

Leben & gesund alt werden in Lichtenberg

Wohnen und Gesundheit im Alter

Mittwoch, 09. März 2016 | 15.00 - 18.00 Uhr

Seniorenheim „Judith Auer“

Judith-Auer-Str. 8 | 10369 Berlin



Bezirksamt
Lichtenberg
von Berlin



Lichtenberg



Familiengerechter Bezirk
Lichtenberg von Berlin
Zertifikat bis 06/2018



Sana Klinikum
Lichtenberg



Evangelisches Krankenhaus
Königin Elisabeth Herzberge

Impressum

Herausgeber: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Abteilung Jugend und Gesundheit
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
des öffentlichen Gesundheitsdienstes (QPK)
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin
Tel.: 030 – 90 296 45 11
Fax: 030 – 90 296 45 99
E-Mail: Sandra.Born@lichtenberg.berlin.de

Redaktion: Dr. Sandra Born, Nico Eißner

Bild: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Druck: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Auflage: 50 Stück

Inhaltsverzeichnis	Seite
<i>Programmübersicht</i>	3
<i>Eröffnung</i>	4
Dr. Sandra Obermeyer Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit Bezirksamt Lichtenberg von Berlin	
<i>Bevölkerungsbezogene Daten im Überblick</i>	6
Dr. Sabine Hermann Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales Abt. Gesundheitsberichterstattung/ Epidemiologie	
<i>Keine Angst vor Stürzen – Prävention im Alter</i>	16
Dr. med. Eric Hilf Chefarzt Klinik für Innere Medizin III: Geriatrie Sana Klinikum Lichtenberg	
<i>Anforderung an Wohnung und Wohnumfeld bei Hochaltrigen aus Sicht der Psychologie</i>	24
Dipl. Psych. Ines Wuithsick Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge	
<i>Neue Wohnformen im Alter von Assistenzsystemen bis zum gemeinschaftlichen Wohnprojekt</i>	47
Dipl. Ing. Sabine Eyrich GenerationenWohnen c/o Stattbau GmbH	
<i>Vorstellung der Selbstbau e.G. – Erfahrungsbericht</i>	62
Wolfgang Schmitt Mitbewohner der Selbstbau e.G.	
<i>Resümee und Ausblick</i>	66
Dr. Sandra Born Leiterin OE QPK Bezirksamt Lichtenberg von Berlin	
<i>Autorenverzeichnis</i>	67

Leben und gesund alt werden in Lichtenberg

Wohnen und Gesundheit im Alter

15.00 – 15.05 Uhr	Begrüßung Dr. Sandra Obermeyer, Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit
15.05 – 15.20 Uhr	Präsentation Seniorenheim „Judith Auer“ Kati Kühne, Geschäftsführerin Verbund Lichtenberger Seniorenheime
15.20 – 15.35 Uhr	Bevölkerungsbezogene Daten im Überblick Dr. Sabine Hermann, Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, Gesundheitsberichterstattung/ Epidemiologie
15.35 – 15.55 Uhr	Keine Angst vor Stürzen – Prävention im Alter Dr. med. Eric Hilf, Sana Klinikum
15.55 – 16.15 Uhr	Allgemeine Diskussion
16.15 – 16.35 Uhr	Pause mit Imbiss- und Getränkeangebot
16.35 – 16.55 Uhr	Anforderung an Wohnung und Wohnumfeld bei Hochaltrigen aus Sicht der Psychologie Dipl. Psych. Ines Wuithschick, KEH
16.55 – 17.25 Uhr	Neue Wohnformen im Alter – von Assistenzsystemen bis zum Gemeinschaftlichen Wohnprojekt Sabine Eyrich, Netzwerkagentur GenerationenWohnen c/o Stattbau GmbH
17.25 – 17.35 Uhr	Persönlicher Erfahrungsbericht
17.35 – 17.55 Uhr	Abschlussdiskussion
17.55 – 18.00 Uhr	Schlusswort, Resümee und Ausblick Dr. Sandra Born, Leiterin QPK

PROGRAMMVORSCHAU
Themenswerpunkt:

September 2016
Ernährung und Bewegung im Alter

Moderation:
Dr. Sandra Born
Bezirksamt Lichtenberg

Mittwoch, 09. März 2016, 15.00 – 18.00 Uhr

Seniorenheim „Judith Auer“, Judith-Auer-Str. 8, 10369 Berlin

Eröffnung

Dr. Sandra Obermeyer



Sehr geehrte Damen und Herren, Liebe Bürgerinnen und Bürger,

als Gesundheitsstadträtin des Bezirkes Lichtenberg möchte ich Sie ganz herzlich zu der nun schon zum vierten Mal stattfindenden Veranstaltungsreihe „Leben und gesund alt werden in Lichtenberg“ begrüßen. Der Schwerpunkt dieser Veranstaltung liegt auf dem Thema „Wohnen und Gesundheit im Alter“ und soll sowohl einen Überblick über die Wohnsituation älterer Menschen im Allgemeinen verschaffen, als auch die Möglichkeiten des gesunden Wohnens im Alter im eigenen Zuhause beleuchten. Der älteren Bevölkerungsgruppe ein möglichst langes und selbstständiges Leben in der eigenen Häuslichkeit zu ermöglichen, stellt dabei eine der wichtigsten Aufgaben der gesamten Gesellschaft dar.

Es ist kein Geheimnis, dass der Anteil älterer Menschen in der Berliner Bevölkerung bereits in der Vergangenheit stetig zugenommen hat und weiterhin zunehmen wird. So wird bis zum Jahre 2030 fast jede/ -r Zweite älter als 50 Jahre sein (42%). Allein in Lichtenberg wird sich die Zahl der über 65-Jährigen um 23 % erhöhen. Hinzu kommt, dass laut eines aktuellen Artikels im Tagesspiegel bis 2030 deutschlandweit rund 2,9 Millionen altersgerechte Wohnungen fehlen werden. Es wird auch berichtet, dass schon jetzt ein Mangel an Aufzügen, Rampen, barrierefreien Bädern, breiten Türen und rutschfesten Böden besteht.

Dieser allseits vorherrschende Wohnungsmangel in Kombination mit einer immer älter werdenden Bevölkerung wird den Bund, die Länder und insbesondere die Kommunen (Bezirke) in der Zukunft vor enorme Herausforderungen stellen. Das Bezirksamt Lichtenberg ist sich seiner Verantwortung und Verpflichtung bewusst und versucht deshalb schon jetzt ressortübergreifend Lösungsstrategien zu diskutieren und zu erarbeiten.

Neben Vorträgen über allgemeine bevölkerungsbezogenen Daten, der Sturzprophylaxe und alternativen Wohnformen im Alter werden Sie deshalb bei der heutigen Veranstaltung auch über die Nutzung von Assistenzsystemen im eigenen Zuhause informiert und erhalten einen Einblick in die Erfahrungen eines Mitbewohners der Selbstbau e.G., welche bereits mehrere Wohnprojekte, speziell für Hochaltrige, in Lichtenberg verwirklicht hat.

Doch zu Beginn werden wir eine kurze Vorstellung des Ortes hören, an dem wir uns gerade befinden. Dem Seniorenheim „Judith Auer“. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, um mich bei Frau Kati Kühne, Geschäftsführerin des Verbundes Lichtenberger Seniorenheime, für die Bereitstellung dieser Räumlichkeit und des Imbisses zu bedanken.

Es freut mich sehr, heute so viele Gäste aus den verschiedensten Bereichen begrüßen zu dürfen. Ich wünsche uns allen einen informativen Nachmittag.



Dr. Sandra Obermeyer

Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Dr. Sabine Hermann

Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales
Abteilung Gesundheit

Bevölkerungsbezogene Daten im Überblick

Dr. Sabine Hermann, SenGS

Leben & gesund alt werden in Lichtenberg

Wohnen und Gesundheit im Alter

09. März 2016

AUSBLICK 2016: LICHTENBERG WÄCHST WEITER

Bezirks-Journal / Bezirks-Politik / Lichtenberg: Zeichen stehen auf Wachstum

LICHTENBERG: ZEICHEN STEHEN AUF WACHSTUM

Mehr Einwohner und mehr Unternehmen. Nie war der Bezirk Lichtenberg so beliebt wie derzeit. Doch der „Boom“ stellt die Verwaltung vor Herausforderungen. Es fehlt an Schul- und Kitaplätzen sowie bezahlbarem Wohnraum. Von Marcel Gäding.

Pressemitteilung vom 04.03.2016
Lichtenberg wächst: der Bezirk verjüngt sich, die Zahl älterer Menschen steigt aber auch.

Warum Lichtenberg bei Mietern immer beliebter wird

08.02.2016, 13:21

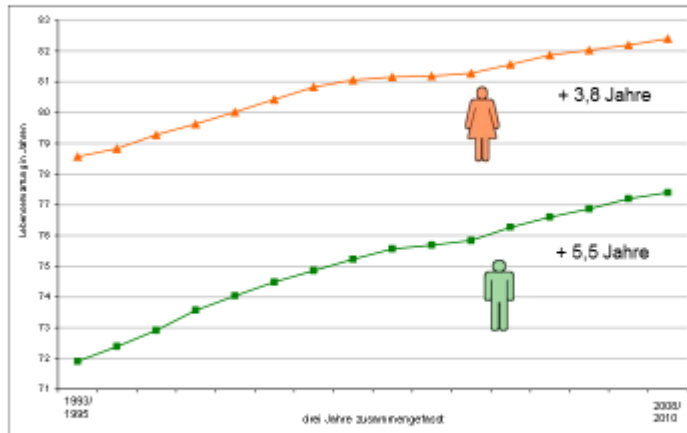
Der Bezirk Lichtenberg wächst schnell. Viele junge Familie zieht es in die grünen Kleze. Besonders groß ist die Nachfrage nach Wohnungen an der Grenze zu Friedrichshain.

13.02.2016 00:05:09

Lichtenberg wächst Neubau von 1500 Wohnungen geplant

Das Bündnis für Wohnen des Senats zeigt erste Erfolge: Nach der Dagevo kündigt auch die Wohnungsgesellschaft Hovoga ein Wachstumsprogramm an. Die Mieten werden sich aber nicht jeder leisten können. von Hovoga

Lebenserwartung in Berlin - zeitliche Entwicklung



Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt in Deutschland um etwa zwei bis drei Monate pro Jahr an. → **Lebensqualität?**

gesundheitliche Potentiale alter und hochaltriger Menschen

- **Lebenserwartung:** Berliner + Lichtenberger Frauen haben mit 83 Jahren eine um 5 Jahre höhere LE als Männer (in den letzten 10 Jahren gestiegen: 3 Jahre bei Frauen, 4 Jahre bei Männern)
 - auch die fernere Lebenserwartung nimmt kontinuierlich zu: 80-jährige und ältere Frauen können im Durchschnitt noch mit 9 Lebensjahren und Männer mit knapp 8 Jahren rechnen
- die Hälfte der über 65-Jährigen schätzen ihren Gesundheitszustand als sehr gut bis gut ein („Gesundheit in Deutschland“ Robert Koch-Institut)
- Das Alter wird jünger:
 - die heute 75-Jährigen sind im Durchschnitt geistig erheblich fitter als die 75-Jährigen vor 20 Jahren
 - zugleich zeichnet sich die Generation der heute 75-Jährigen durch höheres Wohlbefinden aus und ist insgesamt zufriedener mit ihrem Leben

(Studie mehrerer Berliner Forschungseinrichtungen, darunter: Humboldt-Universität zu Berlin, Charité Universitätsmedizin Berlin, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung (MPIB), Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin); 2015)

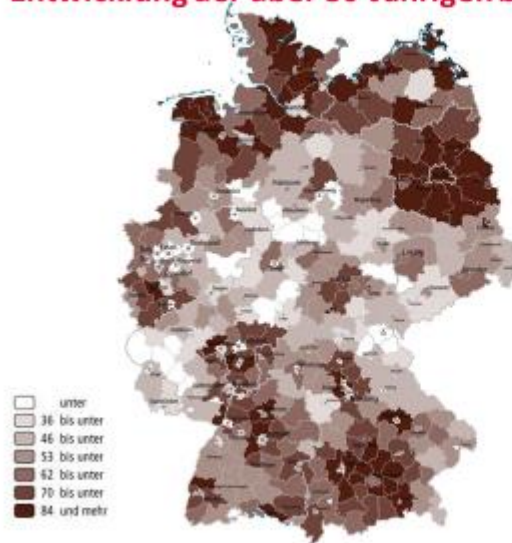
gesundheitliche Defizite hochaltriger Menschen

- **Multimorbidität** ist Hauptfaktor für ambulante und stationäre Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen im Alter: jede/r vierte über 70-Jährige leidet an fünf zu behandelnden Erkrankungen gleichzeitig
- **unfall-, verletzungs- und vergiftungsbedingte Erkrankungen** sind der zweithäufigste Einweisungsgrund ins Krankenhaus
- mit steigendem Alter nimmt Risiko für **Pflegebedürftigkeit** zu:
 - 2 bzw. 4 Jahre der Gesamterwartung von Berliner Männern bzw. Frauen von Pflegebedürftigkeit betroffen
 - derzeit sind in Berlin 108.000 Personen pflegebedürftig – knapp 50 % der Pflegebedürftigen sind 80 Jahre u.ä.
- in Berlin leben derzeit rd. 50.000 **Demenzkranke**; die Hälfte der rd. 27.000 vollstationär betreuten pflegebedürftigen Personen ist demenzkrank

Pflegebedürftige Personen 2013 – Berlin

- Im Dezember 2013 waren in Berlin 112.500 Personen von Pflegebedürftigkeit betroffen; 52.600 waren im Alter von 80 Jahren oder mehr (47 %).
- Der größte Teil aller pflegebedürftigen Personen wird im häuslichen Wohnumfeld versorgt (76 %).
 - 25 % der Pflegebedürftigen wurde durch professionelle Dienste betreut
 - Männer wurden deutlich häufiger als Frauen (33.975 bzw. 47 % aller weiblichen Pflegebedürftigen) von Angehörigen gepflegt
 - für ein Pflegesetting in der (voll-)stationäre Pflege entschieden sich 25 % der Pflegebedürftigen
- Bedarf an Pflege und damit die Zuerkennung einer höheren Pflegestufe nimmt mit dem Alter stark zu:
 - Ende 2013 war mehr als jede vierte Personen (3.031) aller Personen mit Pflegestufe III in einem Alter von 65 bis 79 Jahren, annähernd jede zweite schwerstpflegebedürftige Person (insgesamt 4.914 Personen) war älter als 80 Jahre

Entwicklung der über 80-Jährigen bis 2030 in Deutschland



- Zahl der hochaltrigen Menschen wird bis zum Jahr 2030 um 60 % zunehmen
- **max:** Brandenburg, Berlin (90 %)
- **min:** Hamburg, Bremen, Saarland (40 %)

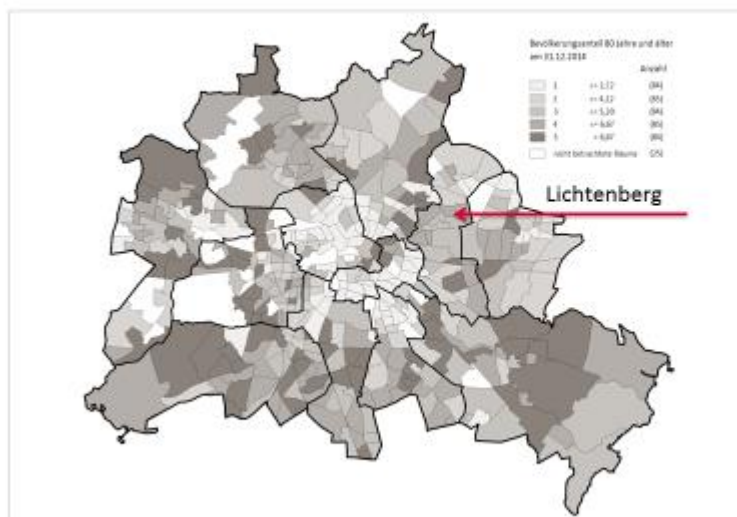
In **Berlin** leben heute: 160.000 hochaltrige Menschen;
in 15 Jahren vorauss. 260.000
(2009: 140.000)

Quelle: Bertelsmann Stiftung (Veränderung zu 2009 in %) |

Dr. Pflumm | SenGeoSoz | März 2018

Seite 7

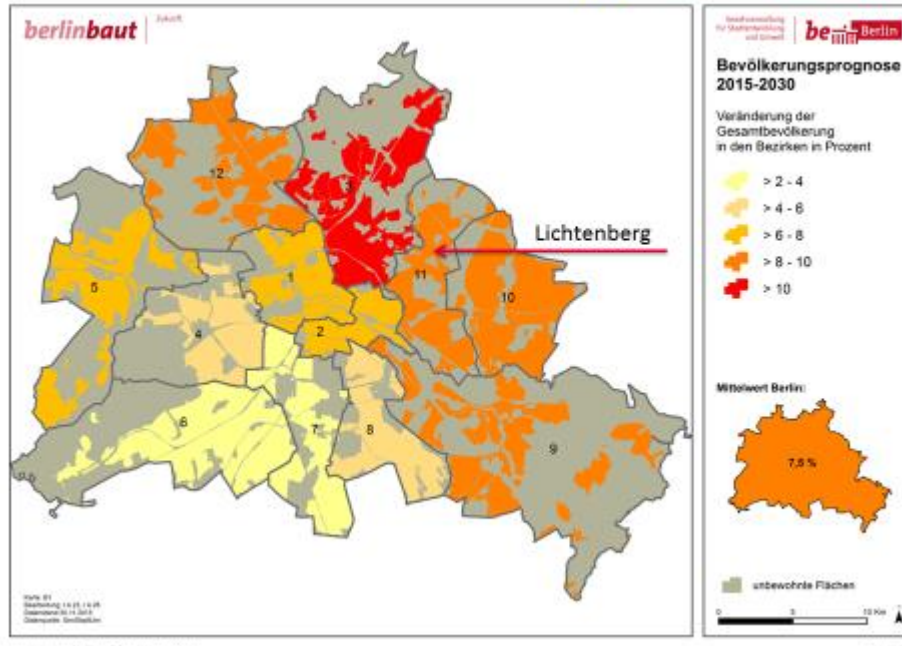
Anteil 80plus in Berlin auf Planungsraumbene am 31.12.2014 (in %)



(Datenquelle: AFS Berlin-Brandenburg / Berechnung und Darstellung: SenGeoSoz - | A-)

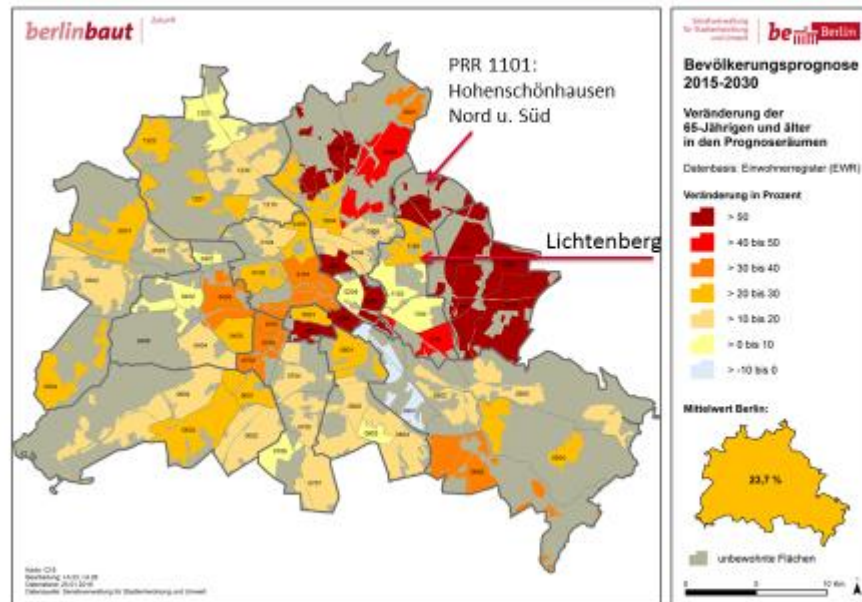
Dr. Pflumm | SenGeoSoz | März 2018

Seite 8



01 | 01010001 | 01010001 | 01010001

Seite 19



Dr. Pflanzmann | SenGeGis | März 2018

Seite 20

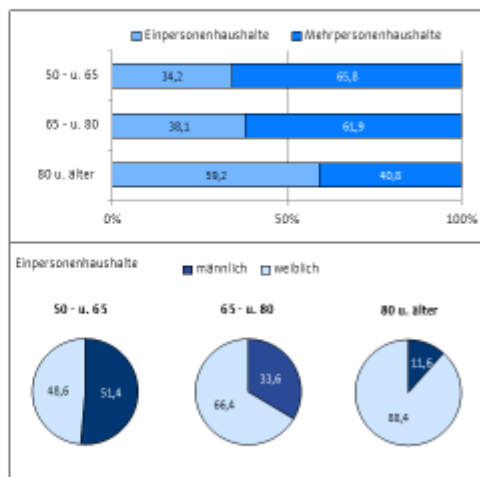


Bevölkerung ab 80 Jahren - Lichtenberg

Alter in Jahren	Insgesamt		männlich		weiblich	
	absolut	Anteil in %	absolut	Anteil in %	absolut	Anteil in %
80 u. älter	13.400	100	4.700	100	8.700	100
darunter						
80 bis u. 90	11.700	87	4.400	93	7.300	84
90 bis u. 100	1.600	12	300	7	1.300	15
100 u. älter	<100	1	<10	0,2	<100	1

Haushalts- und Familienstrukturstruktur 2013 – Berlin

- knapp ein Drittel der Bevölkerung (etwa 1,057 Mio.) lebt alleine, d.h. Anteil der 1-P-HH an allen Haushalten 54 % (Deutschland 41 %)
- in einem Viertel der 1-P-HH leben ausschließlich Menschen im Alter von über 65 Jahren, darunter sind 72 % Frauen (200 Tsd.)
- in jedem fünften Berliner Haushalt (1+M-P-HH) leben ausschließlich Seniorinnen und Senioren
- Familienstand 80 J. u.ä.: verheiratet 37 %; ledig, verwitwet und geschieden sind rund 63 %



Weitere Informationen zum Thema

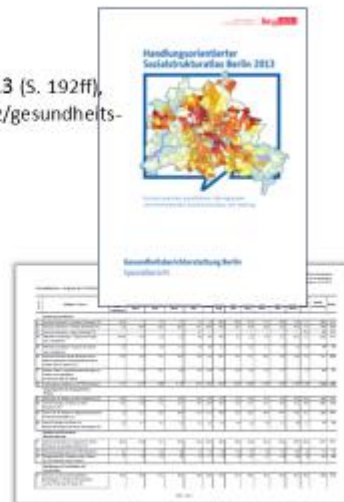
Sozialstrukturatlas Berlin 2013 (S. 192ff),
<http://www.berlin.de/sen/gessoz/gesundheits-und-sozialberichterstattung>



Bezirksprofil,
www.gsi-berlin.info



Faktenblatt 80plus,
www.berlin.de/sen/gessoz/80plus/



PRISMA, www.prismav.senstadt.verwaltungs-berlin.de

Demografischer Wandel - Auswirkungen

- Zahl der in Berlin lebenden **80-jährigen u. Älteren** wird sich bis 2030 deutlich erhöhen: von derzeit 160.000 auf 260.000 Menschen
- auf diese Entwicklung muss sich die Gesellschaft rechtzeitig einstellen, denn sie hat deutliche **Auswirkungen** auf den Bedarf an gesundheitlicher und pflegerischer Versorgung
 - auf die Krankheits- und Pflegebedarfsentwicklung,
 - auf das Fachkräfteangebot, den Bedarf in den Gesundheitsberufen und gesundheitsnahen Berufen sowie
 - auf die gesundheitsbezogenen Institutionen
 - auf neue, innovative Dienstleistungen

Berliner Versorgungslandschaft: Ist-Stand (I)

- Berlin hat grundsätzlich ein hohes Niveau in der medizinischen und pflegerischen Versorgung,
- aber es gibt **Verbesserungspotentiale** an den Übergängen zwischen den einzelnen Versorgungsbereichen,
 - z. B. bei der Rückkehr in die eigene Wohnung nach einem Krankenhausaufenthalt
 - gerade hochaltrige Menschen sind hier auf ineinandergreifende, aufeinander abgestimmte Hilfesysteme angewiesen

Berliner Versorgungslandschaft: Ist-Stand (II)

- Was ist die richtige Wohnform: Privatwohnung, betreutes Wohnen, Mehrgenerationenhaus, ambulant betreute Wohngemeinschaft (Senioren-WG), Pflegeheim?
- Umfrageergebnis: Die meisten Menschen wollen in ihrem vertrauten Wohnumfeld leben und auch sterben.

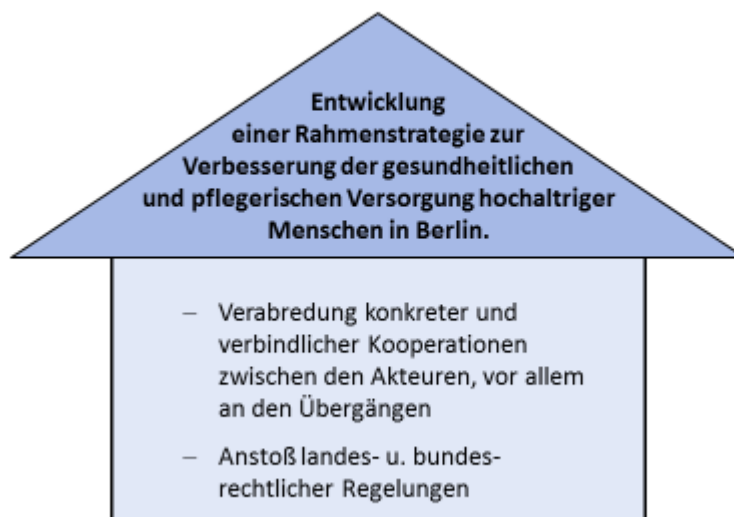
Aber:

- Derzeit stehen für nur 5,2% der Seniorenhaushalte barrierefreie Wohnungen zur Verfügung.
- Berlin hat im Bundesschnitt eine relativ hohe Versorgungskapazität an ambulant betreuten Wohngemeinschaften – es stehen dennoch nur ungefähr 4.500 solcher WG-Plätze bereit.
- Notwendigkeit von innovativen Versorgungskonzepten: Es sollte mehr geben als die Wahl zwischen Pflegeheim oder eigener Wohnung.

Prioritäre Handlungsfelder im Dialogprozess 80^{plus}



Welches Ziel verfolgen wir mit dem Dialogprozess 80^{plus}?



Keine Angst vor Stürzen – Prävention im Alter

Dr. med Eric Hilf

Chefarzt, Klinik für Innere Medizin III: Geriatrie

Sana Klinikum Lichtenberg

Veranstaltungsreihe



Leben und gesund alt werden in Lichtenberg Wohnen und Gesundheit im Alter

Keine Angst vor Stürzen – Prävention im Alter



Eric Hilf

Sana Klinikum Lichtenberg
Klinik für Innere Medizin III Geriatrie

Seniorenheim „Judith Auer“

Berlin, 30.09.2016

© Sana Kliniken Berlin-Brandenburg GmbH

Fenningersstraße 32 | 10305 Berlin | www.sana-bb.de

Leben und gesund alt werden in Lichtenberg Wohnen und Gesundheit im Alter



Inhalt des Vortrages:

- Epidemiologie des Sturzes
- Sturzursachen
- Prävention
- Fazit

© Sana Kliniken Berlin-Brandenburg GmbH

Fenningersstraße 32 | 10305 Berlin | www.sana-bb.de

Stürze:

- Stürze nehmen mit zunehmendem Lebensalter deutlich zu
- Bis zu 30 % der über 65-Jährigen stürzen zumindest 1x pro Jahr
- 50% der 80-Jährigen stürzen mindestens 1x pro Jahr
- 2/3 der unfallbedingten Todesfälle im Alter sind Sturzfolgen
- 5% aller Krankenhausaufnahmen älterer Menschen sind durch Stürze bedingt
- 1% der Gestürzten erleiden eine Oberschenkelfraktur
- Der überwiegende Anteil der Stürze verläuft ohne Verletzung
- Hohe Dunkelziffer

Gang im Alter

- Der Schwerpunkt des Körpers verlagert sich nach vorne
- Die sensomotorischen Reaktionen werden langsamer, gröber und schwächer
- Langsamere Gehgeschwindigkeit (ca. 15 pro Jahr ab 65. Lj) mit kürzerer Schrittlänge und kürzerer Schwungbeinphase
- Signifikanter Zusammenhang zwischen Beinkraft und Gehgeschwindigkeit
- Schritte nehmen ab und Doppelstandphasen nehmen zu

Leben und gesund alt werden in Lichtenberg Wohnen und Gesundheit im Alter



Endogene sturzassoziierte Merkmale

- Positive Sturzanamnese
- Balance- und Gangstörungen (auch aufgrund degenerativer Gelenkerkrankungen)
- Kraftdefizit
- Mangelernährung, Sarkopenie
- Visusminderung
- Erkrankungen mit erhöhtem Sturzrisiko (z. B. M. Parkinson, Demenz, Zustand nach Schlaganfall, Depression)
- Orthostatische Hypotension
- Angabe längerer Dauer von „Schwindelbeschwerden“
- Dranginkontinenz, Nykturie (Frauen)
- Insomnie
- Höheres Lebensalter (>75 Jahre)
- Weibliches Geschlecht

Exogene und situative Faktoren

- Unzureichende Beleuchtung
- Ungünstige Bodenbeschaffenheit (Stolperfallen)
- Ungeeignetes Schuhwerk
- Mangelhafter Gebrauch von Hilfsmitteln: „riskante“ Bewegungsmanöver im Alltag, fehlende oder ungeeignete (schadhafte) Hilfsmittel, Abneigung („Stigmatisierung“) und Non-Compliance für den Gebrauch geeigneter Hilfsmittel.

DA 2005; Renteln- Kruse

Leben und gesund alt werden in Lichtenberg Wohnen und Gesundheit im Alter



Anxiolytika/Hypnotika:	Benzodiazepine u. a.
Neuroleptika:	Dopamin-D ₂ -Rezeptoragonisten, Serotonin-Dopamin-Antagonisten
Antidepressiva:	Trizyklische Antidepressiva, selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer, Serotonin-Norepinephrin-Wiederaufnahmehemmer, Monoaminoxidasehemmer
Antihypertensiva:	Diuretika, β -Adrenozeptorblocker, α -Adrenozeptorblocker, zentral wirksame Antihypertensiva, Kalziumkanalblocker, ACE-Hemmer, Angiotensinrezeptorenblocker
Antiarrhythmika, Nitrate und andere Vasodilatoren, Digoxin, β -Adrenozeptorblocker, Opioidanalgetika, anticholinerge Medikamente, Antihistaminika, Medikamente gegen Schwindel (Antivertiginosa) und orale Antidiabetika	

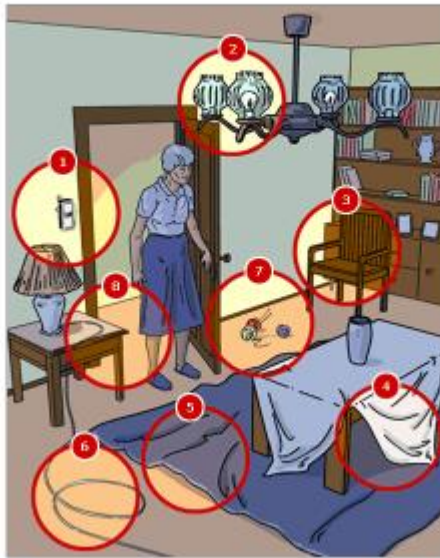
Van der Velde 2006



Sturzrisiko Screening Anforderungen an den Arzt:

- Gezieltes Nachfragen auf Sturzereignisse in den letzten 3-6 (12) Monaten
- Erfassung aller Diagnosen
- Anamnese der Medikation
- Klinische Untersuchung
- Assessment

Leben und gesund alt werden in Lichtenberg
Wohnen und Gesundheit im Alter



© Sena Kliniken Berlin-Brandenburg GmbH

Fenningersstraße 32 | 10305 Berlin | www.sana-bb.de

Leben und gesund alt werden in Lichtenberg
Wohnen und Gesundheit im Alter



Prävention:



© Sena Kliniken Berlin-Brandenburg GmbH

Fenningersstraße 32 | 10305 Berlin | www.sana-bb.de



Antwort:



American Geriatric Society:

Empfehlung

6 x 1,5 H / Woche bei den über 75-Jährigen !!!



Fazit:

- Regelmässige ärztliche Kontrollen
- Regelmässige Medikamentenanamnese (Jährlich?)
- Ausreichende Ernährung
- Bewegung, Bewegung, Bewegung, (immer alles mal 3...)
- Krafttraining (Landessportbund Seniorensport)

Anforderung an Wohnung und Wohnumfeld bei Hochaltrigen aus Sicht der Psychologie

Dipl. Psych. Ines Wuithschick

Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Die Psychologie des Alterns setzt sich mit verschiedenen Aspekten des Älterwerdens auseinander. Sie betrachtet die Ressourcen, Ziele, Kontexte und Prozesse des Alterns.¹ Ressourcen meinen die sensorischen, kognitiven, verhaltens- und erlebensbezogenen Kompetenzen. Als Ziele für erfolgreiches Altern werden das Bewältigen altersspezifischer und alterstypischer Anforderungen zur Erreichung und Erhaltung von Wohlbefinden, Autonomie und sozialer Integration untersucht. Ebenso werden die Einflüsse der sozialen, räumlichen, kulturellen, finanziell-strukturellen und historischen Rahmenbedingungen erforscht sowie die Prozesse zur Zielerreichung wie selbstregulative Aktivitäten einer Person (Neubewertung der eigenen Lebenssituation, Setzen neuer Ziele, Veränderung von Ressourcen durch vermehrte Übung oder Training) erschlossen.

Im Bereich der Wahrnehmung verändert sich mit zunehmendem Alter die Hörschwelle, die zeitliche und räumliche Hörauflösung und Frequenzunterscheidung, so dass z.B. die Lokalisation von Geräuschquellen und die Sprachverarbeitung schwerer fallen. Das Sehvermögen verändert sich hinsichtlich Sehschärfe, Dunkeladaptation, Kontrastempfindlichkeit und Bewegungswahrnehmung im peripheren Gesichtsfeld. Im Bereich der Psychomotorik stellt den größten altersbedingten Verlust die Wahrnehmungsgeschwindigkeit dar, v.a. ab dem 85. Lebensjahr¹. Kognitiv wurde im Alter die Abnahme der fluiden Intelligenz, welche beispielsweise ein schnelles Erfassen und das abstrakte Denken beinhaltet, festgestellt. Die kristalline Intelligenz, welche erworbenes Wissen und erlernte Fähigkeiten umfasst, bleibt hingegen relativ altersstabil. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch die Demenzwahrscheinlichkeit deutlich an. Während in der Altersgruppe der 80-90-Jährigen nur 24% an Demenz erkrankt sind, betrifft dies in der Altersgruppe über 90 Jahre bereits jeden Zweiten (www.alzheimerinfo.de).

Die Berliner Altersstudie² konnte zeigen, dass soziale Aktivität und Einbindung in Gruppen zum Erhalt kognitiver Funktionsfähigkeit beitragen. Soziale Kontakte haben eine positive Wirkung auf Gesundheit, Kognition, Wohlbefinden und Mortalität. Hohes emotionales Wohlbefinden geht v.a. mit Selbstkontrolle über das eigene Leben einher, das Gefühl der Fremdbestimmtheit wirkt sich entsprechend negativ auf das emotionale Wohlbefinden aus. Stadtentwicklung sollte diese Entwicklungen im Alter berücksichtigen und selbstständiges Wohnen von Älteren stärken und unterstützen durch Mietpreisregulierung, Förderung altersgerechten Wohnens, Vorhalten von Alltagshilfen und altersgerechter Dienstleistungen, Stärkung sozialer und solidarischer Netzwerke und der Gestaltung des Umfeldes, dass die Entwicklungspotentiale von Älteren berücksichtigt werden³.

Im Altenbericht der Bundesregierung und der BASE zeigte sich, dass der Aktionsradius um die Wohnung im Alter kleiner wird und entsprechende Versorgungseinrichtungen wie Arzt, Apotheke, Einkaufsmöglichkeiten, Banken und die Post in der Nähe nötig werden. Nah erreichbare Grünanlagen haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit und Lebensqualität. Sie sollten

barrierefreie Wege anbieten und gut beleuchtet sein. In einer Altersstudie in Thüringen über Einstellungen und Erwartungen älterer Menschen (Edinger et al, FES Thüringen 2007) äußerten 30% ein reduziertes Sicherheitsgefühl und Angst bei Dunkelheit vor Kriminalität⁴. Ebene und rutschfeste Bodenbeläge wären ebenfalls hilfreich, 58 % der 80-90-Jährigen erledigen in einer Frankfurter Studie ihre Wege zu Fuß⁵. Außerdem erleichtern ausreichende Überquerungshilfen bei stark befahrenen Straßen (lange Grünphasen, Verkehrsinseln) und eine Mindestbreite der Wege, um mit Gehhilfen die Wege zu passieren (Hindernisse: parkende Autos, Schnee, Gerüste, Mülltonnen) die Mobilität. Wünschenswert sind auch ausreichende Ruhemöglichkeiten (Sitzmöglichkeiten auf Hauptwegen alle 100 Meter), das Vorhandensein öffentlicher Toiletten und für das Orientierungsbedürfnis markante Gebäude, Symbole, Farben und Zeichen mit hohem Wiedererkennungswert.

Der ÖPNV sollte fußläufig erreichbar sein, die Haltestellen und Verkehrsmittel barrierefrei. Für das Teilhabebedürfnis älterer Menschen ist die Unterstützung von Freizeitmöglichkeiten und Aufenthaltsräumen (Begegnungsstätten, Restaurants, Cafés) ebenso wichtig wie die Förderung von Senientaxis, Fahrdiensten und Kiezhilfen. Das Ziel Älterer ist möglichst lange unabhängig und selbstbestimmt in der eigenen Wohnung zu leben. Dafür müssen Gebäude- und Wohnungszugänge barrierefrei gestaltet werden, Sanitärräume umgebaut sowie die Wohnung angepasst werden. Besondere Bedürfnisse, v.a. nach Orientierung, haben 1Demenz-erkrankte⁷. Zeitliche und örtliche Orientierung kann durch Zimmerschmuck (Kalender, Digital-Uhren) und Piktogramme (z.B. Bild einer Toilettenschüssel an der WC-Tür, Geschirr etc.) erleichtert werden.

Die Helligkeit von Räumen sollte um Faktor 3 erhöht werden, die Beleuchtung von Räumen jedoch möglichst indirekt erfolgen, um Blendung zu vermeiden. Böden können als Orientierungshelfer dienen (farblich und qualitativ unterschiedliche Böden) und Hinweise in Bodennähe angebracht werden. Zudem sollten verschiedene Sicherungsmaßnahmen in der Wohnung erfolgen.

Quellen:

³Kocka, J. & Staudinger, U. M. (2009). *Altern in Deutschland. Band 5*. Halle (Saale): Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart.

²Kotter-Grühn, D., Kleinspehn-Ammerlahn, A., Hoppmann, C. A., Röcke, C., Rapp, M. A., Gerstorff, D. & Ghisletta, P. (2010). Veränderungen im hohen Alter: Zusammenfassung längsschnittlicher Befunde der Berliner Altersstudie. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (S. 659-689). Berlin: Akademie Verlag.

⁶Kremer-Preiß, U. & Stolarz, H. (2009). Bmfsfj. *Leben und Wohnen für alle Lebensalter*. Rostock: Publikationsverband der Bundesregierung.

¹Martin, M. & Kliegel, M. (2014). *Psychologische Grundlagen der Gerontologie*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

⁷Mück, H. (2016). In: Allgemeiner Demenz-Ratgeber. URL: http://www.demenz-ratgeber.de/dr_Rubriken/dr_Demenz_Orientierung_erleichtern.htm (Stand: 04.03.2016).

⁵Oswald, F. & Konopik, N. (2015). *Bedeutung von außerhäuslichen Aktivitäten, Nachbarschaft und Stadtteilidentifikation für das Wohlbefinden im Alter*. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, Vol. 48 (5), 401-407.

Schaie, K.W., Willis, S.L. & Caskie, G.I.L. (1996). *The Seattle Longitudinal Study: Relationship Between Personality and Cognition*. Neuropsychol Dev Cogn B Aging Neuropsychol Cogn. 2004 Jun; 11(2-3): 304-324.

⁴Steinhaußen, J. (2009). *Wohnen im Alter*. In Seniorenreport 4 / 2009. Erfurt: Landesseniorenvertretung Thüringen e. V.

Wiesmann, U. et al; Motorische Handlungskompetenz und Lebensqualität älterer aktiver Menschen, S.377-386, in: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 5/2004

Anforderungen an Wohnung und Wohnumfeld bei Hochaltrigen aus Sicht der Psychologie

Ines Wuthschick
Dipl. Psychologin

Evangelisches Krankenhaus Königin
Elisabeth Herzberge gGmbH Berlin –
Lichtenberg



Gliederung

1. Psychologie des Alterns
2. Anpassung des Wohnumfelds im Alter
3. Anpassung der Wohnung bei normalem Alterungsprozess
4. Anpassung der Wohnung bei Demenz

Psychologie des Alterns



- Entwicklung über die gesamte Lebensspanne
- bisher: stark defizitorientierter Fokus
- gewinnorientierte Sicht: Suche nach Schutzfaktoren zur Stabilisierung der Selbstständigkeit im Alter, Besserung des Wohlbefindens

Psychologie des Alterns



- **Ressourcen:** die sensorischen, kognitiven, verhaltens- und erlebensbezogene Kompetenzen
- **Ziele:** das Bewältigen altersspezifischer und alterstypischer Anforderungen zur Erreichung und Erhaltung von Wohlbefinden, Autonomie und sozialer Integration → TEILHABE

Psychologie des Alterns



- **Kontexte:** soziale, räumliche, kulturelle, finanziell-strukturelle und historische Rahmenbedingungen
- **Prozesse** zur Zielerreichung: Selbstregulative Aktivitäten einer Person (Neubewertung der eigenen Lebenssituation, Setzen neuer Ziele, Veränderung von Ressourcen durch vermehrte Übung oder Training)

Psychologie des Alterns WAHRNEHMUNG



Entwicklungsveränderungen in verschiedenen psychischen Ressourcen:

Wahrnehmung:

- Reizaufnahme über Sinnesorgane
- Sehen und Hören: Abnahme bereits ab 40. Lebensjahr
- Im Frequenzbereich der gesprochenen Sprache: starke Altersunterschiede erst ab etwa 80 Jahren, insbesondere bei erschwerter Wahrnehmung durch Hintergrundgeräusche oder bei Verarbeitung schneller Sprache

Psychologie des Alterns WAHRNEHMUNG



Altersveränderung	Bedeutung
Hörschwelle	Geräuschunterscheidung
Frequenzunterscheidung	Sprachinterpretation
Zeitliche Hörauflösung	Sprachverarbeitung
Räumliche Hörauflösung	Lokalisation von Sprechern, Sprachverständnis
Sehschärfe	Adaptation bei wenig Licht
Kontrastempfindlichkeit	Entfernungsschätzung, Autofahren
Dunkeladaptation	Nachtsicht
Peripheres Sehen	Bewegungswahrnehmung

Psychologie des Alterns PSYCHOMOTORIK



Psychomotorik:

- adäquate, oft möglichst schnelle Reaktion auf Wahrnehmung
- Motorische Handlungen: im Alter im Allgemeinen langsamer, größere Variation (vgl. Martin & Kliegel, M., 2014).
- Größter altersbedingter Verlust: Wahrnehmungsgeschwindigkeit, v.a. ab 85 J. (vgl. Kotter-Gröhn et al, in BASE, 2010)
- Halten des Gleichgewichts -> Zunahme an Instabilitäten im Alter (Sturzrisiko!)

Psychologie des Alterns KOGNITION



Kognition:

- Informationsverarbeitung im Gehirn (Aufnahme von Umweltinformationen über die Sinne, Verarbeitung, Speicherung für Entscheidungsfindung)
- Kognitive Funktionsfähigkeit: Schutzfaktor (erleichterte Teilhabe, Neues erlernen wie Internet, Smartphone)
- Fluide Intelligenz: schnelles Erfassen, abstraktes Denken; Abnahme im Alter, v.a. Wahrnehmungsgeschwindigkeit
- Kristalline Intelligenz: erworbenes Wissen, Fähigkeiten: altersstabil bis 90J. (BASE)

Psychologie des Alterns KOGNITION

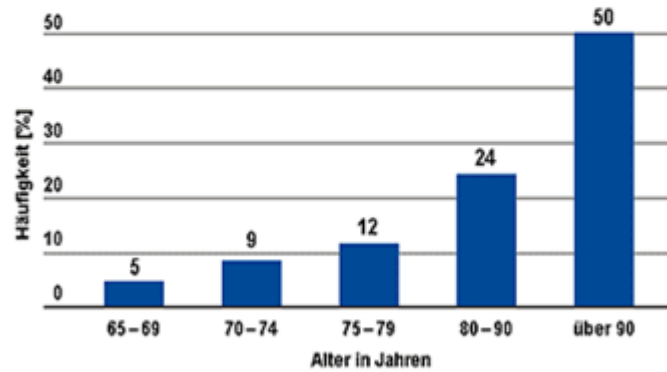


- **Praktische Intelligenz** (alltägliches Problemlösen, z.B. Fahrpläne lesen, Landkarten, Arzneietiketten, Verkaufsautomaten oder Steuererklärungen): hohes Maß an Stabilität über langen Zeitraum des Erwachsenenalters (Schaie, 1996. Seattle Longitudinal Study SLS)
- **Gedächtnis**: Demenzwahrscheinlichkeit nimmt zu
- Deutschland, Prognose bis 2050: Verdopplung von 1,4 Millionen auf rund 3 Millionen Demenzkranke

Prognostizierte Demenzentwicklung



Altersabhängige Häufigkeit der Demenz (alzheimerinfo.de):



Psychologie des Alterns KOGNITION



Kognition:

- BASE: soziale Aktivität / Einbindung trägt zum Erhalt kognitiver Funktionsfähigkeit bei



Psychologie des Alterns EMOTION



Krisenbehaftete Ereignisse im Alter:

- Tod des Partners
- Verluste innerhalb des sozialen Netzes
- Körperliche Erkrankungen
- Vereinsamung
- Wohnungsverlust und Heimunterbringung

Psychologie des Alterns EMOTION



- Keine erhöhte Prävalenz für Depression im Alter (BASE), aber Zunahme bei steigender Anzahl körperlicher Erkrankungen
- Prävalenz von depressiver Symptomatik bei älteren Menschen: 8% bis 10%
- höherer Anteil leichter und unterschwelliger Formen der Depression
- Personen in Heimen: Prävalenz bis zu 50% und von schwerer Depression zwischen 15% und 20% (Ernst & Angst, 1995)

Psychologie des Alterns EMOTION



- Chron. Depression im Alter: Risikofaktor für körperliche Krankheit
- Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden: zentrale Kriterien für erfolgreiches Altern: relativ stabil auch im hohen Alter (BASE, Heidelberger Hundertjährigen-Studie 2013)
- Soziale Teilhabe: insg. Verkleinerung soziales Netzwerk, aber Zunahme emotionaler Nähe zu Familienmitgliedern und engen Freunden

Psychologie des Alterns EMOTION



- Soziale Kontakte: positive Wirkung auf Gesundheit, Kognition, Wohlbefinden und Mortalität
- Hohes emotionales Wohlbefinden: Selbstkontrolle über das eigene Leben
- Selbstregulationsstrategien: trotz eingeschränkter Ressourcen das Beste aus eigenem Leben machen -> SOK-Modell

Plastizität



- Abbauprozesse: diskontinuierlicher Verlauf, individuell unterschiedlich
- kognitive Leistungsfähigkeit auch im Alter trainier- und erweiterbar → sog. Neuroplastizität
- **Notwendigkeit sozialer Beziehungen und anregungsreiches Umfeld**

6. Altenbericht 2010



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

Staat und Kommune haben die Verantwortung, jedem Bürger technische, soziale und institutionelle Rahmenbedingungen für ein gutes Leben im Alter zu bieten

Altersgerechtes Wohnumfeld



SOK: KOMPENSATIONshilfen als Ziel der Stadtentwicklung

Altenbericht und BASE: Aktionsradius um die Wohnung wird kleiner, Versorgungseinrichtungen in der Nähe nötig

- Nahversorgung: Erreichbarkeit von Arzt, Apotheke, Einkaufsmöglichkeiten, Geld, Post
- Nahe Grünanlagen (Effekt auf Gesundheit und LQ, BASE)
- Grünflächen mit barrierefreien Wegen und guter Beleuchtung
- Sicherheitsgefühl: 30%: Angst bei Dunkelheit vor Kriminalität, (Edinger et al, Altersstudie Thüringen. Einstellungen und Erwartungen älterer Menschen, FES Thüringen 2007)

Altersgerechtes Wohnumfeld



- Ebene und rutschfeste Bodenbeläge: 58% der 80-90J. zu Fuß! (Oswald et. al 2015)
- ausreichende Überquerungshilfen bei stark befahrenen Straßen (lange Grünphasen, Verkehrsinseln)
- Mangelnde Kontrollierbarkeit von Umwelt- und Situationsbedingungen: zentrales Merkmal von Belastungssituationen ->Gefühl der Angst und Hilflosigkeit
- Mindestbreite der Wege, um mit Gehhilfen die Wege zu passieren (Hindernisse: parkende Autos, Schnee, Gerüste, Mülltonnen)

Altersgerechtes Wohnumfeld



- ausreichende Ruhemöglichkeiten (Hauptwege: Sitzmöglichkeiten alle 100 Meter)
- Vorhandensein öffentlicher Toiletten
- Orientierungsbedürfnis: markante Gebäude, Symbole, Farben, Zeichen mit hohem Wiedererkennungswert
- ÖPNV fußläufig erreichbar
- Barrierefreie Haltestellen (und Verkehrsmittel)

Altersgerechtes Wohnumfeld



- Teilhabe älterer Menschen, Bedürfnis nach Kontakt, Anregung, Stimulierung: Freizeitmöglichkeiten, Aufenthaltsräume (Begegnungsstätten, Restaurants, Cafés)
- **Seniorentaxis, Fahrdienste**
- Kiezhilfe
- Einkaufs-, Haushaltshilfen, Lieferdienste

Altersgerechtes Wohnumfeld



- Sehr hohes Alter: „subtilere“ Formen der Teilhabe: Austausch über Geschehnisse im Stadtteil, v.a. über Nachbarn (Oswald et al 2015)



Wohnungsanpassung im Alter



Ziel: möglichst lange unabhängig und selbstbestimmt in eigener Wohnung leben

Wohnung

- barrierefreie und reduzierte Gebäude- und Wohnungszugänge (wie Überbrückung von Stufen, Einbau von Aufzügen oder Verbreiterung von Türöffnungen)
- Umbau von Sanitärräumen
- beidseitige Handläufe
- rutschfeste Bodenbeläge (lose Läufer, Kabel befestigen)
- Gute Ausleuchtung der Räumlichkeiten

Senioren Report der Landesseniorenvertretung Thüringen 12 /2009 und Leben und Wohnen für alle Lebensalter, BMFSFJ 2009)

Wohnungsanpassung im Alter



- Gegensprechanlagen
- Türantriebe und deren Bedienelemente
- Einbau von Aufzügen
- geförderte Gemeinschaftsbereiche für Treffen und Veranstaltungen
- Möbel umstellen und Neuaufteilung von Zimmern
- Trennen von überflüssigen Einrichtungsgegenständen
- Möbel auf Standsicherheit prüfen

Wohnungsanpassung im Alter



- Erhöhung der Sitzfläche durch spezielle Holzklötze unter Sofa, Sessel oder Bett (Aufstehen/Hinsetzen erleichtern)
- Toilettensitzerhöhung, Haltegriffe im Bad
- Bauliche Veränderungen (Dusche, Schwellen)
- Hausnotruf

Orientierung erleichtern

- Zeitliche und örtliche Orientierung durch Zimmerschmuck (Kalender, Digital-Uhren, jahreszeitlich schmücken, Zimmer mit großen Fenstern)
- Piktogramme (z.B. Bild einer Toilettenschüssel an der WC-Tür, Geschirr etc.)



www.demenz-ratgeber.de

Orientierung erleichtern

- möglichst kontrastreiche Gestaltung (buntes Tischtuch, bei dunkler Umgebung weißes Tischtuch, Woldecken in Kontrastfarben auf Sofa und Sessel, gute Raumbeleuchtung)
- Bekanntes stützt Identität: Möbel, Kleider u.a. an bekannten Plätzen belassen und keine neuen kaufen

Wohnungsanpassung bei Demenz



- Vertrautheit erhalten, Geborgenheit vermitteln (tages- und jahreszeitlich gebundene Beschäftigungen, Festvorbereitungen, Tischsitten, Spiele, Lieder, Familiensprüche, Gebete; vertraute Spaziergänge)
- Wände und Vorhänge beruhigend gestalten (Vermeiden von Tapeten / Stoffen mit realistischen Tier- oder Pflanzenmustern, die beim Kranken zu Verwechslungen führen könnten; auch zu abstrakte Muster können mitunter verwirren)

Wohnungsanpassung bei Demenz



- „Angemessen“ Ordnung schaffen: Demenz-Kranke räumen gerne, stapeln, sortieren irgendwelche Gegenstände. Eine allzu steril aufgeräumte Wohnung beraubt sie dieser Beschäftigungsmöglichkeit
- mit Ritualen orientieren: unkorrigiert in Zeitungen blättern (wenn z.B. Zeitung auf dem Kopf gehalten oder lesen gar nicht mehr kann)

Wohnungsanpassung bei Demenz



- Helligkeit von Räumen um den Faktor 3 erhöhen
- Nachtlicht den Gewohnheiten / Ängsten entsprechend
- Empfindliches Reagieren auf Blendung:
 - Einrichtungsgegenstände mit matten, möglichst wenig reflektierenden Oberflächen
 - indirekte Beleuchtung von Räumen

Wohnungsanpassung bei Demenz



- Böden als Orientierungshelfer (farblich und qualitativ unterschiedliche Böden)
- Hinweise in Bodennähe, günstige Wegweiserfarben sind Rot und Orange
- Fernseher und Radio gezielt einsetzen
- Lärmpegel beachten
- mögliche Reizüberflutung

Wohnungsanpassung bei Demenz



Sicherheit:

- Elektrische Sicherheitsvorkehrungen nutzen:
 - Einbau von Kindersicherungen in Steckdosen, Schubladen mit gefährlichen Gegenständen
 - Ausstattung elektrischer Geräte (Küchenherd, Backofen) mit zusätzlichen versteckten „Aus“-Schaltern (im Sinne einer „Hauptsicherung“)
 - Einschalten von Licht mit Hilfe von Bewegungsmeldern

www.demenz-ratgeber.de

Wohnungsanpassung bei Demenz



- Wegräumen problematischer Dinge (Gegenstände mit spitzen Kanten: Messer, Scheren, Nadeln; Bügeleisen, Brotschneidemaschine, Fön, Nähmaschine, Feuerzeuge, Streichhölzer)
- Verhinderung von Vergiftungen und Selbstverletzungen (unzugänglich machen von Medikamenten, Haushaltschemikalien, Giftpflanzen)

Wohnungsanpassung bei Demenz



- Rauchen unter Aufsicht, Rauchmelder
- (abschließbare Schränke)
- Gewährleistung von Stand- und Bewegungssicherheit (Teppichbefestigungen, Fenstersicherungen, Glastüren markieren)
- Ersatzschlüssel außerhalb der Wohnung deponieren

Wohnungsanpassung bei Demenz



- Weglaufen verhindern, Wiederauffinden erleichtern („sanfte“ Methoden: Haustür hinter einem Vorhang oder einem Wandschirm verbergen; Jacken, Schirme wegstellen, Klangspiel an der Tür)



Stadtentwicklung:

selbstständiges Wohnen von Älteren stärken + unterstützen
durch

- Mietpreisregulierung
- Förderung altersgerechtes Wohnen
- Vorhalten von Alltagshilfen und altersgerechter Dienstleistungen
- Stärkung sozialer und solidarischer Netzwerke
- Gestaltung des Umfeldes, dass die Entwicklungspotentiale (Plastizität) von Älteren berücksichtigt werden

Neue Wohnformen im Alter - von Assistenzsystemen bis zum gemeinschaftlichen Wohnprojekt

Dipl. Ing. Sabine Eyrich

GenerationenWohnen c/o Stattbau GmbH

Die Netzwerkagentur GenerationenWohnen agiert im Auftrag der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt seit 2008 als erste Anlaufstelle für alle Ratsuchenden in Berlin zum Thema gemeinschaftsorientiertes und generationenübergreifendes Wohnen zur Miete oder im Eigentum, egal ob selbstorganisiert, bei einer Genossenschaft oder einem städtischen Wohnungsunternehmen. Die Netzwerkagentur bietet kostenlos Erst- und Grundberatung für unterschiedliche Zielgruppen und unterschiedliche Projektphasen. Es gibt ein breites fachübergreifendes Netzwerk und einen regelmäßigen Austausch mit Fachleuten in Arbeitsgruppen sowie Veranstaltungen und Publikationen, um das gemeinschaftliche Bauen und Wohnen in Berlin zu fördern.

Immer öfter werden Menschen aktiv, die das Ziel verfolgen, gemeinschaftliches generationenübergreifendes Wohnen aufzubauen. Besonders augenfällig ist dies bei den vielen bereits realisierten Baugemeinschaften in Berlin, die das gemeinschaftliche Planen, Bauen und Wohnen in den Vordergrund stellen. Als Gruppe gestalten sie ihren Wohnort mit Gemeinschaftsflächen und planen das generationenübergreifende Zusammenleben.

Viele Menschen können sich jedoch das Wohnen in eigentumsbasierten Baugemeinschaften nicht leisten, wollen aber dennoch als Hausgemeinschaften in Sozialen Nachbarschaften zur Miete oder in Genossenschaften leben. Vorherrschend ist dabei der Wunsch, „allein“ in der eigenen Wohnung und doch gemeinsam mit anderen im Haus oder in der Nachbarschaft zu leben. Wichtig ist den Menschen dabei die gegenseitige Akzeptanz und Unterstützung sowie die Möglichkeit, sich in der Nachbarschaft und im Stadtteil einzumischen und zu engagieren. Ein gemeinschaftliches Wohnprojekt bietet gegenseitige Hilfe im Alltag, ersetzt jedoch nicht den Pflegedienst.

Das Leben in einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt hat viele Vorteile: Die Bewohner suchen sich Ihre Nachbarn selbst aus. Sie lernen sich schon in der Orientierungsphase des Projektes in vielen Facetten kennen und können frühzeitig entscheiden, ob das Projekt und die Zusammensetzung der Bewohner in spe passt. Die künftigen Bewohner stecken die räumlichen und sozialen Grenzen zwischen gemeinschaftlichen und privaten Bereichen ab. Kommunikative Elemente wie Diskussionen, gemeinsame Unternehmungen, Nachbarschaftshilfe oder Gruppentreffen sind ein zentraler Bestandteil von gemeinschaftlichem Wohnen. Für manche kann diese Art des Wohnens ein Ersatz für veränderte Familienbindungen sein. Auch wenn die Gruppe zusammengewachsen ist und Einzelne sich gut kennengelernt haben, stellen sie fest, dass Gemeinschaftlichkeit nicht automatisch entsteht, weil man im gleichen Projekt wohnt. Es ist ein stetiger Prozess, in den alle Beteiligten weiter investieren müssen.

Am Anfang eines Gruppenprozesses stehen jedoch viele Fragen: Wie finde ich eine Gruppe bzw. ein Projekt? Passe ich überhaupt zu einer Gruppe bzw. zu einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt? Wo können Gruppen zusammenkommen? Worüber sollte die Gruppe gemeinsam nachdenken und diskutieren, um am Ende in ihr Wunschprojekt zusammenzuziehen? Welche formalen Schritte sind notwendig? Dieser Gruppenprozess bis hin zum Einzug unter

ein Dach stellt neben der physischen Verwirklichung des Wohnprojekts die Weichen für das gemeinsame Zusammenleben und das soziale Miteinander in der Nachbarschaft. Damit sich Gruppen sowie einzelne am gemeinschaftlichen Wohnen interessierte Personen gezielt kennenlernen und austauschen können, wurden in den vergangenen Jahren verschiedenste Formate entwickelt.

Freitagscafé

Ziel: Informationsaustausch und Kennenlernen

Teilnehmer: 20 - 60 Personen

Jeden letzten Freitag im Monat bietet die Netzwerkagentur die Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Vertiefung von Kenntnissen im Bereich des gemeinschaftlichen Wohnens.

Hierzu halten Fachleute Vorträge zu verschiedenen Themen wie Gruppenbildung, Rechts- und Organisationsformen oder die Wohnungsbauförderung in Berlin. Nach regen Diskussionen nutzen die Teilnehmer zudem oftmals die Möglichkeit, erste Kontakte für gemeinschaftliche Wohnprojekte zu knüpfen.

Wohntische

Ziel: Kennenlernen und Projekte initiieren

Teilnehmer: 10 - 20 Personen

Die regionalen Wohntische dienen Menschen, die am gemeinschaftlichen Wohnen interessiert sind, als Treffpunkte sowie Diskussionsforen. Vor allem aber sind sie ein Angebot, die Gruppenbildung zu erleichtern. Als Kooperationspartner stehen beispielsweise Stadtteilzentren, Mehrgenerationenhäuser und kirchliche Gemeinden zur Seite. Die Netzwerkagentur begleitet die ersten Treffen, daran anschließend organisieren sich die Mitglieder unter einer festen Leitung selbst. Auf diese Weise sollen sich Menschen kennenlernen, gemeinsame Aktivitäten starten und auf ein gemeinschaftliches Wohnprojekt hinarbeiten. Auch in Lichtenberg gibt es seit Herbst 2015 eine aktive Wohntischgruppe:

Wohntisch Lichtenberg

Termin: jeder 2. Donnerstag im Monat | 10. März 2016 | 17.00 Uhr

Ort: Stadtteilbüro Alt-Lichtenberg | Fanningerstraße 33 | 10365 Berlin

Direkten Kontakt zum Wohntisch erhalten Sie über Frau Schönfeld unter der T: 0157-30818075, Ansprechpartnerin im Stadtteilbüro Alt-Lichtenberg ist Frau Dahlke, Mail: daniela.dahlke@kiezspinne.de, T: 030-32519330.

Speeddating

Ziel: erste Annäherung unter vier Augen

Teilnehmer: 10 - 30 Personen

Bei den Speeddatings sitzen sich die Teilnehmer paarweise für drei bis fünf Minuten gegenüber und stellen sich gegenseitig Fragen zum Kennenlernen der Person sowie deren Zielen und Erwartungen hinsichtlich des gemeinschaftlichen Wohnens. Diese Methode tête-à-tête ist für ein erstes Annähern sinnvoll. Durch die organisierte Vier-Augen-Situation fällt es leichter, aus sich herauszugehen, als in einer größeren Runde, wie beispielsweise bei den Wohntischen oder im Rahmen eines Worldcafés. Das aufeinander Zugehen entfällt, und durch die Kürze der Zeit wird der Fokus auf die wesentlichen Fragen gelenkt.

Exkursionen

Ziel: Kennenlernen von Projekten

Teilnehmer: 10 - 20 Personen

Ein Mal im Monat sowie im Rahmen der jährlich im Spätsommer stattfindenden Wohnprojektmesse EXPERIMENTDAYS bietet die Netzwerkagentur Exkursionen zu bestehenden oder im Bau befindlichen Baugemeinschaften und gemeinschaftlichen Wohnprojekten an. Dabei besteht sowohl für Interessierte als auch für Experten die Möglichkeit, Einblicke hinter die Kulissen der vielfältigen Projektlandschaft des gemeinschaftlichen Bauens und Wohnens in Berlin zu erlangen. In der Regel werden die Projekte gemeinsam mit den Architekten, Projektsteuerern, Wohnungsunternehmen oder den jeweiligen Bewohnern besichtigt.

Workshops

Ziel: Konkretisierung eines Projekts mit unterschiedlichen Kooperationspartnern

Teilnehmer: 10 - 15 Personen

Die Netzwerkagentur unterstützt Gruppen und ihre jeweiligen Kooperationspartner wie beispielsweise Wohnungsunternehmen, ihre Ideen und Pläne für ein gemeinsames Wohnprojekt im Rahmen von Workshops übereinzubringen. Dabei können beide Seiten konkrete Vorstellung über die Gestaltung ihres gemeinschaftlichen Wohnprojekts gewinnen, wie beispielsweise zu baulich-räumlichen Formen, Aufteilung und Grundrisse der Wohnungen und Gemeinschaftsräume oder die Verteilung der Nutzung. Empfehlenswert ist es, die Gruppen frühzeitig in die baulichen Planungen einzubeziehen.

Neben konkreten gemeinschaftlichen Wohnprojekten kann das aktive Miteinander und die Teilhabe in der Nachbarschaft bis ins hohe Alter, z.B. auch durch bauliche Wohnungsanpassungen, technische Unterstützungssysteme (AAL) und Netzwerkbildung vor Ort unterstützt werden. Diese ermöglichen es den Menschen, möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld wohnen zu bleiben - auch wenn sie älter und hilfsbedürftig werden. Die Netzwerkagentur hat zu diesem Thema eine Broschüre zur Wohnungsanpassung herausgegeben, wirkt im Expertenaustausch mit und unterstützt die Realisierung eines Musterhauses in der Sredzkistraße 44 der Selbstbaugenossenschaft durch die Erstellung einer Machbarkeitsstudie sowie die Mitwirkung an der Jury. Barrierearmes Bauen und Modernisieren bringt mehr Lebensqualität für uns alle und ist damit eine Investition in die Zukunft.

Weitere Informationen, Unterlagen und Kontakte rund um das gemeinschaftliche Bauen und Wohnen in Berlin erhalten Sie über die Netzwerkagentur GenerationenWohnen unter: www.netzwerk-generationen.de/, per Telefon: 030/ 69081 777 und per Email: beratungsstelle@stattbau.de.



Neue Wohnformen im Alter

von Assistenzsystemen bis zum Gemeinschaftlichen Wohnprojekt

Veranstaltung „Wohnen und Gesundheit im Alter“ am 09.03.2016
im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Leben und gesund alt werden in Lichtenberg“

Dipl.-Ing. Sabine Eyrich, Netzwerkagentur GenerationenWohnen c/o STATTBAU GmbH



Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt



STATTBAU stellt sich vor...

„Die Menschen, nicht die Häuser machen die Stadt“ Portikus

Das sind unsere **Arbeitsfelder**

Stadt.Entwicklung | Sanierung, Quartiersmanagement, Stadtumbau, Denkmalschutz

Stadt.Räume | Entwicklung und Steuerung besonderer Projekte

Stadt.Raum.Kirche | Kirchenumnutzung und Friedhofsentwicklung

Stadt.Beratung | Netzwerkagentur GenerationenWohnen



Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt





Die Netzwerkagentur arbeitet seit 2008 als
Beratungsstelle für gemeinschaftliches generationenübergreifendes Wohnen in Berlin
i.A. der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt

Das Team der Netzwerkagentur

- .. als **Berater** in Fragen des generationenübergreifenden Wohnens
- .. als **Unterstützer** bei der Entwicklung und Umsetzung von Projektideen
- .. als **Vermittler** zur Wohnungswirtschaft, zu Genossenschaften
und privaten Haus- und Grundstückseigentümern
- ..als **Vernetzer** von Initiativen und Fachleuten
- ..als **Verbraucherschützer** für die Interessierten
- ..als **Experte** für Baugemeinschaften und Wohnprojekte



Constanze Corner
Projektleitung,
Beratung Baugemeinschaften und
Wohnprojekte, Öffentlichkeitsarbeit



Theo Kältsch
stellv. Projektleitung,
Beratung Baugemeinschaften und
Wohnprojekte, Soziale Nachbarschaften



Sabine Eylich
Beratung Baugemeinschaften und
Wohnprojekte, Öffentlichkeitsarbeit,
Soziale Nachbarschaften



Horst Pfander
Beratung Baugemeinschaften und
Wohnprojekte, Finanzielle Beratung,
Wirtschaftlichkeitsbetrachtung



Marlis Karlich
Sekretariat und Öffentlichkeitsarbeit



Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt



Motoren für generationenübergreifendes Wohnen in Berlin

Demographischer Wandel und der Wandel der Lebensstile

- Berlin wächst auf 3,75 Mio. EW
- Durchschnittsalter erhöht sich von 42,4 Jahren auf 46,4 Jahre in 2030
- Zahl der über 75jährigen Personen steigt um 83% (2030)
- Zahl der Kinder /Jugendlichen im Alter unter 18 Jahren sinkt um rd. 10% (2030)
- Rückkehr der „Landflüchter“ – die innere Stadt ist wieder hochinteressant
- Anstieg der Singlehaushalte auf über 50%
- Alternative Wohn- und Lebensformen bis hin zur Pflege immer stärker nachgefragt

- Suche nach neuen Wohn- und Lebenskonzepten
- selbstbestimmtes und geselliges Wohnen

Generationenübergreifendes Wohnen ist kein neues Phänomen –
der demographische Wandel erfordert aber neue innovative Lösungen!



Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt

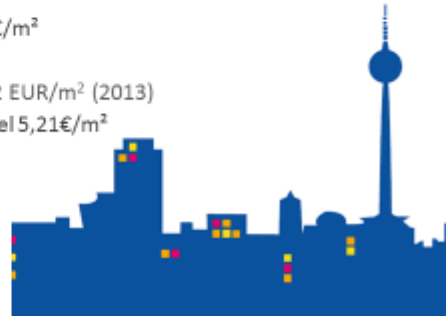




Motoren für generationenübergreifendes Wohnen in Berlin

Wohnungsmarkt Berlin

- Nachfrage steigt schneller als Angebot
- Geplantes Neubauvolumen jährlich ca. 10.000 WE bis 2025
- 3,46 Mio. Einwohner (+40T in 2012)
- 1,99 Mio. Haushalte (+6,5% Vorjahr = 14.500 Haushalte)
- Teilräumlich sehr differenziert
- Kosten
 - Eigentumswohnung im Mittel 1.840€/m²
 - Eigenheim im Mittel 240.000€
 - Neuvermietungsmiete im Mittel 8,02 EUR/m² (2013)
 - Vergleichsmiete Mietspiegel im Mittel 5,21€/m²
 - Tendenz weiterhin steigend



Wen beraten wir?

Baugemeinschaften (ca. 220 Gruppen)

- im wesentlichen eigentumsähnliche Organisationsformen
- Vorrangig werden WEG's realisiert, aber auch
- Neugründungen von eGs
- Baugemeinschaften suchen auch Lösungen unter dem Dach einer Genossenschaft

Einzelinteressierte (ca. 1800)

- 40% an Baugruppen (eigentumsähnlich) und
- 60% Interessierte am gemeinschaftlichem Wohnen zur Miete/ in Genossenschaft

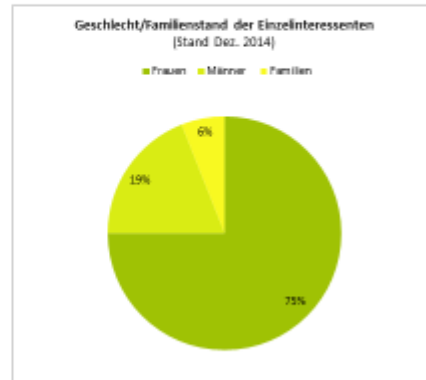
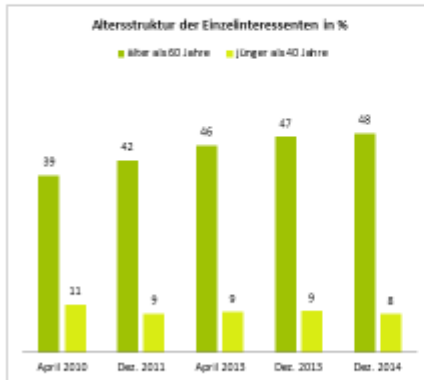
Fachleute, Organisationen:

- Zu gemeinschaftlichem Wohnen
- Zu barrierefreiem Wohnen
- Zu Wohnen im Alter
- ...





Einzelinteressierte Altersstruktur und Geschlecht/Familienstand



Rechtsform und Wohnungsgröße





Instrumente Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung von Interessenten (Stand 26.2.16)

- 72 **Freitagscafés**
- 80 **Newsletter**
- 12 **Wohntische** als regionale Treffpunkte in den Berliner Bezirken
- **Exkursionen** in Wohnprojekte (1x im Monat)

- Planungsworkshops, Worldcafés, Speeddating, Wettbewerbe
- Broschüren, Flyer, Kurzbroschüren, Leitfäden, Präsentationen...

www.netzwerk-generationen.de



STATTBAU
BERLIN

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt

berlin

Einige Beispiele für gemeinschaftliches Wohnen



STATTBAU
BERLIN

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt

berlin



Alte Schule Karlsruhorst _ Genossenschaft

Generationenübergreifend | Platz für alle in der Gemeinschaft
barrierefrei | Integration einer Kinderwohngruppe

Größe: 22 Wohnungen mit Wohnflächen 50 -150 m²

Alter: von null bis Ende siebzig

Partner: Stiftung trias, Selbstbau Genossenschaft Rykestraße



Baugemeinschaft SüdWestSonne _ inkl. NIWO e.V.

„...Als Architektin plane ich für die Nutzer. In der „Südwestsonne“ sind sie ganz besonders. Darum haben wir auch die Hospizetage.“



1. OBERGESCHOSS
- 17 Netzwerk Integriertes Wohnen
Gesamfläche: 228,3m²
 - Gemeinschaftsbereich: 73,2m²
 - 111 1-Zim-Wohnung & 23,2m²
 - 112 2-Zim-Wohnung & 35m²
 - 113 1-Zim-Wohnung & 23,7m²
 - 114 2-Zim-Wohnung & 36,4m²
 - 115 1-Zim-Wohnung & 32,9m²



AIWiG _ Hausgemeinschaft mit Einzelmietverträgen

Gemeinschaftlich | eigenständig | selbstbestimmt
kostengünstig | politisch-sozial engagiert

15 Wohneinheiten zu je 60 - 100 qm
4,90 € netto kalt
seit 2007

Partner: Stadt und Land städtische Wohnbautengesellschaft mbH



Musterhaus Generationenwohnen Sredzki 44, Berlin - Prenzlauer Berg

Entwicklung und Bau eines Wohnprojekts mit Informations- und Ausstellungszentrum

Ablauf

2014/15 Machbarkeitsstudie
2016 Architektenwettbewerb für Infozentrum
2016 Sanierungsarbeiten am mehr als 100 Jahre alten Gebäude
2017 Abschluss der Bauarbeiten

Nutzungen im Gebäude

-11 Wohnungen, teils für Menschen mit Behinderung vorgesehen

-Informationszentrum im Erdgeschoss

→ Ziel dieses Zentrums ist es, praxisnah über das altersgerechte, gemeinschaftliche und generationenverbindende Wohnen und Bauen zu informieren.



Foto: SelbstBau e.G.



Wohnungsanpassung und AAL-Technik

Folgende Fragen sollten vorab geklärt werden:

- Kann die Selbstständigkeit durch die Maßnahme erhalten werden?
- Kann die Lebensqualität gesteigert werden?
- Kann die Pflege dadurch erleichtert werden?
- Kann dadurch ein Umzug in eine stationäre Einrichtung verhindert werden?
→ Welche Kosten wären mit einem Umzug und den Alten-/Pflegeheimkosten im Vergleich zur Anpassungsmaßnahme und ggf. externer Hilfe verbunden?



Folgende Kostenträger und Förderprogramme unterstützen:

- | | | |
|--------------------------------------------|---|-----------|
| Krankenkassen | } | Zuschüsse |
| Pflegekassen | | |
| Sozialämter | | |
| Versorgungsämter | | |
| Kommunale Förderprogramme | } | Darlehen |
| Kommunale Förderprogramme | | |
| KfW-Förderprogramm „Altersgerecht Umbauen“ | | |



Seniorenwohnhaus Cherusker Straße, Schöneberg

EG: Tagespflege

1.OG: Demenz-WG (Träger Nachbarschaftsheim Schöneberg)

2.OG: Senioren-WG (Träger Stiftung Leben in Berlin)



„...eine Wohngemeinschaft ist das Richtige für mich. Und wenn ich pflegebedürftig werde, brauche ich schnell und unbürokratisch Hilfe.“



Monika (72) | Cherusker Straße





Genossenschaftliches Wohnprojekt Eiswerder Wohnen und Leben für junge und ältere Menschen

Hausgruppe: neun Parteien

Ziel: mit ähnlich denkenden Menschen gemeinsam und selbstbestimmt zu leben.

Alter: Generation 50+

Die ca. 2000 m² große Freifläche wurde gemeinsam gestaltet. Dort sowie in dem Gemeinschaftsraum finden regelmäßig Gruppentreffen und gemeinsame freizeithliche Aktivitäten statt.



Die **Netzwerkagentur** hat die **Projektgruppe** beraten und eine **Kooperation mit der Selbstbau e.G.** angeregt. Ein Ehepaar hat über die Beratung der Netzwerkagentur den Weg in die Hausgruppe gefunden.

STATTBAU
BERLIN



Wohn!Aktiv-Konzept - Berlins größte "Wohngemeinschaft"

Adresse: Zobelwitzstr.117 in Berlin Reinickendorf

Vermieter/ Eigentümer: GEWOBAG



Ziele:

- Gemeinsam statt einsam.
- Das Wohn!Aktiv-Haus ist kein anonymer Wohnblock.
- Aktives Miteinander im Haus und Garten und in der weiteren Nachbarschaft
- Ein Plus an Komfort und Selbstständigkeit durch Barrierearmut
- Ein Ansprechpartner vor Ort unterstützt Sie bei der Organisation von Aktivitäten

STATTBAU
BERLIN

be
mit Berlin
Beratung
und Service





WOHN (T)RAUM AG

Gemeinschaftliches Wohnprojekt zur Miete (in der Briesestraße)

So wollen wir **gemeinschaftlich Wohnen in Berlin:**

- in eigenen Wohnungen – individuell zugeschnitten
- zur Miete / genossenschaftlich
- barrierefrei und ökologisch
- mit Gemeinschaftsraum und Garten
- Mieten nach Berliner Mietspiegel



Kooperation mit (städtischen) Wohnungsunternehmen und Genossenschaften

- Ideal e.G.
- WBV Neukölln e.G.
- Selbstbau e.G.
- GESOBAU
- HOWOGE
- Stadt und Land
- GEWOBAG



u.v.m.

hinsichtlich

- Einsicker-Modell im Bestand
- Integration von Gruppen bei Neubauvorhaben
- Bundesmodellprogramm „Seniorenwohnhäuser – Altersgerechte Anpassung und Vernetzung im Quartier“
- Bundesmodellprogramm „Gemeinschaftlich Wohnen - selbstbestimmt leben“

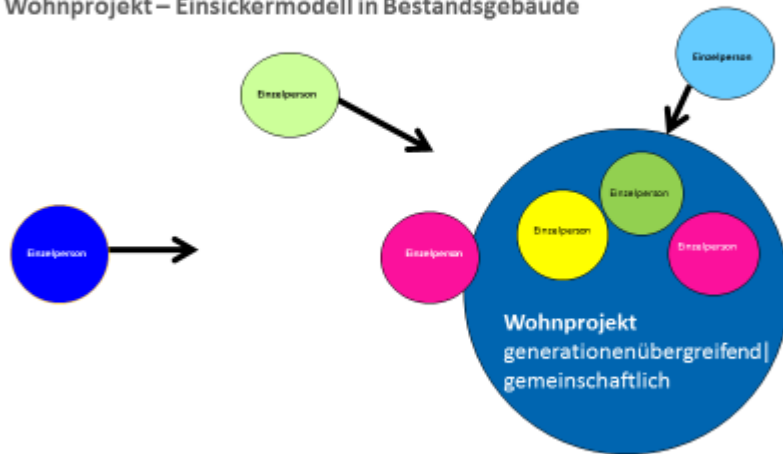


Seniorenverbände für Stadtentwicklung und Umwelt









Wohnprojekt – Einsickermodell in Bestandsgebäude



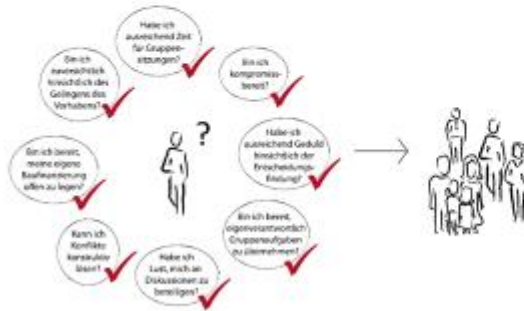
Thesen

- 
Gemeinschaftliche Wohnprojekte und Neue Wohnformen im Alter brauchen kompetente **Partner** in Politik, Verwaltung, bei Wohnungsbaugesellschaften und Fachleuten (z.B. Soziale Träger)
- 
Gemeinschaftliche Wohnprojekte sind ein **Baustein** für gemischte generationengerechte Quartiere und inzwischen anerkanntes Modell in der Gesellschaft
- 
Soziale Nachbarschaften geben Stabilität, bedeuten aber Arbeit am Miteinander und Ressourcenbereitstellung
- 
Wohnprojekte und Hilffsysteme ersetzen nicht den Pflegedienst



Interessierte brauchen **Zeit und Raum** zum


zusammen kommen – zusammen denken – zusammen leben



Vorstellung der Selbstbau e.G. – Erfahrungsbericht

Wolfgang Schmitt

Mitbewohner der Selbstbau e.G.

 Mietergenossenschaft **SelbstBau e.G.**

Rykestraße 14
Oderberger Straße 50
Fehrbelliner Straße 87
Rykestraße 25
Schliemannstraße 20
Immanuelkirchstraße 20
Boxhagener Str. 107
Kinzigstraße 9
Mülhauser Str. 1/Kolmarer Str. 4
Winsstraße 60
Dirschauer Straße 13/14
Stargarder Straße 52
Landsberger Allee 55
Spittastr. 24/Kaskelstr. 26
Gundelfinger Straße 10/11
Alfred-Jung-Straße 6-8
Hauptstraße 24-30
Eiswerderstraße 13
John-Schehr-Straße 34
John-Schehr-Straße 36
Bötzowstraße 63
Kieler Straße 3
Sredzkistraße 44

Die Mietergenossenschaft SelbstBau e.G.

Gründung: 1990 von den BewohnerInnen der Häuser Rykestraße 13/14 im Prenzlauer Berg

Mitglieder: 497

Gen.pflichtanteil: 511,29 €

Eigenleistung: bis 300 €/m² Wohnfläche

Nettokaltmieten: 3,00 - 9,50 €/m² Wohnfläche

Wohnprojekte: 23 Häuser in den Berliner Bezirken Pankow, Friedrichshain/Kreuzberg, Lichtenberg, Mitte und Spandau

Wohnungen: 421

Gewerbe: 44

Gem.-räume: 8

www.selbstbau-eg.de

 Mietergenossenschaft **SelbstBau e.G.**

Geschichte der SelbstBau e.G.


Blick in die Rykestraße

1988 Gerüchte um den geplanten Abriss der Rykestraße für innerstädtischen Plattenbau und erfolgreiche Proteste der Anwohner gegen diese Pläne

1990 einige Aktivisten des Widerstandes gegen den Abriss wohnen in den Häusern Rykestraße 13/14 und gründen die SelbstBau e.G.

1991 Sanierung der Häuser 13/14 durch die Genossen-

-1993 schaftsmitglieder, unterstützt vom Land Berlin

1993 Kauf des Hauses Oderberger Straße 50 auf Betreiben der dortigen Bewohner

Im Gegensatz zu anderen Einhaus- oder Kleinstgenossenschaften beschlossen die Mitglieder damit eine Erweiterung der Genossenschaft, um weiteren Hausprojekten eine Plattform zu geben


Rykestraße 13/14

www.selbstbau-eg.de

Leitbild der Genossenschaft



Solaranlage Oderberger Straße 58



Kiezkantine Oderberger Str. 58

- Es wird bezahlbarer Wohnraum geschaffen und erhalten, indem die Häuser dem Markt der Spekulation entzogen werden
- Die Mitglieder bestimmen selbst über ihr Zusammenleben im Haus
- Gemeinsamer Nutzen und Solidarität innerhalb der Genossenschaft
- Die Genossenschaft trägt eine wohnungspolitische Verantwortung
- ökologischer Umgang mit Ressourcen
- Berücksichtigung ethischer Prinzipien

www.selbstbau-eg.de

Wohnprojekte mit der Stiftung trias



2006 Alte Schule Karlshorst



2011 StadtGut Blankenfelde



2009 Werkpalast Lichtenberg



2012 Eiswerder 13

www.selbstbau-eg.de

Generationswohnprojekt „Alte Schule Karlshorst“



BewohnerInnen



Gundelfinger Straße 10/11

- denkmalgerechte Sanierung und Umbau einer ehemaligen Gemeindeschule von 2006-2008
- als Modellprojekt vom Land Berlin unterstützt (WBS)
- begleitet von der katholische Hochschule für Sozialwesen
- 21 Wohnungen, viele barrierefrei / behindertengerecht
- Nettokaltmiete durchschnittlich 5 €/m²
- Bewohner sind Alleinstehende, Behinderte, Ältere, Alleinerziehende und Familien mit Kindern
- in einer Wohnung werden 10 Kinder und Jugendliche, die zeitweilig nicht in ihren Familien leben können, vom Kinderhaus Berlin - Brandenburge.V. betreut

www.selbstbau-eg.de

Nachhaltigkeitspreis für die Alte Schule Karlshorst

- Ehrung durch die Bundesregierung und den Rat für Nachhaltige Entwicklung in Berlin 2009
- Aus 336 Bewerbern wurden 10 besonders herausragende Initiativen als „Leuchtturm-Projekt“ im Bundeswettbewerb „Generationendialog in der Praxis – Bürger initiieren Nachhaltigkeit“ ausgezeichnet
- Zu den Preisträgern gehörte das integrative Generationswohn-Projekt „Alte Schule Karlshorst“ der Mietergenossenschaft SelbstBau e.G. und der Stiftung trias
- Würdigung der nachhaltigen Sanierung des denkmalgeschützten Gebäudes und seine soziale Nutzung



Preisverleihung mit Ratsmitglied Dr. Hans Gelsler

www.selbstbau-eg.de

Resümee und Ausblick

Dr. Sandra Born

Leiterin der Organisationseinheit QPK Gesundheit

„Die Veranstaltungsreihe „Leben und gesund alt werden in Lichtenberg“ beschäftigte sich heute schwerpunktmäßig mit dem Thema „Wohnen und Gesundheit im Alter“. Viele Experten wie Chefärzte, Demografen, Stadtplaner und Psychologen beleuchteten das Thema aus verschiedenen Perspektiven.

Die Demografen beschreiben die drohende Alterungswelle. Demnach wächst die Zahl der Hochaltrigen in Berlin bis 2030 um fast 90%. In Lichtenberg wird die Zahl der über 65-Jährigen um 23 % ansteigen. Damit einhergehen neue Bedarfe und Bedürfnisse einer Altersgruppe, die eine besondere Aufmerksamkeit brauchen wird. Da Altersprozesse Abbauprozesse sind, weist die Medizin immer wieder auf die Notwendigkeit von verhaltenspräventiven Maßnahmen wie das regelmäßige Muskeltraining hin, um sich hier möglichst lange ein hohes Maß an Selbstkontrolle im Alter zu erhalten. Gemeint sind z.B. erhöhte Pflegebedarfe und viele neue Anforderungen an den öffentlichen Stadtraum, wie z.B. barrierefreie Zugänge, beidseitige Handläufe, Aufzüge und Rampen. Interessanterweise sind dies auch Ergebnisse aus Untersuchungen mit Kindern, die fast ähnliche Vorstellungen vom öffentlichen Raum haben. Hier sind also integrierte kommunale Strategien gefragt.

Auch der altersgerechte private Wohnraum wird natürlich auf das Alter bezogen. Es ist erstrebenswert, so lange wie möglich in der eigenen Häuslichkeit zu bleiben. Für die diesbezüglichen Rahmenbedingungen muss die Wohnungswirtschaft Sorge tragen: breite Türen, rutschfeste Böden, höher gelegene Steckdosen etc.

Für die noch sozial aktiven Seniorinnen und Senioren spielen in Zeiten von knappem altersgerechtem Wohnraum auch neue Wohnkonzepte eine immer wichtigere Rolle. In Berlin, auch in Lichtenberg, sind mittlerweile gemeinschaftliche Wohnprojekte mit mehreren Altersgruppen angesagt. Umgebaute ehemalige Schulgebäude wurden mit bestimmten Förderbauprogrammen auf die Bedürfnisse der Generationen angepasst und ausgerichtet.

Die Lichtenberger Veranstaltungsreihe „Leben und gesund alt werden“ hat bis heute schon mehrere gesundheitliche Schwerpunkte, wie z.B. Demenz oder Sucht im Alter, thematisiert. Im September 2016 werden die Themen Bewegung und Ernährung im Alter in Fokus gestellt.

Ältere Menschen sind heutzutage so jung wie nie. Sie sind leistungsfähiger und leben meist länger als ihre Altersgenossen noch wenigen Jahrzehnten. Die durchschnittliche Lebenserwartung wächst stetig weiter. Das „Alter“ ist heute keine kurze Lebensphase mehr. Um die gewonnen Jahre bestmöglich nutzen und genießen zu können, brauchen wir eine gute Gesundheit. Dazu gehören insbesondere eine ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährung sowie regelmäßige Bewegung.

Ich lade Sie herzlich zur nächsten Veranstaltung am 7. September 2016 ein.

Autorenverzeichnis

Dr. Sandra Obermeyer

Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin
Tel.: 030 902966300
E-Mail: Sandra.Obermeyer@lichtenberg.berlin.de

Dr. Sabine Hermann

Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales
Abteilung Gesundheit
AG-Leiterin Gesundheitsberichterstattung
Oranienstraße 106, 10969 Berlin
Telefon: 030 90282858
E-Mail: Sabine.Hermann@sengs.berlin.de

Dr. med. Eric Hilf

Chefarzt, Klinik für Innere Medizin III: Geriatrie
Sana Klinikum Lichtenberg
Fanninger Str. 33, 10365 Berlin
Tel.: 030 55182262
Email: e.hilf@sana-kl.de

Dipl. Psych. Ines Wuithsck

Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge gGmbH
Herzbergstraße 79
10365 Berlin
Telefon: 030 54725612 / -5642
E-Mail: i.wuithsck@keh-berlin.de

Dipl. Ing. Sabine Eyrich

STATTB AU Stadtentwicklungsgesellschaft mbH
Pufendorfstr. 11
10249 Berlin
Tel.: 030 690810
E-Mail: eyrich@stattbau.de

Wolfgang Schmidt

Mitbewohner der Selbstbau e.G.
Ansprechpartner bei der Selbstbau e.G.: Peter Weber
John-Schehr-Str. 36
10407 Berlin
Tel.: 030 4419961
E-Mail: peter.weber@selbstbau-genossenschaft.de

Dr. Sandra Born

Leiterin der Organisationseinheit OE QPK Gesundheit
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin
Tel.: 030 902964511
E-Mail: Sandra.Born@lichtenberg.berlin.de