

conSenio

DER GENERATIONENRATGEBER



Neue Wege gehen

Leben im Alter: Allein in den eigenen vier Wänden? Oder im Heim? Zita Braun lebt in einer Senioren-WG im Kreis Neu-Ulm. **Seite 6**

ANGEHÖRIGENPFLEGE

Oft übernehmen Angehörige die Pflege. Dafür können sie sich freinehmen.

Seite 20

ALTERSGERECHT SANIEREN

Seit September gibt es höhere staatliche Zuschüsse für Umbauten zum barrierefreien Wohnen.

Seite 14

ANLAUFSTELLEN

Jeder Fall ist anders – in Sachen Pflege ist Beratung das A und O. Hier gibt es Hilfe.

Seite 24

Neue **Wege** gehen



Senioren-WG Wie sich die 85-jährige Zita Braun nach einem von vielen Schicksalsschlägen zurück ins Leben kämpft und dank ihrem Umzug in eine Senioren-WG neuen Spaß daran findet. Von *Martin Dambacher* (Text) und *Marc Hörger* (Fotos)



Es sind diese Momente, die das Leben in vorher und nachher trennen: der frühe Tod eines Elternteiles, der Verlust des Partners oder Kindes, die niederschmetternde Diagnose des Arztes. Alles Ereignisse, die uns meist unvorbereitet im Alltag und mit voller Wucht treffen. Harte Einschläge, die unser Leben innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde auf den Kopf stellen. Wie sich das anfühlt, weiß Zita Braun nur zu gut. Denn die 85-Jährige musste in ihrem Leben gleich mehrere Schicksalsschläge hinnehmen und meistern, war sehr früh auf sich alleine gestellt. „Meine Mutter starb, als ich neun war“, erzählt die Seniorin wehmütig. Die Hausarbeit und Mithilfe in der heimischen Molkerei sei danach für sie und ihre drei Schwestern obligatorisch gewesen. Wenige Jahre später habe sie dann mit dem gefallenen Bruder Hans ein weiteres Familienmitglied aus ihrem Kreis verabschieden müssen, nachdem sich dieser kurz vor Ende des 2. Weltkrieges

„Meine Mutter starb, als ich neun Jahre alt war.“

Zita Braun
Rentnerin

noch freiwillig an die Front gemeldet habe. Als der Krieg zu Ende war, wanderte Schwester Anna nach Kanada aus, wo sie heute mit 96 Jahren noch immer lebt. Bruder Josef starb dagegen mit nur 51 Jahren an einem Herzinfarkt und auch Brauns weitere Schwestern Fanny und Maria gingen mit 65 und 68 viel zu früh, beide wegen eines Gehirnschlags. Damit aber noch nicht genug. Denn 1976 schied Zita Brauns Ehemann völlig überraschend mit knapp 48 Jahren aus dem Leben und machte die zweifache Mutter mit gerade mal 44 Jahren zur

Witwe. Um ihren Lebensunterhalt und das in Eigenleistung errichtete Häuschen trotz karger Witwenrente zu sichern, arbeitete Zita Braun von nun an in einem Privathaushalt und später in einer Molkerei in Vollzeit.

Ein Leben für andere

Bis zum Tod ihres Mannes hatte sie mit Heimarbeitsstätigkeiten wie dem Nähen von Kinderkleidung oder dem Konfektionieren von Drucksachen ihren Teil zum Familieneinkommen beigetragen. Parallel half sie auch noch den Schwiegereltern in deren Haushalt und in der Landwirtschaft. „Da blieb für uns Kinder nicht mehr viel Zeit übrig“, resümiert Tochter Brigitte Müller. Aber die Mutter sei „immer zuhause gewesen, wenn wir von der Schule nach Hause kamen“. Und auch später war Zita Braun für ihre Tochter und ihren Sohn immer da, wenn sie gebraucht wurde – egal ob im Haushalt, im Garten oder einfach als gute Zuhörerin.

Ein wenig Zeit für sich blieb der Seniorin erst, als sie in Rente ging. Neben Handarbeiten entdeckte sie das Tanzen und Radfahren für sich. Und auch die Lust aufs Reisen packte Zita Braun im Ruhestand, neben Trips nach Mallorca, Lourdes und Ischia besuchte sie in Begleitung ihrer acht Jahre jüngeren Nichte zweimal ihre Schwester Anna in Kanada. Zurück in Vöhringen, kümmerte sie sich neben dem eigenen Haushalt liebevoll um den Pfarrgarten und diverse Gräber. Dazu besuchte sie viele Bekannte und Freunde regelmäßig im Altersheim. „Dass sie später einmal selber auf die Hilfe anderer angewiesen sein würde, schien da noch in weiter Ferne“, erklärt ihr Sohn Horst. Bis vor drei Jahren besorgte Zita Braun noch alle Erledigungen selbst mit dem Fahrrad – mit 83, wohlgemerkt! „Nach und nach baute sie jedoch körperlich und geistig immer weiter ab, bis im Februar 2017 Wahnvorstellungen ein Alleinsein im gemeinsamen Haus nicht mehr zuließen“, bedauert >>



Gemeinsames Kochen und Backen steht bei den Bewohnerinnen der Senioren-WG hoch im Kurs.

der 58-Jährige. Vor allem untertags seien seine und die Gedanken seiner Schwester eher daheim als bei der Arbeit gewesen – ein auf Dauer unhaltbarer Zustand. Im März dieses Jahres wurde Zita Braun schließlich sta-

tionär im Bezirkskrankenhaus Günzburg aufgenommen, wo ihre Verfassung allerdings nicht besser, sondern schlechter wurde. Aufgrund des gesundheitlichen Zustandes wurde ihren Kindern deshalb geraten, eine voll-

stationäre Unterbringung für ihre Mutter zu suchen. Ein Beratungsgespräch zeigte jedoch schnell, dass auch ein Platz in einer Senioren-Wohngemeinschaft durchaus in Betracht käme. „Nicht nur aufgrund der räumlichen Nähe zum Heimatort, sondern auch wegen der persönlicheren und intensiveren Betreuung empfahl sich die erst im April 2017 eröffnete Einrichtung in Bellenberg“, erklärt Kai Kaufmann vom Träger der Senioren-WG IllerSenio. Das schien damals sowohl für die Betroffene als auch für die Angehörigen die bedarfsgerechteste Lösung – und sie hat sich bewährt. „Das Leben in einer Wohngemeinschaft ermöglicht den Senioren in familiärer Atmosphäre ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Selbstständigkeit, die durch die wohnungsähnlichen Strukturen und Gruppengröße von maximal zwölf Bewohnern gefördert werden“, fügt Sylvia Benker, die Leiterin der Wohngruppe, hinzu. Der Gedanke, in ein Pflegeheim

ziehen zu müssen, bereite den meisten Menschen Angst. Angst davor, sich unterordnen zu müssen, die Eigenständigkeit zu verlieren, nur einer von vielen zu sein. In Bellenberg sind pro Wohngemeinschaft sogar nur maximal neun Plätze vorgesehen, um den vorrangig an Demenz erkrankten Menschen eine bestmögliche psychosoziale Betreuung bieten zu können – und das rund um die Uhr. „Die Versorgung der Körperpflege übernimmt wie beim Wohnen zuhause der mobile Pflegedienst“, erklärt Sylvia Benker. Diese Leistungen können wie vieles andere optional gebucht werden. Auch das Waschen der Kleidung, das Putzen der Zimmer sowie die Lieferung des Mittagessens werden durch die hauseigenen Services der Caritas abgedeckt, so dass sich das ständig anwesende Betreuungspersonal voll und ganz den Bewohnern widmen kann.

Die Küche als Mittelpunkt der Senioren-WG

In Bellenberg leben momentan sieben Frauen zusammen. Jede hat ein eigenes, 14 Quadratmeter großes Zimmer. Ihr Leben spielt sich nach dem Aufstehen aber

Der Betreiber

Hinter „IllerSenio“ steckt der **Caritasverein Illertissen**, der nächstes Jahr 50 Jahre alt wird. Vor zwei Jahren verpasste er sich mit der Marke „IllerSenio“ ein neues Gesicht. Der Verein betreibt **zwei Pflegeheime** in Illertissen und Vöhringen. Außerdem bietet er **mobile Pflegedienste und Seniorenservices** an. In Bellenberg gibt es seit diesem Jahr zudem eine **Tagespflege**einrichtung mit Platz für 15 Gäste sowie die **betreute Wohngemeinschaft** für maximal neun Bewohner – im Frühjahr 2018 soll eine weitere folgen. Ergänzend betreibt der 400-Mitarbeiter-Betrieb einen **Gastroservice**, der alle seine Pflegeeinrichtungen sowie einige Schulen, Kindergärten und Betriebe mit Mittagessen versorgt.



Betreuerin Anna-Maria Szigeti weiß: Der Handpuppe kann keiner widerstehen, auch Bewohnerin Elisabeth Steglich zaubert sie ein Lächeln ins Gesicht.

meist im zentral gelegenen Wohnraum mit offener Küche ab. Dabei wird zunächst das Frühstück gemeinsam vorbereitet, um es dann am großen, gemütlichen Holztisch zu genießen. Im Anschluss wird zusammen die Zeitung studiert und über die wichtigsten Themen und Ereignisse diskutiert. „Auch der tägliche Einkauf im Ort steht auf dem Programm der Senioren, genau wie Staubwischen, Geschirrspülen oder Handtücher zusammenzulegen“, erklärt Sylvia Benker. Das fördere die Alltagsaktivierung.

Gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge

Je nach Wetter werden zudem Spaziergänge, Gedächtnistrainings, Gymnastikeinheiten oder

auch gelegentlich größere Ausflüge angeboten – letztere finden oft am Wochenende und in Begleitung der Angehörigen statt. „Das Eingehen auf die Wünsche unserer Bewohner und die enge Zusammenarbeit mit den Angehörigen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Konzepts“, lässt Benker wissen, denn nicht das Personal treffe letztlich die Entscheidung über die Tagesabläufe, sondern vielmehr die Mieter und deren Angehörige. So kam es auch, dass in Bellenberg mittlerweile >>



Zita Braun hat in der Senioren-WG das Handarbeiten neu für sich entdeckt. Vor allem Stricken macht ihr großen Spaß.

fast täglich gemeinsam für das nachmittägliche Kaffeekränzchen frisch gebacken wird – zusammengerechnet bringen es die sieben Seniorinnen schließlich auf mehrere hundert Jahre Backkompetenz. Auch die Themen Basteln, Stricken, Nähen und Gartenarbeit stehen hoch im Kurs. So hat Zita Braun beispielsweise erst kürzlich wieder angefangen, mit ihrer Nähmaschine zu arbeiten und kümmert sich mit ihren Mitbewohnerinnen liebevoll um

die beiden Hochbeete im Garten der Wohngemeinschaft. Das Gererntete kommt dann mittags oder abends auf den Tisch.

Mehrere hundert Jahre Backkompetenz

„Alles in allem haben wir mit der Wohngemeinschaft die richtige Entscheidung getroffen“, sind sich Brigitte Müller und Horst Braun nach rund sechs Monaten sicher. Es beruhige einfach unheimlich, die eigene Mutter gut aufgehoben zu wissen. „Auch ihre Entwicklung in den letzten Tagen und Wochen ist fantastisch, wenn man bedenkt, dass sie sich nach ihrem Krankenhausaufenthalt kaum auf den eigenen Beinen halten konnte“, so beide weiter. An Backen, Nähen oder Stricken sei im Juni gar nicht zu denken gewesen. Auch dass ihr das Essen wieder schmecke, zeige, dass sie sich in Bellenberg rundum wohlfühle, ergänzt Sohn Horst. Was ihn beruhigt: Er und seine Schwester können die Mutter jederzeit besuchen und sie für einen Ausflug oder Erledigungen auch mal mitnehmen. „Auch an Weihnachten werden wir Mutter sicher holen, da wir



Zita Braun mit der Bereichsleiterin Tagespflege von IllerSenio, Franziska Valenta.



Zur Person

Sylvia Benker ist Sozialfachwirtin und Altenpflegerin. Sie arbeitet seit Juli 2016 für IllerSenio und war von Anfang an mit der Planung der Wohngemeinschaft in Bellenberg betraut. Im April 2017 nahm die WG unter ihrer Leitung den Betrieb auf.

am ersten Weihnachtsfeiertag immer Familientreffen haben“, verrät Tochter Brigitte. Dass das Fest der Liebe in diesem Jahr jedoch irgendwie anders werde, dessen seien sich alle bewusst. Unterm Christbaum wohl nicht

fehlen werden dagegen Zita Brauns Rosinenplätzchen, die in der Weihnachtsbäckerei der WG ihren Weg in den Backofen finden werden – fürs Rezept musste die Rentnerin trotz Demenz nicht lange überlegen ... ■



Am großen Küchentisch wird gemeinsam gewerkelt, gekocht und gegessen.

Senioren-WGs – Vorteile, Nachteile und Regeln

Der Gedanke: Im Alter nicht allein leben und trotzdem einen Rückzugsort ganz für sich allein haben – das ist der Kern einer Senioren-WG. Jeder hat sein eigenes Zimmer, oft auch mit Nasszelle. Wer Gesellschaft sucht, wird in den Gemeinschaftsräumen fündig. So weit ist alles wie in einer „normalen“ WG.

Geld sparen: Die Besonderheit liegt im sogenannten „Pooling“. Sind nämlich mehrere Personen der WG pflegebedürftig, können die Leistungen, die ihnen zustehen, gebündelt werden. Davon profitieren alle Bewohner. Die Pflegeversicherung legt bei ambulant betreuten Wohngruppen sogar noch was drauf: Die meisten Bewohner haben Anspruch auf einen Wohngruppenzuschlag, der bei monatlich 214 Euro liegt.

Betreiberformen: Eine Senioren-WG kann ganz klassisch zustandekommen, wenn sich ältere Menschen zusammentun. Als Mie-

ter fungiert entweder einer oder alle. Die Verwaltung liegt dann auch in der Hand der Bewohner (bzw. ihrer Angehörigen). Da das

eine Menge Papierkram erfordert, gibt es Modelle wie in Bellenberg. Dabei tritt ein Pflegedienst (oder wie hier die Caritas) als Träger auf und gründet eine betreute Wohngruppe. Jeder Mieter schließt dann einen eigenen Vertrag mit dem Betreiber ab.

Gesundheit: Besonders Demenzkranke fühlen sich in den kleinen Gruppen mit eigenem Rückzugsort wohl. Sie profitieren von der intensiven Betreuung. Allerdings müssen sich auch Wohngruppen an Regeln halten. Eine Demenz-WG in Nordrhein-Westfalen beispielsweise schränkte den Zugang zur Gruppe ein: Die Türen funktionierten nur mit den Fingerabdrücken der Pfleger, Angehörige und Bewohner hatten keinen Schlüssel. Ein Gericht urteilte: Das darf so nicht sein. *dpa/ka*



ILLU: © STUDIOLAUT/SHUTTERSTOCK