



Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

Inhalt

Woche der älteren Menschen	2/3
Impressum	3
Mobil sein und bleiben	4
Ehrenamt in Lichtenberg	5
Jetzt mal andere unterstützen	6/7
Ein Jahr Büro 55+	8
Poetenwettbewerb: Kostprobe	9
Pflegebedürftig - was nun?	10
Schatten auf der Seele	11
Horch & guck in Hörschönhausen	12



Andreas Töpsch beim Malen mit Mechthild Heil-Augustin.

Foto: Barbara Breuer

Inklusiver Malkurs

Zwei Mal pro Monat im Bürgertreff Schöneicher Straße 10A

Von Karin Koch

„Stellt euch vor, ihr seid von einem großen Schiff runter gespült worden... und sitzt in einem kleinen Rettungsboot, allein, um euch nur Wellen und Meer!“ Aufmerksam haben alle Teilnehmer des inklusiven Malkurses Mechthild Heil-Augustin zugehört. Sie gibt das Thema der Stunde vor.

Seit 2009 leitet die Malerin Mechthild Heil-Augustin im Bürgertreff diesen Inklusionsmalkurs. Gerne gibt sie ihr Wissen weiter, mit dem Anliegen, den Kursteilnehm-

enden eine künstlerische Ausdrucksmöglichkeit anzubieten. Im Bürgertreff Schöneicher Straße 10A können alle an den Veranstaltungen teilnehmen, egal ob gemalt, gegärtnert, gekocht oder im Domino-Cafe gespielt und geredet wird. Das ist gelebte Inklusion.

Acryl-Malkurs alle 14 Tage
1. Kurs von 15:00-16:30 Uhr
2. Kurs von 16:30- 18:00 Uhr
Beitrag für das Material im Quartal: 15 Euro,
Telefon: 030 / 34 40 90 470
Programm unter:
www.gemeinsam-im-kiez.de



Gleich mehrfach im Programm: verschiedene Tanzveranstaltungen. Darunter auch eine in der Seniorenbegegnungsstätte Karlshorst – wie auf diesem Foto. Foto: Barbara Breuer

Eissternen und Familienbande

7. bis 13. Oktober: Sechste Woche der älteren Menschen im Bezirk

Von Herbert Schadewald

Knapp 30 Veranstaltungen zum Ausprobieren und Mitmachen bietet die „Woche der älteren Menschen“ in diesem Jahr. Bereits zum sechsten Mal findet sie vom 7. bis 13. Oktober in Lichtenberg statt. Das ist einmalig in Berlin.

Bezirksbürgermeister Michael Grunst (Die Linke) und Sozialstadträtin Brigit Monteiro (SPD) werden die „Woche der älteren Menschen“ gemeinsam mit der Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages, Petra Pau (Die Linke), und dem Vorsitzenden der Lichtenberger Seniorenvertretung, Gunar Klapp, am Montag, 7. Oktober, um 14 Uhr in der Begegnungsstätte Einbecker Straße 85 eröffnen. „Ich bin sehr glücklich, dass Petra Pau zugesagt hat. Schließlich ist sie dafür bekannt, dass sie sich aktiv gegen Faschismus, Rassismus und Diskriminierung einsetzt“, sagt Gunar Klapp.

Die 56-jährige Bundestagsvizepräsidentin wird zum Thema: „Die Würde des Menschen ist unteilbar – aller!“ sprechen.

Anschließend sind sechs Tage lang knapp 30 Veranstaltungen zum Ausprobieren und Mitmachen im Angebot. In einem Flyer, der bezirkswweit ausliegt, sind alle Termine erfasst.

„So stellt der Deutsche Senioren Computer Club am Dienstag, 8. Oktober, ab 15.30 Uhr in der Einbecker Straße 85 das neu entwickelte Kommunikationsgerät „Familienbande“ vor. Damit können digitale Nachrichtendienste wie WhatsApp ganz einfach genutzt werden – auch ohne Smartphone. Der Club will so Familien mittels neuer Technologie näher zusammenbringen und beweisen, dass der generationenübergreifende Familienkontakt auch ohne Smartphone funktioniert. Neugierige können diese Kommunikationsplattform selbst ausprobieren.“

Auch am Freitag, 11. Oktober, dreht sich alles rund um digitale Medien – vom Einrichten und Bedienen des neuen Smartphones, über das Erstellen einer E-Mailadresse sowie rund um das Einkaufen und Bezahlen im Internet. Experten antworten ab 12 Uhr im Kieztreff Undine in der Hagenstraße 57 auf Fragen. Um diese vorbereiten zu können, sollten die Fragen vorab an folgende E-Mailadresse übermittelt werden: kieztreff.undine@sozialwerk-dfb-berlin.de

Um Kommunikation geht es auch am Mittwoch, 9. Oktober, beim Sektfrühstück ab 10 Uhr in der Begegnungsstätte Ribnitzer Straße 1b. Dort gibt es nebenbei Informationen und Fakten zum Hausnotrufservice. Der bietet zusätzliche Sicherheit im Alltag: Durch dieses System lässt sich in Notfällen schnell und unkompliziert Hilfe organisieren. Die Teilnahme kostet sieben Euro.

Über „Armut und soziale Ungleichheit“ spricht Prof. Dr. Hans-Joachim Schubert ebenfalls am Mittwoch, 9. Oktober, ab 15 Uhr im Raum H 109 der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin in der Köpenicker Allee 39. In seinem Vortrag skizziert er die Herausforderungen, vor denen ältere Menschen in unserer Gesellschaft stehen und zeigt zugleich Wege auf, wie sich diese bewältigen lassen.

Auch Christine Stüber-Errath hat in ihrem Leben Höhen und Tiefen gemeistert: Obwohl sie eine der erfolgreichsten Berliner Eiskunstläuferinnen war – Weltmeisterin, dreifache Europameisterin und Olympia-Bronzegewinnerin – hängte sie ihre Schlittschuhe bereits mit 19 Jahren an den Nagel. In ihrer „Kleinen Show zum Buch“ schildert sie am Donnerstag,

10. Oktober, ab 19 Uhr in der Anton-Saefkow-Bibliothek am Anton-Saefkow-Platz 14 die Gründe für ihr Karriereende und erzählt außerdem von turbulenten Fernsehjahren als TV-Moderatorin. Auch ihre Teenagerliebe zu Frank Schöbel, die Zusammenarbeit mit Sportreporter Heinz-Florian Oertel, die Begegnungen mit Erich Honecker und Erich Mielke sowie ein Löwenangriff in der Zirkusmanege sind Thema. Der Vorverkauf für diesen „Eissternchenabend“ zum Preis von vier, ermäßigt drei Euro, beginnt am Montag, 9. September, in der Bibliothek. Informationen unter: 030 / 90 296 -3773.

Mit einer gemütlichen Kaffeerunde und netten Gesprächen klingt die sechste Woche der älteren Menschen dann am Sonntag, 13. Oktober, ab 14 Uhr in der Begegnungsstätte Warnitzer Bogen in der Warnitzer Straße 6 bis 8 aus. Die Teilnahme kostet 2,50 Euro.

„Wir haben ein abwechslungsreiches und interessantes Programm zusammengestellt, das den unterschiedlichsten Interessen gerecht wird“, resümiert Gunar Klapp. Er wünscht den Organisatoren gutes Gelingen.

Impressum:

Herausgeber: Bezirksamt Lichtenberg,
Amt für Soziales, Fachbereich 2,
Soziale Dienste und Angebote
V.i.s.d.P.: Franziska Ruhnau,
Kordinatorin offene Altenhilfe
E-Mail:

Info.Sozialamt@lichtenberg.berlin.de

Telefon: 030 / 90 296 8201

Fax: 030 / 90 296 8209

Mobil sein und bleiben

Von Herbert Schadewald

Selbstständig und mobil zu sein ist im Alter immens wichtig. Das Auto ermöglicht Flexibilität und ist aus dem Leben vieler Seniorinnen und Senioren nicht wegzudenken.

Immer wieder mal wird diskutiert, ob ältere Menschen am Steuer einen Unsicherheitsfaktor darstellen. Der prominente Fachanwalt für Verkehrsrecht Frank-Roland Hillmann warnt davor, dies grundsätzlich zu pauschalisieren. Denn es gebe viele Menschen, die auch im hohen Alter noch sehr fit und beweglich seien. Er spricht sich auch gegen verpflichtende Tauglichkeitstests aus.

Fakt bleibt aber: Das sichere Autofahren steht und fällt mit der geistigen wie körperlichen Verfassung – nicht nur bei Älteren. Tendenziell reagieren Menschen mit zunehmendem Alter langsamer. Medikamente können die Reaktionszeit zusätzlich verringern. Auch die nachlassende Konzentration sowie das nicht mehr richtige Sehen schränken ein. „Bis zur Fahruntüchtigkeit ist es ein schleichender Prozess, der meist nur unzureichend wahrgenommen wird“, verdeutlicht Isabella Finsterwalder, Pressesprecherin des Automobilclubs Kraftfahrer-Schutz (KS).

Dass der Lebensstil und die Unfallgefährdung älterer Autofahrer zusammenhängen, geht aus einer neuen Studie der Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) hervor. Der Anteil der Unfallbeteiligten ist erstaunlicherweise mit sieben Prozent bei jener



Auch ältere Menschen können noch sicher Autofahren. Foto: Herbert Schadewald

Gruppe am niedrigsten, die nicht zu den körperlich Fittesten gehören. Sie nehmen am stärksten ihre körperlichen Veränderungen wahr und passen sich diesen Verhaltensweisen zum Fahren an.

Dagegen sind gesunde und aktive Ältere mit 14 Prozent einem höheren Unfallrisiko ausgesetzt. Denn sie haben ein stärker ausgeprägtes Risikoverhalten. Deshalb lautet eines dieser Studienergebnisse: Verkehrssicherheitsmaßnahmen sollten nicht ausschließlich auf körperliche Leistungseinbußen, sondern auch auf einen aktiven Lebensstil im Alter gerichtet sein.

Daher rät der Automobilclub zu regelmäßigen Hausarztbesuchen und zu einem gesunden Augenmaß bei der Selbsteinschätzung – auch wenn das mitunter schwierig ist. Als optimale Alternative zum eigenen Fahrzeug plädiert der Automobilclub Kraftfahrer-Schutz für günstige Seniorentaxis und kostenfreie Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs für die ältere Generation.

Isabella Finsterwalder verweist auch darauf, dass das autonome Fahren keine ferne Zukunftsmusik mehr sei, so dass unter diesem Gesichtspunkt Mobilität im Alter eine sichere Sache darstelle.

Ehrenamt in Lichtenberg – eine gute Entscheidung

Ohne Rosi läuft es nicht

Von Petra Rößler

Rosemarie Lusch ist mit ihren 82 Jahren eine Frau, die ihr Leben im Griff hat: Immer gut gelaunt und voller Aktivität gestaltet sie ihren Alltag, Langeweile kennt sie nicht. Mit 17 Jahren stieg sie als Großhandelskauffrau ins Berufsleben ein und war zuletzt mit der Kassenaufsicht über 750 Personen im Außenhandel betraut. Rosi hatte mit 20 Jahren geheiratet, mit 40 wurde sie Witwe und war nun alleine verantwortlich für die 10-jährige Tochter. Nach 43 Arbeitsjahren wurde sie 1997 Rentnerin.

Einige Jahre später brachte eine neue Partnerschaft viel Glück in ihr Leben. Aber nach 27 Jahren wurde Rosi völlig unvorbereitet von ihrem 85 Jahre alten Lebensgefährten verlassen. Um sich von diesem Schlag zu erholen, musste sie ihr Leben neu organisieren: Sie hatte Glück: Ehrenamtliche Helfer werden immer händeringend gesucht – ohne sie wäre die Arbeit in den kommunalen Begegnungsstätten gar nicht möglich.

Seit 2015 engagiert sich Rosi unermüdlich und mit viel Herzblut in der Karlshorster Seniorenbegegnungsstätte Hönowe Straße 30a, wo sie jeden Montag von 9.30 bis 17.30 Uhr Besucher und Kursteilnehmer betreut. Das ist ein voller Achtstundentag, der da zu bewältigen ist.

So zuverlässige ältere Menschen wie sie, die bereit sind, ehrenamtlich zu arbeiten, werden überall dringend gesucht.

Durch vielfältige und kreative Angebote erhalten ältere Menschen die Möglichkeit, sich aktiv am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen. Der ehrenamtliche Dienst im



Für ihr Engagement hat Bezirksbürgermeister Michael Grunst (Die Linke) jüngst Rosemarie Lusch die Ehrenamtskarte überreicht. Foto: Barbara Breuer

Bezirksamt für Soziales informiert über Einsatzmöglichkeiten und Anforderungen. Beratung wird angeboten von Beatrice Heinz unter: 030 / 90 296 8673; beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de

Ehrenamtliches Engagement ist auch über die Freiwilligen-Agentur „oskar“ möglich. Peter Wagenknecht berät Interessierte, in welchen Bereichen sie nach eigenen Wünschen sinnvoll tätig werden können. Dies ist immer dienstags und donnerstags von 14 bis 18 Uhr, freitags von 10 bis 14 Uhr sowie nach Vereinbarung möglich. Die Räume sind eingeschränkt barrierefrei.

Eine weitere Möglichkeit bietet das „Büro 55plus“ im Haus der Generationen in der Paul-Junius-Straße 64A. Öffnungszeiten sind dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr und mittwochs von 17 bis 19 Uhr. Die Ansprechpartnerinnen sind telefonisch erreichbar unter: 030 / 98 60 19 99 55 oder 0151 / 73 04 80 97 sowie über E-Mail: buero55plus@lbd.berlin

„Jetzt möchte ich andere unterstützen“

Vor drei Jahren hat das Bezirksamt Lichtenberg die Freiwilligen-Agentur „oskar“ ins Leben gerufen. Barbara Breuer sprach für „Bunt statt grau“ mit Projektleiter Peter Wagenknecht über das Ehrenamt in Lichtenberg.

Herr Wagenknecht, seit dem Sommer 2016 können sich engagierte Lichtenbergerinnen und Lichtenberger an die „oskar | freiwilligenagentur“ wenden. Mit welchen Wünschen kommen die Leute zu Ihnen?

Das ist ganz unterschiedlich: Manche kommen und sagen, sie hätten da noch ein bisschen Zeit übrig und damit wollen sie etwas Gutes tun. Dann gucken wir zusammen, was zu ihren Interessen passt. Andere wissen schon ganz konkret, was sie machen wollen und brauchen nur ein wenig Beratung – beispielsweise, um herauszufinden, wo das nächstgelegene Seniorenheim ist, in dem sie mit den Bewohnern Karten spielen können oder wo eine Kita ist, in der sie den Kindern regelmäßig etwas vorlesen dürfen.

Wieder andere haben gar keine Vorstellungen und wollen einfach nur erfahren, was es für Möglichkeiten gibt, um sich ehrenamtlich zu engagieren.

Wie genau sieht Ihre Arbeit aus?

Unsere Hauptaufgabe liegt in der Beratung. Wir informieren die potenziellen Freiwilligen und geben ihnen anschließend die Telefonnummern und Adressen der Einrichtungen, bei denen sie sich ehrenamtlich engagieren können. Danach nehmen die Leute selbst Kontakt auf. Falls es mal Schwierigkeiten gibt, unterstützen wir. In Einzelfällen bieten wir auch an, zum ersten oder zweiten Gespräch mitzukommen. Aber das ist nicht die



Regel. Wir haben regelmäßige Sprechstunden, aber wer möchte, kann auch außerhalb dieser Zeiten einen Termin erhalten. Viele Interessierte rufen uns auch an oder schauen auf unserer Homepage nach, wie unsere Angebote aussehen.

Melden sich auch Vereine und Institutionen bei Ihnen, die gerade dringend helfende Hände suchen?

Ja, das kommt vor. Aber die muss ich dann enttäuschen, denn so herum funktioniert „oskar“ nicht. Wir arbeiten von den Interessierten ausgehend und legen ihnen die Engagement-Angebote der Träger vor. Die Freiwilligen entscheiden selbst, wo sie hingehen. Wir haben auch schon versucht, die Daten von Interessenten aufzunehmen, um sie weiterzugeben, wenn Anfragen kommen. Aber das wollen die Leute nicht.

In welchen Bereichen sind die meisten Ehrenamtlichen aktiv?

Schwer zu sagen. Zum Beispiel überleben die Sportvereine nur Dank der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Dort fehlen vor allem Vorstände. In den Unterkünften für Geflüchtete werden Menschen gesucht, die die Neuankömmlinge längerfristig begleiten. Leute, die bereit sind, bei der Integration zu helfen – beispielsweise indem man sich einmal pro Woche mit einer geflüchteten Familie trifft oder guckt, ob alles in Ordnung ist, oder auch mal gemeinsam mit den Kindern auf den Spielplatz geht. Auch Paten-Großeltern sind immer ein großes Thema, davon gibt es nie genug.

Gesucht werden auch Menschen, die Familien mit Frühchen in den ersten Monaten unterstützen, die mal zwei Stunden lang den Kinderwagen schieben, so dass die Mutter oder der Vater mal zum Frisör gehen oder etwas erledigen können. Aber für Freiwillige ist es gar nicht so sinnvoll zu schauen, wo der Bedarf am größten ist. Viel besser ist es, sich die Frage zu stellen: Was würde mir denn Freude machen? Nicht jeder hat Lust, Kindern etwas vorzulesen oder mit Senioren spazieren zu gehen. Aber es gibt Leute, denen macht genau das Spaß. Und darum geht es: Dass alle Beteiligten eine schöne Zeit zusammen haben.

Sind es vor allem Rentnerinnen und Rentner, die freiwillig helfen wollen?

Nein, alle Altersgruppen sind vertreten. Die Jüngsten, die wir aktuell unterstützen, sind 13, 14 Jahre alt. Das sind Schülerinnen und Schüler einer nahe gelegenen Schule. Sie nehmen an einem Projekt teil, bei dem sie sich eine Zeit lang bei einer Organisation engagieren und dann auch im Unterricht darüber sprechen. Die Ältesten, die zu uns kommen, sind 80 Jahre alt und älter. Engagierte finden sich in allen Generationen. Allerdings habe ich persönlich den Eindruck, dass etwas mehr Menschen nach Ende des Berufslebens kommen. Sehr umtriebig sind auch Berufstätige, die helfen wollen, nachdem ihre eigenen Kinder ausgezogen sind. Sie sind dann etwa Anfang oder Mitte 50 und sehr aktiv.

Was treibt diese Menschen an?

Die Meisten wollen gemeinsam mit anderen eine sinnvolle Beschäftigung haben. Die Älteren waren ihr Leben lang sehr aktiv. Jetzt sind sie materiell abgesichert und haben Zeit. Oft hören wir den Satz: „Ich hatte viel Glück in meinem Leben und mir ging es immer gut. Jetzt möchte ich andere unterstützen.“

Wie lange engagieren sich Lichtenbergerinnen und Lichtenberger im Schnitt?

Dazu haben wir keine verlässlichen Daten. Aber Ehrenamt und Engagement muss nicht immer über einen langen Zeitraum gehen. Es gibt auch viele kurzfristige Möglichkeiten, mal etwas freiwillig zu unterstützen. Einen Kiez-Trödelmarkt mitorganisieren oder ein Fest vorbereiten. Wir haben auch Angebote und Ideen für Menschen, die nur zwischendurch mal ein wenig Zeit haben.

Im September finden die Freiwilligentage im Bezirk statt...

Ja, genau. Ab Freitag, 13. September, bis zum 22. September. Da gibt es dann Mitmachaktionen, bei denen Interessierte in unterschiedliche Organisationen im ganzen Bezirk reinschnuppern und etwas Gutes tun können: Bienenkästen bauen, Lebensmittel an Bedürftige ausgeben, interkulturell kochen oder inklusives Hallenboccia spielen – all das und noch viel mehr machen unzählige Freiwillige täglich. Und im September ist dann so eine Art Schnupperzeit für alle, die sich auch schon immer mal ehrenamtlich engagieren, gemeinnützige Einrichtungen in Lichtenberg kennen lernen und andere Freiwillige treffen wollten.

Im vergangenen Jahr haben sich 450 Menschen an zwei Tagen bei 30 Mitmachaktionen im Bezirk beteiligt. Wir freuen uns jedenfalls drauf. Und am Freitag, 21. September, feiern wir dann wieder eine große Danke-Party.

Werden Ehrenamtliche bezahlt?

Nein, sonst wäre es ja Lohnarbeit und kein freiwilliges Engagement. Aber die Vereine sollten sich auf jeden Fall etwas überlegen, um den Aufwand zu entschädigen, zum Beispiel eine Pauschale für die Fahrtkosten. Das ist dann kein Lohnersatz, sondern soll helfen, für alle Menschen ein Engagement zu ermöglichen. Es gibt Überlegungen im Bezirk, einen Fonds einzurichten, aus dem beispielsweise Fahrkarten zurückerstattet werden können.

Ein Jahr Büro 55+

Von Herbert Schadewald

Beatrice Ewald kommt mit einer original thailändischen Rikscha vorgefahren. „Die ist auch mindestens 55+“, strahlt die Projekt-Koordinatorin vom Büro. Diese Anlaufstelle für alle Fragen der Lebensgestaltung im Alter gibt es nunmehr seit einem Jahr. „Ein guter Anlass für eine Dankestour“, meint Beatrice Ewald. Denn die Bilanz des ersten Bürojahres „ist sehr positiv“.

Alina Schyschka, die Leiterin der kommunalen Senioren-Begegnungsstätte in der Einbecker Straße 85, war sehr aufgeschlossen für dieses Angebot: „Für mich ist die Kooperation mit dem Büro 55+ ein echter Gewinn“, erklärt sie. So ist Beatrice Ewald seither einmal monatlich bei den dortigen Tanzveranstaltungen anwesend, um direkt zu beraten, und auch Schyschka kann sich bei entsprechendem Bedarf rasch die notwendigen Informationen aus erster Hand holen. „Dadurch sind wir noch aussagekräftiger“, lobt sie.

„Auch mit der Seniorenvertretung gibt es jede Menge Schnittpunkte, so dass wir eine sehr gute Zusammenarbeit pflegen“, konstatiert Ewald. Der Vorsitzende der Lichtenberger Seniorenvertretung, Gunar Klapp, hatte sich intensiv für das Schaffen dieses Büros eingesetzt und freut sich darüber, wie gut das Projekt angenommen wird.

„Wir sind sehr zufrieden, dass wir euch an unserer Seite haben“, versichern auch die Seniorenberaterinnen Sabine Zerahn und Petra Mylke vom Bezirksamt, als Ewald ihnen ebenfalls ein kleines Dankeschön überreicht. Sie betonen die „unkomplizierte, kooperative Zusammenarbeit auf kurzem Wege“.



Beatrice Ewald vom Büro 55+ per Rikscha auf Dankestour. Foto: Schadewald

An ihrem ersten Bürogeburtstag besucht Beatrice Ewald die bisher aktivsten Partner persönlich, um ihnen zu danken. Die anderen erhalten postalische Grüße. Mit vielen weiteren Aktivitäten startet das „Büro 55+“ in sein zweites Jahr. Dazu gehört beispielsweise seit Mitte August eine Radwandergruppe, die vom Haus der Generationen in der Paul-Junius-Straße 64A aus gemeinsam Touren unternimmt. Fortgesetzt wird am Mittwoch, 20. November, auch die kostenlose Vortragsreihe zur Vorsorge.

Inzwischen gibt es außerdem mobile Sprechstunden der zuständigen Stadtteilkoordinatorinnen – im Fennpfehl mit Tina Messerschmidt, sowie freitags von 14 bis 18 Uhr im Allee-Center mit Sabine Kanis. Die engagierte Bürochefin hat noch mehr Initiativen auf der Pfanne. So ist sie beispielsweise bereits mit Wohnungsbaugenossenschaften im intensiven Gespräch. „Aber alles kann ich noch nicht verraten“, meint Beatrice Ewald lächelnd. Doch mit den zahlreichen Partnern wird sich das schon jetzt vielfältige Angebot für die Lichtenberger Generation 55plus noch schrittweise erweitern.

Poetenwettbewerb – eine Kostprobe

Egal ob Kreuz-Reim oder Paar-Reim: Seit einem Vierteljahrhundert verfassen schreibfreudige Lichtenbergerinnen und Lichtenberger zu jährlich wechselnden Themen Gedichte oder Geschichten im Rahmen des Lichtenberger Poetenwettbewerbs. Jörg Kaminski, Leiter der Seniorenbegegnungsstätte Hönower Straße 30a, sammelt die abwechslungsreichen Werke, um sie nach Jahrgängen getrennt in einer Broschüre zu veröffentlichen. Eine Jury prämiert die besten Arbeiten.

Auch Helga Sämmang wurde ausgezeichnet. Zum Thema „...und das war wie ein Geschenk“, verfasste sie die Geschichte „Der kleine Perlensucher von Berlin“. Hier der Text:

„60 plus? Na ja: nicht mehr jung und nicht wirklich alt. In diesem Alter sieht man das Leben mit der nötigen Gelassenheit. Auch an diesem Tag.

Etwas großstadtmüde war sie von dem Bummel, dem Gewusel in den Geschäften und der Hektik in den Berliner Verkehrsmitteln. Also folgte ein Zwischenstopp am Alex auf einer Bank am Neptunbrunnen.

Herrlich, die Sonne, die Rosenhecken, die St. Marienkirche, der alles überragende Fernsehturm, der imposant plätschernde Neptun mit seinen Gespielinnen. Im Rücken das Rote Rathaus, ein herrlicher Bau. Aber beim Betrachten bekam die Frau immer so ein Grummeln in der Magengegend. Sie wusste, nicht alle, die die Macht in den Händen halten, sind mit Herz und Verstand bei den Menschen. Diese Gedanken schnell zur Seite zu schieben und das Entspannen und Genießen der Rast herbeizuzaubern war ihr Ansinnen.

Da bemerkte sie zwischen den Bänken und Rosenhecken einen kleinen Jungen. Gehörte er zu jemandem? Nein, er war allein! Der Blondschoopf war etwas zerzaust. Die Kleidung aus keinem Markengeschäft, eher abgetragen. Die Hose zu kurz, die Jacke zu groß und die Schuhe hatten auch schon bessere Zeiten gesehen. Die Augen strahlend blau, mit einer Tiefe und doch bei sich, hellwach und nach unten suchend gerichtet. Er machte die Frau neugierig. Sie lächelte ihn an. Er lächelte zurück. Etwas traurig, und doch verschmitzt. In seinen kleinen Händen hielt er fest umklammert eine etwas schäbige Blechschachtel. Dieses Ding versetzte

die Frau in ihre eigene Kindheit zurück. Damals besaß sie auch eine solche geheimnisvolle Schachtel. Es war ihre Schatztruhe. Der Inhalt: einige besonders schöne Murmeln, ein paar besonders schöne Abziehbilder für das Poesiealbum und ein ausgeschnittenes Bild des Schauspielers Sergej Bondartschuk, dem Hauptdarsteller aus dem russischen Film „ein Menschenschicksal“.

Sie sprach den kleinen Kerl an. Er setzte sich zu ihr auf die Bank und schaukelte mit seinen kleinen Beinen. Die Frau reichte ihm ein paar Kekse. „Was ist das für eine Schachtel und was machst du hier?“, fragte sie ihn. Sofort kam die Antwort: „Ich suche Perlen und lege sie dann in meine Schachtel“. Das kam ihr seltsam vor. „Aber hier gibt es doch gar keine Perlen! Die kommen im Mantel von Muscheln in warmen Meeren vor und werden von Tauchern oder mit Netzen gefischt. Es gibt auch Bernsteine, ein fossiles Harz von ausgestorbenen Nadelbäumen, durchsichtig und honiggelb. Sie werden am Strand der Ostsee gefunden.“ So erklärte es die Frau dem Jungen. Doch der blieb dabei. „Willst du sie mal sehen? Schau in mein Kästchen.“

Er gab ihr die Schachtel mit seinen von Krümeln beschmierten kleinen Händen. Die Frau öffnete vorsichtig und gespannt den Deckel und schaute hinein. Sie erblickte kleine Spiegelscherben, die im Mosaik ihr Gesicht zeigten. Er blickte fragend. „Hast du nun meine Perlen gesehen? Es sind die Leute, die in meine Schachtel schauen dürfen.“ Er rutschte von der Bank und war verschwunden. Die frechen Spatzen machten sich lautstark über die von seinem Schoß heruntergefallenen Krümel her. Sie musste nachdenken. Wer solche Träume hat wie dieser kleine Junge, macht uns das Leben wunderbar erlebbar. So kostbare Augenblicke hinterlassen keine Leere, wenn sie gegangen sind. Sie machen uns reich und glücklich.

Danke, kleiner Perlensucher von Berlin. Allen, die meine Geschichte lesen, wünsche ich eine Begegnung mit diesem Kind und einen Blick in seine Blechschachtel. Ich bin mir sicher, es passiert Ihnen.

INFO: Auch in diesem Jahr hat der Lichtenberger Poetenwettbewerb wieder stattgefunden. Das Motto lautete: „Eisenbahngeschichten – Eisenbahnromantik“.

Pflegebedürftig – was nun?

Von Karin Koch

„Was nun?“, ist eine häufig gestellte Frage, wenn plötzlich jemand pflegebedürftig wird. „Die Antwort hängt ganz von der individuellen Situation ab“, sagt Veronika Vahrenhorst, Diplom-Sozialarbeiterin und Leiterin des Lichtenberger Pflegestützpunktes Einbecker Straße 85 (Foto: Mitte). Denn zu einem so wichtigen Thema bieten die drei Pflegestützpunkte im Bezirk professionelle Hilfe. Dort ist das Wissen über mögliche Unterstützungsstrukturen gebündelt. Die gewünschte Beratung erfolgt kostenlos und neutral, entweder telefonisch, bei einem persönlichen Gespräch im Pflegestützpunkt oder bei einem Hausbesuch. Dabei werden den Betroffenen und ihren Angehörigen Wege zur Organisation voraussehbarer oder schon entstandener Pflegebedürftigkeit aufgezeigt.

Ein Pflegefall verändert das Leben der Menschen oft tiefgreifend. Ängste bei Betroffenen – jetzt falle ich meinen Kindern zur Last. Zweifel bei den Angehörigen – schaffe ich es meinen Vater oder meine Mutter überhaupt zu pflegen?



All diese Fragen werden in Gesprächen mit Mitarbeitenden geklärt. „Aber eins ist auch klar: ohne die aktive Unterstützung von Angehörigen und oft auch vom Pflegebedürftigen selbst, nützt unser bestes Angebot nichts“, verdeutlicht Veronika Vahrenhorst und fügt noch hinzu: „Durch unsere Beratung nehmen wir ja schon einmal ganz viel Druck von den Betroffenen, das entlastet die Situation und bietet die Chance, die beste Lösung zu finden. Sei es bei einem Wohnungsumbau, bei der Beschaffung von Hilfsmitteln oder bei der Klärung finanzieller Leistungen.“

Frühzeitige Information ist die beste Grundlage, um für den Fall von Pflegebedürftigkeit gewappnet zu sein. Ganz wichtig ist da eine Vorsorgevollmacht. Eine Besonderheit hat der Pflegestützpunkt in der Einbecker Straße 85, dort leitet seit Jahresbeginn Hien Nguyen (Foto: Links) ein Modellprojekt für in Lichtenberg lebende, pflegebedürftige Vietnamesinnen und Vietnamesen. Ein bemerkenswertes Engagement.

Pflegestützpunkte in Lichtenberg:
Einbecker Straße 85
10315 Berlin
Telefon: 030 / 98 31 76 30

Sana-Gesundheitszentrum „Am Tierpark“
Rummelsburger Straße 13
10315 Berlin
Telefon: 030 / 25 93 57 955

Seniorenheim „Helmut-Böttcher-Haus“
Woldegker Straße 5
130591 Berlin
Telefon: 030 / 239 802 08

Sprechzeiten:
Dienstag von 9 bis 15 Uhr
Donnerstag von 12 bis 18 Uhr
und nach vorheriger Vereinbarung

Wenn auf der Seele Schatten liegen

„Depressionen im Alter“: Drei Fragen von Karin Koch an Professorin Eva-Marie Kessler

Eva-Marie Kessler ist Professorin an der Medical School Berlin. Sie engagiert sich als Projektleiterin bei „Psy-Care“, einer Versorgungsinitiative „Depression im Alter“.

Eva-Marie Kessler, warum sollten „Depression im Alter“ mehr im Zentrum unserer Aufmerksamkeit stehen?

Nun, in erster Linie ist Depression eine Erkrankung, die für die Betroffenen mit großen inneren Leiden einhergeht. Gefühlt liegt über allem ein Graufilm. Depression ist aber auch noch in anderer Hinsicht eine gefährliche Erkrankung: Das Risiko, körperliche Erkrankungen wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes zu bekommen, ist bei Vorliegen einer Depression signifikant erhöht. Und schließlich will ich noch einen besonders wichtigen Punkt ansprechen: Gerade schwere depressive Zustände lassen ältere Menschen so verzweifeln, dass sie nicht mehr leben wollen. Die Suizidrate vor allem bei sehr alten Menschen ist so hoch, wie in keiner anderen Altersgruppe.

Wie zeigen sich Depressionen im Alter?

Besonders deutlich zeigen sie sich durch fehlenden Antrieb und Verlust von Interessen. Dinge, die einem immer Freude bereitet haben, wie etwa eine Fernsehsendung, die jemand immer gerne geschaut hat, interessieren die

Person nicht mehr. Man fühlt sich wertlos und zieht sich zurück.

Gibt es denn schon vorzeigbare Erfolge, und wenn ja, welche?

Anfang des Jahres kannte uns noch niemand. Wir freuen uns sehr, dass Psy-Care in den letzten Wochen zunehmend auf Interesse und positive Resonanz gestoßen ist. Besonders freut uns, dass sich Betroffene bei uns melden. Wir bieten dann ein vertrauensvolles Gespräch an und vermitteln Kontakte zu Spezialisten. Eine 86-jährige Patientin mit Pflegegrad drei hat mir vor einiger Zeit gesagt: „Ich hätte nicht geglaubt, dass Psychotherapie etwas für mich wäre, aber ich bin froh, dass ich diesen Schritt gemacht habe. Ich bin zwar auf Hilfe angewiesen, aber jetzt sehe ich auch, was ich trotzdem noch leisten kann, und was ich an inneren Stärken habe“.

Das ist dann ein echter Erfolg.

Projekt Psy-Care

Teilnehmen können alle, die älter als 60 Jahre sind, Zuhause leben und Pflegebedarf haben und folgende Beschwerden zeigen:

- Interessen- und Freudlosigkeit
- gedrückte Stimmung und Schuldgefühle
- Schlaf- und Appetitstörungen
- Lebensüberdross und verminderten Antrieb
- negativ getrübe Gedanken



Eva-Marie Kessler F: Koch

Wer unsicher ist, ob die Kriterien zutreffen, meldet sich telefonisch bei Eva-Marie Kessler und ihren Mitarbeiterinnen unter:

030 / 76 68 37 58 38

Informationen unter www.psy-care.de.

Horch & guck in Hörenschönhausen

Von Herbert Schadewald

Zweifellos sind Spaziergänge an den Ufern des Ober- und Orankesees zu allen Jahreszeiten ein Genuss. Doch außer dieser landschaftlichen Idylle im Alt-Hohenschönhausener Villenviertel bieten der in der Eiszeit entstandene Orankesee und der künstlich angelegte Obersee auch viel geschichtlich Interessantes links und rechts des Weges. „Wie in einem Brennglas können wir hier die Geschichte eines Jahrhunderts erleben“, verdeutlicht Bärbel Ruben vom 2006 gegründeten Förderverein Obersee & Orankesee.

Gemeinsam mit ihren Vereinsmitgliedern Nikola John und Elke Weihusen kam die ehemalige Leiterin des Hohenschönhausener Heimatmuseums auf die Idee, Geschichte und Geschichten der Seenlandschaft zeitgemäß einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Um dem Gebiet damit ein lokales Gedächtnis zu schenken, investierten die drei Initiatorinnen mehr als 800 Stunden ehrenamtlicher Arbeit. So entstand innerhalb eines Jahres das Projekt „Hörenschönhausen“.

Es sei „eine wirklich fantastische Initiative“, würdigt Bürgermeister Michael Grunst (Die Linke) die Aktivitäten des Fördervereins, die sowohl vom Bezirksamt als auch vom Senat unterstützt wurden. So können Spaziergänger an den Seeufern per Smartphone hören, welche geschichtlichen Ereignisse den jeweiligen Ort prägten – von der Sage um die Prinzessin Oranke über die Parkskulpturen bis hin zum Wasserturm.

Insgesamt gibt es an beiden Seen 20 dieser Hörstationen. In Form von QR-Codes an Parkbänken laden sie zum Verweilen ein und ermöglichen gleichzeitig das Hören und Gucken. Knapp eine Stunde dauert der informative geschichtsträchtige Rundgang, sofern alle Stationen besucht werden.

Doch die Initiatorinnen des Projektes haben auch an diejenigen gedacht, die nicht so gut zu Fuß sind oder über kein Smartphone verfügen.

Sie können sich über www.hoerenschoenhausen.de akustisch auf die historische Wanderung um Ober-

und Orankesee begeben. Dort lassen sich die einzelnen akustischen Informationen ebenfalls abrufen. Zudem ist dort optisches Bonusmaterial verfügbar – in Form von Fotos und weiterem Lesestoff.



Bärbel Ruben, Nikola John und Elke Weihusen (v.l.n.r.) haben Hörenschönhausen initiiert. Foto: B.B.