

Das Wissen

Selbstbestimmt im Alter – Wohnen und Pflege anders gestalten

Von Miriam Stolzenwald

Sendung vom: Donnerstag, 26. Februar 2026, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2026

Der Pflegenotstand ist groß. Manche setzen auf Selbstbestimmung: Mit Nachbarschaftshilfe z.B., um möglichst lange zuhause wohnen zu können. Oder mit Zeitkonten, bei denen ehrenamtliche Arbeitsstunden als Guthaben für Hilfe im Alter angespart werden. Aber sind das echte Alternativen?

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIFT

Musik:

Autorin:

Das Pflegesystem ist schon heute überlastet: Ein großer Mangel an Pflegekräften trifft auf den Renteneintritt der Boomer. Das bedeutet:

O-Ton 01 Christian Heerdt, Wissenschaftler und Bereichsleiter beim Kuratorium Deutsche Altershilfe:

So, wie wir heute Pflege und Versorgung organisieren und umsetzen, dass das zukünftig in dieser Form einfach nicht mehr möglich sein wird.

Autorin:

Der Pflegenotstand wird sich verschärfen. Deshalb braucht es für Pflege und Altwerden neue Lösungen. Wie aber können die aussehen?

O-Ton 02 Christian Heerdt:

Quartiersansätze, die dann zum Beispiel sich organisieren über solche Zeitkonten-Modelle oder einfach einen gut funktionierenden Quartierstreff, der nicht nur Begegnung organisiert, sondern auch gegenseitige Hilfsformate.

Autorin:

Das erfordert Eigeninitiative, eröffnet aber auch neue Perspektiven.

O-Ton 03 Ute Lührs, Quartiersbewohnerin in Beiertheim-Bulach:

Meine Sorge war früher auch: Wie kann man in der Stadt älter werden, ohne zu vereinsamen? Aber seit ich aktiv bin, habe ich diese Sorge nicht mehr. Und das ist sozusagen auch eine Daseinsvorsorge für mich. Für mich ist mein Stadtteil meine erweiterte Familie.

Ansage:

Selbstbestimmt im Alter – Wohnen und Pflege anders gestalten. Von Miriam Stolzenwald.

O-Ton 04 Dr. Christine Dörner, Koordinatorin des Bündnisses „Gut leben und älter werden in Beiertheim und Bulach“:

Unsere Idee ist ja, zu sagen: Ich kann in der eigenen Wohnung bleiben. Wenn ich nicht mehr so gut kann in der eigenen Wohnung, gibt es Hilfe aus dem Stadtteil. Wenn das gar nicht mehr geht, kann ich innerhalb des Stadtteils in eine barrierefreie Wohnung ziehen, das muss nicht gleich betreutes Wohnen sein, aber Wohnungen, in der ich Serviceangebote bekommen kann. Und am Schluss gibt's eine Pflegewohngemeinschaft oder eine Pflegeeinheit, in der ich sozusagen bis zum Ende bleiben kann.

Autorin:

Nicht weit vom Hauptbahnhof in Karlsruhe liegen die Stadtteile Beiertheim und-Bulach. Hier ist Christine Dörner zu Hause. Die Mitte-60-Jährige ist dort Vorsitzende

des Bürgervereins und Koordinatorin des Bündnisses „Gut leben und älter werden in Beiertheim und Bulach“. Es geht darum, Begegnungsräume für Jung und Alt im Stadtteil zu schaffen und konkrete Perspektiven für gutes Altwerden zu gestalten.

O-Ton 05 Dr. Christine Dörner:

Mittagessen und Begegnung, das ist eine Gruppe die ehrenamtlich zweimal im Monat kocht. Anderes Wohnen im Stadtteil, die sogenannte Baugruppe, wir kümmern uns seit Jahren um all diese Grundstücks- und baulichen Angelegenheiten, die sehr langwierig sind. Begegnungsstätte für Jung und Alt und verschiedene andere, und wir haben eine Nachbarschaftshilfegruppe aufgebaut, die geschult worden ist, deren Trägerschaft die Caritas übernommen hat.

Autorin:

Neben den Bürgervereinen und Kirchengemeinden unterstützen andere Verbände wie die AWO Karlsruhe sowie die Stadtverwaltung und der Gemeinderat das Nachbarschaftsnetzwerk. [Zudem hat das Projekt Fördermittel über das Sozialministerium in Baden-Württemberg erhalten.]

Das Prinzip dahinter nennt sich Sorgende Gemeinschaft: Es bezeichnet das Ineinandergreifen von professionellen Akteuren, Ehrenamtlichen, Nachbarn und der Kommune in einem lokalen Netzwerk. So wird die soziale Verantwortung geteilt. Gleichzeitig entsteht ein gemeinschaftliches Gefüge, das Menschen Halt gibt. Sie vereinsamen nicht.

Dorothea Hamm engagiert sich hier in der Nachbarschaftsgruppe:

O-Ton 06 Dorothea Hamm, Bewohnerin Quartier Beiertheim-Bulach:

Im Viertel warten wir im Prinzip auf Anfragen, schauen, was für ein Bedarf da ist bei den Menschen. Ob die eine Unterstützung brauchen beim Einkaufen oder ob die einfach nur ein Gespräch möchten, ob die einsam sind, ob die Hilfe brauchen im Haushalt ein bisschen. Und dann schauen wir, wer von unseren Mitarbeitern da passt. Wir haben so ungefähr zwischen 25 oder 29 Mitarbeitern. Und unser jüngster Mitarbeiter ist 14 und unsere älteste Mitarbeiterin ist 85.

Autorin:

Dorothea Hamm ist mit weiteren Unterstützerinnen aus dem Quartier zum Gespräch mit „Das Wissen“ gekommen. Einige von ihnen sind noch berufstätig, Dorothea Hamm ist bereits über 70 und in Rente. Die Frauen wirken entschlossen und unermüdlich. Das mag auch daran liegen, dass sie eine sehr klare Vision davon haben, was sie sich für ihr Alter wünschen:

O-Ton 07 Dorothea Hamm:

Gutes Altwerden bedeutet für mich auch, dass ich in meinem gewohnten Umfeld bleiben kann, dass ich möglichst lange auch in meinen vier Wänden selbstbestimmt leben kann und mich nicht irgendwo unterordnen muss.

Autorin:

Genau das ermöglicht sie durch ihr Engagement auch anderen im Quartier. Wie das Helfen gut funktioniert, hat sie zuvor bei Fortbildungen in der Nachbarschaftshilfe gelernt.

O-Ton 08 Dorothea Hamm:

Ich habe das gerade letzte Woche gesehen, da war ich bei einem älteren Ehepaar, die... tolles Haus, tolle Wohnung hatten, aber sie konnten nicht mehr selbst einkaufen. Und alleine dadurch, dass jemand kommt und kauft für sie ein, können sie in ihrem gewohnten Umfeld, in ihrer Wohnung bleiben. Und das finde ich sehr wichtig.

Musik:**Autorin:**

Es klingt so einfach. Der Weg solcher Initiativen ist jedoch oft lang. Was braucht es also, damit Alternativen fürs Alter funktionieren? Darum geht es in dieser Folge von Das Wissen. Wir lernen neben der Sorgenden Gemeinschaft noch zwei weitere Beispiele kennen, die zeigen, wie Menschen ihre Altersvorsorge und gutes Altwerden selbst gestalten können. Dazu stellen wir die Idee des Zeitkontos vor, bei dem man durch ehrenamtlich geleistete Hilfe eine Art Zeitkapital für später anspart, wenn man selbst Unterstützung braucht. Und wir erfahren, wie Strukturen für Hilfe zur Selbsthilfe geschaffen werden können.

Bleiben wir zunächst bei den Nachbarschaftsnetzwerken. Christian Heerdt vom Kuratorium Deutsche Altershilfe untersucht unter anderem, wie sich Stadtteilprojekte und andere Alters-Wohnformen gesellschaftlich auswirken:

O-Ton 09 Christian Heerdt:

Wir haben aus der Begleitung und Forschung ziemlich gute Hinweise zum Beispiel auf Kompensationseffekte. Die Menschen ziehen dann weniger häufig um, das ist für alle erstmal ein Kostenfaktor. Dann ist das für Kommunen erstmal interessant, wenn sie dort stabil leben können und ein starkes Unterstützungsnetzwerk haben, sehen wir, dass sich beispielsweise Stürze reduzieren können oder vermeidbare Krankenhauseinweisungen. Die Kommune spart vielleicht ein bisschen, weil sie die Hilfe zu pflegen durch eine Vermeidung eines Heimeinzugs weniger lange oder gar nicht bezahlen muss. Und für uns als Gesellschaft, im Rahmen so eines gesellschaftlichen Gesamtvermögens, haben wir da einen positiven Gesamteffekt und um den geht es eigentlich bei knappen Ressourcen.

Autorin:

Allerdings werde das Potenzial, das in solchen Sorgenden Gemeinschaften und ähnlichen Netzwerken liegt, bisher zu wenig ausgeschöpft, sagt Christian Heerdt.

O-Ton 10 Christian Heerdt:

Wir sehen halt Anknüpfungspunkte, wenn wir Pflegeunterstützung und Versorgung perspektivisch anders organisieren, um mit den knappen Ressourcen besser zurechtzukommen. Und auf der anderen Seite eben aber so eine gewisse Strukturverhaftigkeit, weil wir diese Erkenntnisse schon relativ lange haben und dann

bislang zum Beispiel keine wirklich große Pflegestruktur-Reform erfolgt ist, sondern immer so ein schrittweises Stückwerk.

Autorin:

Darunter leidet das Pflegesystem in Deutschland massiv. Es gilt als ineffizient und ächzt neben dem Personalmangel auch unter bürokratischen Prozessen, die viel Geld verschlingen (1). Hinzu kommt, dass sich Kommunen nicht immer für die Pflege vor Ort verantwortlich fühlen. In Beiertheim-Bulach ist das anders. Damit eine solche Quartiersplanung nachhaltig gelingt, ist eines entscheidend:

O-Ton 11 Elisabeth Webler, Ehrenamtliche Gruppe Nachbarschaftshilfe:

Ich denke, dass hier so das gelingt, weil das aus der Bevölkerung rauskommt. Wir wollen das machen. Und das ist uns wichtig, das ist unser Herzstück. [Und wenn jemand etwas erarbeiten kann, was einem am Herzen liegt, funktioniert das einfach viel einfacher (lacht).]

Autorin:

Ein wichtiges Ziel bei der Hilfe für die Nachbarschaft ist, die Selbstständigkeit in der eigenen Wohnung möglichst lange zu erhalten. Elisabeth Webler, selbst schon Ende 70, ist verantwortlich für die Supervisionen und Fortbildungen in der Nachbarschaftshilfe. Sie gibt ein Beispiel:

O-Ton 12 Elisabeth Webler:

Kochen, mithelfen, ja, zusammen kochen, aber wir sind kein Kochdienst. Also wir unterstützen zur Selbsthilfe, aber wir tun nicht anstatt.

Autorin:

Ohne diesen Willen geht es nicht. Das sagt auch Cornelia Kricheldorff, die an der Katholischen Hochschule in Freiburg unter anderem im Fachbereich soziale Gerontologie gelehrt hat.

O-Ton 13 Cornelia Kricheldorff, Gerontologin und Prof. Dr. phil. der Katholischen Hochschule Freiburg, Professorin im Ruhestand:

Man kann sagen, es geht immer darum, Menschen in ihrer Lebenswelt, in ihren eigenen Anliegen abzuholen. Wenn die eigenen Anliegen im Zentrum stehen, dann entwickelt es eine Dynamik und dann ist es gut, auch gemeinsam Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Aber es muss eben an den echten, eigenen Bedarfen anknüpfen.

Autorin:

Cornelia Kricheldorff hat das Projekt in Karlsruhe sowie weitere 40 Nachbarschaftsnetzwerke dieser Art in ganz Baden-Württemberg wissenschaftlich und beratend begleitet.

O-Ton 14 Prof. Dr. Cornelia Kricheldorff:

Man kann nicht einem Quartier ein Projekt überstülpen. Es muss ein echter Bedarf sein, der aus dem Wohnquartier herauskommt. Und in Beiertheim-Bulach war das so

der Fall. Von daher sind auch die Projekte, die ich begleitet habe, immer sehr individuell.

Autorin:

Solche nachbarschaftlichen Projekte liegen deutschlandweit im Trend. Neben Quartieren entstehen vielerorts weitere alternative Wohnformen wie Mehrgenerationenhäuser, Senioren-WGs oder betreutes Wohnen **(2)**. Einige sind in einer Trägerschaft, andere privat organisiert. Deshalb lässt sich nur schwer sagen, wie viele es insgesamt sind.

Eine Zahl, die hingegen bekannt ist: Laut Statistischem Bundesamt leben in Deutschland 5,7 Millionen Pflegebedürftige **(3)**. Und es werden mehr. In den nächsten 15 Jahren werden rund 13-einhalb Millionen Erwerbstätige das Renteneintrittsalter von 67 Jahren erreicht haben **(4)**. Andere Quellen prognostizieren sogar höhere Zahlen. Der Pflegebedarf wird in den kommenden Jahren, selbst bei Erhöhung der Pflegebeiträge, wohl kaum noch zu decken sein. Doch wie kann der oder die Einzelne, wie kann die Gesellschaft darauf reagieren?

Musik:

Autorin:

Das führt uns zu unserem zweiten Beispiel, dem Zeitkonto. In Österreich hat der Sozialunternehmer Gernot Jochum-Müller seit 2018 das Modell „Zeitpolster“ entwickelt.

O-Ton 15 Gernot Jochum-Müller, Gründer von Zeitpolster:

Zeitpolster ist ein Freiwilligen-Netzwerk, wo Menschen Betreuungsleistungen erbringen in ihrer Freizeit, meist an älteren Menschen, aber auch für Familien mit Kindern oder Menschen mit Behinderung. Die Helfenden erhalten für ihre Einsätze eine Zeitgutschrift, die sie ansparen und im Alter dann mit dieser Zeitgutschrift quasi bezahlen können für Betreuungsleistungen. Das ist also ein echtes Vorsorgemodell, wo auch pro Stunde noch Euros hinterlegt werden als zusätzliche Sicherheit.

Autorin:

Gernot Jochum-Müller ist Fellow von Ashoka, einer internationalen Organisation, die soziales Unternehmertum fördert. Er hat sich viele Jahre mit der Entwicklung von Komplementärwährungen auseinandergesetzt. Also einem Tauschmittel oder einer alternativen Währung neben dem Euro, mit der Menschen innerhalb einer bestimmten Region einkaufen können. Zeitpolster gehört dazu.

O-Ton 16 Gernot Jochum-Müller:

Die Stunde kostet jetzt elf Euro. Und ein Teil ist für die Versicherung der Freiwilligen. Dann gibt es einen ganz kleinen Angestellten-Staff, also Mitarbeiter, die sich da um Technik, um Service für die Freiwilligen kümmern, die müssen bezahlt werden. Und wir legen ungefähr 4,50 Euro zurück auf ein sogenanntes Notfallkonto. Warum braucht es das? Angenommen, Sie würden mitmachen, haben 1.000 Stunden schon geleistet für andere und kommen dann mit Mitte 80 aus dem Krankenhaus und brauchen jetzt sofort eine Unterstützung und jetzt ist gerade niemand da, der Zeit

hat, dann haben Sie auch noch 4.000 Euro angespart, die Sie ausgeben können für Betreuungsleistungen.

Autorin:

Die elf Euro pro Stunde zahlt, wer die Hilfe angefordert hat. Damit das System funktioniert, bauen Gernot Jochum-Müller und sein Team regionale Netzwerke auf. Geschulte Multiplikatoren erschließen neue Regionen, indem sie die Idee von Zeitpolster vor Ort bekannt machen und Mitglieder gewinnen. Bis circa 100 Menschen in einer neuen Lokalgruppe engagiert sind, dauert es drei bis vier Jahre.

O-Ton 17 Gernot Jochum-Müller:

Wir sind heute in sieben Bundesländern in Österreich aktiv, mit über 2.000 Freiwilligen. Es werden an die 3.000 Menschen betreut. Wir wachsen bei 40-50% im Jahr, also sehr stark. Und der Bedarf ist in den meisten Regionen einfach immens.

Autorin:

Pflege wird in den nächsten Jahren teurer, in Österreich genauso wie in Deutschland. Die Gründe dafür sind steigende Personalkosten und die alternde Gesellschaft. Der Eigenanteil wird also voraussichtlich schon bald erneut angehoben werden **(5)**. Einige Menschen versuchen, die Lücke durch eine private Altersvorsorge auszugleichen. Die können sich jedoch nicht alle leisten.

O-Ton 18 Gernot Jochum-Müller:

Bei Zeitpolster mitzumachen heißt: Ich brauche kein Geld dazu, sondern: Ich habe Zeit. Da werde ich für andere aktiv. Da mache ich etwas und das hat Augenhöhe. Weil später wird da jemand für mich etwas tun und ich möchte, dass der das dann auch gut macht. Deshalb mache ich das auch gut. Und das verbindet nochmal anders. Und es ist eine Möglichkeit auch in der Pension noch zu sagen: Ich kann meine Vorsorge gestalten. Also unsere älteste Helfende ist 86 Jahre alt.

Autorin:

Vier von fünf Pflegebedürftigen in Deutschland werden von Angehörigen versorgt, in Österreich sind die Zahlen ähnlich **(6)**. Dazu kommt die Hilfe der rund 15.500 ambulanten Pflegedienste. Das übrige Fünftel der Pflegebedürftigen lebt in einem der 16.500 bundesweiten Heime. Wie groß der finanzielle Effekt ist, mit dem das Pflegesystem durch Zeitpolster entlastet wird, kann Gernot Jochum-Müller anhand einer einfachen Rechnung benennen:

O-Ton 19 Gernot Jochum-Müller:

Wir haben das mit einem konkreten Bundesland gerechnet und konnten zeigen: Wenn es gelingt, in dem Bundesland 50 Gruppen aufzubauen, die da aktiv werden, dann erbringt jede von diesen Gruppen etwa 2.000 Stunden im Jahr. Nehmen wir die 2.000 mal 50, das sind 100.000 Stunden. Die öffentliche Verwaltung bezahlt für diese Betreuungsleistung im Durchschnitt ungefähr 15 Euro je Stunde als Zuschuss und kann sich das in Zukunft einsparen, bzw. direkt in die Pflege, wo wir wirklich die ausgebildeten Menschen brauchen, investieren, und leistet damit für ein Bundesland, ganz einfache Rechnung: 1,5 Millionen Euro im Jahr.

Autorin:

Ähnliche Rechnungen lassen sich auch in Bezug auf die Quartiersansätze wie in Beiertheim-Bulach machen. In Zahlen bedeutet das laut Christian Heerdt vom Kuratorium Deutsche Altershilfe:

O-Ton 20 Christian Heerdt:

Wenn das Quartiersmanagement vor Ort gut funktioniert und auch ein Verbleib in der Häuslichkeit bei einer guten Lebensqualität sichergestellt ist, erstens, dass wir eine gewisse Personalkompensation haben, das heißt, wir brauchen weniger Fachkraftstunden dann in der Unterstützung und das eben bis zu 30%. Man sieht, wie sich die Anzahl der Notfalleinsätze reduziert, das ist ungefähr zwischen 15 und 35% ein Rückgang, den wir beobachten können. Und das hat dann eben auch schon einen Kosteneffekt.

[Autorin:

Am Ende geht es aber nicht nur um die Kosten. Sowohl die Sorgende Gemeinschaft als auch Zeitkonten-Modelle bringen einen sozialen Effekt mit sich. Diese gemeinschaftlichen Projekte verbessern die Lebensqualität der Einzelnen, sagt Gernot Jochum-Müller. Das habe eine Umfrage unter den Menschen ergeben, die Zeitpolster nutzen.

O-Ton 21 Gernot Jochum-Müller:

99% der Betreuten sagen, sie sind mit der Leistung der Freiwilligen sehr zufrieden. 60% der Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, sagen: Das lindert meine Einsamkeit ganz deutlich. Und etwa 80% der Freiwilligen sagen uns zu dieser Wirkungsanalyse: Das ist Teil meiner Altersvorsorge.]

Autorin:

Die größte Herausforderung bleibt immer wieder aufs Neue die Finanzierung. Gernot Jochum-Müller ist optimistisch, dass es ihm gelingt, in neue Regionen zu expandieren. Aktuell laufen die Vorbereitungen, das Modell auch in Deutschland zu etablieren.

Atmo 01: Eintreten ins Café Bändel, Geschirr klappert, Café**O-Ton 22 Veronika Drechsler, ehrenamtliche Mitarbeiterin und Mitgründerin Café Bändel:**

Mein Name ist Veronika Drechsler. Ich bin auch von Anfang an bei dieser Gruppe ‚Gut leben und älter werden‘, und ich spreche hier für den Verein Jung und Alt im Quartier und bin Mitgründerin vom Café Bändel.

Atmo 02: Café, Geschirr klappert, Menschen reden, Hintergrundgeräusche**Autorin:**

Wir sind nochmal bei unserem ersten Beispiel im Karlsruher Stadtteil Beiertheim. „Hereinspaziert“ steht an der Tür des Cafés. Es ist ein kleiner heller Raum mit fünf Tischen und einer Kuchenvitrine. Eine Gruppe Freiwilliger betreibt das Community-

Café – vom Kuchenbacken bis zum Service. Gerade genießen eine junge Mutter mit ihrem Kind und einige ältere Gäste hier Kaffee und Kuchen.

O-Ton 23 Veronika Drechsler:

Die Älteren haben auch Spaß an den Kindern, wenn die im Café sind und die haben eine Spielecke da mit einem alten Herdchen, was sehr begehrt ist. Das führt auch oft dazu, dass man so ins Gespräch kommt – Tische-übergreifend.

Atmo 03: Cafe-Gespräch: Ältere Frau spricht mit Mutter und Kind: Ältere Frau: Hier liegen die ganzen Kuchen auf dem Boden. Meine Güte. Und die Pfanne. Kind: Es gibt kein Messer. Mutter: Er hatte von mir den Auftrag ein Messer zu suchen. Ich dachte es gibt eins. Ältere Frau: Wir gucken mal!

Autorin:

Dass Jung und Alt in Kontakt kommen, gehört im Café Bändel zum Alltag. Dazu tragen auch die vielen Angebote bei, wie etwa Rollatoren-Spaziergänge, der IT-Treff oder Spieleabende.

Die Tür geht auf und eine junge Frau, etwa Anfang 30, kommt mit ihren beiden kleinen Kindern herein. Die Cafégäste begrüßen sie – man kennt sich.

O-Ton 24 Jana, ehrenamtliche Bäckerin für das Café Bändel:

Das Café Bändel ist für mich so eine Art zweites Wohnzimmer, muss ich tatsächlich sagen, weil einfach kunterbuntes Publikum vorbeikommt, von ganz hohem Alter bis ganz junge Leute mit Familie, mit Kindern, wir kommen auch gerne mit unseren Kindern hierher. Es gibt sehr gesellige Gespräche. Und es ist eben nicht nur ein Café, sondern wie ein buntes Wohnzimmer, in dem auch Kulturelles angeboten wird.

Autorin:

Regelmäßig backt Jana Kuchen für das Café. Mit anderen Generationen zusammenzutreffen erlebt sie als bereichernd:

O-Ton 25 Jana:

Ich würde sagen, die Gesprächsthemen auf jeden Fall, weil man andere Schwerpunkte setzt und auch andere Dinge erfährt und Lebensweisheiten.

Musik:

Autorin:

Ansätze wie die Sorgende Gemeinschaft und das Zeitkonto liefern erste Antworten auf die Herausforderungen im Pflegebereich. Aber braucht es für Veränderungen immer die engagierte Bürgerschaft oder den Pionier? – Oder kann Eigeninitiative auch von außen angestoßen werden?

Atmo 04: Workshop-Leiterin hält Präsentation:

Autorin:

Ortswechsel: Etwa 50 Kilometer südwestlich von Bremen liegt die ländliche niedersächsische Gemeinde Visbek.

Atmo 05: Workshop-Leiterin hält Präsentation**Autorin:**

Im Haus der Bildung und Familie hat gerade ein Workshop der Reihe „Sieben Tage Sonntag“ begonnen. Damit kommen wir zu unserem dritten Beispiel: Einer Anlaufstelle, die Selbstbestimmung im Alter fördert. Das Innovationsteam Selbstgestalter ist nicht aus der Bürgerschaft heraus entstanden. Es gehört zu einem größeren kirchlichen Pflegedienstleister.

O-Ton 26 Petra Pohlmann, Workshopleiterin (8):

Genau, was hat man festgestellt? Aktive Menschen im Alter sind absolut gesünder, haben mehr soziale Kontakte und sind auch besser zufrieden im Leben.

Autorin:

Etwa 12 Personen sitzen an Tischen, die U-förmig angeordnet sind. Sie alle sind kurz vor dem Ruhestand oder bereits in Rente. Vorne steht Petra Pohlmann, eine der Workshopleiterinnen. Sie ist Teil der SelbstgestALTER. Schon der Name weist auf die Zielgruppe hin, denn das Wort „Alter“ in Selbstgestalter ist groß geschrieben. Die Selbstgestalter wollen Prozesse anstoßen und strukturelle Hilfe zur Selbsthilfe bieten.

Der Workshop soll die Teilnehmerinnen auf die Zeit nach ihrem Berufsleben vorbereiten. Sie haben ganz unterschiedliche Fragen:

O-Ton 27 Voxpops:

Einfach nur gucken, was es für Möglichkeiten gibt, wo man eventuell Hilfe bekommen kann und so weiter. // Wir suchen ganz einfach noch Möglichkeiten, wo wir uns vielleicht noch einbringen können, entweder ehrenamtlich. Wir haben auch schon ein Ehrenamt hier übernommen. Wir sind Wanderpaten im Kreis Vechta. // Ja, selber gestalten, vielleicht mal ein neues Hobby anfangen, vielleicht Freunde zu gewinnen. Man lernt auch andere Menschen kennen hier. Ich merk, es tut mir gut, teilzunehmen.

Autorin:

Das Innovationsteam Selbstgestalter besteht aus vier jungen Gerontologinnen. Eine von ihnen ist Sarah Berkensträter. Sie hat die Initiative 2014 mitgegründet.

O-Ton 28 Sarah Berkensträter, Gerontologin im Innovationsteam Selbstgestalter:

Wir Selbstgestalter möchten uns dafür einsetzen, einen Strukturwandel in der offenen Altenhilfe einzuleiten. Soll heißen, dass wir mit Bürgern und Kommunen zusammen Strukturen schaffen wollen, damit man eben gut und selbstbestimmt alt werden kann hier bei uns in der Region. Und was dazugehört, ist, dass wir dafür sensibilisieren möchten, ein positives Altersbild voranzutreiben, ein

kompetenzorientiertes Altersbild, und diese nachberufliche Phase auch als Phase anzuerkennen in dieser Größe, zu der sie auch geworden ist, mittlerweile.

Autorin:

Berkensträter und ihre Kolleginnen sind bei der St. Hedwig-Stiftung angestellt, einem kirchlichen Träger, der in der Region häusliche Pflege anbietet und Heime betreibt. Durch Workshops und Coachings lernen sie Menschen kennen, die sich im Ruhestand aktiv einbringen wollen.

O-Ton 29 Sarah Berkensträter:

Dabei unterstützen wir die Menschen, sodass wir jetzt, ich glaube, in den letzten Jahren wirklich 20, 30 verschiedene Angebote haben, die gar nicht wir selber anbieten, sondern das ist einfach eine Plattform, wo sich die Menschen tummeln und selber Ihre Angebote platzieren und dann auch ausüben, eigenverantwortlich, selbstorganisiert.

Autorin:

Die Angebote reichen vom Stricktreffen, über Plattdeutsch-Schnacken bis zu einer Gruppe für nachhaltige Wassernutzung, Bewegungs- und Spiele-Treffs. Über das Netzwerk vermittelt Sarah Berkensträter aber auch einfach mal einer einsamen Person eine redefreudige Gesprächspartnerin zum Telefonieren. Ein gutes Beispiel dafür, was die Selbstgestalter mitrealisieren konnten, steht vor dem Haus, wo der Workshop stattfindet: Eine knallorangene Rikscha:

O-Ton 30 Ludger Wulf, Rentner und Rikscha-Initiator:

Das ist ein Therapiefahrrad für Senioren. Das ist so, dass wir da Behinderte mit transportieren können, aber auch mit ausfahren können. Das heißt, dass wir sie wieder unter die Leute bringen können. Und... kommt immer sehr gut an. Um diese Jahreszeit fahren wir auch wohl mal. Dann kriegen sie ein Körnerkissen mit rein und dann haben sie schön den Hintern warm.

Autorin:

Ludger Wulf ist durch einen Parkinson-kranken Freund auf die behindertengerechte Rikscha gekommen, als er eine ähnliche mal auf einem Markt gesehen hat. Allerdings mit fast 11.000 Euro eine teure Anschaffung.

O-Ton 31 Ludger Wulf:

Wo ich dann zu Hause war, habe ich so ein kleines Taschenbuch genommen und dann bin ich angefangen und bin von Haus zu Haus gegangen. Und dann: Namen aufgeschrieben und gefragt: Wenn wir das Geld zusammenkriegen, wozu seid ihr bereit? Was würdet ihr geben? Und das hat dann geklappt.

Autorin:

In Zusammenarbeit mit den Selbstgestaltern konnte Ludger Wulf selbstwirksam etwas auf die Beine stellen – und darauf ist er stolz. Alle in der Gemeinde dürfen die Rikscha benutzen. Für Sarah Berkensträter ein echtes Vorzeigebispiel, denn es fördert die soziale Teilhabe. Sie sieht das Netzwerk der Selbstgestalter wie eine Art Kompetenzdatenbank.

O-Ton 32 Sarah Berkensträter:

Die Herausforderung ist, glaube ich, dass man sich schon so lange mit diesem Thema beschäftigt und auch mit diesem positiven Altersbild und von diesen total kompetenten Menschen umgeben ist, dass man manchmal stampfen möchte und gar nicht versteht, dass nicht alle Welt begriffen hat, was für eine tolle Zielgruppe das ist, mit der wir da arbeiten.

Autorin:

Studien zeigen: Es kann zu einem längeren und gesünderen Leben beitragen, wenn wir positive Vorstellungen vom Alter haben. Darum geht es ausführlich in der Das Wissen-Folge „Gut altern beginnt im Kopf – Wie uns positive Altersbilder stärken“.

Denn:

Unser gesellschaftliches Bild von Alter ist eher: Diese Menschen sind einsam, arm und pflegebedürftig. Damit sie das nicht werden, sei eines besonders wichtig, betont Berkensträter:

O-Ton 33 Sarah Berkensträter:

Wir müssen präventiv und frühzeitig aktiv werden, dass Menschen selbstbestimmt älter werden, dass sie alternative Hilfenetzwerke sich aufbauen, dass sie sich auskennen, dass sie möglichst fit und aktiv bleiben, um gar nicht erst hilfebedürftig zu werden.

Autorin:

Was hier klar wird: Die aktive Altersvorsorge fängt schon vor dem Alter an – nicht nur finanziell. Es ist wichtig, das Leben im Alter selbst zu gestalten. Dafür braucht es aber Strukturen. Das Beispiel der Selbstgestalter zeigt, dass solche Prozesse nicht davon abhängig sind, dass einzelne engagierte Bürgerinnen selbst aktiv werden. Auch Institutionen oder soziale Träger können die Initialzündung zur Selbstbestimmung geben.

Musik:**Autorin:**

Zum Schluss blicken wir noch einmal ins Quartier Beiertheim-Bulach in Karlsruhe. Nachdem sich hier bereits eine gute Nachbarschaftshilfe etabliert hat, geht es nun um die nächsten großen Vorhaben: Aktuell planen Christine Dörner und die anderen eine Wohnungs-Tauschbörse. Die Idee: Ältere könnten ihre zu groß gewordene Wohnung im Quartier gegen eine freie kleinere tauschen. Und ein weiterer Meilenstein liegt vor ihnen:

O-Ton 34 Dr. Christine Dörner:

Das eigentliche Pflege Thema, wofür wir angetreten sind, nämlich wirklich auch Baulichkeiten auf die Beine zu stellen, das liegt noch vor uns. Da sind wir auch seit Jahren dran, aber das steht noch nicht.

Autorin:

Ursprünglich wollten sie ein eigenes Alters- und Pflegeheim im Stadtteil errichten. Doch sie stoßen auf etliche Hürden. Die Grundstückssuche und Auflagen wie etwa Hygiene- und Brandschutz machen den Bau eigener altersgerechter Anlagen mit integrierter ärztlicher und pflegerischer Versorgung schwer. So ergeht es vielen ähnlichen Projekten. Es braucht einen langen Atem.

Insgesamt wird deutlich: Das überlastete deutsche Pflegesystem ist so in Zukunft nicht mehr tragfähig. Für gutes Altwerden braucht es neue Ansätze. Ansätze wie in Beiertheim-Bulach sind richtungsweisend. Sie haben ein hohes soziales Potenzial. Zudem können sie die Kosten im Pflegesektor senken und das System entlasten. Andererseits kann anfänglicher Enthusiasmus auch schnell verebben, wenn Kommunen und Wohlfahrtsverbände nicht mit einsteigen. Doch lassen sich solche Einzelprojekte überhaupt auf andere Orte übertragen?

O-Ton 35 Prof.Dr. Cornelia Kricheldorf:

Es wird nur so gehen, dass wir in einem Schulterschluss zwischen dem guten professionellen System und dem informellen System, also der Bürgerschaft und auch in einem semiprofessionellen System, die qualifizierten Nachbarschaftshilfen, zu einem Hilfe- und Pflegemix kommen, der in die Zukunft weist.

Autorin:

Das ist nochmal die Gerontologin Cornelia Kricheldorf, die Quartiersprojekte berät und begleitet. Für den Erfolg solcher Alternativ-Modelle ist allerdings entscheidend, dass Menschen sich vor Ort engagieren und ihre Konzepte gezielt an den konkreten Bedürfnissen im eigenen Umfeld ausrichten. Auch das Zusammenspiel von Kommunen, Politik und Wohlfahrtsverbänden ist notwendig.

O-Ton 36 Prof. Dr. Cornelia Kricheldorf:

Mein Eindruck ist, dass sich in den letzten Jahren da ganz viel getan hat. Seit der demografische Wandel wirklich spürbar wird, merke ich auch ein Umdenken in den Kommunen, und seitdem wird es auch zum Anliegen der Kommunen. Es entsteht anderes Bewusstsein im Quartier und das schafft die Voraussetzungen, dass sich zukunftsweisende Strukturen entwickeln können. Da bin ich auch sehr optimistisch.

Autorin:

Die drei Beispiele dieser Folge von Das Wissen zeigen: Alternativmodelle wie das Zeitkonto, die Sorgende Gemeinschaft und ehrenamtliches Engagement können die Kosten im Pflegesektor senken und im besten Fall sogar die Pflegebedürftigkeit hinauszögern. Das setzt aber voraus, dass Politik, Bürgerschaft und professionelle Akteure Hand in Hand arbeiten. Damit Menschen im Alter selbstbestimmt leben können. Am Ende stärkt das auch den sozialen Zusammenhalt.

O-Ton 37 Elisabeth Webler:

In einem Quartier zu leben, sich zu kennen, sich wohlgesonnen zu sein, das ist einfach ein Wohlgefühl für mich. Ich sehe meine Aufgabe auch, der Gesellschaft was zurückzugeben. Sie hat so viel für mich getan. Und ich möchte da einfach mitarbeiten, dass die Gesellschaft funktioniert und nicht auseinanderfällt.

Abspann Das Wissen über Musik:

Sprecher:

Selbstbestimmt im Alter – Wohnen und Pflege anders gestalten, Autorin und Sprecherin: Miriam Stolzenwald, Redaktion: Vera Kern, Regie: Andrea Leclerque.

* * * * *

Quellen, Studien, Links:

(1): DAK-Bericht für effizienteres Pflegesystem:

https://www.dak.de/presse/bundesthemen/politik-unternehmensnachrichten/pflegekrise-dak-gesundheit-fordert-zwei-stufen-plan-_134986

Artikel Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e.V.:

<https://www.bpa.de/der-bpa/positionen-stellungnahmen/entbueroerokratisierung-in-der-pflege-endlich-umsetzen>

(2) Befragungsergebnisse Bundesministerium Familie, Senioren, Frauen und Jugend zu „Wohnen im Alter“, Seite 20:

<https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/79334/82df71ea1a0daf8a6146d7d174cc5fcf/wohnen-im-alter-data.pdf>

zur Nachfolgestudie zum Modellprogramm „Weiterentwicklung neuer Wohnformen für Pflegebedürftige“: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/forschung/projekte_unterseiten/20250627_Abschlussbericht_Neue_Wohnformen-Nachfolgestudie_final.pdf

(3) Zahlen Statistisches Bundesamt zu Pflegebedürftigen:

https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/_inhalt.html

(4) Zahlen Statistisches Bundesamt Renteneintritte Boomer-Generation:

https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/08/PD25_N048_13.html

(5) Artikel bpb „Aktuelle Probleme der Pflegeversicherung“:

<https://www.bpb.de/themen/gesundheit/gesundheitspolitik/516205/aktuelle-probleme-der-pflegeversicherung/>

(6) Allgemeines zu pflegenden Angehörigen von österreich.gv.at:

<https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/pflege/5/Seite.360524>