

Wohnen im Alter

Selbstständig und selbstbestimmt leben im Alter

Wohnbedürfnisse ändern sich im Alter - Wer sich frühzeitig Gedanken macht, kann selbstbestimmt Weichen für die Zukunft stellen

(EH) – War es vor Jahrzehnten noch die Regel, dass mehrere Generationen unter einem Dach leben, so ist dies heute eher die Ausnahme. Gesellschaftlicher Wertewandel und berufliche Mobilität führen dazu, dass Kleinfamilien üblich sind. So stellt sich für Senioren früher oder später zwangsläufig die Frage, unter welchen Wohnbedingungen sie ihren Lebensabend gestalten möchten: Weiterhin in der eigenen Wohnung? In einer eigenen Wohnung aber in einer Gemeinschaft, in der Nähe der Kinder oder in einer gut funktionierenden Nachbarschaft? So oder ähnlich könnten Zukunftsplanungen zum Thema Wohnen im Alter beginnen. Je früher die Thematik angedacht wird, desto eigenständiger können wichtige Weichenstellungen für die Zukunft getroffen werden. Wichtig ist dabei, ein möglichst realistisches Bild der eigenen Kondition und der Ziele zu entwickeln.

Meist sind es kleine, alltägliche Dinge, die es zu berücksichtigen gilt: Wer hilft beim Auswechseln von Glühbirnen, beim Abnehmen von Gardinen oder der Einstellung und Wartung der Heizung? Was ist zu tun, wenn man Schränke nicht mehr erreichen kann, Türen klemmen, der Wasserhahn tropft oder der Abfluss verstopft ist? Wie kann man sich gegen ungebetene Besucher absichern, wer hilft bei Reparaturarbeiten und wie kann

man Einkäufe abwickeln? Wie wird sich in einigen Jahren die Mobilität entwickeln?

Wer im Eigenheim oder in der vertrauten Wohnung glücklich alt werden möchte, sollte beizeiten prüfen, welche baulichen



Die Einstiegshilfe „go-in“ von Erlau steht für Komfort, Ambiente und Sicherheit im Badezimmer. Sie erleichtert das Ein- und Aussteigen in die Badewanne.

Erschwernisse umgebaut oder umgerüstet werden können, um in späteren Jahren möglichst barrierefrei wohnen zu können. Vielleicht benötigt man eine angepasste Küche, ein altersgerechtes Bad, breitere Türen, eine Fernbedienung für Rolläden, ein spezielles Telefon oder neue Schränke. Zu klären ist weiterhin, wer bei Reisen oder im Pflegefall den Garten und Haustiere versorgt, die Post erledigt und wie das alles zu planen, vorzubereiten und zu finanzieren ist, damit man die eigene Wohnung möglichst lange selbstständig nutzen kann.

Fachmännische Beratung zu allen Fragen über barrierefreies Leben & Wohnen bietet seit drei Jahren Hans-Peter Matt mit seiner Beratungsfirma mahp. Er ist kompetenter Ansprechpartner zu allen Belangen rund ums Handicap und kann sich aufgrund seines eigenen Lebensweges bestens in die Belange und Vorstellungen seiner Kunden einfühlen. Der ausgebildete Gas- u. Wasser-Installateur ist seit einem Verkehrsunfall im April 1987 querschnittgelähmt. Er schulte zum Industriekaufmann um und baute sich ein rollstuhlgerechtes Einfamilienhaus.

„Barrierefrei im gewohnten Umfeld zu wohnen kann der Schlüssel zur persönlichen Unabhängigkeit sein“, weiß Hans-Peter Matt. Gemeinsam mit Architekten, Planern und Handwerkern sucht mahp nach individuellen Komplett-Lösungen, gibt Tipps und Anregungen zum Um- oder Neubau, um eine maximale Zweck-

mäßigkeit zu erreichen. Matt kennt sich aus mit moderner Hausleittechnik und unterbreitet Vorschläge, wie damit technische Geräte und Funktionen im Haushalt optimal vernetzt werden können, um mehr Sicherheit, Komfort und Wirtschaftlichkeit zu erreichen. Kostenlos und unverbindlich werden Senioren und behinderte Menschen beraten.

Mit dem Beratungs- und Planungsdienst wendet sich mahp auch an Architekten, Senioren- und Pflegeheime, an kommunale Planer und entsprechende Verbände. Interessant ist auch die Internetseite www.mahp.de: Hans-Peter Matt zeigt unter anderem auf, wie durch vorausschauendes Planen ein Haus mit einem flexiblen Grundriss den Anforderungen verschiedener Lebensphasen gerecht werden kann. Die Haslacher Beratungsfirma ist erreichbar unter Telefon: 07832/994296.

In der Regel stehen auch die Seniorenbüros der Städte und Landkreise als kompetente Anlaufstelle für entsprechende Beratung zur Verfügung. Sie verweisen weiter an spezielle Fachleute, die sich mit behinderten- und altersgerechten Umbaumaßnahmen auskennen.

Das Wohnen im Alter will vorbereitet sein, ...

.. um sicher, selbständig und unabhängig, mit hoher Lebensqualität, in gewohnter Umgebung, das eigene Zuhause zu erleben.

Erstberatung
vertraulich & unverbindlich

mahp

mahp-Bau- und Rehaberatung fon: 07832-994296
Schnellinger Str. 7 fax: 07832-994324
D-77716 Haslach www.mahp.de

Barrierefrei Leben & Wohnen

Bei den Seniorenbüros läuft auch eine Fülle von Informationen zusammen über entsprechende Dienstleister, die umfangreiche Serviceangebote von Einkäufen, über Wäschewaschen bis Putzen anbieten. Mit ambulanten Pflegediensten können die medizinische Grundversorgung und erforderliche Pflegemaßnahmen abgedeckt werden.

Eine Sprechstunde zu altersgerechtem Bauen und Wohnen hat auch die Handwerkskammer Mannheim eingerichtet (Telefon 0621/18002-155). Die Stelle kann an fachkundige Einrichtungen und Firmen im Rhein-Neckar-Raum verweisen. Wem Umbaumaßnahmen

zu teuer oder zu belastend sind, sollte sich nach einer barrierefreien Wohnung umsehen. „Besonders wenn Senioren in höheren Etagen ohne Aufzug leben und die Wohnung immer schwerer erreichbar wird, denken viele über einen Umzug nach“, so Karin Tolles vom Seniorenbüro Freiburg. Großen Zuspruch finde das „Betreute Wohnen“. In optimal altersgerecht ausgestatteten Wohnungen können die Senioren je nach Bedarf die im Haus

Die Lebensqualität zu sichern beginnt im Bad, wir helfen ihnen gerne dabei dies zu realisieren

Thomas Dürr - Schöner Bäder
Waldmattstr. 1 - 77815 Bühl - Neusatz
Telefon: 07223/40187

vorhandenen Dienstleister nutzen und haben die Sicherheit, an ein Hausnotrufsystem angeschlossen zu sein. Der Begriff „Betreutes Wohnen“ sei sehr breit gefächert. Wichtig sei es, die den individuellen Bedürfnissen entsprechende Einrichtung zu finden, weiß Tolles um den großen

Beratungsbedarf der Senioren.

Seniorenanlagen, die „Betreutes Wohnen“ und Pflegeeinrichtungen unter einem Dach anbieten, haben ebenso ihre Vorteile, denn die dort vorhandene Infrastruktur kann in der Regel mitgenutzt werden. Je nach Wunsch sorgen ein gemeinsamer Mittagstisch, der Plausch in der Cafeteria, die Sportstunde im Gymnastikraum, eine Andacht in der Hauskapelle oder kulturelle Veranstaltungen für Kontakte und damit auch für mehr Lebensfreude und größere Zufriedenheit. Wird dann der Pflegebedarf größer, so ist kein weiterer aufwändiger Umzug nötig, sondern die Senio-

ren können in der bereits vertrauten Umgebung bleiben.

Ebenso sollten bei allen Überlegungen die jeweilige Infrastruktur und die eigenen Mobilitätsbedürfnisse berücksichtigt werden. Wer mit zunehmendem Alter auf das Autofahren lieber verzichten, aber dennoch Infrastruktur in erreichbarer Nähe haben möchte, sollte überlegen, ob entsprechende Einrichtungen in der Stadt in Frage

kommen. Die meisten Verkehrsverbünde bieten verbilligte Tarife für Senioren an, so dass ein hohes Maß an Mobilität möglich ist. Arzttermine, Stadtbummel, Besuche, Hobbys, Kulturveranstaltungen oder Ausflüge können so ohne fremde Hilfe mit Bus oder S-Bahn bewältigt werden.

Im Vordergrund stehe der Wunsch nach einer selbständigen und selbstbestimmten Alltagsstruktur, auch für den Fall zunehmender Hilfs- oder Pflegebedürftigkeit, bestätigt Karin Tolles. Zunehmend würden sich auch schon Leute ab 45 Jahre über neue Wohnprojekte und altersgerechtes Wohnen informieren. Dabei seien neue, kreative Ideen gefragt. Als Beispiel nennt sie vier Ehepaare, die in Freiburg Ebnet gemeinsam neu gebaut haben. Ihren bewusst klein gehaltenen Wohneinheiten fügten sie Gemeinschaftsräume hinzu, erläutert Tolles. Noch eher selten aber zunehmend gefragt seien Wohnprojekte, bei denen mehrere Generationen in ganz bewusst gestalteten nachbarschaftlichen Beziehungen leben. Grundgedanke ist dabei, dass sich die unterschiedlichen Generationen austauschen und gegenseitig unterstützen.

Ein Beispiel dafür ist ZAG („Zukunft alternativ gestalten“). Der Karlsruher Verein will Alternativen entwickeln zu den vorhandenen Wohnformen im Alter. Ziel der Mitglieder:

Nicht benötigten Wohnraum freimachen und stattdessen in gut nachbarschaftlichen Beziehungen mit Gleichgesinnten zu leben, ohne seine Individualität aufzugeben. So soll einer Vereinsamung im Alter und vorzeitiger Pflegebedürftigkeit vorgebeugt werden. Grundidee ist, dass Senioren in einem Haus in verschiedenen Wohneinheiten selbstständig wohnen, für gemeinsame Treffen sind Gemeinschaftsräume wichtig.

Kerstin Safian, Leiterin des Karlsruher Seniorenbüros, registriert ebenfalls ein wachsendes Interesse an neuen Wohnprojekten, bei denen die Senioren selbstbestimmt mitentscheiden und mitplanen wollen. In der Regel handele es sich um Neubaumaßnahmen. Der Planungs-, Organisations- und Abstimmungsprozess sei allerdings schon eine große Herausforderung. Sie verweist die Interessierten dann zur weiteren Beratung an den Verein ZAG.

Bernhard Harzer vom Seniorenbüro Durlach, das Freizeitaktivitäten von Senioren organisiert, ist ebenfalls davon überzeugt, dass sich die Wohnansprüche von Senioren in der Zukunft wandeln werden. Er geht davon aus, dass die aktiven Senioren neue Wohnprojekte vorziehen, wo auch mehr Eigenverantwortlichkeit gefragt ist. Oft werde das „Betreute Wohnen“ durch den Abschluss von Dienstleisterverträgen recht teuer, so Harzer. Viele aktive Senioren könnten solche Dinge genauso gut selbst organisieren.

Wer sich mit dem Thema neue Wohnprojekte weiter vertraut machen möchte, kann sich auch an den Verein Forum gemeinschaftliches Wohnen wenden (www.fgwa.de). Dies ist ein bundesweiter Zusammenschluss von Vereinen und Gruppen, die gemeinschaftliche, generationsübergreifende Wohnformen bekannt machen, Projekte initiieren und verwirklichen will.

Im südwestdeutschen Raum ist **Martin Link** (Tel. 0711/ 215 51 88) Ansprechpartner für das Forum. Auch auf der Internetseite www.neue-wohnformen.de werden eine Reihe bundesweiter Projekte vorgestellt.

weru

Fenster und Türen fürs Leben

Marie und Werner Richter

„Der Einbau unserer neuen Weru-Fenster und Haustür ging ohne Schmutz, schnell und pünktlich vonstatten!“

Ist Weru-Fachbetrieb:

Hemmler

Fenster - Haustüren
Rolläden - Sonnenschutz

Bandstraße 6, 77706 Schutterwald
Tel. (0780) 59048/49, Fax (0780) 52865
www.hemmler.de e-mail info@hemmler.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 8-12 Uhr u. 13-17 Uhr, Sa. 9-13 Uhr