
Idee für den Monat März 2025

Thema Gesundheit

Gesundheit spielt für unsere älteren Teilnehmenden sicherlich eine große Rolle, haben sich doch im Laufe der Lebensjahre mehrere Krankheiten angesammelt. Multimorbidität im Alter - so heißt das in der Fachsprache.

Hauptsache gesund - das hört man allenthalben, aber stimmt das so? Und was ist eigentlich Gesundheit? Nur die Abwesenheit von Krankheit oder doch viel mehr?

Achten Sie in der Einheit darauf, dass die Gespräche kein Bad in Krankheiten werden, nach dem Motto: „mir geht es aber viel schlechter“ oder „mein Nachbar ist noch viel schlimmer dran“. Das ist, was die Gesprächsführung angeht, eine arge Herausforderung.

Gesundheit ist nicht alles

Rundgespräch

Nehmen Sie in neues Paket Papiertaschentücher und geben es in die Runde.

Wer das Paket in Händen hält, hat das Rederecht auf die Frage, was den eigentlich zur Gesundheit gehört. Was nutzt es beispielsweise gesund zu sein, aber bitterarm und ohne Freunde, mit Krieg um einen herum, dem Herz voller Sorgen um einen lieben Menschen.

Vielleicht beginnen Sie die Runde mit dem Zitat von Schopenhauer:

Gesundheit ist nicht alles - aber ohne Gesundheit ist alles nichts

Und geben Sie zu bedenken, dass das für chronisch Kranke ja bedeutet, dass die nicht alles haben, dass ihnen das Wichtigste fehlt. Viele sehr Kranke würden dem vehement widersprechen. Mit Recht.

Shalom

Der vielfältige Friedensbegriff

Der hebräische Gruß Shalom bedeutet viel mehr als Frieden.

Hier eine Auflistung, was darin alles mitschwingt:

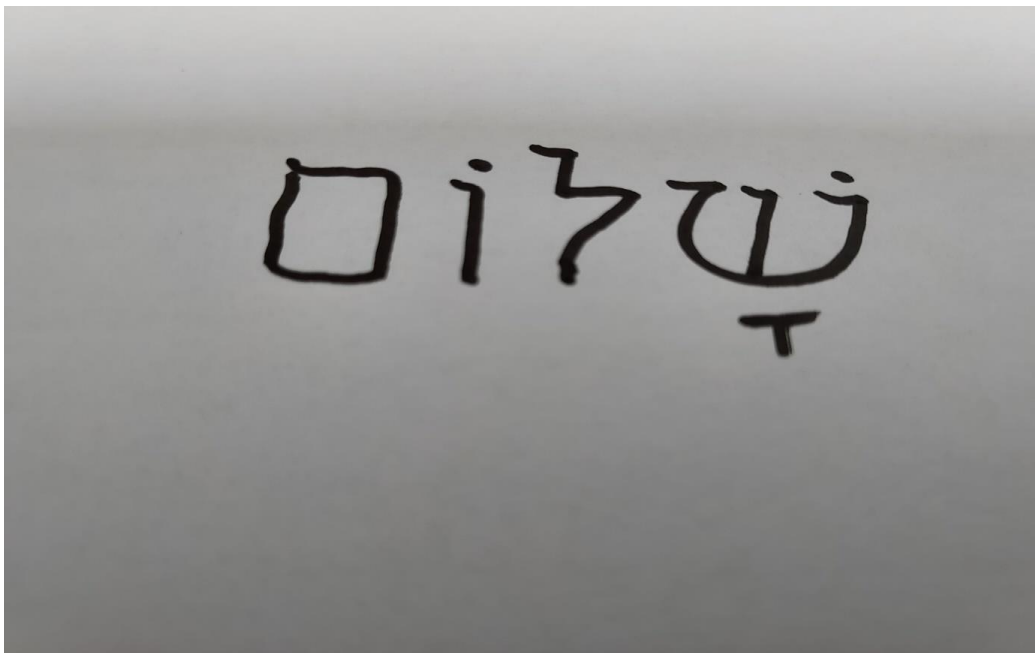
- Unversehrtheit
- Heil
- Gesundheit,
- Wohlfahrt
- Frieden
- Ruhe

- Glück
- Ganzheit
- Genugtuung
- Wohlbefinden
- kollektives Wohlergehen
- lebensfördernde Geordnetheit der Welt
- Zustand, der keine unerfüllten Wünsche offenlässt
- Gegenteil von Krieg
- Frieden schließen bzw. erhalten
- Sicherheit vor körperlichen Gefahren, sodass man sicher wohnen kann
- Besitz des Landes
- ein langes und erfülltes Leben
- Freude und Jubel
- umfassendes Heil

Quelle: Wikipedia zum Stichwort Shalom

Mitgebsel

Sie können den Teilnehmenden zur Erinnerung an diese Arbeit eine Karte mit dem Wort „Shalom“ mitgeben. Hier finden Sie eine Vorlage dazu, mit der Sie keine Rechte verletzen, denn mein Mann hat sie geschrieben.



Krankheiten und ihre Benennung nach Medizinern *Sammelaufgabe*

In der Medizin werden die Krankheiten oft nach dem Mediziner benannt, der sie als erster beschrieben hat. Lassen Sie Ihre Teilnehmenden zusammentragen, welche solcher Krankheiten sie kennen:

So könnte die Liste aussehen

Davor steht immer Morbus - lat. für Krankheit

- Alzheimer
- Bechterew
- Chron
- Parkinson
- Basedow
- Down
- Ebstein
- Hashimoto
- Korsakow
- Scheuermann
- Tourette

Halten Sie ein Lexikon parat, um ggf. nachschauen zu können, was das ist. Auch ein Handy mit Internetzugang wäre hilfreich. Aber auch hier „Achtung!“ nicht zu sehr auf die Krankheiten eingehen.

Arzt einladen *Stellen allgemeiner Fragen*

Vielleicht kennen Sie einen Arzt, der am besten seine Praxis bereits aufgegeben hat oder in einem anderen Ort wohnt und der bereit wäre, einige Fragen der Teilnehmenden zu beantworten (damit nicht der Verdacht aufkommt, er oder sie mache Werbung für sich selbst).

Begrenzen Sie die Zahl der Fragen auf 10 und verabreden Sie verbindlich sowohl mit dem Arzt als auch mit den Teilnehmenden, dass keine allzu persönlichen Fragen gestellt werden (etwas nach dem Motto „Herr Doktor, ich hab hier was am Knie!“).

Sammeln Sie die Fragen vorher und leiten Sie sie dem Arzt zu, damit er sich ggf. darauf vorbereiten kann.

Achten Sie darauf, dass es für jede Frage etwa gleich viel Zeit gibt, bei 10 Fragen vielleicht 5 Minuten pro Frage.

Dann kann es losgehen. Auch hier haben Sie die nicht leichte Aufgabe der Gesprächsführung und der Beachtung der verabredeten Regeln.

Mittwochs nie

Geschichte zum Vorlesen von Rita Kusch

Im Fernsehen gibt es seit vielen Jahren eine ganze Reihe von Filmen, Arztserien und Ratgebern, die sich mit der Thematik „Gesundheit“ beschäftigen. Und von vielen älteren Menschen werden diese Sendungen gerne geschaut. Die Schwarzwaldklinik, der Landarzt, Praxis Bülowbogen, In aller Freundschaft - wie sie alle heißen.

Besonders beliebt ist wohl die Sendung „Visite“, die es am Dienstagabend im Fernsehen gibt. Selbst die Hausärzte sind gehalten, sich die Sendung anzuschauen. Nicht so sehr wegen der Informationen, die es dort gibt, sondern wegen der Patientinnen und Patienten, die dann am Mittwoch mit genau den dort geschilderten Symptomen in die Praxen kommen werden. Dann sind sie schon mal vorbereitet. Ich will mich nicht darüber lustig machen. Wenn mir jemand in epischer Breite von seinen Zahnschmerzen erzählt, habe ich spätestens nach 5 Minuten auch Zahnschmerzen.

Ich hatte neulich an einem Mittwochvormittag einen ambulanten Termin im Krankenhaus, bei dem eine wichtige Untersuchung gemacht werden sollte, auf deren Ergebnis ich mit einiger Unruhe wartete. Damit Sie nicht mit mir leiden - es ist gut ausgefallen. Jedenfalls traf ich dort in der Warteschleife auf eine alte Dame, die mit dem Computerterminal, bei dem man sich eine Wartenummer ausdrucken lassen musste, nicht zurechtkam. Hilfsbereit wie ich bin, habe ich die Nummer flugs für sie zurecht geklickt. Sie war dafür so dankbar, dass sie sogleich damit begann, mir ihre Krankengeschichte in aller Ausführlichkeit zu erzählen.

Sie begann mit ihrer schon damals kränklichen Kindheit. Dann kam sie zum Rheuma, zu Leberzirrhose, Arthrose, Diabetes. Auch sie hatte sicherlich am Vorabend Visite geschaut und war nun ziemlich sicher, dass ihre Rückenschmerzen von einem gefährlichen Tumor herrühren, der in ihre Wirbelsäule wächst. Zum Beweis lupfte sie ihre Bluse und zeigte mir, wie schlecht sie den Kopf bewegen könnte. Sie wollte gerne von mir wissen, wie es denn nun mit ihr weiterginge, wo die Notaufnahme sei, welche Schwester denn nun wann endlich zu ihr käme und ob es klug gewesen sei, ihre Krankenkassenkarte gleich am Schalter abzugeben. Meine Antworten wurden immer kürzer, fast schon unhöflich bis ich schließlich sagte, ich sei hier auch Patientin und könne momentan so gar nichts für sie tun. Das beeindruckte sie wenig und sie schilderte weiter ihre Beschwerden, das linke Bein, das Kribbeln in der rechten Hand, den schlechten Gleichgewichtssinn. Ich schaltete meine Ohren auf Durchzug, so dass es bald nur noch plätscherte. Endlich kam eine Schwester, um die Dame zu ihrer weiteren Behandlung zu führen. „Zieh hin in Frieden“ dachte ich bei mir und atme etwas lauter aus.

Das wiederum war für meine Nachbarin auf der anderen Seite das Signal, nun ihrerseits mit ihrer Geschichte zu beginnen, nun, wo doch meine Ohren endlich frei wären. Ich muss zu Hause mal in den Spiegel schauen, ob ich wirklich so ein Display auf der Stirn habe, auf dem steht, dass man mir seine Probleme erzählen soll, und zwar auch dann, wenn ich gerade mit eigenen Sorgen beschäftigt bin.

Jedenfalls hatte die zweite Nachbarin 9 Geschwister, was nichts Gutes ahnen ließ, denn sicherlich hatten alle eine eigene Krankengeschichte. Das war nicht nur meine Ahnung oder Befürchtung, sondern es war richtig. Aber - hier hatte das Schicksal ein Einsehen mit mir - bei der dritten Schwester wurde die Dame zu ihrer Untersuchung aufgerufen. Halleluja.

Fortan werde ich darauf achten, am Mittwoch keine Arzttermine wahrzunehmen, denn da ist der Verlauf des Vormittags vorprogrammiert. Übrigens finden die meisten Seniorenkreise am Mittwochnachmittag statt. Sie werden lachen - weil da die Arztpraxen geschlossen haben.

Gesundheits-ABC

Gemeinsam Tabelle erstellen

Um nochmal zu betonen, dass es in dieser Einheit um die Gesundheit und nicht um Krankheit geht, besteht die folgende Aufgabe darin, ein ABC der Gesundheit zu erstellen. Nutzen Sie dazu die gängigen Buchstaben des Alphabets, um zu jedem Buchstaben etwas zu benennen, was der Gesundheit dient. Vielleicht schreiben Sie die Buchstaben schon in die erste Spalte, dann geht es leichter.

A	Achtsamkeit
B	Bewegung
D	Dankbarkeit üben
E	Engagement suchen
F	Hin und wiederfasten
G	Gesundes Essen
K	Kontakte pflegen
T	Im eigenen Tempo arbeiten

Weitere Ideen werden Ihre Teilnehmenden haben.