



Wohnen im Alter – eine große Palette an Möglichkeiten

Mit Unterstützung der Familie und ambulanter Dienste zu Hause wohnen, in eine neue Wohnung im Betreuten Wohnen oder in ein Seniorenheim ziehen oder gar ein gemeinschaftliches Wohnprojekt mit gestalten - die Entscheidung wie wir im Alter wohnen, hängt von vielen Faktoren ab. Ratsam ist es, sich rechtzeitig damit zu beschäftigen.

TEXT: Monica Fauss **FOTOS:** Barbara Donaubauer

Wohnte man früher bis zuletzt im Kreis der Familie oder zog ins Altersheim, so stehen uns heute viele Möglichkeiten offen. Bei der Entscheidung für die geeignete Wohn-

form ist das Wichtigste, sich Klarheit über die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und die persönliche Situation zu verschaffen. Am schwersten fällt es hierbei, die eigenen Grenzen, vor allem die gesundheitlichen Beschränkungen, zu akzeptieren. Genauso

muss die familiäre Situation bedacht werden. Viele Angehörige wohnen weit weg, sind berufstätig oder müssen Kinder versorgen. Ein anderer entscheidender Faktor ist die finanzielle Situation. Eine Reihe von Wohnvarianten ist sehr kostenintensiv, so dass

Seit zwei Jahren wohnen die Frauen des Wohnprojekts „Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter“ im Ackermannbogen – jede in einer eigenen Wohnung, den Gemeinschaftsraum nutzen sie für Feste oder Besprechungen. Gegenseitige Unterstützung ist Programm, sagt Christa Lippmann: „Unsere Regel lautet: Wer Hilfe braucht, klopft bei der Nachbarin an.“

zu wenig für den Lebensunterhalt übrigbleibt. „In München gibt es eine fast unüberschaubare Vielfalt an Möglichkeiten für alle Bedürfnisse. Daher sollte man sich an eine Beratungsstelle wenden, die auch über Finanzierungshilfen informiert“, empfiehlt Monika Pfaff von der Fachstelle für pflegende Angehörige bei der MÜNCHENSTIFT. „Im Gespräch kann die bestehende Situation besser eingeschätzt und alle Optionen abgewogen werden. Oft hilft das richtige Bündel an Maßnahmen den Wechsel in ein Heim aufzuschieben oder gar zu vermeiden.“ Da die Angebotspalette in München von Stadtteil zu Stadtteil variiert, ist eine Beratung vor Ort, beispielsweise bei einer der „Fachstellen Häusliche Versorgung“ in den Sozialbürgerhäusern oder in einem Alten- und Service-Zentrum, sinnvoll.

„**ICH LEBE SCHON** seit 1956 hier. Für mich kommt es nicht in Frage, von zu Hause wegzuziehen“, erzählt Karolina Wutz. Dabei kann sich die 89-Jährige, deren Mann vor einem Jahr wegen De-

menz in ein Seniorenheim musste, nicht mehr alleine versorgen. Neben ihren beiden Töchtern schaut zweimal täglich der Ambulante Dienst der MÜNCHENSTIFT vorbei, ergänzt von einem mobilen Essensservice. Wie Karolina Wutz geht es vielen. „94 Prozent der Älteren lebt in den eigenen vier Wänden. Das ist die wichtigste Wohnform überhaupt“, erklärt Bernhard Reindl, Leiter der „Beratungsstelle Wohnen“, die zu Wohnungsanpassung und Betreutem Wohnen zu Hause berät. „Zu Hause ist meist mehr machbar, als man denkt. Wer sich aber nicht rechtzeitig informiert und plant, für den stellt sich oft schneller als er will die Entscheidung für die stationäre Pflege“, so Reindl. Über die Wohnungsanpassung hinaus ist es dabei ratsam, sich über weitere ambulante Hilfsangebote zu informieren.

SEIT 41 JAHREN wohnen Alfred Schattmann und seine Frau in einer Siedlung der GEWOFAG. Sie betreuen zwei Enkel, wenn ihre alleinerziehende



Ihre zwei Töchter helfen Karolina Wutz beim Einkaufen, Putzen und Wäsche waschen. Mittags wird eine fertige Mahlzeit geliefert und zweimal am Tag kommt die nette Mitarbeiterin vom Ambulanten Dienst, richtet das Frühstück und die Tabletten und wäscht die Seniorin. „Ich bleibe bis zuletzt in meinen eigenen vier Wänden. Es ist so gemütlich zu Hause“, sagt die 89-Jährige.

Tochter, die eine Etage höher wohnt, in die Arbeit geht. Seit zwei Jahren lebt die 95-jährige Mutter des Rentners in der Wohnung nebenan. „Meine Mutter hat sich allein versorgt, bis sie weit über 80 Jahre alt war. Aber dann wurde es schwierig“, erzählt der 75-Jährige. Jetzt teilen sich die Schattmanns die Betreuung. „Wir sparen viel Zeit, da die Wege kurz sind, und keiner ist im Notfall allein“, meint Alfred Schattmann. Unterstützung holt er sich seit fünf Jahren beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige der MÜNCHENSTIFT. „Hier erzählt jeder, wie er mit seiner Situation zurecht kommt. Ich habe auch Tipps zum Umbau der Wohnung erhalten.“

DOCH VIELE ÄLTERE sind auf andere Wohn- und spätere Pflegeoptionen angewiesen. Martin Reichelt zog im Jahr 2005, vier Jahre nach dem Tod seiner Frau, in ein seniorenge-richtes Appartement im Margarete-von-Siemens-Haus der MÜNCHENSTIFT. „Hier sind alle Individualisten“, erzählt der 77-Jährige. „Wir

wohnen ganz selbständig und zu einem günstigen Kaltpreis sowie einem Fixum für Betreuungskosten. Wer eine Pflegestufe hat, zu dem kommt dann extra noch der Pflegedienst.“ Neben selbstständigem Wohnen mit ambulanten Pflegediensten für den Bedarfsfall wie im Margarete-von-Siemens-Haus, Karl-Rudolf-Schulte-Haus oder Mathildienstift, bietet die MÜNCHENSTIFT in drei Häusern auch das „Wohnen mit Service“. Nach einer Befragung des Kuratoriums Deutsche Altershilfe aus dem Jahr 2006 sind betreute Wohnformen, nach dem Wohnen in den eigenen vier Wänden, die am stärksten verbreitete Wohnform im Alter. Dabei wird neben einem Miet- oder Kaufvertrag ein Betreuungsvertrag über einen Grundservice mit Wahlleistungen, bzw. ein Heimvertrag geschlossen. Immer mehr Menschen entscheiden sich heute aber auch für Wohn- und Hausgemeinschaften und andere Projekte, in deren Fokus die gegenseitige Hilfe auf freiwilliger Basis steht.

AM ACKERMANNBOGEN, im zweiten Wohnprojekt des Vereins „Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter“, haben Ende 2007 acht Frauen zwischen 61 und 82 Jahren in barrierefrei konzipierten Ein- oder Zwei-Zimmer-Wohnungen ein neues Zuhause gefunden. Die Kaltmiete ist mit 8,50 Euro sehr günstig, außerdem ist für 15 Jahre eine gleichbleibende Miete festgeschrieben und Kündigung wegen Eigenbedarf ausgeschlossen. Kernpunkt des gemeinschaftlichen Wohnprojekts ist die gegenseitige Unterstützung. „Viele tun sich damit aber schwer“, so Christa Lippmann, Vorstandsvorsitzende und eine der Organisatorinnen der Wohngruppe. „Da spielt die Angst hinein, sich abhängig zu machen oder zur Last zu fallen. Viele müssen erst lernen, um Hilfe zu bitten. Hilfe geben ist viel leichter.“ Aber es gehört noch mehr dazu, damit das Zusammenleben klappt. „Ich beobachte eine zunehmende Konsumhaltung unter den jüngeren Interessentinnen“, stellt Christa Lippmann



Martin Reichelt und seine Boxerhündin haben vor vier Jahren ein neues Zuhause in einem Appartement im Margarete-von-Siemens-Haus der MÜNCHENSTIFT gefunden. Hier fühlt er sich wohl und macht sich nützlich, ob als Bewohnervertreter oder bei kleinen Reparaturen: „Ich habe immer was zu tun und wohne selbstständig, kann aber im Notfall Hilfe in Anspruch nehmen.“



Vier Generationen wohnen bei den Schattmanns in drei Genossenschaftswohnungen unter einem Dach. Zusammen sorgen sie für die 95-jährige Urgroßmutter. „Meine Frau übernimmt das Einkaufen und Kochen und ich alle anderen Arbeiten. Der Pflegedienst kommt nur einmal in der Woche zum Duschen“, erzählt der Sohn Alfred Schattmann.

fest. „Es hat aber nur Sinn sich so einem Projekt anzuschließen, wenn man bereit ist, Eigeninitiative und Engagement einzubringen. Wer dies nicht kann oder will, für den kommt eher das Betreute Wohnen in Frage.“

„IN ZEITEN, IN DENEN familiäre Beziehungen lockerer werden, kann die Nachbarschaft eine Hilfe sein, allerdings keine Familie ersetzen“, weiß Doris Knaier vom Verein Urbanes Wohnen. „Nachbarschaftsprojekte leben nicht von festen Verabredungen sondern von Lösungen für konkrete Situationen.“ Gerade Genossenschaften und Wohnprojekte auf Mietbasis eignen sich auch für den kleinen Geldbeutel. „Heute können wir wählen, welches verbindliche Netz wir bevorzugen. Während die Familie unkündbar ist und oft auch hilft, wenn man sich persönlich nicht so gut versteht, wachsen

Beziehungen in einer Nachbarschaft freiwillig und auf Gegenseitigkeit“, unterscheidet Doris Knaier. „In Wohnprojekten geschieht das im gemeinsamen Planungsprozess und bei gemeinschaftlichen Aktivitäten.“

OFT IST ABER auch eine Rundum-Betreuung in einer Senioreneinrichtung wie der MÜNCHENSTIFT die richtige Lösung. „Viele Menschen wollen ein Vorsorge-Paket“, beobachtet Monika Pfaff, „doch das Alter ist nicht bis ins Detail hinein planbar.“ Aber wer sich schon damit auseinandergesetzt hat, kann im Fall des Falles schneller handeln. Grundsätzlich sollte man sich darüber Klarheit verschaffen, so die Beraterin, ob man lieber zu Hause bleiben will und damit einen höheren Betreuungsaufwand mit ambulanten Diensten in Kauf nimmt, oder ein Wohnangebot in einer Institution bevorzugt.

„Für die darüber hinausgehenden Unabwägbarkeiten kann man nur situationsgerecht entscheiden“, so Monika Pfaff. Aber es sollte für jeden das Passende zu finden sein, denn inzwischen haben sich die Wohnformen an die Vielfalt der Bedürfnisse angepasst.

MÜNCHENSTIFT

Informationen zu Wohnangeboten, Ambulanten Dienst und Münchner Menü-Service der MÜNCHENSTIFT, Tel. (0 89) 6 20 20-340, www.muenchenstift.de

LITERATUR

- Bernhard Reindl, Dieter Kreuz, Wegweiser Wohnen im Alter, 144 S., Beuth Verlag, 14,80 €
- Kuratorium Deutsche Altershilfe, Bertelsmann Stiftung (Hg.), Leben und Wohnen im Alter, 230 S., Stiftung Warentest, 19,90 €
- Urbanes Wohnen e. V. (Hg.), Wohnprojekt-Atlas 2008, www.wohnprojektatlas-bayern.de, Tel. (0 18 01) 20 10 10 (3,90 ct/Min. aus Festnetz)

BERATUNG

- Fachstelle für pflegende Angehörige bei der MÜNCHENSTIFT, Frau Pfaff, Tel. (0 89) 6 20 20-3 17
- Beratungsstelle Wohnen, Beratung Wohnungsanpassung und Betreutes Wohnen zu Hause, Tel. (0 89) 35 70 43-0, www.beratungsstelle-wohnen.de
- Urbanes Wohnen e. V., Wohnprojekt-Beratung, Tel. (0 89) 39 86 82, www.urbanes-wohnen.de
- Förderverein Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter, Tel. (0 89) 6 12 59 02, www.frauenwohnen-im-alter.de
- Adressen der Sozialbürgerhäuser und Alten-Service-Zentren: Stadtinformation am Marienplatz