

Berater für
souveränes Wohnen
und Leben im Alter

Peter Stiefel



Zuhause
ist es am
Schönsten...



Im Alter
allein
zuhaus?

Vorbereitet sein – ein guter Plan

Wir alle möchten möglichst alt werden, aber nicht alt sein. Möchten so lange wie möglich unser Leben leben, möchten genießen und auskosten, was uns da gegeben wurde. Das ist uns eingeschrieben. Ist unsere Natur. Natürlich ist aber auch, dass unsere Kräfte und Sinne irgendwann nachlassen; früher oder später, mal mehr, mal weniger. Sich dessen bewusst zu sein, ja diese Tatsache des Lebens an sich ranzulassen, damit rechtzeitig umzugehen – das ist eines der Geheimnisse des souveränen Alterns: im richtigen Moment vorbereitet zu sein.



Das geht!

Aus heiterem Himmel ein leichter Schwindel, der erste und nicht der letzte. Das eine oder andere Tun geht langsamer vonstatten oder fällt schwerer. Die Anzeichen körperlicher Einschränkungen mehren sich. Man geht vielleicht unsicherer. Die Konzentrations- und Anpassungsfähigkeit ist auch nicht mehr das, was sie mal war. Lässt sich alles noch aushalten, noch irgendwie meistern. Aber es geht weiter und wird nicht besser. Bis schließlich das so liebe gewonnene Leben aus den eingespielten Fugen gerät. Das kann ein Sturz sein, ein Krankenhausaufenthalt oder auch der Verlust des Partners – was auch immer.

Das persönliche Umfeld jedenfalls, in Sorge und vielleicht auch überfordert, hält Ihr Tun und Lassen im angestammten Zuhause für nicht mehr tragbar. So weit muss es nicht kommen. Akzeptieren Sie den Lauf der Zeit, Ihrer Zeit. Machen Sie sich im Vollbesitz Ihrer geistigen Kräfte Gedanken darüber, wie Sie einmal leben wollen im Alter. Was soll bleiben wie es ist, was darf sich ändern, wenn's denn sein muss? Planen Sie Ihre Zukunft als „Silver-ager“ wie Sie alle Ihre Lebensabschnitte geplant haben: mit Mut und Zuversicht und je früher, je besser! Souverän sein und souverän bleiben – ja, das geht!

“
Mein
Lebensabend
als Wunsch-
konzert?
”



“
Klingt
doch gut!
”

Selbstbewusst und selbstbestimmt

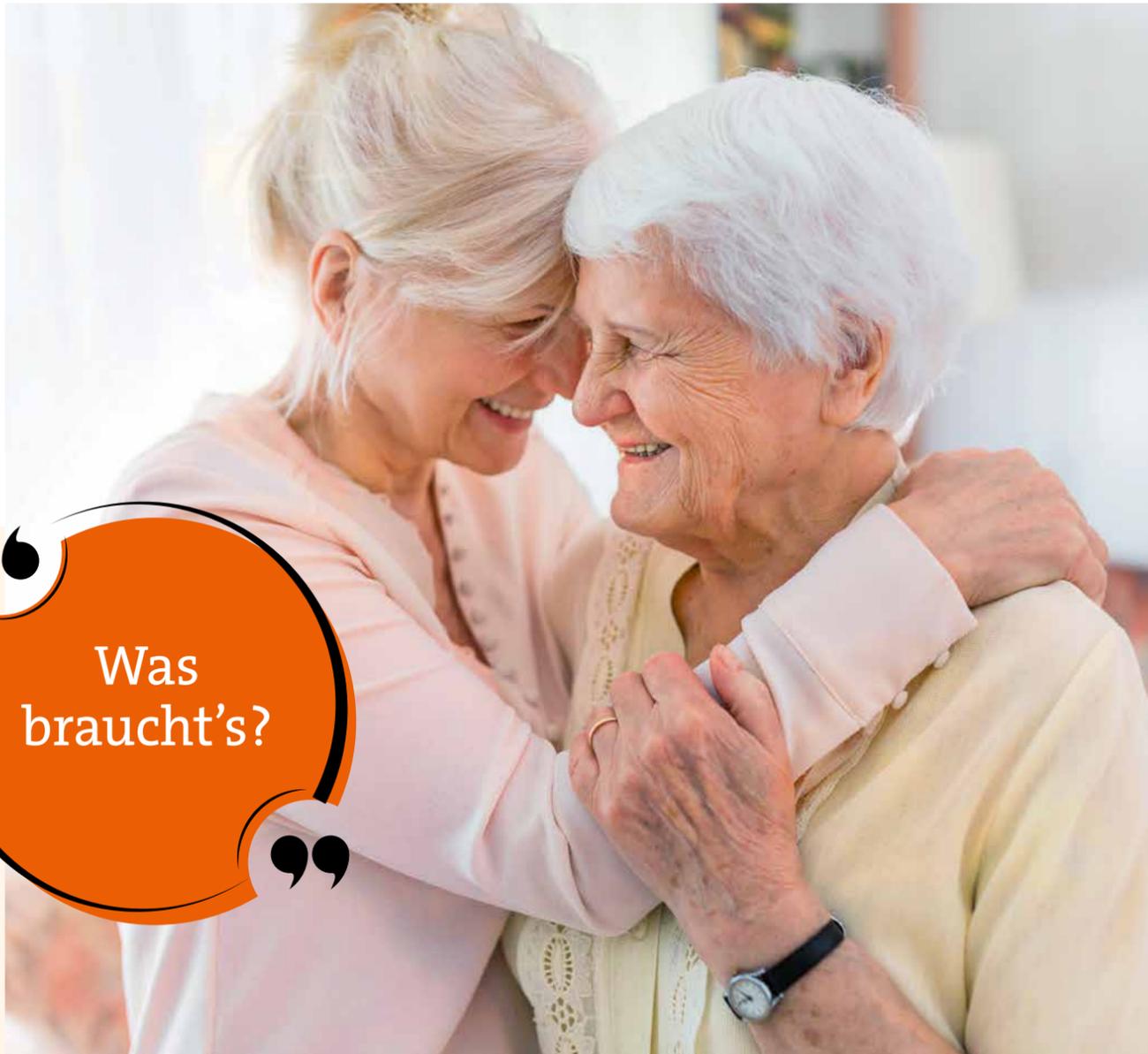
All Ihre Vorstellungen, Hoffnungen und Pläne für die Zeit, die kommt, Ihre Eigenheiten, Schrullen und meinetwegen Marotten, also die großen und kleinen Alltagsrituale und eingespielten Abläufe in Ihrem Leben, die Lieblingsplätze und -ecken in Ihrem Zuhause, das Unentbehrliche sowie die schlichten Erfordernisse – alles muss auf den Tisch. Es soll Ihnen ja an nichts fehlen beim bewusst alt werden wollen in den gewohnten vier Wänden.

Was also gehört für Sie zur Lebensqualität? Wie muss Ihr Lebensumfeld beschaffen sein, dass Sie weiterhin ein selbstbestimmtes Leben führen können, wenn die Zipperlein kommen? Und sie werden kommen, früher oder später. Und mit Ihnen zusehends Einschränkungen. Darauf sollten wir alle gefasst sein. Und möglichst frühzeitig und selbstbewusst bedenken, wie damit umgehen.

Wie komfortabel soll Ihr Wohnumfeld auch und erst recht in Zukunft sein? Ist es barrierefrei? Gibt es Hindernisse zu beseitigen?

Wieviel liegt Ihnen an autonomer Mobilität? Wie steht's mit Kultur-, Freizeit- und Familienaktivitäten? Selber kochen oder lieber Essen bestellen?

So lange Ihre Wunschliste auch werden mag, sie ist so einzigartig wie Sie selbst. Und muss und kann entsprechend individuell umgesetzt und auch immer wieder nachjustiert werden. Das ist ja das Schöne am Leben, wir treten niemals auf der Stelle! Wohin aber gehen wir? Immer nach Hause, hat Novalis gesagt.



Was
braucht's?

Wo ein Wille ist

Nicht gleich mit dem Kopf durch die Wand, aber Ihren eigenen Willen sollten Sie schon durchsetzen wollen: Ihren Willen, ein selbstbestimmtes Leben im gewohnten Umfeld zu führen – auch wenn es Ihrer Familie vielleicht nicht recht einleuchten mag. Egal, es ist Ihr Leben. Sie gestalten, auch und erst recht Ihre alten Tage.

Sie treffen Entscheidungen und sind sich im Klaren darüber, was Ihr Tun und Lassen für Konsequenzen haben kann. Mit Mut und bester Dinge bekämpfen Sie die Einschränkungen, die das Alter so mit sich bringt – zumindest im Rahmen Ihrer individuellen Möglichkeiten.

Sie tun, was Sie können – wär' ja gelacht, wenn nicht. Sind zugleich klug genug, Hilfe anzunehmen, wenn etwas über Ihre Kräfte geht. Sie haben – auch das muss man ansprechen – finanzielle Mittel, um Leistungen und Investitionen anzupacken, die unter Umständen nicht von Sozialversicherungen abgedeckt sind.



Mut,
ehrlich zu
sich selbst
zu sein.

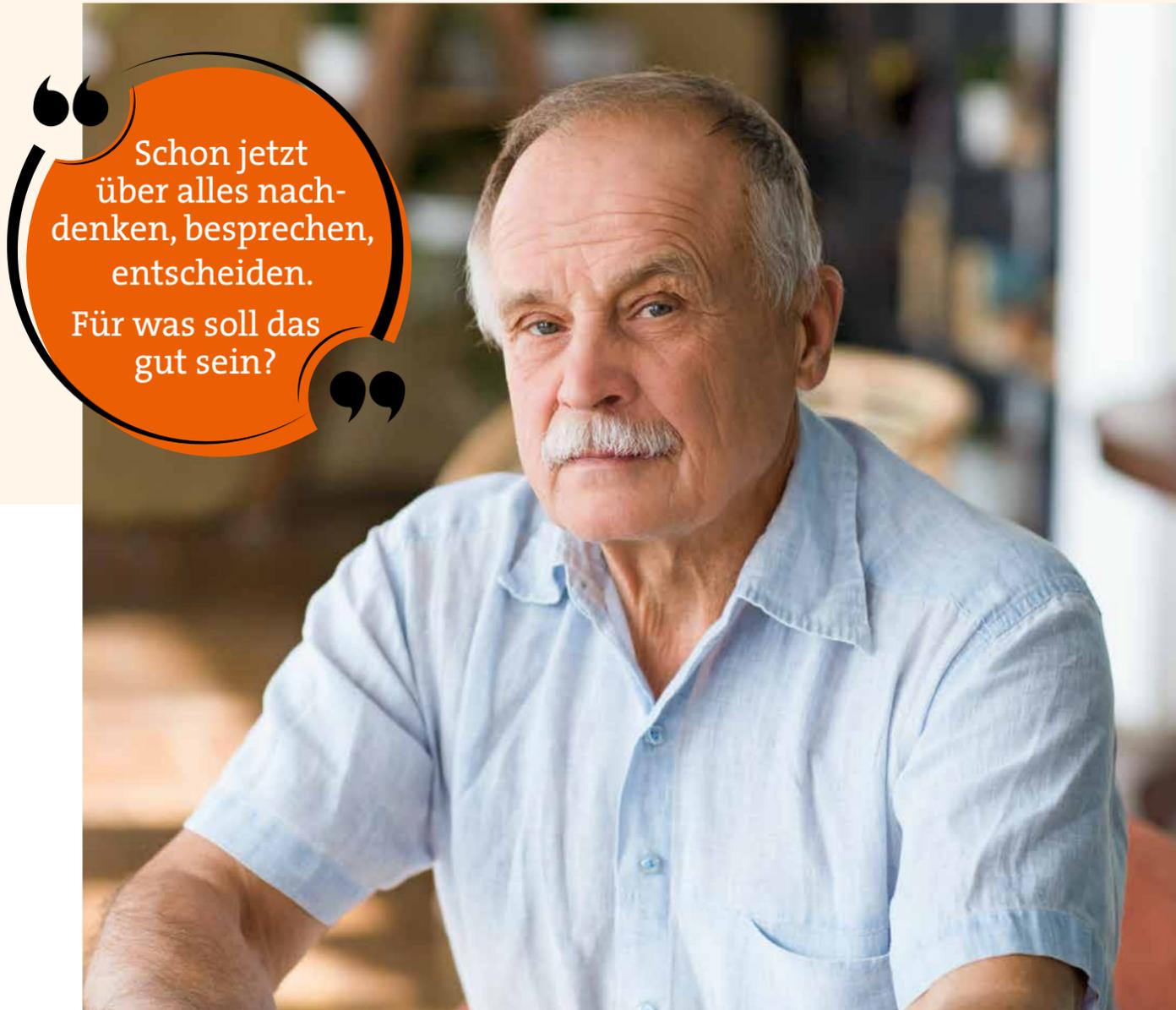
Die eigene, von Ihnen bewohnte Immobilie ist natürlich ein großer Vorteil, aber nicht Voraussetzung für souveränes Wohnen und Leben im Alter. Mit entsprechenden finanziellen Rücklagen lassen sich natürlich alle Wünsche realisieren, letztlich kommt es aber darauf an, in die richtigen Maßnahmen zu investieren. Für Ihren Verbleib im angestammten Umfeld. Gegebenenfalls sogar zusammen mit Ihren Angehörigen.

Dennoch, die Finanzen sind weniger der springende Punkt. Lebensqualität ist ein höchst individuelles Gut.

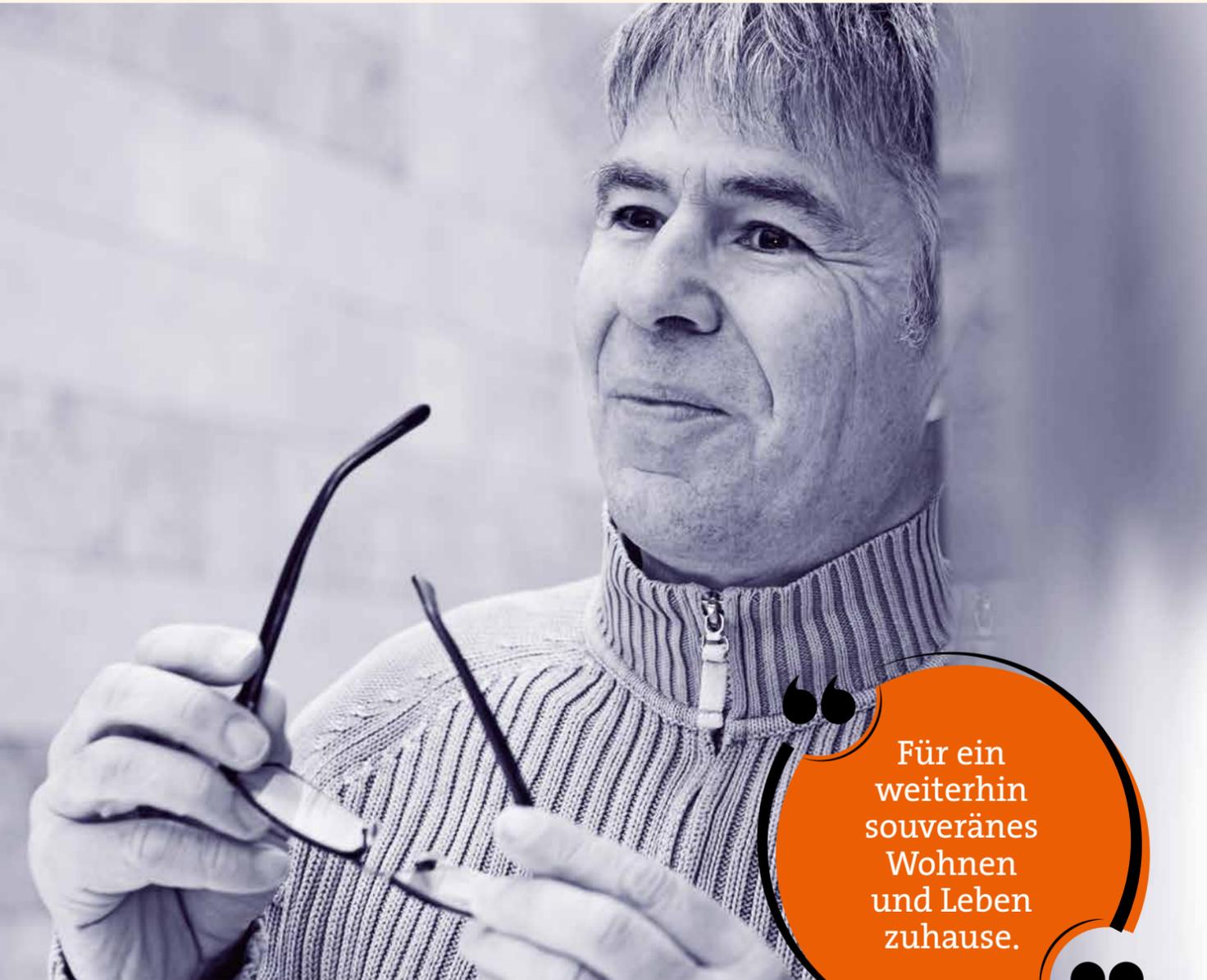
Es lässt sich weder pauschal beziffern noch allein mit Geld wertschätzen.

Ziel – und da haben wir sicher dasselbe ethische Verständnis – sollte vielmehr sein, dass Sie sich so lange wie irgend möglich aktiv und mit Freude am Leben teilnehmen, sich gut gelaunt mit Gott und der Welt beschäftigen können. Oder?

Alt sein, heißt es, sei nichts für Feiglinge. Ich möchte es ungleich positiver formulieren: „Das Alter gehört den Mutigen!“



Schon jetzt über alles nachdenken, besprechen, entscheiden. Für was soll das gut sein?



Für ein weiterhin souveränes Wohnen und Leben zuhause.

Der Kluge baut vor



Als der Mensch erstmals aus dem Dickicht sich erhob und in die freie Steppe trat, war das nicht allein dem Impuls geschuldet, sich zu zeigen, fortan sichtbar zu sein. Es ging ihm auch um den unverstellten Blick zum Horizont, auf das, was wohl auf ihn zukommen mag – die Zukunft! Vorausschauend handeln liegt also in unserer Natur. Mehr oder weniger. Klug ist es allemal.

Der Ernstfall, alle Unbilden, die ältere Menschen treffen können, kommt naturgemäß unerwartet. Erst dann ein selbstbestimmtes Lebenskonzept zu entwickeln für jemanden, der Unterstützung braucht, ist oft zu spät.

Mitunter monatelange Improvisation und Unannehmlichkeiten wären die Folge. Das will niemand. Kann also nicht schaden, sich frühzeitig mit souveränem Wohnen und Leben im Alter zu befassen. Auftakt ist immer das persönliche Gespräch.

Wir lernen uns kennen, beginnen, uns zu vertrauen. Gemeinsam ermitteln wir Ihre ureigenen Bedürfnisse, Wünsche und Notwendigkeiten: Was alles ist für Sie Lebensqualität? Wir sprechen über Ihre Familie, Ihr Umfeld, Ihre Wohnsituation. Auch Ihre Defizite müssen uns interessieren: Hören, Sehen, Gehen – noch alles ok? Kurzum, ich mache mir ein Gesamtbild. Lote Handlungsoptionen aus. Erstelle schließlich ein Konzept, das Ihnen auch künftig ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen wird. Ein Konzept, das ich für Sie dann auch umsetzen kann. Und begleiten.

Denn Altern ist nicht nur im gewohnten Umfeld ein Prozess in Bewegung. Dem Gang der Dinge muss alles immer wieder neu angepasst werden: Komfort, Mobilität, Versorgung und Vorsorge, Hilfen und Hilfsmittel, das häusliche Umfeld und die Pflege.

Es liegt aber ganz bei Ihnen, wann wir uns zusammensetzen. Sie bauen vor, Sie haben das Sagen.



Was kann ich unterm Strich erwarten?

Das Ganze ist mehr als die Summe aller Teile

Seien wir ehrlich, es sind die verinnerlichteten Routinen des Alltags. All die kleinen und großen Dinge und Wege im Wohlbekanntem, das Verankertsein im vertrauten räumlichem wie sozialen Umfeld, die allesamt zum Wohlfühlfaktor im Leben beitragen. Der Mensch ist nun mal ein Gewohnheitstier. Was also bisher selbstverständlich war, sollte auch künftig selbstverständlich sein, es muss unter Umständen aber neu bedacht werden.

Deshalb gehen Sie und ich, gehen wir gemeinsam meine Leistungen und Bausteine durch. Stellen zusammen, was für Sie infrage kommt und wie letztlich sich alles fügt für Ihr souveränes Wohnen und Leben im Alter. Und Sie entscheiden! Ich kümmere mich dann, schiebe alles an.

Dafür bringe ich neben Kompetenz und Erfahrungen auf vielen Gebieten insbesondere Empathie im Umgang mit Menschen mit.

Als Bauphysiker finde ich praktikable Lösungen für stolper- und barrierefreies Wohnen, kann bauliche Maßnahmen, die dafür vielleicht notwendig werden, auch planen und entsprechend umsetzen.



Lebensqualität – das Ergebnis unseres gemeinsamen Tuns.

Aus dem Baukasten für ein selbstbestimmtes Alter

Wohnumfeld: Umbaumaßnahmen für z. B. Barrierefreiheit, Bedienungshilfen, Umzug innerhalb des Hauses, Instandhaltung und Wartung.

Mobilität: in der Wohnung, im Umfeld, auf Reisen.

Sicherheit: Zugänge zum Wohnraum, Nahrungsversorgung, Medikamentengabe, Überwachung mittels Notruf, Fehlbedienungsschutz am Herd, Telefon etc.

Soziale Kontakte: Familie, Freunde, Nachbarn, Dienstleister, Besuche von Veranstaltungen.

Hilfe im Alltag: Hauswirtschaft, Dinge des täglichen Bedarfs wie z. B. Kleidung, Hilfsmittel wie Brille, Hörgerät usw., der Gang zum Arzt oder Frisör, sonstige Dienst- und Botengänge bei eingeschränkter Mobilität.

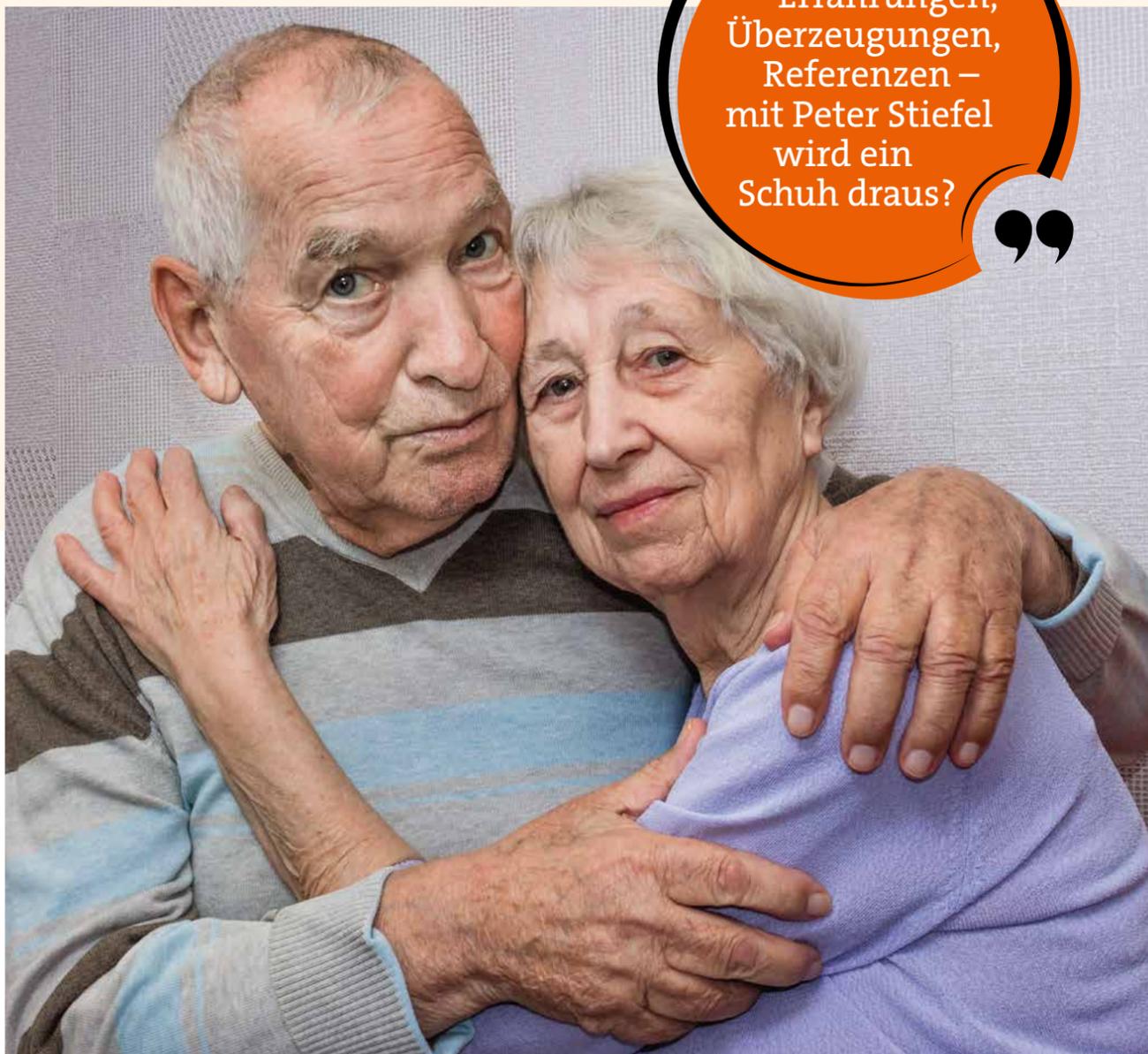
Administration: Patientenverfügung und Vollmachten, Sozialversicherungsanträge, Gespräche mit Versicherungen und Ämtern, Zuschüsse für Umbauten, Hausverwaltung.

Pflege: Temporäre und dauerhafte Pflegedienstleistungen.

Meine Leistung samt verschiedener Bausteine stehen also zunächst einmal für sich. Erst auf Ihre individuellen Bedürfnisse hin abgestimmt und zusammengestellt, ergeben sie Ihr persönliches Ganzes, das mehr ist als die Summe aller Teile: nachhaltige Lebensqualität im Alter.

Hotline „Rat ohne Tat“

Was Sie im Notfall schnell wissen müssen oder möchten – ich berate Sie selbstverständlich gern. Ohne weiteren Service oder sonstwie aktiv zu werden.



“Erfahrungen, Überzeugungen, Referenzen – mit Peter Stiefel wird ein Schuh draus?”



“Versprochen!”

Vielseitig zielstrebig, empathisch zupackend

Beruflicher Erfolg und zudem nach Plan fühlt sich zweifellos gut an. Und wenn sich im Laufe der Karriere auch noch eine neue ungeahnte Bestimmung auftut, dann ist das in allem ein großes Glück.

Ich war schon immer bestrebt, keine halben Sachen zu machen, wollte immer im weiten Kontext und über den Tellerrand hinaus denken, tun und machen. So habe ich mich gleich nach dem Abitur in das Studium der Bauphysik gestürzt, das ich als Diplom-Ingenieur abgeschlossen habe, und nur wenig später – schon beruflich engagiert – den Diplom-Betriebswirt dazu gepackt. Auf zwei Beinen steht sich's einfach besser. Und machte meinen Weg als international tätiger Manager mit schließlich Führungs-

verantwortung. Die vielseitigen Qualifikationen, die ich während meiner beruflichen Laufbahn erworben habe, all die Erfahrungen, will ich nicht missen. Analytisches Vermögen, die Fähigkeit, komplexe Sachverhalte und Situationen zu durchdenken und zu planen, Empathie und die Zuversicht, wenn's sein muss, auch Berge versetzen zu können – alles scheint mir im Nachhinein wie die Vorbereitung für das, was ich heute mit Leib und Seele mache: Lebensqualität für Menschen im Alter zu schaffen.

Für mich ist es ein schöner Erfolg, wenn sie auf längste Sicht selbstbestimmt zuhause leben können. Meine neue Berufung und Tätigkeit ist allem voran aus dem familiären Umfeld erwachsen. Zunächst ging es „nur“ um Haus- und Immobilienverwaltung des Familienbesitzes. Wenig später standen Sanierung und altersgerechter Umbau ins Haus. Schließlich habe ich mich in drei weiteren großen und intensiven Schritten vollends hineingearbeitet in das weite Feld des souveränen Wohnens und Lebens im Alter: Vorausschauender Ausgleich altersbedingter Defizite, Begleitung bei der Rückkehr zum selbstbestimmten Leben nach Vor- und Unfällen, Realisierung notwendiger Rahmenbedingungen für die weiterhin selbstbestimmte Lebensführung dort, wo es am schönsten ist – zuhause.

- KARRIERE**
1988–2003 Wechselnde Führungspositionen
2003–2020 Internationales Management
- AUSBILDUNG**
1997–1999 Diplom-Betriebswirt
1984–1989 Diplom-Ingenieur Bauphysik
1976–1984 Abitur
- ÄMTER**
Ehrenamtlicher Richter am Arbeitsgericht
- FREIZEIT**
Familienaktivitäten, mein selbst restaurierter Oldtimer, Ski- und Wasserskifahren



Haus oder Wohnung mit staatlichen Zuschüssen barrierefrei umbauen

Zum Beispiel ein abschliessbarer rollstuhlfähiger Aussenlift zum eigenen separaten Eingang. Ohne Rampe und Schwelle in den Straßenbelag eingebaut. Ich plane alle Details und bin bei der Umsetzung vor Ort.



Neue Technologien verbessern die Lebensqualität

Schnell gelernt und Spaß macht's auch: mit einem Smartphone oder sprachgesteuert haben Sie ihr Zuhause ohne Hin und Her im Griff wie eh und je. Rolladen zu/auf, Licht, Heizung, Musik u.v.m. an/aus.



Keine Stolperfallen mehr

Helle Böden ohne Fußleisten und flächige Ausleuchtung mit Deckenspots sind das eine. Das andere sind im Boden integrierte Steckdosen für z. B. elektrische Sessel und andere Elektrogeräte. Keine Kabel, keine Unebenheiten, keine dunkle Ecken – kein Stolpern mehr!



Papierkram

Kommunikation mit Versicherungen und Ämtern, der Hausverwaltung und so fort? Mach' ich. Wenn Sie wollen.

Individueller Notfallplan

Hausnotrufgerät und Notfallarmband zusammen mit der Smartphone-App für Ihre Angehörigen sind zentrale Bestandteile für einen Notfallplan, den ich für Sie ganz persönlich ausarbeite und bei Bedarf entsprechend aktualisiere.



Beratung, Betreuung, Besorgungen

Gemeinsam erstellen wir den Plan, wie der Alltag zu meistern ist. Wir kommen überein, wie Pflege- und Lieferdienste, Botengänge, Medikamenteneinnahmen und vieles mehr organisiert, überwacht und ggf. angepasst werden können.



Sicheres Duschen

Man gelangt durch Schiebetüren ins Bad, die Fliesen der bodenebenen Dusche ohne Seitenwände sind rutschfest, ein Duschstuhl steht bereit und der spezielle Haltegriff bietet allen Halt der Welt. Viel Vergnügen!





Die Zeit lässt sich
nicht aufhalten,
aber gestalten.

Peter Stiefel
Max-Planck-Straße 29 A
63500 Seligenstadt
Telefon 06182 3083713
Mobil 0157 70483494
stiefel@souverän-wohnen.de
www.souverän-wohnen.de