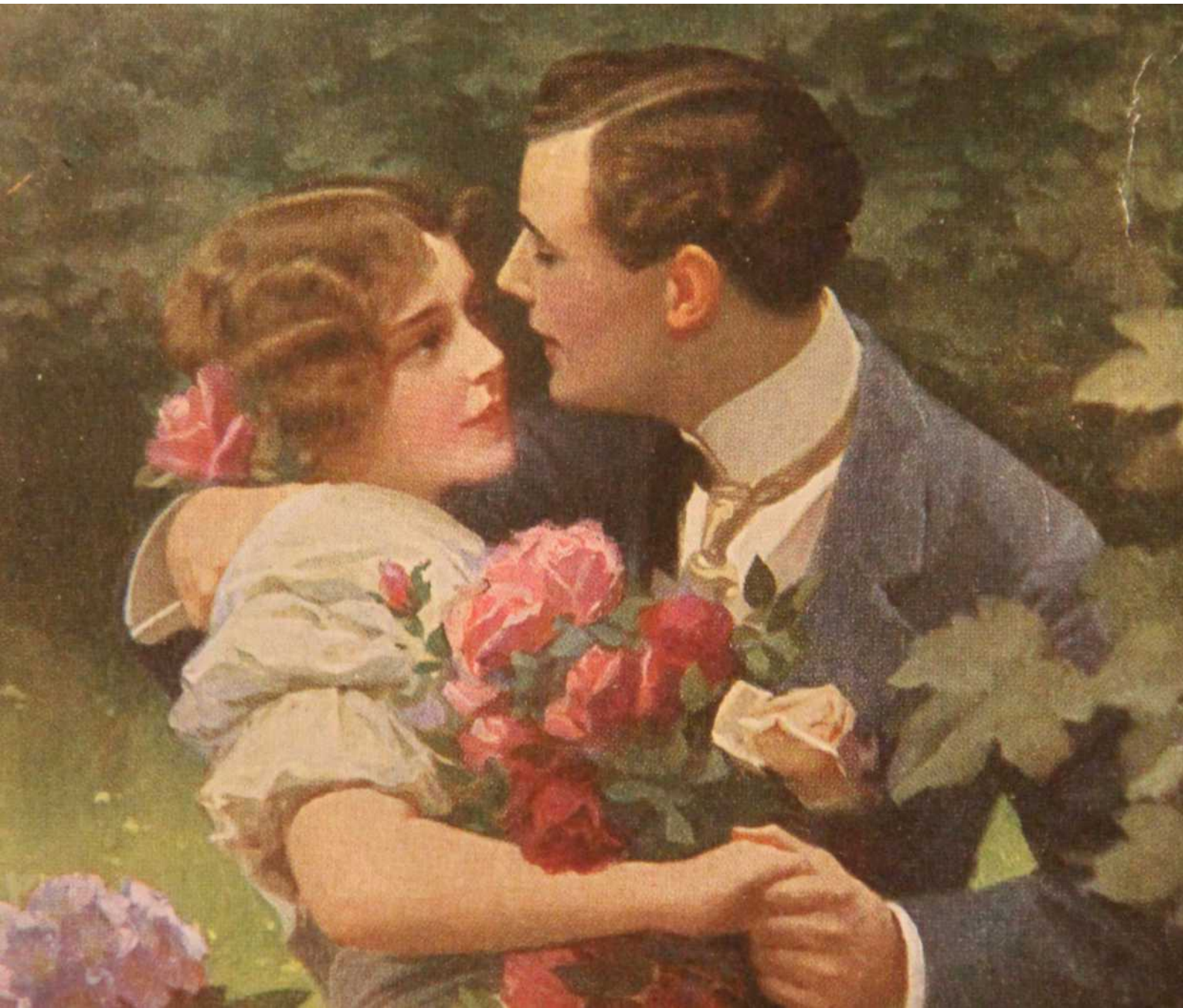


Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



Ausgabe 122

9/2021 - 11/2021

Mein Schatz - Geschichte zum Titelbild
Ein Wahlhelfer berichtet
Generation Z

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr

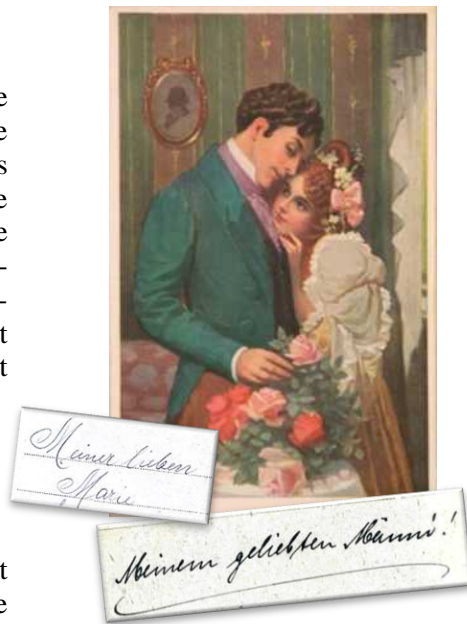


Mein Schatz

Gold, Silber, Diamanten? Nein, die habe ich nicht. Mein Schatz ist eine Postkartensammlung. Aber anders als bei "richtigen" Sammlern sind diese Karten weder ganz besonders alt - sie stammen aus den 1920er Jahren - noch sind sie mit wertvollen Briefmarken beklebt - sie sind überhaupt nicht frankiert - und selbst gesammelt habe ich sie auch nicht. Weshalb ich sie dann "Schatz" nenne? Meine Großeltern, beide geboren 1901, haben sich die etwa 100 Postkarten geschrieben.

Wann und wo sie sich kennengelernt haben, weiß ich nicht, aber dass sie sehr verliebt waren, ist eindeutig: Der größte Teil der Karten zeigt das gleiche, gemalte Motiv: Ein junges Paar in romantischer Umgebung – sitzend in einer Blumenwiese, bei einer Kahnfahrt, in einem Park, unter einem großen Baum. Die Haltung ist sehr zugewandt, "schmachtend" würde man heute vielleicht sagen.

Auch die Rückseite der Karten zeugt von der großen Zuneigung der



beiden, oft nur in einigen, wenigen Worten. In feinsten "Sonntagsschrift" stehen da liebevolle Sätze. Er schreibt: "Das war ein wunderschöner Nachmittag heute. Jetzt wünsche ich dir eine gute Nacht. Ich werde von dir träumen und freue mich sehr auf unser Wiedersehen morgen." Sie antwortet am gleichen Tag mit ihrer Karte: "Ich denke an Dich und bin so glücklich."

Jetzt werden Sie sich vielleicht wundern. Heute gesehen, morgen wieder verabredet und dazwischen zwei Postkarte geschrieben? Wann kamen die denn an? Sie kamen noch am gleichen Tag an, aber nicht, weil die Post damals so schnell war. Die beiden Verliebten wohnten nur ein paar Schritte auseinander. Aber die Nähe und gemeinsame Unternehmungen reichten wohl nicht aus. Zusätzlich schrieben sie sich fast täglich eine Postkarte mit Liebesbezeugungen, die sie dann selbst noch am Abend in den Briefkasten des anderen warfen – weshalb die Karten auch keine Briefmarke brauchten.

Bis heute bin ich berührt, wenn ich "meinen Schatz" in den Händen halte. Erinnerungen an Kindertage mit schönen Stunden bei meinen Großeltern werden wach, aber auch daran, dass sich die beiden ihre anfängliche Zugewandtheit ein Leben lang bewahrt und gezeigt und so auch ihren Kindern und Enkeln weitergegeben haben. Sie waren und sind dadurch ein Vorbild für mich, könnten es aber auch für andere Menschen sein! GSF

Masken – Maskieren – Demaskieren

Was ist eine Maske? Folgende Definition fand ich unter anderen im Internet:

"Masken verstecken und schützen ihren Träger und geben ihm die Möglichkeit, für eine Weile aus dem normalen Leben auszusteigen, sich als ein Anderer zu probieren. Schön oder hässlich, Mann oder Frau, Mensch oder Tier, alles ist möglich. Mit Anlegen der Maske wechselt der Träger die Daseinsform."

Meine erste Begegnung mit Masken hatte ich in der Kindheit zu Karneval. Meine Eltern trugen am Rosenmontag lustige Masken aus Pappmache. Das war für uns alle ein großer Spaß. Später, als ich im jugendlichen Alter war und öfter ins Kino ging oder als die Fernseher in deutsche Wohnzimmer einzogen, sah ich in den Filmen hin und wieder Masken. Als Beispiele fallen mir da Filmszenen in Operationssälen ein oder auch Kriminalfilme, in denen die Verbrecher sich

unkennlich machen wollten. Bis auf die Ärzte wollten die maskentragenden Menschen sich verändern oder nicht erkannt werden.

Genau den gegenteiligen Effekt erlebte ich jetzt in der Coronazeit.

Schon lange war mir klar, dass ich an einer Knieoperation nicht vorbeikam und entschloss mich zeitnah zu der Operation.

Im Krankenhaus und auch in der sich anschließenden Rehabilitation traf ich nur auf fremde Menschen. Alle trugen natürlich Masken. Und jetzt erlebte ich einen erstaunlichen Umkehrerfekt, den ich an einem Beispiel verdeutlichen möchte. Eine meiner Therapeutinnen hatte sanfte braune Augen und eine zarte Schläfenpartie. Während der Behandlung hatte ich Muße, sie zu betrachten und mir vorzustellen, wie sich dieses Gesicht wohl hinter der Maske fortsetzt. Für mich war klar, es konnten sich hinter der Maske nur madonnenhafte Züge

verstecken. Und dann geschah etwas für mich Unglaubliches. Ich hatte mich zu einem Gruppentermin, der draußen stattfand, verspätet und fragte: „Wo ist die Gruppe von Frau Schreiner?“ Worauf eine der Damen antwortete: „Aber ich bin doch Frau Schreiner.“ Ich hatte sie nicht erkannt, weil sie wie alle draußen keine Maske trug. Der freigelegte Teil ihres Gesichtes passte nach meinen Vorstellungen überhaupt nicht zu den sanften Augen und Schläfen, die mir bekannt waren. Mit Maske hätte ich sie erkannt. Ohne Maske war sie für mich eine völlig Fremde.

Dieses Erlebnis wiederholte sich während meiner Reha-Zeit mehrmals mit anderen Personen und brachte mich zu einer anderen, neuen Sichtweise, wenn ich über das Tragen von Masken nachdachte. Ist es nicht eine völlig verkehrte Welt, wenn Menschen dadurch nicht mehr erkannt werden, wenn sie ihre Maske abnehmen?



Ein Wahlhelfer berichtet

Als mehrfach eingesetzter Wahlhelfer in Mülheim an der Ruhr kann ich mich noch gut an die Bundestagswahl 2017 erinnern. Das Wahllokal, in dem ich eingesetzt war, befand sich in einer Schule in einem Klassenraum. Als die Wählerinnen und Wähler ab 8 Uhr zum Wählen kamen, waren zuvor die Wahlhelferinnen und Wahlhelfer schon fleißig gewesen. Sie hatten die Richtungspfeile zum Auffinden des Stimmbezirks am Schulgebäude angebracht, die Kabinen zum Wählen aufgestellt und die Stimmzettel ausgelegt. Da wurden noch schnell die Blaustifte angespitzt und die Urne für die Stimmzettel verschlossen und versiegelt.

Und schon konnte es losgehen. Der Wählerstrom verteilte sich mit Schwerpunkten über den ganzen Tag. Und das war gut so. Denn dadurch blieben wir vom Wahleinsatzteam ständig beschäftigt. Ohnehin gibt es beim Wahleinsatz wenig Langeweile, wenn man mit den Menschen offen

und freundlich kommuniziert. Da fällt schon mal für ältere Herrschaften ein aufmunterndes Wort. Eltern werden wegen ihrer Kinder freundlich angesprochen. Bei Wählern, die mit ihren Hunden erscheinen, fallen nicht selten Bemerkungen darüber, wie brav das Tier doch ist. Und zwischendurch hatte ich sogar Gelegenheit, unsere Seniorenzeitung an Lesewillige zu verteilen.

Um 18 Uhr wurde das Ende der Wahlhandlung verkündet. Und jetzt ging die Arbeit richtig los. Die Wahlurne wurde ausgeleert und alle Stimmzettel mussten gezählt werden. Gleichzeitig wurden die Stimmabgabevermerke im Wählerverzeichnis erfasst. Wenn beide Werte übereinstimmen, ist das ein erster Erfolg. Stimmen die Werte nicht überein, muss noch einmal gezählt werden.

Da es bei einer Bundestagswahl Erst- und Zweitstimmen gibt, waren zunächst die Zweitstimmen (für die Parteien) zu zählen. Dann wurden die Stimmzettel umsortiert und es wurden die Erststimmen (für die Bewerber/innen) gezählt. Alle Wahlergebnisse waren in die Wahlniederschrift einzutragen und per Schnellmeldung an das städtische Wahlamt telefonisch durchzugeben. Der ganze Vorgang kann drei oder mehrere Stunden dauern. Da ist man schon froh, dass der Bundestag nur alle 4 Jahre gewählt wird.

Die nächste Bundestagswahl findet statt am Sonntag, dem

26. September 2021

Dann stellen sich CDU, CSU, SPD, AfD, FDP, Die Linke, Bündnis 90/ Die Grünen und zahlreiche weitere Parteien zur Wahl.

Manche Menschen fragen sich:

Warum überhaupt wählen gehen?

Aus der Sicht der Seniorenredaktion gibt es für das Wählen vor allem die folgenden, guten Gründe:

- Wenn Sie wählen, stärken Sie die Parteien, Kandidaten und Ideen, die Sie gut finden.
- Sie können mit Ihrer Wahl zeigen, was Sie wollen und was für Sie gut sein wird.
- Wenn Sie nicht wählen, lassen Sie andere entscheiden.
- Wählen ist ein demokratisches Recht. Viele Leute haben lange für dieses Recht gekämpft.
- Wer wählt zeigt auch: Ich finde Demokratie gut.

Auszüge aus der Webseite der Bundeszentrale für politische Bildung www.bdp.de Stichwort:

Bundestagswahl 2021

Absatz 2: einfach POLITIK

ERA/ Foto: Pixabay

Aus der Sitzung des Seniorenbeirats (SB)

am 25. Juni 2021

Straftaten zum Nachteil älterer Menschen - Aufklärung und Prävention

Die Wahrnehmung, dass Menschen höheren Alters zunehmend von kriminellen Banden betrogen und bestohlen werden, wird durch die Polizeistatistik belegt.

Zu diesem Thema hat der SB beschlossen, dass sich im Herbst 2021 Mitglieder aus seinen Reihen als persönliche Ansprechpartner/innen zur Verfügung stellen. Für Betroffene und auch deren Angehörige gibt es dann die Möglichkeit, sich vertrauensvoll an sie zu wenden, etwa, wenn

Hemmungen bestehen, „offizielle“ Stellen einzuschalten. Damit soll die Schwelle zur Überwindung von Schamgefühlen gesenkt werden.

Rückforderungen an die Ruhrbahn wegen Verspätung

Diese können ab dem 1. Juli 2021 nur noch per Computer und nicht mehr im KundenCenter Ruhrbahn geltend gemacht werden. Das ist für viele Senioren ein Problem, da nicht alle digital ausgestattet oder sicher im Umgang mit dem PC sind. Der Vorsitzende des SB, Paul Heidrich, hat sich diesbezüglich an die Ruhrbahn gewandt mit der Bitte, für

Senioren weiterhin die Erstattung am KundenCenter zu ermöglichen. Diese Bitte wurde vom Vorstand der Ruhrbahn abgelehnt.

Rentenberatung der Stadt Mülheim

Der SB stellt fest, dass sich die Situation der Senioren und Seniorinnen in Mülheim durch den Ratsbeschluss, die Beratung in Rentenangelegenheiten aus Kostengründen einzustellen, deutlich verschlechtert. Ein Mitglied des SB schlug vor, in einer Anfrage an Ministerin Scharrenbach, NRW, von dieser klären zu lassen, ob die Beratungsstelle eingespart werden darf.

TI / GST-B

Hätten Sie es gewusst?

Ich packe meinen Koffer und freue mich darauf, am nächsten Morgen in den Urlaub zu fahren.

Vor der Abreise parke ich mein Auto, das ich für diese Reise nicht benötige, vor dem Haus auf einem ausgewiesenen und markierten Parkstreifen. Gut erholt und in bester Laune komme ich nach vierzehn Tagen zurück und stehe recht verwirrt an der Stelle, an der eigentlich mein Auto stehen sollte. Die Parkfläche ist leer, rechts davon steht ein Bagger, vor dem Haus ist ein Graben ausgehoben. Mein Gehirn war noch im

Erholungsmodus und ich fragte mich zuerst, ob ich mein Auto doch woanders abgestellt hatte. Plötzlich erwachte mein Denkvermögen schlagartig und ich rief ziemlich laut "Wer hat mein Auto abgeschleppt?" "Wir haben das Auto abschleppen lassen", kam eine Stimme aus dem Bagger. Mein Blutdruck stieg auf 180, mein Gesicht bekam die Farbe dunkelrot und ich ließ meine Empörung

in vollem Umfang an dem Arbeiter aus. Um mich zu beruhigen, kam der Vorarbeiter und erklärte mir, dass sie, nachdem ich weggefahren war, ein Halteverbotsschild aufgestellt hatten. Zu Beginn der Bauarbeiten ließen sie mein Auto durch das Ordnungsamt abschleppen, da es ja im absoluten Halteverbot stand. Die Tatsache, dass



es beim Parken des Autos kein Verbotsschild und auch keine Baustelle gab, spielte keine Rolle. Gegen Bezahlung von 135,00 Euro konnte ich mein Auto beim Abschleppdienst wieder auslösen. Nachdem ich auch noch das Verwarnungsgeld von 15,00 Euro bezahlt hatte, dachte ich, die Sache wäre erledigt. Doch dann bekam ich Post vom Ordnungsamt!

Als Halter eines Fahrzeuges sei ich verpflichtet, ein geparktes Auto jederzeit zu versetzen, wenn es die Sicherheit und Ordnung stört. Das nachträgliche Errichten von Verbotsschildern und die Abwesenheit des Halters ändere nichts an der Verpflichtung, dafür Sorge zu tragen, dass das Fahrzeug jederzeit fortbewegt werden kann, zum Beispiel durch Hinterlegung des Schlüssels in der Nachbarschaft.

Begründet wurde das mit dem Ordnungsbehördengesetz NRW (§§ 1, 14, 18) in Verbindung mit dem Straßenverkehrsgesetz (§§ 12, 14, 24), dem Polizeigesetz NRW (§§ 43, 46) sowie dem Verwaltungsvollstreckungsgesetz NRW (§§ 77, 20).

Für diese Belehrung, das Erstellen des Schreibens und die Durchführung der Maßnahme wurde eine **Gebühr von 100 Euro** erhoben.

Auf meine telefonische Nachfrage erhielt ich die Antwort: „Das müssen Sie als Bürger doch wissen!“

Hätten Sie es gewusst?

TI/Foto FAM

Alte mit Falten

Wenn ich eine Zeitschrift aufschlage, brauche ich nicht lange zu suchen, um Tipps und Anregungen zur Verschleierung meines wahren Alters zu finden. Da ist die Rede von festigendem Körperöl, straffender Lotion, Massagecremes, Anti-Cellulite-Produkten, falten-mindernder Gesichtscrème, Hyaluronsäure für volle Lippen und vieles mehr, was zu jugendlichem Aussehen verhelfen soll. Das alles gibt es zu meist atemberaubenden Preisen, die in keinem Verhältnis zum Ergebnis stehen.



Um es gleich vorwegzunehmen: Ich schätze ein gepflegtes Äußeres, aber das ist es dann auch schon. Und

diesen Zustand kann man mit wenig Aufwand erreichen. Warum in aller Welt soll ich also alles Mögliche unternehmen, damit niemand errät, wie alt ich bin? Und warum soll ich jugendlich aussehen, wenn ich es nicht mehr bin? Ganz abgesehen davon, dass das in aller Regel nicht gelingt, frage ich mich auch, welchen Nutzen das haben soll. Wenn man ein gewisses Alter erreicht hat, hat man eine Menge erlebt - Schönes, weniger Schönes, vielleicht auch Tragisches und alles hat Spuren hinterlassen. Wer schwer körperlich gearbeitet hat, wird im Alter anders aussehen als jemand, der ein beschauliches Leben führen konnte. Und mit zunehmendem Alter werden auch viele Aktivitäten nicht mehr so locker zu bewältigen sein wie in jüngeren Jahren. Da kann man halt nicht mehr Seilchenspringen, Hürdenlaufen oder um die Wette rennen. Das muss man aber aushalten und akzeptieren können, weil man nur so seine Würde behält. Wer mit allen Mitteln versucht, darüber hinwegzutäuschen, kann

schnell zur Witzfigur werden, denn es wird nicht funktionieren. Wenn mir jemand sagt, ich hätte mich äußerlich gar nicht verändert, könnte ich auch daraus schließen, dass ich schon in jungen Jahren wie eine Oma ausgesehen habe, was nicht besonders schmeichelhaft wäre. Aber diese Äußerlichkeiten verlieren auch schnell an Bedeutung, wenn man plötzlich vor ganz andere Probleme gestellt wird.

Wer immer sich diesem Jugend- und Schönheitswahn verschreiben will, der soll es tun. Geholfen wird dadurch aber nur denen, die diese Produkte vertreiben. Ich hätte da auch noch den Tipp, sich im Alter nur noch mit Menschen mit Sehschwäche zu umgeben, die schon mal ihre Brille verlegen und dann nicht mehr so genau hinsehen können. Damit grenzt man aber seinen Bekanntenkreis stark ein.

Ich achte jedenfalls mehr darauf, möglichst gesund und bei klarem Verstand zu bleiben, was schon schwer genug ist, und zähle somit zu den „Alten mit Falten“. SW/Foto:FAM



Vor Kurzem rief mich mein Freund Klaus an. Empört berichtete er, dass sein Chef ihm einen Text, den er - Klaus - geschrieben hatte, zur Überarbeitung mit der Anmerkung "gendern bitte!" zurückgegeben hatte.

Gendern? Was heißt das? Gendern ist ein Lehnwort aus dem Englischen und kommt von "Gender" = **"soziales Geschlecht"**. Damit werden Geschlechtsaspekte zusammengefasst, die eine Person in Gesellschaft und Kultur als Mann oder Frau definieren. Mit "gendern" bezeichnet man dann die Anwendung einer "geschlechtergerechten Sprache".

In Deutschland leben etwa 42 Millionen Frauen und damit rund eine Million mehr als Männer. Frauen sind dem Grundgesetz nach gleichberechtigt und in allen Lebensbereichen vertreten und aktiv und das soll auch die Sprache widerspiegeln. Vorbei die

Zeiten, in denen es eine Frau Direktor oder eine Frau Oberbürgermeister gab. In Sätzen wie "50 Polizisten schützten das Gebäude." Oder "300 Demonstranten zogen in die Innenstadt." kommt nur die Mehrzahl der männlichen Bezeichnung vor, sicher waren aber auch Polizistinnen und Demonstrantinnen dabei und die wollen und sollen nicht länger nur "mitgedacht" werden. Eine Überschrift in der NRZ im Juni 2021 wie diese: „Drei EM-Fußballer bekamen ein Baby“, darf es nun wirklich nicht mehr geben!

Obwohl es dazu keine offizielle Verpflichtung gibt, wird in Schreiben von Behörden, offiziellen Formularen, Zeitungen und Magazinen längst eine "geschlechtergerechte Sprache" geschrieben. Und das ist ja eigentlich auch recht einfach: Oft lassen sich in der Mehrzahl neutrale Bezeichnungen verwenden. "Menschen", "Leute", "Anwesende" beispielsweise können gemischte Gruppen sein. Ebenso können Bezeichnungen wie das "Lehrpersonal", die "Bürofachkräfte" und die "Kundschaft" gewählt werden, um Männer und Frauen gleichermaßen zu berücksichtigen. Immer richtig und möglich ist es, beide Personengruppen zu benennen, wie zum Beispiel "Lehrerinnen und Lehrer" oder "Kundinnen und Kunden". Und so werden wir uns in *Alt? na und!* auch zukünftig an unsere Leserinnen und Leser wenden und für Seniorinnen und Senioren schreiben.

Seit einiger Zeit werden in Veröffentlichungen aber nicht mehr nur Männer und Frauen gleichberechtigt genannt. Immer öfter steht in Texten ein „d“ beispielsweise in Stellenausschreibungen (Gesucht wird ein Mechatroniker (m/w/d) oder ein * in einem amtlichen Brief (Mitstreiter*innen). Diese Kürzel beziehen sich auf das **"biologische Geschlecht"**.

Sie drücken aus, dass nicht alle Menschen biologisch eindeutig männlich oder weiblich auf die Welt kommen. 2017 hat deshalb das Bundesverfassungsgericht entschieden, dass es in Geburtsurkunden die Möglichkeit geben muss, ein drittes Geschlecht einzutragen. Dieses wird dann mit "divers" bezeichnet und kommt in manchen Texten als "d" oder * vor.

Fazit: Auch wenn es keine Verpflichtung zu einer "geschlechtergerechten Sprache" gibt, sollte es heutzutage selbstverständlich sein, dass Männer und Frauen in Veröffentlichungen gleichermaßen benannt werden. Die Verwendung eines Kürzels für das dritte Geschlecht "divers" hat sich bisher (noch) nicht durchgesetzt. Dazu schreibt der Rat für deutsche Rechtschreibung im März 2021: "Die Erprobungsphase verschiedener Bezeichnungen des dritten Geschlechts verläuft in den Ländern des deutschen Sprachraums unterschiedlich schnell und intensiv. Sie soll nicht durch vorzeitige Empfehlungen und Festlegungen des Rats für deutsche Rechtschreibung beeinflusst werden."

GST-B

Neuer Ratgeber „Betreuung“

Was Angehörige und Betreute wissen müssen

Etwa 1,3 Millionen Erwachsene haben einen rechtlichen Betreuer. Und jedes Jahr werden bundesweit rund 200.000 Betreuungen neu eingerichtet. Meist sind es Familienmitglieder oder Freunde, die es ehrenamtlich übernehmen, sich um die Vermögenssorge, die Wohnungsangelegenheiten, die Aufenthaltsbestimmung oder die medizinische Versorgung für Menschen zu kümmern, die das aus unterschiedlichen Gründen nicht

mehr selbst regeln und entscheiden können. Der neue Ratgeber der Verbraucherzentrale „Betreuung“ erklärt, was Angehörige und Betreute bei den komplizierten Rechtsfragen wissen müssen: Wann und wie darf überhaupt ein Betreuer vom Gericht bestellt werden? Welche Pflichten hat er? Wie wird überprüft, ob alles im Sinne des Betreuten geregelt wird? In welchen Bereichen eine Betreuung notwendig wird, hängt immer von der

individuellen Situation ab. Das Buch bietet dazu jede Menge Fallbeispiele und Tipps. Grundsätzlich sind die Wünsche der Hilfe bedürftigen Person und deren individuelle Persönlichkeitsentfaltung die Messlatte, wenn ein Gericht einen Betreuer oder eine Betreuerin einsetzt. Der Ratgeber „Betreuung. Was Angehörige und Betreute wissen müssen“ hat 208 Seiten und kostet 14,90 Euro, als E-Book 11,99 Euro, zu bestellen unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de, telefonisch unter 0211 3809555 oder im Buchhandel.

Arbeiten im Rentenalter

Vor gut dreißig Jahren war ich in den Schweizer Alpen in 2.500 Metern Höhe auf einer Aussichtsplattform. Das dortige Restaurant war gut besetzt. Da kam eine circa achtzigjährige Frau, die einen stark gebeugten Rücken hatte, mit einem Servierwagen und räumte die Tische ab. Ich war entsetzt, dass in der reichen Schweiz Frauen im hohen Alter noch so eine körperlich schwere Arbeit verrichten mussten.

Heute, eine Generation später, begegnet mir dieses Phänomen immer noch: Die Frau auf dem Wochenmarkt, die jeden Samstag dort ihr Gemüse anbietet, ist schon längst im Rentenalter. Sie hat schon immer auf dem Bauernhof gelebt und gearbeitet, das war ihre Altersversorgung. Leider hat sie nur ein paar Jahre in die Rentenversicherung eingezahlt. Der Hof rentiert sich heute nicht mehr, darum muss sie weiter hinter dem Marktstand stehen. In meiner Nachbarschaft kommt täglich eine ältere Frau und versorgt

einen alleinstehenden Senior. Sie geht einkaufen, kocht, macht die Wäsche und liest ihm vor. Sie ist 76 Jahre alt, geschieden und war jahrelang selbstständig, bis sie mit 63 Jahren in die Insolvenz gehen musste. Daraufhin wurde ihre Kapitallebensversicherung zur Entschuldung eingesetzt und futsch war die Altersversorgung.

Eine Bekannte von mir ist 75 Jahre, sie hat bis zu ihrem Renteneintritt in einem kleinen Modegeschäft als Aushilfe stundenweise auf 450 Euro-Basis gearbeitet. Die Altersversorgung war nie ein Thema für sie, denn ihr Mann würde einmal eine gute Rente bekommen. Vor sechs Jahre starb ihr Mann, und die 60% Witwenrente reicht gerade für Miete und die Fixkosten, seitdem arbeitet sie als Küchenhilfe in einer Werkskantine. Diese Beispiele sind exemplarisch für viele ältere Frauen. Gründe dafür sind: Erwerbsarbeit in niedrigen Lohngruppen oder lange Ausfallzeiten durch Kindererziehung. Frauen,

die dem alten Rollenbild gefolgt sind, in dem sie sich auf die Versorgung durch Ehemänner verlassen haben. Diese müssen bei Scheidung oder Tod des Ehemannes auch mit einer geringeren Altersversorgung rechnen. Junge Frauen sollten sich heute früh darüber im Klaren sein, dass sie selbst die Verantwortung für ihre eigene Altersversorgung übernehmen müssen. Eine Reformierung des Rentensystems könnte Altersarmut, besonders für Frauen, abmildern. So könnten beispielsweise erwerbstätige Partner, für den nichterwerbstätigen Partner - in der Regel Frauen, die die Kindererziehung übernommen haben, - einen Rentenversicherungsbeitrag einzahlen. Ein anderes Model schlägt die Einzahlung aller Erwerbstätigen, in die gesetzliche Rentenversicherung vor. Wenn alle Arbeiter, Angestellten, Beamten, Selbständigen und Abgeordneten, in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen würden, könnte das allgemeine Rentenniveau und vor allem die Hinterbliebenenrente angehoben werden. TI

Friedhelm Krämer und seine Roboter in Ägypten

Seit 2016 verfügt die ägyptische Altertumsverwaltung über zwei eigene Roboter UWE I (ungefähr 16x18 cm groß) und UWE II (etwa doppelt so groß) mit ungewöhnlichen technischen Möglichkeiten. Ausgetüftelt wurden sie von dem Mülheimer Techniker für Fernmelde-technik Friedhelm Krämer (75). Mit elf Jahren hatte er ein Buch über die Cheops-Pyramide gelesen und seitdem war seine Leidenschaft für diese Kultur entbrannt. Inzwischen hat er 40 Reisen nach Ägypten unternommen und ist zum Hobby-Archäologen geworden. Mit viel Engagement suchte er nach einer Möglichkeit, mit einem eigenen Beitrag die Erforschung der Pyramiden zu unterstützen. Er hatte die Idee, zwei Video-Roboter zu entwickeln. In vierjähriger Arbeit und mit insgesamt etwa 60.000 Euro Materialkosten, die er aus eigenen Mitteln aufbrachte, entwickelte er die mit Funk gesteuerten Roboter.

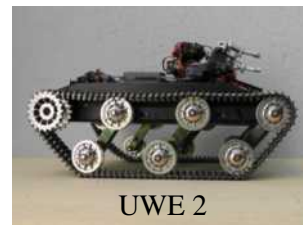


Diese sind mit je einer Front- und Rückvideo-Kamera ausgestattet, die mit einem Eingabegerät (Remotejoystick) flexibel gesteuert werden. Sie haben außerdem einen Greifarm, mit dem sie kleinere

Gesteinsbrocken aufsammeln können. Die Roboter verfügen beide über Raupenketten und sind dadurch in der Lage, in schmale Gänge und Schächte einzudringen und auf Entdeckungsfahrt zu gehen.

Auf die Roboter wurde auch Mamdouh Mohamed Gad Eldamaty, Ägyptens Minister für Antikes, aufmerksam und er lud Friedhelm Krämer nach Kairo ein. Auf Anhieb verstanden sich beide sehr gut. Der

Minister sprach fließend Deutsch, denn er war einige Jahre Konsul in Berlin. In Kairo traf Friedhelm Krämer auch mit dem Archäologen für das Islam-Museum zusammen und ließ seinen Roboter UWE I unter der im 14. Jahrhundert erbauten Sultan-Hassan-Moschee, einem im achten Jahrhundert errichteten Palast, entdecken. Danach schulte er zwölf ausgewählte Archäologen in dem Gebrauch der Roboter und schenkte ihnen beide Geräte. Natürlich ging das alles nur mit viel Geduld und Ausdauer vonstatten und war



UWE 2

nicht immer problemlos. So hatte die ägyptische Polizei zum Beispiel ein Paket mit den Robotern ein Jahr beschlagnahmt, weil sie Misstrauen wegen der eingebauten Funksender hegte. Aber allen Schwierigkeiten zum Trotz wartet Friedhelm Krämer jetzt nur darauf, dass er nach Beendigung von Corona wieder ins Land der Pyramiden reisen kann.

GH/Foto: privat

Fliedners Betreutes Wohnen - Mülheim

Das Fliedner-Dorf in Selbeck ist weit über Mülheims Grenzen bekannt und entstand in den 80er Jahren. Hier leben Menschen mit und ohne Behinderung, mit und ohne Pflegebedürftigkeit. Ziel ist es, sie bei der Realisierung von individuellen Bedürfnissen und dem Wunsch nach einem möglichst selbstbestimmten Leben zu unterstützen.



Die unterschiedlichen Wohnformen ermöglichen ein gemeinschaftliches Zusammenleben in idyllischer, ländlicher Umgebung.

Seit 5 Jahren gibt es zusätzlich Fliedners Betreutes Wohnen – Mülheim. Das ist ein ambulantes Angebot an Menschen mit einer geistigen oder psychischen Behinderung oder einer Suchterkrankung, die ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung führen möchten und dazu Beratung und Begleitung benötigen. Neben dem betreuten Einzelwohnen gibt es auch das Angebot ambulant betreuter Wohngemeinschaften.

Die angebotenen Leistungen sind

- Hilfe bei der Wohnungssuche
- Unterstützung bei Behördenangelegenheiten
- Erstellen eines individuellen Hilfeplans einschließlich Antrag auf Übernahme der Betreuungskosten
- Anleitung bei der Haushaltsführung
- Unterstützung bei der Kontaktaufnahme mit anderen Menschen und sozialen Gruppen
- Hilfestellung bei Kontakten zu Angehörigen, Familie, Nachbarn
- Unterstützung bei der Beschäftigungssuche oder im Berufsleben
- Hilfestellung beim Auswählen einer sinnvollen Tagesstruktur
- Begleitung zu Freizeit- und Urlaubsangeboten
- Unterstützung bei Arztbesuchen und bei der Umsetzung von Verordnungen

Nun feierte Fliedners Betreutes Wohnen im April 2021 sein 5-jähriges Bestehen. Und das ist auf jeden Fall ein Grund zum Feiern. „Es gab viele ernste, lustige, kuriose aber auch traurige und schöne Momente in dieser Zeit“, berichtet die Leiterin, Frau Nicole Eigen. Der aktuellen Situation geschuldet hat sie sich daher eine ganz besondere Aktion überlegt und ihre Klient:innen zu ihren „Lieblingsmomenten“ aus diesen fünf Jahren befragt. Herausgekommen ist dabei eine digitale Ausstellung, die unter www.5jahrebewo.fliedner.de

barrierearm zu sehen, zu hören und nachzuempfinden ist.

Es ist ein sehr gelungener und unterhaltsamer Beitrag entstanden, der Außenstehenden einen Einblick in das Leben und die besonderen Lichtblicke der Bewohner gibt. Dabei ist deutlich zu erkennen, dass Ausflüge jeglicher Art ganz besondere Höhepunkte sind. Und genau die konnten nun lange Zeit nicht stattfinden. Umso größer wird die Freude sein, wenn das alles hoffentlich bald wieder möglich sein wird.

Nicole Eigen berichtet, dass allein der Aufbau der aus Bildern und Sprachbotschaften bestehenden Ausstellung für alle Beteiligten ein Höhepunkt in der Coronazeit war. Das Jubiläum fiel ja leider in eine Zeit, in der persönliche Begegnungen kaum möglich waren. Umso wertvoller sind diese kleinen persönlichen Botschaften. Mittlerweile gab es auch eine stattliche Anzahl an positiven Rückmeldungen zu dieser digitalen Ausstellung. Alles in allem also eine gelungene Aktion, die es sich anzuschauen lohnt.

Wer sich grundsätzlich für diese Leistungen interessiert, kann sich informieren:

bewo-mh@fliedner.de

www.bewo-mh.fliedner.de

Nicole Eigen – Telefon 0208 4843-136

Mail: nicole.eigen@fliedner.de

SW



Es gibt drei Projekte im Bereich „Leben mit dem Krebs“, die Anfang Mai 2021 starteten und bis Ende September laufen sollen. Diese Online Kurse sind kostenfrei, jedoch ist eine Anmeldung notwendig. Ausführliche Informationen sind in der Wiesenstraße 8-10, 45473 Mülheim, Telefon 4449000, E-Mail info@gsv-mh.de erhältlich.

Ergänzend zu den Projekten findet eine onkologische Sprechstunde statt. Diese wird von der Krebsberatung für Betroffene und Angehörige durchgeführt und ermöglicht an Krebs erkrankten Frauen vor, während und nach der Behandlung eine unabhängige Beratung.

Anmeldung und Informationen:

Telefon 0208 455-5396,

E-Mail krebsberatung-muelheim-ruhr@paritaetnrw.org

Ein Nordic-Walking Angebot für krebserkrankte Frauen startete am 21. Juni 2021. Der Einstieg ist auch nach diesem Datum jederzeit möglich. Das Angebot ist kostenlos, Stöcke werden gestellt. Treffpunkt und Start ist am Haupteingang des Evangelischen Krankenhauses (EKM), 45468 Mülheim, Wertgasse 30.

Die Anmeldung erfolgt über den Mülheimer Sportbund bei Silvia Holtei,

Telefon 0208 3085042

CMJ

Musik und was sie bewirkt

Wahrscheinlich schon seit dem Aufkommen des modernen Menschen vor rund 300.000 Jahren gehört Musik zu seinem Alltag, seinen Festen und Ritualen. In Höhlen gefundene frühe Musikinstrumente, wie zu Flöten verarbeitete Knochen, werden auf ein Alter von 35.000 bis 50.000 Jahren geschätzt. Nachdem die Chinesen und Griechen in vorchristlicher Zeit schon viel über die Wirkung von Musik wussten, kümmert sich die Wissenschaft erst wieder seit etwas mehr als hundert Jahren verstärkt um das Phänomen. Moderne Techniken wie zum Beispiel die Kernspintomographie helfen den Neurologen zu verstehen, was wann wo im Gehirn passiert, wenn jemand der Musik lauscht oder sie selber praktiziert. Musik wird nicht an einer speziellen Stelle wahrgenommen wie beispielsweise das Sehen im Sehzentrum im hinteren Bereich des Schädels. Musik aktiviert die verschiedensten Hirnareale mit unterschiedlichen Effekten.

Ein Versuch von Prof. Dr. Eckhart Altenmüller (Flötist, Musikwissenschaftler und Neurologe aus Hannover) ermöglichte hundert älteren Menschen, die sich zuvor nie oder sehr wenig mit Musik beschäftigt hatten, ein Jahr Klavierunterricht. Die Untersuchungen vor und nach dem Versuch zeigten folgende Veränderungen: eine stärkere Vernetzung der Hirnareale sowie eine Verbesserung der Feinmotorik, des Hörvermögens und des Sprachverständnisses bei Hintergrundgeräuschen. Emotionen und Erinnerungen, die mit der Musik verbunden waren, führten zu einer körpereigenen Belohnung und förderten das Wohlbefinden.

Untersuchungen auch anderer ergaben, dass Schlaganfallpatienten, deren Sprachzentrum betroffen ist, durch Musik eine Kommunikationsmöglichkeit finden, weil andere Areale im Hirn „angesprochen“ werden. Ähnlich wie bei Menschen, die stottern, ist Singen oft ohne größere Einschränkung möglich.

Parkinsonpatienten hilft Musik, eine gewisse Kontrolle über ihre Bewegungen zu bekommen. Demenzkranke entspannen sich bei der Musik, die sie aus früheren Jahren kennen und im Langzeitgedächtnis abgespeichert haben. Sie singen meist textsicher mit und sind, wenn auch nur für einen kurzen Zeitraum, zugänglicher. Musik kann allgemein die Atmung und den Blutdruck beruhigen, das Schmerzempfinden lindern und dadurch die benötigte Medikamentenmenge senken. Allerdings kommt es auf die Art der Musik an.

Ein dröhnender Techno-Sound mit forderndem Beat ist sicher nicht ideal für Herz-Kreislaufpatienten, schrille Musik nicht hilfreich, wenn jemand gerade im Zahnarztstuhl den Einsatz des Bohrers fürchtet. Musik, als „akustisches Medikament“ richtig eingesetzt, zeigt an vielen Beispielen, wie positiv Patienten darauf reagieren und Linderung bei ihren Beschwerden erzielen, egal ob physischer oder psychischer Natur. Die Musiktherapie ist in vielen Bereichen noch ausbaufähig und wird sich sicher in den nächsten Jahren weiterentwickeln.

Jenseits von therapeutischen Ansätzen kann Musik Gänsehaut verursachen und/oder einfach Spaß machen.

Wer hat nicht Lieblingsstücke, die ihn in gute Laune versetzen? Manche drängt es sogar danach, im Rhythmus zum Beispiel eines Wiener Walzers mitzuschwingen oder zu tanzen. Musik löst Emotionen aus, für die wir kaum Worte finden. In der Literatur gibt es immer wieder den Versuch, die persönliche emotionale Wahrnehmung bestimmter Musikstücke zu beschreiben, was nicht selten in dem Satz endet: „Ich weiß nicht, wie ich es sagen soll.“ Für viele ist Musik die beste Möglichkeit, den Kopf freizubekommen. Albert Einstein hat viel musiziert und ist angeblich nie ohne seine „Lina“, seine Violine, aus dem Haus gegangen. Bei der Musik von Bach und Mozart sollen ihm die besten Gedanken gekommen sein. Nun ist nicht jeder Einstein und die Hoffnung, Musik würde bei Kindern signifikant die Intelligenz fördern, konnte in Untersuchungen nicht bestätigt werden, wohl aber ein besseres Sozialverhalten. Der „Mozart-Effekt“ ging aus einem Versuch hervor, in dem Studenten vor einem Test in einem bestimmten Aufgabengebiet Mozart-Musik hörten, was zu einer verbesserten Leistung führte. Allerdings hielt der Effekt nur wenige Minuten. Auch wird nicht jeder das Spielen eines Instruments oder das Singen auf professionellem Niveau betreiben können. In dem oben erwähnten Versuch von Eckhard Altenmüller zeigte sich, dass Ältere dazu neigen, ihre Ansprüche zu hoch anzusiedeln und sich damit selber unter Druck zu setzen. Im Vordergrund sollte die Freude am Klang und dem melodischen und rhythmischen Empfinden stehen. In der Gemeinschaft mit anderen schafft Musik ein Zusammengehörigkeitsgefühl, nicht nur bei den Fangesängen im Stadion. Sie wirkt der Vereinsamung entgegen und fördert eine generationsübergreifende Kommunikation.

Jeder, der Musik hört, singt oder spielt, kann durch sie sein Wohlbefinden steigern.

Text und Foto: FAM

