

# Einsamkeit im Alter – der Wille bewegt

QplusAlter ist ein Modellprojekt der Evangelischen Stiftung Alsterdorf in Hamburg: Lotsinnen begleiten ältere Menschen dabei, ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu gestalten. Ihre Fragen: Wie genau stellen Sie sich einen gelingenden Alltag vor? Was können Sie selbst dazu beitragen? Wer in Ihrem Umfeld kann Sie unterstützen? Und wie lassen sich dafür ehrenamtliche und professionelle Strukturen kombinieren? Dieser sozialraumorientierte Ansatz gibt Antworten auf gesellschaftlich drängende Fragen.

## Es gibt Schmerzen und Hürden, die mit dem Alter höher werden

Da sind die Erinnerungen an die, die nicht mehr da sind, an das, was nicht mehr geht. Es gibt Schmerzen und Hürden, die mit dem Alter höher werden, öfter unüberwindlich scheinen. „Ich kenne viele alte Menschen, die sagen: „Wenn das so weiter geht, springe ich noch aus dem Fenster“, sagt Bärbel Fehling. Bei ihr selbst ist das anders. Denn seit gut einem Jahr kennt sie Tanja Fink. „Und seitdem hat sich viel geändert in meinem Leben“. Die 86-jährige Hamburgerin hat sich endlich von dem Pflegedienst getrennt, der für sie eingekauft und ihr dabei mehr Dinge in Rechnung gestellt, als er tatsächlich besorgt hat. Sie hat einen neuen Haushaltsdienstleister – endlich ist ihre Wohnung wieder so sauber, dass sie sich wohl fühlt. Und sie hat Menschen kennengelernt, die sie jetzt regelmäßig anrufen und besuchen: „Da ist nicht mehr diese furchtbare Einsamkeit“, sagt Bärbel Fehling. Und da ist vor allem das Gefühl, nicht ganz allein zu sein mit den Fragen und Problemen, die das Leben so mit sich bringt: „Ich weiß, wenn es brennt, ist da jetzt jemand, den ich anrufen kann“.

## Das Projekt QplusAlter

Tanja Fink ist eine von zurzeit fünf Lotsinnen beim Projekt QplusAlter der Evangelischen Stiftung Alsterdorf (ESA) in Hamburg. In dem seit 2019 laufenden Modellprojekt, das von der Stiftung der Deutschen Fernsehlotterie, der Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung, der NORDMETALL-Stiftung sowie der HOMANN-Stiftung finanziert wird, unterstützen Lotsinnen ältere Menschen und ihre An- und Zugehörigen, damit die Menschen bis ins hohe Alter nach ihren Vorstellungen leben können

und die passende Unterstützung finden. Dafür schaffen sie Verbindungen zwischen den Ressourcen der älteren Menschen, des sozialen Umfelds sowie Angeboten und Profileistungen im Quartier. Sie bauen Brücken zwischen Wünschen, Wollen und Können auf der einen und Ressourcen und Angeboten und Möglichkeiten auf der anderen Seite. Das Modellprojekt leistet einen Beitrag zu den gesellschaftlichen Herausforderungen der älter werdenden Gesellschaft: Immer mehr ältere Menschen benötigen Unterstützung und wollen dabei so lange wie möglich selbstständig in ihrem vertrauten Umfeld leben. Gleichzeitig fehlt es an Pflegefachkräften. Und es fehlt an systematischen Koordinationen: Hilfsangebote sind in der Regel nicht miteinander verbunden oder die älteren Menschen wissen nicht, dass es sie gibt. Zudem ist Einsamkeit eine immer weiter verbreitete Herausforderung (siehe Kasten zur Einsamkeit), für die QplusAlter Lösungsansätze bietet.

## Ausgehend vom Willen des Menschen

Am Anfang stehen Fragen: Wie will der Mensch leben? Was ist ihm wichtig? Was sind die Hürden, die ein gutes Leben verhindern? Welche Ressourcen hat der Mensch? Wer kann Unterstützung leisten – ehrenamtlich und professionell? „Braucht jemand beispielsweise Hilfe beim Einkaufen, ist nicht zwangsläufig ein Einkaufsservice die beste Lösung. Vielleicht möchte der ältere Mensch die Dinge selbst aussuchen und braucht nur jemanden, der sie ihm nach Hause bringt“, erläutert Tanja Fink. Denn im Mittelpunkt steht immer der Wille des Menschen. Selbsthilfekräfte und Eigeninitiative haben Vorrang vor betreuenden Tätigkeiten und sollen so lange wie möglich erhalten bleiben. Deshalb un-



© Heike Günther

Frau Fehling im Gespräch mit Lotsin Tanja Fink

terstützen die Lotsinnen, dass Menschen selbst tätig werden können. Grundlage des Projekts ist das Fachkonzept der Sozialraumorientierung nach Professor Wolfgang Hinte. In ihrer Arbeit bewegen sich die Lotsinnen in den Lebenswelten der Menschen, kooperieren mit Schlüsselpersonen aus dem Quartier, wie Arztpraxen und Sozialdiensten. Manchmal vermittelt auch ein Pastor den Kontakt. So war es auch bei Bärbel Fehling.

### Das Alter nimmt Leben

Als ihr Mann vor zehn Jahren recht plötzlich starb, war da zunächst ein großer Schmerz. Zudem musste sie aus der nun zu groß gewordenen Wohnung ausziehen, die 40 Jahre lang ihr Zuhause gewesen war. Immerhin: Sie bekam eine Wohnung in einer Wohnanlage für Menschen ab 60. „Das war ein Glücksgriff“, sagt sie. Auch weil sie hier andere ältere Menschen traf. Einige von ihnen wurden Freundinnen und Freunde. Doch schwere Krankheiten, Demenz und Tod holten eine und einen nach dem anderen weg. „Allein in den letzten Jahren habe ich zehn enge Menschen verloren“, erzählt Bärbel Fehling. Als sie im vergangenen Winter in einem Fernsehgottesdienst von dem Projekt QplusAlter erfährt, spricht sie den Pastor in ihrer Gemeinde an. Der vermittelt den Kontakt zu Tanja Fink. In mehreren Treffen und Telefonaten berichtet Bärbel Fehling über ihr Leben, auch von den Problemen mit Pflege- und Haushaltsdienst. Es entsteht Vertrauen. Und

so offenbart sie schließlich ihren großen Kummer: Sie fühlt sich allein.

### Wege finden

Im Gespräch mit der Lotsin findet sie heraus, was ihr wichtig ist: Weil das Unterwegssein ihr so schwerfällt, sucht sie vor allem regelmäßige und zuverlässige Kontakte zu Menschen, die zu ihr nach Hause kommen, mit denen sie sich austauschen kann. Ihr zuhören, aber ihr auch von der Welt da draußen berichten. „Ich bin ja nicht so alt, dass ich nicht mehr neugierig bin“. Tanja Fink erkennt: „Eine wichtige Ressource von Bärbel Fehling ist, dass sie sehr deutlich sagen kann, was sie gut findet und was nicht“. Und sie könne

**Einsamkeit:** Millionen Menschen in Deutschland fühlen sich einsam – dem vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zufolge veröffentlichten „Einsamkeitsbarometer“ 11,3 Prozent (Schobin et al. 2024, S. 19). Einsamkeit kann in jedem Alter auftreten und ist nicht unbedingt eine Frage der Anzahl der Sozialkontakte, sondern ein subjektives Gefühl (Schobin et al. 2024). Erhöhte Einsamkeitsbelastungen führen zu erheblichen Beeinträchtigungen der psychischen und physischen Gesundheit, insbesondere zu Depressionen, Suizidalität sowie erhöhter Morbidität und Mortalität (Bücker 2022). Bei älteren Menschen zeigt sich ein erhöhtes Risiko für Demenzerkrankungen und für die Inanspruchnahme stationärer Pflege (Bücker 2022). Der einsamkeitsunspezifische Ansatz von QplusAlter trägt dazu bei, dass Menschen, die sich einsam fühlen und Menschen, die isoliert leben, Arrangements für einen gelingenden Alltag entwickeln können.

## Evaluation: Menschen profitieren von einer sozialraumorientierten Begleitung

Evaluationsergebnisse der Universität Duisburg-Essen aus der ersten Projektphase (2019–2021) zeigen folgende Effekte:

- Die Menschen klären die eigene Lebenssituation und ihre Interessen – sie entscheiden und machen mehr selbst.
- Es entstehen individuelle Unterstützungssettings. Ressourcen aus dem persönlichen Umfeld und aus dem Quartier werden genutzt und mit Profidienstleistungen verknüpft.
- Die Lebensqualität der älteren Menschen verbessert sich. Sie haben mehr soziale Kontakte, kennen sich in ihrem Stadtteil besser aus und finden nachbarschaftliche Unterstützung für ihren Alltag (Deutsche Fernsehlotterie et al. 2022, S. 27).

In der zweiten Projektphase (2022–2024) bestärken die Ergebnisse einer Evaluationsstudie des SO.CON-Instituts der Hochschule Niederrhein die Potenziale der QplusAlter-Arbeitsweise und ergänzen, dass Einsamkeit gerade durch den einsamkeitsunspezifischen Ansatz (siehe zum Begriff einsamkeitsunspezifisch ausführlich: Noack 2022) von QplusAlter vorgebeugt und gelindert werden kann. Das liege vor allem an der Verknüpfung verschiedener Faktoren:

- der konsequente Ansatz am Willen der Menschen
- der Zugang über deren Lebenswelt
- die Einbeziehung der Akteure aus dem Umfeld des Menschen und des jeweiligen Quartiers
- die Verknüpfung fallspezifischer und fallübergreifender Arbeit um über den Quartierbezug auch zurückgezogen lebende älteren Menschen den Zugang zu den Lotsinnen ermöglichen
- einen Ressourcenpool aufzubauen, sodass formelle mit informellen Unterstützungsbausteine passgenau verknüpft werden können

Eine Herausforderung bestehe gleichzeitig darin, die anfängliche und oft intensive Begleitung der Lotsinnen nach und nach so zu reduzieren, dass die Menschen auf die von ihnen identifizierten Strukturen und Ressourcen zurückgreifen können und sich Selbsthilfekräfte und Eigeninitiative bestmöglich entfalten können (Noack 2024).

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

[www.akademie-sozialraumorientierung.de/#programm](http://www.akademie-sozialraumorientierung.de/#programm)

Gutes Leben im Alter

# Modellprojekt QplusAlter

## Unterstützung im Quartier



5. Wie kann ich andere unterstützen?



Was ist mir wichtig?



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



4. Welche Hilfen von Profis benötige ich?



3. Welche Unterstützung bietet mein Stadtteil?



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

© QplusAlter

Perspektiven und Leitfragen der Beratungen und Begleitungen

Informationen, die sie bekommt, sehr gut umsetzen. Und genau die hat Tanja Fink, gibt Bärbel Fehling Tipps für Pflege- und Haushaltsdienste, erzählt ihr vom ehrenamtlichen Besuchs- und Begleitdienst der katholischen Kirchengemeinde nebenan und vom Verein „Freunde alter Menschen“. Und Bärbel Fehling nimmt Kontakt auf – und verwirklicht auf diese Weise selbst ihre Vorstellungen. Inzwischen sind da zwei junge Frauen, die sie regelmäßig besuchen, ihr Karten aus dem Urlaub schreiben, sie anrufen, ihr die Welt nach Hause bringen. „Die Florentine hat vor kurzem den Kilimandscharo bestiegen, wirklich fantastisch“, erzählt Bärbel Fehling. Von der anderen erfährt sie, wie stressig das Arbeitsleben heute sein kann, „es ist toll, dass sie zu mir kommt, obwohl sie selber so viel zu tun hat“.

### Gestärkt in die Zukunft

Bärbel Fehling hat ihr Setting gut aufgestellt und Tanja Fink zieht sich langsam zurück. Hin und wieder erkundigt sie sich, wie das klappt. Bärbel Fehling sagt: „Zu wissen, dass da im Notfall jemand ist, an den ich mich wenden kann, das ist das Wichtigste“. Zum Zuhören und Austausch und gemeinsam Beraten. Und Tanja Fink versichert ihr: „Wenn sich etwas ändert, dann suchen wir zusammen nach anderen guten Lösungen.“ Weil der Ansatz von QplusAlter so vielversprechend ist (siehe Kasten zur Evaluation), stellen sich die Akteure die Frage, wie er perspektivisch Teil des Leistungsgefüges werden könnte. Der Modellansatz wird dazu mit Hamburger Bezirken und der Sozialbehörde sowie gemeinsam mit Krankenkassen weiterentwickelt und ab 1.11.2024 im Rahmen eines zunächst dreijährigen Modellprojekts in vier Bezirken umgesetzt. Die Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen fördert das gemeinsame Vorhaben über den Stadtentwicklungsfonds, zusammen mit den vier Förderstiftungen und der Sozialbehörde der Stadt Hamburg. ■

### Literatur

Bücker, S. (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit (KNE Expertisen Nr. 10). Online: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-10> (abgerufen am 14.10.2024).

Deutsche Fernsehlotterie, Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung, NORDMETALL-Stiftung, HO-MANN-Stiftung (Hrsg.) (2022): Wie wollen Sie im Alter leben? Modellprojekt QplusAlter – Unterstützung im Quartier. Eine Initiative der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Hamburg. Online: [www.q-acht.net/qplus/qplusalter/downloads/2022/2022-10-24\\_Broschre\\_QplusAlter\\_2022\\_final002.pdf](http://www.q-acht.net/qplus/qplusalter/downloads/2022/2022-10-24_Broschre_QplusAlter_2022_final002.pdf) (abgerufen am 14.10.2024).

Noack, M. (2022): Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation. Subjektives Einsamkeitserleben erkennen und verstehen. Juventa, Weinheim.

Noack, M. (2024): Möglichkeiten und Grenzen des QplusAlter Lotsenmodells im Einsamkeitskontext. In: sozialraum.de (15) Ausgabe 1/2024. Online: [www.sozialraum.de/moeglichkeiten-und-grenzen-des-qplusalter-lotsenmodells-im-einsamkeitskontext.php](http://www.sozialraum.de/moeglichkeiten-und-grenzen-des-qplusalter-lotsenmodells-im-einsamkeitskontext.php) (abgerufen am 14.10.2024).

Schobin, J./Arriagada, C./Gibson-Kunze, M. (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. 1. Auflage, Berlin, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.). Online: [www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576) (abgerufen am 14.10.2024).

---

### Autorinnen und Autor

**Julia-Christin Gaum** ist Gerontologin, Gesundheits- und Krankenpflegerin und leitet das Projekt „QplusAlter“ bei der Evangelischen Stiftung Alsterdorf.

**Kontakt:** [julia-christin.gaum@qplusalter.net](mailto:julia-christin.gaum@qplusalter.net)

**Karen Haubenreisser** (Dipl.-Psych.) ist Vorständin des Instituts für Sozialraumorientierte Arbeit und Beratung (isab e.V.), leitet den Fachbereich Q8 Sozialraumorientierung der Evangelischen Stiftung Alsterdorf und ist geschäftsführend tätig in der „Akademie für Sozialraumorientierung und Inklusion“.

**Kontakt:** [k.haubenreisser@q-acht.net](mailto:k.haubenreisser@q-acht.net)

**Prof. Dr. Michael Noack** ist Professor für Methoden der Sozialen Arbeit an Fachbereich Sozialwesen der Hochschule Niederrhein, Institut für Forschung und Entwicklung in der Sozialen Arbeit (SO.CON). Arbeitsschwerpunkte: Sozialräumliche Organisations- und Netzwerkforschung, Einsamkeitsforschung.

**Kontakt:** [michael.noack@hs-niederrhein.de](mailto:michael.noack@hs-niederrhein.de)