



Diakonie am
Thonberg

PERSPEKTIVEN FÜR ARBEIT UND LEBEN IM ALTER

**Übergänge in den Ruhestand gestalten
und altersgerechtes Arbeiten
ermöglichen**

Konzeptversion 4, 20.01.2023

Diakonische Leipziger gGmbH
Knautnaundorfer Str. 4
04249 Leipzig

Besuchsadresse:
Dauthestraße 6, Haus A
04317 Leipzig

Verfasst von:
Geschäftsbereichsleitung
Begleitender Dienst
Leitung PAULA

Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangssituation	3
2. Personenkreis und Finanzierung	4
2.1. Teilhabe am Arbeitsleben	4
2.2. Soziale Teilhabe	4
3. Bedarfsfeststellung	5
4. Altersrelevante Fortbildungen	5
5. Zielstellung und Angebote	6
5.1. Zielstellung	6
5.2. Angebotsmodule	7
Modul 1 – Arbeit und kreatives Handwerk	7
Modul 2 – Bildung und Biografiearbeit	7
Modul 3 – Bewegung und Entspannung	8
Modul 4 – Nutzung öffentlicher Freizeitangebote	9
6. Öffnungszeiten	10
7. Personal	10
8. Standort und räumliche Ausstattung	10
9. Entwicklungsperspektiven	11
10. Dokumentation und Qualitätssicherung	11

Abkürzungsverzeichnis

BD	Begleitender Dienst
GBL	Geschäftsbereichsleitung
DaT	Diakonie am Thonberg
FSJ	Freiwilliges Soziales Jahr
GL	Gruppenleitung
i.d.R.	in der Regel
i.H.v.	in Höhe von
MA	Mitarbeitende (Personal)
TN	Teilnehmende
WMA	Werkstattmitarbeitende
WfbM	Werkstatt für behinderte Menschen
z.B.	zum Beispiel

1. Ausgangssituation

Die Gesellschaft altert, dieser Umstand macht vor Menschen mit Behinderungen nicht halt. Auch sie altern und müssen zu gegebener Zeit in den Ruhestand gehen. Bisher war dies eher selten der Fall, da durch die Euthanasie während des Nationalsozialismus eine Generation von Menschen mit Behinderung nahezu ausgelöscht wurde. Nun aber erreicht die Nachkriegsgeneration das Rentenalter und der Übergang in den Ruhestand wird in den kommenden Jahrzehnten zum Regelfall.

Es ist die Generation der NEUEN ALTEN, eine Generation, die schon ihr Leben lang als Pionier galt. Denn die Nachkriegsgeneration von Menschen mit Behinderung war die erste, der nach und nach Zugang zu gesellschaftlichen Institutionen (Förderschule, WfbM, ...) gewährt wurde. Immer waren sie dabei die Ersten, so auch bei der Pensionierung. Folgende Generationen können nun mit mehr Selbstverständlichkeit soziale Teilhabe erfahren. Die heutigen Alten aber mussten sich dies erst erkämpfen und haben häufig eine von Ausgrenzung, Wechseln und Abschieden durchzogene Biografie. Ihnen fehlt oft das Verständnis für die eigene Rolle, die eigene Persönlichkeit und auch für den natürlichen Lebensweg. Es wurde meist über sie und selten gemeinsam mit ihnen entschieden.

Viele WMA haben kaum eine Vorstellung davon, was es heißt, Rentner*in zu sein, Zeit für sich zu haben. Bei den meisten herrschen Ungewissheit und Angst, was auch das Ergebnis einer DaT-internen Umfrage widerspiegelt: „Alles soll so bleiben, wie es ist. – Ich will für immer arbeiten.“ Dies ist unmöglich, was aber ist möglich? In den vergangenen Jahren schieden WMA relativ unvorbereitet und abrupt aus dem Arbeitsleben aus und sahen sich plötzlich mit einer Menge Freizeit und Freiheit konfrontiert, mit der sie zumeist nicht umzugehen wussten.

Von der Ungewissheit zur Gewissheit: Es bedarf einer angemessenen Vorbereitung älterer WMA auf den Ruhestand. Wir wollen deshalb gemeinsam mit den betreffenden Personen auf die „Reise gen Lebensabend“ gehen, ihnen hierfür Hilfen aufzeigen und nutzbar machen, dabei viele Impressionen wirken lassen und Wissen über die komplexen anstehenden Veränderungen und Herausforderungen vermitteln. Aufkommende Gefahren im Ruhestand wie z.B. Isolation, Alkoholmissbrauch und Verwahrlosung sollen vermieden und adäquat bewältigt werden können. Sie sollen gestärkt und vorbereitet in den Ruhestand übertreten. Die DaT sieht dies als ihre Verantwortung gegenüber den älteren WMA und als Wertschätzung der über viele Jahre geleisteten Arbeit.

2. Personenkreis und Finanzierung

Die Angebote von PAULA stehen vorrangig den WMA des Arbeitsbereiches der DaT zur Verfügung. Darüber hinaus können auch Personen teilnehmen, die sich bereits im Ruhestand befinden.

Die Räumlichkeiten von PAULA bieten Platz für maximal 17 Teilnehmende.

2.1. Teilhabe am Arbeitsleben

Das Angebot von PAULA richtet sich an ältere WMA, die in der DaT an Maßnahmen zur *Teilhabe am Arbeitsleben* (Eingliederungshilfe nach SGB IX) teilnehmen.

1. TN des Arbeitsbereiches der DaT, die altersbedingt zwei Jahre vor der Regelaltersgrenze oder zwei Jahre vor einem selbstgewählten früheren Renteneintritt (z.B. Altersrente für Menschen mit Schwerbehinderung) stehen und sich somit vor dem Ende ihres Arbeitslebens befinden.
2. TN des Arbeitsbereiches, die das 60. Lebensjahr erreicht haben und bei denen die aktuelle Disposition unter den Ansprüchen der bisher durchgeführten Tätigkeit liegt. Das Ende des Arbeitslebens bzw. der Übergang in den Ruhestand wird unter Berücksichtigung der aktuellen Disposition individuell besprochen. Spätestens mit Erreichen der Regelaltersgrenze endet die Maßnahme zur Teilhabe am Arbeitsleben in der Werkstatt.

Finanzierung

Bis zur Vollendung des 67. Lebensjahres ist für Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben i.d.R. der überörtliche Träger der Eingliederungshilfe (Kommunaler Sozialverband Sachsen) zuständig. Die Abrechnung erbrachter Leistungen erfolgt wie für den Arbeitsbereich der WfbM üblich.

2.2. Soziale Teilhabe

Das Angebot von PAULA richtet sich auch an Menschen mit Behinderung, welche sich bereits im Ruhestand befinden und das 60. Lebensjahr erreicht haben. Es handelt sich hierbei um Maßnahmen zur *Sozialen Teilhabe* (Eingliederungshilfe nach SGB IX). Für die betreffenden TN ist es nicht zwingend erforderlich, vorher in der DaT oder einer anderen WfbM gearbeitet zu haben. Die Dauer der Teilnahme an der Maßnahme wird anhand der aktuellen Gruppenkapazität festgelegt.

Finanzierung

Für bereits aus dem Arbeitsleben ausgeschiedene Personen erfolgt die Finanzierung i.d.R. ebenfalls durch den überörtlichen Träger der Eingliederungshilfe (Kommunaler Sozialverband Sachsen), sofern die Anspruchsvoraussetzungen bestehen und Antragstellung erfolgte. Die TN können an

selbstgewählten Modulen teilnehmen. Es steht ihnen frei, sich auch an „Arbeitsstunden“ zu beteiligen. Abgerechnet wird die Teilnahme stundenweise mittels Nachweis.

Für die bedarfsgerechte und professionelle Förderung der TN, Raummiete und weitere Aufwendungen ergibt sich eine Stundenpauschale, die jährlich von der zuständigen GBL festgelegt und im Falle von Anpassungen mit den Leistungsträgern verhandelt wird. Kosten für eventuell notwendige Fahrdienstleistungen sind in der Stundenpauschale nicht enthalten.

Die Maßnahmen zur sozialen Teilhabe bei PAULA können auch privat finanziert werden.

3. Bedarfsfeststellung

Die Bedarfsfeststellung erfolgt durch den Begleitenden Dienst der DaT. Im Gespräch mit der GL im Arbeitsbereich, PAULA-MA, Angehörigen und ggf. Betreuer*in/gesetzlicher Vertretungsperson wird etwa drei Monate vor dem Wechsel zu PAULA zu folgenden Themen beraten:

1. Aktueller Entwicklungsstand des/der WMA und bestehende Hilfe- / Unterstützungsbedarfe.
2. Eventuell erforderliche Arbeitsplatzanpassung an altersbedingte physische und psychische Veränderungen des/der WMA für die Dauer des Verbleibs in der Herkunftsgruppe.
3. Informationen bzgl. des Wechsels zu PAULA und evtl. erforderlichen Antragstellungen.

Der/die WMA verbleibt vorerst weiterhin in der Herkunftsgruppe im Arbeitsbereich, soll aber bis zum Wechsel bereits das PAULA-Angebot in Form eines Praktikums und der internen Fortbildungsreihe „Ich werde älter“ kennenlernen.

PAULA-MA stellen sich persönlich vor und es erfolgt mit dem/der WMA ein ausführliches Gespräch in den Räumen des Arbeitsbereiches, zum gegenseitigen Kennenlernen und Aufzeigen kommender persönlicher Veränderungen.

Gemeinsam mit der GL der Herkunftsgruppe des/der WMA bereiten die MA des Projekts den Wechsel zu PAULA vor, um selbigen für den/die WMA fließend zu gestalten.

4. Altersrelevante Fortbildungen

Die DaT bietet einen internen Fortbildungskatalog für Werkstattmitarbeitende an. Mindestens einmal im Jahr startet die Kursreihe „Ich werde älter“, die an Werkstattmitarbeitende über 50/55 Jahre gerichtet ist. Die Gruppenleitungen sind dazu angehalten, alle betreffenden Werkstattbeschäftigte dafür anzumelden, um die Möglichkeit zu schaffen, die Gruppe PAULA und ihre Inhalte kennenzulernen, Tipps für das Älterwerden zu erhalten sowie für das Thema Ruhestand zu sensibilisieren.

5. Zielstellung und Angebote

Übergeordnetes Ziel von PAULA ist es, dass die einzelne Person den Übergang in den Ruhestand schonend und gut vorbereitet erlebt sowie eine größtmögliche Zufriedenheit im Ruhestand erfährt. Es gilt Möglichkeiten zu erarbeiten, diese dritte Lebensphase so selbstbestimmt wie möglich zu gestalten.

5.1. Zielstellung

Auszug aus möglichen Zielen, die individuell mit den einzelnen TN zu finden sind:

- Lernen, dass der Ruhestand fester Teil der Zukunft ist, Akzeptanz und Umgang damit
- altersgerechtes Arbeiten
- Förderung der Umstellungsfähigkeit, u.a. durch den Gruppenwechsel zu PAULA
- Interaktionstraining für den Gruppenalltag, das Anbahnen von Freundschaften und Lernen, sich zu verabreden
- Aktivierung und Erhaltung bestehender Ressourcen zur Lebensbewältigung
- Bewältigung alters- und/oder behinderungsbedingter Problemstellungen
- Arbeitsplatzanpassung
- Erhalt und Entwicklung altersspezifischer Kenntnisse und Kompetenzen
- Kompetenzförderung zur selbstständigen Lebensplanung
- Unterstützung zur Teilhabe an der Gesellschaft
- Orientierung im öffentlichen Raum und Anbahnung sozialräumlicher Einbindung
- Gesundheitsförderung
- Training kognitiver Fähigkeiten
- Dokumentation und Bewahrung der Lebensgeschichte
- Auseinandersetzung mit Krankheit, Sterben und Tod
- Unterstützung von Angehörigen
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Befähigung, Ruhe- und Rückzugsbedarf zu erkennen und einzufordern

5.2. Angebotsmodule

Die Grundlage der täglichen praktischen Arbeit bei PAULA bilden vier Module, welche den TN bei PAULA angeboten werden.

Modul 1 – Arbeit und kreatives Handwerk

Um dem Ziel eines möglichst fließenden Überganges gerecht zu werden, wird eine weitergeführte Produktivität angeregt, die sich sowohl durch Anteile wirtschaftlich verwertbarer, altersgerechter Arbeit als auch durch differenziert gestaltetes Aktivsein zusammensetzt.

Hierzu gehört sowohl das Bearbeiten kleinerer, überschaubarer Aufträge, als auch handwerkliches Tätigsein (z.B. Papierarbeiten, Herstellung von Artikeln für interne Märkte...). Durch diese Tätigkeiten können Fähigkeiten gefördert und erhalten werden, wie z.B. die Konzentration oder Feinmotorik. Zudem müssen neue Regeln verinnerlicht werden, was wiederum die Umstellungsfähigkeit anspricht. Auch Aktivitäten aus dem lebenspraktischen, insbesondere hauswirtschaftlichen Bereich, wie Einkaufen, Kochen, Backen und Reinigungsarbeiten sollen durchgeführt werden.

Im Gegensatz zum bisherigen Arbeitsbereich soll fühlbar weniger Leistungsdruck herrschen. Pausen können vermehrt wahrgenommen werden, der Anteil wirtschaftlich verwertbarer Arbeitsleistung kann während der Anwesenheit in der Gruppe allmählich sinken.

Modul 2 – Bildung und Biografiearbeit

Um zuversichtlich in den Ruhestand übertreten zu können, muss die bestehende Unsicherheit in Gewissheit umgewandelt werden. In Bildungskursen sollen die TN zum einen altersspezifische Kenntnisse und zum anderen psychosoziale Kompetenzen zur Bewältigung des Überganges kennenlernen. Gemeinsam mit ihnen soll ein Verständnis für die eigene Lebensgeschichte und jetzige Lebensphase erarbeitet werden. Dies erfolgt unter Gleichgesinnten, dadurch weg vom „Einzelfall“ im Arbeitsbereich, hin zur Gruppe von Senioren mit ähnlichen Anliegen, Problemen und körperlichen Veränderungen.

Die meisten WMA kennen (dank gutgemeinter Fürsorge) lediglich ein rein institutionelles Leben, in dem sie beständig Strukturen folgen durften/sollten/mussten. Für den letzten Lebensabschnitt, den sie möglichst frei und individuell gestalten sollen, erachten wir es daher als sehr bedeutsam, verschiedene Möglichkeiten der Freizeitgestaltung kennenzulernen und aus ihnen selbstbestimmt und interessenleitet eine Wahl treffen zu können.

Wöchentlich finden ein Bildungskurs und ein biografiewürdigender Gesprächskreis statt, welche der persönlichen Bildung und Entwicklung der TN dienen sollen. Besprochene Inhalte werden stets in morgendlichen Gesprächsrunden und in der Wochenreflektion wiederholt.

Bildungskurs-Inhalte zum Erlangen altersspezifischer und lebenspraktischer Kenntnisse sind z.B.:

- Mein Körper im Alter
- Was kann ich tun, damit ich fit bleibe?
- Welche Freizeitaktivitäten gibt es für mich allein oder mit einer Gruppe?
- An welchen Orten in der Stadt verbringe ich meinen Ruhestand?
- Gefahren im Ruhestand, u.a. Alkoholprävention
- Wie finde ich Anschluss? Wie bleibt man in Kontakt mit anderen?
- Hygiene
- Sturzprävention
- Was passiert mit meiner Arbeit?
- Woher bekomme ich nun Geld?
- Krankheiten im Alter
- Was ist Demenz?

Inhalte der biografiewürdigenden Arbeit zum Ausbau psychosozialer Kompetenzen sind z.B.

- Der Lauf des Lebens
- Abschied und Trauer
- Früher und Heute
- Wo habe ich überall gearbeitet?
- Wie stelle ich mir meinen Ruhestand vor?
- Was bereitet mir Freude?
- Wie verbringe ich gern meine Zeit?
- Rituale

Kognitives Training

Neben dem Körper soll auch der Geist möglichst lange fit bleiben. Mittels kognitiven Trainings werden Konzentration, Handlungsplanung, Erinnerungsvermögen, Aufmerksamkeit, logisches Denken und Vorstellungskraft gefördert, um die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern.

Modul 3 – Bewegung und Entspannung

Im Alter treten viele körperliche Veränderungen auf, so z.B. verminderte Kraft, reduzierte Ausdauerleistung, koordinative Defizite und Bewegungseinschränkungen. Neben der motorisch-funktionellen Zielsetzung des Modules *Bewegung und Entspannung* sollen psychosoziale und emotional-kognitive Effekte erreicht werden. Durch die Freude an Bewegung wird neben dem Erhalt und der Förderung der Mobilität auch die Erhöhung der Selbstständigkeit und die Förderung des

Selbstbewusstseins angestrebt. Es werden Gruppenangebote geschaffen, die ein Erfahren von Gesellschaft bieten, kooperatives Handeln fördern und so die Handlungsfähigkeit und Selbstbestimmung steigern. Zudem kann Bewegung als attraktive Freizeitgestaltung entdeckt werden und dadurch möglicher Isolation und physischer Abbauprozesse entgegenwirken.

Zu den Bewegungseinheiten gehören Bewegungsspiele zur Förderung von Gleichgewicht und Gang, sowie Schulung der Körperwahrnehmung, Verbesserung der Kraft, der Ausdauer und der Auge-Hand-Koordination sowie das Erlernen von Entspannungstechniken. Dieser letztgenannte Punkt soll den TN helfen, sich Ruhezeiten einzuräumen und auszuruhen.

Nicht zu unterschätzen ist, dass das Ruhebedürfnis steigen und mehr Zeit vorhanden sein wird, viele Menschen jedoch gar nicht wissen, wie man sich Ruhe gönnt und welche Ruhe dem Körper regenerativ helfen kann.

Bewegungseinheiten finden i.d.R. im Gruppengefüge statt und werden täglich zwischen fünf bis dreißig Minuten durchgeführt. Einmal die Woche findet eine 60-minütige Einheit statt.

Entspannungstechniken werden je nach Bedarf erprobt und individuell, aber auch in der Gruppe, genutzt.

Modul 4 – Nutzung öffentlicher Freizeitangebote

Mit zunehmendem Alter engt sich oft die sozialräumliche Umwelt des Menschen ein oder der Wirkungskreis war bisher allgemein vergleichsweise klein. Sei es wegen fehlendem Wissen, geringem Mut, fehlender Sicherheit, mangelnder Finanzen oder zunehmender körperlicher Einschränkungen. Assistenz in diesem Bereich bedeutet, Ausflüge gemeinsam zu organisieren, zu gestalten und zu begleiten, Wege aufzuzeigen und nutzbar zu machen, denn auch ältere Menschen mit Behinderung sind Bürger und Bürgerinnen der Gemeinde und sollen sich in dieser bewegen und Eindrücke sammeln können.

Beispiele:

- Besuche von Orten, an denen die TN soziale Teilhabe erleben oder Dinge des täglichen Bedarfs erledigen können
- Besuche von Parkanlagen, Spaziergänge im Stadtgebiet
- Erkunden von Kreativläden
- Besuche von Museen, Begegnungsstätten, Seniorentreffs
- Erkundung der zuständigen Kirchgemeinde
- Aufzeigen von Freizeit- und Sportangeboten für Senior*innen
- Treffen mit anderen Institutionen
- Orientierung im öffentlichen Raum / Wegetraining
- Kontakthalten mit WfbM / Kolleg*innen

6. Öffnungszeiten

Das Angebot von PAULA besteht in Anlehnung an die Öffnungszeiten der DaT von Montag bis Freitag in der Zeit von 07.30 Uhr bis 15.00 Uhr.

7. Personal

Die Gruppe ist mit zwei jeweils 75%-Stellen besetzt (Abteilungsleitung mit ergotherapeutischer Qualifizierung und Gruppenhelfer*in).

Ergänzend ist der Einsatz von Praktikant*innen in Ausbildung (z.B. Ergotherapie), FSJ-ler*innen und ehrenamtlichen Helfer*innen vorgesehen.

Erhöhtem pflegerischen Bedarf einzelner TN wird durch den Einsatz von Fachpersonal entsprochen. Je nach Bedarf und Entwicklung erfolgt Anpassung, verantwortlich ist die zuständige GBL der DaT.

8. Standort und räumliche Ausstattung

In etwa einem Kilometer Entfernung zum Hauptsitz der DaT stehen PAULA in der Dauthestraße 6 folgende barrierefreie Räumlichkeiten zur Verfügung: Drei Gruppenräume, ein Mehrzweckraum und ein Materiallager.

Bei der Ausstattung der Gruppenräume wird auf einen heimischen und gemütlichen Charakter wert gelegt.

Barrierefreie Sanitäranlagen, ein Küchenbereich auf der Etage (zeitweise nutzbar) und Garderobe sind verfügbar.

Der öffentliche Nahverkehr hält mehrere Haltestellen in fußläufiger Entfernung bereit. Bei Bedarf befördern Fahrdienste die TN zum Standort.



9. Entwicklungsperspektiven

Da der Anteil von älteren WMA in den nächsten Jahren steigen wird, ist davon auszugehen, dass der Bedarf am PAULA-Angebot steigt. Bahnt sich dies an, werden das Konzept und die Räumlichkeiten entsprechend angepasst.

10. Dokumentation und Qualitätssicherung

In regelmäßigen Abständen werden Aussagen zur individuellen Zielformulierung und zur physischen und psychischen Konstitution der teilnehmenden Personen getroffen und dokumentiert. Zudem wird festgehalten, welche Module und Weiterbildungsthemen behandelt wurden. Inhalte werden in einem Ordner gesammelt, der bei Eintritt in den Ruhestand mitgenommen werden soll.

Die Weiterentwicklung und Überprüfung von Konzeption, Zielstellungen und fachlichen Inhalten ist notwendig und erfolgt dem Bedarf entsprechend. Das Personal wird fachlich weitergebildet und steht in Kooperation mit anderen Trägern und Fortbildungsinstitutionen.