

# Der Engel-Bote

Information der Vereinigten Hilfen - Stuttgart - Wir für Euch e.V.

---

**Jubiläumsausgabe**

**April 2016**

---

## **25 Jahre Vereinigte Hilfen Stuttgart**




*Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung verzauberte Maximilian Schairer Mitglieder und Gäste mit seiner Musik. Ein herzliches Dankeschön für diesen wunderbaren Genuss!*

Liebe Leserinnen und Leser,

die VEREINIGTEN HILFEN wurden genau am 19. März 1991 gegründet und feiern somit in diesem Jahr ihr 25-jähriges Bestehen. Ein Rückblick, Grüße und Glückwünsche und was alles seit dem letzten „Engelboten“ geschehen ist, lesen Sie in der aktuellen Ausgabe.

Bitte beachten Sie das Einlegeblatt, das bei jedem Notfall griffbereit sein sollte.

Viel Spaß bei Lesen wünscht Ihnen  
Ihre



Ulrike Wagner  
1. Vorsitzende

**Helfen Sie mit.  
Werden Sie Mitglied.  
Spenden Sie.**



---

## Grußwort von Hildegard Göhrum

---

Die VEREINIGTEN HILFEN sind mein Lebenswerk und ich bin sehr glücklich, dass der Verein dieses Jahr sein 25-jähriges Bestehen feiern kann.

Ich erinnere mich noch genau, was mich damals veranlasst hat, den Verein zu gründen. Ich war als Kreissozialleiterin des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in einem Baubüro im „Haus am Killesberg“ tätig. Dabei musste ich feststellen, dass das DRK sich hauptsächlich um den Rettungsdienst kümmert. Das war nach meiner Meinung nicht genug. Damit kann man keinen echten Kontakt zu kranken und hilfsbedürftigen Menschen herstellen.

In meinem persönlichen Umfeld war das anders. Mein Vater, Heinrich Must, wohnte damals im Pflegeheim „Haus am Killesberg“. So konnte ich mich liebevoll um den alten Mann kümmern. Meine Bemühungen kamen aber nicht nur meiner Familie zugute, sondern auch den Menschen in meiner Nachbarschaft. Ich bin auf dem Killesberg aufgewachsen und hatte dort viele Freunde.

Dann hatte ich ein Schlüsselerlebnis. Eine Freundin klagte mir ihr Leid. Sie suchte jemanden für ihre hochbetagte, sehr anspruchsvolle Mutter, die bei ihr wohnte, und der die alte Dame immer dann betreuen würde, wenn die Tochter aus dem Haus musste. Natürlich fand ich in meinem großen Freundeskreis jemanden, der hier einspringen konnte. Aber die Idee, die mir dabei kam, sollte breiter greifen: Die Hilfen sollten nicht mehr nur lose und auf reiner Freundschaftsbasis geschehen.

Meine ersten Mitarbeiter und Helfer rekrutierte ich aus dem Deutsch-Amerikanischen Seniorenclub und

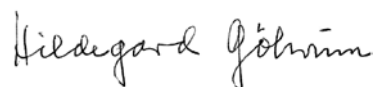
dem Sozialamt der Stadt Stuttgart. Diese Menschen kannten die Bedarfe der alten und hilfsbedürftigen Menschen und sie wussten, dass sie gern, auch im hohen Alter, in ihren Wohnungen bleiben wollten.

Denn genau diese Situation wie bei meiner Freundin finden wir bis heute in vielen Haushalten. Ich hatte erkannt, dass eine neue und neuartige Einrichtung geschaffen werden musste, die unkompliziert, in einer Art Nachbarschaftshilfe tätig werden sollte. So kam es, dass ich einen Verein gründete: die VEREINIGTEN HILFEN Stuttgart – Wir für Euch e.V.

Schon vor der Vereinsgründung hatte ich ehrenamtlich tätige Menschen gesucht, die den Bürodienst Montag bis Freitag leisten konnten. Bis heute funktioniert dieses System bestens. Denn jeden Werktagvormittag melden sich andere „Büroengel“ am Telefon und fragen, wie sie denn am besten helfen können.

Unser Geburtstagskind VEREINIGTE HILFEN ist also aus meinem Wunsch geboren, den Stuttgarter Bürgerinnen und Bürgern ein langes Leben in gewohnter Umgebung zu gewährleisten oder für sie die bestmögliche Betreuung bzw. später eine sehr gute Unterbringung zu finden.

Es grüßt Sie herzlich  
Ihre



Hildegard Göhrum

---

## Ansprache von Stefanie Schuster

---



Stefanie Schuster

Stefanie Schuster kam als Gast zur Mitgliederversammlung und sprach über Ehrenämter und soziales Engagement.

Sie selbst engagiert sich seit langem. Sie hat viele Jahre in der Vesperkirche mitgeholfen und ist beim Deutsch-Amerikanischen Frauenclub Ehrenmitglied. Aktuell ist sie Vorstandsmitglied bei den Freunden und Förderern des Zoologisch-Botanischen Gartens „Wilhelma“ und sie ist Schirmherrin bei der „Childrens English Library (CEL)“, die mehr als 7.000 englischsprachige Bücher für Kinder vom Baby- bis ins Schulalter in der Ausleihe bereithält.

1997 hat sie die „Olgäle-Stiftung für das kranke Kind“ gegründet und ist bis heute deren Präsidentin. Für ihr ehrenamtliches Engagement und besonders für ihren Einsatz im Olgäle wurde sie 2007 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet und bekam 2014 die Ehrenplakette der Landeshauptstadt Stuttgart überreicht.

Von Beruf ist sie Ärztin für Allgemein- und Arbeitsmedizin. Privat ist sie die Ehefrau von Wolfgang Schuster, Stuttgarts Oberbürgermeister a. D., und sie ist Mutter von drei Kindern.

Auch Stefanie Schuster hatte schon Unterstützung durch den einen oder anderen „Engel“ erfahren und fühlt sich seit vielen Jahren der Vereinsgründerin Hildegard Göhrum und ihren VEREINIGTEN HILFEN verbunden.

---

## Gratulationen

---

**Verehrte Frau Göhrum, liebe Frau Wagner,  
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VEREINIGTEN HILFEN, liebe „Engel“!**

Es muss mal gesagt werden: Es ist toll, dass es diese Vereinigung, dass es Euch alle gibt!! Sei es eine Haushaltshilfe, ein Fahrdienst oder eine Pflegehilfe, einen Gesprächspartner oder eine Betreuerin und vieles mehr: Wenn wir Euch brauchen, seid Ihr da. Und das ist gut zu wissen!

Manchmal genügt nur ein Anruf und Ihr kümmert Euch. Manchmal braucht es aber einfach nur ein Gespräch. Wie viel persönliches Engagement gehört dazu, ständig konfrontiert zu sein mit den Problemen Anderer und vor allen Dingen, auf Lösungen zu sinnen! Wie



viel Kraft habt Ihr, um so viel Kraft weitergeben zu können!

Und wie viel Lebensfreude schenkt Ihr Anderen, wenn sich deren Horizont zu verdüstern scheint!

Dafür verdient Ihr und all die Spender, die diese wichtige Tätigkeit unterstützen, unseren Dank aus ganzem Herzen.

Ich wünsche Euch allen nur Gutes für die Zukunft und weiterhin viel Leidenschaft für Eure so wichtige Arbeit! Und noch viele eifrige Spender!

*Ursel Bucher*

**Liebe Frau Wagner,**

große Bewunderung und Dankbarkeit empfinde ich seit langen Jahren, wenn ich an den Einsatz der VEREINIGTEN HILFEN denke, die mit Liebe und Verständnis in so vielen Bereichen Menschen helfen. Als vor 25 Jahren Frau Göhrum ihre großartige Idee der Gründung des Vereins verwirklichen konnte, wurde eine Einrichtung geschaffen, die einmalig ist! Wir waren gerade aus Kiel nach Stuttgart zurückgekehrt – mein Mann schwer krank – und auch wir

konnten Hilfe vieler Art empfangen. Darum möchte ich besonders der sehr verehrten, lieben Frau Göhrum danken, die mit ihrer Einfühlsamkeit situationsgerecht die nötige Hilfe vermittelte.

Herzlichen Glückwunsch zum 25. Bestehen der VEREINIGTEN HILFEN! Mögen Sie alle noch lange den wunderbaren Verein „Wir für Euch“ weiterführen können.

*Ingeborg Zanotelli*

### Gratulation mit Musik

Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung gratulierte auch Maximilian Schairer. Der 1997 geborene Ausnahmepianist hat schon über 200 Konzertauftritte im In- und Ausland absolviert.

Er gewann mehrfach erste Preise und Sonderpreise bei renommierten nationalen und internationalen Wettbewerben.

Seit 2012 gestaltet er Gesprächskonzerte, in denen er die Musik analysiert. Seit 2014 ist er Stipendiat der „Deutschen Stiftung Musikleben“ und erhielt 2015 von Steinway & Sons den Titel „Young Steinway Artist“. Neben dem Klavier gilt sein Interesse der Orgel, historischen Tasteninstrumenten, dem Dirigieren und dem Gesamtwerk von Johann Sebastian Bach.

Trotz seiner steilen Karriere engagiert er sich sozial. Maximilian Schairer absolvierte ein Sozialpraktikum bei der „Arbeitsgemeinschaft Dritte Welt e.V.“ Flüchtlingsberatung-Migrationsdienste, und er engagiert sich im Projekt Vorschule für Eltern und Kinder. Schairer gibt auch Benefizkonzerte für Behinderte und Nichtbehinderte im Amseltheater Stuttgart.



*Maximilian Schairer feiert dieses Jahr sein 10-jähriges Bühnenjubiläum*

---

## Ein Märchen wurde wahr Rückblick auf 25 Jahre VEREINIGTE HILFEN

---

Es war einmal ..., so fangen Märchen an. Und Märchen, das wissen wir alle, sind zwar schöne Geschichten, aber ihr Wahrheitsgehalt ist dürrig. Doch das, was Hildegard Göhrum im Jahre 1991 auf den Weg gebracht hat, ist ein wahr gewordenes Märchen. Sie sammelte „Engel“ um sich, die unzähligen Menschen wahrlich märchenhaft geholfen haben.

Hildegard Göhrum wusste genau, worauf es ankam. Sie war zweimal Präsidentin des Deutsch- Amerikanischen Frauenclubs Stuttgart und hat 1975 „United Services Organisations Stuttgart“ (USO) gegründet - eine Organisation, die den Familien der in Stuttgart stationierten US-Soldaten das Eingewöhnen in ihre neue Heimat auf Zeit erleichterte. Beide Organisa-

tionen förderten das freundschaftliche Verhältnis der beiden Länder und so bekam Hildegard Göhrum für ihre Verdienste zur Völkerverständigung das Bundesverdienstkreuz verliehen. Aber sie war auch in ihrer Funktion als Kreissozialleiterin beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) täglich mit kranken und gebrechlichen Menschen konfrontiert.

Dieser Erfahrungsschatz in seiner Gesamtheit führte zur Gründung der VEREINIGTEN HILFEN Stuttgart, eines Vereins, der nicht nur in der Übersetzung aus dem Amerikanischen Parallelen mit USO aufweist. Denn es sollte eine Organisation werden, die ohne staatliche Hilfen in allen Bereichen des täglichen Lebens schnell und unbürokratisch hilft. Bestärkt in ihrem Bestreben, diese Idee in die Tat umzusetzen, wurde Hildegard Göhrum von Annemarie Griesinger, der damaligen Ministerin für Arbeit, Gesundheit und Sozialordnung. Die beiden Frauen verband eine lebenslange Freundschaft. Und so wurde die Sozialministerin erste Vorsitzende des Kuratoriums und unterstützte bis zu ihrem Tode im Jahre 2012 den Verein tatkräftig.



Wie die Killesberg-Bahn: immer unter Dampf.

#### Wichtige Stationen in den letzten 25 Jahren

Der offizielle Gründungstermin ist der 19. März 1991. An dem Tag wurde der Verein ins Vereinsregister beim Amtsgericht Stuttgart eingetragen. Im September desselben Jahres übernahm Liselotte Rommel das Amt der Schirmherrin. Zwei Jahre später erfolgte die Gründung des Kuratoriums, das die Vereinssatzung bereits vorsah. In ihrem Bestreben bekannt zu werden, waren die VEREINIGTEN HILFEN im Oktober 1995 erstmals mit einem Stand auf der Messe „Älter werden“ vertreten. Im gleichen Jahr gewannen sie beim „Wettbewerb zur Auszeichnung kommunaler Bürgeraktionen“ einen Geldpreis.

Im Jahre 2002 gab es einen Wechsel in der Vereinsführung. Hildegard Göhrum wurde Ehrenpräsidentin und ihre Tochter Ulrike Wagner 1. Vorsitzende. Seit dem 26. September desselben Jahres ist die Homepage online, frei geschaltet von keinem geringen als Alt-OB Manfred Rommel.

Am 11. Januar 2007 gab es gleich zwei offizielle Termine: Die Hildegard-Göhrum-Stiftung wurde gegründet und in Bad Cannstatt wurde die Außenstelle der VEREINIGTEN HILFEN eröffnet.

Eine ganz wichtige Verstärkung kam im Jahr 2007 in Gestalt von „Engel“ Günther Krämer dazu. Nicht nur, dass er einer der Mittwochs-„Engel“ ist, er sorgt auch für den reibungslosen Ablauf des „Betriebswirtschaftlichen“ der Vereinsarbeit. Seit 2010 ist Alexander Wagner mit dabei. Er ist der Sohn von Ulrike Wagner und der Enkel von Hildegard Göhrum.

2014, kurz vor ihrem 90. Geburtstag, erkrankte Hildegard Göhrum und kann nun nicht mehr – wie sie es 22 Jahre lang jeden Tag getan hat - im Büro mitarbeiten. Ihre Tochter hält sie aber auf dem Laufenden, was im Verein geschieht. Für die Ausgabe des Jubiläums-„Engelboten“ schickte sie ein Grußwort (siehe Seite 2).

#### Alltag des märchenhaften Vereins

Jeden Tag sitzen zwei andere ehrenamtlich tätige „Engel“ im Büro in der Birkenwaldstraße 140, nehmen Anrufe entgegen und finden maßgeschneiderte Lösungen für die Sorgen und Nöte der Anrufenden. Vermittelt werden Helfer für Kranke und Behinderte, Menschen, die Fahr- und Begleitdienste übernehmen, die Kinder betreuen, die Gartenarbeit erledigen,

im Haushalt helfen oder die einen in den Urlaub oder zu einer Freizeitaktivität begleiten. Vermittelt werden aber auch Fachkräfte für die häusliche Pflege und Krankenpflege.

Die VEREINIGTEN HILFEN haben eigene Hausnotruf-Geräte, die beim DRK stationiert sind, und leisten damit einen Beitrag zur Betreuung Hilfebedürftiger in ihrer vertrauten Umgebung. „Engel“ helfen, wenn jemand in ein Alten- oder Pflegeheim umziehen muss, „Engel“ besuchen Patienten in der geriatrischen Reha- Abteilung des Robert-Bosch-Krankenhauses. (siehe Seite 8).

Und das alles machen sie seit nunmehr 25 Jahren!

#### Auch „Engel“ brauchen Unterstützung

Der Verein organisiert Fortbildungen zu den unterschiedlichsten Themen. Es gab Vorträge über Ernährungsfragen, Wundbehandlung, Inkontinenz, über Notfallversorgung, Lagerung und Rettungsablauf. Die „Engel“ konnten sich über Schlaganfälle informieren und was gegen Rückenschmerzen hilft (siehe Seite 7).

Die Motivation und ihre Kraft ziehen die „Engel“ jedoch aus den unzähligen positiven Rückmeldungen, aus einem frohen Lächeln und den erleichterten Reaktionen derer, die um Hilfe angefragt hatten.

#### Das Märchen blieb nicht unbemerkt

Im Mai 1997 bekam Hildegard Göhrum die Verdienstmedaille des Landes Baden-Württemberg und im Dezember 2006 den Anerkennungspreis der Bürgerstiftung Stuttgart.

Im Dezember 2009 wurde Schirmherrin Liselotte Rommel mit der Staufermedaille in Gold ausgezeichnet.

Im September 2011 bekam Ulrike Wagner für ihr ehrenamtliches Engagement die Ehrenmünze der Landeshauptstadt Stuttgart.



---

## „Engel“ berichten

---

### Wahrlich, ein Großeinsatz!



Ulrike Wagner

Die 1. Vorsitzende der VEREINIGTEN HILFEN, Ulrike Wagner, berichtet von einem Großeinsatz bei einem älteren Herrn. Herr P. hatte im Dezember 2013 einen schweren Schlaganfall. Seine linke Körperseite war nur sehr eingeschränkt einsetzbar und die meiste Zeit saß er im Rollstuhl. Er war zwar geistig noch rege, doch konnte er mit dem Rollator nur

wenige Schritte gehen, war sturzgefährdet und musste nachts gewandelt werden. Der zuständige Arzt in der Rehaklinik wollte ihn ohne Zusicherung einer 24-Stunden-Betreuung nicht nach Hause entlassen.

Zur gleichen Zeit hatte sich eine sehr freundliche Frau im Büro Bad-Cannstatt vorgestellt. Sie war nach langjähriger Berufstätigkeit in Rente gegangen und suchte eine sinnvolle Beschäftigung. Sie war die Tochter von besagtem Herrn P. sofort sympathisch und wurde mit weiteren Einsatzkräften und einem Pflegedienst sogleich verpflichtet. Nachtwache übernahm eine Krankenschwester, die schon lange als „Engel“ tätig ist. Alles in allem wurde ein Plan erstellt, wie die Rund-um-die-Uhr-Versorgung zu gewährleisten ist. Somit stand einer Entlassung aus der Reha nichts mehr im Wege.

Mittlerweile geht es Herrn P. wieder sehr viel besser. Täglich betreut ihn die nette Hausdame und die Nachtwache sorgt zusätzlich für Unterstützung beim Toilettengang.

Die Tochter, die berufstätig ist und zudem auswärts lebt, ist hochzufrieden. Denn sie weiß, dass sie sich auf alle Beteiligten verlassen kann.

### Philosophische „Engel“-Gedanken

Seit mehr als zehn Jahren ist Michaela Hammer nun schon „Engel“ bei den VEREINIGTEN HILFEN. Dabei ist sie vielen hilfebedürftigen Menschen und manchmal auch deren Angehörigen begegnet. Immer war es ihr wichtig, der Lebensgeschichte des anderen mit Respekt zu begegnen. Das führte zu vielen interessanten Gesprächen, spannenden Geschichten gelungenen Lebens – trotz schwierigster Umstände

und manchem Scheitern. Zu erkennen und zu verstehen, wie Leben auf unterschiedlichste Art und Weise gestaltbar ist – am Anfang, in der Mitte und am Ende – gehört für sie zum Wichtigsten ihrer „Engel“-Arbeit. Die immer gleichen Fragen der Menschen sind dabei: Wer bin ich? Was will ich? Wo komme ich her und wo gehe ich hin?

### Immer treu und verlässlich

Seit mehr als fünf Jahren, seit dem ersten Anruf im Büro, kümmert sich „Engel“ Helga Ammer um ein Mitglied des Vereins. Anfangs ging es bei der alten Dame um Fahrten zum Arzt, um die Erledigung des Einkaufs und die wöchentliche Begleitung auf einen Spaziergang im Wald. Bald wurden die Besuche öfter, dann trafen die beiden sich täglich, dann brauchte das Mitglied auch nachts Hilfe. Das konnte Helga Ammer dann nicht mehr alleine schaffen, doch es gab immer die passenden Helfer bei den VEREINIGTEN HILFEN.

Nun, nach einem Krankenhausaufenthalt, ging es für das Mitglied in die Kurzzeitpflege. Die Fahrt vom

Krankenhaus zur Pflegeeinrichtung war vom Krankenhaus organisiert. „Engel“ Helga fuhr zum Pflegeheim, nahm sie dort in Empfang, sodass sie wenigstens ein vertrautes Gesicht um sich hatte. Denn dieser Schritt bringt eine große Veränderung mit sich. Daher macht „Engel“ Helga ab und zu Besuche. Dann trinken die beiden Kaffee zusammen und machen gedankliche Reisen in die Vergangenheit, was die Dame lebhaft genießt. Sie ist ein bisschen die „ältere Freundin“ von „Engel“ Helga geworden. Es ist egal, ob man 70 oder 90 Jahre alt ist, Hauptsache ist gegenseitiger Respekt und Wertschätzung.

### Gartenzaugespräche am Killesberg

Wenn Adelheid Rüdts den „Engelboten“ austrägt, entspinnen sich immer wieder Gespräche über den Gartenzaun. Der Bogen spannt sich oft von: Wie hat man denn früher so den Killesberg erlebt? Wie hat er sich im Laufe der Jahre gestaltet? So erfährt sie ganz persönliche Erlebnisse und manchmal werden diese kleinen Gespräche gekrönt mit einer Tasse Tee. In diesem Zusammenhang werden „Engel“ Adelheid Rüdts auch die Gespräche mit Hildegard Göhrum unvergesslich bleiben. Denn Hildegard Göhrum, die



„Engel“ Adelheid Rüdts berichtet.

ihre Jugendzeit auf dem Killesberg verbracht hat, öffnete ihr die Augen und sie durfte mit der Sicht der „Göhrumschen Kinderbrille“ den Killesberg neu erleben.

Warum also nicht auch einmal im „Engelboten“ zum silbernen Jubiläum einen Blick auf 25 Jahre Killesberg und Killesberg-Park zu werfen?

Für die Stadt Stuttgart war es eine glückliche Entscheidung, dass sie 1993 die „Internationale Gartenbauausstellung“ (IGA) ausrichten durfte. Durch die IGA hat der Park sehr profitiert. Das „Grüne U“, die Grünverbindung von der Innenstadt zum Killesberg, wurde verwirklicht, verwaisete Areale wurden künstlerisch neu gestaltet.

Ein weiterer Höhepunkt war die Erbauung des 42 Meter hohen Killesberg-Turmes, der durch seine filigrane Stahlseilkonstruktion einmalig ist und zum Wahrzeichen wurde. Der Turm von Turmkonstruk-



*Killesberg- Turm*

teur Jörg Schlaich wurde am 17. Juli 2001 eingeweiht.

Mit der Verlegung der Messe im Jahr 2007 auf die Fildern wurde der Park von der Neuzeit geprägt. Entwürfe internationaler Star-Architekten wurden zur Bebauung eingebracht, und es entstand die „Killesberghöhe“, die für alle Stuttgarterinnen und Stuttgarter ein Gewinn ist.

Seele baumeln lassen kann man auf den Seenterrassen, der Tierwiese und im Freibad. Der unumstrittene Park-Liebling hat Gott sei Dank alle Wirren und Verwirrungen seit seiner ersten Fahrt am 22. April 1939 unbeschadet überlebt. Gemeint ist die Killesberg-Bahn, liebevoll „das Zügle“ genannt.

## Ein „Büroengel“ greift ein

Eine Dame, eine bekannte Persönlichkeit aus Stuttgart - sie ist Jahrgang 1923, sehr gebildet und hat viel erlebt - musste mit einer Lungenentzündung ins Krankenhaus. Sie ist geistig topfit, doch als sie aus dem Krankenhaus entlassen wurde, war sie körperlich aufgrund der schweren Erkrankung sehr geschwächt. „Büroengel“ Gaby Gräser wurde gebeten,

eine Hilfe zu finden, die täglich abends ein bis zwei Stunden zu ihr nach Hause kommt, um das Abendessen zuzubereiten und ihr Gesellschaft zu leisten. Nach kurzem Nachdenken entschloss sich „Engel“ Gaby den Einsatz selbst zu übernehmen. Diese spontane Hilfsbereitschaft wurde mit großem Lob und netten Unterhaltungen belohnt.

---

## Neue „Engel“ stellen sich vor

---

### Sigrun Böhnkes erster Fall

Gleich am ersten Tag hatte „Engel“ Sigrun Böhnke einen Auftrag zu erledigen. Eine Dame aus Botnang, Jahrgang 1923, hatte ihre rechte Hand gebrochen und suchte dringend eine Putzhilfe, die ihr das Badezimmer in Ordnung bringt. Ihre ständige Putzfrau kam erst am Wochenende aus dem Urlaub zurück und so lange wollte sie nicht warten.

Innerhalb eines Vormittages fanden die VEREINIGTEN HILFEN eine junge Polin, die mit ihrem kleinen Sohn zu der netten Dame ging und aushalf. So waren alle hochzufrieden: Das Bad war sauber geputzt, der kleine Bub hatte sich wohl gefühlt und der Verein bzw. „Engel“ Sigrun Böhnke bekam ein herzliches Dankeschön.

### Ein zweiter „Freitags-Engel“

Anny Daiber und Ulrike Wagner haben sich vor über 25 Jahren kennen gelernt, als ihre Töchter in den Kindergarten gingen. Im April 2015 fragte Ulrike Wagner nach, ob denn Anny Daiber sich vorstellen könnte, bei den VEREINIGTEN HILFEN mitzuhelfen. Nach kurzer Überlegung ging sie dann an einem Freitagmorgen ins Büro in die Birkenwaldstraße. Sie wollte sich zuerst einmal von den diversen Aktivitäten des Vereins ein Bild machen.

Die Entscheidung fiel rasch. Seit Mai 2015 gehört sie zum Team der Büro-„Engel“. Sie hat sich bereit erklärt, am Freitag, zusammen mit Helga Ammer, den Dienst zu übernehmen. „Engel“ Helga ist für sie eine große Hilfe, denn sie kennt den Verein sehr gut, da sie viele Jahre mit Hildegard Göhrum zusammen ge-

arbeitet hat. Anny Daiber hat nach und nach dann auch die anderen ehrenamtlichen „Engel“-Kolleginnen kennen gelernt und findet diese Kontakte ebenfalls ausgesprochen bereichernd.

Was Hildegard Göhrum im Laufe der Jahre aufgebaut hat und mit wie vielen Menschen sie in Kontakt war, ist sehr beeindruckend. Neben der Hilfe für ältere und kranke Menschen gibt es auch immer mehr junge Familien, die dankbar sind für Unterstützung. In der heutigen Zeit, in der Mobilität gefragt ist, leben die Familienmitglieder oft sehr weit weg. Dadurch ergeben sich neue Aufgaben, auch für die VEREINIGTEN HILFEN, und das ehrenamtliche Engagement wird in unserer Gesellschaft sicher noch zu nehmen.

---

## Kein Kreuz mit dem Kreuz

---



Referentin Doris Sus

Gleich zu Beginn des neuen Jahres bekamen die „Engel“ eine wichtige Fortbildung. Probleme mit dem Kreuz gelten hierzulande als Volksleiden Nummer eins. Die meisten Rückenprobleme resultieren aus unserem bewegungsarmen Alltag. Die Folge sind schwache Muskulatur, wenig Halt für das Rückengerüst und

schlechte Versorgung der Bandscheiben. Und wenn der Rückenschmerz zum ständigen Begleiter wird, dann ist es meistens schon zu spät.

Die VEREINIGTEN HILFEN hatten in Doris Sus eine Referentin gefunden, die den Zuhörenden mit wenigen Mitteln zum Thema „Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz“ vielseitige Informationen geben konnte. „Engel“ Ingrid Schneider kannte sie bereits aus einer Fortbildung über häusliche Pflege und schon damals schätzte sie ihr Wissen und war von ihrem Auftritt sehr angetan.

Die Referentin ist Krankenschwester in einer Sozialstation, wie sie sagt, zum Gesundwerden, zum Leben und zum Sterben. Früher hat sie in der Intensiv Care in der Schweiz geholfen, Leben um jeden Preis zu retten. Außerdem führt sie verschiedene Fortbildungen u. A. bei den Maltesern durch.

Es ging los mit dem Hinweis, dass wir 33 Wirbelkörper und 23 Bandscheiben haben, die bis ins hohe Alter gepflegt werden müssen. Bewegung sei dabei das Allerwichtigste. „Die Qualität der alltäglichen Bewegung beeinflusst unsere Gesundheit lebenslang“.

### Was können wir also tun?

Mit ganz wenig zeitlichem Aufwand können wir für eine sofortige Entlastung der Wirbelsäule sorgen. Dazu nehmen wir z. B. einen Stock in die linke und einen in die rechte Hand. Die drücken wir dann kräftig nach unten in den Boden, wobei wir den Oberkörper aufrecht und nach oben gestreckt halten. Ziel ist es, die Wirbelkörper auseinander zu drücken. Wer diese Übung mehrmals am Tag macht, hat bereits einen großen Gewinn. Ein Hilfsmittel bei langem Stehen ist, die Knie leicht zu beugen und öfter mal das Standbein zu wechseln.

### Ihr Rat ist:

Liegen statt sitzen. Denn im Liegen regenerieren sich die Bandscheiben und füllen sich mit Flüssigkeit. Die Bandscheiben müssen ständig mit Flüssigkeit versorgt werden. Und dass die Flüssigkeit überhaupt da sein kann, heißt es, viel trinken.

### Fazit:

Die „Engel“ haben in den zwei Stunden eine Menge gelernt und haben sich geschworen, das neu erworbene Wissen auch in die Tat umzusetzen. Und siehe da, schon nach vier Wochen gab es eine Erfolgsmeldung einer Teilnehmerin: Sie hat die Übungen täglich angewandt und hat tatsächlich keine Rückenschmerzen mehr!



Den Beitrag steuerte Montags-„Engel“ Ingrid Schneider bei.

### Ein etwas anderer „Engelsatz“



„Engel“ Helga Ammer kam vom Spaziergang mit einer älteren Dame, die sie betreut, und stieg in ihr Auto. Sie stand bei Rot an der Ampel und wollte links abbiegen. Rechts an der Bushaltestelle stand ein etwas älterer Mercedes und die Fahrerin, auch nicht unbedingt ein Teenager, wirkte aufgeregt und schaute hilflos in die Gegend.

Sämtliche Autos fuhren vorbei, keines hielt an. „Engel“ Helga ging zu ihr hin und bot ihr ihre Hilfe an. Ihr Auto wollte nicht mehr starten und da ein „Engel“ nicht zugleich ein Autoexperte ist, wählte sie die 110

und bat um Hilfe. Der freundliche Polizist sagte Hilfe zu. „Engel“ und Mercedesfahrerin unterhielten sich eine Weile, dann fand Helga Ammer, sie sollte noch einen Versuch machen und erneut starten. Und siehe da, es funktionierte. Helga Ammer sagte dem Polizisten ab und fuhr vor der Dame her bis zu ihrem Ziel. Sie wollte mit ihrem grauhaarigen Pudel zum Tierarzt. Denn vor lauter Aufregung wusste die Frau gar nicht mehr, wo sie war und wie sie zu ihrem Ziel kommen konnte. Ihr Auto war zwar schon 20 Jahre alt, hatte aber dennoch erst 30.000 km. „Das sagt alles“, meinte der Polizist. Die fremde Dame umarmte Helga Ammer übergücklich und meinte, „Oh, Sie sind mein Engel.“ „Natürlich“, sagte Helga Ammer und erklärte ihr, dass sie seit Jahren ein ehrenamtlicher Engel sei – und zwar bei den VEREINIGTEN HILFEN.

Der Beitrag kam von „Engel“ Helga Ammer



## Dies und Das



### Hilfe bei der Vesperkirche

Es gibt nicht nur Hilfen auf Anrufe im Vereinsbüro, die VEREINIGTEN HILFEN gehen auch raus, um zu helfen. Ulrike Wagner und Ilse Müller, die beiden arbeiten sonst in der Cannstatter Außenstelle, sind jedes Jahr unter den Helfenden bei der Stuttgarter Vesperkirche in der Leonhardskirche. Im vergangenen Jahr haben die VEREINIGTEN HILFEN nicht nur über diese vier Hände tatkräftig zugewirkt, sondern auch einen finanziellen Beitrag in die Spendenkasse gegeben.

Seit 1995 gibt es die Vesperkirche und sie lädt zwischen Januar und März Bedürftige ein. Es gibt für sie warmes Essen, medizinische Versorgung, aber auch Haare schneiden, Berufsberatung, eine Spielecke für Kinder sowie die Möglichkeit Gespräche zu führen. Kurzum: Die Menschen finden in der Vesperkirche, was sie zum Leben brauchen, aber auch die Möglichkeit, einmal zur Ruhe zu kommen.

### Post vom Robert-Bosch-Krankenhaus

Die VEREINIGTEN HILFEN haben sich über einen Dankesbrief von der Geschäftsführung des Robert-Bosch-Krankenhauses (RBK) in Stuttgart sehr gefreut. Der Dank gilt den „Engeln“, die regelmäßig am Mittwochnachmittag Patientinnen und Patienten in der geriatrischen Reha-Abteilung besuchen. Eine Reha-Maßnahme kann langwierig sein und die Angehörigen und Freunde können womöglich nur selten zu Besuch kommen. Hinzu kommt die körperliche Gebrechlichkeit, die wenig Spielraum für Aktivitäten lässt. Daher ist es schön, wenn „Engel“ kommen, die den Patientinnen und Patienten vorlesen oder sie zum Singen von alten Volksliedern anregen, die dann am Klavier begleitet werden. Gerne essen alle gemeinsam leckere Kuchen zum Kaffee, die speziell von einer Stuttgarter Bäckerei gebacken werden. Ganz wichtig sind die intensiven Beratungsgespräche am Krankenbett, die mithilfe, die Zukunft nach der Reha zu gestalten.

Angefangen hat alles im Januar 1997, als diese Abteilung gegründet wurde. Denn unter den ersten Patienten waren Vater und Schwiegervater von Ulrike Wagner, die sie beide liebevoll betreut hat. Die Beweggründe der „Engel“ sind bis heute die gleichen wie damals bei Ulrike Wagner: Sie wollen kranken alten Menschen zuhören, ihnen ihr Mitgefühl ausdrücken und Hoffnung für die Zukunft nach der Reha zu vermitteln.



**Impressum:** Herausgeber: Vereinigte Hilfen Stuttgart - Wir für Euch e.V., Birkenwaldstraße 140, 70191 Stuttgart, Tel.: 0711 818885 oder 854246, Fax: 0711 854247 oder E-Mail: info@vereinigte-hilfen.de. Weitere Informationen im Internet unter [www.vereinigte-hilfen.de](http://www.vereinigte-hilfen.de).

„Engelbote“: 26. Jahrgang, erscheint im Eigenverlag. Redaktion: PR & Kommunikation U. Degen, Breite Str. 65, 76135 Karlsruhe, Fotos: Titelbild: privat, Leonhardskirche: Dr. Günther Krämer, Autorinnenfotos: privat, Bildbearbeitung Dr. Heiner Heß. Die Redaktion behält sich vor, Artikel zu überarbeiten und Leserbriefe zu kürzen. Für unaufgefordert eingesandte Texte, Fotos und sonstiges Material übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Mit Namen oder Kürzel gekennzeichnete Artikel müssen nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln.

Spendenkonto: IBAN DE67 6005 0101 0002 1714 56, BIC SOLADEST600.