Mit dem Alter kommen die Einschränkungen, das spürt auch Erika Meger. Neue Ideen für eine bessere Alltagsbewältigung sind da willkommen

SERIE

Wie wollen Sie im ALTER leben?

QplusAlter – Neues Unterstützungsmodell für ältere Menschen und pflegende Angehörige

Text: Inge Averdunk, Fotos: Heike Günther

Dieser Vormittag fängt für Erika Meger gut an. Kaum hat sie es sich in ihrem Sessel gemütlich gemacht, da klingelt eine alte Bekannte, die etwas zu lesen vorbeibringt. Außerdem ist Julia-Christin Jeske da, die QplusAlter-Lotsin, mit der sie gemeinsam einen Weg gefunden hat, wie sie trotz großer gesundheitlicher Einschränkungen weiter in ihrer Wohnung leben kann. Das ist ihr wichtig. „Ich bin sehr froh. Jetzt habe ich Hilfe von Menschen, denen ich vertrauen kann."

Erika Meger hat jetzt Hilfe von Menschen, denen sie vertrauen kann

Hier in Groß Borstel wohnt sie seit 20 Jahren, kennt Menschen und Straßen, und die Zimmer stecken voller Erinnerungen. Sie hatte kein leichtes Leben. Doch auf dem Weg aus Ostpreußen, wo sie im Krieg geboren wurde, über Mecklenburg nach Norddeutschland und schließlich Hamburg meisterte sie alle Herausforderungen. Jetzt, mit 78 Jahren, wusste sie plötzlich nicht mehr weiter. Vor drei Jahren starb der Lebensgefährte. Nach Operationen von Schulter, Knie und Hüften wurde ihr die Hausarbeit zur Qual, war nicht mehr zu bewältigen. „Ich setzte mich auf einen Hocker in die Mitte des Zimmers, um staubzusaugen. Ich bekomme die Arme nicht hoch, kann kein Bett beziehen." Geld für eine Hilfe im Alltag ist bei der kleinen Rente nicht drin. Ein Pflegegrad wird abgelehnt.

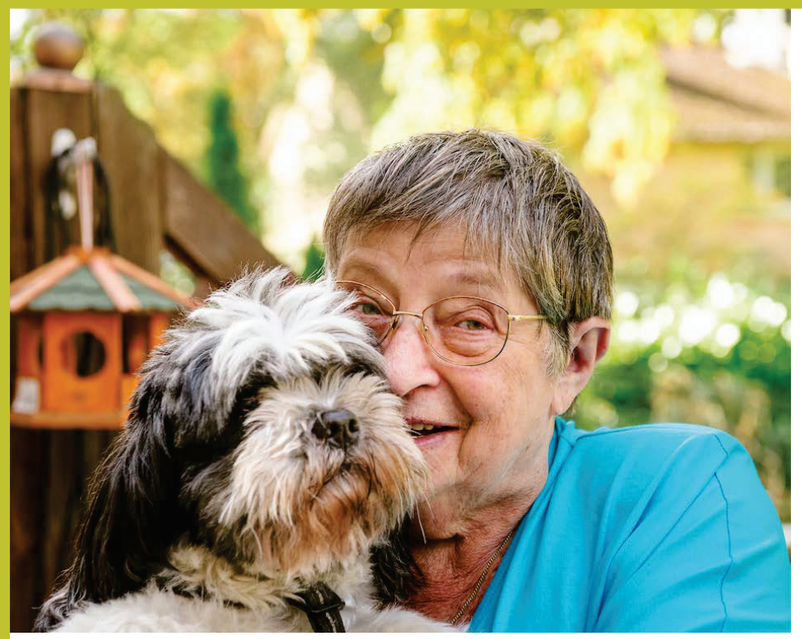
Häufiges Problem im Alltag: Die Hausarbeit wird zu viel

Im Juni lernte sie Julia-Christin Jeske kennen, eine Lotsin von QplusAlter. Eine Freundin, die ebenfalls von der Lotsin begleitet wird, hatte den Kontakt vermittelt. Schon beim ersten Besuch war Erika Meger klar, dass sie eine gute Ansprechpartnerin gefunden hatte: „Wir haben uns gleich verstanden. Da war kein Fremdeln – überhaupt nicht." Erika Meger schilderte ihr Anliegen: „Die Hausarbeit schaffe ich nicht mehr, so viel bleibt liegen. Ich fühle mich in meinem eigenen Zuhause nicht mehr wohl." In mehreren Gesprächen loteten beide gemeinsam die Möglichkeiten aus, etwas zu verändern. Erstes Ziel: das Finden einer bezahlbaren Hilfe für den Alltag.

Julia-Christin Jeske begleitet Frau Meger als Lotsin. Ihre Aufgabe im Modell QplusAlter: „Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam mit den alten Menschen zu schauen: Was belastet sie, was schränkt ihre Lebensqualität ein? Was ist ihnen wichtig? Wie soll ihr Alltag aussehen, damit sie sich wohlfühlen? Was können und wollen sie selbst dafür tun und was benötigen sie an Unterstützung, damit das gelingt? Das ist ein Prozess, der ganz unterschiedlich verlaufen kann, der mal schnell geht oder auch viele Gespräche benötigt, der zuweilen mehrere Anläufe braucht oder auch mit Rückschritten verbunden ist, wie das Leben eben so ist." Erika Meger taten die Besuche gut. Bei der Lotsin hatte sie den Mut, eigene Interessen und Vorstellungen auszusprechen: zu Hause wohnen bleiben. Eine Hilfe bei den alltäglichen Dingen wie Einkaufen und Staubsaugen finden. Lotsin Jeske geht mit ihr die verschiedenen Optionen durch: Pflegedienst, private Haushaltshilfe, Servicestelle Nachbarschaftshilfe. Frau Meger war klar: „Ich brauche Unterstützung – aber am liebsten hätte ich jemanden, den ich kenne." Und dann hatte sie eine Idee: eine Frau von nebenan. Julia-Christin Jeske ermunterte sie, dort einfach mal anzufragen. Frau Meger ist heute noch verblüfft: „Das klappte. Frau Kluß sagte zu!"

Die Kinder von Frau Kluß sind vormittags in der Schule, während dieser Zeit kann sie zu Frau Meger kommen. Sie treffen sich nun mehrmals im Monat, Frau Kluß hilft bei Hausarbeiten wie Bügeln oder Fensterputzen. So viel muss nicht erklärt werden: „Ich kenn ja die Erika, ich weiß, wie sie tickt."

Ob Plausch vor der Haustür mit neuem Rollator (Bild oben) oder die willkommene Hilfe im Haushalt durch die Nachbarin Manuela Kluß (Bild unten): Erika Meger hat vieles in ihrem Alltag passender gemacht



Neue Perspektiven für ihr Leben entwickelt Erika Meger mit der QplusAlter-Lotsin Julia-Christin Jeske. Frau Meger und Max: Mal geht sie mit ihm spazieren, mal die Tochter der Nachbarin

Lotsinnen geben Impulse

Vieles machen die beiden Frauen zu zweit, den Kleiderschrank ausmisten zum Beispiel. Erika Meger ist froh, jemanden zu haben, der im Bedarfsfall für sie da ist, auch mal Einkäufe erledigt oder sie zum Arzt begleitet. Wichtig ist beiden das Vertrauensverhältnis. Manuela Kluß: „So möchte ich es auch später mal haben." Erika Meger und Manuela Kluß leben lange schon im selben Quartier. Aber erst der Impuls durch Gespräche mit der Lotsin führte zu der festen Unterstützungsbeziehung. Ganz im Sinne von QplusAlter.

„Wir tragen dazu bei, dass Menschen mit ihren Interessen, Bedarfen, Ressourcen und Ideen zueinanderfinden können. Und dass die Menschen dabei möglichst viel selber machen können und selbst entscheiden. Manches ist schon vorhanden, es braucht dann eine Vermittlung oder nur einen Impuls zum passenden Zeitpunkt. Dabei nehmen wir alles in den Blick: die Unterstützungsmöglichkeiten im Quartier, Profileistungen, aber auch technische Hilfsmittel", sagt Julia-Christin Jeske. Mit der Lotsin an ihrer Seite gingen Erika Meger und ihre Tochter auch das Thema „Pflegegrad" ein weiteres Mal an: mit Erfolg. Damit ist auch eine finanzielle Anerkennung für Manuela Kluß gesichert. Denn im Pflegegrad 1 ist ein sogenannter Entlastungsbetrag enthalten, der auch für Hilfeleistungen in der Nachbarschaft verwendet werden kann.

Erika Meger ist froh, mit der Lotsin gemeinsam ihren Alltag organisieren zu können und wieder in den Griff zu bekommen. „Ich genieße die Zeit, wenn wir zusammen sind." Und im gemeinsamen Gespräch entwickelt Frau Meger Ideen für ihren Alltag. Eines ergibt das andere. Manchmal Kleinigkeiten, die aber das Leben leichter machen. So führt die Tochter von Frau Kluß manchmal den Hund aus, wenn Frau Meger zu erschöpft ist. Durch die Anregung der Lotsin kam Frau Meger auf die Idee, den Rollator ihrer Freundin Erika Kempke einmal auszuprobieren, und fand schließlich den Mut, sich selbst einen anzuschaffen. Und sie liebäugelt jetzt sogar mit einem Smartphone: Der Verein „Wege aus der Einsamkeit" bietet eine kostenlose Gesprächsrunde an, in der der Umgang mit Smartphones und Tablets vermittelt wird, wenn sich sechs Personen in einem Stadtteil finden. Frau Meger bekam die Runde fast allein zusammen, nur eine Frau kam auf Vermittlung der Lotsin dazu. Frau Meger lud die ganze Gruppe zu sich in die Wohnung ein und freut sich schon aufs Kuchenbacken. Und sie hat noch weitere Pläne. Gemeinsam mit der Lotsin überlegt sie, wie sie in ihrem Bad besser zurechtkommen würde und welche Hilfsmittel es dafür gibt. Lauter kleine Schritte, die zusammen viel Lebensqualität für Frau Meger bedeuten: soziale Kontakte, mehr Mobilität, mehr Selbstständigkeit.

Enge Zusammenarbeit mit Krankenhaus-Sozialdienst

Eine enge Kooperation haben die Lotsinnen von QplusAlter und der Sozialdienst des Evangelischen Krankenhauses Alsterdorf aufgebaut. „QplusAlter ist eine wichtige Ergänzung unserer Arbeit", erläutert Sybille Wolpert dos Santos, Leiterin des Sozialdienstes. Im Fachbereich Geriatrie kümmern sich die Mitarbeiterinnen des Sozialdienstes während des Krankenhausaufenthaltes darum, wie die Patientinnen und Patienten später in ihrer häuslichen Umgebung zurechtkommen. „Wir beantragen zum Beispiel einen Pflegegrad, vermitteln den Einsatz eines Pflegedienstes oder organisieren Hilfsmittel für zu Hause." Doch mit der Entlassung endet der Einsatz des Krankenhaus-Sozialdienstes. „Hier setzt QplusAlter an und greift den Faden auf", sagt Sybille Wolpert dos Santos. „Die Hilfe, die wir auf den Weg gebracht haben, reißt nun nicht mehr ab. Einige Menschen überschätzen sich im Krankenhaus und merken erst später, dass sie doch mehr Unterstützung benötigen. Andere Menschen haben Ängste, ob sie es zu Hause schaffen werden, und stellen mit Unterstützung fest, dass sehr viel mehr geht, als sie dachten." Jetzt ist die Zusammenarbeit zwischen QplusAlter und dem Krankenhaus-Sozialdienst so eng, dass die Lotsinnen schon in der Klinik Kontakt mit Patientinnen und Patienten aufnehmen. Die Tätigkeit der Lotsinnen ist anspruchsvoll. Sie arbeiten in vielen Spannungsfeldern gleichzeitig, die es im Sinne des Menschen auszutarieren gilt. Wie viele Impulse gebe ich wann, sodass der einzelne Mensch seinen eigenen Weg finden und gestalten kann? Wie gehe ich um mit unterschiedlichen Interessen der älteren Menschen, der pflegenden Angehörigen, der professionellen Dienstleistenden? Das sind nur einige Fragen, auf die es nur gemeinsam vor Ort Antworten geben wird.

> Im gemeinsamen Gespräch entwickelt Erika Meger Ideen für ihren Alltag

Lotsin Julia-Christin Jeske ist seit April viel in „ihrem" Stadtteil unterwegs. Sie kennt mittlerweile dort viele Menschen und Einrichtungen, vom Apotheker über den Mittagstisch bis zum Seniorennachmittag, – die ihrerseits ältere Menschen zunehmend an die Lotsin vermitteln. Inzwischen sind es vier Lotsinnen, die bei der Ev. Stiftung Alsterdorf angestellt sind. Sie kommen aus dem Bereich Gesundheits- und Krankenpflege, Gerontologie, Logopädie, Sozialpädagogik und Gesundheitsmanagement. In den vergangenen Monaten erreichten die Lotsinnen ganz unterschiedliche Anfragen auch von älteren Menschen, die körperlich eher mobil waren, sich aber allein fühlten und sich zum Beispiel nicht mehr allein aus der Wohnung trauten und wieder unter Leute kommen wollten. „Unser Blick richtet sich dabei vor allem auf das, was der jeweilige Mensch will. Bevor ich einen Strauß von Möglichkeiten aufzeige, frage ich immer: Was ist Ihnen ganz persönlich wichtig?"

Denn die zentrale Frage bei QplusAlter lautet: Wie wollen Sie im Alter leben? Die Lotsinnen von QplusAlter helfen, gemeinsam herauszufinden, wie das aussehen kann, und die passende Unterstützung dafür zu finden. ‹‹‹

›››QplusAlter: Lebensqualität verbessern

Es gibt immer mehr ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf, gleichzeitig sinkt die Zahl der professionellen Pflegekräfte. Die Unterstützungsleistungen von Kranken- und Pflegekassen, der Altenhilfe und regionaler Angebote im Quartier greifen oft nicht ausreichend ineinander. Hier setzt QplusAlter mit seiner systematischen Begleitung älterer Menschen an.
Ziel ist es, dass älter werdende Menschen und pflegende Angehörige nach ihren Vorstellungen im Stadtteil leben können und die Unterstützung finden, die sie dafür benötigen.
Grundlage von QplusAlter sind die positiven Erfahrungen aus fünf Jahren Modellprojekt Qplus in der Eingliederungshilfe der alsterdorf assistenz west und alsterdorf assistenz ost. Mittels der Qplus-Systematik verbesserte sich die Lebenssituation der beteiligten Menschen mit Behinderung deutlich.
QplusAlter überträgt die Herangehensweise auf eine neue Zielgruppe: die der älteren Menschen mit Unterstützungsbedarf. Das Modellprojekt ist eine Kooperation der Bereiche Q8 Sozialraumorientierung und Medizin der Ev. Stiftung Alsterdorf (Leitung: Karen Haubenreisser und Marion Förster) und wird gefördert durch die SKala-Initiative sowie die NORDMETALL-Stiftung, die Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung und die HOMANN-Stiftung.
QplusAlter findet im Bezirk Hamburg-Nord statt.

An der Seite von älteren Menschen und pflegenden Angehörigen, die vier Lotsinnen von QplusAlter gemeinsam. (V. l. n. r.): Alena Neven, Julia-Christin Jeske, Petra Rau, Jacqueline Johanns

›››Kontakt

Menschen über 65 Jahre mit Unterstützungsbedarf, die im Bezirk Hamburg-Nord wohnen, können sich von einer Lotsin begleiten lassen. Vier Lotsinnen sind im Einsatz und freuen sich auf Ihren Anruf! Das Angebot ist kostenlos.

Lotsinnen QplusAlter
Telefon: 0 40.50 77 33 54
E-Mail: lotsinnen@qplusalter.net