

Haben Sie bereits eine individuelle Pflege in Planung? Oder wo wollen Sie später wohnen, wenn Sie nicht mehr alleine zuhause leben können? Sollte Ihnen diese Aussicht zu ungewiss sein, dann lohnt es sich für Sie, jetzt Ihre sozialen Kontakte auszubauen - suchen Sie sich Ihre persönlichen Alternativen und die Möglichkeiten Ihrer Wahl!!!

### **13-19 Punkte: Sie sind prädestiniert für gemeinschaftliches Wohnen!**

Sie sind ein geselliger Mensch und verfügen über eine ganze Reihe von patenten Fähigkeiten und Eigenschaften, die es Ihnen erlauben, mit anderen gut zusammenzuleben!

Dabei bleiben Sie jedoch noch manches Mal hinter Ihren Möglichkeiten zurück. Sie suchen Gemeinschaft, bremsen sich aber selbst zuweilen aus, statt klar zu Ihren Bedürfnissen zu stehen. Werden Sie aktiv! Schauen Sie einmal genau hin, welche Wünsche und Bedürfnisse Sie wirklich haben - und trauen Sie sich, diese Stück für Stück in die Wirklichkeit umzusetzen.

Sie können getrost auf Ihre Fähigkeiten bauen - nutzen Sie Ihre sozialen Kompetenzen und fördern Sie sie! Ihre Potenziale sind: Flexibilität, Toleranz, Offenheit und Gemeinschaftssinn. Damit bringen Sie die besten Voraussetzungen mit, sich ein gutes soziales Umfeld zu schaffen, auf das Sie sich auch zukünftig verlassen können!

Arbeiten Sie jetzt an Ihrem Timing: Sorgen Sie heute für sich, damit nicht morgen Andere für Sie entscheiden müssen, wie Sie wohnen und leben!

### **20-24 Punkte: Sie sind der optimale Gemeinschafts-Wohntyp!**

Sie haben den „Eignungstest“ für ein Leben in Gemeinschaft voll bestanden! So sind Sie nicht nur gesellig und können offen auf Andere zugehen, sondern Sie bringen auch eine hohe Bereitschaft, die nötigen Potenziale und viel Flexibilität mit, sich in Ihr Umfeld bestmöglich zu integrieren und - wenn nötig - gangbare Kompromisse zu machen. Sie sind bereit für Veränderungen und können mit kreativen Impulsen zur Gestaltung des alltäglichen Miteinanders aufwarten. Auch Ihr Umgang mit Konfliktsituationen lässt nichts zu wünschen übrig. Weiter so! Denn Sie haben die besten Chancen, in einem Gemeinschaftsprojekt die für Sie ideale Lebensform zu finden. Aber auch für Sie gilt: Zögern Sie nicht, Ihre Wünsche und Vorstellungen hier und jetzt Wirklichkeit werden zu lassen!! Nur wer heute anfängt, die eigene Zukunft vorausschauend zu planen, kann sie auch morgen selbstbestimmt leben!

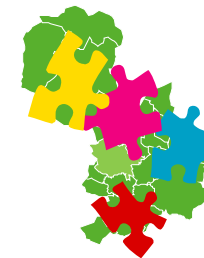
#### **Sind Sie neugierig geworden?**

Möchten Sie z.B. mit FreundInnen, Bekannten und NachbarInnen über dieses Thema diskutieren oder ihnen den Fragebogen zukommen lassen?

#### **Wenn Sie Interesse an weiteren Informationen haben, erhalten Sie diese unter:**

Telefon: 0541 - 501 3121

oder unter: [info@gesundheitsregion-os.de](mailto:info@gesundheitsregion-os.de)



**Gesundheitskonferenz  
Osnabrücker Land**

NETZWERK

Selbständigkeit im Alter  
und neue Wohnformen

## Wie will ich zukünftig leben und wohnen?

Eine Initiative des Netzwerkes „Selbständigkeit im Alter und neue Wohnformen“

## Kreuzen Sie jeweils eine Antwort an!

1. Haben Sie in letzter Zeit mal mit jemandem gemeinsam gekocht?

- a. Nein. Ich koch' mir lieber mein eigenes Süppchen!
- b. Mach' ich regelmäßig – bald kochen wir wieder.
- c. Ist eigentlich viel zu lange her! Dabei geht's zu zweit viel leichter!

2. Ein typischer Urlaub sieht für Sie wie aus?

- a. Ich verreise mit meinem/r PartnerIn oder im kleinen Kreis.
- b. Ich liebe es, neue Leute kennen zu lernen! Deshalb reise ich gern in Reisegruppen.
- c. Ich quartiere mich jedes Jahr im gleichen Hotel ein - alleine.

3. Wer sucht, findet auch: Können Sie sich vorstellen, einen Kurs oder eine Veranstaltung zu besuchen, um neue Leute kennen zu lernen?

- a. Ich lerne bei jeder Gelegenheit gerne neue Leute kennen. Kurse bieten sich da förmlich an!
- b. Ehrlich gesagt: Nein. Ich mache keine Anstrengungen, Kontakte zu knüpfen.
- c. Prinzipiell schon. Aber es kostet mich ein gutes Stück Überwindung.

4. Ihre Nachbarn feiern im Garten – Sie aber haben sich auf einen geruhsamen Nachmittag auf Balkonien gefreut

- a. Ich ringe mir ein paar vermittelnde Worte ab, obwohl ich unzufrieden bin.
- b. Ich knalle die Balkontür zu, um meinem Ärger Luft zu lassen!
- c. Ich beschließe, meine Pläne spontan zu ändern und nehme die freundliche Einladung meiner Nachbarn an.

5. Fernsehalarm bei den Nachbarn – und Sie kriegen kein Auge zu. Wie reagieren Sie?

- a. Ich geh' kurz rüber und einige mich mit ihnen auf eine verträgliche Lautstärke.
- b. Ich sehe rot und drehe die eigene Anlage bis zum Anschlag auf.
- c. Ich ärgere mich insgeheim, sage aber wochenlang nichts.

6. Sie stolpern ständig über das sperrige Fahrrad im Hauseingang. Das wollen Sie nicht länger!

- a. Ich beschwere mich schriftlich beim Vermieter oder den anderen Mietparteien.
- b. Ich passe den Besitzer in einem günstigen Moment ab und bespreche die Sache mit ihm in Ruhe.
- c. Ich mache dem Besitzer des Fahrrades einen freundlichen Zettel an die Tür.

7. Wie reagieren Sie, wenn Ihre Nachbarin mit Ihnen zusammen den verwaisten Gartenstreifen vor dem Haus verschönern möchte?

- a. Bin sofort dabei – gemeinsam packen wir's!
- b. Warum eigentlich nicht?
- c. Ich plädiere dafür, dass beide ihren eigenen Teil machen!

8. Haben Sie schon mal über selbst organisiertes Wohnen im Alter mit Anderen nachgedacht?

- a. Wünschen tu ich es mir schon - aber wie soll das gehen?
- b. Um Himmels willen – das wär' mir viel zu anstrengend! Ich hab' lieber meine Ruhe.
- c. Hab mich schon mal nach Wohnprojekten umgesehen – man kann nicht früh genug damit anfangen!

## Auswertung Ihrer Antworten

Ermittel Sie hier Ihr persönliches Ergebnis, indem Sie die Punktezahl der von Ihnen angekreuzten Fragen zusammenzählen und finden Sie heraus, wie Sie zukünftig wohnen und leben wollen!

	A	B	C
Frage 1	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 2 Punkte
Frage 2	<input type="checkbox"/> 2 Punkte	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 1 Punkt
Frage 3	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 2 Punkte
Frage 4	<input type="checkbox"/> 2 Punkte	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 3 Punkte
Frage 5	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 2 Punkte
Frage 6	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 2 Punkte
Frage 7	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 2 Punkte	<input type="checkbox"/> 1 Punkt
Frage 8	<input type="checkbox"/> 2 Punkte	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 3 Punkte

Ihre persönliche Punktzahl beträgt: \_\_\_\_\_

## Welche Wohn- und Lebensform passt zu mir?

### 8-12 Punkte: Sie sind überzeugter/e Allein-WohnerIn!

Sie sind auf ganzer Linie IndividualistIn: Sie haben Ihre ganz eigenen Vorstellungen, wie die Dinge zu laufen haben und hängen an Ihren Gewohnheiten – und da machen Sie in der Regel auch nur ungern Kompromisse. Bevor Sie Ihre lieb gewonnenen Rituale für Andere über Bord werfen, bleiben Sie doch lieber für sich. Das ist an für sich völlig in Ordnung - solange Sie sich damit rundum wohl fühlen und auch weiterhin lieber allein bleiben. Haben Sie sich schon mal Gedanken gemacht, welche Möglichkeiten Ihnen im Alter offen stehen?