

ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

aktiv

02

2023



www.kreissenorenratcalw.de



Landesseniorentag
Er findet im Rahmen der
Bundesgartenschau
am 5. Juni statt.

Mitgliederversammlung
Im Landratsamt gab der
Vorstand einen Ausblick
auf geplante Aktionen.

Innovation
Die Ausbildung zur
generalisierten Pflegekraft
dauert drei Jahre.

Wenn der Garten sprechen könnte ...

Manche Leute bleiben stehn, wenn sie einen schönen Garten sehn,
bewundern seine Blumenpracht, die ein fleißiger Mensch vollbracht.
Durch die Blumen spricht der Garten so, als würde er „danke“ sagen

...
Wenn der Garten sprechen könnte, was würde er sagen?

Ich danke meiner Gärtnerin, die Margarete heißt
Und jede Blume, jedes Kraut mit kühlem Wasser speist.
Ach, meine liebe Margarete, ich blühe und es sprießt
Weil du mich pflegst und alle Tage meine Beete gießt!

Drum schenk ich dir Blumen als fröhliche Gabe,
den Duft der Rosen im lauen Wind,
schenk dir Erholung am Gartenabend,
wenn in meinen Bäumen die Nachtigall singt.

Mein grünes Gras ist die schönste Decke
Hinter dem Haus in leuchtendem Grün
Man läuft wie auf Samt darauf bis zu der Ecke
Am Teich, wo für dich Seerosen blühen.

Und strahlt am Tag über mir die Sonne
Die mich mit ihrer Wärme umfängt,
dann grün und blüh ich zu aller Wonne
weil Margret mir soviel Liebe geschenkt.

Wie sähe ich aus, wenn ich dich nicht hätte!
Mein Dank sind die Blumen, wie du weißt,
mein Dank gilt dir, liebe Margarete,
wie schön, das du wie eine Blume heißt!

Renate I. Kappler



Seniorenräte

Kreissenorenrat Calw e.V.

Vorsitzender:

Eberhard Fiedler, Wildberg
kreissenorenratcalw@gmail.com

Stellvertreter:

Thomas Baitinger, Nagold
Günther Wallburg,
Bad Liebenzell

Kassiererin: Andrea Rippel,
Bad Liebenzell

Schriftführer: Lothar Kallfaß,
Neubulach

Pressereferentin:

Christine Strienz, Calw

Orts- und

Stadtseniorenräte

Stadtseniorenrat Altensteig

Christian Heieck, 07453/930124,
60.plus@web.de

Seniorenrat Althengstett

Ernst Hempel,
07051/12767ernst.hempel@gmx.de

Stadtseniorenrat

Bad Herrenalb

Vorstand Bernhard Ziegelmaier
07083/9289604 (Büro)

stadtseniorenratherrenalb@gmx.de

Stadtseniorenrat plus

Bad Liebenzell

Günther Wallburg, 07052/3525
vorstand@ssrplus.de

Stadtseniorenrat Calw

Gerd Deckers, 07051/9366731
gerd.deckers@outlook.de

Seniorenrat Ebhausen

Gerhard Anton, 07458/98285
gerhard.anton@outlook.de

Stadtseniorenrat Haiterbach

Stephan Trunte, 07456/1717
stephan@trunte.de

Stadtseniorenrat Nagold

Eberhard Schwarz, 07452/5789
e.schwarz1@arcor.de

Stadtseniorenrat Wildberg

Erhard Wacker, 07054/7258,
wacker@ssr-wildberg.de

Seniorenrat Oberes Enztal

Claudia Ollenhauer, 07085/
9244018, sroe@gmx.org

Ähnliche Organisation

Miteinander und Füreinander in Neuweiler e.V.

Anita Burkhardt, 07055/929777
info@mfn-neuweiler.de

Menschen helfen Menschen e.V. Schömberg

Vorsitzender: Martin Wurster
Leiterin: Rosario Moser
Telefon: 07084/931 69 61
info@mhm-schoemberg.de

Inhalt

Das Gedicht „Wenn der Garten sprechen könnte“	2
Grußwort von Eberhardt Fiedler	3
Digitale Souveränität lernen	4
Demenz aus der Tabuzone holen	5
Zwischen Karriere und Familie	6+7
Mitgliederversammlung: „Wir ziehen an einem Strang“	8+9
Lernen ist keine Einbahnstraße	10
Am Bedarf orientieren	11
Freiheitsgefühl auf zwei Rädern und Vorsicht Abzocke!	12
Warum ich in der Pflege bin	13
Schluss mit Zittern?	14
VHS-Programm für Senioren	15

Die nächste Ausgabe
ALTER aktiv
für das Nagold-, Enz-
und Albatal erscheint

am
2. September 2023

Beiträge senden Sie bitte per
E-Mail bis 15. August 2023:

– lotharkallfass@aol.com
– bedaro@kabelbw.de
– mail@sg-pr.de
(Christine Strienz)
– kreissenorenratcalw@gmail.com

Sonstige Beiträge an:
ardnasknuf@googlemail.com

Besuchen Sie den
Kreissenorenrat auch
im Internet auf

www.kreissenorenratcalw.de

Dort sind auch frühere Ausgaben
von ALTER aktiv in digitaler Form
zu sehen.

Impressum

Herausgeber:

Kreissenorenrat Calw e.V.

Redaktion und V.i.S.d.P.:

Sandra Langguth
Im Böckeler 38
73230 Kirchheim
E-Mail: ardnasknuf@
googlemail.com

Druck: Druckzentrum Südwest

Spendenkonto:

Kreissenorenrat Calw
Sparkasse Pforzheim Calw
IBAN: DE04 6665 0085 0005 0740 02

VE Volksbanken eG

IBAN: DE71 6039 0000 0572 8360 07

Titelseite:

Gestaltung: Sandra Langguth
Titelbild: © BUGA 23_Andreas Henn

Kostenlose Exemplare von

ALTERaktiv liegen bei den
Geschäftsstellen der Sparkasse
Pforzheim Calw aus.

ALTERaktiv steht auch als

elektronische Ausgabe
zwei Wochen nach Erscheinen
zur Verfügung. Einfach runterla-
den und lesen.

Liebe Leserinnen und Leser,

der Kreisseniorinnenrat Calw ist Mitglied im Landesseniorenrat Baden-Württemberg. Dadurch stellt er auch die Verbindung zu den örtlichen Seniorenräten her. Es findet auf diese Weise ein reger Informationsaustausch statt.

Bei der jüngsten Regionaltagung vor wenigen Wochen begrüßte der Vorsitzende des Landesseniorenrates, Professor Dr. Eckhart Hammer, die Teilnehmer in besonderer Form. Ich halte diese für sehr bemerkenswert und gebe das hier weiter:

Bezogen auf das Zitat von Max Frisch „**Demokratie heißt, sich in die eigenen Angelegenheiten einzumischen**“ begrüßte er die anwesenden Vertreter von Kreis- und örtlichen Seniorenräten mit den Worten: „Herzlich willkommen, liebe Einmischerinnen und Einmischer!“

Ich habe die Fragestellungen und Anmerkungen mitnotiert. Sie erklären nahezu perfekt die Notwendigkeit von örtlichen Senioren- und Kreisseniorinnenräten:

-Wo bleiben wir Alten, wenn wir Seniorenräte uns nicht immer wieder in unsere

eigenen Angelegenheiten einmischen würden?

-Wer soll sich um die Belange der Älteren kümmern, wenn nicht wir?

-Wer kennt nicht die ausweichenden oder meist ablehnenden Aussagen von Bürgermeistern und Landräten auf die Fragen der Mitwirkung von Seniorenräten in den Gremien: „Räte sind selbst alt - wir brauchen keine extra Seniorenräte!“

-Politische Räte schauen auch gelegentlich aufs Alter – aber sie sind eigentlich allen Generationen verpflichtet.

-Beim „Age Mainstreaming“, wie es heute neudeutsch heißt, stellt sich die grundsätzliche Frage bei allen Entscheidungen – sind sie altersgerecht und seniorenrecht? In allen Lebenslagen stellen sich diese Fragen so zum Beispiel beim Bauen, beim ÖPNV, bei den Gehwegen, der Infrastruktur, der Nahversorgung, der Kultur, der Sicherheit und bei vielem mehr.

-Seniorenräte sind die Anwälte für die, die sich selbst nicht (mehr) äußern können, nämlich Arme, Pflegebedürftige und Angehörige, Einsa-

me - um einige Beispiele zu nennen.

-Kluger Politiker wissen: Ohne die Älteren und die Seniorenräte wird es nicht gehen: Ohne Unterstützung der Großeltern würde das Wirtschafts- und Sozialsystem zusammenbrechen. Das Leben im Quartier ersetzt die frühere Nachbarschaft.

-Ältere sind Stabilisatoren, die die Demokratie zusammenhalten, die für Werte einstehen, sind intergenerativ.

-Der demografische Pflegegenotstand lässt sich nur mit Angehörigen – Stichwort Pflegereform -bewältigen.

-Das gilt auch für die Klimakatastrophe – sie ist nur gemeinsam aufzuhalten.

-Seniorenräte sind Menschen, die mehr wollen als bloß reisen und Geld ausgeben.

-Das in der Diskussion befindliche soziale Pflichtjahr für Ältere ist abzulehnen – aber richtig und akzeptabel ist auch: Alter verpflichtet.

Dem ist nichts hinzuzufügen. Aber eine abschließende Anmerkung muss sein: Es wird immer wichtiger, für die Älteren und Alten und deren



Angehörige zu arbeiten. Dies wären auch Aufgaben für Jüngere. Die viel gehörten Antworten „ich bin doch noch kein Senior“ oder „ich bin noch nicht so alt“ sind keine Argumente. Oder pflegen vielleicht nur alte Menschen die Menschen in den betreuenden Einrichtungen? Mal darüber nachdenken ist angebracht.

Ihr Eberhard Fiedler
Vorsitzender

Landesseniorentag und Bundesgartenschau

Wer den Landesseniorentag und gleichzeitig die Bundesgartenschau in Mannheim am 5. Juli besuchen möchte, sollte folgendes beachten:

MANNHEIM. Auf der Homepage des Landesseniorenrat unter Veranstaltungen und Landesseniorentag bei Eintrittskarten einloggen. Dann bei Gruppenticket für 18 Euro die entsprechende Anzahl der gewünschten Eintrittskarten eintragen.

Dann weiter zur Kasse – auch wenn die Mahnung er-

scheint „mindestens 12 Personen sind erforderlich“. Das kann ignoriert werden. Anschließend die notwendigen Daten eingeben, überprüfen und abschicken. Die weitere Vorgehensweise ist beschrieben.

Nach Überweisung des Betrags wird dann die Eintrittskarte zusammen mit Ver-

zehrbons per Post vom Landesseniorenrat verschickt. In Mannheim dann beim Eingang die Karte vorzeigen und sagen „wir gehören zur Gruppe des Kreisseniorinnenrates Calw“. Diese Eintrittskarte wird akzeptiert und man spart ziemlich viel Geld.

Wer eine Behinderung mit Schwerbehindertenausweis

nachweisen kann, sollte auch über den LSR eine Einzeltagekarte ordern. Auch sie kostet 18 Euro.

Wichtig ist die Meldung, weil sonst die Begleitperson nicht kostenfrei reinkommt. Die Eintrittskarten können bis 9. Juni über die Homepage des LSR wie beschrieben geordert werden.

Digitale Souveränität lernen

Der Seniorenrat Oberes Enztal vermittelt Schulung zum Medien-Mentor

KREIS CALW. Digitale Souveränität ist gerade für ältere Menschen eine wichtige Voraussetzung, um aktiv und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Es geht um den Abbau der Distanz zur digitalen Welt und mehr Sicherheit im Umgang mit Internet, Computer, Handy oder Tablet. Der Clou dabei: Senioren helfen Senioren. Das ist Unterstützung auf Augenhöhe.

Geschulte Senioren-Medienmentoren arbeiten ehrenamtlich vor Ort, in kleinen Gruppen oder Einzelberatungen, und geben den Älteren Hilfestellung. Sie ergänzen individuell die Kurse der Volkshochschule und kommerzieller Anbieter.

Für diese ehrenamtliche Aufgabe bietet das Landesmedienzentrum (LMZ) Baden-Württemberg eine etwa



zehnstündige, kostenlose Schulung an.

Diese Schulung findet am Dienstag, 4. Juli, von 10 bis etwa 17 Uhr und am Freitag, 7. Juli, von 10 bis etwa 14 Uhr im König-Karl-Stift in der Kö-

nig-Karl-Straße 81 in Bad Wildbad statt. Angesprochen sind vor allem ältere MitbürgerInnen mit guter Erfahrung in der Nutzung von Computern oder Tablets bzw. Smartphones.

Eigene Mobilgeräte sollen mitgebracht werden.

Thematische Inhalte sind:

- **Kennenlernen des LMZs und des Programms**
- **Vorstellung der Materialien, unter anderem das Begriffslexikon, Ideen für die Praxis, Geräte und Programme, Datenschutz und Datensicherheit, Mentoring in der Praxis, zielgruppenspezifisch geeignete Lehrmethoden und Veranstaltungsformate**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb wird eine verbindliche Anmeldung beim Seniorenrat Oberes Enztal unter Telefon 07085/92 44 018 oder an sroe@gmx.org erbeten.

Vorabinformationen gibt es im Internet auf lmz-bw.de/senioren

Wie fühlt sich das Alter an?

Beim Erlebnistag des Landratsamtes hatte der KSR seine Simulationsanzüge im Einsatz

KREIS CALW. Der Kreissenienerrat Calw war beim Erlebnistag des Landratsamtes Calw am 14. Mai aktiv dabei. Die beiden Fachschulen für Pflege in Calw und Nagold haben bekannterweise vom KSR sogenannte Alterssimulationsanzüge zur Verfügung gestellt bekommen. Eberhard Schwarz, Thomas Baitinger und Gerhard Anton vom Kreissenienerrat konnten rund 60 jüngeren Menschen ganz praktisch mögliche Erschwernisse und Einschränkungen, mit denen man unter Umständen im Alter rechnen muss, „hautnah“ näherbringen. Mit den Anzügen kann

man zum Beispiel das Gesichtsfeld einschränken, Probleme beim Hören simulieren und eine gewisse Unbeweglichkeit des Körpers, der Arme und der Beine, aber auch des Tastsinns vermitteln.

„Am meisten haben sich die Testpersonen über das eingeschränkte Gesichtsfeld gewundert“, hat Eberhard Schwarz vom Kreissenienerrat mitbekommen. Insgesamt fand die Demo große Resonanz. Die Anzüge können übrigens für Veranstaltungen ausgeliehen werden. Einzelheiten dazu findet man auf der Homepage unter

www.kreissenienerrat-calw.de oder telefonisch bei der Geschäftsstelle unter 07054/9294716.



Demenz aus der Tabuzone holen

Sabine Fels ist neue Fachbeirätin im Vorstand des Kreissenorenrates Calw

CALW. Demenz ist kein einfaches Thema, und es beschäftigt und beunruhigt viele. Sei es, dass sie sich Sorgen um sich selbst oder einen nahen Angehörigen machen, sei es, dass sich Menschen in der Nachbarschaft, im Verein oder im Freundeskreis verändern und eine Demenzerkrankung diagnostiziert wird. Eine Demenz betrifft nicht nur die Erkrankten selbst, sondern auch ihr Lebensumfeld. Der Kreissenorenrat Calw hat das Thema Demenz in den vergangenen Jahren immer wieder aufgegriffen und in Gespräche eingebracht. Auch beim Thementag am 18. Oktober in Nagold wird es dazu einen Vortrag geben.

„Wir freuen uns, dass wir für den Vorstand des Kreissenorenrats Calw mit Sabine Fels aus Simmozheim eine

Fachbeirätin für das Thema Demenz gewinnen konnten“, sagt der KSR-Vorsitzende Eberhard Fiedler. Sabine Fels ist seit mehr als zehn Jahren in der Alzheimer-Gesellschaft Baden-Württemberg für landesweite Projekte zur Information und Sensibilisierung in Kommunen und Quartieren tätig. Auf die Frage, warum es so wichtig ist, dass möglichst viele Menschen zumindest ein wenig über Demenz wissen und wie sie sich im Kreissenorenrat Calw einbringen möchte, hat sie geantwortet:

Sabine Fels: »Wissen ist der beste Weg, um das Thema Demenz aus der Tabuzone zu holen. Deshalb ist es wichtig, über mögliche erste Anzeichen, Diagnosemöglichkeiten, den Krankheitsverlauf und Angebote zur Unterstützung und Beratung zu infor-

mieren. Das leisten zum Beispiel die regionalen Pflegestützpunkte und Demenzberatungsstellen in vorbildlicher Weise. Ebenso wichtig ist es aber auch, möglichst viele Bürgerinnen und Bürger in unseren Kommunen und Quartieren dafür zu sensibilisieren, was Menschen mit Demenz brauchen, um so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Es muss selbstverständlich werden, Demenz in allen Planungen und Projekten mitzudenken, vom nächsten Stadtteilstift bis hin zur neuen Ortsmitte. Dabei sind alle gefragt – die kommunalen Entscheider, die bürgerschaftlich Engagierten und alle, die miteinander im Quartier leben. Die Demenzbilder in den Köpfen sind leider noch immer geprägt von der späten Phase der Erkran-



kung, in der sehr viel Unterstützung nötig ist. Aber gerade zu Beginn hilft es oft schon, mit kleinen Gesten über erste Schwierigkeiten hinweghelfen. Hier kann jeder etwas tun. Demenz betrifft viele und braucht alle. Ich freue mich darauf, mich mit meiner beruflichen Erfahrung im Kreis Calw einzubringen und dazu beizutragen, das Verständnis für die Erkrankung, vor allem aber für das, was Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen wünschen und brauchen, zu wecken oder zu vertiefen.«



Delegation besichtigt die Tagespflege in Unterreichenbach

UNTERREICHENBACH. Mitglieder des Vorstandes und Fachbeiräte des Kreissenorenrats Calw haben die Tagespflege in Unterreichenbach besichtigt. Sie wird vom DRK-Kreisverband Calw angeboten. Die ehemalige Honigfabrik wurde durch

einen Investor sachgerecht und mit viel Gefühl dafür umgebaut. Ein Schmankerl ist der Außenbereich in unmittelbarer Nähe der Nagold. Mit auf dem Bild sind der Fachbereichsleiter Soziales des DRK, Burkhard

Schmidt (Zweiter von rechts), die Pflegedienstleiterin Christiane Revez-Mohr (Zweite von links) und der stellvertretende Pflegedienstleiter Jürgen Berglar vom DRK-Pflegezentrum Am Lemberg in Nagold (Dritter von links).

Zwischen Karriere und Familie

Interview mit Vorständin Kerstin Gatzlaff

Sie ist nicht nur die erste Vorständin im Hause der Sparkasse Pforzheim Calw, sondern auch Ehefrau und Mutter von 2 kleinen Kindern. Wie sie den Spagat zwischen Beruf und Familie schafft und was sie jungen Frauen rät, die Karriere machen wollen, lesen Sie im Interview.

Inzwischen sind Sie schon einige Monate bei uns im Haus und konnten erste Eindrücke sammeln. Wie erleben Sie Ihren neuen Job?

Mein neuer Job macht mir viel Spaß. Ich finde ihn sehr spannend und genieße den Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden ebenso wie zu unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Welche Ausbildung haben Sie gemacht und wie waren Ihre Stationen bis hin zur Vorständin?

Ich habe mit einer Ausbildung zur Bankkauffrau bei der Sparkasse in Rheinberg, heute Sparkasse am Niederrhein, angefangen. Danach habe ich mich über die Sparkassenorganisation berufsbegleitend fortgebildet, indem ich den Sparkassen-Betriebswirt und den diplomierten Sparkassen-Betriebswirt absolviert habe. Abschließend habe ich ein Studium zum Master of Business Administration in Banking & Management an der Wirtschaftsuniversität in Wien abgeschlossen.

In der Sparkasse bin ich früh im Kreditbereich gestartet, nach Beendigung der Ausbildung wurde ich im Bereich Rechtsabteilung/Kreditsekretariat eingesetzt. Dort kümmerte ich mich um die schwierigen Fälle: Pfändungen, Zwangsversteigerungen, Insolvenzen. Relativ früh, also schon im

Alter von 25 Jahren, durfte ich eine Führungsaufgabe übernehmen. Damals habe ich schnell gemerkt, dass es mir große Freude macht, mit Menschen zu tun zu haben. Vor allem, weil ich gerne die Verantwortung übernehme, die damit zusammenhängt. In der darauffolgenden Zeit habe ich sämtliche Bereiche des Kreditgeschäftes durchlaufen. In den letzten 10 Jahren war ich als Abteilungsleiterin zuständig für die Kreditabteilung Firmenkunden. Dort war ich für das komplette risikorelevante Kreditgeschäft verantwortlich. Zudem war ich zu dieser Zeit auch schon Vorstandsvertreterin. Und dann kam irgendwann der Punkt, an dem ich wusste, das reicht mir eigentlich nicht. Ich möchte Vorständin werden. Und auf diesem Weg bin ich zu meinem Glück zur Sparkasse Pforzheim Calw gekommen.

Von wo kommen Sie genau?

Ich komme aus Rheinberg. Das befindet sich rheinabwärts am Niederrhein (400 km entfernt) in der Nähe von Düsseldorf und den Niederlanden.

Was ist das Geheimnis Ihres Erfolges?

Ich bin sehr bodenständig und hartnäckig. Wenn ich mir ein Ziel gesetzt habe, dann arbeite ich so lange daran, bis ich dieses Ziel erreicht habe.

Wie würden Sie sich in 3 Hashtags beschreiben?

#zuverlässig

#ehrllich

#konsequent

Als Mama von zwei noch kleinen Kindern sind Sie ein großes Vorbild für viele Frauen. Wie schaffen Sie es, Karriere und Familie unter einen Hut zu bekommen?

Das ist tatsächlich eine wichtige Frage. Wir schaffen das nur, weil mein Mann sich letztendlich dazu entscheiden hat, seinen Beruf aufzugeben und für die Familie da zu sein. Ich bin dafür berufstätig.

Also einfach Rollentausch?

Ja, aber ganz so einfach ist es natürlich nicht. Nach der Geburt meiner Kinder war ich jeweils ein halbes Jahr zu Hause und dann hat mein Mann übernommen. Die Trennung von meinen Kindern über Tag war für mich anfangs sehr schwer. Es war nicht einfach, wieder voll in den Beruf einzusteigen. Mein Mann war damals auch bei der Sparkasse. Da ich als MBA aber beruflich die besseren Perspektiven hatte, haben wir uns für diese Aufteilung entschieden. Er kommt mit der Rolle relativ gut zurecht. Es ist allerdings anders, wenn hauptsächlich der Vater die Kinder erzieht. Manchmal muss ich schon wegsehen. Mein Sohn stand z. B. schon mit 2 Jahren mit dem Akkubohrer am Regal und hat gebohrt. Neben Familie und meinem Job bleibt mir wenig bis keine Zeit. Ich habe mich früher auch um meine Hobbys gekümmert oder bin gerne mal mit einer

Freundin ausgegangen.

Was das Betreuungsmodell angeht, bin ich der Meinung, dass man jemanden braucht, der zu Hause absolut verlässlich ist. Ich könnte sonst meinen Beruf nicht ausüben. Bei den vielen Terminen, die ich habe, ist es oft nicht möglich, zu bestimmten Zeiten zu Hause zu sein. Uns war von Anfang an wichtig, wenn wir uns für Kinder entscheiden, wollen wir es recht vernünftig angehen.

Sicher ist eine gute Planung das A und O. Wie sieht ein Tag bei Ihnen aus?

Die Arbeitstage sind schon komplett durchgetaktet! Ich kümmere mich morgens darum, die Kinder für Schule und Kindergarten fertigzumachen. Anschließend fahre ich zur Arbeit. Dabei überlege ich mir genau, wie viel Zeit ich für welchen Termin brauche und versuche, mich an die Zeiten zu halten, damit ich dann abends noch etwas von meiner Familie habe.

Bringen Sie auch die Kinder ins Bett oder macht das der Papa?

Nein, das mache ich. Wenn ich da bin und nicht gerade einen Abendtermin habe, lasse ich die Tasche fallen, ziehe mir etwas Bequemes an und spiele mit meinen Kindern. Mein Mann bereitet in der Zeit meistens das Abendessen vor. Ich lese ihnen eine Geschichte vor, oder wir toben noch ein wenig herum. Im Sommer spielen wir Fußball oder eben alles, was uns so einfällt. Mein Mann sagt immer: „Wenn die Mama nach Hause kommt, bin ich abgemeldet.“

Wie gefällt es Ihnen und Ihrer Familie in Pforzheim?

Es gefällt uns allen richtig gut. Ich finde, Pforzheim hat Flair, Pforzheim lebt! Die ganze Region gefällt uns. Sie bietet einen großen Freizeitwert und es liegen viele Ausflugsziele in der unmittelbaren Nähe. Wir werden uns hier wohlfühlen, davon gehe ich aus.

Wohnen Sie direkt in Pforzheim?

Nein, wir haben uns für unseren Wohnort den Enzkreis ausgesucht. Bisher haben wir in einer Stadt mit 30.000 Einwohnern gewohnt. Die Gemeinde, in der wir jetzt wohnen, ist kleiner, aber es ist durchaus alles da, was wir so brauchen. Wir finden uns gut zurecht.

Welche Tipps können Sie jungen Frauen geben, die Karriere machen wollen?

Auf sich selbst vertrauen, Ziele setzen und diese verfolgen, selbst wenn zwischendurch scheinbar unüberwindbare Hürden auftauchen. Auch ich bin immer wieder auf Hindernisse gestoßen, die so groß und unüberwindbar erschienen, dass ich fast überlegt hatte, nicht weiterzugehen. Da ich aber meine Ziele konkret abgesteckt hatte, habe ich mich davon nicht aus der Bahn werfen lassen. Ich habe mir gesagt, mein Ziel ist, dass ich mich weiterentwickeln möchte, dass ich gerne Vorstand werden möchte. Diesen Gedanken hatte ich auch schon relativ früh, ich würde sagen sogar schon kurz nach Ende meiner Ausbildung. Damals wusste ich schon, dass ich mir das zutraue.

Das war schon sehr ambitioniert ...

Ja, aber irgendwo muss das ja herkommen und ich glaube, wenn ich mir das zutraue, dann ist es auch gut.



Vorständin Kerstin Gatzlaff in ihrem neuen Büro im Sparkassenturm

Außerdem würde ich raten, erfolgreiche Frauen zu befragen und hierdurch Mut und Bestätigung für das eigene Tun zu erlangen. Ich konnte selbst schon Frauen auf ihrem Weg ermutigen, indem ich meinen Werdegang vorgestellt habe. Viele Rückmeldungen lauteten: Es ist schön, dass wir endlich mal ein Beispiel gesehen haben, dass es funktionieren kann. Es gibt sehr viele Frauen in Führungspositionen ohne Kinder. Deshalb ist es wichtig zu sehen, dass es auch mit Familie gelingen kann. Meine Kinder sind glücklich. Ich habe Beruf und Familie und komme bewusst meiner Mutterrolle intensiver nach, als ich das vielleicht tun würde, wenn ich den ganzen Tag zu Hause wäre und mich um alles andere kümmern würde.

Denken Sie, dass Frauen empathischer sind?

Ja! Ich glaube, dass Männer

auch empathisch sein können, sie müssen nur lernen, es zu zeigen. Ich bin durch meine Tätigkeit häufig in Männerrunden und stelle fest: Je länger das Gespräch andauert, desto empathischer werden sie.

Was wollen Sie gemeinsam mit der Sparkasse Pforzheim Calw verändern?

Ich möchte unsere Kunden nachhaltig in eine digitale Zukunft begleiten. Ansonsten will ich dazu beitragen, die Grundzufriedenheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erhöhen bzw. auf einem guten Level zu halten. Ich kann es mit Sicherheit nicht jedem recht machen, da wir an den Tarifvertrag und sonstige Rahmenbedingungen gebunden sind. Aber ich kann schon versuchen, im Betrieb Signale zu setzen und mich um gewisse Anliegen besonders zu kümmern. Auch mal

das ein oder andere Einzelgeschick anzuheben, finde ich wichtig. Diese soziale Komponente war für mich in meinem Handeln immer schon wichtig. Es wurde eine Zeit lang allerdings nicht vom Umfeld akzeptiert, wenn ich in einer Führungsverantwortung auch sozial agiert habe. Jetzt ist es durch die ESG-Debatte* wieder angesagt und möglich.

Was hat Sie bei der Sparkasse Pforzheim Calw überrascht?

Mich hat die Eigenständigkeit überrascht, mit der jeder Einzelne Entscheidungen treffen kann. Das finde ich toll. Dieses Selbstbewusstsein der Menschen hier hat mir imponiert. Das finde ich ganz klasse und fällt mir besonders positiv auf.

Was war rückblickend der größte Fehler Ihres Lebens?

Nicht eher in die Region Pforzheim Calw gekommen zu sein.

Eigentlich habe ich in meinem Leben bisher noch keinen großartigen nennenswerten Fehler gemacht.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Ich finde "carpe diem" sehr gut. Ich genieße das Heute, das Hier und Jetzt. Dass es letztendlich die kleinen Dinge sind, die Freude machen. Ich finde es wichtig, dass man das Bewusstsein hat, jeden Tag als etwas Besonderes anzusehen. Und ich würde sagen, wenn ich etwas schaffen will, dann schaffe ich es auch. Ein gewisser Ehrgeiz hilft dabei.

*Die englische Abkürzung ESG (Environmental, Social and Governance) steht für Umwelt, Soziales und gute Unternehmensführung. Nachhaltige Geldanlagen müssen bspw. ökologische, soziale und ethische Kriterien erfüllen.



Foto: KSR

„Wir ziehen an einem Strang“

Bei der Mitgliederversammlung des Kreissenorenrats Calw im Landratsamt gab es viel Lob.

■ Von Christine Strienz

CALW. Der Kreissenorenrat Calw war im Jahr 2022 überaus aktiv. Für seinen Bericht bei der Mitgliederversammlung im Landratsamt hatte der Vorsitzende Eberhard viele Themen zusammengetragen, die den Verein im vergangenen Jahr beschäftigten. Aber es gab natürlich auch den Ausblick auf die nächsten Monate. Aktuell hat der Kreissenorenrat Calw 121 Mitglieder.

Davon sind 45 Einzelmitglieder, also natürliche Personen, und 76 juristische Personen wie Kommunen, Kirchengemeinden oder Organisationen wie örtliche Seniorenräte, der DRK-Kreis-

verband Calw oder auch der VdK Kreisverband. Unter den 121 Mitgliedern befinden sich auch 28 Fördermitglieder.

Die Sitzung des Kreissenorenrats ging schnell und unkompliziert über die Bühne. Es standen keine Wahlen an, Kassiererinnen Andrea Rippel und der restliche Vorstand hatten ihre Aufgaben großartig erledigt.

So war es auch keine Frage, dass sie alle einstimmig entlastet wurden. Das spiegelte auch das Grußwort von Tobias Hausmann als Vertreter des Landratsamtes wider. Er ging kurz auf die Arbeit des Kreissenorenrats ein, die im „Landratsamt sehr geschätzt wird.“

Rückblick

Ein absolutes Highlight war der 14. Seniorensozialpreis. Der Kreissenorenrat vergab wieder drei Preise an Einzelpersonen und drei Preise an Teams und Gruppen sowie einen Sonderpreis. „Hier gilt mein Dank vor allem der Sparkasse Pforzheim Calw und dem Lions Club Hirsau, die uns bei der Dotierung des Preises immer großzügig unterstützen“, so Fiedler. Er selbst und andere Vorstandsmitglieder besuchten 2022 zahlreiche unterschiedliche Termine. Es ging um Besprechungen zu Projekten, Versammlungen, Sitzungen der örtlichen Seniorenräte und vieles mehr. „Darunter beispielsweise die Kreispfle-

gemesse in Bad Liebenzell, das Dialogforum der Stiftung Zenit Mensch, Gespräche mit Bürgermeistern oder Tagungen des Landessenorenrats“, zählte der Vereinsvorsitzende auf. Nicht fehlen durfte der Austausch mit Landrat Helmut Riegger und dem neuen Nagolder Dekan Tobias Geiger. Es standen Redaktions-sitzungen für Alter aktiv im Terminkalender, ebenso wie die Weiterführung des Projekts „Wohnberater“. „Übrigens, wir haben das Heftchen ‚Cleverer Alltagshelfer‘ wieder aufgelegt und aktualisiert. Seit diesem Jahr vermitteln wir auch die kostenlose Beratung der Polizei in Sachen Einbruchschutz“, erklärte Fiedler. →

Das Projekt „Aktivierende Hausbesuche“ in Kooperation mit dem DRK-KV Calw läuft, und das Angebot „Seniorenfreundlicher Service“ wurde bezüglich der Zertifizierung neu aufgestellt. Die Fachbeirätin für „Pflege und Hospiz“, Gabriele Körner ist eine wichtige Beraterin, und ganz aktuell verstärkt mit der Fachbeirätin Sabine Fels eine Ansprechpartnerin für Demenzfragen den Kreissenio-
renrat.

Seit Anfang des Jahres läuft das Projekt „Patientenbetreuung in den Krankenhäusern“ Calw und Nagold. „Erste Rückmeldungen von den Ärzten, dem Pflegepersonal, aber auch von den Patienten und nicht zuletzt von den Ehrenamtlichen selbst machen uns große Hoffnung. Jetzt müssen wir das Projekt festigen und die Finanzierung dauerhaft sichern“, sagte Eberhard Fiedler. Übrigens ist Vorstandsmitglied Karin Stumpf die dafür zuständige Fachbeirätin.

Ausblick

Der Ausblick zeigte ebenfalls, wie aktiv der Kreissenio-
renrat ist. Am 18. Oktober ist ein Thementag im Nagolder Kubus geplant. Referent wird Dr. Christoph Rott aus Heidelberg sein. Er spricht zum Thema „Demenz verstehen und verständnisvoll mit Demenzkranken umgehen“. Der Kreissenio-
renrat wird sich außerdem in der Gesundheits- und Pflegekonferenz des Landkreises Calw einbringen. Besonders zum Thema „Wohnen im Alter“. Weiter ist für Eberhard Fiedler wichtig, dass in jeder Kommune kompetente Organisationen, mindestens aber Ansprechpartner für die Seniorinnen und Senioren gebildet oder eingerichtet werden. Und: Die Zertifizierung „Seniorenfreundlicher Service“ soll kompetent angeboten durchgeführt werden. In



Die stellvertretende Vorsitzende des Stadtseniorenrates Calw, Evelin Menges, stellt dem Vorsitzenden des Kreissenio-
renrats Calw, Eberhard Fiedler, den neuen Flyer des Stadtseniorenrats Calw vor.

Foto: KSR

den Fokus rücken die Handwerksbetriebe. Gemeinsam mit der Kreishandwerkerschaft wird an einem passenden Konzept gearbeitet.

Zum Schluss der Sitzung sprach Eberhard Fiedler seinen Dank aus an „alle Menschen, die in irgendeiner Weise für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Calw ehrenamtlich tätig sind. Wir stricken an einem Netzwerk- oder besser gesagt, wir ziehen an einem Strang.“

Wussten Sie schon...?

Wussten Sie schon, dass es auf der Homepage des Landessenio-
renrats eine sehr hilfreiche Datenbank gibt, die Auskunft in vielen Lebenslagen verspricht?

Wie dort zu lesen ist, geht es um Folgendes: „Um Informationen, Angebote, Aktionen und Beispiele gelunge-

ner Umsetzungen zu bündeln und zur Verfügung zu stellen, hat der Landessenio-
renrat eine virtuelle Plattform entwickelt. Die Infodatenbank dient der Vernetzung und Informationssicherung. Über die eingebundene freie Suche können Informationen gezielt gefunden, über Kategorien verfeinert und Kontakt mit den Trägern oder Initiator*innen der Angebote und Aktivitäten zum gemeinsamen Austausch aufgenom-

men werden. Auch Senior*innen finden zielgenau Angebote vor Ort.“

Natürlich ist der Kreissenio-
renrat Calw ebenfalls mit in der Datenbank vertreten, so findet man beispielsweise die Infos zu den drei Wohnberatern des Vereins.

Erkunden Sie jetzt die Infodatenbank und informieren Sie sich über zahlreiche Angebote und wertvolle Informationen: <https://www.infodb-lsr.de/>



Lernen ist keine Einbahnstraße

Smartphone-Schulung des Stadtseniorenrates Nagold und der Annemarie-Lindner-Schule kommt gut an.

Schüler vom Sozialgymnasium der Annemarie-Lindner-Schule stehen den Senioren mit individuellem Rat zur Seite.

Foto: KSR

KREIS CALW. Im März hat wieder die Smartphone-Schulung für Senioren im Nagolder Bürgerzentrum begonnen. Das heißt, Schülerinnen und Schüler vom Sozialgymnasium der Annemarie-Lindner-Schule kommen an Stelle einer Unterrichtsstunde ins Bürgerzentrum und stehen den angemeldeten Seniorinnen und Senioren mit individuellem Rat bei allerlei Themen rund um das Smartphone zur Seite.

Bei dieser sinnvollen Kooperation des Stadtseniorenrates Nagold mit der Annemarie-Lindner-Schule geht es längst nicht mehr um derlei Fragen wie „Wie schalte ich mein Handy an und aus?“ oder „Wie kann ich Helligkeit oder die Lautstärke einstellen?“

Die Fragen gehen inzwischen schon mehr in die Tiefe, beispielsweise beim Freischalten eines neuen Smartphones. Der Senior oder die Seniorin lernt detailliert, wie

die Daten des vorherigen Telefons übertragen werden. Das neue Smartphone kam mit der Post und ohne diese Hilfe wäre die Installation nicht möglich gewesen.

Es werden Bilddateien geordnet, Urlaubsfotos sortiert nach Datum, Familienbilder separat, und weitere individuelle Möglichkeiten ausprobiert.

Zugtickets oder Bustickets sollen zum Beispiel bestellt werden. Dazu benötigt man DB- oder Nahverkehr-Apps. Die Schülerinnen und Schüler erklärten, wie man diese einrichtet.

Wichtig ist für die Seniorinnen und Senioren außerdem, in Ausstellungen und bei Sehenswürdigkeiten die QR-Codes lesen zu können. Aber auch die korrekte Handhabung bei Online-Bestellungen, die Verwendung der Kalender-Funktion, Google-Maps und vieles mehr. Ganz extrem wichtig ist auch die aktuelle Frage, wie man sich



Bei der Eins-zu-eins-Betreuung konnten alle Fragen geklärt werden. Foto: KSR

vor Online-Betrüggern schützt.

Da immer ein Schüler oder eine Schülerin einen Senior oder eine Seniorin betreut, ist diese Smartphone-Schulung auch für die jungen Menschen ein echter Gewinn, erfahren sie doch auf diese Weise, wie es sich anfühlt, einmal derjenige zu sein, der etwas erklärt.

Um eine Schulung vorzubereiten, gibt es eine „Ich-Kann-Liste“, die von den Schülerinnen und Schülern vorbereitet wurde. Die Antworten der Teilnehmenden bilden die Grundlage der Schulung. So haben am Ende alle etwas von der Schulung und sowohl die jungen als auch die älteren Menschen können dabei etwas lernen.

Am Bedarf orientieren

Ina Gebauer ist neue Abteilungsleiterin für Soziale Hilfen im Landratsamt

CALW. Als neue Abteilungsleiterin bin ich zusammen mit meinen rund 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern seit 1. Dezember 2022 für die vielfältigen Aufgaben der Abteilung Soziale Hilfen beim Landkreis Calw verantwortlich.

Das Aufgabenspektrum der Abteilung Soziale Hilfen reicht von der Interdisziplinären Frühförderstelle, in der sich therapeutische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter um die Förderung von Kindern mit Behinderung kümmern, über existenzsichernde Leistungen wie Grundsicherung im Alter, bis hin zu finanziellen Hilfen zur Pflege für Bürgerinnen und

Bürger, die die Kosten für ihr Alten- oder Pflegeheim nicht selbst tragen können.

Zusammen mit meiner Altenhilfeplanerin und dem Pflegestützpunkt Landkreis Calw der Pflegebedürftige und ihre Angehörigen kostenfrei und neutral rund um das Thema Pflege berät, wird auch in den kommenden Jahren eine der zentralen Aufgaben sein, die Angebotslandschaft im Landkreis stetig bedarfsgerecht weiter zu entwickeln und so mit einer Kombination aus ehrenamtlichen und professionellen Angeboten Bürgerinnen und Bürgern Ihre Selbständigkeit auch im Alter maximal zu ermöglichen.



Foto: Klaus Birk

„Hilfe, die Alten müssen ran!“

Ein soziales Jahr oder Wehrdienst für Rentner?

■ Von Klaus Birk

KREIS CALW. „Ich bin echt dafür“, redet sich Willi in Rage. „Die Alten sollen Schulen bauen, renovieren und sanieren. Die können das doch, die wissen wie’s geht. Das sind Fachkräfte ersten Ranges.“

Die kennen auch noch Bundeswehr. Die haben mit 18 noch echte Panzer gesehen – also die, die bei der Friedensdemo auf sie zugerollt sind. Die wissen auch noch, was Hubschrauber sind. In ihrer Jugend hatten die beim Bund noch mehr als zwei Stück davon. Die wissen noch, wie man ohne Burnout ein Brett absägt und wo beim Auto die Mutter klemmt. Die haben erlebt, wie man im

Scheinwerfer selber das Birnle wechseln kann. Das sind Erfahrungen, die kannst du heute gar nicht machen.

Die haben gelernt, wie man ohne Navi den Bäcker findet. Und wie man ohne Vorschriften ein Fest feiert. Die waren in Gemeinschaften, die man Vereine nennt. Dort haben sie Sportplätze selbst gebaut, und ein Sportheim dazu, mit einem Seckel als Platzwart, der sich um alles kümmert hat.

Die sollen zeigen, wie’s geht und nicht auf dem Mount Everest Eis schlotzen und zugucken, wie aus uns ein Land der überregelten Nullblicker wird.“

www.klausbirk.de



Ina Gebauer Abteilungsleitung Soziale Hilfen

Foto: Ina Gebauer/LRA

Freiheitsgefühl auf zwei Rädern

So schützen Sie Ihr E-Bike

Immer mehr Menschen entdecken das E-Bike als umweltfreundliche Alternative zu herkömmlichen Fortbewegungsmitteln. Mit seinem elektrischen Antrieb ist es im Vergleich zum Fahrrad weniger anstrengend und genauso gesundheitsfördernd. Studien belegen, dass die durchschnittliche Herzfrequenz eines E-Bike Fahrers nur fünf Schläge unter der eines Fahrradfahrers liegt. Dieses Ergebnis macht deutlich, dass Sie auch mit weniger Anstrengung viel für Ihre Gesundheit tun. Auch längere Strecken lassen sich mit der elektronischen Unterstützung mühelos zurücklegen. Ob in der Stadt oder auf dem Land, das E-Bike bietet Ihnen eine kostengünstige und praktische Möglichkeit,



sich fortzubewegen. Allerdings gibt es auch Risiken, die Sie nicht außer Acht lassen sollten. Beispielsweise müssen Sie einen verlängerten Bremsweg beachten. Nicht ohne Grund sind die Unfallzahlen in den letzten Jahren deutlich angestiegen. Außerdem

kommt es immer wieder zu technischen Defekten. Eine regelmäßige Wartung ist deshalb umso wichtiger. Denn auch wenn Sie noch so vorsichtig fahren: Wenn Ihr Zweirad nicht in Ordnung ist, gehen Sie unnötige Risiken ein. Lassen Sie Ihr E-Bike deshalb regel-

mäßig vom Fachhändler überprüfen. So stellen Sie sicher, dass weder Materialverschleiß noch Defekte Sie unnötig in Gefahr bringen. Da es trotzdem immer wieder zu unangenehmen Überraschungen kommen kann, bietet die Sparkasse Pforzheim Calw ein Rundum-Sorglos-Paket an:

- Absicherung von Schäden am Akku, Motor und Steuergeräten
- Umfassender Diebstahlschutz
- Kostenerstattung für Pannehilfe und Reparatur

Damit können Sie entspannt in die neue Saison radeln.

Erkundigen Sie sich auf:

sparkasse-pfcw.de/e-bikeschutz

Angebot der Polizei

Für Gruppen von Senioren, zum Beispiel im Rahmen von Seniorennachmittagen oder anderen Veranstaltungen, bietet die Polizei einen Vortrag zur Sensibilisierung im Hinblick auf Straftaten zum Nachteil älterer Menschen an.

Fragen hierzu richten sie bitte am besten per E-Mail an das

**Polizeipräsidium Pforzheim
Referat Prävention
Geschäftszimmer
Telefon: 07231-186 1201
pforzheim.pp.praevention
@polizei.bwl.de**

Ausführliche Informationen gibt es im Internet unter:
www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug/

Vorsicht, Abzocke!

Die Polizei gibt Tipps zum Schutz vor Telefonbetrüggern

KREIS CALW. Handwerker, Enkel oder Polizisten: Am Telefon geben sich Betrüger als vertrauenswürdige Personen aus, um Geld zu erbeuten. Die Täter schaffen es, insbesondere ältere Menschen am Telefon zu verunsichern oder zu verängstigen. Viele sind dann bereit, Bargeld oder Wertsachen an die Kriminellen zu übergeben.

Beim Anruf geben sich die Täter zum Beispiel als Polizeibeamte aus. Die Betrüger teilen im Verlauf des Telefonates beispielsweise mit, dass ein Angehöriger der Angerufenen einen schweren Unfall verursacht habe. Ein vermeintlicher Staatsanwalt er-

gänzt in der Folge, dass eine Haft nur nach Bezahlung eines hohen Geldbetrages, einer Kautions, abgewandt werden kann. Eine andere Vorgehensweise kann das Warnen der Betrüger vor Falschgeld sein, das überprüft werden muss. Oder die Warnung vor Kriminellen, die das Konto des Angerufenen plündern möchten. Die Betrugsmaschen ändern sich regelmäßig.

Deshalb gilt es zu beachten:

- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Legen Sie den Hörer auf, wenn Ihnen etwas merkwürdig erscheint.
- Sprechen Sie am Telefon niemals über Ihre persönli-

chen und finanziellen Verhältnisse.

– Übergeben Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an unbekannte Personen.

– Sprechen Sie mit Ihrer Familie oder anderen Vertrauten über den Anruf.

– Wenn Sie unsicher sind: Rufen Sie die Polizei unter der 110 (ohne Vorwahl) oder Ihre örtliche Polizeidienststelle an. Nutzen Sie nicht die Rückruuffunktion.

– Eine Kautions gibt es in Deutschland nicht!

– Glauben Sie, Opfer eines Betruges geworden zu sein? Wenden Sie sich sofort an die Polizei und erstatten Sie Anzeige.

Warum ich in der Pflege bin

Ein Erfahrungsbericht über die Ausbildung zur generalisierten Pflegefachkraft

■ Von Johanna Zollmarsch

CALW. Ich habe mich für die generalisierte Ausbildung entschieden, da sie mir viel mehr ermöglicht, als die drei alten Ausbildungsrichtungen.

Die Ausbildung zur generalisierten Pflegefachkraft umfasst alle Themenbereiche der Pflege: Also die Gesundheits- und Krankenpfleger, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger sowie Altenpfleger. Die Ausbildung für jede einzelne Ausbildung dauerte drei Jahre. Es steckt also in der Ausbildung der Lernstoff von drei Fachrichtungen, was neun Jahren entsprechen würde.

Das ist doch zu viel? Wie soll das gehen? Diese Fragen könnte man sich stellen. Ganz einfach: Es gibt einen spiralförmigen Unterrichtsaufbau, der sich durch die ganzen drei Jahre zieht. Die Ausbildung ist schon für die kompletten drei Jahre durchorganisiert, jeder Außeneinsatz ist von Anfang an fest geplant. Längere Fehlzeiten dürfen wir uns nicht leisten. Die Anatomie wurde im Unterricht auf das Wesentliche reduziert, den Rest müssen wir uns selbständig aneignen. Dafür ist die wissenschaftlich basierte Arbeit und Begründung umso wichtiger geworden und Aushängeschild der Generalistik.

Was mich persönlich noch sehr angesprochen hat, ist die europaweite Anerkennung und ein gutes Ausbildungsgehalt, das höher ist als in anderen Berufen. Es ist sogar möglich, während der Ausbildung ein selbstständiges Leben zu führen. Ich habe dies gemacht und bin in eine kleine Wohnung gezogen. Das



Johanna Zollmarsch (links) bei ihrer Ausbildung an einer Puppe.

Foto: Pflegeschule

bereue ich keinen Tag. Ein bisschen mehr Freiheit und Selbständigkeit tun mir gut. Man lernt zu schätzen, was man vorher hatte.

Aber um zum Wesentlichen zu kommen: Die Pflege ist ein Beruf mit Herz, mit Empathie, Vertrauen und Fingerspitzengefühl. Die Menschen gehen aus ihren gewohnten Umgebungen heraus und kommen in eine ganz neue Umgebung. Meine Aufgabe ist es, die bestmögliche Pflege anzubieten, auf die Wünsche einzugehen, Bedürfnisse zu erfüllen und Ressourcen zu erkennen und diese zu fordern und zu fördern. Ich möchte ein zuverlässiger Wegbegleiter sein an guten Tagen wie in schlechten Zeiten, und gemeinsam das Leben leben.

Ich habe einige andere Auszubildende gefragt, warum sie in der Pflege sind, und sie sagten mir folgendes:

- „Ich mag es mit Menschen zu arbeiten“
- „Die Pflege lässt mich reifen“
- „In der Pflege lernt man nie aus“
- „Die Augen vom Patienten strahlen“
- „Die Leute auf dem letzten Stück begleiten“

Ich habe auch eine Lehrkraft befragt, weshalb sie in der Pflege ist. Sie hat folgendes gesagt:

- „Ich habe mich für die Altenpflege entschieden, weil ich jeden Morgen beim Aufstehen wusste, dass das, was ich mache einen Sinn hat, es verändert etwas.“

Johanna Zollmarsch ist 21 Jahre alt, lebt in Calw und besucht dort die Pflegeschule.

Voraussetzungen für die Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann sind Abitur oder ein Mittlerer Bildungsabschluss, ein als gleichwertig anerkannter Bildungsabschluss oder ein Hauptschulabschluss und eine mindestens zweijährige abgeschlossene Berufsbildung oder Hauptschulabschluss und eine erfolgreich abgeschlossene landesrechtlich geregelte Assistenz- oder Helferausbildung in der Pflege.

Schluss mit Zittern?

Einige Kliniken gehen mit Ultraschall erfolgreich gegen Parkinson vor

■ Von Bernd Dangelmaier

CALW. In Deutschland leiden etwa 400 000 Menschen unter Parkinson, einer unheilbaren und fortschreitenden Nervenkrankheit. Bei dieser Krankheit ist das Zittern eines der bekanntesten Symptome, aber schon viel früher können Verstopfungen, Riechstörungen, Schlafstörungen, Depressionen und auch ein reduzierter Armschwung ein Anzeichen von Parkinson sein.

Die Ursache sind Eiweißablagerungen im Gehirn, die vermutlich über die Darm-Gehirn-Achse (Nervus vagus) ihren Weg dort hin gefunden haben. Wie bei vielen anderen Krankheiten trägt also eine gesunde Ernährung (Mittelmeerkost) auch hier zur Vorbeugung bei. Und natürlich hilft das kostenlose Supermedikament „Bewegung“ auf alle Fälle.

Es gibt inzwischen einen Test, der schon im Vorstadium jene „Alpha-Synuclein-Proteine“ (verklumpte Eiweiße) im Gehirnwasser erkennt, so dass neue Medikamente frühzeitig wirkungsvoll eingesetzt werden können.

Im Folgenden geht es allerdings um jene Hilfen, die gegen die schon vorhandenen Einschränkungen helfen können. Mit Tabletten können die Beschwerden zwar eingedämmt werden, aber die Folge ist ein ständiges auf und ab in der Symptomstärke, bis hin in die Überbeweglichkeit. Zudem gewöhnt sich das Gehirn an die Medikamente, und damit lässt deren Wirkung nach. Nebenwirkungen wie Blutdrucksenkung können andere Medikationen beeinflussen. Besser steuern lässt sich die Beigabe



Foto: Bernd Dangelmaier

über ein Pumpsystem, das am Körper getragen wird und das Medikament direkt in den Dünndarm befördert. Das bedarf aber schon einer Operation, nach der die Beigabe von Dopamin zwar besser dosiert werden kann, aber auch hier gibt es den Gewöhnungseffekt. Für Patienten, die noch nicht das Rentenalter erreicht haben und keine Blutverdünner bekommen, kommt auch ein „Hirnschrittmacher“ in Frage. Diese Operation beinhaltet natürlich ein höheres Risiko. Dabei werden Elektroden in das Gehirn eingesetzt und ein Steuergerät unterhalb des Schlüsselbeins eingebaut. Damit können per elektrischem Impuls die geschädigten Gehirnregionen gehemmt werden. Das Steuer-

gerät muss nach etwa vier Jahren ausgetauscht werden.

Das eigentliche Anliegen dieses Artikels ist die Beschreibung einer relativ neuen Methode, die bei schwerem Tremor – dem Zittern – sehr Erfolg versprechend ist. Der „hochfokussierte Ultraschall“ wird seit dem Jahr 2020 angewendet und zur Zeit in den Kliniken Kiel, Bonn und Kassel zum Einsatz.

Am 4. Januar 2023 war dazu in der Sendung „Volle Kanne“ im ZDF und am 18. April in „Visite“ des NDR ein Beitrag zu sehen. Auf der Webseite der Deutschen Hirnstiftung und unter www.uksh.de findet sich ebenfalls eine weiterführende Information. Hierbei werden dem Patienten über einen „Helm“ per

1024 Mini-Strahlern Ultraschallwellen ins Gehirn geschickt. An der fokussierten Stelle wird erst mal mit etwa 50 Grad eine leichte Betäubung durchgeführt und getestet, ob man hier richtig liegt. Der Patient führt dazu Kontrollbewegungen mit der Hand aus. Wenn diese dann ruhig gestellt ist, wird in mehreren Intervallen diese Region mit etwa 60 bis 80 Grad schmerzlos verödet. Das ganze geschieht unter Überwachung in der MRT-Röhre und kann bis zu vier Stunden dauern. Zur Zeit kann jeweils nur eine Hand pro Bestrahlung ruhig gestellt werden, und nach einigen Monaten dann die andere Seite. Aber auch hier wird in Zukunft eine beidseitige Behandlung in Aussicht gestellt.



TABELLENKALKULATION MIT EXCEL

BASISKURS:

15. Juni - 06. Juli 2023 (09:00 - 12:00 Uhr)
4 TERMINE
NAGOLD
115,00 EURO

AUFBAUKURS:

13. - 27. Juli 2023 (09:00 - 12 Uhr)
3 TERMINE
NAGOLD
80,50 EURO

KOCHKURS "PERSISCH VEGAN"

24. Juni 2023 (15:00 - 20:00 Uhr)
1 TERMIN
NAGOLD, BURGSCHEULE
35,00 EURO ZZGL. LEBENSMITTELKOSTEN

NATURSCHÄTZE AM EGENHÄUSER KAPF - SOMMEREXKURSION

25. Juni 2023 (14:00 - 17:00 Uhr)
1 TERMIN
EGENHAUSEN, WANDERPARKPLATZ
5,00 EURO

KERAMIKKURS

30. Juni - 21. Juli 2023 (19:00 - 21:15 Uhr)
4 TERMINE
NAGOLD, JUGENDKUNSTSCHULE
53,50 EURO

GESPRÄCHE POSITIV MEISTERN

22. Juli 2023 (10:00 - 18:00 Uhr)
1 TERMIN
NAGOLD, VHS
180,00 EURO



Weitere Informationen und Anmeldung
unter <https://www.vhson.de>
info@vhson.de
oder telefonisch unter 07452 9315-0

SENIOREN-vhs



Gesellschaft

Gartenklima – Klimagarten – Einladung zur Gartenbegehung
Dobel | RDB10856
04.07. | 17:00-18:30 Uhr

Ukraine und Russland: Abendseminar mit Matthias Hofmann M.A.
Bad Teinach | RBT10090
13.07. | 19:30-21:00 Uhr

Kunst & Kultur

Liebenzeller Literaturtage: Lesungen mit Gerard Scappini, Thomas Meyer und Christine Lehmann
Bad Liebenzell | RBL20250
15.-17.06. | ganztägig

Sehen lernen: Skulptur & Plastik (Studium Generale / „Senioren-Uni“)
Calw | RCW20620 + RON20620
3x dienstags, Beginn: Sa., 20.06.
jeweils 09:00-12:00 Uhr

Sonnwendtod: Krimi-Lesung mit Helena Reinhardt
Gechingen | RGE20021
22.06. | 18:00-19:30 Uhr

Gesundheit

Beinvenenthrombosen – Ursachen, Therapie, Vorbeugung
Bad Liebenzell | RBL30301
21.06. | 19:30-21:00 Uhr

Italienische Sommerküche – Cucina estiva
Bad Liebenzell | RBL30521
23.06. | 18:00-21:45 Uhr

Köstliches und Traditionelles aus dem „Backhäusle“
Ottenbronn | RAH30563
23.06. | 16:00-21:00 Uhr

Klopfakupressur bei emotionalem Stress, schnelle und einfache Selbsthilfe
Ostelsheim | ROH30320
23.06. und 30.06. | 17:30-20:00 Uhr

Yoga und Klangschalen für einen kräftigen Beckenboden und Rücken
Althengstett | RAH30129
01.07. | 14:30-17:30 Uhr

TelefonSeelsorge: ein offenes Ohr rund um die Uhr
Calw | RCW30303
13.07. | 19:30-21:00 Uhr

Computerwelt

Grundkurs: Mein neues iPhone/iPad
Calw | RCW50052
03-mal, Di. + Do.,
Beginn: Do., 13.06. |
15:00-18:00 Uhr

Tastaturschreiben für Erwachsene
Neuweiler | RNW50028
02-mal Sa., Beginn 17.06. |
13:00-15:30 Uhr

Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:

Tel.: 07051 9365-0 | mail@vhs-calw.de | www.vhs-calw.de





Karte oder Handy dran, fertig!

Bezahlen Sie Ihre Einkäufe sicher und schnell kontaktlos mit Karte oder mobil mit dem Smartphone.

sparkasse-pfcw.de/kontaktlos

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Pforzheim Calw