



## **“Nasz ostatni dom”**

**O OLGA (Oldies Leben Gemeinsam Aktiv), senioralnym co-housingu dla kobiet w Norymberdze, opowiadają:**

**Dorothea (72 lata), inicjatorka, współzałożycielka i rezydentka**

**Ute (60+), współzałożycielka i rezydentka**

### **MOTYWACJA**

Dorothea: Pracowałam przez 40 lat jako pielęgniarka w szpitalu, więc jestem przyzwyczajona do śmierci. Obserwowałam, jak wielu moich pacjentów odchodziło w strachu i poczuciu bezradności, na łasce osób trzecich. Nie chciałam takiej starości. Nie chciałam się bać.

Zresztą, kiedy nie masz partnera i dzieci, przygotowanie do życia w starszym wieku przychodzi naturalnie. Nikt za ciebie nie zaplanuje przyszłości, musisz się o siebie zatroszczyć.

Byłam przed pięćdziesiątką, kiedy zaczęłam o tym rozmawiać z koleżankami z jogi. Okazało się, że wiele ze znajomych myśli podobnie.



## **KOBIETY**

Dorothea: Na początku miałyśmy w grupie mężczyzn, ale szybko się wykruszyli. Po niemiecku mówi się na to „zimne nóżki”. Byli przerażeni, że nie chcemy mieć personelu, że zamierzamy być samowystarczalne. Wielu, zwłaszcza starszych, jest bardzo wygodnych. Lubią być obsługiwani.

Ute: Z czasem ograniczyłyśmy grupę do 11 starszych kobiet. Są wśród nas wdowy, rozwódki, singielki z wyboru. Chcemy żyć po swojemu. Jedna z sąsiadek powiedziała, że dopiero po śmierci męża poczuła się wolna.

## **ARCHITEKTURA**

Dorothea: Od zawiązania się grupy do przeprowadzki minęło aż osiem lat. Dużo. To dlatego, że trudno było znaleźć miejsce, które nam odpowiadało. Szukałyśmy budynku do remontu, z niezależnymi mieszkaniami, balkonami, ogrodem. Najważniejsza była okolica - spokojna, z dobrą infrastrukturą. Kiedy się starzejesz, liczysz każdy krok do sklepu.

Ute: Ostatecznie znalazłyśmy trzypiętrowy budynek z lat. 30 i wynajęłyśmy go jako stowarzyszenie w całości. Mieszkania są dwu- i półtorapokojowe. Czynsz płacimy od metra kwadratowego. Od początku w grę wchodziły tylko mieszkania na wynajem, bo nie chciałyśmy wykluczać mniej zamożnych kobiet.

Dorothea: Za przebudowę odpowiedzialny był właściciel budynku, ale miałyśmy na nią duży wpływ. Pracowałyśmy z architektem. Konsultował z nami układ ścian, drzwi. Dom był adaptowany na potrzeby starszych osób. Wielkim udogodnieniem jest winda, zainstalowana specjalnie dla nas. Jeździ od piwnicy do poddasza. Wprowadziłyśmy się w 2003 roku.



## **WSPÓLNOTA**

Ute: Naszym mottem jest cytat z wiersza tureckiego poety Nâzîma Hikmeta: „Wolne jak drzewa. Braterskie jak las”. Żyjemy razem, ale mamy swoje mieszkania, swobodę, niezależność.

Dorothea: Po wielu dekadach, kiedy w Europie dominował indywidualizm, wracamy do wspólnotowości. OLGA jest częścią tego trendu. Jest w całości zarządzana przez nas. Spotykamy się co dwa tygodnie, żeby omówić sprawy organizacyjne.

Ute: Nic nie jest obowiązkowe, wszystko jest możliwe. Uprawiamy razem sport, chodzimy do kina, teatru, urządzamy grille, herbatki, wycieczki. Raz w miesiącu idziemy na wspólne śniadanie. Dwa razy w tygodniu spotyka się grupa, która gra w planszówki.

Dorothea: Jestem tu bardzo szczęśliwa. Moje ulubione wspomnienia to wspólne wakacje. Wyjeżdżamy razem dwa razy w roku. W tym roku planowałyśmy Alzację.

## **KONFLIKTY**

Dorothea: Dla mnie to jest zaskoczenie, że mieszkamy tu już 17 lat i wszystko tak dobrze działa. Nie jest perfekcyjnie, ale działa.

Ute: Trudno, żeby było perfekcyjnie, skoro jesteśmy 11 indywidualnościami.

Dorothea: Dlatego podstawą relacji jest tolerancja - w każdym wieku, ale zwłaszcza w starszym, bo starszej osoby już nie zmienisz. Trzeba zaakceptować jej przyzwyczajenia i humory.



Ute: A ja uważam, że w każdym wieku człowiek może się zmienić. Natomiast nie powinno się wchodzić w relacje z oczekiwaniem, że się kogoś zmieni.

Dorothea: Nie mamy polityki rozwiązywania sporów ani oficjalnego mentora czy rozjemcy. Od pięciu lat pewna psycholożka prowadzi badania na temat OLG. Czasem pomaga nam przegadać różne sprawy.

Ute: Nie wszystkie są tego warte. Niektóre konflikty od razu muszą być położone na stół, inne można zamieść pod dywan, same się rozwiązują.

## **NOWE CZŁONKINIE**

Ute: Dzięki temu, że mieszkania są na wynajem, możemy wybierać swoje sąsiadki. Kiedy któraś z nas umiera, nie ma problemu ze spadkiem.

Dorothea: To miejsce jest bardzo oblegane, mamy listę oczekujących. Gdy zwalnia się mieszkanie, urządzamy casting, w którym biorą udział wszystkie zainteresowane. Zwykle już je znamy, bo dwa razy do roku robimy spotkania dla potencjalnych OLG. A potem są długie dyskusje, bo wybieramy nowe członkinie przez konsensus. Szukamy kogoś, kto podziela nasze wartości i z kim mamy dobrą chemię. Teraz nie przyjmujemy nikogo powyżej 65 roku życia, bo wszystkie jesteśmy po siedemdziesiątce. Czas odmłodzić OLGĘ.

## **STARZENIE SIĘ**

Dorothea: Prowadzimy otwarty dom, mamy nawet dodatkowe mieszkanie dla gości. Jednak od początku byłyśmy zgodne, że pomoc z zewnątrz powinna być ostatecznością. Nie będziemy angażowały rodziny czy państwa tak długo, jak to



będzie możliwe. Wszystkie przeszłyśmy szkolenie pielęgniarские. Pomagamy sobie w rehabilitacji, pilnujemy, żeby chore sąsiadki nie zapominały o lekach.

Ute: Wewnątrz budynku nie zamykamy mieszkań. To mi daje poczucie bezpieczeństwa. Wiem, że za ścianą są osoby, które są gotowe mi pomóc. Niedawno miałam operację kolana i dostałam od nich dużo wsparcia.

Dorothea: Są granice tej pomocy, np. zaawansowana demencja. Nie mamy środków i siły na to, żeby opiekować się kimś w takim stanie. Nie zastąpimy hospicjum. Wspieramy się przede wszystkim emocjonalnie. Jedna z naszych sąsiadek, która zmarła w wieku 90 lat, miała demencję. Na ostatnim etapie dwa razy dziennie przyjeżdżała do niej opieka ambulatoryjna.

Ute: Pożegnaliśmy już dwie Olgi i naszego psa Zorę. Wszystkie umarły w domu. Jesteśmy silne psychicznie. Wiemy, że to nasz ostatni dom. Koncentrowaliśmy się na tym, by umierająca osoba nie czuła się sama. Śmierć należy do życia.