

# Gut Älterwerden, aber wie?

Wir helfen Ihnen, die passende Unterstützung zu finden.





## Gute Lösungen im Alltag

**Individuelle Beratung für Menschen ab 65 Jahre und deren Nahestehende im Bezirk Hamburg-Nord.**

- Wie finde ich eine passende Unterstützung für meinen Alltag? Wer bezahlt sie?
- Wie kann ich so lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben, auch wenn der Alltag schwerer wird?
- Was kann ich tun, wenn ich mich um meine Angehörigen oder Nachbar\*innen Sorge?

Wir informieren und beraten Sie zu Themen wie Alltag, Gesundheit, Pflege und Soziales.

Gemeinsam mit der Lotsin besprechen Sie, was Ihnen im Alltag wichtig ist, was sie selbst tun können und welche Unterstützung für Sie passend ist. Nächste Schritte bringen wir gemeinsam auf den Weg.

Dieses Angebot ist kostenfrei. Einmalige Beratungen und auch mehrere Gespräche sind möglich, bei denen die Lotsin Sie unterstützt, die passenden Hilfen zu organisieren. Dafür besuchen die Lotsinnen Sie gern zu Hause oder telefonieren mit Ihnen. Auch Gespräche vor Ort im Stadtteil oder per Video sind möglich.

# Wie wollen Sie im Alter leben?

Wir helfen Ihnen, die passende Unterstützung zu finden.



5. Wie kann ich andere unterstützen?



4. Welche Hilfen von Profis benötige ich?



Was ist mir wichtig?



1. Was kann ich selbst tun, eventuell mit Hilfsmitteln?



3. Welche Unterstützung bietet mein Stadtteil?



2. Wie können Familie, FreundInnen oder NachbarInnen mich unterstützen?



## Gutes Leben im Alter

Dieser Vormittag fängt für die 78-jährige Erika Meger gut an. Sie spricht mit Lotsin Julia-Christin Jeske. Hier in Groß Borstel wohnt sie seit 20 Jahren. Frau Meger ist gesundheitlich eingeschränkt, nach mehreren Operationen fällt ihr die Hausarbeit immer schwerer. Nach dem Tod ihres Partners muss sie allein zurechtkommen. „Eine Freundin hat den Kontakt vermittelt“, sagt Frau Meger. Jetzt sitzen sie zusammen und Frau Meger erzählt: „Ich will in meiner Wohnung wohnen bleiben, aber die Hausarbeit schaffe ich nicht mehr, so viel bleibt liegen. Ich fühle mich in meinem eigenen Zuhause nicht mehr wohl.“ In mehreren Gesprächen lotet Frau Meger die Möglichkeiten aus, etwas zu verändern. Julia-Christin Jeske unterstützt sie dabei: „Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam mit den älte-

ren Menschen zu schauen: Was ist ihnen wichtig? Wie soll ihr Alltag aussehen, damit sie sich wohlfühlen? Was belastet sie, was schränkt ihre Lebensqualität ein? Was können und wollen sie selbst tun und wobei benötigen sie Unterstützung?“

Mit der Lotsin entwickelt Frau Meger Ideen für passende Unterstützungen, so dass sie nach ihren Vorstellungen zu Hause leben kann. Zum Beispiel Hilfe bei alltäglichen Dingen wie Einkaufen und Staubsaugen. Gemeinsam gehen sie verschiedene Möglichkeiten durch: Servicestelle Nachbarschaftshilfe, Pflegedienst, private Haushaltshilfe, ... Dabei kommt Frau Meger auf die Idee, eine gute Bekannte aus der Nachbarschaft zu fragen. Die Nachbarin sagt zu und erhält einen Entlastungsbeitrag der Pflegeversicherung als finanziellen Ausgleich. Auch weitere Dinge nimmt Frau Meger in Angriff: Sie entscheidet sich für einen Rollator und kann so weiter mit ihrem Hund Max raus gehen. Sie plant, das Bad barrierefrei umzubauen. Für einen Smartphone-Kurs fragt sie Nachbarinnen und Bekannten an. Als sie sechs Personen zusammen hat, startet eine ehrenamtliche Kursleitung mit der Gruppe. Lauter Schritte für einen guten Alltag.

Sprechen Sie uns an!

## Die Lotsinnen von QplusAlter

Martina Pankow

Tanja Fink

Catharina Klein



Telefon

**040 50 77 33 54**

E-Mail [lotsinnen@qplusalter.net](mailto:lotsinnen@qplusalter.net)

Alsterdorfer Markt 18  
22297 Hamburg

[www.q-acht.net/qplus/qplusalter](http://www.q-acht.net/qplus/qplusalter)

Projektleitung

Julia-Christin Gaum | Mobil 0152 22 70 87 01 | [julia-christin.gaum@qplusalter.net](mailto:julia-christin.gaum@qplusalter.net)

QplusAlter ist eine Initiative der Evangelischen Stiftung Alsterdorf, in Partnerschaft mit und gefördert durch



Karin und Walter  
Blüchert  
Gedächtnisstiftung

