

Vereins-Mitteilungen

2009



SENIORENHILFE  
MAAR E.V.

Für Lauterbach und  
seine Stadtteile



Kirche in Rudlos

Zeichnung: Heinrich Meyer

## Warum eine Krähe der anderen kein Auge aushackt

Richtig muss es heißen: Eine Krähe hackt der anderen kein Auge aus, wenn sie mit ihr verwandt ist! Wissenschaftler beobachteten das Verhalten von Krähen, wenn eine von ihnen einen besonders „dicken Fang“ gemacht hat. Hat eine Krähe eine Beute gefunden, die sie nicht sofort verschlingen kann, muss sie sich mit Futterneidern aus den eigenen Reihen herumschlagen – normalerweise. Die Wissenschaftler beobachteten jedoch auch ein anderes Verhalten. Einige der Artgenossen sehen nämlich von einer Attacke ab. Sie näherten sich dem erfolgreichen Vogel eher zögerlich und scheu. Wunderlicherweise bekommen Krähen, die sich so verhalten, oftmals ein paar Bissen geschenkt. Die Wissenschaftler wollten nun wissen, was die Vögel zu solch untypischem Handeln veranlasst und fanden heraus: Die Verwandtschaft macht's. Einzigartig in der Vogelwelt, ist Krähenblut offenbar dicker als Wasser.



## Lösungen

Sudoku Seite 22

8	7	9	2	1	3	5	4	6
5	4	6	8	7	9	2	1	3
2	1	3	5	4	6	8	7	9
7	6	8	1	9	2	4	3	5
1	9	2	4	3	5	7	6	8
4	3	5	7	6	8	1	9	2
9	8	1	3	2	4	6	5	7
6	5	7	9	8	1	3	2	4
3	2	4	6	5	7	9	8	1

Vorschlag zur Pointe: „Aber man kann auch Mäntel daran aufhängen . . .“

Scheinbar Nutzlos : Der Anker; Wollen oder nicht wollen; alt

Unterschied: Der Fußgänger geht bei „Grün“, der Fußballspieler bei „Rot“.

Worträtsel Seite 23: Buchstaben entfernen: RAUDIAR, WFINDHEL, REWGEIN BAUSFAHIRT  
NKLOTZRZ DEINSE KLINLIE KLOEB STOMUMER ZSUCHET ROBUEN DAUCHS FLTANKWE  
RHEUBEN EBERIG LIENUKS STURIM BAURIT KWIRCRHE MZAHOL

Apfelkorb: Das letzte Mädchen nimmt ihren Apfel im Korb mit.

MANTEL – MANDEL – WANDEL – WINDEL – WINKEL – DINKEL

Liebe Mitglieder,

das Jahr 2008 hat eine für unseren Verein erwähnenswerte Veränderung mit sich gebracht. Frau Erika Stöppler, die die Seniorenhilfe seit ihrer Gründung als erste Vorsitzende zwölf Jahre geleitet hat, kandidierte nicht mehr für dieses Amt. Die Schriftführerin, Frau Anni Boß, ist ebenfalls aus dem Amt geschieden. Frau Inge Jöckel wurde ihre Nachfolgerin. Neu im Vorstand ist Hans-Kurt Dietz als Beisitzer.

Die Mitgliederversammlung hat mich am 13. März 2008 zum ersten Vorsitzenden gewählt.

Der neue Vorstand ist dankbar, dass Frau Erika Stöppler auch in Zukunft mit Engagement und ihrer Erfahrung in der Vereinsarbeit dem Vorstand als Ehrenvorsitzende eng verbunden bleibt.

Und das ist gut so. Denn sie hat mir ein von ihr vorbildlich geführtes Amt übergeben. Es wird nicht einfach sein, dem von ihr vorgegebenen Standard gerecht zu werden. Ich will mich mit Hilfe des gesamten Vorstandes nach Kräften bemühen.

Die bewährten Strukturen werden weiter gepflegt. Wir werden aber auch veränderten Bedingungen gerecht werden und neue Ideen ins Vereinsgeschehen einbringen.

Als neuer erster Vorsitzender begrüße ich Sie in diesem Sinne sehr herzlich.

Für das Jahr 2009 wünsche ich Ihnen alles erdenklich Gute. Bleiben Sie gesund und der Seniorenhilfe – ob als aktives oder passives Mitglied oder als Förderer unserer Idee – treu.

Ihr

*Kurt Sorg*

# RÄTSEL - RÄTSEL - RÄTSEL - RÄTSEL

Wie wandeln Sie in fünf Schritten das Wort „MANTEL“ in das Wort „DINKEL“, wenn Sie pro Schritt nur **einen** Buchstaben des Wortes austauschen dürfen und dadurch sinnvolle Wörter entstehen sollen?

M	A	N	T	E	L
D	I	N	K	E	L

## Versteckte Worte

Streichen Sie aus diesen Wörtern diejenigen beiden Buchstaben, die nicht dazu gehören, wenn sinnvolle Worte entstehen sollen:

RAUDIAR	WFINDHEL	REWGEIN	BAUSFAHIRT
NKLOTRZ	DEINSE	KLINLIE	KLOEB
STOMUMER	ZSUCHET	ROBUEN	DAUCHS
FLTANKWE	RHEUBEN	EBEIRG	LIENUKS
STURIM	BAURIT	KWIRCRHE	MZAHOL

## Der Apfelkorb

In einem Raum befinden sich sechs Mädchen und ein Korb mit sechs Äpfeln. Jedes der Mädchen schnappt sich einen Apfel und geht damit aus dem Zimmer. Trotzdem befindet sich im Korb noch ein Apfel. Wie ist das möglich?

In **Maar** jeden Montag und Mittwoch Sprechstunde im Büro im alten Rathaus gegenüber der Kirche von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr sowie freitags von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr.

## ***Wenn jemand Hilfe braucht***

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

Besuchsdienste, Einkaufen, Hilfen im Haushalt, Begleitung zu Ärzten und Behörden, Entlastung pflegender Familienangehöriger, Schreibhilfen, Reparaturhilfen Holz und Textil, andere Reparaturhilfen, Fahrdienste, . . . .

1. Wer eine Hilfe braucht, ruft im Büro an und nennt das Problem, ebenso Namen, Anschrift und Telefonnummer.
2. Das Büro ruft einen geeigneten Helfer an und nennt ihm die Aufgabe, den Namen, die Anschrift und die Telefonnummer.
3. Dieser Helfer setzt sich mit dem Hilfesuchenden telefonisch in Verbindung, bespricht alles Nähere und macht einen Termin aus.
4. Nun kann die Hilfe ausgeführt und abgerechnet werden (1 Stunde € 2,50, für jede weitere angefangene Stunde desselben Einsatzes € 1,50).
5. Der Helfer (Aktive) bringt das Geld ins Büro und erhält für 1 Stunde Hilfe zwei Punkte auf seinem Punktekonto gutgeschrieben.
6. Alle freuen sich, dass es gut gelaufen ist.

## ***Wir leisten Hilfe in:***

Sickendorf	Heblos	Wallenrod
Allmenrod	Rimlos	Reuters
Frischborn	<b>Lauterbach</b>	Maar
Rudlos		Wernges

## ***Der Bauer und sein Kind***

Der Bauer steht vor seinem Feld  
und zieht die Stirne kraus in Falten:  
"Ich hab' den Acker wohl bestellt  
auf gute Aussaat streng gehalten,  
nun sieh' mir eins das Unkraut an,  
das hat der BÖSE FEIND getan!"

Da kommt sein Knabe hochbeglückt  
mit bunten Blumen reich beladen,  
im Felde hat er sie gepflückt,  
Kornblumen sind es, Mohn und Raden.  
Er jauchzt: "Sieh' Vater, nur die Pracht,  
die hat der liebe GOTT gemacht!"

*(Julius Sturm)*



## ***Das neue Jahr regieren?***

*Was würden Sie tun, wenn Sie das neue Jahr regieren könnten?*

Ich würde vor Aufregung wahrscheinlich  
die ersten Nächte schlaflos verbringen  
und darauf tagelang ängstlich und kleinlich  
ganz dumme, selbstsüchtige Pläne schwingen.

Dann – hoffentlich – aber laut lachen  
und endlich den lieben Gott abends leise  
bitten, doch wieder nach seiner Weise  
das neue Jahr göttlich selber zu machen

# Chronik 2008

Januar 08: Versand der **Info-Hefte**

13.02.08: Erster **Spiele-Nachmittag** in Lauterbach (s. Seite 20)

07.03.08: Das **Fernseh-Team** des HR hat in unserem Büro ein Interview mit der Noch-Vorsitzenden aufgezeichnet und unser aktives Mitglied Anton Lerch bei einem Fahrdienst-Einsatz begleitet.

08.03.08: „**Alt und Jung**“ im DGH Maar mit Goldschmiede-Handwerk und Unterhaltung durch die Kinder des Kindergartens Maar.

18.03.08: Bei den **Neuwahlen** in der Mitgliederversammlung wird Kurt Sorg als neuer 1. Vorsitzender gewählt. Die Vorstandsmitglieder finden sich auf der Umschlagseite dieses Heftes. Erika Stöppler, die 12 ½ Jahre lang den Verein geleitet hatte, und Anni Boß, langjährige Schriftführerin, hatten nicht mehr kandidiert.

02.04.08: Eine Delegation aus **Wölfersheim-Wohnbach** informiert sich in unserem Büro über unseren Verein. Sie wollen eine ähnliche Einrichtung aufbauen.

07.04.08: Beginn des 10stündigen Doppelkurses „**Gesund und fit bis ins hohe Alter**“ in Zusammenarbeit mit dem DRK Lauterbach (s. S.12).

14.05.08: „Ich muss mal mit dir reden“ war der Titel des Vortrages von Pfarrer Matthias Schmidt. Gespräche sind wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen, was das Sprichwort „Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude“ zutreffend ausdrückt. Gute Gespräche können Brücken bauen, Ängste besiegen und Hoffnung wachsen lassen, erfordern aber auf beiden Seiten die Fähigkeit, zuhören zu können. Der Vorschlag der Anwesenden, das Thema 2009 zu vertiefen, wurde vom Vorstand aufgenommen (siehe Veranstaltungen Seite 2).

08.08.08: Aus **Rauschenberg-Jossbach** waren 4 Frauen in unserem Büro zu Besuch, um sich über unsere Arbeit zu informieren; auch sie wollen eine ähnlich arbeitende Einrichtung aufbauen.

13.08.08: In **Alsfeld** stellen die Vorstandsmitglieder dem dortigen Seniorenbeirat den Verein vor. Grund dafür war dessen Wunsch, auch der Alsfelder Bevölkerung verlässliche Hilfen auf ehrenamtlicher Basis anzubieten.

16./17. Aug. 2008: Beim Maarer **Dorffest** konnten sich die Besucher im Büro im Alten Rathaus über die Angebote der Seniorenhilfe informieren. Das Boule-Spiel 100 m weiter fand dagegen nicht die erwartete Resonanz.

17.09.08: Frau Dr. Chiari spricht vor zahlreicher Zuhörerschaft unter dem Thema „**Trauer ist keine Krankheit**“ über das Wesen der

Mit höflicher Aufmerksamkeit schleppte Gerd Koch einen Karton nach dem anderen an, doch alle Schuhe erwiesen sich – selbstverständlich – als zu klein. Also brachte er noch einmal sämtliche Modelle in Größe 42. Jedes erklärte er mir genau, nannte die Vorzüge und Nachteile.

Doch ich musste weiter den nervtötenden Kunden spielen. Deshaib fand ich an jedem Schuh etwas auszusetzen. Hier die Hakenschnürung, dort das unbequeme Flussbett oder die zu dicke Profilsohle entsprach nicht meinen Vorstellungen.

Gerd Koch behielt seine sagenhafte Geduld. Freundlich holte er weitere Schuhe heran und warf trotz des nahenden Treffens mit Martina kein einziges Mal einen verstohlenen Blick auf seine Uhr, obwohl der Zeiger auf viertel nach sechs stand. Meine Hochachtung vor dem jungen Mann stieg. Schließlich war ich mir sicher: Diesen Test hatte er mit Bravour bestanden.

Ich entschied mich für eines der Paare, sagte: „Vielen Dank, Herr Koch!“ und wollte bezahlen. „Mein Name ist Weber“, antwortete der Verkäufer da.

„Weber? Aber auf ihrem Namensschild . . .“ „Ach so! Ich hatte meinen Kittel dummerweise mit einem Imprägnierungsmittel beschmutzt. Da aber mein Kollege Gerd Koch heute eine halbe Stunde früher Feierabend machte, um rechtzeitig zu einem süßen Rendezvous zu kommen, hat er mir seinen Kittel geliehen!“

(Werner Hassler)

*Wirklich gute Freunde sind Menschen,  
die uns genau kennen  
und trotzdem zu uns halten.*

(Marie von Ebner-Eschenbach)

## ***Unsere Hilfen im Jahre 2008***

Im Jahre 2008 waren unsere Aktiven insgesamt 808mal für ihre Mitmenschen im Einsatz, nämlich 650mal vor Ort, und zusätzlich sorgten sie 158mal im Büro während der Sprechzeiten für die telefonische Vermittlung, für die Verwaitung, Abrechnung und Beratung.

Also 650mal wurden pflegende Familienangehörige entlastet, Fahrdienste geleistet, Besuche durchgeführt, Einkäufe erledigt oder andre alltägliche Dienste verrichtet.

Diese Hilfen wurden von rund 30 Personen in Anspruch genommen, das entspricht etwa 7% der 420 Mitglieder. Alle übrigen haben keine Dienste nachgefragt, weil sie gegenwärtig noch umfassend fit sind oder im Bedarfsfall familiär, nachbarschaftlich oder professionell versorgt werden.

Unser Verein hatte im vergangenen Jahr 52 Aktive, von denen 38 zum Einsatz kamen. Manche waren wöchentlich ein- bis zweimal, andere monatlich und wieder eine andere Anzahl weniger häufig unterwegs. Sie also erbrachten insgesamt die vorgenannten 808 Einsätze. Das bedeutet, dass wöchentlich durchschnittlich 15 Personen ehrenamtlich im Rahmen der Vereinsangebote tätig waren.

Da samstags und sonntags keine Einsätze anfallen, verteilen sich diese 15 Personen auf 5 Werktage. Rechnerische ergibt sich demnach, dass von Montag bis Freitag durchschnittlich 3 Personen täglich im Dienste ihrer Mitmenschen in Lauterbach oder einem der Stadtteile aktiv waren.

*Wir danken unseren Helferinnen und Helfern ganz herzlich für ihre freundliche Einsatzbereitschaft im Jahre 2008.*

*Die wichtigste Zeit ist das Jetzt,  
der wichtigste Mensch ist der Nächste,  
mit dem ich jetzt spreche;  
die wichtigste Tat ist,  
dem Nächsten Gutes zu tun.*

*(Leo Tolstoi)*

Haben wir doch mehr Mut zur Ehrlichkeit gegenüber uns selbst und unseren Mitmenschen! Nicht jeder will mich „in die Pfanne hauen“. In einer Zeit, in der immer mehr Werte verschwinden und verschwimmen, brauchen wir neue Orientierungspunkte, an denen wir unser Leben ausrichten können. Wie wäre es mit Vertrauen und Ehrlichkeit, um uns selbst und anderen Menschen zu helfen? Unsere Glückssuche darf sich nicht nur auf die wöchentlichen Lottozahlen und das Rubbellos beschränken. Denn es geht letztlich um unser Lebensglück. „Wie geht es dir?“ – Nehmen Sie die Frage ernst!

*(Arthur Thömmes)*

## **Stufen**

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
in andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
an keinem wie an einer Heimat hängen,  
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;  
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
uns neuen Räumen jung entgegenschicken,  
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden . . .  
wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.

*(Hermann Hesse)*

Der Leistungsanspruch wurde auf 1.200,00 € bei geringem und bis zu 2.400,00 € bei hohem Betreuungsbedarf erweitert. Der Leistungsanspruch besteht bereits, wenn eine demenzielle oder psychische Erkrankung oder eine geistige Behinderung besteht, in deren Folge die Aktivitäten im Rahmen der Alltagskompetenz eingeschränkt oder nicht wahrnehmbar sind, und ein grundpflegerischer und hauswirtschaftlicher Hilfebedarf (allerdings unterhalb der Stufe I) besteht.

Die Pflegekassen werden verpflichtet, binnen fünf Wochen über einen Antrag zu entscheiden; liegt der Antragsteller im Krankenhaus, innerhalb einer Woche.

Ab 2009 haben Betroffene und Angehörige Anspruch auf eine individuelle Beratung und Hilfe bei der Organisation der Pflege und der Abwicklung aller Formalien.

## ***Ich wünsche dir Kraft***

*Wenn all meine Wünsche vergeblich sind,  
dann bleibt nur noch Eines zu sagen:  
Ich weiß, du stehst mitten im Lebenswind –  
ich wünsche dir Kraft zum Ertragen.  
Ich wünsche dir Kraft aus der eigenen Mitte,  
um Halt zu verleihen dem unsichren Schritte.  
Und wo es dir schwer fällt, dich zu entscheiden,  
mögen dich all deine Kräfte begleiten.  
Ich wünsche dir Kraft, um dich selbst zu entfalten,  
deine Stärke den Ängsten entgegenzuhalten.  
Ich wünsch' dass die Hoffnung nie fort von dir geht,  
nur weil keine Kraft mehr dahintersteht.  
Ich wünsche dir Kraft, die in den Stand dich versetzt,  
wieder heilen zu lassen, was dich verletzt.  
Ich wünsche dir Kraft, die dir Sicherheit gibt  
aus dem niemals versiegenden Strom jener Kraft  
eines Menschen, der liebt.*

*(Elli Michler)*

Nicht nur seine eigenen Freunde sind ihm vor Augen, sondern auch die Soldaten der Gegenseite. „Sie waren genauso Menschen wie wir, junge Männer oder Familienväter.“ 20 Jahre hat es gedauert bis August Lang überhaupt über dieses Thema ein einziges Wort heraus bekam.

„Dankbar sein, dankbar für jeden Tag Leben.“

Momentan hat jeder Tag des ehemaligen engagierten Postlers einen zeitlich straff eingebundenen Tagesablauf. Um 5.30 tickt die innere Uhr, Zeit zum Aufstehen. Eine Stunde später, und August Lang sagt seiner Frau guten Morgen, leert den Urinbeutel, reicht die Morgen-tablette an. Cirka sieben Uhr kommt der Pflegedienst Roth. 45 Minuten Körperpflege. Zähne putzen und Gesicht waschen kann Mariechen Lang derzeit noch eigenständig. Danach geht es zum gedeckten Frühstückstisch - August Lang hat bereits das Nötige vor sieben Uhr vorbereitet.

Zwei Mal in der Woche kommt eine Haushaltshilfe, dienstags und freitags bringt August Lang seine Frau vormittags in die Tagespflege des Seniorenheims der Arbeiterwohlfahrt Lauterbach; am späten Nachmittag holt er sie dort wieder ab. An diesen Tagen isst August Lang ebenfalls in dieser Einrichtung zu Mittag.

Als ein Mensch, der sehr offen ist, hat sich August Lang intensiv mit den Folgen auseinandergesetzt, die eine Alters-Demenz nach sich ziehen kann. Wo es beginnt mit einer auffallenden Vergesslichkeit, wo es weitergehen kann mit starken Orientierungsschwierigkeit, manchmal gehört Weglaufen dazu. Später kann die Verdächtigungsphase folgen. Danach ist der Betroffene plötzlich nicht mehr in der Lage beispielsweise Ehepartner oder andere nahestehende Menschen zu erkennen oder verwechselt gar Partner und eigene Kinder. Ebenfalls können aggressive Attacken dazu gehören.

Seit 1996 ist August Lang Mitglied in der „Alzheimer Gesellschaft“. Vom Gericht wird er bis heute seit knapp 20 Jahren eingesetzt als Betreuer auf ehrenamtlicher Basis. Vorträge besuchen und vor allen Dingen Schwimmen ist für ihn ein wichtiger Ausgleich für die Belastungen. „Bei aller Liebe und Fürsorge muss man auf sich selbst aufpassen, damit man sich als Pflegenden nicht überfordert. Man muss lernen, sich Grenzen zu setzen.“

## ***Erkenne einen Schlaganfall***

*Es gibt 4 Schritte, an die man sich halten sollte, um einen Schlaganfall zu erkennen.*

- ▶ *Bitte die Person, zu lächeln (sie wird es nicht schaffen).*
- ▶ *Bitte die Person, einen einfachen Satz zu sprechen zum Beispiel: „Es ist heute sehr schön.“ (auch da wird sie Schwierigkeiten haben).*
- ▶ *Bitte die Person, beide Arme zu erheben (sie wird es nicht oder nur teilweise können).*
- ▶ *Bitte die Person, ihre Zunge heraus zu strecken (wenn die Zunge gekrümmt ist, sich von einer Seite zur anderen windet, ist das ebenfalls ein Zeichen eines Schlaganfalls).*

Falls er oder sie Probleme mit einem dieser Schritte hat, rufe sofort den Notarzt und beschreibe die Symptome der Person am Telefon.

*Mary PAGITZ, Uni-Kliniken Innsbruck*

In Hessen sind uns folgende Spezial-Einrichtungen für Schlaganfälle (Stroke Units) bekannt:

- ▶ Städtische Kliniken Fulda
- ▶ Asklepios-Klinik in Bad Salzhausen

Die Deutsche „Schlaganfall-Hilfe“ informiert über alle Fragen rund um das Thema Schlaganfall, ☎ 0185 093 093 oder ☎ 05241-9770-0, Adresse:

Carl-Bertelsmann-Straße 265, Postfach 104 in 33311 Gütersloh

## Gespräch mit August Lang

Fast wie eine kleine Sirene klingelt der Alarmton. Sofort steht August Lang auf vom Sofa im Wohnzimmer seiner Wohnung im heimatlichen Lauterbach. Dann steigt der 85-Jährige die Treppe hinauf. Vorsichtig und leise öffnet er die Zimmertür. Hinten an der Wand des hellen kleinen Zimmers steht ein Pflegebett. „Kannst du mir helfen?“, fragt ihn mit halblauter Stimme seine Frau Mariechen. Natürlich. Für August Lang ist jede Art von Hilfestellung selbstverständlich. Im vergangenen Mai hat das Ehepaar seinen 60. Hochzeitstag gefeiert. Zusammen halten in guten und in schlechten Tagen, das haben sie sich einmal vor dem Traualtar in Crainfeld versprochen. Damals bewirtschaftete das Ehepaar dort die Landwirtschaft ihrer Eltern. Daneben war August Lang als Waldarbeiter tätig, rückte Holz mit seinen beiden Pferden Hektor und Bella, fuhr Langholz zum Sägewerk in Metzios-Gehaag.



Zwei Jahre war es im vergangenen Dezember her. Es war der Tag, der das Leben und die alltäglichen Gewohnheiten des Ehepaars kurz und bündig auf den Kopf stellte. Mariechen Lang, die bereits fünf Jahre zuvor einen Schlaganfall erlitten hatte, brach sich bei einem Fall den Oberschenkelhals und – sie wurde zu einem Pflegefall.