



**SeniorPartner**

**GEMEINSAM  
STATT EINSAM**

# SeniorPartner<sup>10</sup>

Zehn Jahre SeniorPartner, das sind viele gute menschliche Begegnungen, die Sinn stiften und über sich hinaus weisen.

Vielleicht können wir es auf die Formel SeniorPartner<sup>10</sup> bringen?

Die Erfahrungen, Ideen und Perspektiven ganz unterschiedlicher Menschen fließen im Projekt zusammen und lassen Neues entstehen. Lesen Sie selbst.



## INHALT

<b>Editorial</b>	4	Neue Lebensfreude dank SeniorPartner
<b>10 Jahre SeniorPartner</b>	6	Wie ein Diakonie-Projekt Freiwillige, Senioren und Nachbarn zusammenbringt
<b>Das geht alle an</b>	10	Einsamkeit macht krank
<b>Unter Frauen</b>	12	Sonja und Ursel lachen gern miteinander
<b>Fundierte Vorbereitung</b>	14	Die SeniorPartner-Schulungen
<b>Unter Männern</b>	16	Harry und Ove kennen keine Langeweile
<b>Vielsprachig</b>	18	Hausbesuche von Plattdeutsch bis Polnisch
<b>Aus Liebe</b>	20	»Sie hat vergessen, warum wir heirateten. Ich nicht.«
<b>Angehörige</b>	24	»SeniorPartner lässt uns aufatmen!«
<b>Auf Augenhöhe</b>	26	SeniorPartner über ihre Einsätze
<b>Neugierige willkommen</b>	28	So arbeiten die SeniorPartner-Koordinatorinnen
<b>SeniorPartner hamburgweit</b>	30	Besuchen, begleiten, betreuen

**Konzeption:** Kirsten Ruhnke

**Redaktion und Texte:** Anke Pieper [www.ankepieper.de](http://www.ankepieper.de) (S. 6-9, 12-19, 26-30)

**Texte:** Marion Meyer (S. 10/11); Artikel von Dennis Betzholz aus der Welt Hamburg vom 28.10.2017 (S. 20-23); Beitrag von Lydia Neubert (S. 24/25)

**Gestaltung:** Stephanie Haase

**Fotos:** Mauricio Bustamante (Titelfoto, S. 2, 5, 13); Karin Desmarowitz (S. 2, 6-9, 14/15, 17, 24, 26/27); Bertold Fabricius (S. 21); Guido Kollmeier (S. 2, 4, 19); Annette Schrader (S. 5); Tina Taege (S. 2); Diakonisches Werk Hamburg (S. 2, 28, 30/31); iStock: Willowpix (S. 10)

**Stand**  
Mai 2018

## NEUE LEBENSFREUDE DANK SENIORPARTNER

**Liebevoll, klug und gewissenhaft werden Ehrenamtliche und Menschen mit Unterstützungsbedarf ausgewählt und als „Tandem“ zusammengebracht – eine Partnerbörse mit ganz besonderen Qualitäten!**



„Man wird ja auch nicht jünger“, pflegt mein sechsjähriger Sohn zu sagen, wenn ihm Dinge zu anstrengend werden. Doch älter werden heißt nicht nur, mit schwindenden Kräften klar zu kommen. Es bedeutet auch, mit sich selbst neu umgehen zu lernen. Wie schwer das ist, klingt im 90. Psalm an: „Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hochkommt, so sind's achtzig Jahre, und was daran

köstlich scheint, ist doch nur vergebliche Mühe; denn es fähret schnell dahin, als flögen wir davon.“

Hilfsbedürftig und angewiesen zu sein sind ja keine Makel oder Fehler, sondern der eigentliche Normal- und Richtigzustand. Denn genauso sind wir Menschen ein Leben lang: Innerlich und äußerlich Fragmente von uns selbst. Ganz und gar werden und sind wir nur bei Gott. Menschen, die das ausstrahlen und verkörpern sind unendlich wichtig für unsere Gesellschaft: Daran, wie eine Gesellschaft mit ihren Alten und älter werdenden umgeht, kann man erkennen, wie sie sich selbst sieht und wer sie sein will.

Wie das ganz konkret aussehen kann, zeigt SeniorPartner Diakonie: Da, wo der Familienverbund nicht mehr allein tragen kann und die professionelle Pflegeversorgung noch nicht ausschließlich notwendig ist. Da, wo Überforderung und Einsamkeit drohen. Da, wo Angewiesen sein und Sehnsucht vorkommen dürfen.

Genau da entfaltet sich die Kraft eines solchen Angebotes. Und dabei erfüllt es beide, die Seniorinnen und Senioren und die Freiwilligen, die sie begleiten, mit Herz, Mut und Verstand.

Zehn Jahre SeniorPartner sind ein Erfolg! Das Angebot ermöglicht, sehr individuell zu schauen, was gebraucht wird und nötig ist: Für die Betreuten und für die SeniorPartner – die gegenseitig neue vertrauensvolle Beziehungen erfahren. Für die Familien und Angehörigen, weil sie entlastet sind. Für die Quartiere und die Nachbarschaften, weil SeniorPartner die lokalen Strukturen für ältere Menschen verbessert.

Ich danke allen, die dieses wunderbare Angebot möglich gemacht haben! Herzlichen Glückwunsch und Gottes Segen!

*Tobias Woydack*

**Pastor Dr. Tobias Woydack**  
Vorstand Diakonie-Hilfswerk



Nächstenliebe ereignet sich oft spontan. Manchmal aber muss gelingende Nächstenliebe gut organisiert werden. SeniorPartner hilft unter anderem gegen Einsamkeit im Alter, das braucht unsere Gesellschaft. Für die nächsten zehn Jahre wünsche ich dem Projekt weiteres Wachstum und Gedeihen!

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank an alle Engagierten: Sie machen das Leben besser!

*Dirk Ahrens*

**Landespastor Dirk Ahrens**  
Vorstandsvorsitzender



# 10 JAHRE SENIORPARTNER

Wie ein Diakonie-Projekt Freiwillige, Senioren und Nachbarn zusammenbringt

**Ein Gespräch mit den Initiatorinnen von SeniorPartner: Kirsten Prehm hat vor gut zehn Jahren im Diakonischen Werk Hamburg das Konzept entwickelt und auf den Weg gebracht. Heute leitet sie den Fachbereich Familie und Senioren im Diakonie-Hilfswerk. Marion Meyer, die 2012 als Koordinatorin im SeniorPartner Standort Bergedorf anfang, wurde 2015 Leiterin des gesamten Projektes.**



**KIRSTEN PREHM**  
Dipl. Sozialökonomin  
Leitung Fachbereich Familie und Senioren

Was ist SeniorPartner und an wen richtet sich das Projekt?

**Kirsten Prehm:** Das Projekt SeniorPartner bringt Freiwillige und ältere Menschen zusammen und entlastet pflegende Angehörige. Bevor wir die Freiwilligen und die Senioren miteinander in Kontakt bringen, machen wir uns viele Gedanken und legen sehr viel Wert darauf, dass es passt. Wir begleiten beide kontinuierlich. Den Namen „SeniorPartner“ haben wir gewählt, um auszudrücken, dass sich hier Menschen auf Augenhöhe begegnen. Das ist die Philosophie.

Warum brauchen wir SeniorPartner?

**Kirsten Prehm:** Wir haben lange über den demografischen Wandel diskutiert,

inzwischen sind wir längst mittendrin. Pflegende Angehörige leisten den Großteil der Pflegearbeit. Viele überlasten sich dabei so, dass sie selbst krank werden. Rund die Hälfte derer, die längere Zeit pflegen, leidet unter psychischen Problemen und ungefähr 20 Prozent sind an einer diagnostizierten Depression erkrankt. Die ambulanten Pflegedienste müssen in einem enger werdenden Zeitfenster immer mehr leisten. Ihnen bleibt kaum die Zeit für längere Gespräche. Die dritte Gruppe, für die dringend etwas getan werden muss, das sind Menschen, die allein leben und sich einsam fühlen. Allein finden sie keinen Weg aus der Isolation.

Wir brauchen Hilfsangebote, die zwischen den pflegenden Angehörigen und der professionellen ambulanten Pflege angesiedelt sind. Besuchsdienste, zum Beispiel von Kirchengemeinden, können oft mit ihren Ressourcen keine regelmäßigen Begegnungen leisten.

SeniorPartner-Tandems treffen sich ein- bis zweimal pro Woche. Es gibt aber auch Betreuungen, wo ein deutlich höherer Bedarf ist und mehrere Freiwillige aktiv werden. Die Religions- oder Gemeindezugehörigkeit spielt bei den Vermittlungen keine Rolle. Besteht jedoch der Wunsch nach Seelsorge oder spirituellem Austausch, wird auch ein Kontakt zur Kirchengemeinde hergestellt.

Wer hatte die Idee zu diesem Projekt?

**Kirsten Prehm:** Im Diakonischen Werk gab es den Wunsch, mehr für die pflegenden Angehörigen und für die allein-



**MARION MEYER**  
Dipl. Pflegewirtin  
Leitung SeniorPartner Diakonie

stehenden Älteren zu tun. Wir haben uns bei der Stiftung Deutsches Hilfswerk um Förderung beworben. Es war das Ziel, das Projekt von Anfang an möglichst hamburgweit aufzubauen. Im November 2007 wurde ich als Projektleitung eingestellt. Es war eine Herausforderung, das Konzept zu entwickeln, zeitnah Räumlichkeiten zu finden und Personal einzustellen.

Im Mai 2008 haben wir die ersten beiden Standorte in Harburg und in Bergedorf eröffnet. Bald darauf hatten wir tatsächlich insgesamt fünf Standorte, in fast jedem Bezirk einen. Im letzten Jahr kam ein sechster Standort in Hamburg-Nord dazu.

»Wir sind gar kein Besuchsdienst, sondern ein Freundschaftsdienst.«



Wie schaffen Sie es, einsame ältere Menschen zu erreichen? Das Problem ist doch gerade, dass diese oft sehr zurückgezogen leben ...

**Marion Meyer:** Indem wir die Menschen im Stadtteil auf unser Projekt aufmerksam machen. Deshalb befinden sich unsere Standorte fast alle in Ladenlokalen gut sichtbar mitten im Quartier. Da gehen täglich viele Leute vorbei. Sie wissen vielleicht nicht sofort genau, was wir machen. Aber wenn dann ein Problem mit einem Angehörigen auftritt, kommen sie zu uns und fragen, ob wir helfen können.

Wie entsteht der Kontakt zu neuen Nutzern?

**Marion Meyer:** Jemand fragt zum Beispiel an für seine Mutter oder für den Ehepartner. Es sind meistens Angehörige, die sich melden, aber auch Pflegestützpunkte, die Seniorenberatung und rechtliche Betreuer, soziale Einrichtungen, Polizeibeamte, vereinzelt auch schon Hausärzte. Wir nehmen Kontakt zu dem älteren Menschen auf und fragen, ob wir vorbeikommen dürfen. Bei einem Erstbesuch schauen wir vor Ort: Wie lebt er oder sie? Ist hier Pflege notwendig? Wie kann ein Freiwilliger hier unterstützen, und was müssen Hauptamtliche machen? SeniorPartner übernehmen keine Pflegeaufgaben, und sie putzen auch nicht.

Wie die Situation im Einzelfall ist und welche Unterstützung nötig ist, wird mit den älteren Menschen und ihren Angehörigen besprochen. Das können unsere Koordinatorinnen gut beurteilen. Sie sind erfahrene Pflegefachkräfte oder Sozialpädagoginnen und sind qualifiziert für die Arbeit mit Freiwilligen. Sie erfragen die Wünsche: Wie häufig soll jemand kommen, für wie viele Stunden? Wird ein Mann oder eine Frau gewünscht, oder ist es egal? Sie besprechen auch die Finanzierung.

Wie finden Sie die passenden Freiwilligen?

**Marion Meyer:** Durch Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen, Freiwilligenmessen, über unsere Flyer, die im Stadtteil ausliegen, und über Mund-zu-Mund-

Propaganda. Wir lernen die Interessenten erst einmal kennen, das ist fast wie eine Bewerbung. Nicht jeder ist geeignet, die Aufgabe zu übernehmen. Da muss gegenseitig Vertrauen wachsen, schließlich gehen die Freiwilligen später allein zu den Älteren in die Wohnung.

Wie bilden Sie die neuen Tandems?

**Marion Meyer:** Wir schauen, welche Freiwilligen gerade nicht im Einsatz sind und prüfen: Hat die- oder derjenige zu den Tageszeiten Zeit, wo der Besuch gewünscht ist? Wohnt sie, wohnt er in der Nähe? Gibt es gemeinsame Interessen? Wir machen uns viele Gedanken, weil wir wollen, dass es ein möglichst stabiles Tandem wird. Wir machen einen zweiten Besuch, diesmal zusammen mit dem oder der Freiwilligen. Eine Woche später fragen wir beide, wie ihr Eindruck war.

Manchmal braucht es ein bisschen, bis es gut läuft. Viele ältere Menschen, die schon lange alleine leben, haben sich eingerichtet in ihrem Alleinsein. Wenn sie dann wieder auf den Geschmack gekommen sind, auch mit Café- oder Theaterbesuchen, ist da eine ganz neue Lebensfreude. Sie werden wieder unternehmungslustig, auch wenn sie vorher gar nicht mehr aus dem Haus gegangen sind!

Wie finanziert sich SeniorPartner?

**Kirsten Prehm:** Zum einen wird unsere Arbeit durch die Pflegekassen und die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz gefördert. Grundlage ist die

Hamburgische Pflege- und Engagementverordnung in Verbindung mit §45c Sozialgesetzbuch XI (SGB XI). Diese Rechtsgrundlage fördert den Auf- und Ausbau von Angeboten zur Unterstützung im Alltag. Die Kosten für die Nutzerinnen und Nutzer können bei einem Pflegegrad mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Einige zahlen die Stunden selbst. Es fließen auch Kirchensteuergelder in das Projekt, und wir erhalten Spenden für unsere Arbeit. Gerade durch die Spenden können wir Menschen besuchen, die sich das Angebot nicht leisten können und noch keinen Anspruch haben oder wo das verfügbare Kontingent nicht ausreicht.

SeniorPartner hat sechs Standorte in sechs Hamburger Bezirken. Wie wichtig ist diese dezentrale Struktur?

**Marion Meyer:** Sehr wichtig! Gemeinsam mit anderen Besuchs- und Begleitediensten versuchen wir jeder Anfrage nachzugehen. SeniorPartner ist auch ein Quartiers- und ein Nachbarschaftsprojekt! Das heißt, wir sind in vielen Netzwerken auf Bezirks- und Quartiersebene präsent. Wir sind oft die ersten, die einen alleinstehenden Menschen erreichen. Dann vermitteln wir bei Bedarf außer einem SeniorPartner auch Haushaltsdienste, Notruf, Essen auf Rädern oder ambulante Pflege. Wichtig ist aber: Nicht nur die Profis, jeder kann helfen! Das kann mit einer einfachen Frage beginnen: Wie geht's denn eigentlich meiner Nachbarin, die nicht mehr so gut laufen kann? Es gibt eine große Bereitschaft zur Nachbarschafts- und Selbst-

hilfe! Wenn die Nachbarin merkt, es wird ein bisschen anspruchsvoller mit der alten Dame, sie bräuchte auch mal Hintergrundinformationen und vielleicht weitere Unterstützung – dann findet sie die bei SeniorPartner vor Ort.

Sie feiern Zehnjähriges. Wieviele SeniorPartner gibt es schon und wie geht es weiter mit dem Projekt?

**Kirsten Prehm:** 2017 haben wir 240 ältere Menschen regelmäßig besucht und betreut. Dadurch, dass wir es mit älteren, oft auch sehr kranken Menschen zu tun haben, wurden auch schon viele bis zu ihrem Lebensende von SeniorPartnerinnen und SeniorPartnern besucht. Neue kommen hinzu, SeniorPartner wächst. 150 Freiwillige machen mit und davon sind aktuell ungefähr 130 im Einsatz.

Manchmal bekommen wir sogar interessierte Anfragen aus anderen Bundesländern. So ganz einfach ist das SeniorPartner-Konzept leider nicht zu exportieren. Hamburg hat da schon recht gute Strukturen aufgebaut. Gemeinsam mit unseren Ansprechpartnern bei der zuständigen Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz schauen wir jetzt nach Wegen, wie wir unser Angebot nachhaltig weiter ausbauen können.

»Da entsteht wieder eine ganz neue Lebensfreude.«



## DAS GEHT ALLE AN: EINSAMKEIT MACHT KRANK



**Das Problem gibt es nicht nur in Hamburg, sondern in allen Industrienationen. Und es wird zunehmend als solches erkannt. Seit 2018 hat Großbritannien eine Ministerin gegen Einsamkeit und auch viele deutsche Politiker fordern, mehr gegen die Vereinsamung zu tun.**

Neue Forschungsergebnisse ergeben, dass jeder fünfte ältere Mensch einsam ist. Durch Verluste von Partnern und Freunden, abnehmende Mobilität und Krankheit nehmen die Kontakte zu anderen Menschen ab. Das Gefühl des Alleinseins wird immer stärker. Wenn dieses subjektive Empfinden dauerhaft anhält, macht es häufig krank. Die Auswirkungen von Einsamkeit sind ähnlich gravierend wie erhöhter Nikotin- und Alkoholkonsum. Einsamkeit kann zu Bluthochdruck und Herzinfarkten führen und vergrößert das Risiko, an einer Demenz oder Depression zu erkranken. Einer Studie der US-amerikanischen Brigham Young University von 2010 zufolge erhöhen mangelnde soziale Kontakte und das Leiden unter Einsamkeit das Sterberisiko um über ein Drittel!

### Einsamkeit ist heilbar

Gegen Einsamkeit helfen soziale Kontakte. Aber der Weg heraus aus der Einsamkeit ist gar nicht so einfach, wie es vielleicht scheint. Denn mit länger andauerndem Alleinsein schwinden auch unsere Fähigkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Das Projekt SeniorPartner kann Einsamkeit vorbeugen. Es engagiert sich mit seinen Freiwilligen

für Menschen, damit sie gar nicht erst unter Einsamkeit leiden. Die verlässlichen Kontakte helfen aus der Isolation heraus. Den Freiwilligen stehen dabei die Koordinatorinnen mit Rat und Tat zur Seite, so dass sie sich in ihrem freiwilligen Engagement ihrerseits nicht alleingelassen fühlen.

### Es braucht neue Formen des Zusammenlebens

Es wird in Zukunft noch viele weitere Initiativen und Anstrengungen brauchen. Neue Wohnformen für Ältere, mehr Treffpunkte und niedrigschwellige Angebote in den Quartieren, mehr allgemeine Aufmerksamkeit für diejenigen in der Gesellschaft, die sich nicht selbst Hilfe holen können.

### SeniorPartner wirkt mehrfach positiv

Längst nicht nur Ältere leiden unter Einsamkeit! Sehr isoliert fühlen sich auch viele pflegende Angehörige – und sogar so mancher, der noch mitten im Berufsleben steht. SeniorPartner unterstützt mit seinem Ansatz „Besuchen-Begleiten-Betreuen“ gleich mehrfach: Isoliert lebende Ältere, pflegende Angehörige, die keine Zeit mehr für sich selbst und ihre Freunde haben und schließlich Freiwillige, die sich eine sinnvolle Tätigkeit wünschen.

## UNTER FRAUEN: SONJA UND URSEL LACHEN GERN MITEINANDER

Die beiden Harburger SeniorPartnerinnen verbindet vieles: Sie sind interessiert an Politik und Gesellschaft, sie lachen gern und bewegen sich gern draußen an der frischen Luft. Wenn sie sich treffen, gibt es immer viel zu erzählen von den Tagen zuvor.

### HOCHBETAGT

In Hamburg lebten 2015 91.000 Hochbetagte, davon wohnten 43.000 in einem Ein-Personen-Haushalt.

Der Anteil der Menschen über 80 Jahre steigt, auch in der Hansestadt: 2030 werden 118.900 Menschen über 80 in der Hansestadt leben (6,3% der Bevölkerung).

Die Freiwilligen von SeniorPartner können Hochbetagte dabei unterstützen, so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung zu leben, mobil zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen.

„Dieser besondere Baum, den wir letzte Woche entdeckt haben, ich hab den mal gegoogelt“, sagt Sonja Jonasson (73). Sie sitzt bei einer Tasse Kaffee und Keksen im Wohnzimmer von Ursel Kannenberg (88) in Hamburg-Eißendorf. Die fragt nach: „Hast du mir davon ein Foto geschickt?“ Die beiden Seniorinnen plaudern übers Wetter, schöne Bäume und auch über Technik. Beide nutzen PC, Smartphone und Internet. Sie haben sich über SeniorPartner kennengelernt.

#### Gemeinsame Spaziergänge im Grünen

Oft gehen die beiden untergehakt ins Göhlbachtal. Die Grünanlage ist nur wenige hundert Meter von der Wohnung entfernt. Zwischen Neubauten stehen noch eine Handvoll Bauernhäuser des alten Eißendorfs und imposante Eichen. Ursula Kannenberg setzt sich gern auf eine Bank im Park: „Ich stelle mir vor, was

diese Bäume alles gesehen haben. Wenn die erzählen könnten!“

#### In Begleitung geht vieles besser

Die 88-Jährige verliert seit einem Schlaganfall manchmal kurz das Gleichgewicht. Deshalb fühlt sie sich sicherer, wenn sie beim Spaziergang nicht allein ist. Immer dienstags kommt Sonja Jonasson zu Besuch. „Das freut mich ungemein, denn so viele Ansprechpartner hat man nicht, viele meiner Freundinnen und Freunde leben nicht mehr.“ Ursel Kannenberg lebt in einer kleinen Wohnung und hat sich für alle Fälle im Pflegeheim gegenüber angemeldet. „Sorgen mache ich mir eigentlich keine. Ich versuche, aus jedem Tag das Beste zu machen.“

#### Die neue Lebensphase gestalten

Als Sonja Jonassons Kinder groß waren, nahm sie verschiedene Ehrenämter an,



»Sorgen mache ich mir eigentlich keine. Ich versuche, aus jedem Tag das Beste zu machen.«

war Schöffin, besuchte als „Grüne Dame“ Patienten im Krankenhaus und leitete einen Seniorentreff. Seit Jahren engagiert sie sich im Seniorenbeirat des Bezirks. Nach dem Tod ihres Mannes verkaufte sie das Einfamilienhaus, blieb aber in Hamburg und zog in eine Seniorenwohnanlage in der Nähe des Außenmühlen-Sees.

#### Neugier hält jung

Bereut hat sie diesen Schritt nie: „Heute sitze ich manchmal auf meinem Balkon und schaue den Gärtnern zu, wie sie den Rasen mähen, herrlich!“ In die Hamburger Innenstadt fährt sie kaum: „Ich hab hier eigentlich alles.“ Das Älterwerden habe sich sehr verändert, überlegt sie: „Wenn ich an meine Mutter denke, die war mit 50 Jahren schon alt. Heute sind wir Älteren sehr neugierig und möchten viel wissen. Ich möchte weiter so leben wie jetzt und neugierig bleiben auf alles, was kommt.“

## FUNDIERTE VORBEREITUNG: DIE SENIORPARTNER-SCHULUNGEN

„Herzlich willkommen, schön, dass Sie da sind!“, Barbara Kirsche koordiniert die SeniorPartner am Standort Billstedt. Aber heute sitzt die Pflegefachkraft nicht in ihrem Büro, sondern begrüßt knapp 20 Freiwillige aus ganz Hamburg zum Seminartag.



Für einige Freiwillige ist es eine Auffrischung, andere sind neu beim Projekt und zum ersten Mal bei einer SeniorPartner-Schulung. Es ist der zweite von drei aufeinanderfolgenden Schultagen. Heute erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Einblicke in ein schwieriges Thema, das in ihrer Tätigkeit eine große Herausforderung sein kann. Es geht um psychische Erkrankungen im Alter. Die Freiwilligen von SeniorPartner wollen darüber mehr wissen, dafür sind sie heute hier. Sie wünschen sich Hintergrundwissen und konkreten Rat, wie sie auch schwierige Situationen meistern können. Einige Schulungen sind Voraussetzung dafür, dass die Besuche mit der Pflegekasse abgerechnet werden können. Dazu gehört eine Basisqualifikation von zwei Mal drei Tagen und ein Seminar



BARBARA KIRSCHKE  
Lehrerin für Pflegeberufe  
Standortleitung SeniorPartner Billstedt

in Erster Hilfe. Weitere Schulungen bieten die Koordinatorinnen regelmäßig an, zum Beispiel ‚Wie sag ich’s klar und konstruktiv? – Verhalten in Konfliktsituationen‘ oder ‚Es muss nicht immer Memory sein – Beschäftigungsmöglichkeiten im Besuchsdienst‘.

### Ältere Menschen besser verstehen

Heute beschäftigen sich die Freiwilligen einen Tag lang mit Angststörungen, Suchterkrankungen und Depressionen sowie mit Demenz: Sie hören aufmerksam zu, diskutieren miteinander und mit der Referentin. Sie erfahren etwas über atypische Symptome und wie sie damit am besten umgehen. Auch Depressionen seien recht häufig und vielfach unentdeckt bei Älteren, weiß Barbara Kirsche und rät von plumper Aufmunterung ab: „Es ist nicht hilfreich, jemandem dann auf die Schulter zu klopfen und zu sagen, nun reiß dich mal zusammen, das wird schon wieder.“

Die rund 20 Freiwilligen arbeiten außer im Plenum auch in Gruppen und lernen sich so untereinander kennen. Einige sind berufstätig, andere schon viele Jahre im Ruhestand. Es ist viel Lebenserfahrung im Raum! Teils haben die Frauen und Männer selbst Angehörige gepflegt, teils sind sie schon seit Jahren bei SeniorPartner aktiv und frischen heute ihre Kenntnisse auf.

### Praktischer Rat von der Fachkraft

Wenn man den Verdacht habe, dass ein älterer Mensch an einer psychischen Krankheit leide, solle man mit den Angehörigen sprechen, rät Barbara Kirsche. Ein Teilnehmer wird nachdenklich: Vielleicht ist das Verhalten seines Seniors nicht einfach unwirsch, sondern Symptom eines ernstesten Problems? „Der alte Mann, zu dem ich gehe, will gar nicht wirklich mit mir reden oder etwas unternehmen“, erzählt er. „Ich weiß gar nicht, was ich mit ihm machen soll.“ Er ist

frustriert. „Es kann ein psychisches Problem vorliegen, oder er ist noch gar nicht wirklich für SeniorPartner-Besuche bereit“, überlegt Barbara Kirsche. Und rät: „Sprechen Sie das am besten mit Ihrer Standortleitung durch, vielleicht braucht er nur etwas Zeit.“

### Die eigene Rolle durchdenken

Die Schulung ist beides: Vermittlung von Fachwissen und Reflexion der eigenen Rolle als SeniorPartnerin oder SeniorPartner. Barbara Kirsche redet eindringlich und empfiehlt, auf gesunde Abgrenzung zu achten: „Vergessen Sie nicht, sich auch zu schützen. Achten Sie auf ihre eigenen Grenzen und nehmen Sie diese ernst. Und wenn Sie Fragen oder Zweifel haben, sprechen Sie uns Koordinatorinnen an.“

### Persönliche Weiterentwicklung

„Es macht die Qualität von SeniorPartner aus, dass wir die Freiwilligen nicht unvorbereitet in ihre Aufgabe gehen lassen“, unterstreicht Barbara Kirsche nach dem Schultag. „Das wäre für sie selbst nicht gut und für die Senioren auch nicht. Dazu gehört auch, dass wir ihnen über die anfänglichen Schulungen hinaus kontinuierlich mit Fachwissen und unserem Erfahrungsschatz zur Seite stehen.“

Auch die Freiwilligen sammeln so mit der Zeit Wissen über wichtige Fragen beim Altwerden. Das tragen sie hinein in ihre Familien und Freundeskreise. Viele berichten, dass sie sich durch diese Freiwilligenarbeit persönlich weiterentwickeln und anders über ihr eigenes Altwerden denken.



## UNTER MÄNNERN: HARRY UND OVE KENNEN KEINE LANGEWEILE

**Ove Krüger ist schon seit Jahren SeniorPartner, auch weil er sich dabei längst nicht mehr vor allem als Helfer fühlt. Er freut sich immer schon auf seine wöchentlichen Besuche bei Harry Köster.**

### ENTLASTUNG

Das Pflegestärkungsgesetz II, das 2017 in Kraft trat, schreibt ein neues, differenziertes Verständnis von Pflegebedürftigkeit fest. Aus drei Pflegestufen wurden fünf Pflegegrade. In der häuslichen Pflege gibt es ab Pflegegrad 1 einen Entlastungsbetrag von 125 Euro, der zum Beispiel für Besuchsdienste eingesetzt werden kann. Laut einer Studie wird dieser monatliche Entlastungsbetrag von 70 % der Berechtigten nicht in Anspruch genommen.

Ab dem Pflegegrad 1 kann der Entlastungsbetrag für die Kosten der SeniorPartner-Besuche eingesetzt werden. Wenn die Pflegekasse die Kosten nicht übernimmt, oder das Budget nicht ausreicht, versuchen wir die Kosten über Spendengelder zu decken.

„Komm, wir kümmern uns schon mal um Dein Mittagessen“, sagt Ove Krüger und geht in die Küche. Harry Köster holt einen Beutel aus der Speisekammer, greift hinein und legt eine Kartoffel auf die Küchenwaage. „97 Gramm“, notiert er auf einen Zettel. Der 87-Jährige ist Diabetiker. Er wiegt die weiteren Zutaten des Mittagessens und berechnet seine Insulindosis. Der Witwer kocht selbst. „Ich habe nur nicht so viele Ideen. Da hilft mir Ove. Wir überlegen ein paar einfache Rezepte und schreiben direkt eine Einkaufsliste“, erzählt er.

#### Zwischen Klönschnack und To-do-Liste

Zweimal die Woche ist Ove Krüger bei ihm zu Besuch. „Zuerst trinken wir eine Tasse Kaffee und überlegen, was gerade ansteht.“ Harry Köster führt dazu gewissenhaft eine To-Do-Liste. Neben den Kaffeetassen liegen zwei Tablets. Beide Herren sind technikaffin und sitzen bald nebeneinander vor einem großen Bildschirm. Harry Köster surft gern im Internet und spielt Computerspiele. Er liest täglich die Zeitung und teilt seine Gedanken zum

Tagesgeschehen gern mit Ove Krüger. Wenn das Wetter mitmacht, enden ihre gemeinsamen Vormittage mit einem Spaziergang.

#### Seit sieben Jahren kommt der SeniorPartner zu Besuch

Ove Krüger wurde von SeniorPartner mit mehreren Schulungen auf seine Aufgabe vorbereitet. Vor sieben Jahren kam er das erste Mal zu Harry Köster. Da pflegte dieser seine schwerkranke Frau, die mittlerweile verstorben ist. „Sie lag hier nebenan im Bett und war nicht mehr ansprechbar. Ich suchte damals dringend jemanden, mit dem ich reden konnte“, erinnert sich Harry Köster.

Dank SeniorPartner war er nicht mehr allein mit der schwierigen Situation, und bekam vielfältige Hilfe beim Organisieren des Alltags. „Wenn ich irgendwann merke, dass Harry die Hausarbeiten zuviel werden, dann kümmern wir uns um eine Haushaltshilfe“, erklärt Ove Krüger. Wenn er selbst Fragen hat, wendet er sich an Barbara Kirsche. Sie ist die hauptamtliche



**»Harry liest mir gern Witze vor, aber wir reden auch einfach über Gott und die Welt.«**

SeniorPartner-Koordinatorin für Billstedt und arbeitet gut vernetzt mit weiteren Beratungs- und Unterstützungsangeboten im Stadtteil. In ihrem Büro berät die erfahrene Pflegefachkraft außerdem Senioren und lädt regelmäßig die Freiwilligen zum Austausch ein.

#### Eine Aufgabe, die Freude macht

„Harry liest mir gern Witze vor, aber wir reden auch einfach über Gott und die Welt“, erzählt Ove Krüger. Der 56-jährige Lehrer kann seit einem Unfall seinen Beruf nicht mehr ausüben. Er suchte sich eine neue Aufgabe und stieß auf SeniorPartner. Mittlerweile unterstützt er obendrein ein Gruppenangebot im SeniorPartner-Standort Billstedt.

„Jeder sollte möglichst in seiner vertrauten Umgebung alt werden können“, findet Ove Krüger, „wenn ich dabei helfen kann, macht mich das froh. Und Harry und ich, wir verstehen uns richtig gut, wir sind längst Freunde geworden.“

## VIELSPRACHIG: HAUSBESUCHE VON PLATTDEUTSCH BIS POLNISCH

In Hamburg leben Menschen aus vielen Ländern und Kulturen. Bei SeniorPartner meldeten sich recht bald Angehörige von älteren Menschen, die eine andere Sprache als Deutsch als Erstsprache hatten. Ebenso kamen viele Freiwillige mit vielfältigen Sprachkenntnissen. Sprache spielt eine entscheidende Rolle, wenn sich die SeniorPartner-Tandems gut verstehen sollen. Deshalb bemühen sich die Koordinatorinnen, die Sprachkenntnisse der Älteren und der Freiwilligen bei der Vermittlung möglichst gut zu berücksichtigen.

Projekt-Initiatorin Kirsten Pehm: „Wir haben aufgrund des Bedarfs älterer Menschen mit Migrationshintergrund das Projekt Gönüllü ins Leben gerufen. Hierbei geht es um die Unterstützung von älteren an Demenz erkrankten Menschen mit türkischen Wurzeln, deren Angehörige weit entfernt wohnen oder beruflich stark eingebunden sind.“ Gönüllü steht für: „Gönül“, Herz, Mut, Verstand. „Gönüllü“ bedeutet: Freiwillige, Freiwilliger. Schnell wurde jedoch klar, dass außer Türkisch noch viele weitere Sprachkenntnisse gebraucht werden für

die zunehmend bunter werdende Gruppe der Senioren. Sogar ein japanisches Tandem ist schon zustande gekommen. Und so gehört die Sprache heute als wichtiges Kriterium generell immer dazu bei der Vermittlung der SeniorPartner.

### Die Sprache der Kindheit

Besonders wichtig wird die Muttersprache, wenn Menschen an Demenz erkranken. Dann verstehen sie meist nur noch ihre Muttersprache. „Es kam ein ziemlich verzweifelter Sohn zu uns, dessen Mutter sich vehement weigerte, mit



**Besonders wichtig wird die Sprache, wenn Menschen an Demenz erkranken.**

ihm zu sprechen oder ihn auch nur in die Wohnung zu lassen. Der Grund: Er kann kein Plattdeutsch! Seine Mutter war an Demenz erkrankt und wollte plötzlich keinerlei Hilfe mehr von ihm“, erzählt Rükiye Kescu, Koordinatorin in Bergedorf. Sie fanden einen Freiwilligen, der fließend und herzlich gern Platt spricht. „Da hat sich das Verhalten dieser alten Dame komplett verändert, sie unterhielt sich mit ihm und blühte förmlich auf.“

Eine russischsprachige Freiwillige besucht ein Ehepaar, das seit 30 Jahren in Deutschland lebt. Mit der Demenz vergaß die Frau ihr Deutsch. Also hat die Freiwillige bei den Spaziergängen mit ihr Russisch gesprochen. Mit der gemeinsamen Sprache wird es leichter, Vertrauen zu fassen. Sie schafft sofort eine Verbindung zwischen zwei Menschen.

**Freiwillig engagiert in der Muttersprache**  
Freiwillige fragen ihrerseits: „Habt ihr jemanden, der meine Sprache spricht?“ Für sie kann es eine starke Motivation sein, über das Ehrenamt eine Sprache aktiv zu verwenden. „Wir hatten eine Freiwillige aus Polen, die Türkisch gelernt hatte. Sie wollte ihre Sprachkenntnisse nicht verlieren. Seit drei Jahren ungefähr besucht sie am Wochenende eine türkische Seniorin“, so Rükiye Kescu, die selbst Deutsch und Türkisch spricht und in beiden Kulturen zuhause ist.

### Die neue Aufgabe macht Mut

SeniorPartner tut nicht nur den Älteren gut, sondern auch den Freiwilligen, von denen rund ein Drittel einen Migrationshintergrund hat: Manche von ihnen finden keine Arbeit, weil ihre Deutschkenntnisse dafür noch nicht ausreichen. Bei Senior-

Partner müssen sie Deutsch natürlich verstehen und sprechen können – aber nicht unbedingt perfekt. Im Projekt erfahren sie Wertschätzung für ihre Tätigkeit und entwickeln manchmal sogar neue berufliche Perspektiven.

### Kultursensible Betreuung

Weil die zunehmende Diversität auch bei der Betreuung von Älteren eine Rolle spielt, veranstaltet SeniorPartner regelmäßig einen Extra-Bildungstag, bei dem es um Kultursensibilität geht. Rükiye Kescu: „Wir beschäftigen uns mit dem Thema Heimat. Was bedeutet das eigentlich? Der Tag soll den Freiwilligen helfen, sich hineinzusetzen in jemanden, der aus einem anderen Land hergezogen ist.“



mexikanisch  
arabisch  
indonesisch  
dänisch  
türkisch  
kantonesisch  
kurdisch  
deutsch  
afghanisch  
plattdeutsch  
japanisch  
indisch  
persisch  
spanisch  
ungarisch  
griechisch  
französisch  
englisch  
chinesisch  
russisch  
kasachisch  
polnisch

Unsere Freiwilligen kommen aus über 16 Nationen. Sie sind sprachkompetent in 20 Sprachen oder Dialekten.

## AUS LIEBE: »SIE HAT VERGESSEN, WARUM WIR HEIRATETEN. ICH NICHT.«

**Margrit hat Demenz. Ihr Mann Gerd pflegt sie seit 14 Jahren in der gemeinsamen Wohnung. Dabei hat auch ihm das Leben zugesetzt. Eine Liebesgeschichte.**

„Möchten Sie mit mir tanzen?“, fragt Gerd und verbeugt sich wie ein Diener. Sie, die Freundin einer Freundin, braune Augen, 1,59 Meter, eine schlanke Frau, willigte ein. Sie tanzten, eng aneinander geschmiegt. Ein paar Takte später stellt sie sich vor: Ich bin Margrit, 17. So alt wie er. Ein paar Daten, sagt er, gehen ihm nicht aus dem Kopf, die vergisst er nicht. 29. August 1958, Tanzlokal „Lübscher Baum“ in Hamburg-Eilbek, da geht sie los, diese Geschichte zweier Menschen, die sich zufällig begegnen und keine Ahnung haben, was noch kommt und was nicht, sondern nur, wovon sie träumen und wovon nicht.

Zukunft, das ist für sie morgen, nicht das Altwerden, und schon gar nicht das Altsein. Und morgen wollen sie sich wiedersehen, am Hauptbahnhof, 14 Uhr. Dachte er. Sie dachte 15 Uhr. Er wartete. Sie kommt, sie kommt nicht, sie kommt, sie kommt nicht, ob sie wohl kommt? Seine Geduld war stärker als seine Zweifel. Wie ein halbes Jahrhundert später, als sie dement wird und er ihr Pfleger. Dazwischen

ein Leben so einzigartig wie viele andere.

Sie konnte so toll zuhören, schwärmt er, wir hatten wundervolle Gespräche. Er mochte ihre Lebenslust, ihre Fröhlichkeit, und wie sie ihn ab und an versuchte, auf den Arm zu nehmen. Sie, die Zahnarzthelferin, ging auf die Leute zu. Er, der kaufmännische Angestellte, später Filialleiter bei einem Schiffsausrüster, profitierte von ihrem großen Freundeskreis. Ich mochte Mädchen, die das Heft in die Hand nehmen, sagt Gerd. Margrit war so ein Mädchen.

Als sie von einem Neubaugebiet in Nien-dorf erfahren, ist sie es, die zum Maklertermin geht. 60 Quadratmeter, Parterre, winziger Vorgarten, Partykeller, erschwinglich für eine Eigentumswohnung in dieser Lage. Wochen später, wieder beim Makler, fragt der: Sie sind doch verheiratet, nicht wahr? Die beiden verneinen. Aber Sie haben die Absicht zu heiraten? Ja, ja. Sie sollen das Aufgebot bestellen, ohne die Bescheinigung keine Wohnung. Der Heiratsantrag, sagt Gerd,

war damit hinfällig, nicht standesgemäß, ich weiß. 4. Juni 1962, plötzlich verlobt.

Ein Jahr später nicht mehr ich und du. Nur ganz viel wir. Bis dass der Tod uns scheidet. Sie heißt jetzt Lipka mit Nachnamen, wie er. Er wird Wirtschaftsminister der Familie, er verdient das Geld, sie wird Finanzministerin, sie hält es zusammen. Alles, was wir heute haben, haben wir wegen ihr, sagt Gerd. Das Sparsbuch lief auf ihren Namen. Einmal antwortete sie auf die Frage, was sie beruflich mache: Ich bin nur Hausfrau. Er weist sie abends zurecht, sie solle sich nicht so kleinschütten. Sie könne stolz darauf sein, was sie leiste.

Das Leben der Lipkas spielt nicht im Dorf von Rosamunde Pilcher, aber ganz in der Nähe. Lauten Streit gibt es fast nie, nur einmal. Da fragt Sohn Arne, geboren 1970, ein Mamakind: Lasst ihr euch jetzt auch scheiden wie die Eltern meiner Mitschüler? Nein, wir werden alt zusammen. Alt wollen alle werden, nur niemand will es sein. Wie das wohl sein mag, wenn wir alt

**»Alles, was wir heute haben, haben wir wegen ihr.«**

sind?, fragten sich die Lipkas. Margrits Oma wurde 75, ihre Mutter 83, „dann werde ich ja über 90“, sagte sie immer. Und er erwiderte: „Mensch, so lange können wir noch Spaß miteinander haben!“ Gekicher, verliebte Blicke.

Aus der jeweiligen 50 machten sie die gemeinsame 100, eine große Geburtstagsparty. Doch das Leben hält nicht nur Geschenke bereit, auch nicht für die Lipkas. Margrit wird nierenkrank, fünf Operationen. Gerd hat einen Schlaganfall, mit 57. Im Krankenhaus stellen sie zudem Staphylokokken fest, Bakterien, die das Herz geschädigt haben. Er bekommt eine neue Herzklappe, viele Wochen Reha. In der Reha erhält er Post von seinem Arbeitgeber, eine Kündigung.

Die bösen Dämonen der Kindheit kehren zurück, auch die Schläge des Vaters. Er wird depressiv, will sich die Pulsadern aufschneiden, das Küchenmesser schon in der Hand. Was tue ich meiner Frau und meinem Sohn damit an?, fragt er sich, legt das Messer weg und geht zum Arzt. In der



## »Du wirst in nächster Zeit etwas vergessen, aber wir vergessen ja alle etwas.«

Psychotherapie sagen sie ihm später, solch einschneidende Erlebnisse können längst verdrängte Erinnerungen hochholen. Frührentner mit 58, schöner Mist.

Ein Jahr später sitzen sie am Tisch, lästern. Da fragt Margrit: Über wen sprichst du eigentlich? Er: Sagte ich doch eben. Sie: Nein, hast du nicht. Später wird er den Ärzten sagen, dass es da angefangen hat. Der erste Arzt macht zwei Jahre später Aufnahmen von ihrem Gehirn, Fazit: alles in Ordnung. Nichts ist in Ordnung, sagt Gerd. Der zweite Arzt: alles in Ordnung. Der dritte Arzt: überweist sie in die Memory-Clinic des Albertinen-Krankenhauses.

Dort: Nichts ist in Ordnung. 4. Dezember 2002, Diagnose: vaskuläre Demenz. Jeder fünfte Demenzkranke leidet unter dieser Form, die auf Durchblutungsstörungen zurückgeht, nur Alzheimer ist häufiger. Verantwortlich dafür sind kleine Schlaganfälle. Heilbar ist das nicht. Aber zehn Jahre wird sie noch leben, vielleicht 13, vielleicht auch 15, sagen die Ärzte.

Margrit fragt auf der Fahrt nach Hause: „Was habe ich denn genau?“ Gerd ant-

wortet: „Du wirst in nächster Zeit etwas vergessen, aber wir vergessen ja alle etwas.“ Gerd geht ab jetzt regelmäßig ins Max-Herz-Haus, in eine Gruppe für Angehörige von Demenzkranken. Er recherchiert im Internet, liest Bücher, spricht mit Fachleuten, dabei ist Margrit noch wie immer, so fröhlich, so lebenslustig, es ist die Phase eins der Krankheit. Deshalb unterläuft ihm ein typischer Fehler, er nimmt es persönlich, macht ihr Vorwürfe: Das habe ich dir doch schon erzählt!

Seine Frau wird mit der Zeit immer anhänglicher. Wo gehst du hin?, Was machst du?, nur auf die Toilette, Schatz. Sie will ihn dorthin begleiten. Er sagt, das geht nicht. Sie weint. Sie hat Angst, dass er sie alleine lässt, dass er weggeht und nicht wiederkehrt, weil sie jetzt immer mehr vergisst. Sie spürt, wie ihr das Glück entrinnt. Diese zweite Phase war eine schlimme Phase, sagt Gerd. Anfangs habe er mit ihr noch über die Krankheit sprechen können, jetzt ist sie ein Tabu. Demenz musst du als Partner annehmen, sagt Gerd, sonst gehst du kaputt. Von den einst 30 guten Freunden kommen die ersten nicht mehr.

Margrit wird mit jedem Monat weniger Margrit. Sie verliert Gewicht, aber das ist das kleinere Übel. Sie verliert ihre Persönlichkeit, schleichend und unaufhörlich. Das tat mir so weh, sagt Gerd. Er nimmt sie jetzt oft in den Arm, sie küsst ihn, Relikte einer glücklichen Ehe, und ein Festhalten am Körper in Tagen des schwindenden Geistes. Lange Unterhaltungen führen sie nicht mehr, ihre Worte klingen manchmal so, als entstammen sie einer

Fantasiesprache. Sie will immer raus an die frische Luft. Kinder faszinieren sie mehr denn je. Vor einem Einkaufszentrum nimmt sie mit einem kleinen Mädchen Kontakt auf, die Worte wollen nicht so, wie sie will. Die Mutter zerrt das Mädchen daraufhin weg: „Komm, die ist doch bekloppt!“ Margrit starrt regungslos in die Luft, dann fragend zu Gerd. Er schüttelt nur den Kopf, nein, bist du nicht.

Margrit ist jetzt nicht mehr Margrit. Und Gerd ist nicht mehr Gerd, der Ehemann, sondern Gerd, der Pfleger. Sie ist mittlerweile inkontinent, muss gewickelt werden, morgens, mittags, abends. Das Wohnzimmer stinkt nach Urin, obwohl die Windeln trocken sind, weil sie über Monate Spuren hinterließ, auf dem Sofa, auf dem Boden, im Bett. Das Putzen nutzt nichts mehr. Gerd reißt das Stäbchenparkett raus und legt neues Laminat aus. In anderen Räumen lässt er Korkboden ver-

## »Margrit ist jetzt nicht mehr Margrit. Und Gerd ist nicht mehr Gerd, der Ehemann, sondern Gerd, der Pfleger.«

legen, kauft eine neue Sitzgarnitur. Er füttert sie, püriert vorher das Essen, das er gekocht hat, viele Kräuter, immer Ingwer. Alles ist wie mit einem Baby, nur rückwärts. Er wäscht sie im Bett, weil das Bad zu klein ist. An so etwas denkt ja keiner, wenn er mit Mitte 20 eine Wohnung kauft.

Er wuchtet sie morgens hoch, nicht leicht für einen 73-Jährigen, der schon mehrere Bandscheibenvorfälle hinter sich hat. Wenn sie auf der Bettkante sitzt, fällt ihr Kopf schlaff nach vorne, die Stirn liegt dann auf seiner Brust. Er verharrt gerne in der Position, manchmal minutenlang. Es ist die einzige Zärtlichkeit, das Gefühl, dass sie noch weiß, wer er ist. Vom Partner, sagt Gerd, hat man nichts mehr, wenn überhaupt mal ein Lächeln. Von den Freunden auch nicht. Kaum einer kommt noch vorbei. Wollt ihr wegen Margrits Krankheit nichts mehr mit uns tun haben?, fragt Gerd sie offen. Der ein oder andere sagt ehrlich: Wir können damit nicht umgehen. Wenn Fremde im Haus sind, nimmt sie das kaum noch wahr, sie reagiert nicht mehr. Pflegestufe 5, aber erst Phase vier.

Sein Sohn sagt, Papa, das schaffst du nicht. Man schafft alles, sagt Gerd. Lass uns Mama in ein Pflegeheim bringen. Das fühlt sich an, als schiebe ich sie ab, sagt Gerd. Bis dass der Tod uns scheidet, in guten wie in schlechten Zeiten. „Sie hat vergessen, warum wir geheiratet haben. Ich nicht!“ Ende der Diskussion.

Er bittet stattdessen andere um Hilfe. Eine Ehrenamtliche, Frau Vollmer, kommt jetzt zwei Mal pro Woche für ein paar Stunden. Sie gehört zu den SeniorPart-

nern, einer Gruppe Freiwilliger der Diakonie Hamburg, die Angehörige bei der Pflege entlastet. Sie verschaffen den Tapferen eine Auszeit. Frau Vollmer, sagt Gerd, ist ein Phänomen, ohne sie ginge es nicht mehr. Außer 2015, als sein Herz wieder schwächer wird, wieder OP, wieder Reha, diesmal drei Wochen. Margrit kommt in der Zeit ins Pflegeheim. Als er sie dort besuchen will, ist ihre Hose durchnässt. Er ist außer sich, holt sie zurück nach Hause, obwohl die Ärzte ihm zur Ruhe raten. Wieder wecken, waschen, Windeln wechseln, hochwuchten, kochen, füttern – Papa, du schaffst das nicht. Wenn sie ihn Hilfe suchend ansieht und Tränen von ihrer Wange perlen, weil sie ihm nicht sagen kann, was sie denkt oder fühlt, dass sie dankbar ist, dass er da ist, trotz allem, dann schmerzt das besonders, sagt Gerd. An guten Tagen kann sie Ja oder Nein sagen, nicht aber „ich hab dich lieb“. Ich bin jetzt schon Witwer, sagt Gerd, aber sie ist wenigstens noch da, Gott sei Dank.

Anfang dieses Jahres zieht ein Schmerz durch seinen Rücken. Er schreit auf. Spritzen, Krankengymnastik, und weiter. Er spürt sein Alter, er spürt aber auch die Liebe, den ersten Tanz, die plötzliche Verlobung, die weit zurückliegenden, wohlthuenden Gespräche, das gemeinsame Versprechen. Nächstes Jahr kennen sie sich 60 Jahre.

**Autor: Dennis Betzholz**

Erstmals erschienen in der WELT (Ausgabe Hamburg, 28.10.2017).  
Abdruck mit freundlicher Genehmigung durch Verlag und Autor.

## »Frau Vollmer ist ein Phänomen, ohne sie ginge es nicht mehr.«

### DEMENZ

Rund 31.000 Demenzkranke gab es 2015 in Hamburg. Bis 2030 könnte sich die Zahl auf knapp 39.000 erhöhen.

Die Versorgung von Menschen mit Demenz ist eine besondere Herausforderung. Mit dem Fortschreiten der Erkrankung nimmt der Bedarf an Unterstützung und Betreuung sehr stark zu. Angehörige kommen zunehmend an ihre Grenzen, da sie nicht selten rund um die Uhr im Einsatz sind. Hier sind SeniorPartnerinnen und SeniorPartner von unschätzbbarer Bedeutung. Die Freiwilligen werden geschult zum Thema Demenz, werden durch Pflegefachkräfte begleitet, und sie bringen die Empathiefähigkeit mit, die für die Betreuten und Angehörigen gleichermaßen wichtig ist. So wird die oftmals angespannte und überforderte Situation entlastet. Angehörige können sorgenfrei die Häuslichkeit verlassen und sich um ihr eigenes Wohl kümmern.

# ANGEHÖRIGE: »SENIORPARTNER LÄSST UNS AUFATMEN!«

»SeniorPartner ist ein verlässlicher Partner, bei dem ich jederzeit Fragen loswerden und kompetente Antworten bekommen kann.«

»Zu uns kommen zwei Ehrenamtliche von SeniorPartner. Sie ermöglichen mir einen freien Abend pro Woche und dass ich in Ruhe Einkaufen fahren kann.«

»SeniorPartner war mein Rettungsanker! Hätte ich diese Unterstützung nicht gehabt, wäre ich heute nicht da, wo ich bin.«



»Die Ehrenamtliche von SeniorPartner ist von unschätzbarem Wert für mich, auch wenn sie ‚nur‘ mit meiner Mutter spazieren geht.«

»SeniorPartner bietet nicht nur mir Information und Aufklärung zum Thema Pflege und Demenz, sondern auch meiner Familie, die ja mitbetroffen ist.«

»Mit unserer Ehrenamtlichen von SeniorPartner kann ich mich über unsere Situation zuhause austauschen, das tut mir unwahrscheinlich gut.«

Die Zitate stammen aus Interviews, die die Pflegewissenschaftlerin Lydia Neubert im Rahmen ihrer Studie mit Angehörigen geführt hat.

**Die Pflegewissenschaftlerin Lydia Neubert beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit der besonderen Situation von Menschen, die einen Verwandten oder Bekannten zuhause pflegen. In einer aktuellen Studie untersucht sie, wie Angehörige die Pflege eines verwandten Menschen mit Demenz mit ihren Aufgaben aus Familienalltag und Beruf vereinbaren. Auf der Suche nach Interviewpartnern lernte sie SeniorPartner kennen und erhielt Kontakt zu pflegenden Angehörigen und Freiwilligen:**

„In den Interviews erzählten sie mir von sich, von ihren Nöten und Wünschen rund um die Pflege. Die Gespräche verdeutlichten mir zum einen den unermesslichen Wert der Leistung, die pflegende Angehörige erbringen. Zum anderen erfuhr ich, mit welchen Belastungen sie dadurch konfrontiert sind.“

Doch alle Angehörigen äußerten unabhängig voneinander, die Unterstützung der Freiwilligen, die ihnen SeniorPartner vermittelte, lasse sie aufatmen! Ihr Engagement, die Art, wie sie den Älteren zuhören, mit ihm oder ihr kochen, backen oder Karten spielen, tut allen Beteiligten gut. Die Angehörigen sind froh über die

dadurch gewonnene Zeit, in der sie ihre Verwandten zudem gut versorgt wissen. Die pflegebedürftigen Menschen genießen die Zuwendung und die Freiwilligen freuen sich über die Dankbarkeit, die ihnen die Familien zurückgeben. Dabei durfte ich auch erleben, wie aus Bekannten Freunde wurden, denn oft unterstützen die Freiwilligen die Familien über eine lange Zeit!

Ihr Einsatz zur Unterstützung von häuslicher Pflege hat mich überzeugt! Ich wünsche SeniorPartner, dass auch in Zukunft viele Menschen an diesem Projekt mitwirken und diese wertvolle Arbeit in unserer Gesellschaft mit Freude ausfüllen!“

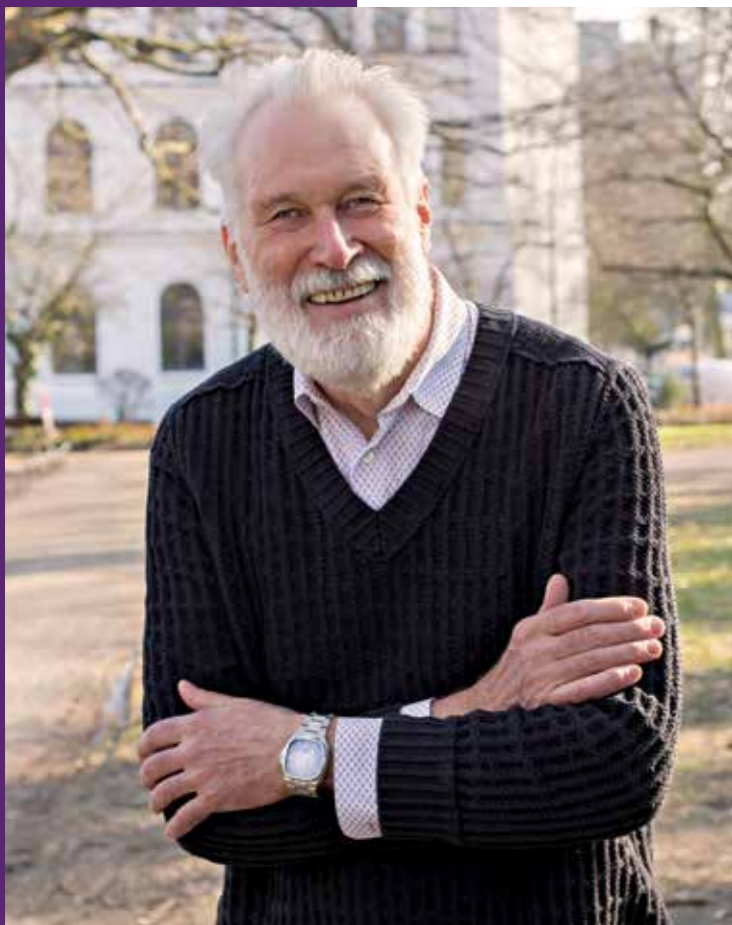


**LYDIA NEUBERT**

M.A. Public Health/Pflegewissenschaften, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

## AUF AUGENHÖHE: SENIORPARTNER ÜBER IHRE EINSÄTZE

»Es ist mir eine  
Herzensangelegenheit!«



**Arne Carstens**, 70 Jahre, ist seit drei Jahren Freiwilliger bei SeniorPartner: „Ich wollte im Ruhestand etwas ganz Neues anfangen und bin in Eimsbüttel zufällig auf den SeniorPartner-Laden gestoßen.“ Er ging hinein, informierte sich und befand: „Könnte sein, dass das gut zu mir passt.“ Nach ausführlichen Gesprächen mit der Eimsbütteler Koordinatorin Marion Rinck besuchte er mit ihr zusammen ein Ehepaar. Die Frau war noch halbtags berufstätig und suchte für ihren an Demenz erkrankten Mann einen Gesprächspartner und Begleiter. „Das war schon ein besonderer Moment. Wir SeniorPartner kommen ja immer in eine Familiensituation hinein. Da muss schon Sympathie füreinander entstehen, damit das harmonisch verläuft.“ Schnell entdeckten die beiden Männer gemeinsame Interessen: Flugzeuge, Fliegerei und Modellflugzeugbau. „In der ersten Zeit habe ich viel mit meinem Tandempartner unternommen. Wir haben eine Flugzeugshow besucht und sind in einem U-Boot herumgekrabbelt, waren in Museen und Konzerten. Das hat großen Spaß gemacht. Und auch jetzt, wo mein älterer Mensch nicht mehr so mobil ist, gehe ich gern zu ihm. Er freut sich immer sehr, wenn er mich an meiner Stimme erkennt. Mittlerweile kann ich mit Menschen mit Demenz viel besser umgehen, ich bin viel sensibler geworden, das nehme ich mit, auch in meine eigene Familie.“

»Ich setze mich gern  
für andere ein!«

**Silvia Sander**, 61 Jahre, kümmert sich um eine Frau und ihren an Demenz erkrankten Mann. „Diese Frau sorgt sehr liebevoll für ihren Mann, das ist wirklich schön zu sehen. Wenn ich da bin, schauen wir oft alte Fotoalben an, und er erzählt sehr viel von früher. Manchmal fahre ich mit beiden zu einem Arzttermin oder zum Einkaufen. Ich weiß, dass ich seine Frau entlaste, und auch er freut sich immer über den Besuch.“ Ihre Tätigkeit für SeniorPartner empfindet sie als große Bereicherung: „Wir bemerken das ja oft erst in schwierigen Zeiten, aber Tatsache ist, dass wir Menschen sehr aufeinander angewiesen sind. Ich kam irgendwann an einen Punkt, wo ich merkte, dass ich mich für andere stärker einsetzen will.“ Silvia Sander wechselte aus einem kaufmännischen in einen sozialen Beruf und arbeitet heute in einer Seniorenwohngruppe. Als Freiwillige bei SeniorPartner erlebt sie den an Demenz erkrankten Mann und seine Frau in besseren und schlechteren Phasen. „Manchmal wird ihm meine Präsenz zu viel. Dann bringt er mich einfach zur Tür.“ Sie lacht. „Ich mag diese entwaffnende Ehrlichkeit, mit der Demenzkranke oft kommunizieren. Die sagen einem ganz direkt: ‚Nö, das möchte ich jetzt gar nicht.‘ Das hat was.“ Die Schulungen, zum Beispiel zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz, findet sie sehr hilfreich. „Und dann ist da noch etwas, was ich sehr schätze: Die Art, wie wir als SeniorPartner von unserer Koordinatorin begleitet werden, sie hat immer Zeit und ein offenes Ohr für uns und gibt uns so viel Wertschätzung für unser Engagement.“



## NEUGIERIGE WILLKOMMEN: SO ARBEITEN DIE SENIORPARTNER- KOORDINATORINNEN



RÜKIYE KUSCU, MARION RINCK, BARBARA KIRSCH  
Koordinatorinnen in Bergedorf, Eimsbüttel und Billstedt

**Zweimal pro Woche ist Sprechstunde im SeniorPartner-Laden in der Lappenbergsallee in Eimsbüttel. Aber Marion Rinck und Miriam Schnee stellen noch viel öfter den auffälligen Kundenstopper vor die Ladentür. Sie tun das fast immer, wenn sie vor Ort sind, erklärt Marion Rinck: „Das heißt so viel wie: Herzlich willkommen bei SeniorPartner. Treten Sie ein, auch wenn Sie einfach neugierig sind.“**

An sechs Standorten in Hamburg ist SeniorPartner präsent, hat dafür Ladenlokale in Geschäftsstraßen angemietet. Dort arbeiten die hauptberuflichen Mitarbeiterinnen, die das Engagement der Freiwilligen begleiten. Die Koordinatorinnen sind erfahrene Pflegefachkräfte oder Sozialpädagoginnen und haben sich zusätzlich weitergebildet für die Arbeit mit Freiwilligen.

### Telefonate, Beratung, Hausbesuche

Die SeniorPartner-Standorte werden von vielen Menschen genutzt: Freiwillige erzählen, wie es ge-

rade mit ihrem Tandempartner läuft. Angehörige suchen eine erste Beratung. Passanten interessieren sich spontan für das Projekt. Weitere Gespräche finden am Telefon statt. Vorträge und Veranstaltungen an den Standorten informieren über Pflegeversicherung, häusliche Pflege, Entlastung für Angehörige. Die Koordinatorinnen brechen auch regelmäßig zu Hausbesuchen auf, um potenzielle neue Nutzer kennenzulernen. Dann gilt es, deren Situation richtig einzuschätzen: Wird hier ein SeniorPartner gebraucht? Ist noch weitere Unterstützung nötig?

### SeniorPartner-Chemie

Zu „ihren“ Freiwilligen pflegen die Koordinatorinnen einen sehr guten Kontakt. Gleich zu Beginn, wenn sich jemand für die Mitarbeit interessiert, nehmen sie sich Zeit für ausführliche Kennenlern-Gespräche. Erst nachdem Vertrauen zu dem oder der neuen Freiwilligen gewachsen ist, bereiten sie die Vermittlung vor. Zuvor werden die Freiwilligen für ihren ersten Einsatz geschult und ihre Tandempartner sorgfältig ausgewählt. „Die Chemie soll stimmen“, erklärt Marion Rinck. „Denn es geht nicht nur um Einkaufen oder Spazierengehen, sondern um Begegnung und Austausch. Da entsteht eine Verbindung.“

### Eine Kultur der Wertschätzung

Die Freiwilligen sind nicht auf sich allein gestellt, sie können die Koordinatorinnen jederzeit hinzuziehen. Sollte es einmal schwierig werden, helfen diese die Situation zu klären, eventuell auch bei einem gemeinsamen Hausbesuch. Notfalls wird

das Tandem aufgelöst und ein neuer Tandempartner vermittelt. Die Freiwilligen treffen sich im SeniorPartner-Laden regelmäßig zum Austausch und erhalten einmal im Jahr eine Einladung zu einer gemeinsamen Feier mit allen Koordinatorinnen und allen Projektbeteiligten.

### Mitwirken und mitgestalten im Quartier

Sehr hilfreich für die Arbeit ist die gute Vernetzung von SeniorPartner im Quartier. Dafür arbeiten die Koordinatorinnen in verschiedenen lokalen Gremien mit. Am Standort Eimsbüttel beteiligen sie sich außerdem an einem Pilotprojekt der Schiffszimmerer Genossenschaft zur Quartiersentwicklung. Dort entsteht eine Struktur, die Freiwilligenarbeit, Nachbarschaftshilfe und professionelle Hilfen stärker zusammenführt. Das Projekt wird von der Behörde für Gesundheit und

Verbraucherschutz gefördert. Marion Rinck, die mit einer zweiten halben Stelle daran mitarbeitet, erklärt: „Es gibt in Hamburg viele Wohnanlagen mit einer ähnlichen Situation, in denen jetzt schon ein großer Teil der Bewohner über 65 Jahre alt ist. Sie sollen auch in Zukunft mit möglichst viel Lebensqualität und selbstständig dort leben können. Dafür müssen rechtzeitig Unterstützungsstrukturen entstehen.“ Nicht alles kann von Profis geleistet werden und auch Nachbarn, die helfen möchten, sind schnell überfordert. Das Konzept muss die verschiedenen Kräfte deshalb klug einsetzen. In Eimsbüttel und in den anderen Bezirken erleben die Koordinatorinnen, dass sie den in zehn Jahren SeniorPartner-Arbeit angesammelten Erfahrungsschatz auch auf Quartiers-ebene gut einbringen können.



# SENIORPARTNER HAMBURGWEIT: BESUCHEN, BEGLEITEN, BETREUEN

SeniorPartner unterhält Standorte in Bergedorf, Billstedt, Eimsbüttel, Harburg, Ohlsdorf/Winterhude und Poppenbüttel. Außerdem wird eine regelmäßige Beratung im Pflegestützpunkt Wandsbek angeboten.

An den Standorten werden Ältere und deren Angehörige oder auch Nachbarn beraten. Freiwillige können dort ins Engagement einsteigen, werden beraten und treffen sich regelmäßig zum Austausch untereinander.



## Mit vollem Herzen dabei – das SeniorPartner-Team

Obere Reihe von links nach rechts: **Marion Rinck, Jacqueline Timm, Denise Minak, Miriam Schnee, Rükiye Kuscu** | Untere Reihe von links nach rechts: **Barbara Kirsche, Claudia Puls-Matte, Marion Meyer**

Wenn Sie weitere Informationen brauchen, Unterstützung benötigen oder Lust haben, sich für ältere Menschen zu engagieren, dann nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf.

### Ihr zentraler Kontakt zu SeniorPartner:

T 040 30620-411  
F 040 30620-269  
seniorpartner@diakonie-hamburg.de  
www.seniorpartner-diakonie.de

SeniorPartner Diakonie wird gefördert von den Pflegekassen und



### Eimsbüttel

Miriam Schnee und Marion Rinck  
Lappenbergsallee 38 | 20257 Hamburg  
T 040 33981702  
eimsbuettel@seniorpartner-diakonie.de



### Ohlsdorf/Winterhude

Denise Minak  
Rübenkamp 246 | 22337 Hamburg  
T 040 66876505  
ohlsdorf@seniorpartner-diakonie.de



### Poppenbüttel

Claudia Puls-Matte  
Poppenbüttler Hauptstraße 17 | 22399 Hamburg  
T 040 32843250  
poppenbuettel@seniorpartner-diakonie.de



### Harburg

Jacqueline Timm  
Sand 33 | 21073 Hamburg  
T 040 63671743  
harburg@seniorpartner-diakonie.de



### Bergedorf

Rükiye Kuscu und Marion Meyer  
Alte Holstenstraße 65-67 | 21029 Hamburg  
T 040 63672047  
bergedorf@seniorpartner-diakonie.de



### Billstedt

Barbara Kirsche  
Merkenstraße 4 | 22117 Hamburg  
T 040 32965866  
billstedt@seniorpartner-diakonie.de



**Kein Besuch von SeniorPartner  
soll aus Kostengründen scheitern.**

Mit Ihrer Spende machen Sie Besuche von  
bedürftigen, älteren, einsamen Menschen möglich.

**So können Sie spenden:**

Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit

Hamburger Sparkasse

IBAN DE76 200 505 50 1230 1432 55

Stichwort: Spende SeniorPartner

Online-Spende über: [www.diakonie-hamburg.de/spenden](http://www.diakonie-hamburg.de/spenden)

Diakonisches Werk Hamburg

Hilfswerk

SeniorPartner Diakonie

Königstraße 54

22767 Hamburg

T 040 30620-411

F 040 30620-269

[seniorpartner@diakonie-hamburg.de](mailto:seniorpartner@diakonie-hamburg.de)

[www.diakonie-hamburg.de](http://www.diakonie-hamburg.de)

