger attraktive Arbeitsplätze bieten als viele Städte. Durch die „Landflucht“ überaltern ländliche Regionen. Es fehlt oft die junge Generation. Dieser Effekt der Urbanisierung fördert zusätzlich die Isolation älterer Menschen, wenn sie nicht mehr in der Lage sind, Auto zu fahren oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen.

Die beschriebenen Veränderungen führen zusammen mit der Tatsache, dass Männer und Frauen eine unterschiedliche Lebenserwartung haben, dazu, dass immer mehr ältere Menschen allein leben. Diese Singularisierung fördert zusätzlich die Vereinsamung, und führt zur stärkeren Nachfrage nach kleinen Wohnungen.

Ein wachsender Anteil der Senioren verfügt nur über geringe Alterseinkünfte. Betroffen sind insbesondere alleinstehende Frauen. Dieser Aspekt ist sowohl bei der Gestaltung von

## Wohnen im Alter

Wohnangeboten als auch bei Unterstützungsangeboten zu berücksichtigen. Auch Menschen mit geringen Alterseinkünften und wenig Vermögen sollten Wohn- und Unterstützungsangebote vorfinden.

Eine große Mehrheit der Senioren möchte im Alter selbständig leben. Sich selbst versorgen zu können und nicht auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, ist deshalb sehr wichtig. Es hat etwas mit Freiheit und Selbstbestimmung zu tun, wenn man nicht um Hilfe bitten muss. Sich selbst versorgen, umfasst Einkäufe, Arztbesuche, Wohnungsreinigung, Waschen und Essenszubereitung usw.

Seit dem zweiten Weltkrieg sind das Bildungs- und das Ausbildungsniveau in Deutschland gestiegen. Der Wandel von der Agrargesellschaft zur Industrie- und High-Tech-Gesellschaft wurde befördert durch qualifizierte Berufsausbildung. Viele heutige Senioren haben gelernt, sich während des Berufslebens immer wieder weiter bilden müssen. Sie verfügen über die Kompetenzen, sich neues Wissen anzueignen und wollen im Ruhestand nicht die Hände in den Schoß legen, sondern suchen eine nachberufliche Betätigung, um Erfüllung zu finden. Viele Senioren möchten am gesellschaftlichen Leben teilhaben, suchen Geselligkeit und Unterhaltung. Manche brauchen für ihr Selbstwertgefühl auch nach dem Berufsleben eine erfüllende Betätigung oder streben nach Weiterbildung, beginnen ein Studium oder erlernen neue Fähigkeiten (Sprachen, Musikinstrumente). Die Altersforschung kam zur Erkenntnis, dass die Lernfähigkeit des Gehirns auch im hohen Alter noch funktioniert, wenn auch nicht mehr so leicht wie in jungen Jahren. Heute weiß man, dass im Hippocampus, der Gehirnregion, die für Lernen und Gedächtnis von Bedeutung ist, ständig neue Nervenzellen gebildet und unter Bildung neuer Synapsen in die vorhandenen Netzwerke eingebaut werden. Dieser Prozess nimmt zwar im Alter ab, verschwindet aber nicht völlig.

Wie wir gehört haben, sind ca. 15% der Menschen über 65 Jahren pflegebedürftig. Viele von ihnen brauchen nicht nur Pflege sondern auch Unterstützung bei Alltagsaufgaben. Die Kinder leben oft weit entfernt oder haben keine Zeit. Trotzdem hoffen diese Menschen, dass jemand sie unterstützt und ihnen hilft. Das gilt auch für manche Menschen, die nicht als pflegebedürftig eingestuft sind.

Wie ausgeprägt der Wunsch nach aktiver Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist und wie groß der Unterstützungsbedarf, hängt von mehreren individuellen Faktoren ab, wie dem gesundheitlichen Zustand, der familiären Situation und den jeweiligen Vorstellungen und Wünschen.

Fassen wir das bisher Gesagte zusammen, dann gibt es drei wesentliche Grundlagen für hohe Lebensqualität im Alter:

- Das **Wohnen in vertrauter Umgebung**: altersgerecht und erschwinglich,
- die **Möglichkeit zur selbständigen Versorgung**: gut erreichbaren Geschäften, Arztpraxen, Apotheken, wohnungsnahen Essensangeboten, ambulante Gesundheits- und Pflegedienste, Angebote für praktische Alltagshilfe
- die **Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe**: Angebote zu Betätigung, Geselligkeit, Kultur, Unterhaltung, Kommunikation und Mobilität.

Wenn es Defizite in diesen Grundlagen gibt, dann leiden darunter vor allem Menschen mit krankheits- oder altersbedingten Einschränkungen. Sie brauchen besondere Unterstützung!

Wir werden im Folgenden der Reihe nach auf die Möglichkeiten eingehen, wie diese Wünsche nach Wohnen, Selbstversorgung, Teilhabe und Unterstützung erfüllt werden können.

# Wohnen im Alter

## 2. Wohnformen im Alter

Im Folgenden befassen wir uns zuerst mit dem Wohnen und betrachten dazu verschiedene Möglichkeiten, die man auch in kleinen Gemeinden vorfindet bzw. die sich dort verwirklichen lassen. Die Wohnformen unterscheiden sich dadurch, ob man dazu im bisherigen Zuhause bleiben kann, ob sie das Zusammenleben in Gemeinschaft mit anderen Menschen unterstützen und ob Dienstleistungen für Betreuung und Alltagsunterstützung integriert sind.

Da das Zuhause-alt-werden der Wunsch der meisten Menschen ist, beginnen wir mit Wohnformen, die von diesem Ziel ausgehen. Die erste Form – wir nennen sie „Zuhause bleiben mit Wohnungsanpassung“ - ist im Grunde eine sinnvolle Grundlage für das Zuhause-alt-werden, unabhängig davon, ob man sein Alter eigenständig und ohne fremde Hilfe gestalten kann oder ob man Unterstützung benötigt, die in den nachfolgenden Formen auf verschiedene Weise mit dem Zuhause-Wohnen verbunden wird.

Anschließend betrachten wir drei sog. „neue Wohnformen“, die inzwischen gar nicht mehr so neu sind: betreute Wohnanlagen, gemeinschaftsorientierte Wohnformen und ambulant betreute Wohngemeinschaften, auch Pflege-WG genannt. Sie lassen sich in den meisten Fällen nicht in der eigenen Wohnung verwirklichen, sind aber durchaus auch in kleinen Gemeinden durch private Initiativen realisierbar.

Eine Wohnform klammern wir im Folgenden aus, nämlich das Wohnen in einem Pflegeheim, weil diese Form von niemand angestrebt wird, am wenigsten von den Betroffenen selbst, gilt sie doch bei vielen älteren Menschen aufgrund der zahlreichen Meldungen über schreckliche Umstände der Versorgung in Pflegeheimen als Horror. Wir befassen uns stattdessen damit, welche anderen Wohnformen auch bei hoher Pflegebedürftigkeit möglich sind.

### 2.1 Zuhause bleiben mit Wohnungsanpassung

In Umfragen wünscht sich eine große Mehrheit von Senioren, dass sie im Alter zu Hause wohnen bleiben kann, am liebsten in der bisherigen Wohnung und wenn nicht darin, dann wenigstens in demselben Ort, also in vertrauter Umgebung. Dieser Wunsch ist sehr verständlich.

Die gewohnte Umgebung gibt ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Mit dem Zuhause sind oft schöne Erinnerungen verbunden, die man nicht verlieren möchte. Bei einem Umzug in eine andere Gemeinde besteht die Gefahr, dass soziale Kontakte abreißen, was in Anbetracht der o.a. Effekte der Trennung der Generationen und der Singularisierung besonders schwer wiegt.

Und schließlich können auch finanzielle Gründe für das Bleiben in der bisherigen Wohnung sprechen (günstige Mietwohnung, abbezahltes Haus).

In der bisherigen, lieb gewonnenen Wohnung auch im Alter zu bleiben, ist also verlockend. Jedoch sollte man sich vergewissern, ob die Wohnung im aktuellen Zustand wirklich geeignet ist, wenn man alters- oder krankheitsbedingte Beeinträchtigungen berücksichtigt, oder ob man die Wohnung an seine Bedürfnisse und Fähigkeiten als alternder Mensch anpassen sollte.

Oberstes Ziel einer Wohnungsanpassung muss sein, **die Sicherheit des Wohnens zu erhöhen**, indem das Risiko zu stürzen verringert wird, Gefahrenstellen für Brand und Überschwemmung entschärft werden und das Eindringen von Unbefugten in die Wohnung erschwert wird. Wir betrachten nun der Reihe nach, was man gegen diese Risiken tun kann.

## Wohnen im Alter

### Verringerung von Sturzrisiken

Das Risiko zu stürzen, ist für viele ältere Menschen relevant. Statistisch gesehen stürzt jeder dritte ab 65 Jahren einmal pro Jahr, wobei die Sturzanfälligkeit mit dem Alter zunimmt. Je älter der Mensch ist, desto höher ist das Risiko, dass ein Sturz zu einem Knochenbruch führt. Ein solcher zwingt oft zu längerer Bettlägerigkeit. Die Folgen sind Muskelabbau in den Beinen und Verringerung der Gleichgewichtsfähigkeit. Beides vergrößert das Risiko eines erneuten Sturzes. Stürze im Alter setzen deshalb häufig eine verhängnisvolle Abwärtsspirale der körperlichen Fähigkeiten und des Wohlbefindens in Gang /3/. Maßnahmen zur Sturzprävention haben also eine hohe Priorität. Wir betrachten hier Maßnahmen auf der baulichen Seite und bezüglich der Wohnungseinrichtung ohne zu vergessen, dass auch die Lebensführung angefangen bei der Ernährung bis zur regelmäßigen Bewegung viel zur Sturzprävention beitragen kann.

Maßnahmen zu Verringerung von Sturzgefahren beginnen mit dem Beseitigen von Stolperstellen in der Wohnung, wie z.B. der berühmten aufgewölbten Teppichkante, im Weg liegenden Anschlussleitungen von Elektrogeräten oder in den Laufweg ragenden Ecken von niedrigen Möbeln (Tisch- und Stuhlbeine, Bettkanten).

Auch geringe Höhenunterschiede der Bodenbeläge im Übergang von Zimmer zu Zimmer oder Türschwellen gehören dazu. Solche Höhenunterschiede können mit Übergangleisten oder –schrägen entschärft werden.

Besondere Sorgfalt muss dabei den nächtlichen Laufwegen, z.B. vom Bett zur Toilette gelten. Sie sollten unabhängig von den o.a. Maßnahmen mit einer automatischen Beleuchtung ausgestattet sein, die sich ohne Zutun des Bewohners einschaltet (Nachtbeleuchtung mit Bewegungsmelder). Bei Bewohnern mit unsicherem Gang kann zusätzlich das Anbringen von Geländern in Fluren erwogen werden.

Andere Gefahrenquellen für sturzgefährdete Menschen lauern in Badezimmern. Glatte, schlüpfrige Bodenbeläge, Badewannen ohne Haltegriffe und tiefe Duschwannen sind Risikofaktoren, die sich beseitigen lassen. Was getan werden kann bzw. sollte, hängt vom Einzelfall ab. Badewannen lassen sich mit mobilen Einstieghilfen ausrüsten, die einen sicheren Halt beim Ein- und Aussteigen bieten. Sie sind in zahlreichen Ausführungen im Handel (siehe /4/). Es handelt sich in der Regel um Haltebügel, die auf den Rand der Wanne gesteckt werden und sich dort festklemmen. Da sie bis auf etwa Ellenbogenhöhe aufragen, bieten sie beim Übersteigen des Wannenrandes einen stabilen Halt. Wenn das Übersteigen des Wannenrandes auch mit Griff noch zu schwierig ist, kann ein Badewannenlift erwogen werden. Wannenlifte gibt es in unterschiedlichen Ausführungen. Vom einfachen Sitz innerhalb der Wanne, der sich motorisch auf- und abwärts bewegen lässt, bis zum Pflege-Lift, bei dem der Sitz zum leichteren Aufsitzen neben die Wanne und wieder zurück geschwenkt werden kann (siehe auch (/4/)). Beide Hilfen sind in den meisten Bädern nachrüstbar und erfordern keinen Eingriff in die Bausubstanz, kommen also auch für Mietwohnungen in Betracht.

Bei Duschen mit tiefen Wannen sollte der Umbau zur bodengleichen Dusche oder der Einbau einer Duschtasse mit geringer Höhe geprüft werden, was sich in der Regel jedoch nur im Wohneigentum verwirklichen lässt. Auch im Bereich der Dusche sind Haltegriffe sehr sinnvoll. Das Duschen dauert bei älteren Menschen häufig länger als bei Jüngeren. Für Personen, denen das Stehen während des Duschens schwer fällt oder die zu gelegentlichem Schwindel neigen, sollte ein klappbarer Duschsitz vorgesehen werden.

Vor allem in älteren Häusern sind Badezimmer mit Bodenbelägen ausgestattet, die für nasse Füße wenig Reibung bieten. Um das Risiko des Ausrutschens auf nassem Boden zu verringern, kann als

## **Wohnen im Alter**

preisgünstige Lösung ein rutschhemmender Bodenbelag ausgelegt werden. Diesen gibt es als Matten oder Meterware in unterschiedlichen Abmessungen. Wenn allerdings wegen eines Umbaus von Badewanne oder Dusche ein größerer Eingriff notwendig ist, sollte auch ein neuer rutschhemmender Bodenbelag verlegt werden. Entsprechende Fliesen oder Vinylböden sind im Handel verfügbar.

Für Menschen mit eingeschränkter Geh- und Gleichgewichtsfähigkeit sind Stufen und Treppen zur Wohnung oder in der Wohnung große Gefahrenstellen, insbesondere dann, wenn sie täglich überwunden werden müssen. Um sie zu entschärfen, sind Um- oder Einbauten möglich, die jedoch nur in Betracht kommen, wenn es sich um das Eigentum der Bewohner handelt.

Eine Außentreppe vor dem Haus kann, wenn sie nur wenige Stufen hat, eventuell durch eine Rampe mit geringer Neigung ersetzt werden. Bei Treppen mit mehreren Stufen bieten sich Treppenlifte für außen an, die auch als Plattformlifte für Rollstuhlfahrer erhältlich sind (/4/).

Bei Innentreppen ist zu überlegen, ob es möglich ist, dass sich das Leben nur auf einer Etage abspielen kann, wenn man Räume anders nutzt oder einteilt, z.B. aus einem großen Wohnzimmer einen Wohn- und Schlafraum gestaltet. Falls dies nicht möglich ist, sollte der Einbau eines Treppenlifts geprüft werden. Treppenlifte können für die allermeisten Treppen-Geometrien eingebaut werden.

Auch Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind oder aufgrund einer fortschreitenden Erkrankung erwarten, dass es in der Zukunft der Fall sein wird, sollten eine Wohnungsanpassung in Erwägung ziehen, wenn es sich um ihr Wohneigentum handelt.

### **Reduzierung von Brand- und Überschwemmungsgefahren**

Bei Bewohnern mit dementiellen Erkrankungen sind noch die schon erwähnten weiteren Gefährdungen zu bedenken, nämlich durch Vergesslichkeit einen Brand oder eine Überschwemmung zu verursachen.

Wenn auf der eingeschalteten Herdplatte ein Pfanne/ Topf mit heißem Öl/Fett vergessen wird und das überhitzte Öl sich entflammt, kann diese Situation demente Personen völlig überfordern. Durch falsches Reagieren kann daraus ein Brand entstehen, der auf die ganze Wohnung übergreift. Mit technischen Hilfsmitteln (Herdüberwachung/ Herdabschaltung) kann diese Gefahr gebannt werden. Ähnliches gilt für die Überschwemmungsgefahr, wenn Wasserhähne an Waschbecken oder Badewannen ohne Überlauf aufgedreht und vergessen werden. Auch hierfür gibt es geeignete Warnsysteme, die auf eine drohende Überschwemmung aufmerksam machen, und Vorrichtungen, die die Wasserzufuhr automatisch beenden, wenn auf den Alarm nicht reagiert wurde (/4/).

### **Schutz vor Eindringlingen**

Ein weiterer Aspekt des sicheren Wohnens im Alter betrifft die Sicherheit gegen Eindringlinge von außen. Die meisten älteren Menschen haben in dieser Hinsicht ein erhöhtes Sicherheitsbedürfnis, weil sie befürchten, dass sie sich gegen Eindringlinge wenig oder gar nicht zur Wehr setzen könnten. Hier sind nachrüstbare Mehrfachverriegelungssysteme für vorhandene Haus- bzw. Wohnungseingangstüren, der Einbau von Nachrüstsystemen für Fenster, Balkon- und Terrassentüren, der Einbau von einbruchshemmenden Gittern, Klapp- und Rollläden sowie Lichtschachtdeckungen zu überlegen. Auch mit elektronischen Hilfsmitteln kann in Punkto Eindringerschutz viel erreicht werden, z.B. durch elektronische Türspione, Überwachung und Meldung offenstehender Fenster oder Türen (/4/).



## Wohnen im Alter

Fazit: Es sind zahlreiche Maßnahmen möglich, um eine Wohnung an die Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Menschen anzupassen. Die meisten von ihnen sind mit Kosten verbunden, die bis in den fünfstelligen Bereich gehen können. Da Maßnahmen zur Wohnungsanpassung die politische Zielsetzung „ambulant vor stationär“ umsetzen helfen, die zum Ziel hat, dass auch Senioren mit Einschränkungen oder Pflegebedarf möglichst lange zuhause wohnen können sollen, gibt es staatliche Zuschüsse zu den Kosten und zinsgünstige Darlehen.

### Förderung der Wohnraumanpassung

Die Bundesregierung fördert Wohnungsanpassungen im KfW –Programm „ **Altersgerecht umbauen**“ (/5 /). Es besteht aus zwei Teilen, dem Programm 455-B für Maßnahmen zur Barriere-Reduzierung bzw. dem Programm 455-E für Maßnahmen zum Einbruchschutz. Beide Programme gewähren auf Antrag einen Investitionskostenzuschuss, wenn man mindestens € 2.000.- investiert. Er beträgt im Allgemeinen 10% der förderfähigen Aufwendungen. Für Maßnahmen, die dem Standard „altersgerechtes Haus“ (/5 /, /6 /) entsprechen und von einem Gutachter bestätigt werden, erhöht sich der Zuschuss auf 12,5%.

Bei Barriere-Reduzierung sind Investitionen bis maximal € 50.000.- förderfähig, bei Einbruchschutz bis maximal € 15.000.-. Wenn ein Investitionskostenzuschuss für Maßnahmen zum Einbruchschutz in Anspruch genommen wird, werden diese Investitionskosten auf den förderfähigen Höchstbetrag von € 50.000.- angerechnet.

Alternativ zu einem Zuschuss aus dem Programm 455 kann man auch ein zinsvergünstigtes Darlehen bis zu den o.a. Höchstbeträgen aus dem KfW-Programm 159 in Anspruch nehmen.

Weitere Fördermöglichkeiten bietet das Bayerische Wohnraumförderprogramm hinsichtlich der Modernisierung von Mietwohnraum.

Bevor man eine Wohnungsanpassung plant, sollte man sich genau über den Ablauf und die Bedingungen der Förderung informieren. Mehr Information dazu enthält die Förderbroschüre /7/. Die Förderung von Maßnahmen zur Wohnungsanpassung können auch Menschen in Anspruch nehmen, die keinen Pflegegrad haben.

Für Menschen mit Pflegegrad stellen auch die Pflegekassen Geld bereit für Maßnahmen zur „**Verbesserung des Wohnumfeldes**“. Für Maßnahmen, die einen wesentlichen Eingriff in die Bausubstanz bedeuten, wie z.B. die Entfernung von Schwellen, die Verbreiterung von Türöffnungen oder den Umbau des Bades zahlen die Pflegekassen bis zu € 4.000.- pro Maßnahme pro pflegebedürftiger Person, die in der Wohnung lebt. Den Betrag von € 4.000.- gibt es unabhängig vom Pflegegrad. Bis zu € 16.000.- sind möglich, wenn mindestens vier Pflegebedürftige in einer Wohnung leben. Wohnen mehr als vier Pflegebedürftige zusammen, werden die € 16.000.- auf alle aufgeteilt. Alle Verbesserungen bzw. Anpassungen, die zu einem Zeitpunkt durchgeführt werden, zählen als eine Maßnahme! Weitere Maßnahmen können erst dann zur Unterstützung beantragt werden, wenn eine wesentliche Veränderung der Behinderung bzw. des Pflegegrads eingetreten ist. Ausführliche Informationen bietet Quelle /8/.

### 2.2 Wohnen für Hilfe

Der Grundgedanke dieser Form von Wohngemeinschaft entstand 1992 in Darmstadt. Anlass war einerseits, dass viele Studenten verzweifelt nach Unterkünften suchten, und andererseits, dass viele ältere Menschen Hilfe im Alltag benötigten. So entstand die Idee, beide Personengruppen zusammen zu bringen. Wenn der Hilfe suchende ältere Mensch, der in einer großen Wohnung lebte, einen

## Wohnen im Alter

Studenten bei sich aufnahm, war beiden geholfen, wenn der Student sich verpflichtete, dem Älteren in einem bestimmten Umfang im Alltag zu helfen und dieser als Gegenleistung ganz oder teilweise auf die Miete verzichtete. Mittlerweile gibt es in vielen Städten Organisationen, die beide Interessengruppen zusammenbringen.

Es geht also um eine Wohnpartnerschaft zwischen Jung und Alt!

Vermieter (Senioren) benötigen im Alltag diverse Hilfen und bieten verbilligten Wohnraum; Mieter suchen eine günstige Unterkunft und verfügen über ausreichend Zeit, um dem Vermieter durch kleine Dienstleistungen zu helfen (Pflege ausgenommen!).

Bildquelle: Koordinationsstelle Wohnen im Alter, München



Im Lauf der Jahre hat sich eine Faustformel für die Höhe des Mietnachlasses herausgebildet: pro Quadratmeter mietfreie Wohnfläche ist eine Stunde Hilfe im Monat zu leisten. Der Mietnachlass kann sich auch auf einen Teil der bewohnten Fläche beziehen.

Zwischen den Wohnpartnern sollte immer eine individuelle schriftliche Vereinbarung getroffen werden. Sie sollte das Ziel der Wohnpartnerschaft klar ausdrücken („Wohnraum gegen freiwillige Hilfeleistungen und soziale Kontakte“), sonst könnte der Verdacht entstehen, dass zwischen beiden Parteien ein Arbeitsverhältnis besteht, was arbeitsrechtliche Konsequenzen haben könnte.

Außerdem sollte in der Vereinbarung stehen, welche Art von Hilfeleistung vereinbart wird, und wie die übrigen Punkte, die üblicherweise zu einem Mietvertrag gehören, vereinbart werden.

Das Prinzip des Wohnens für Hilfe kann natürlich nicht nur für das Zusammenleben von Jung und Alt angewendet werden. Die gleichen Synergien können auch aus dem gemeinsamen Wohnen von gleichaltrigen Personen geschöpft werden, wenn eine von ihnen körperlich und geistig fit ist und die andere Person unterstützen kann.

Auch diese Wohnform hat ihre Grenzen, z.B. Beispiel dann, wenn der pflegebedürftige Bewohner jemand benötigt, der ihn in fachlichen Fragen unterstützt, z.B. medizinische Versorgung oder Pflege organisiert, Anrufe bei Behörden erledigt etc. In diesem Fall müsste der Mitbewohner schon vom Fach sein, was jedoch selten der Fall sein wird. Wenn Unterstützung durch Fachpersonal benötigt wird, kann die folgende Wohnform vorteilhaft sein.

### 2.3 Betreutes Wohnen zu Hause

Betreutes Wohnen zu Hause gibt es in zwei Ausprägungen, dem ambulant betreuten Wohnen und dem Wohnen mit 24-Stunden-Betreuung/Pflege.

Ambulant betreutes Wohnen bedeutet Wohnen in vertrauter Umgebung mit sozialem Service. Man bleibt in der eigenen Wohnung und wird durch eine Fachperson unterstützt und beraten, die Ansprechpartner bzw. Ansprechpartnerin für alle Fragen und Probleme ist. Die Betreuung durch die Ansprechperson wird ambulant erbracht. Sie versorgt mit Informationen, ist zu bestimmten Tageszeiten telefonisch erreichbar und kommt aber auch regelmäßig ins Haus, z.B. einmal wöchentlich. Der Ansprechpartner/ die Ansprechpartnerin organisiert und koordiniert alle benötigten Hilfen, z.B. Pflegediensten, Hauswirtschaftshilfen, Fahrdiensten, Essen auf Rädern, usw., so dass auch eine Rundum-Versorgung möglich ist. Wichtig ist dabei, dass die Betreuungsperson sich mit dem deutschen Sozialrecht in Bezug Kranken- und Pflegeversicherungen gut auskennt und auch



## Wohnen im Alter

sonst bei Behördenangelegenheiten unterstützen kann und dass die übrigen Hilfen verbindlich bereitgestellt werden.

Das Betreute Wohnen zu Hause wird oft von Hilfsorganisationen offeriert, die auch gleich den Hausnotruf und ambulante Dienstleistungen anbieten. Die zu betreuende Person schließt dazu mit der betreffenden Hilfsorganisation einen Betreuungsvertrag, der ein bestimmtes Leistungspaket umfasst und eine Betreuungspauschale pro Monat kostet. Über den Umfang des Betreuungspaketes sollte man sich sehr genau informieren. Die darüber hinaus benötigten Dienstleistungen werden getrennt in Rechnung gestellt, bzw. werden durch die Dienstleister mit der Pflegekasse abgerechnet.

Die Betreuung zuhause durch einen professionellen Dienstleister kann eine Versorgungslücke schließen, wenn die Angehörigen des Betreuten nicht die Zeit oder die Fachkenntnisse haben, um alles Notwendige zu organisieren. Der Leistungsumfang des betreuten Wohnens zu Hause ist nicht gesetzlich geregelt. Mit diesem Begriff werden im Internet Agenturen, die aber ausländische Pflege-/Betreuungskräfte in den Haushalt der pflegebedürftigen Person vermitteln möchten, was nach unserem Sprachgebrauch unter das Wohnen mit 24-Stunden-Betreuung/Pflege fällt. Die so vermittelten Personen können zwar, wenn sie gut ausgebildet sind, Pflegetätigkeiten und Arbeiten im Haushalt übernehmen, für Beratung und Unterstützung beim Schriftverkehr z.B. mit Versicherungen, Kranken- /Pflegekassen und Behörden sind sie nicht qualifiziert. Hierfür ist zusätzlich die Mithilfe von Angehörigen oder Vertrauenspersonen mit entsprechenden Kenntnissen erforderlich. Wenn diese Voraussetzung erfüllt ist, kann das Wohnen mit 24-Stunden-Betreuung/Pflege eine sinnvolle Lösung sein.

In der Regel geht es dabei um ausländische Pflegekräfte, die bei einem ausländischen Pflegedienst angestellt sind und an einen Arbeitsplatz in Deutschland delegiert werden. Den Kontakt zu ausländischen Pflegediensten können zahlreiche Vermittlungsagenturen hierzulande herstellen. Die Kosten für eine Pflegekraft beginnen heute bei ca. € 2.000.-/ Monat. Hinzukommen die einmaligen Vermittlungskosten in Höhe von meist mehreren hundert Euro.

Alle bisher betrachteten Wohnformen setzen voraus, dass die eigene Wohnung für das Wohnen der betreffenden Person geeignet ist, oder so umgebaut werden kann bzw. Platz für eine Hilfs- bzw. Pflegeperson in der Wohnung bietet. Wenn dies nicht möglich ist, dann kommt der Umzug in eine altersgerecht errichtete Neubauwohnung infrage. Weil auch diese Form mit dem Verlassen der lieb gewonnenen Wohnung verbunden wäre, sollte geprüft werden, ob stattdessen der Umzug in eine speziell für Senioren errichtete Anlage für betreutes Wohnen vorteilhaft wäre..

### 2.4 Betreute Wohnanlagen

Solche Anlagen bieten barrierefreie Miet- oder Eigentumswohnungen, für die ein Servicedienstleister die Betreuung übernimmt, wenn ein entsprechender Vertrag abgeschlossen wird. Der Ansprechpartner ist dann üblicherweise zu bestimmten Tageszeiten, z.B. während der Bürozeiten in seinem Büro in der Anlage anzutreffen.

Durch die Betreuung entstehen zusätzliche Kosten zur Miete. Die Betreuungsleistungen werden meistens für eine monatliche Servicepauschale erbracht. Übliche Werte liegen bei € 50.- bis € 100.- pro Monat für die Betreuung, also das Organisieren der Hilfsdienste. Deren Kosten kommen je nach Aufwand noch hinzu.

Wichtig ist auch zu wissen, dass betreutes Wohnen oder Servicewohnen, wie es von manchen Anbietern genannt wird, keine rechtlich geschützten Begriffe sind. Das bedeutet, dass der

## Wohnen im Alter

Leistungsumfang der Betreuung nicht gesetzlich geregelt ist. Man muss sich also selbst genau informieren, welche Leistungen für die Servicepauschale geboten werden.

Das Bild zeigt eine kleine Anlage in Eching.

Diese Wohnform eignet sich auch zur Verwirklichung durch bürgerliche Initiativen, die die Errichtung der Wohnungen und die Organisation der Betreuung durch eine Wohlfahrts-Organisation selbst in die Hand nehmen.



Bei kleinen Anlagen haben die Bewohner erheblich bessere Möglichkeiten der Mitsprache - insbesondere dann, wenn die Anlage durch eine kleine bürgerliche Organisation betrieben wird – als bei Anlagen mit vielen Wohnungen.

In unserer Nähe befindet sich die Wohnanlage des Bayerischen Roten Kreuzes im Jahnpark in Forchheim. Die Ein- bis Drei-Zimmer-Wohnungen der Anlage befinden sich im Privatbesitz. Einige werden von den Eigentümern bewohnt, die meisten sind vermietet. Die große Anlage bietet einige Gemeinschaftseinrichtungen wie Tiefgarage, Fitness-Center, Gesellschaftsräume und Speisesaal, in dem man regelmäßig oder nur gelegentlich von dem Essensangebot Gebrauch machen kann. Der Betrieb der Anlage ist durch einen Vertrag der Eigentümergemeinschaft mit dem Roten Kreuz geregelt, in den jeder neue Eigentümer bzw. Bewohner eintreten muss.



### Vor- und Nachteile betreuter Wohnanlagen

Anlagen für betreutes Wohnen bieten gegenüber dem betreuten Wohnen zuhause das Potential für Gemeinschaftsbildung, also Geselligkeit, Unterhaltung und das Gefühl, nicht allein zu sein. Wieviel davon gelebt werden kann, hängt vom Betreiber der Einrichtung, aber nicht zuletzt auch von den Bewohnern ab. Gemeinschaft zu bilden, ist ein Angebot, aber kein Muss! Da jede Wohnung über Küche, Bad, Wohn- und Schlafräum verfügt, muss man keine Räume mit anderen Bewohnern teilen.

## Wohnen im Alter

Deshalb haben sind betreute Wohnanlagen im Grunde eine Mischform, die sowohl ein zurückgezogenes Leben ermöglicht, als auch das Leben in enger Gemeinschaft.

Betreutes Wohnen hat Grenzen. Es eignet sich nicht für alleinstehende Bewohner mit Demenz, weil der Leistungsumfang der Betreuung meistens keine Vollversorgung umfasst (Essensversorgung, Körperpflege, Wäsche waschen, Wohnungsreinigung etc.) und auch kein Behüten vor dem Weglaufen.

Auch sind ambulante Dienste i.d.R. nur am Tage unterwegs. Wenn jemand in der Nacht versorgt werden muss, ist das betreute Wohnen für ihn nicht geeignet.

Eine Faustregel sagt, dass man bei Einzug in ein betreutes Wohnen den Haushalt noch selbst führen können sollte. Da jedoch niemand vorhersehen kann, wie sich seine körperliche und geistige Verfassung im Laufe des Alters entwickeln werden, kann der Einzug in eine kleine Anlage das Risiko bergen, dass man später in ein Altersheim mit Vollversorgung (Pflegeheim) umziehen muss. Um ihren Bewohnern dieses Risiko eines weiteren Umzugs im Alter zu nehmen, bieten einige Einrichtungen in einer Anlage sowohl betreutes Wohnen als auch Pflegezimmer bzw. –betten an. Die Kombination von betreuter Wohnanlage und Pflegeheim kann also vorteilhaft sein für alte Menschen, die auf Grund einer fortschreitenden Erkrankung absehen können, dass ihre Selbständigkeit enden wird und sie eine Vollversorgung benötigen werden.

### 2.5 Gemeinschaftsorientierte Wohnformen

Gemeinschaftsorientierte Wohnformen – auch Wohngemeinschaften genannt – kennzeichnet, dass jedes Mitglied zwar einen persönlichen Wohnbereich hat, sich aber andere Räume mit den übrigen Mitgliedern teilt. Typisch ist eine gemeinsame Küche und ein großes gemeinsames Wohn-Esszimmer. Wohngemeinschaften können eine einzelne Wohnung umfassen oder ganze Häuser mit mehreren abgeschlossenen Wohnungen und Gemeinschaftsraum, Gemeinschaftshof oder -garten.

Oft entstehen Wohngemeinschaften (WG) aus privaten Initiativen, bei denen die Mitglieder sich schon im Vorfeld der WG-Gründung finden. Es gibt die verschiedensten Ausprägungen: Senioren mit Senioren, Jung und Alt und auch mehrere Generationen von Kleinkindern bis zu Senioren.

Das Leben in einer Gemeinschaft bietet schon auf den ersten Blick zahlreiche Vorteile, nämlich Geselligkeit und gegenseitige Unterstützung im Alltag, wenn jüngere Mitglieder z.B. bei Einkäufen oder im Haushalt helfen. Die älteren Mitbewohner wiederum können Kinder betreuen oder sie bei der Erledigung der Hausaufgaben unterstützen. Auf den zweiten Blick kommen weitere Vorteile hinzu. Wenn gegenseitiges Vertrauen und Zutrauen gewachsen sind, können auch Lebenskrisen leichter bewältigt werden, weil da Menschen sind, bei denen man seine Sorgen ansprechen kann und auf deren Rat man bauen kann. Hier können insbesondere die älteren Mitglieder mit ihrer Lebenserfahrung wertvolle Gesprächspartner sein.

Umgekehrt entsteht aus diesen potentiellen Vorteilen aber auch die Erwartungshaltung, dass alle Mitbewohner sich am Gemeinschaftsleben beteiligen und sich nach ihren Möglichkeiten einbringen, um das Zusammenleben zu bereichern. Wohngemeinschaften eignen sich also für Menschen, die Gemeinsamkeit suchen.

Bei etablierten Wohngemeinschaften bzw. Hausgemeinschaften kann es schwierig werden, Nachfolger zu finden, die in die Gemeinschaft passen. Viele Wohngemeinschaften haben dazu Methoden entwickelt, wie sich bestehende Mitbewohner und Wohninteressenten unverbindlich kennenlernen können, um herauszufinden, ob sie zusammenpassen.



## Wohnen im Alter

Wohngemeinschaften werden meistens im Eigentum (Wohnung, Haus, Wohnanlage) realisiert, aber auch zur Miete bei Wohnungsunternehmen. Wer selbst eine WG gründen möchte, sollte sich vorher über die verschiedenen rechtlichen Konstellationen informieren, die zwischen den einzelnen Mitgliedern der WG möglich sind (siehe dazu /9/).

Das Bilden von Wohn- und Hausgemeinschaften wird vom Freistaat Bayern im Programm SeLA (**S**elbstbestimmt **L**eben im **A**lter) gefördert. Es läuft allerdings bald aus. Anträge sind noch bis Ende 2020 möglich. Gefördert werden Personal- und Sachkosten in der Gründungsphase bis zu zwei Jahren, bei Quartierskonzepten bis zu drei Jahren. Die Fördersummen betragen je nach Wohnform bis zu € 80.000.-

Die beiden Bilder auf der nächsten Seite zeigen die Mehrgenerationen-Hausgemeinschaft in der Villa Kunigunde in Bamberg. Sie umfasst neun Wohnungen, ein Gästezimmer, Gemeinschaftsraum, -garten und Innenhof. Außerdem befinden sich in dem Gebäude noch eine Arztpraxis und Büros. Die Hausgemeinschaft wurde im Jahr 2003 von der WEGE Bamberg e.V. gegründet. WEGE steht für **W**ohnen **E**igenständig, **G**emeinschafts-orientiert und **E**ngagiert.

Bildquelle: Koordinationsstelle „Wohnen im Alter“, München.



Ein weiteres Beispiel ist das Haus Gloria in Rosenheim, das im Jahr 2008 durch eine bürgerliche Initiative in Form des Vereins INAWO (Initiative Alternatives Wohnen e.V.) in Zusammenarbeit mit der städtischen Wohnungsbaugesellschaft GRWS der Stadt Rosenheim entstand.



Bildquelle: Koordinationsstelle „Wohnen im Alter“

Die ambulant versorgte Hausgemeinschaft umfasst acht Wohnungen sowie einen Gemeinschaftsraum und -garten. Ein Hauskonzept regelt das Zusammenleben der Bewohner. Alle Wohnungen sind mit einem Hausnotrufsystem ausgestattet. Auch bei diesem Projekt fanden sich die ersten Bewohner lang vor der Gründung der WG und der Errichtung des Gebäudes zusammen (/10/).

Die zuvor beschriebenen gemeinschaftlichen Wohnformen sind weniger geeignet für Menschen, die sich im fortgeschrittenen Stadium der Pflege- oder Betreuungsbedürftigkeit einer Wohngemeinschaft anschließen möchten. Für ihre Bedürfnisse kann die folgende Wohnform interessant sein.

## Wohnen im Alter

### 2.6 Ambulant betreute Wohngruppen (Pflege-WG)

Zu den relativ neuen Wohnformen für ältere Menschen zählen die ambulant betreuten Wohngemeinschaften oder Pflege-Wohngemeinschaften. Wie der Name schon sagt, ist diese Form für betreuungs- und pflegebedürftige Menschen interessant. Sie bietet ihnen die Möglichkeit, zusammen mit Gleichaltrigen zu leben und gemeinsam Unterstützung zu erhalten, ohne auf Privatsphäre und Eigenständigkeit verzichten zu müssen. Die Bewohnerinnen und Bewohner einer solchen Wohngemeinschaft leben in eigenen Zimmern, in die sie sich jederzeit zurückziehen können. Gleichzeitig besteht aber auch die Möglichkeit, in Gemeinschaftsräumen gemeinsame Aktivitäten durchzuführen. In Bayern leben derzeit ca. 2.600 Menschen in Pflege-WGs.

Pflege-WGs werden finanziell vom Staat und von den Pflegekassen gefördert, sofern sie die folgenden Voraussetzungen erfüllen. Die Förderung betrifft einmalige Zuschüsse für die Gründung und ggf. Zuschüsse zur altersgerechten Gestaltung der Wohnung sowie Zuschüsse zur Verbesserung des Wohnumfeldes.

Die Wohngruppe muss mindestens drei, aber maximal 12 Personen umfassen, von denen mindestens drei einen Pflegegrad aufweisen. Pflegegrad 1 genügt. Die Wohngruppe muss baulich, organisatorisch und wirtschaftlich selbständig sein, also kein Bestandteil einer stationären Einrichtung. Die Selbstbestimmung der Bewohner oder ihrer Vertreter (gesetzlichen Betreuer) muss gewährleistet sein. Dafür soll ein Gremium der Selbstbestimmung sorgen.

Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind und die Wohngruppe eine sog. Präsenzkraft beschäftigt, hat jedes Mitglied mit Pflegegrad einen Anspruch auf einen Zuschuss der Pflegekasse für die Kosten der Präsenzkraft in Höhe von € 214.- pro Monat. Dieser Betrag wird auf Antrag zusätzlich zu den sonstigen Leistungen der Pflegekassen bezahlt. Die Präsenzkraft soll organisatorische, verwaltende, betreuende und das Gemeinleben fördernde Tätigkeiten übernehmen.

Träger von Pflege-Wohngruppen sind häufig ambulante Dienste oder Vereine. Der oder die Dienstleister müssen von den Bewohnern frei wählbar sein, d.h. ein gewerblicher Träger des Gebäudes darf die Bewohner nicht zwingen, die Dienstleistungen, die sie benötigen, bei ihm zu beauftragen. Träger von Pflege-WGs können aber auch Privatpersonen sein.

Wenn sich Pflegebedürftige an der Gründung einer Pflege-WG als Wohnform für sich selbst beteiligen, können sie bei ihrer Pflegekasse eine einmalige Anschubfinanzierung in Höhe von € 2.500.- betragen. Je Wohngruppe ist diese Förderung allerdings auf € 10.000 begrenzt. Bei mehr als vier anspruchsberechtigten Antragstellerinnen und Antragstellern wird der Gesamtbetrag anteilig auf sie aufgeteilt. Diese Förderung steht Pflegebedürftigen aller Pflegegrade zu.

Außerdem kann jede pflegebedürftige Person in der WG den in Abschnitt 2.1 schon erwähnten Zuschuss der Pflegekasse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes von bis zu € 4.000.- in Anspruch nehmen. Bei vier oder mehr Antragstellern sind maximal € 16.000.- möglich (/11/).

Zusammengefasst kann man sagen, dass Pflege-WGs eine Alternative zum Pflegeheim darstellen, wenn man eine Pflege-WG gründet und die Anfangsschwierigkeiten selbst meistert oder wenn eine Organisation vorhanden ist, die eine Pflege-WG betreibt, in die sich der Pflegebedürftige einmietet.

Ein Beispiel ist die Pflege-WG im Allach bei München, die ausschließlich von dementiell Erkrankten bewohnt wird. Getragen wird die WG von wohlBedacht e.V., einem Verein aus München, der sich speziell das Wohlergehen von dementiell erkrankten Menschen auf die Fahnen geschrieben hat. Der Verein betreut noch eine weitere WG in München-Riem.

## Wohnen im Alter

Bildquelle: [www.wohlbedacht.de](http://www.wohlbedacht.de)



Ein weiteres Beispiel ist die WEGE e.V. Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz in Emmendingen, ebenfalls ein gemeinnütziger Verein. WEGE steht für **W**ohnen **E**igenständig, **G**emeinschaftsorientiert, **E**ngagiert.

Das Wohnen in einer Pflege-WG kann auch eine Schattenseite haben. Der BR berichtete am 19.12.2019, dass die Bewohner in einigen Pflege-Wohngruppen völlig unterversorgt angetroffen wurden und unter schrecklichen Umständen lebten. Der Grund wird darin vermutet, dass unseriöse Geschäftemacher unter den Pflegediensten das Betreiben von Pflege-WGs als lukrative Einnahmequelle entdeckt haben. Wenn man am Personal spart und damit an der Versorgung der Bewohner, aber weiterhin die Pflegesätze der Kassen und die Mieten der Bewohner einstreicht, lässt sich Geld machen. Pflege-WG unterliegen nicht der Heimaufsicht. Es gibt keine rechtliche Grundlage für Kontrollen durch die für die Heimaufsicht zuständigen Behörden. Vor der Entscheidung für eine bestehende Pflege-WG sollte man also genau prüfen, welches Interesse der Betreiber einer Pflege-WG hat, bevor man einen Angehörigen dort unterbringt.

### 3. Umfeld der Wohnung

Wie eingangs erläutert, spielt das unmittelbare Umfeld der Wohnung im Alter eine große Rolle, weil es entscheidend dafür ist, ob alle Menschen die Angebote und Möglichkeiten vorfinden, die sie für ein Leben mit hoher Lebensqualität brauchen wie gesellschaftliche Teilhabe und eigene Betätigung sowie Unterstützung, Betreuung und Pflege, wenn sie auf Hilfe von anderen angewiesen sind, um selbständig außerhalb einer Einrichtung mit Vollversorgung leben zu können. Eine verbreitete Methode, wie man das Umfeld anforderungsgerecht gestalten kann, sind Quartierskonzepte.

#### 3.1 Quartierskonzepte

Ein Quartier – gemeint ist ein Wohnquartier - kann ein Dorf, eine Gemeinde oder ein Stadtteil sein. Ziel eines Quartierskonzepts ist, diese Wohnumgebung so zu gestalten, dass ältere Menschen auch mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen dort möglichst lange selbständig leben können und Angebote vorfinden, die ihnen eine hohe Lebensqualität ermöglichen.

Anmerkung: Quartierskonzepte im Allgemeinen betrachten die sozialen Bedürfnisse aller Altersgruppen in einem Wohnquartier. Wir konzentrieren uns hier auf Konzepte für die Bedürfnisse älterer Menschen.

Ein Quartierskonzept muss auf drei Bausteinen beruhen:

- Wohnen und Grundversorgung
- Ortsnahe Unterstützung und Pflege



## Wohnen im Alter

- Beratung und soziale Netzwerke

In ihnen sind die drei Grundlagen für hohe Lebensqualität im Alter abgebildet, die eingangs beschrieben wurden.

Wie kommt ein Wohnquartier (Dorf, Gemeinde, Stadtteil) zu einem Quartierskonzept?

Erfolgreiche Konzepte beginnen mit einer Bestandsaufnahme vorhandener Ressourcen.

- Welche sozialen Netzwerke sind bereits vorhanden in Form von Seniorenkreisen, Vereinen, usw., in denen überwiegend Senioren zusammen kommen?
- Welche kulturellen Veranstaltungen für die ältere Generation werden angeboten?
- Welche sozialen Treffpunkte wie Gemeindehäuser, Sportheime, usw. stehen zur Verfügung?
- Welche Angebote zur Unterstützung im Alltag gibt es (Dorfhelfer, Nachbarschaftshilfe, Helferkreis einer Wohlfahrtsorganisation, etc.)?

Im nächsten Schritt werden möglichst viele Senioren im Quartier befragt, welche Angebote vermisst werden. Die Angebotslücken sind anschließend zu bewerten, um danach im nächsten Schritt zu überlegen, welche Lücken geschlossen werden sollten und wie das geschehen könnte. In dieser Konzeptphase und der anschließenden Umsetzungsphase stehen die schwierigsten Aufgaben des gesamten Prozesses an, der selbst bei straffer Organisation ein bis zwei Jahre dauern kann.

Von Quartieren, die den Prozess erfolgreich durchlaufen haben, werden drei Erfolgsfaktoren für das Erstellen eines Quartierskonzepts genannt (/12 /). Diese sind:

1. Partizipation: Bürger/-innen und lokale Schlüsselpersonen (z.B. Dienstleister, politische Vertreter, Seniorenvertreter) müssen einbezogen werden.
2. Kooperation: Die beteiligten Gruppierungen müssen zusammen arbeiten und Angebote aufeinander abstimmen, um Doppelarbeit zu vermeiden. Dazu sind regelmäßige Treffen notwendig, in denen Maßnahmen besprochen, beschlossen und verfolgt werden.
3. Koordination: Der gesamte Prozess muss durch eine Projektleitung koordiniert werden. Ehrenamtliche Personen können durch diese Aufgabe zeitlich überfordert sein. Deshalb wird empfohlen, einen Case Manager/-in einzusetzen. Außerdem werden geeignete Räume für die Treffen der Projektbeteiligten und das Büro des Case Managers benötigt.
4. Finanzierung: Durch das Einsetzen eines Projektkoordinators entstehen Kosten. Ihre Finanzierung muss gesichert sein. Eine Anschubfinanzierung aus dem Programm SeLA (**S**elbstbestimmt **L**eben im **A**lter) der Bayerischen Staatsregierung ist z.Zt. noch möglich.

Ein Quartierskonzept benötigt auch nach dem Start eine regelmäßige Koordination und Abstimmung der verschiedenen Angebote. Es bietet sich an, den Projektkoordinator/ Case Manager dauerhaft damit zu beauftragen.

### 3.2 Unterstützung im Alltag

Eines der wichtigsten Angebote im Wohnumfeld älterer Menschen ist das Unterstützen von Personen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen bei Alltagsaufgaben wie Lebensmitteleinkauf, Essenszubereitung, Wohnungsreinigung, Wäschewaschen, etc., die zu den Grundlagen des

## Wohnen im Alter

Lebens gehören. Hinzu kommt das Befördern zum Arzt, zur Apotheke, zum Friseur oder zu Behörden, wenn Menschen so stark gehbehindert sind, dass sie die öffentlichen Busse nicht mehr benutzen können, sofern diese überhaupt zur Verfügung stehen würden.



Mit Rücksicht auf die finanziellen Möglichkeiten älterer Menschen sind gewerbliche Dienste für diese Aufgaben nicht unbedingt die beste Lösung. Gefragt sind preisgünstige Lösungen, die einfach und unkompliziert zu beauftragen sind, z.B. durch einen Telefonanruf. Hier haben sich Konzepte, die die Dienste durch ehrenamtlich Tätige leisten, bestens bewährt, weil sie auch den noch rüstigen Senior/-innen die Möglichkeit bieten, sich sozial zu engagieren, sei es im Hilfsdienst selbst oder in seiner Organisation.

Hinzu kommt, dass ein solcher Hilfsdienst noch weitere Aufgaben übernehmen kann, die der Einsamkeit entgegenwirken, die gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und den Unterstützten in schwierigen Lebenslagen Beratung, Betreuung, Hilfe und Trost bieten.



Um ehrenamtliche Hilfen bereit zu stellen, bestehen zahlreiche Möglichkeiten. Angefangen von Nachbarschaftshilfen, die mit Absprachen zwischen den mitwirkenden Ehrenamtlichen auskommen und keine Körperschaft bilden, über Helferkreise, die von einem kommunalen Träger oder einer Wohlfahrtsorganisation geführt werden, bis zu Vereinen und Genossenschaften, die von Privatpersonen gegründet und geführt werden.

Ein Beispiel ist unsere gemeinnützige Genossenschaft WIR für UNS eG! Sie wurde im Jahr 2011 als ein Bündnis von 51 sozial engagierten Menschen aus Heroldsbach und Hausen gegründet. Um Hilfe erhalten zu können, muss man nicht Mitglied der Genossenschaft sein. Die WIR für UNS eG bietet ihre Unterstützung allen Mitbürgern ab 60 Jahren an, wenn sie aufgrund ihres körperlichen, geistigen oder seelischen Zustandes auf Hilfe angewiesen sind und in Heroldsbach oder Hausen oder einem der Ortsteile wohnen.

Umgekehrt leistet die Genossenschaft ihre **Hilfe nur durch aktive Mitglieder**, die dies neben- oder nachberuflich tun. Wer als Mitglied mitwirken und helfen will, bestimmt selbst, für welche Art von Hilfe er wann und wie lange zur Verfügung stehen will. Es gibt keinen Zwang zu einem bestimmten Mindestarbeitseinsatz. Wer Hilfe leisten möchte, wird auf diese Tätigkeit in einem Einführungskurs von fachlich qualifizierten Mitgliedern vorbereitet, muss sich zu einem bestimmten Verhaltenskodex verpflichten, erhält einen Helferausweis und handelt weisungsgebunden im Auftrag der Genossenschaft. Alle Aktiven sind bei ihren Tätigkeiten durch betriebliche Versicherungen gut abgesichert. Sie sind auf diese Weise besser abgesichert, als wenn sie ihre Hilfeleistung in Form reiner Nachbarschaftshilfe erbringen würden.

Als Mitglied in der WIR für UNS eG unterstützt man eine wichtige soziale Gemeinschaftsaufgabe. Wer sich für ältere Mitmenschen engagieren möchte, findet ein gut organisiertes Umfeld vor und beugt

## Wohnen im Alter

zugleich der eigenen Vereinsamung im Alter vor; denn er knüpft als Mitglied und mehr noch als Helfer zusätzlich soziale Kontakte. So findet monatlich ein zwangloses Treffen zum Meinungs- und Erfahrungsaustausch statt, bei dem aktuelle Information ausgetauscht werden und potentielle Weiterentwicklungen des Dienstleistungsangebots besprochen werden. Hinzu kommen drei weitere Treffen im Abstand von jeweils zwei Wochen: ein Spieletreff, ein Reparaturtreff unter dem Motto „Reparieren statt Wegwerfen“ sowie ein digitales Plauderstündchen, in dem Fragen zum Umgang mit digitalen Geräten beantwortet werden. Wer sich im Hilfsdienst engagiert, kann ein Zeitguthaben bilden, das er für kostenlose Hilfe nutzen kann, wenn er selbst auf Hilfe angewiesen sein wird. Mitglieder können so eine zusätzliche Altersvorsorge betreiben.

Die WIR für UNS eG versorgt alle Mitglieder, auch diejenigen, die nicht aktiv tätig sind, regelmäßig mit Informationen über viele altersrelevante Themen wie Pflege, Wohnen im Alter, technische Hilfsmittel für ältere Menschen, staatliche Unterstützung bei Wohnungsanpassung, staatliche Unterstützung bei geringen Alterseinkünften, etc. Die Informationen werden bereitgestellt durch Emails, Informationsbroschüren, Informationsabende, Vorträge und Exkursionen. Wichtige Entscheidungen des Lebens im Alter können somit gut vorbereitet getroffen werden.

Die Genossenschaft ist offen, d.h. jede volljährige Person oder Körperschaft kann Mitglied werden, unabhängig davon, wo sie ihren Wohnsitz hat. Das Konzept der WIR für UNS eG fand bisher erfreulichen Zuspruch. So stieg die Mitgliederzahl auf 97, obwohl bereits einige Gründungsmitglieder verstorben sind. Seit der Gründung konnte in über 5.000 Einsatzstunden mehr als 100 Personen geholfen werden.

### 4. Handlungsfelder kommunaler Seniorenpolitik

Sich um die Belange ihrer älteren Einwohner zu kümmern, muss in Anbetracht des demografischen Wandels als eine Hauptaufgabe der Kommunalpolitik verstanden werden, und dies nicht nur, weil die älteren Einwohner zahlenmäßig ein hohes Gewicht bei der Kommunalwahl haben. Die Gemeinden stehen heute im Wettbewerb untereinander. Eine seniorenfreundliche Infrastruktur und eine hohe Attraktivität des Lebens im Alter werten eine Gemeinde insgesamt auf. Es profitieren nicht zuletzt auch die jüngeren Gemeindemitglieder davon, wenn sich die Älteren wohlfühlen und sich mit all ihrer Erfahrung ehrenamtlich am Gemeindegeschehen beteiligen.

Eine Gemeinde kann in der Tat sehr viel für ihre älteren Bürger/-Innen tun. Ein Handlungsfeld haben wir schon kennengelernt: das Aufstellen eines Quartierskonzepts, um zu erkennen, wo es eventuell Handlungsbedarf gibt und wie man die vorhandenen Angebote und Ressourcen für Senioren besser verknüpfen und koordinieren kann. Unabhängig vom Existieren eines Quartierskonzepts muss man sich die Frage stellen, was eine Kommune tun kann. Wir betrachten dazu im Folgenden die Aspekte „Wohnen im Alter“, „seniorengerechte Infrastruktur“ und „Partizipation und bürgerschaftliches Engagement“.

#### Wohnen im Alter

Eine Gemeinde sollte regelmäßig Informationen anbieten oder anregen, dass die Informationen von einer anderen Instanz angeboten werden, über altersgerechte Wohnraumgestaltung (Wohnungsanpassung), staatliche Zuschüsse/Fördermöglichkeiten für Umbaumaßnahmen, alternative Wohnformen für das Alter usw.

## Wohnen im Alter

Damit Wohnungsanpassungen leichter realisiert werden können, kann eine Wohnraumberatungsstelle eingerichtet werden, die den älteren Menschen bei der Verwirklichung von Umbaumaßnahmen als neutrale Instanz beratend zur Seite steht.

Eine Gemeinde kann Grundstücke für altersgerechte Wohnformen bereitstellen, indem sie Grundstücke erwirbt und sie nur unter der Auflage wieder verkauft, dass darauf Wohnraum für Senioren geschaffen wird. Das Erwerben der Grundstücke durch die Gemeinde kann z.B. dadurch in die Wege geleitet werden, dass bei neu zu erschließenden Baugebieten nach einem Baulandmodell bestimmte Flächenanteile an die Gemeinde verkauft werden müssen. Anstelle des Verkaufs an einen Bauträger kann die Gemeinde auch selbst tätig werden und durch eine Tochterfirma altersgerechten sozialverträglichen Wohnraum schaffen.

### Seniorengerechte Infrastruktur

Wenn in einer Gemeinde neue Straßen angelegt werden oder vorhandene Straßen neu gestaltet werden, gelten seit einigen Jahren die in der DIN 18040 Teil 3 vorgeschriebenen Regeln für barrierefreies Bauen im öffentlichen Verkehrs- und Freiraum (/14/). Sie haben zum Ziel, eine hindernisarme und zugleich sichere Umgebung zu schaffen, z.B. durch Regeln für das Absenken der Borde an Straßenübergängen und für die Gestaltung des Gehwegbelags an Fußgängerüberwegen, so dass diese auch von Blinden gut ertastet werden können, etc. Von abgesenkten Borden profitieren auch Benutzer von Rollatoren.

Eine weitere Vorgabe betrifft Sitzgelegenheiten an Ruheplätzen und Verweilzonen sowie an Wegen in Ortszentren, die der Versorgung dienen. Hier sollten Sitzgelegenheiten im Abstand von 300 Metern angeboten werden, um die Reichweite von Fußgänger/-innen zu vergrößern. Insbesondere diese Maßnahme sollte unabhängig von Neubaumaßnahmen oder Sanierungen von Straße geprüft werden.

Ein gern vernachlässigtes Thema sind öffentliche Toiletten, die insbesondere für ältere Menschen wichtig sind, weil sie Harndrang nicht mehr so lange zurückhalten können wie jüngere. Öffentliche Toiletten sollten an Wegen, auf denen öfter auch Senioren/-innen unterwegs sind, vorhanden sein. Aus anonymen Umfragen ist bekannt, dass ältere Menschen sich scheuen, die eigene Wohnung zu verlassen, wenn sie nicht wissen, wo sie ggf. auf eine Toilette gehen können. Im Einzelfall wird das Thema von Senioren nicht gern angesprochen, weil es mit dem Eingeständnis einer körperlichen Schwäche verbunden ist. Lieber verzichtet man auf eine Aktivität im Freien.

Für die Selbständigkeit ältere Menschen ist es wichtig, dass sie sich mit Lebensmitteln für den täglichen Bedarf selbst zu Fuß versorgen können, auch wenn sie nicht mehr kilometerweit gehen können. Eine seniorenfreundliche Gemeinde sollte dafür sorgen, dass günstig gelegene Nahversorger vorhanden sind. Sofern dies nicht umsetzbar ist, sollte wenigstens ein kostengünstiger Einkaufsservice existieren (siehe Abschnitt 3.2 „Unterstützung im Alltag“).

Allein lebende Senioren freuen sich, wenn sie nicht jede warme Mahlzeit selbst zubereiten müssen. Dies gilt insbesondere dann, wenn das Besorgen der Nahrungsmittel aufwendig und körperlich anstrengend ist. Hier kann ein regelmäßig angebotener preiswerter Mittagstisch in einer Gaststätte oder einem Imbiss eine willkommene Abwechslung bzw. Alternative schaffen, die auch zu gesellschaftlichen Kontakten einlädt.

## Wohnen im Alter

### Partizipation und bürgerschaftliches Engagement

Viele Senioren wollen am Leben in der Gemeinde teilnehmen, sich weiterbilden, viele wollen sich auch aktiv einbringen. Voraussetzung für das Teilnehmen-Können ist zu wissen, was es an Angeboten für Senioren gibt.

Eine Kommune sollte deshalb regelmäßig über vorhandene Angebote für Senioren informieren in Flyern, dem Amtsblatt, auf der Internetseite, in einem Seniorenratgeber usw.

Eine Kommune sollte ihren älteren Einwohnern Möglichkeiten zur Mitsprache bieten, z.B. durch Befragung von Senior/-Innen, durch das Einsetzen eines Seniorenbeirats, durch Sprechstunden des oder der Seniorenbeauftragten usw.

Die allermeisten Aktivitäten, die sich an Senioren richten und zum Mitwirken auffordern wie Vorträge, Senioren-Wanderungen, Fitness-Kurse, Sturzprophylaxe-Kurse, Handarbeitsgruppen, Reparaturtreffen, Vorlesen im Kindergarten, etc., werden in der Regel von Vereinen, der Volkshochschule, dem VdK oder kirchlichen Organisationen getragen. Ein wichtiger Erfolgsfaktor für das Gelingen solcher Aktivitäten ist das Vorhandensein von Räumen für zwanglose Treffen. Hier kann eine Gemeinde wertvolle Unterstützung leisten, wenn sie entsprechende Räume schafft und kostengünstig zur Nutzung überlässt. Ein Treffen in einer Gaststätte/ einem Café, bei dem von den Teilnehmern ein Mindestverzehr erwartet wird und bei dem eventuell unbeteiligte Personen am Nachbartisch mithören, ist kein geeignetes Forum für Treffen, bei denen man über neue Ideen oder personenbezogene Themen sprechen möchte.

### 5. Weitere Themen

Über die bisherigen Themen hinaus gibt es weitere, die einen Beitrag leisten können, damit man seinen Lebensabend vital, selbständig und mit hoher Lebensqualität verbringen kann.

#### Ernährung

Altern ist ein natürlicher Vorgang, der nicht zwangsläufig von Krankheiten begleitet sein muss. Gesunde, altersgerechte Ernährung kann das natürliche Altern verzögern und wirkt dem Entstehen von Krankheiten entgegen. Dies gilt auch für dementielle Erkrankungen.

Mit dem natürlichen Altern verbunden sind einige Veränderungen am und im Körper, die eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit, eine geänderte Verdaulichkeit bestimmter Nahrungsmittel und damit verringerte Nährstoffaufnahme aus bestimmten Speisen bedeuten kann. Hinzu kommt, dass mit zunehmendem Alter häufig eine Art "Unlust" am Essen auftritt, da der Appetit nachlässt. Durch beide Effekte kann es unter anderem zu einer Unterversorgung des Körpers mit notwendigen Nährstoffen kommen. Außerdem geht allmählich das Durstgefühl verloren, so dass insbesondere in der heißen Jahreszeit die Gefahr besteht, dass zu wenig Flüssigkeit aufgenommen wird. Die Folge ist ein Austrocknen des Körpers, das zu geistigen Beeinträchtigungen wie Desorientierung und Organversagen führen kann.

Alte Menschen brauchen im Allgemeinen keine Schonkost – von bestimmten krankheitsbedingten Situationen oder genetisch bedingten Veranlagungen abgesehen. Aber es ist eine bewusste altersgerechte Ernährung notwendig, die nicht nur dem Motto folgt, dass nur der Geschmack wichtig ist, um die Unlust am Essen zu überwinden. Ältere Menschen benötigen eine Kost, die den Körper mit allem Notwendigen in ausreichender Menge versorgt. Ist dies nicht der Fall, besteht die Gefahr krank zu werden bzw. die Leistungsfähigkeit zu verlieren. Für Information zu altersgerechter Ernährung bis hin zu empfehlenswerten Rezepten sei auf die Quellen /15 / und /16 / verwiesen.



## Wohnen im Alter

### Fitness und Bewegung

Neben der gesunden Ernährung hat vor allem regelmäßige Bewegung einen positiven Effekt auf Vitalität und Gesundheit im Alter (/15/). Fit-sein im Alter bedeutet: „Geistige und körperliche Fähigkeiten auf einem zufriedenstellenden Leistungsniveau erhalten“. Fit-sein fördert die Selbständigkeit und damit die Lebensqualität. Fit-sein verringert außerdem Sturzrisiken. Letzteres ist vor allem für Menschen wichtig, die durch einen Unfall oder eine Erkrankung, die sie an regelmäßiger Bewegung z.B. wegen einer Bettlägerigkeit gehindert hat, besonders sturzgefährdet sind. Je älter der Mensch ist, desto schneller baut sich die Muskulatur des Bewegungsapparats bei Untätigkeit ab, und die Gleichgewichtsfähigkeit schwindet. Schon kleine Störungen im Bewegungsablauf (Stolperkante, seitliches Anstoßen, etc.) können dann zu einem Sturz führen. Man kann diesem Risiko entgegenwirken und dem Stürzen vorbeugen. Die WIR für UNS eG bietet einen Vortrag mit praktischen Übungen an, bei dem Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur und Gleichgewichtsübungen trainiert werden, die man auch zuhause mit einfachsten Mitteln absolvieren kann. Die Teilnehmer des Vortrags erhalten eine kleine Broschüre, in der die Übungen in Bilder erklärt werden, um sie zuhause wiederholen zu können.

### Technische Hilfsmittel für das Alter

In Abschnitt 2.1 wurde bereits auf die Info-Broschüre der WIR für UNS eG verwiesen, in der zahlreiche technische Hilfsmittel vorgestellt werden, mit denen man sicherer wohnen, die Gesundheit fördern, die Mobilität verbessern, Kommunikation erleichtern und den Wohnkomfort steigern kann. Die Broschüre erläutert auch, für welche Hilfsmittel die Kranken- oder Pflegekassen Zuschüsse geben und für welche nicht. Und es wird eine Vorausschau gegeben, was die Zukunft auf dem Gebiet der Hilfsmittel bringen wird.

Da viele ältere Menschen gewisse Berührungsängste gegenüber technischen Mitteln haben, bietet die WIR für UNS eG einen Informationsabend an, an dem die Geräte ausführlicher vorgestellt und erklärt werden. Außerdem bieten wir Beratung bei der Beschaffung der Geräte und Unterstützung bei der Anwendung als Dienstleistung an.

## 6. Literatur/ Quellen

- /1/ Altersstruktur Deutschlands,  
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1365/umfrage/bevoelkerung-deutschlands-nach-altersgruppen/>
- /2/ Pflegestatistik 2017, Statistisches Bundesamt,  
[https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/Publikationen/Downloads-Pflege/pflege-deutschlandergebnisse-5224001179004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/Publikationen/Downloads-Pflege/pflege-deutschlandergebnisse-5224001179004.pdf?__blob=publicationFile)
- /3/ „Stürze und ihre Folgen: Risiko erkennen und vermeiden“, Broschüre der Universität Düsseldorf, Mai 2010
- /4/ Info-Broschüre „Technische Hilfsmittel für Senioren“, WIR für UNS eG, Dezember 2019,  
[www.wir-für-uns-eg.de](http://www.wir-für-uns-eg.de)



