

ANTONIA

HILDE
BLEIBT
BUNT

Neue Wege!

Nicht nur in Hildesheim!



Liebe Hildesheimer*innen, liebe Leser*innen,

Was ist los in Hildesheim? Es wird auf „Deubel komma raus“ protestiert, gestreikt und demonstriert. Unser Bürgermeister spricht ganz plötzlich eine andere Sprache, (die nicht allen gefällt).

Wer hätte das gedacht, nach Jahren des gemütlichen Kleinstadtlebens, sind viele aufgewacht. Endlich ist die Innenstadt wieder lebendig, das freut sicher auch die Gastronomie und die Hildesheimer Geschäftsleute. Sind das jetzt neue Wege? Sind das die richtigen Wege? -Der beste Weg ist immer noch der zur Wahlurne, wenn wir politisch etwas bestimmen wollen (s. Seite 19).

Die Meile der Demokratie - eine gute Sache, aber mir sind an dem Tag wieder die Leerstände aufgefallen, das tote Galeria Kaufhofgebäude mitten in der Stadt. Wann passiert da etwas?

Neue Wege für Hildesheim?

- Wie wäre es, wenn die Eigentümer, der inzwischen sicher bezahlten Immobilien, in der Hildesheimer Innenstadt bezahlbare Mieten anbieten, um die Stadt wieder zu beleben? „Pop up stores“, sind ein guter Versuch, aber nichts Bleibendes.
- Wie wäre es, wenn die Hildesheimer Bürger wieder in den heimischen Geschäften kaufen würden, damit diese bestehen können?
- Wie wäre es wenn die Papierkörbe benutzt würden, und die Abfälle nicht auf der Straße landen?
- Wie wäre es, wenn Ehrenämter mehr wertgeschätzt würden?
- Wie wäre es, wenn das, was funktioniert, nicht geändert wird?
- Wie wäre es, wenn unsere Heimatstadt uns so wichtig wär, dass wir uns alle auf den Weg machten für eine schöne, bunte, belebte, saubere, kinderfreundliche und menschenfreundliche Stadt?

Ich liebe meine Heimatstadt Hildesheim, aber es wäre schön, wenn sich einiges ändert!

Und da können wir alle mithelfen!

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega filmpalast
HILDESHEIM

Senioren Kino

IRIS BERBEN JOACHIM KRÖL NILAM FAROO BEN MÜNCHOW LENA URZENDOWSKY

Jeden Monat ein ausgewählter Film
inkl. Kaffee und Kuchen ab 14:00 Uhr.

791 km

„791 km“
MI 27.05. UM 15:00 UHR

KLASSIK IM KINO

MET OPERA:
Giacomo Puccini **LA RONDINE**

SA 20.04. | 19:00 UHR

KLASSIK IM KINO

MET OPERA: Giacomo Puccini
MADAMA BUTTERFLY

SA 11.05. | 19:00 UHR

Inhalt



<https://www.antoniahildesheim.de>

2 - Editorial: Neue Wege für Hildesheim R. Thönelt

4 - Gedankensplitter Karin Bury-Grimm

5 - Beeren-Tarte mit Vanille-Schmand B. Behrens

6 - Was war los bei Antonia?

Rosenmontag

7 - Veranstaltungen bei Antonia:

10. März: Ausstellungseröffnung

Die Rolle der Frau...



8 - Elternsein heute: Neue Wege in der Erziehung,

Renate Schenk

9 - Schule Heute: „Neue Wege gehen - in der Schule“

Claudia Maria-Wendt

10 - Der KIEWA, neu: ein Nutzungsvertrag

11 - Wie schmeckt die Zukunft? Bärbel Behrens DHB

12 - *Antoniatainment*

Thega f. Impalast
HILDESHEIM



Darf ich bitten?

14. April- 11 Uhr Einlass - 5€

13 - Omas gegen Rechts,

die Hildesheimer Ortsgruppe stellt sich vor

14 - Urbex - Fotografie, Walburga Eishauer

15 - Gestärkt zurück in den Beruf

Coordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft

16 - Die Gleichstellungsstelle der

Stadt Hildesheim

Ein tolles Team!



17 - Interessante Abende bei Antonia

18 - Frauen & Finanzen in Hildesheim

„Wir müssen etwas ändern“

Neue Termine für 2024



19 - Frauen Union Hildesheim:

Demonstrieren ist gut, Parteiarbeit ist besser!

19 - Literatur-Apotheke:

„Über Grenzen“, der neue Wettbewerb

20 - Neue Wege in ein neues Leben

Das Einwandererhaus in Bremerhaven

Dagmar Fischer



21 - Der erste Schritt

Elisabeth Generotzky

22 - Kommunikation in der Praxis - Sabine Kaufmann

23 - Im Spiel sollen junge Menschen ihre finanziellen Überlebensfähigkeiten üben.

Ursula Oelbe

23 - Der Rechtstipp von Rain Laura E. Hoffmann

Hilfe bei Häuslicher Gewalt

25 - Wie will ich sein?

Wie komme ich dorthin?

CR. Hirschochs Villanueva



26 - Eine Frau findet für sich neue Wege:

Margot Flügel-Anhalt vorgestellt von

Heide Ahrens-Kretzschmar

Wir verlosen das Buch: Einfach abgefahren



27 - Die Schreibwerkstatt „Punktweise“

heute schreibt Renate Hollemann über ihre Erfahrungen auf dem Jakobsweg.



28 - Bücher-Bücher-Bücher

Lesetipps für Kids/ Heike Altmann-Hürter

der Buchtipps von Elisabeth Schumann

29 - Die Meckerecke, neu für Hildesheim

„Lasst es raus, noch dürfen wir unsere Meinung sagen!“

29 - Silbenrätsel Helga Bruns

30 - Gepflegte schöne Hände,

Rose Zorn

31 - Eine Neuauflage?

Die Demokratiemeile

Edeltraud Groenda-Meyer



32 - Tonkühle - Frauenradio-
oprogramm

<https://www.facebook.com>

Jeden Montag ab 16.45 Uhr singt der Toni Singkreis im Andreas Saal. Mitglieder zahlen 1 € / Nichtmitglieder 2€

Antonia e.V., Steuernummer: 30/210/42556

Sparkasse Hildesheim,

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31

BIC: NOLADE21HIK



- Gedankensplitter - Neue Wege - - Gedankensplitter - Meine Wege -

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“

„**Stufen**“ ist der Titel eines der bekanntesten philosophischen Gedichte von [Hermann Hesse](#). Er schrieb das Gedicht am 4. Mai 1941 nach langer Krankheit; es trug ursprünglich den Titel „Transzendieren!“. Darin beschreibt er das Leben als fortwährenden Prozess, bei dem auf jeden „durchschrittenen“ Lebensabschnitt (Raum, Stufe) ein neuer Lebensabschnitt folgt. So können wir es in [wikipedia](#) finden.

In der Rückschau habe ich mich schon auch gefragt, was wäre gewesen, wenn ich mich in bestimmten Lebensstationen anders entschieden hätte..... Quatsch, werden Sie sagen, geneigte Leserin, geneigter Leser, Vergangenes sollte man nicht betauern, was war, lässt sich nicht rückgängig machen.

Aber man wird ja nochmal ein wenig spinnen dürfen.

Was wäre gewesen, wenn andere Menschen mein Leben beeinflusst hätten als die, die ich traf. Mit einem anderen Partner, in einer anderen Lebensform, einem anderen Beruf, ja einer anderen Entscheidung? Doch an den Scheitelpunkten meiner Lebens-Reise waren es genau die richtigen Weggefährten, die mich gestärkt haben.

„Du bist genau die Richtige dafür. - Das traue ich Dir zu. – Frauen wie Dich, brauchen wir“

Das hat mir Mut gemacht, natürlich auch geschmeichelt, immer aber auch motiviert und herausgefordert.

Die Erinnerung an so mancher Weg-Gabelung ist so wach, wie damals. Dankbar schaue ich zurück auf das, was gelungen ist, was gut gegangen ist, was ich heute genauso noch einmal tun würde.

Falsche Entscheidungen??? Hat es sicher gegeben, sind mir aber nachhaltig nicht im Kopf geblieben, weil mich all das eben auch weitergebracht hat.

Denn Fehler habe ich zu Hauf gemacht, doch retrospektiv aus ihnen meistens gelernt und diese Erkenntnis allein ist schon ein Geschenk. Nicht immer habe ich mich dabei mit Ruhm bekleckert, doch – wo es mir wichtig und möglich war – die Dinge wieder geradegerückt. Häufig gelungen, leider nicht immer.

„Alle sagten: Das geht nicht. Dann kam einer, der wusste das nicht und hat's gemacht.“
Unbekannt

Und so wie wir täglich vor unzähligen Entscheidungen stehen, ist jede einzelne davon ein „neuer Weg“. So, als ich von einer berufstätigen Frau und Single zur Ehefrau und Mutter wurde. Mit einem Mann an meiner Seite, der mich immer unterstützt hat, so dass ich meinen Beruf dennoch leben, mich in Seminaren und Ausbildungen weiter entwickeln konnte und mich durch ihn immer wieder ermutigt, bestärkt und getragen fühlte.

Anfang meines vierten Lebensjahrzehntes ließ ich mich auf ein theologisches Fernstudium ein, denn ich wollte es wissen. Daraus ergaben sich mehrere neue Wege, die sich mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen beschäftigten sollten. Jede Weiterbildung dafür nahm ich mit und fand auch hier in meinen jeweiligen Vorgesetzten motivierende Unterstützer. Ich traf andere Menschen, mit denen ich meinen Horizont erweiterte und die manchmal zu Freunden für's Leben wurden.

In verschiedene Gremien wurde ich zu meiner Zeit als erste Frau hineingewählt, war 15 Jahre lang in der Kommunalpolitik, die damals noch eher eine Männerwelt war. War in Kirchenkreisen mit dabei, weil mir andere das zugetraut und mich ermutigt haben.

Mit 60 Jahren habe ich dann sogar noch einmal einen ganz neuen Beruf gewählt, der schließlich zur Berufung für mich wurde und all das, was ich im Leben „gesammelt“ habe, in sich vereinte. Mit einer großen Dankbarkeit, Befriedigung und Erfüllung bin ich da, um anderen ein klein wenig in deren Grenzsituationen beistehen zu können.

Trost und Hoffnung zu vermitteln und einfach da zu sein.

Zudem bin ich für jede meiner Entscheidungen ja selbst verantwortlich, habe heute die Freiheit Ja oder Nein sagen zu können und einem ganz neuen Sinn im Leben zu begegnen. Vor allem aber spüre ich bei dieser Aufgabe, dass Gott mich genau im Blick hat mit all den Gaben und Möglichkeiten, die er mir geschenkt hat. Durch die Entscheidungen, die ich getroffen habe, traf ich auf Menschen und Situationen, die mich dahin brachten, wo ich heute bin.

Mut steht am Anfang des Weges, Glück am Ende.
Demokrit

Erleben Sie ein wenig Nachdenklichkeit in der Fastenzeit, erfreuen Sie sich am beginnenden Frühling und lassen Sie sich zum Osterfest durch das Ende der Dunkelheit und den Trost der Auferstehung beschenken.

Herzlich Ihre Karin Bury-Grimm

Beeren-Tarte mit Vanille-Schmand

Zutaten:

250 g Mehl
125 g kalte Butter
60 g + 125g Zucker
1 Prise Salz, 1 Ei
400 g gemischte Beeren
2 Päckchen Vanille-Puddingpulver
(zum Kochen für je ½ l Milch)
½ l Milch
1 Päckchen Vanillin-Zucker
750 g Schmand
Fett für die Form, Mehl für die Arbeitsfläche
Puderzucker zum Bestäuben



Mehl, Butter in Stückchen, 60 g Zucker, Salz, Ei und 1 EL kaltes Wasser erst mit dem Knethaken des Handrührgerätes oder der Küchenmaschine, dann kurz mit den Händen verkneten. Zugedeckt 30 Minuten kaltstellen.

Beeren verlesen, waschen und trockentupfen oder tiefgefrorene Beeren nehmen, das gelingt genauso gut. Das Puddingpulver mit 1/8 l Milch glatt-rühren. Die restliche Milch aufkochen und mit dem Puddingpulver, 125 g Zucker und Vanillin-Zucker einrühren und kurz aufkochen. Ca. 2 Minuten abkühlen lassen, anschließend den Schmand unterrühren.

Tarte- oder Springform (26 cm) fetten. Teig auf wenig Mehl rund ausrollen auf 30 cm. In die Form legen und den Rand 2-3 cm hochdrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Hälfte der Schmand-Puddingmasse auf dem Boden streichen. 2/3 der Beeren auf dem Boden verteilen und die restliche Schmand-Masse darüber verteilen.

Im vorgeheizten Ofen 1 ¼ Std. bei 150° Ober und Unterhitze oder bei 175° Umluft backen. Auskühlen und über Nacht kühl stellen. Dann mit den restlichen Beeren bestreuen und mit Puderzucker bestäuben.



Die Beertorte lässt sich auch prima einfrieren. Sie schmeckt auch mit anderen Früchten, Kirschen oder Aprikosen und Pfirsichen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Backen und lassen sie sich die Torte mit Ihrer Familie oder guten Freunden schmecken.

Genießen sie den Frühling und freuen sich auf Sonne, Blüten und Vogelgezwitscher. Dass wünscht Ihnen Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim



Frisch
und
gesund,
Gemüse
der
Saison
bei
Potratz



Was war los bei Antonia?

Ab dem 10. Dezember verschönerten die Kunstwerke von Judith Riemer unsere Räume. Am Eröffnungstag las Elvira Kenschke weihnachtliche Gedichte vor.



Rosenmontag am 12. Februar



**40 Feierende Antonios und Antonias fanden sich ein!
Es gab nur fröhliche Gesichter!**

RT

Die Frauen im Alten Testament

Eine neue Ausstellung wird am 10. März bei Antonia eröffnet und gleichzeitig beginnt das Projekt:

Die Rolle der Frau in den großen Religionen 10. März - 30. November 2024

In Hildesheim haben viele Menschen aus unterschiedlichen Kulturen eine Heimat gefunden. Sie kommen aus verschiedenen Ländern, sind teilweise anderen Glaubens. Und manchmal sind wir einander fremd. Wir glauben, wenn jeder Mensch vom anderen mehr weiß, kann er ihn auch besser verstehen. Das Verstehen der verschiedenen Religionen ist ein wichtiger Ansatzpunkt für ein friedliches Zusammenleben. Und vor allem die Betrachtung der Frau in ihrer Religion, kann anderen Frauen interessante Perspektiven aufzeigen.

An mehreren Abenden, jeweils von April bis November, werden Referentinnen verschiedene Religionen vorstellen. Im Fokus steht hierbei ausschließlich die Frau. Über einen anschließenden Austausch freuen wir uns.

Ziele des Projekts • Verständnis für das Anderssein zu erreichen • Neugierig zu machen auf andere Völker, andere Religionen und die damit verbundene Geschichte • Das konfliktlose Zusammenleben mit den verschiedenen Kulturen hier in Hildesheim zu fördern • Eröffnung des Dialogs: "Lasst uns miteinander sprechen, um uns besser zu verstehen. In Hildesheim haben viele Menschen aus unterschiedlichen Kulturen eine Heimat gefunden. Sie kommen aus verschiedenen Ländern, sind teilweise anderen Glaubens. Und manchmal sind wir einander fremd. Wir glauben, wenn jeder Mensch vom anderen mehr weiß, kann er ihn auch besser verstehen. Das Verstehen der verschiedenen Religionen ist ein wichtiger Ansatzpunkt für ein friedliches Zusammenleben. Und vor allem die Betrachtung der Frau in ihrer Religion, kann anderen Frauen interessante Perspektiven aufzeigen.

An mehreren Abenden, jeweils von April bis November, werden Referentinnen verschiedene Religionen vorstellen. Im Fokus steht hierbei ausschließlich die Frau. Über einen anschließenden Austausch freuen wir uns.

Ziele des Projekts • Verständnis für das Anderssein zu erreichen • Neugierig zu machen auf andere Völker, andere Religionen und die damit verbundene Geschichte • Das konfliktlose Zusammenleben mit den verschiedenen Kulturen hier in Hildesheim zu fördern • Eröffnung des Dialogs: "Lasst uns miteinander sprechen, um uns besser zu verstehen."

Die Ausstellung ist eine Leihgabe der Paul Gerhard Gemeinde. Es handelt sich dabei um Darstellungen biblischer Frauen der Hildesheimer Künstlerin Katharina Böhm.



Frauen in der Bibel

10. März - 30. November 2024

Die Rolle der Frau
in den großen Religionen

Programm

10. März: Eröffnung der Ausstellung,
15 Uhr, Antonia e.V., Andreas Passage 1, OG

Begrüßung: Rita Thönelt, Antonia e.V.
Einleitende Worte zur Ausstellung: Gabriele Fürstenberg,
Landschaftsverband Hildesheim e.V.

„Ein ganz persönlicher Glaubensweg“: Karin Bury-Grimm,
Theologin, Beerdigungsleiterin

Musikalische Begleitung: Iulian Mosneaga, Harfe

04. April: Die muslimischen Frauen
Referentin: Dr. Hamadeh Mohagheghi,
Islamische Theologin, & Religionswissenschaftlerin

25. April: Frauen im tibetischen Buddhismus,
Referentin: Sina Joos,
Tibetologin & Buddhismusexpertin

16. Mai: Die jüdischen Frauen
Referentin: Channah von Eickstedt,
leitet die Jüdische Gemeinde in Hildesheim

30. Mai: Die Frauen des alten Testaments
Referentin: Martina Manegold-Strobach,
leitet den FrauenKirchOrt St. Magdalenen

06. Juni: Die katholischen Frauen
Referentin: Prof. Dr. Claudia Höhl,
Direktorin vom Dommuseum

29. August: Die protestantischen Frauen
Referentin: Uta Giesel, Pastorin

Alle Veranstaltungen finden ab 18 Uhr bei
Antonia e. V. in der Andreas Passage statt.
Weitere Veranstaltungen werden zeitnah bekanntgegeben.

Antonia e.V. dankt den Unterstützer* innen des Projekts



Antonia e.V. freut sich über viele Besucher*innen

Bitte melden Sie sich an.

Mail: thoeri@gmx.de

Tel.: 0162 292 7059



„Wer lernen soll, die richtige Entscheidung zu treffen, dem müssen die Eltern auch die Möglichkeit geben, sich falsch zu entscheiden.“

(Jesper Juul)

Gibt es neue Wege in der Erziehung? Wie wird heute erzogen – wie wurde von den Eltern / Großeltern erzogen? Ist das wirklich die Frage?

Mit Kindern muss man sich immer wieder neu auf den Weg begeben. Jedes Kind, jede Zeit hat seine/ihre Besonderheiten. Jede Pädagogik und jedes Erziehen sollten immer am Kind orientiert sein und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellen.

Heute sind Stichwörter wie „Partizipation“, „Kinderrechte“, „Selbstwirksamkeit“ wichtige Anhaltspunkte, aber wer die Welt mit Kinderaugen sieht, der wird genau diese Punkte auch mit in den Mittelpunkt seines Handelns stellen.

Wichtig ist eine wertschätzende, liebevolle Erziehung, die hinter dem Verhalten von Kindern die Bedürfnisse der Kinder sieht.

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, wieviel ungeteilte Aufmerksamkeit das einzelne Kind jeweils bekommt, wieviel Zeit miteinander ohne Stress in den Kontakt zu gehen, zu hören und zu sprechen, in den Dialog und die Interaktion zu gehen, Eltern und Kinder haben.

Gerade wenn der Alltag besonders getaktet ist, sind zugewandte Zeiträume so wichtig. Planen Sie diese bewusst ein, überdenken Sie ihre Tagesplanung und schauen, wo zeitliche Ressourcen gesehen werden können, um die Bedürfnisse der Kinder nach Zuwendung, Anerkennung, ernst genommen werden und sich Sich-Auf-die Kinder-Einlassen möglich sind (Möglichkeitsräume schaffen).

Klar brauchen Kinder auch heute Regeln und auch Grenzen, klare Regeln und klare Grenzen. Aber nicht zu viele, keine willkürlichen aus der Macht der Erwachsenen heraus, sinnvolle, nachvollziehbare, die erklärt und vielfach auch gemeinsam ausgehandelt werden können.

Ein „Nein“ und „Stopp“ sind wichtig, aber vielfach ist ein Vorbeugen vor Konflikten – z. B. durch einen guten Übergang von der Spielsituation in das Zu-Bett-gehen o.ä. – sinnvoll oder auch das gemeinsame Bearbeiten des Konfliktes, und besonders das gute Beobachten des Kindes als Grundlage für eine Verändern der Situationen, aus denen Besonders häufig Konflikte erwachsen.

Wichtig ist es – wenn irgendwie möglich – sich nicht emotional als Erwachsener in die Konfliktspirale hineinziehen zu lassen, wertschätzend auch im Konflikt zu sein, im Kontakt zu sein und zu bleiben.

Der Psychologe Haim Omer sagt dazu: „Präsenz zu zeigen, bedeutet, eine klare Botschaft zu senden, und zwar: Ich bin da und bleibe da. Du kannst mir nicht kündigen. Alles, was passiert, ist mir wichtig, weil du mein Kind bist.“

Grenzen setzen ist wichtig, aber enorm schwierig. Am besten ist es, wenn man sich im Vorfeld darüber Gedanken macht, was passiert, wenn Grenzen verletzt werden

Wichtig dabei sind eine gute Selbstkontrolle, Geduld, Selbstreflexion, Hilfe in Unterstützung und Vernetzung suchen, Beharrlichkeit, viel Wissen um die Entwicklung des Kindes, proaktives Handeln, Stress reduzieren, Grundbedürfnisse stillen, Notwendigkeit des Neins reduzieren, Prioritäten setzen, Alternativen schaffen und sich auch durchaus professionelle Hilfen holen.

Und wenn es Eltern dann noch schaffen, es wie der Familientherapeut Jesper Juul zu sehen, dann sind sie auf einem guten Weg einer wertschätzenden Erziehung.

„Wenn wir nicht jedes Scheitern als Katastrophe bewerten, sondern dessen positive Seiten wahrnehmen können, müssen wir uns beim Abweichen vom geplanten Weg der Wertschätzung und klaren Führung nicht mit Schuldgefühlen abschleppen, die weder unseren Kindern noch uns selbst helfen.“

(Frei nach Jesper Juul)



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP 

Spielwaren & Geschenke
Scheelenstraße 11 · 31134 Hildesheim
Telefon 13 14 39 · www.holzKopp.de

Schule heute



Claudia Maria Wendt



Neue Wege gehen! – In der Schule?

*Ja, in Niedersachsen gibt es immer wieder Bemühungen, neue Wege für das Bildungssystem zu finden. Das betrifft die Kindertagesstätten, die Grund- und weiterführenden Schulen ebenso wie die Berufsschulen. Ziel ist es, die Schule den Anforderungen der modernen Welt anzupassen und den Schüler*innen eine zeitgemäße, aber auch individuelle Bildung zu ermöglichen.*

Im Folgenden möchte ich Ihnen ein paar Entwicklungen aufzeigen:

1. **Digitale Bildung:** Die Integration von digitalen Medien und Technologien in den Unterricht zu implementieren, wird vorangetrieben. In vielen Schulen werden bereits Laptops, Tablet und interaktive Whiteboards in den Klassenzimmern eingesetzt.
2. **Individuelle Förderung:** Gerade in der jüngsten Zeit gibt es verstärkt Bemühungen, auf die individuellen Bedürfnisse und Talente der Schüler*innen einzugehen. Förderprogramme für leistungsschwächere Schüler*innen oder Angebote für besonders begabte Kinder und Jugendliche sind hier zu nennen.
3. **Ganztagsbetreuung:** Die Ganztagsbetreuung an Schulen wird ausgebaut mit der Aussicht, dass ab 2026 jedes Kind ein Recht auf einen Platz in der Ganztagsbetreuung haben wird. Die Betreuung soll qualitativ gut ausgestattet werden und ein breites Angebot an außerschulischen Angeboten bieten.
4. **Inklusion:** Niedersachsen setzt sich dafür ein, dass Schüler*innen mit Behinderungen oder besonderem Unterstützungsbedarf gemeinsam mit ihren Mitschüler*innen in inklusiven Klassen unterrichtet werden. Es gibt Maßnahmen zur Verbesserung der Unterrichtsbedingungen und der individuellen Unterstützung dieser Schüler*innen. Jedoch wird es noch Jahre dauern, bis von gelungener Inklusion gesprochen werden kann. Es bedarf der Lehrkräftefortbildung ebenso, wie dem verstärkten Einsatz von multiprofessionellen Teams. Auch darf nicht außer Acht gelassen werden, dass besonders die Förderschule „Lernen“ erhalten werden muss.
5. **Berufsorientierung:** Eine stärkere Berufsorientierung wird in unserem Bundesland angestrebt, um die Schüler*innen besser auf das Berufsleben vorzubereiten. Es gibt verstärkt Unterstützung bei der Wahl von Praktika, Betriebserkundungen und Beratungsangeboten zu Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten. Besonders im Fokus steht derzeit die duale Ausbildung – fast einzigartig in Europa. Diese gilt es besonders in den Blick zu nehmen und zu fördern. Doch erleben wir auch, dass durch marode Gebäude ein adäquates Unterrichten kaum möglich ist, so wie an zwei unserer Hildesheimer Berufsschulen. Es müssen zeitnah Lösungen gefunden werden, damit die zukünftige Generation modern und zielorientiert ausgebildet werden kann.

Neue Wege zu gehen, heißt immer wieder zu investieren. Das blieb viele Jahre außer Acht. Die aufgezeigten neuen Ansätze im großen Bereich der Bildung sind Anfänge, die es gilt zu unterstützen, vor allem finanziell und dann zu sichern und auszubauen.

Das Investment in die junge Generation ist unser „Zukunftsvertrag“!

Aber besonders im vorschulischen Bereich muss die Sprachförderung in den Fokus genommen werden. Nur mit einem gesicherten Wortschatz und dem Verständnis der Sprache kann der schulische Weg gelingen. Wir brauchen dringend Fachpersonal in diesem, wie in allen anderen Bereichen der Ausbildung.

Wichtig ist es zudem, Lehramtsstudenten praxisbezogener auszubilden. Ohne praktische Erfahrungen im Berufsalltag der Lehrkräfte und dem Erfahren der facettenreichen Bedarfe der Kinder, wird kein realistisches Bild vermittelt. Die Vermittlung von theoretischem Wissen ist wichtig, doch ebenso elementar ist das Umsetzen des erlernten Wissens in der Praxis, angeleitet von Mentor*innen.

Es heißt also: Bildung muss auf ihrem Weg in die Zukunft zwingend unterstützt werden! Gemeinsam und vor allem ernsthaft und innovativ!

Christophorus-Apotheke

Apotheker Ulrich Dormeier



Himmelsthürer Straße 14
31137 Hildesheim
Telefon (0 51 21) 650 22

Das Beste
für Ihre Gesundheit!

www.c-apo.com

Nach einem langen Hin und her, Missverständnissen und Nichtverstehen, hat der Kindererlebniswald Hildesheim e.V. jetzt gemeinsam mit der Stadt eine Lösung für den KIEWA gefunden.

Was mit einem Handschlag vor 12 Jahren mit Bürgermeister Kurt Machens begann, wird nun ein richtiger Vertrag zwischen dem Verein und der Stadt Hildesheim. Ein Nutzungsvertrag gibt nun für beide Seiten eine gewisse Sicherheit.



Es gibt eigene Möglichkeiten, Regeln und auch Pflichten für beide Seiten. Eine gute Nachricht, alles was auf dem Gelände ist hat Bestandsschutz. Leider sind die Honigbienen nicht mehr erlaubt. Wildbienen sind gefragt. Der Verein stimmt sich weiterhin mit den kompetenten Mitarbeitern vom Bauhof ab.

Nach dem Kahlschlag 2023, wir berichteten darüber, dass der Borkenkäfer zugeschlagen hatte, gibt es jetzt auch Lösungen für die Aufforstung.

Nach einem Aufruf im Radio bei der NDR 1 Plattenkiste wurden schon Bäume gespendet. Das war eine gute Sache, aber nun besteht ein Pflanzplan und der muss eingehalten werden. Die 28 Tannen, die im Herbst 2023 gepflanzt wurden, sind angegangen und werden noch durch 35 weitere Nordmantannen ergänzt.

Nach erfolgreichen Gesprächen mit Maren Szymiczek von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald werden im Herbst weitere Bäume gepflanzt. Es wird ein Mischwald werden genau nach Plan.

Der Verein hat schon viele Geldspenden für Bäume bekommen. Die Sparkasse Hildesheim (Heimatherzen mit 800 €) waren dabei und viele Privatpersonen, denen das Glück der Kinder im Wald am Herzen liegt.

Schon jetzt liegen viele Anmeldungen für 2024 vor.



Minister Meyer, Jutta Rübke, Peter Thönelt, Rainer Meyer

Am 11. September 2013 wurde dem KIEWA die Niedersächsische Forstmedaille verliehen.



**Gutes tun
für unsere Heimat.**

heimatherzen.de – die Spendenplattform für Vereine und ihre Unterstützer. Machen Sie mit und unterstützen Sie Ihren Lieblingsverein!

Mehr Infos unter:
www.heimatherzen.de
Die Spendenplattform
der Sparkasse
Hildesheim Goslar Peine

Weil's um mehr als Geld geht.



WIE SCHMECKT DIE ZUKUNFT?

Bärbel Behrens



Klimawandel und Überbevölkerung verändern die Lebensmittelproduktion.

Klimafreundliche und nachhaltige Ernährung möchten 71% der befragten Teilnehmer einer Umfrage. 49% der befragten Personen möchten vegane oder pflanzenbezogene Ernährung.

Auswege sind also dringend gesucht. Wir müssen langfristig gesünder, tiergerechter und nachhaltiger leben. Viele Dinge aus heimischer Produktion, werden wir neu erfinden, neu wertschätzen müssen, um lange Transportketten mit CO₂-Emissionen zu vermeiden.

Minimierung von Lebensmittelverlusten und das Erschließen neuer Proteinquellen sind nur einige der Stellschrauben, die im Focus stehen.

Viele Forscher beschäftigen sich mit dem alternativen Anbau von Lebensmitteln jeglicher Art. Wenn auf vertrockneten und versalzten Äckern der Zukunft nichts mehr angebaut werden kann, müssen Alternativen her.

Orte dafür gibt es laut Forschung genug. Verlassene U-Bahn- Tunnel zum Beispiel. Produziert wird Indoor und mit künstlichem Licht.

Ein Praxisbeispiel gibt es bereits.

In London befindet sich 33 Meter unter der Erde, die erste Untergrund Farm der Welt. Schon in wenigen Jahren könnten aufgrund der alternativen Anbaubedingungen ganz neue Lebensmittel auf unseren Speiseplänen stehen. Algen, Meeresspargel, Grillen und Quallen sind potenzielle Kandidaten, die in Projekten testweise auf dem Teller landen. Ihr Verzehr wird nicht nur gesund für die Menschheit sein, sondern auch für unseren Planeten Erde.

Auch die künstliche Herstellung von Nahrungsmitteln entwickelt sich weiter.

So können 3D-Drucker vielleicht bald Einzug in die Küchen halten. In einer Studie aus dem März 2023 erklärt ein US-amerikanisches Forschungsteam, Laserkochen und 3D-Drucken von Lebensmitteln könnten zukünftig eine nahrhafte, praktische und kostengünstige Möglichkeit darstellen.

Forschende konnten mithilfe eines 3D-Druckers bereits einen Käsekuchen aus 7 verschiedenen Zutaten backen-ein Rekord.

Dazu füllten sie alle Zutaten einzeln in die Spritzen des 3D-Druckers und trugen die Schichten des Kuchens nach und nach auf. Das Ergebnis lässt sich sehen.

Die Produktion von Fleisch könnte künftig auch eher im Labor, als auf der Wiese stattfinden. Zum Beispiel **In-Vitro Fleisch**, dass aus tierischen Stammzellen im Labor gezüchtet wird.

Sicher ist bei aller Forschung jedoch, dass es am Ende um den Genuss geht. Keine dieser Innovationen wird Einzug in die Küchen finden, wenn es nicht schmeckt.

Sicher ist: Unsere Ernährungsweise wird langfristig darüber entscheiden, wie wir die Herausforderungen der Zukunft meistern werden.

Tapetenwechsel.

Freuen Sie sich auf Ihr neues Zuhause und nutzen Sie die Vorteile der größten Wohnungsgenossenschaftin Hildesheim!



Weitere Infos
und Mietangebote
unter bww-hi.de



BWV
Beamten-Wohnungs-
Verein zu Hildesheim eG

Antoniatainment

Thega filmpalast
HILDESHEIM

Darf ich bitten? 14. April 2024 - 11 Uhr Einlass - 5 €



Der Chicagoer Anwalt John Clark, Richard Gere, hat eigentlich alles, was man zum Glückhsein braucht: eine Ehefrau, die ihn liebt, zwei Kinder und eine gesicherte Existenz. Dennoch spürt er eine Art Unzufriedenheit und eine innere Leere. Auf dem Weg nach Hause fährt er jeden Abend mit der Hochbahn an einer Tanzschule vorbei und sieht des Öfteren am Fenster eine Tanzlehrerin, Jenifer Lopez, stehen, die abwesend-melancholisch nach draußen schaut. Fasziniert von ihr beschließt er, sich dort heimlich für einen Tanzkurs anzumelden. Doch auch als ihm klar wird, dass Paulina nichts von ihm wissen will, macht er mit dem Tanzen weiter und bereitet sich schließlich sogar auf die Teilnahme an einem Tanzturnier vor.

Seine Frau wird misstrauisch wegen seiner zunehmend besseren Laune. Deswegen beauftragt sie einen Detektiv und erfährt so von seinem *Geheimnis*. Zusammen mit ihrer Tochter fährt sie zu dem Turnier.

*Wir treffen uns wie immer in netter Runde!
Nach diesem Tanzfilm werden wir sicher
ganz beschwingt den Sonntag beenden.*



Rita Thönelt

Liebe Leser:innen,

Sie können uns helfen, indem Sie als kleine Wertschätzung unserer Arbeit an dieser Zeitschrift eine Spende für den Verein Antonia e.V. machen.

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31

BIC: NOLADE21HIK

Ferner können Sie für Ihre Veranstaltung unseren Raum in der Andreas Passage mieten.

Mitten in der Stadt mit den guten Parkmöglichkeiten in der Passage.

Mitgliederversammlungen, Vorträge und Treffen jeglicher Art sind möglich.

Ein Beamer und Leinwand sind vorhanden. 30 Stühle stehen zur Verfügung

und eine kleine Küche rundet Ihre Möglichkeiten ab.

Melden Sie sich unter **thoeri(a)gmx.de**



OMAS GEGEN RECHTS

OMAS GEGEN RECHTS

Die Hildesheimer Ortsgruppe OMAS GEGEN RECHTS wurde am 19.01.2024 mit vier Omas gegründet. Gründungsfrauen sind Ulrike Wackerbarth, Annemarie Hein, Silke Kaufmann und Corinna Schütt. Als das Bündnis gegen Rechts am 27. Januar 2024 zur Demonstration gegen Rechts aufrief, waren die neu gegründete Gruppe sofort dabei.

Silke Kaufmann: „Uns geht es um die Bewahrung der Demokratie. In Zeiten, in denen die AfD in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist, muss gehandelt werden, und zwar jetzt. Es ist nicht die Zeit zu überlegen, ob irgendwann irgendetwas getan werden muss, nein, es ist Zeit jetzt zu handeln. Wir treten rechtsextremen und antisemitischen Tendenzen entgegen und organisieren politischen Widerstand gegen jede Form von Ausgrenzung und Rassismus. Mittlerweile ist die Mitgliederzahl der Gruppe bereits auf 19 angewachsen. Es gibt OMAS, die früher

schon auf die Straße gegangen sind und andere waren noch nie auf einer Demonstration, bevor sie sich im Rentenalter unserer Initiative angeschlossen haben. Wir brauchen Menschen, die sich beteiligen. Es geht um Solidarität nicht um parteipolitische Interessen. Wir engagieren uns für unsere Kinder und Enkelkinder. Wir können nicht zulassen, dass alles, was hart erkämpft wurde, wieder kaputt gemacht wird. Insbesondere ältere Frauen werden meistens nicht als politische Akteure wahrgenommen und doch kann jede ihren Teil beitragen.

Wir werden uns regelmäßig am letzten Freitag im Monat um 18.00 Uhr in den Räumen von Antonia e.V., Andreaspassage 1 in Hildesheim treffen, um gemeinsame Aktionen zu planen, zu organisieren und uns inhaltlich mit Themenschwerpunkten auseinanderzusetzen. Auch wollen wir Schulungen, Vorträge etc. organisieren, um erfolgreich argumentieren zu können. Bei uns sind interessierte Freundinnen und Freunde aus allen Generationen willkommen.



U. Wackerbarth, A. Hein, S. Kaufmann und C. Schütt.

Die OMAS GEGEN RECHTS aus Hildesheim sind bei der nächsten Demo in Hildesheim in Aktion zu erleben.

Grundsatz OMAS GEGEN RECHTS

OMAS GEGEN RECHTS in Deutschland wurde am 27. Januar 2018 auf Facebook gegründet, inspiriert von der schon seit November 2017 in Wien/Österreich existierenden Gruppe OMAS GEGEN RECHTS. Es ist eine zivilgesellschaftliche überparteiliche Initiative, die sich in den politischen Diskurs einmischen will. Mit augenfälliger Symbolik erheben ältere Frauen, sogenannte OMAS, ihre Stimme zu den gefährlichen Problemen und Fragestellungen der heutigen Zeit. Willkommen sind aber auch OPAS, Kinder, Enkelkinder, Freund*innen.

Es geht um die Erhaltung der parlamentarischen Demokratie in einem gemeinsamen Europa, um den Einsatz für die gleichen Rechte aller in Deutschland lebenden Frauen, Männer und Kinder, um die sozialen Standards, die von Eltern und Großeltern zum Teil bitter erkämpft wurden, um den Respekt und die Achtung gegenüber anderen Mitbürgerinnen und Mitbürgern unabhängig von ihrer Religion und ethnischer Zugehörigkeit u.v.m.

Dabei müssen die bedrohlichen Entwicklungen wie Antisemitismus, Rassismus, Frauenfeindlichkeit und Faschismus erkannt, benannt und im Konkreten auch der politische Widerstand und die Bewusstseinsbildung organisiert werden.

Die ältere Frau als öffentliche politische Kraft ist nicht in unserem kollektiven Bewusstsein gespeichert. Deshalb sollten Frauen öffentlich auftreten, nicht als Einzelperson und Ausnahme, nicht als Star, sondern als Gruppe, die auffällt. Heraustreten aus der eigenen "small world" und eine gemeinsame starke Stimme für die Zukunft aller Kinder und Enkelkinder bilden ist die Herausforderung der Stunde. Denn vielleicht werden sie uns eines Tages fragen: Was habt ihr getan?

ALT SEIN HEISST NICHT STUMM SEIN!

Urbex-Fotografie — das Urbane erkunden

Inspiziert durch ihre Tochter Marja, schlug die Autodidaktin **Walburga Eishauer** 2017 neue Wege ein. Beide leben in Hildesheim und entdeckten die Urbex - Fotografie.

Was ist die Urbex-Fotografie? Es geht um die Suche der Fotografen nach z.B. geheimnisvollen, verlassenen Gebäuden. Wir alle kennen die besonderen Fotos von den stillen Orten um Tschernobyl oder anderen Geisterstädten, aber man muss nicht weit reisen, um das perfekte Bild zu finden.

„ Die Urbex Fotografie bringt uns immer wieder an spannende und interessante Orte. Die Kamera fängt ein, was wir sehen und wie wir es sehen. Mit unserer Art die Bilder zu editieren, geben wir wieder, was wir beim fotografieren empfanden, verbinden das Gesehene mit dem Gefühlten.“

Walburga Eishauer verbindet die Fotos mit Gedichten.

W. Eishauer: Mein Lieblingsbild; „So kleine Füße, wie bei mir die ersten Schritte“



SPIEGELVERKEHRT

Komm, sagte der Spiegel
Komm herein zu mir,
Ich reiche dir die Hand
Schau dir die Menschheit von der anderen Seite an

Ich lade dich ein in
das Universum der Eitelkeiten
der Trauer, der Freude, der Tränen,
des Hasses, der Wut, der Wahrheit,
der Lügen, der Liebe.



(M) ein Spiegel
Geheimnisvoll
Schau hinein
Ganz genau
Erfasse jedes Detail
Sieh genau hin
Genau

Schau die Jahrhunderte,
die er Dir zeigt
Alles scheint sich
Zu wiederholen

Schemenhaft sehe ich
Der Unbelehrbarkeit ins Antlitz

ROT!

Rot
Blut
Ich sehe rot
So rot wie Blut
Rot ist...
Rot ist die Liebe
Was reimt sich auf Liebe? Seltsamerweise Hiebe..
Rot ist die Liebe und reimt sich auf Hiebe, fragt sich wo bleibt da die Liebe?



"Gestärkt zurück in den Beruf"

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim präsentiert neues Programm voller Möglichkeiten

Hildesheim - Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim hat ihr neues Programm fertiggestellt, das erwerbslosen Frauen eine Vielzahl an Möglichkeiten bietet, sich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln. Mit einem breit gefächerten Angebot von Veranstaltungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten sind, die wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, setzt die Koordinierungsstelle einen klaren Fokus auf Themen wie Stressbewältigung, Bewerbungshilfe und Stärkenfindung. "Unsere Vorstellung ist es, Frauen in ihrer Selbstverwirklichung zu unterstützen und ihnen die Werkzeuge zu geben, um ihre Ziele und Berufswünsche zu erreichen", erklärt Stefanie Greber, eine der beiden Leiterinnen der Koordinierungsstelle. "Wir möchten Frauen ermutigen, ihre Stärken zu erkennen und zu nutzen, vor allem im Berufsleben." Das Programm umfasst eine Reihe von Veranstaltungen, die Frauen dabei helfen sollen, den allgegenwärtigen Stress zu bewältigen. Workshops zum Thema Stress und Zeitmanagement bieten praktische Ansätze, um den Anforderungen des modernen Lebens und dem Berufseinstieg besser gewachsen zu sein. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung bei Bewerbungen. Hier werden Frauen mit Seminaren fit gemacht, ihre Bewerbungsunterlagen zu optimieren, sich erfolgreich zu präsentieren und ihre beruflichen Ambitionen zu verwirklichen. Neben diesen zentralen Themen legt das Programm einen starken Fokus auf die Stärkenfindung. "Viele Frauen wissen oft gar nicht, welches enorme Potenzial in ihnen steckt. Unsere Veranstaltungen zur Stärkenfindung sollen dabei helfen, verborgene Talente aufzudecken und zu stärken, damit sie den Beruf finden, der zu ihnen passt", betont Franziska Katzenstein, Projektleitung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim. Die Vielfalt der Veranstaltungen reicht von interaktiven Seminaren über Workshops bis hin zu Onlinevorträgen, um Frauen in ihren unterschiedlichen Phasen des Wiedereinstiegs in den Beruf zu unterstützen. Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim lädt alle interessierten Frauen herzlich ein, an diesen Ver-

anstaltungen teilzunehmen und von diesem wertvollen Angebot zu profitieren. "Unser Ziel ist es, Frauen zu ermutigen, sich aktiv in ihre eigene berufliche Entwicklung einzubringen und ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen. Wir sind davon überzeugt, dass Bildung und Unterstützung die Grundpfeiler für den Erfolg sind". Interessierte Frauen können das detaillierte Programm und weitere Informationen seit Februar auf der Webseite der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim www.frauenwirtschaft-hi.de einsehen und sich für die verschiedenen Veranstaltungen anmelden. Zudem wird das Programm an zahlreichen öffentlich zugänglichen Stellen in Stadt und Landkreis Hildesheim ausliegen. Die Ko-Stelle arbeitet in Trägerschaft der Volkshochschule Hildesheim und die Angebote sind durch die Kofinanzierung der europäischen Union, dem Land Niedersachsen, der Stadt Hildesheim und dem Landkreis Hildesheim kostenfrei.



(auf dem Bild von links: Franziska Katzenstein, Vanessa Rausch, Carmen Schrocke und Stefanie Greber)



Job in Gefahr?



Berufsrückkehr nach Auszeit?

Wunsch nach Berufswechsel?

Altersarmut vorbeugen

Zurück ins Leben – Zurück in den Beruf

Wir bieten Frauen:

- ✓ Individuelle Beratung
- ✓ Seminare/Vorträge/Workshops
- ✓ Begleitung beim Wiedereinstieg

Weitere Infos:
www.frauenwirtschaft-hi.de

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim
Diensträume: Kaiserstr. 15 · 31134 Hildesheim · kontakt@ko-stelle.LkHi.de · 05121309-6003

Trägerin




Bildung öffnet Türen

Regionale Kofinanzierung




Kofinanziert von der Europäischen Union




Frauenrechte weltweit - wie steht es um die Gleichberechtigung?

Einladung zum Internationalen Frauentag am 08. März 2024



Gemeinsam wollen wir den Fragen nachgehen: Wie leben Frauen in den unterschiedlichsten Ländern der Welt? Was bewegt sie und welche Herausforderungen erleben sie in ihrem Herkunftsland? Frauen müssen zusammenhalten und sich gegenseitig stützen. Dieser Tag bietet die perfekte Gelegenheit, sich zu vernetzen, zu inspirieren und gemeinsam darüber nachzudenken, wie wir aktiv dazu beitragen können, positive Veränderungen herbeizuführen.

Katina Bruns-für die Veranstalterinnen

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim



Irina Steinmüller, Ulrike Dammann und Laura Wagner kümmern sich um die Gleichstellung in Hildesheim, und sie sind ein harmonisches Team. Jede hat ihre ganz besonderen Aufgaben. Den Titel Gleichstellungsbeauftragte trägt Irina Steinmüller.

Irina Steinmüller (39) verheiratet, zwei Kinder hat nach dem Abitur Bankkauffrau gelernt und dann ein Duales Studium bei der Stadt Hildesheim absolviert. Sie ist Diplomverwaltungswirtin. Während des Studiums hospitierte sie schon bei der Gleichstellungsstelle. Sie durchlief unterschiedlichste Stellen bei der Stadt wie bei der Ausländerstelle und war zuletzt Ausbilderin im Personalbereich. Sie ist jetzt seit dem 1.2.2023 Gleichstellungsbeauftragte.

Ulrike Dammann ist Kommunikationswirtin und Sozialarbeiterin. Seit 4 1/2 Jahren ist sie Inklusionsberaterin bei der Stadt und hat auch seit dem 1.2.2023 noch einige Stunden als stellvertretende Gleichstellungsbeauftragte dazubekommen. Aber der größere Anteil ihrer Stunden kommt der Inklusion zugute.

Laura Wagner ist in Hildesheim aufgewachsen und bei der Stadt seit 2021. Sie hat Sozialwissenschaften studiert mit den Schwerpunkten Geschlechterforschung, Ethnologie und Soziologie. Sie studiert nebenher Diversitätsforschung in Göttingen. Sie startete im Intergrationsmanagement (immer noch 7 Stunden) und ist im Oktober 2023 mit 19 Std. bei der Gleichstellungsstelle eingestiegen.

Worin bestehen Ihre Aufgaben Frau Steinmüller?

„Meine Aufgabe ist die Gleichberechtigung der Männer und Frauen durchzusetzen. Das ist der Verfassungsauftrag. Es gibt noch das Niedersächsische kommunale Verfassungsgesetz und das Niedersächsische Gleichberechtigungsgesetz, nach denen wir uns richten.“

Bei allen Projekten oder Maßnahmen müssen wir beteiligt werden, mitwirken. Wenn wir Möglichkeiten sehen, die die Gleichstellung von Männern und Frauen voranbringen würden, können wir diese vorbringen. Das gilt für die Menschen der Stadtverwaltung aber auch für die Stadt Hildesheim. Die unterschiedlichsten Fragen und Wünsche werden an uns herangetragen. Oft ist es so, dass wir auf die dafür zuständigen Beratungsstellen verweisen oder auf die Rechtslage aufmerksam machen. Vermehrt kommen auch Fragen nach der Gendergerechten Sprache.“

Was halten Sie von der gendergerechten Sprache?
„Ich bin dafür, dass wir eine Lösung finden, die alle Geschlechter anspricht.“

Frau Dammann erzählen sie uns von Ihren Aufgaben:

Ich kümmere mich mehr um den Bereich, der nach Außen geht, um die Netzwerke, die wir auch außerhalb der Verwaltung haben. Ein großes Thema ist Gewaltprävention. Welche Möglichkeiten gibt es für geflüchtete Frauen oder auch Frauen mit Behinderung, die auch sehr viel öfter betroffen sind als vergleichbare Gruppen. Wir nehmen an Aktionen des Bündnisses gegen Gewalt an Frauen teil. Das ist so mein Schwerpunkt.

Gewalt an Frauen, hat das zugenommen?

„Es hat auf jeden Fall nach Corona zugenommen. Dazu kommt, dass wir viele Formen von Gewalt haben, die nicht messbar sind. Es gibt einen großen Bereich den wir nicht erfassen, weil er nicht zur Anzeige kommt. Das Vertrauen ist nicht da, oder der Aufenthaltsstatus spielt eine Rolle.“

Es geht nicht nur um Frauen, die Gewalt erfahren?

„Es geht bei uns um alle Menschen, die auf Grund ihres Geschlechts Gewalt erfahren. Es geht auch um junge Mädchen und um junge Männer, wobei wir feststellen, dass 98 Prozent der Täter Männer sind, auch wenn Männer oder Jungen betroffen sind. Wir sind auch mit Queerbeet in Kontakt, um auch dort zu schauen und haben uns auch mit einer anderen Interessenvertretung getroffen. Wir sind auf jeden Fall dort im Thema.“

Frau Wagner, wie bringen sie sich ein?

„Ich trage die normalen Aufgaben, wie Veranstaltungen organisieren, Anfragen beantworten, Kontakte knüpfen und Netzwerke erhalten mit. Meine besondere Aufgabe auf Grund meines Studiums ist die geschlechtergerechte Sprache, Diversität und auch Intersexualität.“

Glauben sie, dass sich die Gender Sprache durchsetzt?

„Die gendergerechte Sprache ist ein kontrovers diskutiertes Thema in der Gesellschaft und sicherlich wird es noch eine Weile so bleiben. Nun wissen wir, dass Sprache sich immer verändert hat. Das hatte ganz unterschiedliche Gesellschaftliche Gründe. Es ist eine Umgewöhnung, die einfach noch Zeit braucht.“

Frau Steinmüller, welche Fähigkeiten müssen sie haben ?

Die Aufgaben sind sehr vielfältig und dementsprechend sind auch die Fähigkeiten vielfältig. Natürlich brauchen wir ein gewisses Rechtsverständnis gerade im Verwaltungshandeln. Die Kommunikationsfähigkeit ist wichtig, gerade weil wir mit den unterschiedlichsten Menschen Kontakt haben. Wir müssen uns natürlich auch durchsetzen, wir sind als Gleichstellungsstelle nicht überall beliebt. Wir kommen im Guten, aber wir haben Konflikte, die gelöst werden müssen. Wir wollen eine Gerechtigkeit herbeiführen, aber nicht alle empfinden das so. Wir versuchen einen guten Konsens zu finden, damit alle mit der Lösung glücklich werden. Wir hatten am Anfang mit vielen Schwierigkeiten zu kämpfen, aber jetzt sind wir auch mit Laura Wagner gut aufgestellt, sodass wir alle Themen anpacken können.

RT

Interessante Abende bei Antonia 2024



Omas gegen RECHTS treffen sich

immer am letzten Freitag
um 18 Uhr bei Antonia e.V.
in der Andreas Passage im OG

Die offenen Arbeitstreffen sind am
23.02.24, 23.03.24, 26.04.24, 31.05.24.

Zur Tafelrunde treffen wir uns regelmäßig
am 2. Dienstag im Monat
in der Weinkostbar in der Rathausstraße 8
um 18 Uhr.

Hier freuen wir uns auf Gespräche, Kennenlernen
und einen lebhaften Austausch.

Silke Kaufmann

Leistungsfähig in Beruf und Alter!

Samstag den 13. April 2024

Beginn 16.00 Uhr

Ein Gesundheitsvortrag mit Tatiana Zerr

Das Leben zwischen Familie, Beruf und Alltag kann eine echte Herausforderung sein.

Die physikalische Gefäßtherapie kann Ihr Partner für körperliches und mentales Wohlbefinden werden.

Denn die Anwendung kann eine eingeschränkte Durchblutung der kleinen und kleinsten Gefäße stimulieren.

Möchten Sie mehr darüber erfahren, dann kommen Sie zum Gesundheitsvortrag vorbei.

Antonia e.V., Andreas Passage 1, OG
Anmeldung unter:

Tel.: 0178 8938226, Email: tatzerr@gmx.de



hypnose.coaching

Susanne Suckert

Dein innerer Frieden ist nicht verhandelbar.

Packe mit regressiver Tiefenhypnose deine größten Verhinderer und Blockaden an der Wurzel!

- Ängste auflösen
- emotionales Essen stoppen
- Rauchentwöhnung
- Trauerbewältigung
- Glaubenssätze entlarven
- Vergebung
- innere Kindheilung

“Der erste Schritt ist deiner. Immer”!

stress.coaching Susanne Suckert | 31135 Hildesheim | Telefon: +49 176 56 98 98 28
Email: kontakt@mentoring-suckert.de | www.mentoring-suckert.de

Zertifizierter Coach/Mentorin für gesunde Stressbewältigung | regressive Tiefenhypnose | Burnoutprävention



WIR MÜSSEN ETWAS ÄNDERN



Frauennetzwerk 'Frauen und Finanzen' in Hildesheim

Eine Welt voller Möglichkeiten exklusiv für Frauen, die nach mehr streben, freut sich auf dich.

Weiterhin hebt am Flugplatz Hildesheim nicht nur das Flugzeug ab, sondern auch das Frauennetzwerk „Frauen & Finanzen“, das 2022 in Hildesheim gegründet wurde.

Du triffst dort Gleichgesinnte, um finanzielle Ziele zu erreichen – wie ein Pilot navigieren sie dich durch die Welt der Finanzen und du erreichst neue Höhen gemeinsam mit anderen Frauen an deiner Seite.

Was ist neu ab 2024? Geheimnisvoll und faszinierend - unser **Seven Club** öffnet seine Tore für diejenigen, die bereit sind, ihre Ziele innerhalb von 12 Monaten zu erreichen.

Open House freut sich auf dich, wenn du für neue Alternativen im Berufsleben offen bist.

Der **Five-Club** öffnet seine Pforten für diejenigen, die bereits eine Erfahrung und wertvolle Erkenntnisse gesammelt haben.

Die Plattform „Frauen & Finanzen“ erweitern sich zu einer einzigartigen Plattform für **Networking, Mentoring** und **persönliche Weiterentwicklung** auf höchstem Niveau. Werde Teil einer exklusiven Gemeinschaft von erfahrenen Frauen, die ihr Wissen teilen, sich gegenseitig inspirieren und neue Horizonte rundum das Thema „Finanzen“ erkunden.

Hast du noch Fragen? Dann melde dich mit dem QR-Code an und wir freuen uns auf dich .

Mit besten Grüßen, Tatiana Schöpp / Finanzanlagefachfrau §34f



Unsere neuen Termine:

28. März - **Schulden und Sparen** - Was genau sind

- Schulden und wie kann ich diese abbauen? Wie kann ich sparen?

25. April - **Finanzen in der Ehe & Partnerschaft** -

- Wie kann ich das Thema Geld in der Partnerschaft entspannt leben?

30. Mai - **Investment** - Wie, was, wozu anlegen?

27. Juni - **Vorsorge(vollmacht)** - Wer erbt meinen ganzen „Kram“?

25. Juli - **Finanzen und meine Gesundheit** - meine

- Beziehung zu...? Wie stehe ich zum Thema Geld? Gönne oder neide ich?

29. August - **Warum eine Berufsunfähigkeit als**

- Frau wichtig ist** - Wie lese ich meine Renteninfo? Witwenrente

26. September - **Ich will Eigentum** - Wie bereite ich

- mich auf Eigentum vor?

31. Oktober - **Wie baue ich (m)ein Erbe auf und**

- wie schütze ich es vor...?** - Absicherung in der Kindererziehungszeit / Trennung / Rentenkonto

Attraktiv & vital ganz ohne OP



Naturheilzentrum
Adenstedt

Anne Brunotte,
Ernährungs-
wissenschaftlerin
und Heilpraktikerin



NEU !

Injektionslipolyse mit Ananasextrakt

„Fett – weg – Spritze“
für

Hängebäckchen, Doppelkinn, Bauch, Oberarme,
Hüfte, Oberschenkel

Überzeugende Ergebnisse bereits am nächsten Tag!

Naturheilzentrum Adenstedt,
Am Thie 18a
31079 Sibbesse / Adenstedt
05060 / 60 80 828

info@naturheilzentrum-adenstedt.de
www.naturheilzentrum-adenstedt.de

Frauen Union Hildesheim: Demonstrieren ist gut, Parteiarbeit ist besser!



FRAUEN UNION
Stadtverband
Hildesheim

Die Demonstrationen der letzten Wochen in Deutschland und in Hildesheim zeigen die wachsende Politisierung der Bevölkerung. „Es ist ein gutes Zeichen, für seine Überzeugungen öffentlich einzutreten“, erklärt Renate Bettels.

Komplexe Probleme verbieten eine einfache Lösung. Doch das Durcheinander der Ampel-Parteien

verwirrt zusätzlich in einer unsicheren politischen Weltlage. Die AfD bietet scheinbar einfache Lösungen, die es in der Praxis nicht gibt. Hier müssen die demokratisch denkenden Menschen zusammenhalten.

„Wir leben in einer Parteiendemokratie. Das bedeutet, dass die Parteien die politischen Interessen der Bürger vertreten und nicht scheinbar demokratische Lösungen anbieten.“ Deshalb fordert Renate Bettels alle Parteien des demokratischen Spektrums auf, verstärkt um Mitglieder zu werben und so die Mitwirkung der Bevölkerung in den Parteien zu stärken. „In allen Sportvereinen gibt es Schnuppermitgliedschaften, warum nicht auch in Parteien?“

„Auf jeden Fall muss jeder seiner Bürgerpflicht nachkommen und wählen gehen! Die nächsten Wahlen stehen vor der Tür! Am 9. Juni ist Europa-Wahl! Nur an der Wahlurne kann die Demokratie verteidigt werden!“

Also: demokratisch demonstrieren und demokratisch wählen!!!

Renate Bettels.

wettbewerb 2024

Motto: Über Grenzen

Die Literatur-Apotheke ist eines der populärsten und innovativsten Formate, das wir je entwickelt haben und findet hier in Kombination mit dem Hildesheimer Literatur-Wettbewerb eine einzigartige Synergie. Beide bedeuten Teilnahme und Teilhabe zugleich!

Es ist insgesamt der 10. Wettbewerb und der 5., den wir Online durchführen!

Einsendungen sind vom 01.03. – 10.05.2024 möglich.

Das Besondere! Alle Generationen können mitmachen. Es gibt keine akademischen oder altersbedingten - auch keine lokalen oder regionalen Begrenzungen. Man muss nichts veröffentlicht oder schon im konventionellen Literaturbetrieb vorkommen. Der Wettbewerb findet über das Portal der Hildesheimer Literatur-Apotheke statt. Und ist Barrierefrei, 24 Stunden täglich für alle Autoren und Autorinnen geöffnet.

Das Motto heißt `Über Grenzen` und konnotiert die Krisen und brennenden Fragen der Zeit. Die eingereichten Beiträge werden in ihrer Vielfalt zum Seismographen der gesellschaftlichen Entwicklung, da die Schreibenden in ihren Werken authentische und höchstpersönliche Innenansichten preisgeben. Eine Relevanz, die über die rein literaturwissenschaftliche Rezeption weit hinausgeht.

Die Ausschreibung: die Teilnahme ist kostenfrei und wendet sich an deutsch-sprachige Autoren und Autorinnen in der ganzen Welt. Jeder Schreibende, egal ob er oder sie im Literaturbetrieb schon etabliert ist (oder nicht), kann Genre übergreifend bis zu drei Wettbewerbsbeiträge einreichen. Die Einreichung erfolgt **online** über den Wettbewerbsraum der **Literatur-Apotheke**.



KÜHN
SICHERHEIT

Haus für Sicherheit®
Osterstraße 40
Hildesheim

Sicherheits-Beratung

Nutzen Sie den kostenlosen und unverbindlichen **Sicherheits-Check**.
Direkt bei Ihnen vor Ort – zuhause oder
in Ihrem Unternehmen: **05121 930930**
www.kuehn-sicherheit.de



Neue Wege in ein neues Leben in einem fremden Land

Dagmar Fischer

Im 19. und 20. Jahrhundert war Bremerhaven einer der größten Auswandererhäfen. Hier gingen Millionen von Menschen auf eine Schiffsreise, die ihr bisheriges Leben total veränderte. Von 1816 bis 1914 waren es 5,5 Millionen, nach dem 1. Weltkrieg bis heute noch einmal 2,2 Millionen.

Es waren Auswanderer aus ganz Europa, die sich in der „Neuen Welt“, meistens in USA, ein besseres Leben erhofften. Sie kamen aus Deutschland, Österreich-Ungarn und Russland und flohen vor Hunger, Krieg, Verfolgung und Perspektivlosigkeit in ihrer Heimat.

Im einem Bremerhavener Museum, dem Auswandererhaus, erfahren sie an den Hörstationen nicht nur die geschichtlichen Hintergründe, sondern auch die persönlichen Biografien der Auswanderer. Wir können sie ganz intensiv miterleben, indem wir in die Rolle eines Auswandernden schlüpfen und so die Lebensgeschichten ganz unterschiedlicher Auswanderinnen und Auswanderer kennenlernen.

In dem Erlebnismuseum in Bremerhaven können wir einen Teil des neuen Weges mit diesen Menschen gehen.



DAH-AnDerKaje-Copyright-Deutsches-Auswandererhaus-Foto-Ilka-Seer



DAH-AnDerKaje-Copyright-Deutsches-Auswandererhaus-Foto-Ilka-Seer

Wir erleben den Abschied von Bremerhaven, den Gang mit den in Koffern und Taschen verstaute Besitztümern an Bord des Schiffes, die Abfahrt vom Hafen und dann die wochenlange Überfahrt. Die wohlhabenden Passagiere reisen komfortabel in einer Kabine 1. Klasse und werden dort auch gut versorgt. Die meisten Auswanderer haben aber nicht die finanziellen Möglichkeiten und sind zusammengedrückt unter fürchterlichen unhygienischen Umständen unter Deck untergebracht.

Wenn diese Menschen die lange Überfahrt lebend und gesund überstanden haben, können sie endlich von Bord. Es erfolgt

dann die Ankunft in einer gänzlich fremden Welt. Häufig werden sie in der Auswanderungsstation Ellis Island aufgenommen und registriert. Dann machen sie sich auf den Weg zu den neuen Lebensmittelpunkten typischer Einwandernder im New York des 20. Jahrhunderts, um dort Arbeit für die Bestreitung ihres Lebensunterhaltes zu finden.

Seit 2021 ist das Auswandererhaus um das Einwanderungs-Museum erweitert worden. Hier erfahren wir, wie seit 1945 Migranten Deutschland erleben. Im „Forum Migration“ erzählen uns Einwanderinnen und Einwanderer mit eigenen Berichten und Erinnerungsstücken von ihren Träumen, Hoffnungen und Sorgen.

Sehr beeindruckend empfinde ich auch die Fassade dieses Erweiterungsbaus. Hier sehen sie Portrait-Reliefs von nach Deutschland eingewanderten Menschen, die sich in Bremerhaven niedergelassen haben. Sie können durch die Fassaden-Portraits mehr über diese Menschen erfahren, woher sie gekommen sind, warum sie ihr Zuhause verlassen haben. So sehen auch sie in Bremerhaven die Einwanderungsstadt.

Welchen Mut brachten diese Menschen auf, als sie sich von ihrem vertrauten Umfeld, ihrer Familie und ihren Freunden trennten und in ein unbekanntes Leben aufbrachen. Ein neuer Weg und die Chance, eventuell ein neues besseres Leben führen zu können.



DAH_Galerie-Hörstation_Copyright_Deutsches Auswandererhaus_Foto_Magdalena_Gerwien

Der erste Schritt

Elisabeth Generotzky
ELISABETH GENEROTZKY



In den meisten Fällen sind es Ereignisse, Einschnitte in unserem Lebenslauf, die es nötig machen, neue Wege zu gehen. Das beginnt mit der Entscheidung über die Schulform, die Berufswahl, die Partnerwahl, Familie.

Eher selten läuft das alles nach Plan, es gibt immer wieder Ereignisse, die Entscheidungen nötig machen und dann gibt es oft eine Richtungsänderung, die Notwendigkeit, „neue Wege“ zu gehen. Dazu gehört immer eine Portion Mut und vielleicht auch Glück, und die Entscheidung, welcher der neuen Wege nun der Richtige ist, ist oft nicht leicht.

Eine Geschichte „von damals“ dazu:

Er saß oben auf dem Berg auf seinem Lieblingsplatz und schaute hinunter auf die Weser, auf sein Dorf. Er war gerade vierzehn Jahre alt geworden, Ostern kam immer näher und damit das Ende seiner Schulzeit in der Volksschule. Danach kam die Konfirmation und dann war er erwachsen. Und er musste Entscheidungen treffen, wie sein Leben weitergehen sollte.

Seine Freunde hatten Pläne. Einer wurde Tischler in der Tischlerei seines Vaters, der andere ging nach Holzminden, um in einer Maschinenfirma eine Lehre zu machen. Was gab es noch? Knecht auf einem der Bauernhöfe, arbeiten im Steinbruch. Er dachte über die Menschen in seinem Dorf nach. Ihre Wege waren irgendwie vorgezeichnet. Arbeiten, Geld verdienen, irgendwann heiraten, Familie gründen, und das alles im Dorf, immer so weiter, bis man irgendwann alt war.

Und er musste nun in den nächsten Wochen entscheiden, welcher Weg seiner werden sollte. Für seine Freunde war das ganz leicht gewesen. Für ihn fühlte sich das nicht leicht an. Er musste sehr darüber nachdenken und das ging immer gut, wenn er hier oben auf seinem Platz saß und auf seine Weser schaute. Auf die Kühe unten auf der Wiese, auf die Menschen, die in ihren Gärten arbeiteten, und auf den Lastkahn, der gemächlich die Weser flussabwärts fuhr, um Steine vom Steinbruch vielleicht nach Bremen zu bringen.

Wie das Leben auf so einem Kahn wohl sein mochte, immer unterwegs, auf der Weser. Ob man das wohl lernen konnte, überlegte er und dann hatte er die Idee. Er würde sich erkundigen. Bei dem nächsten Kahn, der unterhalb des Steinbruchs anlegte, um Steine zu laden, wollte er nachfragen, wie das gehen könnte.

Nun war ihm ganz leicht zumute, er sprang auf und lief zurück ins Dorf, denn nun hatte er einen Plan. Er musste nur noch seinen Vater überzeugen, das würde nicht leicht sein. Aber vorher wollte er klären, ob und wie das überhaupt gehen konnte.

Er würde seinen Weg gehen, der erste Schritt, erwachsen zu werden und zu sein, war geschafft.

NATUR-CONCEPT® Gesunde Raumgestaltung und mehr

LICHT FÜR DIE SEELE

Die Heilkräuterkerzen werden in einer kleinen Manufaktur in den Allgäuer Alpen mit viel Sorgfalt & Achtsamkeit hergestellt. Die Kerzen enthalten thematisch abgestimmte Heilkräuterauszüge, naturreine Öle ergeben ein feines Aroma und sie werden aus hochwertigem, zu 100% pflanzlichen Olivenwachs hergestellt.

Die Wirkungsweise ist ähnlich einer feinen Räucherung und die Brenndauer beträgt bis zu 40 Stunden. Sicher eine der ökologischsten veganen Kerzen, die im Handel zu finden sind.



André Parpeix, Malermeister · Richard-Gerlt-Str. 2 (Lachnerring)
31137 Hildesheim · Tel: 0 51 21 - 2 52 35 · www.natur-concept.de



Rubrik: Kommunikation in der Praxis

Neue Wege beschreiten?

Sabine Kaufmann

Alle die mich kennen wissen, dass mein Beruf als Beraterin und Coach für mich mehr ist, als ein Job, nämlich mein Traumberuf und Hobby. Nur wird ein Solcher nicht irgendwie nur ergriffen und dann war es das dann eben und bleibt so für immer. Natürlich sind mir BeraterInnen begegnet, die so verfahren sind. Die hatten ein spannendes Thema, haben das abgearbeitet und sind relativ schnell von der Bildfläche verschwunden. Der Beruf der Beraterin, des Coaches war in den letzten Jahrzehnten einem großen Wandel unterworfen. Jeder kann sich immer noch Coach nennen und viele tun das auch. Der Beruf ist immer noch nicht geschützt. Meine Basis, mich als Beraterin und Coach selbstständig zu machen, war mein Studium der Sozialen Arbeit und Sozialen Pädagogik. Bereits im Rahmen des Studiums hatte ich die Gelegenheit Menschen im Rahmen eines langjährigen Projektes mit dem Ansatz der Systemischen Therapie und Beratung zu therapieren. Das war ein großes Geschenk, welches mir meine Hochschule und Professorin machten. Auch das Thema meiner Diplomarbeit: Die faszinierende Andersartigkeit von Mann und Frau in ihrem kommunikativen Verhalten, führte dazu, dass ich bereits während der Beschäftigung mit meiner Diplomarbeit Anfragen von potentiellen Kunden erhielt, doch zu diesem Thema Fortbildungen zu machen bzw. Vorträge zu halten, obwohl ich zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht selbstständig war. Wie nun sollte das funktionieren, ich hatte ja noch keinerlei Erfahrung mit selbständiger Arbeit. Auch in meiner Herkunftsfamilie gab es keine Identifikationsfiguren, an denen ich mich hätte orientieren können. Mir wurde, patriarchal geprägt, eher davon abgeraten mich selbstständig zu machen. Das ehrliche Interesse und Zutrauen der Anfragenden jedoch, ebenso wie der Zuspruch von sehr guten Freunden, erste Erfahrungen im Rahmen des Studiums zu referieren, ließen mich über eine Selbstständigkeit nachdenken und wenn ich es mir auch nicht unbedingt sogleich vorstellen konnte, begann ich zu planen und die Weichen zu stellen. Bevor ich mich selbstständig machte, war es mir nach meinem Studium wichtig, zunächst eine staatliche Anerkennung in meinem Beruf zu machen, was ich dann auch im Sozialpsychiatrischen Dienst der Region Hannover tat. Konfrontiert mit extremen Situationen, wie menschlichem Leid, schweren Schicksalen, Krankheiten und Tod, wurde mir die Relevanz der Thematik Stress und deren Einfluss auf das Leben der Menschen alltäglich bewusst. Hier reifte mein Wunsch mit Erwachsenen zu arbeiten; diese dabei zu unterstützen ihre Hemmnisse zu überwinden, ihre Fähigkeiten handhabbar zu machen und ihre Ressourcen zu nutzen. Mein Wunsch war Menschen dabei zu unterstützen, das zu tun, was sie gern möchten, was ihren Interessen und Fähigkeiten entspricht. Als ich mich vor nunmehr 24 Jahren als Beraterin und Coach selbstständig machte, überlegte ich mir, wie ich langfristig in dem was ich täglich tat gut sein und die Freude an meinem Beruf aufrechterhalten könnte. Ich plante also meine berufliche Tätigkeit bewusst und strategisch, damit meine Professionalität und mein Repertoire stetig wuchsen und meine Freude an der Beratung und Fortbildung meiner Kunden zur Normalität wurde. Für mich ist und war der Beruf ein stetig zu gestaltender Prozess. Auch mein Leben war turbulent und durchaus zeitweise ausgesprochen stressbehaftet. So bekam ich drei Kinder in ra-

scher Folge und blieb in meinem Traumberuf tätig. Stetig beschritt ich neue Wege, als Beraterin und Coach, Ehefrau und Mutter, als Freundin und Partnerin. Ich leistete mir den Luxus mich in Bezug auf meine beraterischen Themen ausschließlich mit Bereichen auseinander zu setzen, die mich brennend interessierten. Ich las viel, war im ständigen Dialog mit SpezialistInnen, konzipierte Seminare, Fortbildungen, Workshops und Vorträge. Ich habe vielfältige Kontakte aufgebaut, mich in Netzwerke begeben. Habe Geld, Zeit, Begeisterung und Liebe in meine Arbeit und soziale Projekte investiert. Die durchgeführten Aktionen und Veranstaltungen wurden evaluiert und die Rückmeldungen meiner Teilnehmenden wurden von mir mit großem Dank aufgenommen. Sie gaben mir unmittelbar ihre Bedürfnisse preis und mir somit die Möglichkeit stetig besser zu werden und mein Repertoire zu erweitern. Es war spannend, und es blieb auch so, weil ich mir, neugierig wie ich nun einmal bin, mindestens 20 Seminartage im Jahr selbst als Fortbildungstage verordnete. Ok, im Jahr 2023 waren es fast dreißig. Im Rückblick ist die stetige Fortbildung und Weiterentwicklung, das ausprobieren aller Methoden, das Umsetzen derselben, nach guter Ausbildung und der fachliche Dialog in Peergroups über die einzelnen Methoden, sehr nützlich gewesen. Der Kontakt zu spannenden, inspirierenden und idealistischen Menschen (Kunden wie Forschende bzw. Praktizierenden) ist für mich, neben der Beschäftigung mit den neuesten Methoden, das Wunderbarste, was ich mir in meinem beruflichen Leben vorstellen konnte und kann. Das kontinuierliche Beschreiten neuer Wege ist wahrscheinlich mein größter Erfolgsgarant. Bewährte Themen/Methoden beibehalten, ausbauen und weiterentwickeln. Neue Themen, neue Seminare, neue Vorträge erkunden, adaptieren und einweben. Gute Beziehungen zu mir wichtigen Menschen, GeschäftspartnerInnen, geschätzten KollegInnen, Forschenden und KlientInnen aufbauen, pflegen und genießen. Auch wenn im Laufe der Jahre viele „alte“ Themen in neuen Kleidern erschienen, so dass manch neue Wege nicht unbedingt welche sind, so haben uns die uns umgebenden Bedingungen durchaus des Öfteren gezwungen uns anzupassen. Es lohnt sich die Herausforderung, die sich Leben nennt, anzunehmen. Dies ist es, was uns neben all dem Schicksalhaften, Negativen und Trüben, auch gleichzeitig glücklich machen kann. Völlig egal ob wir unsere neuen Wege beruflich oder privat beschreiten, tun Sie es bitte bewusst und mit dem Mut zwischendurch auch heiter zu Scheitern.



Kommunikation Konflikte · Stress

Lösungsorientierte professionelle Beratung in den Bereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Selbst- und Zeitmanagement, Selbstwerttraining, Stressbewältigung und Teamentwicklung.

Individuell zugeschnittene Vorträge, Seminare, Workshops sowie Coaching und Kurzzeitberatung für Unternehmen und Privatpersonen.

Sabine Kaufmann · Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Lindenweg 1E · 31191 Algermissen
Fon 0 51 26 - 80 202 40 · Fax 0 51 26 - 80 202 42
www.kommunikation-systeme.de





Ursula Oelbe
Versicherung & Finanzmaklerin



Neue Wege bei den eigenen Finanzen!

Am Samstag, den 08.06.2024 wird von 15.00 – 17.00 Uhr das „Happy Lifde Game“ bei Antonia in der Andreas-Passage gespielt.

Alle interessierten BerufsanfängerInnen, Auszubildenden und Studierende haben die Möglichkeit teilzunehmen. Sollten sich mehr als 12 Personen anmelden, entscheidet das Los.

Das Spiel soll jungen Menschen ermöglichen ihre finanziellen Überlebensfähigkeiten zu üben und dadurch spielerisch Basisstrategien für Ihr weiteres Leben auszuprobieren und zu verinnerlichen.

Anmeldungen bitte mit vollständigem Namen, Adresse + Geburtsdatum an info@ursula-oelbe.de

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!



Der Rechtstipp §§§ von RAIN Laura Elaine Hoffmann



Häusliche Gewalt? Was kann ich tun?

Opfer von Gewalt benötigen effektiven Schutz. Das Gewaltschutzgesetz schützt Opfer von (häuslicher) Gewalt, die neben oder anstatt eines strafrechtlichen Verfahrens zivilrechtlichen Schutz suchen. Meist werden Opfer bereits bei Anzeigenstellung bei der Polizei oder direkt nach einem Vorfall häuslicher Gewalt auf die Möglichkeit der Beantragung hingewiesen. Nach Antragstellung der verletzten Person trifft das Gericht bei Glaubhaftmachung eine Schutzanordnung, die folgende Inhalte regeln kann:

- Verbot eines Zutritts zur Wohnung
- Verbot sich der Wohnung des Opfers zu nähern
- Verbot des Aufenthalts an Orten, wo das Opfer häufig anzutreffen ist, z. B. Schule, Freizeiteinrichtungen und insbesondere der Arbeitsplatz
- Verbot der Herbeiführung eines Zusammentreffens mit dem Opfer
- Verbot der Kontaktaufnahme, insbesondere auch über Telekommunikationsmittel, wie E-Mail, Telefon, Smartphone, Handy, SMS, WhatsApp, Fax oder Briefe

Die Maßnahmen werden bezogen auf den Einzelfall angeordnet. Daher sind auch andere Maßnahmen denkbar, wenn der Einzelfall dies erfordert. Schutzanordnungen kommen nicht erst bei körperlicher Gewalt zum Tragen, sondern können bereits bei ausgesprochenen Bedrohungen gegen die körperliche Unversehrtheit oder Freiheit oder Nachstellungen durch den Täter („Stalking“) beantragt werden.

Kommt es zu einem Hauptsacheverfahren genügt nicht mehr allein die Glaubhaftmachung (wie in einem Eilverfahren). Vielmehr müssen dann die Übergriffe durch den sog. Vollbeweis gegenüber dem Gericht überzeugend dargelegt werden, z. B. durch Zeugen, Augenschein, Urkunden (Ärztliche Atteste, Polizeiberichte), Sachverständigengutachten und Parteivernehmung.

Verstößt ein Täter gegen die zivilgerichtliche Schutzanordnung, begeht dieser eine Straftat, die eine Geldstrafe oder Freiheitsstrafe nach sich ziehen kann.

Probleme verursachen sowohl im Strafrecht als auch im Gewaltschutz häufig medizinische Aspekte, da Betroffene den Weg zum Arzt scheuen: Viele fürchten den gerichtlichen Weg anfangs und gehen davon aus, dass eine medizinische Dokumentation der Verletzungen nur bei Stellung einer Strafanzeige möglich ist. Andere Gründe sind häufig auch Schamgefühle. Hier gibt es dank des Netzwerkes ProBeweis die Möglichkeit losgelöst von einer Strafanzeige bei einer Untersuchungsstelle des Netzwerkes durch speziell geschulte Ärztinnen oder Ärzte eine vertrauliche Spurensicherung durchführen zu lassen. In Hildesheim finden Sie diese Anlaufstelle beim St.-Bernward Krankenhaus.



Faire Beratung zu:
Ethischen/Ökologischen Geldanlagen
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

Fon 0 51 21 . 51 29 95 . www.oelbefinanz.de

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

Sie finden uns in der Ostertorpassage im 2. Obergeschoss mit **barrierefreiem** Zugang.

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Sozialrecht

Tel. 05121 208090

Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

Besprechungen und Korrespondenz auch in Englisch



Aktionen

zum Equal Pay Day am 6. März und am 10. März zum Frauentag

Höchste Zeit für Equal Pay! Unter diesem Motto steht der nächste EPD, der am 6. März 2024 stattfindet. Kein Grund zur Freude; denn dass wir einen Tag vorgerückt sind, liegt lediglich am Schaltjahr 2024. Dass die „Zeit“ im Mittelpunkt der diesjährigen Aktion steht, hat mit der ungerechten partnerschaftlichen Aufteilung bei Erwerbs- und Carearbeit zu tun, die noch immer zu Lasten der Frauen geht. Der Gender Pay Gap, also die Lohnlücke zwischen Männern und Frauen, klafft immer noch 18% auseinander und wird durch Unterschiede in der Arbeitszeit mitverursacht. „2 der 18% werden laut statistischem Bundesamt auf den geringen Beschäftigungsumfang von Frauen zurückgeführt. Noch immer arbeiten Frauen dreimal so häufig in Teilzeit als Männer, da sie den Großteil der Care-Arbeit übernehmen“ berichtet Silvia Scharfenberg, KAB Diözesanverband Hildesheim und fragt daher „Wie kann eine moderne gerechtere Arbeitswelt dazu beitragen, die Gleichstellung der Geschlechter voranzubringen? Was muss sich ändern, damit Erwerbs-, Care-Arbeit und Freizeit gleichermaßen aufgeteilt werden können?“ Gleichzeitig nehmen immer mehr Väter Erziehungsurlaub und haben so die Möglichkeit die Erziehungs- und Carearbeit mit ihren Partnerinnen gleichberechtigter aufzuteilen. „Gut so!“, meint Scharfenberg und fährt fort: „An dieser Stelle sind auch Politik und Arbeitgeber*innen aufgefordert, sich nachdrücklicher diesen Herausforderungen zu stellen, indem sie z.B. neue Arbeitszeitmodelle ausprobieren. Sorgearbeit – eine verborgene, doch wichtige Kraft unserer Gesellschaft. Sie umfasst vielfältige Aspekte, wie zu pflegende Angehörige und die scheinbar nie endende Hausarbeit. Die Sorgearbeit umfasst die Sorge um unsere Mitmenschen. Hiermit einher gehen die geschlechterspezifischen Ungleichheiten, die vor allem den Frauen/Müttern den Alltag erschweren, denn hier treten sie verstärkt auf. Sorgearbeit mehr wert-

schätzen und fair bezahlen! Es ist Zeit, die Sorgearbeit politisch neu in den Blick zu nehmen!“

Im März 2024 fährt wieder ein Bus der Linie 5 mit unserer Forderung nach Lohngerechtigkeit für Frauen durch Hildesheim, um auf diese Ungerechtigkeit aufmerksam zu machen.

Hildesheimer Aktionsbündnis
gegen Gewalt an Frauen lädt ein:
FILMMATINÉE im THEGA Filmpalast zum
Internationalen Frauentag
Sonntag, 10. März 2024

**SIEBEN WINTER
IN TEHERAN**
REYHANEH JABBARIS KAMPF FÜR IHR LEBEN

Sektempfang ab 11.00 Uhr
Beginn des Films 11.30 Uhr

Und ab 15 Uhr geht es dann zu **Antonia e.V.**
in die **Andreas Passage**
zur **Eröffnung der Ausstellung**
„Die Frauen im Alten Testament“
und dem **Start des Projekts:**
Die Rolle der Frau in den großen Religionen.

Neue Wege

© Christina R. Hirschochs Villanueva



Die Frau wirkte etwas verloren. Sie stand allein vor ihrem Pult, um sie herum öffnete sich das Halbrund des voll besetzten Hörsaales. Zum Glück war das fest geschnürte Mieder seit einigen Jahren aus der Mode. Sonst wäre sie womöglich in Ohnmacht gefallen. Im Oktober 1928 ahnte niemand, dass dieser Vortrag an der renommierten University of Cambridge in die (Frauen-)Geschichte eingehen sollte. Virginia Woolf veröffentlichte ihn, zusammen mit einem zweiten Text, ein Jahr später als Essay mit dem Titel: "A Room of One's Own" (Ein Zimmer für sich allein).

Seit Virginia Woolf ihren Essay veröffentlichte, ist viel passiert. Ein Zimmer für uns allein (steht nicht nur räumlich sondern als virtueller Raum für unsere Selbstverwirklichung und Freiheit) haben wir längst, jetzt wollen wir ein ganzes Schloss (auch im übertragenen Sinn gemeint) und wir wollen es selbst kaufen oder bauen, heißt: materiell und gesellschaftlich unabhängig sein. Frauen sind dabei, die Welt zu erobern – beruflich wissenschaftlich, familiär, künstlerisch, gesellschaftlich. Vor über hundert Jahren gingen Frauen *Neue Wege*, dennoch scheint ein Teil von uns sich immer noch im stillen Kämmerlein zu verstecken. Wenn wir neue Wege gehen wollen müssen wir uns sichtbar und hörbar machen. Und wir sollten aufpassen, dass unsere Errungenschaften sich nicht verflüchtigen, wie das inzwischen in einigen islamischen Gesellschaften passiert.

Neue Wege sind aber nicht immer groß und breit – weswegen wir sie manchmal übersehen - und führen nicht immer zu großen gesellschaftlichen und politischen Veränderungen; kleine schmale Wanderwege genügen uns oftmals, um in unserem ganz persönlichen, individuellen Leben zu neuen Einsichten zu kommen. Die Einsicht, dass wir zufriedener und glücklicher sein könnten, wenn wir einen alten und längst ausgetretenen Weg verlassen und an einer Abzweigung ganz einfach einen – ich nenne ihn - Wunschweg nehmen. Und wir können Freunde, Partner und Gleichgesinnte mitnehmen, um ihnen ebenfalls diese Möglichkeit zu eröffnen. Dieser Wunschweg kann dann zur Erfüllung eines lange gehegten oder verdrängten Wunsches führen.

Nehmen wir uns die Zeit, über unser Leben zu reflektieren, atmen tief durch und gehen mutig einen *Neuen Weg*, wohin er auch immer führen wird und welcher Wunsch sich dort erfüllt.

Gerade und besonders in der sogenannten zweiten oder dritten Lebenshälfte, nachdem berufliche und familiäre Pflichten hinter uns liegen, wir zwischen Work & Life balanciert sind, bis uns schwindelig wurde. In einer Lebensphase, in der wir schon vieles erreicht haben, stellen wir fest, dass dabei etwas auf der Strecke geblieben ist.

Dabei breitet sich jetzt diese wunderbare Möglichkeit, einen neuen Weg einzuschlagen vor uns wie ein Wunschkonzert aus. Was immer es auch sei: eine Weltreise, ein neues Studium oder ein Handwerk, eine Expedition, Bogenschießen, uns in einer Hilfsorganisation einbringen, politisches Engagement, alles steht uns offen. Wichtig dabei ist, wir können Neues kennenlernen, neue Perspektiven gewinnen, offen für Fremdes sein, den berühmten Blick über den Tellerrand neu wagen, unseren Horizont erweitern.

Wir brauchen uns nur zwei Fragen zu stellen: *Wie will ich sein? Wie komme ich dorthin?*

Dann gehen wir in den Tag, ohne weiter darüber nachzudenken und lassen am besten erst einmal unseren Verstand in dieser Sache außen vor, er kann uns nur Antworten geben, die wir schon kennen. Nun müssen wir offen für die Botschaften unseres Herzens sein, für kleine Begebenheiten und Begegnungen. Dann brauchen wir nur ein wenig Mut und die Gewissheit, hinter jeder Biegung wartet die Zukunft, aber sie wartet nur solange bis wir uns entscheiden, sie zu nutzen. Gehen wir also los, wir haben nur dieses eine Leben.



Christina R. Hirschochs Villanueva

Autorin

Trommelbrink 2A | 31139 Hildesheim

phone +49 5121-2831 755 | mobil +49 151 652 57397

<https://www.christina-hirschochs-villanueva.com>

<https://www.coqui-verlag.com>

Eine Frau findet für sich neue Wege

Durch Zufall fand ich in der Mediathek eine Dokumentation über **Margot Flügel-Anhalt** und bin immer noch sehr beeindruckt von dieser Frau.



Heide Ahrens-Kretzschmar



Unter dem Titel „Einfach abgefahren“ schildert sie, teilweise begleitet von einem Filmteam, ihre Reise mit einem 24 Jahre alten Benz durch 15 Länder. Sie startet von ihrem hessischen Heimatdorf aus nach Südostasien und legt über 18.000 Kilometer zurück. Neugierig geworden, habe ich nach diesem Filmbericht über Margot Flügel-Anhalt recherchiert und noch weiteres Erstaunliches erfahren.

Denn diese Tour mit dem Benz war nicht ihr erste Unternehmung dieser Art. So steigt sie 2018 mit 64 Jahren das erste Mal in ihrem Leben auf ein Motorrad und bricht mit ihrer Honda zu einer abenteuerlichen Reise nach Zentralasien auf. Sie fährt von ihrem Heimatort in Hessen nach Afghanistan, quer durch Osteuropa. In 117 Tagen legt sie auch hier, meist alleine auf ihrem Motorrad, 18.000 Kilometer zurück. Das Ziel ihrer Träume: Der Pamir-Highway. Daraus entsteht ihr Spiegel-Bestseller und Filmerefolg mit dem Titel „Über Grenzen“, in denen sie die Strapazen und Erlebnisse auf dieser Tour detailliert schildert. Dabei schaut sie sehr genau auf die Lebensverhältnisse der Menschen in den Ländern, die sie besucht. Nicht nur schöne, sondern auch gefährliche und bedrückende Situationen erlebt Margot Flügel-Anhalt auf dieser Tour. Immer wieder aber auch Hilfsbereitschaft und Gastfreundschaft. Am Ende bleibt die Gewissheit: „Die meisten Menschen sind gut“.

Ein Jahr später mit 65 Jahren geht es wieder los. Diesmal mit ihrem alten Benz durch Indien, Pakistan, Myanmar, Thailand nach Laos. Ausgerechnet mit so einem alten Ding, Baujahr 1995, 24 Jahre alt und 300.000 Kilometer auf dem Buckel! Margot Flügel-Anhalt begründet das so: „Öl, Bremsflüssigkeit, Keilriemen. Alles offen nachprüfbar. Wenn was hakt, schaut man einfach nach...“ Auch über diese abenteuerliche Fahrt gibt es neben der Film-Dokumentation einen Spiegel-Bestseller mit dem Titel „Einfach abgefahren- Freiheit kennt keinen Ruhestand.“ Sie beschreibt in ihrem Buch die vielen Hindernisse, die durch - ihrer Meinung nach - oft unnötige Bürokratie an verschiedenen Grenzposten entstanden sind. Dadurch muss sie lange Wartezeiten - manchmal über mehrere Tage - in Kauf nehmen, da noch irgendwelche Papiere, Visa oder Genehmigungen fehlen. Sie beschreibt insbesondere das Leben in Indien, das zum Teil sehr durch Armut und Überbevölkerung geprägt ist oder die Situation der Frauen in den asiatischen Ländern, die auch sie einige Male in bedrohliche Lage bringt. Jedoch hat sie trotz allem das Glück, dass sich immer jemand findet, der ihr ~~dann~~ hilft. Daneben beschreibt sie aber auch die wunderschönen Landschaften, beeindruckende Bauwerke und die Faszination der Wüste, die Begegnungen mit den Menschen, deren Kultur, ihre Religion und die Gastfreundschaft, die sie oft erlebt hat.

Ihre Reisephilosophie ist und bleibt immer „Die Welt ist atemberaubend schön“

Zum Abschluss zitiere ich aus ihrem Buch „Einfach abgefahren“:

„Das Unterwegsein im Unbekannten ist immer eine Herausforderung. Und manchmal eine Zumutung. Die Schwierigkeiten aber, denen du begegnest, werden nie so groß werden, dass du sie nicht bewältigen kannst. Und wenn es an einer Stelle nicht weitergeht, tun sich andere Wege auf. Weil es immer Menschen gibt, die dir helfen werden, deinen Weg zu gehen.....“

Also nur Mut, einfach abfahren und das wagen, was du schon immer in deinem Leben einmal unbedingt machen wolltest“

Seit ihrer Kindheit und Jugend sehnte sich Margot Flügel-Anhalt vor allem nach einem: unterwegs zu sein. So bereitet sie sich schon auf ihre nächste Reise vor und wir können gespannt sein, wohin ihre nächste Abenteuerreise geht.

Erschienen im Ullstein Taschenbuch Verlag, 11,99 €

Mit wieviel Jahren steigt Margot Flügel-Anhalt das erste Mal in ihrem Leben auf ein Motorrad ? Wenn Sie die Antwort wissen, dann können Sie das Buch „Einfach abgefahren“ gewinnen.

Einfach 0162 29 270 59 anrufen.

die Redaktion





Neue Wege

Zu dem Thema: neue Wege möchte ich hier von keinem persönlichen Ausblick, sondern von einem Rückblick auf ein einmaliges Erlebnis und zugleich auf eine echte Herausforderung berichten.

Als ich im Frühjahr 2019 in der Zeitung von den Reiseplänen eines erfahrenden Wanderführers aus der hiesigen Region las, war in meinem Inneren sofort ein Licht angezündet, das dort schon lange



schlummerte. Im Sommer bereitete ich mich auf eine geführte Wanderung der letzten 200 Kilometer des Jakobsweges in Galizien vor. Der Nord-Westen Spaniens sollte im September für 10 Tage mein Sehnsuchtsort werden. Zu der Reisebuchung gehörte der Gepäcktransfer sowie die Anmeldung in bescheidenen Hotels. Ich berichte nicht von den einzelnen Orten oder Stationen, dafür gibt es gute Reiseführer, sondern von meinen Gefühlen und Eindrücken, die mich teilweise überwältigt haben. In einem handschriftlichen Tagebuch habe ich damals die besonderen Momente, die friedlichen, beglückenden, anstrengenden und auch emotionalen festgehalten.

Pilgern ist nicht einfach „unterwegs zu sein“. Es ist eine Ausdrucksform für Erinnerungen an: vorbereiten, aufbrechen, losgehen, ankommen und heimkehren.

Seit im Jahr 813 das Grab des hl. Apostels Jakobus wiederentdeckt wurde, ist der Strom der Suchenden auf dem europäischen Pilgerweg ununterbrochen. Seit jeher tragen sie ihre Sorgen und Nöte, aber auch ihre Freuden und Hoffnungen an das Ziel ihrer Reise: Santiago de Compostela. Bereits Martin Luther sagte folgendes zu dieser Art zu reisen:

Wir sind immer auf dem Weg und müssen verlassen, was wir kennen und haben - und suchen doch, was wir nicht kennen und nicht haben.

Den Kern dieses Satzes habe ich während meiner Tage in Galizien im vollen Umfang persönlich nachempfunden. Unsere Gruppe war mit knapp 50 Personen recht groß und auch sehr unterschiedlich. Unterwegs fragte ich mich, ob bei meinen Mitreisenden eine sportliche oder eher eine spirituelle Motivation der

Grund für die Anstrengungen war. Klobige Wanderstöcke und Pilgerpässe, in denen die Stempel von exponierten Plätzen tagsüber gesammelt wurden, begleiteten uns vom ersten Tag an. Der Camino – so wird in Spanien der Jakobsweg genannt – ist gut gekennzeichnet durch einen gelben Pfeil oder mit einer Jakobsmuschel auf Steinsteilen am Weg. Und der führt durch eine leicht bergige Landschaft – ähnlich wie bei uns das Alpenvorland. Einige von uns wanderten allein – so wie ich – zu zweit oder in kleinen Gruppen. Jede und jeder machte das eigene Tempo, hielt Rast, wann und wo es ihr oder ihm gefiel in kleinen, bescheidenen Gasthöfen oder in einer Scheune, wo der Bauer regionales Essen anbot.

Alle Pilger, ganz gleich ob jung oder alt, gingen in die gleiche Richtung. Der Camino führt von Ost nach West durch ganz Spanien. Manche Leute traf ich an verschiedenen Tagen mehrfach, da sie durch die Ausrüstung von Schlafsack, Trinkflasche oder Ersatzschuhen, die an der Außenseite des Rucksacks baumelten, leicht wiederzuerkennen waren.

Tausend Meilen beginnen mit dem ersten Schritt - oder Pilgern ist das Beten mit den Füßen
Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen

Das sind Aussagen, die ich in 10 Tagen Pilgerweg selbst erfahren habe und die noch immer in mir wirken.

Und dann – nach anstrengenden Tagen erreichten wir Santiago de Compostela. Dort ankommen, wo ich hinwollte! Die Stadt und seine Besuchergruppen ließen mir kaum Zeit und Raum für eine abschließende innere Einkehr. Die Kathedrale hat fast unüberschaubare Ausmaße von innen und außen. Verzierungen, Ornamente, Figuren, Rundbögen, Zinnen, Türme usw. sind das Ergebnis von vielen Generationen der verschiedenen Baumeister. Wie geplant, war ich wieder nach 10 Tagen – die beiden Reisetage eingeschlossen - dort angekommen, wo ich zuhause bin. In meinem Gepäck hatte ich viel mehr als bei der Abfahrt zu dem großen Abenteuer des Jakobsweges- nämlich: Erlebtes und Erfahrenes, Gutes und auch weniger Gutes. Alles ist in mir fest verankert und macht mich auf besondere Weise dankbar, denn ich habe erfahren: *Leben heißt, unterwegs zu sein!*



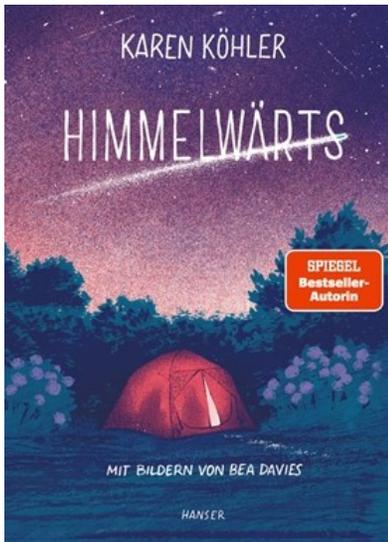
Mit Herz dabei.

Lesen und Bücher. Das liegt uns besonders am Herzen. Wir helfen Ihnen bei allen Fragen rund um das Buch. Egal, ob Roman, Kinderbuch, Sachbuch, Lifestyle, Noten & Musik – oder eBooks.
info@ameisbuechecke.de
oder T 05121 34441

www.ameisbuechecke.de

ameis
BUHECKE

Heike Altmann-Hürter



Was für ein Buch! Es wurde bereits vor dem Erscheinungstermin mit dem Luchs Februar 2024 ausgezeichnet. Die Autorin Karen Köhler schafft es, mit witzigen Dialogen das traurige Thema Verlust einzufangen, die Freundschaft hochleben zu lassen und dabei saure Pommes und Lakritzschnecken nicht zu vergessen.

Nur kurz zum Inhalt, denn dieses Buch muss gelesen und nicht beschrieben werden:

Toni und Yum Yum sind beste Freundinnen, die einen gemeinsamen Plan verfolgen, nämlich Kontakt mit der verstorbenen Mutter von Toni aufzunehmen. Und weil Yum Yum "monsterklug" ist, hat sie ein kosmisches Radio gebastelt, mit dem die beiden in einer sternenklaren Nacht ins All funken. Dabei nehmen sie zwar keinen Kontakt zu Tonis Mama auf, doch sie lernen die Astronautin Zanna kennen, die gerade mit der ISS unterwegs ist. Die drei führen so lustige und traurige und mutmachende Gespräche, die uns zeigen, dass es möglich ist, auch durch richtig schwere Zeiten zu kommen, nämlich mit Zuversicht, FreundInnen und Snacks.

Sehr besonders sind auch die Illustrationen von Bea Davies, die es immer wieder schaffen, den Blick in die Unendlichkeit zu tragen.

Bedenke, ein Stück des Weges liegt hinter dir, ein anderes Stück hast du noch vor dir. Wenn du verweilst, dann nur, um dich zu stärken, aber nicht, um aufzugeben.

(Augustinus von Hippo)

Der Leseladen
Bücher am Marienburger Platz

05121 / 1775482
info@derleseladen.com
derleseladen.com

Caroline Wahl: 22 Bahnen



22 Bahnen, so heißt der Debütroman von Caroline Wahl. Mir war das Buch aufgefallen, weil das Titelbild, das ein schwimmendes Mädchen zeigt, das mit kraftvollen Zügen durch das Wasser zieht, wie ein kunstvolles Gemälde aussieht und etwas Frisches und Lebendiges hat. Auch der Titel machte mich neugierig. 22 Bahnen, was für eine Geschichte verbirgt sich dahinter?

Caroline Wahl erzählt die Geschichte zweier Schwestern, die altersmäßig weit auseinanderliegen. Tilda, die Hauptfigur des Romans, ist Studentin. Sie sorgt für ihre zehnjährige Schwester. Ihre Tage sind streng durchgetaktet: studieren, an der Supermarktkasse sitzen und damit Geld für die Familie verdienen, sich um ihre kleine Schwester Ida kümmern - und an schlechten Tagen auch um die Mutter. Diese ist schwer alkoholkrank, meist benebelt, manchmal reumütig und kümmert sich so gut wie gar nicht um die beiden Mädchen. Es gibt Tage, da trinkt sie kaum. An diesen Tagen will sie ihre Fürsorge zeigen, kocht für die Kinder, scheitert aber oft und wird dann aggressiv. Einmal hat sie die kleine Ida grün und blau geschlagen, und mehrfach mussten die Schwestern die Feuerwehr rufen, weil die Mutter sich selbst verletzt hatte. Die drei wohnen in der Fröhlichstraße in einer Kleinstadt, aber das Leben geht nicht fröhlich mit den Schwestern um. Tilda hasst es, hier zu leben. Ihre Freunde sind nach der Schule in die weite Welt gezogen, studieren in Berlin oder Amsterdam. Tilda ist geblieben, wegen Ida!

Ein wichtiger Bestandteil in Tildas Leben ist der Besuch im Schwimmbad. Hier schwimmt sie jeden Abend ihre 22 Bahnen, zumindest so lange, bis Viktor auftaucht, der auch 22 Bahnen schwimmt.

Viktor bringt Tildas Leben aus dem Rhythmus. Alte Geschichten kommen wieder hoch, aber auch neue Gefühle schleichen sich ein. Sie schwimmt nun nicht mehr 22 sondern 23 Bahnen und auch sonst kommt einiges in ihrem Leben ins Rutschen. Sie muss sich endlich den verdrängten Ereignissen aus der Vergangenheit stellen und – was noch schwieriger ist - der Frage nach ihrer Zukunft. Was wird aus Ida, wenn sie das verlockende Angebot ihres Professors annimmt und nach Berlin geht? Wie kann sie Ida stark und unabhängig machen? Und so beginnt sie ein Trainingsprogramm für Ida: allein einkaufen, Bücher ausleihen, sich Hilfe holen.

Caroline Wahl hat ein packendes Buch geschrieben, das, obwohl es nur 200 Seiten dick ist, viel Inhalt hat. Mich hat das Buch sehr berührt. Und obwohl die Autorin die Verheerungen des Familienlebens aufzeigt, die eine alkoholranke Person verursacht, ist dieses Buch kein Problembuch, sondern eine zärtliche Geschichte, die beschreibt, wie das Glück zu finden ist zwischen Verantwortung und Freiheit, wie man Mut in seinem Leben haben muss, um neue Wege zu gehen. Es ist durchaus eine Geschichte, die auch Jugendliche gern lesen werden. Der Schreibstil ist klar und zeitgemäß.

Elke Heidenreichs Kommentar zu dem Buch: „Sehr gut geschrieben, sehr packend, sehr schön. Ein sehr authentisches, sehr dichtes, sehr nahes Buch. Ich habe es wahnsinnig gern gelesen.“



Das Buch ist im Dumont-Verlag erschienen und kostet 22,00 €.

Kunstobjekte werden in Hildesheim vernachlässigt

Wir haben eine ganze Reihe von Kunstobjekten in unserem öffentlichen Raum, nur dass sie keiner beachtet. Woran mag das liegen? Ich habe mir die Mühe gemacht und bin ein Jahr lang durch Hildesheim gegangen bzw. mit dem Rad gefahren und habe mir fast alle Kunstobjekte angeschaut und fotografiert. Dazu zählen für mich Brunnen, Stelen, Skulpturen, aber auch Werke aus weit zurückliegender Zeit wie z.B. auffällige Wappen und Spolien. Ich musste feststellen, dass wir doch einige Werke in unserer Stadt haben so wie die Häuser von dem Künstler Pokorny oder die vielen Steinskulpturen von Moritz Bormann. Nicht zu vergessen die schönen Brunnen. Leider sind aber viele Kunstobjekte derart vernachlässigt oder verdreckt oder inzwischen renovierungsbedürftig wie der große Brunnen am Pvh, dass ich mich oft für unser doch so „schönes Hildesheim“ schäme. Meines Erachtens ist es kein großer Aufwand, einmal mit einem Wasserstrahl die Objekte zu reinigen oder den Müll wegzuräumen. Allerdings muss ich zugeben, dass unsere Mitbürger da sehr rücksichtslos sind und ihren Unrat (Zigarettenkippen, Müll etc.) überall liegen lassen.

Unsere Stadt könnte so viel mehr aus sich machen, wenn ihre Bürger achtsamer wären. Schade für Hildesheim !!!

Elisabeth Schumann

Das braune Gesocks wird nie an die Macht kommen!

„Wir wollen mit Rassismus und identitärem Gequatsche nichts zu tun haben. Das braune Gesocks wird nie an die Macht in Deutschland kommen“. Auszug aus einer Rede von Ingo Meyer, Oberbürgermeister Hildesheim.

Muss in einer Rede diese Wortwahl benutzt werden? Begeben wir uns damit nicht auf das gleiche Niveau wie die Populisten, die wir lieber nicht im Rathaus und in verantwortlichen Stellen sehen möchten? Das Netz ist schon voller Hass und Hetze.

Ist die Sprachwahl des Oberbürgermeisters nicht fragwürdig - auch wenn es in Zusammenhang mit einer Rede gegen Rassismus und identitärem Gequatsche steht? Der Jargon der AFD ist schon nicht auszuhalten. Auf dieses Sprachniveau sollten sich Demokraten nicht einlassen. Aufgeklärte, weltoffene und demokratische Bürger fallen ohnehin auf diese populistischen Bauernfänger nicht herein. *(Name ist der Redaktion bekannt)*

Die Kleinen bleiben auf der Strecke!

Was mich nach 20 Jahre Ehrenamt immer wieder staunen lässt, ist die Förderung der großen Vereine. Viel Geld fließt dorthin. Komischerweise sind einige am Ende des Jahres doch verschuldet und brauchen im folgenden Jahr noch mehr Unterstützung.

Die kleinen bleiben auf der Strecke. -Sind wir zu bescheiden? Sind wir unwichtig? Legt die Politik keinen Wert auf unser Engagement? Wir wurschteln uns so durch mit viel Enthusiasmus und zahlen aus eigener Tasche für die gute Sache. Ich spreche hier nicht nur für Antonia, es gibt viele andere Vereine und Gruppen, die gute Arbeit leisten und besser gestellt werden müssten. Die Politiker können nicht immer alles mit leeren Kassen entschuldigen und die großen Vereine sollten lernen mit dem auszukommen, was ihnen zur Verfügung steht. *Rita Thönelt, Antonia e. V.*

Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Das zu findende Doppelwort dieses Silbenrätsels ergibt eine Wetteraussage. Aus den 64 Silben werden 19 Wörter gebildet, durch deren 6. Buchstabe von oben nach unten gelesen das Lösungswort entsteht.

- Frühblüher (Blumen)
- saftige Frucht
- Weltkulturerbe (Hildesheim)
- Bundesstaat in den USA
- Wintersportart
- „die 5. Jahreszeit“
- höchster Berg im Harz
- Inhaftierter
- Gerät zum Aufbrühen eines Heißgetränkes
- ital. Weizenbrot mit Olivenöl
- Skioverall
- kleines ungeliebtes Nagetier
- langgezogenes Eisgebilde
- Straße in Hildesheim
- Ortsteil Hildesheims
- Wintermonat
- Weltmeer
- südamerikanischer Staat
- Bundesland in Deutschland



an – at – ar – ar – bro – bat – cha – che – cia – cken – da – der – e – eis – fa – fan – feb – fee – fen – flo – ge
 – ge – gen – hya – kaf – ken – kir – la – lan – lis – ma – maus – mi – ne – ne – ne – ner – nie – och – pfi – ri
 – ru – sach – schi – sching – schnee – sen – sich – ski – sprin – ße – stra – straf – sum – ta – ter – then – tik
 – ve – wuehl – zap – zin – zue – zug

Gefäßtherapie

Leistungsfähig in Beruf, Alltag und Alter!



Das Leben zwischen Familie, Beruf und Alltag kann eine echte Herausforderung sein. Umso mehr, wenn es Körper und Geist nicht mehr gelingt, den Stress hinter sich zu lassen und sich in der Nacht umfassend zu erholen.

Immer mehr Menschen klagen über Probleme mit Überlastung, fehlendem Ausgleich und Schwierigkeiten, ein- und durchzuschlafen. Doch gerade erholsamer Schlaf spielt eine große Rolle für die Leistungsfähigkeit – in jedem Alter. Die physikalische Gefäßtherapie kann Ihr Partner für körperliches und geistiges Wohlbefinden werden. Denn die Anwendung kann eine eingeschränkte Durchblutung der kleinen und kleinsten Blutgefäße stimulieren. Diese spielt bei vielen physiologischen Prozessen im Körper eine wichtige Rolle, unter anderem auch bei Erholung, Schlaf und Regeneration. So kann die physikalische Gefäßtherapie die Entspannung fördern und eine positive Wirkung auf den Stressabbau erzielen.

Im Hobby- oder Profisport Höchstleistungen bringen, schmerzfrei leben, belastbar und kraftvoll berufliche Herausforderungen meistern, das Alter genießen. So unterschiedlich die Wünsche eines jeden Menschen sind, die physikalische Gefäßtherapie kann Sie auch dabei unterstützen. Einfach, indem die seit vielen Jahren etablierte Anwendung dem Körper unter die Arme greift: Beim Regenerieren, beim Reparieren kleiner Verletzungen, beim Aufbauen von Energiereserven. Denn wenn die Durchblutung nicht mehr optimal arbeitet – zum Beispiel wegen ungesunder Lebensweise oder einfach aufgrund des Alterns – kann das weitreichende Folgen haben.

Möchten Sie mehr darüber erfahren, dann melden Sie sich gerne bei mir oder kommen Sie am 13.4. einfach zum Gesundheitsvortrag vorbei und erfahren Sie mehr dazu.

Tatjana Zerr

Gesundheitsberaterin
von Innen und Außen!

TEL.: 0178-8938226
E-Mail: tatizerr@gmx.de
Mehr Gesundheit!
Mehr Lebensqualität!

Gepflegte schöne Hände

Kaum einen Teil unseres Körpers beanspruchen wir mehr als unsere Hände.



Die Haut auf dem Handrücken hat nur wenig Talgdrüsen und kaum Fettgewebe.

Normalerweise unbedeckt, ist sie der Kälte, Hitze und schädlichen UV-Strahlen ausgesetzt.

Hände verraten oft das wahre Alter und sind gemeinsam mit den Nägeln unsere "Visitenkarte". Eine gute Handcreme beugt Pigmentflecken vor und schützt vor Rauheit und Rötungen, also nach jedem Händewaschen auftragen und sanft einmassieren.

Als Extrapflege empfehle ich Ihnen ein Peeling. Dieses auf die feuchte Haut auftragen, in kreisenden Bewegungen einmassieren, mit lauwarmem Wasser entfernen, die Hände abtrocknen und großzügig eincremen. Danach Baumwollhandschuhe anziehen und den Creme über Nacht einwirken lassen.

Das Ergebnis sind samtweiche Hände.

Mit herzlichen Grüßen Ihre Rosemarie Zorn

Kosmetikstudio

Rose Zorn

Alter Markt 60

31134 Hildesheim

05121-34945

0176 - 64 98 55 44



HILDEGARD
BRAUKMANN





Die Demokratiemeile in Hildesheim

DIE DEMOKRATIEMEILE IN HILDESHEIM

Eine Neuauflage?

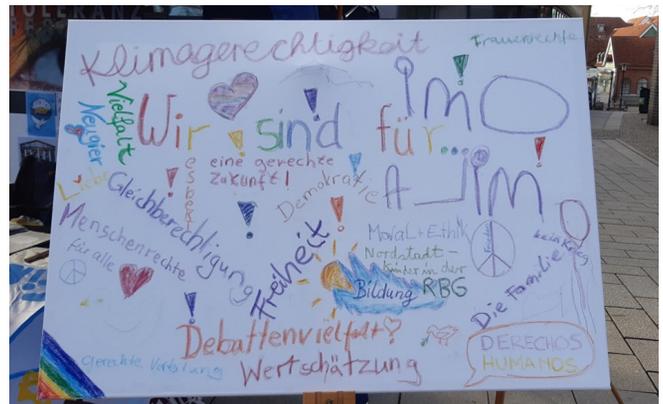
Edeltraud Groenda-Meyer

Landesweit demonstrierten seit Ende Januar (jetzt ist Mitte Februar) Zehntausende von Bürger*innen in ganz Deutschland gegen Rechtsextremismus. Sie setzen sich besonders für den Erhalt der Demokratie ein. Auslöser waren Enthüllungen des Recherchenetzwerkes Correctiv, das im Januar über ein Treffen radikaler Rechter am 25.11.2023 berichtete. Demnach hatten sich in Potsdam einige afd-Politiker, einzelne Mitglieder der CDU und der konservativen Werteunion getroffen. Bei diesem Termin soll u.A. darüber gesprochen worden sein, wie alle Menschen, die eine Einwanderungsgeschichte haben, aus Deutschland vertrieben werden könnten. Das Wort Remigration wurde geprägt und schließlich zum Unwort des Jahres 2023 gekürt.

In Hildesheim gingen am 27.01. (lt. HAZ vom 29.01.24) trotz kurzer Vorbereitungszeit 7.500 Menschen unter dem Motto „Gegen Rechtsextremismus und Faschismus“ auf die Straße, eine Rekord für unsere Stadt!

Für die „Omas gegen rechts“ war dies der erste gemeinsame öffentliche Auftritt. Eines haben wir wohl alle gemerkt, man muss achtsam sein und antidemokratisches Tun kontern.

Weltoffenheit und Respekt für unsere Gesellschaft sind. Die Stände zogen sich vom Angoulêmeplatz bis zum Huckup hin, viel Kreatives gab es zu entdecken. Auch das Wetter spielte mit, über Mittag schien kräftig die Sonne. Meine Fotos sollen für sich sprechen. Eine Neuauflage der Meile der Demokratie? Ja, bitte!



Es entstand die Idee einer „Meile der Demokratie“, zu der eine kleine Gruppe aufrief und diese richtig gut organisierte. Was sollte man sich darunter vorstellen? Entstanden ist am 17. Februar ein Markt der Möglichkeiten mit 80 Ständen von z.B. Bildungseinrichtungen, Parteien, Institutionen, Beratungsstellen, Vereinen, usw., die über ihre Arbeit informierten und dabei besonders zeigen wollten, wie wichtig der Erhalt demokratischer Werte wie z.B. Toleranz,

Dort, wo nichts war, kann etwas entstehen ,
durch Risse im Dunkeln beginn ich , zu sehn,
Ich weiß, dass im Finstern mit mir jemand spricht ,
im Schatten tanzt zaghaft das Hoffnungslicht
Sophie Vallaton

März 2024

03.03.24 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
03.03.24 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn** (Petra Siegel)
07.03.24 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim, Frauentag in Hildesheim** (R. Thönelt)
10.03.24 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Reinhardt May (Ricarda Schaare-Schlüterhoff)
10.03.24 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
17.03.24 - 12.00 Uhr **Antonia: Frauen & Arbeit** (Frauenredaktion)
24.03.24 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n: Petra Kelly** (Dagmar Fischer)

April 2024

01.04.24 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
01.04.24 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn:** (Petra Siegel)
04.04.24 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** mit Susanne Suckart
07.04.24 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Hannes Wader** (Angelika Kleideiter)
07.04.24 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
14.04.24 - 12.00 Uhr **Antonia: Die freie Meinung** (Frauenredaktion)
21.04.24 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n: Katharina von Bora** (H. Ahrens-Kretzschmar)

Mai 2024

05.05.24 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
09.05.24 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim: Christi Himmelfahrt** (Karin Bury-Grimm)
04.05.24 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn:** (Petra Siegel)
12.05.24 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Alvaro Solere** (Ricarda Schaare-Schlüterhoff)
12.05.24 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
19.05.24 - 12.00 Uhr **Antonia: Licht** (Frauenredaktion)
26.05.24 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n: Antje Bözins** (Heide Ahrens-Kretzschmar)

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10⁰⁰ Uhr
die **Frauenpowerzeit** auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85
Live-Stream: www.tonkuhle.de



Freie, ehrenamtliche Mitarbeit

Sabine Kaufmann, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, Heike Altmann-Hürter, Renate Hollemann, Edeltraud Groenda-Meyer, Sophie Vallaton, Claudia Maria Wendt, Elisabeth Generotzky, Walburga Eishauer, Jo Köhler, Renate Bettels, Dagmar Fischer, Rose Zorn, Ursula Oelbe, Tatjana Zerr, Heide Ahrens-Kretzschmar, Tatiana Schöpp, Rita Thönelt.

Impressum:

Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 2000

Herausgeberin: R. Thönelt

Finanzamt Hildesheim: St. Nr.-30/044/09641

Redaktionelle Beiträge:

Antonia Zeitungsredaktion

Redaktionelle Verantwortung:

Rita Thönelt

Layout: Rita Thönelt

Druck: Qubus media GmbH

Bildnachweis: Gerhard Granzow und andere Fotos in dieser Ausgabe sind lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen abgestimmt.

Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippert-Ring 5, 31137 Hildesheim

Tel.: 0162-2927059

E-Mail: [thoeri\[a\]gm.de](mailto:thoeri[a]gm.de)

Anzeigen: Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Die nächste **Antonia** erscheint im

September 2024

Redaktionsschluss 31. Juli

Büro Öffnungszeiten vom Antonia e.V.

Montags 15 - 17 Uhr

auch nach telefonischer

Absprache möglich: 0162 292 70 59

[thoeri\(a\)gm.de](mailto:thoeri(a)gm.de)

SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80
Hildesheim

SMART LAUNDRY
bloomest

Einzigartiger professioneller Waschsalon

Profi Maschinenteknik von Miele

- jeder Waschgang wird desinfiziert
- jeder Waschgang ist inklusive
- Waschmittel für das beste Ergebnis!**
- smart Steuerung über App
- einmalig: Outdoor Kleidung kann im SB Verfahren imprägniert werden.
- Waschen von Großteilen, wie Betten, Gardinen etc.
- Große Trockner verkürzen die Wartezeit

Powered by **Miele**

<http://hildesheim.bloomest.de>



Genießen
Sie das
italienische
Original!

**Steinofen
PIZZERIA**

05121 - 30 33 614

Himmelsthürer Straße 61 a,
HI-Bockfeld
Kleines Restaurant und
Außenverkauf.

www.steinofenpizzeria.com