

Zeitschrift
für Betreuung
und Pflege

daSein



Themenschwerpunkt

Daheim im Wandel

Inhaltsverzeichnis

Editorial | 3

Kunstkuriere - Kunst kommt zu den Menschen | 4

Hospizkultur und Palliative Care in Vorarlberg bereits gut implementiert | 5

Altern und Wohnen im Wandel | 6

Umzug nach 60 Jahren | 9

Das Bedürfnis „daheim“ zu bleiben | 10

Veranstaltungen | 12

Wie stelle ich mir mein Leben im Alter vor? | 15

Selbstbestimmt zu Hause – mit täglicher Unterstützung | 16

Gemeinschaftliches Wohnen und Leben im Alter | 18

Immergerechtes Wohnen | 20

„Bewusst gemacht“ – Heimat finden | 22

Impressum und Vorschau | 23



Liebe Leserin, lieber Leser,

wo ist eigentlich daheim? Die Definitionen sind individuell und reichen von „Daheim ist, wo ich sein kann, wie ich bin“, „Wo ich mit meiner Familie wohne“, bis hin zu „Für mich bedeutet daheim: innere Ruhe finden.“ Zusammengefasst lässt sich wohl sagen, dass wir den Ort als daheim definieren, an dem wir uns geborgen fühlen, mit dem uns emotional etwas verbindet.

Wie oft wir unser Lebens- oder Wohnumfeld wechseln ist sehr individuell, wie auch die Gründe für diese Veränderungen. Die Möglichkeiten, das Wohnumfeld den Bedürfnissen im Alter anzupassen sind ebenfalls vielfältig.

In dieser Ausgabe finden Sie Informationen über das Betreute Wohnen, altersgerechte Wohnungen, Unterstützungsmöglichkeiten daheim durch mobile Dienste etc. Fakten zur Wohnsituation von älteren Menschen in Vorarlberg liefert Frau Dr.in Erika Geser-Engleitner, Professorin an der Fachhochschule Vorarlberg.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlich,
Ihr „daSein“ Redaktionsteam

Kunstkurriere –

Kunst kommt zu den Menschen

Ältere Menschen mit und ohne Demenz trauen sich manchmal nicht mehr, eine Kunstausstellung zu besuchen oder haben Schwierigkeiten das Haus zu verlassen. Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist aber ein wichtiger Aspekt für ein gutes Älterwerden – die Aktion Demenz hat deshalb mit dem Projekt der Musikkurriere schon erste ungewöhnliche Möglichkeiten geschaffen, auch zu Hause in den Genuss eines Live-Konzerts zu kommen. Diese waren während der Pandemie als Gartenkonzerte geeignet, die Einsamkeit älterer Leute etwas zu durchbrechen – die schöne Idee wird jetzt erweitert durch die Kunstkurriere des Kunsthauses Bregenz.

Erinnerungen werden lebendig

Zum Auftakt des Projekts besuchten zwei Kunstkurrierinnen, Rebecca Paterno und Kirsten Helfrich, aus dem Kunsthaus Bregenz die Gäste der Harder Tagesbetreuung des Vereins Sozialsprengel Hard, mit im Gepäck hatten sie unterschiedliche Kunstwerke. Besonders spannend war für die Gäste das Modell eines Betonporsches von Gottfried Bechtold, ein an Demenz erkrankter Mann erkannte sofort, dass es sich um einen Porsche des Modells 911 handelt und gemeinsam kamen Erinnerungen daran, dass vor einigen Jahren 11 dieser eindrucksvollen Betonobjekte vor dem Kunsthaus in Bregenz aufgestellt waren. Beim Austausch über eigene frühere Autos, und über Erinnerungen daran, wohin man damals mit dem Auto unterwegs war, wurden wieder schöne Erinnerungen lebendig. Zwei der mitgebrachten Fotografien von Gottfried Bechtold vertieften die Frage nach Urlaubsorten und deren Besonderheiten. Die Betreuerinnen Helene Neyer und Iris Küng unterstützten durch ihre Kenntnisse aus der Biografie ihrer zu betreuenden Personen.



Sie nannten Lieder aus den Urlaubsorten, die gerne gehört werden und in Erinnerung blieben oder an Heimatbesuche, beispielsweise in Kärnten, welche mit langen Autofahrten verbunden waren.

Aktion Demenz fördert die Teilhabe und das gemeinsame Erleben

„Der Nachmittag im Sozialsprengel war auch für uns besonders spannend. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben uns wirklich sehr berührt. Toll wie sie sich eingebracht haben und wie wir Erinnerungen wecken konnten. Es war auch für uns eine ganz neue Erfahrung, Kunst in diesem Rahmen zu vermitteln,“ sagt Kirsten Helfrich, Kulturvermittlerin im Kunsthaus Bregenz. Die Museumsbesuche der Aktion Demenz in Kooperation mit dem Kunsthaus Bregenz, dem vorarlberg museum und der inatura Dornbirn waren in den letzten Monaten aus bekannten Gründen nicht mehr möglich, daher ist der Schritt aus den Häusern und zu den Menschen hin folgerichtig – Teilhabe und Genuss, gemeinsames Erleben und neue Anregungen sind kein Luxus. Es sind notwendige Aspekte des täglichen Lebens, und diese regelmäßig anzubieten ist ein wichtiges Anliegen der Aktion Demenz. Die Kunstkurriere sind eine neue Form der Kooperation mit dem Kunsthaus Bregenz- und weil der Auftakt schon so erfreulich verlaufen ist, werden sie wohl noch öfters ausschwärmen. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter info@aktion-demenz.at oder im Kunsthaus Bregenz unter k.helfrich@kunsthaus-bregenz.at



Daniela Egger
Aktion Demenz, Projektmanagement

Hospizkultur und Palliative Care in Vorarlberg

bereits gut implementiert

Würdevolle Begleitung in den letzten Tagen des Lebens

Wenn die Menschen es sich aussuchen könnten, würden mehr als 2/3 der Befragten am liebsten bis zuletzt zuhause leben und zuhause sterben können. Es gibt viele Gründe, warum das nicht immer möglich ist. Vorarlberg kommt neben dem Burgenland diesem Wunsch am nächsten. Pflegende Angehörige und ein Netzwerk an betreuenden und unterstützenden Diensten machen es möglich, dass ein Drittel der Sterbenden bis zuletzt zuhause bleiben können. Dazu kommen viele, die über einen längeren Zeitraum zuhause gepflegt werden, dann aber doch die Unterstützung eines Krankenhauses oder die Möglichkeiten eines Pflegeheimes brauchen. Kernstück dieses Netzwerks sind die Hausärzt:innen und die Hauskrankenpflege-Vereine im ganzen Land.

Im Rahmen des Projekts „Hospizkultur und Palliative Care zuhause“ wird dieses Netzwerk weiter vertieft, es werden die Kompetenzen ausgebaut und die Dienste weiterentwickelt. Am deutlichsten sichtbar ist das daran, dass in Zukunft in allen Hauskrankenpflege-Stützpunkten sogenannte Palliativbeauftragte zur Verfügung stehen. Sie sind die „Kümmerer“, wenn es um PatientInnen mit palliativen Bedürfnissen geht. Sie sind kennen sich aus, verfügen über das notwendige Wissen und sorgen dafür, dass die Palliativ-Patient:innen zuhause adäquat betreut sind. Bei Bedarf ziehen sie andere Dienste wie das Mobile Palliativteam oder Hospiz-Begleiter:innen hinzu. Sie haben auch die Angehörigen gut im Blick, damit sie jene Unterstützung erhalten, die sie brauchen. Sie sind die Ansprechpersonen für die Hausärzt:innen und die anderen Dienste und sorgen für kurze Wege.

Dass die Hauskrankenpflege ihre Mitglieder und die Hausärzt*innen ihre Patient:innen bis zuletzt betreuen und begleiten ist nicht neu. „Durch das Projekt „Hospizkultur und Palliative Care zuhause“ wird dieser Teil der Betreuung weiterentwickelt und vertieft, damit die Menschen wo immer möglich bis zuletzt zuhause bleiben können und in der letzten Lebensphase zuhause gut betreut sind“, erklärt Soziallandesrätin Katharina Wiesflecker. Dabei kommt der guten Kommunikation zwischen den Hausärzt:innen und der Hauskrankenpflege eine große Bedeutung zu. Mit der sogenannten „Gelben Mappe“, die bereits an vielen Orten in Verwendung ist, soll auch diese Kommunikation verbessert werden.

Für Patient:innen oder Angehörige bedeutet das, dass mit den Hausärzt:innen und der Hauskrankenpflege kompetente Ansprechpartner:innen zur Verfügung stehen, die nach Kräften unterstützen und bei Bedarf auch an die spezialisierte Hospiz- und Palliativversorgung (Palliativstation, „Hospiz am See“) weitervermitteln.

Das Projekt wird gemeinsam getragen vom Landesverband Hauskrankenpflege mit all seinen Mitgliedsvereinen, von der connexia und von Hospiz Vorarlberg (caritas). Es wird gefördert vom Vorarlberger Sozialfonds und ist eingebettet in das österreichweite Projekt „Hauskrankenpflege im Zentrum“ von Hospiz Österreich, welches vom Fonds Gesundes Österreich gefördert wird. Im Beirat sind auch die Ärztekammer, die Österreichische Gesundheitskasse, das Mobile Palliativteam, das Land Vorarlberg, die ARGE Mobile Hilfsdienste und das Bildungshaus Batschuns vertreten. „Ich darf mich bei allen Beteiligten für dieses wichtige Projekt bedanken“, so Wiesflecker abschließend.



Landesrätin Katharina Wiesflecker

Altern und Wohnen im Wandel

Die Ausdehnung der Lebensphase des Alters, sowie eine Veränderung der Altersbilder, weg von einer Defizit- und Rückzugsorientierung hin zu einer Ressourcen- und Aktivitätsorientierung, haben auch Auswirkungen auf die Vorstellungen bezüglich des Wohnens im Alter. Wohnen ist ein existenzielles Grundbedürfnis und Menschen definieren sich über ihre Wohnung (Hildebrandt 2012: 196).

Mit zunehmendem Alter und verstärkt bei altersbedingten Einschränkungen verändern sich die Bedürfnisse in Bezug auf die Wohnsituation. Der Bewegungsraum schränkt sich ein und der Alltag verlegt sich vermehrt in die eigene Wohnung hinein, wodurch diese noch mehr zum Lebensmittelpunkt wird (Kleiner 2012: 29; Backes und Clemens 2008: 238; Thiele 2001: 69). Gerade weil ältere Menschen viel Zeit in der eigenen Wohnung verbringen, kommt deren Zustand eine noch wichtigere Bedeutung zu. Die baulichen Gegebenheiten sind oft nicht mehr auf dem neuesten Stand, da viele ältere Menschen ihre Wohnungen, die oft auch aus alter Bausubstanz bestehen und die sie manchmal schon lange bewohnen, nicht aufgeben wollen (Hildebrandt 2012: 196; Backes und Clemens 2008: 238). Ähnliches gilt für die unmittelbare Wohnumgebung. Auch sie gewinnt bei verringertem Bewegungsradius an Bedeutung. Ältere Menschen sind davon abhängig, dass sie von einer Infrastruktur umgeben sind, aus der heraus sie sich versorgen können und die ihnen einen ausreichenden gesundheitlichen Service gewährleistet.

Außerdem wird die soziale Zusammensetzung der Wohnumgebung verstärkt wahrgenommen, mit allen damit verbundenen Emotionen oder Vorurteilen, etwa gegenüber Neuzugezogenen

(Kleiner 2012: 29; Backes und Clemens 2008: 238; Thiele 2001: 69). Hinzu kommt, dass Menschen, egal welcher Altersschicht, Wert auf ein möglichst selbständiges und würdevolles Leben legen (Kleiner 2012: 29). Dieser Aspekt wird zu dem Zeitpunkt wichtig, an dem aufgrund altersbedingter Lebensumstände eine Veränderung der Wohnsituation angedacht werden muss, sei es durch einen Aus- bzw. Umbau derselben oder durch einen Umzug.

Wie steht es denn um die Wohnsituation der Älteren in Vorarlberg?

Die Stadt Dornbirn wollte das genau wissen und hat im Vorjahr diesbezüglich eine Studie (Geser-Engleitner/Arnold 2020) beauftragt. In der repräsentativen Studie, wurden Personen im Alter von 60 bis 75 Jahre befragt, wie sie wohnt und welche Bedürfnisse oder Wünsche die Bevölkerung hinsichtlich des Wohnens hat. Einige Ergebnisse daraus können sicherlich für ganz Vorarlberg verallgemeinert werden und werden folgend dargestellt.

Wohnsituation

Die Wohnsituation der älteren BewohnerInnen Dornbirns kann allgemein als gut beschrieben werden. Ein sehr hoher Anteil der Befragten hat viel bis sehr viel Wohnfläche zur Verfügung (42,5 Prozent der Befragten bewohnen eine Fläche von über 100 Quadratmetern). Die durchschnittlichen Monatsausgaben für die Wohnungen sind dafür wiederum eher moderat, sie betragen 563,40 Euro. Das hängt mit der vergleichsweise hohen Eigenheimquote von fast 70 Prozent zusammen.

Wohnumgebung

Mit der unmittelbaren Wohnumgebung und der eigenen Wohnsituation zeigt sich der Großteil der Befragten in Dornbirn zufrieden. Besonders

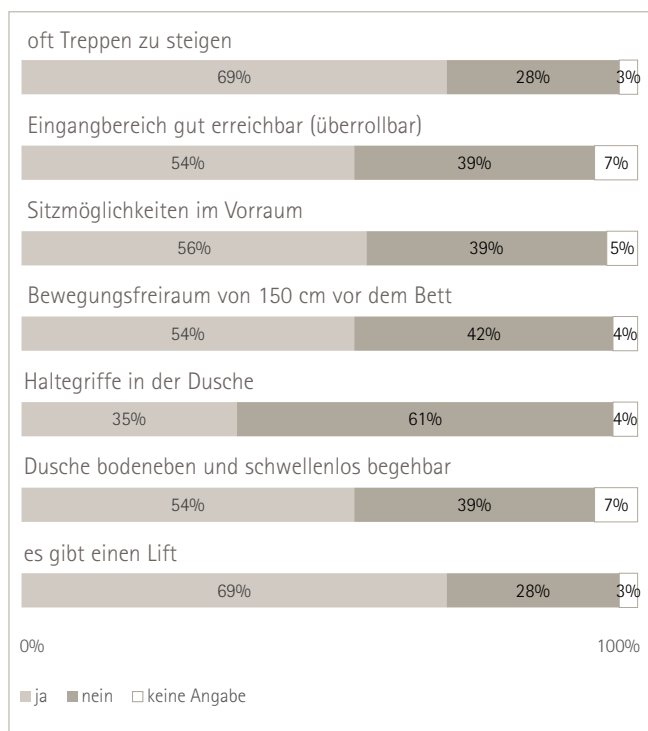


Prof.ⁱⁿ (FH) Dr.ⁱⁿ Erika Geser-Engleitner
Hochschullehrerin für Sozial- und Wirtschaftswissenschaften
Fachbereich Soziales und Gesundheit an der FH Vorarlberg

hervorgehoben wird die Wichtigkeit ans öffentliche Verkehrssystem angeschlossen zu sein, ein Lebensmittelgeschäft sowie eine Arztpraxis und eine Apotheke in räumlicher Nähe zu haben. Aber auch Natur und Verwandte in der Nähe hat Bedeutung. Angeregt werden u.a. mehr Sitzmöglichkeiten insbesondere bei Bushaltestellen und bessere Beleuchtung bei den Hauseingängen.

Altersgerechtes Wohnen

26 Prozent der Befragten geben an, dass ihr Zuhause den Kriterien einer altersgerechten Wohnsituation entspricht. 32 Prozent können ihre Dusche schwellenlos betreten. In etwa die Hälfte der Umfrageteilnehmer gibt an über genügend Sitzmöglichkeiten im Vorraum, einen gut erreichbaren Eingang und Bewegungsfreiheit von einem Radius von 150 cm neben dem Bett zu verfügen. 24 Prozent der Befragten gaben an, dass ihr Zuhause nicht altersgerecht ist.



Indikatorfragen für eine altersgerechte Wohnsituation.

69 Prozent geben an, regelmäßig Treppen steigen zu müssen. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass die wenigsten Wohnungen darauf ausgelegt sind, auch noch bei Unterstützungs- oder Pflegebedürftigkeit benutzt zu werden. Selbständigkeit im Alter ist auf lange Sicht nur in einer angemessenen Wohnumgebung möglich.

Zukünftiges Wohnen

Lediglich 18 Prozent der Befragten geben an sich zumindest einigermaßen über Wohnmöglichkeiten im Alter informiert zu haben. Argumentiert wird, dass die Unsicherheit in Bezug auf die eigene Zukunft deswegen gegeben ist, weil man ja nicht wisse wie sich die Gesundheit entwickle.

Ältere Menschen bevorzugen, so lange wie möglich in den „eigenen vier Wänden“ zu bleiben. Ein Umzug in eine betreute Wohneinrichtung oder gar in ein Pflegeheim soll so lange wie möglich hinausgezögert werden. Erst wenn die Vorteile einer Heim- oder einer sonstigen Betreuung überwiegen (wenn es „nicht mehr anders geht“ so der Tenor), wird ein Umzug in Betracht gezogen.

Ein Verbleib in der jetzigen Wohnung plus Hinzunahme einer professionellen Pflegekraft käme für 78 Prozent der Befragten in Frage. Der Verbleib im derzeitigen Zuhause mit einer Pflege durch Angehörige wäre für einen Anteil von 67 Prozent eine Option. Einem senioren-gerechten Umbau des eigenen Heims können 62 Prozent etwas abgewinnen. Weniger beliebt sind Optionen, bei denen der Wohnort gewechselt werden muss. Die Wohngemeinschaft mit Altersgenossen findet bei 41 Prozent der Befragten Anklang. Am wenigsten häufig wollen die Befragten zu Angehörigen ziehen.



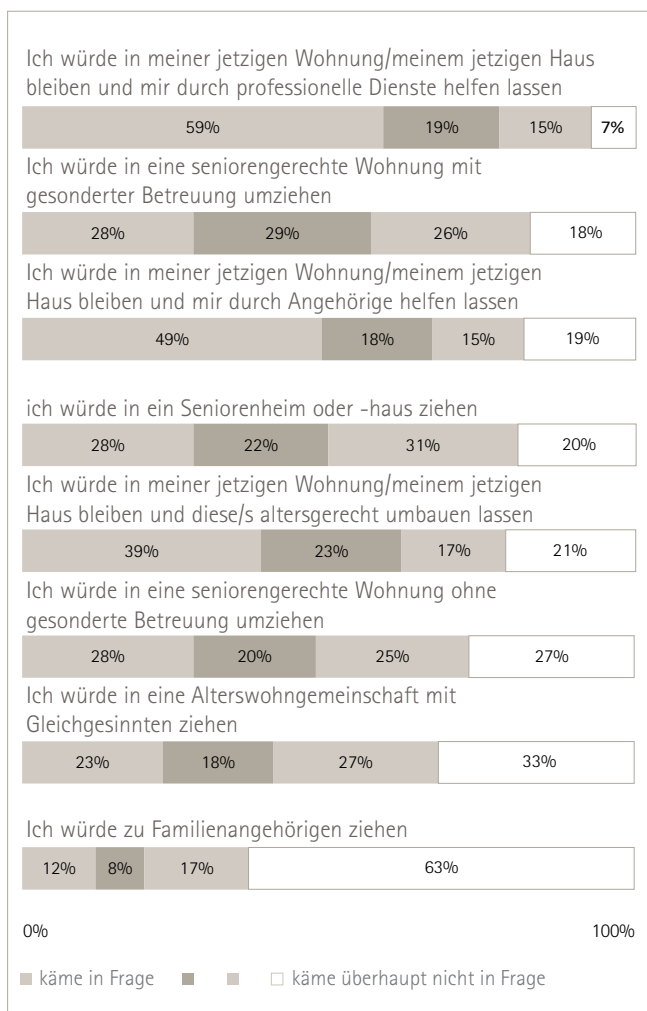
Schlußfolgerungen

Die wenigsten 60-75jährigen Vorarlbergerinnen und Vorarlberger leben in einem altersgerechten Zuhause. Gerade eine barrierefreie und altersgerechte Einrichtung und Wohnung sind wichtige Voraussetzungen für ein beschwerdefreies und selbständiges Leben im Alter. Aus diesem Grund stehen viele ältere Menschen noch einmal vor der Entscheidung, ob und inwiefern Veränderungen am eigenen Zuhause vollzogen werden sollen. Personen, die ihren Angehörigen nicht zur Last fallen möchten, ziehen häufiger in Erwägung bei Unterstützungsbedarf ihre Wohnung zu verlassen und eine „betreute Wohnform“ zu nutzen. Dies allerdings erst, wenn es nicht mehr anders geht.

Generell gilt es Überzeugungsarbeit bei Individuen, den Kommunen und den sozialpolitischen Entscheidungsträgern zu leisten um vom „Kostendenken“ hin zu einem „Investitionsdenken“ zu gelangen. Investition in ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Literaturverzeichnis:

- Backes, Gertrud und Wolfgang, Clemens (2008): Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung, 3. Aufl., Weinheim Basel: Beltz Juventa.
- Geser-Engleitner, Erika/ Arnold, Lukas (2020): Wohnen im Alter. Hg. Stadt Dornbirn,
- Hildebrandt, Johanna (2012): Lebenswelten im Wohnkontext, in: Gabriele Kleiner (Hg.), Alter(n) bewegt. Perspektiven der sozialen Arbeit auf Lebenslagen und Lebenswelten, Wiesbaden: Springer VS, S.195-204.
- Kleiner, Gabriele (2012): Altern zwischen Partizipation und sozialer Ungleichheit, in: Alter(n) bewegt. Perspektiven der sozialen Arbeit auf Lebenslagen und Lebenswelten, Wiesbaden: Springer VS, S.22-32.
- Thiele, Gisela (2001): Soziale Arbeit mit alten Menschen. Handlungsorientiertes Grundwissen für Studium und Praxis, Köln: Fortis.



Bevorzugte Optionen für den Fall, dass Pflegebedarf oder eingeschränkte Mobilität eintreten.

Umzug nach 60 Jahren

Der Besuch bei Erika

Erika, eine rüstige 84-Jährige, empfängt mich in ihrer 50 m² Wohnung, die barrierefrei ist. Die Wohnung ist hell und geräumig. Sie verfügt über eine Wohnküche, ein Schlafzimmer, Bad, WC und einen kleinen Vorraum. Es gibt auch einen großen Balkon, auf dem Balkontisch steht ein großer Topf mit blühenden Margariten. Erika hat ganz bewusst wenige Einrichtungsgegenstände aus ihrem Haus mitgenommen. Die Familienfotos mussten natürlich mit. Als ich bei Erika klinge, ist sie gerade beim Aufräumen. Sie nimmt sich trotz meines „überfallsmäßigen Besuchs“ Zeit für mich. Ich zeige ihr ein paar Ausgaben der Zeitschrift „daSein“. Dann äußere ich meinen Wunsch, einen Bericht über die Beweggründe, die zum Umzug in eine betreute Einrichtung führten, zu schreiben. Sie ist einverstanden, möchte aber anonym bleiben. Sie habe „sowas“ noch nie gemacht.

Das alte Zuhause von Erika

Erika wohnte 60 Jahre lang, von 1960 bis 2020, in ihrem Haus mitten in der Stadt. Sie gelangte über eine Treppe (17 Stufen) in ihre Wohnung im ersten Stock. Im Erdgeschoß befand sich eine Werkstatt und ein Stall. Rund ums Haus war ein Garten mit einem wunderbaren Zwetschgenbaum. Sie hatte ein gutes Auskommen mit den Nachbarn und war immer sehr aktiv.

Ihr Ehemann verstarb 1996 und seither lebte sie allein in ihrem Haus. Erika ist für ihr Alter sehr agil und kommt gut alleine zurecht. Mit einer Sehbehinderung und mit den Folgen eines Bandscheibenvorfalles hat sie sich arrangiert. Sie geht einkaufen, kocht selbst, arbeitet im Garten und pflegt ihre vielen sozialen Kontakte. Ab und zu geht sie zum gemeinsamen Mittagstisch, der von der Stadt angeboten wird.

Der Sturz

2019 stürzte Erika zuhause über die Stiege. Letztlich hatte sie großes Glück und zog sich neben Prellungen und Abschürfungen keine weiteren Verletzungen zu. Nach einer Woche Spitalsaufenthalt zog sie vorübergehend zu ihrer Tochter. Die Schmerzen von ihrem Sturz begleiteten sie dann noch über Wochen.

Die Entscheidung

Sie wohnte ein halbes Jahr bei ihrer Tochter, analysierte ihre Situation und dachte oft über ihre Zukunft nach. Sie besprach das auch mehrfach mit ihrer Tochter. Sie entschied sich dann klar gegen einen Umbau (Treppenlift) in ihrem Haus und die Unterstützung durch ambulante Dienste und wählte die Möglichkeit des betreubaren Wohnens in der Stadt. Anfang 2020 zog Erika in dieses Wohnprojekt mit insgesamt 40 Wohnungen in unterschiedlichen Größen. Erika hat eine Rufhilfe, mit der sie bei akuten Ereignissen zeitnah Hilfe bekommt.

Das Leben im neuen daheim

Das Zusammenleben im Haus funktioniert sehr gut, viele Bewohnerinnen und Bewohner kennt sie von früher. Manche sind auch von anderen Gemeinden hergezogen. Die Nachfrage ist groß und es gibt keine freien Wohnungen mehr. Wenn sie nicht kochen mag, geht sie in der Einrichtung essen. Sie trifft sich regelmäßig mit Freundinnen und anderen Bewohnerinnen und Bewohnern zum Jassen oder auf einen Kaffee. Sie gehen auch gemeinsam spazieren. Zu Fuß erreicht sie die Kirche den Supermarkt. Wenn sie weiter weg möchte, nimmt sie ein Taxi. Es gibt einen vergünstigten Tarif für diese Fahrten. Ihr ist nie langweilig. Damit sie möglichst lange selbständig bleibt, macht sie regelmäßig Gymnastik. Den Umzug in die Einrichtung hat sie noch keinen Augenblick bereut. Sie würde heute gleich entscheiden.

Das Bedürfnis „daheim“ zu bleiben



„An einem lauen Sommerabend mit dem Fahrrad auf dem Weg nach Hause sein, den Moment genießen, Wind und Sonne im Gesicht spüren, keine Gedanken an die Zukunft verschwenden. Dann passiert es. Ein unglücklicher Moment. Ein Sturz und alles ist anders. Egal, ob Unfall oder Krankheit, spätestens dann gewinnt Barrierefreiheit an Bedeutung.“

Ein Haus bauen, eine Wohnung erwerben wir meist in jungen Jahren. Wir sind mobil, haben ein anderes Bewusstsein für Platzbedarf, Räume und Bedürfnisse. Barrierefreiheit ist meist noch keine Thema. Die meisten Menschen gehen davon aus, dass sie immer jung, gesund und stark bleiben und sind sich sicher, dass Krankheit, Unfall, Älterwerden und die damit verbundenen körperlichen Einschränkungen immer nur die Andere trifft. Und doch kann jeder von uns tagtäglich ins eine solche Situation kommen. Eine Beeinträchtigung kann kurzfristig (Beinbruch, Handbruch, Bänderriss, usw.) oder auch langfristig Einschränkungen (Beschädigung des Bewegungsapparats, Rollstuhl...) mit sich bringen und

gerade auch bei kurzfristigen Beeinträchtigungen kann Barrierefreiheit sehr hilfreich sein.

„Was aber, wenn ich nun nach meinem Fahrradunfall eine bleibende oder vorübergehende Beeinträchtigung erwerbe. Ist meine Wohnung den die veränderten Bedürfnissen angepasst? Ist es mir überhaupt noch möglich, die den Alltag in meinem wohnlichen Umfeld zu bewerkstelligen?“

Möglichst weitgehende Barrierefreiheit im Zusammenhang mit Wohnen ist immer individuell zu betrachten. Es bedeutet, sich so viel Bewegungsfreiheit in den eigenen vier Wänden zu schaffen, wie es nur möglich ist. Barrierefreiheit bedeutet Komfort und Freude am Wohnen. Besonders im Alter, nach Unfall oder bei Krankheit weiterhin zuhause bleiben zu können, ist das Ziel. Barrierefrei heißt vor allem eines: an die Zukunft zu denken. In den meisten Fällen werden wir erst beratend hinzugezogen, wenn eine Beeinträchtigung bereits ins Leben getreten ist. Oft sind Personen mit ihren Schicksalsschlägen und den damit verbundenen Emotionen beschäftigt und so mit den notwendigen Umbaumaßnahmen



Manuel Dügler,
ifs Soziale Integration Menschengerechtes Bauen

und den Möglichkeiten der Finanzierung überfordert. Diese stress- und emotionsgeladenen Situationen ließen sich jedoch durch frühzeitiges Adaptieren verhindern.

Frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Thema „Barrierefreies Wohnen“ ist der Schlüssel zu einer zufriedenstellenden Wohnsituation. Die Vorteile einer möglichst barrierefreien Wohnung werden zunehmend auch von jungen Menschen bzw. Familien entdeckt. Dies deshalb, weil solche Wohnbauten dank einer bewussten Planung generell mehr Komfort und Flexibilität einschließen. Es ist eine Tatsache, dass eine barrierefreie Wohnung für nur ca. 35 % aller Menschen notwendig, aber für alle Bewohnende komfortabel ist. Manchmal lässt man wertvolle Zeit ungenutzt verstreichen, weil man sich noch jung und gesund fühlt, leider kann sich das aber sehr schnell ändern. Eine frühzeitige Planung hat auch den Vorteil, dass Kosten gespart und Umbaumaßnahmen nicht während eines Krankenhausaufenthaltes oder kurz vor dem Nachhause unter Zeitdruck durchgeführt werden müssen.

Die Selbständigkeit im Alter und das Wohnen in der vertrauten Umgebung nach einem Unfall oder Krankheit, ist ein zentraler Wert unserer Gesellschaft. Damit dies gut gelingen kann, gilt es, einige grundsätzliche Überlegungen anzustellen. Wohnungen mit vermeintlich kleinen Hindernissen, wie z.B. Schwellen, enge Türen, aber auch ungeeignete Sanitärräume können sehr schnell zu großen Problemen werden. Deshalb sollten Wohnungen grundsätzlich möglichst hindernisfrei ausgestattet sein. Das Ergebnis einer bedarfsgerechten Planung – unter Berücksichtigung der Finanzierung sowie der Möglichkeit der Nutzung unterstützender Dienstleistungen (z.B. MoHi, Krankenpflegeverein etc.) – soll Entscheidungsgrundlage sein, neue Wohnräume zu schaffen, bzw. die bestehende Wohnung den neuen Lebensumständen entsprechend anzupassen.

praktisch – sicher – barrierefrei

Lose Kabeln und Teppiche sind potenzielle Stolperfallen und gehören entfernt, ebenso unnötige Gegenstände im Hausflur, das diese das Durchkommen erschweren. Eine ausreichende Beleuchtung ermöglicht es, Gefahren frühzeitig zu erkennen. Die möglichst stufenlose und schwellenfreie Ausführung der Wohnfläche bedeutet, dass sich Küche, Wohnzimmer, Schlafzimmer und die Sanitärräume sich auf einer Wohnebene befindet. Die Mindestbreite einer Türe von 80 cm gewährleistet einen guten Durchgang, auch mit einem Rollstuhl.

Kostenlose Beratung im Auftrag des Amtes der Vorarlberger Landesregierung

Das Institut für Sozialdienste bietet Beratung zu Fragen

- des barrierefreien Bauens bzw. Umbauens, z.B. Bad, Rampen, Lifte,
- der Abklärung von technischen Möglichkeiten wie z.B. elektrischer Türöffner, Sprachsteuerung,
- der Finanzierung, Förderungen, finanziellen Unterstützung
- der Raumgestaltung, z.B. der entsprechenden Beleuchtung des Wohnbereiches
- zu Hilfsmitteln z.B. der Rufhilfe, Gehhilfen, Therapiestühle
- der Analyse von Gefahrensituationen: z.B. um Stürze (Oberschenkelhalsbruch) zu vermeiden

Unser Angebot richtet sich an alle Personen, die von einer gesundheitlichen oder körperlichen Einschränkung betroffen sind und die sich mit dem Thema Verbesserung der Wohnsituation auseinandersetzen möchten. Wir kommen gerne zu Ihnen nach Hause und beraten Sie. Wir sind für Sie und Ihre Anliegen da. Bitte nehmen Sie unverbindlich Kontakt mit uns auf.

Kontakt

ifs Soziale Integration, Menschengerechtes Bauen
E menschengerechtes.bauen@ifs.at
T 05 1755 537

Veranstaltungen

Di 5. Oktober 2021

5 leichte Strategien, um schwierige Probleme zu lösen

Clemens Maria Mohr | 20 Uhr | Dorfsaal Mellau, Platz 551 | Eintritt: € 5 | Anmeldung: anneliese.natter@sozialzentrum-bmr.at oder M +43 (0)664 1864500 | Veranstalter: connexia

Mi 6. Oktober 2021

Heimeinzug!? – Nur über meine Leiche!

Lisa Walser, BA | 19 bis 20.30 Uhr | Freier Eintritt | Information und Ort: Senioren-Betreuung Feldkirch, Haus Nofels, Magdalenastraße 9 | T +43(0)5522-3422-6882 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 7. Oktober 2021

Was tun, wenn alles getan ist? Aktivierung mit Gedächtnistraining

Seminar für pflegende An- und Zugehörige
Christine Oberhauser, DSBA | 13.30 bis 17 Uhr | Kurs: € 15 inkl. Kaffee und Kuchen | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 11. Oktober 2021

Altern und Wohnen im Wandel

Prof.ⁱⁿ (FH) Mag.a Dr.in Erika Geser-Engleitner | 18 bis 19.30 Uhr | Freier Eintritt | Information und Ort: Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-G. 2, Bregenz | T +43(0)5574-52700 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 11. Oktober 2021

Validation: Eine Kommunikationsmethode mit verwirrten alten Menschen

Norbert Schnetzer | 19 Uhr | Pfarrsaal St. Karl, Marktstraße 1a, 6845 Hohenems | Freier Eintritt | Anmeldung: mohi-hohenems@gmx.at | Veranstalter: connexia

Mo 11. Oktober 2021

Älter werden schützt vor Freude nicht

Mag. Elmar Simma | 19 Uhr | Franz-Reiter-Saal, Haus füranand, Franz-Reiter-Straße 12, Höchst | Freier Eintritt | Anmeldung: info@sozialsprengel.rheindelta.at oder T +43 (0)5578 22797 | Veranstalter: connexia

Di 12. Oktober 2021

Das Leben ist nicht immer schön

Sepp Gröfler | 19 Uhr | Vorderlandhus Röthis, Rautenastraße 44, Röthis | Freier Eintritt | Anmeldung: claudia.wagner@vorderlandhus.at oder T +43 (0)5522 43661-15 | Veranstalter: connexia

Di 12. Oktober 2021

Finanzierung von häuslicher Pflege und Heimaufenthalt

Manfred Lackner | 18.30 Uhr | [Veranstaltungsort?](#) | Eintritt: € 5 | Gemeindeamt Ludesch, Raiffeisenstr. 56 | Eintritt Anmeldung: office@sozialsprengel-bludenz.at oder T +43 (0)5552 22031 | Veranstalter: connexia

Di 12. Oktober 2021

Als ich aus der Zeit fiel. Mein Weg durch die paranoide Schizophrenie | Lesung

Jens Jüttner | 19 Uhr | Kulturhaus Dornbirn Rathausplatz 1 | Freier Eintritt | Anmeldung: T +43 (0)5572 32421, E office@promente-v.at | Veranstalter: pro mente Vorarlberg

Mo 18. Oktober 2021

Sicherheit und Hilfe durch Technik: Betreuungs-Assistenzsysteme zu Hause

Alt-Bgm. Erwin Mohr | 19 Uhr | Seniorenheim Wolfurt, Gartenstraße 1 | Freiwillige Spende | Anmeldung: anita.spiegel@sozialdienste-wolfurt.at oder T +43 (0)5574 71326 | Veranstalter: connexia

Im Rahmen der aktuellen COVID-19 Hygiene- und Schutzmaßnahmen weisen wir Sie darauf hin, dass es zu Veranstaltungsänderungen und -absagen kommen kann. Entsprechende Informationen erhalten Sie beim jeweiligen Veranstalter.

Wir bitten Sie, die ausgewiesenen COVID-19 Hygiene- und Schutzmaßnahmen laut aktueller Verordnung einzuhalten. Danke für Ihr Verständnis.



Di 19. Oktober 2021

Schenkung, Erbschaft und Testament

Mag. Christoph Winsauer, MBL, öffentlicher Notar | 18 Uhr | Freier Eintritt | Ort: Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn | Information, Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn, Soziales und Senioren | T +43(0)55572-3063305 soziales@dornbirn.at | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 19. Oktober 2021

Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

Dr.in Elisabeth Gaus | 18.30 Uhr | Rathaus Bludenz, Werdenbergerstraße 42 | Freier Eintritt | Anmeldung: gesundheit@bludenz.at oder T +43 (0)5552 63621-243 | Veranstalter: connexia

Mi 20. Oktober 2021

Vitamine: Fakten und Mythen

Mag.a Caroline Slupetzky, MSc | 18.30 bis 20 Uhr | Freier Eintritt | Ort: Rankweil, kleiner Vinomnaaal | Information, Anmeldung: Stelle Mitand | T +43(0)51755 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mi 20. Oktober 2021

Demenz – eine Herausforderung

Seminar für pflegende An- und Zugehörige Christiane Massimo, DGKP in | 13.30 bis 17 Uhr | Kurs: € 15 inkl. Kaffee und Kuchen | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 21. Oktober 2021

Wenn der Alltag die Nerven (über-)strapaziert – Mental gestärkt den ganz normalen Alltag bewältigen

Christiane Huber-Hackspiel | 20 Uhr | Pfarrsaal Krumbach, Dorf 1, 6942 Krumbach | Eintritt: € 5
Anmeldung: mohi@sozialsprengel-vorderwald.at oder T +43 (0)664 8536724 | Veranstalter: connexia

Mi 3. November 2021

Das Leben ist nicht immer schön

Sepp Gröfler | 20 Uhr | Mittelschule Egg, Pfister 780 | Eintritt: € 5 | Anmeldung: theresia.handler@gmx.at oder T +43 (0)660 3108488 | Veranstalter: connexia

Mi 10. November 2021

Hüt tua i eppas für mi! Ein Nachmittag zum Entspannen für pflegende Angehörige

Seminar für pflegende An- und Zugehörige Christiane Huber Hackspiel, MSc | 13.30 bis 17 Uhr | Kurs: € 15 inkl. Kaffee und Kuchen | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 11. November 2021

Umgang mit dem großen Vergessen

Schnetzer Norbert, DGKP | 18 bis 19.30 Uhr | Freier Eintritt | Ort: Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn | Information, Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn, Soziales und Senioren | T +43(0)55572-3063305, E soziales@dornbirn.at | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 15. November 2021

„Wenn das Sprechen schwerfällt“ – wie bleibe ich mit Schwerkranken, Sterbenden im Gespräch

Melitta Walser | 18.30 Uhr | Rathaus Lauterach, Hofsteigstraße 2a | Eintritt: € 5 | Anmeldung: annette.king-troester@lauterach.at oder T +43 (0)5574 680216 | Veranstalter: connexia

Di 16. November 2021

Erben und Schenken

Öffentliche Notare Huber-Sannwald und Gächter | 18.30 Uhr | Im Schützengarten, Lustenaus Treffpunkt für Gesundheit und Soziales, Schützengartenstraße 8 | Freier Eintritt | Anmeldung: soziales@lustenau.at oder T +43 (0)5577 8181-3005 | Veranstalter: connexia

Do 18. November 2021

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Grundzüge Erwachsenenvertretung

Dr. Bertram Metzler | 20 Uhr | Vereinehaus ODER Rathaussaal Andelsbuch | Eintritt: € 5 | Anmeldung: koordinationsstelle@mitfuer.at oder T +43 (0)664 8234109 | Veranstalter: connexia

Regelmäßige Veranstaltungen

Café 96 – Online Treffpunkt für Menschen mit Demenz

Jeden Mittwoch um 15 Uhr treffen sich Menschen mit Demenz. Gastgeberin Monika Frick bietet kleine Einheiten – vom Daumenyoga bis zur Lesung kurzer Texte. Der Austausch unter den Gästen ist geprägt von Humor und Freude. Anmeldung per Mail unter: info@aktion-demenz.at

Zeit und Raum für trauernde Menschen

Hospiz Vorarlberg lädt Sie ein, bei einem Frühstück bzw. Nachmittagskaffee, sich mit Menschen zu treffen, denen das Gefühl der Trauer vertraut ist. In geschützter Atmosphäre sind Sie willkommen mit all Ihren Fragen und Gefühlen. Das Angebot richtet sich an trauernde Menschen unabhängig von Konfession und Nationalität. Der Besuch ist kostenlos. Die Trauercafés finden regelmäßig in Lochau, Dornbirn, Rankweil, Krumbach und Riezlern statt. Informationen bekommen Sie unter: T +43(0)5522-200-1100 oder E hospiz.trauer@caritas.at | Veranstalter: Hospiz Vorarlberg

Gesprächsgruppen für betreuende und pflegende Angehörige

Die Gesprächsgruppen finden an mehreren Orten Vorarlbergs statt. Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage: www.bildungshaus-batschuns.at | T +43 (0)5522 44290-23

Beratungsangebote

Demenz – TANDEM

Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige. Wir bieten Demenz – TANDEM Gespräche in der Nähe des Wohnortes an. Die Termine finden zum individuell gewählten Zeitpunkt statt und sind kostenlos. Information: Christiane Massimo, DGKPin, M +43 (0)664 3813047, E christiane.massimo@bhba.at | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Orientierungsgespräch Demenz

Kostenlose Beratung für Fragen rund um die Betreuung und Begleitung von Menschen mit Demenz. Ein niederschwellig zugängliches Gespräch mit einer Expertin oder einem Experten kann Klarheit für die nächsten Schritte nach der Diagnose Demenz oder bei Veränderungen der Situation bringen. Bei Interesse melden Sie sich telefonisch unter +43 (0)5574 48787-15 oder per Mail: info@aktion-demenz.at

Veranstalter | Kontaktdaten

Bildungshaus Batschuns

6835 Zwischenwasser, Kapf 1
T +43 (0)5522 44290, www.bildungshaus-batschuns.at

connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege

6900 Bregenz, Quellenstraße 16
T +43 (0)5574 48787-0, www.connexia.at

pro Mente

pro mente Vorarlberg
T +43 (0)5572 32421, www.promente-v.at

Wie stelle ich mir mein Leben im Alter vor?

Betreutes Wohnen in Hittisau

Was, wenn das Haus zu groß, die Bewältigung des täglichen Lebens beschwerlich und zwischenmenschliche Kontakte immer seltener werden?

Dann ist es zweifellos Zeit, eine Veränderung der Wohnsituation ins Auge zu fassen. Aus meiner Erfahrung ist es wichtig, sich schon frühzeitig mit der Frage „Wie stelle ich mir mein Leben im Alter vor?“ auseinanderzusetzen. „Jeder will alt werden, aber niemand will alt sein“, so heißt ein Spruch. Im Sinne einer aktiven Lebensgestaltung gilt es, sich bewusst den Fragen des Älterwerdens zu stellen und darauf, insbesondere auch hinsichtlich der Wohnsituation, Antworten zu finden.

Meine Erfahrungen im Betreuten Wohnen in Hittisau – einem Pionierprojekt im Bregenzerwald – sind sehr vielfältig und durchwegs positiv. Die Wissenschaft sagt, dass das Wohlbefinden von Menschen, die alleine leben und wenig soziale Kontakte haben, in physischer und psychischer Hinsicht eingeschränkt ist. Diesen unerwünschten Entwicklungen kann durch organisierte Wohnformen entgegengewirkt werden. Diese bieten Betreuung sowie soziales Eingebundensein und gleichzeitig ermöglichen sie ein autonomes Leben.

Der große soziale Nutzen ergibt sich maßgeblich aus der Gemeinschaft, die im Haus ermöglicht wird: Man trifft sich zum Kaffee in der gemeinsamen Stube, man hält ein Schwätzle auf dem Bänkle vor dem Haus, es entstehen Freundschaften. Am Abend trinkt man gelegentlich zusammen ein Glas Wein und erzählt von früheren Zeiten. Auch aktive, gegenseitige Hilfestellungen werden ermöglicht: Dieses Sich-einbringen-Können ist in hohem Maße sinnstiftend. Auch im



hohen Alter tut das Gefühl wohl, noch gebraucht zu werden und es erhält zugleich die Gesundheit und die Lebensfreude. Das klingt alles zu sozialromantisch? Ja, wo Menschen zusammenleben, gibt es auch Dissonanzen. Sie sind dazu da, um mit gutem Willen und gegenseitigem Verständnis wieder überwunden zu werden! Wichtig ist auch die zentrale Lage: In unmittelbarer Nachbarschaft und Gehweite befinden sich in Hittisau z.B. die Kirche, das Pflegeheim, die Bushaltestelle, Geschäfte und Gasthäuser. Damit ist eine Teilhabe am sozialen und wirtschaftlichen Leben im Dorf niederschwellig und ohne fremde Hilfe möglich. Unterstützung bietet der Krankenpflegeverein, die MOHI-Helferinnen und Essen auf Rädern. Wenn diese Hilfestellung nicht mehr ausreicht, ist ein Umzug ins benachbarte Pflegeheim unumgänglich.

Zusammenfassend darf ich nach 13 Jahren Erfahrung überzeugt feststellen, dass sich die Form des Betreuten Wohnens mehr als bewährt hat und zweifelsohne ein Modell für die Zukunft ist. Natürlich braucht es Mut, in meist schon fortgeschrittenem Alter den Schritt ins Betreute Wohnen zu tun – aber es ist ein Schritt, der das Leben noch einmal enorm bereichert!



Wilma Bilgeri, MOHI-Koordinatorin und Leiterin eines Hauses für Betreutes Wohnen Hittisau, Sozialsprengel Vorderwald

Selbstbestimmt zu Hause – mit täglicher Unterstützung

Lydia Gleich ist in einem schönen Haus im Rohrbach zuhause. Gebaut hat sie es mit ihrem Mann, der Baupolier war. Beim Einzug 1978 war die Strasse vor dem Haus noch nicht asphaltiert, ihre drei Kinder hatten sehr viel Platz zum Spielen.

Hilfe durch die mobilen Dienste

Seit dem Tod ihres Mannes im Oktober 2020 lebt Frau Gleich alleine in ihrem Haus. 2018 und 2019 hatte sie einen Schlaganfall bzw. eine Hirnblutung, seither geht sie mit dem Rollator und hat verschiedene Einschränkungen. Damals hat ihr Mann sie unterstützt, obwohl er auch schon an Krebs erkrankt war. Er begleitete sie zum Einkaufen, übernahm Tätigkeiten im Haushalt, kümmerte sich um den Garten. Sie spielten auch oft Skipo und lösten gemeinsam Kreuzworträtsel. Unterstützung beim Duschen und Medikamente herrichten bekam Frau Gleich von der Hauskrankenpflege. Eine Haushaltshilfe vom Mobilen Hilfsdienst und Essen auf Rädern wurde organisiert, außer am Mittwoch, da gab es immer das „Grillhennile vom Hennile-Ma“.

Da Herr Gleich sehr gerne zu Fuß und mit dem Bus unterwegs war, wurde aus Sicherheitsgründen und auf Wunsch der Kinder eine Rufhilfe eingerichtet. Diese Rufhilfe verwendet nun Frau Gleich.

Leider verschlechterte sich der Gesundheitszustand von Herrn Gleich. Nach einem Zusammenbruch zuhause und einem längeren Krankenhausaufenthalt wurden auf der Palliativ-Station in Hohenems vor allem die Schmerzen behandelt. Herrn Gleich und seiner Familie war es wichtig, dass er wieder nach Hause kommen kann. Auf der Palliativ-Station bekam

die Familie alle wichtigen Informationen über die ambulanten Unterstützungsmöglichkeiten. Pflegegeld wurde beantragt, ein Pflegebett und eine 24-Stunden-Betreuung organisiert. Das Ehepaar fühlte sich sehr wohl, hat sich gut mit den Pflegerinnen verstanden. Die Hauskrankenpflege versorgte nun beide Personen. Das Pflegebett stand mitten im Wohnzimmer, da Herr Gleich ein geselliger Mann war und Besuche der Kinder, Enkelkinder und Bekannten sehr genoss. Die Pflegerinnen erfüllten auch Spezialwünsche wie z.B. Palatschinken backen für die Enkelkinder. Herr Gleich ist seinem Wunsch entsprechend zuhause, im Kreise seiner Lieben verstorben. Nach der Beerdigung konnte die Pflegerin zum Glück noch bei Frau Gleich bleiben, denn zwei von den drei Kindern mit ihren Familien waren Coronabedingt in Quarantäne.

Jeden Vormittag kommt eine Assistentin oder ein Assistent vom Mobilen Hilfsdienst zu Frau Gleich. Gemeinsames Tun steht dabei im Vordergrund. Je nach Lust und Laune geht es auf den Friedhof, zum Einkaufen, mit dem Bus oder zu Fuß, je nach Tagesverfassung. Zweimal pro Woche kommt die Hauskrankenpflege zum Duschen und Medikamente herrichten. Durch die Rufhilfe fühlt sie sich sicher, da sie im Notfall jederzeit jemanden verständigen kann. Frau Gleich ist sehr flexibel und nutzt die Stärken der unterschiedlichen Personen gut aus. Mit Reinhard kann sie gut diskutieren, er richtet ihr den Garten, Julia kocht besonders gut, Alina hilft auch bei besonderen Aufgaben, wie Tiefkühlschrank enteisen, Kleider sortieren usw., geputzt und aufgeräumt wird je nach Bedarf. Auch wenn Urlaubsvertretungen kommen, ist das für Frau Gleich in Ordnung – die Abwechslung mag sie gerne.



Dank der Unterstützung möglichst selbstbestimmt leben

Die Söhne und Tochter Monika sind berufstätig, haben ihre eigenen Familien. Die Söhne kümmern sich um das Haus, den Müll, den Garten. Monika macht Organisatorisches, Bankgeschäfte, begleitet zum Arzt und ist die Beraterin ihrer Mutter. Sie führt auch den Kalender, in dem die verschiedenen Termine stehen. Frau Gleich ist sehr froh über die Unterstützung durch ihre Familie. Sie möchte sie aber nicht zu sehr in Anspruch nehmen. Durch die „fremde, bezahlte Hilfe“ vom Mobilen Hilfsdienst, von der Hauskrankenpflege usw. fühlt sie sich unabhängiger. Dort kann sie ihre Wünsche anbringen und sich notwendige Unterstützung holen.

So kann sie relativ selbstbestimmt leben, denn über den Verlust ihrer Selbständigkeit ist sie traurig. Frau Gleich schildert, dass sie jeweils zuvor skeptisch war und die Unterstützungen nicht annehmen wollte. Sie habe aber meistens mit sehr netten Menschen zu tun: die Mitarbeitenden der Hauskrankenpflege, des Mobilen Hilfsdienstes, ...

Jetzt wird das Bad barrierefrei umgebaut. Frau Gleich ist wieder etwas skeptisch, sie möchte nicht, dass für sie soviel Geld ausgegeben wird. Aber die höhere Sicherheit durch die Schiebetüre und der schwellenlose Eingang sind plausible Argumente - sie will ja möglichst lange und selbstbestimmt zuhause wohnen bleiben.

Gemeinschaftliches Wohnen

und Leben im Alter



Vorausschauendes Planen altersgerechten Wohnens ist besser als erst durch Notlagen zum Umdenken gezwungen zu werden!

Übers Wohnen im Alter macht man sich als junger Mensch und meist auch noch in der Zeit der Berufstätigkeit wenig Gedanken. Es sei denn, es tauchen in der Familie oder Umgebung Probleme auf, wenn ältere Menschen unterstützungsbedürftig werden. Als über Jahrzehnte in der Alterspsychiatrie tätiger Arzt musste ich mich nun so häufig mit solchen Problemstellungen befassen, dass mir das Thema „altersgerechtes Wohnen“ immer bedeutsamer wurde.

Was das Alter so mit sich bringen kann

Nachdenklich machte vor allem, wenn Familien sich häufig unvermittelt vor das Problem gestellt sahen, etwa nach einem Schlaganfall des Familienangehörigen die Wohnung zu adaptieren oder kurzfristig einen Pflegeheimplatz zu suchen. Auffallend oft wurden alleinstehende alte Menschen mit der Diagnose „Depression“ zugewiesen, deren

Stimmung dann oft erstaunlich rasch aufhellte, allein durch die Gesellschaft und das Tagesprogramm der Station animiert! Leider beharrten dann viele darauf wieder in ihr altes Umfeld zurückzukehren, ohne die empfohlene nachgehende Betreuung zu akzeptieren, welche die Vereinsamung und Überforderung auffangen hätte können. Rückfälle waren dann häufig. Chronische Einsamkeit wurde bekanntlich als ein Risikofaktor für verschiedene internistische wie psychische Krankheiten belegt. Der Anstieg der Einpersonenhaushalte ist (Wohnmonitor Österreich 2018) eng mit dem Alterungsprozess der Bevölkerung verknüpft; so soll die Zahl der Einpersonenhaushalte bis 2030 in der Altersgruppe der über 65-Jährigen österreichweit um ein Drittel steigen.

– Bei an Demenz erkrankten Menschen hat die psychologische Forschung klar nachgewiesen, dass bei aller Bedeutung der Hirnveränderungen bei Demenzerkrankungen für das Auftreten der verschiedenen Defizite und Verhaltensauffälligkeiten neben lebensgeschichtlichen auch Umfeldfaktoren entscheidend mitwirken! Ist das sog.



Dr. Albert Lingg
Eva Lingg-Grabher, Architektin

Kohärenzgefühl Betroffener erhalten, fühlen sie sich also noch zugehörig und geborgen, kann eine Hirnleistungsschwäche länger kompensiert werden; andernfalls, fühlen sie sich ihrem Umfeld wie ausgeliefert, nicht zugehörig und damit gestresst, bricht ihre innere Ordnung rascher zusammen. Noch ein weiteres und häufig gern übersehenes Risiko ist im Alter, vor allem wenn das soziale Gefüge nicht mehr trägt, in die eine oder andere Sucht abzugleiten, bei Männern eher Alkohol, bei Frauen Beruhigungsmittel als Tröster einzusetzen.

Altersgerechtes Wohnen

Soweit einige mögliche Erschwernisse im Alter, die teils vorsorglich vermieden werden könnten. Geht alles den glatten Weg, gut! Mögliche andere Szenarien auch zu bedenken, kein Schaden. Wenn ich nun unser (schließe meine Frau und Familie natürlich mit ein) Generationenhaus vorstellen darf, dann mit dem einleitenden Hinweis, dass dies nur eine von vielen Möglichkeiten der Vorsorge aufs Alter darstellt und je nach Voraussetzungen und Ansprüchen heute verschiedenste Lösungen für gemeinschaftliches Wohnen ins Auge gefasst werden: Altersgerechte Wohnungen in größeren Objekten, Um- oder Anbau in vorhandenen Häusern, Alters-WGs, angelehntes Wohnen an Sozialzentren und andere mehr.

Unsere Voraussetzungen waren begünstigt durch unsere Geschichte des Wohnens, hatten wir durch meine Berufslaufbahn mit vielen Umzügen und die Herkunft meiner Frau aus den Niederlanden nie das Bedürfnis auf ein „Haus fürs Leben“, sondern jeweils der Lebensphase angepasste Wohnsituationen gesucht. Schließlich hat uns eine unserer Töchter, Architektin, zum gemeinsamen Realisieren eines Reihenhausprojekts für 3 Familien eingeladen. Das gemeinsame und verdichtete Bauen brachte uns eine deutliche Kostenersparnis in Errichtung und Erhalt, sowie einen effizienten Umgang mit Grund und Ressourcen. Unsere

Hoffnung war durch dieses Neben- und Miteinander- Wohnen der Einsamkeit im Alter zu entgehen, die uns in einer Wohnung neben fremden Menschen vielleicht gedroht hätte. Sich gegenseitig zu unterstützen, wo nötig, vor allem jedoch am gemeinsamen Tun (Kochen, Essen, Feiern, Gärtnern...) Freude zu haben war das Ziel und ist bislang voll aufgegangen. Wichtig: jede Partei ist darauf bedacht, die Sphäre der anderen zu respektieren, wozu klare Regeln aufgestellt sind.

Das macht den Unterschied zum früheren – oft aus Not – gewählten Zusammenleben mehrerer Generationen und mitunter weiterer Verwandter aus. Als noch „junge Alte“ hatten wir auch etwas einzubringen, konnten die Enkel im Vorschulalter betreuen, vor allem auch erleben! Remo Largo, ein vielen bekannter Schweizer Kinderarzt, hat in seinem Buch „Das passende Leben“ die positiven Auswirkungen von Lebensgemeinschaften für Jung und Alt eindrücklich beschrieben: Sein Blick in die Geschichte sagt, dass der emotionale, soziale und existenzielle Zusammenhalt in der modernen Gesellschaft weitgehend verloren gegangen ist und Kinder neben den Eltern auch Beziehungen mit anderen vertrauten Erwachsenen und anderen Kindern unterschiedlichen Alters benötigen.

Gleichzeitig profitieren aber auch ältere Menschen, die unselbstständiger oder pflegebedürftig, aber auch vermehrt auf Nähe und Zuwendung angewiesen sind, von erhaltenen oder neu organisierten unterstützenden Nachbarschaften. Älteren Menschen tut es gut sich noch eingebunden und gebraucht zu fühlen. Eine Klarstellung ist dazu nun wichtig: unsere Vereinbarung sich gegenseitig zu unterstützen ist limitiert: weder sollen wir etwa durch zu häufige Enkelbetreuung überlastet werden noch erwarten wir von unseren Nachfolgern, dass sie uns ab einer bestimmten Unterstützungs- oder Pflegebedürftigkeit den Verbleib im Generationenhaus ermöglichen.

Immergerechtes Wohnen

Was wird unter dem Begriff „Immergerechtes Wohnen“ verstanden?

Im Laufe eines Lebens verändern sich die Wohnbedürfnisse stetig. Junge Menschen beziehen die erste Wohnung meistens alleine, danach kommt oftmals eine Partnerin oder ein Partner hinzu, eine Familie wird gegründet und der Platzbedarf steigt. Später ziehen die Kinder wieder aus und der verfügbare Wohnraum in Form eines Hauses oder einer Wohnung ist meist zu groß. Mit zunehmendem Alter stellen sich dann andere Fragen wie z.B. Wie lange kann oder will ich noch den großen Garten und das Haus täglich pflegen? Wie soll es weitergehen, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt bin? Die meisten Häuser und viele ältere Wohnungen sind nicht barrierefrei ausgeführt. Auf diese Herausforderungen haben wir mit dem „Immergerecht-Wohnen“-Paket reagiert. Unsere Kundinnen und Kunden erhalten Beratung und Hilfestellung aus einer Hand. Dies beginnt bei der Immobilienbewertung über die Verwertung bis hin zur Organisation und Koordination benötigter Serviceleistungen in und um die eigenen vier Wände. Unterstützende Angebote bestehen sowohl vor als auch nach der Schlüsselübergabe. Den Begriff „Immergerecht“ verwenden wir nun seit einigen Jahren und verstehen darunter, dass der Wohnraum für jede Lebensphase gerecht ist und hier Menschen unterschiedlichen Alters gemeinsam leben.

Welche Vorteile sehen Sie in dieser Wohnform?

Die Vorteile dieser Wohnform liegen auf der Hand. Im täglichen Leben gibt es viele Herausforderungen, die viel Zeit und Energie in Anspruch nehmen. Da ist doch sehr beruhigend, wenn man sich um die „Sorge“ des passenden Wohnens nicht kümmern muss. Das Schöne daran ist, dass man alles kann, aber nichts muss. Sprich, die angebotenen Leistungen können bei Bedarf organisiert werden. Zudem sind die „Immergerechten“ Wohnungen barrierefrei ausgeführt, haben keine Stufen, Hebe-Schiebetüren auf die Terrasse und natürlich führt ein Lift von der Tiefgarage ins

Wohngeschoss. Andere wichtige Aspekte wie z.B. Verstärkungen für Haltegriffe im Sanitärbereich etc. sind vorgesehen. Ein großer Vorteil ist auch, dass die laufenden Kosten des Wohnens in einer von uns geplanten und ausgeführten Kleinwohnanlage einfach kalkulierbar sind. Die neueste Haustechnik, wie Wärmepumpenheizungen und Photovoltaikanlagen, sorgt für niedrige Heiz- und Folgekosten – im Gegensatz zu einem älteren Haus, bei dem laufend Investitionen von der Heizung bis zum Dach anstehen. Zusätzlich wird darauf geachtet, dass die Wohnungen in guten Lagen errichtet werden, sodass möglichst viel zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt werden kann.

Welche Serviceleistungen können bei Bedarf in Anspruch genommen werden?

Die Serviceleistungen sind sehr vielfältig. Sie beginnen aber bei einer umfangreichen Analyse und Beratung. Entscheidend sind eine korrekte und marktgerechte Bewertung der Bestandsimmobilie sowie eine optimale Verwertung dieser, denn das ist auch die finanzielle Grundlage für eine „Immergerechte Wohnung“. Wie schon erwähnt, können alle anderen Dienstleistungen, die das tägliche Leben vereinfachen, bei Bedarf organisiert und in Anspruch genommen werden. Diese reichen vom Bügel- und Wäscheservice, über den Kontakt zu sozialen Einrichtungen bis hin zum Einkaufsservice. Zudem arbeiten wir mit dem Case Management zusammen, sofern betreuerische oder pflegerische Unterstützung notwendig ist. Es geht darum, dass ein Netzwerk besteht und Unterstützung angeboten werden kann, jedoch niemand die Angebote annehmen muss. Die Wünsche der Zielgruppe werden somit optimal berücksichtigt.

Welches Feedback bekommen Sie von den Menschen, die sich für „Immergerechtes Wohnen“ entscheiden?

Wir haben viele Kundinnen und Kunden, die sich entschieden haben, ihr Haus mit Garten zu verkaufen und den Schritt in eine „Immergerechte Wohnung“ gemacht haben. Sie sind oft

vom Wohnkomfort sehr positiv überrascht. Dieser Komfort wird oft mit Barrierefreiheit in Verbindung gebracht, aber auch damit, dass zum Beispiel alles ums Haus organisiert ist (Hausmeisterarbeiten etc.). Viele sprechen auch davon, dass sie endlich wieder mehr Zeit für ihre Hobbys und ihre Enkelkinder haben, denn die tägliche Pflege des Hauses und des Gartens hat zuvor viel Zeit in Anspruch genommen. Womit die wenigsten gerechnet haben, sind die Vorteile einer kleinen Hausgemeinschaft. Oft hilft man sich hier gegenseitig aus, sei es, wenn man beim Einkaufen irgendeine Zutat fürs Kochen vergessen hat. Gerade zu Covid-Zeiten gibt es hier schöne Erfahrungen und Geschichten zu erzählen.

Was bedeutet ein Umzug in eine „Immergerechte“ Wohnung für das eigene Wohlergehen?

Grundsätzlich ist damit ein großes Lebensthema gelöst. Für viele Menschen sind ungeklärte Zukunftsfragen eine große Belastung, die für schlaflose Nächte sorgen. Meistens sind damit auch die finanziellen Sorgen kleiner geworden, denn in ein älteres Haus muss laufend ordentlich investiert werden. In einer „Immergerechten Wohnung“ sind die laufenden Kosten sehr einfach kalkulierbar. Es bedeutet vor allem aber auch, wieder mehr Zeit für sich und die wichtigen Dinge im Leben zu haben sowie an Lebensqualität zu gewinnen.

Welchen Tipp können Sie Menschen geben, die darüber nachdenken, ihre aktuelle Wohnsituation zu verändern und in eine Kleinwohnanlage mit hoher Lebensqualität zu ziehen?

Wenn Sie darüber nachdenken, Ihre Wohnsituation zu verändern, dann suchen Sie sich einen verlässlichen Partner, der Ihre individuellen Wünsche berücksichtigt. Überlegen Sie sich die Situation gut und handeln Sie früh genug, so dass Sie eine optimale Entscheidung für die nahe Zukunft treffen können. Rufen Sie uns gerne an und lassen Sie sich genauer beraten!

Das Gespräch mit Wolfgang Lang von der Atrium Bauträger GmbH führte Laura Müller, connexia

Hausspruch

Hier ist mein Reich. Hier reich ich mir.

Hier kennt die Sehnsucht eine Tür.

Hier darf ich ganz ich selber sein,

Und keiner redet mir darein.

Hier nasch ich von der Muse Frucht,

Und bin nicht ständig auf der Flucht.

Hier hat nur Zutritt, wer gefällt,

Und seinen Frust für sich behält.

Hier ist, warum ich solches pries:

Nichts minder als das Paradies.

© Hans Munch (*1958), deutscher Lyriker



„Bewusst gemacht“

Heimat finden

Heimat verbindet man üblicherweise mit dem Ort oder der Gegend, in der man geboren wurde und groß geworden ist. Das kann schon Heimat sein, doch Heimat ist viel mehr als ein Ort. Das macht das neue Buch des Philosophen Wilhelm Schmid bewusst. Es heißt „Heimat finden“ und im Untertitel „Vom Leben in einer ungewissen Welt“. Es schließt damit an das Leitthema des letzten „daSein“ an, wo gefragt wurde: „Was hilft uns in unsicheren Zeiten?“

Ungewissheit und Unsicherheit sind nichts Neues, sondern gehören zum Leben der Menschen – von der Höhlenzeit bis heute. Heute haben sie nur eine andere Färbung als vor Jahrtausenden. Heute ist es nicht mehr der Säbelzahn tiger, der uns bedroht, sondern der schnelle Wandel. „Das Leben ändert sich schneller, als es verstanden werden kann“, bringt es Wilhelm Schmid auf den Punkt.

Was tun, wenn Ungewissheit und Unsicherheit im Leben zunehmen? Das war die zentrale Frage im letzten „daSein“. Eine Empfehlung war, mit der Unsicherheit Freundschaft zu schließen. Diese Empfehlung lässt aber leider drei zentrale Faktoren außer Acht, die entscheidend sind, ob es möglich ist, mit der Unsicherheit Freundschaft zu schließen. Zum einen die Lebenssituation, also die soziale Stellung und die damit verbundenen ganz unterschiedlichen Ressourcen und Fähigkeiten von Menschen. Zum andern aber vor allem die alte Weisheit, dass die Dosis entscheidend ist, ob etwas als Gift oder als Heilmittel wirkt. „Normale“ Unsicherheit – vergleichbar mit einem etwas heftigeren Wind – mit der kann man sich gut anfreunden. Betrifft die Unsicherheit aber mehrere zentrale Lebensbereiche gleichzeitig, wie die Arbeit und den Arbeitsplatz, die Partnerschaft, die Familie, die Kinder, die Gesundheit, die gesellschaftliche Solidarität usw. dann wird sie vergleichbar mit einem Sturm oder Orkan,

und dann wird es schwer, sich damit anzufreunden. Und der dritte entscheidende Faktor ist die Zeit: Es macht einen großen Unterschied, ob die Unsicherheit nur ein paar Tage dauert, mehrere Monate oder gar mehrere Jahre.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, Erfahrungen zu machen, die ein Gegengewicht zu Ungewissheit und Unsicherheit darstellen. Wenn Gewissheiten wegbrechen, sei es allmählich oder auch plötzlich, wenn verlässliche Beziehungen zerbrechen und damit die Unsicherheit im Leben zunimmt, dann braucht es als Heilmittel Erfahrungen der Gewissheit und der Sicherheit. Bildlich gesprochen:

- Wenn die See stürmisch wird, dann braucht es einen sicheren Hafen, einen sicheren Ankerplatz.
- Wenn das soziale Klima in der Gesellschaft rauer und kälter wird, dann braucht es Erfahrungen von zwischenmenschlicher Milde, Güte, Verlässlichkeit und Wärme.
- Wenn der Boden, auf dem man steht, erschüttert und brüchig wird, dann braucht es die Erfahrung eines festen Grundes, auf den gebaut werden kann.

Genau solche heilsamen Erfahrungen beschreibt Wilhelm Schmid gut verständlich, oft im Erzählton, in seinem jüngsten Buch „Heimat finden. Vom Leben in einer ungewissen Welt.“ In seinen Schriften beschäftigt sich Wilhelm Schmid seit Jahrzehnten mit der Praxis der philosophischen Lebenskunst. Einige der zentralen Gedanken von Wilhelm Schmid zu „Heimat finden“ möchte ich jetzt zitieren.

„Parallel zu aufbrechenden Ungewissheiten wächst das Bedürfnis nach einer verlässlichen, eingespielten Wirklichkeit, auf die gebaut und vertraut werden kann. *Heimat* ist ein Wort dafür. Wer Heimat sucht, will in einer festen Wirklichkeit verankert sein, statt sich in uferlosen Möglichkeiten zu verlieren.“



Dr. Franz Josef Köb

- Die Heimat verspricht Wärme in einer kälter werdenden sozialen Welt. Sie weckt Hoffnung auf Vertrautheit und Geborgenheit anstelle von Fremdheit und Verlorenheit, auf eine Fülle von Sinn anstelle von Sinnlosigkeit.
- Die Heimat passt zu mir und ich zu ihr, in ihr finde ich mich zurecht, sie ermöglicht mir das Leben und sogar ein anderes, gesteigertes, erfülltes Leben, zumindest für eine Weile, am besten für immer, mit großer Gewissheit, Beständigkeit und Verlässlichkeit.
- Heimat kann als *Basislager des Lebens* verstanden werden, von dem aus Erkundungen ins Ungewisse möglich sind.
- Jeden Ort macht die Liebe zur Heimat.
- Heimat können die Liebenden auf Dauer füreinander sein, wenn sie mit ihren unterschiedlichen Welten zurechtkommen, denn nicht in allen Welten sind sie gemeinsam daheim.
- Das Brot duftet nach Heimat.
- Viele Menschen, auch ich, sind dort daheim, wo sie Kaffee riechen und schmecken.
- Die Heimat hat eine große Zukunft vor sich, aber nicht mit dem Modell der Vergangenheit.

Heimatspflege ist die Bereitschaft, sich um all die Beziehungen zu bemühen, in denen das Selbst gerne lebt.“ Das Buch „Heimat finden“ von Wilhelm Schmid bietet auf fast 500 Seiten ein

unglaublich reichhaltiges, buntes Mosaik von inspirierenden Vorschlägen, wo und wie Heimat unter modernen Bedingungen des Lebens gefunden, geschaffen und gepflegt werden kann: Überall, wo Beziehung ist, nicht nur zwischenmenschliche Beziehung, sondern auch Beziehung zu Körper, Geist und Seele, Heimat in Sinnes-, Gefühls- und Gedankenwelten.

- Heimat fühlen können Menschen in der Natur.
- Heimat wird geschaffen mit Kunst und Kultur.
- Heimat ist das ruhige Leben auf dem Land.
- Heimat ist das vibrierende Leben in der Stadt.
- Heimat entsteht beim Unterwegssein in Raum und Zeit.
- Heimat ist erfahrbar in Phantasie, Utopie und Transzendenz.

„Das Wesentliche“, so Wilhelm Schmid, „das allen Heimaten eigen ist, dürfte die *Bedeutung* sein, die ein Mensch allem und jedem geben kann. Was nichts bedeutet, kann keine Heimat sein. Nur das, was wichtig ist und wertvoll erscheint, stellt eine Basis für das Entstehen von Vertrautheit und Geborgenheit dar. *Heimat ist das, was nicht egal ist.*“

Buchtipps: Wilhelm Schmid „Heimat finden. Vom Leben in einer ungewissen Welt.“ Suhrkamp Verlag, erschienen im Frühjahr 2021.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, Bildungshaus Batschuns, mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung **Redaktionsteam** Claudia Längle und Dietmar Illmer, connexia – Gesundheit und Pflege; Christiane Massimo, Bildungshaus Batschuns; Luise Hämmerle; Nikolaus Blatter, PhD, Amt der Vbg. Landesregierung **Redaktionsadresse** connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, A 6900 Bregenz, Quellenstraße 16, T +43 (0)5574 48787-0, andrea.kratzer@connexia.at **Für den Inhalt verantwortlich** Die Herausgeber **Layout** Martin Caldonazzi, Atelier für Grafik Design **Satz** Andrea Kratzer, connexia – Gesundheit und Pflege **Druck** Hecht Druck, Hard **Copyright** Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Redaktionsteams **Bildquellennachweis** Nikolaus Walter, Feldkirch

„daSein“ ist kostenlos und erscheint viermal im Jahr, **Bestellungen** an die Redaktionsadresse **Auflage** 7.500 Stück

Die Inhalte wurden gewissenhaft recherchiert, die Redaktion übernimmt jedoch keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Vorschau

Die Gaben der Natur

Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von



FEUERSTEIN | KLOCKER



Ihr Partner für Verleih und Verkauf von:

- Pflegebetten
- Lifter und Aufstehhilfen
- Antidekubitus-Systeme
- Textilien für den Pflegebereich
- Sturzprävention
- Sicherheitstechnische Überprüfungen

24h - SERVICE
GRATISZUSTELLUNG
in Vorarlberg

www.humantechnik.at

embru

STIEGELMEYER

A-6800 Feldkirch, Reichsstraße 69a,
T +43 664 431 85 11, office@humantechnik.at