

ANTONIA

- Kindern helfen-Kinder helfen
- Sponsoring im Bahnradsfahren
- Zivilcourage
- Narzissmus
- Weg vom Computer - Auf das Brett
- Wenn Worte Wirkung schaffen
- Verantwortung für Mensch und Gesellschaft
- Alleinerziehend - Glücklich?
- Haftung im Ehrenamt
- Heilsteine und ihre Bedeutung
- Wir stellen vor: Tita von Rössing
- Ein vitaler Ort: Rössing
- Einmal Ehrenamt - immer Ehrenamt
- Von nichts kommt nichts
- Weg vom PC und ran an den Tisch





Editorial

Hildesheim im September 2025

Liebe Hildesheimer*innen, liebe Leser*innen,

Was soll ich dieses Mal schreiben? Die Zeitschrift ist prall gefüllt mit unserem Thema.

Es gibt viel Interessantes zu lesen, sicher auch Neuigkeiten für Sie, liebe Leser*innen. Vielen Dank noch einmal allen ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen für diese Fleißarbeit.

Mich macht es traurig, dass der Sommer schon fast beendet ist, die Tage kürzer werden. Das Jahr neigt sich wieder dem Ende entgegen. Die Tage werden kürzer und wenn ich das vergangene Jahr revue passieren lasse, dann frage ich mich: - Was habe ich eigentlich dieses Jahr gemacht? So schnell verging die Zeit, dass ich vieles nicht mehr weiß. Doch - , mein Geburtstag am Anfang des Jahres, den werde ich so schnell nicht vergessen, denn der war wunderbar. Ich dachte: „So kann ich gut älter werden!“

Das zeigt auch, dass wir im Jahr schon einige Glanzpunkte setzen sollten. Geburtstage feiern, schöne Urlaube machen, besondere Veranstaltungen besuchen, an Familientreffen teilnehmen oder selber veranstalten. Ich finde es immer noch am Schönsten, etwas mit meinen Kindern und Enkelkindern zu unternehmen. So bringen wir uns auch in Erinnerung: „Weißt Du noch, als wir mit Oma und Opa...“ (Ich hoffe das jedenfalls)
Ja, solange wir das noch können, werden wir das tun. Und außerdem: Es ist ein Jungbrunnen.

Ich kann Ihnen nur raten, sich auch ab und zu mit jungen Menschen zu umgeben. Sie reden nicht nur über Krankheiten und haben noch nicht alles auf der Welt gesehen, sie sind noch nicht so abgeklärt. Sie sind gespannt auf das, was noch kommt und ihre Lebensfreude steckt an!

Liebe Leser*innen, freuen wir uns doch auf einen schönen Herbst, einen goldenen Oktober und machen wir etwas daraus. Ich wünsche Ihnen viel Muße beim Lesen unserer Zeitschrift und vielleicht ist für Sie die eine oder andere Anregung für Ihren Lebensplan dabei.

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega filmpalast

HILDESHEIM

Strick & Kino **DO 04.09.**
GEMEINSAM KREATIV. KINO MAL ANDERS.

STICKEN, STRICKEN, HÄKELN & FILM SCHAUEN

INKL. WILLKOMMENSGETRÄNK UND VERLOSUNG

GEDIMMTE SAALBELEUCHTUNG

BEGINN: 18:00 UHR
FILMSTART: 19:00 UHR

POP CORN

Notting Hill

dm frau & blume Thega filmpalast

sondveranstaltung

Der Konzertfilm exklusiv im Kino

50 JAHRE **ROLAND KAISER**
EIN LEBEN FÜR DIE MUSIK

JETZT TICKETS SICHERN

DI 21.10.
SO 26.10.

filmpalast.de filmpalast

Senioren Kino

STEVE COOGAN **Der Pinguin meines Lebens**

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

„Der Pinguin meines Lebens“
MI 22.10. & DO 23.10. UM 15:00 UHR

filmpalast.de Thega filmpalast

2025 DAS KINFEST 5€ Filme für alle. Kino für alle. **13. + 14. September**

Weitere Informationen zu diesen und weiteren Highlights finden Sie online unter www.thega-filmpalast.de.



Gedankensplitter -

-EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT-

Karin Bury-Grimm

Als ich mich neulich über dieses Thema mit einer Freundin unterhielt, kam die spontane Antwort: „Ehrenamt muss man sich leisten und bezahlen können“..... Ich brauchte eine Weile bis diese Worte bei mir sackten und ich verstand, was sie meinte. In der Tat ist das so und man sollte sich darüber klar sein, dass auch dies dazu gehört. Zeit und Geld sind gefragt, denn kein Auto fährt nur mit frommen Sprüchen oder Gebet von A nach B. Doch das allein ist ja längst nicht alles.....

Es beginnt mit der Bereitwilligkeit, mein Leben mit anderen zu teilen, zu helfen, beizustehen, zu begleiten, Dinge abzunehmen, die selbst nicht mehr gehen. Für mich war das stets eine Frage der Haltung, so habe ich es von zu Hause mitbekommen. Von den mir von Schicksal geschenkten Begabungen wollte ich etwas abgeben, und zwar denen, die es grad brauchen. Ich bin ja nur eines von vielen Rädchen in der Gesellschaft, die nur funktionieren kann, wenn jeder, der kann und mag, seinen Teil dazu beiträgt.

„Nicht alle von uns können große Dinge tun, aber wir können kleine Dinge mit großer Liebe tun.“ Mutter Teresa

Für mich fing das schon in der Grundschule an als Schülerlotsin, als die ich angefragt wurde. Die Einweisung und Ausbildung fand ich toll, die Gemeinschaft mit den anderen Kindern und so habe ich gern den kleinen Zebrastrreifen-Verkehr vor der Bahnhofschule für die Fußgänger geregelt. Habe also damit dafür gesorgt, dass alle unfallfrei auf die andere Straßenseite kamen. Noch heute habe ich ein Foto davon in einer schmacken Uniform, die mir nach außen Würde verlieh.

Später war oft Zuhören gefragt, mein Mitgefühl oder mein Rat, wenn jemand Kummer hatte; so bekam ich bald das Gefühl zurück, am richtigen Platz zu sein.

Ob im Ortsrat meines kleinen Dorfes, beim Amts- und Landgericht als Schöffin, im Pfarrgemeinderat, im Seniorenheim oder Krankenhaus. Wo ich angefragt wurde, konnte man mich meist bald für die Sorge ums Gemeinwohl überzeugen, denn ich wollte mit gutem Beispiel voran gehen, mittun, auch Dinge verbessern, dazu gehören. Wenn ich zurückschaue, habe ich das immer sehr gern gemacht, konnte mich weiterentwickeln und habe interessante Leute kennengelernt und von ihnen gelernt. Ein großes Netzwerk ist mir bis heute geblieben, denn wo ich für andere da war, konnte ich mich auch auf andere verlassen und oft von deren Begabungen profitieren.

Und ich liebe bis heute das Gefühl: Es macht Sinn was ich tue. Über meinen Tellerrand hinaus zu schauen, hat mich geprägt, geformt, mir gezeigt, wie andere „ticken“, damit ich sie besser verstehen kann. Etwas abgeben zu wollen war die Intention und dabei habe ich so viel für mich dazu gewonnen. Und obendrauf Dankbarkeit, Zufriedenheit, den Sinn meines Seins, der mich gleichermaßen erfüllte.

Nun bin ich wahrlich nicht der Engel auf Erden, bitte verstehen Sie mich nicht miss. Nach jedoch einigen Lebensjahrzehnten darf meine ganz persönliche Rückschau gestattet sein, was gut war und was nicht.

„Dienst am Nächsten ist die Miete, die Du für Dein Zimmer auf Erden zahlst. Muhammad Ali

Das größte Geschenk jedoch bekam ich in der Zeit bevor ich in Rente gehen sollte. Mit Sorgen, was ich mit all der Zeit machen könnte, mit Ängsten, als „komische Alte“ allen auf die Nerven zu gehen, weil ich nichts mit mir anzufangen weiß – so begann diese Phase.

Die Anfrage, für die Kirche als Ehrenamtliche Beerdigungsleiterin tätig zu werden, in Zeiten, in denen es immer weniger Priester gab, hat mich nicht lange zögern lassen. Und sich als so zu mir passend und Sinn stiftend herausgestellt, dass ich meinem Herrgott bis heute dafür dankbar bin, dass diese Aufgabe mich als erste Frau in der Stadt gefunden hat. Mittlerweile seit 12 Jahren und nach hunderten von Begegnungen ist es noch immer genau „meins“.

Was jedoch einst als Ehrenamt begann, hat sich inzwischen längst in ein sehr Ernst zunehmendes berufliches Engagement ausgewachsen, was am Anfang so nicht abzusehen war. Doch wie auch immer es sich entwickelt hat, erfüllt es mich Woche für Woche mit einem guten Gefühl.

Jeder Mensch kann etwas bewirken und jeder sollte es auch versuchen J.F. Kennedy

Bleiben Sie behütet und haben sie nach der Urlaubszeit wieder einen frohen Arbeitsbeginn,

herzlich Ihre Karin Bury-Grimm



Inhalt



2 - Editorial: R. Thönelt

4 - **Gedankensplitter: Ehrenamtliches Engagement**
Karin Bury-Grimm



5 - **Schollenröllchen im Gemüsebett**
Bärbel Behrens

6 - Die Tonis bei den Wallungen & die Zeitschrift Redaktion

7 - **40 Jahre Frauenhaus:**
Aus der Perspektive eines Kindes! (3)



8 - **Elternsein heute:**
Kindern helfen-Kinder helfen
Renate Schenk



9 - Ein Gewinn für Grundschulen - das Ehrenamt
Claudia Maria Wendt



10 Hochkarätiges
Sponsoring im Bahnradfahren



11 - Ein wertvoller Beitrag für alle!
Bärbel Behrens DHB



12 - **Antoniatainment**



Thega filmpalast
HILDESHEIM

02.11.2025 - 11 Uhr Einlass - 5 €

Paula mein Leben soll ein Fest sein

Alleinerziehend - Glücklich?
Nadja Katharina Heider



14 - Zivilcourage Nadia Nischk

14 - Die Jugend mit Wärme erfüllt
©fenja



15 - Narzissmus Lauschuh53@web.de

15 - Narzissmus Sophie Vallaton

16 - Engagiert im Ehrenamt: **Jolanta Tusk**



17 - Die Arbeit des Sozialdienstes
katholischer Frauen e.V. (SkF)



18 - **Es geht um Deinen Körper**
Susanne Bartels



18 - **Strahlend schön...**
Rose Zorn



19 - **Vom Computer auf das Brett**
5000 neue Gründe zum Spielen
Benno Thönelt



20 - **Ein vitaler ORT: Rössing**
©Nene



21 - **Damals ...**
Elisabeth Generotzky

22 - **Wenn Worte Wirkung schaffen**
Sabine Kaufmann



23 - **Verantwortung für Mensch und Gesellschaft**
Ursula Oelbe



23 - **Der Rechtstipp von**
Rain Laura E. Hoffmann
„Haftung im Ehrenamt“



24 - **Heilsteine und ihre Bedeutung**
Team NATUR-CONCEPT



25 - **Wir stellen vor: siehe Titelbild**

Carlota Freifrau von Rössing,
genannt Tita



26 - **Einmal Ehrenamt - immer Ehrenamt**
Renate Hollemann



Von nichts kommt nichts
Angelika Kleideiter



- Bücher-Bücher-Bücher

Lesetipps für Kids/ Heike Altmann-Hürter
Der Buchtipps von Elisabeth Schumann

29 - **Herbstzeit - Lesezeit**
Silberrätsel von Elisabeth Schumann
Helga Bruns

30 - **Die Frauenredaktion von Radio Tonkuhle**
Live im Studio

31 - **10 Jahre ist es her**
Edeltraud Groenda Meyer

32 - **Das Tonkuhle - Frauenradioprogramm**

Kontakt Antonia e.V.

Tel.: 0162 292 70 59
Mail: thoeri@gmx.de

Schollenröllchen im Gemüsebett

Zutaten:

- 8 Schollenfilets, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft
- 1 Aubergine, 2 rote Paprikaschoten, 2 mittelgroße Zucchini
- 1 große Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl, 1/8 l Gemüsebrühe
- 4 EL frischgehackte Petersilie, 1 EL frisch gehackter Thymian
- 2 EL Pesto Verde, 50 g Parmesan

Den Fisch unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen mit wenig Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft würzen.

Aubergine, Paprika und Zucchini waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel in dünne Ringe schneiden und Knoblauch fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und noch weitere 10 Min. köcheln lassen. Die klein gehackten Kräuter kurz vor Ende der Garzeit unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Nun Schollenfilets mit Pesto bestreichen, aufrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. Dann auf das Gemüse legen. Schollenröllchen nochmals mit Pesto bestreichen, mit Parmesan bestreuen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Min. überbacken.

Dieses Gericht ist äußerst kalorienarm (325 kcal) Herzgesund und sehr lecker. Sie können statt Pesto Verde auch Pesto Rosso nehmen, dann schmeckt es noch herzhafter. Probieren Sie es einfach mal aus.

Als Beilage passen kleine Kartoffelchen, Reis oder einfach ein knuspriges Baguette. Ich wünsche Ihnen „Guten Appetit“.

Bleiben oder werden Sie gesund, das wünscht Ihnen Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim.



Weinauslese

EDEKA

potratz

H.-J. Potratz GmbH & Co. KG
Geschwister-Scholl-Str. 1
31139 Hildesheim
Tel. 0 51 21 / 6 42 01
Öffnungszeiten: Mo-Sa 7:00 - 20:00

Die Abende werden gemütlicher mit einem Glas Wein

Wir waren dabei!

Die Tonis waren bei den Wallungen dabei. Musik kennt kein Alter, und die alten Volksweisen passen nicht nur zur älteren Generation. Es waren unter den Zuhörenden auch viele junge Leute, die beherzt mitsangen. Den Sängern und Sängerinnen hat es sehr viel Spaß gemacht. Die Lokation war traumhaft: Der Pfarrgarten der Godehardi Kirche mitten in Hildesheim verschaffte allen eine harmonische Atmosphäre. Es hat sehr viel Spaß gemacht! Vielen Dank an die Organisator*innen!

Nun das „Aber“: Trotz eines inhaltlich gelungenen Festivals sind die Besucher*innenzahlen in diesem Jahr hinter den Erwartungen zurückgeblieben. Diese Entwicklung hat die Interessengemeinschaft Kultur (IQ) als Veranstalterin der Wallungen in eine schwierige finanzielle Situation gebracht. Um das entstandene Defizit abzufedern und die Zukunft der Wallungen zu sichern, startet eine Aktion:

- eine **Spendenkampagne** über betterplace.org/p158180
- **Jede Form der Unterstützung ist willkommen: auch das Teilen der Informationen über eure Kanäle.**
- Wenn ihr Ideen oder Möglichkeiten seht, euch einzubringen, meldet euch gern per E-Mail an
- info@hildesheimer-wallungen.de.



Die Redaktionssitzung für diese Zeitschrift dieses mal im Garten . Ein reger Austausch an Ideen fand statt! Diese wurden dann wie alle sehen können auch gut umgesetzt.



v. links: Kerstin Hinze Melching, Angelika Kleideiter, Walburga Eishauer, Nadia Nischk, Elisabeth Schumann, Bärbel Behrens, Renate Hollemann, Cornelia Shama - Beck



*Heute holt mich Mama von der Schule ab. Aber wir gehen nicht wie sonst nach Hause. Mama erzählt uns, dass wir jetzt in ein Frauenhaus gehen. Sie hat Sophie schon aus dem Kindergarten abgeholt und auch drei Koffer gepackt, die wir mitnehmen. Vor ein paar Tagen haben sich Mama und Papa wieder richtig doll gestritten und Papa hat Mama wieder geschlagen. Das passiert irgendwie immer öfter und ich bekomme dann richtig Angst um Mama. Mama denkt, wir Kinder merken das nicht, aber ich weiß genau, was passiert. Wenn Papa so wütend ist, schreit er mich manchmal auch an und sagt, dass alles nur wegen uns Kindern so schlimm sei. Das macht mich traurig. Eigentlich mag ich Papa sehr gerne, vor allem, wenn er mit mir lustige Sachen macht. Aber manchmal ist er einfach so komisch und ich weiß nicht warum. Nach dem letzten Streit hat Mama oft heimlich telefoniert und Sachen zu ihrer Freundin gebracht. Ich glaube, sie hat den Umzug bereits vorbereitet. Ich bin traurig, dass wir weggehen, aber eigentlich bin ich auch ein bisschen erleichtert.

Wir steigen in den Zug und fahren eine ganze Weile. Das Frauenhaus ist nämlich in einer anderen Stadt. Ich liebe Zugfahren und freue mich ein bisschen – es fühlt sich fast an wie Urlaub. Im Zug spielen wir mit Sophie Uno und ich mache noch meine Hausaufgaben. Ich weiß noch nicht so genau, was ein Frauenhaus eigentlich ist. Mama sagt, dass wir dort sicher sind und dass dort auch andere Frauen und Kinder leben. Am Bahnhof wartet eine Frau auf uns. Sie heißt Marion und sieht nett aus. Sie sagt, dass sie im Kinderbereich vom Frauenhaus arbeitet und oft mit den Kindern spielt und schöne Sachen macht. Ich freue mich, dass ich dort wenigstens jemanden zum Spielen habe! Sophie ist natürlich auch da, aber sie ist ja noch klein und nervt auch manchmal. Wir fahren mit Marion mit dem Auto weiter. Sie schaut kurz auf unsere Handys und Tablets und schaltet den Ortungsdienst aus. Marion erklärt uns, dass die Adresse vom Frauenhaus geheim bleiben muss, damit wir dort alle sicher sind. Nur die Menschen, die dort wohnen oder arbeiten, dürfen wissen, wo das Haus ist. Ich bin schon ein bisschen aufgeregt, mein neues Zimmer zu sehen!

Im Frauenhaus stellt Marion uns den anderen Mitarbeiterinnen vor. Sie lächeln alle und begrüßen uns freundlich. Charlotte sagt, dass sie Mamas Bezugsbetreuerin ist. Sie verabredet sich mit Mama für ein Gespräch später am Tag. Mama bekommt Tränen in den Augen und das macht mich auch traurig. Plötzlich kommen viele Kinder angelaufen, die sehen wollen, wer wir sind. Die kommen alle aus dem Spielzimmer mit Lana – das nennt sich hier „Kinderzeit“. Lana erzählt, dass sie gerade eine Höhle bauen, und fragt, ob ich mitmachen möchte. Ich würde gerne, aber zuerst möchte ich mein Zimmer sehen und bei Mama bleiben. Ich hoffe, die spielen noch, wenn Mama ihr Gespräch hat. Einige Kinder sind älter als ich, aber ich habe auch eins gesehen, das genauso groß ist wie ich.

Marion bringt uns zu unserem Zimmer. Wir müssen eine Treppe hoch in die Wohnung links. In der Küche sitzen zwei Frauen und trinken Kaffee. Das letzte Zimmer gehört uns, die anderen sind schon belegt. Teilen wir uns jetzt zu dritt das Zimmer? Zu meinem Glück sagt Mama, dass ich oben im Hochbett schlafen kann und Sophie unten. Auf meinem Bett liegt ein kleiner Elefant als Kuscheltier – der ist für mich! Wir stellen unsere Koffer ins Zimmer und schauen uns das Haus an. Das Spielzimmer ist mein Lieblingsort: bunt, voller Spielsachen und mit einem Bastelschrank! Marion erzählt, dass es zweimal die Woche Kinderzeiten gibt und Dienstag noch den Kinderkreis und dass wir auch so im Spielzimmer spielen dürfen, wenn Mama dabei ist. Im Garten gibt es ein Klettergerüst, eine Schaukel, eine Rutsche und viele Fahrräder und Roller. Ich glaube, hier werde ich Spaß haben.

*Wir wohnen jetzt schon eine Weile im Frauenhaus. Die Sommerferien sind vorbei und ich freue mich, wieder zur Schule zu gehen. Anfangs war es schwer für mich, in eine neue Klasse zu kommen. Aber inzwischen habe ich viele Freundinnen und

Freunde gefunden. Meine Klassenlehrerin ist die Beste! In den Ferien ist noch ein Kind ins Frauenhaus gezogen, das auch in die dritte Klasse kommt. Ich kann ihm jetzt ein bisschen helfen anzukommen und sagen, dass es mit der Zeit einfacher wird.

Am Anfang war alles schwer. Mama war oft traurig und hat viel geweint. Manchmal war sie auch schnell genervt, besonders wenn Sophie und ich gestritten haben. Ich habe abends oft heimlich in meinem Bett geweint, weil ich Papa so vermisst habe. An mein Kinderzimmer und an meine Freunde aus der alten Schule habe ich auch oft gedacht. Zum Glück konnte ich mit Marion darüber sprechen. Sie ist meine Bezugsbetreuerin. Das heißt, dass wir regelmäßig zusammenspielen und sprechen. Sie hat nicht immer eine Lösung für meine Probleme, aber es tut gut, mit ihr zu reden. Wir sprechen darüber, wie es zu Hause war, wie ich mich früher gefühlt habe und wie es mir jetzt geht. Zusammen haben wir auch einen Brief an meine alte Schule geschickt, weil ich mich nicht richtig von meinen Freundinnen und Freunden verabschieden konnte. Das war wichtig für mich. Marion hört mir immer zu und ich darf ihr alles erzählen.

Wenn wir im Frauenhaus Streit mit anderen Kindern haben, helfen uns Marion und Lana, den Streit zu lösen. Ich habe gelernt, dass Freunde sich auch mal streiten dürfen und dass das nicht bedeutet, dass man sich nicht mehr mag. Auch mit Sophie streite ich manchmal, aber ich liebe sie trotzdem, weil sie meine kleine Schwester ist. Im Frauenhaus lernen wir viel über Gefühle, Konflikte, „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen und was gute und schlechte Geheimnisse sind. Ich darf hier einfach ich selbst sein und um Hilfe bitten, wenn ich ein Problem habe. Bei Mama kann ich das meistens auch, aber manchmal ging es ihr so schlecht, dass ich mich nicht getraut habe, sie noch mehr zu belasten.

In den Sommerferien haben wir tolle Ausflüge gemacht: Wir waren im Familienpark Sottrum, im Rasti-Land, haben am Hohensee gepicknickt, waren im Wildgatter, in der Stadtbibliothek und Eis essen! Mama hat es auch gutgetan, mit uns schöne Orte zu entdecken. Auch Sophie hatte viel Spaß, obwohl sie ihre alte Kita immer noch vermisst. Sie ist schon bei einer neuen Kita angemeldet, aber es ist wohl gar nicht so einfach, einen neuen Platz zu bekommen. Es ist etwas Besonderes gemeinsam mit den anderen aus dem Haus etwas Schönes zu machen. Ich freue mich sehr über die vielen Kinder und Frauen im Haus, aber manchmal ist es echt ganz schön schwierig Ruhe zu finden.

*Bald ziehen wir um! Mama hat erzählt, dass wir eine Wohnung bekommen – sie hat sogar schon den Mietvertrag unterschrieben. Wir schauen zusammen, welche Möbel wir kaufen wollen. Das macht Spaß. Charlotte hilft uns dabei und vielleicht können wir sogar ein paar neue Spielsachen kaufen. Ich freue mich riesig! Es gibt im Frauenhaus eine Abschiedsfeier für uns, wir bekommen ein Erinnerungsfoto geschenkt, was wir in unsere neue Wohnung mitnehmen dürfen.

Papa haben wir inzwischen auch ein paar Mal treffen können. Es ist schön, Papa wiederzusehen. Wir treffen uns in einem Büro und da ist immer eine nette Frau dabei, die darauf achtet, dass Papa nicht wieder so wütend wird wie früher. Ich glaube, Papa lernt jetzt, sich besser zu verhalten. Vielleicht habe ich dann irgendwann keine Angst mehr. Beim letzten Treffen hat Papa uns ein neues Kartenspiel geschenkt, das ich gerne mit Sophie spiele. Das dürfen wir auch in die neue Wohnung mitnehmen.

Ich weiß nicht, wie alles weitergeht, aber ich freue mich auf unser neues Zuhause. Ich wünsche mir, dass Mama wieder richtig glücklich wird, dass Sophie bald in den Kindergarten gehen kann – und, dass Papa wirklich lernt, lieb zu bleiben.

Ich habe im Frauenhaus gelernt, dass wir ein Recht darauf haben, zu Hause sicher leben zu können und dass es Menschen gibt, die uns helfen können. Das ist ein gutes Gefühl.



**„Wenn jeder dem anderen helfen wollte,
wäre allen geholfen.“**

(Marie von Ebner-Eschenbach)

Es gibt vielfältige Möglichkeiten Kindern und Familien mit Kindern zu helfen. Gerade das Ehrenamt im Sport, im sozialen Bereich, z. B. durch Vorlesepaten, Seniorenmediatoren/-mediatorinnen und vieles mehr. Und besonders in den Ferienzeiten, wenn Eltern krank sind, überfordert mit Beruf und Kindern, ein neues Geschwisterchen kommt oder einfach um zu unterstützen bei den Hausaufgaben.

Manchmal ist es vielleicht auch die sogenannte „Nachbarschaftshilfe“, die wichtig ist. Anstatt sich darüber zu ärgern, dass Kinder in der Mittagspause laut sind, zu schauen, was Kinder gerade brauchen, was ihnen fehlt, wo man (und damit ist jede/r gemeint) helfen und unterstützen kann.

So lautet ein afrikanisches Sprichwort:

**„Um ein Kind großzuziehen,
braucht es ein ganzes Dorf“.**

Dieses Sprichwort zeigt, wie wichtig die Gemeinschaft ist und gerade auch für das Aufwachsen von Kindern die Unterstützung der Umgebung, anstatt ständig zu bemängeln, was nicht läuft, was anderes ist als bei der eigenen Erziehung oder man selbst vielleicht anderes machen würde.

Die Bedeutung der gegenseitigen Unterstützung in unserer Gesellschaft wächst, die Wichtigkeit des gegenseitigen Verständnisses für Alt und Jung und die Anerkennung der Unterschiedlichkeit. Vielleicht schaffen wir es ja gemeinsam, durch kleine Ansätze von sozialem Engagement, ein Kind/Kinder zu unterstützen. Natürlich kann dabei auch eine zielgerichtete Spende helfen.

Wie können auch Kinder helfen lernen – soziales Engagement zeigen?

Gerade in der Urlaubszeit werden z. B. viele Tiere ausgesetzt und Kinder können diese betreuen oder bei ihrer Versorgung mithelfen. Kinder können bei Umweltaktionen mitmachen oder Vereine kennenlernen, die Menschen unterstützen und helfen, z.B. die Freiwillige Feuerwehr, das THW oder auch Sportvereine... Es gibt noch viele Möglichkeiten mehr.

Kinder lernen dadurch Empathie, Teamfähigkeit, Verantwortung und Rücksichtnahme. Durch das Erleben von Erfolg und Anerkennung wird das Selbstvertrauen gestärkt. Sie entdecken ihre Talente und Interessen und

lernen, diese einzusetzen.

Kinder und Jugendliche lernen, Verantwortung zu übernehmen, sich in eine Gruppe zu integrieren und Konflikte zu lösen. Engagement stärkt das Selbstbewusstsein und das Verantwortungsgefühl. Wichtig dabei ist, eine Tätigkeit zu wählen, die den Interessen und Fähigkeiten des Kindes entspricht – wobei es etwas dauern kann, bis man das passende Engagement gefunden hat.

Kinder können sich etwa ab sechs Jahren ehrenamtlich engagieren. Prinzipiell gibt es kein festgelegtes Mindestalter. Voraussetzung ist natürlich, dass die Jugendschutzvorschriften eingehalten werden und dass ein Kind immer noch genug Freizeit und auch mal Zeit zum Nichtstun hat.

Aber auch schon jüngere Kinder können lernen, was es bedeutet, andere zu unterstützen, sich für andere einzusetzen und vor allen Dingen Verantwortung zu übernehmen.

**„Wenn jeder dem andern helfen wollte,
wäre allen geholfen.“**

(Marie von Ebner-Eschenbach)

Und letztlich ist es wieder einmal die Aufgabe der Erwachsenen „vorbildhaft“ vorzugeben, wie einfach helfen sein kann, was soziales Engagement heißt und wie viele Möglichkeiten es gibt. Und nicht allein die großen Taten zählen, sondern auch gerade die vielen kleinen Hilfestellungen, die man sich im Alltag gegenseitig geben kann. Außerdem ... braucht es dazu letztlich auch keinerlei finanzieller Mittel...

**„Wir werden nie wissen,
wieviel Gutes ein einfaches Lächeln vollbringen
kann.“**

(Mutter Theresa)



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP 

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



****Ehrenamt in Grundschulen in Niedersachsen: Ein Gewinn für Kinder und Gemeinschaft****



Das Ehrenamt spielt eine entscheidende Rolle in der Schullandschaft Niedersachsens, insbesondere an Grundschulen. Hier engagieren sich zahlreiche Menschen, um Kindern eine bereichernde und vielseitige Schulzeit zu ermöglichen. Von den sogenannten „Lese-Omas“ bis hin zu Initiativen im Ganztagsbereich und der Organisation von Aktionen wie gesunden Frühstücken oder der Mitarbeit in Schülerbüchereien – das ehrenamtliche Engagement fördert nicht nur das Lernen, sondern stärkt auch den Gemeinschaftssinn und die sozialen Fähigkeiten der Kinder.

„Lese-Omas“: Leseförderung mit Herz

Eine der bekanntesten Initiativen in Niedersachsen sind die „Lese-Omas“. Diese engagierten Frauen, oft Großmütter oder ehemalige Lehrerinnen, bringen ihre Leidenschaft für das Lesen in die Grundschulen. Regelmäßig besuchen sie Klassen, um den Kindern beim Lesen zu helfen und ihnen die Freude an Geschichten näherzubringen.

Die Lese-Omas arbeiten oft im Einzel- oder Kleingruppensetting, wodurch sie individuelle Unterstützung bieten können. Diese persönliche Ansprache sorgt nicht nur für eine bessere Lesefähigkeit, sondern fördert auch das Selbstbewusstsein der Kinder. Zudem erleben viele Schüler, die möglicherweise Schwierigkeiten beim Lesen haben oder Broca-Aphasie (Sprachstörung) aufweisen, Erfolgserlebnisse, die ihre Motivation nachhaltig steigern. Studien belegen, dass solche ehrenamtlichen Lesepatenschaften entscheidend zur Sprachentwicklung und zum Lernwillen der Kinder beitragen.

Vielfältige Arbeitsgemeinschaften im Ganztagsbereich

Im Ganztagsbereich der Grundschulen können Ehrenamtliche eine Vielzahl von Arbeitsgemeinschaften (AGs) anbieten, die die regulären Unterrichtsstunden sinnvoll ergänzen. Hierbei gibt es Einsatzmöglichkeiten in den Bereichen Kunst, Musik, Theater, Sport oder Umweltbildung. Jede dieser AGs ermöglicht es den Kindern, ihre Talente zu entdecken und zu entfalten.

Ehrenamtliche Organisatoren bringen nicht nur ihre Fähigkeiten und Erfahrungen ein, sie tragen auch zu einer positiven Lernatmosphäre bei. Durch kreative Projekte lernen die Kinder Teamarbeit, Verantwortungsbewusstsein und Problemlösungsfähigkeiten. So können sie beispielsweise in einer Theater-AG nicht nur schauspielerisches Talent entwickeln, sondern auch lernen, im Team an einem gemeinsamen Ziel zu arbeiten. Solche Gruppen sind nicht nur eine Bereicherung für die schulische Laufbahn, sondern fördern auch dauerhafte Freundschaften und ein starkes Gemeinschaftsgefühl.

Gesundheit und Ernährung im Fokus

In einer Zeit, in der gesunde Ernährung immer wichtiger wird, setzen sich viele Eltern und Ehrenamtliche mit besonderen Aktionen für das Wohl der Kinder ein. Beim "gesunden Frühstück" beispielsweise kommen Eltern und Freiwillige zusammen, um frische, gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Joghurt zuzubereiten. Diese Veranstaltungen sind nicht nur eine Möglichkeit, Kindern gesunde Essgewohnheiten näherzubringen, sondern stärken auch den Zusammenhalt innerhalb der Schulgemeinschaft.

Durch gemeinsame Vorbereitungen und das Teilen von Rezepten erfahren die Kinder, wie viel Spaß Kochen und gesunde Ernährung machen können. Diese Aktionen bieten Platz für Gespräche zwischen Eltern, Lehrkräften und Schülern und tragen dazu bei, ein Bewusstsein für Gesundheit und Ernährung zu schaffen.

Engagement in Schülerbüchereien: Förderung der Lesekultur

Die Mitarbeit in den Schülerbüchereien ist ein weiterer bedeutender Bereich, in dem Ehrenamtliche einen wertvollen Beitrag leisten können. Hier unterstützen Freiwillige nicht nur beim Katalogisieren von Büchern, sondern sie kümmern sich auch um die regelmäßige Aktualisierung des Bestands und die Organisation von Lesestunden.

Besondere Aktionen wie Vorlese-Nachmittage oder Buchvorstellungen bieten den Kindern die Möglichkeit, neue Geschichten und Autoren kennenzulernen. Durch die Einführung von Lese-Challenges oder Lesenacht-Events wird die Lesekultur an den Schulen lebendig gehalten und Begeisterung geweckt. Die Ehrenamtlichen fungieren oft als Mentoren, die den Kindern helfen, ihre eigenen Interessen herauszufinden und ihre Lesekompetenz zu steigern.

Fazit

Das Ehrenamt an Grundschulen in Niedersachsen ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Bildungslandschaft, der sowohl Schüler als auch Freiwillige bereichert. Die Vielfalt der Engagements zeigt, wie wichtig die Zusammenarbeit von Familien, Schulen und der Gemeinde ist, um eine optimale Lernumgebung zu schaffen.

Ehrenamtliche tragen maßgeblich dazu bei, dass Kinder nicht nur akademisch, sondern auch persönlich wachsen können. Indem wir die wertvolle Arbeit der Ehrenamtlichen unterstützen und würdigen, setzen wir ein Zeichen für eine starke Gemeinschaft und investieren in eine bessere Zukunft für unsere Kinder. Dieses Engagement ist ein Geschenk für die Gemeinschaft, das weißt, dass Bildung nicht nur in Klassenräumen stattfindet, sondern in jedem von uns lebt.

Bastelstudio 24
... denn Service ist durch nichts zu ersetzen.
in der Winkelstr. 8, 31137 HI-Himmelsthür

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr: 7:30 - 13:00/15:00 - 18:00
Mittwoch: 7:30 - 13:00
Samstag: 9:00 - 12:00
Tel.: 05121-2892501, Mail: info@bastelstudio24.de

Claudia Maria Wendt

Hochkarätiges Sponsoring & soziales Engagement für die Bahnrad Nachwuchs Liga (BNL)-Bahnradsporler*innen U 17 / U 19



Die Bahnrad-Nachwuchsliga ist eine Rennserie der Meisterklasse im wahrsten Sinne des Wortes und wurde bereits vor 3 Jahren von Emma Hinze (2 Olympische Medaillen, 12 WM-Titel und 11 EM-Titel) und ihrem Lebenspartner und ehemaliger Bahnrad-Profi Maximilian Levy (3 Olympische Medaillen, 9 WM-Titel und 9 EM-Titel) als Verein gegründet, für den Emma die Schirmherrschaft übernahm. Der Nachwuchs sollte gefördert werden, in den Altersklassen Jugend und Junioren im Bahnradprint und natürlich soll auch Nachwuchs gesichtet werden. Außerdem ist Emma als sehr erfolgreiche aktive Sprinterin auf der Bahn auch gleich ein tolles Vorbild für die jüngeren Generationen.

Das Konzept der BNL ist genial: Es gibt jedes Jahr von April bis September eine Rennserie mit einer Gesamtwertung. Der Gesamtsieger*in einer jeden Serie erhält das Leader-Trikot, das in jeder Saison neu entworfen und produziert wird, bespickt mit allen Sponsoren. So etwas gibt es in dieser Form sonst nicht, schon gar nicht für die jüngeren Bahnradprinter! Auch Geldpreise oder Materielles der Sponsoren würden die jungen Leute niemals erhalten. Zum Abschluss der Saison gibt es für den Gesamtsieger*in ein Champion-Trikot. Dafür muss allerdings jedes Jahr viel „Sponsoren-Arbeit“ im Vorfeld geleistet werden. Das Netzwerk von Emma und Max aus dem Profisport kommend ist zwar groß, dennoch müssen jedes Jahr aufs Neue die Sponsoren kontaktiert, überzeugt und bei Laune gehalten werden. Auch die Organisation rund um die Serien und das Abhalten jedes einzelnen Rennens der Rennserie ist viel Arbeit und erfordert Organisationstalent und das alles neben einem ohnehin sehr straffen Zeitplan, den Max als Bundestrainer der Alters-



klasse U19 Sprinter und immer noch als Extremsportler (auch dieses Jahr hat er wieder den Ironman bestritten und hat in Hamburg für das Kinderhospiz Pustebume in Cottbus Spenden gesammelt) und Emma als Profi-Sportlerin rund ums Jahr ohnehin schon haben.

Die mediale Darstellung im Hintergrund läuft natürlich auch auf Hochtouren. Im Vorfeld der neuen Saison zur Bekanntmachung der jeweiligen Rennserien, doch auch adhoc während der Wettkämpfe müssen Ergebnislisten veröffentlicht werden, Videos und Bilder des jeweiligen Tages und auch der Rennserie insgesamt, attraktiv in den entsprechenden Kanälen dargestellt werden. Auch der IT Bereich erfordert somit viel Einsatz und Engagement, dieser Bereich wird aktuell von Emma's Bruder Carl Hinze übernommen. Carl Hinze (u.a. 2-facher Vize-Juniorenweltmeister) hat seine Sportkarriere als Bahnradprinter nach über 7 Jahren im Sommer 2022 beendet.

Ein rasches Zusammenstellen der Ergebnisse und eine gute mediale Präsentation ist heutzutage unabdingbar und natürlich auch notwendig, um auf den Nachwuchs noch intensiver aufmerksam zu machen. Von 2022 bis 2024 hatte Carina Endlein (ehemalige Leistungssportlerin in der Radsportart BMX) den Bereich Medien während ihres Studiums in Cottbus gemanagt.



(von links Carl Hinze, Carina Endlein, Emma Hinze und Max Levy)

Emma Hinze: „Im Sommer 2024 hatte ich die Möglichkeit am letzten Rennwochenende in Chemnitz die Preisgelder und tollen Preise der Saison Gesamtwertung persönlich an die Sprinterinnen und Sprinter und an die Champions der Gesamtwertung mit zu überreichen. Es war ein tolles Erlebnis und die Youngsters waren überaus glücklich. Bei dem ein oder anderen zeigten sich schon ein wenig Starallüren, die allerdings werden spätestens nach der Juniorenzeit wieder verschwinden, wenn es in die höheren Altersklassen geht und es richtig ernst wird im Leistungssport. Doch zuerst hoffen wir noch auf viele Rennserien für die jungen Sportler*innen und weitere neu gestaltete Trikots in den nächsten Jahren.“

Soziales Engagement: Ein wertvoller Beitrag für alle Menschen.

Bärbel Behrens



Soziales Engagement bedeutet sich freiwillig und ehrenamtlich, das heißt ohne Bezahlung, für einen wohltätigen Zweck einzusetzen. Zum Beispiel für Nachbarschaftshilfe, Umweltschutz, Tierschutz, sportliche und kulturelle Angebote, Vereinsleben usw.

In Deutschland haben sich 2020 laut einer Umfrage etwa 17,11 Millionen Menschen ehrenamtlich engagiert, mehrheitlich in Sportvereinen, kirchlichen Institutionen und Hilfsorganisationen.

Was aber bringt Menschen dazu, auf einen Teil ihrer Freizeit zu verzichten und unentgeltlich zu arbeiten.

Durch den Einsatz - beispielsweise in einem Verein knüpft man neue Kontakte - sowohl mit Gleichgesinnten als auch mit Menschen aus anderen sozialen Gruppen. Damit sammelt man zwischenmenschliche Erfahrung und der Horizont wird erweitert. Neue Perspektiven ergeben sich und Kompetenzen werden geschult. Teamfähigkeit wird gestärkt und Verantwortung übernommen. Für alltägliche und berufliche Herausforderungen ist es hilfreich und bereichernd.

Ein weiterer wesentlicher Faktor ist jedoch sicherlich auch, dass soziales Engagement glücklich machen kann. Wenn man etwas Sinnvolles tut, anderen Menschen oder Lebewesen hilft und sieht wie glücklich man diese machen kann, ist das sehr erfüllend. Von diesem Einsatz profitieren nicht nur die anderen, sondern eben auch man selbst.

Wer sich nun freiwillig engagieren möchte und nicht weiß wo und was für ihn in Frage kommt, kann sich an Freiwilligen Zentren, die es in großen Städten in Deutschland gibt, wenden. Aber auch an alle sozial arbeitenden Institutionen wie die Malteser, Tafeln, Altenheime usw. Man kann sich unglaublich vielfältig einbringen. In der Freiwilligen Arbeit sind oft Fähigkeiten gefragt, die jede und jeder von sich aus mitbringt. Sei es zuhören, spielen, malen, trösten, Musik machen, Geschichten vorlesen und vieles mehr.

Keiner muss Aufgaben übernehmen von denen er sich überfordert fühlt.

Soziales Engagement lohnt sich immer, egal wie. Man lernt interessante Menschen kennen, knüpft Kontakte und erlebt Dinge die viel Freude bereiten. Außerdem lernt man viel über sich selbst.

Neue Perspektiven sind Gold wert und man kann etwas bewegen. Viele Vereine müssen sich auflösen, weil sich keine Vorstände mehr finden, da ist jeder gefragt.

Ein soziales Engagement schult, die vielfältigen Bedürfnisse von Menschen zu erkennen und schätzen zu lernen

Für viele ist das Ehrenamt auch eine gute Möglichkeit Gleichgesinnte, neue Freundinnen oder Freunde zu finden und einen Ausgleich zum Alltag zu bekommen. Die Gründe für ein Ehrenamt können sehr vielfältig sein – am Ende vereint sie ein Punkt: Mit einem Ehrenamt tut man nicht nur anderen Menschen und der Gesellschaft etwas Gutes, sondern auch sich selbst.

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



Genießen
Sie das
italienische
Original!

Steinofen PIZZERIA

05121 – 30 33 614

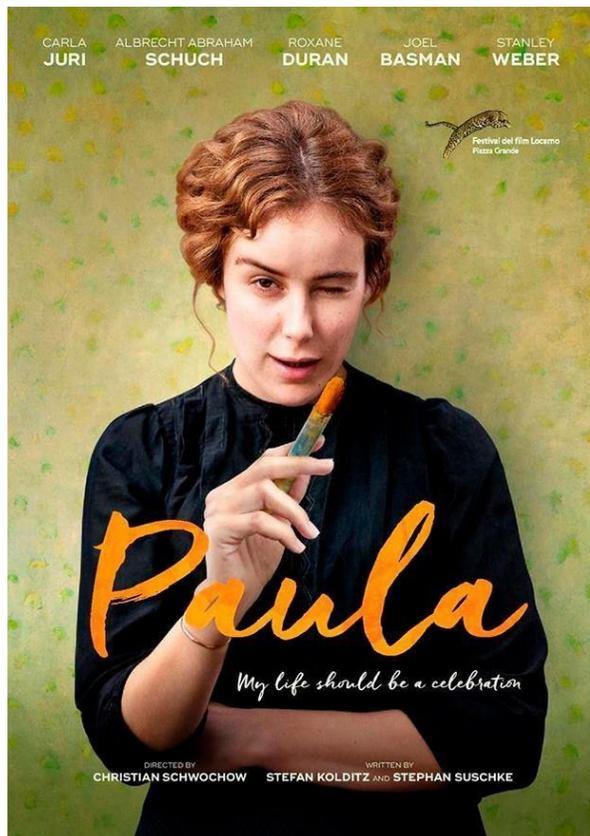
Himmelsthürer Straße 61 a,
HI-Bockfeld
Kleines Restaurant und
Außerhausverkauf.

www.steinofenpizzeria.com

Antoniatainment

Thega filmpalast
HILDESHEIM

2. November - 11 Uhr Einlass - 5 € Eintritt



Der Film orientiert sich am Leben Paula Modersohn-Beckers während ihrer Zeit in [Worpswede](#) und [Paris](#), erlaubt sich jedoch aus dramaturgischen Gründen einige Freiheiten. So beschränkt er zum Beispiel die Zahl ihrer mehrfachen Aufenthalte in Paris auf einen einzigen und verzichtet auf die Begegnung mit Ottos erster Ehefrau Helene, die 1898 seine Tochter Elsbeth gebar und erst 1900 starb.

Stattdessen setzt die Handlung deutlich vor 1900 ein, als die zeichnerisch bereits vorgebildete (seit 1888 mit ihrer Familie in Bremen lebende) Paula mit Anfang zwanzig beschließt, sich nach Worpswede zu begeben. Dabei setzt sie ihren Willen gegen den des Vaters [Carl Woldemar Becker](#) durch, der eine in der damaligen Zeit für Frauen typische, auf die Rolle einer Ehe- und Hausfrau vorbereitende Ausbildung lieber gesehen hätte. Die Ausbildung bei [Fritz Mackensen](#) befriedigt sie nicht, so dass sie schnell eigene Wege sucht und sich mit der zwei Jahre jüngeren [Clara Westhoff](#) anfreundet, später auch mit [Rainer Maria Rilke](#) und [Otto Modersohn](#), der sich als Witwer seit kurzem allein um seine kleine Tochter Elsbeth kümmern muss.



Nachdem der Antonia e.V. Abschied nehmen musste von den Räumlichkeiten in der Andreas Passage, das Mobiliar verkauft, verschenkt, in Kisten verpackt war, blieb das Antonia-Sofa auf der Strecke.

Wohin mit dem wunderbaren Stück?

Einst von Ole Goergens für den Verein entworfen, ist es doch weiterhin ein Hingucker.

Es ist ein Werbeträger für Antonia e.V. und macht Hildesheim bunt.

Das Sofa wird ein Wandersofa! Es steht im Moment in der Thega, vielen Dank an Herrn Bringmann.

Wo wird es demnächst stehen?

Wer möchte das Sofa für einen Monat beherbergen?

Bitte melden Sie sich unter:

thoeri(a)gmx.de oder Tel.0162 29 27 059



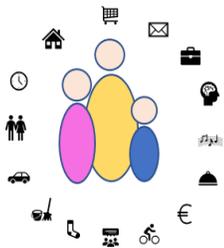
**Gutes tun
für unsere Heimat.**

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.





Mein Frausein, meine Alleinerziehung & der irre Alltagswusel



Komplimente & Gesten als soziales Engagement im Alltag

Ich. Eine Frau von 45 Jahren. Alleinerziehend. Zwei wundervolle Kinder. Angestrengt. Taff. Powerfrau. Sozialpädagogin. Klavierlehrerin. Musikliebend. Warmherzig. Erschöpft. Vom Leben verwirrt. Humorvoll. Um Erwachsensein bemüht. Sonnenscheinig. Teilzeitoptimistin.

Geneigte Leser*in,

bei sozialem Engagement denken wir schnell an Institutionen und Vereine, die so viel Gutes leisten. Und auch in unserem persönlichen Umfeld können wir uns sozial engagieren. Das können große und kleine Gesten für Mitmenschen sein. Auch ohne Geld und ohne Mitgliedschaft in einem Verein, können wir sozial aktiv sein und anderen Menschen etwas Gutes tun.

Meine Tochter fand kürzlich ein iPhone auf der Straße und konnte es - nach einiger Recherche - der glücklichen Besitzerin zurückgeben. Das fand ich sehr sozial. Hätte man ja auch einfach behalten können, so einen wertvollen Fund. Mein kleiner Sohn hält fremden und bekannten Menschen gern Türen auf. Das finde ich ein freundliches, soziales Verhalten. Müsste man nicht machen, schenkt aber vielen Leuten ein Lächeln aufs Gesicht. Auch meinem Sohn. Bin ich wieder so stolz auf meine zwei Häschen!

Ich selbst übe mich seit 2 Monaten in dem Vorhaben, täglich einer mir unbekanntem Frau ein Kompliment zu machen. Das klappt hervorragend und die Reaktionen sind ein Geschenk für die andere Frau und für mich! Denn es löst für den kurzen Moment viel Freude aus. Und es gibt so viel Schönes zu sagen! Eine Frisur, eine farbenfrohe Jacke, ein cooler Style.

Wir enttarnen heute gemeinsam erneut ein Tabuthema, liebe Leser:in, (Trommelwirbel...)

Wir Frauen zeigen mit Komplimenten für andere Frauen!

Als ich kürzlich einer modern gekleideten Frau in der Dingworthstraße zurief: "Wow, Sie sehen aus wie Carrie Bradshaw!" hat sie freudestrahlend gerufen: „Oh danke!“ und ihr Gang wurde noch selbstbewusster und beschwingter. Auch ich fühlte mich zufrieden, weil ich ihr eine Freude gemacht hatte. Nichts Weltbewegendes, schon klar. Eben einfach eine nette kleine, soziale Geste. Dafür möchte ich werben. Es macht uns nicht schlechter, weniger hübsch, unattraktiver, wenn wir anderen Frauen Komplimente machen, sie mit authentisch positivem Feedback stärken.

Ich offenbare mich Ihnen: Ich bin genervt von zu wenig Komplimenten unter uns Menschen, zu wenig Wohlfühlworten, zu viel Meckerei. Vom Nörgeln, das mir an jeder Straßenecke zu begegnen scheint. Von Menschen, die sich gegenseitig den Parkplatz wegnehmen. Die Arzthelfer*innen anbraten, weil ein Rezept nicht schnell genug fertig ist. Von Personen, die mit ihrer Motzerei im Supermarkt die Kassiererin stressen, weil sie warten müssen, bis sie an der Reihe sind. Durch dieses An-Anderen-Unseren-Frust-Ablassen geht es nicht schneller an der Kasse. Und es geht uns selbst dadurch überhaupt nicht besser! **Motzen ist sogar ansteckend, wie eine fiese Bazille.** Wie wäre es, den Kassierenden, Arzthelfenden und sonstigen Mitmenschen einige nette Worte zu sagen, den Frust nicht zu verstreuen oder an anderen auszulassen. Ich glaube, noch nie hat irgendjemand sein eigenes Leben besser genörgelt.

Wie wir andere Menschen behandeln, zeigt, wer wir sind. *(Unbekannt:e Verfasser:in)*

Komplimente sind eine kleine Alltagsfreude im sozialen Mitei-

ander. Probieren Sie's aus! Wir finden an jedem Menschen etwas zum Benennen: Die strahlenden Augen, die schöne Brille, die Höflichkeit, die nette Beratung im Geschäft, das geduldige Zuhören bei den Mitarbeitenden einer Telefon-Hotline. Das Vorbeilassen einer Radfahrerin, obwohl ich Vorfahrt habe. Das Einkaufstüten-Hochtragen für eine ältere Nachbarin. Der verständnisvolle Satz für die gestresste Arzthelferin. Der freundliche Satz zu einer Mutter mit einem wütend-trotzigen Kind, damit ihr die Situation etwas weniger unangenehm ist. Wie erleichternd, wie rückenstärkend! Soziale Freundlichkeit in kleinem Rahmen – das können wir uns schenken und beschenken damit auch uns selbst. Auf geäußerte Anerkennung, Dank und aufmerksame Worte, bekommen wir Freundlichkeit zurück, ernten ein Lächeln, helfen einer gestressten Person beim Durchatmen, schenken einem Menschen für einen Augenblick eine Entlastung, verbreiten eine hilfsbereite Atmosphäre – auch so können wir uns sozial engagieren.

Sei der Grund, dass sich heute jemand gesehen, gehört und geschätzt fühlt. (Unbekannt:e Verfasser:in)

Lassen Sie uns Freundlichkeit als Trend starten! Der Alltag ist fordernd genug für viele von uns. Streuen wir mit netten Gesten, freundlichen Worten und zuvorkommenden Taten ein bisschen Glitzer in unser Miteinander. Verstreuen wir mit unseren Worten Lob, Rückenwind, Trost und Menschlichkeit. Insbesondere unter uns Frauen, sisterhood stärkt uns! So laden wir unsere sozialen Batterien wieder auf, erleben Zugewandtheit und Freude. Können wir das nicht alle gut brauchen? Übrigens ist die Kassenwarterei ein toller Moment zum Innehalten und in den eigenen Körper spüren. Ich gehe nun meinen Kinder ein bisschen Glitzer schenken, danach sende ich einer lieben Freundin ein liebes Kompliment und dann schenke ich mir selbst noch schöne Worte.

Was denken Sie, wie fühlt es sich an, wenn unsere soziale Freundlichkeit zu uns zurückkommt wie ein Bumerang?

Ihre Nadja Katharina Heider,

Job in Gefahr?

Berufsrückkehr nach Auszeit?

Wunsch nach Berufswechsel?

Altersarmut vorbeugen

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft Hildesheim

Zurück ins Leben – Zurück in den Beruf

Wir bieten Frauen:

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

Alle Erfolgskurse im neuen Programm

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

Trägerin: vhs, Volkshochschule Hildesheim (Bildung öffnet Türen)

Regionale Kofinanzierung: LKHi, Staat Hildesheim

Kofinanziert von der Europäischen Union

- ◆ Zivilcourage ist ein Begriff der den Mut einer Person aus der Mitte der Gesellschaft ausdrückt, die eine Handlung uneigennützig, im Sinne des Gemeinwohls und aus eigenem Antrieb heraus ausübt.
- ◆ Die Motivatoren für couragierte Handlungen haben meistens ihren Ursprung im Mitgefühl, Gerechtigkeitsinn und ein klares Bild von Eigenverantwortlichkeit, das über Ängste erhaben ist und eher dem Gefühl des Pflichtbewusstseins nachkommt.
- ◆ Es müssen aber nicht immer gleich heroische Taten gemeint sein. Es gibt viele stille Helden, die unseren Lebensweg kreuzen. Diese selbstlosen Handlungen sind die Perlen der Demonstration von Menschlichkeit und die Antwort auf die Sehnsucht nach sozialer Gerechtigkeit.
- ◆ Das Herausragende in diesem Zusammenhang ist, dass ein solcher Mensch an sich demonstriert, dass er trotz all dem Druck aller Einflüsse, dem er täglich persönlich wie auch beruflich oder politisch ausgesetzt ist, nicht seine Menschlichkeit und die Menschenwürde verloren hat. Und so zeigt sich hier und da noch eine mutige Kohlenstoffidentität, die unangepasst zum Wohle der Gemeinschaft seinem innewohnenden Sinn für Gerechtigkeit ungefragt Taten folgen lässt.
- ◆ Der tragische Aspekt ist eben jener, dass noch viel zu wenige Mitmenschen dem mitschwingenden Appell zur Teilnahme an der wohl positivsten Form der Revolution für ein stärkeres Miteinander folgen. Was wäre, wenn viel mehr Menschen anfangen ihrem eigenen Urteilsvermögen und sich selbst zu trauen und Anteil an allen Belangen der Gesellschaft nehmen würden?
- ◆ Der Trick ist es die Stärke durch die Gemeinschaft und damit durch jeden Einzelnen zu gewinnen und uns nicht komplett zu separieren. Der scheinbare Gewinn für den Moment des Einzelnen kann auf Länge der Sicht den Tod des großen Ganzen bedeuten. Frei nach dem Motto: Das was Du willst das man Dir tu', das füge auch jedem anderen zu. Stichwort „Schwarmintelligenz“.
- ◆ Heldentum als Normalität – wirklich eine Utopie?
- ◆ Der langfristige Erfolg sollte eine gut funktionierende Gesellschaft sein, die ihre Stärke aus den integren Charakteren jedes Einzelnen bezieht. Nur so kann eine gesunde Gesellschaft mit gesunden Menschen gedeihen und ganz nebenbei Gerechtigkeit siegen.
- ◆ Ich habe an dieser Stelle bewusst von Einzelbeispielen abgesehen, da Millionen Situationen, die uns im Laufe unseres Lebens begegnen, ebenso viele Möglichkeiten und noch einmal so viele Lösungsmöglichkeiten bieten.
- ◆ Jetzt frage ich Sie: Was ist denn für Sie Zivilcourage? Wann haben Sie zuletzt „den Mund aufgemacht“ und sich selber für soziale Normen, den Nachbarn, Kollegen, Kindern, Mitgeschöpfe, der/dem Fremden, usw.... stark gemacht? Ich feiere Sie von Herzen für jede gute Tat - Pfadfinderehrenwort! – Und bitte: Zivilcourage bedeutet nicht den Aufruf zum Aufruhr, seine eigene und anderer Sicherheit zu gefährden oder Sonstiges! Jeder muss sich selber im sozialverträglichen Rahmen bewegen, nur dann kann eine Aktion zielführend im Sinne der Solidarität mit dem Gemeinwohl sein.

*Das Letzte, das wir brauchen, ist noch mehr Unrecht!
Wir sind tatsächlich unseres eigenen
Glückes Schmied!*



Die Jugend - nicht kühl, sondern mit Wärme erfüllt

Am Straßenrand ein Bettler saß,
ohne Essen, dort im Gras.
Die kalte Nacht brach bald hinein,
sicher würde er ohne Essen und alleine sein.
Leerer Magen, leeres Herz,
in seinen Augen spiegelt sich der Schmerz.
Ich setz mich zu ihm, wir reden leis',
übers Leben, über den hohen Preis;
den man zahlt, wenn Glück entgleitet,
wenn niemand einen je begleitet.
Er sagt ein Brötchen würde ihm genügen,
also hole ich eins vom Bäcker dort drüben.
Ein warmes Lächeln auf seinem Gesicht,
ich denke: Die heutige Jugend ist wohl doch ganz okay, oder nicht?

Die alte Dame über die Straße will,
ihre Hände voll mit Tüten voller Müll.

Ich gehe zu ihr und pack mit an,
damit sie leichter gehen kann.
Ein leises „danke“ über ihre Lippen geht,
ein Lächeln auf ihrem Gesicht geschrieben steht.
Ich geh weiter,
dort seh´ ich es ganz heiter
ein Kind, froh, will nur spielen,
merkt nicht wie die Räder zielen,
ich seh´ die Gefahr,
lebensbedrohlich fürs Kind, ganz klar!
Mein Ruf durchbricht die Stille: „Achtung Auto, Halt!“
Dem Kind wird ganz kalt.
Das Kind weicht ab,
der Moment war unglaublich knapp.
Ein Herzschlag nur und dann die Stille,
die Rettung kam in letzter Fülle.

Teenager sind häufig voller Energie,
bitte seht uns, wie noch nie,
manchmal lauter manchmal leise, doch immer dabei,
für ein Miteinander - mit Liebe und ganz frei.

©fenja

Narzissmus in Beziehungen

Das Thema „Narzissmus“ ist derzeit in aller Munde und wird vielfach recht inflationär benutzt. So möchte diese Kolumne dazu beitragen, dieses Thema differenzierter zu betrachten und durch gezielte Informationen und Hinweise Hilfe zur Aufklärung leisten. Ich wende mich hier an alle Frauen und Männer, sollten letztere „Antonia“ lesen, die sich in schwierigen, äußerst problematischen Beziehungen befinden. Es kann sich hierbei um jegliche Form von Beziehung handeln.

Diese Kolumne möchte einmal generell über den Narzissmus-Begriff informieren, den „gesunden“ wie auch den „anderen“. Damit ist die Seite des Narzissmus gemeint, hinter der sich eine potenzielle Persönlichkeitsstörung verbergen kann oder Anteile einer Störung. Die Übergänge sind fließend. Es ist wichtig, genau hinzuschauen und gegebenenfalls fachkundigen Rat einzuholen. Es ist also kein „leichter Stoff“, doch die Häufigkeit innerhalb unserer Gesellschaft verlangt nach Aufklärung und Unterstützung für Betroffene.

Diese können sich in den unterschiedlichsten Verbindungen befinden – in einer Freundschaft, am Arbeitsplatz, im Elternhaus, in einer Partnerschaft.

Wenn es gelänge, unsere Gesellschaft allgemein für dieses Thema zu sensibilisieren wie auch den einzelnen Menschen in seinen möglichen problematischen und schwer durchschaubaren Beziehungsfeld, wäre schon viel erreicht!

Mehr Transparenz zu schaffen, aber auch Verständnis zu generieren für Betroffene in diesen komplexen Beziehungsdynamiken. Narzisstische Anteile hat jeder Mensch in seiner Persönlichkeit. Das ist normal und hilft Mensch unter anderem auch bei seiner Lebensbewältigung. Ein gesundes Selbstbewusstsein wie auch ein authentisches Selbstkonzept ermöglichen es den Menschen, sich selbst treu zu bleiben und dementsprechend auch zu handeln.

Ebenso ist ein stabiler Selbstwert dienlich für ein gutes Durchsetzungsvermögen und hilft z.B. erfolgreich zu sein im Job und generell, sich im Leben wohlfühlen.

Es ist wichtig zu betonen, dass ein gesundes Selbstwertgefühl nicht mit einem übersteigerten Ego oder der Ignoranz anderer Menschen gleichzusetzen ist.

Die andere Art von Narzissmus ist komplex und vielfältig. Man unterscheidet bestimmte Formen, wie den „grandiosen“ und den „verdeckten und/oder vulnerablen“ Narzissmus. Einige Hinweise zu möglichen Warnsignalen möchte ich an dieser Stelle geben.

Fühlen Sie sich häufiger bewusst missverstanden, gibt es keine klärende Kommunikation, ist eine vertrauensvolle Kommunikation überhaupt möglich? Fühlen Sie sich abgewertet, kleingemacht, werden Sie belogen, abgeschwiegen oder einfach stehen gelassen? Die Liste wäre fortzusetzen!

Sollten Sie sich angesprochen fühlen und der Meinung sein, dass in Ihrem persönlichen Feld sich Derartiges abspielt und Sie mehr Informationen benötigen oder sich einer Selbsthilfegruppe anschließen möchten, dann können Sie Kontakt aufnehmen unter Laufschuh53@web.de

Du hast immer nur dich selbst
gemeint

Hast du die Zuneigung
verneint.

Du hast immer nur **Mein**
Nein gehört

Und warst von jedem Akt
empört.

Egal, was ich Dir
sagen wollte,

Egal was ich
empunden hab.

Es war der alte Film
der rollte

Du blicktest nur auf
dich selbst herab.

Sophie Vallaton



STOPP

GEWALT GEGEN FRAUEN

25. November 17 Uhr: **Orange the City!**

Wir beleuchten die Sedanallee in Hildesheim
mit EVI LICHTUNGEN

29. November 17 Uhr, Martin-Luther-Kirche:
Wir zählen **Femicide** in Deutschland

29. November 19 Uhr, Rasselmania: Michaela
Wallendorf: Die Frau die gegen Türen rannte -

Theaterstück zur häuslichen
Gewalt



Talentiert und engagiert im Ehrenamt: Jolanta Tusk

talentiert und engagiert im Ehrenamt: Jolanta Tusk

Zum Positiven etwas verändern, das war schon immer die Antriebsfeder für ihr Engagement. Letztendlich war es ihr gewerkschaftliches Engagement, was die gebürtige Polin mit ihrem Mann Anfang der 80iger Jahre nach Deutschland führte, weil Sie wollte, dass ihre Kinder so aufwachsen, dass Sie ihre Meinung frei äußern können.



Es gab viele Menschen, die Ihnen bei der Integration geholfen haben und auch das hat sie bestärkt sich ebenfalls für andere zu engagieren und Sie wollte damit auch ihren Kindern und die Mitmenschen ein Vorbild sein.

Beruflich gab es für Sie auch eine Reihe von Entwicklungen. Die bisher letzte war, als ihre Schwiegereltern älter wurden und sie sich damit auseinandersetzte, wie sie unterstützen könnte. Da begann Sie ihre selbstständige Arbeit herunterzufahren und studierte soziale Arbeit im Fernstudium. Heute arbeitet Sie für und mit Betreuungsverein und hat vor kurzem Ihr Studium für Gesundheit und Soziales erfolgreich beendet. Im Herbst wird Sie Prüfung vor der IHK absolvieren.

Sie ist vielseitig ehrenamtlich engagiert. Gerade eben hat Sie ihr Zertifikat als ehrenamtliche Wohnberaterin vom Senioren- und Pflegestützpunkt bekommen.

Sie ist stellvertretende Ortsbürgermeisterin von Bad Salzdetfurth und ist mehrfache ehrenamtliche rechtliche Betreuerin.

Menschen aus ihrem Umfeld haben sie angesprochen, ob sie bereit dazu wäre. Da sie die Gabe hat mit „besonderen“ Menschen umgehen zu können, macht sie das auch gerne.

„Menschen an sich sind immer eine Herausforderung“, meint Frau Tusk und Herausforderungen nimmt sie gerne an.

Einprägsam war für sie die Erfahrung, dass Sie z.B. die Schwiegereltern und Menschen die Hilfe suchen/brauchen unterstützen konnte.

Durch einen guten Beziehungsaufbau ist es ihr gelungen, einen relativ jungen, psychisch kranken Menschen, dazu zu bewegen, Hilfe anzunehmen und letztendlich auch freiwillig in ein Heim für psychisch kranke Menschen zu ziehen.

Ein anderes Beispiel ist für Sie, dass Sie für einen 70ig jährigen erblindeten Betreuten, die Beerdigung der verstorbenen Mutter mit ihrem Mann organisiert hat, unter schwierigen finanziellen Verhältnissen. Sie haben es ermöglicht, dass der alte Herr an der Beerdigung teilnehmen konnte, die 300km entfernt stattfand.

Daran erkennt man auch, dass ihr die Menschen eine Herzensangelegenheit sind. In 7 Jahren geht sie in Rente und hofft, dass Sie dann die Zeit hat, sich noch mehr zu engagieren.

Unterstützung, wenn Sie selber Hilfe braucht, die bekommt sie durch ihren Mann, ihre Kindern, ihre Enkel und weiteres persönliches Umfeld, aber ggf. auch von Institutionen wie dem Betreuungsverein Hildesheim und dem Senioren- und Pflegestützpunkt, sagt die Frau, die gerne Pierogi isst und gerne mal nach Russland und China reisen würde, wovon sie aus politischen Gründen, aber Abstand nimmt. In Vietnam war sie allerdings schon mal und da würde sie auch gerne nochmal hin.

Barbara Benthin, Bürgerschaftliches Engagement, Landkreis Hildesheim

Im Newsletter „rund ums bürgerschaftliche Engagement in Stadt und Landkreis Hildesheim“ finden Sie zum Thema ehrenamtliches Engagement Interviews, Informationen und mehr. www.landkreishildesheim.de/newsletter-bestellen





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

Engagiert für Frauen und Familien: Die Arbeit des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V. (SkF)



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Daniela Trilling
Geschäftsführung
Steuerwalder Str. 16
31137 Hildesheim
05121 40221
daniela.trilling@skf hildesheim.de

Der Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF) möchte Ihnen seine Arbeit in der Schwangeren- und Familienberatung näher vorstellen. Als Frauen- und Fachverband der sozialen Arbeit in der katholischen Kirche setzen wir uns mit Hingabe und Engagement für die Unterstützung gefährdeter Frauen und Familien ein und bieten umfassende Beratungsangebote in verschiedenen sozialen Bereichen an. Unser Dachverband ist die Caritas. Unsere lange Tradition begann vor 125 Jahren mit der Gründung des Vereins durch Agnes Neuhaus, die es sich zur Aufgabe machte, Frauen in Not zu helfen. Diese frauenpolitische Ausrichtung prägt unsere Arbeit bis heute. Der SkF wird von Frauen für Frauen geleitet und engagiert sich insbesondere für die Belange von Frauen und Familien, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden. Wir glauben fest daran, dass Frauen in Krisensituationen besondere Unterstützung und Verständnis benötigen, um ihre Herausforderungen zu bewältigen. Unsere Beratungsangebote sind kostenlos, anonym und ergebnisoffen. Wir bieten umfassende Unterstützung in der Schwangerschaftsberatung, die sich an Frauen und Männer aller Konfessionen und Nationalitäten richtet. Zu unseren Leistungen gehören unter anderem die psychosoziale Beratung, die pränatale Beratung, die vertrauliche Geburt sowie die einfühlsame Begleitung bei Verlusten, etwa nach Fehl- oder Totgeburten. Wir stehen den Ratsuchenden in herausfordernden Lebenslagen zur Seite, sei es bei Partnerschaftskonflikten, Gewalterfahrungen oder Fragen zur finanziellen Unterstützung. Ein zentraler Aspekt unserer Arbeit ist es, Frauen in ihrer individuellen Situation zu stärken und ihnen die nötige Unterstützung zu bieten. Unsere Beraterinnen bringen nicht nur fachliche Kompetenz, sondern auch Empathie und Verständnis mit. Wir wissen, dass jede Frau und jede Familie einzigartige Herausforderungen zu meistern haben. Daher setzen wir auf eine persönliche, vertrauensvolle Beratung, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Wir begleiten unsere Klientinnen auf ihrem Weg, bieten praktische Hilfestellungen und stehen ihnen als verlässliche Ansprechpartnerinnen zur Seite. Darüber hinaus engagieren wir uns in verschiedenen Netzwerken und Gremien, um die Stimme von Frauen in der Gesellschaft zu stärken und auf deren Anliegen aufmerksam zu machen. Wir arbeiten eng mit anderen Organisationen zusammen, um ein umfassendes Unterstützungsangebot zu schaffen und die bestmögliche Hilfe für unsere Klientinnen zu gewährleisten.

Gib deinem Körper, was er braucht, dann tut er, was er soll...

Das klingt nach einem spannenden Thema!

Ich möchte mich kurz vorstellen:

Ich bin Susanne Bartels,
63 Jahre jung, glücklich
verheiratet, vier tolle
Kinder und drei wunder-
bare Enkelkinder berei-
chern unser Leben und
wir leben hier im
schönen Hildesheim.



Jahrelang habe ich für meine gesundheitlichen Herausforderungen wie Stoffwechselstörungen, Allergien, schlechten Schlaf und ewige Müdigkeit eine Lösung gesucht, die dann Ende 2023 so einfach bei einem Gespräch mit meiner Freundin um die Ecke kam.

- 80% des Immunsystems sitzen im Darm
- Nahrungslücken schließen, dem Körper Energie für den ganzen Tag geben und Entzündungen vermeiden – mit diesem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden habe ich so viel mehr Lebensqualität gewonnen – ich muss es weiter erzählen
- Dieses Thema ist so wichtig für Menschen in jedem Alter, ob Kind oder Erwachsener, egal in welchem Beruf Sie tätig sind, egal, ob Sie Sportler oder couch potato sind – wenn Sie eine Veränderung möchten und aus Ihrer gesundheitlichen und/ oder finanziellen Situation raus möchten, dann finden wir einen Weg, dass Sie es schaffen.

Ihre Energie ist Ihre größte Kraft. Strahlen Sie Positivität und Liebe aus, wird genau diese Energie zu Ihnen zurückkommen. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Strahlen und Ihre Energie auf Ihr Umfeld wirkt – machen Sie den ersten Schritt – sehr gerne gebe ich Informationen an Sie weiter.

Kommen Sie zu einem Kennenlerngespräch
– rufen Sie mich an
oder senden Sie mir eine Whats App
Tel. 0171 658 2694
Email: susi.bartels@freenet.de

„Strahlend schön – mit der richtigen Körperpflege“



Unsere Haut ist täglich zahlreichen Belastungen ausgesetzt – ob durch Witterung, Heizungsluft, UV – Strahlung

oder häufiges Duschen. Besonders die Körperhaut neigt dazu auszutrocknen, was Spannungsgefühle, Juckreiz oder raue Stellen zur Folge haben kann.

Eine hochwertige Bodylotion oder Körpercreme hilft dabei die natürliche Schutzbarriere der Haut zu erhalten und ihr die nötige Feuchtigkeit zurückzugeben.

Regelmäßiges Eincremen sorgt nicht nur für ein geschmeidiges Hautgefühl, sondern kann auch vorzeitiger Hautalterung vorbeugen.

Je nach Hauttyp und Jahreszeit enthalten viele Produkte naturnahe, pflegende Inhaltsstoffe wie Sheabutter, Aloe Vera, Vitamin E oder Hyaluron, die die Haut beruhigen und nähren.

Eine ganzheitliche Körperpflege geht weit über das bloße Eincremen hinaus. Ein wunderbares Extra, das Ihre Haut spürbar beleben kann, ist die Bürstenmassage. Mit einer speziellen Körperbürste, am Besten vor dem Duschen angewendet, können Sie die Durchblutung anregen und den Lymphfluss stimulieren.

Das Ergebnis: „ Ihre Haut wird glatter, frischer und erhält einen natürlichen Glow. Gleichzeitig hilft die Bürstenmassage, abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen, sodass Pflegeprodukte anschließend noch besser einziehen können. Diese regelmäßige Pflege erhält die Haut gesund !

Herzliche Grüße

Ihre Rosemarie Zorn

Kosmetikstudio

Rose Zorn

Alter Markt 60

31134 Hildesheim

05121-34945

0176 - 64 98 55 44



HILDEGARD BRAUKMANN



5000 neue Gründe zum Spielen

Brettspiele haben sich weiterentwickelt – und schaffen, was digitale Medien oft nicht können: echte Begegnungen.

Spiele verbindet – mehr als jeder Bildschirm. Brett- und Kartenspiele sind weit mehr als Zeitvertreib. Sie fördern und fordern unseren Verstand. Und: Sie bringen uns zusammen – am Tisch, unterwegs oder beim Spieleabend. Während digitale Medien oft allein konsumiert werden, fördern Spiele das **Miteinander**: Man lacht, redet, fiebert mit und lernt auch Rücksicht zu nehmen. Und die Brettspielwelt boomt: Neben (angestaubten) Klassikern wie „Monopoly“ oder „Risiko“ gibt es heute kooperative Spiele, erzählerische Abenteuer, kleine explosive Kartenspiele, Geschicklichkeitsspiele und vieles mehr. Über **5.000 Neuheiten** jedes Jahr!.

Wir stellen vor :

Der „Wald der Spiele“ – kleine Karten, große Wirkung

„Wald der Spiele“ Fragen an den Erfinder

Was ist der „Wald der Spiele“?

Benno T: Ein Kartendeck mit 32 Waldtieren in verschiedenen Rollen. Damit lassen sich Spiele wie Mau-Mau, Memory oder Quartett spielen – weit über 30 bestehende Spiele und von mir entwickelte Spiele.

Für wen ist das Deck gedacht?

Benno T: Vor allem für Familien, Kindergärten und Grundschulen. Es ist vielseitig, leicht verständlich und fördert gemeinsames Erleben. Und natürlich auch für alle Formen der Sprachentwicklung und -förderung in z.B. logopädischen Praxen.

Was macht das Kartendeck besonders?

Benno T: Es ist eine Spielesammlung, passt in jede Tasche und nimmt kaum Platz weg. Es ist damit ideal für Familien mit jüngeren Kindern, egal ob zu Hause, unterwegs in der Bahn oder im Urlaub.



Benno Thönelt Grafik- und Spieledesigner, hat bereits über 120 Brettspiel-Prototypen entwickelt. Sein erstes veröffentlichtes Spiel heißt „**Pirate Tales**“.

Mit „**Wald der Spiele**“ bringt er seine Leidenschaft für kreative Spiele und pädagogischen Mehrwert zusammen: ein handliches Kartendeck, das Fantasie,

gemeinsames Spielen und Familienzeit vereint.

Mehr Infos auf [SPIELREICH.FUN](https://spielreich.fun)

Auch interessant:

Der **Brettspielfreunde Hildesheim e. V.** möchte Spielebegeisterte in Stadt und Landkreis Hildesheim zusammenbringen und Spielkultur besser sichtbar machen.



Ziele und Aktivitäten

- Die Durchführung von öffentlichen Spielereffen
- Die Erstellung einer Spielesammlung/ Ludothek
- Veranstaltung von (Familien)
- Brettspiel-Wochenenden -Projekte
- Kooperationen mit Bildungseinrichtungen

Spieleabende finden im Treffer, Peiner Straße 6 statt.
Informationen und Termine unter:

<https://brettspielfreunde-hildesheim.de/>

Es war einmal vor langer langer Zeit,

ca. 4500 vor Christus...

Normalerweise beginne ich meine Kolumne mit diesen Worten, gehe auf die historischen Hintergründe ein, verweise auf Quellen. Doch in Bezug auf Rössing gefiel mir diese Herangehensweise nicht, und ich dachte mir: bloß nicht stümpern! Besser ist es auf die Vielzahl an Informationsmaterial über Rössing zu verweisen und ich beschränke mich lieber auf meine persönlichen Rössing Highlights.

Mein erstes Highlight -

Rnah der Lebensmittelladen "Tante Emma war gestern" steht über der Eingangstür. Ganz ehrlich, der Name mag ein anderer sein, doch die Atmosphäre ist dieselbe. Ein gemütlicher Cafe-Bereich lädt ein zum Verweilen und dient nicht nur den Dorfbewohnern als Treffpunkt.



Ein reger Austausch findet hier statt, so nahm ich es an vielen Tagen wahr.



Am letzten Tag meiner Recherche durfte ich noch folgendes erleben: Ein etwa 6-Jähriges Mädchen stürmte kurz vor Ladenschluss in das Geschäft, ging zielstrebig nach links, sie schien sich auszukennen, kurz darauf kam sie zurück und packte ihre Einkäufe auf das Kassenband: eine Geschenktüte & 2 x Süßes. Legte dann

der freundlichen Frau an der Kasse stolz ihr Kleingeld in die Hände. Ich hatte den Eindruck, es war dem Sparschwein an den Kragen gegangen. Doch, oh Schreck, das Geld reichte nicht - und nun? Es geschah folgendes: die freundliche Mitarbeiterin nahm kurzerhand ein grünes Sparschwein zur Hand, und entnahm diesem den fehlenden Betrag, denn die Kasse muss bekanntlich am Abend stimmen. Erleichtert und glücklich verließ das Mädchen den Laden. Meine Frage ob das üblich sei beantwortet die Mitarbeiterin kurz und knapp mit ja .

Rnah, vor 11 Jahren ins Leben gerufen durch 196 Treugeber so las ich, ist ein privat finanzierter Lebensmittelladen, dessen Team aus ehrenamtlichen und angestellten Mitarbeitenden besteht.

Kommen wir nun zu meinem zweiten persönlichen Highlight Rössings.



Das zauberhafte, zweiflügelige Renaissance Wasserschloss im Familienbesitz der Familie von Rössing. Es wurde in den Jahren 1579 - 1589 erbaut, erweitert um 1830 durch den Anbau eines Herrenhauses mit neugotischer Fassade nebst Turm. Es ist umgeben von einem Wassergraben mit Bruchsteinbrücke, die 1821 anstelle der Zugbrücke errichtet wurde.

Das Schloss wird nach wie vor seitens der Familie von Rössing bewohnt, daher sind Besichtigungen nicht möglich.

Erfreulicherweise besteht jedoch die Möglichkeit die Ehe in einem stilvollen Trauzimmer einzugehen, und sollte das Brautpaar den Wunsch verspüren die Hochzeitsnacht in einem Schloss zu verbringen,



stehen 4 ebenso stilvoll eingerichtete Hotelzimmer unterschiedlicher Kategorien im Obergeschoss des Schlosses zur Verfügung - mit Blick auf den zauberhaften Schlossgarten.

Hohe, sehr alte Platanen fielen mir im Garten besonders auf, sowie daran angelehnte Leitern von denen ich annehme sie stützten die Bäume.

Das dem nicht so war, erzählte uns Frau von Rössing auf einem Rundgang durch Schloss & Garten.

Das märchenhafte Wasserschloss war in 2024 Schauplatz der Heersumer Sommerspiele, die Leitern ein fester Bestandteil der Aufführungen. Sie fügen sich wunderbar in dieses große Kleinod ein. Um das Schloss herum führt ein romantischer Rundweg, vorbei am Dorfteich und der alten Wassermühle.

Kommen wir nun zum eigentlichen Thema dieser Ausgabe: Das Ehrenamt. Doch wo fange ich an? Bei „meinem“ Angelverein, dem SFV Alte Leine e.V. - welcher nebst 17 anderen Vereinen des Ortes vorbildliche Jugendarbeit leistet? Nein dachte ich, bezog mich aus schreibtechnischem Platzmangel erneut auf Infomaterial, hier auf den Steckbrief vom April 2025 „Unser Dorf hat Zukunft“ und zitiere Dr. Udo Noack von der Bürgerstiftung: Unser aktives Dorfleben basiert auf Freude, Vertrauen & Gemeinsamkeit. Viele ehrenamtliche Stunden werden eingebracht, um das Dorfleben immer wieder mit großer Leidenschaft & Herzblut zu bereichern“. Ich nenne einige Beispiele daraus, denn ihr wißt: Mein Rahmen hier ... Seniorentreffs, Dorffeste, musikalische Events, ökumenische Gottesdienste mit Taufen, Osterfeuer, Seefest, Ferienpassaktionen, Weihnachtsmarkt, Neujahrsempfang u.v.m.

„Rössing ist schön!“ Eine Antwort die ich oft auf meine Frage: "Weshalb wohnen Sie in Rössig?" erhielt. Ich sehe das genauso.



Nene Walburga Eishauer



Das soziale Engagement – damals

Den Begriff gibt es noch nicht so lange, erst, seit es ehrenamtliche Arbeit in unterschiedlichen Bereichen unserer Gesellschaft gibt. Damals in der dörflichen Gemeinschaft gab es das nicht, es war auch nicht nötig. Die Menschen im Dorf kümmerten sich umeinander, wenn es erforderlich war, ansonsten ließ man sich in Ruhe.

Alte Menschen lebten in ihren Familien und wurden bis zum Ende versorgt, unterstützt von der örtlichen Gemeindegewalt, die wurde allerdings von der Gemeinde eingestellt und bezahlt. Es gab auch eine Hebamme und eine Totenfrau, auch diese Frauen wurden von der Gemeinde bezahlt.

Die Kinder gingen morgens in die Schule, danach waren sie sich selbst überlassen, sie waren frei, waren oft gemeinsam unterwegs. Die einzige Regel: Wenn die Straßenlaternen angehen, sollten alle Kinder zuhause sein.

Es gab die freiwillige Feuerwehr, in der selbstverständlich alle Männer des Dorfes mit machten.

Es gab eine Gruppe des Deutschen Roten Kreuzes, hier fanden sich die Frauen des Dorfes zusammen und besprachen, was zu tun sei.

Um die Jugendlichen kümmerte sich der Pastor, der auch nach der Konfirmation Angebote machte.

Es gab einen Männergesangsverein, einen Schützenverein und einen Fußballverein, nur für Männer.

Im Kirchenchor waren überwiegend Frauen, aber auch Männer waren willkommen.

Das dörfliche Vereinsleben war sehr lebendig, der Zusammenhalt ergab sich aus den unterschiedlichen gemeinsamen Aktivitäten

Es gab das Schützenfest, einen Sängerbund und einen Sportball, das waren große gesellschaftliche Ereignisse.

Alle diese Gruppen wurden natürlich ehrenamtlich organisiert und durchgeführt, aber den Begriff Ehrenamt gab es damals für diese Aufgaben nicht.

In ein Ehrenamt berufen wurden ausschließlich Männer, für die es tatsächlich auch eine Ehre war. Sie übernahmen Aufgaben wie Armenhilfe in den Städten, delegierten aber die eigentliche Hilfe an ihre Frauen oder Angestellten. Sie übernahmen Vormundschaften für vaterlose Familien. Die Frauen durften nicht selbst Entscheidungen für ihre Kinder und für sich selbst treffen, dafür war der Vormund zuständig und wenn es in der Familie keinen Mann dafür gab, wurde ein Vormund eingesetzt.

Das war der eigentliche Ursprung für den Begriff Ehrenamt, der sich aus Ehre und Amt zusammensetzt.

Sozial engagiert sind wir heute eigentlich alle. Für mich bedeutet das heute, aufmerksam zu sein. In der Gemeinschaft, Nachbarschaft, Singgruppe, Familie, Freundinnen. Mich einzubringen und bei Bedarf auch zu helfen, im Rahmen meiner Möglichkeiten.

Kommunikation in der Praxis:

Soziales Engagement und Kommunikation, wenn Worte Wirkung schaffen

Soziales Engagement lebt davon, dass Menschen einander erreichen. Wer etwas bewegen möchte, braucht nicht nur eine gute Idee, sondern auch die Fähigkeit, andere zu begeistern. Kommunikation ist dabei mehr als Information. Sie ist Einladung, Verbindung und Herzschlag zugleich. Sie zeigt, wofür wir stehen, und macht Lust, gemeinsam anzupacken.

Im Kern geht es um Resonanz. Menschen engagieren sich dort, wo sie sich gesehen und willkommen fühlen. Wenn Worte Wärme ausstrahlen, Orientierung geben und auch kritische Gedanken Platz haben, entsteht ein Raum, in dem Vertrauen wachsen kann. Gute Kommunikation ist wie ein sanftes Band zwischen Menschen. Sie hält zusammen, ermutigt und lässt Projekte blühen.



Worte tragen Haltung. Sie entstehen aus bewusster Wahl. Sie sind klar, freundlich und offen. Sie schaffen Bilder, die im Herzen bleiben, und eröffnen neue Perspektiven. Sie geben Antworten und regen zugleich an, Fragen zu stellen. Kommunikation, die inspiriert, berührt und konkrete Wege aufzeigt, wird zum Motor für gemeinsames Handeln.

Wer in sozialen Projekten wirkt, weiß: Sichtbare Präsenz ist ein Versprechen. Sie sagt: Wir sind da. Wir bleiben. Wir gehen den Weg gemeinsam weiter. Diese Kontinuität schenkt Vertrauen – und Vertrauen ist die Grundlage für alles, was wachsen soll.

Ein Beispiel aus Hildesheim: Rita Thönelt ist eine Frau, die anderen eine Bühne schenkt. Mit Ausdauer, klarem Blick und einem Herzen voller Ideen bringt sie Menschen zusammen – bei Projekten, in Netzwerken, auf Veranstaltungen. Sie verknüpft Themen, schafft Begegnungen und hält auch dann die Fäden in der Hand, wenn es turbulent wird. Für ihr außergewöhnliches Engagement erhielt sie den Ehrenamtspreis der Stadt Hildesheim. Sie steht für Haltung, Klarheit und Verlässlichkeit und zeigt, wie daraus echte Wirkung entsteht.

Wirkung wächst dort, wo Menschen das geben, was sie in sich tragen. Wenn sie das schenken können, was sie gern tun, gut können und bei dem sie glücklich sind, entsteht ein doppelter Gewinn: Freude bei den Handelnden und ein spürbarer Beitrag für andere. Gute Kommunikation ist das Werkzeug, das diesen Schatz ans Licht bringt.

So entfaltet sich Wirkung: durch Worte, die Mut machen. Durch Gesten, die Nähe schaffen. Durch die Bereitschaft, hinzuschauen, zuzuhören und ins Handeln zu kommen. Kommunikation im Ehrenamt ist wie ein Kompass, der den Weg zeigt, das Ziel klar hält und Platz für neue Ideen schafft.

Kommunikation Konflikte · Stress

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

Individuell zugeschnittene Vorträge, Seminare und Workshops sowie (Speed-)Coaching für Unternehmen und Privatpersonen.

Sabine Kaufmann · Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Fon 05126 - 80 202 40 · Mobil 0151 - 62 62 40 10
Lindenweg 1E · 31191 Algermissen
www.kommunikation-systeme.de

Vielleicht ist genau das das Geheimnis: Wer mit Liebe spricht, öffnet Türen. Wer mit offenem Herzen zuhört, stärkt Gemeinschaft. Wer mutig fragt, was gebraucht wird, gestaltet Zukunft – gemeinsam und Schritt für Schritt. So bleibt das Feuer lebendig, das unser Miteinander wärmt.

Ihre Beraterin
Sabine Kaufmann
Training und Beratung
Kommunikation Systeme Kontext
www.kommunikation-systeme.de





Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Soziales Engagement in der Finanzberatung: Verantwortung für Mensch und Gesellschaft

Finanzberatung ist heute mehr als die Vermittlung von Geldanlagen oder Versicherungen – sie ist ein wichtiger Bestandteil gesellschaftlicher Verantwortung. Gerade in Zeiten, in denen die gesetzliche Absicherung oft nicht mehr ausreicht, wird die **Eigenvorsorge zur Pflicht**. Altersvorsorge, Berufsunfähigkeit, Gesundheitskosten: Wer heute nicht eigenverantwortlich plant, riskiert später empfindliche Versorgungslücken.

Gute FinanzberaterInnen begleiten Menschen auf diesem Weg – mit Fachwissen, Einfühlungsvermögen und einem klaren Blick für die individuelle Lebenssituation und die angestrebten Ziele. Gleichzeitig zeigen viele in der Branche **soziales Engagement**, etwa durch finanzielle Bildung in Schulen, die Unterstützung gemeinnütziger Projekte oder nachhaltige Anlageberatung. Sie machen damit deutlich: Wirtschaftlicher Erfolg und gesellschaftliches Verantwortungsbewusstsein schließen einander nicht aus.

Wichtig ist dabei auch ein realistischer Blick auf den Charakter der Finanzberatung: Sie ist und bleibt eine **Dienstleistung**, die Zeit, Fachwissen und Sorgfalt erfordert. Der Gesetzgeber hat dafür verschiedene Zulassungsformen festgelegt, die an bestimmte Voraussetzungen geknüpft sind und auch jährlich über Fortbildungszertifikate und Prüfberichte nachgewiesen werden müssen.

Für **junge Menschen** zu Beginn der Ausbildung, des Studiums oder Berufseinstiegs biete ich im **September und Oktober kostenfreie Beratungsgespräche** an. Jeweils 30 Min. zum Einstieg in die Welt von Absicherung, Vorsorge und Vermögensaufbau.

Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre mail.



Faire Beratung zu:
Ethischen/Ökologischen Geldanlagen
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

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

Der Rechtstipp §§§ von RAin Laura Elaine Hoffmann



Haftung im Ehrenamt: Was Freiwillige wissen sollten

Ob im Sportverein, in der Flüchtlingshilfe oder bei der Freiwilligen Feuerwehr – Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland ehrenamtlich. Vielen ist jedoch nicht bewusst, dass auch im Ehrenamt Haftungsfragen entstehen können. Muss man für Fehler oder Schäden aufkommen? Welche Absicherungen gibt es? Und wie können sich Ehrenamtliche vor Risiken schützen?

Grundsatz: Haftung nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit

Wer ehrenamtlich tätig ist, handelt meist im Auftrag eines Vereins, einer Organisation oder Kommune. Grundsätzlich gilt: Ehrenamtliche haften nicht automatisch für jeden Schaden, der in ihrer Tätigkeit entsteht. Nach deutschem Recht sind sie in vielen Fällen von der persönlichen Haftung befreit, sofern sie **nicht vorsätzlich oder grob fahrlässig** handeln. Grobe Fahrlässigkeit liegt vor, wenn jemand die erforderliche Sorgfalt in besonders schwerem Maße verletzt – etwa, wenn eine klar erkennbare Gefahr ignoriert wird.

Oft übernimmt die Organisation, für die man tätig ist, mögliche Schäden über ihre Haftpflichtversicherung. Ehrenamtliche sollten sich aber vorab genau erkundigen, ob und in welchem Umfang ein Versicherungsschutz besteht.

Wann kann es dennoch zu einer Haftung kommen?

Eine persönliche Haftung droht insbesondere dann, wenn:

- vorsätzlich gehandelt oder absichtlich ein Schaden verursacht wird,
- grobe Fahrlässigkeit vorliegt,
- die Tätigkeit außerhalb des vereinbarten Ehrenamtsbereichs
- es fehlt, keine oder unzureichende Versicherung besteht.

Beispiel: Wer bei einer Vereinsveranstaltung privat sein Auto einsetzt und einen Unfall verursacht, kann je nach Situation persönlich in Anspruch genommen werden.

Praxistipps für Ehrenamtliche

Um auf der sicheren Seite zu sein, sollten Ehrenamtliche:

- **Schriftlich festhalten**, welche Aufgaben übernommen werden.
- **Nachfragen**, ob eine Haftpflicht- oder Unfallversicherung über den Verein, Verband oder die Kommune besteht.
- **Risiken abwägen** und im Zweifel sichere Handlungsweisen wählen.
-

Eigene **Privathaftpflichtversicherung** prüfen – evtl. lässt sich der Ehrenamtsbereich einschließen. Ehrenamtliches Engagement ist wertvoll und schützenswert. Wer seine Rechte und Pflichten kennt, kann sich mit gutem Gefühl engagieren – ohne unnötige Angst vor persönlichen Haftungsrisiken.

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

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

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch

DEIN WEG MIT HEILSTEINEN!

Heilsteine werden seit Jahrhunderten zu Unterstützung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens eingesetzt und haben einzigartige Eigenschaften zu Förderung, Harmonie und Ausgleich. Heilsteine können mit anderen Therapien kombiniert werden, um traditionelle Methoden zu unterstützen und zu verstärken, und sollen regelmäßig gereinigt werden, um ihre volle Wirkung zu erhalten. Heilsteine können helfen, die Energie in den Chakren auszugleichen und zu harmonisieren, indem sie Blockaden lösen und das allgemein Wohlbefinden verbessern.

Wir tauchen ein in die physischen, emotionalen und spirituelle Vorteile der Heilsteine und zeigen dir, wie du Schmuckstücken für Energiearbeit oder Meditation verwenden kannst.

Wusstest du, dass viele Edelsteine in Meteoriten gefunden wurde?

Lass uns gemeinsam in die faszinierende Welt der Heilsteine eintauchen!

Sie bieten physische Gesundheit, stärken die spirituellen Verbindungen und fördern emotionales Wohlbefinden, indem sie innere Ruhe und Ausgeglichenheit unterstützen.

Die Verwendung in der alternativen Medizin reicht weit zurück.

Bedeutung und Symbolik sind in verschiedenen Kulturen tief verwurzelt.

Sie fördern Dein inneres Gleichgewicht und emotionale Stabilität.

Ihre vielseitigen Heilungseigenschaften zielen darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, fördern Empathie und stärken zwischenmenschliche Beziehungen.

Viele Sorten fördern die Energie für Mitgefühl und Harmonie.

Sie werden oft zu energetischen Reinigung und aktivierend eingesetzt, um negative Energien abzuschütteln und das Herz zu öffnen.

Die unterstützenden Energien, helfen, Konflikte zu lösen und eine Atmosphäre des Vertrauen zu schaffen.

Sie sind wertvolle Begleiter für die Förderung von Mitgefühl in unseren Beziehungen.

Heilsteine haben viele gesundheitliche Vorteile, da Sie Immunfunktion stärken, Krankheiten vorbeugen und den Körper bei Entgiftung unterstützen.

Sie fördern die Regeneration und Heilung der Körper und sind wertvolle Begleiter für ein gesundes Leben.

Sie fördern inneren Frieden, Gelassenheit und helfen bei emotionalen Herausforderungen.

Die Steine stärken die Verbindung zu Natur und spirituelle Energie und fördern Ruhe und Ausgeglichenheit.

Heilsteine sind mit den natürlichen Welt zu verbinden um das innere Gleichgewicht zu fördern.

Team NATUR-CONCEPT

NATUR-CONCEPT® Gesunde Raumgestaltung und mehr

HEILSTEINE – Schönes mit besonderer Ausstrahlung

Heilsteine faszinieren seit Jahrhunderten durch ihre Farben, Formen und Strukturen. Viele Menschen schätzen sie für ihre besondere Symbolkraft und verbinden mit ihnen das Ziel, Achtsamkeit und innere Balance zu fördern.

Bei Natur-Concept finden Sie mit Sorgfalt zusammengestellte Ketten und Armbänder – passend zu Themen wie **Entspannung, Motivation oder Kraft**. Die Auswahl erfolgt aus einer Vielzahl von Steinen, deren individuelle Eigenschaften wir in eine harmonische Kombination bringen.

Inhaber **André Parpeix** unterstützt Sie gern dabei, Ihren persönlichen Lieblingsstein auszuwählen – ein Unikat, das zu Ihnen passt.

Besuchen Sie uns und entdecken Sie die Kraft der Steine für Körper, Geist und Seele.

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





Carlota Freifrau von Rössing, genannt Tita

„Ja, ich habe es schön hier, mir geht es gut“, das war die Antwort von Tita von Rössing, als ich ihr schönes Heim und den Garten bewunderte. Heute war unser Interviewtermin im Garten, die Vögel zwitscherten und der Bach plätscherte. Burgherrin Tita von Rössing wohnt nun nicht mehr im Schloss, sondern gleich daneben mit Blick darauf. Das Schloss hat sie der jüngeren Generation übergeben. Aber um die Hände in den Schoß zu legen, fühlt sie sich zu jung. Auch nach der Übergabe des landwirtschaftlichen Betriebs an ihren Sohn hilft sie dort weiter im Büro.

Frau von Rössing sie sind gebürtig aus Ecuador, kommen aus einer Millionenstadt und sagen, sie wollten nie und niemals in Deutschland nach dem Studium bleiben. Was hat Sie umgestimmt?

„Ich habe einen Mann kennengelernt, dessen Familie seit 900 Jahren auf der selben Stelle sitzt und somit nicht exportable war. Und doch, zwei Tage nachdem wir uns kennen gelernt hatten, haben wir uns verlobt.“

Von einer Millionenstadt auf ein kleines Dorf ziehen, geht das überhaupt?

„Seit 1990, nach der Geburt unseres ersten Kindes lebe ich nun hier und es hat so viele Vorteile, sich aussuchen zu können, wann man von vielen Menschen umgeben sein möchte, ich genieße das nach wie vor sehr.“

Sie waren nun Schlossherrin, mit vier Kindern und haben sich immer ehrenamtlich engagiert. Dann haben sie sich politisch engagiert. Rössing wählte sie zur Bürgermeisterin. Wie ist es dazu gekommen?

„Es ging einfach um die Liste bei der Kommunalwahl, es sollten jüngere und vor allen Dingen Frauen bei der CDU aufgestellt werden. Ich dachte, gut pro forma lasse ich mich darauf ein, mich kennt sowieso niemand. Und dann zack da bin ich 2001 als stellvertretende Ortsbürgermeisterin aus dieser Wahl hervorgegangen. Und da mir so viele Menschen das Vertrauen ausgesprochen hatten, konnte ich nicht sagen, hey, es war nicht so gemeint. -Ich habe Gefallen an der Aufgabe gefunden mit relativ wenigen Mitteln Dinge zum Positiven verändern zu können und lies mich dann bei der nächsten Kommunalwahl wieder aufstellen.“

Was konnten sie in dieser Zeit zum Guten wenden?

„Die Arbeit meines Vorgängers vor allen Dingen weiterführen, der ganz viele Dinge in Bewegung gesetzt hatte, da reichte schon die Fortführung. Auch der Dorfladen ist neu entstanden. Es war ein weiter Weg, weil neue Rechtsformen gefunden werden mussten und wir wollten dass sich die Einwohner mit dem Laden identifizieren, wenn es ihr Laden ist.“

Was wird denn in dem Dorfladen mit dem Namen `Rnah´ verkauft?

„Es sind 2700 Artikel des täglichen Bedarfs. Wir versuchen auch soviel wie möglich regionale Produkte mit reinzunehmen, Dinge die in der Umgebung produziert werden. Aber das meiste beziehen wir von der Firma Lünig, die kleine Flächen beliefert. Wir müssen vergleichbar preisgünstig verkaufen, sonst funktioniert es nicht. Erwähnen möchte ich unbedingt die ehrenamtlichen Helfer, die teilweise noch vorm Aufstehen die Regale füllen. Viele sind seit 2014 dabei.“

Sie haben ihren Mann verloren vor 8 Jahren. Ein Einschnitt in Ihrem Leben. Wie konnten sie das verarbeiten?

„Erstmal gefühlt gar nicht. Das hat mindestens zwei Jahre gedauert, bis ich irgendwie wieder geradeaus gehen konnte. Ich konnte die erste Zeit nicht mal Zeitung lesen. Ich hatte das große Glück, dass der Kompagnon meines Mannes sofort die Aktivitäten auf dem Feld übernommen hat. Mein Mann ist ja

mitten in der Ernte verstorben. Ich habe mit Kai Rodewald, einen kleinen Landwirtschaftsschein gemacht und am Anfang auch noch Dinge entschieden.“

Sie haben nach dem Tod ihres Mannes auch das Bürgermeisterinnen Amt abgegeben, warum?

„Es war ein einschneidendes Erlebnis, prägend für mein ganzes Leben und meine Werte und Prioritäten im Leben hatten sich verschoben. Ich konnte den Anträgen der Dorfgemeinschaft nicht mehr den nötigen Ernst entgegenbringen und fand, dass die Menschen in Rössing jemanden an der Stelle verdient hatten, der sich um alle Belange ernsthaft kümmert.“

Kommen wir doch jetzt noch auf ein Herzensprojekt von ihnen zu sprechen. Die Stiftung Jonathan hatte ihr Mann angeregt, er ist dann leider verstorben, sie haben die Idee wieder aufgegriffen und ein wunderbares Projekt entstehen lassen.

„2017 sollten wir eine neue Pastorin bekommen, kurz bevor sie ihren Dienst angetreten hat, ist ihr Sohn Jonathan verstorben. Joni war schwerstbehindert. Mein Mann als Patron der Kirche kümmerte sich um die Pastorin und in Gesprächen erfuhr er, wie schwierig Eltern es mit schwerstbehinderten Kindern haben. Sei es die Hilfe von der Krankenkasse, Versicherungen, Behördengänge usw. Mein Mann meinte, das müsse doch auch anders gehen. Die Eltern müssten Hilfe erhalten. Meine Erfahrung ist so, auch nachdem es die Stiftung gibt, die erste Antwort einer Krankenkasse bei größeren Bedarfen ist immer erstmal ein **nein**.

Wie kann die Stiftung das finanzieren?

„Wir versuchen durch Werbung für unsere Stiftung Gelder zu bekommen. Wir haben ein riesiges Glück, dass wir regelmäßige Spender haben, Künstler die den Erlös ihrer Bilder spenden, auch Menschen, die wir nicht kennen und die z.B. Geld bei ihrer Silberhochzeit für uns sammeln. Wir versuchen auch durch Aktionen auf uns aufmerksam zu machen. Wir sind eine kleine Stiftung und beschränken uns mit der Hilfe auf Niedersachsen. Wir beschränken uns auf die Menschen, die in der unmittelbaren Nähe wohnen.“

Wie sieht die Zukunft aus? Haben Sie besondere Pläne?

„Ich bin durch und durch Südamerikanerin, ich kann ihnen sagen, was ich morgen mache, aber weit in die Zukunft schaue ich gar nicht. Meine Eltern leben beide noch in Ecuador, da schaue ich drei mal im Jahr, ob ich helfen kann, das ist der Fokus in der nächsten Zeit.“

Begleitet Sie ein Motto durch ihr Leben?

„Das, was mich stärkt, mich positiv auf alles gucken lässt, ist der Glaube daran, dass alles gut sein wird irgendwann.“

*Das liebe Leser*innen strahlt Tita von Rössing auch aus. Wenn sie das ganze Interview hören möchten, so ist das am 28. September um 9 Uhr bei Radio Tonkuhle in der Sendung `Frau'n die sich trau'n` auf Fm 105,3 möglich.*

Die Stiftung Jonathan erreichen sie unter:

<http://www.stiftungjonathan.de>



Einmal Ehrenamt – immer Ehrenamt Renate Hollemann

Das große Thema „Soziales Engagement“ in der jetzigen Ausgabe der ANTONIA-Zeitung wird für viele von uns immer wichtiger, je größer sich die Schere zwischen arm und reich öffnet. Völlig unbeabsichtigt steht dabei ein Teil meines Lebensweges im Mittelpunkt, denn ich berichte über verschiedene Ehrenämter, die mir in den Weg gelegt wurden oder nach denen ich unbewusst gesucht habe. Damit möchte ich unseren Lesern/innen Mut machen, sich für die Gesellschaft zu engagieren und die persönlichen Möglichkeiten einzubringen, um an dem Gesamtwerk unserer Demokratie mitzuarbeiten.

Bei mir hat alles mit dem Amt der Klassensprecherin in der 5. und 6. Klasse begonnen. Damals war das für mich eine Überraschung, eine besondere Position zu übernehmen und im Mittelpunkt zu stehen. Später in der 10. Klasse wurde ich Schulsprecherin und musste mit großem Herzklopfen die Gäste des Abschlussballes begrüßen. Während der Schulzeit unserer Tochter war ich mehrmals auf unterschiedlichen Schulen in der Elternvertretung tätig. Da meine Familie ein sportliches Umfeld hatte, wurde ich wegen einer Notlage des Vereins ehrenamtliche Übungsleiterin für Damengymnastik. Das bedeutete für mich, an mehreren Wochenenden eine Weiterbildung zu machen. Diese Aufgabe habe ich zirka sechs Jahre lang ausgefüllt. Ähnliche Umstände machten es erforderlich, dass ich ein Zertifikat als Wettkampfrichterin für Schwimmwettbewerbe erworben habe. Dabei hatte ich Einsätze bis hin zur Landesebene.

Mit Eintritt in den Ruhestand kamen neue Aufgaben ganz „zufällig“ in meinen Alltag. Durch das Vorbild einer Freundin kam ich zur Mitarbeit bei der Hildesheimer Arbeitsgruppe von UNICEF, dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen. Dort war ich etwa sieben Jahre als Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit tätig. In der Zeit habe ich Benefiz-Konzerte hier in der Stadt, Sponsorenläufe für Schulklassen und Referate über UNICEF in verschiedenen Vereinen und Gruppen organisiert. Diese Arbeit erfüllte mich sehr und gab mir Kraft und Ideen für Neues.

Gleichzeitig war ich als Schöffin für zwei Legislaturperioden beim Landgericht tätig. Der Einblick in eine mir völlig unbekannte Welt hat mir geholfen, manches mit anderen Augen zu sehen und zu beurteilen.

In der Zeit kam meine Begegnung mit ANTONIA – und diese Verbindung besteht noch bis heute. Für ein paar Jahre war ich die 2. Vorsitzende, um unsere Leiterin -Rita Thönelt- zu unterstützen. Wegen persönlichen Veränderungen bin ich davon zurückgetreten, arbeite aber immer noch in der Frauenredaktion von Radio Tonkuhle sowie auch für diese Zeitung. Als letztes Ehrenamt habe ich seit zwei Jahren die Verteilung des Gemeindebriefes meiner Kirchengemeinde in meiner Straße übernommen.

Meine Ehrenämter bringen Struktur und eine sinnvolle Abwechslung in meinen Alltag. Darüber bin ich froh und dankbar zugleich. Ich möchte Ihnen raten, schauen Sie sich um, wo Sie gebraucht werden. Meine Erfahrung: was wir geben – kommt doppelt zurück!

Ehrenamtliche gewinnen – von Nichts kommt Nichts Angelika Kleideiter

Gelingendes ehrenamtliches Engagement `passiert` nicht von alleine und ist auch nicht kostenlos zu haben. Bürger*innen, die sich engagieren möchten, brauchen eine **Ansprechperson** die es versteht, Interesse zu wecken und die vielfältigen Kompetenzen der Ehrenamtlichen wirkungsvoll in die Organisation einzubringen. Diese Ansprechperson sorgt für klare Rahmenbedingungen, genaue Absprachen, ermöglicht Erfahrungsaustausch, bietet fachliche Unterstüt-

zung und wenn notwendig, Fort- und Weiterbildung. Sie ist verantwortlich für die notwendige Kommunikation und Information und hat die Anerkennung und Wertschätzung der Ehrenamtlichen im Blick. Ehrenamtliche Mitarbeit ist keine spontane Angelegenheit, sondern bedarf einer guten Planung und einer Kostenkalkulation.

Auch wenn ehrenamtliches Engagement zum großen Teil unentgeltlich geleistet wird, entstehen einer Organisation Kosten: z.B. Porto-, Fahrt- und Versicherungskosten, Personalkosten für die Begleitung der Ehrenamtlichen oder für Fortbildung und Qualifizierung. In den Organisationen, die die Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen wünschen, sollten erfahrene Personen zur Verfügung stehen, die von der Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen überzeugt sind und die für die Einarbeitung, Begleitung und Anerkennung zuständig sind.

Bürger*innen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, brauchen **klar beschriebene Aufgaben**. Bereits im Vorfeld werden die anstehenden Aufgaben deutlich benannt, wie auch Verbindlichkeiten, Grenzen und Pflichten, aber auch Freiräume und Gestaltungsmöglichkeiten, Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende dürfen sich nicht die gleichen Aufgaben teilen, sondern sollen sich in ihren Aufgaben ergänzen. Wichtig ist hierbei auch, den Zeitaufwand realistisch zu benennen, Genaue Absprachen bezüglich des zeitlichen Rahmens sorgen für Zufriedenheit und verhindern Überforderungen. Viele aktive Ehrenamtliche sind bereits Vereinsmitglieder oder wurden von Freunden oder Nachbarn angesprochen. Die persönliche Ansprache ist trotz der vielen einsetzbaren Medien immer noch der erfolgreichste Weg zur **Gewinnung Ehrenamtlicher**.

Beteiligung, Mitbestimmung und die Teilnahme an (Team-)Sitzungen sind weitere Bedingungen zur Förderung ehrenamtlichen Engagements. **Beteiligung ermöglichen** geschieht auch durch einen gesicherten Informations- und Kommunikationsfluss. Nichts ist frustrierender als die Erfahrung, von den erforderlichen Infos für die Arbeit ausgeschlossen zu sein und damit zum Spielball zu werden.

Ehrenamtliche begleiten: Einarbeitung, Erfahrungsaustausch und fachliche Unterstützung sind wesentliche Elemente für die Zufriedenheit und Freude im Ehrenamt. Dieses hilft, die persönlichen Grenzen und auch die Möglichkeiten so einzuschätzen, dass sie zu einem Zugewinn an Kompetenz und persönlicher Reife der Ehrenamtlichen erlebt werden. Und bitte niemals vergessen, die **Anerkennung des Ehrenamtes**. Ein Verein schafft Anerkennung, wenn er z.B. Einladungen zu gemeinsamen Festen ausspricht, Dankeschönveranstaltungen organisiert oder Qualifizierungsangebote ermöglicht. Anerkennung wird erlebt, wenn Menschen wahrgenommen werden, wenn Engagierte Ideen einbringen und umsetzen können, wenn sie Rückmeldungen über ihre Arbeit erhalten und, wenn jemand Zeit für sie hat. Und zum Schluss: keine Arbeit läuft so gut, dass sie nicht immer weiter verbessert werden könnte. Deshalb gehört die **Auswertung des Ehrenamtes** zu jeder Vereinsaufgabe dazu: Wie wird das ehrenamtliche Engagement bewertet?



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@ameisbuchecke.de
oder T 05121 34441

www.ameisbuchecke.de

ameis
BUHECKE

GLÜCKS SCHMIEDE

BERATUNG & COACHING
Nadja Katharina Heider

Steinbergstraße 97
31139 Hildesheim

Willkommen

Telefon 0155-60022995
beratung@gluecksschmiede-hildesheim.d



Lese-Tipps für Kids

Heike Altmann-Hürter

Wir alle GEMEINSAM

Die englische Illustratorin und Kinderbuchautorin Jessica Meserve hat im Verlag Penguin Junior ein neues Bilderbuch für alle LeserInnen ab 4 Jahren veröffentlicht. Ende Juli ist das Buch "Wir alle gemeinsam!" erschienen.

Herr Rot, ein kleines Eichhörnchen, ist der Protagonist dieser bezaubernden Geschichte für die ganze Familie. Er entdeckt eines Tages einen wunderschönen großen Baum; der Stamm lädt zum rauf und runter flitzen ein, die Blätter rascheln herrlich, an den Ästen kann man vorzüglich hin und her schwingen. Alles ist so perfekt und Herr Rot beschließt, dass dieser Baum nun ihm gehört. Nur, dass in dem dichten Blätterhaus auch anderen Tiere und Insekten leben, hat er dabei nicht bedacht. Eine Raupe knabbert an einem Blatt, eine ganze Schwalbenschlarpe landet laut und fröhlich im Baum, ein Elefant muss sich dringend am Stamm schubbern und die Laune von Herrn Rot wird immer mieser, sodass er sich kurzerhand einen neuen Baum suchen will. Nur steht plötzlich Frau Leopard vor ihm. Und in dieser echt brenzigen Situation erkennt das kleine Eichhörnchen, wie gut Gemeinschaft, Freundschaft und Zusammenhalt sind. Jessica Meserve illustriert mit leichter Hand in sanften Aquarelltönen und Eva



Hier teils hat den Text dieses sehr empfehlenswerten Bilderbuches übersetzt.

Verlag Penguin junior, ISBN 978-3-328-30390-9, 15 Euro

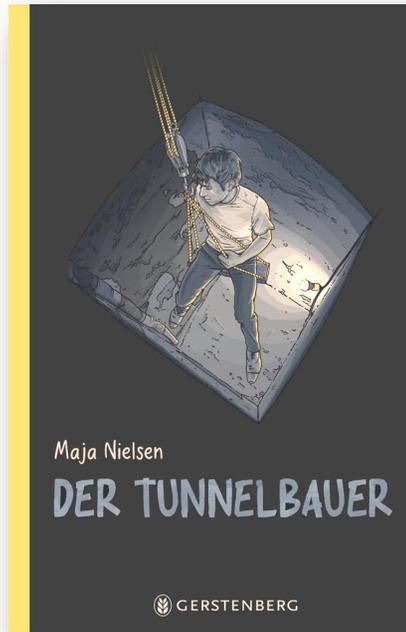


Der Buchtipps von Elisabeth Schumann



Maja Nielsen: Der Tunnelbauer

Am 13. August 1961 begannen Grenzpolizisten der DDR, die Berliner Mauer zu bauen. Dieses Ereignis entsetzte die Menschen im Osten und im Westen unseres Landes, denn das war der Tag, der das Leben vieler Menschen veränderte. Ich kann mich noch gut an dieses Ereignis erinnern, denn es hat für mich eine Kinderfreundschaft beendet, was ich damals nicht verstehen konnte.



Maja Nielsen, Kinder- und Jugendbuchautorin, hat in ihrem Buch „Der Tunnelbauer“ die wahre Geschichte Joachim Neumanns in einen spannenden Krimi für Jugendliche aufgeschrieben. Diese Geschichte befasst sich mit dem einschneidenden Ereignis des Jahres 1961. Der Ort: Berlin. Im Osten der Stadt lebt der Jugendliche Achim mit seiner Familie.

Er hat gerade sein Abitur bestanden und erlebt mit seinen Freunden ausgelassene Sommertage an der Ostsee. Sein Schulfreund verbringt im Nachbarort bei Freunden einen Abend, kommt von dort aber nicht wieder zurück. Er wurde verhaftet und sitzt in Rostock in Untersuchungshaft, fünf Jahre Gefängnis hat er zu erwarten. Die näheren Umstände, die zu dieser Verhaftung führten, erfährt der Leser des Buches. Für Achim ist das u.a. ein Grund, nach Westberlin zu flüchten. Seine Schwester und seine Freundin muss er zurücklassen. Im Westen angekommen, setzt er alles daran, Menschen aus der DDR bei ihrer Flucht zu helfen. Und das geschieht, indem er mit anderen Helfern von Westberlin Tunnel nach Ostberlin baut, in ständiger Angst von der Stasi entdeckt zu werden. Viele Menschen können über diesen Weg nach Westberlin flüchten. Es ist ein ungeheuer riskantes Unterfangen.

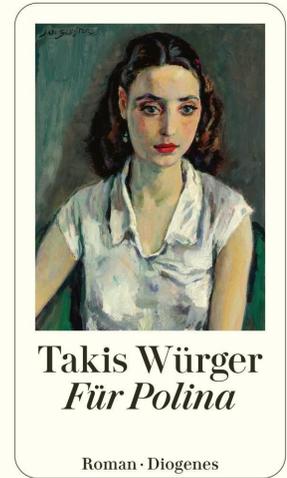
Mich hat diese wahre Geschichte gefesselt und ich habe das Buch an einem Tag gelesen. Maja Nielsen ist nicht nur ein mitreißendes Jugendbuch gelungen, sondern auch eine wahre historische Erzählung, die von ungeheurem Mut, dem Drang nach Freiheit und Liebe handelt.

Sehr empfehlenswert. Das Buch ist im Gerstenberg - Verlag erschienen und kostet 14 €.

„Für Polina“ von Takis Würger, der für das Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ aus Afghanistan, Libyen und dem Irak berichtete und jetzt als freier Autor arbeitet, ist in diesem Frühjahr sein neuer Roman erschienen .

Für Polina ist ein Liebesroman. Es ist die Geschichte von Hannes Prager und seiner Kindheitsfreundin Polina. Hannes wohnt mit seiner Mutter in einer verfallenen Villa mitten im Moor auf einem abgelegenen Hof nahe von Hannover auf. Hannes Mutter Fritzi Prager ist eine gut aussehende, selbstbewusste, intelligente junge Frau, die vor dem Abitur in die toskanische Stadt Lucca fährt, dort mit einem wesentlich älteren Mann Sex hat und prompt schwanger wird. Sie bekommt das Kind kurz vor dem Abitur, macht dieses dann nach der Geburt mit eins und entscheidet sich für das Kind und gegen ein Jurastudium. In der Klinik lag sie mit der jungen Frau Günes auf einem Zimmer. Diese bekommt zur gleichen Zeit ein kleines Mädchen, das sie Polina nennt. Die beiden Frauen freunden sich an und es entsteht eine tiefgehende Freundschaft.

Fritzi Prager wohnt mit Hannes in der Villa von Heinrich Hildebrand, einem seltsamen Kauz. Durch Fritzi und Hannes kehrt wieder Leben in dem Haus ein. Hannes ist ein stilles verträumtes Kind. Er hat ein besonderes Talent: er liebt die Musik, spielt auf dem alten Klavier und drückt seine Gefühle durch die Musik aus. Schon als Kind komponiert er für Polina, die häufig zu Besuch in der alten Villa ist, eine Sonate. Dann stirbt Hannes Mutter und der Junge verliert den Kontakt zu Polina, die immer seltener zu Besuch kommt. Hannes geht nach Hamburg zu seinem Vater, spielt nicht mehr. Er arbeitet in einer Firma, die Klaviere transportiert. Doch die Musik ist in ihm und auch die Sehnsucht nach Polina. Wie er sie findet, möchte ich nicht verraten, denn das sollen sie als Leser selbst herausfinden. Für Polina ist ein unaufgeregter Liebesroman in dessen Mittelpunkt die Musik steht. Vielleicht ist er etwas kitschig, aber so etwas tut der Seele gut. Sprachlich finde ich das Buch gelungen. Ich habe es gern gelesen und kann es empfehlen. Es ist im Diogenes-Verlag erschienen, kapp 300 Seiten stark und kostet 26 €.



Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 35 Silben werden 10 Wörter gebildet, deren 1. und 6. Buchstaben, jeweils von oben nach unten gelesen das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

- Stadtteil von Hildesheim
 - „Plan B“ / andernfalls
 - Parkanlage in Hildesheim
 - Wochentag
 - Fernglas fürs Theater
 - „hin und wieder“
 - ital. Fußballmannschaft (2 Wörter)
 - leistet humanitäre Hilfe weltweit (3 Wörter).....
 - lieben Kinder im Herbst
 - altägyptischer Pharao
- aerz - al - be - dris - ech - glas - gren - gru - in - la - land - mai - na –
- na - ne - nen - oh - opern - pen - se - sonn - stein - stedt - tag - te – ter
- ter - ter - tiv - ton - um - wei - zeit - zen - zug



Viel Spaß!

Die Frauenredaktion Antonia 21 Jahre bei Radio Tonkuhle auf 105,3

Wir werden jünger: Fenja hatte Ihr Debüt bei der Sendung Hallo Hildesheim. Depressionen und Einsamkeit war das Thema.

Die Einsamkeit

Erdrückend schwer, kühl und ein eisernes Heer.

Die Einsamkeit kommt angeschlichen, die Einsamkeit erdrückt die Jugendlichen.

Alleine im Zimmer, gefühlt für immer, doch irgendwann, fängt es im Herzen zu brennen an.

Die Einsamkeit hinterlässt Leere, durch sie verlasse ich die Schwere.

Ich schaffe das schon alleine, Hilfe brauch ich dabei keine.

Das Leben wie ein Ozean, und nun fangen die Ebbe-Zeiten an.

Doch bald vollbracht, die Flut ist nah, dann hab ich's geschafft, ganz und gar.

Die Einsamkeit wird mich verlassen, dann hol ich mit Freunden Eis und Massen.

©fenja



Fenja



Rita Thönelt

Elisabeth Schumann



Am 18. August stellte Elisabeth Schumann Katja Epstein vor, natürlich live bei Radio Tonkuhle. Rita Thönelt übernahm die Technik



Gerda Schulze - Tostmann / Rita Thönelt/ Annette Jander



Liane Triebel

Rita Thönelt

Am 28. 07.2025 informierten Liane Triebel (Uni Hildesheim) und Rita Thönelt über das Niedersachsen -Technikum. Noch immer ergreifen zu wenig Frauen die Mint Berufe. Mit dem Niedersachsen Technikum haben sie die Möglichkeit in diese Berufe hinein zu schnuppern.

Die Kostümführerinnen Gerda Schulze-Tostmann & Annette Jander waren im Studio und erzählten von 25 Jahren Kostümführungen. Wie hat alles angefangen und welches sind die Highlights der Jubiläumsfeier.

Am 13. September ist es soweit!

Die Sendung wird am 13. September am Jubiläumstag um 9 Uhr wiederholt.

Du willst Dein Thema vorstellen?
Kontakt für ein Interview bei Radio Tonkuhle:
Rita Thönelt: 0162 29 27 7059



10 Jahre ist es jetzt her!

Edeltraud Groenda - Meyer

EDELTRAUD GROENDA - MEYER

Damals - ich war gerade pensioniert - bekam ich eine Anfrage „meiner“ Schule, ob ich eine **Sprachlernklasse** aufbauen wolle. Das wollte ich, ein Schulhalbjahr lang, dafür musste ich gleichzeitig ein Semester an der UNI Hildesheim studieren. Danach half ich ehrenamtlich im **Flüchtlingsheim** in der Senkingstraße 2x in der Woche nachmittags den Schulkindern bei den **Hausaufgaben**, fast alle jungen Menschen waren sehr lernbegierig! Mit Unterstützung (Schreibmaterialien, Unterrichtsmaterial) des DKSB (Deutscher Kinderschutzbund) unterrichtete ich vormittags 2 Stunden bei den neu angekommenen jungen Menschen **DaZ (Deutsch als Zweitsprache)**. Dabei lernten alle sehr fleißig, so dass sie nach den nächsten Ferien in eine Förderschule gehen konnten, die sie nach einiger Zeit an passende Schulen weiter empfahl.

Dabei lernte ich 2016 die Familie zweier sudanesischer Schülerinnen näher kennen. Diese Familie brauchte sehr viel Unterstützung, besonders bei der medizinischen Versorgung und zahlreichen Behördengängen. Es gab ständig Gesprächstermine, ich begleitete und beriet sie dabei. Im **Sudan** ist die Verkehrssprache Englisch, so dass die Verständigung von Anfang an recht gut gelang. Den drei Kindern half ich natürlich bei der Integration ins Schulleben und förderte sie nach Bedarf.

Im Flüchtlingsheim lernte ich auch die Mutter eines Schülers aus dem **Irak** näher kennen, die dann zeitnah mit ihrer Familie eine Wohnung in meiner Nachbarschaft bezog. Dabei ergab es sich zwangsläufig, dass ich immer mit Rat und Tat zur Seite stand, wenn eines der 4 Kinder oder auch die Mutter Hilfe bei den vielfältigen Hausaufgaben brauchten. Auch hier war des Öfteren ärztlicher Rat gefragt, den ich zielführend vermitteln konnte. Zu Coronazeiten wurde sehr viel geskyppt. Besonders diese vier Kin-

der zeigten immer mehr Selbstständigkeit, was mich sehr freute.

Ich besaß bzw. besitze inzwischen eine Ehrenamtskarte und gehöre zum Patenteam von FLUX.

Eine 3. Familie aus **Afghanistan** lernte ich später bei der Schulanmeldung eines Mädchens aus meinem DaZ-Unterricht im Flüchtlingsheim kennen: Sie war von der Förderschule an ein Gymnasium empfohlen worden. Auch diese Familie begleitete ich von nun an mit Rat und Tat.

Und heute? Ich habe 17 Geflüchtete betreut, die heute zwischen 7 und 68 Jahre alt sind. Davon haben inzwischen 9 folgende Schulabschlüsse erworben: Förderschulabschluss (1), Hauptschulabschluss (1), Realschulabschluss (2), Erweiterter Sekundarabschluss I (1), Fachabitur (3) und Abitur (1). Drei ehemalige Schützlinge studieren in Braunschweig bzw. Hannover, sechs gehen noch zur Schule, vier haben leider Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache, vier sind berufstätig. Eine Frau hat eine abgeschlossene Berufsausbildung im Pflegebereich. -- Bürgergeld vom Jobcenter beziehen z. Zt. etwa 4 bis 5 Personen, 6 bis 7 Pers. haben Anspruch auf Bundesausbildungsförderung (Bafög), 4 verdienen ihr eigenes Geld und 2 bekommen Sozialgeld vom Sozialamt. - Acht Personen wurden bisher eingebürgert.

Ich glaube, mein Engagement hat sich insgesamt sehr gelohnt, auch wenn es manchmal richtig anstrengend war... Alle Familien sind hier gut angekommen und wohnen in selbst gemieteten hübschen Wohnungen in Hildesheim und Alfeld, nun nehmen sie ihr Schicksal selbst in die Hand. Dafür wünsche ich ihnen weiterhin alles, alles Gute!



Impressionen aus dem Jahr 2019

Einige Frauen haben an unseren Radioprojekten teilgenommen: z.B. „Gekommen um zu bleiben“ & „Wir sind Frauen“
Rita Thönelt - Frauenredaktion Radio Tonkuhle



Familienidylle 2022

September 2025

04.09.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim: Ängste** - mit Nadja Heider
07.09.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Patricia Highsmith
14.09.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Curtis Mayfield (Petra Siegel)
14.09.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
21.09.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Weinlese (Frauenredaktion)
28.09.25 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Tita von Rössing (Rita Thönelt)

Oktober 2025

02.10.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim: Deine Ernährung** - mit Anni Gembus
05.10.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Margarete von Trotta
12.10.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Pink (Petra Siegel)
12.10.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
19.10.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Alleinlebend (Frauenredaktion)
26.10.25 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Malala Yousafzai (Angelika Kleideiter)

November 2025

02.11.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Charlotte Link
06.11.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Narzissmus - mit C. Shama - Beck
16.11.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Vicky Leandros (Petra Siegel)
16.11.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
23.11.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Wohnungssuche (Frauenredaktion)
29.11.25 - 11.00 Uhr **Sondersendung zum 'Tag der Gewalt gegen Frauen'**
30.11.25 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Katharina Thalbach (E. Schumann)

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10⁰⁰ Uhr
die Frauenpowerzeit live auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85

Live-Stream: www.tonkuhle.de

Telefon ins Tonkuhle – Studio: 29 60 981

Freie, ehrenamtliche Mitarbeit

Sabine Kaufmann, Bärbel Behrens,
Renate Schenk, Laura Elaine Hoffmann,
Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm,
Helga Bruns, Nadia Nischk, Heike Altmann-Hürter,
Claudia Maria Wendt, Elisabeth Generotzky,
Ursula Oelbe, Nadja Katharina Heider,
Walburga Eishauer, Susanne Bartels,
Rose Zorn, Renate Hollemann,
Edeltraud Groenda - Meyer,
Cornelia Shama - Beck, Benno Thönelt,
Sophie Vallaton
www.frauenhaus-hildesheim.de,
Rita Thönelt

Impressum:

Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 2000

Herausgeberin: Rita Thönelt

Finanzamt Hildesheim:

St. Nr.- 30/044/09641

Redaktionelle Beiträge:

Antonia Zeitungsredaktion

Redaktionelle Verantwortung:

Rita Thönelt

Layout: Rita Thönelt

Druck: Qubus media GmbH

Bildnachweis:

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: thoerija@gmx.de

Anzeigen: Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Auch unter: www.antoniahildesheim.de

Die nächste **Antonia** erscheint im
Dezember 2025

Redaktionsschluss 30. Oktober

Kontakt Antonia e.V.
Tel.: 0162 292 70 59



Antonia e.V., Steuernummer: 30/210/42556,
Sparkasse Hildesheim,
IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31,
BIC: NOLADE21HIK

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>