



Uwe Pinck (rechts) übt mit seinem Freund Uwe Möller den Umgang mit dem Tablet.



Siegfried Krause (links) nutzt die Nachbarschaftsplattform nebenan.de (www.nebenan.de), um etwas zu verschenken oder zu verkaufen.



Tina Kröpelin ist wieder zuversichtlich: Sie hat ihren Alltag nach dem Krankenhaus neu organisiert.

Sich gemeinsam auf den WEG machen

Gute Lösungen für einen gelingenden Alltag? Dafür gibt es kein Patentrezept. Zu unterschiedlich sind die Voraussetzungen, zu unterschiedlich die Interessen und Vorstellungen und schließlich auch die Netzwerke, die Selbstständigkeit und Sicherheit schaffen. **Drei Beispiele:**

Text: Inge Averdunk; Fotos: Heike Günther

PASSGENAU: TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

Uwe Pinck wohnt mit seinen Erinnerungen zusammen: Gemälde, Fotos und Souvenirs aus den 79 Jahren seines Lebens. Er erzählt gerne von früher. Von Wanderungen mit seinem Freund Uwe Möller. Von seinem Talent für Leichtathletik. Heute muss der Gehstock stets in greifbarer Nähe stehen, weil ihn manchmal ein

plötzlicher Schwindel überfällt. Da ist der regelmäßige Freitagsbesuch von Uwe Möller ein Segen. Zusammen machen sie kleine Spaziergänge. Das ist ihm wichtig: Herauskommen in die nähere Umgebung, in der er viele Jahre seines Lebens verbracht hat.

Uwe Pinck braucht vielfältige Unterstützung. Er kann nicht mehr gut sehen, das Hörvermögen ist eingeschränkt, die Be-

weglichkeit stark vermindert. Gelassen und heiter zählt er auf, wie sein Tag organisiert ist: Dreimal am Tag kommt der Pflegedienst. Ein Physiotherapeut unterstützt beim Gehen, mit einer Ergotherapeutin trainiert er Hände und Gehirn, unterschiedliche Organisationen helfen im Haushalt und beim Einkauf. Das Essen bringt die „Hamburger Küche“. Mit einem Hausnotruf-System der Malteser kann er jederzeit vom Armband



Die Lebensqualität der Menschen steigt, die von einer QplusAlter Lotsin begleitet wurden. Auch in Zeiten von Corona. Das ist das Ergebnis der wissenschaftlichen Begleitforschung. Hellgrüne Säule: zu Beginn der Begleitung, dunkelgrüne Säule: ein halbes Jahr später.

»» Modellprojekt QplusAlter

Im Modellprojekt QplusAlter verbindet die Ev. Stiftung Alsterdorf langjährige Erfahrungen aus der Eingliederungshilfe, der Sozialraumorientierung und der Altersmedizin zu einem neuen Ansatz. Das Modellprojekt wird gefördert durch die SKala-Initiative sowie in Partnerschaft mit der NORDMETALL-Stiftung, der Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung und der HOMANN-Stiftung und aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie.

Kontakt: Julia-Christin Gaum | Tel: 01522 27 08 701 | www.q-acht.net/qplus

einen Hilferuf senden. Uwe Pinck hat sein passgenaues Netzwerk mit Unterstützung von QplusAlter-Lotsin Jaqueline Johanns geknüpft. Damit möchte er so lange wie möglich selbstständig bleiben.

Im April 2020 hatte der Pflegedienst der „Hamburgischen Brücke“ Uwe Pinck die Lotsin vorgestellt. „Ich bekam viele Anregungen von Frau Johanns“, freut er sich. Begeistert erzählt er auch von dem Tablet-Computer, den er leihweise erhalten hat. Mit ehrenamtlichen Helfern der Bücherhallen entdeckte er das Internet und die Kommunikation per E-Mail, Uwe Möller unterstützt ihn dabei.

Da ist auch ein sechswöchiger Urlaub des Freundes nicht so schlimm: Sie werden per E-Mail Kontakt halten und sich Fotos schicken.

NEUER MUT: KULTUR GENIEßEN

Wie ist es, wenn man eine halbe Stunde braucht, um sich die Haare zu richten? Wenn man es nicht schafft, ein Kilo Kartoffeln nach Hause zu tragen? Wenn kleine Alltagsaufgaben unlösbar scheinen? Das konnte sich Tina Kröpelin nie vorstellen. Sie war eine tatkräftige Frau, sowohl im Privaten als auch im Beruf, organisierte selbstständig ihr Leben. Bis zum November 2020, als nach einem Sturz die Schulter gebrochen war.

Jetzt erzählt die 84-Jährige, die seit ihrer Scheidung alleine lebt, von dem einschneidenden Ereignis. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus war sie hilflos, mit einem unbrauchbaren Arm. Die erste Erleichterung brachte ein dreiwöchiger Aufenthalt in der geriatrischen Tages-

klinik des Evangelischen Krankenhauses Alsterdorf (EKA). Dort fühlte sie sich gut aufgehoben. Aber wie würde sie alleine zu Hause zurechtkommen? Der Sozialdienst des EKA vermittelte den Kontakt zur Lotsin Jacqueline Johanns.

Mit ihr zusammen fasste Tina Kröpelin neuen Mut, wichtige Themen zu sortieren und Entscheidungen zu treffen. Gerne will sie z. B. wieder zu Vorträgen der Körber-Stiftung gehen, sich mit anderen Menschen austauschen. Sie freut sich auch schon auf ein Tablet, um im Alltag besser vernetzt zu sein. Auch praktische Schritte sind wichtig: Zum Beispiel die Organisation einer Hilfe im Alltag. Noch im Krankenhaus war ein Pflegedienst engagiert worden, zurück zu Hause aber fand sie mit der Lotsin heraus, dass eine Alltagshilfe in ihrer Situation viel besser passt als ein Pflegedienst.

Das Wichtigste aber: Tina Kröpelin hat gelernt, mit ihren Einschränkungen umzugehen. „Ich bin immer selbstständig gewesen, es fällt so schwer, auf andere angewiesen zu sein.“

Nun hat sie das Leben zu Hause in eine gute Richtung gebracht und will wieder Theater, Konzerte und Vorträge besuchen. „Alleine hätte ich das nicht geschafft.“

KLARES ZIEL: EINE NEUE WOHNUNG

Siegfried Krause und sein Tablet – die beiden sind ein festes Team. Das Tablet ist sein Kontakt mit der Welt außerhalb seiner Wohnung in Winterhude. Hier lebt er alleine seit 30 Jahren, seit seiner Scheidung. Doch

wegen einer schweren Kniearthrose sind die Treppen für ihn kaum zu bewältigen: „Zwei Stockwerke runter – da bin ich schon erschöpft, ohne dass ich draußen war.“

Zusammen mit der Lotsin Alena Neven aber wächst seine Zuversicht. Mit ihrer Unterstützung packt er Verbesserungen an. Denn Siegfried Krause, aufgewachsen in Ostpreußen in einer Familie mit fünf Kindern, hat früh gelernt, selbstständig zu sein.

Jetzt hat er sich ein Netzwerk geschaffen. Er nutzt die Internet-Plattform „nebenan.de“, die nachbarschaftliche Kontakte und Unterstützung ermöglicht. Regelmäßig kommt Marcel, ein junger Mann vom Stadtteil-Service der Organisation „Ausblick“. Marcel macht den Großeinkauf, er hat ihm auch das Internet nahegebracht. Außerdem hilft er beim Verkaufen über eBay. Denn Siegfried Krause will seinen Haushalt reduzieren: „Ich muss aus dieser Wohnung raus!“ Für einen fast 70-Jährigen, der Jahrzehnte im vertrauten Umfeld verbrachte, eine schwere Einsicht. Schritt für Schritt klärt er seine Situation in Gesprächen mit Alena Neven.

Er hat bereits einen Wohnberechtigungsschein beantragt und erhalten und sich bei Servicewohnanlagen beworben und ein durchdachtes Konzept für den Umzug erstellt. Sein klarer Wille: Eine Wohnung, die er selbstständig ohne Schmerzen verlassen kann und wo man unter Menschen ist. Damit die Angst vor Vereinsamung vergeht. Denn das ist Siegfried Krause am wichtigsten: Kontakt zu anderen – nicht nur übers Internet. <<<

