

Herbstwind

Seniorenzeitschrift des Landkreises Südwestpfalz



Nr. 59
Frühjahr/Sommer 2024
31. Jahrgang

Sicherheit im Alter

Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser,

die Seniorenzeitschrift „Herbstwind“ erscheint nun schon im 31. Jahr und ist seither fester Bestandteil unserer Seniorenarbeit im Landkreis Südwestpfalz. Ich freue mich daher sehr, Ihnen die diesjährige Frühjahrsausgabe vorstellen zu dürfen.

In dieser Ausgabe widmen sich die Redakteurinnen und Redakteure dem Thema „Sicherheit im Alter“. Dieses Thema bietet ein breites Spektrum und jeder Artikel beleuchtet den diesjährigen Schwerpunkt auf seine eigene Weise. Mit integriert in den Herbstwind ist auch in diesem Jahr die aktuelle Ausgabe des Zweibrücker Rosenblatts. Ein wunderbares Beispiel für eine funktionierende Zusammenarbeit zwischen Zweibrücken und dem Landkreis.

Den Redakteuren ist es aus meiner Sicht wieder sehr gut gelungen, die Beiträge und Artikel auf gewohnt verständliche Art zu

schreiben und möglichst viel Hilfreiches, den ein oder anderen Denkanstoß und auch Hinweise für Ihre Sicherheit im Alter zu geben. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mit ihren Artikeln dazu beitragen, jedes Mal aufs Neue eine interessante und informative Ausgabe zu erstellen. In meinen Dank schließe ich ausdrücklich auch alle ehemaligen Mitglieder des Redaktionsteams mit ein!

Ich hoffe Sie haben viel Spaß bei der Lektüre des neuen Herbstwindes und ich wünsche Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit!

Herzliche Grüße
Ihre

Susanne Ganster

(Dr. Susanne Ganster)



Im Alter sicher leben!



Die Broschüre informiert über Kriminalitätsformen, denen ältere Menschen in besonderer Weise ausgesetzt sind, und gibt Tipps zum wirksamen Schutz vor solchen Straftaten.

Sie erläutert Gefahren an der Haustür, z.B. das Auftauchen falscher Polizeibeamter oder das Vortäuschen falscher Notlagen, und

damit verbundene Diebstahlsdelikte sowie Gefahren am Telefon, wie den so genannten Enkeltrick oder falsche Gewinnversprechen. Weiterhin wird über Internetsicherheit, Gefahren im Internet und Soziale Netzwerke informiert. Ein anderer Abschnitt der Broschüre weist auf Gefahren hin, die einem unterwegs begegnen können, wie Handtaschenraub, Taschendiebstahl oder dubiose Kaffeefahrten.

Wichtige Hinweise finden Leser darüber hinaus auch im Abschnitt Gewalt in der Pflege oder zu den Vorteilen von positiven nachbarschaftlichen Kontakten. Es wird zudem auch über die Gefahren beim Erteilen von Vollmachten informiert. Am Ende stehen Hinweise auf weiterführende Informationen und Materialien, das Angebot der Opferhilfeeinrichtung WEISSER RING sowie Adressen von Polizeilichen Beratungsstellen.

(Quelle: <https://www.polizei-beratung.de/medienangebot/detail/228-im-alter-sicher-leben/>)

Bei Interesse schickt Ihnen die Leitstelle Älter werden die Broschüre gerne zu.



Impressum:

Herausgeber:
Landkreis Südwestpfalz

Redaktion:
Dr. Susanne Ganster (verantwortlich), Karina Frisch, Renate Raidt, Ehrentraud Netolitzky, Maria Rimbrecht, Walter Rimbrecht, Michael Behnke, Roland Bott, Sabine Veit, Christine Raidt, Rita Gutsmuths, Dagmar Voigtländer, Petra Kumschlies, Sylvia Schäfer, Iris Bandner

Fotos: Redaktion, Pixabay
Titelbild: Walter Rimbrecht

Gestaltung: Karina Frisch

Gesamtherstellung:
Uniprint PS GmbH
Rheinstraße 11
66955 Pirmasens
Auflage: 5.000 Exemplare

Kosten:
Kostenlos zur Verteilung

Redaktionsbüro:
Leitstelle „Älter werden“
Kreisverwaltung Südwestpfalz
Unterer Sommerwaldweg 40-42
66953 Pirmasens
Telefon 06331/809333
www.herbstwind-online.de
k.frisch@lksuedwestpfalz.de

Neue Fachkraft Gemeindegeschwester^{plus}



GEMEINDEGSCHWESTER^{plus}

Seit 02. Januar 2024 hat die Verbandsgemeinde Rodalben eine neue Gemeindegeschwester^{plus}.

Petra Jung, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit langjähriger Berufserfahrung, ist Nachfolgerin von Lisa Bieber und für die Verbandsgemeinden Rodalben und Hauenstein zuständig. In enger Zusammenarbeit mit dem Landkreis Südwestpfalz und der Gemeindegeschwester^{plus} Gabriele Kolb, betreut Petra Jung Seniorinnen und Senioren der Verbandsgemeinde Rodalben und der Verbandsgemeinde Hauenstein. Frau Jung besucht sie auf Wunsch zu Hause und hat ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Wünsche.

Sie kennt Möglichkeiten, die ihren Alltag erleichtern und informiert über Begegnungsmöglichkeiten, Bewegungsangebote oder Veranstaltungen.

Die Gemeindegeschwester^{plus} steht bei Fragen

zu Themen wie Pflege, Ernährung, Gesundheit und Mobilität zur Verfügung und stellt entsprechende Kontakte her. Bei Pflegebedürftigkeit vermittelt Frau Jung an den zuständigen Pflegestützpunkt.

Die Gemeindegeschwester^{plus} für die Verbandsgemeinde Rodalben und Hauenstein ist telefonisch erreichbar unter Telefon

0157 / 80 57 50 59 (vormittags)

oder per E-Mail

gemeindegeschwesterplus@rodalben.de

Das Angebot Gemeindegeschwester^{plus} ist für Bürgerinnen und Bürger kostenlos und wird aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz gefördert.



Die Gemeindegeschwester^{plus} des Landkreises Südwestpfalz Gabi Kolb erreichen Sie unter der Telefonnummer 06331/809380 oder per E-Mail unter

g.kolb@lksuedwestpfalz.de



Silbernetz

**Einfach mal reden
0800 4 70 80 90**

Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Silbernetz - das Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter.

*Silbernetz
Die Nummer
gegen
Einsamkeit
0800 4 70 80 90*

Silbernetz verbindet

Silbernetz bahnt einsamen Menschen ab 60 Jahren Wege aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und hilft dabei, passende Angebote im Umfeld zu finden. Das Angebot besteht aus drei Bausteinen:



Silbertelefon

Einfach mal reden: Die kostenfreie Rufnummer 0800 4 70 80 90 ist täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar.



Silbernetz-Freundschaft

Regelmäßig ausgiebig mit dem selben freundlichen Menschen telefonieren.



Silberinfo

Wie erfährt man von Angeboten für Senior*innen vor Ort?

Sicherheit im Alter

Von Dagmar Voigtländer

Ich starre auf ein weißes Blatt Papier und wie die gefühlten hundert Mal zuvor will mir zu dem Thema nichts anderes einfallen als Pflegebett, Rollator, Rollstuhl und so weiter.

Darüber will weder ich noch jemand anderes lesen, denke ich mir. Wir alle wollen nicht daran erinnert werden, dass unser Leben endlich ist und dass es im Alter zunehmend schwieriger werden kann. Aber muss das so sein?

Muss man zugunsten der Sicherheit seine Selbständigkeit aufgeben?

Ein Bild drängt sich in meinen Kopf. Wo war das noch? Genau, ich war im Kino gewesen. Am Seniorennachmittag. Gute kleine Filme und vorher eine schöne Tasse Kaffee und ein leckeres Stück Kuchen. Das alles zu einem unschlagbaren Preis.

Meine Freundinnen und ich, alle Anfang sechzig, nennen das scherzhaft „die frühen Segnungen des Alters“.

Es geht wirklich eng zu in dem kleinen Kino und dem angeschlossenen Raum für Kaffee und Kuchen. Und genau da, inmitten all der Menschen, lief eine Dame mit Rollator.

Mein erster Gedanke war: wie soll das gehen? Ganz einfach, die Dame hatte einen Platz am Rand der Kinoreihe. Der Rollator wurde, nachdem sie saß, für die Zeit des Films von dem freundlichen jungen Mann an der Kasse im Vorraum geparkt und ihr nach dem Film wiedergebracht.

Menschlichkeit und gesunder Menschenverstand, das waren die Schlüssel. Mein zweiter Gedanke war: Klasse, wenn ich mal einen brauche, dann weiß ich jetzt, dass ich immer noch ins Kino gehen kann.

Und genau und dieses „immer noch“ beschäftigt mich sehr. Vielleicht ist Sicherheit nur ein Ausdruck dafür, Dinge zu ermöglichen?

Ohne Rollator wäre die Dame nicht mehr aus dem Haus gekommen, der Kinobesuch wäre unmöglich geworden.

Es ist diese andere Seite der Medaille, die mir Hoffnung macht.

Sicherheit im Alter kann uns unsere Selbstständigkeit erhalten! Wenn wir nicht auf lieb gewordene Dinge verzichten wollen, so wie ich auf mein Kino, dann müssen wir als Einzelne und auch als Gesellschaft lernen, mit den Hilfsmitteln selbstverständlich umzugehen. Sie nicht als Einschränkung, sondern als Möglichkeit verstehen, unser Leben sicherer und trotzdem lebenswert zu gestalten.

Nein, wir werden alle nicht jünger und ein Rollator ist kein Motorrad. Aber da summt eine kleine Idee in meinem Kopf und will herausgelassen werden.

Ich sehe meine Freundinnen und mich, wie wir in etlichen Jahren, bei prächtigem Frühlingwetter, als „Rollatorgang“ eines der Cafés auf dem Marktplatz meiner Heimatstadt „stürmen“. Bei Kaffee und Kuchen und vielleicht dem ein oder anderen Likörchen lässt sich bestimmt wunderbar über alles Mögliche lästern. Wir werden es können. Immer noch!

Meine Freundinnen und ich, alle Anfang sechzig, nennen das scherzhaft „die frühen Segnungen des Alters“.



Leben ist immer lebensgefährlich

Von Renate Raidt

Seit nunmehr sieben Jahrzehnten leben wir in einer Demokratie. Durch unsere Verfassung ist die Freiheit des Einzelnen geschützt. Wir können uns frei entfalten und sind vor staatlicher Willkür sicher. Winston Churchill drückt das so aus:

"Wenn es morgens um sechs Uhr an meiner Tür läutet und ich kann sicher sein, dass es der Milchmann ist, dann weiß ich, dass ich in einer Demokratie lebe."

Jeder Mensch, ganz gleich welchen Alters, hat das Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit und Schutz. Wir sehnen uns danach, ein schützendes Dach über dem Kopf, einen Rückzugsort zu haben, an dem wir uns geborgen fühlen können. Wie ein Tier, das sich Schutz suchend in seiner Höhle oder in seinem Bau verkriecht. Mit Bedacht sollten wir auswählen, wem wir Zugang zu unserem Rückzugsort gewähren wollen. Ein freundschaftliches Verhältnis zu unseren Nachbarn gibt ein Gefühl der Sicherheit.

Wenn wir unseren häuslichen Bereich verlassen, treffen wir automatisch, mehr unbewusst als bewusst, Vorkehrungen und Entscheidungen zu unserem Schutz und zu unserer Sicherheit. Wir achten auf den Straßenverkehr, haben unsere Wertsachen im Auge und kontrollieren das Wechselgeld

an der Ladenkasse. Damit uns ein eventueller Schadensfall nicht zu hart trifft, ist der Abschluss von Versicherungen für Leib und Leben ratsam.

Es ist Aufgabe des Staates, für die öffentliche Ordnung und die Sicherheit der Bürger zu sorgen. Dafür sind Ordnungsämter, Polizei und - bei eventuellen Angriffen von außen auf unser Land- die Bundeswehr zuständig.

Wenn es nötig ist, muss der Einzelne im Alltagsleben Vorschriften und Einschränkungen beachten, die zum Schutz der Bürger aus Sicherheitsgründen erlassen werden.

Doch bei allen Vorsichtsmaßnahmen, bei allem Abwägen von Risiken, wird es die absolute Sicherheit nicht geben und wir werden trotz aller Aufmerksamkeit ab und an ein Missgeschick erleben.

"Mit des Geschickes Mächten ist kein ew`ger Bund zu flechten",

sagt Schiller in seinem "Lied von der Glocke" und von Erich Kästner ist der Spruch:

***"Wird`s besser?
Wird`s schlimmer?"***

fragt man alljährlich. Aber seien wir ehrlich, Leben ist immer lebensgefährlich."

*Jeder Mensch,
ganz gleich
welchen Alters,
hat das Bedürf-
nis nach Sicher-
heit, Geborgen-
heit und Schutz.*



Im Alter sicher sein

Von Ehrentraud Netolitzky

Das Sicherheitsbedürfnis begleitet uns ein Leben lang und spielt in den einzelnen Lebensphasen auch unterschiedliche Rollen. So braucht bereits das Neugeborene oder Kleinkind die sicherheitsgebenden Strukturen der Eltern, die sich dann wie der berühmte rote Faden durch alle Lebensbereiche ziehen. Ohne Sicherheit werden Menschen keine gesunde und lebensbejahende Basis haben. Denn immer wieder erfährt man Situationen, die Gefahren bergen, kleine oder große Probleme beinhalten. Egal ob Schule, Berufsleben oder Familiengestaltung, man kommt wohl nie ohne Sicherheit aus. Sicherheit bedeutet Wohlbefinden und Geborgenheit. Es ist also wichtig, dass man weiß, bei wem und wo man Hilfe und Sicherheit bekommen kann. Dafür stehen dann im Idealfall Eltern, Familie und Freunde an erster Stelle. Im Älterwerden bekommt Sicherheit einen neuen Aspekt. Das größte Sicherheitsbedürfnis kommt wohl zum Tragen, wenn ein Pflegefall eintritt.

Für viele Berufstätige war schon lange vor Eintritt in die Renten- bzw. Pensionszeit ein lang ersehnter Wunsch, endlich der Arbeitswelt den Rücken zu kehren. Wohl aus den unterschiedlichsten Gründen. Von schlechtem Betriebsklima, gesundheitlichen Einschränkungen bis zum Loslassen verschiedenster Verpflichtungen. Einige wollen nur noch die Enkelkinder groß werden sehen, die Zeit der Entwicklung nachholen die sie mit den eigenen Kindern verpasst haben. Doch ein Großteil der Senioren will eigentlich nur die kommende Zeit genussvoll erleben und verbringen. Da das Altern aber auch nicht zu unterschätzende Risiken birgt, sollten einige

Planungen und Vorsorgen getroffen werden.

Jetzt bewährt es sich, wenn man vorgesorgt hat und ein angenehm erfüllendes Betätigungsfeld hat. Denn so manchen trifft die neue Freiheit ziemlich unsanft, wenn er plötzlich nichts mehr mit sich anzufangen weiß. Es gibt Sicherheit und man fühlt sich wohl, wenn man in einen gleichgesinnten Freundeskreis integriert ist. Gemeinsame Urlaube können geplant werden, auch bei Sport in all seinen Facetten kann man sich betätigen. Für Teilnahme an Kursen der Volkshochschule besteht ein großes Angebot. Zur Entspannung kann man seinen Garten neu bzw. seniorengerecht gestalten.

Kinderbetreuung wäre auch ein Angebot. Die Teilnahme an Seniorentreffen die vielerorts angeboten werden ist eine gute Alternative. Auch viele ehrenamtliche Betätigungen sind möglich, was sich auch zeitlich gut ins Seniorenalter integrieren lässt. Ein Vorteil im Ehrenamt ist, dass es nichts kostet, was bei anderen Unternehmungen für manchen nicht immer unproblematisch sein dürfte.

Ein wichtiges Aufgabengebiet sind die Senioren aber schon selbst. Es gibt viele die alleine oder vereinsamt leben, weil sie aus verschiedensten Gründen nicht mehr in der Lage sind aktiv am Leben teilnehmen können. Hier wäre wahrscheinlich Abhilfe in einem Senioren- oder Pflegeheim zu finden.

Ein Pflegeheim ist mit Sicherheit nicht die erste Besetzung, doch viele ältere Menschen haben keine Alternative und es gehört zu einem sicheren Lebensabend auch die sicherheitsgebende Versorgung dazu. Gerade in Pflegeheimen bietet sich Potential für Kontakte und Tagesgestaltung. Hier können die schwindenden Ressourcen positiv gestaltet werden. Wichtig ist immer der Sicherheitsaspekt. Denn wenn Sicherheit fehlt entsteht Angst und mit Angst entsteht Unsicherheit. Mit Unsicherheit und Angst entsteht Rückzug aus der Gemeinschaft, was letztendlich zur Vereinsamung führt.

Das Älterwerden hat bestimmt für den ein oder anderen einige unschöne Seiten, hat aber auch viele positive Seiten. Es liegt meist nur an jedem selbst, sein Älterwerden zu gestalten.

*Egal ob Schule,
Berufsleben
oder Familiengestaltung,
man kommt wohl nie
ohne Sicherheit
aus.*



Dazu gehören Voraussetzungen, die im sozialen Zusammenleben eigentlich selbstverständlich sein sollten. So z.B. Angebote wie Sicherheitsberatung für Senioren, Hilfsmittel bei gesundheitlichen Einschränkungen wie Rollstuhl, Rollator, Blinden und Sehbehinderten Hilfsmittel, Hörgeräte, Hausnotruf, Beratungen und Hilfe beim Sozialverband VdK, seit einiger Zeit gibt es auch wieder Gemeindegewerkschaften plus, sie geben Stütze und Beratung, die zu Sicherheit führen.

Doch ein nicht unerheblicher Sicherheitsaspekt ist der regelmäßigen Kontakte zu Familie und Freunden sowie eine aktive Teilnahme am sozialen Zusammenleben, soweit dies möglich ist. Die Politik gibt sicherlich die Rahmenbedingungen vor, die aber in der Realität nicht immer den gewünschten Erfolg haben. Gerade in ländlichen Gegenden, wo der öffentliche Nahverkehr sehr spärlich ausgeprägt ist kommt es bei der Versorgung der Senioren zu Problemen. Termine bei Fachärzten, Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen. Treffen mit anderem in einem Kaffee sind meist nur mit erheblichem Aufwand zu

realisieren, und wenn man nicht immer die Angehörigen um Unterstützung anbetteln will, bleibt meist nur der Verzicht oder eine Taxifahrt, die sich aber viele nicht leisten können.

Keine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bedeutet Diskriminierung und führt wiederum zum Rückzug. Es ist mehr als bedenklich, wenn Menschen die ein Leben lang gearbeitet haben und wie die derzeit noch vorherrschende Kriegs- bzw. Nachkriegsgeneration die unserem Land durch den geleisteten Wiederaufbau erst zum heutigen Wohlstand verholfen haben, zum Amt müssen und dort um Unterstützung und Hilfe bitten sollen. Dass den meisten Betroffenen dabei das mühsam aufgebaute Sicherheitsgefühl bedenklich ins Wanken gerät ist verständlich.

Es ist Verpflichtung für eine gute, sichere und zufriedenstellende Zukunft der Senioren zu sorgen. Die ansteigende Überalterung der Bevölkerung zeigt wie wichtig die verschiedensten Anforderungen an Sicherheit sind, die im Alter werden größte Bedeutung hat.

In Deinem Alter...

Von Sylvia Schäfer

Anita bog schwungvoll in ihre Einfahrt und stieg auf die Bremse. Wieso stand Leonies Wagen vor ihrer Garage? Hatten sie eine Vereinbarung? Ihr Blick huschte zur Zeitanzeige neben dem Tacho. Sechzehn Uhr und heute war Freitag. Sie schüttelte den Kopf. Dabei fiel ihr eine Strähne ihres grauen, kinnlangen Haars ins Gesicht. Sie fuhr neben Leonies Wagen, stieg aus, griff nach ihrer Sporttasche auf dem Rücksitz und betrat das Haus. »Leonie?«

Nur das Ticken der Standuhr im Flur war zu hören. Im Wohnzimmer angekommen blieb Anita wie angewurzelt stehen. Ihr Blick wurde vom Fußboden eingefangen. Die Strahlen der Nachmittagssonne verliehen dem Parkett einen warmen Glanz. Doch davon war ungewohnt viel zu sehen. »Was ist denn hier los? Wo sind meine Läufer?«

»Hallo Mutti! Moment, ich komme!« Leonie erschien in der Terrassentür und deutete mit dem Daumen über die Schulter. »Ich habe dir die Setzlinge, die du wolltest, draußen hingestellt.«

Anita nickte. »Ich danke dir. Aber sag mal, wo sind meine Läufer?«

Ihre Tochter holte tief Luft und es hatte den Anschein, dass sie dabei zwei Zentimeter wuchs. »Mutti, du weißt doch – wir haben so oft davon gesprochen, wie gefährlich diese Stolperfallen sind. Bedenke, in deinem Alter heilt alles ...«

»Nun hör aber auf! In meinem Alter! Noch bin ich sicher auf den Beinen! Also, wo sind sie?«

»Da du sie niemals wegräumen wirst, habe ich sie fortgegeben.«

Im ersten Moment hoffte Anita, sich verhört zu haben, dann beschleunigte sich ihr Herzschlag und das Blut schoss ihr ins Gesicht. »Du hast was?«

»Ich will nicht, dass dir etwas passiert.«

»Und was ich möchte, spielt keine Rolle?«

»Du bist stur und uneinsichtig!« Leonies Wangen röteten sich.

»Und du bist übergriffig! Du fährst sofort los und holst meine Sachen zurück!« Anitas Stimme überschlug sich fast.

»Ich will nicht, dass dir etwas passiert.«

-

»Und was ich möchte, spielt keine Rolle?«

Leonie verschränkte die Arme. »Tut mir leid, aber das ist nicht möglich. Der Laden hat geschlossen und öffnet erst am Montag wieder.«

»Dann eben nächste Woche.« Anita hielt Leonies Blick stand. Eine steile Falte bildete sich zwischen deren Augenbrauen. »Gut. Wie du möchtest. Dann bis Montag.« Leonie machte auf dem Absatz kehrt und eilte hinaus.

Anita wischte sich den Schweiß von der Stirn, stemmte die Hände in die Hüften und betrachtete zufrieden ihr Werk. Der Samstagsputz war erledigt. Ihr Blick ging zur Uhr. Kurz vor zehn Uhr und sie war bereits fertig. Keine Läufer, die sie absaugen musste und sie konnte entspannt umhergehen, ohne ständig auf der Hut sein zu müssen, nicht zu stolpern. Auch wenn es ihr schwerfiel, sie musste zugeben, dass Leonie recht hatte. Das flaue Gefühl, dass sich seit dem Streit mit Leonie in ihrer Magengegend breitgemacht hatte, flammte wieder auf. Sie hätte Leonie nicht derart angehen sollen.

»Na ja, dann muss ich das wieder geradebiegen.« Wenig später stand sie vor Leonies Wohnung und klingelte. Die Tür wurde schwungvoll aufgerissen.

»Hallo Anita.« - »Robert? Ich dachte, du bist übers Wochenende auf einem Seminar.«

Ihr Schwiegersohn machte eine einladende Handbewegung und trat zur Seite.

»Das musste ich absagen, weil ich hier gebraucht werde.«

Anita blieb im Flur stehen. »Wieso, ist etwas passiert? Geht es Leonie gut? Wir hatten einen dummen Streit, weißt du?«

Robert grinste. »Oh ja, davon habe ich gehört, aber komm doch mit ins Wohnzimmer.«

Anita folgte ihm. Eingehüllt in eine Decke saß Leonie auf dem Sofa, ließ ihr Buch sinken und sah ihr entgegen. Anita räusperte sich. »Es tut mir leid, Leonie. Ich habe überreagiert.«

Leonie presste die Lippen aufeinander. Ihr Körper begann zu zucken. Anita stutzte. »Jetzt übertreibst du es aber. Du musst doch nicht weinen. So schlimm war es nun auch wieder nicht. Außerdem sehe ich es ein, dass ...«

Leonie prustete los. Ihr Lachen hallte durch den Raum. Sie winkte ab. »Mutti, lass gut sein.«

»Aber wieso – ich meine, was ist denn so lustig?« Leonie schlug die Decke zurück. Anitas Blick fiel auf einen bandagierten Fuß. »Du meine Güte, was ist passiert?«

Robert trat zu Anita und legte ihr den Arm um die Schultern. »Stell dir vor, unsere Sicherheitsbeauftragte ist über einen Läufer gestolpert und hat sich den Fuß verstaucht.«

»Nein, das glaube ich jetzt nicht.« Noch immer besorgt, dauerte es einen Augenblick, bis Anita in das Lachen einstimmte. Dann atmete sie tief durch. »Und was gedenkst du mit dem Läufer zu tun?«

»Den bringe ich weg, wenn ich deine am Montag abhole.«

»Lass sie besser, wo sie sind. Ich finde es inzwischen ohne die Dinger viel behaglicher und obendrein praktischer.« Sie sah in Leonies erstauntes Gesicht und zwinkerte. »Ja, ich habe etwas dazugelernt.«

»Ich auch.« Leonie lächelte. »Man sollte nicht Wasser predigen und Wein trinken. Das Thema Sicherheit betrifft uns alle.«

*Anita räusperte sich.
»Es tut mir leid, Leonie. Ich habe überreagiert.«*



Zweibrücker

Rosenblatt

Die Kittelschürze

Totgesagte leben länger

von Maria Rimbrecht

Tragen Sie noch eine Kittelschürze, dieses praktische Kleidungsstück, das zwischen Kittel und Schürze anzusiedeln ist? Wenn ich an die Frauen in meinem Dorf denke, sehe ich sie immer in einer Kittelschürze vor mir. Diese konnte weiß, geblümt, gepunktet, gestreift oder in anderen Mustern auftreten. Ärmellos und vorne durchgehend geknöpft. Mit Taschen, manchmal mit Kragen, mit oder ohne Gürtel. In den großen aufgenähten Taschen konnten man viel unterbringen, ein Taschentuch, manchmal Wäscheklammern, den Schlüssel, ein paar Münzen oder andere nützliche Dinge.

War die Kittelschürze schön? Eher nicht, sie war vor allem praktisch und bequem. Man konnte sie mit Rock oder Hose tragen. Im Sommer auch gerne mit ohne. Nicht selten diente sie auch als Kleid. Manche sprechen ihr sogar eine erotische Komponente zu, besonders wenn sie ohne getragen wurde.

Ein Vamp in Kittelschürze? Eher nur in italienischen Spielfilmen. In unseren Breiten zeugte sie eher von Sauberkeit, Hygiene und Ordnungssinn. Das Schürzenkleid – so wurde sie auch genannt – bestand meistens aus Leinen, Baumwolle, Perlon, in der DDR aus Dederon, oder einem Mischgewebe, konnte schnell gewaschen und getrocknet werden.

Wem verdanken wir nun diese praktische Errungenschaft? Doch bestimmt einem ordnungsliebenden Deutschen oder einer findigen deutschen Hausfrau. Irrtum! Die Idee dazu hatte der spätere amerikanische Präsident Hoover, der im ersten Weltkrieg Chef einer Handelsorganisation war. Er stellte sie sich als eine Art Uniform für Frauen bei der Arbeit in der Fabrik vor. Eine Art Uniform wurde sie dann auch bei der Haus- oder der Gartenarbeit. Es machte die Frauen gleich, auch meine Mutter, alle meine Tanten, die Omas und die Nachbarinnen und Freundinnen trugen eine Kittelschürze. Die Kittelschürze trat ihren Siegeszug in vielen Teilen der Welt an. Die Frauen mussten sich keine Gedanken über ihre

Kleidung machen: Am Morgen zog man sich die Kittelschürze über Rock, Hose oder nichts – und war „gut gekleidet. So fiel auch das leidige Konkurrenzdenken bei der Kleiderwahl weg. Nicht ganz, denn auch mit der Kittelschürze konnten man aufrüsten: mit Gürteln, Kragen, Taschen, Farben und Mustern. Und mit der Kittellänge: Verwegene trugen sie in der Minivariante, was nicht selten missbilligende Blicke der Sittenstrengen verursachte.

Und heute? Es gibt sie noch: bei Otto, bei Baur, Bader, bei Kaufland, Witt Weiden, bei Amazon und in manchen Geschäften. Sie sollen wieder trendig sein. Kittelschürzen leben ewig!



**„Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es!“**

**Erich Kästner – ein deutscher
Autor von Weltgeltung.**

von Maria Rimbrecht

Es wird Zeit, dass wir an den bekannten Schriftsteller Erich Kästner erinnern. Denn er war einer der Großen der neueren Zeit. Außerdem feiern wir ein doppeltes Jubiläum: Erich Kästner wurde vor 125 Jahre geboren und starb vor 50 Jahren. Er hat das Kaiserreich erlebt und bewusst beide Weltkriege. Was für ein Leben!

Viele von uns kennen seine Kinderbücher: Emil und die Detektive. Das doppelte Lottchen. Konferenz der Tiere. Pünktchen und Anton. Das fliegende Klassenzimmer.

Kästner war aber auch Publizist, Satiriker und Zeitungsmann. In den 1920er Jahren, also während der Weimarer Republik, wurde er mit Gedichten und Romanen ein Literaturstar.

Was war das Besondere an Erich Kästner? Warum kennen ihn heute immer noch viele Leute? Kästner stammt aus kleinbürgerlichen Verhältnissen. Er war ein warmherziger und ein politischer Mensch mit einer außergewöhnlichen Beobachtungsgabe für das Zeitgeschehen. Er kannte das Leben der normalen Menschen, gehörte zu ihnen, war nicht abgehoben. Er hatte viel zu sagen und das in einer Sprache, die jeder versteht. Er kannte das Leben der normalen Menschen, gehörte zu ihnen, war nicht abgehoben. Zudem sind seine Texte geistreich und nicht selten selbstironisch und witzig.

Ein inniges Verhältnis hatte Erich Kästner zu seiner Mutter. Ida Kästner stammte aus einer Dresdner Fleischer- und Pferdehändlerfamilie und wurde später Friseurin. Kästner war Zeit seines Lebens ein verhätschelter und überbehüteter Junge; seine Mutter war an seinem beruflichen Werdegang sehr interessiert. Wenn er nicht zu Hause war, schrieb er seiner Mutter täglich Briefe.

1917 wurde er zum Militärdienst einberufen. Das war ein wichtiger Einschnitt in seinem Leben; die Brutalität der Ausbildung prägte Kästner zum Antimilitaristen. „Wenn man 17-jährig eingezogen wird, und die halbe Klasse ist schon tot, weil bekanntlich immer zwei Jahrgänge ungefähr in einer Klasse sich überlappen, ist man noch weniger Militarist als je vorher.“

Zum Studium verließ Kästner seine Geburtsstadt Dresden und zog nach Leipzig. Er studierte Germanistik und Theatergeschichte, außerdem Philosophie und Geschichte. Kästners Berliner Jahre von 1927 bis zum Ende der Weimarer Republik 1933 gelten als seine produktivste Zeit. In wenigen Jahren stieg er zu einer der wichtigsten intellektuellen Personen Berlins auf und war 1932 auf dem Höhepunkt seines Erfolgs. Dann kamen Hitler und die Nationalsozialisten.

Im Gegensatz zu fast allen seinen regimekritischen Kollegen emigrierte Kästner nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten am 30. Januar 1933 nicht. Was waren die Gründe? Ein Grund war, dass Kästner alles aufschreiben wollte, was in der nationalsozialistischen Zeit geschah. Er sagte selbst:



„Ich bin ein Deutscher aus Dresden in Sachsen.“

Mich läßt die Heimat nicht fort.

Ich bin wie ein Baum, der – in Deutschland gewachsen –

wenn's sein muss, in Deutschland verdorrt.“

Ein wichtiger Grund war aber, dass er seine Mutter Ida nicht allein lassen wollte.

Kästner erlebte eine schwierige Zeit während des Nationalsozialismus. Er wurde mehrmals von der Gestapo abgeholt; seine Bücher wurden verboten, dann wurden sie verbrannt. Er selbst war 1933 bei der Bücherverbrennung anwesend.

Nach dem Zweiten Weltkrieg zog er nach München, war Beobachter bei den Nürnberger Prozessen und arbeitete als Journalist. Er engagierte sich als Antimilitarist und war enttäuscht, dass man die Nazizeit nicht aufarbeiten wollte. Politisch aktiv, protestierte er gegen den Vietnam-Krieg, war bei den Ostermärschen dabei.

Erich Kästner und die Frauen, das ist ein besonderes Kapitel:

Die Frauen sollen ihm zu Füßen gelegen haben. Seine Lebensgefährtin Luiselotte Enderle heiratete Kästner nie, der Sohn Thomas stammt von einer anderen Frau. Kästner war ein guter Mensch. Er konnte sich aber nicht von Luiselotte trennen, weil sie sich aus dem Fenster stürzen wollte.

Als starker Raucher starb Kästner 1974 einsam und allein ohne eine Frau an seiner Seite an Krebs. Er wurde 75 Jahre.

1947 hatte er ein „Kleines Solo“ geschrieben:

„Einsam bist du sehr alleine.“

Aus der Wanduhr tropft die Zeit.

Stehst am Fenster. Starrst auf Steine.

Träumst von Liebe. Glaubst an keine. Kennst das Leben.

Weißt Bescheid. Einsam bist du sehr alleine – Und am schlimmsten

Ist die Einsamkeit zu zweit.“

Ich möchte nichts mehr von Katastrophen und Krisen hören

Über die Nachrichtenmüdigkeit und den Trost durch die Natur

von Maria Rimbrecht

Sind Sie auch manchmal niedergeschlagen und mutlos, wenn Sie auf die derzeitige Situation in unserer Welt schauen? Vermeiden Sie es auch immer öfter, Nachrichten zu schauen oder die Zeitung zu lesen? Dann geht es Ihnen wie vielen unserer Zeitgenossen: Immer mehr Menschen meiden Nachrichten, die ihnen Angst machen können.

Das ist verständlich, denn wir leben in unsicheren Zeiten. Die Zeiten und damit auch die Nachrichten sind nicht positiv, sie sind unsicher, angsteinflößend, zumindest besorgniserregend. Man hat das Gefühl, als würde einem der Boden unter den Füßen weggerissen. Die Klimakrise, Pandemien und Kriege mit ihren Migrationsströmen bestimmen unser Denken. Überall brodeln es, sogar unsere hart erkämpfte Demokratie ist in Gefahr. Wir Menschen der Nachkriegsgeneration in Deutschland hatten im Allgemeinen ein gutes Leben. Zwar gab es auch damals Krisen, aber man konnte doch immer optimistisch in die Zukunft blicken. Aber denkt man heute an die Zukunft der Kinder und Enkelkinder, könnte man schier verzweifeln:



In welcher Welt werden sie leben?

Wissenschaftlich bewiesen ist, dass Menschen auf negative Ereignisse fünfmal stärker als auf neutrale oder positive Nachrichten reagieren. Nur noch über positive Dinge zu berichten, ist allerdings auch keine Lösung. Wir dürfen den Kopf nicht in den Sand stecken. Unsere Demokratie braucht Menschen, die sich informieren, die Bescheid wissen über die Welt und die Gesellschaft. Was also kann uns heute helfen, nicht an der Situation zu verzweifeln und uns den Problemen zu stellen?

Wir alle haben verschiedene Strategien und Methoden, wie wir der negativen Beeinflussung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden entgegen können. Ich selbst brauche Sicherheiten, die mir dabei helfen, mich nicht durch Schwierigkeiten und eine desolate Lage



lähmen zu lassen. Um Zuversicht zu gewinnen, die mir Kraft in meinem Leben gibt, habe ich mir Folgendes bewusst gemacht:

Es gibt sie, die Konstanten in unserem Leben, das was immer gleich bleibt, tagein, tagein, Jahr für Jahr. Wir alle erleben die festen Größen, nehmen sie aber nicht immer wahr: den Wechsel von Tag und Nacht und den Wechsel der Jahreszeiten. Zuverlässig wird es am Morgen hell und am Abend dunkel, zwar nicht immer zur selben Uhrzeit, aber wir können uns darauf verlassen, dass es so sein wird. Auch die vier Jahreszeiten sind eine Konstante in unserem Leben, zumindest in unseren Breiten. Darauf können wir uns verlassen.

Wie immer, finden wir auch dazu in der Bibel eine Aussage: „Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.“ Diesen Zyklus im menschlichen Leben bestätigt auch die Wissenschaft. Der Mensch hat eine innere Uhr, den sogenannten Biorhythmus. Wir verbringen unser Leben im Rhythmus von Tag und Nacht und so ist es unser ganzes Leben lang. Die Natur ist also zuverlässig. So sagt es auch Aristoteles: „Die Natur ist zuverlässig, nicht das Geld“.

Finden wir also in der Natur die notwendigen Sicherheiten für unser so unsicher gewordenes Leben?

Hilft uns der Blick auf die Natur dabei, wieder auf das Leben zu vertrauen, die Kraft der Zuver-

sicht zu spüren. Die Natur als Kraftquelle, Natur die stärkt? Viele Menschen machen diese Erfahrung: Wir sind Teil der Natur, in der Natur spüren wir, was es heißt, lebendig zu sein. Wenn wir das Rauschen der Bäume hören, den Wind auf der Haut spüren und die Vogelstimmen hören, spüren wir vielleicht Freude darüber, dass wir da sind, dass wir leben. Vielleicht fühlen wir auch, dass alles zusammenhängt, dass wir Teil eines großen Ganzen sind. Manche sprechen von einer spirituellen Grunderfahrung, die unsere Lebenskräfte stärkt. Mir selbst helfen ein Waldspaziergang, die Arbeit im Garten, ein Gang durch blühende Wiesen oder durch raschelndes Herbstlaub dabei, mich wieder wohler und zuversichtlicher zu fühlen. Denken wir an die Sonnenblume, die jeden Tag ihren Kopf in die Richtung wendet, in der die

Sonne aufgeht. Seien wir zuversichtlicher und richten wir den Blick auf die Chancen, die die Zukunft mit sich bringt!

Was denken kluge Menschen über die Natur und ihre Wirkung auf den Menschen!

- „Die Natur muss gefühlt werden.“ (Alexander von Humboldt)
- „Die Natur ist die beste Apotheke.“ (Sebastian Kneipp)
- „Schau tief in die Natur, und dann wirst du alles besser verstehen.“ (Albert Einstein)
- Wer den Weg zur Natur findet – findet auch den Weg zu sich selbst.“ (Klaus Ender)
- „Die mit Abstand beste Nerven-Heil-Anstalt ist die freie Natur.“ (Ernst Ferstl)



Vorsicht-Rücksicht-Einsicht-Weitsicht

Fahre ohne Stress und Zeit,
lass die Vorsicht walten,
achte auf Geschwindigkeit,
und auch Abstand halten.

Vorsicht mit dem Gaspedal,
musst nicht alles wagen,
sonst heißt es wie viele Mal:
Menschliches Versagen

Wer nicht diese Einsicht wahr,
fährt gewagte Bahnen,
der kann nicht bei schnellster Fahrt
für die Heimfahrt planen.

Wenn die Rücksicht überwiegt,
kannst du Leid ersparen,
schneller als ein Engel fliegt,
darfst du doch nicht fahren.

Fahr mit Weitsicht, denk dabei:
Mach mal eine Pause.
Dann kommst du auch unfallfrei
und gesund nach Hause.

Eingereicht von Irmlinde Sohnus
in liebevoller Erinnerung an ihren
verstorbenen Ehemann Erwin Sohnus

Lichtfalle

Von Rita Gutmuths

Zu dem Thema Sicherheit im Alter war mir am Anfang nichts eingefallen. Doch dann erinnerte ich mich an eine Begebenheit welche auch in dieses Thema gut reinpassen würde. Mir, mit 70 Jahren war folgendes passiert.

Mein Mann und ich besuchten zu dieser Zeit jedes Jahr den Weihnachtsmarkt in einem kleinen Städtchen nicht weit von uns entfernt. Es ist zwar ein kleiner Markt, aber vielseitig und gemütlich. Und jedes Jahr macht die Gemeindeverwaltung am ersten Tag des zweitägigen Marktes ein Feuerwerk. Das wird von einer Brücke aus gestartet, welche über ein Tal mit einer Eisenbahnlinie und einer Straße führt.

Da wir das Feuerwerk nicht abwarten wollten, da wir noch einen Besuch bei unserem Sohn geplant hatten, unser Auto aber auf der gegenüberliegenden Brückenseite geparkt war, machten wir uns schnellstmöglich auf den Weg zu unserem Auto.

In der ganzen Zeit war es schon dunkel geworden. Auf der Brücke gab es zwar Laternen, diese konnten allerdings nicht die gesamte Fahrbahn ausleuchten. Als wir bereits die Brücke zu einem Viertel überquert hatten

wurden wir angehalten von einem Mann, der dort irgendwas auf der Brücke gewerkelt hatte. Wir konnten nicht erkennen was das war. Der Mann meinte: „Sie können jetzt nicht über die Brücke, hier wird bald das Feuerwerk abgefeuert. Außerdem ist die Brücke gesperrt. Ich erwiderte: „Es tut mir leid, aber wir haben keine Absperrung gesehen, können wir nicht schnell weiter gehen, wir haben unser Auto gegenüber geparkt und wollten weiter zu unserem Sohn.“. Nach einer kurzen Überlegung erlaubte er es uns. Da wir ihm keine Scherereien einbringen wollten, beeilten wir uns.

Wir liefen im Eilschritt los, als ich abrupt und unmittelbar gestoppt wurde. Mir zog es augenblicklich die Füße unter dem Körper weg und ich fiel sehr hart, der Länge nach auf die Straße. Im ersten Moment war ich ganz benommen. Mein Mann sagte: „Komm ich helfe Dir.“. Ich wies ihn ab, ich musste mich erst einmal sortieren. Erst bewegte ich mal meine Arme und dann meine Beine um auszuprobieren ob etwas gebrochen oder gestaucht war.

Dann erst merkte ich den Schmerz an meinem Knie. Es war zwar aufgerissen. Aber trotz, oder glücklicherweise nur auf Grund des langen Wintermantels, welchen ich an diesem ,Abend trug, hatte ich sonst keine äußerlichen Blessuren. Dieser Mantel hat mich mit großer Wahrscheinlichkeit davor bewahrt, mir etwas zu brechen. Danach konnte ich zwar aufstehen und weghumpeln. Am kommenden Tag erst bemerkte ich, dass ich einige Quetschungen und Blutergüsse abbekommen hatte. Was mich so unmittelbar gestoppt hatte, waren Kabel welche bereits wegen des Feuerwerk von einer Seite zur gegenüberliegenden Seite der Brücke gespannt waren. Sie waren in dem Zwielicht der Laternen nicht zu sehen gewesen.

Welche Lehre können wir aus dieser Geschichte ziehen? Im Alter ist ausreichendes und gut ausleuchtendes Licht wichtig. Auch dies trägt maßgeblich zur Sicherheit bei. Gerade dann, wenn bereits viele der Senioren schon einen Teil ihrer guten Sehfähigkeit eingebüßt haben.

Wir liefen im Eilschritt los, als ich abrupt und unmittelbar gestoppt wurde.



Sicherheit im Leben!?

Ein Gedankenspiel von Petra Kumschlies

Meine These: Die 100-prozentige Sicherheit gibt es nicht!

Kriege, Unfälle und weitere Katastrophen finden wir in den Nachrichten im Fernsehen, Zeitung und Radio, sowie im Internet. Ängste und Unsicherheiten werden dadurch überwiegend verbreitet.

Vertrauen, woher kann es kommen?

Verschiedene Versicherungen, wie Lebens-, Haftpflicht- oder Sterbeversicherung wollen absichern - Tun sie es wirklich?

Wie sicher ist meine Wohnung?

Spätestens wenn jemand in die Wohnung einbricht, ist das Sicherheitsgefühl verloren gegangen.

Oder wenn ich die Treppe herunter gestürzt bin. Oder wenn ich im Badezimmer gefallen bin.

Wie sicher fühle ich mich?

Dies hängt von meiner eigenen Wahrnehmung und meinem Selbstvertrauen ab.

Was kann ich für meine Sicherheit tun?

Hausnotruf, Falldetektor, smart home* GPS**.

Das ist es meiner Meinung nach nicht alleine. Ich persönlich empfinde es als Überwachung statt der Möglichkeit in Freiheit zu leben beziehungsweise wenn es an der Zeit ist, auch unbeobachtet sterben zu können.

Kurze Lebensschau:

Es beginnt mit der Geburt.

Sicher ist es nicht, dass wir das Licht der Welt erblicken. Viele von uns haben es geschafft, entweder ohne große medizinische Hilfe oder mit. Andere haben es gar nicht auf die Welt geschafft, die sogenannten Totgeburten oder Fehlgeburten.

Die ganze Kindheit lauert voller Gefahren - bei jedem Tun und Handeln, zum Beispiel beim Herumtoben und beim Entdecken der näheren und weiteren Lebensumgebung. Gut, wenn wir es überleben.

Auch das Teenageralter hat seine Unsicherheiten, wie wir alle wissen. Wer liebt mich. Wer liebt mich nicht. Wem kann ich vertrauen, wem nicht.

In der Ausbildung und im Beruf lauern auch viele Unsicherheiten, die es zu bewältigen gilt.

Da können auch keine Sicherheitsbeauftragten, die es im Betrieb manchmal gibt, dies auffangen.

Heiraten und eine Ehe führen ist auch keine Lebensversicherung. Auf Hochzeiten können Autounfälle passieren oder es sterben plötzlich Menschen, weil andere Menschen ihnen das Leben nehmen.

In der Ehe, egal wie lang sie dauert, gibt es keine Sicherheit, dass sie für immer bestehen bleibt und dass es im Laufe der Ehe nicht Unsicherheiten, Verletzungen und ähnliches geben kann.

Egal in welchem Alter es gibt keine Sicherheit. Das Einzige was sicher ist, ist die Unsicherheit, wie sich das eigene Leben entwickeln kann. Dennoch - trotz allen Unsicherheiten - trägt mich mein Glaube und mein Vertrauen, dass mein Leben lebenswert ist - Tag für Tag.

Dies wünsche ich allen Menschen - allen Unsicherheiten zum Trotz.

Anmerkungen:

*Smart Home ist ein Wohnkonzept, bei dem Geräte und Systeme in einem Haus vernetzt sind und zentral oder automatisiert gesteuert werden können.

**GPS (=Global Positioning System) ist ein System, das den genauen Standort einer Person oder eines Gegenstandes ermittelt.



Wie sicher fühle ich mich?

Das hängt von meiner eigenen Wahrnehmung und meinem Selbstvertrauen ab.

Sicherheit - nicht nur im Alter

Ein Erfahrungsbericht von Iris Bandner

Am 22.03. dieses Jahres erledigt eine ältere Frau wie immer ihren Wochenendeinkauf. Unter anderem war sie in einer Lidl Filiale in Pirmasens.

Als sie ihren Einkauf zum Auto bringen wollte, wurde sie von einem 20jährigen, jungen Mann angesprochen, ob sie ihm wohl 20 Cent schenken würde. Die Dame war zwar etwas irritiert, ob der geringen Summe und hat nachgefragt wofür er den 20 Cent benötigt. Er sagte ihr, dass er sich etwas zu trinken kaufen wolle. An der Stelle hätte die Frau schon stutzig werden können, denn für 20 Cent bekommt man heute nichts mehr zum Trinken zu kaufen. Die Frau wollte ihm 2 € geben! Als sie den Geldbeutel rausgeholt hat, hat der junge Mann blitzschnell zugegriffen und rannte mit dem Geldbeutel davon. Mit ihm noch 2 andere junge Männer.

Alle Papiere, Scheckkarten, Fahrzeugpapiere, Personalausweis, Krankenkassenkarte etc. und ca. 120 € waren weg. Das ist natürlich ein großer Schock. Das geschah mittags gegen 15 Uhr. Also am helllichten Tag. Mittlerweile ist der Geldbeutel mit den Papieren aufgetaucht. Ein junger Mann, der in der Gegend wohnt, hat samstags seinen Biomüll in den Mülleimer getragen und hat dort den Geldbeutel gefunden. Außer den Scheckkarten und dem Geld war wieder alles da. Und den jungen Mann hat man auch gefasst.

Dieser Frau, die übrigens meine Schwester ist, wird es nie mehr wieder passieren, dass sie ihren Geldbeutel vor anderen Menschen rausholt, die sie nicht kennt. Somit ist mal wieder eine Chance vertan, jemand der tatsächlich Hilfe braucht, diese auch zu gewähren.

An dieser Stelle möchte ich kurz erwähnen, dass es Haftpflichtversicherungen gibt, die einen speziellen Seniorentarif haben, bei dem der Verlust der Papiere, zu mindestens die entstandenen Kosten ersetzt. Dieser Tarif ist zwar etwas teurer, aber hier werden

gerade für Senioren gute Leistungen angeboten, die tatsächlich anfallen können.

Schlüssel verloren oder innen stecken gelassen: die Kosten für den Schlüsseldienst. Geld geklaut: bis zu einer bestimmten Summe ersetzt. Einbruch: auch hier wird danach Hilfe geleistet. Und viele andere Dinge mehr.

Nein, ich habe keine Versicherungsagentur, aber eben diese Versicherung.



Fazit: etwas aufmerksamer sein, wenn man um Geld gebeten wird. Wenn man trotzdem helfen will, ist es ratsam einige Münzen in der Jackentasche zu haben, dann kommt der Geldbeutel erst gar nicht aus der Tasche raus.

•••

Das ist einer von vielen Aspekten, aber es gibt noch andere Erfahrungen, die ich gemacht habe. Ich bin nun 70 Jahre alt, der Kopf ist fit, nur der Körper zeigt mir täglich, dass er nicht mehr so will, wie ich mir das vorstelle. Nun gibt es allerlei Hilfsmittel, die es mir ermöglichen weites gehend noch alles machen zu können was ich will. Dieser Prozess beginnt schleichend!

Ein besserer Griff an der Badewanne, ein Flaschenöffner, bei dem man die Hebelkraft gezielter einsetzen kann, der für unterschiedliche Behälter geeignet ist, Krücken, die einem das Laufen erleichtern, ein Rollstuhl, mit dem man sich besser in der Wohnung bewegen kann. Den habe ich eingesetzt beim Kochen, Bügeln, Wäscheaufhängen etc., Badewannenlift ist auch sinnvoll, wenn man unsicher auf den Beinen ist.

So gibt es einige Dinge, die man auch bei Sanitätshäusern, Pflegestellen, Ärzten erfragen kann. Die Gemeinden und Kommunen bieten einiges an Hilfe und Beratungen an. Vielleicht ist auch der Blick ins Internet hilfreich und anschließend spricht man mit dem Arzt, damit man es verschrieben bekommt.

Somit ist mal wieder eine Chance vertan, jemand der tatsächlich Hilfe braucht, diese auch zu gewähren.

Hilfe ist bei vielen Dingen möglich, damit man sich sicher noch im eigenen Umfeld bewegen kann. Mein großes Problem war die Akzeptanz zwischen Kopf und Körper. Das hat mir doch lange Kopfzerbrechen bereitet.

Wenn man sich dann aber mal mit den

Alternativen auseinandersetzt, bin ich dankbar heute im Jahr 2024 zu leben und nicht vor 150 Jahren.

Alt werden kann auch Spaß machen, auch wenn sich die Vorzeichen gegenüber jungen Jahren verändert sind.

Die Sache mit der Würde

Von Sabine Veit

Ich erinnere mich noch gut daran, als Kind hatten die Menschen in meinem Leben klare Rollen: Wir Kinder mit unserem grenzenlosen Staunen, die Erwachsenen mit ihrer fürsorglichen Autorität, und dann die alten Menschen, Personen wie meine Oma, die mich mit ihren Geschichten fesselte. Altersunterschiede schienen wie unüberwindbare Distanzen, geprägt von mysteriösen Verwandlungen, die mich eines Tages in die Rolle des Erwachsenen, und irgendwann, in ferner Zukunft, in die Welt der Alten befördern würden.

Ich dachte, Erwachsensein bedeutet, alles im Griff zu haben. Und Altsein? Altsein bedeutete, weise zu sein, vielleicht ein wenig abgehoben von den täglichen Sorgen. Aber das Leben hat mich eines Besseren belehrt. Mein Spiegelbild zeigt die unaufhaltsame Zeit, die grauen Haare, und in meinen Gedanken und Gefühlen finde ich mich selbst nicht grundlegend verändert, sondern erweitert durch das Erlebte. Ich bin immer noch ich, auch wenn die Jahre voranschreiten.

Die Frage der Würde ist dabei nicht bloß rhetorischer Natur. Sie ist lebensbedeutend. Der Respekt, den ich als Mensch erwarte und verdiene, ist mir nicht weniger wichtig geworden, nur weil ich älter bin. Doch allzu oft fühle ich, wie die Würde meiner Altersgenossen und mir selbst auf leisen Sohlen davonschleicht, in kleinen Gesten und unbemerkten Entscheidungen, die über unsere Köpfe hinweg von jüngeren Leuten getroffen werden.

Die Idee, dass ich oder irgendjemand, den ich liebe, ein Leben in einem Pflegeheim fristen müsste, wo Individualität einem Einheitstrott weicht und wo die morgendliche Routine mehr Wert hat als ein individueller Wunsch – diese Idee bereitet mir Unbehagen. Schwindet meine Autonomie im gleichen Maße, wie die Falten auf meiner Haut zunehmen?

Und sogar in der Kultur, in Geschichten und Nachrichten, scheinen ältere Menschen nur Randfiguren zu sein. Liegt es daran, dass die Lebendigkeit und Komplexität unseres Seins hinter der sichtbaren Alterung verschwindet? Ich bin weit entfernt davon, nur "die Alte" zu sein.

Die Gesellschaft sollte nicht vergessen: Wir, die Älteren, sind nicht plötzlich anders, nicht weniger menschlich, nicht weniger vital in unserem Denken und Fühlen. Wir sind gewanderte Pfade voller Erinnerungen, wertvoller Erfahrungen und gesammelter Weisheit, die wir gern teilen. Und ja, tief in meinem Herzen fühle ich mich so jugendlich wie damals, als ich über die Zukunft nachdachte.

Wir sollten uns alle daran erinnern: Würde verfällt nicht. Sie ist ein grundlegendes Anrecht, das uns bis zum letzten unserer Tage begleitet. Lassen wir uns darin bestärken, mit jedem Tag, den wir miteinander teilen, die Würde jedes einzelnen zu ehren – egal, wie viele Kerben das Lebensmaß schon zählt.

Wir sollten uns alle daran erinnern: Würde verfällt nicht.



Die Zukunft im Blick - Wie KI-Anwendungen Senioren das Leben erleichtern können

Beitrag von Bernd Strassel nach Online-Recherche und KI-Befragung

In einer Welt, die sich unaufhaltsam weiterentwickelt, öffnen sich stetig neue Türen zu Möglichkeiten, die unser Leben in vielerlei Hinsicht verbessern können. Künstliche Intelligenz (KI) ist eine solche bahnbrechende Technologie auch und insbesondere für Senioren.

Vor nicht allzu langer Zeit schien KI wie ein Konzept aus Science-Fiction-Filmen, fernab von unserem Alltag. Doch mittlerweile ist sie Realität geworden und durchdringt viele Aspekte unseres Lebens, angefangen von Smartphones über Haushaltsgeräte bis hin zu medizinischen Anwendungen. Für Senioren eröffnen sich dadurch faszinierende Möglichkeiten, die den Alltag einfacher, sicherer und angenehmer gestalten können. Ein Leben in den eigenen vier Wänden wird dadurch länger möglich. So können intelligente Systeme unsere Wohnräume an unsere Bedürfnisse anpassen, indem sie das Licht regulieren, die Raumtemperatur optimieren oder die Fensterläden öffnen und schließen.

KI-gestützte Ernährungsprogramme können uns dabei helfen, eine gesunde Ernährung zu pflegen, indem sie uns Tipps und Empfehlungen geben, wie wir unsere Ernährung verbessern können. Und sie können uns dabei helfen, unsere körperliche und geistige Fitness zu verbessern, indem sie uns beim Training unterstützen.

Darüber hinaus können KI-gestützte Geräte und Anwendungen auch unsere Sicherheit unterstützen. Von intelligenten Sturzerkennungssystemen bis hin zu kleinen tragbaren Geräten, die Ihre Vitalwerte überwachen, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie die Technik

dazu beitragen kann, dass Sie sich sicherer fühlen und im Ernstfall schnell Hilfe erhalten. Ein großer Vorteil von KI liegt in ihrer Fähigkeit, sich an individuelle Bedürfnisse anzupassen und wiederholende Aufgaben zu übernehmen. Stellen Sie sich vor, Ihr „Zuhause“ könnte Ihnen helfen, den Überblick über Ihre Medikamente zu behalten oder Sie an wichtige Termine zu erinnern. Intelligente Assistenzsysteme können Ihnen dabei helfen, länger unabhängig und somit selbstbestimmt zu bleiben.

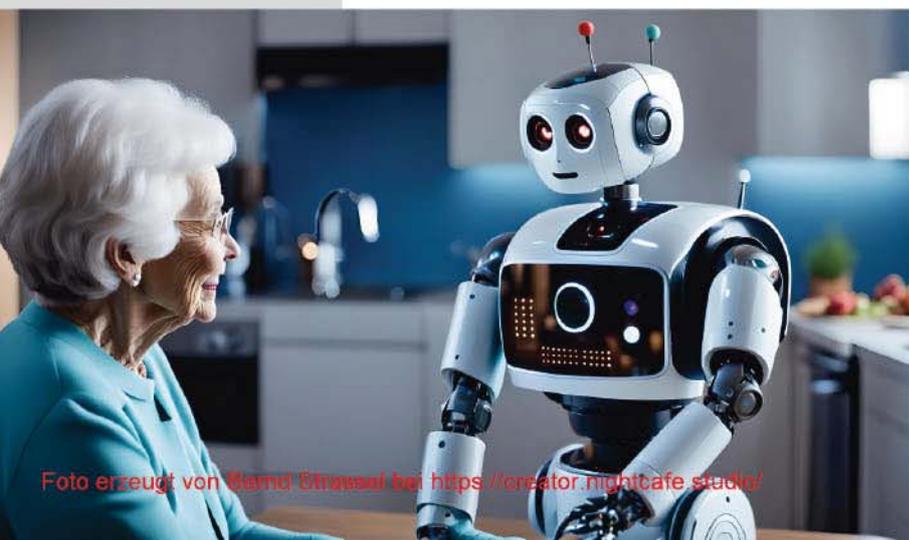
Ein weiterer großer Nutzen von KI liegt in ihrer Fähigkeit, mit der Zeit dazulernen und sich selbst zu verbessern. Das bedeutet, dass die Technologie, die Ihnen heute hilft, in Zukunft noch effektiver und intuitiver werden kann, indem sie sich an Ihre Präferenzen und Gewohnheiten anpasst.

Natürlich ist es wichtig zu betonen, dass Technologie niemals den menschlichen Kontakt ersetzen kann. Vielmehr soll sie uns dabei unterstützen, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen, indem sie uns dort unterstützt, wo wir Hilfe benötigen, und uns die Freiheit gibt, dort aktiv zu sein, wo wir es möchten. So können wir mit sprachgesteuerten KI-Assistenten ganz einfach Informationen abrufen, Erinnerungen setzen und sogar mit unseren Liebsten kommunizieren, ohne dabei komplizierte Fähigkeiten erlernen zu müssen.

In einer Artikelserie möchten wir Ihnen die faszinierenden Möglichkeiten von KI-Anwendungen und Geräten mit Blick auf Senioren vorstellen. Wir werden erkunden, wie diese Technologien dazu beitragen können, unseren Alltag zu erleichtern, unsere Gesundheit zu verbessern und unser Wohlbefinden zu steigern.

Ebenso werden wir über ihre Funktionsweise sprechen, praktische Tipps zur Nutzung geben und Ihnen zeigen, wie sie Ihr Leben bereichern können. Denn im Herbst des Lebens gibt es noch so viel zu entdecken und zu erleben, und wir (die Redaktion und die KI) wollen Sie dabei unterstützen.

In einer Artikelserie möchten wir Ihnen die faszinierenden Möglichkeiten von KI-Anwendungen und Geräten mit Blick auf Senioren vorstellen.



Ich hoffe, dass Sie genauso gespannt darauf sind, wie ich, die Welt der KI zu erkunden und zu erfahren, wie sie unser Leben zum Besseren verändern kann. Selbstverständlich bleiben dann auch die möglichen Probleme nicht unerwähnt.

Diese Serie wird auf unserer Homepage www.herbstwind-online.de zu finden sein. Dort können Sie sich in Zukunft über weitere Artikel zu diesem spannenden Thema informieren.

Für diejenigen unter Ihnen, die keinen Zugang

zum Internet haben, bieten wir auch die Möglichkeit an, diese Serie als gedruckten Brief zu erhalten. Kontaktieren Sie uns einfach, und wir werden dafür sorgen, dass Sie die Informationen erhalten, die Sie benötigen.

Kreisverwaltung Südwestpfalz
Leitstelle Älter werden
Unterer Sommerwaldweg 40-42
66953 Pirmasens
Telefon 06331/809333
k.frisch@lksuedwestpfalz.de

Gemeindepsychiatrischer Verbund
Psychiatrie- & Teilhabebeirat
Landkreis Südwestpfalz
Stadt Pirmasens
Stadt Zweibrücken

TAGE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

24.06.-01.07.2024

Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Markus Zwick

Auftaktveranstaltung

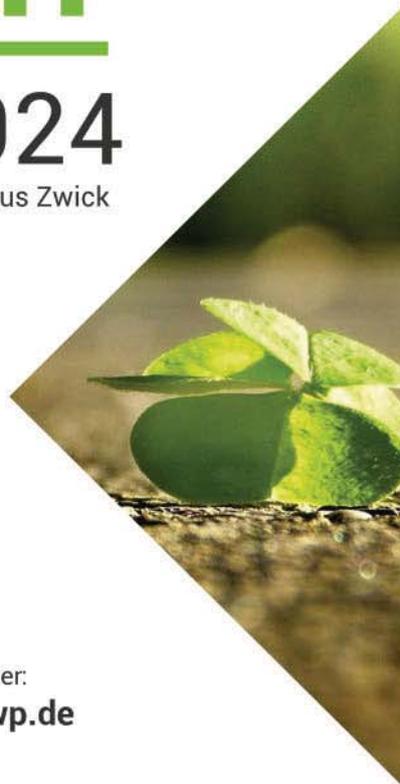
am **21. Juni** von 10:30 - 16 Uhr
in Pirmasens im Forum Alte Post



Das vollständige Programm finden Sie unter:
www.gesundheitsregionplus-swp.de

**Bitte
vormerken!**

*Bei Interesse
melden Sie sich
bitte bei der
Leitstelle Älter
werden unter
Telefon:
06331/809333*





Voller Energie in die Zukunft.

Mit dem Einsatz von heute.

Gemeinsam Energie in die Zukunft stecken und heute einen Beitrag für morgen leisten. Nachhaltigkeit ist für uns nicht nur ein Trend, sondern eine Herzensangelegenheit. Wir setzen uns für eine Welt ein, die für kommende Generationen lebenswert ist. Lassen Sie uns zusammen nachhaltig sein.



www.spk-swp.de



Sparkasse
Südwestpfalz

Weil's um mehr als Geld geht.