

Marlis Föhr hat wieder einige Bücher für Sie gelesen!

ALTER(N)

Henning Scherf

Grau ist bunt

Was im Alter möglich ist

Verlag Herder, Freiburg/Breisgau

Der Autor, bekannter und geachteter Bürger unseres Landes, hat sich mit der Frage auseinandergesetzt, welche Möglichkeiten es gibt, mit dem Alter umzugehen. Als Bremer Bürgermeister hatte er nur selten Zeit, seine privaten Pläne zu verwirklichen. Das holt er nun mit großem Eifer nach. Es beginnt mit der Verwirklichung einer alternativen Lebensform, die er in seiner Alters-WG praktiziert. Fünf Jahre brauchten er und seine Freunde, bevor die richtigen Leute und das Haus gefunden war, die heute Deutschlands bekannteste Wohngemeinschaft beherbergt. Der Autor glaubt, dass der klassische Ruhestand ausgedient hat, wo man sich hinsetzt, die Hände in den Schoß legt und wartet, dass etwas geschieht.

Das Alter ist nicht mehr Ausnahme, alt zu sein ist normal geworden. Keine Generation war je so vital und gesund, wie die jungen Alten von heute, Menschen zwischen sechzig und achtzig Jahren.

Alt und jung müssen zu einem neuen Miteinander finden. Das große Problem „Pflege“ ist nur in den Griff zu bekommen, wenn es in die Mitte der Gesellschaft geholt wird, und jeder seinen Teil dazu beiträgt. Die Selbständigkeit älterer Menschen muss gefördert werden, und ein Leben in ihrer eigenen Wohnung sollte mit einiger Hilfe möglich sein, um vielleicht auch das Leben dort zu beenden. Gerade in den letzten Stunden ist Geborgenheit und Sicherheit gefragt.

Veränderungen, die sich durch das Altern ergeben, bergen viele Chancen. Der Autor zeigt, wie man sie nutzen kann.

Aus dem Inhalt: Familie
Freiheiten
Aktivitäten
Hilfe brauchen

DEMENZ

Gudrun Piechotta (Hrsg.)

Das Vergessen erleben

Lebensgeschichten von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung

Mabuse Verlag GmbH, Frankfurt/M. 2008

Es gibt viele Bücher zum Thema „Demenz“, aber nur wenige, die von Betroffenen selbst geschrieben wurden. Einige dieser Lebensgeschichten kann man in diesem Buch nachlesen. Sie machen deutlich, dass Betreuung und Pflege bei Demenz nur gelingen kann, wenn man sich über die Lebensumstände des Kranken informiert und

es ist wichtig, ihm die Möglichkeit zu geben, uns seine persönliche Lebensgeschichte mitzuteilen. Das Erzählen oder Aufschreiben der eigenen Erfahrungen kann dem Krankheitsprozess entgegenwirken. Die Texte sind oft ergreifend, sie können dem Leser vermitteln, was die Demenz für die Betroffenen und ihre Angehörigen bedeutet.

In Deutschland leben eine Million Menschen mit dieser Krankheit und die Tendenz ist steigend. Zwei Drittel leben zu Hause und werden von ihnen nahestehenden Menschen versorgt. Nur ein Drittel wird in Heimen betreut. Die Diagnose einer demenziellen Erkrankung ist ein Schock und macht Angst, die Individualität und Leistungsfähigkeit zu verlieren. Daher ist es wichtig, Verständnis für die Situation der erkrankten Menschen und ihrer Angehörigen zu entwickeln. Dieses Buch zeigt viele Wege auf.

DEMENZ

Virginia Bell, David Troxel, Tonya Cox, Robin Hamon

So bleiben Menschen mit Demenz aktiv

147 Anregungen nach dem Best-Friends-Modell

Ernst Reinhardt Verlag GmbH & Co KG, München 2007

ISBN 978-3-497-01905-2

In diesem Buch geht es darum, verbleibende Fähigkeiten von Menschen mit Demenz so lange wie möglich zu erhalten und zu fördern. Das bedeutet über die Krankheit in den Grundzügen Bescheid zu wissen. Das Best-Friends-Modell hilft Angehörigen und Pflegenden ihre Arbeit mit dementen Menschen zu überdenken und neu zu ordnen. Es kommt nicht darauf an, was getan wird, sondern wie es getan wird. Die Aktivitäten sollen an frühere Interessen oder Fähigkeiten anknüpfen und sollen Erwachsenen angemessen und freiwillig sein. Aktivitäten lassen sich überall finden und kommen oft mit einfachen Dingen aus.

Das Buch richtet sich an pflegende Angehörige und Pflegekräfte, die mit dem bewährten Modell Erinnerungen, Gewohnheiten und Vorlieben von Menschen mit Demenz aufspüren und ihnen zu sinnvollen Beschäftigungen verhelfen wollen. Das Buch ist eine Quelle von Ideen dazu.

Aus dem Inhalt: Kreativ sein
 Etwas für andere tun
 Spiele und Gemeinschaftsaktivitäten
 Zu Hause

GEDÄCHTNIS

Joachim Bauer

Das Gedächtnis des Körpers

Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern

Eichborn Verlag AG. Frankfurt 2002

Gene steuern nicht nur, sie werden auch gesteuert. Sie unterliegen zahlreichen Einflüssen, die ihre Aktivität regulieren. Geistige Tätigkeit, Gefühle und Erlebnisse in zwischenmenschlichen Beziehungen haben im Gehirn biologische Veränderungen zur Folge. Im Gehirn steuern zahlreiche Gene einen dauernden Einfluss von Signalen, die

aus der Außenwelt stammen oder über die Sinne aufgenommen werden und an das Gehirn weiter geleitet werden. Angst und seelischer Stress führen zur Aktivierung der Stressgenen. Studien haben ergeben, dass diese Erlebnisse eine schädigende Wirkung auf Nervenzell-Strukturen haben können.

Dieses Buch zeigt, wie Beziehungserfahrungen und Lebensstile ihren „Fingerabdruck“ in den genetischen und biologischen Strukturen unseres Körpers hinterlassen. Diese Erkenntnisse zeigen, welche Perspektiven sich für die Diagnostik und Psychotherapie ergeben.

Aus dem Inhalt: Das Zusammenspiel von Genen und Umwelt
Wie Gene auf Stress reagieren
Körperliche Risiken von Stress und Depression

GEDÄCHTNISTRAINING

Ursula Rupprich

Geistige Fitness durch Gedächtnistraining

Untertitel

Hüthig Verlag, Heidelberg 1999

2., neubearb. Auflage ISBN 3-7785-3608-7

Senioren, die nach ihrer Berufstätigkeit mit großer Aufmerksamkeit Fachthemen auf universitärer Ebene hören und sich damit auseinander setzen, werden ständig mehr. Es ist ein Beweis, dass auch der ältere Mensch bis ins hohe Alter lern- und bildungsfähig ist und damit sogar seinen Alternsprozess günstig beeinflussen kann. Zur Führung eines gesunden Lebens ist neben dem körperlichen auch Gehirntraining erforderlich. Entgegen früherer Studienergebnisse bleibt der Wissens- und Erfahrungsschatz bis ins hohe Alter erhalten. Man ist auch im Alter lernfähig, wenn es auch etwas langsamer geht. Dem kann man durch konsequentes Training entgegenwirken.

Die Autorin erklärt das Zusammenspiel von Logik und Kreativität und erläutert, was Lebensstil und Gedächtnis miteinander zu tun haben. Ein Buch für alle, die geistig fit bleiben wollen.

Aus dem Inhalt: Wie funktioniert das Gehirn?
Einführung in verschiedene Gedächtnisleistungen
Lebensstil und Gedächtnis als harmonische Einheit

LERNEN

Gerhard Kirchner/Hans-Jürgen Schaller

Motorisches Lernen im Alter

Grundlagen und Anwendungsperspektiven

Verlag Meyer & Meyer, Aachen, 1996

ISBN 3-89124-379-0

Wenn Menschen altern, ändert sich auch ihre Motorik. Es ist bekannt, dass Ausdauer und Kraft mit fortschreitendem Alter nicht zwangsläufig abnehmen, jedoch noch mit

Erfolg trainiert werden können. Sogenannte „Alterserscheinungen“ sind oft Auswirkungen nachlassenden Übens und Trainierens. Die Selbständigkeit älterer Menschen möglichst lange zu erhalten und Hilfsbedürftigkeit auszuschließen, ist ein Anliegen vieler Gerontologen. Im vorliegenden Buch werden ausgewählte Bedingungen für die Selbständigkeit im Alter untersucht. Die vorliegende Studie befasst sich mit der Altersmotorik des Menschen. Sie geht der Frage nach unter welchen Bedingungen motorische Fähigkeiten noch erworben werden können

Eine große Zahl von Übungsanregungen, Tabellen und Grafiken vervollständigen die Studie zum motorischen Lernen im Alter.

Aus dem Inhalt: Der konzeptionelle Ansatz
 Zum Stand der Forschung
 Entwicklung ausgewählter Fähigkeiten

RATGEBER

Gerhard Leibold

Sanfte Hilfen für die Seele

Wege aus der Angst – praktischer Ratgeber für Betroffene

Verlag Oesch, Zürich 2007

ISBN 978-3-0350-3028-0

Die Einsicht, dass Angst ganz selbstverständlich zum Leben gehört, lässt sich schwer vermitteln. Jeder hat hin und wieder Angst, aber zeigt es nicht immer. Fragt man Menschen, welche Ängste sie am meisten belasten, sind es die Urängste, die wir alle erfahren: Angst vor Krankheit, Tod, Schmerzen, Krieg und heute vermehrt Arbeitslosigkeit und damit verknüpft den sozialen Abstieg. Sie hängen alle mehr oder weniger mit Leben und Lebensqualität zusammen. Angst ist aber auch ein wichtiges Signal für den menschlichen Organismus und die Psyche. Sie warnt vor Risiken und Gefahren und ist ein lebenswichtiger Mechanismus.

Der vorliegende Ratgeber vermittelt praktische Tipps zum richtigen Umgang mit der Angst mit unterschiedlichen Entspannungstechniken bis hin zu medikamentöser Behandlung. Es ist gut, Ängste in das Leben zu integrieren und positiv zu nutzen, wenn man gestärkt daraus hervorgehen will.

Aus dem Inhalt: Was macht Angst?
 Angst – was sie bedeutet und bewirkt
 Wege aus der Angst – Erfolgreiche Hilfe bei Angststörungen

Ruhestand

Dagmar Giersberg

Und dann? 101 Idee für den Ruhestand

Verlag Bertelsmann, Bielefeld 2008

Simone de Beauvoir schrieb über das Alter: Das Leben behält seinen Wert, solange man durch Liebe, Freundschaft, Empörung oder Mitgefühl am Leben der anderen teilnimmt. Dann bleiben auch Gründe zu handeln und zu sprechen.

Die Zeiten, in denen das Rentenalter ein kurzer Abschnitt des Lebens war, sind lange vorbei. Das Rentenalter wird nicht mehr als Lebensabend verstanden, denn die neue Altengeneration hat noch viel vor sich, wenn sie in die Rente entlassen wird. Wenn sich die Lebenserwartung weiterhin erhöht, werden viele Menschen noch den hundertsten Geburtstag feiern können. Wer heute in Rente geht, tut dies mit großen Erwartungen an die Zukunft, und die Gesellschaft wird in verstärktem Maße von den Potentialen der Älteren getragen werden. Leider ist nicht alles positiv, vor allem nicht für die künftigen Rentenbezieher. Sie wissen nicht, ob ihre Rente für die dritte Lebensphase ausreicht.

Wer in seinem aktiven Berufsleben gewohnt war, Neues zu entdecken und weiter zu entwickeln, wird die Fähigkeit durchs Älterwerden nicht verlieren. Man kann nicht früh genug beginnen, Pläne für den Ruhestand zu schmieden. Dieses Buch stellt zahlreiche Tätigkeiten vor, informiert über Netzwerke und Interessenverbände und gibt Tipps in rechtlichen und finanziellen Fragen.

Aus dem Inhalt: Das Alter ändert sich
 Neue Aufgaben schützen vor dem Rentenloch
 Die Suche nach neuen Aufgaben

SOZIALE ARBEIT

Benno Biermann

Soziologische Grundlagen der sozialen Arbeit

Ernst Reinhardt Verlag, München Basel 2007

ISBN 978-3-8252-2879-8

Sozial zu handeln gilt als selbstverständliche Verpflichtung. Dazu zählen Solidarität, Rücksichtnahme oder einfach nur Tätigwerden für Andere. Die moderne Soziale Arbeit hat viele Grundlagen z.B. die Bewältigung der sozialen Probleme der Industriegesellschaft. Psycho-soziale Schwierigkeiten traten häufig an die Stelle „sozialer Probleme“. Daher verbreiterte sich auch die Ausbildung zum Sozialen Beruf in viele Richtungen. Am Leitfaden grundlegender soziologischer Begriffe wie soziales Handeln, soziale Ungleichheit und sozialer Konflikt bietet das Buch Studierenden und Praktizierenden der Sozialen Arbeit Hilfen für die Bearbeitung beruflicher Probleme. Es vermittelt Basiswissen im Bereich soziologischer Theorie und steht für den Grundsatz: verstehen und beurteilen.

Aus dem Inhalt: „Soziales“ Handeln – „Soziale“ Arbeit
 Soziale Arbeit als Beruf
 Soziale Arbeit und Wissenschaft
 Soziale Ungleichheit: Das Gesellschaftsbild der Sozialen Arbeit

WELTPROBLEME

Petra C. Gruber (Hrsg.)

Nachhaltige Entwicklung und Global Governance

Verantwortung. Macht. Politik.

Verlag Barbara Budrich, Opladen & Farmington Hills 2008

Klimawandel, Terroranschläge, Flüchtlingseelend – keine nationale Regierung kann diese Probleme alleine meistern. Global brauchen wir eine Kooperationskultur um sie zu

bewältigen. Mit Aufrüstung und Lippenbekenntnissen zu Partnerschaft können Ungleichverteilung sozio-ökonomischer Verhältnisse und Elend nicht verhindert werden. Jedes menschliche Handeln muss unter dem Aspekt der Zukunftsfähigkeit zu sehen sein. Es geht um die Entscheidung in welcher Welt wir leben wollen und künftige Generationen leben können. Trotz materiellem Reichtum in der Welt können Millionen von Menschen kein Leben frei von Not und Furcht führen, und die wachsende Kluft zwischen Arm und Reich bildet den Nährboden für Hass und Terror.

Den Autoren dieses Buches geht es um die Wiedergewinnung politischer Gestaltungskraft, um Strategien und Kritik, um Erfahrungen und Herausforderungen aus deutscher Perspektive.

Aus dem Inhalt: Ettmayer: Eine geteilte Welt
Ungericht: Global Governance
Brühl, Mächtige Akteure?
Maier, Rhetorik und Realität

ZEITGESCHICHTE

Jürgen Kleindienst (Hrsg.)

Als wir Frauen stark sein mussten

Erinnerungen 1939-1945. 45 Geschichten und Berichte von Zeitzeuginnen

Verlag Zeitgut GmbH, Berlin

ISBN 978-3-86614-137-7

Das vorliegende Buch ist ein eindrucksvolles Zeugnis über die Lebensverhältnisse in Deutschland während des 2. Weltkriegs. In vielen Geschichten werden Bilder lebendig aus einer Zeit, die sich niemand mehr zurück wünscht. Es waren Jahre, in denen die meisten Frauen auf sich gestellt waren, während ihre Männer an vielen Kriegsfrenten kämpften. Sie mussten ihren Kindern starke Mütter sein, um ihnen die Hoffnung auf eine bessere Zeit vermitteln zu können. Sie mussten mit Kriegsbeginn die Männer ersetzen und arbeiteten bei Post und Bahn und später in den Rüstungsbetrieben ohne sich dagegen wehren zu können. Bei den vielen Fliegerangriffen auf deutsche Städte trösteten sie ihre Kinder in den Bunkern und Schutzkellern und hofften inständig, dass die Bombengefahr an ihnen vorüber ging. Es waren unsere Mütter, die meistens klaglos dieses Leid ertragen haben.

Aus dem Inhalt: Holz, Allein mit vier Kindern
Summ, Frontschwester Erika
Jost, Ich hielt ihre Hand
De Parade, Sogar die Elbe brannte