

Ein individuelles Netzwerk aufbauen

Emma Boom hat mögliche Unterstützungsbedarfe erkannt. Was tun? Wie kann sie selbstwirksam sein, wie kann sie also durch eigene Handlungen Unterstützungsmöglichkeiten vorbereiten? Ressourcen sieht sie in der Schaffung eines persönlichen Unterstützungsnetzwerk. Sie erhofft sich davon ein Gefühl von Sicherheit in schwierigen Zeiten. Dass ein Netzwerk es ermöglicht, bei größerem Unterstützungsbedarf weiter in ihrer eigenen Wohnung leben zu können und dabei gut und selbstbestimmt versorgt zu sein.

Was ist ein individuelles Netzwerk? („Ich für mich“)

Unter einem individuellen Netzwerk wird hier das Netzwerk einer einzelnen Person mit ihren Beziehungen zu anderen Personen oder Institutionen verstanden. Kurz gesagt könnte man es als „Ich für mich“-Netzwerk bezeichnen.

Es werden dabei im Folgenden 2 Hauptgruppen von Beziehungen unterschieden (vgl. Klie in Storm, 2025, S. 155ff.):

1. Beziehungen, die auf vertraglicher Grundlage von professionellen Diensten erbracht werden, also formell organisiert sind („Formelles Netzwerk“),
2. Beziehungen, die auf persönlichen Verbindungen beruhen und informell funktionieren („Informelles Netzwerk“).

Eine Art „Mischform“ stellt die Unterstützung durch ehrenamtlich organisierte Helfende dar. Sie werden entweder aufgrund persönlicher Beziehungen aktiv oder sie werden von professionellen Diensten, staatlichen, kirchlichen oder sozialen Organisationen geschickt. Teilweise wird eine Aufwandsentschädigung gezahlt. In diesem Beitrag wird sie aus Vereinfachungsgründen dem informellen Netzwerk zugeordnet.

Im Jahre 2006 (also vor bereits 20 Jahren!) bildete das *Forum Seniorenarbeit NRW* den Themenschwerpunkt „Netzwerk-sensible Seniorenarbeit“. Eine Vielzahl von Beiträgen wurden in einer umfangreichen Publikation zusammengetragen:

Forum Seniorenarbeit NRW (2006):

Netzwerk-sensible Seniorenarbeit

[\(externer\) Link zur Publikation "Seniorenarbeit" \(PDF\)](#)

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

In dieser Publikation geht es sowohl um kommunale Netzwerke als auch individuelle Netzwerke. Was immer wieder deutlich wird: Ein individuelles Netzwerk verändert sich im Laufe eines Lebens, muss ständig neu zusammengesetzt werden, ist eine lebenslange Aufgabe.

Grundlage vieler Überlegungen in dieser Publikation und dort ausführlich beschrieben (S. 124ff.) ist das „alltägliche Schicksal“ von **Doris Blum**. Sie ist eine Generation älter als die Babyboomer. Sie war über viele Jahrzehnte gut in die Gesellschaft integriert, war Teil eines großen sozialen Netzes, bestehend aus Familie, Freunden, Vereinsmitgliedern, Kollegen, Nachbarn. Im Alter dünnte sich das soziale Netz aber immer mehr aus. Frau Blum ist nun 89 Jahre alt und mehr oder weniger allein. Die Geschichte ist berührend, betrifft sie doch viele von uns. Entweder beobachten wir dasselbe in unserer Elterngeneration oder machen bereits eigene Erfahrungen.

Zielsetzung und Herausforderungen

Emma Boom fragt sich zunächst, ob das Beispiel der Doris Blum nicht zeigt, dass es gar nicht lohnt, sich um ein Netzwerk zu bemühen, weil es sich ja eh nach und nach auflöst. Sie kommt aber zu dem Schluss, dass es dann Sinn macht, wenn sie sich der Problematik bewusst ist und versucht das Netzwerk zielgerichtet so einzurichten, dass es - so gut es geht - resilient gegen Auflösungserscheinungen wird.

Ziel ist es, eine Gruppe von Unterstützer*innen zu gewinnen, die

- eine persönliche oder professionelle Beziehung zu dem Menschen mit Unterstützungsbedarf haben,
- bei Bedarf formell oder informell in dessen Unterstützung eingebunden sind,
- dabei jeweils gezielt bestimmte Funktionen haben bzw. Aufgaben übernehmen,
- miteinander verknüpft sind und zusammenwirken und so
- Selbstbestimmung und Teilhabe, Wohlbefinden und bestmögliche Versorgung sicherstellen.

Das hört sich idealistisch an und erledigt sich nicht von heute auf morgen. Es erfordert (Eigen-) Initiative. Es ist Arbeit, insb. Beziehungsarbeit und Recherche. Es geht nicht ohne Selbstreflexion und Ehrlichkeit zu sich und anderen. Es ist Offenheit notwendig, denn ohne Gespräche geht es nicht. Es erfordert, um Hilfe zu bitten zu können. Und es hört nicht auf. Unterstützer*innen werden das Netzwerk wieder verlassen, andere kommen hinzu.

Wenn es gut läuft, geht damit für Emma Boom ein Teilhabe-, Lern- und persönlicher Erfahrungs- und Entwicklungsprozess einher. Vielleicht entdeckt sie persönliche Ressourcen (wieder) oder interessante Engagementfelder, lernt neue Orte und Teilhabemöglichkeiten kennen. Ihr werden Menschen mit dem gleichen Anliegen begegnen und vielleicht beschließen sie sogar,

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Es wartet also eine spannende Entdeckungstour auf sie!

Der Kreis potenzieller Unterstützer*innen

PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG (FORMELLES NETZWERK)

Beratungsdienste

Größere Orte bieten eine Vielzahl von Anlaufstellen für eine Beratung bei Unterstützungsbedarf, z.B. die Pflegeberatung und Pflegestützpunkte, aber auch Mehrgenerationenhäuser oder die Quartierssozialarbeit. Sie bieten die Chance, sich frühzeitig einen Überblick zu Unterstützungsmöglichkeiten zu verschaffen und beraten zu lassen, um auf dieser Grundlage selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen.

Hausärzt*in und Fachärzte

Eine wesentliche Rolle in der Versorgung kranker und/oder pflegebedürftiger Menschen nimmt der Hausarzt bzw. die Hausärztin ein. Die Beziehung ist von Vertrauen geprägt. Deshalb ist es empfehlenswert, sich beizeiten auf die Suche zu machen. Dabei ist auch das Alter des Hausarztes/der Hausärztin bzw. die Nachfolge zu berücksichtigen. Ebenso sollte die Frage von Hausbesuchen eine Rolle spielen.

Hinzu kommen verschiedene Fachärzte, die mit zunehmendem Alter regelmäßiger bzw. häufiger konsultiert werden, wie z.B. Gynäkologen, HNOs und Augenärzte. Und natürlich der Zahnarzt!

Alltagsbegleitung

Es gibt sie in unterschiedlicher Ausprägung bzw. Trägerschaft. Gemeint sind die „Angebote zur Unterstützung im Alltag“ gem. § 45a SGB XI, die je nach Vorliegen bestimmter Voraussetzungen ganz oder teilweise mit der Pflegekasse abgerechnet werden dürfen. Die Bandbreite der Leistungen ist groß. Ausgeschlossen sind dabei allerdings pflegerische Leistungen.

Die konkreten Regelungen sind bundeslandabhängig. In NRW gibt es z.B. einen großen [Angebotsfinder](#). Dort ist erkennbar, dass es neben größeren Trägern gewerbliche Einzelunternehmer*innen gibt, die solche Leistungen anbieten.

*Emma Boom entdeckt hierin eine mögliche Ressource, verbindliche und verlässliche Unterstützung im nichtpflegerischen Bereich vorzubereiten. Sie nimmt sich vor, zu verschiedenen Anbieter*innen Kontakt aufzunehmen, um herauszufinden, inwieweit schon vor einem größeren Unterstützungsbedarf eine Beziehung angebahnt, Vertrauen und gemeinsame Vorstellungen entwickelt werden können.*

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

Hauswirtschaftliche Dienste

Oft entsteht noch vor einer Pflegebedürftigkeit ein hauswirtschaftlicher Unterstützungsbedarf. Liegt hier ein Mangel vor, kann das der Grund für den Umzug in ein Heim sein (vgl. Deutscher Verein, 2024, S. 64).

Um das zu vermeiden, kann es hilfreich sein, sich frühzeitig dazu Gedanken zu machen und erste kleinere Leistungen in Anspruch zu nehmen, z.B. die eines Fensterputzers. Vielleicht ist es eine gute Gelegenheit für die Anbahnung einer Beziehung zu einer Alltagsbegleiterin.

Weitere Alltagsdienste, auch online

Hier fallen zunächst die Fußpflege und die Apotheke ein. Auch hier ist ein Vertrauensverhältnis von Vorteil, so dass eine frühzeitige Anbahnung bzw. Nutzung sinnvoll erscheint. Macht die Fußpflege Hausbesuche? Hat die Apotheke einen Bringdienst?

Für die Aufrechterhaltung von Selbstbestimmtheit, Selbständigkeit und Teilhabe kann bei Mobilitätseinschränkungen die Nutzung von Online-Diensten nützlich sein, z.B. Lieferdienste jeglicher Art und das Online-Banking, aber auch die größer werdende Anzahl von digitalen Bildungs- und Kulturangeboten.

Emma Boom hat eine Affinität zu digitalen Angeboten, so dass es ihr leichtfällt, sich darauf vorzubereiten. Ihren Freundinnen empfiehlt sie gerne, sich rechtzeitig mit den Möglichkeiten vertraut zu machen, sich z.B. schon in „guten Zeiten“ mal Lebensmittel liefern zu lassen.

Ambulanter Pflegedienst

Falls Pflegebedürftigkeit entsteht und Pflegeleistungen erforderlich werden, kommen im professionellen Bereich ambulante Pflegedienste in Betracht.

Auch hier erscheint eine Vorbereitung möglich. Denkbar ist z.B. die Recherche nach Anbietern und deren Bewertungen. Kommunen bieten entsprechende Zusammenstellungen und Beratungen an.

Gleichzeitig kommen viele Fragen auf, z.B.: Wie schnell könnte ein Pflegedienst aktiv werden? Ist es möglich, mit einem benachbarten Pflegedienst eine Art Servicevertrag abzuschließen, ähnlich wie in einem „Wohnen mit Service“? Vielleicht finden sich bei der Recherche Antworten dazu.

Tagespflege

Diese liegt hoffentlich in weiter Ferne, denkt Emma Boom. Aber wenn einmal Pflegebedürftigkeit entsteht, warum dann nicht Tagespflege ausprobieren?

Eine Tagespflege wird häufig trotz Berechtigung nicht in Anspruch genommen. Die Gründe sind vielfältig (z.B. zu wenig bekannt), aber bedauerlich ist es trotzdem. Die Tagespflege ist allge-

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

mein gut mit Räumen und Personal ausgestattet, wird weitgehend von der Pflegekasse finanziert und entlastet pflegende Angehörige. Bei alleinlebenden pflegebedürftigen Menschen verhindert sie vielleicht einen frühzeitigen Umzug in ein Pflegeheim, ermöglicht Teilhabe und wirkt so der Einsamkeit entgegen.

Andererseits sind die aktuellen Tagespflegeeinrichtungen noch nicht auf die Babyboomer als die künftigen Kunden ausgerichtet. Eine Besichtigung könnte Emma Boom abschrecken, zu „altmodisch“. Hier ist eine entsprechende Vorstellungskraft über die potenzielle Weiterentwicklung notwendig.

PERSÖNLICHE UNTERSTÜTZUNG (INFORMELLES NETZWERK)

Es gibt Menschen, die einen gewachsenen Kreis von persönlichen Beziehungen haben, der über die verschiedenen Lebensphasen stabil bleibt. Oftmals sind es aber punktuelle oder vorübergehende Beziehungen.

Angehörige

Aktuell erfolgt die Unterstützung pflegebedürftiger Menschen noch zum größten Teil durch die Angehörigen. Es hat sich eingebürgert, die Angehörigen als „größter Pflegedienst der Nation“ (Hoff u.a., 2025, Fn. 5) zu bezeichnen. Hoff u.a. (2025) haben umfangreiche Berechnungen zum zeitlichen Umfang und dem monetären Wert von Pflegeleistungen von An- und Zugehörigen erstellt. Sie zeigen, dass die Beiträge der An- und Zugehörigen enorm sind. Es lohnt, sich die Ergebnisse anzuschauen:

Hoff, Andreas u.a. (2025):

Der monetäre Wert der Pflegeleistungen von An- und Zugehörigen in Deutschland

[\(externer\) Link zur Studie "Monetäre Leistungen" \(PDF\)](#)

Nun wird jeder Pflegefall und das jeweilige familiäre Setting anders sein. Einige Angehörige werden gerne die Pflege übernehmen, vor allem in der Anfangsphase. Andere werden eine große Last spüren und sich womöglich zunehmend überfordert fühlen. So gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Studien, Publikationen, Portalen und Selbsthilfegruppen über bzw. für pflegende Angehörige.

Thomas Klie (2024, S.18) schildert – als eine Variation von „Pflegenotstand“ - ausführlich die innere Not von pflegenden Angehörigen, „die sich mangels Alternativen oder/und aus innerer Abhängigkeit, oft aus finanziellen Gründen und Abwägungen in die (vollständige) Übernahme von Pflegeaufgaben gedrängt sehen.“

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

Perspektive „Alte Eltern“

Emma Boom lebt allein. Zu ihren Kindern hat sie ein gutes Verhältnis, diese können sich eine Unterstützung grundsätzlich vorstellen. Allerdings wohnen sie zum einen weit weg, zum anderen führen sie ihr eigenes Leben. Emma Boom möchte sie nicht zu sehr in Anspruch nehmen.

Eine gute Voraussetzung für eine Unterstützung durch die Kinder ist, dass rechtzeitig darüber gesprochen wird, idealerweise lange vor einem Beginn von Unterstützungsbedarf. Es kann hilfreich sein, sich aus der jeweiligen Perspektive die Situation „Alte Eltern“ vorzustellen.

Inzwischen sind dazu einige Publikationen erschienen. Diese richten sich zwar grundsätzlich an die erwachsenen Kinder alter Eltern. Aber warum sollten sie im Sinne von „Selbstbestimmter Vorbereitung“ nicht von den älter werdenden Menschen selbst gelesen werden?

Elfmann, Peggy (2025):

Meine Eltern werden alt. 50 Ideen für ein gutes Miteinander

Verlag: hanserblau

Apotheken Umschau (2025):

An eurer Seite. Alles Wissenswerte, um Eltern beim Älterwerden gut zu begleiten

Verlag: Wort & Bild

Kitz, Volker (2024):

Alte Eltern–Über das Kümern und die Zeit, die uns bleibt

Verlag: Kiepenheuer & Witsch

Distance Caregiving

Leben Angehörige in größerer Entfernung, macht es die Unterstützung schwieriger, aber nicht unmöglich. So ist in Wissenschaft und Praxis das Modell „Distance-Caregiving“ entwickelt worden mit immer mehr Studien und Lösungsansätzen, z.B.

Pflegeberatung.de:

Distance Caregiving – Was können Betroffene tun?

[\(externer\) Link zum Thema "Distance Caregiving"](#)

Gemeint ist, dass sich jemand um eine unterstützungsbedürftige Person kümmert, ohne in der Nähe zu wohnen. Die Unterstützung erfolgt dann telefonisch oder digital. Von dem/der Caregiver können z.B.

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

- Koordinierungs- und Organisationsaufgaben übernommen werden,
- Verwaltungsaufgabe erledigt werden,
- Per Video oder Telefon Kontakt gehalten werden,
- Kontaktpersonen vor Ort eingebunden werden.

Der Ansatz von Emma Boom ist es, das Netzwerk selbstbestimmt vorzubereiten. Dabei kann sie mitberücksichtigen, dass es unterschiedliche Arten von Unterstützungsbedarf gibt, es nicht nur um Pflege geht. Und so wird es für ihre Angehörigen eine Rolle geben, die deren eigenen Bedürfnisse gerecht werden.

Freunde und Bekannte

Heute wird häufig nicht mehr nur von „Angehörigen“, sondern auch von „Zugehörigen“ gesprochen. Gemeint sind dabei Menschen, mit denen zwar kein verwandtschaftliches Verhältnis, aber eine enge emotionale oder soziale Verbindung besteht, z.B. Lebensgefährten, engste Freunde und Freundinnen oder „Wahlverwandte“.

Die Möglichkeiten, Freunde und Bekannte in die Unterstützung einzubauen, wird recht unterschiedlich bewertet.

Andrea Newerla hat ein interessantes Buch geschrieben:

Newerla, Andrea (2025):

Wie Familie – Nur Besser. Wie wir neue Formen des Zusammenlebens gestalten.

Verlag: Kösel

Das Buch betrifft nicht nur das Alter, sondern alle Lebensphasen. Dennoch beschäftigt es sich explizit auch mit der Sorge um ältere Menschen (S. 170ff.) Newerla stellt fest, dass körperliche Pflege nur selten in Freundschaften stattfindet und fragt: „Wieso ist das mit dem Sorgen um alte Menschen so viel schwerer als mit dem Sorgen um Kinder?“ (S. 175). Sie bemängelt, dass der Blick auf Freundinnen und Nachbarn fehle und damit potenzielle Sorgestrukturen übersehen werden. Bestimmte pflegerische Tätigkeiten gehören in professionelle Hände, die solidarisch finanziert werden. Aber es gebe im Alltag vieles, was darüber hinausgehe, das die Menschen tun können. Aber noch fehle es zum einen an Erkenntnissen darüber, wie tragfähig freundschaftszentrierte oder wahlfamiliäre Netzwerke im Alter sind, und zum anderen an staatlicher Förderung alternativer Strukturen.

Die Erfahrung zeigt, dass zumindest bei einem vorübergehenden Unterstützungsbedarf Freunde und Bekannte ihre Hilfe anbieten.

Eine dauerhafte Unterstützung ist dagegen noch die Ausnahme: Die Freundschaft kann in eine Schieflage geraten, Geben und Nehmen sind nicht mehr ausgeglichen, es kann zu Abhängig-

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

keitsverhältnissen kommen. Hinzu kommt, dass Freunde und Bekannten meist in einem ähnlichen Alter sind, eigene Herausforderungen zu bewältigen haben.

Aber wie groß muss die Erwartung sein? In einem Netzwerk gibt es aus der großen Vielfalt von Unterstützungsbedarf unterschiedliche Aufgaben zu verteilen. Hier können Freunde und Bekannte eine wertvolle Rolle finden – vom selbstgebackenen Kuchen bis zur Hilfe in digitalen Angelegenheiten.

Wichtig erscheint, wie schon mit den Angehörigen auch mit Freunden und Bekannten in guten Zeiten darüber zu sprechen.

Nachbarschaft

Es gab eine Zeit, da war die Unterstützung durch die Nachbarschaft der Normalfall. Vielleicht ist das in eher ländlichen Zusammenhängen immer noch so. In urbanen Räumen dagegen spielte Nachbarschaft lange Zeit keine große Rolle. Nun aber wird sie wieder relevant. Die Nachbarschaft und ihre Potenziale ist aktuell Gegenstand vieler Studien und theoretischer Abhandlungen. In Politik und Verwaltung ist sie zu einem Hoffnungsträger geworden (Bott, 2014, S. 16ff.)

Sebastian Kurtenbach hat sich ausführlich mit dem Phänomen der Nachbarschaft beschäftigt. Ein erkenntnisreiches Buch:

Kurtenbach, Sebastian (2024):

Soziologie der Nachbarschaft. Befunde zu einer komplexen Selbstverständlichkeit

Verlag: Campus

Eine Nachbarschaft ist zunächst erstmal nur eine zufällige räumliche Nähe. Dass sie zu einem sozialen Miteinander wird, erfordert Beziehungsarbeit, zum einen persönlich, zum anderen über Soziale Arbeit z.B. in Form von Quartiersarbeit.

Thomas Klie (2024, S. 44) bezeichnet die Nachbarschaft als zweitwichtigste Quelle von Unterstützung. Dabei gehe es nicht um Pflegeaufgaben im Sinne von Körperpflege, sondern um Alltagshilfen, um Kommunikation, um Hilfe bei der Mobilität.

Bott (2014, S. 18f.) sieht die Chancen nachbarschaftlicher Kontakte vor allem in den Bereichen Kommunikation, sozialer Kontrolle und Nothilfe. Sie bezweifelt jedoch, dass ältere Menschen von aktiver Nachbarschaft insoweit profitieren können, als sie möglichst lange selbstständig zu Hause wohnen und gleichzeitig am sozialen Leben teilnehmen können (S. 24).

Eine Barriere für die Unterstützung durch die Nachbarschaft ist auf individueller Ebene die Schwierigkeit, um Hilfe zu bitten. In dem Beitrag [Sich helfen lassen](#) wird gezeigt, dass Nachbarschaft häufig durch ein Verhältnis von Gegenseitigkeit ([Reziprozität](#)) geprägt ist: Wenn mir ein

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

Nachbar hilft, dann möchte ich ihm im Gegenzug auch helfen. Für ältere unterstützungsbedürftige Menschen ist diese Erwartung nicht leicht erfüllbar. Um Hilfe zu bitten, wird deshalb von ihnen womöglich mit Scham und dem Eingeständnis, etwas nicht selbst geregelt zu bekommen, wahrgenommen, und als Folge eine Distanz aufgebaut (vgl. Bott, 2014, S. 18f.).

Emma Boom kennt dieses Gefühl. Sie wohnt in einem Mehrfamilienhaus. Manche Nachbarn kennt sie kaum, mit einigen Nachbarinnen trinkt sie schon mal einen Kaffee. Wie kann sie die Barrieren überwinden? Erste Schritte könnten sein, frühzeitig eine Beziehung zur Nachbarschaft aufzubauen, mit „Kleinigkeiten“ zu üben, um Hilfe zu bitten, über das Thema zu sprechen. Bestenfalls bauen sich dann nach und nach Vertrauen und Solidarität auf.

So kann die eine oder andere Unterstützungsleistung entstehen, aber bis das verbindlich und verlässlich als Teil eines Netzwerks geplant werden kann, ist Beziehungsarbeit erforderlich. Die Kommunen, kirchliche und soziale Träger und Wohnungsbaugenossenschaften fördern vor allem in Städten nachbarschaftliche Beziehungen über ihre Quartiersarbeit, teilweise in Verbindung mit Nachbarschaftstreffs oder Mehrgenerationenhäusern.

Einen Schritt weiter sind die Nachbarschaften in neuen Wohnformen, z.B. in einem Gemeinschaftlichen Wohnprojekt. Die „gegenseitige Unterstützung“ gehört hier wohl ausnahmslos zu deren Konzept. Das ist eine gute Voraussetzung: Ich „darf“ meine Nachbarn um Unterstützung bitten. Aber diese theoretische Vorstellung muss in die Praxis umgesetzt werden. Nach einer fehlenden Backzutat zu fragen, fällt dabei leicht, sich aber verletzlich zu zeigen und um Unterstützung zu bitten, ist auch hier nicht einfach und muss sich entwickeln. Wer möchte schon für die Gemeinschaft eine Last sein?

Ehrenamtliche Begleitung

Viele soziale oder kirchliche Träger bieten ehrenamtliche Begleitungen bei Unterstützungsbedarf an. Das können z.B. Besuchsdienste, Fahrdienste, Formular- oder Digitallotsen sein. Die Bandbreite ist recht groß und für einzelne kleinere Unterstützungsbedarfe ist die ehrenamtliche Begleitung eine wertvolle Ressource. Hier lohnt sich eine Recherche in den jeweiligen lokalen Zusammenhängen. Eine eigene ehrenamtliche Tätigkeit bietet die Möglichkeit, solche Angebote besser kennen zu lernen.

In diesem Zusammenhang sei auch das Konzept [Zeitpolster](#) erwähnt. Die Idee dahinter ist „Heute helfe ich. Morgen wird mir geholfen“. In Österreich ist es schon recht verbreitet. In Deutschland werden aktuelle Partner für das Konzept gesucht. Vielleicht kann auch das einer von mehreren Bausteinen in der Versorgung von älteren Menschen mit Unterstützungsbedarf werden.

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

Wie baue ich mein Netzwerk auf?

BESTANDSAUFNAHME AKTUELLER BEZIEHUNGEN

Ein Netzwerk verändert sich im Laufe des Lebens. Im Hinblick auf den Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks ist zunächst eine Bestandsaufnahme sinnvoll: Welche Beziehungen gibt es aktuell, wo leben diese, wie groß ist die Verbundenheit, die Nähe oder Distanz, die Wichtigkeit u.a.?

Marie-Therese Krings-Heckemeier hat eine „Checkliste zur Prüfung der Lebenssituation im Alter“ erstellt:

Krings-Heckemeier, Marie-Therese :

Checkliste zur Prüfung der Lebenssituation im Alter

[\(externer\) Link zur Checkliste "Lebenssituation" \(PDF\)](#)

In dieser Checkliste werden z.B. die familiäre Situation, der Freundeskreis und die nachbarschaftliche Situation eingeordnet. Sie geht aber weiter und stellt z.B. auch zum Thema Wohnsituation einige wichtige Fragen.

VIEL RECHERCHEARBEIT

Die vorangegangenen Überlegungen hatten es bereits gezeigt: Bezüglich professioneller Dienste und Angebote ist Recherchearbeit erforderlich, z.B.:

- Gibt es vor Ort Informations- und Beratungsangebote?
- Gibt die Kommune und ein sozialer Träger Broschüren heraus? So gibt es z.B. in Bielefeld den [Ratgeber rund um Alter](#).
- Gibt es vor Ort aktive Quartiersarbeit, Mehrgenerationenhäuser oder Nachbarschaftstreffs?
- Wer bietet welche professionellen Dienste an? Ist dort eine individuelle Beratung möglich?
- Welche Unterstützungsbedarfe können online gedeckt werden? Ist ein Ausprobieren möglich?
- Gibt es interessante Newsletter oder Podcasts. Einige Quellen dafür sind in dieser Arbeit zusammengestellt.

ANDOCKEN AN KOMMUNALE NETZWERKE

Da die Kommunen das Thema „Caring Community“ für sich entdeckt haben, sind diese dabei, „Top Down“-Netzwerke zu entwickeln. An diese könnte ein persönliches „Bottom up“-Netzwerk andocken.

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

Beispiel für ein kommunales Netzwerk sind das [Ahleener Senioren-Netzwerk](#) oder das [Seniorennetz Berlin](#). Daneben gibt es in vielen Kommunen spezielle Netzwerke, z.B. Demenz-Netzwerke oder Palliativ-Netzwerke. Beispiele hierfür sind [Demenznetz Düsseldorf](#) oder die [Caring Community Köln](#).

NEUE KONTAKTE KNÜPFEN – DRITTE ORTE

Die persönliche Bestandaufnahme kann zu unterschiedlichen Ergebnissen führen. Emma Boom hat versucht, möglichst ehrlich zu sich selbst zu sein: Es ist noch Platz nach oben! Sie möchte ihre persönlichen Kontakte ausbauen. Aber wie?

Gudrun Behm-Steidel begleitet Menschen auf dem Weg in und durch den Ruhestand. Sie hat sich in einem ausführlichen Beitrag mit dem Thema „Fehlende Freunde“ beschäftigt und zeigt dabei auch Lösungsansätze auf:

Behm-Steidel, Gudrun:

Fehlende Freunde – eine große Baustelle beim Übergang in die Rente

[\(externer\) Link zum Beitrag "Freunde finden"](#)

Interessant ist die Idee, „Dritte Orte“ oder auch „Gute Orte“ für sich zu entdecken. Warum diese (nicht nur) im Alter wichtig sind, wird ausführlich von der *Körper-Stiftung* untersucht:

Körper-Stiftung:

Dritte Orte

[\(externer\) Link zur Publikation "Dritte Orte" der Körper-Stiftung](#)

[\(externer\) Link zur Publikation "Dritte Orte für Begegnung"](#)

Sogar das *Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen* befasst sich mit dem Thema:

Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen:

Dritte Orte: aktivierend, gemeinwesenorientiert und koproduktiv

[\(externer\) Link zur Publikation "Dritte Orte" des Bundesministeriums](#)

In jeder Stadt gibt es Dritte Orte. Es sind nicht nur Orte für ältere Menschen. Es kann ein Kulturzentrum, eine Stadtbibliothek, eine Volkshochschule, ein Café sein. Solche Orte zu entdecken kann ungeahnte Chancen bieten.

„Dritte Orte“ sollten zugleich „Gute Orte“ sein: Orte mit Verweilqualität, ohne Verzehrpflicht, mit Identifizierungspotenzial. Die jüngeren Älteren möchten vielleicht noch nicht so gerne Orte

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

aufsuchen, die sich „Seniorentreffs“ nennen, sie möchten Orte für alle Generationen besuchen.

An dieser Stelle muss unbedingt auf eine neue Publikation hingewiesen werden:

Wüstenrot Stiftung (2026):

Wegweiser Quartier und Einsamkeit. Ein Praxisleitfaden

[\(externer\) Link zum Praxisleitfaden "Quartier" \(PDF\)](#)

Es sind dort u.a. eine Vielzahl von Beispielen und Ideen guter Orte bzw. von Begegnungsorten beschrieben, angefangen von Freizeitflächen über die Plauderbank vor dem Haus bis zur Waschküche im Haus (insb. S. 23ff.)

Neu ist auch die Initiative :

Futurzwei. Stiftung Zukunftsfähigkeit:

Wohnzimmer der Gesellschaft

[\(externer\) Link zur Initiative "Wohnzimmer"](#)

Weitere Anknüpfungspunkte für neue Kontakte sind selbstorganisierte Gruppen wie z.B. die [ZWAR Bielefeld](#) – zwischen Arbeit und Ruhestand – die es auch in anderen Städten gibt. Daneben bietet fast jede Form von bürgerschaftlichem Engagement die Möglichkeit, weitere Menschen kennen zu lernen. In Bielefeld gibt es außerdem z.B. das Programm [EFI-Erfahrungswissen für Initiativen](#), das viel Austausch bietet.

ORIENTIERUNG AN DEN UNTERSTÜTZUNGSBEDARFEN

Im Bereich [2-Durchblick](#) dieser Website wurden mögliche [Unterstützungsbedarfe](#) detailliert zusammengestellt. Diese bilden zugleich eine Orientierung bei dem Aufbau eines individuellen Netzwerks.

*Emma Boom überlegt: Welche Unterstützer*innen wünsche ich mir für welche Bedarfe? Gibt es diese schon oder muss ich sie neu gewinnen? Wer soll welche Rolle einnehmen und Aufgabe übernehmen? Wie konkret kann ich bestimmte Bedarfe vorbereiten? Was sollte ich im Auge behalten?*

UNTERSTÜTZER*INNEN ZU EINEM NETZWERK MACHEN

*Angenommen, Emma Boom gelingt es, Unterstützer*innen zu finden bzw. neu zu gewinnen und die jeweilige Rolle und Aufgabe zu besprechen. Ist damit bereits ihre selbstbestimmte Unterstützung sichergestellt?*

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

Die Teile zu einem Ganzen machen

Von Aristoteles stammt das Zitat: „*Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile*“. Es sagt aus, dass das Zusammensetzen von Einzelteilen zu einem neuen Ganzen einen Mehrwert schafft, der über die bloße Addition der einzelnen Bestandteile hinausgeht.

Aktuell bildet das informelle Netzwerk oft das Fundament der Unterstützung, insbesondere wenn es mit- bzw. nahe wohnende pflegende Angehörige gibt. Dann hat der ambulante Pflegedienst häufig „nur“ eine ergänzende bzw. die Alltagsbegleitung eine entlastende Funktion. Da in Zukunft die Angehörigen nicht mehr im bisherigen Umfang zur Verfügung stehen werden, wackelt dieses Modell allerdings.

Umgekehrt kann es den Fall geben, dass ein ambulanter Pflegedienst das Fundament der Unterstützung bildet und die informelle Unterstützung – je nach Art und Umfang des Unterstützungsbedarfs - die Bereiche abdeckt, die der Pflegedienst nicht ausfüllen kann. Wegen des Fachkräftemangels und der steigenden Kosten professioneller Dienste wird dieses Modell schwieriger.

Thomas Klie betont deshalb, dass es künftig nicht (mehr) um die Bildung konzentrischer Kreise um den Menschen mit Unterstützungsbedarf herum gehen kann, sondern Aufgabenteilung und Kooperation notwendig sind (z.B. Klie, 2025, S. 29).

Voneinander wissen

Es ist schwer vorstellbar, dass ein Mehrwert entstehen kann, ohne dass die Beteiligten voneinander wissen. Im besten Fall lernen sie sich kennen, insb. wenn ein persönlicher Bezug besteht. Es erscheint z.B. hilfreich, wenn unterstützende Angehörige, Freunde und Angehörige schon voneinander gehört, sich bestenfalls schon getroffen und kennengelernt haben. Sind jährliche Geburtstagsfeiern eine mögliche Gelegenheit?

Die Unterstützung koordinieren

Das Ganze wird zu einem Mehrwert, wenn es gut koordiniert ist. Wer könnte die Koordination übernehmen? Zunächst der Mensch mit Unterstützungsbedarf selbst! Je nach Art und Umfang des Bedarfs können noch eine Vielzahl von Ressourcen vorhanden sein, die es zu nutzen gilt.

Infrage kommen alle Unterstützer*innen aus dem persönlichen Bereich, die eine Affinität zu einer solchen Aufgabe haben, evtl. in Kombination mit entsprechenden Vollmachten.

Denkbar ist aber auch, dass die Koordination aus dem professionellen Bereich kommt, z.B. durch eine Alltagsbegleiterin, die entsprechend vorbereitet wurde.

Rollen und Aufgaben dokumentieren

Ebenfalls bietet sich eine Übersicht an, in der die potenziellen Unterstützer*innen mit ihren Rollen und Aufgaben sowie Kontaktdaten erfasst sind. Wer sind unterstützende Angehörige

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

sowie Freunde und Bekannte? Welche Nachbarn und Nachbar*innen möchten sich einbringen? Wer darf rechtliche Entscheidungen treffen? Wer kennt die weiteren Verfügungen? Wer ist die Hausärztin? Mit welchem Pflegedienst oder welcher Alltagsbegleitung bestehen bereits Kontakte? Bestenfalls wird das mit allen Unterstützern*innen einzeln besprochen.

Emma Boom freut sich auf den Tag, an dem sie für sich eine solche Dokumentation erstellt hat und in die Schublade legen kann. Sie hofft, dass sie sie nie in vollem Umfang braucht. Es beruhigt sie aber, eine solche zu haben. Und sie weiß, dass sie nie endgültig fertig sein wird, dass in der langen Altersphase sich viel ändern kann. Aber der Einstieg wäre geschafft.

Konkrete Päckchen schnüren

Hilfreich kann es außerdem sein, für potenzielle Anlässe konkrete „Päckchen“ zu schnüren. Beispiel Krankenhausaufenthalt: Wer bringt mich ins Krankenhaus, wer informiert wen? Wer bringt mir notwendige Dinge? Wer besucht mich?

Digitale Möglichkeiten nutzen

Um die Teile zu einem Ganzen zu machen, sind auch digitale Anwendungen nützlich, z.B. hinsichtlich Kommunikation, Dokumentation und Aufgabenteilung. Es bieten sich Chancen, vorbereitend an der Gestaltung mitzuwirken.

Grenzen des Konzepts

Die Vorstellung, dass „ich“ mir ein individuelles Netzwerk baue, das „mich“ versorgt, wenn ich Unterstützungsbedarf habe, ist verlockend.

Das Konzept hat aber auch viele Schattenseiten:

- Es erfordert Beziehungs- und Recherchearbeit. Das kann bereichernd sein, aber Zeit und Energie kosten. Eine einzelne Person kann damit überfordert sein.
- Es funktioniert nur, wenn es gelingt, all die genannten Verbindungen zu haben bzw. herzustellen. Für eine einzelne Person kann das schwierig werden, insb. wenn Angehörige fehlen oder weit weg leben.
- Inwieweit in 10 -20 Jahren, wenn – statistisch gesehen - für die Babyboomer die Phase größerer Unterstützungsbedarfe beginnt, noch professionelle Pflege zur Verfügung steht, ist fraglich.
- Professionelle Unterstützung verursacht erhebliche Kosten, auch für die Person mit Unterstützungsbedarf selbst. Die Kosten steigen ständig an.

Insofern lohnt es, über eine Weiterentwicklung nachzudenken.

3-Gestaltung: Ein individuelles Netzwerk aufbauen

Ein einfaches Bild und Ausblick

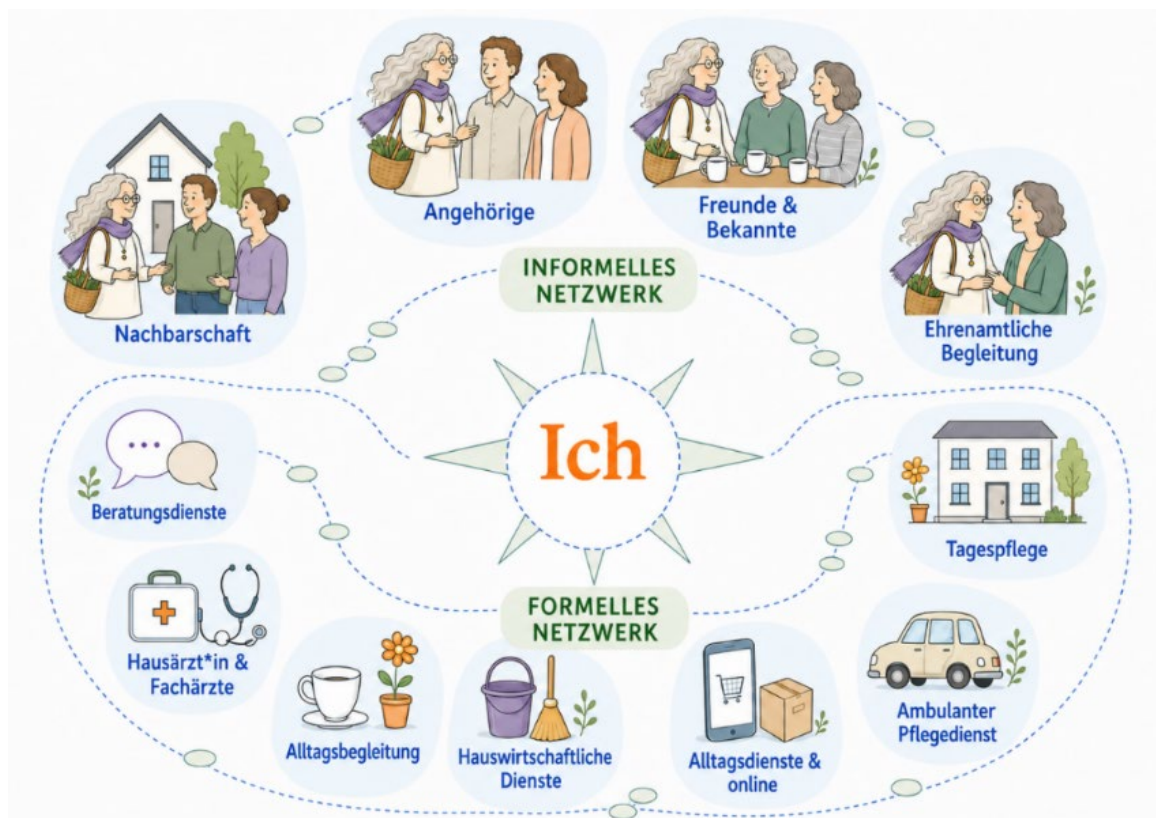
Emma Boom stellt fest, dass sie ein riesiges Gestaltungsfeld selbstbestimmter Vorbereitung entdeckt hat. Sie hat einige erste Schritte gemacht, viel Neues entdeckt und gelernt.

Sie hat aber auch gemerkt, dass sie das Vorhaben ziemlich komplex angegangen ist und sie wünscht sich zum Abschluss ein Bild, das ihr Ziel – ein individuelles Netzwerk zu haben – möglichst einfach und anschaulich darstellt.

Da sie selbst keine grafischen Fähigkeiten hat, hat sie die Künstliche Intelligenz um Hilfe gebeten. Das Ergebnis lässt sie schmunzeln, aber es trifft den Kern:

Mein individuelles Netzwerk der Unterstützung

(Grafik erstellt mit Unterstützung Künstlicher Intelligenz, -> [als eigene PDF](#))



Es fällt sofort auf, dass das „Ich“ in der Mitte ziemlich groß ist. Will sie das wirklich? Während ihrer Recherchen und ihrer Bemühungen, neue Kontakte zu knüpfen, hat sie gemerkt, dass sie mit ihrem Anliegen nicht allein auf dieser Welt ist. Sie vermutet, dass es Vorteile haben kann, sich gemeinschaftlich ein Netzwerk zu erarbeiten, sich vielleicht gegenseitig zu unterstützen. In ihr wächst die Idee, eine Sorgende Gemeinschaft mitzugestalten.