



Pitch/
Stichworte/
Infos/Links

sie es nach einer Erkrankung geschafft hat, sich und ihrem Körper wieder zu vertrauen - unter Coronabedingungen -, hat mich sehr beeindruckt. Mit unserem Projekt QplusAlter begleiten wir ältere Menschen dabei, eine passende und individuelle Unterstützung zu finden, die ihren persönlichen Vorstellungen von einem gelingenden Alltag entspricht. Wir als Lotsinnen hören zu und geben Impulse, halten Unsicherheit mit aus und ermutigen, Neues auszuprobieren.

Frau H. ist 83 Jahre alt, verwitwet und lebt allein in Hamburg. Sie hat viele Interessen, zum Beispiel an Literatur, Kultur und Theater. Auch im Stadtteil ist sie aktiv. Als sie einen Schlaganfall bekommt, ändert sich ihr Leben. Sie traut sich kaum noch etwas zu, ist oft einsam und zutiefst verunsichert, hat Angst in ihrem Badezimmer zu stürzen. Zudem fehlen ihr ihre früheren Kontakte. Kurz: Sie hat Probleme mit der Mobilität und seelisch geht es ihr auch nicht gut. In unserem Gespräch merke ich, was Frau H. wichtig ist: Sie braucht eine Unterstützung im Haushalt und beim Einkaufen, will in ihrem Stadtteil Anschluss finden und besser mit ihrem Smartphone zurechtkommen. Mein Job ist es, sie dabei so zu begleiten, dass sie dies möglichst selbstbestimmt und aktiv umsetzen kann. Als Lotsin vermittele ich ihr einen Kontakt zur örtlichen Smartphone-Gruppe. Außerdem erfährt sie von mir vom Angebot des Vereins „Barrierefrei leben“. Sie probiert ein Leihtablet aus. Per Video berät der Verein Frau H., wie sie ihr Bad barrierefrei umgestalten kann.

Motiviert von den neuen Möglichkeiten, geht sie auch die anderen Dinge an: Sie findet über eine Nachbarschaftshilfe im Stadtteil eine neue ehrenamtliche Einkaufshilfe - die vorherige Haushaltshilfe konnte wegen Corona nicht mehr kommen. Die kleinen Erfolge im Alltag ermutigen sie, mehr Zutrauen in sich und ihren Körper zu gewinnen. Unterstützt durch eine Physio- und Ergotherapie kann sie ihre Mobilität Schritt für Schritt verbessern. Über die Smartphone-Gruppe knüpft sie wieder soziale Kontakte im Stadtteil und das Tablet ermöglicht ihr, ihr Lieblingstheater virtuell zu besuchen. Beeindruckt hat mich, wie Frau H. durch die Impulse der Begleitung mehr Sicherheit gewinnt, sich neuen und unbekannteren Aktivitäten öffnet - und sich z.B. den Wunsch nach einem virtuellen Theaterbesuch erfüllt. Sie ist an den Themen, die ihr wichtig sind, drangeblieben und hat sie umgesetzt. Mit einer Mischung aus technischen Hilfen und Ressourcen des Quartiers, der Nachbarschaft und von Profis. Insgesamt bewertet sie ihre Lebenssituation deutlich positiver und nimmt wieder mehr am sozialen Leben teil.

<https://www.q-acht.net/qplus/qplusalter/>

