DAS

NETZ

MAGAZIN FÜR HENKEL-PENSIONÄRE 2/2020

GdHP

25 JAHRE

Neuer Alltag

CORONA: WIE PENSIONÄRE DIE HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN

www.henkel-pensionaere.de

Lassen Sie Ihre Phantasie spielen!

Liebe Leserinnen und Leser,

wie sieht Ihr „Schatzkästchen" für die Tage aus, an denen mal nicht die Sonne scheint und die Stimmung eher trübe ist? Ist es gefüllt mit Erinnerungsfotos, innigen Liebesbriefen, einem bunten Stein aus dem letzten Urlaub oder einer Haarlocke von einem geliebten Menschen? Wir haben es selbst in der Hand, unsere Gedanken und Gefühle in eine positive Richtung zu lenken durch Glückssymbole. Sie sind die Platzhalter für schöne Momente in unserem Leben.

Zurzeit können wir häufig unsere alten, liebgewonnenen Rituale und Gewohnheiten nicht mehr weiterführen. Doch ist das nicht eine gute Chance, Neues auszuprobieren und es auch in der Zeit nach der Corona-Krise in unser Leben zu implementieren? Vielleicht machen der virtuelle Museumsrundgang und die Videotelefonie mit Ihren Angehörigen ja viel mehr Spaß, als Sie dachten, und sie erleichtert das Kontakthalten mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Ein positiver Blick auf die Menschen, die uns umgeben, und eine unbefangene Herangehensweise an Dinge und Situationen, mit denen wir neu konfrontiert werden, sind eine gute Grundhaltung – besonders in einer Zeit, in der notwendige Maßnahmen zum Schutz vor dem Coronavirus sich erheblich auf unseren Alltag auswirken.

Vergrabene Hobbys und Vorlieben, die schon lange nicht mehr in die Tat umgesetzt wurden – wie Fotografieren, Wandern, Basteln, Malen, ein Instrument spielen, alte Filme gucken, Yoga, Tanzen und Radfahren –, haben doch eigentlich immer Spaß gemacht. Wie können Sie der eigenen Kreativität wieder einen Resonanzboden geben und dabei den Austausch mit Menschen aller Generationen fördern? Lassen Sie Ihre Phantasie spielen; Inspiration finden Sie sicherlich auch in den Anregungen der Gemeinschaft der Henkel-Pensionäre. Sprechen Sie mit Ihrem Gruppenkontakter, informieren Sie sich auf der Internetseite der GdHP oder telefonieren Sie mit unserer Geschäftsstelle.

Wir brauchen Ihre Anregungen und Ideen, wie wir uns als Gemeinschaft gerade jetzt stärken und einander unterstützen können. Lassen Sie uns an Ihren Alltagsstrategien und Erfahrungen teilhaben. Jeder von uns hat schon viele Krisen in seinem Leben erfolgreich gemeistert mit den ureigenen Ressourcen und Potenzialen. Wir alle bilden gemeinsam einen riesigen Speicher an Lebenserfahrung und Lebensfreude! Wenn wir es gemeinsam schaffen, diese Ressourcen nutzbar zu machen, wird das Leben noch ein bisschen schöner.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre
Regina Neumann
GdHP-Vorstand

GdHP

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Gemeinschaft der Henkel-Pensionäre e.V. Bergiusstraße 3 / 40589 Düsseldorf
Telefon 0211. 75 98 391 / Fax 0211. 75 98 385 / E-Mail: info@henkel-pensionaere.de / www.henkel-pensionaere.de

REDAKTION Thomas Brandt, Wolfgang Figge, Armin Friesendorf, Reiner Hennigfeld, Anja Schrieber, Wolfgang Zengerling (verantwortlich)

COPYRIGHT © 2020 Gemeinschaft der Henkel-Pensionäre e.V.

KREATION / PRODUKTION Q-HAUS31 Delia Fricke, Joachim Schmitz, Langenberg

FOTOS Adobe Stock, Henkel, Henkel-Pensionäre, Daniel Koke, Anja Schrieber

DRUCK Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach, 4C gedruckt mit Cradle to Cradle®-Druckfarben.
FSC° ist eine Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern und anderen Herkünften. www.fsc.org

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C008563

ZUM TITEL: GdHP-Videokonferenz: Reiner Hennigfeld meldet sich von zu Hause.

Passwort für's Leben

Was gibt's denn da zu lachen, mitten in der Pandemie? Die Absurdität des Corona-Alltags inspiriert Karikaturisten, Comedians und Kabarettisten – und manche ihrer schrägen Witze sind wirklich originell.
Aus medizinscher Sicht sind humorvolle Pointen durchaus empfehlenswert, sagt Dr. Andreas Bauck, Leiter des Werksärztlichen Dienstes von Henkel:

„LACHEN HEBT DIE STIMMUNG UND IST GUT FÜR'S ALLGEMEINBEFINDEN."

Das oberste Ziel der Werksärzte ist es, die Henkel-Mitarbeiter weltweit bestmöglich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen.

„Das Passwort für's Leben heißt Humor."

MARTIN-NIELS DÄFLER
EXPERTE FÜR STRESSABBAU, RESILIENZ UND BURN-OUT-PROPHYLAXE

Doch das Team weiß auch, dass es gerade in einer Krise wie der Corona-Pandemie wichtig ist, die Resilienz – also die psychische Widerstandskraft – zu stärken. „Mitarbeiter, die nun schon seit längerem zu Hause im Homeoffice arbeiten, vermissen den direkten Kontakt zu ihren Kollegen", gibt Andreas Bauck zu bedenken. Aber auch viele Pensionäre fühlen sich zunehmend einsam, weil derzeit Besuche im Familien- und Freundeskreis nicht ratsam sind. Umso wichtiger ist es, Alternativen zu entwickeln, wie man trotzdem miteinander Spaß haben kann. „Herzhaft lachen zu können, ist gut für das innere Gleichgewicht", bekräftigt Andreas Bauck. Nicht nur Lachen hellt die Stimmung auf. „Eine positive Lebenseinstellung", erklärt der Arzt, „und gute Laune sind erlern- und steuerbar, zum Beispiel mit Atemtechnik, Bewegung an der frischen Luft und bewussten Entspannungsmomenten." Mehr darüber erfahren Sie, wenn Sie auf die Maus klicken – in der online-Ausgabe dieses Magazins. **www.henkel-pensionaere.de**

Die Unternehmenskommunikation von Henkel veröffentlicht seit einigen Wochen Podcasts, in denen Fachleute aus dem Werksärztlichen Dienst Handlungsempfehlungen zum Umgang mit Corona geben. In diesem Projekt mitgewirkt haben bislang Dr. Andreas Schönfeld, Facharzt für Innere Medizin und Infektiologie (OBEN), Jan Zoller, Facharzt für Innere und Notfallmedizin (MITTE), und der Internist und Arbeitsmediziner Martin Gerlach (UNTEN). Hier lesen Sie einige ihrer Tipps und Erläuterungen. Wenn Sie die Podcasts hören möchten, klicken Sie auf die Maus.

Andere Zahlen in Deutschland?
ANDREAS SCHÖNFELD

„In Deutschland liegt das Durchschnittsalter der Covid-19-Erkrankten laut Robert-Koch-Institut bei knapp 49 Jahren, also deutlich niedriger als in anderen Ländern. Dafür gibt es zwei Gründe: Die Ausbreitung in Deutschland begann mit der Rückkehr der Ski-Urlauber, die durchschnittlich sicher etwas jünger sind als die Allgemeinbevölkerung. Zudem leben in vielen Ländern die Familien häufig enger mit ihren älteren Angehörigen zusammen als hierzulande. Aber auch in Deutschland verbreitet sich das Virus jetzt durch alle Altersgruppen der Gesellschaft. Dementsprechend steigt auch die Sterberate, weil ältere Menschen leider häufiger einen schweren Verlauf haben als jüngere. Infolgedessen liegt das Durchschnittsalter der Covid-19-Todesfälle bei etwa 80 Jahren."

Duft macht's bewusst
JAN ZOLLER

„Psychologen sagen, dass der erste Schritt zum Abgewöhnen einer unbewussten Handlung sei, sie zu einer bewussten zu machen. Wenn man sich also – zum Schutz vor einer Infektion – weniger ins Gesicht fassen möchte, muss man die Sinne auf diese Handlung aufmerksam machen. Ein guter Trick dafür ist, parfümierte Seife und Handcreme zu verwenden, am besten mit einem eher unangenehmen oder starken Duft. So wird der Geruch deutlicher wahrgenommen und damit die Handlung aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein verlagert."

Testverfahren und Verfügbarkeit
MARTIN GERLACH

„Im frühen Stadium der Covid-19-Erkrankungen ist der Abstrich-Test ein sicherer Nachweis für eine Infektion mit dem Coronavirus. Mittlerweile werden in Deutschland mehr als 300.000 Abstriche pro Woche genommen und ausgewertet. Bei Symptomen wie Halskratzen oder Husten genügt ein Anruf beim Hausarzt, der sorgt für zeitnahe Weitervermittlung an eine Teststelle. Der Antikörpertest – für den eine Blutprobe erforderlich ist – gibt Auskunft, ob jemand eine Corona-Infektion hinter sich gebracht hat. Allerdings gibt es neben dem neuen Coronavirus, das die Krankheit Covid-19 verursacht, auch noch andere Coranaviren, mit denen sich schon seit vielen Jahren immer wieder Menschen anstecken. Sie führen ebenfalls zu Erkältungskrankheiten und sind auch jetzt im Umlauf. „Die derzeit vorhandenen Antikörpertests können noch nicht so genau zwischen den verschiedenen Coronaviren unterscheiden. Sie bieten nicht die Sicherheit, die wir uns wünschen."

Viren auf der Türklinke?
JAN ZOLLER

„Nach aktuellen Erkenntnissen überlebt das Coronavirus nur in Flüssigkeiten, also zum Beispiel in ausgespuckten Speicheltropfen oder auf feuchten Stellen. Das Risiko, sich beim Anfassen von Türklinken oder Handläufen anzustecken, ist somit als gering einzuschätzen. Auch eine Infektionsübertragung durch Post- und Warenverkehr ist bislang nicht bekannt."

Mehr Schutz, weniger Risiko
ANDREAS SCHÖNFELD

„Legen Sie Regeln fest für den Umgang mit Risikopersonen in Ihrem Haushalt und direkten Umfeld. Ganz konsequent wäre es, Mahlzeiten getrennt voneinander einzunehmen und in getrennten Räumen zu schlafen. Das Ansteckungsrisiko lässt sich reduzieren, indem man beispielsweise Kontakte genauso stark reduziert wie die Risikoperson selbst. Und – wann immer möglich: Abstand halten! Wer Einkäufe für Personen aus Risikogruppen übernimmt, kann sich zum Beispiel die Einkaufsliste digital zuschicken lassen. Achten Sie auch bei der Übergabe der Einkäufe auf Abstand – und natürlich sollte man auf enge Begrüßungsrituale verzichten."

Mit Fingerspitzengefühl
MARTIN GERLACH

„Wir sollten uns vor Augen führen, dass wir mit dem Abstand halten gerade unsere Mitmenschen und unsere Familie wirklich schützen – und natürlich auch uns selbst. Dann fällt es uns vielleicht ein Stückchen leichter, jeden Tag immer wieder neu darauf zu achten. Manchmal braucht es auch Fingerspitzengefühl, jemandem zu sagen: Ich möchte mich gern mit dir unterhalten und Kontakt haben, aber nimm es mir nicht übel, wenn ich jetzt etwas zurücktrete – einfach weil ich nicht möchte, dass sich jemand ansteckt."

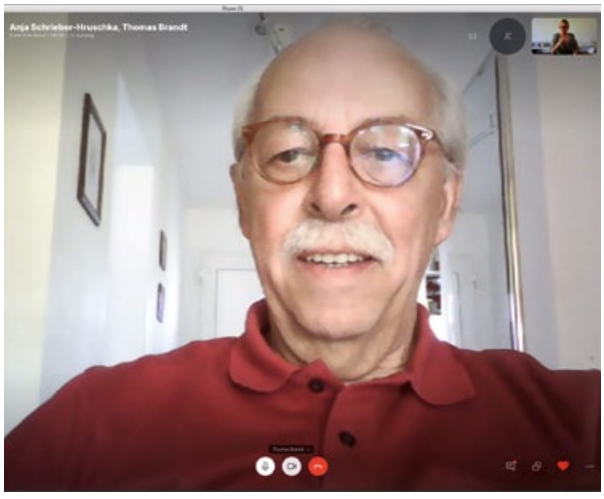
was geht

Voller Vorfreunde hatte die GdHP ihr Jubiläumsjahr 2020 eingeläutet – unter dem Motto „Da geht doch was!“. Aber jetzt, mitten in der Corona-Pandemie – geht da überhaupt noch was? Und ob! Digital ist die Gemeinschaft aktiver als je zuvor.

VIELE PLÄNE, DIE IN DEUTSCHLAND und anderswo mit Elan geschmiedet wurden, haben sich seit März in Luft aufgelöst – auch bei der GdHP! „Wir haben unser Gruppenkontakter-Treffen samt Delegiertenversammlung und Festakt zum 25-jährigen Jubiläum der GdHP abgesagt“, erklärt der GdHP-Vorsitzende Wolfgang Figge. „Diese Entscheidung haben wir getroffen, noch bevor die großen Pandemie-Schutzmaßnahmen des Landes NRW bekannt gegeben wurden. Da wir Pensionäre zu den ‚älteren Semestern‘ gehören, ist völlig klar, dass wir uns besonders vorsichtig verhalten müssen, um uns vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen. Wir hoffen aber sehr, dass die – ursprünglich für April geplante – zweitägige Veranstaltung mit den Gruppenkontaktern, Delegierten und vielen Gästen von Henkel und BASF noch vor Jahresende stattfinden kann.“

Auch in den Räumen der GdHP in Düsseldorf-Holthausen finden bis auf Weiteres keine Veranstaltungen statt – weder Kurse noch Vorträge oder Workshops. Auch die für Juni bei Henkel geplante Ausstellung „Kreative Generationen“ entfällt. „Stattdessen haben wir die Taktzahl unseres GdHP-Newsletters deutlich erhöht“, sagt Vorstandsmitglied Thomas Brandt. „Seit Mitte März haben wir zunächst jede Woche eine neue Ausgabe an die Abonnenten gesendet – mit Infos und Empfehlungen zu Corona und anderen Themen, aber auch mit unterhaltsamen Angeboten. Wir verlinken manche unserer Beiträge neuerdings mit Videos oder Podcasts (Audio-Sequenzen).“ Er ermutigt alle Pensionäre: „Nutzen Sie die digitalen Möglichkeiten, abonnieren Sie unseren Newsletter, besuchen Sie unsere Website; und gehen Sie sowieso öfter mal ins Internet. Vernetzen Sie sich mit Menschen und Gruppen, die Sie interessant finden. Online finden derzeit viel mehr Aktivitäten statt als an jedem anderen Ort.“

So wie viele Pensionäre machen derzeit auch die Vorstände der GdHP ganz neue Erfahrungen: „Wir treffen uns jetzt auf Skype zu Arbeitskreisen und Besprechungen“, erzählt Wolfgang Figge. „Das funktioniert viel besser, als ich es erwartet hatte. Bis zu zehn Personen



Auch die Planung und Abstimmung für den jetzt häufiger versandten Newsletter erledigt Thomas Brandt via Skype.

Effiziente Teamarbeit mit Abstand: (VON OBEN LINKS IM UHRZEIGERSINN): Reiner Hennigfeld, Wolfgang Figge, Ursula Schmelter und Armin Friesendorf in einer Besprechung auf Skype.

können sich so virtuell zusammensetzen und miteinander reden. Vielleicht ist das auch eine Option für kleine Pensionärsgruppen, um sich auszutauschen und gemeinsam kulturelle Angebote wie Live-Konzerte oder virtuelle Museumsrundgänge zu genießen?“ Vor geselligen Zusammenkünften mit direktem Kontakt rät er hingegen dringend ab: „Verlegen Sie Ihre Gruppentreffen möglichst weit in die zweite Jahreshälfte“, so Wolfgang Figges Empfehlung. „Niemand kann derzeit sagen, wann Treffen, wie wir sie gewohnt sind, wieder stattfinden können. Auch wenn die Restriktionen nach und nach gelockert werden: Denken Sie daran, dass wir Älteren besondere Vorsicht walten lassen müssen. Dazu gehört auch, bis auf Weiteres Abstand zu halten.“

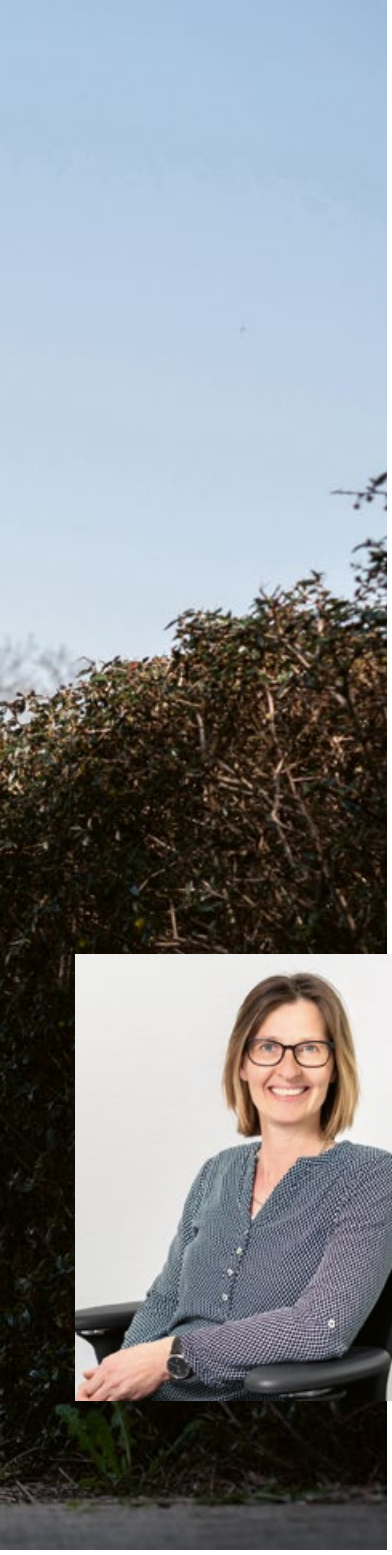
Umso wichtiger ist es, miteinander in Kontakt zu bleiben. Das hatte der Vorstand besonders den Gruppenkontaktern ans Herz gelegt. „Wir freuen uns“, sagt Reiner Hennigfeld, Geschäftsführer und stellvertretender Vorsitzender, „dass wir dazu einige Rückmeldungen bekommen haben.“ Zum Beispiel von Roland Krüll, dem Gruppenkontakter der Heidelberger Gruppe „Teroson Labor“. Er hat innerhalb von drei Tagen alle Mitglieder seiner Gruppe angerufen oder angemailt, „um mich zu vergewissern, dass es allen gut geht in dieser besonderen Situation, die wir jetzt durchleben“, erzählt er. „Diejenigen, bei denen ich nur eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen konnte, haben mich zurückgerufen. Viele dieser Telefonate waren sehr persönlich und geradeheraus. So habe ich zum Beispiel erst jetzt am Telefon von meinem früheren Kollegen Manfred Pröbster erfahren, dass er im Ruhestand die Bildhauerei erlernt hat und seine Arbeiten schon auf vielen Ausstellungen präsentiert hat.“

(Mehr über Manfred Pröbster und seine steinharte Kunst lesen Sie in diesem Heft in „Land & Leute“ ab Seite 12)

RISIKEN EINSCHÄTZEN, VERANTWORTLICH HANDELN

„ICH FREUE MICH, DASS ICH IN DER KRISE HILFE LEISTEN KANN.“
Alina Höhmann

Ehrensac



he

Selbstbestimmt leben,
das ist für viele ältere Menschen ein hohes Gut.
Doch nicht nur in Zeiten von Corona ist es vernünftig,
im Alltag die freiwilligen Hilfsangebote
jüngerer Menschen anzunehmen.

WENN SIE DIESEN ARTIKEL LESEN, gehören Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit zu den Menschen, für die eine Ansteckung mit dem Coronavirus besonders riskant ist. Denn die Leserschaft des Magazins „das Netz“ besteht zum allergrößten Teil aus Pensionären und deren Partnern. Fakt ist: In Deutschland haben fast zwei Drittel der Menschen, die älter als 65 Jahre sind, mindestens drei chronische Krankheiten gleichzeitig! Es wäre fatal, wenn dann noch eine Covid-19-Erkrankung hinzukäme. Deshalb empfiehlt Gabriele Eggert, die Sozialberaterin der GdHP, bei telefonischen Beratungsgesprächen immer wieder: „Halten Sie sich zurück, schützen Sie sich selbst und meiden Sie direkte Kontakte.“ Das Ziel ist klar: „Je besser wir uns an die Regeln der Kontaktvermeidung halten, desto eher kehrt die Normalität zurück.“

„WECHSELN SIE DOCH MAL DIE PERSPEKTIVE.“

GABRIELE EGGERT

Zweifellos ist die gegenwärtige Situation schwierig. Während Geschäfte und Schulen schrittweise wieder öffnen, gilt für ältere und vorerkrankte Menschen weiterhin: zu Hause bleiben, Abstand halten – auch zu den eigenen Kindern und Enkelkindern. Gleichzeitig erleben viele eine beglückende Solidarität: Junge Leute, die selbst nicht zu den Risikogruppen gehören, übernehmen bereitwillig Alltagserledigungen für ältere Menschen. In Düsseldorf haben sich unter der eigens eingerichteten Hotline mehr als 500 Bürger gemeldet, die Hilfe leisten wollen. In der Dr. Konrad Henkel Wohnanlage haben vier junge Düsseldorfer – Alina Höhmann, Cindy Mehlich, Martina Sothmann und Julius Anders – mit Postern und Flyern ihre ehrenamtliche Hilfe angeboten.

Die 19-jährige Alina Höhmann wohnt mit ihren Eltern, die beide bei Henkel arbeiten, ganz in der Nähe der Dr. Konrad Henkel Wohnanlage. „Als Corona nach Deutschland kam, hatte ich gerade Semesterferien“, erzählt sie. „Ich hatte Zeit und wollte mich als Einkaufshilfe nützlich machen. Die Idee, dazu einen Flyer zu entwerfen und den in die Briefkästen der Bewohner zu werfen, entstand im Gespräch mit Gabriele Eggert.“ Seit März holt die Mathematikstudentin meist zweimal pro Woche eine oder zwei Einkaufslisten ab und kehrt nach einer oder zwei Stunden mit vollen Taschen wieder zurück. „Manchmal dauert es etwas länger, in der riesigen Auswahl im Kühlregal die Lieblingswurst zu finden“, lacht sie, „und auf dem Zettel standen schon Sachen, unter denen ich mir gar nichts vorstellen konnte, beispielsweise ‚Fisch in Bierteig‘. Aber den habe ich schließlich auch gefunden.“

Mehr als über ihr unbekannte Lebensmittel wundert sich Alina Höhmann darüber, „dass nicht mehr Senioren die angebotene Hilfe annehmen.“ Diese Frage treibt auch Gabriele Eggert um: „Gerade in den Geschäften, wo es zwischen den Verkaufsregalen nicht immer möglich ist, eineinhalb Meter Abstand zu halten, ist die Ansteckungsgefahr groß. Da ist es doch ein Gebot der Vernunft, die Hilfe der Jüngeren zu nutzen.“ Die Sozialberaterin hat Ver-

ständnis dafür, dass der erste Anruf Überwindung kosten mag und weiß auch dazu Rat: „Versetzen Sie sich in die Lage eines jungen Menschen, der vor dem Hintergrund der Pandemie gern ehrenamtlich helfen möchte und dies auch annonciert hat. Dann würden Sie sich doch freuen, wenn jemand anriefe und Sie zum Einkaufen schicken würde. Aus dieser Perspektive betrachtet, gibt es wirklich keinen Grund zu zögern.“ Gabriele Eggert verweist auch auf die gesellschaftliche Relevanz: „Unsere Gesellschaft lebt von der gegenseitigen Unterstützung, das zeichnet sie sogar besonders aus.“

Das gilt für ganz Deutschland: Überall gibt es Hilfsangebote, damit diejenigen, für die eine Ansteckung mit dem Coronavirus besonders gefährlich ist, sich bestmöglich schützen können. Messdiener- und Jugendgruppen, Pfadfinder, Vereine: Sie alle bieten in Aushängen und in den sozialen Netzwerken praktische Unterstützung für notwendige Alltagserledigungen an. Nina Röhrig aus der GdHP-Geschäftsstelle wohnt in Hilden: „Dafür hat die Handballabteilung des Sportvereins meiner Kinder in den sozialen Medien Vorlagen zum Ausdrucken bereitgestellt“, berichtet sie. „Die Sportler, die derzeit nicht trainieren können, und ihre Familien haben diese Informationen jeweils in ihrer eigenen Nachbarschaft verteilt.“

Allerdings: Die Resonanz auf solche Angebote ist bislang eher verhalten. Woran liegt das? „Zum selbstbestimmten Leben gehört für viele ältere Menschen auch, dass sie ihre ganz persönliche Tagesstruktur beibehalten können – und die beinhaltet oftmals den morgendlichen Gang zum Einkaufsladen“, erklärt Gabriele Eggert, die ihre Sprechzeiten in der GdHP-Geschäftsstelle wieder aufgenommen hat. „Wie wäre es stattdessen“, so ihr Vorschlag, „mit einem Spaziergang? Bewegung an der frischen Luft ist gesund und hebt die Stimmung. Wer auf keinen Fall darauf verzichten will, seine Einkäufe selbst zu erledigen, sollte dabei Handschuhe und eine Alltagsmaske über Mund und Nase tragen. Doch es bleibt die Gefahr einer Ansteckung mit möglicherweise schwerwiegenden Folgen.“

IST ES DAS WIRKLICH WERT?

Stimmen aus der Dr. Konrad Henkel Wohnanlage in Düsseldorf

ROSEMARIE KOCH

„‘Wow!‘, das war mein erster Gedanke, als ich die Hilfsangebote sah. Damit hatte ich nicht gerechnet. Da sind junge Leute, die bereit sind, ihre Freizeit zu opfern, damit wir Älteren gesund bleiben.

Ist das nicht fabelhaft? Außerdem ist Cindy Mehlich, die für mich einkaufen geht, ausgesprochen findig. Sie bekommt alles, selbst die Lebensmittel, die in der Hochphase des Hamsterns fast überall ausverkauft waren. Sie arbeitet bei einer Einkaufstour meine Liste ab und die meiner Nachbarin gleich mit. Wenn Cindy sich bei einem Produkt nicht sicher ist, ob es wirklich das richtige ist, schickt sie mir per WhatsApp ein Foto, und ich gebe ihr dann kurz eine Rückmeldung. Dieser Einsatz ist wirklich eine Riesenhilfe.“

DORIS PULM

„Ich bin den jungen Leuten, die für uns Ältere einkaufen, von Herzen dankbar. Mein Mann ist Dialysepatient; ich selbst bin ebenfalls Risikopatientin. Seit mehr als drei Monaten muss ich nicht mehr selbst in den Supermarkt gehen.

Für den Weg dorthin müsste ich den Bus oder die Straßenbahn nehmen – und allein das wäre schon ein Risiko. Ich bin glücklich, dass wir diese Hilfe bekommen. Es ist mir unbegreiflich, dass viele unserer Altersgenossen dies für sich offenbar gar nicht in Erwägung ziehen.“

Kontakte für Hilfe und lokale Vernetzung

Ein Zettel im Briefkasten, ein Aushang am „schwarzen Brett“ des Supermarktes …

… in der Corona-Pandemie nutzen junge Leute, die sonst alles online erledigen, bewusst traditionelle Kommunikationsmittel, um älteren Mitbürgern ihre ehrenamtliche Hilfe anzubieten. Aber es gibt auch Koordinierungs- und Schnittstellen. An diese können sich alle wenden, die Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.

BÜRGERBÜRO

Fragen Sie nach ehrenamtlicher Hilfe in Ihrem Bürgerbüro, am besten telefonisch oder per Mail. Die Kontaktdaten finden Sie im örtlichen Telefonbuch. Viele Städte und Landkreise haben zudem Corona-Hotlines eingerichtet. Falls Sie die jeweilige Nummer nicht online ermitteln können, gibt Ihnen das Bürgerbüro oder die Zentrale Ihrer Kommunalverwaltung Auskunft.

KIRCHENGEMEINDE

Das Büro ihrer Pfarrei oder Gemeinde ist ebenfalls eine gute Anlaufstelle. Dort kann Ihnen Hilfe von jüngeren Gemeindemitgliedern vermittelt werden.

WOHLFAHRTSVERBAND

Caritas, Rotes Kreuz, Diakonie, AWO – die Wohlfahrtsverbände haben eigene ehrenamtliche Netzwerke. Auch dort bekommen Sie eine Antwort auf die Frage, wer für Sie das Einkaufen übernehmen könnte.

NACHBARSCHAFTSPORTAL

nebenan.de und nachbarschaft.net sind die bekanntesten online-Nachbarschaftsportale in Deutschland. Sich dort anzumelden und sich mit den Nachbarn auszutauschen, ist gerade jetzt eine gute Idee, da es weniger Begegnungen und Gesprächsmöglichkeiten im öffentlichen Raum gibt. Zudem stehen die Chancen gut, dass Sie im Nachbarschaftsportal den einen oder anderen ehrenamtlichen Helfer ganz in Ihrer Nähe finden.

Zuhause gut zu tun

LAND & LEUTE diesmal aus Garten und Hobbykeller!
Wie viele Pensionäre verbringen auch Beate Seipp, Manfred Pröbster
und Wolf-Achim Roland mit seiner Frau Hanna deutlich mehr Zeit
als gewohnt daheim. Aber langweilig wird es ihnen nicht – im Gegenteil!

NACHT SCHICHT

HANNA UND WOLF-ACHIM ROLAND

„HATTEN WIR HEUTE NACHT VIEL BESUCH?“ Nicht nur in Zeiten von Corona ist das eine Frage, die Außenstehenden merkwürdig erscheinen mag. Doch die nachtaktiven Besucher, nach denen Henkel-Pensionär Wolf-Achim Roland seine Frau fragt, kennen keine Kontaktbeschränkungen: Es sind Nachtfalter, die im Garten der Rolands die Lichtquellen anfliegen. Was die Insekten nicht ahnen: Sie werden schon erwartet – von Hanna Roland. Die pensionierte Studienrätin ist eine passionierte Insektenforscherin, die sich auf Nachtfalter spezialisiert hat. Ihr Mann, der bis zu seiner Pensionierung als promovierter Chemiker in der Forschung der Henkel-Metallchemie tätig war und sich zudem seit Jahrzehnten der Baumkunde widmet, hilft ihr bei der Aufbereitung ihrer Daten und Fotos.

Falter aufzuspießen und hinter Glas zu präsentieren, ist für beide undenkbar. „Hanna fängt die lebhaften Tiere sehr vorsichtig und setzt sie in einen großen Plastikbehälter“, beschreibt Wolf-Achim Roland die Vorgehensweise seiner Frau. „Wenn sich das Insekt beruhigt hat, fotografiert sie es mit Makro-Objektiv und Ringblitz.“ Doch das erfordert viel Geduld: Manchmal dämmert schon der Morgen, bis der Falter endlich stillsitzt. „Es gibt aber auch zutrauliche Exemplare, die mir auf die Hand krabbeln und sich auf Anhieb fotografieren lassen oder sich gleich an den Hauswänden oder an der Decke zur Ruhe setzen“, erzählt Hanna Roland, die jeden Falter wieder in die Freiheit entlässt.

Viele Jahre verbrachten die Rolands ihre Urlaube in Afrika – allerdings nicht um Ferien zu machen, sondern um wissenschaftlich zu arbeiten. Während Hanna, die nach eigener Aussage „alles fasziniert, was sechs Beine hat“, Insekten und ihr Verhalten erforschte, interessierte sich ihr Mann für die Bäume, auf denen die Tiere herumkrabbelten. Im Lauf von Jahrzehnten entwickelte das Ehepaar eine hohe Expertise: Hanna als Lepidopterologin (= Falterkundlerin), Wolf-Achim als Dendrologe (= Baumkundler). Beide sind Mitglieder renommierter wissenschaftlicher Vereinigungen, sie publizieren Fachartikel und halten Vorträge vor interessiertem Publikum. Die Nachtfalterforschung im eigenen Garten daheim in Solingen begann Hanna Roland vor 30 Jahren. Die Sichtungen meldet das Ehepaar der Arbeitsgemeinschaft Rheinisch-Westfälischer Lepidopterologen e.V.; deren Fachmagazin „Melanargia“ stellt besonders bemerkenswerte Falterfunde und -beobachtungen vor – auch aus dem Garten der Rolands. Zudem veröffentlichen die beiden immer wieder aktuelle Fotos auf inaturalist.org, einer globalen online-Plattform für Naturforscher.

„Im vergangenen Sommer habe ich 195 verschiedene Arten von Nachtfaltern in unserem Garten fotografiert – so viele wie zuletzt vor etwa 20 Jahren“, erklärt Hanna Roland. „Offensichtlich sind Nachtfalter derzeit nicht so vom Aussterben bedroht wie andere Insektenarten.“ Oft bitten andere Falter-Freunde in Südafrika die Expertin um Hilfe bei der Bestimmung von Faltern, die sie entdeckt und fotografiert haben. „Dazu nutze ich meine Handbibliothek mit etwa 100 Fachbüchern, aber vor allem meine eigene Sammlung von Bildern bereits bestimmter Falter“, erklärt sie. „Mein persönliches Anliegen ist es, die Schönheit der Nachtfalter zu zeigen und das Wissen über sie zu erweitern und zu vermitteln.“

(BILD OBEN) Hanna Roland ist Expertin für Nachtfalter. Ihr Mann Wolf-Achim unterstützt sie mit seinem technischen Know-how, auch bei der Erstellung von Fotobüchern und Kalendern (BILD RECHTS).

WERKSTATT KUNST

MANFRED PRÖBSTER

EINE SCHUTZMASKE ZU TRAGEN – daran war Manfred Pröbster schon lange vor Corona gewohnt: Der Henkel-Pensionär bildhauert seit etwa zehn Jahren. „Wenn ich in meinem Keller Steine bearbeite – am liebsten Kalkstein, Serpentin und Marmor – schütze ich mich bei den meisten Arbeitsschritten mit einer professionellen Maske und einem Visier vor Splittern und Steinstaub“, erklärt er. „Außerdem habe ich in meiner Arbeitsecke eine leistungsstarke Absaugung installiert.“

Die Faszination für Steine packte den promovierten Chemiker, der bei Henkel Teroson in Heidelberg in der Dichtstoff-Entwicklung tätig war, eher zufällig: „Kurz nach meinem Eintritt in den Ruhestand besuchte ich mit meiner Frau eine Ausstellung“, erinnert er sich. „Gabriele, die selbst malt, interessierte sich vor allem für die Gemälde. Mein Blick hingegen fiel auf einige Steinskulpturen – und ich wusste sofort: Das will ich auch machen.“

Der Bildhauer Manfred Pröbster (UNTEN) hat im häuslichen Keller seine Arbeitsecke. BILD OBEN RECHTS: Bücher haben viel zu erzählen, auch wenn sie in Stein gehauen sind.

In den folgenden Jahren besuchte Manfred Pröbster mehrere Kurse, in denen er mit Klüpfel und Schlägel die Techniken der Steinbearbeitung erlernte. „Vieles habe ich auch einfach ausprobiert“, beschreibt er seinen Weg zum Bildhauer. Vor sechs Jahren zeigte er zum ersten Mal eigene Arbeiten im Rahmen einer Gemeinschaftsausstellung. Im Januar nahm er bereits zum 15. Mal als Künstler an einer Ausstellung teil. „Aber ob die nächste, eine für September geplante Doppelausstellung mit dem Titel ‚Stein trifft Papier‘ – stattfinden wird“, sagt Manfred Pröbster, „weiß derzeit niemand.“

Manchmal sieht Manfred Pröbster einen Stein, der ihn auf eine Idee bringt – „aber meistens ist es umgekehrt“, wirft er ein. „Ich entwickle eine Idee für eine neue Skulptur und suche dann den passenden Stein, der nicht selten eine weite Reise zurückgelegt hat: aus Indien, China oder Brasilien nach Carrara in Italien, dem Hauptumschlagsplatz in Europa – und von dort aus bis zu mir nach Nußloch. Manche Steine sind 300 Millionen Jahre alt. Das habe ich respektvoll im Hinterkopf, wenn ich die Flex für den Grobschnitt ansetze.“

Die Ausarbeitung und der Feinschliff sind reine Handarbeit und dauern viele Stunden. Die fertige Skulptur kommt – bis zur nächsten Ausstellung – erst einmal ins Wohnzimmer. „Meine Frau fragt dann manchmal amüsiert: ‚Schon wieder ein Buch?‘“, erzählt er. „Tatsächlich haue ich gern Bücher und Bücherstapel in Stein. Als junger Mann habe ich Reportagen geschrieben und später neben meinem Beruf Fachbücher verfasst. Bücher haben was zu erzählen – und Steine auch.“

Beate Seipp näht Behelfsmasken für Familie, Freunde und Nachbarn – bei schönem Wetter auch im Garten.

SCHUTZ SCHNEIDEREI

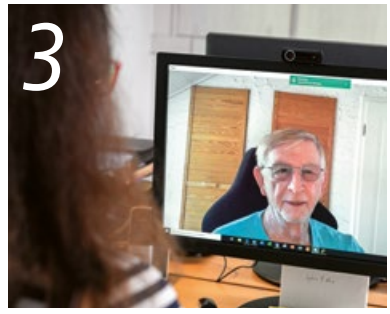
BEATE SEIPP

OBJEKTE UND COLLAGEN in Serviettentechnik, Korbflechterei oder auch mal eine handwerkliche Arbeit aus Holz: In ihrer Freizeit lässt Beate Seipp ihrer Kreativität und ihrem Geschick freien Lauf. Doch seit über drei Monaten ist ihr wichtigstes Arbeitsinstrument die Nähmaschine: Die Pensionärin näht bei sich zu Hause in Duisburg stapelweise Behelfsmasken zum Schutz von Mund und Nase. „Mein Sohn Enrico arbeitet als Anästhesie- und Intensiv-Fachkrankenpfleger im Krankenhaus, meine Schwiegertochter Silke ist Intensivkrankenschwester", erklärt Beate Seipp, die viele Jahre in der Geschäftsstelle der GdHP tätig war und im vergangenen Herbst in die Delegiertenversammlung und den Delegiertenausschuss gewählt wurde. „Als sich die Corona-Krise Anfang März zuspitzte, berichteten beide, dass die Schutzmasken an ihren Arbeitsplätzen zur Neige gingen und einige Kollegen bereits Behelfsmasken nähen würden, da diese für manche Bereiche des Krankenhauses völlig ausreichten. Deshalb begann ich auch zu nähen. Glücklicherweise wurden den Kliniken doch noch rechtzeitig professionelle Schutzmasken in ausreichender Zahl geliefert, so dass wir die Behelfsmasken nun im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis verteilen – ebenso wie an unsere Nachbarn." Beate Seipp will ihren Beitrag dafür leisten, „dass die Corona-Ansteckungswelle möglichst langsam rollt. Desto weniger Menschen gleichzeitig intensiv behandelt werden müssen, desto besser können die Ärzte und Pfleger den Patienten helfen, ohne sich selbst dabei total zu verausgaben. Ich möchte nicht erleben, dass mein Sohn und meine Schwiegertochter vor Erschöpfung zusammenbrechen."

Verschlissene Laken, aussortierte Oberhemden und T-Shirts: Daraus schneidert und näht Beate Seipp die praktischen Behelfsmasken – außen fröhlich bunt, innen weiß. „Die Masken müssen übrigens nicht in die Kochwäsche, sondern können auch bei 60 Grad gewaschen werden", so ihr Hinweis. „Wichtig ist, dass sie vor jedem Gebrauch gebügelt werden, das macht sie keimfrei."

Wie viele Großeltern können auch Beate Seipp und ihr Mann zur Zeit ihre Enkelkinder nur virtuell besuchen. „Ich will etwas Sinnvolles beitragen", sagt sie, „damit wir uns bald wieder in die Arme schließen können."

ZU GUTER LETZT



1/ **RUDOLF HOLTAPPEL – DIE ZUKUNFT HAT SCHON BEGONNEN**

Mehr als 60 Jahre dokumentierte der Oberhausener Fotograf Rudolf Holtappel (1923 – 2013) das Leben im „Ruhrpott". Von 1974 bis 2002 fotografierte er auch die Arbeitswelt bei Henkel. Sicherlich erinnern sich viele Pensionäre an Fototermine mit Rudolf Holtappel, der zudem auch als Bühnen- und Warenhausfotograf tätig war. Die große Bandbreite seines Schaffens – einschließlich vieler Henkel-Bilder, die zum ersten Mal öffentlich ausgestellt werden – zeigt bis zum 6. September die Ludwiggalerie Schloss Oberhausen, Konrad-Adenauer-Allee 46 in Oberhausen.

2/ **FÜR SIE DA!**

Die Geschäftsstelle der GdHP ist bis auf Weiteres nicht für Besucher geöffnet, telefonisch jedoch sind Sylvia Korres und Nina Röhrig (BILD) wie gewohnt von dienstags bis donnerstags jeweils von 10 bis 15 Uhr erreichbar. Telefon: 0211. 75 98 391
E-Mail: info@henkel-pensionaere.de

3/ **AUF DEM SCHIRM**

Kennen und nutzen Sie Skype? Wenn nicht, wäre jetzt der richtige Zeitpunkt, sich mit der Videotelefonie vertraut zu machen. Dann können Sie mit Ihren Lieben so plaudern, als ob Sie sich direkt gegenübersäßen. Auch für Teamprojekte ist Skype hilfreich. Ein Beispiel halten Sie gerade in der Hand: Die Planung dieser Netz-Ausgabe sowie das Zusammenspiel von Layout und Text fanden größtenteils auf Skype statt. Für alle, die noch nie geskypt haben, hat Armin Friesendorf, der die Internetseite der GdHP betreut und sich als Trainer im Programm „Digital gut vernetzt" engagiert, eine ganz einfache Anleitung verfasst. Klicken Sie auf die Maus!

4/ **STADTRADELN**

Sind Sie schon ein Henkel Rad-Löwe? Wenn nicht, dann melden Sie sich jetzt schnell noch an – und treten Sie als Teil des Henkel-Teams in die Pedale beim bundesweiten Wettbewerb „Stadtradeln – Radeln für ein gutes Klima". Die Henkel Rad-Löwen sind in Düsseldorf registriert. Doch egal, wo Sie leben oder radeln: Jeder Rad-Kilometer, den Sie bis einschließlich 18. Juni zurücklegen, zählt mit für das Gesamtergebnis des Teams. Für mehr Infos und zur Anmeldung klicken Sie auf die Maus.