



**Lebenshilfe**  
Landesverband Bayern

# Älter werden – alt sein

Diskussions-Papier

Ausschuss  
Selbst-Vertreterinnen und  
Selbst-Vertreter  
(Selbst-Vertreter\*innen)

Erlangen, April 2018



Der **Ausschuss** Selbst-Vertreter\*innen des Lebenshilfe-Landesverbandes Bayern hat sich Gedanken über das „Älter werden – alt sein“ von Menschen mit Behinderungen gemacht. Die Ergebnisse wurden aufgeschrieben.

Der **Landes-Vorstand** der Lebenshilfe Bayern hat beschlossen, dass die Ergebnisse an viele Menschen in den Lebenshilfen und andere, die sich dafür interessieren, geschickt werden.


So können viele Menschen darüber diskutieren und sich ihre Meinung dazu bilden.

## Die Standpunkte:

### In Rente gehen:

-  Von einem Tag auf den anderen mit der Arbeit aufhören und dann nicht wissen, wie es weitergeht, macht einigen von uns **Angst**. Man war es gewohnt, jeden Tag arbeiten zu gehen. Da hat man sich ausgekannt. Es ist sehr wichtig, schon ein paar Jahre, bevor man in Rente geht, zu wissen, wie es weitergehen kann. **Wir wünschen uns, dass die Lebenshilfe uns gut auf diesen Lebensabschnitt vorbereitet.**



-  Daheim würde einigen die Decke auf den Kopf fallen. Manche wüssten auch nicht, was sie den ganzen Tag anfangen sollen und brauchen eine Aufgabe.

## Angebote für Rentner\*innen:

- Es gibt gute Freizeit-Angebote für alte Menschen mit Behinderungen: Sie heißen Tagesstrukturen für Erwachsene nach dem Erwerbsleben. Oder auch Rentnergruppen. Manche Leute gehen dort sehr gerne hin. Sie treffen gerne andere, vielleicht auch ehemalige Kolleginnen und Kollegen aus der Werkstatt. Andere wollen aber nicht jeden Wochentag dorthin gehen. Sie wollen vielleicht auch einmal ausschlafen und ihre Zeit anders verbringen können.



- Es ist uns wichtig, sich **aussuchen** zu können, **ob** und **wann** man zur Gruppe der Seniorinnen und Senioren geht. Nicht jeder von uns möchte seine Zeit nur mit älteren Menschen verbringen.



## Pflege:

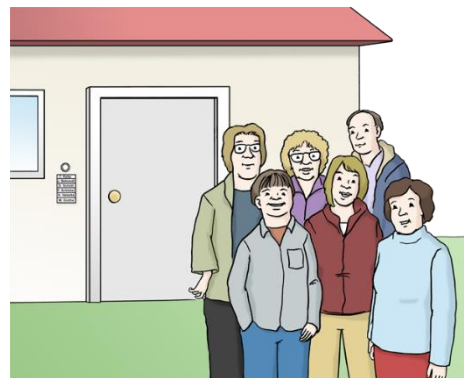
- Oft wird gesagt: Wer alt ist und viel Pflege braucht, muss in ein Pflegeheim. In einem Pflegeheim haben die Mitarbeiter\*innen aber nicht so viel Zeit für einen. Außerdem kennt man dort niemanden.
- Es ist uns wichtig **mitzubestimmen**, **wo** und von **wem** wir gepflegt werden. Wir wollen auch dort, wo wir viele Jahre gelebt haben, bleiben können und gute Pflege bekommen, z. B. im Wohnheim oder in der eigenen Wohnung.

- ☉ Wir wissen: Es ist schwierig zu entscheiden, ab wann ein Mensch ins Pflegeheim gehen soll. Deshalb ist es wichtig, mit möglichst vielen Menschen über diese Entscheidung nachzudenken, z. B. mit der Partnerin, mit dem Partner, mit Freundinnen und Freunden, mit Angehörigen, mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Lebenshilfe.



## Wohnen:

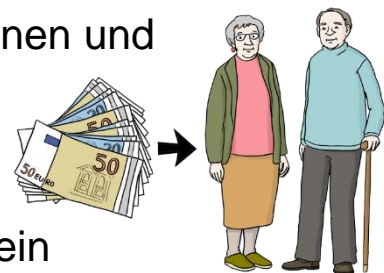
- ☉ Ob man mit älteren oder jüngeren Menschen zusammenleben will, ist für jeden Menschen anders.  
**Auch wenn wir alt sind, wollen wir entscheiden können, mit wem wir zusammenwohnen.**



- ☉ Es ist uns wichtig, dass es **bezahlbare und barrierefreie Wohnungen** für uns gibt. Die Lebenshilfe soll sich dafür einsetzen.

## Geld:

- ☉ Wir wollen auch im Alter gut leben können und den Anschluss an andere nicht verlieren. Auch mal einen Kaffee trinken gehen, und nicht nur in der Wohnung bleiben müssen, weil man kein Geld hat.



- 🕒 Es wäre gut, wenn wir ausreichend Geld hätten, ohne dass wir zum Beispiel einen Nebenjob in der Rente annehmen müssten.

### Testament – letzter Wille:

- 🕒 Es ist wichtig, sich Gedanken darüber zu machen, wie manche Dinge sein sollen, wenn man einmal stirbt. Zum Beispiel: Wer die Dinge bekommen soll, die man gerne hat. Oder wie man beerdigt werden will.



- 🕒 Für uns ist es notwendig, dass man immer wieder mit uns darüber redet. Nicht erst, wenn man schon sehr alt ist. Unsere Wünsche soll man ernst nehmen und aufschreiben. Der „letzte Wille“ kann sich trotzdem auch noch mal ändern.

Text:

Ausschuss Selbst-Vertreter\*innen, Lebenshilfe-Landesverband Bayern  
aufgezeichnet von: Barbara Dengler, Referentin Wohnen und Selbst-Vertretung

Zeichen:

Mit dem Sternchen \* wollen wir Frauen und Männer ansprechen.

Bilder:

© Lebenshilfe Bremen, Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013