

Vorgestellt

Das Projekt QplusAlter unterstützt im Alltag



Die Lotsinnen von QplusAlter beraten ältere Menschen ab 65 Jahren und Angehörige dabei, den Alltag nach ihren Vorstellungen zu organisieren und die passende Unterstützung zu finden. Sie richten dabei den Blick auf Ressourcen, sodass ein passgenaues Hilfenetzwerk entstehen kann: aus Selbsthilfe, Hilfsmitteln, sozialen Netzen, Angeboten und Profileistungen im Stadtteil.

Julia-Christin Jeske (oberes Foto) und **Alena Neven** (unteres Foto) sind als Lotsinnen in Uhlenhorst und Hohenfelde im Einsatz. Was genau hinter dem kostenfreien Angebot der Ev. Stiftung Alsterdorf steckt, haben wir bei ihnen nachgefragt:

Wie haben Sie in ihrer Arbeit die vergangenen „Corona-Monate“ erlebt?

Besonders positiv aufgefallen ist uns die Solidarität, die in den Stadtteilen und auch hier in der Nachbarschaft zu spüren ist. Eine

unserer Aufgaben dabei war und ist es, den Senior*innen die entstehenden vielfältigen Angebote zugänglich zu machen. Dazu standen wir weiterhin telefonisch mit unseren Klient*innen im Kontakt und auch im engen Austausch mit Netzwerkpartnern im Stadtteil. Deutlich wurde dabei aber auch, dass der persönliche Kontakt ausschließlich durch Telefonate allein nicht ersetzt werden kann.

Unsere Hoffnung ist, dass auch nachhaltige Kontakte über die Corona-Zeit hinaus entstehen.

Was steckt genau hinter „QplusAlter“?

Wir unterstützen Senior*innen dabei, die passenden Hilfen für ihren Alltag zu finden. Dazu werfen wir als Lotsinnen gemeinsam mit dem älteren Menschen einen Blick darauf, wie der Alltag im Moment aussieht. Der ältere Mensch entscheidet dann selbst, welche Art der Unterstützung die Richtige ist, sodass er möglichst lang nach den eigenen Vorstellungen leben kann.



Darf sich jeder an Sie wenden?

Unser individuelles Beratungsangebot ist kostenfrei und richtet sich an ältere Menschen ab 65 Jahren und Angehörige, die im Bezirk Hamburg Nord wohnen.

Möglich sind neben einmaligen Beratungen auch längerfristige Kontakte, bei denen wir in regelmäßigen Abständen schauen, was erreicht wurde und wie die nächsten Schritte aussehen sollen.

Hilfe zu suchen und anzunehmen, ist oft eine Herausforderung. Warum sollte man manchmal nicht zögern?

Im Leben gehören Veränderungen dazu – nicht für alle muss man allein die richtige Antwort kennen. Das können auch „kleine“ Veränderungen, wie zum Beispiel zunehmende Schwierigkeiten beim Staubsaugen, sein. Wir können aufgrund der positiven Erlebnisse unserer Klient*innen, nur dazu ermutigen, sich frühzeitig über passende Hilfen Gedanken zu machen – wir als Lotsinnen können dabei Ansprechpartnerinnen für Sie sein.

Wie könnte die Unterstützung durch QplusAlter aussehen?

Die Lösungen sind ganz unterschiedlich, die die Menschen zusammen mit uns entwickeln: Vom passenden Rollator über eine Begleitung beim Einkaufen, eine Nachbarschaftshilfe, einen Spielepartner im Stadtteil, eine Smartphone-Sprechstunde oder der Kontakt zur Tagespflege um die Ecke. Die meisten älteren Menschen wollen in ihrer bekannten Umgebung wohnen bleiben, und dafür gilt es kreative Lösungen zu finden.

Am einfachsten ist es, uns anzurufen oder eine Mail zu schreiben. So können wir persönlich vorbeikommen. In Zeiten von Corona diente auch schon die ein oder andere Parkbank als Treffpunkt.



QplusAlter

Julia-Christin Jeske

Alena Neven

Telefon:

040/50 77 33 54

E-Mail:

lotsinnen@qplusalter.net

Internet: **www.q-acht.net/qplus/qplusalter**