



Lokale Allianz für
Menschen mit **Demenz**



LOST IN EPPENDORF?

WEGWEISER LEBEN MIT DEMENZ

Lost in Eppendorf? Wir haben ‘was dagegen!



Liebe Leserinnen und Leser,
das Projekt *Leben mit Demenz in Eppendorf* hat sich zum Ziel gesetzt, unseren Stadtteil demenzfreundlicher zu machen. Wir wollen die bestehenden Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige besser vernetzen und die Zugänge erleichtern. Durch Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit wollen wir aufklären, Verständnis schaffen, Vorurteile und Ängste abbauen, damit niemand verloren geht.

In diesem Wegweiser haben wir lokale Infos gesammelt: Adressen, Tipps, Anregungen und Erfahrungen von Menschen aus unserer Nachbarschaft. Wo finde ich einen Pflegedienst, wie können pflegende Angehörige entlastet werden, wohin kann ich mich wenden, wenn mein Nachbar nicht mehr allein wohnen kann, welche Freizeitangebote gibt es in Eppendorf für Menschen mit Demenz? Die Broschüre ist in gedruckter Form erhältlich und auf unserer Website auch als Download verfügbar.

Mit nachbarschaftlichen Grüßen

Susanne Holert-Retzlaff
Mitarbeiterin von martini·erleben

INHALT

Damit Du gut zurechtkommst

1	Beratung für Betroffene und Angehörige	4
2	Medizinische Angebote	8
3	Ambulante Pflegedienste	10
4	Tagespflege	11
5	Wohn-Pflege-Gemeinschaften	12
6	Pflegeheime	14
7	Besuchsdienste	15
8	Freizeitangebote	17
9	Selbsthilfegruppen und Gesprächsgruppen	20
10	Rechtliche Betreuung	21
11	Bauliche Veränderungen	24
12	Allgemeine Informationen	25
13	Notfallkontakte	26



Maren Birke,
psychologische Beraterin
im Demenzdock.

„Auf das Pflegen eines Angehörigen ist man meist nicht vorbereitet: Man sieht sich neuen Aufgaben gegenüber, denen man sich nicht gewachsen fühlt, muss sich Ängsten und Unsicherheiten stellen, die einem zu schaffen machen. Wichtig ist, mit seinen psychischen Kräften sorgsam umzugehen und sich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Ich berate Sie, damit Sie ihren Alltag besser bewältigen können. Ich habe ein offenes Ohr für Bedürfnisse und Sorgen und helfe Ihnen dabei, neue Kraft zu schöpfen.“

1. BERATUNG FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

HAMBURGISCHE BRÜCKE – Das Demenzdock

Psychologische Beratung

Das Demenzdock ist die Anlegestelle, wenn es um Begleitung, Entlastung und Beratung für pflegende Angehörige geht.

Maren Birke

Martinistraße 44, 20251 Hamburg

☎ 040 – 22 72 98-650

✉ birke@hamburgische-bruecke.de



Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Schulung, Beratung, Selbsthilfe, Gruppen

Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg

☎ 040-88 14 177-0 (Büro)

☎ 040 - 47 25 38 8 (Alzheimer-Beratungstelefon)

✉ info@alzheimer-hamburg.de



Pflegestützpunkt im Bezirksamt Hamburg-Nord

Im Pflegestützpunkt erhalten pflegebedürftige Menschen und deren An- und Zugehörige Beratung und Hilfen. Informiert wird über die Finanzierung und Organisation von Pflege. Neben einmaligen Informationsgesprächen werden Ratsuchende auch über einen längeren Zeitraum begleitet. Pflegestützpunkte werden von den gesetzlichen Pflege-Kassen und der Stadt Hamburg finanziert.

Kümmellstraße 5-7, 20249 Hamburg

2. Stockwerk, Zimmer 295 - 298

☎ 040 - 428 99 10 60

✉ pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de



Pflegeberatung für Privatversicherte

Privat Versicherte können sich an die zentrale Beratungsstelle der Privaten Krankenversicherungen wenden:

COMPASS Private Pflegeberatung GmbH

☎ 0800 - 101 88 00

✉ info@compass-pflegeberatung.de



UKE Hamburg, Pflegeexpertin

Sozial- und Pflegeberatung, Einzelberatung,
Angehörigengruppe und Beratung für Erkrankte
Universitätsklinikum Eppendorf
Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Gebäude O35, 1. OG Raum 122

☎ 040 - 74 10-5 15 82

✉ m.feige@uke.de



Seniorenberatung im Bezirksamt Hamburg-Nord

Stadtteilbezogener Dienst für Menschen ab 60. Kostenlose
und unabhängige Beratung in allen altersspezifischen Fragen,
bei Bedarf auch in der Wohnung.

Bezirksamt Hamburg-Nord
Kümmelstraße 5-7, 20251 Hamburg

☎ 040 - 4 28 04-23 55

✉ seniorenberatung@hamburg-nord.hamburg.de



2. MEDIZINISCHE ANGEBOTE

Gedächtnissprechstunden / Memory-Kliniken

Für die Früherkennung und die ambulante Behandlung von demenziellen Erkrankungen gibt es im UKE und in anderen Hamburger Krankenhäusern Gedächtnissprechstunden bzw. Memory-Kliniken. Es wird mit Hilfe spezieller fachärztlicher Diagnostik untersucht, ob eine beginnende Demenzerkrankung vorliegt. Die Früherkennung ist in therapeutischer Hinsicht von großer Bedeutung, weil damit eine Verlangsamung der fortschreitenden Erkrankung erreicht werden kann. In der Regel ist eine Überweisung von den Haus- oder Fachärzt:innen erforderlich.

Spezialambulanz Gedächtnis / Demenz im UKE Hamburg

Die Gedächtnisambulanz ist Teil der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Eppendorf. Es werden verschiedene Gehirnfunktionen getestet und Untersuchungen des Bluts und Nervenwassers, EKG oder EEG und anderer Untersuchungen durchgeführt.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Gebäude W37

Martinistraße 52, 20246 Hamburg

☎ 040 - 74 10-5 32 10



Flyer

Auch in anderen Hamburger Krankenhäusern gibt es Gedächtnissprechstunden:

- Albertinen-Krankenhaus
- Asklepios Klinik Altona
- Asklepios Klinik Barmbek
- Asklepios Klinik Nord
- Asklepios Klinik St. Georg
- Asklepios Klinik Wandsbek
- Asklepios Klinik Harburg
- Asklepios Westklinikum Hamburg
- Katholisches Marienkrankenhaus
- Schön Klinik Hamburg Eilbek

Demenzsensible Krankenhäuser

In den meisten Hamburger Krankenhäuser gibt es spezielle Abteilungen, die auf Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ausgerichtet sind, beispielsweise im Evangelisches Krankenhaus Alsterdorf und im Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg Eimsbüttel.

3. AMBULANTE PFLEGEDIENSTE

Pflegelotse des vdek (Verband der Ersatzkassen)

Bundesweite Datenbank für Pflegeangebote

www.pflegelotse.de

Für den Stadtteil Eppendorf sind verschiedene

Ambulante Pflegedienste eingetragen, unter anderem:



HAMBURGISCHE BRÜCKE – Sozialstation Eppendorf

Martinistr. 44, 20251 Hamburg

☎ 040 - 22 72 98-400

✉ soz-epp@hamburgische-bruecke.de



Ambulante Pflege Stiftung Anscharhöhe

Nedderfeld 110k, 22529 Hamburg

☎ 040 - 46 69-315

✉ ines.kempf@anscharhoehe.de



Ambulante Pflege St. Markus

Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg

☎ 040 - 43 27 31 31

✉ info.stm-ap@martha-stiftung.de



4. TAGESPFLEGE

Betreuung und Aktivitäten in einer Gemeinschaft für einige Stunden täglich. Die An- und Zugehörigen werden entlastet.

HAMBURGISCHE BRÜCKE – Mole 44

Für Menschen mit oder ohne Demenz

Martinistraße 44, 20251 Hamburg

☎ 040 - 22 72 98-500

✉ tagespflege@hamburgische-bruecke.de



Tagespflege St. Markus

Martha Stiftung

Für Menschen mit oder ohne Demenz

Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg

☎ 040 - 40 19 08-40

✉ st.tagespflege@martha-stiftung.de





Christine Kuhlmann,

Angehörigensprecherin der Wohn-Pflege-
Gemeinschaft in der Martinstraße.

„Eine Wohnpflegegemeinschaft ist die optimale Wohnform für alle, die den Alltag ihrer Liebsten mitgestalten wollen und die bereit sind, sich zu engagieren, um so zu einer familienähnlichen und liebevollen Atmosphäre beizutragen.“

5. WOHN-PFLEGE-GEMEINSCHAFTEN

Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften

unabhängige Anlauf- und Fachstelle

☎ 040 - 43 29 42-0 (Zentrale)

✉ koordinationsstelle@stattbau-hamburg.de



Wohneinrichtung ELIM – Wohnen am Eppendorfer Park

3 Wohngemeinschaften mit je 9 Appartements für Menschen mit und ohne Demenz. Betreiber ist der ambulante Pflegedienst ELIM mobil Hamburg.

Frickestraße 22, 20251 Hamburg

☎ 040 - 46 06 34-0

✉ elim-eppendorf@elim-diakonie.de



Wohn-Pflege-Gemeinschaft Martinistraße

Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz: 10 Appartements, großer Gemeinschaftsraum und Küche. Die Rund-um-die-Uhr-Betreuung und -Pflege wird vom Deutschen Roten Kreuz geleistet. Die Angehörigen setzen sich aktiv für die Interessen und die soziale Teilhabe der Bewohner:innen ein.

Martinistraße 44a, 20251 Hamburg

Angehörigensprecherin: Christine Kuhlmann

☎ 0179 4 38 44 78

6. PFLEGEHEIME

Carl-Ninck-Haus – Stiftung Anscharhöhe
Stationäre Pflege mit 160 Appartements in
4 Wohnbereichen

Tarpenbekstraße 103, 20251 Hamburg

☎ 040 - 46 69-326

✉ sabine.giese@anscharhoehe.de



Bethanien-Höfe - Agaplesion Bethanien Diakonie
Stationäre Pflege in 9 Wohngruppen für 13 bis 15
Bewohnerinnen und Bewohner

Martinistraße 45, 20251 Hamburg

☎ 040 - 23 53 78-0

✉ Bethanien-Hoefe@agaplesion.de



Seniorenzentrum St. Markus – Martha Stiftung
Stationäre Pflege in 4 Wohnbereichen mit je 29 Plätzen
Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg

☎ 040 - 40 19 08-0

✉ info.stm@martha-stiftung.de



7. BESUCHSDIENSTE

HAMBURGISCHE BRÜCKE – Das Demenzdock

Hundebesuchsdienst „4 Pfoten für Sie“

Geschulte, ehrenamtliche Mensch+Hund-Teams besuchen
an Demenz erkrankte Menschen in ihrem Zuhause

Häuslicher Besuchsdienst

Geschulte Ehrenamtliche besuchen an Demenz erkrankte
Menschen in ihrem Zuhause

Bianca Huckfeldt

Martinistraße 44, 20251 Hamburg

☎ 040 - 22 72 98-600

✉ huckfeldt@hamburgische-bruecke.de



HAMBURGISCHE BRÜCKE – Das Demenzdock

Musikpatinnen und -paten

Ehrenamtliche Musikpatinnen und -paten besuchen
Menschen mit Demenz in Wohn-Pflege-Gemeinschaften.

Raphaela Tessloff

Martinistraße 44, 20251 Hamburg

☎ 040 - 22 72 98-600

✉ tessloff@hamburgische-bruecke.de



St. Martinus Hamburg-Eppendorf

Leben im Alter – Seelsorgende Beratung

Martinistraße 33, 20251 Hamburg

☎ 040 - 48 78 39

✉ st.martinus@alsterbund.de



8. FREIZEITANGEBOTE

Singen für Jung und Alt

Singen zusammen mit KiTa-Kindern - für Menschen mit und ohne Demenz (einmal monatlich)

Quartiersnetzwerk martini-erleben,

Ort: KUNSTKLINIK, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg

☎ 040-780 50 40 40

✉ info@martinierleben.de



HAMBURGISCHE BRÜCKE - Das Demenzdock

Kulturcafé Fünfjahreszeiten

Konzerte für Menschen mit oder ohne Demenz.

Eine Kooperation mit St. Martinus, Bethanien-Höfen und Live Music Now.

Wir tanzen weiter!

Tanzen für Menschen mit oder ohne Demenz.

Eine Kooperation mit der Tanzschule Heiko Stender

Raphaella Tessloff

Martinistraße 44, 20251 Hamburg

☎ 040 - 22 72 98-600 (Termine erfragen im Demenzdock)

✉ tessloff@hamburgische-bruecke.de



Gedächtnistraining – L.A.B. (Lange Aktiv Bleiben)

Eppendorfer Weg 232, 20251 Hamburg

☎ 040 - 50 09 85 90

✉ eppendorf@labhamburg.de



Gedächtnistraining – Deutsches Sozialwerk e.V.

Schedestraße 24a, 20251 Hamburg

☎ 040 - 37 20 07

✉ dsw-hamburg@web.de

Der Veranstaltungsraum ist nicht barrierefrei

Rikscha-Ausfahrten

Freiwillige fahren mit E-Bike-Rikschas ältere Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und Menschen, die in den umliegenden Pflegeeinrichtungen leben.

Quartiersnetzwerk martini-erleben

Martinistraße 44, 20251 Hamburg

☎ 040 - 780 50 40 40

✉ info@martinierleben.de



Ausstellungsbesichtigung

Menschen mit Demenz und deren Angehörige werden in einer kleinen Gruppe durch die aktuelle Ausstellung der Kunstklinik geführt. Teilnahme frei, nur mit Anmeldung

KUNSTKLINIK, Martinistr. 44a, 20251 Hamburg

☎ 040-780 50 400

✉ info@kunstklinik.hamburg





Sarah Lüth, ehrenamtliche Rikscha-Pilotin.

„Ich bin eine von 20 Rikscha-Pilot:innen. Wir erfüllen alten Menschen kleine Wünsche, die große Freude machen, wie einfach mal wieder an die Alster fahren und ein Eis essen. Radfahren tue ich ohnehin gern, und mit Menschen, die sich so darüber freuen, ein bisschen „ausgefahren“ zu werden und so dankbar sind, macht es doppelt Spaß.“

9. SELBSTHILFGRUPPEN UND GESPRÄCHSGRUPPEN

KISS HAMBURG

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

Information und Beratung für Menschen, die in Hamburg an Selbsthilfegruppen interessiert sind.

☎ 040 - 39 57 67

✉ Kiss-online-Beratung: www.kiss-hh.de/service/online-beratung



Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Angeleitete Gesprächsgruppen für Angehörige:

Nutzen Sie die Erfahrungen anderer Angehöriger zur Stärkung und Entlastung durch Austausch, Verständnis, Akzeptanz und Gemeinschaft. Es gibt Online-Gesprächsgruppen für Angehörige, Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz in verschiedenen Stadtteilen und besondere Gesprächsgruppen für Angehörige von jüngeren Menschen mit Demenz (50-65 Jahre).

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Lina Sommer

☎ 040 - 47 25 38

✉ l.sommer@alzheimer-hamburg.de



10. RECHTLICHE BETREUUNG

Betreuungsstelle Hamburg

Wenn gesundheitliche Gründe jemanden daran hindern, die persönlichen Angelegenheiten selbst wahrzunehmen, informieren und beraten die Mitarbeiter:innen der Betreuungsstelle kostenfrei zu allen Fragen rund um das Betreuungsgesetz und zu Vorsorgemöglichkeiten.

Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg

☎ 040 - 42 86 3-6070

✉ beratungrechtlichebetreuung@altona.hamburg.de



Betreuungsverein insel e.V.

Mitunter ist die Lebenssituation eines Menschen zu komplex für eine ehrenamtliche Betreuung. Dann kann insel e.V. diese Aufgabe übernehmen.

Heußweg 25, 20255 Hamburg

☎ 040 - 3 80 38 36-820

✉ bv.nord@insel-ev.de



Sozialpsychiatrischer Dienst

Unterstützung und Beratung bei Fragen zum
Betreuungs- und Unterbringungsrecht.

Sozialpsychiatrischer Dienst: Neuze

Gesundheitshaus des Bezirksamts Hamburg-Nord

Eppendorfer Landstraße 59, 20249 Hamburg

Montags bis freitags von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

☎ 040 - 4 28 04-2764

✉ sozialpsychiatrischer-dienst@hamburg-nord.hamburg.de





Klaus Kolb,
Zugehöriger eines Freundes,
der dement wurde.

„Ein Freund war demenziell erkrankt. Er kam zu Hause überhaupt nicht mehr zurecht. Körperpflege, Finanzen, Ernährung, alles überforderte ihn. Nach vielen vergeblichen Versuchen, ihn zu bewegen, sich Hilfe zu holen, habe ich Kontakt zum Sozialpsychiatrischen Dienst und zur Betreuungsstelle Hamburg aufgenommen, um eine rechtliche Betreuung zu erwirken. Dort bin ich sehr gut beraten worden, und die Schwester meines Freundes wurde dessen Betreuerin.“

11. BAULICHE VERÄNDERUNGEN

Barrierefrei leben e.V.

ist ein Verein für Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung und barrierefreie Bauberatung. Selbstständig wohnen und mobil sein ist auch im Alter oder bei körperlichen Einschränkungen möglich. Das Team unterstützt dabei, bestehenden Wohnraum anzupassen und berät zu Hilfsmitteln, die das Leben zu Hause erleichtern. Die Beratung ist kostenfrei und neutral. In der großen Ausstellung können Hilfsmittel und bauliche Lösungen angeschaut und erprobt werden. Es gibt Beratung per Telefon und auch per Video-Anruf, wenn erforderlich auch Hausbesuche.

Haus für Barrierefreiheit

Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg

☎ 040 - 29 99 56-0

✉ empfang@barrierefrei-leben.de



12. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Pflegetelefon

Das Team des Pflegetelefons berät Sie zu Entlastungs- und Freistellungsmöglichkeiten zur besseren Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf. Dazu gehören zum Beispiel die Regelungen zu kurzzeitiger Arbeitsverhinderung, Pflegezeit oder Familienpflegezeit.

☎ 030 - 20 17 91 31 (Montag bis Donnerstag, 9:00 bis 16:00)

✉ info@wege-zur-pflege.de



Finanzen

Die Verbraucherzentralen klären auf:

Welche Kosten entstehen im Heim?

Wann beteiligt sich das Sozialamt an den Pflegekosten?



Literatur

Ratgeber „Leben mit Demenz in Hamburg“

Die 96-seitige Broschüre steht als Download zur Verfügung oder kann bei der Behörde für Gesundheit, Soziales und Integration bestellt werden:

☎ 040 - 4 28 63-4768

✉ publikationen@soziales.hamburg.de



Zum Download
der Broschüre

13. NOTFALLKONTAKTE

Pflegenottelefon

Das Hamburger Pflegenottelefon ist 24h Ansprechpartner bei Notfallsituationen, wenn zum Beispiel die pflegende Person akut überfordert ist oder selbst erkrankt.

☎ 040 - 428 99-1000



Polizeirevier für Eppendorf und Umgebung

Die Polizei ist für die Suche zuständig, wenn eine Person mit Demenz vermisst wird. Sie warnt ältere Menschen vor Telefonbetrug.

Polizeikommissariat 23

Tropfowitzstraße 3, 22529 Hamburg

☎ 040 - 4 28 65 23 10



Zum Download
des Faltblattes
„Telefonbetrug“

Weitere wichtige Telefonnummern:

Telefonseelsorge: ☎ 0800 - 11 10 11

Polizei: ☎ 110

Feuerwehr/Rettungsdienst: ☎ 112

Ärztlichen Notfalldienst: ☎ 116 117, ☎ 040 - 22 80 22 (Hamburg)

Zahlungskarten und Online-banking sperren: ☎ 116 116

Eine Broschüre des Projektes: *Leben mit Demenz in Eppendorf*

Herausgeber ist das Quartiersnetzwerk **martini-erleben** des Vereins Eppendorfer Soziokultur.

Die aufgeführten Angebote erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Möchten Sie, dass Ihr Angebot in der Online-Version ergänzt wird?
Dann schreiben Sie uns gerne. Wir freuen uns über Ihre Nachricht!
Werden Sie Teil unseres Projekts *Leben mit Demenz in Eppendorf* –
ob als Privatperson oder Institution.
Kontakt: siehe Rückseite.

Redaktion: Susanne Holert-Retzlaff, Klaus Kolb

Grafik: Karin Ramaker

Fotos: Titel und Seiten 4, 12, 23: martini-erleben
Seite 19: Peter Bruns

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

© martini-erleben

Trägerverein Eppendorfer Soziokultur e.V.

Martinistraße 44a, 20251 Hamburg

☎ 040-780 50 40 40

✉ info@martinierleben.de

www.martinierleben.de



Hamburg, September 2025; alle Rechte vorbehalten

