

Praxisbeispiele

Gesund im Alter: Selbstbestimmt wohnen und aktiv bleiben



Impressum

Herausgeber: BKK Bundesverband GbR
Kronprinzenstraße 6
45128 Essen

Mitherausgeberschaft: Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung
Friedrichstraße 231
10969 Berlin

Redaktion: Dagmar Johannes,
BKK Bundesverband, Essen

Autorin: Julia Ruhnau,
Team Gesundheit
Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH, Essen

**Zu den Kriterien guter
Praxis unter Mitwirkung von:** Marco Ziesemer
Gesundheit Berlin-Brandenburg

Vervielfältigung und Auszüge nur mit Genehmigung des Herausgebers

Gestaltung: Typografischer Betrieb Lehmann, Essen
www.typolehmann.de

Druck: [Druckerei, Musterstadt
www.druckerei.de](http://www.druckerei.de)

Bildnachweis: Bilddatenbank BKK Bundesverband, MITEINANDER WOHNEN e.V.,
Seniorenservicebüro Landkreis Verden, ETC e.V, SBK, Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Lüneburg, Freunde alter Menschen e.V. (Fotograf:
Michael Grasmann), Caritasverband Gelsenkirchen, Förderwerk
Bremerhaven, Caritasverband im Tauberkreis e.V, Gemeinsam Statt
Einsam e.V

Auflage: Januar 2012

BKK® und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes

Vorwort

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

gesund bleiben stellt einen hohen Wert dar, doch sind die Chancen nicht für alle gleich. Im Rahmen der **BKK Initiative „Mehr Gesundheit für alle“** engagiert sich der BKK Bundesverband für bessere Gesundheitschancen von Menschen mit besonderem Bedarf. Eine der wichtigsten Zielgruppen dieser Initiative sind Menschen ab 50 Jahren. Damit diese bis ins hohe Alter körperlich, geistig-seelisch und sozial aktiv bleiben und an der Gesellschaft teilhaben können, sind regionale Möglichkeiten und bedarfsgerechte Angebote erforderlich.

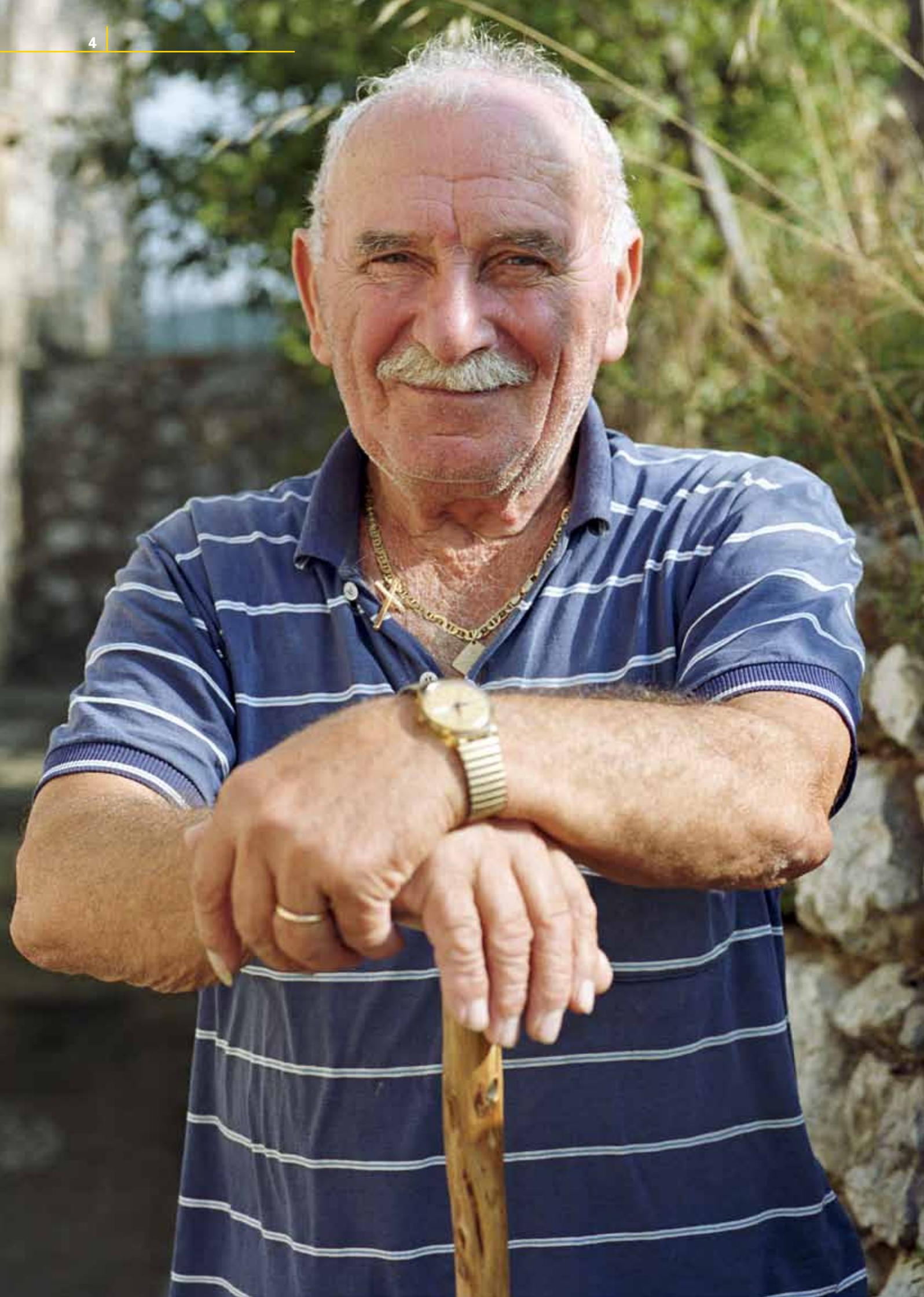
Viele Projekte dieser Initiative gehen über die Gesundheitsförderung im engen Sinne hinaus und beziehen auch strukturelle Verbesserungen in den verschiedenen Lebenswelten mit ein. Mit einem breiten Maßnahmenbündel will der BKK Bundesverband frühzeitige Motivierung zu einem gesunden, „bewegten“ Lebensstil in der zweiten Lebenshälfte erreichen. Dazu gehören unter anderem folgende Projekte:

- **Aktiv bleiben im Wohnumfeld**
Gesundheitsförderung in Kooperation mit Wohnungsträgern
- **Aktiv bleiben im häuslichen Umfeld**
Gesundheit und Selbstständigkeit im fortgeschrittenen Alter so weit wie möglich zu erhalten.
- **AktivBleiber.de**
online gehen – aktiv bleiben
Ein internetgestütztes Programm für die Zielgruppe 50plus
- **Aktiv bleiben durch Bewegung**
Präventionskurs „Aktiv bleiben durch Bewegung“ für Neu- und Wiedereinsteiger

Seit 2003 ist der BKK Bundesverband Mitglied im Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“. In diesem Rahmen richtet der BKK Bundesverband jedes Jahr den Wettbewerb „Vorbildliche Praxis“ aus“. Auf die Ausschreibung zum fünften Wettbewerb haben viele qualifizierte und hochwertige Projekte reagiert, deren Ansätze wir einer breiteren Leserschaft zugänglich machen wollen. Die Broschüre „Gesund im Alter – Selbstbestimmt wohnen und aktiv bleiben“ bietet Interessierten und Praktikern sowie Organisationen eine Fülle von Anregungen zur Nachahmung auf dem Feld „gesund, aktiv und selbstbestimmt im Alter wohnen“.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern.

Heinz Kaltenbach
Geschäftsführer des BKK Bundesverbandes



Inhalt

Hintergrund	6
Kriterien guter Praxis	8
Beispiele guter Praxis	11
In den eigenen vier Wänden – begleitetes Wohnen und Unterstützung im gewohnten Umfeld	12
Aktiv Altern im Kiez Friedrichsfelde Süd	13
Ehrenamtlicher Begleiterkreis für Menschen mit Gedächtnisstörungen	15
Ehrenamtliche Wohnberatung für barrierefreies Wohnen	16
Alles unter einem Dach – Anlauf- und Servicestellen im Stadtteil	17
Mehrgenerationenhaus „Unter den Arkaden“	18
Parlū Service- und Begegnungsstätte	20
Zu Hause alt werden – Nachbarschaftsprojekt Mariendorf	21
Wohncafe Treff – AmiCa – demographiegerechtes Quartier	22
Gemeinsam aktiv bleiben – Neue Begegnungs- und Bewegungsräume gestalten	23
Denk-Sport-Spiel-Parcours	24
Nachbarschaftssport für Ältere	25
Zusammen ist man weniger allein – Neue Wohn- und Lebensformen schaffen	27
Lebensräume für Jung und Alt in Ravensburg Gänsbühl und Ravensburg Weinbergstraße	28
Preungesheimer Ameisen e.V. – eine altersgerechte Hausgemeinschaft	29
Seniorenwohngemeinschaft leben im Herzen der Stadt	30
Gemeinsam statt einsam e. V.	32

Hintergrund

Die Gestaltung der Lebenswelt älterer Menschen spielt in unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle, um den demographischen und sozialen Herausforderungen gerecht zu werden. Der BKK Bundesverband und der Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ haben daher den Preis „Vorbildliche Praxis 2010: Gesund im Alter – Selbstbestimmt wohnen und aktiv bleiben.“ ausgeschrieben. Diese Broschüre stellt Projekte vor, die zeigen, wie man das Leben mit und für eine wachsende Zahl älter werdender Menschen lebenswert gestalten kann und gibt vielfältige praxistaugliche Ideen zum Thema „Gesund im Alter – Selbstbestimmt wohnen und aktiv bleiben“.

Im Herbst 2010 waren alle engagierten Akteure eingeladen, ihre Ansätze, Ideen und Aktivitäten einzureichen, mit denen sie das Ziel verfolgen gesundheitsgerechte Lebensbedingungen zu schaffen und die gesundheitsförderlichen Ressourcen älterer Menschen zu stärken.

Über die Vielfalt der eingereichten Konzepte, Projekte und Aktivitäten, war die Expertenjury sehr beeindruckt. Ob Wohnberatung, Begegnungszentren, Nachbarschaftshilfe oder Freizeit- und Bewegungsangebote – die zahlreichen Bewerbungen zeigten, dass das hohe Engagement vieler Einrichtungen bundesweit für die Gesundheitsförderung von älteren Menschen. Um den Präventionspreis bewarben sich 94 Projekte mit überwiegend hoher Qualität. Entsprechend schwer fiel es der Jury, aus der Vielzahl von guten Konzepten die Besten – letztlich die drei Preisträger für vorbildliche Gesundheitsförderung – auszuwählen.

Die Gesamtheit der Projekte gibt einen Einblick in den aktuellen Stand der Gesundheitsförderung auf dem Feld „gesund, aktiv und selbstbestimmt im Alter wohnen“. Die ausgezeichneten Projekte zeigen, wie Gesundheit und Selbstständigkeit von älteren Menschen gestärkt werden können. Zudem wird deutlich, wie mit Engagement, Fantasie und einfachen Kooperationen ein Kompetenznetzwerk aufgebaut werden kann, das bzgl. Prävention und Hilfe in Notfällen vorbildlich ist. Darüber hinaus geht es um die Suche nach Wegen, auf denen in Stadtvierteln ein neues Zusammenleben und gegenseitige Unterstützung gründendes Miteinander entwickelt wird.

Diese Broschüre stellt die drei prämierten Projekte und zehn weitere herausragende Projekte vor und zeigt damit, dass viele Wege zum Ziel führen können. Gemeinsam ist den dargestellten Projekten das Ziel, älteren Menschen Möglichkeiten

zu bieten, ihre Selbstständigkeit zu erhalten, sie bei einem gesunden Lebensstil zu unterstützen und sie buchstäblich in Bewegung zu bringen. Aus den vielen guten Praxisbeispielen ergaben sich folgende Schwerpunktthemen:

- In den eigenen vier Wänden – Begleitetes Wohnen und Unterstützung im gewohnten Umfeld
- Alles unter einem Dach – Anlauf- und Servicestellen im Stadtteil
- Gemeinsam aktiv bleiben – Neue Begegnungs- und Bewegungsräume gestalten
- Zusammen ist man weniger allein – Neue Wohn- und Lebensformen schaffen

Die drei preisgekrönten Projekte stehen dabei voran. Die Ausführungen beschränken sich jeweils auf Auszüge und Besonderheiten der umfassenden Konzepte, die die verschiedenen Handlungsfelder in unterschiedlichem Maße integrieren.

Im Wesentlichen erfolgte die Bekanntmachung über folgende Einrichtungen/Organisationen/Institutionen:

- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e. V.
- Wohnungs- und Immobilienunternehmen; Wohnungsgenossenschaften in den Ländern
- Senatsverwaltung für Stadtentwicklung
- Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung
- Deutscher Verband für Wohnungswesen, Städtebau und Raumordnung e. V.
- Berliner Initiative Wohnen im Alter (BIWIA)
- Landesarbeitsgemeinschaften/Landesvereinigungen für Gesundheitsförderung in den Ländern
- Regionale Knoten in den Ländern
- BAG Soziale Stadtentwicklung und Gemeinwesenarbeit e. V.
- Deutsches Institut für Urbanistik
- Arbeiterwohlfahrt Bundesverband
- Diakonisches Werk der EKD e. V.
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband - Gesamtverband e. V.
- Deutscher Caritasverband e. V.
- Verschiedene Vereine (z. B. Förderverein Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e. V.; Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e. V.)
- Beratungsstellen (z. B. Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen)
- Koordinierungsstellen (z. B. Bayerische Koordinationsstelle Wohnen zu Hause; Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften; KIWA Koordinationsstelle für innovative Wohn- und Pflegeformen in Schleswig-Holstein)
- Fachstellen (z. B. Niedersächsische Fachstelle für Wohnberatung)

Fakten zum BKK Preis 2010

Zum fünften Mal auf der Abschlussveranstaltung der Satellitentagung zum 16. Kongress Armut und Gesundheit am Donnerstag, 2. Dezember 2010 in Berlin 2010 verliehen. Die Satellitentagung stand unter dem Motto: „Gesund und aktiv älter werden“.

94 Teilnehmer im Jahre 2010

Jury:

Frau Prof. Lehr – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO)

Herr Dr. Lehmann – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Frau Gold – Gesundheit Berlin-Brandenburg

Herr Bellwinkel – BKK Bundesverband

Kriterien guter Praxis

Der Good Practice-Ansatz des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ ist ein niedrigschwelliger Ansatz zur Entwicklung der Angebotsqualität in der Gesundheitsförderung. Die anschauliche Vorstellung guter Beispiele ermöglicht es Praktikern, ihre Arbeit mit der Praxis anderer Akteure zu vergleichen und sich an gelungenen Beispielen zu orientieren.

Als Richtschnur für die Bewertung für ein verbessertes Qualitätsverständnis im Bereich der Gesundheitsförderung dienen die zwölf Good Practice Kriterien, die durch den beratenden Arbeitskreis des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ unter Beteiligung von Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelt wurden.

Auf der Grundlage dieser Kriterien erfolgte die Auswahl der Preisträger im Wettbewerb „Vorbildliche Praxis 2010: Gesund im Alter – Selbstbestimmt wohnen und aktiv bleiben“. Von besonderer Bedeutung waren die beiden Einschlusskriterien:

- Die Angebote müssen in **Konzeption und Selbstverständnis** einen klaren Gesundheitsbezug aufweisen und
- ihre Arbeit muss auf die **Zielgruppe** älterer Menschen (ab 60+) ausgerichtet sein.

Eine Eingrenzung der Zielgruppe auf soziale Benachteiligung war für die Auswahl nicht entscheidend.

Aus den insgesamt zehn **Auswahlkriterien**¹ wurden die folgenden fünf ausgewählt, inhaltlich entlang der Fragestellung zu dem Wettbewerb konkretisiert und definiert und stellen die Basis für die Bewertung der Projekte dar.

Partizipation

Partizipation der älteren Menschen meint nicht nur die Teilnahme, sondern auch aktive Teilhabe (Entscheidungskompetenz) an den Gestaltungsprozessen im Rahmen des Angebotes. Ältere Menschen sollen damit befähigt werden (Empowerment), ihre eigenen Bedürfnisse zu formulieren und Wünsche, Ideen und Vorstellungen bei der Planung, Umsetzung und Durchführung des Angebotes einzubringen. Dazu gehören u. a.

- Selbstorganisierte Bewohner-Runde/Selbstverwaltung
- Beteiligung in Arbeitsgruppen und/oder an Qualitäts-/Gesundheitszirkeln
- Einbeziehung der Betroffenen in Planungsprozesse
- Befragungen

Niedrigschwellige Arbeitsweise

Eine niedrigschwellige Arbeitsweise eines Angebotes reflektiert im ersten Schritt Hindernisse für den Zugang zum Angebot aus der Perspektive der älteren Menschen. Dazu gehören u. a. organisatorische Voraussetzungen (z. B. Zeit, Ort, Kosten, Anmeldeformalitäten), konzeptionelle Voraussetzungen (z. B. Bedarfsgerechtigkeit, zielgruppen-gerechte und kulturspezifische Ver-

mittlung) sowie lokale Bedingungen und Stigmatisierung.

Im zweiten Schritt werden Handlungsansätze konzeptioniert, um diese Zugangshürden zu vermeiden oder möglichst niedrig zu halten. Dazu gehören u. a.

- Aufsuchende Angebote (in der Wohnung, an Treffpunkten, beim Arzt)
- Hol- und Bringdienste zu Treffen und Veranstaltungen
- Einbindung von Multiplikatoren für eine direkte und persönliche Ansprache der Älteren (Sozialstationen, Verwandte, Peers, Hausarzt, Wohnungsbaugesellschaften, Vermieter)
- Keine/geringe Kosten

Lebensweltbezug (Setting Ansatz)

Die Projektkonzeption ist auf die Entwicklung einer „gesunden Lebenswelt“, in der ältere Menschen leben, ausgerichtet. Für die Umsetzung des Setting-Ansatzes sind drei Aspekte von zentraler Bedeutung:

- Entwicklung individueller Fähigkeiten und Kompetenzen älterer Menschen („Verhaltensebene“)
- Entwicklung nachhaltiger Strukturen zur gesundheitsgerechten Entwicklung der Lebenswelten „Wohnung/ Wohnumfeld“ älterer Menschen („Verhältnisebene“)

¹ Weitere Informationen zu den Good Practice Kriterien finden Sie unter: <http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/good-practice-kriterien>

- Systematische Einbindung älterer Menschen in Planung, Umsetzung und Bewertung der Aktivitäten.

Befähigung (Empowerment)

Das Angebot ist darauf ausgerichtet, ältere Menschen durch den Aufbau und die Stärkung der eigenen Fähigkeiten sowie durch die Entwicklung von individuellen und gemeinsamen Handlungsstrategien zur Selbsttätigkeit und selbstbestimmten Gestaltung ihres Alltags zu befähigen. Für die Bewertung des Angebotes wurden folgende Aspekte berücksichtigt:

- Ältere übernehmen Verantwortung im Projekt (z. B. als Peer)
- Unterstützung bei der Initiierung eines eigenen Angebotes (z. B. Gesprächs- oder Spielgruppe)
- Unterstützung bei der Integration gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Alltag (z. B. Bewegung, Ernährung, Kommunikation)
- Stärkung von Alltagskompetenz (Sturzprophylaxe, Vermittlung von Internet-Kenntnissen, organisatorische Veränderungen im Haushalt)
- Gehirnjogging, Gymnastikgruppe

Integriertes Handlungskonzept/ Vernetzung

Vernetzung mit anderen Akteuren im lokalen und fachlichen Umfeld soll dazu beitragen, die Effektivität und Effizienz des Angebots zu erhöhen. Dazu sollten v. a. folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Bereits bestehende Aktivitäten werden nachweislich miteinander vernetzt/besser auf einander bezogen
- Der Angebotsträger ist Mitglied verschiedener (regionaler) Netzwerke.

Die Partner sind kontinuierlich z. B. über Beirat, Arbeitsgruppen bzw. punktuell über Wohnungsbauunternehmen, Quartiersmanagement, (privaten) Pflegedienste, Stadtverwaltung, Gesundheitsämter, Fachausschüsse, Arbeitskreise in Planung und Umsetzung einbezogen, o. ä.



Beispiele guter Praxis

Beispiele guter Praxis

„Gesund im Alter:
selbstbestimmt wohnen und aktiv bleiben“



In den eigenen vier Wänden – begleitetes Wohnen und Unterstützung im gewohnten Umfeld

Ein zentrales Anliegen der folgenden Projekte ist die Gestaltung der sozialen Infrastruktur auch in ländlichen Regionen, um ältere Menschen und diejenigen, die auf Hilfe angewiesen sind, durch kleinräumige Vernetzung von Akteuren und Angeboten, Stärkung der Eigenständigkeit sowie Einbindung in soziale Netze zu unterstützen und aktiv zu beteiligen.

Selbstbestimmtes Leben im gewohnten Umfeld bzw. in den eigenen vier Wänden bis zum Lebensende zu ermöglichen und die ältere Generation in ein soziales Netz einzubinden, ist den nachstehenden Projekten ein gemeinsames Anliegen. Angebote wie Begleitung und Betreuung älterer Menschen, verschiedene wohnbegleitende Dienstleistungen, Seniorensportgruppen und verschiedene Freizeitgruppen im direkten Wohnumfeld wurden implementiert. Auch mittels Unterstützung und Weiterbildung für Angehörige sowie Beratung zur Anpassung der Wohnung wird die Thematik aufbereitet. Darüber hinaus werden ehrenamtlich in der Seniorenarbeit engagierte Bürger sowie Multiplikatoren in die Gemeinde eingebunden. Zur Zielgruppe gehören neben älteren Menschen auch solche mit Behinderungen und Einschränkungen, wie z. B. durch Gedächtnisstörungen. An deren individuellen Bedarf und Bedürfnissen knüpfen die Angebote an.

Preisträger 2010

Aktiv Altern im Kiez Friedrichsfelde Süd

Das Vereinsprojekt „Aktiv Altern im Kiez Friedrichsfelde Süd“ bündelt und vernetzt verschiedene Angebote. Die Aktivierung und Kommunikationsförderung steht dabei im Mittelpunkt der teilweise generationsübergreifenden Aktivitäten.

Initiator des Projekts ist der Verein MITEINANDER WOHNEN e.V., der bereits seit September 1991 besteht. Das Ziel der Arbeit ist es, ältere Menschen im Berliner Kiez Friedrichsfelde zu begleiten, um ihnen ein selbstbestimmtes Leben im gewohnten Umfeld bis zum Lebensende zu ermöglichen und sie in ein soziales Netz einzubinden. Die Angebote des Vereins heben sich deutlich von Konzepten des „betreuten Wohnens“ oder der „Wohnanlagen mit Service“ ab. Hier handelt es sich um ein „begleitetes Wohnen“ im Kiez für ältere Menschen, das von verschiedenen wohnbegleitenden Dienstleistungen ergänzt wird. Der Verein hat gegenwärtig über 300 Mitglieder, die Mehrheit ist über



Aufwärmen zum Nordic-Walking



Spaziergang durch den Tierpark Friedrichsfelde auch im Rollstuhl oder mit Rollator



Sport beim Sommerfest – Mann am Ball

70 Jahre alt. Für einen Beitrag von 30,00 Euro im Monat können die Mitglieder Grundserviceangebote wie den sozialen Beratungsdienst, ehrenamtliche Besuchsdienste und einen Telefonbereitschaftsdienst an Wochenenden und Feiertagen nutzen. Darüber hinaus vermittelt der Verein Wahlserviceangebote wie Pflegedienstleistungen, hauswirtschaftliche Hilfen und Mahlzeitendienste. Von den Angeboten profitieren nicht nur die älteren Menschen sondern auch deren Angehörige, da diese entlastet werden.

Alle Angebote des Projektes „Aktiv Altern im Kiez Friedrichsfelde Süd“

können sowohl von Mitgliedern des Vereins als auch von Anwohnern des Kiezes genutzt werden. Da zu den Älteren die 60-jährigen Frührentner genauso gehören wie die über 80-Jährigen, die erfreulicherweise noch selbstständig genug sind, um in ihrer Wohnung zu bleiben, werden die Angebote des Projekts entsprechend differenziert. Die Vielfalt ist für die Akzeptanz der Angebote sehr wichtig.

Über verschiedene Bewegungsangebote wird das selbstbestimmte Leben gefördert und die Gesundheit der älteren Kiezbewohner gestärkt. Die Angebote umfassen unter an-

Projektsteckbrief:

Projekt: Aktiv Altern im Kiez Friedrichsfelde Süd

Träger: MITEINANDER WOHNEN e.V.

Ort: Berlin (Berlin)

www.miteinanderwohnen.de

deren elf Seniorensportgruppen mit ca. 160 Teilnehmern, die einmal wöchentlich unter Leitung lizenzierter Sportlehrer üben. Weitere Angebote werden im Kasten dargestellt.

Der Verein engagiert sich seit dem Jahr 2003 außerdem als Initiator und Mitorganisator der „Friedrichsfelder Gesundheitstage“ mit vielen lokalen Partnern und Veranstaltungen zu Themen wie Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Umwelt.

Als wichtige **Erfolgsfaktoren** des Projektes bewertete die **Jury Partizipation, Empowerment und die lokale Vernetzung**. Es findet eine enge Vernetzung mit regionalen Kooperationspartnern statt und die Teilnehmer werden angehalten, eigene Ideen und Kompetenzen einzubringen. Mehrfach wurden **Befragungen** im Kiez Friedrichsfelde-Süd durchgeführt, die mehr als 1.000 Bürger einbezogen. So konnten Vorstellungen, Erwartungen, finanzielle Möglichkeiten sowie der Hilfebedarf der Kiezbewohner erfasst werden, und die Angebote des Projektes an den Bedürfnissen ausgerichtet. Angeregt durch die Befragungsergebnisse wurden zum Beispiel Kiezspaziergänge mit der Bezirksbürgermeisterin und Stadtteilkonferenzen zum Bürgerhaus ins Leben gerufen.

- wöchentlich stattfindender Tanzzirkel „Fröhlicher Kreis“ unter Anleitung einer Tanzpädagogin
- alle 14 Tage ein Seniorenbowling
- Fachvorträge zu Leistungen der Pflegekasse oder über gesunde Ernährung
- monatliche Veranstaltungen wie Venengymnastik, Beckenbodengymnastik, Sitztänze, Finger- und Handgymnastik, Entspannungsübungen oder Sturzprophylaxe
- monatliches Gedächtnistraining
- wöchentliche Spielnachmittage für Brett-, Gedulds- und Kartenspiele
- Tanztees
- Jahreszeitenfeste
- Singnachmittage
- tägliche Kaffeestunden
- monatliches Seniorenfrühstück
- Spaziergänge in die nahegelegene Umgebung des Kiezes
- Minibusfahrten ins Berliner Umland
- jährliche Gesundheits- und Wohlfühlwoche
- monatliche Spiel-, Film- und Märchenerzählstunden für Kita- und Schulkinder
- einem Tierparkspaziergang mit Kita-Kindern sowie ein Herbstspaziergang durch die Kleingartenanlage „Märkische Aue“



Herbstspaziergang für Alt und Jung

Ehrenamtlicher Begleiterkreis für Menschen mit Gedächtnisstörungen

Der Begleiterkreis ist eine Gemeinschaft Ehrenamtlicher, die Personen mit Gedächtnisstörungen stundenweise im häuslichen Umfeld betreuen. Das Projekt will so die Situation von Betroffenen und ihren Angehörigen verbessern, um ein Verbleiben in der eigenen häuslichen Umgebung möglichst lange zu gewährleisten.

Im Rahmen dieser Zielsetzung organisiert der Verein „Familiengesundheit 21 – Verein zur Förderung der Familiengesundheit e.V.“ eine von den Pflegekassen anerkannte 40-Stunden-Schulung für diese anspruchsvolle Betreuungstätigkeit. Über 150 Teilnehmer absolvierten seit dem Beginn im Jahr 2006 die Schulungsreihen. Die **kostenfreien Schulungen** für die **betreuenden ehrenamtlichen Personen** vermitteln unter anderem Wissen darüber, wie die Fähigkeiten von Betroffenen trainiert und unterstützt werden können. Des Weiteren wird die Kompetenz der Teilnehmer im Umgang mit der Pflegesituation gestärkt. Durch die Fortbildungen für die ehrenamtlich engagierten Bürger werden darüber hinaus Wissensdefizite zum Thema Gedächtnisstörungen abgebaut und die Qualität einer demenzgerechten Alltagsbegleitung gesichert. Im Anschluss an die Schulung werden die ausgebildeten Begleiter in betroffene Familien vermittelt und betreuen dort stundenweise Menschen mit Demenz oder anderen Erkrankungen, die mit Gedächtnisstö-

runge einhergehen. Dies stellt eine große Entlastung für die pflegenden Angehörigen dar, die sonst häufig rund um die Uhr im Einsatz sind. Die Teilnehmer der Weiterbildungen werden während ihrer Einsätze in den Familien von erfahrenen Pflegekräften begleitet und unterstützt. Die Einsatzorte liegen je nach Wohnort im Stadtgebiet Memmingen und den umliegenden Gemeinden des Landkreises Unterallgäu. Monatliche Reflexionstreffen sowie regelmäßige Fortbildungsveranstaltungen unterstützen den Ehrenamtlichen-Kreis bei der eigenen Gesundheitsfürsorge.

Das Angebot **verknüpft ehrenamtliches Engagement mit professionellen Diensten**, womit die Einbindung vorhandener Ressourcen und Kompetenzen gefördert wird. So kann die Kontaktaufnahme zu betroffenen Familien zum Beispiel über Multiplikatoren wie etwa Pflegeberater erfolgen.

Durch die Kooperationen und vernetzten Arbeitsweisen, beispiels-

weise mit Sozialdiensten, werden Versorgungsstrukturen gepflegt und aufgebaut, die eine bessere Versorgung der Menschen mit Gedächtnisstörungen gewährleisten. Darüber hinaus werden Multiplikatoren im Stadtteil gezielt angesprochen. Beispiele dafür sind ambulante psychiatrische Pflegedienste, Mitarbeiter der Stadtteilbüros und den Seniorenbeiräten der Stadt.

Neben dem Begleiterkreis bietet der Verein auch eine unabhängige Pflegeberatung an, die unter anderem Tipps zur angemessenen Gestaltung der Wohnung gibt.

Ergänzend

Im September 2011 wurde der Verein beauftragt, in den Landkreisen Oberallgäu, Ostallgäu und Lindau sowie den kreisfreien Städten Kaufbeuren und Kempten aktuelle Initiativen und bestehende Dienste bei der Weiterentwicklung bzw. den Aufbau von entsprechenden Angeboten zu unterstützen.

Projektsteckbrief:

Projekt: Ehrenamtliche Demenz-Hilfe Memmingen/Unterallgäu

Träger: Familiengesundheit 21 –

Verein zur Förderung der Familiengesundheit e.V.

Ort: Memmingen (Bayern)

www.familiengesundheit21.de

Ehrenamtliche Wohnberatung für barrierefreies Wohnen

Das Projekt „Ehrenamtliche Wohnberatung für barrierefreies Wohnen“ umfasst eine kostenlose Wohnberatung durch geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter. Dies beinhaltet eine Beratung zur Anpassung der Wohnung an sich verändernde Fähigkeiten und Bedürfnisse der Bewohner, Informationen über Wohnformen, über Finanzierungs- und Umsetzungsmöglichkeiten sowie die Begleitung bei der Umsetzung der Maßnahmen. Ziel des Projekts ist es, insbesondere älteren Menschen und Menschen mit Behinderungen möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Häuslichkeit zu ermöglichen. Vorrangige Inhalte des Konzepts sind somit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu steigern.

Für die Qualifizierung zu ehrenamtlichen Wohnberatern wurden gezielt Senioren angeworben, um den direkten Kontakt zum Umfeld der Zielgruppe zu erhalten. Die Berater suchen die Interessierten in der Wohnung auf und beraten gemäß dem vorhandenen Bedarf und den Bedürfnissen. Auch durch die Vernetzung mit Multiplikatoren, wie zum Beispiel Seniorenbeiräten, wird die direkte Kontaktaufnahme zur Zielgruppe erleichtert. Es besteht ein guter Kontakt mit regionalen Einrichtungen und Anbietern, wie Handwerkern, Architekten, Pflegediensten, Senioren- und Behindertenbeiräten, Seniorenbüros, Selbsthilfegruppen und Bildungsträgern. Diese tragen zur besseren Umset-

zung des Projekts bei und profitieren auch selbst von dem Angebot der Wohnberatung. Der Fokus der Zusammenarbeit liegt vor allem auf dem Austausch von Informationen, der Erarbeitung von Arbeitshilfen für barrierefreies Wohnen sowie der Vernetzung vorhandener Angebotsstrukturen. Das barrierefreie Wohnen wird unter anderem durch die Gründung einer Arbeitsgruppe sowie der Netzwerkgestaltung „Barrierefreies Wohnen im Landkreis Verden“ gefördert. Die Pflege des Netzwerks und die Einbindung vieler Akteure sensibilisiert für das Thema „barrierefreies Wohnen“.

Das Seniorenservicebüro hat außerdem einen **Alterssimulationsanzug** entwickelt, um auf das Thema Barrierefreiheit aufmerksam zu machen. Der Anzug lässt seinen Träger altersbedingte Einschränkungen am eigenen Leibe spüren und verdeutlicht so die Notwendigkeit zum Handlungsbedarf zur altersgerechten Gestaltung von Produkten, Dienstleistungen sowie Arbeits- und Wohnumfeld.



Alterssimulationsanzug



Alterssimulationsanzug

Projektsteckbrief:

Projekt: Ehrenamtliche Wohnberatung für barrierefreies Wohnen

Träger: Seniorenservicebüro Landkreis Verden

Ort: Verden (Niedersachsen)

www.landkreis-verden.de



Alles unter einem Dach – Anlauf- und Servicestellen im Stadtteil

Im Folgenden werden weitere Beispiele guter Praxis vorgestellt, die über den Ansatz der wohnortnahen Service- und Begegnungsstätten das Ziel verfolgen, speziell für ältere und hilfsbedürftige Menschen nachbarschaftliche Netzwerke zu stärken sowie gegenseitige Unterstützung und damit nachbarschaftliche Selbstorganisation zu fördern. Ziel ist stets, das selbstbestimmte Leben im eigenen Haushalt zu unterstützen und zu erhalten, indem angemessene Versorgung und Betreuung für älteren Menschen ermöglicht wird. Darüber hinaus werden Angebote zur Freizeitgestaltung und aktiven Teilhabe implementiert. Die Projektträger setzen dabei zum Teil auf die Kooperation mit Krankenkassen oder Wohnungsbaugesellschaften bzw. Baugenossenschaften, die einen engen Kontakt zu ihren Versicherten oder Mietern pflegen.

Lokal- und gemeinwesenorientierte Angebote sind notwendig, um zu kleinräumigen Unterstützungsstrukturen zu führen und die Eigenverantwortung und Solidarität der Menschen vor Ort zu stärken.

Preisträger 2010

Mehrgenerationenhaus „Unter den Arkaden“

Das Mehrgenerationenhaus (MGH) „Unter den Arkaden“ befindet sich in einem sozialen Brennpunkt der Stadt München. Das soziale Umfeld des MGH besteht aus sehr unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Frauen und Senioren unterschiedlichster Herkunft), die mit diesem Angebot angesprochen werden.

Das Hauptanliegen des MGH ist, soziale Kontakte zu fördern und den Besuchern aller Altersstufen den **Aufbau sozialer Netze zu ermöglichen**. Mit wohnortnahen Angeboten wie zum Beispiel dem gesunden Mittagstisch, zertifizierten Kochkurse, Kino für Senioren, Medienclub fördert das MGH die Kontakte innerhalb der Nachbarschaft. Ein wichtiges Motiv ist dabei immer die Hilfe zur Selbsthilfe, die dazu beitragen soll, dass sich die Besucher auch selbst engagieren. Die älteren Nachbarn sind zugleich Teilnehmer und Akteure. Denn das MGH lebt von der aktiven Mitarbeit der Menschen vor Ort.

Das MGH „Unter den Arkaden“ zeichnet sich besonders dadurch aus, dass sowohl **Bildungsangebote** als auch offene Kontaktmöglichkeiten bestehen und dass das Haus eine **große Projektvielfalt** mit **vielen Beteiligungsmöglichkeiten** für Menschen aller Generationen und Kulturen aufweist. Der Fokus ist dabei nicht nur auf ältere Menschen ab 60 gerichtet. Die Mitarbeiter im Mehrgenerationenhaus helfen beim Aufbau stabiler Nachbarschaften

und verbessern das gegenseitige Verständnis zwischen Familien und Alleinstehenden, zwischen Jung und Alt. Sie sind Ansprechpartner für die Belange der Bürger und unterstützen zum Beispiel Menschen beim Wiedereinstieg ins Berufsleben und stärken die Rolle der Frau in Familie und Gesellschaft.

Für die Zielgruppe der älteren Menschen steht insbesondere das „Waschcafé“ zur Verfügung. Dank der Unterstützung der Siemens Betriebskrankenkasse (SBK)² konnte ein Waschkeller zu einem „Waschcafé“ umgebaut werden. Das Waschcafé ist einer der Bausteine, möglichst lange im Alter selbstständig wohnen zu können. Während die Wäsche gewaschen wird, besteht die Möglichkeit zum Austausch, Kaffeetrinken, Lesen oder im Internet surfen. Durch den Umbau einer Garage in ein öffentliches Wohnzimmer konnte ein weiterer erdgeschossiger Raum dazugewonnen werden. Weitere Angebote sind: die „Märchenstunde“ (Senioren/Hochbetagte lesen Märchen für Kleinkinder), das wöchentliche Seniorenfrühstück, der Spielenachmittag, sowie Tai Chi

und Yoga. Die **vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten** und die **aktive Teilhabe an der Angebotsstruktur** wirken der Isolation der Großstadt entgegen.

Die Jury bewertete das Projekt als besonders niedrigschwellig und lobte den Setting-Bezug (Stadtteil/Quartier). Ausschlaggebend für die Nominierung war, dass das Projekt von zahlreichen Kooperationspartnern mitgetragen wird. Die Zusammenarbeit erstreckt sich über fachliche Unterstützung für Veranstaltungen bis hin zur Vermittlung von ehrenamtlich Engagierten und Beratungen in Einzelfällen sowie die Schaffung eines barrierefreien Zugangs im Rahmen von Sanierungsarbeiten in Kooperation mit der Gemeinnützigen Wohnstätten- und Siedlungsgesellschaft mbH (GWG).



Projektsteckbrief:

Projekt: Mehrgenerationenhaus „Unter den Arkaden“

Träger: ETC e.V.

Ort: München (Bayern)

www.etcv.de/sozialraum/mehrgenerationenhaus.html

² Über die gelungene Kooperation mit der Siemens Betriebskrankenkasse berichtet Frau Hermann auf Seite 19.

Hilfe zur Selbsthilfe in einer Solidargemeinschaft – was das Mehrgenerationenhaus „Unter den Arkaden“ und die Siemens- Betriebskrankenkasse verbindet

Das Mehrgenerationenhaus „Unter den Arkaden“ im Münchner Norden ist Treffpunkt der Bewohner im Viertel, eine Informationsbörse und ein Ort für Veranstaltungen.

Zudem bietet es mit dem Waschcafé eine Einrichtung, die den Anwohnern viele Möglichkeiten bietet. Die Nutzung der Waschmaschine zum Selbstkostenpreis ist nur eine davon. Denn eine wichtige Funktion der Mehrgenerationenhäuser ist die Hilfe zur Selbsthilfe. So ist das Waschcafé mehr als nur ein Raum mit Waschmaschinen. Es ist ausgestattet mit Wasch- und Nähmaschinen, Wäschetrockner sowie Mangel- und Bügelstation – dort können Kleidungsstücke für den angeschlossenen Secondhand-Verkauf aufbereitet werden. Dieser wiederum ist ein Qualifizierungsbetrieb für Frauen mit Migrationshintergrund, um Warenwirtschaft, Verkauf und Beratung für den Handel zu lernen. In Nähkursen erfahren Interessierte zudem, wie man Sachen ändert und neue Kleidungsstücke schneidert.

Neben dieser Hilfe zur Selbsthilfe gibt es einen weiteren wichtigen Aspekt in der Arbeit der Mehrgenerationenhäuser: Hinter ihnen steht die Idee, den **Zusammenhalt der verschiedenen Generationen** zu fördern. Damit greifen sie etwas auf, was in unserer heutigen Gesellschaft an vielen Stellen verloren gegangen ist – das Füreinander da sein in einer Gemeinschaft. Dort, wo Großfamilien immer seltener werden, wird es für ältere oder kranke Menschen zunehmend schwieriger, angemessen betreut zu werden. In den Mehrgenerationenhäusern finden diese Un-



Mehrgenerationenhaus „Unter den Arkaden“
– Das Waschcafé

terstützung dabei, ihren Alltag möglichst selbstbestimmt zu gestalten. Ein Baustein ist in der Einrichtung „Unter den Arkaden“ auch wieder das Waschcafé, in dem außer der Nutzung der Waschmaschinen auch ein Wäscheservice für Senioren zum Selbstkostenpreis angeboten wird. Dieses Prinzip der Solidargemeinschaft ist es, was die Häuser mit der SBK verbindet. Als gesetzliche Krankenkasse sind ihre Versicherten eine große **Solidargemeinschaft**, der Gesunde hilft dem Kranken, in der Familienversicherung steht das eine Familienmitglied für das andere ein.

Dies waren die Gründe, warum sich die SBK bereits in ihrem Jubiläums-

jahr 2008 entschlossen hat, das Mehrgenerationenhaus bei der Einrichtung des Waschcafés zu unterstützen. Mit ihrer finanziellen Hilfe wurde ein Kellerraum des Gebäudes komplett renoviert: Elektroleitungen mussten verlegt werden, der Boden wurde neu gemacht und die entsprechenden Geräte angeschafft und aufgestellt. Aus einem einfachen Kellerabteil wurde ein professionell ausgestatteter Hauswirtschaftsraum, der die Anwohner in ihrem Leben unterstützt.

Franziska Herrmann
Siemens-Betriebskrankenkasse

Projektsteckbrief:

Projekt: Parlü Service- und Begegnungsstätte

Träger: Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. Kreisverband Lüneburg

Ort: Lüneburg (Niedersachsen)

www.lueneburg.paritaetischer.de

Projekt

Parlü Service- und Begegnungsstätte

Seit dem 1. Oktober 2008 ist am Marktplatz im Lüneburger Stadtteil Kreideberg das „Parlü“ für alle älteren Anwohner geöffnet. Das Parlü ist die Service- und Begegnungsstätte des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Lüneburg. Es fungiert als Veranstaltungsort und dient zugleich der Information über Hilfen im Alter.

Der Paritätische Kreisverband Lüneburg verfolgt mit der Eröffnung der Service- und Begegnungsstätte Parlü mit verschiedenen Beratungs- und Freizeitangeboten ein Konzept zur Dezentralisierung bereits vorhandener und neu entstehender Unterstützungsangebote im Wohn- und Lebensumfeld älterer Menschen. Um die Selbständigkeit älterer und pflegebedürftiger Menschen in der eigenen Wohnung zu erhalten und einen Umzug in eine Pflege- oder Betreuungseinrichtung zu vermeiden oder hinauszuzögern, werden die Angebote und sozialen Dienste des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Lüneburg in einem Stadtteil Lüneburgs angeboten bzw. ausgeweitet. Wesentliche Ziele des Projekts sind:

1. Vertrauensbildung im Stadtteil,
2. Schaffung ortsnaher persönlicher Ansprechpartner sowie
3. Pflege von Kooperationen mit sozialräumlichen Angeboten/Strukturen zum Ausbau der Dienstleistungsstruktur des Parlü.

Das Projekt zeichnet sich besonders durch die vernetzte Arbeitsweise und die niedrigschwellige Angebotsgestaltung aus. Unter Berücksichtigung von gemeinwesenbezogenen Strukturen möchte Parlü mit seinen Angeboten eine Begegnungsstätte für ältere Menschen im Stadtteil schaffen. So wird der wohnortnahe Kontakt zu anderen älteren Mitbürgern erleichtert und ein tragfähiges soziales Netz geschaffen, das der sozialen Isolation entgegenwirkt. Eine bedarfsgerechte Versorgung von älteren Menschen in Notlagen wird durch die breite Vernetzung mit unterschiedlichen Einrichtungen und den ambulanten Dienstleistungen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes wie hauswirtschaftliche Hilfen, Alltagshilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern und ambulante Pflege sichergestellt. Parlü bietet zudem die Möglichkeit, sich aktiv an der Freizeitgestaltung, wie dem wöchentlichen Gedächtnistraining, dem Spielenachmittag, der Sitzgymnastik und

dem Computer-Club, zu beteiligen. Auch das monatliche Frühstück und die Handarbeitsgruppe haben sich etabliert. Die Besucher der Veranstaltungen finden auf vielfältige Weise Anregungen, wie sie ihre körperlichen und kognitiven Fähigkeiten erhalten und fördern können. So wird die Aktivierung von vorhandenen Potentialen und das Empowerment der Zielgruppe erreicht. Dadurch, dass den Teilnehmer in vielen Fällen auch eine Eigenverantwortung für das Gelingen und den Fortbestand der Aktivitäten überlassen wird, bleiben sie selbstverantwortlich und können ihre Aktivitäten auch als eigene Erfolge verzeichnen. Die Ehrenamtlichen, die einzelne Veranstaltungen begleiten, können ihre im Laufe des Lebens entwickelten Fähigkeiten auch im beruflichen Ruhestand sinnvoll einsetzen. Dabei wird das ehrenamtliche Engagement durch Schulungen wie zum Beispiel „Konflikte in Seniorengruppen meistern“ gefördert und unterstützt. Das Projekt „Schüler schulen Senioren“ ist gemeinsam mit der örtlichen Realschule entwickelt worden. Schüler begleiten hier Senioren unter Anleitung bei ihren ersten Schritten am Computer. Im günstigsten Fall entwickeln sich daraus Kontakte, die über den Schulalltag hinaus gehen.



Plätzchenbacken und Spielen im Parlü

Zu Hause alt werden – Nachbarschaftsprojekt Mariendorf

Das Berliner Nachbarschaftsprojekt Mariendorf „Zu Hause alt werden“ unter Trägerschaft des Vereins Freunde alter Menschen e. V. wurde 2006 in Kooperation mit der Berliner Baugenossenschaft eG (bGG) und der Mariendorf Lichtenrader Baugenossenschaft (mlb) ins Leben gerufen.

Der Nachbarschaftstreffpunkt Mariendorf hält verschiedene gesundheitsförderliche Angebote bereit, die sich vorrangig an ältere Menschen richten. Es finden regelmäßig Veranstaltungen statt, wie Sitzyoga, Erzählcafé, Spielenachmittage, eine Kochgruppe, Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen, zudem die tägliche Möglichkeit des Besuchs und Gesprächs sowie das alljährliche Angebot den 24. Dezember in Gesellschaft zu verbringen. Das Projekt vermittelt außerdem Nachbarschaftshilfe, indem es hilfesuchende und hilfsbereite Nachbarn zusammenbringt. Außerdem ist der Treffpunkt eine niedrigschwellige Anlaufstelle zur Beratung hilfebedürftiger Menschen und deren Angehörigen. So können Hilfen im Alltag vermittelt – und damit ein stationärer Aufenthalt vermieden werden. Der Treffpunkt informiert über bestehende medizinische, pflegerische und soziale Angebote und unterstützt, unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse, bei der Suche nach passenden Problemlösungsmöglichkeiten. Zudem zeichnet sich das Projekt durch die Etablierung von **Besuchspartnerschaften**, vor allem für Menschen mit Demenz oder anderen psychischen Erkrankungen sowie für mobi-



Generationenparty in Mariendorf

litätseingeschränkte Menschen aus. Geschulte und fachlich begleitete Ehrenamtliche verbringen wöchentlich Zeit mit ihren älteren Partnern und leisten damit einen Beitrag zur Entlastung von Angehörigen – was die Betreuungssituation zu Hause stärkt. Zwischen den Freiwilligen

und den älteren Menschen wird eine freundschaftliche Beziehung auf Augenhöhe gepflegt. Das Projekt setzt sowohl auf die Aktivierung älterer Menschen als auch auf die Förderung des Lebens im gewohnten Wohnumfeld bis ins hohe Alter.

Projektsteckbrief:

Projekt: Zu Hause alt werden – Nachbarschaftsprojekt Mariendorf
Träger: Freunde alter Menschen e.V.
Ort: Berlin (Berlin)
www.famev.de

Projektsteckbrief:

Projekt: Wohncafe Treff - AmiCa - demographiegerechtes Quartier

Träger: Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e.V.

Ort: Gelsenkirchen (Nordrhein-Westfalen)

Ansprechpartner: Christian Stockmann

www.caritas-gelsenkirchen.de

Wohncafe Treff – AmiCa – demographiegerechtes Quartier

Der Name AmiCa setzt sich aus (A)nnington (mi)t (Ca)ritas zusammen. Die Deutsche Annington Immobiliengruppe steht als Kooperationspartner mit der Caritas Gelsenkirchen im ständigen Austausch. Das gemeinsame Konzept berücksichtigt nicht nur ein einzelnes Haus, eine Einrichtung oder eine Wohngemeinschaft, sondern hat einen gesamten Stadtteil in den Fokus genommen und will ein demographiegerechtes Quartier, zur Förderung senioren-gerechten Lebens und Wohnens, entwickeln.

Zu Beginn wurden als Anlaufstelle zwei Wohnungen barrierearm zu einem **Beratungsstützpunkt** und einer Begegnungsstätte mit integriertem Wohncafe in Hassel umgebaut und errichtet. Hier wurde ein Treffpunkt mit Beratungsangeboten für ältere Menschen und deren Angehörige geschaffen. Dabei stehen der Austausch und das Miteinander im Mittelpunkt. In zwei Räumen findet sich Platz für verschiedene Beratungs- oder Gruppenangebote, welche die verschiedensten Bedarfe abdecken. Hierzu zählt beispielsweise die Pflegeberatung, Migrationsberatung und Beratung zu Sozialleistungen. Des Weiteren können auch durch die eng vernetzte Partnerschaft anderer sozialer Akteure,



weitere Hilfeleistungen abgerufen oder vermittelt werden. Im Rahmen des Stützpunktes **begleitet, betreut und unterstützt ein Team, gefördert durch das Jobcenter Gelsenkirchen, hilfebedürftige Senioren** bei alltäglichen Dingen wie Einkaufen, Arztbesuchen, Behördengängen und bietet die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch. Der Stützpunkt dient gleichzeitig als Anlaufstelle für Mieter des Quartiers um den Stützpunkt herum. Wünsche und Bedarfe der Bewohner werden entgegengenommen und nach Möglichkeit zeitnah umgesetzt.

In Kooperation mit der Deutsche Annington Immobiliengruppe wird der senioren-gerechte Umbau von Wohnungen ermöglicht und anhand einer Musterwohnung verdeutlicht. Des Weiteren wird eine qualifizierte (finanzierbare) Betreuungskraft als Entlastung der pflegenden Angehörigen bereitgehalten, tagesstrukturierende Angebote zum Erhalt und zur Förderung von verbleibenden Fähigkeiten geboten sowie pflegende Angehörige begleitet und beraten.



Ebenso beinhaltet das Konzept die Verknüpfung von professioneller Pflege und Betreuung mit freiwilligem Engagement von Ehrenamtlichen und Angehörigen.

In Zukunft werden die Zusammenarbeit und der Austausch mit den umliegenden Krankenhäusern und Pflegeheimen weiter ausgebaut, um den Aufenthalt so kurz wie möglich zu halten.

Gemeinsam aktiv bleiben – Neue Begegnungs- und Bewegungsräume gestalten



Mit zunehmendem Alter und abnehmender Mobilität gewinnen das Wohnumfeld sowie Aktivitäten zum Erhalt der Alltagskompetenzen eine immer größere Bedeutung. Im Fokus der folgenden Projekte steht zum einen, die vorhandene Infrastruktur von Plätzen und Grünflächen an die Bedürfnisse älterer Menschen anzupassen und entsprechend zu gestalten, um somit Grün- und Freiflächen als Aufenthalts-, Begegnungs- und Bewegungsräume attraktiver für ältere Menschen zu machen. Zum anderen wurden niedrigschwellige gesundheitsorientierte Angebote in der Nachbarschaft initiiert und vernetzt, um älteren Menschen die Möglichkeit zu bieten, beweglich, kontaktfreudig und somit sozial integriert zu bleiben.

Preisträger 2010

Denk-Sport-Spiel-Parcours

Projektsteckbrief:

Projekt: Denk-Sport-Spiel-Parcours

Träger: Förderwerk Bremerhaven

Ort: Bremerhaven (Bremen)

www.foerderwerk-bremerhaven.de

Das Projekt „Denk-Sport-Spiel-Parcours - über Bürgerbeteiligung zu einer generationsübergreifenden Freiraumgestaltung“ konnte durch eine Ausschreibung des Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung (BMVBS) zur Förderung von Modellvorhaben im Rahmen des Bund/Länder-Programms „Soziale Stadt“ entstehen und wurde zwischen März 2009 und April 2010 in Bremerhaven erstmals umgesetzt.

Das Konzept zeichnet sich dadurch aus, dass es über die partizipative Einbindung von Bewohnern sowie zahlreichen Akteuren im Gebiet Bremerhaven Wulsdorf - Ringstraße gelungen ist, Freiräume im Wohnumfeld bewegungs- und gesundheitsfördernd sowie sozialraumorientiert zu gestalten. Die Bedürfnisse älterer Menschen wurden dabei ebenso berücksichtigt, wie die von Kindern und Jugendlichen – alle Altersgruppen im Quartier werden bei der Quartiersentwicklung berücksichtigt und aktiv einbezogen.

Es gibt nicht nur **Bewegungs- und Begegnungsangebote** für Kinder und Jugendliche wie zum Beispiel Spielplätze, sondern auch attraktive neue Sitzbereiche und Fitnessgeräte für die älteren Bewohner. So werden an vielen Orten **neue wohnungsnaher Aufenthaltsbereiche** für Jung und Alt unter der intensiven Mitwirkung aller Altersgruppen geschaffen. Über die Verbindung von vorhandenen und neuzuschaffenden Wegen entwickeln sich schließlich neugestaltete Stationen im Stadtteil zu einem Denk-Sport-Spiel-Parcours. Die Zielgruppe sind alle Bewohner des Quartiers, welches als sozialer Brennpunkt gilt. Damit ist das Projekt generationsübergreifend ausgerichtet und schließt auch sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen (zum Beispiel (Langzeit-)Arbeitslose sowie Menschen mit Migrationshintergrund) ein. Durch die Schaffung von Begeg-

nungs- und Bewegungsräumen für die Zielgruppe wird ein nachhaltiger Beitrag zur Gesundheitsförderung geleistet sowie das Wohnklima positiv aufgewertet. Ebenso konnte eine Beteiligungsstruktur- und kultur geschaffen werden, die sich auch über das Modellvorhaben hinaus aktiv an der **gemeinwesenorientierten Quartiersentwicklung** beteiligt. Die Konzeption beinhaltet des Weiteren die Durchführung von Exkursionen mit Bewohnern, Workshops, „Test-Feste“ zur Erprobung der Gestaltungskonzepte, die Einweihung der Stationen und die Planung weiterer Aktionen. Damit wird ein Beitrag zur aktiven und selbstbestimmten Gestaltung des Lebensraums der Men-

schen geleistet. Die Förderung sozialer Beziehungen sowie körperlicher Betätigung stehen im Fokus des Projekts. Durch die Schaffung von Begegnungs- und Bewegungsräumen wird die Aktivität gestärkt und ein Beitrag zur Gesundheitsförderung, unter anderem für ältere Menschen, geleistet.

Im Rahmen der Jury Bewertung wurden die Good Practice Kriterien Niedrigschwelligkeit, Partizipation, Settingansatz und Kooperation / Vernetzung als außerordentlich nachahmenswert bewertet. Besonders positiv wurde die Einbindung sozial Benachteiligter hervorgehoben.



Testfest (Testfest Denk-Sport-Spiel-Station „Grünhöfe“)



Raum abstecken (Zum Beginn der Planungswerkstatt wird der mögliche Ort erkundet und eingekreist)



Planungsspaziergang Planungsspaziergang mit Rollator (Rollator hat dabei auch die Funktion „Pfadfinder“ – wie sind die Wege beschaffen und „Tempomacher“ – wie weit komme ich in einer bestimmten Zeit)



Alt und Jung (Tischtennismatch der Generationen)

Nachbarschaftssport für Ältere

Die Bewegungsförderung von älteren Menschen im Quartiersmanagementgebiet Schöneberger Norden ist das vorrangige Ziel des Projekts. Es werden niedrighschwellige gesundheitsorientierte Bewegungsangebote initiiert und die Zielgruppe nach direkter Ansprache über verschiedene Einrichtungen im Stadtteil zu körperlicher Aktivität motiviert.

Die Umsetzung des Konzepts beginnt zunächst mit der Kontaktaufnahme zu lokalen Akteuren (Nachbarschaftszentren, Sozialberatung, Integrationsvereine,...) und der Abfrage des Bedarfs der Zielgruppe sowie des Bedarfs nach Unterstützung beim Aufbau eigener Angebote. Dabei werden Gespräche mit Senioren in bestehenden Gruppen (zum Beispiel Frühstückstreffs, Deutschkurse,...) geführt. Ausgehend von dem ermittelten Bedarf werden dann Bewegungsangebote (Schnupperstunden, Kurse und fortlaufende Bewegungsangebote) aufgebaut.

Die Bekanntgabe der Angebote erfolgt über die Internetseite des Quartiersmanagements Schöneberger Norden. Ebenso werden durch persönlichen Kontakt auf Stadtteil-

festen, Weiterempfehlungen der lokalen Akteuren und Mund-zu-Mund-Propaganda der Teilnehmer selbst die Angebote weiter publik gemacht. Die stetige Anpassung und Weiterentwicklung der Angebote an die geäußerten Wünsche der Teilnehmer ist vorgesehen. Zur Nachhaltigkeit und Verstetigung der Angebote werden Qualifizierungen von Akteuren und Bewohnern zur Unterstützung und Weiterführung der Angebote u.a. über eine Kooperation mit dem Landessportbund Berlin bereitgestellt. Diese wird in einem Folgeprojekt umgesetzt, das über das Programm STÄRKEN VOR ORT finanziert wird. Auch lokale und überregionale Akteure aus den Bereichen Sport und Gesundheit sollen durch das Projekt aktiviert und vernetzt werden.

Mit den geschaffenen Bewegungsangeboten werden **Menschen aus verschiedenen Kulturen erreicht** und auch Sprachbarrieren überwunden. Die Teilnehmer werben aktiv in ihrem Umfeld für die Angebote und erreichen somit Menschen, die seit Jahrzehnten nicht mehr sportlich aktiv waren oder sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dazu in der Lage sahen. Die von der Kursleitung gegebenen Informationen werden von den Kursteilnehmern selbst in die jeweiligen Sprachen übersetzt (wie türkisch, russisch, spanisch, polnisch) und umgekehrt vermitteln die Angebote deutsches Vokabular. Auch die körperliche Fitness oder das Alter der Teilnehmer kennt keine Grenzen. Die älteste Teilnehmerin eines Angebots ist 92 Jahre alt, viele weitere sind älter als 80 Jahre.

Projektsteckbrief:

Projekt: Nachbarschaftssport für Ältere
 Träger: Berliner Institut für Public Health
 Ort: Berlin (Berlin)
www.biph.de



Zusammen ist man weniger allein – Neue Wohn- und Lebensformen schaffen



Nachstehend werden innovative und zukunftsfähige Wohnprojekte vorgestellt. Gemeinsam ist ihnen das Anliegen, selbstständiges Wohnen auch bei Unterstützungsbedarf zu erhalten, das Leben in Gemeinschaft zu ermöglichen sowie gegenseitige Hilfe und Eigeninitiative zu fördern. Die Wohnprojekte schaffen durch das Zusammenleben eine Basis für möglichst gute Nachbarschaftshilfe. Die älteren Menschen können selbst mitentscheiden, wie und mit wem sie leben möchten. Sie sind eingebunden in eine Gemeinschaft und eine Aufgabe. Dadurch werden sie vor immer neue Herausforderungen gestellt, die ihrem Leben Lebendigkeit, Sinn und Richtung geben können, was gerade im Alter und für Alleinstehende entscheidend sein kann.

Projektsteckbrief:

Projekt: Lebensräume für Jung und Alt in Ravensburg Gänsbühl und Ravensburg Weinbergstraße

Träger: St. Anna-Hilfe für ältere Menschen gGmbH

Ort: Meckenbeuren-Liebenau (Baden-Württemberg)

www.st.anna-hilfe.de

www.altenhilfe-liebenau.de

Lebensräume für Jung und Alt in Ravensburg Gänsbühl und Ravensburg Weinbergstraße

Das Konzept der „Lebensräume für Jung und Alt“ wurde Mitte der 1990er Jahre von der Stiftung Liebenau entwickelt und ist mittlerweile in Trägerschaft ihrer Tochtergesellschaft „St. Anna-Hilfe für ältere Menschen gGmbH“ an 24 Standorten realisiert.

Die Grundidee ist die **Schaffung von Wohnanlagen, die Raum für ein Zusammenleben verschiedener Generationen bieten** und in denen **Selbst- und Nachbarschaftshilfe** anstelle professioneller Dienstleistungen tritt. Zentrales Ziel ist es Strukturen zu schaffen, die eine gegenseitige und unterstützende Hilfe ermöglichen. Einsamkeit im Alter soll vermieden und Pflegebedürftigkeit verhindert oder zumindest hinausgezögert werden. Die „**Lebensräume für Jung und Alt**“ verstehen sich als Wohnangebot für Menschen aus der jeweiligen Gemeinde und ihrer Umgebung. Aus diesem Grund werden gezielt Standorte im Ortszentrum gewählt, die kurze Wege zum Einkauf, zu Arztpraxen und Behörden oder ins Kino gewährleisten.

Die Altenhilfe der Stiftung Liebenau hat insgesamt 24 Lebensräume für Jung und Alt mit ca. 800 Wohnungen und etwa 1350 Bewohnern geschaffen. Die Lebensräume in Ravensburg umfassen an zwei Standorten 133 geschlossene Wohneinheiten, ein Servicezentrum und Büroräume. Für die Gemeinschaft stehen ebenso zwei große Räume zur Verfügung. Der Garten und die Gemeinschaftsflächen laden zur Begegnung und Geselligkeit ein. Die Förderung von Selbsthilfeaktivitäten zwischen Jung und Alt (Menschen zwischen 40 bis 70 Jahre finden sich hierbei zusammen) ist Bestandteil des

Projekts. In den Lebensräumen für Jung und Alt in Ravensburg finden eine Vielzahl von Aktivitäten und Veranstaltungen statt. Diese richten sich nach den Themen Freizeit und Geselligkeit, Kultur und Bildung, Kinder und Familie. Projekte sind zum Beispiel: Jung und Alt, Körper und Gesundheit, Tanz, Selbsthilfe, Angebote für Menschen mit wenig Geld, haushaltsnahe Dienstleistungen und ebenso Angebote der St. Anna-Hilfe.

Das Konzept der „Lebensräume für Jung und Alt“ stellt einen sehr interessanten Ansatz der Selbst- und Nachbarschaftshilfe dar, der sich auch noch mal deutlich vom Altenhilfesegment „Betreutes Wohnen“ abhebt. Das Konzept setzt auf gegenseitige Hilfestellung im direkten Wohnumfeld (Nachbarschaftshilfe) und ist auf die Unterstützung der **Hilfe zur Selbsthilfe** ausgerichtet. Es wird Raum für den Austausch zwischen den Generationen und gemeinsame Aktivitäten geboten. Die nachbarschaftliche Hilfe und Förderung der Gemeinschaft stärkt das soziale Kapital in der Wohnanlage.

Die Bewohner werden dazu angehalten, eigene Fähigkeiten mit einzubringen (Empowerment). Dabei setzen die „Lebensräume für Jung und Alt“ an erster Stelle auf aktive Nachbarschaft, Selbsthilfe und gegenseitige Unterstützung. Alle Angebote, Veranstaltungen

und Aktivitäten gründen auf der aktiven Beteiligung der Bewohner. Der bewusste Verzicht auf eine Betreuungspauschale und die professionelle Förderung der Selbst- und Nachbarschaftshilfe sowie der Auf- und Ausbau von sozialen Netzwerken führt letztlich zur Beteiligung und Integration der Bewohner. Das heißt, Angebote und Projekte werden von den Bewohnern selbst organisiert, durchgeführt und betreut. Die Gemeinwesenarbeiter begleiten diese mit professioneller Kompetenz. Die Gemeinwesenarbeit und das Service-Zentrum sind das Herz der Lebensräume. Die Fachkräfte stehen als Ansprechpartner für die Bewohner zur Verfügung. Sie beraten und unterstützen gemeinschaftliche Aktivitäten und vermitteln nachbarschaftliche oder professionelle Hilfen. Gemeinwesenarbeit versteht sich als professionelle soziale Tätigkeit mit einem eigenständigen methodischen Ansatz, der sich von Einzelfallhilfe oder der Gruppenarbeit unterscheidet. Auch über den Bewohnerbeirat und die -versammlungen können die Beteiligten sich aktiv einbringen. Die Hauszeitungen informieren alle Bewohner regelmäßig über Aktuelles. Auch in diesem Rahmen werden Angebote eruiert oder Bedürfnisse erfragt. Das Projekt bemüht sich darum, alle Bewohner in eine Gemeinschaft zu integrieren und Teilhabe und Partizipation zu ermöglichen.

Preungesheimer Ameisen e. V. – eine altersgerechte Hausgemeinschaft

Aus Mangel an altersgerechten Wohnformen in Frankfurt Preungesheim und durch die Anregung einer öffentlichen Veranstaltung zum Thema „Integrative und innovative Wohnformen“, gründeten im Jahr 2003 interessierte Bürger zwischen 50 und 70 Jahren eigeninitiativ den Verein Preungesheimer Ameisen e.V..

Die Initiativgruppe trieb die Umsetzung einer **selbstorganisierten, solidarischen Hausgemeinschaft** im Stadtteil Preungesheim voran. Zielgruppe der Wohnform sind ältere und jüngere Menschen, die sich unter anderem gegenseitig helfen, Selbstständigkeit wahren, Heimunterbringung vermeiden und ein Stück Alltag teilen wollen. Diese Aspekte sind in der Vereinssatzung verankert. Unterstützt wurde die Realisierung der Idee durch zahlreiche Akteure vor Ort (Caritasverband Frankfurt, Anlaufbüro Seniorengruppen etc.). Den barrierefreien Neubau eines Gebäudes mit insgesamt 14 Wohnungen hat unter Berücksichtigung der Wünsche und Vorstellungen der Initiatoren das „Gemeinnützige Siedlungswerk Frankfurt GmbH“ (GSW) übernommen. Der Verein Preungesheimer Ameisen e.V. hatte sich frühzeitig über die Ausstattung vergleichbarer Wohnformen informiert und dadurch folgende Anregungen umsetzen lassen: die Schaffung eines großen Gemeinschaftsraums für 30 Personen mit Küche und Sanitäreinrichtungen, Fahrradraum und Fahrradwerkraum,

Trockenraum, großzügige Gartenanlage mit Regenwasser-Zisterne und Gartengeräteraum. Im Jahr 2006 konnte das Haus bezogen werden. Eine betreute Wohngruppe sowie eine selbstorganisierte Wohnform sind im Haus untergebracht. Insgesamt leben hier 41 Personen. Die selbstbestimmte Hausgemeinschaft der Preungesheimer Ameisen umfasst 19 Personen. Die Gruppe „betreutes Wohnen“ der Diakonie im Haus (für Demenzkranke) ist mit 14 Personen belegt. Weitere 8 Personen sind Mieter.

Durch die Schaffung der neuen, altersgerechten Hausgemeinschaft können die Bewohner ihre Selbstständigkeit weitestgehend behalten, gleichzeitig aber auch aktiv und zuverlässig Nachbarschaft pflegen. Die Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung bei Problemen stehen im Mittelpunkt des Projekts. **Der Gemeinschaftsraum** bietet die Möglichkeit für Vereinstreffen, Spieleabende, gemeinsames Frühstück, regelmäßige Gymnastik (Qi Gong, Feldenkrais) in der Gruppe, Filmabende, das Feiern von Ge-

burtstagen, Weihnachten und Silvester sowie für einen Stammtisch zum „Klönen“, Bücherlesungen und Diskussionen, gemeinsames Singen. Der Raum ist für alle Bewohner offen zugänglich und steht sogar auf Wunsch Bürgern des Quartiers zur Anmietung offen. Im Bedarfsfall, zum Beispiel bei Krankheit, können in der Hausgemeinschaft gegenseitige Hilfsangebote in Anspruch genommen werden. Es wird psychosoziale Unterstützung von den Mitbewohnern geleistet, die ggf. durch professionelle Kräfte ergänzt wird. Ebenso niedrigschwellig ist die Teilnahmemöglichkeit an gemeinsamen Veranstaltungen. Es finden zum Beispiel gemeinsame Einkäufe, sowie spontane Aktionen wie Theater- und Konzertbesuche, Kino, Ausflüge, Besichtigungen oder Wanderungen statt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Projekt zum selbstbestimmten Wohnen und zur aktiven Lebensgestaltung bis ins hohe Alter beiträgt.

Projektsteckbrief:

Projekt: Preungesheimer Ameisen e. V.

Träger: Gemeinnütziges Siedlungswerk GmbH

Ort: Frankfurt am Main (Hessen)

www.preungesheimerr-ameisen.de

Seniorenwohngemeinschaft leben im Herzen der Stadt

Der Caritasverband im Tauberkreis e.V. fördert kostengünstige Senioren-Wohngemeinschaften für ältere Menschen, um ein möglichst selbstbestimmtes, bedürfnisorientiertes und bezahlbares Wohnen und Leben in Gemeinschaft zu ermöglichen.

Voraussetzung zum Einzug in die Senioren-Wohngemeinschaft ist, dass die Interessenten höchstens in die Pflegestufe 1 der gesetzlichen Pflegeversicherung eingestuft sind und keine dementiellen Veränderungen aufzeigen. Den bisher zwei, in Kürze drei Wohngemeinschaften mit je zwölf Bewohnern, steht ein Team aus drei festen Mitarbeitern unterstützend zur Seite. Bei Eintritt von Pflegebedürftigkeit kann wahlweise ein ambulanter Pflegedienst für Einzelleistungen engagiert wer-

den. Die Wohnungen liegen mitten in der Stadt, damit die Mieter selbstbestimmt ihre täglichen Wege wie Einkauf, Besuche, Arztbesuche und Vereinsleben in ihrer Heimatgemeinde wahrnehmen können. Durch die Gemeinschaft, die jeweiligen Angehörigen und die Unterstützung durch die Präsenzkraft findet eine Entlastung in der Tagesgestaltung statt. Die Mieter bilden eine Auftraggebergemeinschaft, in der sie gemeinsam sowohl über neue Mitmieter als auch über die tatsäch-

liche Anwesenheit der Präsenzkraft sowie über Anschaffungen aus der Haushaltskasse entscheiden. Die Kompetenzen jedes Einzelnen fließen in die Alltagsgestaltung mit ein. Die Wohngemeinschaft organisiert und strukturiert mit Unterstützung der Fachkräfte den Tagesablauf und die Dinge des täglichen Zusammenlebens selbst. Somit wird ein hohes Maß an Selbstbestimmung, Mitbestimmung und Selbstständigkeit gewährleistet und aufrechterhalten. Nach Möglichkeit unterstützen die Senioren sich im Alltag gegenseitig. Auf Wunsch der Mieter wird der Einzelne je nach Fähigkeiten in die Planung der Hauswirtschaft wie kochen, einkaufen, vorausschauende Lagerhaltung etc. mit einbezogen.

Eine Dame, die ehemalige Schneiderin ist, hat ihre Nähmaschine mit in die „Senioren WG“ gebracht. Sie näht und flickt für die anderen. Ein anderer Herr, ehemaliger Metzgermeister, berät die Mitbewohner beim Einkaufen an der Fleischtheke. Er ist der „Experte“ beim Kochen. Darauf ist er stolz und er bekommt entsprechendes Feedback von den anderen Mietern. Wiederum eine andere Dame war Krankenschwester. Sie unterstützt die Mitbewohner bei Krankheit. Sie kocht Tee, macht Verbände und gibt kleine Hilfestellungen, so dass zum Teil auf den





Pflegedienst, auf Angehörige oder gar der Arzt verzichtet werden kann. Die zwölf Mieter achten aufeinander und bilden „Wahlverwandtschaften“ um sich gegenseitig zu unterstützen. Es hat sich eine gelebte Gemeinschaft gebildet, enge soziale Kontakte, Nähe und Verantwortungsübernahme füreinander. Darüber hinaus setzt das Projekt auf den Erhalt der Aktivität und Integration älterer Menschen in Familie, Gemeinde und die Gesellschaft.

Projektsteckbrief:

Projekt: Seniorenwohngemeinschaft leben im Herzen der Stadt

Träger: Caritasverband im Tauberkreis e.V.

Ort: Tauberbischofsheim (Baden-Württemberg)

www.caritas-tbb.de

gemeinsam statt einsam e.V.

Seit 2001 wohnen 18 Mitglieder des Vereins **gemeinsam statt einsam e.V.** im Alter von 64 bis 85 zur Miete in einer verbindlichen Hausgemeinschaft mit 16 Wohnungen. Das gemeinsame Ziel ist, selbstbestimmt bis ins hohe Alter zu leben, durch gegenseitige Unterstützung, Pflegeheime zu vermeiden und Einsamkeit durch Gemeinsamkeit zu ersetzen.

Eine Wohnung im Haus wird als Gemeinschaftswohnung genutzt und durch Umlage von allen gezahlt. Eine Konzeption regelt die Abläufe in der Gemeinschaft. Bei allen Planungs- und Umsetzungsschritten waren die Bewohner beteiligt, von der Suche nach einem geeigneten Haus und nach Investoren bis hin zur Formulierung der Konzepti-

on für das Wohnprojekt oder die „Ressourcenverteilung“. **Hilfe zur Selbsthilfe** wird großgeschrieben. Nach Möglichkeit helfen sich die Bewohner im Bedarfsfall untereinander, auch bei schweren Erkrankungen bis hin zur Sterbebegleitung. Für diese Einsätze wird an **Fortbildungen** teilgenommen. Alle Einsätze werden auf die Möglichkeiten der

einzelnen Bewohner abgestimmt. Auch wenn Freiwilligkeit zugesagt ist, entzieht sich niemand seinen konzeptionellen verbindlichen Verpflichtungen. Wenn jemand in der Betreuung nicht helfen möchte, gibt es diverse Möglichkeiten wie Buchhaltung, Arztbegleitung, Einkauf etc. sich in die Gruppe einzubringen. Mit Hilfe von professionellen Pflegekräf-



Projektsteckbrief:

Projekt: Gemeinsam Statt Einsam
die Wohngruppe auf dem Kronsberg in Hannover

Träger: Gemeinsam Statt Einsam e.V.
Vors.: Gisela Jöhnk

Ort: 30539 Hannover (Niedersachsen)
www.gse-hannover.de



ten und einer intensiven Betreuung wurde eine schwerpflegebedürftige Mitbewohnerin vor dem Pflegeheim „bewahrt“. Heute organisiert sie ihren Haushalt wieder selber und hat die Freude am Leben zurückgewonnen. **Vorrangig werden innerhalb der Wohngemeinschaft verfügbare Ressourcen genutzt**, nur im „Notfall“ wird auf professionelle Hilfe zurückgegriffen (wie Mediation, Pflegekräfte etc.).

Zwei Mal im Monat findet ein verbindliches Treffen statt, bei dem anfallende Aufgaben verteilt werden und die Bewohner sich über Vorkommnisse austauschen bzw. beraten.

Gemeinsame Aktivitäten wie Theaterbesuche, Reisen, Schwimmen und Radfahren tragen dazu bei, dass die Bewohner so lange wie möglich aktiv bleiben und Einsam-

keit vermieden wird. Die Bewohner unterstützen das „Forum gemeinschaftliches Wohnen e.V.“, das bundesweit agiert. Sie halten Vorträge und planen Weiterentwicklungen, in denen sie ihre Erfahrungen mit der Gruppe und mit den Betreuungen kranker Mitbewohner weitergeben.

„Unsere Gemeinschaft vermittelt uns Lebensfreude und Lebenssicherheit und ist eine ständige Herausforderung“

Weitere Informationen zur BKK Initiative „*Mehr Gesundheit für alle*“ und die Zielgruppe 50plus finden Sie unter <http://www.bkk.de/versicherte/mehr-gesundheit-fuer-alle-praeventionsprojekte/aktiv-bleiben-50plus/>

