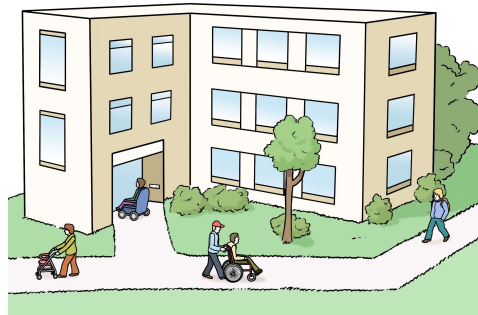




So will Ich leben!

INFO- Heft

Das Wohnen



Für die Landkreise Ebersberg und Erding

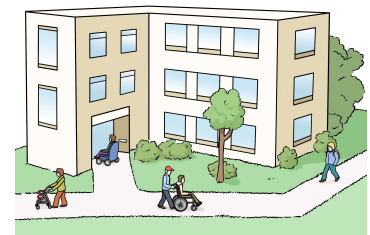


Das Wohnen

Wir sind für Selbst-Bestimmung.

Zum Beispiel: Beim Wohnen.

Wir möchten euch vorstellen,
wie man wohnen kann.



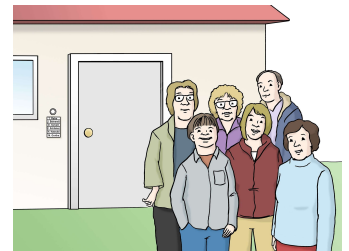
Hier sind ein paar Beispiele,
wie man wohnen kann:

- In einer Wohn-Einrichtung wohnen.

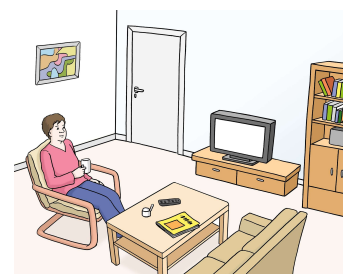
Das nennt man auch:

Wohn-Heim

- In einer **Außen-Wohn-Gruppe** wohnen

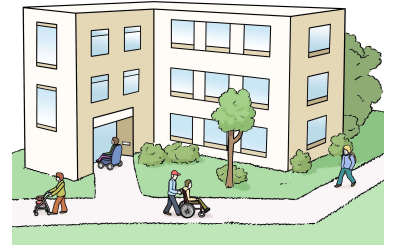


- **Selbständig alleine** wohnen,
mit oder ohne Unterstützung



Das Wohnen in einem Wohn-Heim

Manche Menschen
brauchen viel Unterstützung.
Sie brauchen Tag und Nacht Betreuung.
Die gibt es in Wohn-Heimen oder Wohn-Häusern.
Hier leben Menschen mit Behinderung zusammen.
Sie wohnen zusammen in kleinen Wohn-Gruppen.



Jeder hat sein eigenes Zimmer.
Es gibt aber auch Gruppen-Räume.
Hier wird zusammen gegessen,
gefeiert und gelacht.
Manchmal wird auch gestritten.



Die Bewohner werden von Mitarbeitern unterstützt.

Zum Beispiel beim Anziehen.
Oder bei den Medikamenten.
Jede Wohn-Gruppe hat immer
die gleichen Betreuer,
die sich abwechseln.



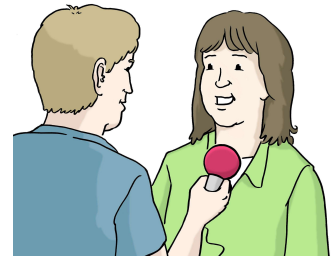
Die Betreuer planen gemeinsam mit den Bewohnern,
was in der Freizeit gemacht wird.
Zum Beispiel

- ein Besuch im Schwimm-Bad oder
- im Kino.



Jeder darf mitbestimmen.

Wir haben eine Person gefragt
die in einem Wohn-Heim wohnt,
wie es ihr dort gefällt.



Hier ist ein **Interview** mit Isabelle.
Sie wohnt in einer Wohn-Gruppe
in einem Wohn-Heim
mit mehreren Personen zusammen.

Hallo Isabelle,
hast du Lust mit uns ein Interview zu machen
und uns über das Wohnen bei dir zu erzählen?

Isabelle: Ja gerne.

Also es ist sehr schön für mich hier
in der Wohn-Gruppe zu wohnen.
Ich habe Freunde hier,
ich spiele oft Spiele oder höre mit ihnen Musik.
Wir reden auch viel zusammen
und mit meiner Zimmer-Nachbarin
schaue ich gerne mal Fernsehen.
Es gefällt mir hier in der Wohn-Gruppe.

1. Frage: Habt ihr alle ein eigenes Zimmer?

Isabelle: Ja, wir haben alle ein eigenes Zimmer.

2. Frage: Was hast du alles in deinem Zimmer?

Isabelle: Boah, was hab ich alles drin?

Einen Tisch, eine Couch,
einen Fernseher, ein Bett
und ein Motomed.

Das ist ein elektrisches Fahrrad zum Sport machen.

Ach ja und einen Kleiderschrank und ein Regal.

Und ich hab jetzt ein neues Tablet
von meinem Bruder bekommen,
das ist sehr cool und da hab ich mich sehr gefreut.

**3. Frage: Hat jeder von den Bewohnern
ein eigenes Badezimmer
oder teilt ihr euch eins?**

Isabelle: Wir haben die Badezimmer im Gang,
meins ist aus meinem Zimmer raus schräg gegenüber.
Ich teile es mit meiner Zimmer-Nachbarin.
Das klappt ganz gut, wir sprechen uns immer gut ab.

**4. Frage: Gibt es Regeln in eurem Haus?
Und wenn ja, welche?**

Isabelle: Ja jetzt nicht direkt,
mir fallen gerade keine ein.

**5. Frage: Welche Unterstützung gibt es
bei euch in der Wohn-Einrichtung
und wie sieht die Hilfe aus?**

Isabelle: Kochen ist relativ selten,
da wir vom Haus das Essen bekommen.

Außer in der Koch-Gruppe,
die findet jede Woche einmal statt.
Lebensmittel für Frühstück und Abendessen
werden von den Leuten
aus der Haus-Wirtschaft besorgt.
Fürs Putzen haben wir Putzkräfte,
die kommen meistens in der Früh vorbei.
Mein Zimmer räume ich
mit Hilfe von der Betreuerin auf.

**6. Frage: Hast du oder habt ihr
einen Wochen- oder Monatsplan?**

Isabelle: Ja haben wir.

In dem Plan steht immer drin,
was ich von Montag bis Freitag
zu tun habe.

Zum Beispiel steht am Mittwoch drin,
dass ich meine Emotion-Räder
aufladen muss,
damit ich wieder mit dem Rollstuhl fahren kann.

Oder wann ich duschen gehen kann.

Oder wann ich Motomed fahre
oder die Zimmer-Pflege steht auch drin,
also wann ich aufräumen muss.

Für die Gruppe gibt es keinen genauen Plan,
eher für uns alleine.

7. Frage: Was macht ihr gemeinsam in der Gruppe und unternimmst du auch mal etwas alleine?

Isabelle: Wir spielen ab und zu zusammen, wenn wir Lust haben oder unterhalten uns. Vor Corona bin ich manchmal mit einer Freundin zum Shoppen gefahren, zum Beispiel in die Riem Arcaden. Oder auf ein Konzert mit einer Begleitung, das war cool.

8. Frage: Was gefällt dir am besten an dem Leben in dem Wohn-Heim?

Isabelle: Oh da muss ich kurz überlegen. Ich würde sagen, dass ich mit meinen Freunden in einer Wohn-Gruppe bin, das macht mir Spaß.

9. Frage: Würdest du gerne etwas anders machen?

Isabelle: Nö das passt ehrlich gesagt für mich.

10. Frage: Hast du eine Empfehlung für andere Bekannte oder Freunde auch für die Zukunft?

Isabelle: Wenn jetzt jemand sagt, er hätte Lust das auszuprobieren, in einer Wohn-Gruppe zu wohnen, soll er es machen. Ich finde es gut. Es ist auch super,

weil viele Betreuer bei der Pflege helfen können,
das ist echt super.

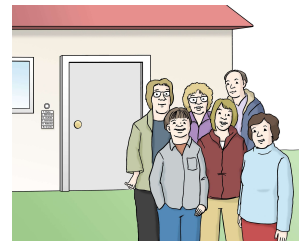
Und man hat Freunde
im ähnlichen Alter in der Wohn-Gruppe.

Vielen Dank Isabelle für das Interview.

Isabelle: Kein Problem, gerne.

Das war ein Beispiel
wie es in einem Wohn-Heim sein kann.

Das Wohnen in einer Außen-Wohn-Gruppe



Es gibt auch andere Möglichkeiten zu wohnen.

Die ist die Außen-Wohn-Gruppe.

In einer Außen-Wohn-Gruppe hat man auch Hilfe.

Die Betreuer sind nur am Tag in der Gruppe.

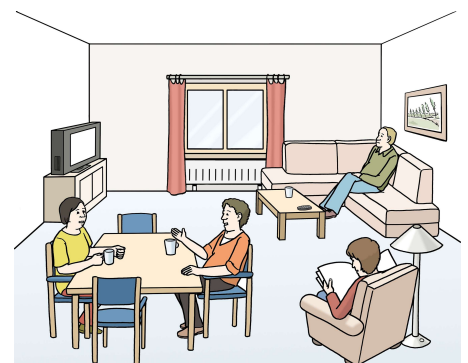
In der Nacht brauchen die Bewohner keine Betreuung.

Die Außen-Wohn-Gruppe ist eine Wohn-Gemeinschaft. Hier entscheiden alle zusammen, was sie machen wollen und wie zum Beispiel der Wochenplan aussieht.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Klaus					
Inga					
Maria					

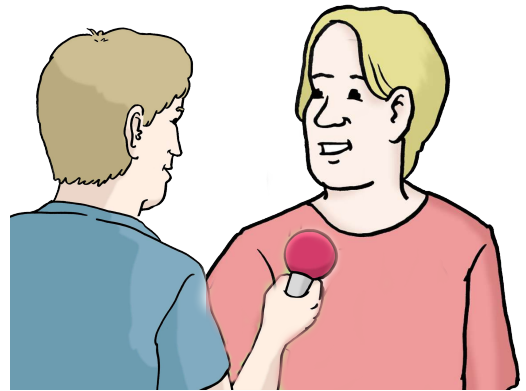
Sie kochen zusammen,
putzen zusammen
und verbringen gemeinsam den Abend.

Aber jede Person kann auch etwas für sich unternehmen, einkaufen gehen oder auf seinem Zimmer sein.



Wir haben eine Person gefragt die in einer Außen-Wohn-Gruppe wohnt, und wie es ihm dort gefällt.

Hier ist das **Interview** mit Armin.
Er wohnt in einer Außen-Wohn-Gruppe mit mehreren Personen zusammen.



Hallo Armin, hast du Lust mit uns ein Interview zu machen und uns etwas über das Wohnen in deiner Außen-Wohn-Gruppe zu erzählen?

Armin: Ja gerne, ich habe schon Lust.

Frage 1: Wie viele Mit-Bewohner leben bei euch in der Außen-Wohn-Gruppe?

Armin: Wir sind insgesamt 7 Bewohner, davon 3 Frauen und 4 Männer und wir haben 3 Betreuer, die uns helfen. Wir wohnen hier seit ca. 8 Jahren.

Frage 2: Hat sich das mal geändert bei euch, also ist jemand ausgezogen ist oder eine neue Person eingezogen?

Armin: Ja es ist ein Mann aus der Außen-Wohn-Gruppe in eine Wohnung nebenan gezogen und dann ist eine neue Mitbewohnerin vom Wohn-Haus

in die Außen-Wohn-Gruppe eingezogen.
Und eine Betreuerin ist in Rente gegangen
Dann ist ein neuer Betreuer zu uns gekommen.

Frage 3: Habt ihr alle ein eigenes Zimmer?

Armin: Ja, wir haben alle ein eigenes Zimmer.

Frage 4: Was hast du alles in deinem Zimmer?

Armin: Ich hab jetzt
einen gebrauchten Schrank gekauft
und allgemein habe ich viele gebrauchte Möbel,
einen Schreibtisch und einen Fernseher
und ich habe ein Bett vom Schreiner.

**Frage 5: Hat jeder von den Mit-Bewohnern
ein eigenes Badezimmer
oder teilt ihr euch eins?**

Armin: Wir haben 2 Badezimmer,
also wir teilen uns 2 Gemeinschafts-Badezimmer
mit einer Dusche und 2 Waschbecken
und zwei getrennte Toiletten.

Frage 6: Gibt es Regeln in eurem Haus?

Wenn ja, welche?

Armin: Ja ein paar Regeln
haben wir schon.
Zum Beispiel:
wir sollen nicht mit Straßenschuhen
in die Wohnung gehen

und uns Hausschuhe anziehen.
Oder das Bad sauber verlassen.
Aber eigentlich nicht so viel,
Es ist auch kein Problem,
wann jemand heimkommt,
so lange es nicht um 1 Uhr nachts ist.

**Frage 7: Wie oft sind die Betreuer
in der Außen-Wohn-Gruppe?**

Armin: Unter der Woche
ist eine Betreuung abends da,
von Montag bis Donnerstag.
Am Freitag haben wir früher Arbeit aus,
da sind Betreuer von Freitag bis Sonntag
immer tagsüber da.

**Frage 8: Du hast ja vorher
in einem Wohn-Heim gewohnt.
Gibt es einen großen Unterschied
zum Wohnen im Wohn-Heim?**

Armin: Naja, im Wohn-Heim
gibt es mehr Regeln.
In der Außen-Wohn-Gruppe ist mehr möglich,
da wir nicht so viele Regeln
hier haben und sehr selbstständig sind.
Außer beim Kochen
da brauchen wir noch Hilfe.
Meistens haben wir nicht so viel Zeit
noch abends noch zu kochen.

Deswegen kochen wir
lieber zusammen am Wochenende.

**Frage 9: Welche Unterstützung
gibt es bei euch in der Außen-Wohn-Gruppe
und wie sieht die Hilfe aus?**

Armin: Beim Kochen
haben wir Anleitung von den Betreuern,
was wir machen können
und kochen dann zusammen.
Die Wäsche waschen wir selber,
ich bin immer am Wochenende dran
und die anderen Leute
an den anderen Tagen.
Donnerstag Abend fangen wir
zusammen das Putzen an
und helfen zusammen und
brauchen dann 1 gute Stunde.
Jeder macht immer was anderes,
1 mal die Treppe, 1 mal den Boden,
1 mal das Bad und so weiter.
Einkaufen tut der Küchendienst,
ab und zu auch mit einem Betreuer
und den Essens-Plan
machen wir alle zusammen.

Frage 10: Habt ihr einen Wochen- oder Monatsplan?

Armin: Ja so was haben wir schon.
Zum Beispiel macht eine Person

1 Woche Küchendienst,
dann nach der Woche
ist jemand anderes dran.
Und dann hat man 6 Wochen
Ruhe vom Küchendienst,
bis alle durch sind.
Und wir putzen auch einmal in der Woche.
Und beim Waschen hat jeder
einen festen Tag.

**Frage 11: Was macht ihr gemeinsam in der Gruppe
und unternimmst du auch manchmal etwas alleine?**

Armin: Wir fahren gerne mal zum Bowling
oder gehen wandern in die Berge.
Oder wir fahren
mit dem Bus zusammen wo hin.
Dieses Jahr machen wir
wahrscheinlich in Deutschland Urlaub.
Auch Ausflüge und Spiele-Abende
machen wir zusammen
oder schauen gemeinsamen
im Wohnzimmer Fernsehen,
aber jeder hat auch seinen
eigenen Fernseher im Zimmer.

Ja, ich mach auch was alleine.
Ich fahre zum Beispiel immer einmal im Jahr
nach Nürnberg zur Werkstatt-Messe.
Ich kann mit der Regional-Bahn dort hin fahren

und mit meinem Schwerbehinderten-Ausweis
und der Wertmarke kostet es nichts.

**Frage 12: Was gefällt dir am Besten
am Leben in der Außen-Wohn-Gruppe?**

Armin: Naja, das ich viel mehr Freiheiten habe,
als im Wohn-Heim
und das ich auch alleine
irgendwohin fahren kann,
das ist super.

Frage 13: Würdest du gerne etwas anders machen?

Armin: Eigentlich nicht,
ich bin eigentlich sehr zufrieden hier.

**Frage 14. Hast du eine Empfehlung
für andere Bekannte oder Freunde auch für die Zukunft?**

Armin: Das man sich nicht
in der Wohn-Gruppe streiten soll,
lieber miteinander reden und
gut auskommen.
Das ist wichtiger.

Danke Armin für deine Zeit und das Interview.

Armin: Bitte, habe ich gern gemacht.

Das Ambulant Betreute Wohnen

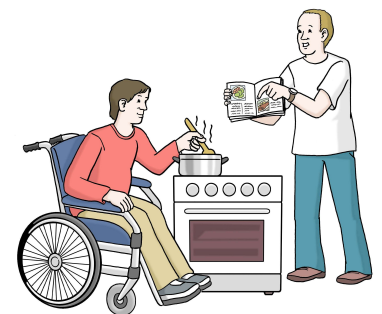
Man kann auch A B W dazu sagen.
Beim Ambulant Betreuten Wohnen
wohnt man in einer eigenen Wohnung.
Ein Betreuer kommt und hilft.
Man braucht aber nur noch wenig Hilfe.



Der Betreuer unterstützt nur manchmal.
Vielleicht einmal in der Woche.
Dann geht der Betreuer wieder.
Er bleibt nur für ein paar Stunden.

Menschen mit Behinderung können so selbstständig wohnen.

Sie haben ihre eigene Wohnung.
Sie müssen sich um vieles
alleine kümmern.
Das kann schön sein.



Man kann zum Beispiel
Freunde einladen.
Und die Wohnung einrichten,
wie es einem gefällt.
Oder kochen, was man mag.

Manchmal ist es aber auch schwierig.

Dann hilft der Betreuer.

Zum Beispiel:

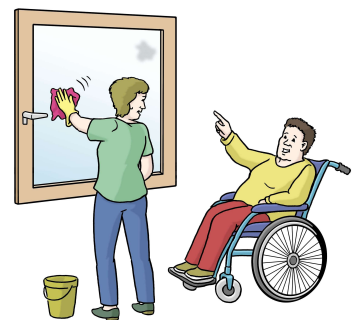
- bei der Post oder
- beim Geld



Der Betreuer kann auch bei anderen Dingen helfen.

Zum Beispiel:

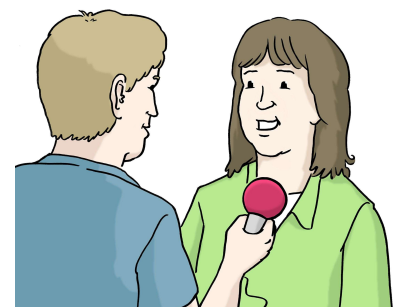
- beim Putzen oder
- beim Einkaufen oder
- beim Planen der Freizeit.



Somit kann die Person selbst bestimmen, was sie gerne machen möchte.

Wir haben eine Person gefragt, wie es ist, wenn man so wohnt.

Hier ist ein **Interview** mit Marei. Sie wohnt alleine in ihrer eigenen Wohnung und wird von einer Betreuerin unterstützt.



**Hallo Marei,
du wohnst in einer eigenen Wohnung**

**und wirst von einer Person betreut,
wie gefällt es dir?**

**Hast du Lust mit uns darüber zu reden,
wie du wohnst?**

Marei: Ja, sehr gerne erzähle ich,
wie ich wohne.

Mir gefällt es sehr gut so,
wie ich wohne.

Manchmal kommt
eine Betreuerin zu mir und hilft mir.

**Frage 1: Wie oft kommt diese Person zu dir
und was macht ihr zusammen?**

Marei: Wir verabreden uns über mein Handy.
Ich schreibe ihr und dann sagt sie,
ob sie kann.

Sie kommt meistens freitags zu mir.

Sie kommt dann nachmittags zu mir,
denn am Tag arbeite ich ja in der Werkstatt.

Wir machen dann zusammen den Haushalt
und putzen oder wir gehen einkaufen.

Manchmal kochen wir auch zusammen.

Ich habe ein Kochbuch mit Bildern.

Das wollte ich euch
schon lange einmal zeigen.

**Frage 2: Wie bist du
auf diese Idee gekommen,
so zu wohnen?**

Marei: Ich kenne jemanden
aus meiner Werkstatt in Höhenberg.
Die haben dasselbe gemacht
und die haben mir davon erzählt.
Und dann wollte ich das auch ausprobieren.

**Frage 3: Unterstützt dich auch deine Familie
oder noch eine andere Person beim Wohnen?**

Marei: Ja, meine Familie hilft mir
oder meine Schwester kommt.
Sie wohnt noch in Berlin
aber sie zieht jetzt nach Anzing.

Meine Mutter hilft mir auch,
wenn es zum Beispiel Arztbriefe gibt,
die für mich zu schwierig sind.
Oder auch bei anderen Briefen.
Dann liest sie mir die Briefe vor.

Frage 4: Hast du einen Wochen- oder Monatsplan?

Marei: Nein ich habe keinen Plan,
ich koche immer das,
was ich im Kühlschrank habe
oder worauf ich Lust habe.
Wenn ich Lust auf etwas Süßes habe,
dann koche ich mir was.
Zum Beispiel:
Pfannkuchen.
Und ich backe auch ganz gerne.

Aber meine Betreuerin macht einen Plan.
So für jeden Tag.
Den kann ich dann aufhängen,
so wie eine Pinnwand
und da sind Bilder drauf
auch in Leichter Sprache.

Frage 5: Wie machst du es mit dem Geld?

Marei: Ich habe Brief-Umschläge.
Meine Familie macht für mich Geld da rein.
Ein Umschlag ist für einen Tag.
Mit diesem Geld gehe ich einkaufen.
Wenn ich etwas Geld übrig habe,
tue ich es in ein Sparschwein.

Meine Mutter wird auch ein Konto
bei der Bank machen
für das Wohnen
und für das einkaufen.
Zum Beispiel: Kleider oder Schuhe.

**Frage 6: Gefällt es dir, so wie du wohnst
oder würdest du etwas ändern?**

Marei: Mir gefällt es sehr gut,
so wie ich wohne.
Nein, ich würde nichts ändern.

**Frage 9: Was gefällt dir am besten
bei diesem Wohnen?**

Marei: Ich kann spazieren gehen oder
ich fahre mit dem Radl
zu meinen Eltern.

Wenn Corona wieder vorbei ist,
kann ich Party feiern oder
Freunde einladen.

Und ihr könnt mich auch
einmal besuchen kommen.

**Frage 10: Würdest du anderen Menschen
dieses Wohnen auch empfehlen?**

Marei: Ja, sie können mich gerne anrufen
oder mir schreiben, wenn Sie Fragen haben.
Ich kann ihnen alles erzählen.

Vielen Dank Marei für das Interview.

Marei: Das habe ich gern gemacht.

Das selbständige Wohnen

Beim selbständigen Wohnen
hat man fast keine Hilfe.



Man muss vieles alleine machen.
Zum Beispiel:

- das Einkaufen
- das Kochen
- das Putzen
- das Waschen



Aber auch viele anderen Sachen
muss man alleine planen.

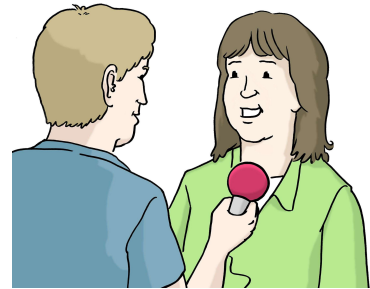
Zum Beispiel:

- wie viel Geld brauche ich in einer Woche?
- wie komme ich zur Arbeit
oder in die Werkstatt?
- wer hilft mir bei Anträgen
und Bescheiden von Behörden?



Wir haben eine Person gefragt
wie es ist alleine zu wohnen.

Hier ist das **Interview** mit Jasmin.
Sie wohnt alleine
in ihrer eigenen Wohnung.



Hallo Jasmin,
Hast du Lust uns zu erzählen, wie du wohnst?

Jasmin: Ja, gerne.

Ich wohne jetzt
schon seit 10 Jahren
alleine in einer Wohnung.
Es ist eine 2 Zimmer-Wohnung
mit 35 Quadrat-Meter
und ich fühle mich dort sehr wohl.

**Frage 1: Warum hast du dich entschieden,
alleine zu wohnen?**

Jasmin: Ich habe immer überlegt,
ob ich alleine wohnen möchte
und habe festgestellt,
dass es für mich gut ist.
Nach so langer Zeit
ist es für mich besser so
und ich liebe es so zu wohnen.
Aber es kommt natürlich

immer darauf an,
was derjenige selber will.

**Frage 2: Was gefällt dir am besten
daran alleine zu wohnen?**

Jasmin: Am besten gefällt mir,
dass ich meine Sachen machen kann,
so wie ich will und ich frei bin.
Ich muss mich nicht nach anderen richten.

**Frage 3: Gibt es auch etwas,
was dir nicht so gut dabei gefällt?**

Jasmin: Nein, im Moment fällt mir nichts ein.
So ist es gut.

**Frage 4: Jetzt möchten wir natürlich gerne wissen,
wie du das alles machst mit dem alleine wohnen?**

Jasmin: Das meiste kann ich allein,
aber wenn ich Hilfe brauche,
dann gehe ich zur Nachbar-Schafts-Hilfe
oder meine Familie hilft mir.
Zum Beispiel:
wenn ich einmal im Monat
einen Großeinkauf mache.
Alles andere schaffe ich selber.
Auch mit den Getränken
kann ich mich gut selber versorgen,
ich habe einen Wasser-Sprudler.

Frage 5. Hast du einen Wochen- oder Monatsplan, damit du weißt, was du z.B. einkaufen oder kochen musst?

Jasmin: Nein, ich kaufe immer nach Bedarf ein und koche das Essen, wozu ich Lust habe. Ich gucke dann in meinen Kühlschrank und sehe was fehlt.

Auch beim Putzen ist das so:

Ich habe bis zur Corona-Zeit immer einmal im Monat die ganze Wohnung geputzt, jetzt während der Corona-Zeit putze ich öfters. Ich habe auch eine eigene Waschmaschine.

Frage 6: Was würdest du dir für die Zukunft wünschen?

Jasmin: Manchmal wünsche ich mir, dass ich vielleicht einige Briefe, die wichtig sind besser erkennen könnte und etwas nicht übersehe.

Aber sonst kann ich alles gut alleine oder ich frage die Nachbar-Schafts-Hilfe. Ich habe jetzt auch einen neuen Schwerbehinderten-Ausweis, dabei hat mir mein Vater geholfen. Mein Wunsch ist natürlich auch hierbei noch selbständiger zu werden.

**Frage 7: Zum Schluss haben wir noch eine Frage.
Hast du einen Rat oder eine Empfehlung
für andere Personen,
die vielleicht auch so leben wollen?**

Jasmin: Ja, ich kenne,
viele Personen,
zum Beispiel aus der Werkstatt,
die sind noch nicht soweit
oder sie trauen sich das nicht zu,
alleine zu wohnen.

Hier habe ich viel von meiner Mutter gelernt,
die hat mir alles gezeigt,
wie man es macht und so leben kann,
wie ich will.

Vielen Dank Jasmin für das Interview.

Jasmin: Gern geschehen.

Noch mehr Infos zum Wohnen bekommt man,
zum Beispiel:

Beim Bezirk Oberbayern.
Dieses Amt unterstützt
viele Menschen beim Wohnen.



Wenn ihr auf die Internet-Seite schaut,
dann muss man nur das Wort „**Wohnen**“ eingeben:

<https://www.bezirk-oberbayern.de>

Diese Seite gibt es auch in Leichter Sprache.

Kennt ihr Wohn:Sinn?

Bei **Wohn:Sinn** gibt es viele Informationen
über inklusive Wohn-Gruppen.

In diesen Wohn-Gruppen wohnen Menschen
mit und ohne Behinderung zusammen.



Das ist die Internet-Seite von **Wohn:Sinn**:

<https://wohnsinn.org/>

Es gibt auch die Leichte Sprache
und viele Fotos und Videos zu sehen.

**Haben Sie noch Fragen
oder Ideen und Anregungen?**



Das sind Ihre Ansprechpartner:

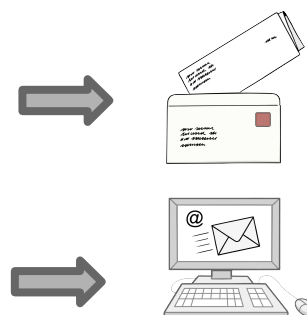
Benedikt Siebler: 0 81 21 – 93 34 36

E-Mail: b.siebler@awo-kv-ebe.de

Marilies Huber: 0 81 21 – 93 34 45

E-Mail: m.huber@awo-kv-ebe.de

AWO Kreisverband Ebersberg e.V
Offene Behindertenarbeit
Herzog-Ludwig-Straße 20
85570 Markt Schwaben



Idee und Gestaltung: OBA Team: Jasmin Demler, Marilies Huber, Benedikt Siebler, 2023
Logo Leichte Sprache: inclusion europe
Alle Bilder von: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, Bremen e.V.,
Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013 – 2017