

Vereins-Mitteilungen
2015



Für Lauterbach und
seine Stadtteile



Backhaus Wallenrod

Foto: Nils Krömmelbein

Inhalt

Vorwort des Vorsitzenden	1
Veranstaltungen 2015	2
Alt und Jung	3
Das war los im letzten Jahr	4-5
Von Montag bis Freitag 15 Helfer im Einsatz	6
Ein Glück für Lauterbach	7
Wenn jemand Hilfe braucht	8
Das Punktesystem	9
Opferhilfe „Weißer Ring“	10-11
Hospizdienst Vogelsberg	12-14
Gedichte	15
Aktivenfahrt nach Hanau	16-17
Vegetarisch und lecker kochen	18-19
Rätsel	20-21
Heiteres	22-24
Gut zu wissen	25
Wichtige Telefonnummern	26

Impressum

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

Sprechzeiten:

Mo., Mi. 9.30 – 11.30 Uhr

Fr. 14.00 – 15.30 Uhr

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

Vorstand

Walter Mönch, Reuters
 Gerda Krömmelbein, Wallenrod
 Heidi Neidhart, Lauterbach
 Andrea Brück, Maar,
 Inge Jöckel, Lauterbach
 Erwin Greb, Lauterbach
 Hans-Kurt Dietz, Maar
 Hannelore Greb, Lauterbach
 Kurt Sorg, Wallenrod
 Erika Stöppler, Maar



06641-2720	Vorsitzender
06638-200	stellv. Vors.
06641-62119	stellv. Vors.
06641-911770	Rechnerin
06641-1465	Schriftführerin
06641-917120	Beisitzer
06641-919540	Beisitzer
06641-2111	Beisitzerin
06638-646	Beisitzer
06641-2662	Ehrenvorsitzende

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

Liebe Mitglieder und Freunde der Seniorenhilfe Maar,

das Jahr 2015 soll für uns ein Jahr der Tradition und des Neuen gleichermaßen werden. Wie?Am 29. November 1995 haben sich 57 Maarer im Gasthaus Jägerhof getroffen und die Seniorenhilfe gegründet. Dieser Gründungsakt war Bestandteil des Programms der Dorferneuerung Maar.

Heute haben wir rund 450 Mitglieder in allen Teilen der Stadt und treten als älteste Nachbarschaftshilfe in der weiten Umgebung und eine der ältesten in Hessen in unser 20. Jubiläumsjahr ein. Wir wollen dieses Ereignis am 20. November nachmittags mit einer Feierstunde festlich begehen. Eine Einladung hierzu wird noch folgen.

In letzter Zeit gibt es in unserer Umgebung immer wieder Initiativen, die in ihren Kommunen ähnliche Organisationen gründen wollen. Wir sind jederzeit gerne bereit, unsere Erfahrungen weiterzugeben. Der Vorstand ist jedoch der Auffassung, dass wir durchaus auch einmal bei den Kolleginnen und Kollegen, die wir bei unseren Aktivenfahrten besuchen, abgucken, was die vielleicht Neues machen, das uns auch gut zu Gesicht stehen würde.

Die Aktivenfahrt 2014 hat uns nach Hanau geführt. Dort sind wir auf zwei Dinge gestoßen, die uns gefallen haben, das „Plauderstündchen“ und das „Repair-Café“. Mehr dazu und was man sich darunter vorstellen muss, lesen Sie in diesem Heft. Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Heftes waren wir noch nicht so weit, sagen zu können, ob das alles einmal Realität wird. Wir müssen erst noch unsere Möglichkeiten prüfen. Das Plauderstündchen läuft ab April testweise. Das Repair-Café ist vorerst noch ein kleiner Traum, aber schön wäre das dochoder?

Mit ganz herzlichen Grüßen
 Euer

Veranstaltungen 2015

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

- Do. 26.02.15, 14.30 Uhr - Besuch des **Seniorenzentrums „An der Lauter“** in Lauterbach Anmeldung erforderlich
- Do. 12.03.15, 19.00 Uhr – Posthotel Johannesberg PHK Eckhard Kömpf berichtet über die Arbeit des „**Weißes Rings**“
- Sa. 21.03.15, 14.00 Uhr – Begegnungsnachmittag **Alt und Jung** im DGH Maar
- Do. 26.03.15, 19.00 Uhr – Erich-Archut-Haus Wallenrod **Mitgliederversammlung**
- Do. 16.04.15, 19.00 Uhr – Posthotel Johannesberg Dr. Kartz-Bogislav Baller, Chefarzt des Gesundheitszentrums Wüsthofen referiert über **Osteoporose**
- Do. 07.05.15, 14.00 Uhr – Abfahrt Busbahnhof Lauterbach zur-
Richthof Lebensgemeinschaft e. V.
Anmeldung erforderlich
- Do. 11.06.15, 19.00 Uhr – Posthotel Johannesberg in Lauterbach, Marlis Gräfe liest aus Werken von **Siegfried Lenz**
- Do. 16.07.15, 14.00 Uhr – Küche der Gudrun-Pausewang-Schule Maar kochen mit Nadja Steckenreuther: **Vegetarisch und lecker für den kleinen Haushalt**
Anmeldung erforderlich
- Do. 03.09.15, 14.00 Uhr Fahrt zur **Palliativstation im Herz-Jesu-Krankenhaus** in Fulda. Wegen sehr begrenzter Teilnehmerzahl ist Anmeldung unbedingt erforderlich
- Fr. 25.09.15, 08.00 Uhr **Aktivenfahrt nach Kassel**. Es ergeht eine gesonderte Einladung
- Di. 13.10.15, 13.00 Uhr – Abfahrt Busbahnhof Lauterbach nach Sargenzell zum **Früchteteppich**
Anmeldung erforderlich

Fr. 20.11.15, 15.00 Uhr Posthotel Joahnnesberg – Feier des
20-jährigen Jubiläums der Seniorenhilfe Maar

Spielesachmittage jeweils am 1. Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr im Posthotel Johannesberg (außer in den Sommerferien)

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

Alt und Jung 2015

Unsere jährliche Veranstaltung „Alt und Jung“ findet 2015 am Samstag dem 14. März von 14.00 bis 17.00 Uhr wie immer im Dorfgemeinschaftshaus in Maar statt.

In diesem Jahr werden die **Kinder der „Gudrun-Pausewang-Schule“** für das Programm sorgen. Sie werden auch wieder für jeden Gast eine kleine Überraschung zur Erinnerung an diesen schönen Tag basteln.

Unser Mitglied **Heinrich Zeiger** wird uns sein Projekt „**Schwalben**“ vorstellen. Musikalisch begleiten uns der **Drehorgelmann Walter Günter** und **Finn-Thore Thomas am Keyboard**.

Ebenfalls wird es wieder eine kleine Ausstellung der Fotos der Veranstaltung des vergangenen Jahres geben, damit wir uns noch einmal daran erinnern können.

Zu dem Begegnungsnachmittag gehört natürlich auch wie immer ein gemütliches Kaffeetrinken. Es wird Kaffee, Tee und kalte Getränke geben dazu selbstgebackenen Kuchen und belegte Brote. Hierzu freuen wir uns, wenn wieder einige fleißige Mitglieder bereit sind, einen Kuchen zu backen. Damit wir besser planen können, bitten wir, diese Spenden im Büro anzumelden (Tel.: 06641 4050).

Nach dem Kaffeetrinken ist dann noch Zeit für ein bisschen Unterhaltung. Wir freuen uns immer, wenn einige Gäste dazu mit Gedichten, Liedern oder einem kleinen Sketch beitragen.

Zu dieser Veranstaltung erhalten alle Mitglieder noch eine gesonderte Einladung.

Das war los im letzten Jahr

- 08.01. Erster Spielenachmittag des Jahres im Posthotel Johannesburg in Lauterbach.
- 16.01. Walter Mönch informiert in Grebenhain eine Initiativgruppe über die Organisationsform und Arbeitsweise der SHM.
- 29.01. Beginn des ersten Kurses „Fit und gesund bis ins Alter“ mit Monika van Treek in den Räumen des Deutschen Roten Kreuzes.
- 12.03. Die Leiterin der Stadtbücherei Petra Scheuer führt eine Gruppe der SHM durch die verschiedenen Räume der Bücherei mit anschließender Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen, gestiftet vom Förderverein der Stadtbücherei.
- 22.03. Begegnungsnachmittag „Alt und Jung“ im DGH Maar unter Mitwirkung der Kinder des Maarer Kindergartens. Das alte Handwerk des Strickens wird vorgeführt von Doris Eichenauer und Christine Pöhlmann von der Firma Kauppa. Finn-Thore Thomas trägt Klavierstücke auf seinem Keyboard vor. Gerda Krömmelbein und Inge Jöckel lesen lustige Geschichten und Walter Günther spielt wieder auf seiner Drehorgel. Dem Kaffee und Kuchen wird, wie jedes Jahr, gerne zugesprochen.
- 27.03. Die Mitgliederversammlung findet im alten Rathaus in Maar statt.
- 10.04. Dr. Hanns-Ulrich Wagner hält einen aufschlussreichen Vortrag über Blutvergiftung (Sepsis) im Posthotel Johannesburg.
- 10.04. Zwei Vorstandsmitglieder nehmen an einer Infofahrt des Seniorenbeirats der Stadt Lauterbach nach Freienseen teil, um das Dorfentwicklungsprojekt Dorfschmiede „Leben und Sterben, wo ich daheim bin“ kennen zu lernen.
- 15.05. Mit einem kleinen Vortrag über gesunde Lebensmittel werden Mitglieder der SHM durch den REWE Lebensmittelmarkt geführt und werden mit Kaffee und Kuchen bewirtet.

- 12.06. Marlies Gräfe liest im Posthotel Johannesburg aus Werken Ephraim Kishons.
- 17.07. Apothekerin Christiane Pflug hält einen Vortrag im Posthotel Johannesburg über Medikamente, ihren sinnvoll dosierten Gebrauch und die Vermeidung von Missbrauch.
- 14.08. Walter Mönch informiert eine Initiativgruppe in Brauerschwend über die Organisation und Arbeitsweise der SHM.
- 03.09. Beginn des zweiten Kurses „Fit und gesund bis ins Alter“ unter der Leitung von Monika van Treek.
- 11.09. Besuch der Reha-Klinik Wüsthofen mit Führung und Vortrag über das „Trinken im Alter“ durch den Chefarzt Herrn Dr. Karz Bogislav Baller.
- 26.09. Auf der Aktivenfahrt nach Hanau erfahren die Aktiven der SHM eine Reihe interessanter Anregungen im Austausch mit den Vereinen der Stadt Hanau Mitte, Klein- und Großauheim. Im Schloss Philippsruhe findet dann eine Führung statt.
- 14.09. Die Dienstags-Senioren besichtigen den Fruchtepteich in Sargenzell und genießen anschließend ein Kaffeestündchen im Praforst.
- 20.11. Das Aktiventreffen mit Rückblick 2014 und Ausblick auf 2015 findet in der Gaststätte Roth in Sickendorf statt.

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

Von Montag bis Freitag 15 Helfer im Einsatz ...

... und das im Rahmen der Seniorenhilfe. Ehrenamtlich!

Übers gesamte Jahr 2014 waren von den 58 Helfern 44 im Einsatz, nämlich 25 Damen und 19 Herren. Diejenigen, die nicht zum Einsatz kamen, standen wegen eigener Krankheit, persönlicher Mehrbelastung, Pause, geänderter Familienverhältnisse oder aus anderen Gründen diesmal nicht zur Verfügung.

Zu den 752 Einsätzen, die von den ehrenamtlich Aktiven geleistet wurden, zählen auch die Sprechstunden in unserem Büro und in Lauterbach sowie die Zusammenkünfte zur Erstellung des jährlich erscheinenden Infoheftes. Die Spielenachmittage, die Vorstandssitzungen, die Aktivitäten um das Fest „Alt und Jung“, die Vorträge u.a. sind zusätzlich geleistet, aber zahlenmäßig nicht erfasst worden.

Denn das Wichtigste sind doch wohl immer die Hilfen, die wir direkt vor Ort bei denjenigen von unseren 442 Mitgliedern geleistet haben, die unsere Telefonnummer 06641/4050 wählen und uns mitteilen, welches Problem gerade bei ihnen vorliegt. Wer aus Gesundheitsgründen oder wegen des fortgeschrittenen Alters z.B. kein Auto mehr fährt und wichtige Termine hat, wer Geselligkeit sucht, weil das Alleinsein so traurig macht, wer eine Begleitung zum Arzt, zur Bank oder zu einer Behörde benötigt, und wer noch viele andere verschiedenste Sorgen hat, der ruft an und wir kümmern uns darum, wie wir helfen können. Rund 10 % unserer Mitglieder, nämlich 30 Damen und 10 Herren, riefen deswegen im vergangenen Jahr bei uns an, und die übrigen wissen, dass sie getrost bei uns nachfragen können, wenn von der Familie, der Nachbarschaft oder den Freunden niemand zur Verfügung steht.

Wir sind glücklich, dass wir helfen können.

***Der Vorstand dankt allen ehrenamtlich Tätigen
ganz herzlich
für ihren beispielhaften Einsatz 2014.***

Ein Glück für Lauterbach

...dass 1995 die Seniorenhilfe gegründet wurde und seit nunmehr 20 Jahren engagiert und erfolgreich die soziale Landschaft in der Kernstadt und den Ortsteilen bereichert.

Davor stand die Idee es wäre doch wunderschön, wenn die familiären und nachbarschaftlichen Hilfen im Bereich der Altenbetreuung auch denjenigen Bürgern zur Verfügung stünden, die nicht auf Familienangehörige oder hilfsbereite Nachbarn zurückgreifen können.

Es war kein Geheimnis, dass für viele pflegende Frauen und Männer dringend hin und wieder eine Entlastung von ihrem privaten 24-Stunden-Bereitschaftsdienst in den eigenen vier Wänden ein Segen wäre. Unsere Nachforschungen ergaben, dass sich spontan ein Reihe von Personen meldeten, die ehrenamtlich helfen wollten.

Alle diese Aktivitäten liefen der Vereinsgründung voraus, sodass am 29. November 1995 mit 57 Anwesenden bei der Gründungsversammlung eine ansehnliche Basis vorhanden war.

Der Vorstand hatte in den nächsten Monaten zu klären: wo finden wir einen Raum? (den gab es im alten Rathaus in Maar), wo finden wir Möbel? (die stellte uns die Volksbank gebraucht zur Verfügung).

Bevor die eigentliche Arbeit anfangen konnte, mussten noch Aktenordner besorgt und Formulare entwickelt werden. Wichtig war eine einprägsame Telefonnummer zu erhalten (06641- 4050). Von großer Bedeutung war, die Aktiven auf ihre künftigen Einsätze vorzubereiten, eine Betriebshauptpflicht abzuschließen und Mitglieder anzuwerben.

Und dann war es soweit:

Am 15. Mai 1996 saß ab 9.30 Uhr Marie Zinn für 2 Stunden im Büro und wartete gespannt darauf, dass das Telefon zum ersten Mal klingelte.

Wenn jemand Hilfe braucht

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

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

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

Wir leisten Hilfe in:

Sickendorf	Heblos	Wallenrod
Allmenrod	Rimlos	Reuters
Frischborn	Lauterbach	Maar
Rudlos	Wernges	

Das Punktesystem

Wir erläutern es hier noch einmal für alle Mitglieder, die neu dazugekommen sind: Grundsätzlich hat jedes Mitglied Anspruch auf Hilfe, sofern es andere Mitglieder gibt, die entsprechende Tätigkeiten angeboten haben.

Wer seine Hilfe ehrenamtlich anbietet (das sind die „**Aktiven**“), erhält für jede Stunde **2 Punkte** gutgeschrieben; also er erhält kein Geld! Wenn er später einmal selbst Hilfe braucht, zahlt er für eine Stunde nicht 2,50 €, sondern löst seine 2 Punkte ein, ganz nach dem Motto:

***Hilfst Du uns heute,
helfen wir Dir morgen.***

Diejenigen Mitglieder, die selbst nicht helfen können oder möchten, haben einen Anspruch auf Hilfe vom ersten Tag ihrer Mitgliedschaft an, geben dann aber für 1 Stunde 2,50 €. Wem das nicht möglich sein sollte, der wende sich an unser Büro, das wohl eine Lösung finden wird.

Hinweis zum Abruf von Leistungen der SHM

Es kommt leider immer wieder vor, dass am Donnerstag (kein Bürotag) ein Anruf auf dem Anrufbeantworter des Büros in Maar eingeht, der um einen Fahrdienst am Freitagvormittag bittet. Wenn dieser Anruf am Freitagnachmittag abgehört wird, ist es schon zu spät. Bedauern bei uns, vermutlich Ärger bei dem Anrufer. Deshalb noch einmal die Bitte: Leistungen immer sehr rechtzeitig anfordern und nach Möglichkeit zu den **Sprechzeiten** (siehe Sprechzeiten auf der Innenseite des Einbandes neben Impressum).

Kindermund

Bei einer Feier ist ein wunderschönes Buffet aufgebaut. Am Anfang der Tafel steht eine große Schale mit Äpfeln. Da auch einige Kinder dabei sind, steht ein kleines Schild daneben: „*Bitte nur einen Apfel nehmen. Gott schaut zu*“

Am Ende des Tisches steht eine Schale mit leckeren Keksen. Es dauert nicht lange, dann steht auch dort ein Schild in krakeliger Kinderschrift: „*Nimm, soviel Du willst! Gott passt gerade auf die Äpfel auf.*“

Opferhilfe "Weißer Ring" **Außenstelle Vogelsbergkreis**

Der Weiße Ring ist die einzige bundesweit agierende Opferhilfeorganisation. In der Außenstelle Vogelsbergkreis arbeiten z. Zt. 7 ehrenamtliche Mitarbeiter, die sich in vielfältiger Weise für Opfer von Straftaten einsetzen. Bundesweit sind es 3000 ehrenamtliche Helfer.

Die Mitteilungen über Opferfälle erhalten wir aus unterschiedlichen Quellen. Hauptsächlich werden wir von Polizeidienststellen informiert, aber auch andere Hilfsorganisationen und Behörden rufen uns an. Sehr häufig wendet sich das Opfer auch persönlich per Brief, Email oder Telefonanruf an uns und bittet um Unterstützung, Speziell für die telefonische Kontaktaufnahme steht im Vogelsbergkreis ein Opfertelefon zur Verfügung. Unter der Nummer **06645-780 710** ist ein Anrufbeantworter geschaltet. Hier kann das Opfer mit uns, unter Angaben seiner Rufnummer bzw. der Anschrift, in Kontakt treten. Wir setzen uns umgehend mit ihm in Verbindung.

Unsere Unterstützung kann in vielfältiger Weise erfolgen. Sei es durch finanzielle Hilfe bei tatbedingten Notlagen, wie z. B. nach einem Diebstahl von Bargeld, oder bei der Suche nach einem Opferanwalt oder einem Psychologen. Für die jeweilige Erstberatung stellt der Weiße Ring Verrechnungsschecks zur Verfügung.

Die oft schwerst traumatisierten Opfer erhalten ggf. finanzielle Unterstützung für einen Kuraufenthalt oder für eine Therapiemaßnahme. Sie werden von uns, wenn gewünscht, auf ihrem Weg zur Anzeigenerstattung bei der Polizei oder zu ihrer Aussage vor Gericht begleitet. Einem solchen Gerichtstermin wird vom Opfer oft mit Bangen entgegengesehen, sitzt es dort doch seinem Peiniger oft erstmals wieder gegenüber.

Die Geschädigten erhalten Unterstützung bei der Antragstellung auf Entschädigung nach dem Opferschutzgesetz. Sehr häufig genügt dem Opfer auch schon ein vertrauensvolles Gespräch mit unseren Opferhelfern. Diese sind für ihre Aufgaben in vielfältiger Weise geschult und unterziehen sich der ständigen Weiter- und Fortbildung bei Seminaren, die von der Organisation angeboten werden.

Die Statistik unserer Außenstelle wies im vergangenen Jahr 75 Anrufe auf unser Opfertelefon auf. In vielen Fällen konnte schon durch eine telefonische Kontaktaufnahme geholfen werden. In 50 Fällen kam es jedoch zum ehrenamtlichen Einsatz unserer Mitarbeiter. Die Deliktbreite ist ausgesprochen vielseitig. Sie reicht von einem Tötungsdelikt, über einfache und schwere Körperverletzung, bis hin zu mehreren Sexualstraftaten, häusliche Gewalt sowie Stalking- und Mobbingfälle.

Insgesamt wurden von unseren Mitarbeitern im vergangenen Jahr mehr als 600 ehrenamtliche Stunden geleistet. Die Inanspruchnahme unserer Opferschutzorganisation ist für die Opfer völlig kostenlos. Gleichwohl kann man den Weißen Ring durch eine Mitgliedschaft oder durch eine Spende unterstützen.



Mitarbeiter des weißen Rings im Vogelsbergkreis. Dritter von links im Hintergrund Wieland Ertl (Gebietsbeauftragter) aus Lauterbach

Dem Leben nicht mehr Tage sondern den Tagen mehr Leben geben

SHM-Vorsitzender Walter Mönch im Gespräch mit Hildegard Schwarz (61, Heblos) vom Hospizdienst Vogelsberg

Hospiz (lat.: Herberge) bietet eine neue Form der Arbeit am Mitmenschen, die jedoch jahrhundertealte Wurzeln hat. Schwerstkranken und Sterbenden den Weg durch die letzten Tage so menschlich zu gestalten wie immer das im Einzelfall möglich, ist die große Aufgabe, der sich die Mitglieder dieser Regionalgruppe stellen.

Der „Hospizdienst Vogelsberg“ ist nach einer Erweiterung im vergangenen Jahr so umbenannt worden und geht aus dem 2003 gegründeten Hospizdienst Lauterbach-Schlitz hervor. Derzeit hat die Gruppe 32 Mitglieder, davon sind 30 Frauen und 2 Männer. Von diesen 32 Mitgliedern sind derzeit 19 aktiv und es werden zum Zeitpunkt dieses Gesprächs fünf Menschen begleitet.

Begleitung durch den Hospizdienst heißt nicht, Pflegetätigkeiten zu übernehmen, sondern Schwerstkranken und Sterbenden Zeit, Aufmerksamkeit, Zuwendung schenken. Mit ihm reden oder einfach auch nur schweigen, für ihn da sein. Die Angehörigen können sich in dieser Zeit zurückziehen, Einkaufen oder zum Frisör gehen, einen Arzttermin wahrnehmen etc. Kein Fall ist gleich, keine Begleitung kann nach einem festen Plan ablaufen, sondern alles muss sich entwickeln.

Hildegard Schwarz sagt dazu: „Ich gehe zu einem Menschen, der um Begleitung bittet (oft kommt der Wunsch auch von den Angehörigen) nie mit einer festen Vorstellung. Wenn ich im konkreten Einzelfall um meinen Einsatz gebeten werde, bekomme ich aber vorher Informationen über den Betroffenen und sein Umfeld, damit ich mich einstellen kann.“

Sie berichtet stark anonymisiert, denn die Wahrung der Privatsphäre der Betroffenen und ihrer Angehörigen ist ein hohes Gut. Das Schweigegebot, dem die Aktiven des Hospizdienstes unterliegen, wird streng eingehalten.

Hildegard Schwarz kommt zu einem Sterbenden, der sich seiner Situation sehr bewusst ist, aber noch hohen Anteil an der Welt da draußen nehmen will. Also erzählt sie Neues, liest aus der Zeitung vor, er selbst redet wegen enormer Atemprobleme kaum ein Wort. In einem anderen Fall ist der Schwerkranken sehr unruhig. Sie weiß zunächst keinen Rat, nimmt aber dann den Text des Psalms vom guten Hirten mit – und hat Erfolg. So lange das Gebet des Psalms dauert, herrscht Stille. Die Unruhe beginnt dann aber wieder.

Eine besondere Herausforderung ist, wenn der zu Begleitende dement ist. In einem Fall fand sie zunächst keinen Zugang, sah dann aber Strickzeug liegen. Von da an nahm sie zu jedem Besuch ihr eigenes Strickzeug mit und sie strickten beide gemeinsam. Das Eis war gebrochen.

Die zeitliche Länge einer Begleitung ist ohne Festlegung. Das können Wochen und Monate, manchmal auch nur wenige Tage sein. Der Einzelbesuch ergibt sich individuell und dauert in der Regel eine bis zwei Stunden. Nicht geleistet werden Nachtdienste, wengleich ein Besuch durch eine konkrete Besonderheit auch einmal bis spät in die Nacht dauern kann. Die Regel ist es aber nicht.

Für die Mitarbeiter der Gruppe gibt es ein auf sich selbst gerichtetes hohes Gut: die Selbstsorge. Der Aktive muss sehr auf sich selbst achten, damit er sich nicht physisch oder psychisch übernimmt. Meist werden Begleitete einmal in der Woche aufgesucht, seltener auch zweimal oder öfter. Wenn letzteres aber aus dem Einzelfall heraus notwendig sein sollte, wird eine Begleitung auch einmal auf zwei Mitarbeiter aufgeteilt.

Damit es nicht zu Schäden an der eigenen Seele kommt, steht den Mitgliedern eine Theologin mit einem entsprechenden Zusatzstudium als Supervisorin zur Verfügung. Die Fähigkeit zur Abgrenzung, auch die Beschäftigung mit der eigenen Endlichkeit, dem eigenen Tod hilft sehr, diese ganz besondere Arbeit überhaupt leisten zu können. Bei Hildegard Schwarz hilft der Gedanke, dass sie jetzt diesen Dienst leistet und hofft, dass ihr später, wenn es bei ihr selbst einmal so weit sein wird, auch jemand für sie da sein wird.

Wie kommt man zu diesem Hospizdienst? Hildegard Schwarz hatte sich schon früh Gedanken gemacht, wie sie sich noch einbringen könne, wenn ihr Dienst als Krankenschwester einmal beendet, der Ruhestand beginnen würde. Als sie von Frau Dr. Mesinovic auf die Hospizarbeit angesprochen wurde, hat sie erst einmal sehr lange nachgedacht. Sie hat sich dann entschlossen, wenigstens das Befähigungsseminar zu besuchen, das zwölf Abende mit je zwei Stunden umfasst.

Als dann die Entscheidung gefallen war: ja, da mache ich mit, hat sie dann noch ein Erweiterungsseminar besucht und geht auch weiter zu Fortbildungen. Bereut hat sie die Entscheidung zu keiner Zeit.



Hildegard Schwarz vom Hospizdienst Vogelsberg berichtet über ihre Arbeit. SHM-Vorsitzender Walter Mönch ist ein aufmerksamer Zuhörer.

Foto: Richard Schwarz

Bitte an den lieben Gott

Herr, setze dem Überfluss Grenzen
Und lasse die Grenzen überflüssig werden.

Lasse die Leute kein falsches Geld machen
Und auch Geld keine falschen Leute.

Nimm den Ehefrauen das letzte Wort
Und erinnere die Ehemänner an ihr erstes.

Schenke unseren Freunden mehr Wahrheit
Und der Wahrheit mehr Freunde.

Gib den Regierenden ein besseres Deutsch
Und den Deutschen eine bessere Regierung.

Herr, Sorge dafür,
dass wir alle in den Himmel kommen.
Aber nicht sofort!

(aus dem Mittelalter)

Auf der Suche

Luzia Sutter-Rehmann

Wir sind auf der Suche
nach der Kraft,
die uns aus den Häusern,
aus den engen Schuhen
und aus den Gräbern treibt.

Aufstehen und mich
dem Leben in die Arme werfen.
Nicht erst am jüngsten Tag,
nicht erst, wenn es nichts mehr kostet
und niemandem mehr wehtut.

Sich ausstrecken nach allem,
was noch aussteht,
und nicht nur nach dem zugebilligten.
Uns erwartet das Leben.
Wann, wenn nicht jetzt?



Aktivenfahrt 2014 führte nach Hanau

Zu einer wichtigen und notwendigen Veranstaltung der Seniorenhilfe Maar für Lauterbach und seine Stadtteile ist die jährliche Fahrt mit den und für die Aktiven geworden. Sie dient stets der Erweiterung des Horizonts für die eigene Arbeit und führte in diesem Jahr in die Gebrüder-Grimm-Stadt Hanau, die eine ganze Reihe ähnlicher Bürgerinitiativen zu bieten hat, wie die der Seniorenhilfe Maar.

Erstes Ziel der Fahrt war Großauheim, wo in den Räumen einer alten Schule der dortigen Nachbarschaftshilfe neben ihrem Büro und Treffpunkt für die Mitglieder auch ein größerer Raum für Veranstaltungen zu Verfügung steht. Dr. Gerd Schreyer, Vorsitzender der Nachbarschaftsinitiative Groß-Auheim stellte sich als Moderator des Vormittags zur Verfügung. Sein Verein ist mit 16 Jahren fast so alt wie die Seniorenhilfe Maar, die in diesem Jahr 20 wird.

Zunächst stellte er seinen eigenen Verein vor, daran schlossen sich Vorträge der Nachbarschaftshilfe Klein-Auheim und Hanau-Mitte vor. Aus den Vorstellungen ging hervor, dass sich die Arbeitsweisen und Aufstellungen der Vereine doch sehr ähneln und auf einem gleichen oder vergleichbaren Grundgerüst basieren.

Hanau Mitte stellt derzeit ein „Repair-Cafe“ in den Mittelpunkt seiner Arbeit, eine Einrichtung, in der kostenlos (bis auf notwendige Ersatzteile) auch ältere Geräte instand gesetzt werden. Neben der Einsparung für oft nicht so betuchte Mitbürger steht auch der Gedanke des Umweltschutzes im Blickpunkt, weil häufig Kleingeräte im Haushalt weggeworfen werden, die nur einen ganz kleinen Defekt haben, weil eine Reparatur teurer wäre als eine Neuanschaffung.

Neben den Nachbarschaftsinitiativen stellte sich auch das Seniorenbüro der Stadt vor, in dem Hauptamtliche das Wirken der ehrenamtlichen Initiativen betreuen und fördern und für so manche freiwillige Tätigkeit den notwendigen Anschub gaben und geben.

Bei der Vorstellung der Arbeit der Seniorenhilfe Maar stellte Vorsitzender Walter Mönch heraus, dass man bei diesem Gedankenaustausch nicht so sehr viel Neues erfahren habe, aber etwas mindestens gleich Wichtiges: dass andere Nachbarschaftsinitiativen sehr vergleichbare Arbeit leisteten, was so interpretiert werden könne, dass die eigene Arbeit wohl durchaus auf dem richtigen Weg sei.

Als eine Idee, die man gerne weiter verfolgen wolle, nahm man das "Plauderstündchen" mit, eine Art Stammtisch mit monatlichem Erfahrungsaustausch, was man in Maar auch ganz gut gebrauchen könnte. Besonders die Aktiven sähen sich doch in diesem Rahmen viel zu selten. Bei der Vorstellung des „Repair-Cafes“ gab es auch das eine oder andere deutlich gespitzte Ohr.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen in Klein-Auheim fand im Schloss Phillipsruhe eine Führung statt, die auch in die dortige Gebrüder-Grimm-Ausstellung führte. Nach ebenso launigen wie informativen Erläuterungen des Lebenswerkes des Hanauer Brüderpaares führte die Fahrt dann in die Hanauer Innenstadt vor das Goldschmiedehaus.

Dort wurde die Gruppe von Stadtrat Axel Weiß-Thiel in Empfang genommen und seitens der Stadt Hanau ganz offiziell willkommen geheißen. Weiß-Thiel wusste es durchaus zu würdigen, dass sich die Seniorenhilfe Maar als eine der ältesten Nachbarschaftshilfen in Hessen in seiner Stadt Anregungen holen wolle.

Vor dem Goldschmiedehaus fand an diesem Tag in multikulturelles Stadtfest statt, an dem sich die Reisegruppe aus Lauterbach gerne beteiligte oder auch nach einem Besuch im Goldschmiedehaus auch noch ein paar Minuten für Shopping gönnen konnte.



Vegetarisch und lecker kochen für den kleinen Haushalt

Vegetarisch kochen und kochen für den kleinen Haushalt macht gleich zwei Probleme. Viele „Singles“, „Alleinstehende“ oder „Solisten“ wissen, dass der Ein-Personen-Haushalt so manche Probleme mit sich bringt.

Es fängt schon beim Einkaufen an. Die meisten Packungsgrößen sind auf mehrere Personen abgestimmt, die Kochrezepte nur für vier Personen geeignet; sie zu halbieren wird schwierig, sie zu vierteln unmöglich.

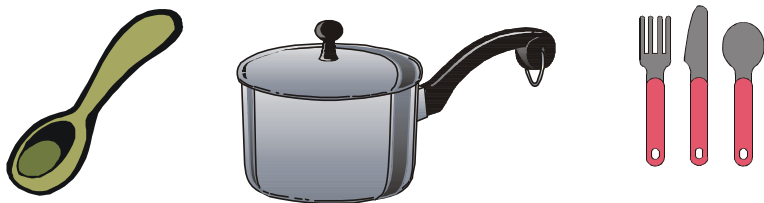
Vegetarisch kochen heißt ja nicht, ein „normales“ Mahl zuzubereiten und dann einfach das Fleisch wegzulassen. Vegetarisch kochen heißt eigentlich vollwertige und abwechslungsreiche Mahlzeiten herzustellen.

Die Seniorenhilfe Maar möchte deshalb in diesem Jahr einen Kochkurs für den kleinen Haushalt für vegetarische Küche anbieten. Wir konnten dafür Nadja Steckenreuter gewinnen, eine ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB.

Trotz dieser geschilderten vielfältigen Schwierigkeiten möchte Nadja Steckenreuter aufzeigen, dass man sich vollwertig und abwechslungsreich ernähren kann.

Um auf diesen Kochkurs am 16. Juli 2015 in der Gudrun-Pausewang-Schule in Maar neugierig zu machen, bieten wir auf der nächsten Seite schon mal Rezepte an, die uns Frau Steckenreuter vorab zur Verfügung gestellt hat.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und bitten wegen der begrenzten Platzmöglichkeiten unbedingt um eine rechtzeitige Anmeldung.



Chicorée-Sprossen-Salat in Currysahne.

- 1 Chicoréestaude
- 2 EL gekeimte Mungobohnen.
- Soße:
- ½ reife Banane,
- ½ Becher saure Sahne,
- 1 EL Zitronensaft, Meersalz,
- 1 Prise Ingwer,
- ½ TL Curry,
- ½ TL Honig,
- 1 TL gehackte Petersilie.

Chicorée waschen, der Länge nach halbieren, die Blättchen in Streifen schneiden. Mit den Sprossen vermengen. Banane zerdrücken, mit Sahne, Zitronensaft, Salz, Ingwer, Curry und Honig verrühren und über den Salat geben. Mit Petersilie garnieren.

Pfannkuchen Grundrezept.

- 2 Eier,
 - Vollmeersalz,
 - 100 ml Sahne-Wasser-Gemisch,
 - 3 EL Dinkelvollkornmehl
 - 1 Messerspitze Weinsteinbackpulver,
 - je nach Rezept Meersalz, Muskat oder Vanille oder Honig
 - Kokosfett zum Braten.
- Eier, Salz, Sahne, Wasser, Vollkornmehl, Backpulver und die Gewürze verrühren. Kokosfett in der Pfanne erhitzen. Den Teig mit einer Schöpfkelle hineingeben und von beiden Seiten goldgelb braten.

Champignonfüllung für das Pfannkuchengrundrezept.

- 150 g Champignons, 1 Schalotte,
 - 10 g Butter, 1 Schuß Weißwein,
 - Sojasoße, 1 EL süße Sahne, Meersalz, körnige Hefewürze
 - 1 EL Sprossen.
- Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotte würfeln und beides in heißem Fett dünsten. Wein, Sojasoße u. Sahne zugeben. Etwa 10 Minuten garen. Abschmecken mit Salz, Hefewürze. Die Sprossen untermischen. Auf den heißen Pfannkuchen verteilen.

Rätsel Rätsel Rätsel Rätsel

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

JAGD	S						S	TURM
TIGER	S						N	BUND
PRINGER	S						L	KNECHT
FUNK	A						R	FOTOGRAPH
LORD	K						R	KANDIDAT
MAUL	T						N	RECHNER
LAIEN	R						R	SKALA
HAUS	T						N	KABEL
OBST	S						S	IDEE

Zahlenrätsel

- Der 02.02.2000 ist ein Datum, das nur gerade Ziffern enthält. Wann war das das letzte Mal davor so? (Achtung alle Ziffern müssen gerade sein!)
- Ein Buch hat 489 Seiten. Wie oft wird bei der Seitennummerierung die Null verwendet?
- Setze das Rechenzeichen + so zwischen die Sechser, dass die Gleichung stimmt. $6\ 6\ 6\ 6\ 6\ 6\ 6\ 6\ 6\ 6 = 810$

Scherzfragen

- Was ist schlimmer als ein angebissener Apfel mit einem Wurm?
- Warum trinken Mäuse keinen Alkohol?
- Was versteht man unter einem viel befahrenen Autobahnkreuz?
- Was ist ein eisenhaltiges Abführmittel?
- Warum ist Rätselraten so gefährlich?
- Es rüttelt sich und schüttelt sich und wirft ein Häuflein unter sich.

Was ist das?

- Wenn man es braucht, wirft man es weg. Wenn man es nicht braucht, holt man es wieder zurück.
- Das Zweite frisst das Erste und gemeinsam wird gehüpft.
- Wer es macht, der sagt es nicht. Wer es sagt, der macht es nicht. Wer es nimmt, der kennt es nicht. Wer es kennt, der nimmt es nicht.
- Sie schwitzt nicht bei den größten Hitzten, doch, wenn es draußen stürmt und schneit, dann sieht man sie zuweilen schwitzen.
- Es hat keine Farbe, aber man kann es sehen. Es wiegt nichts und jedes Ding wird damit leichter.

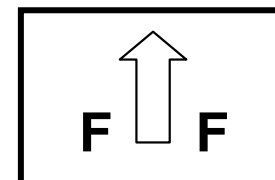
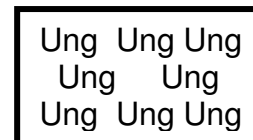
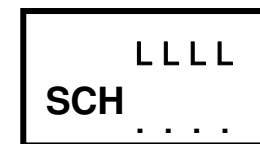
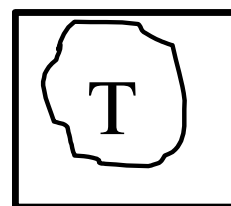
Anagramme

Welche Tiere verstecken sich hier?

Mesrath, Lokidork, Minagolf, Lechwabs, Lindpref, Heclsgan, Miesae, Fenlate, Hictensglermt, Kengobizec???

Worttrudel

Welche Begriffe sind hier gemeint ?



Unter Diplomaten

Der deutsche Botschafter in Frankreich führt seine Gemahlin standesgemäß in ein Luxusrestaurant aus. Einige wenige Tische entfernt sitzt eine sehr attraktive junge Dame, die angestrengt wegsieht. „Schatz“, gesteht der Herr Botschafter, „in diesem Land gehört es zum guten Ton, dass ein Botschafter eine Geliebte hat. Sonst wird man nicht anerkannt. Die junge Dame dort ist meine.“

Die Gemahlin hat damit kein Problem. Wenn's der Karriere des Gatten dienlich ist, kommt sie damit schon klar und kann das verstehen.

Kurze Zeit darauf betritt erneut eine attraktive junge Dame das Restaurant. „Schatz“, sagt der deutsche Botschafter, „diese Dame ist die Geliebte des englischen Kollegen.“

Frau Botschafters-Gattin mustert die Geliebte des Engländers und erklärt sehr zufrieden:

„Unsere ist aber viel schöner!!!“

Busfahrer gesucht

Bei der Stadtverwaltung wird ein Busfahrer gesucht. Auf die Stellenausschreibung im LA meldet sich leider nur ein Bewerber. Diesen unterzieht die Personalabteilung einem eingehenden Einstellungsgespräch, da sein Zeugnis nicht gerade das beste ist. Die anfänglichen Bedenken scheinen jedoch unbegründet zu sein – auch auf die Frage, ob der denn außer Bus fahren noch kassieren könne, bejaht er mit: „Klar, ist doch kein Problem“. Also wird er eingestellt und am nächsten Tag auf seine erste Tour geschickt. Es dauert aber keine halbe Stunde, da ruft bereits die Polizei beim Leiter der Stadtlinie an und berichtet, dass der Bus verunglückt sei, weil der Fahrer in einer Kurve einfach geradeaus in einen Acker gefahren sei. Daraufhin fährt der Chef sofort zur Unglücksstelle. Als er den Fahrer sieht, rennt er zu ihm hin und schreit: „Mensch, du kannst doch nicht einfach in der Kurve geradeaus weiterfahren! Wie kann denn das passieren?“ Darauf der Busfahrer: „Keine Ahnung Chef, ich war gerade hinten beim Kassieren.“

Vom Stiefelanziehen im Kindergarten

Ein kleiner Junge hatte beim Stiefelanziehen Probleme und so kniete seine Kindergärtnerin sich nieder, um ihm dabei zu helfen. Mit gemeinsamem Stoßen, Ziehen und Zerren gelang es, zuerst den einen und schließlich auch noch den zweiten Stiefel anzuziehen.

Als der Kleine sagte: Die Stiefel sind ja am falschen Fuß!“, schluckte die Kindergärtnerin ihren Anflug von Ärger herunter, dabei schaute sie ungläubig auf die Füße des Kleinen. Aber es war so, links und rechts waren tatsächlich vertauscht.

Nun war es für die Kindergärtnerin ebenso mühsam wie beim Anziehen, die Stiefel wieder abzustreifen. Es gelang ihr aber, die Fassung zu bewahren, während sie die Stiefel tauschten, um sie dann gemeinsam wieder anzuziehen. Natürlich wieder mit Zerren und Ziehen.

Als das Werk vollbracht war, sagte der Kleine: „Das sind nicht meine Stiefel!“ Das verursachte in ihrem Inneren eine neuerliche, nun bereits deutlichere Welle von Ärger. Sie biss sich heftig auf die Zunge, damit das hässliche Wort, das darauf lag, nicht ihrem Mund entschlüpfte und sagte lediglich: „Warum sagst du das erst jetzt?“

Ihrem Schicksal ergeben, kniete sie sich nieder und zerrte abermals an den widerspenstigen Stiefeln, bis sie ausgezogen waren.

Da erklärte der Kleine deutlicher: „Das sind nicht meine Stiefel, denn sie gehören meinem Bruder. Aber meine Mutter hat gesagt, ich muss sie heute anziehen, weil es so kalt ist.“

In diesem Moment wusste sie nicht mehr, ob sie laut schreien oder still weinen sollte. Sie nahm nochmals ihre ganze Selbstbeherrschung zusammen und stieß, schob und zerrte die blöden Stiefel wieder an die kleinen Füße.

Dann fragte sie den Jungen erleichtert: „Okay, und wo sind deine Handschuhe?“ Worauf er antwortete:

„Ich hab‘ sie vorne in die Stiefel gesteckt“.

Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben.
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit - nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche dir Zeit - nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schau'n.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

Elli Michler



Gut zu wissen

Der Kurs **Fit und gesund bis ins Alter** unter Leitung von Monika van Treek findet vom 21.01. bis 25.03. beim DRK in der Hohen Bergstraße 2 in Lauterbach immer mittwochs von 8.30 bis 9.30 statt. Ein zweiter Kurs folgt eventuell im Herbst 2015.

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

Die Geschenkidee!

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

Wenn man nicht mehr kochen kann/will:

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

Für alle offen: **Die Dienstags-Senioren.** Freude an Geselligkeit? Freude an Gesprächen? Freude an Essen und Trinken? Freude an neuen Informationen? - Alle 14 Tage von 14.00 bis 16.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Lauterbach-Maar, jeweils dienstags in geraden Wochen.

Neu bei der Seniorenhilfe: Das „Plauderstündchen“!

Wir wollen uns künftig zu einem offenen Gespräch, etwa wie ein Stammtisch jeden zweiten Mittwoch im Monat im Posthotel Johannesberg von 15.00 bis 17.00 Uhr ganz zwanglos treffen. Los geht es am zweiten Mittwoch im April und zwar am 08. April 2015.

Rätselaufösungen

Schloss, Staaten, Stiefel, Amateur, Kanzler, Taschen, Richter, Telefon, Schnaps: LÄTZCHEN. **Zahlenrätsel:** 1) 28.08.888. 2) Es sind 89 Nullen. 3) $6+6+66+66+666=810$. **Scherzfragen:** 1) Apfel mit einem halben Wurm. 2) Wegen dem Kater. 3) Nichts, weil es zu laut ist. 4) Handschellen. 5) Weil man sich dabei den Kopf zerbricht. 6) Sieb. **Was ist das?** 1) Anker. 2) Heupferd. 3) Falschgeld. 4) Loch. **Anagramme:** Hamster, Krokodil, Flamingo, Schwalbe, Nilpferd, Schlange, Ameise, Elefant, Schmetterling, Ziegenbock. **Worttrudel:** 1) Tee mit etwas Rum 2) Achtung 3) Bevormunden 4) Schachtel 5) Aus dem FF