

## Keine Angst vorm Altenheim

Innovativ, vielfältig, lebendig, bunt: Unterschiedliche Wohnmodelle und Programmangebote zeigen, dass einem das Leben in einer Seniorenresidenz vieles erleichtert und Lebensqualität schafft

**Bad Elster. Über 70 Prozent der älteren Bürger haben Angst davor, ihr Gedächtnis zu verlieren oder in „Abhängigkeit von anderen“ zu geraten. „Ich möchte auf gar keinen Fall in ein Pflegeheim“, hören Angehörige immer wieder dann, wenn sie feststellen, dass das bisher eigenständige Leben der Eltern oder eines Großelternanteils für den Betroffenen immer beschwerlicher wird. Eine grundsätzlich ablehnende Haltung ist nicht nur bei Umfragen immer wieder zu hören, sondern auch die angstvolle oder mit Vorwürfen versehene Reaktion vieler Senioren, wenn das Thema – meist vorsichtig – von Angehörigen angesprochen wird.**

**Doch ist diese Angst wirklich berechtigt?**

**Was spricht eigentlich für den Einzug in eine Seniorenresidenz?**

Die meisten Menschen möchten in vertrauter Umgebung alt werden. Vorurteile und Ängste hindern viele daran, sich diesen Wunsch zu erfüllen: „altersgerecht“, „barrierefrei“, „betreutes Wohnen“, das alles klingt nach Rückzug, Hilfs- und Pflegebedürftigkeit, ausgerangiert und abgeschoben. Assoziationen, die jung gebliebene Ruheständler bei der Planung ihrer „gewonnenen Jahre“ zunächst weit von sich schieben. Sie stürzen sich in neue Aufgaben, werden gebraucht, übernehmen Verantwortung für Kinder und Enkel. Sie sind flexibel und offen für Neues. Und doch nicht jung genug, das Abenteuer Umzug zu wagen, Lebensqualität neu zu definieren, soziale Netze aus- oder aufzubauen, um gelassen und gut versorgt zu altern.

Das Angebot alternativer Wohn- und Lebensformen für positives Älterwerden und unbesorgtes Alt sein wächst zusehends. Die Möglichkeiten, sich individuell, nach Interessen, Gewohnheiten und Vorlieben einzurichten, sind vielfältig wie nie, das passende Wohnmodell zu finden eine Frage der Persönlichkeit. Und dabei kann es durchaus gesellig sein.

### Heim-Vorteil nutzen, wohnen mit Win-win-Effekt

Alternativen zum familiären Netz sind Einrichtungen, mit passgenauem Hilfs- und Pflegeservice. Die Alloheim Senioren-Residenz „Haus am See“ in der Robert-Koch-Straße in Bad Elster hat sich auf das eingestellt, was „junge“ Alte für sich und ihre Angehörigen wünschen: individuelle Lebensgestaltung statt Standardversorgung, Teilhabe am aktiven Leben, Angebote für Geist und Seele, Lebensqualität. „In unserer Einrichtung kann man sich auf vielfältige Art einrichten, die Gemeinschaft genießen, aber auch seine individuelle Ruhe finden“, sagt Birgit Dräger, Leiterin der Einrichtung.

Ein geselliges, aktives Leben und soziale Netzwerke sind die besten Voraussetzungen für positiv erlebtes Altern. Darauf abgestimmt sind auch gemeinsame Unternehmungen, Freizeit- und Beschäftigungsprogramme, die das „Haus am See“-Team seinen Bewohnern bietet. Das Angebot reicht von Ausflügen, Konzerten, gemeinsam backen, feiern und Sport treiben, Mitwirkung bei der Gestaltung von Ausstellungen im Haus bis zu regelmäßigen Spiele-, Musik- und Vorleseabenden oder Weihnachtsmarkt-Organisationen. Ehrenamtliche Helfer, die sich freundschaftlich engagieren, kommen ebenso regelmäßig in die Einrichtung wie unterschiedliche Vereine der Region.

„Gerade ältere Menschen halten selbst um den Preis von Isolation und Einsamkeit an Gewohntem fest, auch wenn es nach und nach

beschwerlicher für sie selbst und natürlich oft auch für ihre Angehörigen wird“, bedauert Birgit Dräger, „sie investieren unglaublich viel Energie, wertvolle Lebenszeit und Geld, um Barrieren in ihrem seit Jahren angestammten Domizil aus dem Weg zu räumen. Während sie doch eigentlich dem Leben nach dem Job das Beste abgewinnen und unbeschwert das Alter genießen wollten, verfangen sie sich zunehmend in absolut unnötigen Alltagsproblemen.“ Den Alltag vereinfachen, auf sich achten, mehr Zeit haben für das Wesentliche. Für Birgit Dräger ist diese Lebenseinstellung eher selten. Viele Menschen schauen sich bei ihr erst dann nach Wohnperspektiven fürs Alter um, wenn fast schon die Pflegebedürftigkeit gegeben ist. Für beide Seiten ist der Umzug meist eine Entscheidung zwischen Herz und Verstand. „Wir sehen es als Chance, Menschen Angst vor umsorgtem Wohnen zu nehmen und ihnen Mut zu machen. Menschen, die zu Hause wenig Ansprache hatten, blühen nach ihrem Umzug regelrecht auf, genießen Zuwendung, Gesellschaft und den gemeinsamen Alltag, gewohnt wie Zuhause.“

Dreh- und Angelpunkte einer sich aufbauenden Problematik sieht sie in mehreren Punkten: „Als Betroffener hat man viel Zeit, aber oft wenig Ansprache oder Tagesprogramm“, sagt sie, „das eigene Alter wird einem bewußt, es fehlt das Gefühl, gebraucht zu werden.“ Daraus ergäben sich Depressionen, Launenhaftigkeit und eine steile Abwärtsspirale in die Einsamkeit. „Wenn dann Angehörige zu Besuch kommen, hagelt es Vorwürfe. Es wird gejamert und wenig Freudiges berichtet, was wiederum dazu führt, dass die Besuche weiter abnehmen. Wenn man in dieser Phase einen Einzug in eine Seniorenresidenz als Angehöriger thematisiert, wird das sofort als Kriegserklärung gewertet, weil die Betroffenen damit nicht das Positive verbinden, sondern leider immer den Verlust von Selbstbestimmtheit, Abhängigkeit und dies mit Hilfebedürftigkeit gleichsetzen. Und: Wer will sich wirklich eingestehen, nicht mehr so gut allein zurecht zu kommen?“

Senioren und Angehörigen empfiehlt Birgit Dräger deshalb, sich die vielen positiven Dinge eines Umzugs anzuschauen: „Nie wieder allein sein, nie mehr selbst putzen, kochen, sich um den Haushalt kümmern müssen. Medizinisch rund um die Uhr betreut sein. An organisierten Ausflügen teilnehmen, mit Gleichgesinnten dem eigenen Hobby frönen. Ein eigenes Zimmer mit eigenen Möbeln nutzen, in das man sich jederzeit zurückziehen kann. Keine Angst, dass Hilfe ausbleibt, wenn es einem schlecht geht. Diese und viele weitere Punkte machen das Leben lebenswert. Das hat doch etwas von Luxus, oder?“

Birgit Dräger rät, dass man nicht aus Unwissenheit jeglichen Gedanken an ein „betreutes Leben“ beiseite schieben, sondern sich vor Ort selbst ein Bild machen sollte. „Wir helfen auch bei Antragstellungen. Unser Haus steht Interessenten immer offen. Jeder kann vorbeischaun und Fragen stellen“, sagt sie. „Das ist der erste Schritt, um neue Menschen kennen zu lernen und sich auch direkt austauschen zu können“, berichtet sie von ihren Erfahrungen, „viele erkennen dann sehr schnell, welche Vorteile man in einer Seniorenresidenz genießt, die – das zeigen die internen Befragungen – niemand mehr missen möchte.“ Ihr Fazit: „Angst muss man vor vielen Dingen im Leben haben, aber sicher nicht als Bewohner hier bei uns.“

Angelina Sommer  
Alloheim „Haus am See“