

An der Seite älterer Menschen

Lotsinnen unterstützen SeniorInnen dabei, ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen



Was ist Ihnen wichtig?



Was kann ich selbst tun, ev. mit technischer Hilfe?



Welche Hilfen von Profis brauche ich?

Wie können mich Familie, FreundInnen oder NachbarInnen unterstützen?



Was will ich selbst für andere tun?



Welche Unterstützung bietet das Quartier?



INFO: QplusAlter ist eine Initiative der Ev. Stiftung Alsterdorf, gefördert durch die SKala-Initiative sowie in Partnerschaft mit der NORDMETALL-Stiftung, der Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung und der HOMANN-Stiftung.

„Wir bieten keine vorgefertigten Lösungen. Das macht die Menschen nur passiv. Die Lotsinnen von QplusAlter geben viel mehr ihr Wissen weiter und unterstützen ältere Menschen und pflegende Angehörige dabei, sich selbst zu organisieren und ein selbstbestimmtes Leben zu führen“, sagt Karen Haubenreisser, Leiterin Q8 Sozialraumorientierung der evangelischen Stiftung in Hamburg. Seit Mai gibt es das Projekt „QplusAlter – selbstbestimmt und gut versorgt im Quartier“. Im Bezirk Hamburg-Nord begleiten aktuell vier Lotsinnen etwa 30 SeniorInnen und pflegende Angehörige in 13 Stadtteilen des Bezirks. Das Ziel des dreijährigen Modellprojekts ist es, ältere Menschen im Quartier darin zu unterstützen, ihren Alltag nach ihren Vorstellungen zu organisieren und den dafür passenden Unterstützungsmix zu entwickeln.

Der beste Weg zum Supermarkt muss nicht der kürzeste sein ...

Ein Beispiel: Eine ältere Dame (78) will trotz nachlassender Kräfte in ihrer Wohnung wohnen bleiben und braucht Unterstützung im Haushalt und im Alltag. Geld für eine Haushaltshilfe ist bei ihrer kleinen Rente nicht drin. „Wir gehen zu ihr

und machen eine Bestandsaufnahme: Was ist ihr wichtig? Was belastet sie? Wie stellt sie sich ihren Alltag vor? Und was benötigt sie an Unterstützung, damit ein guter Alltag gelingt?“, so Julia-Christin Jeske, eine der vier Lotsinnen, seit April beim Projekt QplusAlter dabei. Jeske ist gelernte Krankenschwester und hat einen Master in Gerontologie (Alterswissenschaft). Gemeinsam mit der Lotsin sucht die Dame nach einem praktischen Weg mit dem Rollator zum Einkaufsladen. Das muss nicht unbedingt der kürzeste sein, denn wenn die Dame auf ihrem Weg auch noch einen Zwischenstopp – zum Beispiel im Café oder bei einer Freundin – machen kann, ist der längere Weg sogar von Vorteil. Vielleicht findet sich auch jemand im Bekanntenkreis, der sie ab und an zum Einkauf begleiten kann?

Bei einem Gespräch von SeniorIn und Lotsin wird vor allem geklärt, was die SeniorInnen selbst erledigen wollen und können. Vielleicht reicht ein technisches Hilfsmittel fürs Erste aus, um die Selbstständigkeit des Einzelnen zu erhalten? Danach überlegen sie gemeinsam, inwieweit Familie, FreundInnen oder NachbarInnen die Klienten unterstützen können. Außerdem bieten zahlreiche Institutionen im Quartier tolle

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

E-Mail
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

E-Mail
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Layout und Grafik
Sandra Holst
Michael Kordt
Mandana Doose

Redaktion
Franz-Josef Krause
Alexandra Petersen
Dr. Hergen Riedel
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann
Stephan Clauss
Corinna Chateaubourg

E-Mail
redaktion@senioren-magazin-hamburg.de

Korrektorat
Ute Arndt

Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen
Herwart Wiederhold
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 51.500
• Nord: 21.000
• West: 22.000
• Ost: 8.500

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Dez./Jan. 2019
am 15.11.2019

Verteilung der Dezember-/Januarausgabe
ab 02.12.2019

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.



Im Bezirk Hamburg-Nord begleiten aktuell vier Lotsinnen etwa 30 SeniorInnen und pflegende Angehörige in 13 Stadtteilen des Bezirks: Alena Neven, Julia-Christin Jeske, Petra Rau und Jacqueline Johanns (v.l.n.r.) Foto: QplusAlter

Angebote (Stichwort: Mittagstisch, Einkaufs- oder Begleitservice und dergleichen) an. Welche Möglichkeiten gibt es, die Angebote zu nutzen? Auf der anderen Seite möchten sich ältere Menschen vielleicht selbst auch für andere engagieren; die Möglichkeiten sind zahlreich und die Anliegen so unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Die LotsInnen kennen das Quartier und die Unterstützungsangebote in Hamburg, die „Gelotsten“ und ihre pflegenden Angehörigen erfahren, wo sie Hilfe bekommen, und entscheiden, was sie selbst erledigen möchten und wobei sie vielleicht Unterstützung benötigen.

Das Angebot ist für die NutzerInnen kostenfrei

„Es geht uns nicht darum, die kaputte Glühbirne zu ersetzen, es geht darum, konkrete Hilfestellungen zur Selbsthilfe zu ermitteln“, stellt Lotsin Jacqueline Johanns, die vorher als Sozialpädagogin in einem Krankenhaus gearbeitet hat, klar. „Wer kann mir helfen, wenn meine Glühbirne kaputt geht – das ist eher die Frage, die wir versuchen zu beantworten.“ Die Klienten sind Menschen im Alter von 65 und 99 Jahren und haben einen Unterstützungsbedarf.

Das Finden einer Begleitung beim Einkaufen, Griffe im Badezimmer oder die Teilnahme an einem Smartphone-Kurs für Senioren: Das Ziel von QplusAlter ist es, ältere und pflegebedürftige Menschen im Quartier darin zu unterstützen, selbstbestimmt und selbstständig im Stadtteil zu leben. Das Modellprojekt ist nach drei Monaten bereits so gut angelaufen, dass im August weitere Stadtteile im Bezirk Nord hinzukamen. 75 Menschen haben sich bis jetzt an die LotsInnen gewendet, 30 werden aktuell begleitet. (Stand 16. Oktober 2019) „Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam mit den SeniorInnen herauszufinden, wo der Schuh drückt. Das ist das Neuartige an dem Projekt“, so Leiterin Haubenreisser. „Das scheint hoch effektiv zu sein, denn ihre Lebenssituation – so sagen die ersten KlientInnen – habe sich verbessert.“ Das dreijährige Modellprojekt QplusAlter läuft bis Ende April 2021.

Das Gespräch TeilnehmerIn/Lotsin orientiert sich an folgenden Leitfragen:

- Was können Sie selbst tun, eventuell mit Hilfsmitteln?
- Wie können Familie, FreundInnen oder NachbarInnen Sie unterstützen?
- Welche Unterstützung bietet das Quartier?
- Welche Hilfen von Profis brauchen Sie?
- Was möchten Sie für andere tun?

Kontakt

QplusAlter, Tel.: 040/50 77-33 54, E-Mail: lotsinnen@qplusalter.net, Web: www.q-acht.net/qplus/qplusalter, Projektleitung Karen Haubenreisser, Leitung Q8 Sozialraumorientierung, Telefon: 0152 0158 96 88, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg, k.haubenreisser@q-acht.net Corinna Chateaubourg © SeMa