



spätlese



Verletzlichkeit im Alter

Verletzlichkeit mit Stärke begegnen
Das Alter birgt besondere Potenziale

Der Einsamkeit entgehen
Raus aus dem Schneckenhaus!

Digitalbotschafter
Digitale Teilhabe ermöglichen

Inhalt

Impressum 2
Grußwort der Ministerin 2

Themenschwerpunkt:

Verletzlichkeit im Alter 3
Opa, – Mensch, ärgere Dich nicht! 4
Mehrgenerationenhaus
in Kirchen ausgezeichnet 4
Zieh' Dich nicht in Deine
vier Wände zurück 5
Ene, meine, muh – wie alt bist Du?..... 6
Wege aus der Einsamkeit 7
Leben mit Demenz 8
Aktiv im Alter 9
Sich der Vergangenheit stellen 10
Umgang mit deutscher
Vergangenheit 10–11
Europa 12

Aus der Arbeit der Landes-
seniorenvertretung 13

Aus Seniorenbeiräten
und Projekten 14, 15, 16
SeniorTrainerinnen und -Trainer
fördern Inklusion 15–16

Berühmt und Bekannt 17, 18
Tragischer Held oder
unorganisierter Trauertänzer? 17
Vom Weinberg an der Mosel
zum Weltkonzern an der Donau 18

Aktuelles 19, 20, 21
Digital-Botschafterinnen und
-Botschafter öffnen den Weg in
die digitale Welt 19
Gesundheitsministerin
Sabine Bätzing-Lichtenthäler betont
Bedeutung von „Welt MS Tag“ 20
Zehn Jahre Pflegestützpunkte 20
Früher war alles besser? 21
Gedächtnistraining 21

Liebenswertes Rheinland-Pfalz
Töpferei Struthof in Münchwald 22
Rudern wie die Römer 22
Wallfahrtsort Klausen 23

Wichtiges · Interessantes ·
Nützliches · Verbraucher-Tipps
..... 24



Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe der Spätlese geht es um ein ganz besonderes, oft auch sehr persönliches Thema: Verletzlichkeit im Alter.

Mit viel Herzblut haben die Redakteurinnen und Redakteure sich des Themas angenommen, seine verschiedenen Facetten beleuchtet und auch eigene Erfahrungen einfließen lassen.

Die Beiträge zeigen, auf welche Weise ältere Menschen verletzlich sind: Zu altersbedingten Einschränkungen kommen Kränkungen oder Geringschätzung aufgrund von wahrgenommener Gebrechlichkeit.

Den unterschiedlichen Beiträgen ist dennoch eins gemeinsam: Sie alle zeigen, dass Menschen im Alter nicht nur eine besondere Verletzlichkeit haben, die wir alle beachten und mit der wir sorgsam umgehen sollten. Sie haben auch besonders große Potenziale. So wird deutlich, wie wichtig den Menschen im Alter nicht nur die Sorge für sich selbst, sondern auch für andere ist. Auch, dass sie sich mit ihrem Lebensweg auseinandersetzen und aus diesen Erfahrungen heraus Verantwortung übernehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe der Spätlese.

Sabine Bätzing-Lichtenthäler
Ministerin für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz

Impressum

Redaktion: Marlies Becker (MB), Tanja E. Birkenstock (TEB), Gabi Frank-Mantowski (GFM), Ursula Franz-Schneider (FS), Petra v. Gersdorff (PVG), Rüdiger Heins (RH), Arnold Holstein (AH), Dieter Kürschner (DK), Ellen Löwer (EL), Norbert Mentz (NM), Elke Plass-Mackensen (EPM), Claudia Sabic (CS, verantwortlich), Solveigh Schneider (SO), Wulf Werbelow (WW).

Herausgeber: Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie, Referat Öffentlichkeitsarbeit – Bauhofstraße 9, 55116 Mainz, www.msagd.rlp.de.

Die Spätlese erscheint dreimal im Jahr und wird kostenlos abgegeben. Nachdruck unter Quellenangabe erlaubt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und der Herausgeberin wieder. Für unaufgefordert zugesandte Beiträge und Fotos entsteht kein Anspruch auf Veröffentlichung.

Redaktion Spätlese, Landesleitstelle „Gut leben im Alter“ im MSAGD, Bauhofstraße 9, 55116 Mainz, Telefon: 06131/16 57 88 und 16 26 85, E-Mail: spaetlese@msagd.rlp.de

Gestaltung: Kreativwerkstatt | Kommunikationsdesign | 61137 Schöneck

Druck: DHVS/Druckhaus und Verlagsservice GmbH, 54294 Trier

Bildernachweis: Titelbild, S. 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 19, 20, 24: Fotolia; S. 4 MGH; S. 6: Seniorenbüro Speyer; S. 12: Farys-BBE; S. 13: SB „Die Brücke“, Peter Riegel; S. 14 Peter Schulze, Astrid Frisch-Balonier; S. 15: Peter Schulze; S. 16: Caritasverband Koblenz e.V.; S. 17: wikipedia/wikimedia commons; S. 18: Rolf Mantowski; S. 19: Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest; S. 20: DMSG, S. 22: RH, Wiegand Schneider-Heinze, Franz Gschwind; S. 23: Ortsgemeinde Klausen.

Rätselauflösung:

Fordere viel von dir selbst und erwarte wenig von den anderen.

Unser nächstes Thema 3 / 2018: Armut

Verletzlichkeit im Alter

„Am Wochenende ist meine Mutter gestürzt“, erzählt Ingrid, „wir waren wieder im Krankenhaus. Zum Glück kam sie mit Prellungen glimpflich davon.“ Ingrid, selbst 63 Jahre alt und noch berufstätig, kümmert sich um ihre über 80-jährige Mutter Sieglinde.

„Kümmern“, das heißt den Haushalt und den Garten in Ordnung zu halten, Einkäufe zu erledigen, der Mutter Gesellschaft zu leisten. Und dabei darauf zu achten, ihr nicht das Gefühl zu geben, sie zu bevormunden. „Am schlimmsten stelle ich mir das Gefühl vor, keine Zukunft mehr zu haben“, versetzt sich Ingrid in die Lage ihrer Mutter.

Szenenwechsel: Elisabeth ist 92 Jahre alt. Sie ist fit und sieht 20 Jahre jünger aus. „Ich komme nur noch selten aus dem Haus“, berichtet sie, „ich muss mich um meinen Mann kümmern.“ Der ist nur wenig älter als sie und seit einigen Jahren an Demenz erkrankt. „Wir hatten immer eine sehr enge Beziehung. Er war der Dreh- und Angelpunkt in meinem Leben. Jetzt fehlen mir unsere Gespräche und Diskussionen, die gemeinsamen Reisen oder zumindest das Teilen der Erinnerungen an sie.“ Kinder hat das Paar nicht, Freunde und Bekannte sind verstorben.

Verletzlichkeit im Alter – wie ist das gemeint?

Wieso unterscheidet sie sich von der Verletzlichkeit der Menschen im Allgemeinen? Wenn Professor Dr. Andreas Kruse, Altersforscher und Direktor des Instituts für Gerontologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, von Verletzlichkeit im hohen Alter spricht, dann meint er eine Vielzahl von Symptomen.

Zum einen eine erhöhte Empfänglichkeit für Erkrankungen und Funktionseinbußen. Dazu kommt zum anderen der Verlust nahestehender Menschen. Das bedeutet dann zusätzlich, dass alte Menschen häufig ohne diejenigen auskommen müssen, die ihnen im Leben eine Stütze waren. Er meint zudem,



„Altwerden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber um so weiter sieht man.“

*Ingmar Bergman
(14. Juli 1918 – 30. Juli 2007)
schwedischer Drehbuchautor,
Film- und Theaterregisseur*

dass auch die psychologischen Anforderungen wachsen. Denn mit der zunehmenden körperlichen, kognitiven und sozialen Verletzlichkeit muss man umgehen lernen. Daraus entsteht eine besondere emotionale Verletzlichkeit. Hinzukommt, dass Älteren die eigene Endlichkeit mehr und mehr bewusst wird, was auch zu Existenzängsten führen kann.

Besondere Stärken im Alter

Kruse malt dennoch kein düsteres Bild vom Alter. Er stellt der Verletzlichkeit im Alter besondere Stärken gegenüber. Dazu gehören zum Beispiel, sich selbst differenziert wahrnehmen zu können, der Überblick über einzelne Lebensbereiche, die Annahme des eigenen Lebens und seine Einordnung in eine

umfassendere Ordnung, sei es ein bestimmtes Weltbild oder eine Generationenfolge.

Entscheidend ist also, wie man mit der besonderen Verletzlichkeit im Alter umgeht. Ingrids Mutter hat das Glück, dass ihre Tochter für sie da ist – und dazu gehört auch mal ein Ausflug zu einem Gartenfest oder in ein Café. Elisabeth hingegen hat angefangen zu schreiben. Außerdem tauscht sie kleine Hilfeleistungen mit ihren Nachbarinnen und Nachbarn aus. CS



Buchtipps

„Momentan trainiere ich für den Triathlon. ... Erst mal für den Hamburger Triathlon, danach kommt der Ironman auf Hawaii.“ Antwort eines Hochleistungssportlers? Nein, eines Schlaganfallpatienten im Rollstuhl. Es handelt sich um Henrik Wentzel, der mit knapp 56 Jahren einen Schlaganfall mit erheblichen Folgen erlitt, körperlicher sowie persönlichkeitsverändernder Art. Was das alles für die bisher vom Schicksal verwöhnte Bilderbuchfamilie bedeutet, schildert Barbara Wentzel zusammen mit der Autorin Miriam Collée. Entstanden ist ein Buch, das alles auf einmal ist: informativ, kritisch, tragikomisch, ermutigend. Gleichzeitig ist es Startschuss für das Wohnprojekt „Haus für Morgen e.V.“ in Hamburg, eine Wohngemeinschaft zum Wohlfühlen für aufgeschlossene Menschen mit Beeinträchtigung. **Käsekuchen mit Sauerkraut von Barbara Wentzel und Miriam Collée**, ISBN: 3492058647, 20 Euro. FS

Andreas Kruse:
Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife, ISBN 978-3-662-50415-4, 25 Euro.



Opa, – Mensch, ärgere dich nicht!



Die achtjährige Laura sitzt zusammen mit ihrem Opa Klaus am Küchentisch. Egal ob „Fang den Hut“, „Malefiz“ oder „Mensch, ärgere dich nicht!“, Opa Klaus hat keine Chance im Spiel.

Die Kleine ist fix und entscheidungsfreudig. Sie würfelt und bewegt blitzschnell die Spielsteine. „Opa, du musst besser aufpassen“, sagt sie freudestrahlend, „du hättest mich gerade rauswerfen können.“

Für Opa ist das Ergebnis zweitrangig, das sagt er natürlich nicht seiner Laura. Er liebt und genießt diese Momente mit seiner Enkelin – einfach gemeinsam

Zeit verbringen und gut zuhören. Da hört er schon mal, dass ein Mitschüler seine Laura in der Pause schubst und ärgert. Opa stärkt seine Enkelin und sagt ihr, sie sei etwas ganz Besonderes: „Das darfst du nie vergessen!“ Opa möchte etwas trinken. „Ich hole dir ein Glas Wasser“, sagt Laura. „Du kannst ja nicht mehr so gut laufen. Mama hat gesagt, ich soll gut auf dich aufpassen. Hier Opa, und trinke langsam.“

Integriert in der Familie

Die Szene ließe sich endlos fortsetzen. Kinder haben ein Gespür dafür, wenn sich jemand wirklich für sie interes-

siert. Nähe, Zugewandtheit, Interesse für Kinder und Enkel sind gerade in der dritten Lebensphase wichtig. Und hier hat man in aller Regel mehr freie Zeit für das, was wichtig ist. Das „Gebrauchtwerden“ bietet älteren Menschen die Chance, voll integriert in der Familie zu bleiben, Sorgen, Nöte und Freuden, aber auch die Lebenserfahrung mit den Lieben zu teilen.

Win-win-Situation

Auch die jüngere Generation hat daraus Vorteile. Die oft berufstätigen Kinder wissen ihre Kleinen bei den Großeltern wohl behütet. Lange Ferienzeiten in der Schule können überbrückt werden. Und Oma und Opa unterstützen mit Nachhilfe in Mathematik oder Fremdsprachen. Schließlich lernen die Enkel die eigenen Wurzeln kennen, wenn sie mit den Großeltern über deren frühere Berufswünsche, Träume und das Leben sprechen.

Im Gegenzug haben Kinder nicht selten durch ihre Spontaneität ein Gespür dafür, helfen zu wollen, insbesondere wenn die Großeltern körperliche oder kognitive Einschränkungen offen eingestehen können. *NM*

Mehrgenerationenhaus in Kirchen ausgezeichnet

540 Mehrgenerationenhäuser bringen Alt und Jung in ganz Deutschland zusammen, bieten Beratung in allen Lebenslagen und nachbarschaftliche Hilfe.

Fünf dieser Mehrgenerationenhäuser hat Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey als „DemografieGestalter 2018“ ausgezeichnet. Der mit jeweils 2.000 Euro dotierte „Mehrgenerationenhauspreis“ wurde in diesem Jahr zum ersten Mal verliehen.

In der Kategorie Integrationsarbeit wurde das Mehrgenerationenhaus „Gelbe Villa“ Kirchen mit dem Projekt „Fahrradwerkstatt mit Verkehrssicherheitstraining“ gekürt. Die Fahrradwerk-



statt verbindet Menschen mit und ohne Fluchtgeschichte über Sprachgrenzen hinweg in der gemeinsamen Arbeit und beim Sicherheitstraining, so die Jury, und ganz nebenbei tausche man sich über Regeln und Gepflogenheiten des Zusammenlebens in Deutschland aus.

„DemografieGestalter – Der Mehrgenerationenhauspreis“ wird auch im nächsten Jahr verliehen. Ab Herbst sind die rund 540 Mehrgenerationenhäuser wieder aufgerufen, sich mit ihren besten Projekten zur Bewältigung der demografischen Herausforderungen vor Ort zu bewerben.

Weitere Informationen finden Sie unter www.mehrgenerationenhaeuser.de.

Zieh Dich nicht in Deine vier Wände zurück



Nachdem ich als angestellter Ingenieur, eingezwängt in einem engmaschigen Netz von Hierarchie und Verantwortlichkeiten, mit 68 Jahren zum Rentner wurde, mochte ich nicht ganz auf meine Arbeit verzichten.

Außerdem wollte ich mich stärker ehrenamtlich engagieren. Ich machte mich also selbstständig: So konnte ich beruflich entscheiden, welche Projekte ich übernehme und mir damit gleichzeitig den Freiraum für die ehrenamtliche Tätigkeit sichern. Nach wenigen Jahren spürte ich, dass es mehr Zeit erforderte, auf dem Stand der Technik zu bleiben, es anstrengender war, beson-

ders in fremden Ländern, in fremden Kulturen zu arbeiten. Die physischen und emotionalen Beschränkungen wurden mit den Jahren immer stärker. Damals war ich dann doch schon fast Mitte 70, und jünger bin ich auch nicht geworden. Kreuz- und Gelenkschmerzen, eine gewisse Kurzatmigkeit und eine koronare Herzkrankheit zeigten mir, dass meiner Belastbarkeit Grenzen gesetzt waren.

Aufgewachsen in den 30er- und 40er-Jahren, ging und geht es unserer Generation, aber auch mir persönlich, gesundheitlich im Alter dennoch besser als früheren Generationen. Die Zukunft war also nach wie vor offen.

Ich wollte der Gesellschaft, der ich so viel verdanke, etwas zurückgeben und auch deshalb mehr ehrenamtlich arbeiten.

Neue Aufgaben halten jung und helfen unserer Gesellschaft

So habe ich, zusätzlich zu meinen anderen Engagements in Vereinen und Institutionen, mit neuem Verständnis für die Not von Flüchtlingen die Betreuung einer Roma-Familie übernommen. Und in der Städtepartnerschaft Polch-Vineuil (Frankreich) erlebe ich immer neue Aspekte, die sich beim Kennenlernen fremder Traditionen und Brauchtümer ergeben. Ich habe dabei echte Freunde gefunden, mit denen ich seit Jahren verbunden bin. Uns ist es auch gelungen, viele Jugendliche für die deutsch-französische Freundschaft zu begeistern und zu gewinnen. Dies ist bei einer zunehmenden Fremdenfeindlichkeit und der nicht mehr so weltoffenen Haltung vieler Menschen in Europa wichtiger denn je.

Besonders bereichernd ist meine Mitarbeit in der Redaktion der Spätlese. Diese Mitarbeit führt dazu, übrigens wie auch andere Tätigkeiten im ehrenamtlichen Bereich, sich mit Menschen, Ansichten, Kulturen und Lebensweisen auseinanderzusetzen und diese neu zu bewerten. Oft gelangt man zu einer neuen Sicht auf das eigene Leben und zu mehr Verständnis für andere und Fremde. Für mich, der mittlerweile mehr hinter sich als vor sich hat, ist die Tätigkeit mitten in der Gesellschaft eine Bereicherung, die ich nicht mehr missen möchte. *DK*

Anlässlich des Internationalen Tages der älteren Menschen am 1. Oktober hat das Deutsche Institut für Menschenrechte zwei Publikationen zu Menschenrechten in der Pflege herausgegeben. **„Die Menschenrechte in der Pflegepraxis. Herausforderungen und Lösungsansätze in Pflegeheimen“**: Diese Analyse enthält Empfehlungen an die Politik und Akteure in der Pflege sowie gute Praxisbeispiele für die men-

schensrechtskonforme Gestaltung der Altenpflege. In seinem Positionspapier **„Menschenrechte in Pflegeheimen“** plädiert das Institut dafür, dass die Rechte der zu Pflegenden und die der Pflegekräfte gleichermaßen gestärkt werden sollten. Internet: www.institut-fuer-menschenrechte.de, Stichwort Publikationen. Die Publikationen sind ausschließlich als Download erhältlich.

Ene, mene, muh – wie alt bist Du?

Ganz egal, wie alt Du bist, raus bist Du noch lange nicht!



Altersangaben finden sich überall: Schulpflicht ab sechs Jahren, Alkohol ab 16 Jahren, Kinofilme und Autofahren ab 18 Jahren. In den letzten Jahren modern geworden sind Ü30-Partys.

Die Ü30-Generation ist demnach schon die Generation der älteren Menschen? Und was machen die 80-Jährigen? Natürlich kann jeder in ein Café um die Ecke gehen. Spätestens beim Weg zu den Sanitäreinrichtungen beginnt das

Treppensteigen, an dessen Ende eine Toilette in ungeahnter Tiefe steht. Raus aus dem Café wartet an der Ampel die nächste Herausforderung. In unserer schnelllebigen Zeit ist auch die Ampelschaltung auf Sprintläufer eingestellt und nicht auf ältere Fußgänger. Das sind veränderbare Kleinigkeiten des Alltags, die aber vielleicht manch Älteren ängstigen und einschränken.

Viele Städte und Kommunen haben mittlerweile erkannt, dass ein Angebot

gerade für die ältere Generation geschaffen werden muss. Heutzutage ist ein Strickkreis für Frauen über 60 Jahren nett, aber nicht mehr zeitgemäß: Frauen über 60 Jahre fühlen sich nicht alt. Das Gleiche gilt für die Generation Ü80. Diese Generation ist agiler und erwartet mehr als Volksliedabende und Stammtische. Aber was interessiert Menschen, die schon lange nicht mehr im Arbeitsleben stehen? Sie wollen auf keinen Fall im Abseits stehen. Einsamkeit ist gerade bei Hochaltrigen ein wichtiges Thema.

Hier ist die Generation selbst gefragt. Keiner weiß so gut wie sie, was gewünscht wird und was möglich ist. Ein Ansprechpartner kann der Seniorenbeirat oder das Seniorenbüro vor Ort sein. Neben Veranstaltungen und Kursen bietet das Büro auch Unterstützung bei Alltagsfragen und kann an soziale Einrichtungen vermitteln. Es unterstützt auch den Wunsch, so lange wie möglich in seiner eigenen Wohnung und seinem gewohnten Umfeld zu bleiben. *TEB*

INFO

Drei „bewegende“ Angebote des **Seniorenbüros Speyer** zeigen, wie auch Hochaltrige teilhaben können. Die **Zeitschrift „aktiv dabei“** des Seniorenbüros interviewt in jeder Ausgabe eine Person über 90 Jahre. Dabei erfahren die Leser überraschende persönliche Erlebnisse mitten aus dem Leben. Diese Aussagen machen sensibel für Menschen, die mit Beeinträchtigungen zu leben haben, und für deren Möglichkeiten, damit umzugehen.

Mehr als 100 ältere Menschen kommen alljährlich zu der Veranstaltung **„Wir sind dabei – 90 plus“**, die das Seniorenbüro zusammen mit Schulklassen durchführt. Die Schüler kümmern sich um Organisation, Bewirtung und bereiten Tischgespräche vor. Auch die Seniorinnen und Senioren beteiligen sich mit vorgetragenen, mehrstrophigen Gedichten oder Gesang. Hochwertige **Konzerte am Nachmittag** – das sind Kulturangebote mit jungen Künstlern, die älteren Mitbürgern **tagsüber** eine bessere Teilhabe ermöglicht. Zusätzlich finden die Konzerte auch auf der Palliativstation



statt. Patientinnen und Patienten, Angehörige und Pfleger schätzen diese liebevoll gestaltete Initiative.

Weitere Infos unter www.speyer.de, Stichworte „Leben in Speyer“, „Senioren“ und „Demografische Entwicklung“. Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1a, 67346 Speyer, Telefon 0 62 32 / 14 26 61. *NM*

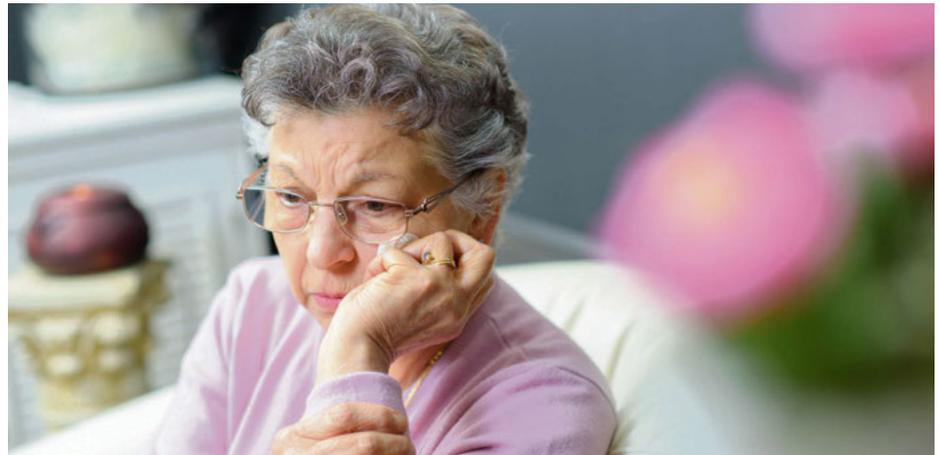
Wege aus der Einsamkeit

Der Postbote klingelt bei mir, da die Frau aus dem Nachbarhaus nicht öffnet. Er bittet mich, das an sie adressierte Päckchen entgegenzunehmen. Frau Marthaler? – kenne ich nicht. Ich will aber so schnell wie möglich versuchen, ihr das Päckchen vorbeizubringen. Nach Läuten, Klopfen und langem Warten öffnet sie mir die Tür.

Sie will nicht, dass ich gleich wieder gehe, sondern bittet mich, einzutreten und am Wohnzimmertisch Platz zu nehmen. Lächelnd dreht sie das Päckchen in ihren Händen: „Von meiner Enkeltochter aus München. Sie hat meinen 85. Geburtstag nicht vergessen.“ Sie setzt sich mir gegenüber und beginnt zu erzählen. Dabei werden ihre Augen feucht und dann laufen ihr unentwegt die Tränen über die Wangen. Sie lebt seit ihrer Eheschließung in dieser Kleinstadt in der Pfalz, also seit über 60 Jahren. Eine langfristige Beziehung war gelungen und gemeinsame Höhen und Tiefen wurden durchgestanden, der Krieg und die Nachkriegszeit, die gemeinsame Verantwortung für die Kinder. Jede gemeisterte Krise hat das Zusammenwachsen gestärkt, den Respekt voneinander reifen lassen und die Liebe vertieft.

Wenn der Partner stirbt

Und heute? Der geliebte und vertraute Partner ist nicht mehr da. Es gibt niemanden mehr, der einen gut kennt, der einen versteht, der tröstet, verzeiht und diskutiert über die vielen Fragen, die sich in dieser schnelllebigen Welt auftun. Die Kinder sind mit ihrem eigenen Leben beschäftigt. Man hat sie ja auch zur Selbstständigkeit und Unabhängigkeit erzogen. Aber es tut doch sehr weh, wenn die Besuche weniger werden und die Telefonanrufe in immer größeren Zeitabständen immer kürzer und unter Zeitdruck erfolgen. Sie beendet ihre Erzählung mit dem Satz: „Diese Einsamkeit. Sie ist unerträglich.“ Beschämt stelle ich fest, dass ich nun seit fünf Jahren im Nachbarhaus woh-



ne, Frau Marthaler aber nie bewusst wahrgenommen habe.

Besuch? Einmal im Monat

„Einsamkeit“ ist schon seit längerer Zeit Thema vieler wissenschaftlicher Studien. Sie zeigen, dass in ihr die Ursache für viele schwerwiegende Erkrankungen liegen kann. In Großbritannien wurde zu Beginn des Jahres 2018 sogar ein Ministerium geschaffen, das „gegen Einsamkeit als traurige Realität des modernen Lebens“ Abhilfe schaffen soll.

Circa zwei Millionen Menschen über 80 Jahre leben in Deutschland allein. Laut des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) hat jeder vierte alte Mensch nur noch einmal im Monat Besuch von Freunden und Bekannten. Dazu kommt eine nicht zu unterschätzende Dunkelziffer von Seniorinnen und

Senioren, die gar keinen Kontakt mehr zur Umwelt haben. Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden, kommunale Seniorenbüros und Mehrgenerationenhäuser sehen eine ihrer Aufgaben darin, den Menschen in der Stadt wie auf dem Land durch ein vielfältiges Angebot aus ihrer Einsamkeit zu helfen, zum Beispiel durch die ehrenamtlichen Besuchsdienste.

Frau Marthaler trocknet ihre Tränen und entschuldigt sich für ihren Gefühlsausbruch. Ich bleibe noch eine Weile bei ihr sitzen. Bei der Verabschiedung frage ich, ob sie mich zu einem „Konzert am Nachmittag“, welches vom Seniorenbüro unserer Stadt angeboten wird, begleiten möchte. Sie wirkt zögerlich, nickt jedoch. „Kein Weg aus der Einsamkeit“, denke ich „sondern zunächst ein kleiner Pfad.“ Und freue mich, das Konzert mit ihr genießen zu dürfen. SO

INFO



Sehr alte Menschen, die noch keiner Pflege bedürfen, erfahren durch die seit Juli 2015 bis Dezember 2018 zunächst als Modellprojekt laufende „**GEMEINDESCHWESTER^{plus}**“ vorbeugende und gesundheitserhaltende Unterstützung. Die durchweg positiven Rückmeldungen aus den neun ausgewählten Regionen in RLP und das Ergebnis einer wissenschaftlichen Untersuchung zeigen, dass dieses Projekt auch als Hilfe gegen Vereinsamung erlebt wird. Durch die Vernetzung der in der Gemeinde vorhandenen Angebote, wie beispielsweise Seniorennachmittage, gut erreichbare Mittagstische und Hausnotruf, werden hochbetagte Menschen unterstützt, Kontakte aufzunehmen und zu pflegen. Sozialministerin Bätzing-Lichtenthäler sicherte zu, dass das Land sein Engagement in diesem Bereich fortsetzen wird. SO

„Da war doch noch was?“ – Leben mit Demenz



„Wo habe ich denn meine Brille hingelegt?“ Das ist eine Frage, die wir uns schon alle einmal gestellt haben. Diese „Alltagsvergesslichkeit“ ist nicht ungewöhnlich, da unser Gehirn ständig mit Informationen überflutet wird.

Kritisch wird es, wenn die Vergesslichkeit Auswirkungen auf das „normale“ Leben hat. Jemand findet den Nachhauseweg nicht mehr oder die eigenen Kinder und die Partnerin oder der Partner werden nicht erkannt. „Seitdem mein Arzt bei mir Demenz diagnostiziert hat, ist mein Leben aus den Fugen geraten, ich fühle mich so verlassen“, sagt Anna L.. Ihre Demenzerkrankung ist erst im Anfangsstadium, sie versucht, ihr Leben neu zu organisieren: „Ich möchte so lange wie möglich die Kontrolle über mein Leben behalten!“ So wie bei Anna L. stellen die Auswirkungen von Demenz eine Her-

ausforderung für die Beteiligten dar. Demenziell erkrankte Menschen möchten in ihrer Wahrnehmung ernst genommen werden. Ihre Verletzlichkeit resultiert aus dem Vergessen der eigenen Biografie. Damit einhergehend ist der zunehmend schwindende Kontakt zum sozialen Umfeld.

Was ist Demenz?

Demenz ist eine der häufigsten Gesundheitsrisiken, die sich mit zunehmendem Alter einstellen. Der größte Auslöser von Demenz ist die Alzheimer-Krankheit. Man unterscheidet zwischen primärer und sekundärer Demenz. Bei der primären Demenz degenerieren die Nervenzellen des Gehirns. Die sekundären Demenzen finden ihre Ursachen bei organischen Erkrankungen wie zum

Beispiel Hirnverletzungen. Aktuell leben in Deutschland etwa 1,5 Millionen Menschen mit Demenz.

Was tun?

Das soziale Umfeld muss lernen, die neue Lebenswelt der Betroffenen zu akzeptieren und sie in den Alltag zu integrieren. Auch wenn Ereignisse, die erzählt werden, noch so verwirrend sind, für Menschen mit Demenz ist das Realität. Emotionale Nähe erzeugt Vertrauen, Berührungen sind wichtig. Wichtig sind auch immer wiederkehrende Rituale, die in die Tagesstruktur Sicherheit bringen. Gemeinsames Singen von bekannten Liedern oder das Zubereiten von Mahlzeiten sind abrufbare Rituale, die an der Gemeinschaft teilhaben lassen. RH



Buchtipps

Arno Geiger: Der alte König in seinem Exil. „Weil man als Kind seine Eltern für stark hält [...], sieht man ihnen die allmählich sichtbar werdenden Schwächen sehr viel schwerer nach als anderen Menschen.“ So der Sohn im autobiografischen Roman von Arno Geiger. Aber allmählich tritt er ein in das „Exil“ des an Alzheimer erkrankten Vaters und erkennt staunend, dass „der alte König“ trotz seiner Unzulänglichkeiten Phasen großer Zufriedenheit durchlebt. Trost für den Sohn und für uns, die wir das Buch lesen. ISBN: 978-3446236349, 20 Euro. FS



Rheinland-Pfalz setzt sich bereits seit 2003 für die Anliegen von Menschen mit Demenz ein und trägt mit vielen Maßnahmen und Projekten zur Weiterentwicklung einer flächendeckenden guten Demenzversorgung bei. Alle Infos unter www.demenzstrategie.rlp.de und www.menschen-pflegen.de.

Aktiv im Alter – neue Herausforderungen bieten neue Chancen

„Das Menschenleben ist eine ständige Schule“, meinte der Schriftsteller Gottfried Keller. Genau wie in der Schule kann man sich zurücklehnen und nichts tun oder Ideen entwickeln und versuchen, sie umzusetzen.

Nach neuesten Studien kann der Mensch bis zu 140 Jahren alt werden. Hundertjährige gibt es mehr als je zuvor, Senioren sind fitter als in früheren Generationen. Der technische und wissenschaftliche Fortschritt bietet Entwicklungsmöglichkeiten für Körper und Geist auch im hohen Alter ab 80 oder 90 Jahren.

Rente und Schluss war gestern

Mit 70 Jahren noch Marathon laufen, noch im Beruf arbeiten oder ehrenamtlich tätig werden im Sport-, Sozial- oder Kulturbereich, das alles ist keine Seltenheit mehr. Das Ehepaar Kliever – kürzlich feierten sie ihren 60. Hoch-

zeitstag – hält ihr Figurentheater jung. Infiziert damit als Jugendliche, weitergepflegt im pädagogischen Beruf und jetzt in der Rente bleibt die Faszination.

Knobeln ist das Hobby von Walter Rupp aus Flomersheim. Er entwirft Kreuzworträtsel auf Pfälzisch. Elfriede Brücker aus Freinsheim ist Jungautorin mit 79 Jahren. Ihr erstes Buch besteht aus Mundartgedichten. „Dialekt“, meint sie, „stiftet Identität, schafft Vertrauen und bietet Gestaltungsfreiheit.“ Bei bildenden Künstlern spricht man vom Alterswerk. Schauspieler reifen vom jugendlichen Liebhaber zum Charakterdarsteller, zum Beispiel Mario Adorf, ein Rheinland-Pfälzer.

Studium im Alter

Hirn braucht Arbeit, sagen sich immer mehr ältere Menschen, die neugierig und wissenshungrig geblieben sind. Selbst in sehr fortgeschrittenem Alter

ist ein Studium möglich. Wer gern studieren möchte, kann sich auch als Gasthörer an vielen Universitäten einschreiben. Dieser Status erlaubt es, in die verschiedenen wissenschaftlichen Fachgebiete hineinzuschnuppern und auszuloten, was einem persönlich liegt und interessiert – ganz ohne Druck und Leistungszwang. Um einen akademischen Titel zu erwerben, ist ein reguläres Studium notwendig. Die entsprechenden schulischen Voraussetzungen muss man nachweisen.

In Rheinland-Pfalz werden in Kaiserslautern, Koblenz-Landau, Mainz und Trier Gasthörerstudien angeboten. In Trier sind Ägyptologie/Altorientalistik/Koptologie, die Erforschung der Hochkulturen des Alten Ägyptens in sprachlicher, kultureller und archäologischer Hinsicht, sowie Japanologie, die Erforschung und Lehre der Sprache, Geschichte und Kultur Japans, sehr beliebte Vorlesungen. *EPM*



INFO

Kaiserslautern, Studierenden-Service-Center, Gottlieb-Daimler-Straße, Gebäude 47, Erdgeschoss 67, Telefon 06 31 / 2 05 52 52, www.uni-kl.de/studium/studienangebot/gasthoererschaft/;

Koblenz-Landau, Studierendensekretariat Koblenz, Telefon 061 31/37 46 00, E-Mail: studko@uni-koblenzlandau.de, www.uni-koblenz-landau.de/ unter den Stichpunkten Studienangebot, Bewerbungsverfahren und Gasthörer;

Mainz, Studieren 50plus Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW), Telefon 061 31/39-2 21 33, www.zww.uni-mainz.de/;

Trier, Seniorenstudium der Uni Trier, Servicebüro Seniorenstudium, Universitätsring 15, 54286 Trier, Frau Sabine Krein, Telefon 06 51/2 01-32 49, www.uni-trier.de/index.php?id=32056. Die Seite www.senioren-studium.de/ bietet zusätzliche und weiterführende Informationen und Artikel.

EPM

Sich der Vergangenheit stellen



Die Generation der Kriegskinder, die in den 30er- und 40er-Jahren geboren wurden, wurde immer wieder konfrontiert mit dem Erbe der Nazizeit. Damit umzugehen, in der Familie, der Gesellschaft und auch bei Begegnungen über nationale Grenzen hinaus, ist eine Herausforderung.

Die Frage nach Schuld und Verantwortung macht verletzlich – und fordert gleichzeitig Stärke. Sich diesem Erbe zu stellen, dafür haben die Menschen verschiedene Wege gefunden. So setzen sich die einen durch eigene Forschungen und Recherchen mit der Geschichte auseinander. Andere wählen den literarischen Weg. Als Beispiel seien hier zwei Bücher vorgestellt, die sich auf unterschiedliche Weise mit den Verstrickungen der eigenen Familie in der Nazizeit beschäftigen. Wieder andere übernehmen Verantwortung, indem sie durch ihr Engagement versuchen, etwas wiedergutzumachen. Ein Beispiel dafür lesen Sie unten.

CS

Umgang mit deutscher Vergangenheit

Deutschlands besondere Verantwortung für die Roma

Ich war etwa vier bis fünf Jahre alt und sah, als ich die ersten Ausflüge in die nähere Umgebung meines Elternhauses machte, am Waldrand einen grün gestrichenen Wagen. Sein Dach bestand aus einer grünen Plane. Aus dem hinteren Teil des Wagens ragte ein rostbraunes Rohr in die Höhe, aus dem weißer Rauch emporstieg. Hinter dem Wagen weidete ein struppiges, kleines Pferd.

Beim langsamen, vorsichtigen Näherkommen sah ich ein kleines Mädchen mit schwarzen Haaren auf einer schmalen Leiter sitzen, die ins Innere des Wagens führte. Das Mädchen schaute mich an, ich schaute sie an, stumm, minutenlang. Dann ging das Mädchen hinter den grünen Wagen, kam mit einem kleinen Igel wieder zurück und legte den winzigen, warmen, stacheligen Igel in meine Hände. Plötzlich nahm sie den kleinen Igel wieder an sich und hüpfte die Leiter hinauf und verschwand im Inneren des Wagens. Seither habe ich oft an sie gedacht.

Diskriminierung in Deutschland und Europa

Achtzig Jahre später lernte ich wieder eine Roma-Familie kennen, die in ihrer Heimat im Kosovo verfolgt, diskriminiert, von der Polizei schikaniert und geschlagen wurde, bevor sie nach Deutschland geflohen ist. Die Familie ist seit Jahren in Deutschland. Alle fünf Kinder und die Eltern sprechen gut deutsch. Drei von fünf Kindern sind in Deutschland geboren, und alle sind hier in die Schule gegangen oder gehen noch. Seit 2015 betreue ich diese Familie. Ich wusste, dass auch in Deutschland die „Zigeuner“ diskriminiert wurden. In meinem Gymnasium wurde über die Lage der Roma und Sinti nicht gesprochen. Erst später erfuhr ich, dass die Sinti und Roma in Deutschland von den Nazis verfolgt, gefoltert, vergast und vernichtet wurden, ebenso wie die Juden. Die Roma unterlagen den mörderischen Nürnberger Gesetzen, sie sollten als Volk aus rassehygienischen Gründen ausgerottet werden wie die Juden.

2016, zur Zeit als im Bundestag die Armenienresolution beschlossen wurde, begann ich, Freundinnen und Freunde, Bekannte, Politikerinnen und Politiker in Kreis, Bund und Land auf das Schicksal der Roma und „meiner“ Roma-Familie hinzuweisen. Die von mir betreute Familie hat nur ein Bleiberecht, das alle vier Wochen von der Ausländerbehörde genehmigt werden muss. Die drohende Abschiebung lähmt alle Pläne für die Zukunft. Jeden Monat zittert die Familie vor Angst, abgeschoben zu werden.



Eine von vielen Tragödien

Bei meinen Recherchen stieß ich auf das Schicksal des Rom Anton Reinhardt, der 1943 sterilisiert werden

sollte. Nachdem ihm zunächst die Flucht in die Schweiz gelungen war, wurde er an die Nazis ausgeliefert. Nochmals gelang ihm eine Flucht, er wurde aber am Karfreitag gefangen genommen und von einem SS-Standgericht zum Tode verurteilt. Der noch nicht 18-Jährige musste sein Grab selbst schaufeln und wurde dann erschossen. Seine beiden Mörder wurden 1959 zu Haftstrafen auf Bewährung verurteilt, beide saßen keinen Tag im Gefängnis.

Wir Kinder und Enkel des Naziverbrecherstaates sind nicht schuldig, aber für die Sicherheit der Roma und Sinti verantwortlich. Deshalb sollten wir die Sinti und Roma in unserer Mitte aufnehmen und schützen und sie nicht abschieben.

DK

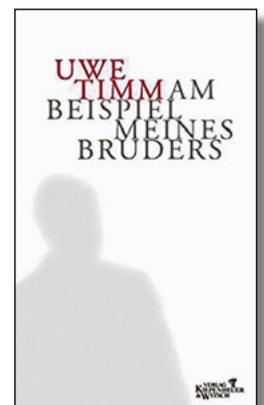


Buchtipps

Uwe Timm: Am Beispiel meines Bruders.

„Erhoben werden – Lachen, Jubel, eine unbändige Freude“, mit dieser Erinnerung beginnt die autobiografische Erzählung von Uwe Timm. Es ist das Kriegsjahr 1943, Timm ist drei Jahre alt und sein 16 Jahre älterer Bruder auf Heimaturlaub. Wenige Monate später ist er tot. Nach 60 Jahren nähert sich Uwe Timm diesem Bruder, der sich, kränkelnd, aber „tapfer“, wie sein Vater urteilte, freiwillig zur SS-Totenkopfdivision meldete. Er war gerade mal 19 Jahre alt. Auf der Grundlage von Briefen und Tagebucheinträgen versucht der kleine Bruder den großen zu verstehen. „Brückenkopf über den Denez. 75 m raucht Iwan Zigaretten, ein Fressen für mein MG.“ Diese Worte brennen

sich ein und provozieren Fragen: „Wie sah der Bruder sich selbst? Welche Empfindungen hatte er? Erkannte er etwas wie Täterschaft, Schuldigwerden, Unrecht?“ Es sieht so aus, als leiste Uwe Timm stellvertretend Trauerarbeit. Seine Familie, besonders sein Vater, typisch für die durch die Niederlage gedemütigte Generation, verdrängte die Schuldfrage, sprach von „Befehlsnotstand“. Uwe Timm reflektiert, analysiert, aber verurteilt nicht. Es ist – so der Titel eines Romans von Peter Härtling – eher „nachgetragene Liebe“ zu seiner Familie und der unerfüllbare Wunsch, sein Bruder hätte die Möglichkeit der Selbstkonfrontation gehabt, der Aussöhnung mit der Vergangenheit. Im Jahre 2003 veröffentlicht, ist dieses Buch immer noch absolut lesenswert. ISBN: 978-3462033205, 16,90 Euro FS



„Die Menschheit kommt mir vor wie ein Kind, das einen Turm baut, immer höher, immer größer, aber zwischendurch verspürt es unbändige Lust, alles zu zerstören.“ So Adeles Kommentar zu ihrem wechselvollen Leben von der Kaiserzeit bis zur Jahrtausendwende. Die Fernsehmoderatorin **Anne Gesthuysen** porträtiert im Gewand eines Familienromans ihre drei Großtanten und lädt die Leserschaft an die Festtafel von Adele, die ihren 100. Geburtstag feiert. In zahlreichen Rückblenden lernen wir Adele und ihre beiden jüngeren Schwestern ken-

nen, die sich mal streiten und dann wieder zusammenraufen nach dem Motto „Wir sind doch Schwestern“: starke Frauen, berufstätig, selbstbewusst, dabei sehr katholisch und politisch konservativ. Der Autorin merkt man die Bewunderung für ihre Großtanten an, die an den seelischen Verletzungen und Zumutungen des Lebens nicht zerbrochen sind. Anna Gesthuysen ist ein interessanter und humorvoller Roman gelungen mit hohem Identifikationspotenzial für die weibliche Leserschaft. Anne Gesthuysen: Wir sind doch Schwestern. ISBN: 978-3-462-04465-2, 19,99 Euro. FS



Ein europäischer Moment



Die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Dr. Franziska Giffey, und Brigitta Wortmann, Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE), haben die Engagement-Botschafterin und die Engagement-Botschafter 2018 ernannt.

Katja Sinko von „The European Moment“ und weitere Ernante stehen stellvertretend für die Millionen von Ehrenamtlichen und Freiwilligen, die mit ihrem Einsatz in Initiativen, Projekten und Vereinen unsere Gesellschaft lebenswerter machen.

Katja Sinko ist Europa-Aktivistin und Initiatorin der Kampagne „The European Moment“. Schockiert vom Erstarken anti-europäischer Bewegungen und den rechtspopulistischen und fremdenfeindlichen Entwicklungen der letzten Jahre rief sie gemeinsam mit anderen jungen Engagierten die pro-europäische Kampagne ins Leben. Mit dem „March for Europe“ im Frühjahr 2017 und der Unterschriftenkampagne „Mach es europäisch“ mobilisierte „The European Moment“ Tausende Menschen, sich gemeinsam für europäi-



Von links nach rechts: Jan Duensing, Brigitta Wortmann, Dr. Franziska Giffey, Katja Sinko, Klaus Hirrich und Johannes Müller

sche Werte und gegen rechtspopulistische Hetze einzusetzen. Mit ihrem politischen Engagement möchte Katja Sinko auch andere Menschen öffentlichkeits- und medienwirksam dazu motivieren, gemeinsam ihre Stimmen für Europa zu erheben und sich entschlos-

sen dem destruktiven Zorn populistischer Gruppierungen entgegenzustellen. „Sorry, wir sind spät dran, aber jetzt wird Europa gerettet“, sagt die Engagement-Botschafterin. Mehr zu „The European Moment“ unter <http://theeuropeanmoment.eu>. CS

INFO



„Ein gutes Leben im Alter – weltweit!“ – so heißt ein neues **Themenheft** der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO). Es stellt innovative Projekte der Seniorenarbeit rund um den Globus vor und gibt Impulse für die internationale Seniorenpolitik. Beispielsweise erfährt man mehr über seniorenfreundliche Gemeinden in der Euro-Region Maas-Rhein in Belgien, Deutschland und den Niederlan-

den. Ferner über Selbstbestimmung per Gesetz in Irland und Bürgerteams für Ältere im Projekt Monalisa in Frankreich.

Printexemplare (Einzelexemplare und größere Mengen) können bei der BAGSO bestellt werden unter bestellungen@bagso.de, Telefon 02 28/2 49 99 30. Herunterladen kann man das Heft auf der Seite www.bagso.de, Stichwort Publikationen. CS



Ein Zusammenschluss mehrerer Universitäten ist die **Universität der Großregion**. Bestehend aus den Universitäten in Trier, Kaiserslautern, Saarbrücken, Lothringen, Luxemburg und Lüttich bietet der einzigartige Verbund vielfältige Möglichkeiten für Studierende. Sie können beispielsweise in

Luxemburg studieren und in Saarbrücken Veranstaltungen besuchen, in Lüttich forschen und in Kaiserslautern an einem Projekt arbeiten. Die Universität der Großregion wurde 2008 durch ein Projekt der EU gefördert, das bis 2013 lief. Seitdem besteht sie in Form eines grenzüberschreitenden Universitätsverbunds mit eigener Rechtsform. Die zentrale Geschäftsstelle befindet sich in Saarbrücken, Villa Europa, Kohlweg 7, www.uni-gr.eu. CS

Eindrücke vom Deutschen Seniorentag



Der zwölfte Deutsche Seniorentag fand im Mai 2018 in Dortmund statt. Viele Menschen aus Rheinland-Pfalz besuchten die Metropole im Ruhrgebiet, um sich zu informieren und zu vernetzen.

„Ältere bilden das Rückgrat der Ehrenamtlichen“, so Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier in seiner Rede, mit der er den Deutschen Seniorentag eröffnete. Dabei war auch das Seniorenbüro „Die Brücke“ des Rhein-Lahn-Kreises. Das Seniorenbüro organisierte die

Fahrt, 30 Seniorinnen und Senioren waren der Einladung gefolgt. Sie informierten sich auf der Messe mit über 200 Ausstellerinnen und Ausstellern und den angebotenen Veranstaltungen zu den Themen Gesundheit und Pflege, Bildung und soziales Engagement. Höhepunkt der Veranstaltung war für sie die festliche Eröffnung mit dem Bundespräsidenten.

Auch der Kreissenorenbeirat des Landkreises Altenkirchen organisierte einen Besuch des Deutschen Seniorentags.

Die Idee zur gemeinsamen Fahrt ging von der Seniorenhilfe Altenkirchen aus und wurde gerne aufgenommen. Schlussendlich machte sich eine Gruppe von 34 Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf den Weg ins Ruhrgebiet. Neben Mitgliedern der Seniorenbeiräte und Nachbarschaftshilfen, der Landfrauen, des Mehrgenerationenhauses „Mittendrin“ in Altenkirchen sowie der Kirchengemeinden waren auch mitfahrende Seniorensicherheitsberaterinnen und -berater mit dem Angebot des Seniorentages mehr als zufrieden.

Zufrieden war auch das Team der Redaktion Spätlese. Denn fünf Redakteurinnen und Redakteure nutzten den Seniorentag, um sich über Neuigkeiten im Bereich der Seniorenarbeit zu informieren. Die Eindrücke waren positiv und werden sicherlich in vielen Berichten aufgegriffen werden. Der Deutsche Seniorentag wird von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) ausgerichtet. CS

Seniorenbeirat Stadt Pirmasens wählte komplett weiblichen Vorstand

Der für drei Jahre gewählte geschäftsführende Vorstand des Seniorenbeirates der Stadt Pirmasens gab bereits im Vorfeld der Wahlen bekannt, dass alle bisher handelnden Personen für eine erneute Kandidatur nicht mehr zur Verfügung stehen.

Als zuständiger Dezernent bedankte sich Bürgermeister Markus Zwick bei dem scheidenden Vorsitzenden Horst Resch, seinem Stellvertreter Dietmar Brose, der zweiten stellvertretenden Vorsitzenden Roswitha Schmenger sowie der Schriftführerin Renate Raidt und deren Stellvertreterin Elfriede Baas für die geleistete wertvolle Arbeit. Aufgabe des Seniorenbeirates ist die Vertretung der älteren Menschen in allen für sie relevanten Anliegen.

Wertvolle Arbeit für die Stadt

Zwick lobte die gute soziale Vernetzung des Beirates und führte anhand einer Zusammenstellung noch einmal detailliert die Aktivitäten des „Seniorenbeirat der Stadt Pirmasens“ vor Augen. Insgesamt sprach Zwick von großen Bewegungen und Ideenreichtum. Unter der Leitung von Bürgermeister Zwick, dem Leiter des Seniorenbüros Peter Riegel sowie dem dortigen Mitarbeiter Walter Schwarz brachte die Vorstandswahl des neuen Seniorenbeirates folgendes Ergebnis: Geschäftsführender Vorstand, Vorsitzende: Renate Vogl, erste Stellvertreterin: Elvira Scherer, zweite Stellvertreterin: Elfriede Baas, Schriftführerin: Maria-Luise Hehner, stellvertretende Schriftführerin: Inge Kratz.

Die Delegierten für die Landesvertretung sind Dietmar Brose und Heini Ehrlich, stellvertretend Elfriede Baas und Lothar Sandoz. *M.-L. Hehner*



Neben Bürgermeister Markus Zwick (links) werden sich die nächsten drei Jahre (weiter von links) Renate Vogl, Elfriede Baas, Elvira Scherer, Inge Kratz, Lothar Sandoz, Maria-Luise Hehner, Heini Ehrlich und Dietmar Brose für die Rechte der Seniorinnen und Senioren einsetzen.

SeniorTrainerinnen und -Trainer fördern Inklusion



Im Reparaturcafé in Altenkirchen

Das Mehrgenerationenhaus (MGH) „Mittendrin“ in Altenkirchen signalisiert schon durch seinen Namen: **Mittendrin für alle Menschen, und das heißt vor allem auch mittendrin für Menschen mit Behinderungen.**

„Jeder Mensch gehört dazu“, sagt Silke Seyler, die Koordinatorin des MGH. Ganz besonders wichtig ist ihr die Arbeit der inklusiven Freiwilligenagentur des Diakonischen Werkes in Altenkir-

.... Kurz und knapp

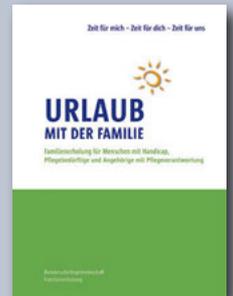


Als „**Ü80-Kurier**“ ist Walter Kopf mit seinem Fahrrad in Westhofen unterwegs. Er erledigt Einkäufe für alte, hilfsbedürftige Menschen. Die Einkäufe seiner Kundinnen und Kunden transportiert er in Kisten am Lenkrad seines umgebauten Fahrrads. Wer über 80 Jahre alt ist, aus Westhofen ist und Hilfe benötigt, kann sich unter Telefon 062 44/73 10 melden. CS

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) ruft uns alle dazu auf, die Endlichkeit ihres Lebens nicht zu verdrängen und durch das Aufsetzen einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht die Angehörigen nicht mit schwierigen Entscheidungen alleine zu lassen. In dem **Grundsatzpapier „Würde bis zuletzt!“** erinnert sie auch an die Bedeutung von Ritualen wie Trauerfeier und Bestattung für die Hinterbliebenen. Vereine und Verbände sollten das Thema „Sterben und Tod“ als Teil ihres verbandlichen Bildungsauftrags ansehen. Das Positionspapier finden Sie unter www.bagso.de, Stichworte Publikationen und Positionen. CS



Die Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung hat im Programm „In jedem Alter: Häusliches Wohnen stärken, pflegende Angehörige entlasten“ eine vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte **Broschüre „Urlaub mit der Familie – Familienerholung für Menschen mit Handicap, Pflegebedürftige und Angehörige mit Pflegeverantwortung“** veröffentlicht. In Familienferienstätten gibt es seit Jahren Angebote, in denen die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen mitbedacht wurden. Ebenso gibt es seit einiger Zeit spezielle Angebote für Menschen, die Pflegeverantwortung tragen, die eine gemeinsame Urlaubszeit mit der pflegebedürftigen Person ermöglichen und zeitgleich Entlastung von der Pflege sicherstellen. Die Broschüre stellt erstmals das Angebot von über 30 Familienferienstätten vor. www.bag-familien-erholung.de/links-familien/, Stichwort Veröffentlichungen. Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung, c/o Verband der Kolpinghäuser, Breite Straße 110, 50667 Köln, Telefon 02 21/29 24 13-16. CS



„Zeit der Reih“ heißt ein Ein-Personen-Theaterstück, das eine Gruppe der Anonymen Alkoholiker seit 2015 immer wieder in Rheinland-Pfalz aufführt, zuletzt im August 2018 in Kusel. Thema ist Sucht im Alter. Das Stück handelt von einem Schauspieler, der süchtig und am Ende ist. Die Anonymen Alkoholiker sind eine Selbsthilfeorganisation für Menschen, die alkoholkrank sind. Anonyme Alkoholiker, Telefon 087 31/3 25 73 12, www.anonyme-alkoholiker.de CS



chen, die Menschen mit Beeinträchtigungen Möglichkeiten des eigenen ehrenamtlichen Engagements eröffnen will. Hier arbeiten SeniorTrainee-rinnen und -Trainer und Menschen aus der Freiwilligenagentur zusammen. Gute Beispiele dafür sind die Reparaturwerkstatt oder das Sonntagscafé im Mehrgenerationenhaus. „Für viele Menschen, die gewohnt sind, Hilfen zu erhalten, ist dies eine besonders wichtige Erfahrung“, meint Silke Seyler.

Am ganz anderen Ende des Landes, in Germersheim und Umgebung, ist

Dorothea Mai als ausgebildete Senior-Trainerin in Sachen Inklusion unterwegs. Sie initiierte und fördert gemeinsam mit weiteren Ehrenamtlichen die Gruppe „Regenbogen“. Unterhaltungsspiele, Trommeln und Singen oder Boulespielen sind nur einige der vielfältigen Aktivitäten, die die Regenbogen-Gruppe unternimmt.

Beiden engagierten Frauen gemeinsam ist der Wunsch nach Verbesserungen der ländlichen Infrastruktur, die einer Teilhabe gerade von Menschen mit Beeinträchtigungen im Wege steht.

Winfried Frank



Klappt: Alt und Jung reparieren gemeinsam.



nun auch auf dem Handy und dem Tablet komfortabel abrufbar. Die umfangreiche Plattform informiert rund um das Thema Pflege. Über die Homepage können Interessierte erfahren, wo sie wohnortnah Beratung und Unterstützung bekommen, wie sie Vorsorge treffen können, welche Möglichkeiten es bei einer Demenzerkrankung gibt und auch, wo man sich hinwenden kann, um in der letzten Lebensphase begleitet zu werden.

Eine wichtige Neuerung der Homepage ist die Funktion „Hilfe finden“. Hier können die Leserinnen und Leser unter Angabe ihres Landkreises nach Pflegestützpunkten und Einrichtungen sowie Hospizen suchen und erhalten dazu alle erforderlichen Kontaktdaten. Internet: www.menschenpflegen.de.

CS

Sozialministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler hat die überarbeitete **Homepage „Menschen pflegen“** vorgestellt. Sie ist

Veranstaltungen zu Seniorensicherheit, Sicherheitstage, Einsatz für Barrierefreiheit oder Gewaltprävention, Aktivitäten zum Bereich Notfall, Verbraucherschutzaktivitäten, Sicherheit im Umgang mit PC, Smartphone und Internet und vieles andere mehr. Es winkt ein Preisgeld von 2.500 Euro, außerdem ist öffentliche Anerkennung garantiert. Für die Bewerbung ist das abrufbare Bewerbungsformular auf der Homepage www.kriminalpraevention.rlp.de/ Landespräventionspreis zu nutzen. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2018.

GFM

Das Sozialministerium fördert mit dem Projekt **WohnPunkt RLP** den Aufbau von **Wohn-Pflege-Gemeinschaften** in kleinen ländlichen Gemeinden. Im



Donnersbergkreis sowie in den Landkreisen Kaiserslautern, Bad Dürkheim, Bad Kreuznach und Mayen-Koblenz kommen weitere Modellkommunen hinzu. Damit wurden nun insgesamt 33 Projekte in das Projekt aufgenommen. WohnPunkt RLP unterstützt in einem mehrjährigen Prozess ländliche Gemeinden in all den Fragen, die es von der Idee bis zur Realisierung zu klären gilt. Dabei geht es zum Beispiel um die Bedarfsermittlung, den Standort, barrierefreien Umbau, sozialrechtliche Fragen und darum, wie die Einbindung in das Dorfleben organisiert werden kann. Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., zieht eine positive Bilanz: „Drei Wohn-Pflege-Gemeinschaften sind inzwischen eröffnet, in einer weiteren hat der Spatenstich stattgefunden und in fünf Gemeinden wird voraussichtlich noch in diesem Jahr mit dem Bau begonnen.“ Informationen unter www.WohnPunkt-RLP.de, Kontakt: Astrid Grunewald-Feskorn, Telefon 061 31/20 69-63. CS

Bei der diesjährigen Ausschreibung des **Landespräventionspreises** wird ein **Sonderpreis für Projekte zur Förderung der Seniorensicherheit** verliehen. Ein guter Grund mehr, sich zu bewerben und aktuelle Projekte oder die Arbeit im Bereich Prävention aus den vergangenen zwei Jahren darzustellen. Beispiele sind Präventionstage, Vorsorgeveranstaltungen, Sicherheitstrainings für Seniorinnen und Senioren, Veranstaltungen zu Mobilität und Verkehrssicherheit, Projekte der Seniorensicherheitsberaterinnen und -berater,



Würde und Selbstbestimmung auch in der letzten Lebensphase

Der Deutsche Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V. setzt sich für eine bedarfsgerechte Versorgung schwerstkranker und sterbender älterer Menschen an ihren vertrauten Lebensorten ein. Er hat für eine bessere Versorgung Empfehlungen zusammengestellt.

„Das Hospiz- und Palliativgesetz hat grundlegende Verbesserungen gebracht, aber es gibt weiteren Handlungsbedarf“, sagt Michael Löher, Vorstand des

Deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge e.V.

Aus Sicht des Vereins ist es zum Beispiel notwendig, dass Kranken- und Pflegekassen, Kommunen, Leistungserbringer und Akteure der Zivilgesellschaft die örtlichen palliativen Strukturen weiterentwickeln und bestehende Angebote untereinander vernetzen. Insbesondere im ländlichen Raum braucht es regionale Zusammenarbeit, um trotz räumlicher Streuung der Einrichtungen und Dienste eine wohnortnahe Versorgung

zu ermöglichen. In der ambulanten Versorgung sollten die weiteren Entfernungen angemessen finanziert werden.

Ärztinnen und Ärzte, medizinisches Personal und andere beteiligte Berufsgruppen sollten daher besser für die speziellen Anforderungen sterbender Menschen geschult werden. Wichtige Hinweise geben die Empfehlungen auch für die besonderen Bedarfslagen von Menschen mit Demenz, Menschen mit Behinderungen und Menschen mit Migrationshintergrund. Die Empfehlungen sind abrufbar unter www.deutscher-verein.de, Stichworte Gesundheit, Pflege, Rehabilitation, aktuelle Empfehlungen.

IDEE baut Brücken zwischen Generationen

Görres-Schüler und Senioren feierten mit Schiffstour Abschluss des zehnten Projektjahres



Das Projekt IDEE des Görres-Gymnasiums in Koblenz verbindet Generationen. IDEE steht für Idealismus und Engagement im Ehrenamt und ist ein Gemeinschaftsprojekt des Gymnasiums und des Caritasverbandes Koblenz.

Ziel ist es, die Kommunikation der Generationen zu fördern, soziale Kompetenzen zu erlernen und mehr Verständnis für die Situation älterer Menschen aufzubringen. Die Spätleser berichtete. Aus Anlass des zehnjährigen Projekt-Jubiläums fand eine Schiffstour statt, an der auch Oberbürgermeister

David Langner, Weihbischof Jörg Michael Peters, Prof. Dr. Heinz-Günther Borck vom Koblenzer Seniorenbeirat sowie Birger Hartnuß von der Staatskanzlei Rheinland-Pfalz teilnahmen.

Auch im laufenden Schuljahr besuchten Görres-Schülerinnen und -Schüler in ihrer Freizeit ältere Menschen in Koblenzer Einrichtungen. Die Bewohner in der Geschwister de Haye'schen Stiftung, der Seniorenresidenz Moselta, der Stiftung Eltzerhof, des Caritashauses St. Elisabeth und des AWO-Seniorenzentrums Laubach freuen sich auf die regelmäßigen Besuche der ehren-

amtlich engagierten jungen Menschen. Interessante Gespräche, gemeinsames Singen, Basteln, Musizieren, Spielen oder Spaziergänge: Von der Kommunikation der Generationen profitieren beide Seiten. „Die Jugendlichen sammelten wertvolle soziale Kompetenzen und belebten gleichzeitig den Heimalltag der Senioren“, beschreibt Caritasmitarbeiter Andreas Kunz, der den Schülerinnen und Schülern gemeinsam mit den Lehrkräften Anna-Katharina Robenek und Dr. Oliver Wolff begleitend zur Seite stand.

Caritas Verband Koblenz e.V.

Tragischer Held oder unorganisierter Traumtänzer?



Der Engländer Robert Falcon Scott wurde vor 150 Jahren, am 6. Juni 1868, geboren. Er erreichte am 17. Januar 1912 den Südpol – als zweiter Mensch überhaupt.

Die ersten Spuren des norwegischen Konkurrenten Roald Amundsen, die der Engländer und seine vier Gefährten dicht am Südpol mit stockendem Atem erblickten, waren eine schwarze, an einer Schlittschuhkufe befestigte

Fahne sowie im Schnee die Abdrücke von Schuhen, Hundepfoten und Hundehaufen. Am 18. Januar 1912 erreichten die Engländer nach Amundsen den Südpol. Die Niederlage war kaum zu ertragen. Die Engländer rammten ihre Fahne, den Union Jack, in den Schnee, machten ein trauriges Foto und traten in größter Niedergeschlagenheit den Heimweg an.

Sie waren erschöpft, entkräftet und

teils von Skorbut gezeichnet. Der arktische Sommer war zu Ende und die Temperatur lag unter minus 30 Grad. Zwei von Scotts Kameraden fanden den Tod durch Erfrierungen und Entkräftung. Dann erfror Scotts Fuß, und er konnte danach kaum noch laufen. Vor einem neuen Sturm richtete Scott mit seinen zwei überlebenden Kameraden nochmals ein Zelt auf. In ihm warteten sie auf den Tod. Wären sie im Freien gestorben, wären ihre Aufzeichnungen verloren gegangen.

Diese wurden später geborgen. Scott hatte unter anderem geschrieben: „Wir zeigen, dass Engländer immer noch kühlen Blutes sterben und die Sache ausfechten können.“ Scott beherrschte in England die Schlagzeilen. Erst Ende der 1970er-Jahre wurde er als Idol entzaubert. Roland Huntford schildert in seinem Buch „Scott und Amundsen“ Falcon Scott als sehr schlechten Organisator, der viele Fehlentscheidungen getroffen und die Expedition „traumtänzerisch verpfuscht“ hatte. SO

Damals...



Guy de Maupassant gilt als einer der bedeutendsten Vertreter der Novelle oder Kurzgeschichte. Er hat uns etwa 300 Erzählungen, aber auch einige Romane geschenkt. Bekannt ist er für seine flüssige Erzählweise und detailreichen Charaktere. Seine Geschichten beendet er häufig mit einer überraschenden Pointe. Bekannte Werke des französischen Schriftstellers und Journalisten sind die Novellen „Fettklößchen“, „Der Schmuck“ und der Roman „Bel-Ami – Der schöne Freund“. Während er in Frankreich erst ab den 1960er-Jahren als Literat ernst ge-

nommen wurde, erfuhr er bereits zu Lebzeiten im Ausland hohe Anerkennung. In den USA richtete sich die zur Jahrhundertwende erstarkende Novellentheorie an ihm aus. Er starb vor 125 Jahren, 1893, im Alter von 42 Jahren in Passy (Paris). NM



Elegante Sitzmöbel und Beistelltischchen mit geschwungenen Beinen, pfotenartig endend, hergestellt aus edlem Mahagoniholz, das sind die Erkennungsmerkmale der Chippendale-Manufaktur. **Thomas Chippendale** wurde vor 300 Jahren, am 5. Juli 1718, als

Sohn des Tischlers John Chippendale nahe Leeds in Großbritannien getauft; begraben am 13. November 1779 in London. Das Datum seiner Geburt liegt wie seine Kindheit und Jugend im Dunkeln. Vermutlich lernte er in der Werkstatt des Vaters und arbeitete bei Richard Wood in York. Anfang der 1740er-Jahre siedelte er nach London über. 1760 wurde er in die Royal Society of Arts aufgenommen. Thomas Chippendale erkannte früh die Chancen, seine Entwürfe in Form von Vorlagebüchern zu offerieren. Dadurch konnte er sich mit solider Handwerkskunst gegen die industriell gefertigte Massenware behaupten.

EPM

Vom Weinberg an der Mosel zum Weltkonzern an der Donau



Winner Weine sind weltbekannt. Weniger bekannt ist, dass in Winnigen August Horch aufgewachsen ist. Eine Bronzetafel in der Schulstraße 12, in der sich auch das Horch-Museum befindet, erinnert an den wohl bekanntesten Bürger der kleinen Moselgemeinde.

August Horch, der beim Siegeszug des Automobils mit Carl Benz, Gottlieb Daimler und Henry Ford in einem Atemzug genannt werden kann, wurde am 12. Oktober 1868, vor 150 Jahren, hier geboren und starb am 3. Februar 1951 in Münchberg in Oberfranken. Bei seinem Vater lernte er das Schmiedehandwerk. Er studierte von 1891 bis 1899 am Technikum Mittweida und arbeitete als Maschinenbauingenieur auch in Mannheim bei Carl Benz. Im November 1899 gründete er seine erste Firma.



In einem Pferdestall ...

... reparierte er anfänglich Benz Motorwagen. Die epochenprägende, die Gesellschaft revolutionierende Fortentwicklung der Mobilitätstechnologie nahm – so wie viel später die Digitalisierung in einer Garage – in einem

Pferdestall ihren Anfang. Die Firma Horch wuchs schnell und suchte neue Fabrikationsanlagen, 1903 zog das Unternehmen nach Zwickau.

Die Horch-Autos gehörten damals zu den hochwertigsten Produkten, verkauften sich im In- und Ausland und gewannen die ersten Rallyes. Horch, ein begnadeter Konstrukteur, trennte Karosserie vom Fahrgestell und setzte die Kardanwelle zur Kraftübertragung ein. 1909 verlässt Horch das von ihm gegründete Unternehmen und gründet ein zweites Automobilwerk, dem er 1910 den Namen „Audi“ gibt. Die Weltwirtschaftskrise führte zu schweren Verlusten und Horch verdiente sein Brot als Sachverständiger und Aufsichtsratsmitglied. Die Marke Audi setzte die von Krieg und Wirtschaftskrise unterbrochene Erfolgsgeschichte dann bis heute fort. DK

Kulturtipps

Ein Besuch von **Valletta**, der Hauptstadt der Mittelmeerinsel Malta, gleicht einer Reise in die Vergangenheit. Die **Kulturhauptstadt 2018** hat mit ihrem reizvollen Ambiente einiges für den Besucher zu bieten. Angefangen bei der gewaltigen Festungsanlage, die 1566 von den Johanniter Rittern zur Verteidigung gegen die Türken erbaut wurde, über das von Renzo Piano entworfene Parlamentsgebäude bis hin zu dem Freilufttheater, das aus den Ruinen des königlichen Opernhauses entstand. Beim Rundgang durch Valletta mit seinen bunten Holzbalkonen und den dem Zerfall der Zeit preisgegebenen Häuserfassaden entfaltet die 6000 Einwohner zählende Stadt ihren unverkennbaren Charme. Für Kulturinteressierte hat die „Foundation Valletta“ ein bemerkenswertes Programm zusammengestellt. Weitere Informationen: www.visitvalletta.de. Ebenfalls Kulturhauptstadt 2018 ist das niederländische Leeuwarden in Friesland. RH

„**Make love – not war**“, das war das Motto der 1968er-Bewegung. Anlässlich ihres 50. Jahrestages zeigt das **Wilhelm-Hack-Museum** eine gleichnamige Ausstellung. Es zeigt Künstler, die sich selbst aktiv an der Bewegung beteiligten oder die zeitaktuellen Themen in ihrer Kunst kommentierten: Wie nahmen sie die studentische Bewegung wahr und inwieweit vermitteln ihre Arbeiten auch heute noch den revolutionären

Geist von damals? Noch bis zum 18. November 2018 sind unter anderem Arbeiten von Hans Peter Alvermann, KP Brehmer, Siegfried Neuenhausen, Gerhard Richter, Klaus Staeck sowie Wolf Vostell zu sehen. Wilhelm-Hack-Museum, Berliner Straße 23, 67059 Ludwigshafen am Rhein, Telefon 06 21/5 04 30 45. www.wilhelmhack.museum. CS

Noch bis Januar 2019 zeigt das Arp Museum Bahnhof Rolandseck mit der Ausstellung „Von Monet bis Manga“ den besonderen Einfluss der japanischen Kultur auf die westliche Kunst vom Impressionismus bis in unsere Gegenwart. Anlass ist das 150-jährige Jubiläum der Meiji-Restauration (1868–1912), also der Abschaffung des Shogunats und der erneuerten Macht des Kaisers: Nach 200 Jahren der Isolation öffnete Japan sich dem Westen. Der Kontakt mit bislang unbekanntem japanischen Kunstgegenständen löste eine ästhetische Revolution in der westlichen Welt und Malerei aus und ebnete den Weg in die Moderne. Zu sehen sind neben impressionistischen Werken auch Manga-Comics, die in der Tradition japanischer Holzschnitte stehen, und japanische Zeichentrickfilme, die unsere vertrauten Kindheitshelden wie Biene Maja oder Heidi darstellen. Arp Museum Bahnhof Rolandseck, Hans-Arp-Allee 1, 53424 Remagen, Telefon: 0 22 28/9 42 50. www.arpmuseum.org. CS

Digital-Botschafterinnen und -Botschafter öffnen den Weg in die digitale Welt

Die Stiftung Medienkompetenz Forum Südwest (MKFS) startet gemeinsam mit dem Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie das Projekt „Digital-Botschafterinnen und -Botschafter für Rheinland-Pfalz“.

Bis 2021 entsteht im ganzen Land ein flächendeckendes Netzwerk von ehrenamtlichen Digital-Botschafterinnen und -Botschaftern. Sie sollen älteren Menschen digitale Teilhabe ermöglichen, Berührungängste abbauen und Neugierde wecken.

Die Digitalisierung bietet im Alter ganz neue Möglichkeiten, an der Gesellschaft teilzuhaben und die Lebensqualität sowie Selbstständigkeit zu erhalten. „Ob Kommunikation in der Familie, Onlineshopping oder Mobilität: Digitalisierung ist ein wichtiges Thema für die ganze Gesellschaft und aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken“, erklärt Ministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler. Allerdings wird es mit zunehmendem Alter schwieriger, mit den technischen Entwicklungen mitzuhalten. Deswegen bedarf es passender Angebote, die auf die Lernbedürfnisse und Herausforderungen im Alter eingehen. „Wir möchten insbesondere Menschen erreichen, die bislang noch wenig bis gar keine Erfahrungen mit der digitalen Welt und smarten Technologien machen konnten. Besonders wichtig ist uns auch, Frauen zu ermutigen, in ihrer Kommune aktiv zu werden“, ergänzt die Ministerin.

Unter dem Motto „Lernen kennt kein Alter“ vermitteln die Digital-Botschafterinnen und -Botschafter ein positives Altersbild und holen die Menschen da ab, wo sie gerade stehen. „Sie sind die idealen Mittler – sie gehören der Altersgruppe an und können authentisch ihre Erfahrungen weitergeben“, so die Ministerin.



Digitale Teilhabe ermöglichen

Wichtige Anknüpfungspunkte bieten die bestehenden mehr als 60 PC- und Internettreffs für ältere Menschen und die MedienkompetenzNetzwerke (MKN) in Rheinland-Pfalz. „Die MKN

sind ein kompetenter Ansprechpartner bei Medienfragen. Inklusion umfasst heute auch die Teilhabe an der digitalen Welt; unabhängig von Alter, Geschlecht und Einkommen. Mit dem Projekt Digital-Botschafterinnen und -Botschafter wollen die MKN noch stärker Seniorinnen und Senioren ansprechen“, erklärt Dr. Marc Jan Eumann, Direktor der Landeszentrale für Medien und Kommunikation Rheinland-Pfalz (LMK).

Die Qualifizierung der Digital-Botschafterinnen und -Botschafter erfolgt an den MKN. Nach erfolgreicher Ausbildung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat. Das Projektteam begleitet die Botschafterinnen und Botschafter fortlaufend.



MedienKompetenz Forum Südwest
Heute für morgen lernen



INFO

Die **Auftaktveranstaltung** mit Informationen für alle an dem Ehrenamt **Digital-Botschafterinnen und -Botschafter** Interessierten findet am **9. Oktober** in der Südwestpfalz im MKN in Rodalben statt.

Anschließend beginnt dort die Ausbildung der ersten Digital-Botschafterinnen und -Botschafter. Weitere Informationsveranstaltungen und Ausbildungsstandorte in ganz Rheinland-Pfalz folgen. An der Qualifizierung Interessierte wenden sich bitte an: Fabian Geib, Telefon 06131/279675, E-Mail: geib@lmk-online.de, Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest, c/o Landeszentrale für Medien und Kommunikation Mainz, Wallstraße 11, 55122 Mainz. Weitere Informationen unter www.digibo.rlp.de.

Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler betont Bedeutung von „Welt MS Tag“



Der diesjährige „Welt MS Tag“ fand unter dem Motto „Unheilbar optimistisch“ statt. Seine Bedeutung für die rund 6.000 Bürgerinnen und Bürger in Rheinland-Pfalz, die mit der Diagnose multiple Sklerose (MS) ihren Alltag bewältigen, hob Sabine Bätzing-Lichtenthäler bereits im Vorfeld hervor.

Multiple Sklerose ist eine chronische Erkrankung, die sich in sehr vielfältigen Ausprägungen und Konsequenzen für die Betroffenen zeigt. „Leider ist MS noch nicht heilbar, aber die Erkrankung ist behandelbar. Unser Ziel muss es weiterhin sein, das Verständnis für die Belange MS-Erkrankter zu fördern, sie über Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und sie bestmöglich darin zu unterstützen, ihre beruflichen und auch privaten Lebensplanungen trotz Erkrankung zu verwirklichen“, so die Gesundheitsministerin.

Eigene Lebensplanung trotz MS-Erkrankung verwirklichen

Weitere Informationen zu der Erkrankung, zu Unterstützungs- und Beratungsangeboten und vielem mehr finden Sie auf den Internetseiten des rheinland-pfälzischen Landesverbandes der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), der sich mit großem Engagement für Betroffene und Angehörige einsetzt und mit seinen Selbsthilfegruppen seit 1991 mit insgesamt 499.000 Euro durch das Gesundheitsministerium gefördert wird: www.dmsg-rlp.de/.

Deutsche Multiple Sklerose
Gesellschaft
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.,
Hindenburgstraße 32,
55118 Mainz,
Telefon: 0 61 31/60 47 04.



Schirmherrin des dsmg-Landesverbands
Rheinland-Pfalz: Ministerpräsidentin Malu
Dreyer



Vorsitzende des DMSG-Bundesverbandes:
Prof. Dr. med. Judith Haas

Zehn Jahre Pflegestützpunkte



Neutral – kostenfrei – wohnortnah:

Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen in Rheinland-Pfalz

Vor zehn Jahren wurden die Pflegestützpunkte gesetzlich verankert. Seitdem sind 135 Pflegestützpunkte in Rheinland-Pfalz entstanden. Landesweit kümmert sich pro 30.000 Einwohnerinnen und Einwohner ein wohnortnaher Stützpunkt um persönliche Anliegen von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen. „Die individuelle Beratung im Pflegestützpunkt ist ein wichtiger Bestandteil einer hochwertigen gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung“, so Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort beraten und informieren neut-

ral und kostenfrei bei allen Fragen rund um die Themen Hilfsangebote, Kosten, Pflegeorganisation sowie Rechte und Pflichten von pflegebedürftigen Menschen. Meist schauen sich die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der Stützpunkte die häusliche Situation



vor Ort an, um optimal beraten zu können. Sie kennen alle regionalen Anbieter und Angebote, die in der jeweiligen Situation unterstützen können. Auch bei Fragen über Anbieter von Pflegeleistungen oder Pflegeeinrichtungen beraten die Pflegestützpunkte jederzeit gerne.

Getragen und finanziert werden die Pflegestützpunkte von den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen, den Landkreisen und kreisfreien Städten sowie dem Land Rheinland-Pfalz. Alle 135 Pflegestützpunkte sind im Sozialportal aufgeführt: www.sozialportal.rlp.de, Stichwort „Ältere Menschen“.

Früher war alles besser?

Früher, in der guten alten Zeit, war ein Beinbruch ein Beinbruch. Er wurde gegipst, man lag wochenlang im Streckverband im Bett oder auf dem Sofa herum. Danach ging man oder frau am Stock. Oma und Opa schafften es noch bis zu Tisch oder auf die Bank vor dem Haus.

Heute ist ein Beinbruch kein Beinbruch mehr. Heute wird geschraubt, genagelt, getaped und geschient. Ergotherapie und Krankengymnastik bauen die erschlafften Muskeln wieder auf. Und den gebrechlichen Beinen stehen ein- und zwei- und drei- und vierbeinige rutschfeste oder rollende Helfer zur Seite: Walking Stöcke (die sehen sportlicher aus), Spazierstöcke mit dem guten alten runden Griff, Gehböcke, Rollatoren, Rollis (wie die Rollstühle liebe-

voll genannt werden), per Hand oder elektrisch betrieben, E-Roller, Elektroscooter. Da sage noch einer, früher war alles besser!

Auch für andere Gebrechen hat die moderne Zeit flotte elegante Helfer erfunden. Musste der Uropa noch einen Trichter ans Ohr halten, um etwas zu verstehen, helfen heute unscheinbare fast unsichtbare Knöpfe im Ohr, dass einem Hören und Sehen nicht mehr vergehen. Wenn unsere Augen den klaren Durchblick verlieren, können wir ihnen heute Durchgucker und Hingucker auf die Nase setzen, die zugleich praktisch und schön ihre Träger gut sehen und gut aussehen lassen. Die hässlichen Glotzophone von früher sind passé und jedes Jahr werden neue, noch hübschere oder auffälligere Modelle auf den Nasenrückenlaufsteg ge-

schickt. Apotheker und die Pharmaindustrie haben sich mit Erfolg und Gewinn angestrengt, uns mit süßen bunten Pillen, Tabletten, Kapseln, Säften, Zäpfchen, Salben, Gels und Cremes sorgloser und faltenloser über die täglichen und nächtlichen Runden und Stunden zu bringen.

Und unsere dritten Zähne sind nicht mehr das, was sie einmal waren: drückende, schmerzende, schlecht sitzende, klapprige Gebisse, die über Nacht im Glas versenkt wurden. Heute werden unsere Zahnlücken überkront oder mit blitzenden weißen fest verankerten Implantaten geschlossen – wenn man das Geld dafür hat. Wir können unserem Gegenüber jederzeit mit einem gewinnenden Lächeln in die Augen sehen oder ihm die Zähne zeigen. WW

GEDÄCHTNISTRAINING



Geistige Flexibilität | Handy-Nachricht entschlüsseln

So wie man üblicherweise auf dem Handy Texte mit Ziffern eingibt, ist hier ein weiser Rat von Konfuzius niedergeschrieben:

2 = ABC 3 = DEF 4 = GHI 5 = JKL 6 = MNO 7 = PQRS 8 = TUV 9 = WXYZ

Die Ziffern gelten für 3 oder 4 Buchstaben. 2 kann also A oder B oder C sein ... u.s.w.

3 6 7 3 3 7 3 8 4 3 5 8 6 6 3 4 7 7 3 5 2

7 8 8 6 3 3 7 9 2 7 8 3 9 3 6 4 4 8 6 6 3

3 6 2 6 3 3 7 3 6 7 6 9 4 7 3 3 4 7 8 4 3

5 2 3 7 4 3 7 3 7 7 7 2 7 8 2 5 3 4 2 3 6.

LESERBRIEFE

Hinweis: Dieser Leserbrief wurde in der letzten Ausgabe (1/2018, Freiheit) unter einem falschen Namen abgedruckt. Wir entschuldigen uns bei Herrn Gebhard ausdrücklich für das Versehen, ebenso bei Herrn Erdmann.

Wir haben in Bad Sobernheim einen Singkreis 60plus, den ich vor fünf Jahren gegründet habe und seither leite. Inzwischen sind wir 34 Frauen und sechs Männer, die alle mit großer Freude singen und alle sind mit Begeisterung auf der Bühne im Bad Sobernheimer Kaisersaal. Fünf Kabarettprogramme habe ich bisher geschrieben. Womit wir immer ca. 150–200 Gäste unterhalten konnten. *Helmut Gebhard, Bad Sobernheim, zu Ausgabe 1/2017 „Kreativität im Alter“*

Sehr geehrte Damen und Herren, eben habe ich die Ausgabe Spätlese 1/2018 gelesen, die mich zum Nachdenken über unsere Freiheit angeregt hat. Was wir hier, in unserem sicheren Land unter Freiheit verstehen, ist sicherlich ganz etwas anderes, als was sie in vielen Teilen der Welt nicht annähernd bedeutet. Ihre Beiträge sind aufrüttelnd und lassen mich mit Gedanken zurück, wie ich mich engagieren kann, ohne dass es mich überfordert (73 Jahre). Erst mal herzlichen Dank für diese sehr interessante „Spätlese“.

Christa Hoffmann

Mit der **GEISTIG FIT Aufgabensammlung 2018** haben Sie das wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte Trainingsprogramm der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (www.gfg-online.de) in der Hand.

160 Seiten mit abwechslungsreichen Übungen zur Steigerung der geistigen Fitness mit dem Gütesiegel der Gesellschaft für Gehirntraining. Anhang mit ausführlichen und übersichtlichen Lösungen zur Kontrolle.

Friederike Sturm, **GEISTIG FIT Aufgabensammlung 2018**, ISBN: 978-3-88562-120-1, 19,95 Euro, VLESS Verlag 2018, 85560 Ebersberg.

„Ich spüre die Tradition meiner Ahnen“

Das Töpferhandwerk zählt zu den ältesten Handwerkskünsten der Menschheit. Mehr als 24.000 Jahre alt sind die frühesten Funde europäischer Keramikfiguren, die aus dem Jungpaläolithikum stammen.

Wir besuchen mit einer Gruppe von Bewohnerinnen und Bewohnern der Senioreneinrichtung „Haus St. Josef“ in Bad Kreuznach die Töpferei Struthof im Soonwald. Dort betreibt Albert Wingenter (65 Jahre) den Familienbetrieb bereits in der sechsten Generation. Bereits 1840 kamen die ersten Vorfahren des Keramikmeisters aus Zemmer bei Trier in den Soonwald, um dort mit dem Töpfern den Lebensunterhalt der Familie zu sichern. „Das Töp-

fern macht mir sehr viel Freude, mit allen Höhen und Tiefen“, berichtet Albert Wingenter seinen Besucherinnen und Besuchern aus Bad Kreuznach, die dem Meister interessiert zuhören. Er sitzt aufrecht vor einer Töpferscheibe und formt mit seinen Händen aus einem Klumpen Ton mit geschickten Handgriffen eine filigrane Vase, die, wenn sie im Gasofen gebrannt wurde, für Blumenschmuck bestens geeignet ist.

Albert Wingenter wird wohl der letzte Töpfer im Struthof sein, seine drei Kinder, die studiert haben und nicht mehr im Soonwald leben, haben kein Interesse daran, den Familienbetrieb weiterzuführen. Albert Wingenter schaut seine Besucherinnen und Besucher aus

Bad Kreuznach etwas verlegen an und sagt dann: „Die Töpfer haben es heute sehr schwer, eine Familie kann man damit nicht mehr ernähren.“ *RH*



Töpferei Struthof, Albert Wingenter
55595 Münchwald
Telefon 0 67 06/4 54
www.toepferei-struthof.eu

Rudern wie die Römer



Eintauchen in die Geschichte der Römerzeit und dabei auch sportlich aktiv sein. Beides kann man bei einem Besuch der „Lusoria Rhena“, einem Nachbau eines römischen Patrouillenboots im südpfälzischen Neupotz am Rhein.

Ehrenamtliche Vereinsmitglieder haben zusammen mit der Universität Trier dieses Boot in Eiche original- und detailgetreu nachgebaut. Seit den 1980er-Jahren ist dieser Schiffstyp bekannt durch den Fund der römischen Schiffswracks in Mainz. Das Boot ist

18 Meter lang, bietet Platz für 24 Ruderer und wird durch über 4.000 handgeschmiedete Eisennägel zusammengehalten.

Der Verein veranstaltet einmal im Monat öffentliche Fahrten für jedermann, aber auch individuelle Gruppenfahrten ab 16 Personen: für Geburtstage, Firmenausflüge und sogar standesamtliche Trauungen.

Die Fahrgäste hören vom Einsatzzweck der Boote in römischer Zeit. Ausrüstung und Tagesablauf, der frühere Rheinverlauf sowie römische Geschichte werden lebendig. Erfahrene Bootsführer unterstützen die Fahrgäste, in der Gruppe im Gleichklang zu rudern. *NM*

INFO

Verein zur Förderung von Umweltbildung und römischer Geschichte e.V., Luitpoldplatz 1, 76726, Germersheim, Telefon 01 51/12 83 55 77, www.lusoriarhenana.de. Auch von **Neumagen-Dhron** aus kann man auf Zeitreise gehen: mit dem **Römerschiff „Stella Noviomagi“**. Das Schiff ist ein Nachbau des Neumagener Weinschiffs, das einst das monumentale Grabmal eines reichen Händlers zierte. Die Ausflugsfahrten werden von versierten Gästeführern begleitet, die über Gegenwart und Vergangenheit der 2.000 Jahre alten

Weinkulturlandschaft berichten, Tourist-Information Neumagen-Dhron, Römerstraße 137, 54347 Neumagen-Dhron, Telefon 0 65 07/65 55, www.mosel.de.

Um den Einfluss der Römer auf die Pfalz geht es im **Historischen Museum der Pfalz**. Es präsentiert vom 16. September 2018 bis 11. August 2019 die Ausstellung **„Valentinian I. und die Pfalz zur Spätantike“**. Historisches Museum, Domplatz 4, 67346 Speyer, Telefon 0 62 32/1 32 50, www.museum.speyer.de.

Wallfahrtsort Klausen: Ein Ort mit besonderer Geschichte



Bereits einige Kilometer vor Klausen ist die eindrucksvolle Wallfahrtskirche „Maria Heimsuchung“ mehr als deutlich zu sehen. Klausen ist ein Ort voller Geschichte und mit atemberaubendem Panorama. Die Nähe zur Mosel und zum Jakobsweg macht das Dorf zu einer idealen Pilgerstätte und einem idyllischen Ferienort mit viel Bezug zur Natur.

Durch die Vereinigung des Eifel- und Mosel-Camino am Fuße der Wallfahrtskirche ist Klausen einer der wichtigsten Wallfahrtsorte der Region. Viele Pilger und Wallfahrer reisen jährlich nach und durch Klausen. Die Gemeinde hat sich darauf eingestellt und bietet neben einigen Sehenswürdigkeiten eine Pilgerherberge sowie einen Dorfladen im historischen Ortskern.

„Auch der weiteste Weg beginnt mit einem ersten Schritt“, so lautet ein bekanntes chinesisches Sprichwort, welches zum Motto der Herberge Eberhardsklause in Klausen wurde. Die

Einrichtung des Dorfzentrums Eberhardsklause mit Herberge und Dorfladen war der erste Schritt zu einer Kommunikationszentrale im Kern des Dorfes.

Aufblühen durch Wallfahrten

Die Geschichte Klausens beginnt Mitte des 15. Jahrhunderts mit dem Wirken des Marienverehrsers Eberhard. Um das Jahr 1440 stellte Eberhard an dem damals noch unbesiedelten Ort der heutigen Wallfahrtskirche eine Marienfigur in einer Baumhöhle auf. Diese sollte sich später als der Grundstein



der Gemeinde Klausen herausstellen. Durch eine Vision geleitet, machte sich Eberhard bald daran, eine kleine Kapelle für das Marienbild zu errichten. 1442 wurde die Kapelle fertiggestellt und kurz darauf lockte das Bildnis schon die ersten Pilger an. Die Opfergaben jedoch, die des Öfteren zurückgelassen wurden, fielen oft Dieben in die Hände, sodass sich Eberhard eine Hütte neben der Kapelle baute und dort fortan als Klausener lebte.

Schnell wurde die Kapelle für ihre Gebetserhörungen und Wunder bekannt. Immer mehr Menschen suchten die Kapelle insbesondere mit der Hoffnung auf Heilung von schweren Krankheiten auf. 1448 wurde die Kapelle zu einer Kirche. Eine ihrer Besonderheiten ist das „Klausener Eberhardsfässchen“, welches zusammen mit Kreuz und Wetterhahn auf der Kirchturmspitze thront. Das Fässchen soll an die Sage erinnern, laut der Eberhard für die Bauarbeiten an der Kapelle während der heißen Sommermonate ein Fass Wein für die Arbeiter besorgte. Als das Fass schließlich leer war und die Arbeiten zu erliegen drohten, wandte sich Eberhard um Hilfe bittend an die Gottesmutter. Und Sie bewirkte schließlich ein Wunder: Das Fass füllte sich wieder mit Wein und wurde bis zur Fertigstellung der Kapelle nie mehr leer.

Seit 1950 besuchen jährlich 100.000 Pilger und circa 700 organisierte Wallfahrtsgruppen diesen im Bistum Trier größten Wallfahrtsort.

Alois Meyer, Ortsbürgermeister

INFO

Am 7. Oktober 2018 findet in Klausen eine Traktorwallfahrt statt. Startpunkt ist die Wallfahrtskirche. Erstmals 2014 initiiert, findet sie seitdem jährlich statt. Etwa 100 Traktoren sind jedes Jahr dabei.

Neuer Ratgeber zur Steuerpflicht für Rentner

Die Rentenerhöhung in diesem Sommer kann für viele eine Steuerpflicht nach sich ziehen

Denn grundsätzlich ist jeder, der in Deutschland wohnt, unbeschränkt steuerpflichtig. Und auch, wer mit seiner jährlichen Rente vermeintlich unterhalb des Grundfreibetrags liegt, sollte sich dem Thema widmen. Denn das Finanzamt rechnet die Einkünfte aus allen Quellen zusammen, zum Beispiel auch aus Vermietung, einem Nebenerwerb oder aus der des berufstätigen Ehepartners. Der neue Ratgeber der Verbraucherzentra-

le „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre“ stellt die sieben Einkunftsarten vor, die das deutsche Recht unterscheidet, erklärt Fachbegriffe und hilft mit leicht verständlichen Erläuterungen der Formulare bei der Steuererklärung. Erhältlich für 14,90 Euro im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de, unter Telefon 02 11/38 09-555 sowie in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel.



Falscher Polizist am Telefon

In Rheinland-Pfalz häufen sich die Fälle, in denen vorwiegend ältere Menschen Opfer von Trickbetrügern werden, die sich am Telefon als Polizisten ausgeben



Ziel der Betrüger ist es, das Vertrauen der Opfer mit erfundenen Geschichten zu erschleichen und sie unter Druck zu setzen, damit sie Bargeld, Schmuck und andere Wertgegenstände herausgeben. Das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale klären über die Betrugsmasche auf und geben Tipps, wie sich Betroffene schützen können.

Da die Täter überaus vertrauenerweckend und rhetorisch geschickt auftreten, fällt es den Geschädigten oft sehr schwer, die Betrugsmasche zu durchschauen. Die wichtigsten Tipps und

Hinweise von Polizei und Verbraucherzentrale in Kürze:

- Die Polizei ruft niemals unter der Polizeinotruf-Nummer 110 an.
- Sind Sie sich unsicher, wählen Sie die Nummer 110. Benutzen Sie dabei aber nicht die Rückruftaste, da Sie sonst möglicherweise wieder bei den Betrügern landen.
- Sprechen Sie am Telefon nie über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Die Polizei wird Sie niemals um das Herausgeben Ihrer Wertsachen bitten!
- Niemals unter Druck setzen lassen. Legen Sie einfach den Hörer auf!
- Klären Sie lebensältere Familienangehörige, Nachbarn und Bekannte auf.

Glauben Sie, Opfer eines Betrugs geworden zu sein? Wenden Sie sich sofort an die örtliche Polizeidienststelle und erstatten Sie Anzeige.



Was meinen Sie?

Möchten Sie Ihre Ansicht mit uns teilen? Hat Sie ein Beitrag in der Spätlesung besonders berührt? Bitte schreiben Sie uns an die unten stehende Adresse. Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift.

Kommen Sie an Bord!

Die Redaktion der Spätlesung freut sich über Zuwachs. Wenn Sie offen und neugierig sind, sich für die Themen der Menschen 60plus begeistern und gern schreiben, freuen wir uns über Ihre ehrenamtliche Mitarbeit.

Schreiben Sie doch bitte an:
Spätlesung, Landesleitstelle
„Gut leben im Alter“,
Ministerium für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie,
Bauhofstraße 9, 55116 Mainz,
E-Mail: spatlesung@msagd.rlp.de.