

Wichtige Telefonnummern:

Polizei

Notruf _____ 110
Polizeistation, Lindenstr. 61 _____ 9710

Feuerwehr

Notruf _____ 112

Rettungsdienst

Notarzt / Rettungswagen _____ 112
Krankentransport _____ 06641 19222

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

*der niedergelassenen Haus- und Fachärzte in Lauterbach,
Wartenberg, und Ulrichstein ist abends und nachts zu erreichen:*

Montag, Dienstag, und Donnerstag von 18.00 – 7.00 Uhr,
Mittwoch von 14.00 – 7.00 Uhr,
Freitag 18.00 bis Samstag 8.00 Uhr _____ 06641/82-71888
Samstag 8.00 bis Montag 8.00Uhr _____ 06641/82-789

Hessenweiter Notruf (Zeiten: s. o.) _____ 116 117

Giftnotruf _____ 06131/19240

Senioren

Seniorenhilfe Maar e.V. _____ 06641 4050
*Sprechzeiten: Mo u. Mi von 09.30 bis 11.30 Uhr
Freitag von 14.00 bis 15.30 Uhr*

Seniorenbeirat der Stadt Lauterbach _____ 184 119

Hospizdienst Lauterbach _____ 06641/645587

Pflegestützpunkt des VB-Kreises _____ 06641 977-2091 / 2

Pflegebegleiterinitiative VB-Kreis _____ 06631 72432

Häusliche Kranken- und Altenpflege

Sozialstation der AWO _____ 96 340
Diakonie-Station Eichhof _____ 82 377
Pflegedienst Roth _____ 919 774
Deutsches Rotes Kreuz _____ 96 630
Frauen und Kinder in Not _____ 977 2440

Kinderschutzbund _____ 06641 644 383

Ev. Seelsorge (kostenlos) _____ 0800 11 10 111
Kath. Seelsorge (kostenlos) _____ 0800 11 10 222



Für Lauterbach und
seine Stadtteile



Kirche Allmenrod

Foto: Walter Mönch

Inhalt

Vorwort des Vorsitzenden	1
Veranstaltungen 2016	2
Alt und Jung	3
Das war los im letzten Jahr	4-5
451 Mitglieder in der Seniorenhilfe vereint	6
Wenn jemand Hilfe braucht	7
20 Jahre Seniorenhilfe (ein Rückblick)	8
Und wie geht es weiter? (ein Ausblick)	9
Diagnose: Demenz! Und nun?	10-12
Palliativmedizin	13
Aktivenfahrt nach Kassel	14-16
Fröhlich geht es weiter	17
Heiteres	18-19
Rätsel	20-21
Die Ausstellung „Demensch“	22-23
Gebet eines alten Menschen	24
Gut zu wissen	25
Wichtige Telefonnummern	26

Impressum

Seniorenhilfe Maar e.V. (☎ 06641-4050)
Hauptstraße 6 (Altes Rathaus)
36341 Lauterbach-Maar
Internet: www.seniorenhilfe-maar.de
E-mail: info@seniorenhilfe-maar.de

Sprechzeiten:

Mo., Mi. 9.30 – 11.30 Uhr

Fr. 14.00 – 15.30 Uhr

In **Lauterbach** jeden ersten Mittwoch im Monat Sprechstunde im Posthotel Johannesberg von 14.30 bis 16.30 Uhr im Zusammenhang mit den Spielenachmittagen (außer in den Sommerferien).

Vorstand

Walter Mönch, Reuters	06641-2720	Vorsitzender
Gerda Krömmelbein, Wallenrod	06638-200	stellv. Vors.
Heidi Neidhart, Lauterbach	06641-62119	stellv. Vors.
Andrea Brück, Maar,	06641-911770	Rechnerin
Inge Jöckel, Lauterbach	06641-1465	Schriftführerin
Erwin Greb, Lauterbach	06641-917120	Beisitzer
Hans-Kurt Dietz, Maar	06641-919540	Beisitzer
Hannelore Greb, Lauterbach	06641-2111	Beisitzerin
Kurt Sorg, Wallenrod	06638-646	Beisitzer
Erika Stöppler, Maar	06641-2662	Ehrenvorsitzende



Volksbank Lauterbach-Schlitz e.G. **IBAN** DE53 5199 0000 0006 1600 00

Liebe Mitglieder und Freunde der Seniorenhilfe Maar,

während ich diese Zeilen schreibe, stehe ich noch völlig unter dem Eindruck der Feiern zum 20jährigen Jubiläum. Wer von Euch dabei war, und es waren ja beeindruckend viele, wird mir Recht geben: unser Verein ist ein lebendiges Gebilde mit Menschen, die sich dazugehörig fühlen und an unserer Entwicklung teilhaben. Dafür danke ich im Namen des Vorstandes.

Erinnern darf ich bei dieser Gelegenheit aber auch daran, dass in der Einladung eindringlich darum gebeten wurde, mitzuhelfen, dem sich abzeichnenden Engpass unter den Aktiven, die Fahrdienste anbieten können, entgegenzuwirken. Auch hier bitte ich alle Mitglieder, nachzudenken und sich in ihrem Umfeld umzuhören.

Nicht auf große Resonanz gestoßen ist unser Stammtisch, den wir „Plauderstündchen“ genannt haben. Wir wollen es aber noch einmal versuchen. Auf einem guten Weg ist dagegen die Gründung des „Reparier-Cafés“. Sicher wird es noch eine ganze Weile dauern, bis die ersten defekten Geräte wieder heil gemacht werden können, aber wir haben nach dem Besuch in Kassel viel klarere Vorstellungen, wie das funktionieren kann, und haben auch schon die nötigen Räumlichkeiten. Wir suchen nun noch „Reparierer“ wozu auch Damen gehören, die mit Nadel und Faden umgehen können.

Ermöglicht mir die Freude, die ich empfinden würde, nächstes Jahr an dieser Stelle den ersten Bericht über ein funktionierendes „Reparier-Café“ geben zu können.

Mit ganz herzlichen Grüßen
Euer

Veranstaltungen 2016

(Hinweis: die Veranstaltungen finden an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten statt!)

- Do. 18.02.16, 14.00 Uhr - Besuch der **Polizeidirektion Lauterbach**
Anmeldung erforderlich
- Sa. 12.03.16, 14.00 Uhr – Begegnungsnachmittag **Alt und Jung** im
Dorfgemeinschaftshaus Maar
- Do. 17.03.16, 19.00 Uhr – Gasthaus „Tenne“ Maar
Mitgliederversammlung
- Do. 14.04.16, 14.30 Uhr – Küche der Gudrun-Pausewang-Schule
Maar, Kochen mit Nadja Steckenreuther: **Vegetarisch und lecker für den kleinen Haushalt**
Anmeldung erforderlich
- Do. 12.05.16, 19.00 Uhr – Posthotel Johannesberg in Lauterbach,
Vortrag Björn Obalsky: **Manuelle Therapie**
- Do. 09.06.16, 19.00 Uhr – Posthotel Johannesberg in Lauterbach,
Marlis Gräfe liest: **Heiteres und Besinnliches von Eugen Roth bis Joachim Ringelnatz**
- Do. 07.07.16, 19.00 Uhr – Posthotel Johannesberg in Lauterbach
Vortrag Ingo Schwalm: **Diagnose Demenz! Was nun?** (Siehe auch S. 10-12)
- Do. 11.08.16, 14.00 Uhr – Besuch der **Gemeinschaft Altschlirf**
mit Kaffeetafel. Anmeldung erforderlich
- Do. 01.09.16, 19.00 Uhr – Posthotel Johannesberg in Lauterbach,
Vortrag Dr. Sehn: **Palliativmedizin**
- Di. 20.09.16, 13.00 Uhr – Abfahrt vom Busbahnhof Lauterbach
nach Sargenzell zum **Früchtetepich**
Anmeldung erforderlich
- Fr. 23.09.16, 08.00 Uhr – Aktivenfahrt nach Freienseen. Es ergeht
eine gesonderte Einladung

Spielenachmittage mit Kaffee und Kuchen jeweils am 1. Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr im Posthotel Johannesberg (außer in den Sommerferien). Eigene Spiele können mitgebracht werden.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen (wo erbeten) bitte stets zu den Bürostunden im Büro der Seniorenhilfe 06641/4050

Alt und Jung 2016

Unsere diesjährige Veranstaltung „Alt und Jung“ findet 2016 am Samstag, dem 12.03. von 14.00 – 17.00 Uhr wie immer im Dorfgemeinschaftshaus in Maar statt. Dazu sind schon einige Vorbereitungen erfolgt.

Zur Erinnerung an die Veranstaltung im letzten Jahr werden wieder einige Bilder im Foyer ausgestellt sein. Die **Kinder des Maarer Kindergartens** werden uns in diesem Jahr mit einem kleinen Programm unterhalten. Die **Schüler der Gudrun-Pausewang-Schule Maar** basteln wieder für jeden Gast ein nettes Erinnerungsgeschenk. Der Drehorgelspieler Walter Günter wird unsere Veranstaltung musikalisch umrahmen und dabei wieder Spenden zugunsten der Initiative „Bärenherz“ sammeln.

Weitere Programmpunkte werden zur Zeit noch vom Vorstand vorbereitet. - Lassen Sie sich überraschen.

Da zu einem solchen Zusammentreffen auch immer eine Kaffeetafel gehört, wird es wieder kalte Getränke, Kaffee, Tee und Kuchen sowie belegte Brote geben. Der Vorstand und das Küchenteam freuen sich daher sehr, wenn wieder einige fleißige Mitglieder uns dazu einen Kuchen spenden. Um gut planen zu können, bitten wir um einen Anruf im Büro (Tel.06641-4050), wenn sie bereit sind, einen Kuchen beizusteuern.

Die Zeit nach dem Kaffeetrinken kann dann zur Unterhaltung genutzt werden. Sollten sie dazu einen Beitrag leisten wollen, sei es mit einem Gedicht, einem Lied oder einem Sketch, so ist uns das sehr willkommen.

Zu dieser Veranstaltung erhalten alle Mitglieder noch eine gesonderte Einladung.

Das war los im letzten Jahr

- 07.01. Erster Spielenachmittag des Jahres im Posthotel Johannesberg in Lauterbach.
- 21.01. Beginn des ersten Kurses „Fit und gesund bis ins Alter“ mit Monika van Treek in den Räumen des Deutschen Roten Kreuzes.
- 13.02. Walter Mönch stellt die SHM bei einer Gründungsveranstaltung für eine Nachbarschaftshilfe in Hopfmansfeld vor.
- 26.02. Die SHM hat den Seniorenbeirat der Stadt Lauterbach zu Gast und stellt ihre Arbeit vor.
- 21.02. Begegnungsnachmittag „Alt und Jung“ im DGH Maar unter Mitwirkung des Kinderchors der Gudrun-Pausewang-Schule, unter der Leitung von Karin Sachers. Heinrich Zeiger stellt sein Projekt „Schwalbennester“ vor. Walter Günther spielt auf seiner Drehorgel zu Gunsten der Initiative „Bärenherz“. Dem Kaffee und Kuchen wird, wie jedes Jahr, reichlich zugesprochen.
- 26.03. Die Mitgliederversammlung findet im Erich-Archut-Haus in Wallenrod statt.
- 07.05. Besuch der Lebensgemeinschaft Richthof-Sassen e.V. mit Besichtigung der Werkstätten am Richthof, einem Vortrag von Herrn Rico Weißbach über die „Einrichtung Richthof“ und anschließendem Kaffeetrinken in Sassen.
- 11.06. Marlis Gräfe liest im Johannesberg aus Werken von Siegfried Lenz.
- 16.07. Der vegetarische Kochkurs mit Nadja Steckenreuther in der Gudrun-Pausewang-Schule findet sehr großen Anklang.
- 10.09. Walter Mönch nimmt an einer Informationsveranstaltung über Elektro-Mobilität im Vogelsbergkreis in Romrod teil.
- 25.09. Auf der Aktivenfahrt nach Kassel findet nach der Besichtigung des Herkulesdenkmals und der Sonderausstellung im Brüder-Grimm-Museum ein Vortrag von Wolfgang Ehle und einem Mitarbeiter über die Arbeit des Repair-Cafés Kassel statt. Der Abschluss ist dann auf der Königsalm.

- 09.10. Walter Mönch referiert über die Arbeit der Seniorenhilfe vor Senioren der Telekom.
- 13.10. Die Dienstags-Senioren besichtigen den Fruchteteteppich in Sargenzell und genießen anschließend Kaffee und Kuchen im Praforst.
- 20.11. Die Seniorenhilfe feiert ihr 20jähriges Bestehen. Der Vorsitzende Walter Mönch kann 120 Mitglieder zu diesem Anlass begrüßen. Den Festakt gestalten Schüler der Lauterbacher Musikschule und eingeladene Redner. Herr Prof. Dr. Karl-August Helfenbein spricht in seinem Festvortrag über die „Kultur des Helfens“, Hans-Dieter Herget vom Amt für Soziale Sicherung des Vogelsbergkreises verweist auf die Starthilfe der SHM bei der Gründung der Schottener Nachbarschaftshilfe. Bürgermeister Rainer Vollmöller übermittelt die Glückwünsche der Stadt Lauterbach. Vor der Jubiläumsfeier eröffnen Walter Mönch und Bibliotheksleiterin Petra Scheuer die Ausstellung „Demensch“ in der Lauterbacher Stadtbücherei.



Wenn jeder eine Blume pflanzte,
jeder Mensch auf dieser Welt,
und, anstatt zu schießen, tanzte
und mit Lächeln zahlte statt mit Geld.
Wenn jeder einen anderen wärmte,
keiner mehr von seiner Stärke schwärmte,
keiner mehr den andern schlug,
keiner sich verstrickte in der Lüge,
wenn die Alten wie die Kinder würden,
sie sich teilten in die Bürden,
wenn dieses Wenn sich leben ließ,
wär's noch lang kein Paradies -
bloß **die** Menschenzeit hätt' angefangen,
die in Streit und Krieg uns beinah' ist vergangen.

(Peter Härtling)

451 Mitglieder in der Seniorenhilfe vereint

Im Jahr 2015 haben 56 Mitglieder (= 45 Damen und 11 Herren) um Hilfen verschiedener Art nachgefragt, das sind 16 mehr als im Jahr zuvor. Es erkennen also immer mehr Personen aus Lauterbach und den Stadtteilen rundherum, dass es sinnvoll ist, zur Seniorenhilfe zu gehören.

Da die Zahl der Aktiven aber nicht im selben Maße zugenommen hat, setzte sich der Vorsitzende Walter Mönch an den Computer und bat in einem Brief die Mitglieder, mit Personen aus dem Verwandten- oder dem Bekanntenkreis zu überlegen, ob sie nicht auch hin und wieder z.B. eine Fahrt oder einen Besuch ehrenamtlich übernehmen könnten. Oder etwas anderes im Rahmen unserer Angebote. Und, erfreulich, gleich zwei Personen meldeten sich daraufhin spontan. So sollte es weitergehen, damit der Verein ein Beispiel für ein lebendiges Miteinander und Füreinander in Lauterbach bleiben kann.

Eine auswärts lebende Dame schrieb uns kürzlich: „...Ich danke auch allen Ehrenamtlichen bei der Seniorenhilfe für ihre Arbeit. Es ist gut, dass es Sie alle gibt, und hoffentlich werden sich auch neue Leute bei Ihnen melden, die auch bereit sind, Freizeit zu opfern...“

Die 48 eingesetzten Helfer (25 Damen und 23 Herren) leisteten übers Jahr insgesamt 645 Einsätze, die bei den Mitgliedern, den Sprechstunden, den Redaktionssitzungen und den Dienstags-Senioren stattfanden. Die beliebten Spielenachmittage, die Vorstandssitzungen, Vorträge und „Alt und Jung“ wurden dabei nicht erfasst.

Die Ehrenamtlichen bestimmen selbst, ob sie einen „Auftrag“ annehmen. Manche sagen: „Am liebsten nur vormittags“, andere beschränken sich auf bestimmte Wochentage, wieder andere sagen: „Ihr könnt jederzeit anrufen.“ Wie's auch sei: Jeder ist willkommen, der irgendwie helfen möchte. Und nicht vergessen dürfen wir, dass auch wir eines ferneren Tages vielleicht einmal der Hilfe bedürfen.

**Nach „lieben“ ist „helfen“ das schönste
Zeitwort der Welt.**

(Berta von Suttner)

Wenn jemand Hilfe braucht

Das Büro ist die Vermittlungsstelle für die Hilfen, die der Verein anbietet:

Besuchsdienste, Einkaufen, Hilfen im Haushalt, Begleitung zu Ärzten und Behörden, Entlastung pflegender Familienangehöriger, kurzzeitige Kinderbetreuung, Schreibhilfen, kleinere technische Reparaturhilfen, Fahrdienste usw...

1. Wer eine Hilfe braucht, ruft im Büro an und nennt das Problem, ebenso Namen, Anschrift und Telefonnummer.
2. Das Büro ruft einen geeigneten Helfer an und nennt ihm die Aufgabe, den Namen, die Anschrift und die Telefonnummer.
3. Dieser Helfer setzt sich mit dem Hilfesuchenden telefonisch in Verbindung, bespricht alles Nähere und macht einen Termin aus.

Auf Wunsch kann die Terminkoordination auch der Diensthabende im Büro erledigen.

4. Nun kann die Hilfe ausgeführt und abgerechnet werden (eine Stunde € 2,50, für jede weitere angefangene Stunde desselben Einsatzes € 1,50).
5. Der Helfer (Aktive) bringt das Geld ins Büro und erhält für eine Stunde Hilfe zwei Punkte auf seinem Punktekonto gutgeschrieben.

Wir leisten Hilfe in:

Sickendorf	Heblos	Wallenrod
Allmenrod	Rimlos	Reuters
Frischborn	Lauterbach	Maar
Rudlos		Wernges

20 Jahre Seniorenhilfe (ein Rückblick)

Am 20. November vergangenen Jahres haben wir unser 20jähriges Jubiläum gefeiert. Mit rund 120 Besuchern hatten wir so viele Mitglieder in einem Raum wie nie zuvor. Einem kurzen Programm folgte viel Zeit für das Gespräch am Tisch untereinander. Der Vorstand ist das Risiko eingegangen, den offiziellen Teil recht kurz zu halten. Zu kurz hätte man meinen können, aber die Anwesenden haben die Entscheidung vielfach gut geheißen.

Zwei Auftritte der Lauterbacher Jugendmusikschule umrahmten die Feier, Vorsitzender Walter Mönch umriss mit wenigen Sätzen die Geschichte des Vereins um sich umfangreich dem Lob zu widmen,

- für jene, die ihre Kraft für Andere zur Verfügung stellen,
- für jene, die diese Hilfe auch annehmen
- dem Lob für die Aktiven in Vorstand und Büro, die den 450-Mitglieder-Verein leiten, die Veranstaltungsreihe organisieren und mit der Herstellung des Jahresheftes befasst sind.

Professor Dr. August Helfenbein hielt die Festrede, in der er sich mit der Kultur des Helfens befasste und dabei an passender Stelle auch eigene Lebenserinnerungen einfließen ließ. Dass er den richtigen Ton getroffen und die rechten Worte gefunden hatte, war dem langen Beifall deutlich zu entnehmen.

Hans-Dieter Herget, gleichzeitig Vertreter des Landrates in seiner Funktion als Sachgebietsleiter im Amt für soziale Sicherung und Vorsitzender der Nachbarschaftshilfe Schotten stellte die Notwendigkeit solcher Vereine wie die Seniorenhilfe heraus und dankte für die damalige Unterstützung bei der Gründung seines eigenen Vereins.

Bürgermeister Rainer-Hans Vollmöller überbrachte in den ihm eigenen launigen Worten die Grüße und den Dank der städtischen Gremien und schloss den Gruß des anwesenden Vorsitzenden des Seniorenbeirates, Michael Duschka ein. Für Vorsitzenden Walter Mönch hatte er den inzwischen legendären Bleistiftverlängerer dabei, was diesen zu dem Ausruf verleitete, jetzt wisse er endlich, warum er sein Amt angenommen habe.

und wie geht es weiter? (ein Ausblick)

Die Feier ist gefeiert, der Alltag, das übliche Vereinsleben hat uns wieder. Und damit die Sorgen und Probleme jedes Bürotages. Es tut sich eine Schere auf, die dringend geschlossen werden muss:

- die Zahl der Hilfeleistungen, bei denen sich der Einsatz eines Aktiven mit einem Fahrauftrag verbindet, steigt kontinuierlich an
- die Zahl der Fahrer, die bereit stehen, wächst nicht in gleichem Maße mit, Einzelne bitten aufgrund ihres Alters auch schon einmal darum, nicht mehr so oft eingesetzt zu werden

Wir stehen nicht, oder vorsichtiger ausgedrückt: **noch nicht** vor einem Kollaps, aber der Tag rückt näher, wo ein Fahrauftrag einfach nicht mehr ausgeführt werden kann, weil zum gewünschten Zeitpunkt niemand zur Verfügung steht.

In der Einladung zur Jubiläumsfeier stand der Satz:

Bitte helft uns helfen!!!!!!

Der wird hier sehr eindringlich wiederholt.

Bitte (**bitte!!!**) geht in Euch, wer so etwas noch könnte und möchte und vor allem, wer dafür in Eurer Umgebung in Frage käme. Um gleich die Sorge vor Überlastung zu nehmen:

- mehr als zwei- bis dreimal im Monat wird man in aller Regel nicht eingesetzt,
- wenn es mal nicht geht, ist eine Absage ans Büro nichts, wofür man sich entschuldigen müsste, auch wenn man gerade einfach mal keine Lust hat
- für den Einsatz gibt es Punkte, die man später selbst in kostenlose Hilfe ummünzen kann, für die Fahrt gibt es einen finanziellen Ausgleich.



Diagnose: Demenz. Und nun?

SHM-Vorsitzender Walter Mönch führt ein Gespräch mit Ingo Schwalm, Fachkrankenpfleger an der Psychiatrischen-Instituts-Ambulanz (PIA), der Stiftung Eichhof- Krankenhaus, der zur Senkung der Schwellenangst auch privat eine Demenz-Beratung anbietet (www.ingoschwalm.de).

Ingo Schwalm wiederholt seit Jahren mantraartig seine Forderung: Jede Kommune sollte einen ehrenamtlichen Demenz-Berater haben. Dieser sollte mithelfen, dass die Krankheit durch entsprechende Beratung frühzeitig erkannt wird, damit entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden können. Weil ihm bisher noch keiner richtig zugehört hat, will er demnächst auf die Kommunalpolitik einwirken. Aber erst nach der Wahl, denn als Wahlkampfthema eignet sich dieses Thema nicht.

Was ist eigentlich Demenz? (*lat.: dementia – ohne Geist*). Demenz ist der Überbegriff, der z.B. **sekundären** Demenzen wie Pseudodemenz, die eigentlich eine Depression beschreibt, aber auch Vitaminmangel oder gar einen Hirntumor diagnostiziert. Diese Krankheiten sind behandel- und damit heilbar.

Unter den **primären** Demenzen, die 90 Prozent der Diagnosen ausmachen, hebt sich neben anderen insbesondere die Alzheimer Demenz ab. Sie ist das, was man gemeinhin unter Demenz verstehen mag und macht etwa zwei Drittel dieser Krankheit aus. Demenz ist übrigens eine eigenständige Erkrankung, nur etwa 1 – 3 Prozent der Erkrankungen beruhen auf Vererbung.

Allen dementiellen Erkrankungen gleich ist der Verlust, also das Absterben von Nervenzellen. Ein unumkehrbarer Prozess.

Kann man eine dementielle Erkrankung frühzeitig erkennen? Wer immer mehr vergisst, kann an einer altersbedingten Vergesslichkeit leiden, es kann aber auch ein Früherkennungs-Symptom für Demenz sein. Wer z.B. in einem einzigen Gespräch dreimal das Gleiche erzählt, könnte an der Krankheit leiden. Wesens- oder Persönlichkeitsveränderungen wie ein Rückzug in sich selbst können Anzeichen sein. Wer das Haus nicht mehr verlassen mag, wer mit seinen Geldgeschäften oder seinem Haushalt nicht mehr klarkommt und Probleme bei der Orientierung hat, dessen Angehörige sollten stutzig werden.

Hier ist dann Fachberatung gefragt, weil die Hausärzte das Problem sehr häufig nicht gleich einordnen können. Besorgte Angehörige sollten vom Hausarzt eine Überweisung für die PIA am Eichhof-Krankenhaus anfordern. Nach einem Termin mit dem Facharzt werden psychologische Tests und eine Blutuntersuchung, ggf. auch ein CT durchgeführt. Danach hat man Klarheit und der richtigen Diagnose folgt die zielführende Behandlung.

Sollten die Angehörigen und/oder der Patient so etwas wie eine Schwellen-Angst haben (*was soll ich denn in der Psychiatrie, ich bin doch nicht verrückt*), bietet sich der Weg über eine private Beratung bei Ingo Schwalm an (siehe oben). Und keine Sorge, da fallen keine hohen Kosten an, eher eine Aufwandsentschädigung und die auch nur, wenn die Untersuchung erfolgreich war.

Demenz ist eine Krankheit, die auf der Angst-Skala der Deutschen an zweiter Stelle hinter Krebs steht. Dort gehört sie nach Ingo Schwalm deutlicher Auffassung nicht hin. Es ist eine schwere degenerative Hirnerkrankung, derzeit und wohl auch auf lange Sicht nicht heilbar, aber bei vernünftiger Behandlung kann der Patient durchaus noch viele Jahre ein weitgehend selbst bestimmtes Leben führen.

Umso wichtiger ist frühes Erkennen. Denn mit einem Antidementivum kann die Krankheit immerhin ein halbes bis ein Jahr aufgehalten werden. Und wenn eine Behandlung frühzeitig einsetzt, ist der Krankheitsverlauf mit möglichen Folgeerkrankungen (Depressionen oder wahnhafte Verkennungen) häufig sehr viel flacher.

An dieser Stelle ein dringender Hinweis vom Fachmann: die häufig angebotenen Tabletten zur Erhöhung der Gedächtnisleistung sind **immer** hinausgeworfenes Geld, und können manchmal auch gesundheitsgefährdend sein.

Zur Therapie kann der Patient selbst sehr viel, eigentlich das meiste beitragen: ausreichend Flüssigkeit, mindestens 1,5 Liter täglich mit Ausnahme von Patienten mit schweren Herz- oder Nierenleiden. Soziale Kontakte nicht abbrechen, eher neue knüpfen, vom Facharzt Ergo-Therapie verordnen lassen, viel Bewegung, wobei es auf Ausdauer, nicht auf Kraft-Meierei ankommt. Dabei können neue Nervenverbindungen geknüpft werden.

Zu den Bewegungsempfehlungen rechnet Ingo Schwalm das Tanzen, Fahrrad-Fahren, tägliche Spaziergänge nicht unter 40 Minuten. Wenn dies aus Einschränkungen heraus draußen nicht mehr möglich ist, empfiehlt sich ein Home-Trainer.

Angebote für solche Bewegung in der Gruppe machen das DRK Alsfeld und Lauterbach. Ingo Schwalm wäre glücklich, wenn auch andere Vereine und Verbände solche Angebote machen würden. Im Vogelsbergkreis gibt es derzeit rund 2000 demente Menschen und da der Kreis die ältesten Bewohner in Hessen hat, wird auch hier die Zahl steigen. Da ist jede Hilfe erwünscht.

Demenz ist ein Altersphänomen. Bei den 70jährigen ist jeder 20. betroffen, bei den über 90jährigen ist es schon jeder 3. Mensch.



Ingo Schwalm im Gespräch mit SHM-Vorsitzendem Walter Mönch
Foto: Sigrid Poch

Palliativmedizin

Einladung zur Information über ein großes Thema

Die Seniorenhilfe befasst sich seit Jahren in Vorträgen, Besuchsfahrten und Beiträgen in diesem Heft mit medizinischen Themen, die besonders ältere Menschen interessieren könnten.

Erfolgreich haben wir die Geriatrie, krankhafte Fettleibigkeit, den Hospizdienst, die Pflegehelfer und den Weißen Ring vorgestellt. Im letzten Jahr sind wir durch Aufnahme der Demenz ausgerechnet mit einer humorvollen Ausstellung in dieses Krankheitsbild eingestiegen, das wir dieses Jahr vertiefen wollen.

Nicht funktioniert hat die Information über Palliativmedizin. Die angebotene Besuchsfahrt in eine Einrichtung in Fulda musste abgesagt werden, weil sich nur ganze drei Mitglieder beteiligen wollten. Der Grund wurde erst später klar, hätte uns aber schon vorher beschäftigen müssen: die Sorge, man mache eine Art touristischen Besuch in Sterbezimmern. Das ist weit gefehlt!

Palliativmedizin ist eine noch relativ junge Form der medizinischen Betreuung. Sie versteht sich als aktive, ganzheitliche Behandlung von Patienten mit stark fortschreitenden oder fortgeschrittenen Erkrankungen und einer nur noch sehr kurzen Lebenserwartung. Wie beim Hospizdienst richtet sich der Einsatz nicht mehr auf eine Verlängerung der Lebenserwartung sondern darauf, diese absehbar letzten Tage so lebenswert wie möglich zu machen.

Deshalb soll die 2015 ausgefallene Fahrt im Jahr 2017 erneut ins Programm aufgenommen werden. Um die Angst davor zu nehmen, wird es in diesem Jahr einen Vortrag (siehe Veranstaltungen, S. 2) von Herrn Dr. Norbert Sehn, Palliativmediziner und Chefarzt am Krankenhaus Eichhof geben.

Dazu ergeht eine besonders herzliche Einladung.



Reisebericht über die jährliche Informationsfahrt der Aktiven der Seniorenhilfe

Wolfgang Ehle und Mitstreiter vom Reparier-Café Kassel hatten sich intensiv vorbereitet auf den Besuch der Aktiven der Seniorenhilfe Maar für Lauterbach und seine Stadtteile. In einem umfangreichen Power-Point-Vortrag, zu dem, um wertvolle Zeit zu sparen, ein kleiner Imbiss gereicht wurde, erfuhren die Aktiven, wie es zur Bildung dieser Initiative gekommen war, wie sie organisiert und welcher rechtliche Rahmen einzuhalten ist. Wie der Vorsitzende der Seniorenhilfe Maar, Walter Mönch, in seinen Dankesworten deutlich machte, ist damit sehr wahrscheinlich geworden, dass man auch selbst die Gründung eines Reparier-Cafés vorantreiben wolle.

Die Idee dieser Cafés, bei der man sich in lockerer Runde und tatsächlich bei Kaffee und Kuchen zusammenfindet, bei der auch kleine Geräte repariert werden, deren Instandsetzung aber unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten und zu Werkstattpreisen nicht lohnen würde, kommt aus Holland. Die Idee hat sich inzwischen auch hundertfach in Deutschland etabliert. Eigentlich heißen diese Cafés "Repair-Café", aber den Mitgliedern der Seniorenhilfe Maar hat es sehr gut gefallen, dass die Kasseler Kollegen den Namen in „Reparier-Café“ eingedeutscht haben.

Diese Initiativen sind und wollen keine Konkurrenz zum örtlichen Einzelhandel und Gewerbe sein, sondern arbeiten oft Hand in Hand. Wenn der Reparatur-Service eines Elektrohändlers signalisiert, dass ein Schaden ein wirtschaftlicher Totalschaden sei, bleibt das Unbehagen, dass man das lieb gewonnene Gerät eigentlich doch noch hätte instandsetzen können. Wenn diese Information aber vom Reparier-Café kommt, wird deutlich: hier ist nichts mehr zu machen und die Übergabe an den Restverwerter geschieht ohne schlechtes Gewissen.

Und wenn eine Reparatur zwar sinnvoll ist, von den Mitgliedern des Reparier-Cafés nicht geleistet werden kann, hat man eine Liste von geeigneten örtlichen Firmen zur Hand, an die weiter verwiesen wird.

Auf diese Weise entsteht ein gutes und vertrauensvolles Nebeneinander. Die Erfolgsquote von eigentlich unwirtschaftlichen aber dennoch erfolgreichen Reparaturen liegt zwischen 50 und 70 Prozent je nach Geräteart.

Wobei aber nicht nur Geräte repariert, sondern auch Schneiderarbeiten durchgeführt werden. Für die geleistete Arbeit wird eine kleine Spende erwartet und Wolfgang Ehle sagt verschmitzt, dass es beim Einwurf der Spende in die entsprechende Dose nicht unbedingt "rappeln" müsse. Auf diese Weise kommt für die Initiative, die nicht einmal ein Verein ist, genügend zusammen, um die unabdingbaren Organisationskosten zu decken.

Rechtlich ist die Reparatur Hilfe zur Selbsthilfe. Der Hilfesuchende ist bei der Reparatur dabei und legt auch mit Hand an. Parallel dazu wird ein umfassender Haftungsausschluss vereinbart, so dass es zu keinen Rechtsfolgen kommen kann, wenn die Reparatur dann doch nicht nachhaltig war oder Folgeschäden auslöst. Sehr grobe Fahrlässigkeit oder gar Vorsatz ist natürlich ausgeschlossen aber, wie Wolfgang Ehle betont, kann er dies bei seinen Leuten ausschließen und ein solcher Vorfall ist noch aus keinem der vielen anderen Cafés überliefert.

Nun wollen die Mitglieder der Seniorenhilfe weiter überlegen, wie sie das Werk in die Tat umsetzen können. Am Anfang wird die Suche nach geeigneten Mitarbeitern stehen. Gesucht wird der pensionierte ehemalige Handwerker oder der "begnadete Schrauber", der zuhause alles selbst macht. Geeignete Räume sind inzwischen gefunden.

Vor der Informationsveranstaltung in einer Kasseler sozialen Einrichtung hatte die Reisegesellschaft einen Blick auf die umfangreichen Sanierungsarbeiten am Herkules-Denkmal geworfen und auch eine Visite in der neuen Kasseler Grimm-Welt absolviert. Nach der Grimm-Ausstellung letztes Jahr in Hanau waren die Besucher etwas überrascht, hier keine Ausstellung vorzufinden, die sich vorwiegend mit Grimms Märchen beschäftigt, sondern eher wissenschaftlich mit dem noch immer in Weiterentwicklung befindlichen weiteren Lebenswerk der Brüder, dem deutschen Wörterbuch. Die Ausstellung ist zudem, was die Anordnung der Exponate und der dazu gestellten Texte angeht, gerade für ältere Menschen schwer zu rezipieren.

Traditionell haben Informationsfahrten der Aktiven der Seniorenhilfe noch einen gemütlichen Abschluss, der im letzten Jahr bei einem hausinternen Oktoberfest auf der Königsalm in Nieste stattfand.



Erinnerungsfoto vor der Königsalm in Nieste

Ärger

Es gilt, just bei nervösen Leiden,
Aufregungen aller Art zu meiden:
Besonders, wie der Doktor rät,
Vorm Schlafengehen, abends spät.
Noch mehr fast, fleht er, gib dir Müh,
Dich nicht zu ärgern in der Früh.
Und, bitte, ja nicht zu vergessen:
Niemals, vorm, beim und nach dem Essen.
Wer streng zu folgen ihm, bereit,
Hat sich zu ärgern, kaum mehr Zeit

(Eugen Roth)

Fröhlich geht es weiter.....

„Die junge Frau da oben auf der Empore bitte legen sie die Schlaufe ihrer Kamera ums Handgelenk! Wenn die ihnen nämlich runterfällt, haben wir heute Abend hier unten stundenlang das Bild zu reparieren.“ Diese Worte fielen im Oktober letzten Jahres in Sargenzell beim Besuch des Fruchteteppeichs, zu dem sich die Mitglieder und Freunde der Seniorenhilfe angemeldet hatten. Und die erlebten erneut eine sachkundige, humorige Einweisung in Thema und Ausführung vor Ort. Anschließend kehrten wir zur Kaffeetafel im „Praforst“ ein.

An Bord des Busses waren auch wieder die Dienstags-Senioren, die auf weitere Aktivitäten zurückblicken konnten: Vorträge über Pflegeversicherung, Planung des eigenen Alters, Hilfsmittel für den Alltag, Ratschläge der Polizei zur Verbrechensvorbeugung, Therapiehund und Lauterbacher Tracht.

Außerdem gab es eine Halbtagesfahrt nach Treysa zu den Hephta-Einrichtungen samt Kurzbesuch des Museums der Schwalm in Ziegenhain, einen Grillnachmittag im Vogelschutzgehölz und einen Besuch im Altenwohnheim der AWO, bei dem wir, nachdem Helmut Totzek eine kuriose Kurzgeschichte von Siegfried Lenz vorgelesen hatte, die Hausbewohner mit Liedern erfreuten, die von Gisela Schmidt-Winterholler auf dem Akkordeon begleitet wurden.

Gemeinsamkeit schützt vor Einsamkeit – und raus aus den vier Wänden erfrischt Körper und Seele gleichermaßen, das dürfen wir immer wieder erfahren.

Am 26. Januar, am 9. und 23. Februar sind die nächsten Termine und ab da immer im Abstand von 14 Tagen dienstags.

Das DGH Maar kann auch mit Rollator und Rollstuhl gut besucht werden, denn alles ist ebenerdig angelegt. Bürger der Kreisstadt und aus allen Ortsteilen sind herzlich willkommen, und für Essen und Trinken wird immer gesorgt!

Spaziergang am Strand

Eine Frau spazierte am Strand entlang, als sie über eine Flasche stolperte. Sie hob die Flasche auf und rieb sie ab. Plötzlich erschien ihr ein Flaschengeist! Die Frau fragte erstaunt, ob sie nun drei Wünsche frei hätte.

Der Geist sagte: „Nö, tut mir wirklich leid. Diese Drei-Wünsche-Geschichte gibt es nur im Märchen. Ich bin jedoch ein „*Ein-Wunsch-und-das-war´s-Flaschengeist*“. Also, was darf es sein?“

Die Frau zögerte nicht lange. Sie sagte: „Ich will Frieden im Nahen Osten. Siehst Du diese Landkarte? Ich will, dass alle diese Länder aufhören untereinander zu kämpfen, die Araber sollen die Juden und den Rest der Welt lieben und umgekehrt. Das soll Frieden und Harmonie auf der ganzen Welt geben.“

Der Flaschengeist schaute auf die Karte und rief aus: „Meine liebe Frau, sei doch vernünftig. Diese Länder bekriegen sich schon seit tausenden von Jahren. Nachdem ich 500 Jahre in dieser Flasche verbracht habe, bin ich nicht mehr so gut in Form. Klar, ich bin gut, aber nicht SOO gut! Ich glaube nicht, dass ich das schaffe. Sag mir einen anderen Wunsch.“

Die Frau dachte kurz nach und sagte: „Okay, ich habe bis jetzt noch nicht den richtigen Mann gefunden. Du weißt schon, einer der rücksichtsvoll und witzig ist, gerne kocht und im Haushalt mithilft, gut im Bett ist, mit meiner Familie klar kommt, nicht den ganzen Tag vor der Glotze hockt und Sport schaut und treu ist. Das wünsche ich mir... einen guten Mann.“

Der Flaschengeist seufzte und sagte: „Zeig mir noch mal diese verdammte Landkarte.“

Kennst du den?

Das Telefon läutet, der Vater von fünf Töchtern nimmt den Hörer ab Eine zärtliche Stimme flüstert: „Bist du es, mein Fröschlein?“ „Nein“, brummt der strapazierte Vater, „hier spricht der Besitzer des ganzen Teiches!“

Ein Patient kommt zum Arzt und sagt: „Ich habe so ein schlechtes Gedächtnis.“ Der Arzt fragt: „Seit wann?“ Daraufhin der Patient: „Seit wann, was?“

Neulich im Irrenhaus

Während eines Besuches in einer geschlossenen Anstalt fragt ein Besucher den Direktor, nach welchen Kriterien entschieden wird, ob jemand eingeliefert werden muss oder nicht.

Der Direktor sagt: „Nun, wir füllen eine Badewanne, geben dem Kandidaten einen Teelöffel, eine Tasse und einen Eimer und bitten ihn, die Badewanne auszuleeren.“

Der Besucher: „Ah, ich verstehe, und ein normaler Mensch würde den Eimer nehmen, damit es schneller geht, ja?“

Direktor: „Nein, ein normaler Mensch würde den Stöpsel ziehen! „*Wünschen Sie ein Zimmer mit oder ohne Balkon?*“

Deutsch ist schwer

das kann ich beweisen, bitte sehr
Herr Maus heißt zum Beispiel Mäuserich,
Herr Laus aber keineswegs Läuserich.

Herr Ziege heißt Bock,
aber Herr Fliege nicht Flock.

Frau Hahn heißt Henne,
aber Frau Schwan nicht Schwenne.

Frau Pferd heißt Stute,

Frau Truthahn Pute,

und vom Schwein die Frau heißt Sau.

Und die Kleinen sind Ferkel.

Ob ich mir das merkel?

Und Herr Kuh ist gar ein doppeltes Tier,

heißt Ochs oder Stier,

und alle zusammen sind Rinder.

Aber die Kinder

sind Kälber

Na, bitte sehr,

sagt doch selber:

Ist Deutsch nicht schwer?

(Mira Lobe)

.....oder den?

Der Chef fragt die Bewerberin, die sich um eine Stelle als Sekretärin bemüht: „Wie viele Anschläge können Sie denn so in der Minute?“ Fragt die Sekretärin: „Suchen Sie eine Sekretärin oder einen Terroristen?“

Rätsel Rätsel Rätsel Rätsel

Finden Sie in jeder Zeile ein Hauptwort, das sowohl hinter das 1. als auch vor das 2. Wort in der Zeile passt. Anfangs- und Endbuchstabe jeden gesuchten Wortes sind bereits vorgegeben. Auf dem grauen Balken muss sich, von oben nach unten gelesen eine Stadt im US-Bundesstaat Tennessee ergeben.

SCHWEISS	B					R	PASS
ROSEN	S					H	WERK
GOLD	H					R	KAUF
KLIMA	w					L	KURS
SCHIFFER	K					R	BAUER
RIND	F					H	WURST
CHRIST	S					N	REIFEN
RIESEN	V					T	LISTE
WOCHEN	S					L	BILD

Zahlenrätsel

- Wenn ich das Alter, das ich in zwei Jahren haben werde, verdopple, und dazu das Dreifache meines Alters, das ich in drei Jahren haben werde, addiere, dann erhalte ich das Sechsfache meines jetzigen Alters. In wie viel Jahren werde ich volljährig?
- Setze + - x () so ein, dass die Gleichung stimmt:
5 5 5 5 5 = 35
- Rechne: Zwei Drittel der Hälfte eines Viertels von 12.

Scherzfragen

- Was ist einer, der in Europa geboren, in Amerika aufgewachsen und in Australien gestorben ist?
- Wo kommt Silvester vor Weihnachten?
- Was setzt der Gärtner als erstes in einen neuen Garten?
- Was war am 6.12.1933?
- Für welchen Bus braucht man keinen Fahrer?
- Was steht mitten in Paris?

Was ist das?

- Es hängt an der Wand, hat den Hintern verbrannt?
- Was sind die beliebtesten Zeiten?
- Welcher Anfangsbuchstabe folgt in dieser Reihe M-D-M-D- ?
- Welcher Anfangsbuchstabe folgt in dieser Reihe M-V-E-M-J- ?
- Alice kann kaum erwarten, es endlich in ihrer Hand zu halten. In dem Moment, in dem sie es bekommt, will sie es jedoch sofort wieder loswerden.
- Höher ist's als jeder Baum, Wurzeln hat's, die sieht man kaum. Auch im Licht wächst es nicht.
- Atemlos und ohne Atemnot lebt es kalt doch wie der Tod. Trinkt, obwohl es Durst nicht spürt. Trägt ein Kleid aus Silber, das nicht klirrt.
- Ich habe Blätter jedoch kein Laub. Hab einen Kopf, trotzdem bin ich taub. Ich hab ein Herz, es schlägt aber nie. Ich schieß erst im Alter. Nun raten Sie.

Anagramme

Welche Tiere verstecken sich hier?

Mekal, Abelakora, Akanodan, Dihdwunn, Behnhur, Welswidinch, Eketor, Orgalati, Dakize, Mehrlomord ???

Wörtertrudel

en en en en
en en en
en en en en

brEecher

FELN
BE
FELN

Ausstellung „Demensch“ zum 20jährigen Jubiläum

Die Seniorenhilfe will sich in diesem Jahr verstärkt dem Thema Demenz widmen. In diesem Heft ist die Krankheit das Interviewthema, gleichzeitig wird Ingo Schwalm dazu auch noch einen Vortrag halten (siehe Veranstaltungshinweise auf Seite 2). Sozusagen zum Einstieg haben wir im Rahmen der 20-Jahr-Feier im vergangenen November eine Ausstellung mit Bildern von Peter Gaymann in den Räumen der Stadtbücherei eröffnet, die so großen Anklang fand, dass sie noch bis in den Januar verlängert wurde. In diesem Heft sind zwei der schönsten Bilder nachgedruckt, damit wir uns alle nachhaltig daran erinnern können. Nach diesem humorvollen Einstieg wollen wir uns des Themas nun mit aller Ernsthaftigkeit annehmen.



Eröffnung der Ausstellung „Demensch“ in der Stadtbücherei
(Foto: Alfred Hahner)



Zeichnungen des Künstlers Peter Gaymann



Gebet eines alten Menschen

Herr, ich gehöre zu den Menschen,
die man alt nennt.
Ich lebe im Herbst.
Heute denke ich manchmal:
Mein Leben besteht nur noch aus Warten.
Ich warte auf einen Brief oder auf einen Besuch.
Ich warte auf ein gutes Wort.
Meine Kräfte lassen nach.
Krankheiten zehren mich aus.
Ich bitte dich, mich vor Verhärtung zu behüten
und vor Bitterkeit zu bewahren.
Mitten unter den Menschen habe ich gelebt.
Nun werde ich einsam, meine Freunde sterben.
Niemand braucht mich.
Jeder geht seinen Weg.
Ich bitte dich, mir zu helfen,
dass ich mich nicht verschließe
und dass ich kein Mitleid pflanze mit mir selbst.
Ich möchte aus der Stille wirken können -
Für andere Menschen eintreten vor dir.



Gut zu wissen

Der Kurs **Fit und gesund bis ins Alter** unter Leitung von Monika van Treek findet ab dem 20.01.2016 beim DRK in der Hohen Bergstraße 2 in Lauterbach immer mittwochs von 8.30 bis 9.30 Uhr statt. Ein zweiter Kurs folgt eventuell im Herbst 2016.

Die Geschenkidee!
Gutscheine für eine oder mehrere Stunden Hilfe in Form von Vorlesen, Besuch, Fahrdienst o. a. erhalten Sie im Büro.

Freude am **Spiele**n erlebt man an jedem 1. Mittwoch im Monat mit netten Menschen von 14.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr in Lauterbach im „Johannesberg“ (*nicht in den Sommerferien*)

Ein neues Faltblatt informiert über **Selbsthilfegruppen** im Vogelsbergkreis. Herausgeber sind der Pflegestützpunkt und das Bündnis für Familie. Information im Internet über www.invos.de.

Für alle offen: **Die Dienstags-Senioren**. Freude an Geselligkeit? Freude an Gesprächen? Freude an Essen und Trinken? Freude an neuen Informationen? - Alle 14 Tage von 14.00 bis 16.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Lauterbach-Maar, jeweils dienstags in geraden Wochen. Unverbindliches „Schnuppern“ ist selbstverständlich möglich! Das DGH Maar ist barrierefrei.

Wenn man nicht mehr kochen kann/will:

- DRK tiefgekühlte Mahlzeiten Auskunft unter ☎ 06641-96630.
- Die AWO liefert täglich eine warme Mahlzeit ☎ 06641-96340.
- **Bringedienste**: Viele Geschäfte bringen Ihnen inzwischen Ihre Lebensmittel nach Hause. Fragen Sie in den Geschäften nach, in denen Sie einkaufen.

Rätselaufösungen

Brenner, Strauch, Hamster, Wechsel, Klavier, Fleisch, Stollen, Verlust, Spiegel: **NASHVILLE**. **Zahlenrätsel**: 1) Ich bin 13 Jahre alt und werde also in 5 Jahren volljährig. 2) 55+5-(5x5). 3) 1. **Scherzfragen**: 1) tot. 2) im Wörterbuch. 3) den Fuß. 4) Nikolaus. 5) Globus. 6) das R. **Was ist das?** 1) Bratpfanne. 2) Hochzeiten. 3) das F für Freitag. 4) das S für Saturn. 5) Staffelholz. 6) Berg. 7) Fisch. 8) Kopfsalat. **Anagramme**: Kamel, Koalabaer, Anakonda, Windhund, Rebhuhn, Wildschwein, Kroete, Aligator, Zikade, Rohrdommel. **Worttrudel**: 1) Elfen, 2) bezweifeln. 3) Einbrecher (*E in brecher*).