



Zwischenbericht der Caring-AG

**Unterstützung im Wohnprojekt bei Krankheit und im Alter
- Erfahrungen, Ideen, Diskussionen -**

zusammengestellt anhand der Protokolle der Caring AG 7/23 – 1/26

von Claudia Handl, Marianne Krenz, Martin Möller-Rost

Kontakt:

CaringAG@bielefelder-netzwerk-wohnprojekte.de

Zwischenbericht

1 Hintergrund und Zielsetzungen

1.1 Hintergrund und Ziele der Caring-AG

Seit dem Sommer 2023 treffen sich alle 2-3 Monate bis zu 12 Personen aus den 7 im Bielefelder Netzwerk vertretenen realisierten gemeinschaftlichen Wohnprojekte in einer AG, der wir die Bezeichnung „Caring-AG“ gegeben haben.

Vereinfacht ausgedrückt geht es in dieser AG um das Thema

Unterstützung im Wohnprojekt bei Krankheit und im Alter

Die Idee, eine wohnprojektübergreifende Caring-AG zu bilden, ist vor dem folgenden Hintergrund entstanden:

In den beteiligten Wohnprojekten leben viele Menschen, die über 60, teilweise auch über 80 Jahre alt sind. Es sind überwiegend Frauen, viele leben allein. Mitbewohnende dieser Altersgruppen haben nicht automatisch einen Unterstützungsbedarf. Viele von ihnen haben ihr Wohnprojekt mitentwickelt und sind nach wie vor innerhalb und außerhalb des Wohnprojekts sehr engagiert. So gehören auch die Mitglieder der Caring-AG alle zur Altersgruppe der über 60-Jährigen und bringen dort und anderswo ihre Ressourcen ein. Aber dennoch - mit zunehmendem Alter wächst die Wahrscheinlichkeit von Unterstützungsbedarf. Einige Projekte haben bereits konkrete Erfahrungen mit Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Todesfällen von Mitbewohnenden. Das Thema ist also kein Randthema mehr.

Wir haben uns deshalb gefragt:

- Was passiert, wenn Menschen im Wohnprojekt krank oder pflegebedürftig werden?
- Welche Formen der Unterstützung gibt es schon – und wo stoßen sie an Grenzen?
- Wie kann gegenseitige Hilfe gestaltet werden, ohne einzelne zu überfordern?

Und auch jüngere Mitbewohnende können von Krankheit oder Unfällen betroffen sein. Auch diesen gelten unsere Überlegungen.

Die Ziele der Caring-AG haben sich nach und nach entwickelt. Wir wollen:

- Erfahrungen aus den Wohnprojekten bündeln,
- Ideen und bereits erprobte Bausteine sichtbar machen,
- typische Fragen, Ambivalenzen und Grenzen benennen,
- Anregungen geben, zum Thema „Caring“ ins Gespräch kommen.

1.2 Hintergrund und Ziele dieses Zwischenberichts

Die AG hat sich im Zeitraum von 7/2023 bis 1/2026 insgesamt 12 x getroffen. Wir haben also viele Stunden zusammen gesessen und gesprochen. Die Inhalte waren nicht immer vorstrukturiert. Oft handelte es sich um Dinge, die uns gerade besonders bewegten, oder um spontane Ideen. Nach und nach entwickelten wir einige konkrete Bausteine.

Da wir einige unserer Erkenntnisse für wertvoll und von Interesse auch für größere Kreise halten, haben wir beschlossen, sie schriftlich festzuhalten. Zunächst hatten wir dabei an eine Art „Leitfaden“ gedacht. So weit sind wir aber noch nicht. Naheliegender erschien es uns deshalb, einen „Zwischenbericht“ über die Arbeit der Caring-AG zu erstellen.

Grundlage dieses Zwischenberichts sind die 12 Protokolle des genannten Zeitraums. Wir haben die dort festgehaltenen Inhalte in eine Struktur gebracht. Dabei hat uns auch ChatGPT geholfen. Das Ergebnis ist der vorliegende Zwischenbericht.

Er richtet sich an Menschen, die in einem Wohnprojekt leben, und die

- wissen wollen, was die Caring-AG macht, worüber sie spricht,
- über Unterstützung nachdenken (für sich selbst oder andere),
- in ihren Projekten Caring-Strukturen (mit-)entwickeln wollen,
- eine Grundlage für Gespräche in ihren Häusern suchen.

Er soll

- informieren, was in der Caring-AG bisher erarbeitet und diskutiert wurde,
- orientieren, welche Themen für die Wohnprojekte wichtig sein können,
- vorsichtig ermutigen, Caring im eigenen Wohnprojekt zu thematisieren und praktisch umzusetzen – im eigenen Tempo und auf die eigene Weise,
- zeigen, dass Caring kein fertiges Konzept, sondern ein (Lern-) Prozess ist.

Er ist

- kein fertiger Leitfaden,
- keine vollständige Handlungsanweisung,
- keine fachliche Stellungnahme zu Pflege- oder Rechtsfragen.

Unsere Erkenntnisse sind in diesem Zwischenbericht überwiegend stichwortartig festgehalten. Das dient zum einen der besseren Übersicht. Zum anderen lässt es viel Gestaltungsraum für das einzelne Wohnprojekt.

2 Erfahrungen aus den Wohnprojekten

In den Treffen der Caring-AG wird in einer ersten Runde meist aus den Wohnprojekten berichtet. Es zeigen sich typische Situationen, positive und herausfordernde Erfahrungen:

2.1 Typische Anlässe für Caring

- schwere Stürze mit Operation und längerer Heilungsphase,
- Krankenhaus- und Reha-Aufenthalte mit anschließender Unsicherheit, wie es weitergeht,
- Phasen starker körperlicher oder psychischer Erschöpfung,
- Rückzug und Einsamkeit,
- Übergänge ins Pflegeheim, bei denen die Frage auftauchte, wie der Kontakt aus dem Wohnprojekt gehalten werden kann,
- aber auch: „Katastrophen“ wie überflutete Keller

2.2 Formen der Unterstützung

In diesen Situationen gab und gibt es vielfältige Formen von Hilfe, unter anderem:

- Fahrdienste/Begleitung zu Arztterminen und Therapien,
- Einkäufe und andere Besorgungen, zeitweilige Unterstützung im Haushalt,
- Besuche im Krankenhaus, in Reha-Kliniken oder Pflegeeinrichtungen,
- verabredete oder spontane Gesprächsangebote,
- Unterstützung bei organisatorischen Dingen (z.B. Absprachen mit Diensten oder Angehörigen).

Häufig bilden sich dafür kleine Kreise von Menschen, die sich um eine Person kümmern. Diese Kreise sind meist informell und nur zum Teil im Projekt sichtbar.

2.3 Positive Erfahrungen

- Gemeinschaftliche Unterstützung bei akuten Krankheitsfällen hat das Miteinander gestärkt.
- In einigen Projekten haben sich Caring-Gruppen oder Unterstützungsgruppen gebildet, die:
 - Krankenhausbesuche organisieren
 - Besuche im Pflegeheim koordinieren
 - temporäre Alltagsunterstützung leisten.
- In kleinen Gruppen und AGs sind Räume entstanden, in denen viel Vertrauen wächst und auch über persönliche Themen gesprochen wird – nicht nur über Caring.

2.4 Herausfordernde Erfahrungen

- In manchen Fällen war es reiner Zufall, dass eine hilflose Person (z.B. nach einem Sturz) entdeckt wurde.
- Es gab Situationen, in denen Angehörige wenig oder gar nicht mit der Hausgemeinschaft kommuniziert haben – das erschwert bedarfsorientierte Unterstützung.
- Manchmal ist die Gruppe überfordert, wenn professionelle Dienste (z.B. Krankenhaussozialdienst, Pflegepersonal) wenig leisten können oder überlastet sind.
- Engagierte im Wohnprojekt könnten sich überfordert fühlen, falls es die Erwartung gibt, „das Wohnprojekt“ solle alle im Blick haben.

3 Sammlung und Ideen zu Formen und Strukturen

In der Caring-AG wurden sowohl vorhandene Unterstützungsmöglichkeiten gesammelt als auch neue Ideen entwickelt.

3.1 Niedrigschwellige Formen der gegenseitigen Unterstützung

Ziele sind Alltagsunterstützung, Hilfe in Notfällen, z.B.

- **Nachbarschaftliche Hilfe, z.B.:**
 - Einkäufe
 - Arztbegleitung
 - Fahrdienste
 - Krankenbesuche
- **Messenger-Gruppen (z.B. Signal) für:**
 - schnelle Infos und Absprachen
 - Koordination von Besuchen und Hilfen
- **Notfallorganisation mit:**
 - Kontaktdaten von Angehörigen oder Vertrauenspersonen
 - Hinweisen zu Schlüsseln (z.B. an der Wohnungstür)
 - Wegweiser für Rettungssanitäter (z.B. im Fahrstuhl)
 - Notfalldose
- **„Lebenszeichen“-Regelungen, z.B.:**
 - Kurze/schnelle tägliche Meldung
 - vereinbarte Zeichen oder technische Systeme, z.B. Lebenszeichen-App.

3.2 Strukturelle und organisatorische Modelle

Ziel ist es, klare, transparente und entlastende Strukturen schaffen, z.B.

- **Bildung einer Caring-AG für alle Interessierten aus der Gemeinschaft**
 - Regelmäßige Treffen zur Reflexion, Ideenaustausch, ggf. Fortbildung.
- **Bildung einer Kerngruppe / Steuerungsgruppe:**
 - Ansprechbar bei Hilfebedarf, koordiniert Unterstützung.
 - Vermittelt zwischen Hilfesuchenden, Angehörigen und Pflegediensten.
- **Bildung von Patenschaften:**
 - Jede*r hat einen Nachbarn/eine Nachbarin mit Überblick über Kontaktdaten, ggf. Schlüssel.
- **Dokumentation:**
 - Einfaches Formular für Notfälle: Wer weiß was? Wer darf kontaktiert werden?

3.3 Kooperation mit professionellen und externen Akteuren

Ziel ist die Verknüpfung von selbstorganisierter Nachbarschaftshilfe mit externer Unterstützung, z.B.

- Zusammenarbeit mit Pflegestützpunkten, ambulanter Pflege, Quartiersarbeit,
- Regelmäßige Beratung im Haus: Pflege, Vorsorgevollmacht, Bestattungsvorsorge,
- Denkbare „Innovationen“:
 - Wohnung für Pflegekraft / 24h-Kraft im Haus.
 - Pflege-WGs oder gemeinschaftlich beauftragte Dienste.

Zum Thema „Pflege-WG“ hat eine Untergruppe zu recherchieren begonnen. Sie hat u.a. Gespräche mit einem Träger von Pflege-WGs sowie einem Mitarbeiter der Stadt geführt. Außerdem hat die Gruppe ein Wohnprojekt besucht, in dessen Haus auch eine (unabhängige) Pflege-WG untergebracht ist. Die Überlegungen sind noch ganz am Anfang und betreffen vor allem Wohnprojektinitiativen.

3.4 Schriftliche Ausarbeitungen zu Bausteinen der Unterstützung

In der Caring-AG wurde eine Übersicht mit möglichen Bausteinen für eine Unterstützung im Wohnprojekt erstellt, die als Impulse dienen können. Die Übersicht wird ebenfalls zur Verfügung gestellt.

Einzelne Bausteine sollen nach und nach vertiefend bearbeitet werden und können dann in den Wohnprojekten aufgegriffen und diskutiert werden.

4 Diskussionen, Ambivalenzen

Im Austausch und den Diskussionen haben sich immer wieder folgende Schwierigkeiten bzw. Ambivalenzen gezeigt:

4.1 Über das Thema (frühzeitig) ins Gespräch kommen

Die Caring-AG ist sich einig, dass es großen Sinn macht, sich in den Wohnprojekten frühzeitig über die Themen Altwerden/Unterstützungsbedarfe auszutauschen, idealerweise, bevor schwerwiegende Situationen eintreten.

Dennoch gibt es in der Caring-AG einen wesentlichen Befund:

„Für die einen ist es zu weit weg, für die anderen ist es zu nah.“

Es bestehen u.a. folgende Hürden:

- Gespräche über Caring werden in vielen Projekten eher gescheut.
- Jüngere Ältere (noch berufstätig, mit Familie) haben häufig andere Schwerpunkte.
- Das Thema kann Angst machen (Krankheit, Einsamkeit, Tod).
- Sorge vor „Betüddelung“ oder zu starkem Eingriff in die Autonomie.

Daraus ergeben sich folgende Fragen:

- Macht ein Austausch über die Themen im einzelnen Wohnprojekt Sinn, wenn das Interesse gering ist?
- Können Aufgaben auch von wenigen Engagierten getragen werden, ohne Überforderung?

Die Caring-AG hat darauf noch keine Antwort.

4.2 Um Hilfe bitten und Hilfe annehmen

In vielen Beiträgen wird deutlich:

- Um Hilfe zu bitten, fällt vielen schwer.
- Gründe sind u.a. Scham, das Bild von sich selbst als „selbständig“, Angst, zur Last zu fallen oder „in Schuld“ zu geraten.
- Manche hoffen eher darauf, „gesehen“ zu werden, als aktiv etwas zu sagen – was zu Missverständnissen führen kann.

Es zeigt sich ein Unterschied:

- Praktische, sichtbare Probleme (z.B. Beinbruch) machen Hilfeersuchen etwas leichter.
- Bei unsichtbareren Themen wie Einsamkeit, Überforderung oder psychischer Belastung fällt das Bitten noch schwerer.

Einige Personen haben ausdrücklich formuliert, dass sie **„Hilfe annehmen“ üben** möchten – als persönliche Lernaufgabe.

4.3 Helfen und sich nicht überfordern

Auf der anderen Seite stehen diejenigen, die helfen (möchten):

- Sie erleben sich oft in einer Mischung aus Bereitschaft, Mitgefühl und Verantwortungsgefühl.
- Gleichzeitig besteht die Sorge, „nicht genug“ zu tun oder an Grenzen zu stoßen.
- Die Frage, ob es so etwas wie eine „Pflicht zu helfen“ gibt, taucht immer wieder auf.

Damit verbunden ist die Spannung zwischen:

- dem Wunsch, anderen beizustehen, und
- der Notwendigkeit, die eigenen Kräfte und Grenzen zu respektieren.

Als hilfreich wurden u.a. folgende Haltungen und Praktiken beschrieben:

- Klarheit: Bedarfe so konkret wie möglich ansprechen; Hilfsangebote klar formulieren, statt zu raten.
- Freiwilligkeit und Respekt: Ein „Nein“ akzeptieren können – sowohl beim Anbieten als auch beim Annehmen von Hilfe.
- Sensible Sprache: Unterstützung so gestalten und benennen, dass sie nicht beschämt (z.B. durch neutrale Strukturen statt persönliche „Almosen“).

4.4 Beziehungsorientierte vs. strukturierte Unterstützung

Auf der einen Seite: **Beziehungsorientierte Hilfe**

- stark von Sympathie und persönlichen Verbindungen geprägt,
- niedrigschwellig und oft spontan,
- kann sehr warm und tragfähig sein,
- ist jedoch für Außenstehende schwer zu überblicken und kann einzelne überlasten.

Auf der anderen Seite: **Strukturierte Formen**

- z.B. feste Gruppen, Ansprechpersonen, abgemachte Abläufe,
- schaffen Transparenz und können Lasten verteilen,
- können aber Widerstand hervorrufen, wenn sie als „zu organisiert“ oder verpflichtend erlebt werden.

Die Caring-AG wird dieses Spannungsfeld weiter diskutieren.

5 Was ein Wohnprojekt leisten kann - und was nicht

5.1 Mögliche Rollen des Wohnprojekts

Aus den bisherigen Diskussionen in der Caring-AG lässt sich für Wohnprojekte eine Reihe von Rollen erkennen, die sie realistischerweise einnehmen können:

- **Sozialer Rahmen:**
 - Alltag miteinander teilen,
 - aufeinander achten,
 - Versammlungen und Gesprächsrunden ermöglichen.
- **Unterstützende Umgebung:**
 - in überschaubarem Rahmen praktische Hilfe organisieren,
 - Besuchs- und Begleitstrukturen ermöglichen.
- **Strukturgeber:**
 - Notfallinformationen und Kommunikationswege festlegen,
 - Räume für Caring-Gruppen und andere Initiativen öffnen,
 - ggf. eine Kerngruppe/Steuerungsgruppe benennen.
- **Vermittler:**
 - Informationen zu externen Angeboten weitergeben,
 - ermutigen, Beratungsstellen und Dienste zu nutzen.

5.2 Grenzen des Wohnprojekts

Ebenso klar formuliert die Caring-AG Grenzen:

- Wohnprojekte sind keine Pflegeeinrichtungen,
- Sie können keine Rund-um-die-Uhr-Betreuung leisten,
- Anspruch auf professionelle Leistungen (z.B. aus der Pflegeversicherung) bleibt bestehen und soll nicht durch nachbarschaftliche Hilfe „ersetzt“ werden.

Grenzen anzuerkennen ist dabei **kein Scheitern**, sondern Voraussetzung dafür, dass Unterstützung realistisch und tragfähig bleibt.

Ob sich beziehungsorientiert auch ein Pflegesetting ergeben kann, ist eine andere Sache und soll hier nicht ausgeschlossen werden.

5.3 Schnittstellen zu professionellen Angeboten

Die Schnittstelle zu professionellen Diensten ist ein wiederkehrendes Thema:

- Wie gelingt die Zusammenarbeit mit ambulanten Pflegediensten, Hausärzt*innen, Sozialdiensten und Beratungsstellen?
- Wie können Wohnprojekte dabei unterstützen, dass Bewohner*innen zu Leistungen kommen, die ihnen zustehen?
- Wie lassen sich Rollen klären, damit nicht das Wohnprojekt Verantwortung übernimmt, die anderswo hingehört?

Konkrete Modelle sind noch im Entstehen.

6 Mögliche nächste Schritte im Wohnprojekt

Die folgende Liste versteht sich als Einladung, nicht als Verpflichtung. Jedes Wohnprojekt kann prüfen, was zeitlich, emotional und praktisch passt.

Mögliche Schritte:

- **Informations- und Gesprächsabend**
 - Vorstellung der Arbeit der Caring-AG,
 - gemeinsames Lesen und Besprechen ausgewählter Kapitel dieses Zwischenberichts.
- **Bestandsaufnahme im Projekt**
 - Was tun wir bereits an gegenseitiger Unterstützung?
 - Welche informellen Caring-Strukturen gibt es schon?
 - Wo erleben wir Überforderung oder Unsicherheit?
- **Überlegung zu Gruppen und Zuständigkeiten**
 - Passt eine Caring-AG zu unserem Projekt?
 - Könnten wir uns eine kleine Steuerungsgruppe vorstellen – und wenn ja, in welcher Form?
- **Blick in die Bausteine-Übersicht**
 - Auswahl für eine vertiefte Diskussion,
 - Klärung, welche Bausteine bei uns sinnvoll wären.
- **Einbindung externer Unterstützung**
 - Kontakt zu Pflegeberatung, Pflegestützpunkt oder ähnlichen Stellen,
 - eventuell Informationsveranstaltung mit externer Fachperson.

Es kann sinnvoll sein, **klein zu beginnen**: mit einem Gespräch, einem Papier, einem Baustein – und daraus weitere Schritte wachsen zu lassen.

7 Künftige Themen der Caring-AG

Die Zwischenergebnisse haben gezeigt, woran wir weiterarbeiten wollen. Darüber hinaus hat sich die Caring-AG folgende Themen vorgenommen:

- Einsamkeit (auch im Wohnprojekt?)
- Wohnprojekt und (externe) Angehörige
- (Beginnende) Demenz im Wohnprojekt
- Vollmachten, Vertrauenspersonen
- Notfallsituationen (Rolle der Nachbar*innen).

Es gibt außerdem Überlegungen eine Art „Leitfaden“ zu erstellen. Ein erster Schritt in diese Richtung ist dieser Zwischenbericht. Ob weitere Schritte gegangen werden, wird sich zeigen.

8 Schluss

Dieser Zwischenbericht ist eine Momentaufnahme der bisherigen Arbeit der Caring-AG:

- Sie fasst Erfahrungen, Themen, Spannungen und erste Modelle zusammen.
- Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und keine Gültigkeit „für alle“.

Die Caring-AG wünscht sich von den Wohnprojekten:

- Rückmeldungen dazu,
- was als hilfreich erlebt wird,
- was fehlt,
- was kritisch gesehen wird,
- Berichte über eigene Erfahrungen und Versuche im Bereich Caring.

Unabhängig davon soll dieser Zwischenbericht dazu beitragen,

- dass das Thema Caring im Wohnprojekt **besprechbar** wird,
- dass vorhandene Ressourcen und Grenzen **sichtbarer** werden und
- dass Bewohner*innen ermutigt werden, aufeinander zu achten, Hilfe zu geben und anzunehmen – im Rahmen dessen, was für sie tragbar ist.

Wir hoffen sehr, dass wir mit diesem Zwischenbericht einen kleinen Beitrag zu diesem großen Thema leisten. Wir sind offen für Rückfragen oder einen Austausch von Ideen.

Kontakt:

CaringAG@bielefelder-netzwerk-wohnprojekte.de