

# Projekt „QplusAlter“

**LOTSINNEN** unterstützen Senioren mit Rat und Tat



Das QplusAlter-Projektteam mit Sitz am Alsterdorfer Markt 18: Marion Förster, Karen Haubenreisser, Julia-Christin Jeske und Jacqueline Johanns (v. l.) Foto: Haas

**ALSTERDORF / GROSS BORS-  
TEL Seit April sind sie im  
Einsatz. Zwei Lotsinnen  
des Projekts „QplusAlter“  
erkunden mögliche Hilfen  
vor Ort, knüpfen Kontakte  
mit Netzwerken und sind  
erst mal ganz Ohr: Wenn  
sie Senioren besuchen, die  
ihren Alltag besser orga-  
nisieren wollen.**

WALTRAUT HAAS

„Ältere Menschen leben möglichst selbstständig im Quartier, auch wenn sie Pflege oder Unterstützung brauchen. Wie können sie ihren Alltag nach ihren Vorstellungen und Wünschen organisieren?“ So umreißen Projektleiterinnen Karen Haubenreisser und Marion Förster von der Evangelischen Stiftung Alsterdorf das Ziel von QplusAlter. Das

Projekt, gefördert von vier weiteren Stiftungen, ging zunächst an den Start in Alsterdorf und Groß Borstel.

Julia-Christin Jeske und Jacqueline Johanns begleiten ältere Menschen und pflegende Angehörige bei der besseren Bewältigung ihres Alltags. „Menschen in Umbruchsituationen schätzen unsere Beratung“, sagen die Lotsinnen. Etwa bei Knochenbruch oder Schlaganfall gelte es, individuelle Lösungen zu finden. „Zuerst erfahren wir, wie sich die Ratsuchenden ihr Leben vorstellen.“ Was schaffen sie noch selbst? Welche Unterstützung kommt von Familie, Freunden, Nachbarn oder Hilfen aus dem Quartier? Brauchen sie Hilfe von Profis?

Und nicht zuletzt: Was können sie für andere tun? Denn umgekehrt seien Senioren ge-

fragt: bei Hausaufgabenhilfe etwa oder beim Vorlesen. Oft löse schon ein Einkaufshelfer das Problem, oder der Mittagstisch im Quartier. „Wir sind eine Art Alltags-Coach“, sagen die Lotsinnen, die neue Perspektiven vermitteln wollen. Wege dazu finden sie im persönlichen Gespräch. „Oft müssen wir einfach den schweren Rucksack umpacken, damit man ihn leichter tragen kann.“ Im Sommer kommen zwei weitere Kolleginnen ins Team. Spätestens dann sind die Ansprechpartnerinnen im gesamten Bezirk Hamburg-Nord aktiv.

► **Julia-Christin Jeske**  
T 0152/227 087 01  
**Jacqueline Johanns**  
T 0173 / 636 47 97  
[www.q-acht.net/qplus/  
qplusalter](http://www.q-acht.net/qplus/qplusalter)