



1. Förder-Partnerinnen von QplusAlter: Kirsten Wagner, NORDMETALL-Stiftung, Magdalena Blüchert, Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung, Mechthild Kränzlin, Homann Stiftung. 2. Hanne Stiefvater und Ulrich Scheibel, Vorstände der Ev. Stiftung Alsterdorf 3. Von Wunsch und Wille: Vortrag von Prof. Wolfgang Hinte 4. Steht hinter QplusAlter: Sozialsenatorin Dr. Melanie Leonhard im Gespräch 5. Live aus der Kulturküche: digitales Symposium

treffs und Vereine) und Profileistungen (wie Pflegedienste oder Ärzt*innen). Hanne Stiefvater und Ulrich Scheibel, Vorstände der Ev. Stiftung Alsterdorf: „Zur Entwicklung vielfältiger und für Menschen jeden Alters attraktiver Quartiere in unserer Stadt gehört es, Zugangsbarrieren ins Hilfesystem zu überwinden. Hier kommen die Lotsinnen und Lotsen von QplusAlter ins Spiel: sie helfen Menschen mit Unterstützungsbedarf zu mehr Selbstbestimmung und entlasten pflegende Angehörige. Daher befürworten und unterstützen wir als Sozialbehörde diese vielversprechende Initiative der Evangelischen Stiftung Alsterdorf.“

Angehörigen ergeben: Die durch QplusAlter begleiteten, (hoch-)betagten Menschen und Angehörigen bewerten ihre Lebenssituation als deutlich verbessert. Prof. Dr. Wolfgang Hinte, der das Fachkonzept Sozialraumorientierung entwickelt hat, stellt fest: „QplusAlter zeigt, dass Menschen von einer sozialraumorientierten Begleitung profitieren. Wenn der Wille des Menschen Ausgangspunkt ist, entstehen nachhaltige Unterstützungsarrangements.“

Die wissenschaftliche Begleitung der Universität Duisburg-Essen kommt zu dem Schluss: Die QplusAlter Systematik wirkt. Dies zeigt sich auch in Zeiten der Einschränkungen durch Corona. Ausgehend vom Willen und den Interessen der älteren Menschen entwickelt QplusAlter gemeinsam mit den älteren Menschen und pflegenden Angehörigen passgenaue Lösungen, die auf Kooperation und einem kreativen Zusammenfügen unterschiedlicher (auch und insbesondere räumlicher) Ressourcen setzen. Die Praxisbeispiele zeigen drei positive Effekte: Die älteren Menschen haben mehr Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe, die vorhandenen Ressourcen können passgenauer genutzt werden, auch jenseits leistungsrechtlicher Maßnahmen. Außerdem wirken sozialstaatliche Leistungen gezielter. Ulrich Scheibel und Hanne Stiefvater, Vorstände der Evangelischen Stiftung Alsterdorf: „Wir setzen uns in allen unseren Arbeitsbereichen dafür ein, dass Menschen möglichst selbstbestimmt und selbstständig leben können. Sozialraumorientierung ist dabei ein leitendes Prinzip. Die vielversprechenden Ergebnisse der Begleitforschung zeigen, dass QplusAlter wirkt. Deshalb wollen wir diesen Ansatz zusammen mit strategischen Partner*innen weiter entwickeln.“

FÜR WEN MACHEN WIR DAS?

Seit Mai 2019 haben viele Kontakte, Gespräche und Begleitungen stattgefunden: Über 500 Anfragen gibt es bisher, über 90 Prozent führen zu einer Beratung, fast ein Drittel davon gehen über in eine längerfristige Begleitung.

Mehr als die Hälfte der Menschen, die zu QplusAlter kommen, sind über 80 Jahre alt, zwei Drittel sind Frauen, alleinlebend und wohnen zur Miete. Es sind insbesondere Menschen in Umbruchsituationen, die den Zugang zu den Lotsinnen finden, z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt, einem Sturz, dem Tod eines Angehörigen oder Überlastung in der Häuslichkeit. Viele ältere Menschen kommen über die Kooperation mit dem Sozialdienst des Fachbereichs Geriatrie des Evangelischen Krankenhauses Alsterdorf zu den Lotsinnen. Auch zur Wohnungswirtschaft, zu Pflegestützpunkten und Pflegediensten bestehen enge Kontakte. Seit zwei Jahren kooperieren die Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst und QplusAlter. Die Gemeinde stellt einer Lotsin ein Büro zur Verfügung, so dass sie mitten im Quartier für alle leicht zu erreichen ist.

DA KOMMT WAS BEI RUM!

Ein wichtiges und positives Ergebnis hat die Befragung der älteren Menschen und ihrer

Die gesellschaftlichen Herausforderungen sind groß: es gibt immer mehr ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf, die allein leben. Der Fachkräftemangel in der Pflege verschärft die Situation. Es braucht neue Lösungsansätze, damit Menschen auch im hohen Alter trotz Einschränkungen gut leben können: QplusAlter ist einer davon. Im Hamburger Bezirk Nord begleiten seit Mai 2019 hauptamtliche Lotsinnen der Ev. Stiftung Alsterdorf im Modellprojekt QplusAlter ältere Menschen und pflegende Angehörige. Das Ziel: Ältere und pflegebedürftige Menschen im Quartier dabei zu unterstützen, nach ihren Vorstellungen im Stadtteil zu leben.

AN IHRER SEITE!

Die Lotsinnen informieren, beraten und begleiten. Dabei sind immer der Wille und die Interessen des älteren Menschen Ausgangspunkt der weiteren Aktivitäten. Mittels Lots*innen-Begleitung entsteht so ein passgenauer Mix: aus den persönlichen Ressourcen des Menschen, aus technischen Hilfen und Ressourcen des sozialen Umfelds (wie Angehörigen und Nachbar*innen), Ressourcen aus dem Quartier (wie Stadtteil-

MODELLPROJEKT QplusAlter

„Wie wollen Sie im Alter leben?“ Im Modellprojekt QplusAlter der Evangelischen Stiftung Alsterdorf entwickeln sogenannte Lots*innen gemeinsam mit älteren Menschen einen individuellen Unterstützungsmix, der konsequent vom Willen der Klient*innen ausgeht: Damit sie so im Stadtteil leben können, wie sie es sich vorstellen. Die wissenschaftliche Begleitforschung durch die Universität Duisburg-Essen zeigt: Der Ansatz wirkt, die Lebensqualität und Teilhabemöglichkeiten steigen.

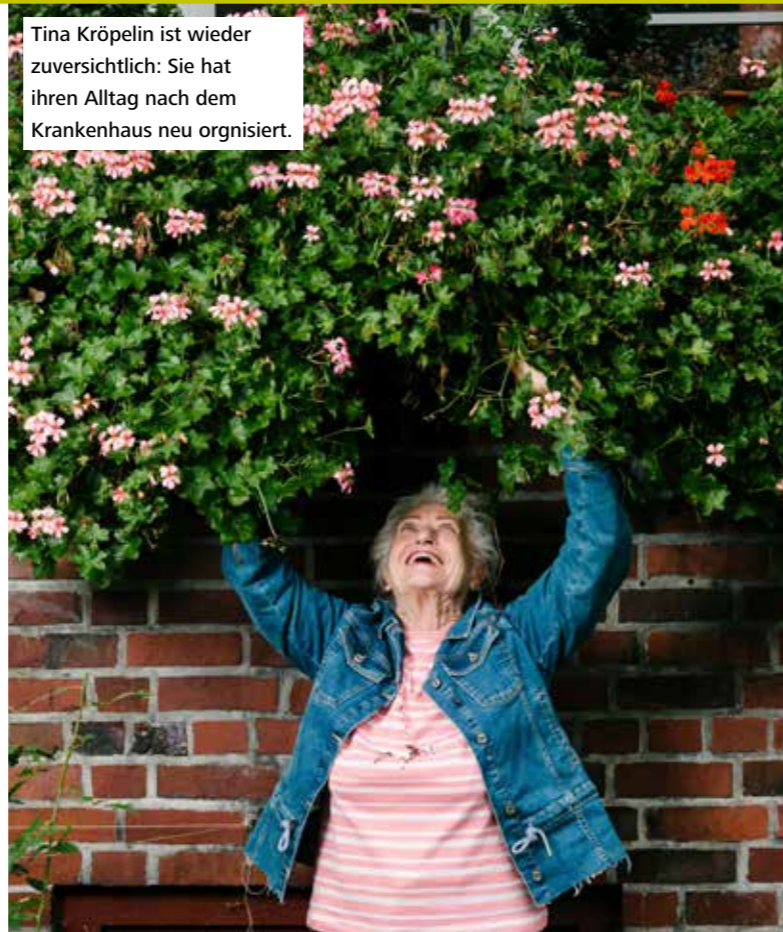
Text: Karen Haubenreisser und Marion Förster, Fotos: Heike Günther



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: Hinauszu- kommen 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. <<<

