

# 1 Fachinformation

<b>Alten- und Pflegeheime</b>	<b>1</b>
Allgemeines Vorübergehende Aufnahme in ein Alten- oder Pflegeheim Alten- und Pflegeheim-Angebot Finanzierung	
<b>Pflegestufen-System</b>	<b>6</b>
Pflegestufen Pflegebedarf Betreuungsbedarf Hilfsbedarf	
<b>OÖ Alten- und Pflegeheimverordnung</b>	<b>10</b>
Aufgaben von Altenheimen Bereiche im Altenheim Ausstattung der Wohneinheiten Rund um das Altenheim	
<b>Kleine Geschichte der Pflegeheime</b>	<b>13</b>
1. Generation: Verwahranstalt 2. Generation: Modell Krankenhaus 3. Generation: Wohnhaus	
<b>Der Umzug ins Seniorenheim</b>	<b>16</b>
Problematik Grundlagen für einen zufriedenstellenden Umzug Die richtige Wahl treffen Abschied und Aufbruch	
<b>Checkliste zur Auswahl des Altenpflegeheims</b>	<b>18</b>
Im Vorfeld Lage Kontakte Einrichtung Freizeit, Angebote Finanzielles Probewohnen / Vorab-Besuche	
<b>Den Umzug ins Altenheim angstfrei gestalten</b>	<b>20</b>
Miteinander vertreibt die Angst Miteinander hier, miteinander in Gedanken	
<b>Weiterführendes</b>	<b>21</b>
Buchtipp: Psychologische Grundlagen der Altenarbeit Links	

## 2 Über das Altern

<b>Wesentliche altersbedingte Veränderungen</b>	<b>1</b>
Altersbedingte Veränderungen und ihre Folgen	
<b>Anforderungen des Alters</b>	<b>3</b>
Aufgaben im Alter Zufrieden sein mit dem, was noch geht	
<b>Chancen des Alters</b>	<b>7</b>
Dankend zurückblicken: Versöhnung mit meiner Lebensgeschichte Selbstachtung Abgeben Sich helfen lassen	
<b>Weiterführendes</b>	<b>11</b>
Der Mensch im Alter	

### 3 Erfahrungsberichte

<b>Ängste und Sorgen</b>	<b>1</b>
Betroffener Angehöriger	
<b>Gespräche mit Seniorenheim-Bewohnern</b>	<b>3</b>
Erwin Hirschi Frau Alpha Verena Imhof Frau Beta Ernst Kohler Ehepaar Gamma Margit Bigler Herr Delta Werner Lang	
<b>Gespräch mit einer Angehörigen</b>	<b>18</b>
Sandra Mörixbauer	
<b>Gespräch mit einem Heimleiter</b>	<b>20</b>
Realität eines Altenheims im Wandel Träger des Altenheims Ängste Erhalt von Informationen Zimmerzuteilung Rechte und Pflichten Angehörigenkontakt Ansprechpersonen Konflikte zwischen den Bewohnern Tagesablauf der Bewohner „Grundpflege“ für den Körper, „Beziehungspflege“ für die Seele Beruf Heimleiter	
<b>Gespräch mit einer Pflegerin</b>	<b>27</b>
Tagesablauf Dienstzeiten Nachtschicht Stationen und ihre Namen Bewohner und ihre Zimmer Das Pflegepersonal Ängste und Sorgen Die Frage nach danach Unterhaltungsangebote Möglichkeiten, Rechte und Pflichten der Angehörigen Möglichkeiten, Rechte und Pflichten der Bewohner Konflikte Wie Kinder?!	
<b>Autorenbericht</b>	<b>39</b>
Veronika Plasser	

## 4 Praxisbausteine

<b>Zum Geleit</b>	<b>1</b>
<b>Wohnen ist für mich</b>	<b>2</b>
Hinführung: Wohnen ist für mich... Befürchtungen, Hoffnungen, Erwartungen thematisieren Impulsfragen	
<b>Film „Auf ins neue Leben“</b>	<b>3</b>
Möglicher Ablauf Filminhalt Impulsfragen für das weiterführende Gespräch	
<b>Loslassen: Impulstext</b>	<b>5</b>
Möglicher Ablauf Gedicht	
<b>Humor aus dem Altenheim</b>	<b>6</b>
Der Grießauflauf	
<b>Loslassen von zu Hause</b>	<b>8</b>
Möglicher Ablauf Impulsfragen	
<b>Festhalten um Loszulassen</b>	<b>9</b>
Biografisches Schreiben	
<b>Impulsbilder</b>	<b>11</b>
Möglicher Ablauf	
<b>Angst vor dem Leben im Seniorenheim</b>	<b>12</b>
Möglicher Ablauf	
<b>Hoffnungen und Wünsche - Sorgen und Ängste</b>	<b>14</b>
Möglicher Ablauf	
<b>Kontakte knüpfen und Beziehungen aufbauen</b>	<b>15</b>
Gesprächs-Tipps	
<b>Tipps für Angehörige</b>	<b>17</b>
<b>Tipps für zukünftige Bewohner</b>	<b>19</b>
<b>Perspektivenwechsel</b>	<b>21</b>
Möglicher Ablauf Rollenspiel: Fernseh-Show zum Thema Seniorenheim	

## 5 Praxisbausteine: Kopiervorlagen

<b>Wohnen ist für mich</b>	<b>1+2</b>
Bilder verschiedenster Häuser	
<b>Loslassen: Impulstext</b>	<b>3</b>
Gedicht: Rainer Maria Rilke	
<b>Humor aus dem Altenheim</b>	<b>4</b>
Gedicht: Der Griebauflauf	
<b>Loslassen von zu Hause</b>	<b>5</b>
Impulsfragen	
<b>Impulsbilder</b>	<b>6+7</b>
Bilder aus dem Seniorenheim: Personen, Situationen	
<b>Angst vor dem Leben im Seniorenheim</b>	<b>8</b>
Ängste zukünftiger Bewohner	
<b>Hoffnungen und Wünsche - Sorgen und Ängste</b>	<b>9</b>
Papierblüten	
<b>Tipps für Angehörige</b>	<b>10</b>
Handout mit Tipps	
<b>Tipps für zukünftige Bewohner</b>	<b>11</b>
Handout mit Tipps	
<b>Perspektivenwechsel</b>	<b>12</b>
Rollenbeschreibungen	

Sandra Mörixbauer, Veronika Plasser, Anna Weiler

# **Wenn ich mal ins Altenheim...**

Aufräumen mit Sorgen und Ängsten  
Chancen und Zukunft entdecken

Ein Behelf für die Seniorenarbeit

Linz 2012