

ANTONIA

e
t
z
w
e
r
k
e



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Hildesheimer*innen,

Wie oft höre ich in der letzten Zeit den Satz: „Wir können nichts daran ändern“, und ja, auch ich denke das oft. Aber das stimmt so nicht. Wir müssen wieder anfangen unsere Meinung zu vertreten, uns nicht wegducken ob der massiven Argumente einiger Eiferer. Hier in der Antonia geht es dieses Mal um Netzwerke. Ich habe mal überlegt, welche Netzwerke sich dazu eignen, Meinungen weiterzutragen. Wie kann ich persönlich dazu beitragen, dass z. B. falsche Nachrichten die Runde machen?

In den sozialen Medien geschieht das ja vermehrt und gerade die Jugend glaubt alles, was dort verbreitet wird. Im Internet erreichen diese Meinungsmacher natürlich eine große Anzahl an Menschen.

Wir sollten uns davon aber nicht beeindruckt lassen. Besinnen wir uns doch auf unsere ganz persönlichen Netzwerke und diskutieren wir wieder. Wir haben vielleicht Argumente, die dem Gegenüber zu denken geben.

Wo also können wir unsere Ansichten vertreten und vielleicht sogar verbreiten?

Mir fällt sofort der Friseurbesuch ein. Hier werden Meinungen ausgetauscht und nicht selten gehen die Kund*innen nicht nur mit neuer Frisur sondern auch neuen Erkenntnissen nach Hause. Diese Erkenntnisse werden beim nächsten Kaffeetrinken weitergegeben, und auch die dortige Runde trägt die Neuigkeiten oder anderen Ansichten in die nächste Runde. - Kosmetikstudios, Wartezimmer, Waschsalons und Spielplätze bieten viel Raum zum Austausch. Früher „Mund zu Mund Propaganda“ geht heute immer noch.

Also, haben wir keine Angst unsere Meinung zu sagen, mit Menschen zu diskutieren. Lassen wir nicht einfach alles so laufen mit dem Argument: „Ich kann ja sowieso nichts ändern.“ Nutzen wir unser kleines Netzwerk, denn es geht um etwas Großes, es geht um unsere Meinungsfreiheit.

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega filmpalast
HILDESHEIM

ONLINE BUCHEN LOHNT SICH!

1€
PRO TICKET
SPAREN BEIM
ONLINEKAUF

LUMIS FAMILIENSONNTAG
Kinderpreis für alle - jeden Sonn- und Feiertag im filmpalast!*

*Für alle Vorstellungen FSX 0 und 6 bis 10 Uhr zahlen Begeleitpersonen eines Kindes (bis einsch. 11 Jahre) auch nur den Kinderpreis!

THANK GOD IT'S DIENSTAG

ENDLICH KINOTAG!
ALLE FILME,
ALLE PLÄTZE AB **7,90€**
KINDERPREIS AB **6,50€**

*Jeden Dienstag (ggf. zzgl. Film- & Formataufschlag). Nicht kombinierbar mit weiteren Ermäßigungen. Der garantierte Preis gilt beim Online-Kauf. Beim Ticketkauf vor Ort an der Kinokasse erheben wir einen Aufpreis von 1,- €.

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

Inhalt

2 - Editorial: Unser kleines Netzwerk RT

4 - Gedankensplitter: Karin Bury-Grimm



5 - Gefüllte Fächerkartoffeln

Bärbel Behrens

6 - Netzwerke für Familien

Renate Schenk



7 - Gemeinsam Bildung gestalten

Claudia Maria Wendt



8 - Netzwerken als Alleinerziehende

Nadja Katharina Heider



9 - Soziales Netzwerk Familie

Bärbel Behrens



10 - Was is ein Netzwerk?

Giesela Siebert



11 - Wenn Häuser sprechen könnten

Maren Weniger

12 - Der Hildesheimer Ehrenamtspreis 2026

13 - Wer kennt sie nicht!!!

Edeltraud Groenda Meyer

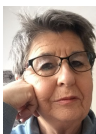


14 - Kunstwerkstatt Krehla

RT

15 - 100 Jahre GEDOK

Heide Ahrens – Kretzschmar



16 - Die Netze der Kindheit

Elisabeth Generotzky



17 - Ehrenamt: Talentierte & engagiert: Heike Sprengel

19 - „Sicherheit braucht Prävention,
Vernetzung und Handeln“

Erhard Paasch



20 - 25 Jahre



21 - Gegen Gewalt an Frauen am 24. April

Zonta Hildesheim

22 - Verbindungen & neue Perspektiven

Sabine Kaufmann:



23 - Netzwerk FINANZFACHFRAUEN

Ursula Oelbe



23 - Stalking & digitale Gewalt

Laura Elain Hoffmann:



24 - Meditation & Balance

25 - Computerhilfe & Hautpflege

26 - Es war einmal...

©Nene

27 - *Antoniatainment*

Thega f. Impalast
HILDESHEIM



16.08.2026 - 11 Uhr Einlass - 5 €

Die

Menschheit hat den Verstand verloren

28 - *Bücher-Bücher-Bücher*

Lesetipps für Kids/ Heike Altmann-Hürter

Der Buchtipps von Elisabeth Schumann

29 - Benno Thönelt : Spielempfehlung

29 - Das Silbenrätsel von Helga Bruns

30 - Die Frauenredaktion von Radio Tonkuhle

Live im Studio

31 - Der Verein Antonia e.V.

Das Sofa in der Uni & Die Tonis am Königsteich

32 - Das Tonkuhle - Frauenradioprogramm

Kontakt Antonia e.V.

Tel.: 0162 292 70 59

Mail: thoeri(a)gmx.de



Titelbild: Doris Karlberger

Kunstwerkstatt Krehla



Liebe Leser und Leserinnen,

von welchen Netzwerken fühlen Sie sich getragen? Welche sind nicht mehr wegzudenken? Haben Sie darüber einmal nachgedacht? Sich bewusst gemacht, dass Sie ja dieses Leben nicht allein bewältigen (müssen)?

Die Höhen und Tiefen des Lebens, die uns alltäglich begegnen, würden wir doch ohne dieses so wichtige Umfeld ganz anders erleben. Und je älter ich werde, desto umfangreicher sind diese Netzwerke herangewachsen –. Wenn wir sie denn wollen, wenn wir sie ausbauen, wenn wir sie pflegen. Früher hätte man gesagt: „eine Hand wäscht die andere“. Oder „*einer trage des Anderen Last*“, wie es im Galaterbrief heißt. Im Umkehrschluss bedeutet es aber auch: ich kann nicht nur nehmen, ich sollte auch geben. So funktioniert das wenigstens für mich und ich bin immer gern Teil solcher Netzwerke gewesen und bin es noch. Jetzt in reiferen Jahren ernte ich einerseits, dass ich mich engagiert habe. Andererseits gibt es in jedem Alter wieder Chancen, sich in Netzwerke einzubringen oder sich gar, der neuen Situation angemessen, auf neue Wege zu begeben.

Als Kind des Dorfes habe ich schon früh gelernt wie das geht, ohne dass es mir wirklich damals bewusst war. Vom Sport- über den Gesangsverein hin zum Club von Vaters Funkamateuren. Über die Freiwillige Feuerwehr, zum Nachbarschaftsverband, dem Jugendclub und Gemeinderat. Von den Schul- und Kommunionkindern, den Firmlingen über die Konfirmanden hin zum Fußballverein – wer dabei ist, dem können diese Verbindungen ein Leben lang guttun und nützen, selbst nach der aktiven Zeit. Später kommen dann weitere berufliche Netzwerke dazu, Hobby-Gruppen, Stammtische Eltern-Kinder-Verbindungen und Sportvereine. Es macht Sinn, ein Teil der Gemeinschaft zu sein.

Ich liebe Menschen und ihre Geschichten, deshalb war ich immer froh, „dazu“ zu gehören. Es freut mich, wenn ich hilfreich sein konnte und kann, weil ich etwas hatte oder wusste, was anderen guttat. Und es kam immer etwas zurück. - Kontakte habe ich gern geknüpft und mit den Jahren wurden es mehr und mehr. Mal intensiver zu spüren, mal weniger. Mir ist die Kostbarkeit all dieser Verbindungen dankbar bewusst. Doch weiß ich ebenso, dass sie der Pflege bedürfen, damit sie lebendig bleiben und funktionieren können. Und sie dürfen nicht einseitig sein.

Doch spüre ich auch, dass sich manches verändert hat mit der Transparenz der sozialen Medien. „Für sich“ zu sein ist längst in Mode und sich dennoch über jede Bewegung über die neuen Netzwerke auszutauschen ist offensichtlich unverzichtbar geworden. Doch brauche ich (darüber hinaus) noch immer richtige Menschen, um „in echt“ Vertrauen, Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft zu spüren. Dabei *muss* ich in die Augen meines Gegenübers schauen, möchte seine Körpersprache lesen, verstehen. Dennoch bin ich offen und werde „in der Zeit“ bleiben. Dazu hat **Stefan Göbel** seine so treffenden Gedanken über „Soziale Netzwerke“ in Worte gefasst:

Im Netz da ist der Teufel los, mein Freundeskreis ist riesengroß,
und täglich wächst die Zahl rasant, ich bin beliebt, ich bin bekannt.
Die Freunde kennen mich zwar kaum, doch fällt mir nicht mal ein im Traum,
die Freundschaft negativ zu sehen, ich bin verlinkt und das ist schön.

Wie jemand seinen Stuhlgang tut, setz ich den Marker „find ich gut“,
ob Arbeit, Urlaub, Sonnenschein, ich möchte einfach gläsern sein.
Ich zwitscher über Kleinigkeiten, will eloquente News verbreiten,
und blöke meinen Blog hinaus, interessiert's keinen, macht's mir nichts aus.

Jeder Unsinn wird gepostet, kein Problem, weil's ja nichts kostet,
jeder müllt hier jeden zu, rund um die Uhr und ohne Ruh.
Selbst sterben tut man nicht allein, es gibt ein online Kerzelein,
welches ich dann zünd wenn Freunde gehen, das Internet ist wunderschön.

Da ist der „Nagel auf den Kopf getroffen“ oder? Noch scheue ich mich etwas, mich dem allen genauso begeistert hinzugeben, wie ich mich in meinen analogen Netzwerken engagiere. Menschen mit ihrer Authentizität, mit ihrer Erfahrung, mit all ihren unterschiedlichen Möglichkeiten – zum Anfassen. Dennoch bin ich offen und interessiert, wie sich die neuen Netzwerke weiter entwickeln.

Ach, grad bin ich heilfroh, das *Netzwerk* der *antonia* zu kennen, so viele engagierte, mutige und vielseitig interessierte Menschen...welch ein Gewinn. Genießen Sie nun den herrlichen Frühling, den uns trotz aller Unbillen, jedes Jahr aufs Neue Gottes Schöpfung schenkt.

Herzlich Ihre Karin Bury-Grimm

Gefüllte Fächerkartoffeln

Zutaten:

- 1 Süßkartoffel
- 800 g Kartoffeln, wenn sie bekommen auch lilafarbene
- 1 EL Butter für die Form
- 150 g Taleggio (ersatzweise Brie)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Thymian, Estragon
- 1 Bund Lauchzwiebel
- 3 Esslöffel Semmelbrösel



Süßkartoffel und Kartoffeln waschen und abbürsten. Mit einem scharfen Messer fächerartig einschneiden, aber nicht durchschneiden. Geht sehr gut auf zwei Kochlöffelstielen, die man unter die Kartoffel legt. Gratinform buttern. Käse in Scheiben schneiden und zwischen die Kartoffelscheiben stecken bis alles verbraucht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kräuter auf den Kartoffeln verteilen. Ofen auf 200° Grad vorheizen (Umluft 180°).

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Auf die Kartoffeln streuen. Milch mit Sahne verrühren und ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und zu den Kartoffeln in die Form geben. Mit den Bröseln bestreuen und ca. 50 min. backen.

Käse-Kartoffeln nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und noch 5 min. ruhen lassen. Mit einem frischen Salat und neuen Kartoffeln ein köstliches Sommeressen. „Guten Appetit“

Viel Spaß beim Kochen wünscht ihnen Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim



Eine große Auswahl an Kartoffel-sorten bietet Familie Potratz

Elternsein heute: „Netzwerke für Familien“

Renate Schenk, Dipl. Päd., Mediatorin



„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

Wilhelm von Humboldt

Die veränderten Lebenszusammenhänge von Familien heute zeigen, dass Eltern zunehmend unter Druck stehen und mehr Unterstützung brauchen als früher. In der Arbeitswelt wird immer mehr Leistung, Flexibilität und Mobilität gefordert, was im direkten Gegensatz zu den Abhängigkeiten und Verpflichtungen zu stehen scheint, die das Leben mit Kindern mit sich bringt. Häufig sehen sich Mütter und Väter in einem Spagat zwischen den steigenden Anforderungen in der Arbeitswelt, gesamtgesellschaftlichen Anforderungen und dem eigenen Anspruch, liebevolle, verständnisvolle und fürsorgliche Eltern zu sein.

Natürliche familiäre Netzwerke fallen vielfach weg - die Großeltern sind selbst berufstätig oder wohnen nicht in der Nähe und Nachbarschaftssysteme funktionieren häufig auch nicht für die Unterstützung bei der Kinderbetreuung – so dass, viele Familien zunehmend auf sich allein gestellt sind.

Die Aufgaben von Eltern sind eine echte Herausforderung – und sie sind in den letzten Jahren eher noch gewachsen – auch das Gefühl von Eltern, vieles falsch zu machen, ihrem Alltag mit Kindern und der Arbeit nicht gerecht zu werden.

Es wird Zeit, Netzwerke zu aktivieren und neue Netzwerke zu bilden oder auch professionelle Hilfsangebote zu nutzen – von den Frühen Hilfen über Elterngruppen bis hin zu den unterschiedlichsten Beratungsangeboten.

"Gemeinsame Augenblicke sind wie kleine Inseln im Strom des Alltags."

Letztlich geht es immer darum, sich bewusst zu machen, dass wenn es dem Kind gut gehen soll, auch den Eltern gut gehen muss, dass Auszeiten, wichtig sind – allein aber auch als Paar.

Und dann – das Bewusstsein, dass es keine perfekten Eltern gibt, jeder Fehler macht und sich Unterstützung holen darf und manchmal schon der Austausch mit anderen Eltern, die sich in der gleichen Situation befinden, guttut und stärkt für die nächste Zeit. Auch dafür gibt es vielfache Angebote.

Wichtig ist es, sich nicht zu isolieren – sondern ein „persönliches Networking“ zu betreiben – neben den beruflichen Kontakten viele verschiedene soziale Kontakte zu suchen.

Der erste Schritt raus aus dieser „Ständig-Überforderung“ ist es, wegzukommen vom eigenen „Kopfkino“, dass alles nicht gut genug läuft, nicht zu hundert Prozent optimal ist - sich selbst den Druck nehmen.

Schon kleine Kinder merken sehr genau den Druck und Stress, unter dem sich Eltern befinden und zeigen manchmal daraufhin eigene Stresssymptome, Rückzugsverhalten oder auch Verhaltensweisen bis hin zur Aggression.

Es gibt (leider) kein Patenrezept – aber eines ist immer wichtig, sich bewusst zu machen, wenn es nicht mehr geht, wenn man Unterstützung braucht, wenn der Alltag zu viel wird. Es gibt viele Unterstützungsmöglichkeiten.

Soziale Netzwerke, die über digitale Medien laufen, können meiner Meinung nach, nicht allein den Unterstützungsbedarfen von Familien gerecht werden. Beim Austausch und bei der Beratung sind echte, lebendige Kontakte wichtig – wo man beisammensitzt und ins gemeinsame Sprechen, Verstehen und auch Lachen kommen kann.

„Die Gemeinschaft ist der Ort, an dem Menschen sich vernetzen, Beziehungen aufbauen und sich gegenseitig unterstützen. Gemeinschaft ist ein Ort, an dem Verbindungen geknüpft, Beziehungen geknüpft und Unterstützung gegeben wird. Gemeinschaft ist der Geist, der Menschen zusammenführt.“

... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP

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



Netzwerke in der Grundschule – Gemeinsam Bildung gestalten

Claudia Maria Wendt



Netzwerke spielen in der heutigen Grundschule eine immer wichtigere Rolle. Schule ist längst nicht mehr nur ein Ort, an dem Kinder lesen, schreiben und rechnen lernen. Sie ist Lebensraum, Begegnungsstätte und ein zentraler Ort gesellschaftlichen Miteinanders. Damit Kinder bestmöglich begleitet und gefördert werden können, braucht es starke Verbindungen zwischen vielen verschiedenen Menschen und Institutionen. Genau darin liegt die Bedeutung von Netzwerken in der Grundschule.

Ein funktionierendes Netzwerk beginnt zunächst innerhalb der Schule selbst. Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeitende, Schulsozialarbeit, Förderschullehrkräfte und Betreuungskräfte arbeiten gemeinsam daran, Kinder in ihrer individuellen Entwicklung zu unterstützen. Dabei geht es nicht nur um schulische Leistungen, sondern auch um soziale Kompetenzen, emotionale Stabilität und das persönliche Wohlbefinden der Kinder. Gerade in einer Zeit, in der viele Familien und Kinder vor großen Herausforderungen stehen, ist ein enger Austausch wichtiger denn je.

Besonders bedeutsam ist die Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus. Eltern kennen ihre Kinder oft am besten, während Lehrkräfte wichtige Beobachtungen aus dem schulischen Alltag einbringen können. Wenn beide Seiten vertrauensvoll miteinander kommunizieren, entsteht eine stabile Grundlage für die Entwicklung der Kinder. Kinder spüren sehr genau, ob Erwachsene gemeinsam an einem Strang ziehen. Ein gutes Netzwerk zwischen Eltern und Schule vermittelt Sicherheit, Verlässlichkeit und Wertschätzung.

Darüber hinaus sind Grundschulen heute auf Kooperationen mit vielen außerschulischen Partnern angewiesen. Dazu gehören beispielsweise Kindertagesstätten, Beratungsstellen, Jugendämter, therapeutische Einrichtungen oder medizinische Fachkräfte. Gerade beim Übergang von der Kita in die Schule zeigt sich, wie wichtig ein funktionierendes Netzwerk ist. Wenn Informationen verantwortungsvoll weitergegeben werden und pädagogische Fachkräfte zusammenarbeiten, können Kinder deutlich besser begleitet werden.

Auch kulturelle, sportliche und gesellschaftliche Kooperationen bereichern den Schulalltag erheblich. Die Musikschule, Sportvereine, die Stadtbibliothek, das Römer und Pelizaeus Museum, das TfN oder lokale Projekte eröffnen Kindern neue Erfahrungsräume. Sie lernen dadurch nicht nur unterschiedliche Angebote kennen, sondern entdecken häufig eigene Interessen und Talente. Schule wird so zu einem Ort, an dem Kinder vielfältige Möglichkeiten erhalten, sich auszuprobieren und ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Gerade Ganztagschulen profitieren in besonderer Weise von starken Netzwerken. Arbeitsgemeinschaften, Förderangebote oder kreative Projekte können oft nur durch die Zusammenarbeit mit externen Partnern ermöglicht werden. Hier entstehen Chancen, Bildungsangebote breiter aufzustellen und Kindern unabhängig von ihrer sozialen Herkunft neue Perspektiven zu eröffnen. Netzwerke tragen damit auch zu mehr Bildungsgerechtigkeit bei.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Inklusion. Kinder sind unterschiedlich – in ihren Begabungen, Bedürfnissen, kulturellen Hintergründen oder Unterstützungsbedarfen. Damit gemeinsames Lernen gelingen kann, braucht es professionelle Zusammenarbeit vieler Beteiligter. Netzwerke helfen dabei, Fördermöglichkeiten zu bündeln und individuelle Lösungen zu entwickeln. Niemand kann die komplexen Anforderungen moderner Schule allein bewältigen. Erfolgreiche Inklusion lebt deshalb von Kooperation, gegenseitigem Vertrauen und gemeinsamem Handeln.

Auch für Lehrkräfte selbst sind Netzwerke von großer Bedeutung. Der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, Fortbildungen oder regionale Kooperationen bieten die Möglichkeit, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Schule entwickelt sich ständig weiter – sei es durch Digitalisierung, gesellschaftliche Veränderungen oder neue pädagogische Anforderungen. Netzwerke schaffen Räume für gemeinsame Ideen und helfen dabei, Herausforderungen nicht isoliert bewältigen zu müssen.

Für Kinder haben diese Erfahrungen eine große Wirkung. Sie erleben Erwachsene, die gemeinsam Verantwortung übernehmen, sich austauschen und miteinander Lösungen finden. Dadurch lernen auch die Kinder selbst wichtige Werte wie Teamfähigkeit, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Gemeinschaftssinn. Netzwerke werden so nicht nur organisatorisch wichtig, sondern auch pädagogisch wertvoll.

Eine moderne Grundschule ist deshalb weit mehr als ein einzelnes Gebäude mit Klassenräumen. Sie ist Teil eines lebendigen Netzwerkes aus Menschen, Ideen und Unterstützungssystemen. Dort, wo Zusammenarbeit gelingt, entstehen bessere Chancen für Kinder. Denn Bildung ist keine Aufgabe einzelner Personen – sie ist eine gemeinsame Verantwortung der gesamten Gesellschaft.

CDU
STADTVERBAND HILDESHEIM

Für Sie in den
Stadtrat Hildesheim und
Ortsrat Moritzberg/Bockfeld

Claudia Maria
Wendt

Ganz klar Hildesheim.



Mein Frausein, meine Alleinerziehung & der irre Alltagswusel NetNetzwerken als Alleinerziehende Nadja Katharina Heider



Ich. Eine Frau von 46 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,

viele Menschen sind in ihrer Elternschaft alleinerziehend. Sie gestalten das wunderbar, liebevoll und ihre Kinder wachsen glücklich auf. Gleichzeitig sind die eigenen Kräfte Alleinerziehender natürlich begrenzt. Kinder, Arbeit, Finanzen, Haushalt – das Karussell dreht sich ständig weiter, Ausruh-Zeiten sind rar. Als Alleinerziehende müssen wir Mütter und Väter allein Entscheidungen treffen, den Alltag regeln, die Co-Regulation unserer Kinder übernehmen, finanzielle Verantwortung tragen, die Betreuung der Kinder schultern. So wird aus der wunderbaren Elternschaft schnell eine komplexe und nicht selten überfordernde und unfaire „Personalunion“: Alles ist in einer Elternperson vereint!

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

Alleinerziehende sind Held:innen, ohne das zu wollen!

Als alleinerziehende Mutter habe ich mich oft sicher und kraftvoll gefühlt; ich wusste, wie ich das Aufwachsen meiner Kids gestalten möchte. Wir haben unzählige liebevolle, lustige und schöne Momente miteinander erlebt. Manchmal fühlte ich mich total überfordert und alleingelassen. Zum Beispiel, wenn ich selbst krank war und trotz Magen-Darm-Infekt zwei Kinder betreut habe. Oder wenn ein Kind mal mehr Zuwendung brauchte und ein zweiter Elternteil das andere Kind hätte betreuen können.

„Mein Tag als Mutter hat mehr Stationen als ein U-Bahn-Netz.“ (onemomshow)

Ich stand allein bei Kindertagenaufführungen. Allein wickelte und wiegte ich in durchwachten Nächten die Kinder, maß Fieber, hielt kleine Hände bei Impfungen, wischte Schokoschnuten sauber. Für meine Kinder saß nur ich daneben bei Ballettstunden, Fußballtrainings, Elternsprechtagen, Schulfestern. Ich stand als (denkbar schlechteste) Begleiterin bei ihren Zahnarztterminen den Kinder an ihrer Seite. Ich war die Weihnachtsfrau, die Krankenschwester, die Köchin, die Zahnfee, die Alleinverdienerin, die Haushälterin, die emotionale Stütze bei Frustmomenten oder Traurigkeit der Kinder, die Alleingestalterin von Urlauben und Ausflügen. Ich fühlte den Schmerz, ungewollt alleinerziehend zu sein, während neben uns im Ostsee-Sand andere Eltern gemeinsam

als Paar mit ihren Kids buddelten; ein schmerzhaftes Brennen in meinen Augen zeugte von dieser speziellen Einsamkeit in der Elternschaft. Kein zweiter Elternteil, der mit mir als Mama später Erinnerungen teilen wird ä la: „Weißt du noch, damals...“

„Alleinerziehende Mütter haben die Eier, die dem Kindsvater fehlen.“ (unbekannt)

Ich offenbare mich Ihnen: Alleinerziehend zu sein kann ganz wundervoll sein; Raum für Entscheidungen, keine Paarkonflikte vor Kinderaugen, ein friedliches Miteinander. Gleichzeitig kann es unfassbar belastend sein, allein mit Kindern zu leben! Und da helfen Netzwerke ganz effektiv! Vernetzen wir uns mit anderen Alleinerziehenden, bringen wir abwechselnd die Kinder zur Schule. Fragen wir andere Handball-Eltern, die Fahrten zum Turnier oder zur Hip Hop-Tanzstunde zu übernehmen, kochen und babysitten wir im Wechsel. Ältere Nachbar:innen könnten vielleicht bei den Hausaufgaben unterstützen, Kolleg:innen können zuhören, Chef:innen berücksichtigen, dass Alleinerziehende zur Abholzeit am Kindergarten ihrer Kids sein müssen. Unzählige Unterstützungsmöglichkeiten!

In Netzwerken können wir uns stärken und mit anderen Menschen verbinden. Alleinerziehende wollen oft keine Almosen, kein Mitleid. Wir brauchen aktive Unterstützung und konkrete Entlastung! Anrufe von Freundinnen oder Eltern mit der Frage „Wie kann ich dir helfen?“ oder „Wann soll ich zum Babysitten kommen?“ sind riesige Geschenke. Ein „Ich helfe dir bei ...“ ist aktive Hilfe. Lassen wir die ohnehin schon alleinerziehenden Eltern nicht allein im Regen stehen! Das Netz stärken ist Netzwerken!

Alleinerziehende Eltern sind Held:innen, sie leisten Großes im Sinne ihrer Kinder, deren Zukunft und damit unserer aller Gesellschaft. Was denken Sie, welche Freundin, Kollegin oder Bekannte könnten Sie heute mit einer Geste, einem freundlichen Wort, einem Liter Milch oder einer selbstgekochten Linsensuppe unterstützen?

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

Soziales Netzwerk „FAMILIE“

Bärbel Behrens



Soziale Netzwerke der Familien sind vielfältig und spielen eine zentrale Rolle in der modernen Gesellschaft. Sie sind entscheidend für die Unterstützung und das Wohlbefinden.

Soziale Netzwerke in Deutschland haben eine große Bedeutung für die Lebensqualität und das Zusammenleben. Sie bieten Unterstützung in alltäglichen Dingen und Notfällen, fördern Gemeinschaft, verbinden Werte und Normen. Diese Netzwerke sind entscheidend für das Fundament des Zusammenlebens in Familie und Gesellschaft. Soziale Netzwerke innerhalb und außerhalb des Haushalts spielen eine zentrale Rolle für Unterstützung, Erziehung und emotionale Stabilität

Sie bieten eine Plattform, um über aktuelle Themen zu diskutieren, sich auszutauschen und gemeinsame Aktivitäten zu planen. Diese Netzwerke können durch verschiedene Organisationen und Initiativen unterstützt werden, die sich auf die Verbesserung der familiären Lebensbedingungen konzentrieren.

Ein soziales Netzwerk, das Familien, Freunde und Gemeinschaft fördert, ist das gemeinsame Einkaufen und Kochen. Dieses Netzwerk ermöglicht es Ressourcen zu teilen, gemeinsame Erinnerungen zu schaffen und die Gemeinschaft zu stärken.



Gemeinsames Kochen stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und kann Menschen in schwierigen Zeiten Trost spenden und Freundschaften schaffen. Diese Ansätze können dazu beitragen, ein soziales Netzwerk zu bilden, das Familie, Freunde und Gemeinschaft fördert und die Lebensqualität verbessert.

Auch soziale Projekte nutzen das gemeinsame Kochen als Mittel gegen Einsamkeit. In vielen Städten gibt es Netzwerke, die alleinstehende Menschen zusammenbringen, um gemeinsame Mahlzeiten zuzubereiten und zu genießen.

Suppenküchen, Kochgruppen für Senioren oder interkulturelle Kochprojekte bieten Gelegenheiten neue Kontakte zu knüpfen.

Diese Programme zeigen, dass Essen mehr ist als reine Nahrungsaufnahme – es ist ein soziales Erlebnis, das Verbindungen schafft.

Kochen verbindet nicht nur innerhalb der Familie. In Kochkursen, Food Festivals und gemeinschaftlichen Küchen, treffen sich Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen, um zusammen zu kochen und zu essen. Das gemeinsame Erleben von Geschmack und Zubereitung baut Brücken zwischen Kulturen und Lebensweisen. Jeder bringt seine eigenen Erfahrungen mit, lernt von anderen und teilt seine Leidenschaften.

Oft entstehen aus solchen Begegnungen Freundschaften, die weit über das Kochen hinausgehen.

Ein Einblick in die Magie der Küche als soziales Netzwerk der Menschen.

Ohne Familie und Freunde fehlen einem die Flügel des Lebens!



Die Geschichte der Schreibwerkstatt

Punkt für Punkt zum eigenen Text: ...

Giesela Siebert



Was ist ein „Netzwerk“?

Inga ist so glücklich, dass sie vor fünf Jahren ein Blasorchester gefunden hat, in das sie sich mit ihrer Klarinette einbringen kann. Sie ist auch mit der Auswahl der Musikstücke sehr zufrieden, weil das Blasorchester vielseitig spielt. Außerdem kommt hier eine Gruppe von Menschen unterschiedlichen Alters zusammen, die sich gut aushalten, sich aneinander erfreuen und wechselseitig inspirieren.



Im Vorstand des Orchesters, in dem Inga seit einem Jahr Mitglied ist, wurde bei der letzten Sitzung eine neue Entscheidung getroffen. Das Orchester soll sich im Anspruch an die Musikstücke noch mehr steigern, sie haben schließlich die Qualität dazu. Alle sind am Anfang begeistert, bis sich aber nach einigen Übungsstunden herausstellt, nicht alle werden diesen Sprung schaffen, einige werden den Anforderungen nicht genügen. Schon bald wird es unruhig im Orchester. Es wird vom Dirigenten jetzt oft darauf hingewiesen, sich doch bitte besser zu konzentrieren oder einfach mehr zu üben. Immer wieder spielen einige falsch. Andere Stimmen werden

aber auch laut, denen die Stücke jetzt doch ein wenig zu schwer sind. Den Spaß, den sie immer bei den Proben hatten, ist in den Hintergrund getreten. *Das bisherige „Netzwerk“, in dem sie sich immer wohlfühlten, habe Risse bekommen.* Dieser Satz ist immer mal wieder zu hören.

Wenn das Blasorchester nicht auseinanderfallen soll, muss etwas passieren. Nur wer hat den Mut, Veränderungen anzustoßen? Inga denkt viel darüber nach, auch über das „Netzwerk“. Sie stellt fest, dass es den Begriff „Netzwerk“ gar nicht gibt, dass er ein Übersetzungsfehler aus dem Englischen ist – und vor allem, dass sie im Orchester anders ansetzen müssen, damit hier wieder ein Gleichklang entstehen kann.

Inga traut sich. Sie steht in einer Orchesterprobe auf und bittet um Aufmerksamkeit:

„Den Begriff „Netzwerk“ gibt es nicht, er wird bis heute falsch und oft auch achtlos benutzt. Ich habe darüber nachgedacht und auch bei Google geschaut. Da wird beschrieben, dass ein Netz ein Geflecht aus Knoten ist. Ein Werk aber, ein Ergebnis zum Beispiel aus künstlerischem Handwerk. Diese Gedanken kann ich gut mit unserem Orchester verbinden.“

Die Vorstellung, dass wir uns alle hier in diesem Orchester unter dem Schutz eines Netzes befinden, finde ich schön. Stellt euch vor, jeder hält einen Knoten fest, um das Netz zu stabilisieren, damit wir hier alle einen festen Halt haben und uns sicher und geborgen fühlen. Jetzt sind wir aber an einer Stelle, wo wir gemeinsam überlegen müssen, ist es an der Zeit, dass wir an einigen Netzknoten unsere Positionen verändern? Muss jeder einzelne sich vielleicht fragen: Kann ich an diesem Punkt, an dem ich jetzt stehe, noch dazu beitragen, dem Netz Stabilität zu geben? Oder muss ich einfach mal die Position wechseln, damit es mir und dadurch auch den anderen besser geht? Habe ich den Mut, einen anderen Knoten zu fassen, der meine Sicht verändert? Ich bin mir ganz sicher, dass wir alle unter diesem Netz bleiben wollen, davon gehe ich einfach aus. Deshalb lasst uns schauen, an welcher Stelle ist mein Platz, mein Knoten, an dem ich in diesem Orchester meinen festen Stand finde und gleichzeitig dazu beitrage, dass dieser auch den anderen dient. Ich bin mir ganz sicher, es werden dann wunderbare Musikwerke mit unserem Blasorchester entstehen“.

ameis
BUHECKE

Goschenstr. 29, Tel: 05121 34441
Goschenstr. 41, Tel: 05121 286422 - Antiquariat
Andreaspassage 1, Tel: 05121 2815830

Wir machen Hildesheim lesenswert!

Romane

Kalender

Noten

Schulbücher

Reiseliteratur

eBooks

Papeterie

Tonies

antiquarische Bücher

Wir sind da, bei allen Fragen

rund ums Buch. Kommen

Sie vorbei und lassen Sie

sich begeistern!



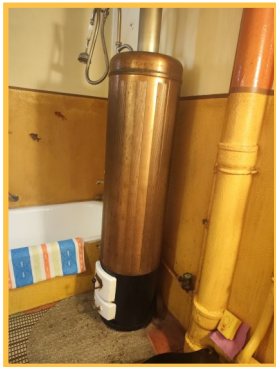
www.ameisbuchecke.de

Wenn Häuser sprechen könnten ...

kann eine Zuhausegeberin zur Zeitreiseleiterin, Autorin und Netzwerkerin werden. *Maren Weniger*

... kann es sein, dass man in einem ganz normalen Treppenhaus begrüßt wird: „Hallo! Schön, dass du hier bist! Entschuldigung, darf ich mich kurz vorstellen? Ich bin Bischofskamp 51, erbaut 1953 – ein ganz normales Mehrfamilienmietshaus in der Hildesheimer Nordstadt.“

Stockwerk für Stockwerk wird man motivierend bis fast nach oben geleitet. „Du schaffst es!“, „Nur noch eine Treppe!“. Ab und zu wird der Blick auf alte Materialien wie die Lichtschalter oder das Treppengeländer geleitet – und dann hat man es geschafft: Eine unerwartete Farbexplosion empfängt die Besucher:innen im Flur, man wird eingeladen, auf einem alten, Sofa Platz zu nehmen. Und dann übernimmt Maren Weniger das Wort, erklärt, wer sie ist, wer das Haus gebaut hat und wer in dieser Wohnung siebzig Jahre seit Bau des Hauses 1953 gewohnt hat – eine Einladung zu frisch gebackenem Streuselkuchen schließt sich an. Und dann darf man selbst in Erinnerungen schwelgen: „Die Rollschuhe hatte ich auch!“ - „So ein besticktes Nadelheftchen habe ich immer noch!“, immer begleitet von Kommentaren des Hauses selbst auf vielen Informationstafeln.

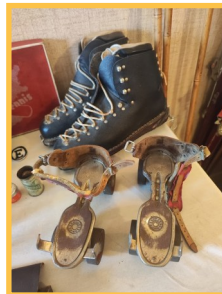


Spätestens im Badezimmer hört man begeistert-erstaut

-ungläubige Kommentare wie: „Dass es das noch gibt!“ – „Wir Jüngsten waren immer die letzten im Wasser!“ – „Genau wie bei Oma!“

Der verstorbene Bewohner hat siebzig Jahre an der Wohnung

nichts verändert – Badeofen, Küchenhexe und jede Menge Erinnerungsstücke laden zu einer überraschenden Reise in eine Zeit ein, die eigentlich noch nicht so lange her ist, aber irgendwie doch schon in weiter Ferne liegt. Maren Weniger schlüpft freitags als Zeitreiseleiterin in ein Outfit der 1950er Jahre und macht diese Erinnerungen als Zeit (reise)kapsel der Öffentlichkeit zugänglich und freut sich über Erinnerungen und Geschichten der Besucher:innen. Aus den schriftlichen Erinnerungen ihres Großvaters und einigen Jahren Hausverwaltungserlebnissen hat sie einen humorvollen Roman geschrieben, der ab Juni 2026 im Handel und in der Museumswohnung erhältlich ist: „Ich brauch nicht lüften - ... wenn Häuser erzählen“. Wieder verleiht sie Häusern eine Stimme: Wohnwelten prallen aufeinander, wenn die verschnörkelte Jugendstilstrandvilla auf ein abgeklärtes Brennpunktstadtmehrfamilienmietshaus trifft und ein marodes Siedlungshaus zu Wort kommt. Umrahmt von einer



leisen Liebesgeschichte, einer mysteriösen Immobilienerbschaft und einer unerwarteten Familienzusammenführung wirft der Ro-

man einen einfühlsamen Blick auf das Leben zwischen Menschen und Mauern.

Gleichzeitig hat Maren Weniger beim Blick aus dem Küchenfenster der Museumswohnung aber auch die Nachbarschaft im Blick:

Es gibt im Bischofskamp doch genau gegenüber die Ausstellungs- und Veranstaltungshalle Rasselmania und vorne in der Kurve das Elektrogerätemuseum im Elektroplus Maschke – ebenso wie das Haus der Vielfalt von Brücke der Kulturen Hildesheim e.V. und die Kampfkunstschule TA WingTsun. Dann noch das Go20Zentrum für Kinder und Jugendliche mit Spielplatz, Fußballplatz und Outdoorpark. Und dann gibt es den noch recht unbekanntes Lagerplatzschuppen der ehemaligen Baufirma der Hausverwaltung Sievers von Maren Weniger als Möglichkeit für gemütliche Treffen im Sommer. Man kennt sich als Nachbarn und Mieter auf 500 Metern Bischofskamp – und schon war die Idee geboren, sich als „Kulturwelten Bischofskamp“ zusammenzuschließen und gemeinsam die Lange Nacht der Kulturwelten am 29.05.2026 zu bereichern mit einem vielfältigen Angebot außerhalb der Stadtmitte.

Diese Wohnung war ein Geschenk, dass 2024 zur Museumswohnung wurde – und der Anstoß, staunend zur Kenntnis zu nehmen, was es hier im Bischofskamp noch so alles gibt. Und Maren Weniger ist überzeugt: Nicht nur die Akteure, Geschäftsleute und Organisationen tragen zu einem vielfältigen lebendigen Leben im Stadtteil bei, sondern jeder selbst ist wertvoll und begabt und kann mit seinen Fähigkeiten, seien sie noch so klein und unscheinbar, die Nachbarschaft bereichern – wenn man Kontakt miteinander aufnimmt und füreinander da

Anmeldungen für Besuche:
www.museumswohnunghildesheim.de
(im Juli geschlossen)

ist.

... und jetzt **NEU!** Der Roman von Maren Weniger:
ICH BRAUCH' NICHT LÜFTEN- ... wenn Häuser erzählen!
erhältlich in der Museumswohnung und in der Buchhandlung ab 01.06.2026



Der Hildesheimer Ehrenamtspreis 2026

Die „Astrid und Dr. Hans-Peter Geyer-Stiftung“ hat den Hildesheimer Ehrenamtspreis in diesem Jahr zum 9. Mal ausgeschrieben. Die Auszeichnung der Preisträger fand am 30. April im vollbesetzten Rathaussaal statt. Der Oberbürgermeister Dr. Ingo Meyer begrüßte die Gäste und die Vorsitzende der Hildesheimer Bürgerstiftung, Frau Dr. Sabine Schreiner, wies auf das 25-jährige Bestehen der Stiftung in diesem Jahr hin.



Den Preis in der Kategorie „Einrichtungen, die sich überwiegend auf die Mitarbeit von Ehrenamtlichen stützen“ erhielt die **„Brücke der Kulturen Hildesheim e.V.“**, die mit ihren 23 angeschlossenen Organisationen einen großen Beitrag zur Völkerverständigung in Hildesheim bildet. Der Preis ist mit 1.500,- € ausgestattet.



Der Preis in der Kategorie „Einzelpersonen, die sich umfassend und langjährig ehrenamtlich engagieren“, wurde in diesem Jahr wegen der besonders hohen Zahl von 42 Nominierungen geteilt: er ging an

Frau Anette Sommer für ihre langjährige umfassende Arbeit in der Blindenarbeit, u.a. mit der Gründung der Selbsthilfegruppe „Aktive Blinde und Sehbehinderte“ und an **Eckhard Weidel** für sein über 60



Jahre langes ehrenamtliches Engagement für den Vereinssport und die kulturelle Bildung. Beide Preise sind mit 750,- € ausgestattet.



Astrid Geyer, Eckard Weidel, Anette Sommer, Dilek Boyu, Hans-Peter Geyer

Wer kennt sie nicht,...

Edeltraud Groenda-Meyer



...die Menschen die mit dem Smartphone in der Hand fast blind durch die Gegend laufen oder einhändig Fahrrad oder Auto fahren. Sogar Mütter schieben Kinderwagen oder Karre telefonierend durch den Park. Nicht immer werden Netzwerke geknüpft, aber immer wird ein Netzwerk zur Kommunikation genutzt. Das ist sehr bequem und ich nutze auch gern mein Handy. Nun stellt sich mir die Frage, brauche ich vielleicht ein neues Smartphone? Ich muss meins ständig aufladen und trotzdem ist es immer wieder fast leer....



Foto von [Rob Hampson](#) auf [Unsplash](#)

- Der Empfang mit meinem aktuellen Vertragsanbieter ist oft schlecht.

- Mein Smartphone ist tatsächlich schon 10 Jahre alt !!!

+ Es gibt ein sehr interessantes Angebot eines neuen Vertragsanbieters mit neuem, besserem Smartphone plus schnellerem häuslichen Internet.

+ Also neuer Vertrag: neues Handy, neuer Anbieter, neue Nummer, neue und größere Schutzhülle

+ Ich muss das neue Smartphone (jetzt schneller) erst aufladen.

-/+ Es folgt die Übertragung der Daten vom alten auf das neue Handy; nach Einlegen der neuen SIM und der Koppelung beider Geräte klappt das schließlich.

- Leider: Viele Apps funktionieren nicht, man muss die Passwörter (Wo sind die bloß?) neu eingeben.

- Manchmal werden extra Nummern (unbedingt notieren!) generiert, die einen Wechsel erst ermöglichen und die manchmal auch auf dem alten UND neuen Handy eingegeben werden müssen.

+/- Telegramm wechselt unproblematisch, Signal ebenfalls,

bei Whats App bekomme ich keine Statusmeldungen mehr. Warum? Ich muss erst alle Kontakte anschreiben, damit sie mir antworten. Danach sehen alle meinen Status wieder und ich sehe ihre Lesebestätigungen.- Threema ist extrem umständlich, aber es ist die sicherste App.

+ Oh, eine Schulfreundin meldet sich nach langer Zeit wieder ☺

++ Ich bekomme einen Anruf, den ich annehmen muss und erfreut stelle ich fest, er gelangt direkt in meine Hörgeräte und ist somit superverständlich für mich!

+ Duolingo (eine SprachlernApp) wartet mit einer neuen Französischlektion auf mich. Auch diese Sprachübungen gelangen direkt in meine Hörgeräte, super; so ist das Lernen weniger anstrengend.

+ Im Gegensatz zu früher telefoniere ich jetzt lieber mit dem Smartphone.

+ Meine DB-App schwächelte immer, aber bei meiner letzten Bahnreise am 11.Mai habe ich total cool 250 Prämienpunkte in einen Cappuccino umgewechselt.

+ Letzte Neuerung: Ich kann das neue Smartphone auch mit der Freisprecheinrichtung meines Autos koppeln, so dass meine 2-stündige Autofahrt am letzten Wochenende nicht so langweilig war...

Dank meines neuen Smartphones nutze ich jetzt noch problemlos meine Netzwerke, sogar gesetzeskonform im PKW. Der Wechsel war zwar recht aufwändig und ich hätte eigentlich die Nummer behalten können, aber gelohnt hat er sich allemal. ☺



Erinnern Sie sich noch an das Krehla in der Moritzstrasse 9? Gemütliche Stunden mit einem oder auch zwei Glas Obstwein verbinde ich damit. Manchmal ging der ganz schön in den Kopf und in die Beine. Das merkte ich dann erst wenn ich aufstand. Köstlich schmeckte die obligatorische französische Zwiebelsuppe. Es war schon ein besonderer Ort, man traf sich dort mit Freunden, und auch für verliebte Pärchen war es ein heimeliger Ort. Nach 156 Jahren Krehla (Familienbesitz), mussten sich die Betreiber Margret und Gerhard Scholl aus gesundheitlichen Gründen von dem Betrieb trennen. Aber es wurde nichts abgerissen, die romantischen Gebäude stehen immer noch am Moritzberg. Helmut Speer, Hildesheimer und Moritzberger, begann im Ruhestand mit der Bildhauerei, die Kunst am Stein faszinierte ihn. Zum „Krehla“ kam er, weil er eine Bleibe, Werkstätten und Ateliers, für seine Maler- und Bildhauerfreunde suchte – und wurde fündig.



Künstler: Helmut Speer

„Helmut fragte uns, ob er das Krehla für uns kaufen soll“ Maria Doht,

die Helmut Speer über einen Kunstkurs kennengelernt hatte. Erst waren alle etwas skeptisch, weil an dem Areal doch viel gemacht werden musste. Aber Helmut Speer war mutig, immer mit dem Ziel, Künstlern eine Bleibe zu geben, wo sie den Alltag vergessen, gemeinsam kreativ werden können.

Christa Bachstein: **„Es ist ein magischer Ort, er wächst an dem, was die anderen tun“**

Sie gehört auch zu den Montagsmalerinnen, zehn an der Zahl. Montags wird auch Kaffee oder Tee getrunken und gute Gespräche geführt. Cornelia Deister ist pensionierte Justizbeamtin und im 2. Leben beschäftigt sie sich mit Kunst. Ihr liebstes Projekt sind die Bäume.



v.l. Christa Bachstein, Cornelia Deister, Helmut Speer, Maria Doht



Das Atelier von Maria Doht

Über vier vermietete Ateliers und einen großen Malsaal verfügt die Galerie Krehla, dazu kommt der Teil der Bildhauerei. Wie finanziert sich das ganze? Speer:

„Jeder trägt etwas dazu bei, u.a. die Mieter*innen und die Kursteilnehmer*innen. Gewinn will ich nicht erzielen, aber es muss sich tragen.“

Freitags bietet die Künstlerin Inga Michalowicz Malkurse an. Etwa 20 Kunstinteressierte werden dort unterrichtet.



Das Atelier der Steineklopfer

Schön wäre es, wenn sich mehr junge Menschen für diesen Ort begeistern könnten. Dieses Kleinod zeigt die Vielfalt der Kunst in einer romantischen Umgebung ohne Kommerz. Es ist eine Werkstatt für Menschen auf der Suche nach Ruhe, künstlerischer Entfaltung und wieder ein Ort der Begegnung. Schauen Sie doch mal vorbei, es gibt auch regelmäßige Ausstellungen.

Wünschen Sie Kontakt zur Kunstwerkstatt?

Helmut Speer: 0171 7730744 Mail: helmut.speer@web.de

RT



Was ist GEDOK?



Das habe ich mich gefragt, als ich in einer Zeitungsnotiz auf den Artikel „100 Jahre GEDOK“ gestoßen bin. Im Internet fand ich dann bei Wikipedia die Erklärung: Also, GEDOK ist „eine Gemeinschaft deutscher und österreichischer Künstlerinnen und Kunstfreundinnen“.

Der Verein wurde 1926 in Hamburg von Ida Dehmel gegründet. Sie trat für die Rechte der Frauen ein und förderte besonders Künstlerinnen. Ihr Grundgedanke war, Künstlerinnen aller Disziplinen zu vernetzen und zu fördern, ihre Arbeiten und Leistungen in der Öffentlichkeit bekanntzumachen und den Kontakt zwischen Kunstfördernden und Künstlerinnen zu ermöglichen. Bis heute ist die gemeinnützige Organisation das älteste und europaweit größte Netzwerk für Künstlerinnen aller Kunstgattungen. Sie vereint Bildende und Angewandte Kunst/ Art Design, Literatur, Schauspiel und Musik.

1929 folgten Gründungen in Hannover, die GEDOK Niedersachsen Hannover, der Kölner GEDOK Gruppe, der GEDOK Heidelberg und der GEDOK Karlsruhe, 1930 der GEDOK Leipzig und 1932 der GEDOK Berlin.

1933, nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten, wurde Ida Dehmel aufgrund ihrer jüdischen Herkunft zum Rücktritt aus dem Vorstand gezwungen und schließlich aus der GEDOK ausgeschlossen. Andere jüdische Mitglieder, wie z.B. auch Anita Ree erfuhren das gleiche Schicksal. Die Verfolgung durch das nationalsozialistische Regime trieben Ree 1933 und Ida Dehmel 1942 in den Freitod. Als neue Vorsitzende wurde das NSDAP-Mitglied Elsa Bruckmann eingesetzt und die Künstlervereinigung wurde in ReichsGEDOK umbenannt, in der nur noch nationaltreue Werke gefördert wurden.

Doch kurz nach dem Zweiten Weltkrieg fanden sich die ersten GEDOK Gruppen wieder zusammen, so in Stuttgart, Hannover, Mannheim, Hamburg, Köln und Heidelberg. 1948 formierte sich dann der Bundesverband GEDOK neu. Die erste Sitzung fand in Hamburg auf Initiative von Maria Gärtner, der Nichte von Ida Dehmel, statt.

1990 gründeten sich nach der Wiedervereinigung weitere Regionalgruppen in den neuen Bundesländern, so dass GEDOK mit seinen 2.750 Mitglieder in 23 Regionalgruppen in Deutschland heute ein funktionierendes Netzwerk bildet.

Nun finden in diesem Jahr aufgrund des 100jährigen Jubiläums unter anderem in Hamburg, Berlin, München und Hannover Ausstellungsprojekte statt. So ist das Motto des Projektes der GEDOK Gruppe in München „Sichtbar. Verknüpft. Frei.“ Darin beschäftigen sich die Künstlerinnen mit der Frage, wie

frei und unabhängig Frauen heute arbeiten können. Im Kunstforum der GEDOK Hamburg finden regelmäßig wechselnde Ausstellungen, Konzerte, Lesungen und Messen statt.

In Hannover wird im GEDOK Galerie Salon vom **26. April bis 21. Juni** eine Ausstellung unter dem Thema „haarig“ angeboten. Hier einige Werke aus der aktuellen Ausstellung:



Dörte Putensen, Amy Winehouse



Giesela Gührs, Unnahbar

Das Wort „haarig“ oszilliert zwischen Körper und Metapher: Es meint das Behaarte ebenso wie das Schwierige, das Heikle, das kaum zu Lösende. Und genau dort setzt die Ausstellung an. „Haarig“ sind nicht nur persönliche Verstrickungen, sondern auch die Gegenwart selbst – politisch, gesellschaftlich, existenziell. Zwischen Krisenerfahrung und Bildtradition entfalten die beteiligten Künstlerinnen ein Feld, in dem sich Zuschreibungen, Ängste und Projektionen verdichten.



Cornelia Leon-Villagra -Bitch

Auch in den Medien wird über die Jubiläums-Veranstaltungen berichtet. Dabei wird in den Interviews mit den Künstlerinnen klar, dass die Frauen in der Kunst schon weitaus mehr beachtet und gewürdigt werden, dies aber immer noch nicht selbstverständlich ist. So können die Veranstaltungen dazu beitragen, noch mehr Interesse und Unterstützung für dieses Thema zu finden.

Öffnungszeiten GEDOK GalerieSalon Mi 15 – 18 Uhr, Sa + So 14 – 17 Uhr GEDOK Niedersachsen-Hannover e.V. GalerieSalon | Galeriebüro Lola-Fischel-Straße 20 30173 Hannover Tel. 0511.13 14 04 (Mi 15 - 18 Uhr) buero@gedok-niedersachsenhannover.de



Heide Ahrens-Kretzschmar

Am 21 Mai ging es im Place to be mal wieder um Bücher. Aber dieses Mal hatten die Protagonistinnen alles unter ein Thema gestellt. Es wurden nur Bücher vorgestellt, in denen es um Liebe geht. Ein Thema das wunderbar in den Mai passt. Sehr viele Interessierte Zuhörer*innen lauschten gespannt Elisabeth Schumann und Heide Ahrens-Kretzschmar. Es war für jeden und jede etwas dabei.



Elisabeth Schumann



Rita Thönelt

Von heimlicher Liebe, nicht erwideter Liebe, Trauer um die Liebe: **Die Frau und der Fjord**, Anette Strohmeier, verheimlichter Liebe: **Die Enkelin** Bernhard Schlink, sogar die Liebe zu einem Elefanten: **Der Architekt des Sultans**, Elif Shafak, war die Rede. Die Liebe in verschiedenster Form breitete sich wohltuend im Raum aus. Dieser Abend schreit nach Wiederholung, vielleicht mit Spannung.

Krimis im Herbst wäre ein neuer Termin im Place to be.

Vielen Dank den beiden Vortragenden Heide Ahrens-Kretzschmar und Elisabeth Schumann

Ein neuer Termin wird noch bekannt gegeben.

RT

NATUR-CONCEPT®
Gesunde Raumgestaltung und mehr

HARMONIE FÜR IHR ZUHAUSE
Natürliche Produkte für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden

- Räume voller Wärme, Energie und Balance
- Hochwertige Materialien für gesundes Wohnen
- Wasser, Steine und Düfte in perfekter Harmonie
- Ausgewählte Naturprodukte für Alltag und Lebensqualität

Individuelle Beratung – mit Erfahrung und Leidenschaft.
Entdecken Sie kraftvolle Heilsteine, feine Energien und natürliche Raumgestaltung für Körper, Geist und Seele.
Ein Ort zum Ankommen, Wohlfühlen und Auftanken

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



Netzwerke

Ich denke daran, wie mein Vater in meiner Kindheit Netze „gestrickt“ hat, Knoten für Knoten aus einem festen Nylon-Garn knüpfte er mit einer bestimmten Technik in jedem Winter ein Netz, um darin Aale in der Weser zu fangen. Große Netze, 10 Meter lang, Durchmesser an der weitesten Stelle ca. 4 Meter, danach wurden die Maschen kleiner und der Durchmesser enger. Sie wurden zwischen großen Pfählen in der Weser befestigt und die Aale, die im Herbst auf dem Weg von der Quelle zur Mündung unterwegs waren, um im Sargasso-Meer die Eier für die nächste Generation abzulegen, zu fangen.

Meine Erinnerung an erste Netzwerke; das wachsende Netz war über den Tisch im Wohnzimmer gespannt, mein Vater „strickte“, eigentlich war es eine Knüpftchnik, während meine Mutter an ihrer Nähmaschine arbeitete, meine Oma in ihrem Korbsessel saß, das Radio spielte, es wurde über den Alltag gesprochen, manchmal auch gesungen, während wir drumherum spielten. Das Wohnzimmer war der einzige beheizte Raum im Haus neben der Küche. Ein schönes Bild aus meiner Erinnerung.

Netzwerke in der heutigen Gegenwart? Viel gebraucht wird der Begriff, wenn es um Computertechnik geht. Dabei gab und gibt es Netzwerke schon immer, es gibt nur andere Worte dafür. Verknüpfen, verbinden, Kontakte knüpfen und pflegen.

Familien sind vernetzt. In der Arbeitswelt ist Kontaktpflege, Umgang mit KollegInnen, mit Vorgesetzten, mit Klienten, die ihrerseits wieder miteinander vernetzt sind, wichtig, sonst würde Vieles nicht funktionieren. Es werden Kontakte geknüpft, Kontakte gelöst, Verbindungen aufgebaut zu einem bestimmten Zweck.

Kinder bilden ihre Netzwerke innerhalb der Familie, in der Schule. Danach sind neue Netzwerke nötig, Ausbildung, Beruf, neue Orientierung und neue Knoten knüpfen, wobei die alten Verbindungen auch weiter eine Rolle spielen können. Erwachsen werden, eigene Familie gründen, neue Knoten knüpfen und versuchen, die alten Verbindungen zu halten. In dieser Phase gibt es oft eine Vielfalt an Netzwerken, die gleichzeitig gehalten werden wollen. Hier immer „alle Bälle in der Luft zu halten“ ist oft eine große Herausforderung, besonders für die Frauen, die versuchen, Familie, Kinder, Beruf so miteinander zu vernetzen, dass es allen damit gut geht. Das ist nicht immer zu schaffen.

H heute liegt diese arbeitsreiche Zeit hinter mir, ich kann mir meine Zeit einteilen, entscheiden, welche Netzwerke, welche Kontakte für mich wichtig sind und was mir Freude macht. Der Antonia-Singkreis ist ein Teil meines Netzwerkes heute, die Freundinnen, die Nachbarinnen, der Kirchenchor, meine Yogagruppe, meine Kinder, alle sind mit mir verknüpft und ich mit ihnen. Es gibt auch Verbindungen zwischen den Gruppen untereinander und mir, das Netzwerk für mich heute. Hilfreich dabei ist auch die neue Technik, z.B. mit dem Handy Netzwerke zu pflegen durch Wats-app-Gruppen und Kontakte übers Handy zu halten.

Wenn ich heute auf mein Leben zurückschaue und mir dabei vorstelle, welche Knoten, Verbindungen, Kontakte zu unterschiedlichen Zeiten eine Rolle spielten und dann auch wieder gelöst wurden wird mir klar, wie groß und vielfältig mein Netzwerk war und ist.

Eine schöne Vorstellung, ein großes Netz mit vielen Verbindungen und Knoten als Bild meines Lebens zu sehen.



Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.



Dies ist der Leitspruch der gebürtigen Saarländerin, die in Bettrum ihre Liebe gefunden hat und ihre Engagementfelder. Einfach ausprobieren und anpacken. Verlass dich nicht nur auf die Meinung der Anderen, sondern vertraue deinem eigenem Gefühl, ist das Lebensmotto von Heike Sprengel.

Damals frisch in Bettrum, war ihr Leben zuerst von Berufstätigkeit und Kindern geprägt, später kam die Pflege von Angehörigen dazu. Ehrenamtliches Engagement war deswegen nur an wenigen Stellen möglich. Eine Sache lag ihr aber am Herzen, die Sie von ihrer Heimat kannte, der lebendige Adventskalender. Sie brachte die Idee ein und allen Unkenrufen zum Trotz, versuchte sie mit Traudel Ohlendorf vom Kirchenvorstand Bettrum die Umsetzung. Seit fast 25 Jahren gehört dieser nun in die Dorfgemeinschaft.

Diese Erfahrung gibt ihr auch heute noch den Mut, dass es sich lohnt Neues zu versuchen.

Sie ist seit mehr als 10 Jahren im Kirchenvorstand aktiv, kümmerte sich von Anfang an um Geflüchtete im Dorf und hat sich kurz vor der Rente zur Dorfmoderatorin ausbilden lassen, um Handwerkszeug und Ideen zu bekommen, wie sie das Leben im Dorf positiv mitgestalten und vielleicht auch positive Impulse geben kann. Für Sie sollen gemeinsame Projekte zum gemeinsamen Erfolg führen und zur Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls.

Ich erinnere mich noch gut, wie Sie vor einem Jahr bei der Frage in der Ausbildung zur Dorfmoderatorin auf die Frage antwortete, was Sie gerne im Dorf voranbringen möchte: „Ich möchte die Frauengemeinschaft stärken.“

Heute, ein Jahr später, gibt es „Wir Frauen in Bettrum“. Bei dem ersten Treffen im Herbst kamen gleich 40 Frauen aller Altersstufen zusammen, das sind mehr als 10% der Einwohnerinnen.

Der Anstoß zur Gründung dieser Gruppe war ein zufälliges Gespräch mit einer berufstätigen, jungen Mutter, die erzählte, dass es im Dorf und bei Festen immer so schwierig sei, mit anderen in Austausch zu kommen, wenn gleichzeitig die Kinder Aufmerksamkeit brauchen. Tiefer gehende Gespräche wären dabei häufig kompliziert. Kontakte zu anderen Frauen, außer den Müttern aus der Kindergartengruppe, kämen nur schwer zustande. Mit einer weiteren Dorfbewohnerin planten die beiden deswegen einen offenen Frauentreff zu starten. Kurzfristig wurden Handzettel gedruckt und in alle Briefkästen verteilt.

Bei dem ersten Treffen wurden die Bedarfe für die anwesenden Frauen im Dorf thematisiert. So entstand eine umfangreiche Ideensammlung, an der aktuell gearbeitet wird.

Konkret dabei herausgekommen ist z.B. die Beschaffung eines Bücherschranks, der bald aufgestellt und durch das Leader-Programm mitfinanziert wird. Ein Dorfspaziergang und monatliche Treffen an wechselnden Tagen um 19.00 Uhr, ab und zu mit einem Mitbringbuffet und die Gründung einer whatsapp Gruppe auf der spontane Kaffeetrinken, Spaziergänge und ähnliches unkompliziert verabreden werden können. Alle Themen, die von Interesse sind, können angesprochen werden in der bunten Gruppe, die sich gefunden hat. Auch gemeinsame Filmabende zu relevanten Themen sind in Planung.

Zu dem für den Mai geplanten „White breakfast“ rund um das Dorfgemeinschaftshaus bringen sich nicht nur die Bettrumer Frauen sondern neben den „Bettrumer Mädels“ auch der Ortsrat mit ein.

Die größten Schwierigkeiten auf die ihr Engagement gestoßen ist, waren immer bürokratische Hürden. Das war herausfordernd bei den 4 syrischen Männern, die sie zusammen mit einer Unterstützungsgruppe betreut hat, sowie auch jetzt in der ukrainischen Familie und selbst beim Bücherschrank, war es nicht gleich einfach.

Aber eine Frohnatur lässt sich nicht entmutigen, sondern findet Wege und geht auf Menschen zu von denen sie glaubt, dass sie zu einer positiven Lösung beitragen können. In freundlicher, offener Gemeinschaft lässt sich unmöglich Geglauabtes häufig zusammen realisieren, glaubt sie.

Gereist ist sie weit und viel, aktuell gibt es keinen besonderen Wunsch nach einem Ziel. „Hauptsache zusammen mit meinem Mann,“ sagt sie heute.

Barbara Benthin

Im Newsletter „Rund ums Bürgerschaftliche Engagement in Stadt und Landkreis Hildesheim“ finden Sie online weitere geschichten und Informationen.



www.landkreishildesheim.de/newsletter bestellen



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 GoslarPeine

Weil's um mehr als Geld geht.





„Sicherheit braucht Prävention“ - Vernetzen und Handeln

Sicherheit entsteht heute nicht mehr allein durch Regeln, Gesetze oder sichtbare Präsenz. Gerade auf kommunaler Ebene erleben wir eine Veränderung: Konflikte entstehen schneller, Unsicherheiten werden früher wahrgenommen und schon einfache Hinweise auf Regelverstöße führen zunehmend zu emotionalen Reaktionen. Nicht selten eskalieren Situationen bereits im Alltag – auf Schulwegen, im öffentlichen Raum, im Straßenverkehr oder in sozialen Netzwerken.

Vernetzen und Präparieren statt Reparieren

Deshalb reicht es heute nicht mehr aus, erst dann zu reagieren, wenn etwas passiert ist. Moderne Prävention beginnt vorher. Dabei wird Vernetzung zum entscheidenden Faktor. Wenn Kinder- & Jugendarbeit, Jugendhilfe & Sozialarbeit, Schulen & Bildungseinrichtungen, Vereine & Kirchen, Verwaltung & Kommune, Medien & Öffentlichkeitsarbeit, Justiz & Staatsanwaltschaft, Polizei, Quartiers- & Seniorenarbeit, Nachbarschaften und engagierte Bürger miteinander sprechen und sich austauschen, entstehen oft Lösungen, bevor Konflikte größer werden. Gerade die enge Zusammenarbeit „vor Ort“ schafft Vertrauen, kurze Wege und schnelle Reaktionen. Dazu gehören auch die Vernetzungen und der Erfahrungsaustausch zwischen Präventionsräten von Land und Bund, wie zuletzt am 12. 04. 2026 in Hannover auf dem Deutschen Präventionstag (siehe Fotos).



Erhard Paasch, Gaby Freier und Christian Grahl vom Präventionsrat und Förderverein HI



Kampagne „Zeig Zivilcourage“ mit Günter Koschik, Präventionsrat Goslar und Erhard Paasch

Subjektives Sicherheitsgefühl stärken

Viele Probleme kündigen sich früh an: durch Veränderungen im Verhalten, Spannungen im Umfeld oder das subjektive Gefühl, dass „etwas nicht stimmt“. Dieses subjektive Sicherheitsgefühl verdient heute mehr Aufmerksamkeit. Viele Menschen orientieren sich nicht mehr allein an Statistiken oder Schönreden.

Entscheidend sind häufig die Fragen: Fühle ich mich ernst genommen?

Fühle ich mich sicher? Gibt es Ansprechpartner? Wer hilft konkret?

Genau hier liegt die Stärke einer Kommunalen Präventionsarbeit, wie wir sie im Präventionsrat in Hildesheim seit 1998 in sieben Arbeitsgruppen mit einem starken Netzwerk aktiv umsetzen. Das belegt auch die Verleihung des Deutschen Städtepreises für Kriminalprävention in Höhe von 10 000 Euro aus dem Jahre 2012. Mit aktiver Präventionsarbeit verbinden wir Menschen aller Altersgruppen, Institutionen und Erfahrungen. Sie schafft kurze Wege und gegenseitiges Verständnis. Und sie macht deutlich:

Sicherheit ist keine Aufgabe einzelner Stellen. Sicherheit ist eine Gemeinschaftsarbeit.

Der Präventionsgedanke bedeutet deshalb heute mehr als Kriminalitätsvermeidung. Er bedeutet Zuhören, frühzeitiges

Handeln und das gemeinsame Gestalten eines respektvollen Miteinanders.

Besonders in einigen Hildesheimer Stadtteilen zeigt sich heute verstärkt:

Wo Menschen miteinander im Gespräch bleiben, die Verbindungen, Kommunikation sowie Nachbarschaften beleben, das Gemeinschaftsgefühl durch Bürgergespräche, Ehrenamt, Kirchen- und Gemeindearbeit, Stadtteilveranstaltungen/-aktionen gestärkt wird und es klare Ansprechpartner mit Verantwortung gibt, kann das Mit- und Füreinander von Jung und Alt bis zu Nachbarschaften gelingen. Das bedeutet zugleich mehr Sicherheit, Leichtigkeit und Lebensqualität für alle.

Wo Gemeinschaften und Netzwerke funktionieren, können Konflikte früher erkannt und gemeinsam entschärft werden. Vernetzung ist deshalb kein zusätzlicher Baustein moderner Sicherheitsarbeit – sie ist ihre Grundlage.

Es gilt zugleich: Nicht nur Reden, sondern Machen

Die Herausforderungen unserer Zeit werden allerdings auch komplexer. Umso wichtiger ist es, dass Prävention sichtbar, ansprechbar und lokal verankert bleibt.

Von daher geht die Arbeitsgruppe (AG) **Plus Sicherheit** des kommunalen Präventionsrates Hildesheim mit ihren Beratungsangeboten zur Alltagskriminalität, vorrangig Betrugsdelikte, Diebstahl und Einbruch vom Stammtreffpunkt Rathaus jetzt auch dezentral in die Stadtteile. Nach einer ersten Beratungsrunde im Stadtteiltreff Drispfenstedt Anfang Mai gibt es ein weiteres Beratungsangebot zu Ihren Sicherheitsthemen **am Mittwoch, 17. Juni, von 17.00 – 18.30 Uhr im Moritzberger Bürgertreff b-west** in der Alfelder Straße/Ecke Hachmeisterstraße. Dietmar Schellhammer und ich als ehemalige Polizei- und Kripoangehörige werden Sie informieren.

Sicherheit beginnt nicht erst im Einsatzfall. Sie beginnt im täglichen Miteinander und durch Prävention.

Ihr Erhard „Harry“ Paasch



Quellen: www.polizei-beratung.de; ChatGPT- Abfrage; www.praeventionsrat-hildesheim.de

KÜHN
SICHERHEIT

Haus für Sicherheit®
Osterstraße 40
Hildesheim

Sicherheits-Beratung

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

25 Jahre Stiftung Opferhilfe Niedersachsen



Die Stiftung Opferhilfe Niedersachsen wurde im September 2001 als Stiftung bürgerlichen Rechts von Seiten der Niedersächsischen Landesregierung eingerichtet. Die Idee hierzu hatte der damalige Justizminister Dr. Pfeiffer. Die Stiftung Opferhilfe gewährt Opfern von Straftaten und deren Angehörigen Beratung und Betreuung. In den niedersächsischen Opferhilfebüros stehen die hauptamtlichen Fachkräfte für die notwendige respektvolle Unterstützung der Opfer von Straftaten zur Verfügung.

Was heißt das für Hildesheim?

Das Opferhilfebüro Hildesheim hat als 3. von insgesamt 11 Büros in Niedersachsen, sowie einer Außenstelle in Lingen die Arbeit im Juli 2002 begonnen – die feierliche offizielle Eröffnung durch den damaligen Justizminister Pfeiffer fand im Rathaus der Stadt Hildesheim statt. Seither ist viel geschehen. Das OHB HI startete damals mit einer Sozialarbeiterin in Vollzeit, die Aufbauarbeit leistete, Netzwerkstrukturen erarbeitete und an Qualitätsstandards mitarbeitete - und die an erster Stelle natürlich Opfer von Straftaten durch Beratung und Begleitung unterstützte. Im Laufe der Zeit wurde diese Arbeit, nach einer kurzen Vakanz 2005 auf 2 Kolleginnen mit jeweils einem halben Stellenanteil verteilt. Dies ermöglichte nun auch vor Ort einen kollegialen Austausch. Das Opferhilfebüro Hildesheim ist heute mit 2 Opferhelferinnen in Vollzeit besetzt. Zusätzliche Unterstützung gibt es unregelmäßig durch eine/einen Sozialarbeiter*in im Anerkennungsjahr. Auch im Oktober 2026 wird einer/einem Bachelor-Absolvent*in der Start ins Berufsleben ermöglicht. Kontinuierlich steigen die Fallzahlen!

Ich befinde mich im Opferhilfebüro im Amtsgericht in der Kaiserstraße. Mir gegenüber die Opferhelferinnen Frau Bea Hofmayer und Nicole Prietzel. Heute geht es um das Jubiläumsjahr. Es läuft bis zum 3. September und wird auch in Hildesheim gefeiert.

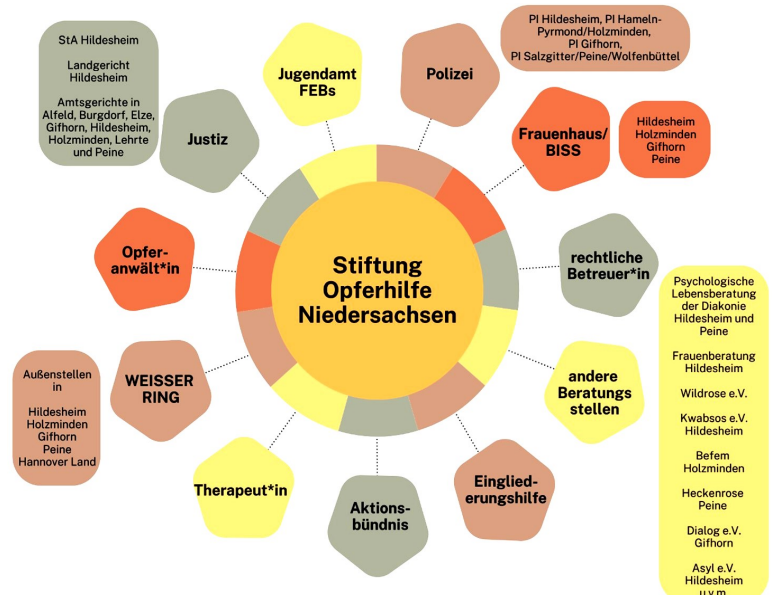
N. Prietzel: „Es gibt mehrere Aktionen, meine Kollegin Frau Hofmayer hatte die gute Idee in Hildesheim ein Benefizkonzert zu veranstalten. Das findet am 20. Juni im Vier Linden statt mit Supermusik und tollen Künstlern. Wir hoffen auf ganz viel Zulauf.“

Mit etwas extra Geld in der Kasse können viele wichtige Hilfen, wie, Anwaltskosten, Löschung von Bildern & Videos, Schutzprojekte für Kinder und therapeutische Betreuung noch besser geleistet werden.

N. Prietzel: „Dafür haben wir auch unseren Spendenmarathon. Unser Jubiläumsjahr steht unter dem Aspekt, dass wir Spenden für Opfer digitaler Gewalt sammeln, da dieses Thema auf uns als Opferhelfer*innen vermehrt zukommt. In der Arbeit mit Betroffenen sind wir täglich mit dem Thema Gewalt konfrontiert. Dieses kann manchmal belastend sein. Hier hilft uns Reflexion, Stabilität und Selbstfürsorge. Zur weiteren Unterstützung nehmen wir regelmäßig Supervision und Kollegiale Beratung in Anspruch. Wir empfinden unsere Arbeit als sinnstiftend und erfüllend. Weiterhin arbeiten wir mit einem großen Netzwerk unterschiedlicher Professionen zusammen und können somit den Betroffenen von Straftaten die bestmögliche Betreuung bieten.“

RT

Das OHB HI arbeitet mit einem großen Netzwerk zusammen (s. rechts). Zuständig sind sie nicht nur für den Landkreis Hildesheim, sondern der Bezirk erstreckt sich von Gifhorn bis Holzminden, das heißt, sie sind für den ganzen Landgerichtsbezirk zuständig. Da verwundert es nicht, dass sich die beiden Frauen mehr Stellen in der Opferhilfe wünschen. Mit mehr Stellen können sie auch mehr Opfern helfen. Im Jubiläumsjahr gibt es noch den Wunsch, das ganz viele Menschen zum Benefizkonzert am 20. Juni kommen.



-Tickets über Reservix, Abendkasse oder Vorverkauf AWO Geschäftsstelle Kreisverband Hildesheim-Alfeld (Leine) e.V.



Linda Riebau und Manuel Klein

Mit einer Kundgebung auf dem Hildesheimer Marktplatz setzte das Hildesheimer Aktionsbündnis gegen Gewalt an Frauen am 24. April ein deutliches Zeichen gegen Gewalt, Femizide und gesellschaftliches Schweigen.

Rote Schuhe symbolisierten ermordete Frauen, unter jedem Schuhpaar war die Geschichte eines Femizides aus 2025 zu lesen. Bereits beim Aufbau dieses Arrangements blieben junge und alte Menschen stehen, um einzelne

Geschichten zu lesen und waren fassungslos angesichts der Anzahl der Schuhe.

Die Veranstaltung begann mit Linda Riebau und Manuel Klein, Schauspieler vom Ensemble des TfN. Beide lasen abwechselnd Pressenotizen vom 1. Januar bis 18. April 2026 vor, bei denen Frauen Opfer von Gewalttaten wurden, von schwerer körperlicher Gewalt bis hin zum Femizid, der Ermordung von Frauen, manchmal zusätzlich der Ermordung der gemeinsamen Kinder. Die Zuhörenden auf dem Marktplatz wurden quasi Zeuge von über 80 Gewalttaten an Frauen in Deutschland, und das nur im ersten Quartal des Jahres. Fast eine halbe Stunde lasen die beiden Schauspieler vor, und die Betroffenheit der Zuhörenden wuchs mit jeder Minute und mit jeder Gewalttat. Besonders fielen natürlich die Gewalttaten in der näheren Umgebung auf, Hannover, Alfeld, ja sogar in Hildesheim wurde am 28. Februar in der Almstraße eine 43-Jährige von ihrem Partner ermordet.



Danach konnten sich die Zuschauer am gemeinsamen Stand der Organisationen des Aktionsbündnisses über Hilfsangebote für Frauen und Männer informieren. Eine Spirale von weiblich gelesenen Holzfiguren, sogenannten Matildas, informierte außerdem über die verschiedenen Arten von Gewalt, vom Catcalling zur Gewaltspirale

in einer Beziehung bis hin zum Femizid sowie über Hilfsangebote für Frauen und Männer. Hervorzuheben ist dabei der Appell an die Männer:

„Sprechen Sie als Mann mit Ihren Freunden, Ihrem Nachbarn, Ihren Kollegen, wenn diese diskriminierendes Verhalten an Frauen oder Mädchen zeigen oder diskriminierende Sprüche machen. **Gleichberechtigung (und nichts anderes will der Feminismus) ist kein Frauenthema, sondern eine gemeinsame gesellschaftliche Verantwortung.**“

Exkurs zur Gewaltspirale in Beziehungen: Femizide stehen nicht isoliert da als einzelne Tat. Meist steigert sich die Gewaltdynamik in einer Beziehung mit unterschiedlichen Phasen, die sich wiederholen können. Daher spricht man von einer Gewaltspirale.

Oft steht am Anfang die psychische Gewalt, die zum Beispiel einhergeht mit ständiger Demütigung, Beleidigung und Abwertung des Opfers. Aussehen, Fähigkeiten oder Intelligenz werden in Frage gestellt, das Opfer öffentlich bloßgestellt, Meinungen und Gefühle abgewertet oder ignoriert.

Oder das Opfer wird übermäßig mit Komplimenten und Liebesbekundungen überschüttet, dies erzeugt erst einmal ein Gefühl von Liebe und Geborgenheit, führt aber zu einer emotionalen Abhängigkeit, so dass das eigene Verhalten sich immer mehr nach den Wünschen der Tatperson richtet. Eigene Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen oder in den Hintergrund gestellt.

Auch die Kontrolle in Beziehungen kann psychische Gewalt sein. Alarmzeichen sind hier das Überwachen von Verhaltensweisen, das Hinterfragen von Entscheidungen oder die Isolierung von Familie und Freunden, also von anderen sozialen Kontakten. Das Opfer wird häufig auch über das Handy überwacht, indem Tracking-Programme installiert werden, mit denen der Aufenthaltsort kontrolliert und in Chats mitgelesen wird.

Besonders gefährdet sind Frauen im Falle einer Trennung. Gewaltbereite Ex-Partner stalken, bedrängen oder beleidigen ihre Opfer oft intensiv, um die Kontrolle aufrechtzuerhalten. Sie drohen mit Selbstmord, um das Opfer zur Rückkehr zu bewegen, oder erpressen emotional. Kinder können in der Trennungssituation ebenfalls direkt gefährdet sein oder werden als Druckmittel benutzt.

Bei jeder 10. Trennung kommt es zur Gewalt gegen die Frau und/oder das Kind durch den Ex-Partner. Untersuchungen zeigen, dass in der Trennungsphase das Gewalt- und Tötungsrisiko für Frauen und Kinder um ein 5-Faches höher ist.

Die Tötung einer Frau oder eines Mädchens ist eine extreme Form von Geschlechts-spezifischer Gewalt. Wir nennen es Femizid, um zu verdeutlichen, dass es sich um ein gesellschaftliches Problem handelt und nicht nur um eine einzelne private Tat. Der Täter tötet die Frau aufgrund von Vorurteilen, Hass, Besitzdenken oder dem Gefühl, Macht über sie ausüben zu können. **In Deutschland wird fast jeden zweiten Tag eine Frau von ihrem (Ex-)Partner getötet.**

Aktionstag gegen Catcalling 2026

Auch am Aktionstag gegen Catcalling 2026 kreiden wir Vorfälle an und informieren vor Ort über das Thema!

➡

12.06.2026, 13 Uhr

Angoulêmeplatz Hildesheim

Alle sind sehr herzlich eingeladen, erlebte Vorfälle anzukreiden und mit uns über das Thema in den Austausch zu gehen!

Kommunikation in der Praxis

Frauen Netzwerke: Wenn Verbindungen neue Perspektiven eröffnen



Netzwerke lassen sich herstellen, sie entstehen auch durch Engagement, wie z. B. das von Karin Jahns. Eine Frau mit natürlicher Autorität, Kompetenz und ganz viel Herz. Klar, aufmerksam und mit einer besonderen Fähigkeit: Menschen miteinander in Verbindung zu bringen. Einmal im Monat lud sie zu einem Unternehmerinnentreffen ein. Unterschiedlichste Frauen kamen zusammen. Verschiedene Branchen, verschiedene Lebenswege, verschiedene Temperamente. Natürlich wurde erst einmal geredet, gelacht, sich vorsichtig angenähert. Genau so entsteht Atmosphäre.

Und dann wurde es interessant. Plötzlich ging es um Themen, die gerade wirklich wichtig waren. Ideen wurden weitergesponnen. Kontakte vermittelt. Erfahrungen geteilt. Aus einem Abend entstanden neue Gedanken, Kooperationen, manchmal sogar langjährige Verbindungen. Drei Dinge haben diese Treffen besonders gemacht: Sie waren nah an der Zeit. Sie konnten sich entwickeln. Und Frauen brachten einander selbstverständlich ins Spiel. „Die solltest du unbedingt kennenlernen.“ So ein Satz kann unglaublich viel bewegen.

Netzwerke entstehen genau dort, wo Menschen aufmerksam bleiben. Wo jemand an jemanden denkt. Wo Verbindungen entstehen, die über den Moment hinausreichen.

Heute übernehmen digitale Systeme einen Teil davon. Plattformen schlagen Kontakte vor, Algorithmen erkennen Gemeinsamkeiten. Faszinierend eigentlich. Und manchmal erstaunlich passend. Trotzdem bleibt das Entscheidende menschlich.

Die Empfehlung mit echter Überzeugung.

Das Gespräch, das hängen bleibt.

Die Begegnung, bei der plötzlich etwas passt.

In Hildesheim gibt es viele beeindruckende Frauen, die genau solche Räume geschaffen haben.

Rita Thönelt zum Beispiel. Mit der Frauenradioredaktion Antonia bei Radio Tonkühle hat sie seit 2004 Frauen eine Stimme gegeben. Kontinuierlich, ehrenamtlich und mit beeindruckender Wirkung. Netzwerke, wie der ehemalige BPW Club Hildesheim, die UnternehmerFrauen im Handwerk Hildesheim, Soroptimist International und Zonta Club zeigen seit Jahren, wie viel Kraft entsteht, wenn Frauen sich gegenseitig stärken und sichtbar machen.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim begleitet Frauen bei neuen beruflichen Schritten und schafft Möglichkeiten.

Und gleichzeitig wächst eine neue Generation von Netzwerken heran:

Madeleine Deppe bringt mit shewhodares frischen Schwung, Kompetenz und Engagement in die Netzwerkwelt Hildesheims. Mehr Mut, mehr Dynamik, mehr Lust auf Gestaltung, jetzt auch mit dem „Mutraum“, den Madeleine mit Tamara Grimme-Wegener gerade in diesem Jahr eröffnet haben.

Auch das Netzwerk der Unternehmerinnen Hildesheim verbindet Frauen, die Ideen haben und Dinge bewegen mit aktuellen Fortbildungen, spannenden Veranstaltungen und ganz viel Austausch. Herzlichen Glückwunsch zum einjährigen Bestehen.

Was all diese Netzwerke verbindet, ist etwas sehr Einfaches: Echtes Interesse aneinander und dem gegenseitigen Tun und Werden. Und genau daraus entstehen Verbindungen, die tragen. Nicht aus perfekten Konzepten. Sondern aus Menschen, die sich begegnen, zuhören, weiterdenken und einander Türen öffnen. Manchmal beginnt genau dort etwas Großes.

Ihre Beraterin

Sabine Kaufmann
Training & Beratung
kommunikation | systeme | kontext

www.kommunikation-systeme.de

Sabine Kaufmann
Training & Beratung
kommunikation | systeme | kontext

KOMMUNIKATION.
KONFLIKTE.
STRESS.
FÜHRUNG.
ZUSAMMENARBEIT.

Lösungsorientierte Beratung und Coaching für Menschen und Organisationen, die wirksam handeln wollen.

Sabine Kaufmann
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Beraterin und Coach
www.kommunikation-systeme.de

Fon 05126 - 80 202 40
Mobil 0151 62 62 40 10
Hinter dem Schilde 18
31134 Hildesheim



Ursula Oelbe
Versicherung & Finanzmaklerin



Warum das Netzwerk FinanzFachFrauen für mich so wertvoll ist

Seit über 20 Jahren bin ich Teil des Netzwerks FinanzFachFrauen. Mein erster Kontakt zu den Kolleginnen entstand bereits 1996 – zu einer Zeit, in der es weder Internet noch Social Media gab. Umso bedeutender war der persönliche Austausch. Die Bücher von Helma Sick haben damals viele Frauen inspiriert, sich erstmals intensiv mit ihren Finanzen zu beschäftigen – und sind bis heute durch weitere Veröffentlichungen eine wichtige Orientierung geblieben.

Die Treffen mit Kolleginnen habe ich immer als bereichernd erlebt – fachlich und persönlich. Der Austausch auf Augenhöhe eröffnet neue Perspektiven, gerade weil wir Finanzen nicht nur technisch betrachten, sondern im Zusammenhang mit echten Lebens- und Erwerbsbiografien. Besonders wichtig ist mir dabei der Blick auf Finanzthemen aus Frauensicht – denn er macht Beratung passender und nachhaltiger.

Schon früh haben wir im Netzwerk Themen angesprochen, die heute aktueller denn je sind: die kritische Auseinandersetzung mit dem Ehegattensplitting und die klare Botschaft, dass Frauen ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen sollten. Denn echte Gleichberechtigung braucht finanzielle Unabhängigkeit.

Diese Haltung prägt auch meine Arbeit: Eine faire und transparente Beratung von Frauen steht für mich immer im Vordergrund. Meine Kundinnen profitieren davon durch Lösungen, die ihre individuelle Lebenssituation berücksichtigen und ihnen Sicherheit geben, ihre finanzielle Zukunft selbstbestimmt zu gestalten.



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



Stalking und digitale Gewalt: Was Frauen rechtlich tun können

In einer zunehmend vernetzten Welt haben sich die Formen von Belästigung und Gewalt gegen Frauen verändert.

Neben klassischem Stalking tritt heute häufig digitale Gewalt: unerwünschte Nachrichten, das Veröffentlichen intimer Bilder ohne Einwilligung, das Hacken von Accounts oder die systematische Überwachung über Standortdaten und Spyware. Was viele Betroffene nicht wissen: Das deutsche Recht bietet hier konkrete Schutzmöglichkeiten – vorausgesetzt, man kennt sie.

Stalking ist seit 2007 in Deutschland ausdrücklich strafbar. § 238 StGB stellt das beharrliche Nachstellen unter Strafe und erfasst dabei ausdrücklich auch digitale Formen, etwa das wiederholte Versenden von Nachrichten oder die Kontaktaufnahme über Dritte und soziale Netzwerke. Seit der Reform im Jahr 2017 ist die Hürde für eine Strafanzeige deutlich gesunken: Es kommt nicht mehr darauf an, dass das Opfer sein Leben gravierend umgestellt hat. Die beharrliche Belästigung selbst reicht aus, um strafrechtlich relevant zu sein.

Besonders verbreitet und belastend ist das sogenannte Cyberstalking. Täter überwachen ihre Opfer über soziale Medien, erstellen Fake-Profilen, versenden Nachrichten von fremden Accounts oder installieren heimlich Ortungssoftware auf dem Smartphone. Auch hier greift § 238 StGB. Ergänzend schützt § 202a StGB vor dem unbefugten Ausspähen von Daten. Wer also heimlich den E-Mail-Account oder das Handy einer anderen Person ausspioniert, macht sich strafbar – unabhängig davon, ob es sich um eine Fremde oder einen (Ex-)Partner handelt.

Ein weiteres gravierendes Phänomen ist der sogenannte Bildmissbrauch oder auch „Revenge Porn“: die Veröffentlichung intimer Bilder oder Videos ohne Einwilligung der abgebildeten Person. Seit 2021 ist dies in Deutschland nach § 184k StGB ausdrücklich unter Strafe gestellt. Betroffene können Strafanzeige erstatten und zivilrechtlich auf Unterlassung und Schadensersatz klagen. Plattformen sind zudem gesetzlich verpflichtet, solche Inhalte nach Meldung zu entfernen.

Neben dem Strafrecht steht Betroffenen das Zivilrecht zur Seite. Auf Grundlage des Gewaltschutzgesetzes kann das Familiengericht rasch und unkompliziert Schutzanordnungen erlassen, z. B. ein Kontaktverbot, ein Näherungsverbot oder das Verbot, bestimmte Kommunikationsmittel zu nutzen. Diese Anordnungen können auch digitale Kanäle umfassen. Ein Verstoß gegen eine solche gerichtliche Anordnung ist seinerseits strafbar und kann unmittelbar verfolgt werden.

Wer Opfer digitaler Gewalt wird, sollte zunächst konsequent Beweise sichern: Screenshots mit sichtbarem Datum und Uhrzeit, gespeicherte Nachrichten, dokumentierte Anrufe. Diese Dokumentation ist für eine Strafanzeige ebenso wichtig wie für ein zivilrechtliches Schutzgesuch. Digitale Gewalt ist keine Kleinigkeit und kein unvermeidlicher Bestandteil des Online-Lebens. Sie ist eine ernste Rechtsverletzung und das Recht reagiert darauf. Wer betroffen ist, muss das nicht alleine tragen und sollte die vorhandenen Schutzinstrumente aktiv nutzen.

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

**Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann**

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

**Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Sozialrecht**

Tel. 05121 208090

Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch

MEDIATION SCHÖNFELD



Liebe Leserschaft, in einer Zeit, in der uns der Alltag häufig in ein enges Korsett zwingt, sind es die leisen Unstimmigkeiten des täglichen Lebens, die unser Wohlbefinden empfindlich stören können. Ein unbedachtes Wort über den Gartenzaun, ein nicht enden wollender Disput über das Erbe der Familie oder die fortwährende Spannung zwischen getrennten Eltern – all dies sind Risse im feinen Gewebe unseres Lebens, die, wenn sie unbeachtet bleiben, zu tiefen Gräben werden können. Doch wie löst man solch verfahrenere Situationen, ohne einen öffentlichen Affront zu riskieren oder den mühsamen und kostspieligen Weg vor die Gerichte zu beschreiten? Man wünscht sich eine Lösung, die nicht nur den Konflikt beendet, sondern auch die Würde aller Beteiligten wahrt und den Weg für eine friedlichere Zukunft ebnet. Liebe Leserschaft, genau hier erweist sich die Mediation als ein Instrument von unschätzbarem Wert.

Stellen Sie sich ein vertrauliches Gespräch vor, geleitet von mir als **neutrale und allparteiliche** Person, die Ihnen hilft, die wahren Interessen und Bedürfnisse hinter den verhärteten Fronten zu ergründen.

Ein solches Gespräch, das sogenannte **Erstgespräch**, ist der erste, mutige Schritt aus der verfahrenen Situation heraus. Es bietet einen geschützten Raum, in dem beide Parteien ihre Sicht der Dinge darlegen können, ohne Furcht vor Verurteilung oder Eskalation.

Bedenken Sie, **Eltern ist man ein Leben lang**. Auch nach einer Trennung bleibt die gemeinsame Verantwortung für das Wohl der Kinder bestehen. Anstatt die Kinder zwischen die Fronten geraten zu lassen, kann die Mediation helfen, eine neue, respektvolle Kommunikationsebene zu finden. So wird sichergestellt, dass die Kinder in einer möglichst konfliktarmen Umgebung aufwachsen können.

Auch der Traum von einer **netten Nachbarschaft** und einem **gesunden Wohnen** muss nicht an unüberbrückbaren Differenzen zerbrechen. Ob es nun um Lärm, die Gartengrenze oder andere Unstimmigkeiten geht – oft sind es Missverständnisse und unausgesprochene Erwartungen, die zu ernsthaften Konflikten führen. Die Mediation kann hier Brücken bauen und zu kreativen, für alle Seiten zufriedenstellenden Vereinbarungen führen.

Sollten Sie sich also in einer derartigen Lage befinden, zögern Sie nicht, den Weg der Verständigung zu wählen. Erlauben Sie sich, begleitet von mir als erfahrene Mediatorin, die verborgenen Pfade zur Lösung Ihres Konfliktes zu entdecken. Buchen Sie ein **Erstgespräch** und ergreifen Sie die Chance, wieder Harmonie und Frieden in Ihr Leben zu bringen. Eine Beobachterin des menschlichen Miteinanders

Sonja Schönfeld

**"Schönfeld Mediation:
Ich bereite das Feld für eine
schöne Lösung."**

☎ Mobil 0155/67230685
(Erreichbarkeit von
Mo. - Fr. 16 – 18 Uhr)

🌐 info@mediation-schoenfeld.de



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

Das klingt nach einem spannenden Thema!

**Ich bin Susanne Bartels,
64 Jahre jung, glücklich ver-
heiratet, vier tolle Kinder und
drei wunder bare Enkelkinder
bereichern unser Leben und
wir leben hier im schönen Hil-
desheim.**



Wenn ich über meinen Alltag spreche, fallen zwei Wörter besonders oft: Wohlbefinden und Balance. Ich, Susanne Bartels, aus dem Stadtteil Itzum, arbeite als selbstständige Networkerin und Chancengeberin im Bereich Vitalstoffe – und ich sehe meine Aufgabe vor allem darin, Menschen für Ernährung und Wohlbefinden zu sensibilisieren und zu informieren. „Man muss Menschen mögen“ – so ist meine Intension – anders funktioniert netzwerken nicht. Offen sein für Menschen, einfach mal ein Lächeln schenken, ehrliche Komplimente machen, Hilfe anbieten, wirklich zuhören, was andere beschäftigt und persönliche Verbindungen aufbauen, darum geht es – es kommt so viel zurück von den Menschen, das spüre ich jeden Tag und freue mich so sehr darüber. Die Welt ist teilweise so unpersönlich und egoistisch geworden – die Menschen um mich herum sehen und auf sie eingehen, zusammen statt gegeneinander – das ist, was wir alle zur Zeit brauchen, um durchs Leben zu gehen. Network ist nicht nur ein Geschäftsmodell, wie viele denken – network findet jeden Tag überall im privaten oder beruflichen Umfeld statt. Mein Alltag ist geprägt von vielen Gesprächen – und einem Thema, das zunehmend an Bedeutung gewinnt: die Frage, wie man im Alltag gut für sich selbst sorgt – gesundheitlich und finanziell, denn das sind die Themen, die den Menschen heute die meisten Sorgen bereitet. Networker:innen im Geschäftsleben bauen ein eigenes Team auf. Sie unterstützen neue Partner beim Einstieg und geben ihr Wissen weiter. So entsteht ein Netzwerk, in dem unsere Produkte empfohlen und vertrieben werden. In meinem Team hilft jeder jedem, kein Neid, keine Ellenbogen - Alter, Herkunft, Bildungsstand – völlig egal – es gibt Anerkennung, Wertschätzung, Unterstützung und Dankbarkeit – und das macht network so einzigartig.

**Ihre Energie ist Ihre größte Kraft.
Strahlen Sie Positivität und Liebe aus,
wird genau diese Energie zu Ihnen zurückkommen**

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

Smartphone verstehen,
Arztrechnungen einreichen

Ich helfe Ihnen!

Benötigen Sie Hilfe mit Ihrem
Computer, Smartphone, Tablet ?



Einzelunterricht
Für Beruf und Privat



Anja Schildner

www.ComputerMitFreude.de

0152 - 129 31 571

Anja Schildner von "Computer mit Freude" unterstützt ihre Kunden dabei, Smartphones, Computer und Tablets mühelos zu nutzen und den Überblick über ihre Arztrechnungen zu behalten. Stellen Sie sich vor, Sie bedienen Ihr Smartphone und Ihren Computer mühelos – Anrufe tätigen, Nachrichten schreiben oder Fotos versenden geht Ihnen leicht von der Hand. Ihre Papierdokumente sind übersichtlich organisiert, sodass Sie jederzeit den Überblick behalten. Gleichzeitig sind Ihre Arztrechnungen ordentlich abgelegt und die Beihilfe Anträge schnell eingereicht – ohne Stress und langes Suchen.

Die Realität sieht oft anders aus: Der Papierkram stapelt sich, der Computer macht nicht das, was er soll, und das Smartphone fühlt sich komplizierter an, als es sein müsste. Vielleicht haben Sie sich schon oft gedacht: „Ich müsste das endlich mal in den Griff bekommen“, aber wo fängt man an?

Frau Schildner sagt: „Hier komme ich ins Spiel. Gerne helfe ich Ihnen, den Umgang mit der Technik sicher und entspannt zu meistern. Und bei Bedarf helfe ich auch, ihre Dokumente übersichtlich zu organisieren und Krankenkassen-Einreichungen stressfrei und über sichtlich zu erledigen.“

Mein Angebot für Sie:

- Smartphone & Tablet sicher bedienen – Anrufe,
- Arztrechnungen einreichen & verwalten
- Dokumente strukturiert organisieren
- Individueller Unterricht – in Ihrem Tempo

Hilfe vor Ort in Hildesheim & Hannover oder deutschlandweit per Fernzugriff. Vielleicht haben Sie bisher gedacht, dass Sie „zu alt“ für Technik sind – das höre ich oft. Doch ich verspreche Ihnen: Es ist nie zu spät, den Überblick zu behalten und Neues zu lernen!

Rufen Sie mich an: 0152 - 129 31 571

Gemeinsam behalten wir den Überblick – mit Freude!

Die abendliche Reinigung der Haut

Sie ist das A und O der Schönheit und ein entscheidender Schritt in der täglichen Pflegeroutine. Über den Tag sammeln sich unzählige Schmutzpartikel, Make-Up-Reste, Talg und Umweltschadstoffe auf der Haut. Diese Ablagerungen können die Poren verstopfen, was zu Unreinheiten und einem fahlen Teint führt.

Durch eine gezielt richtige Reinigung bereiten sie ihre Haut auf die nachfolgenden Pflegeprodukte vor. Bitte bedenken Sie, die Reinigung allein macht schon ca. 80% der Pflegewirkung aus! Ein wöchentliches Peeling befreit die Haut von abgestorbenen Hautzellen.

Ihre Pflegecremes und Spezialpräparate werden besser von der Haut aufgenommen. Alle wichtigen Nährstoffe können dadurch gezielter und intensiver wirken.

Mit dieser regelmäßigen Behandlung sorgen sie dafür, dass die Haut strahlt und sich über die Zeit sichtbar verbessert.

Ich wünsche Ihnen einen
schönen Sommer und alles Gute.

Ihre Rosemarie Zorn



Kosmetikstudio

Rose Zorn

Alter Markt 60
31134 Hildesheim
05121-34945
0176 - 64 98 55 44



HILDEGARD
BRAUKMANN



10 % Gutschein bei
Ihrem nächsten Einkauf!



da sagte Rita Thönelt, Herausgeberin dieser Zeitschrift, folgendes zu mir: Schreib' du doch einfach eine halbe Seite über dein Netzwerken für die Antonia ! (A.d.R.: Mich zog es mal wieder in ein anderes Domizil & eigentlich fehlte mir die Zeit für's Schreiben)

Ich war verduzt und dachte: Mein Anliegen ist doch, eigentlich, Menschen einen Teil unseres Landkreises näherzubringen, das märchenhafte Leinebergland und seine besonderen Orte. Netzwerke ich denn überhaupt ?

Dann schauen wir mal: In meiner ersten Ausgabe 3 - 2024 berichtete ich über einen magischen Ort: **Das BENEDIKTINERINNENKLOSTER**

und den angrenzenden, zauberhaften GÄRTEN, gelegen in dem kleinen & verträumten Ort Marienrode welcher vor den Toren Hildesheims liegt. Schwester Maria Elisabeth und Herr Valessas (A.d.R.: Pächter des Gartens) standen mir zwecks Informationen rund um die historischen Hintergründe, sowohl um das Kloster als auch um den Garten herum, hilfreich zur Seite.



In Ausgabe 4 - 2024 schrieb ich über einen besonders schützenswerter Ort:



Die A-PENTEICH QUELLE in Winzenburg, welche*r kennt sie nicht !? Auch hier erhielt ich seitens des hilfsbereiten Ortsheimatpflegers Hilko Gatz umfang-

reiche Aufklärung rund um meine geliebte Quelle.



Im Anschluss daran folgte in der Ausgabe 1 - 2025 die Stadt ELZE. Meine neue Heimat, "in der niemand tot über dem

Zaun hängen möchte", so wurde mir zugetragen.

In meinen Augen jedoch, nach wie vor, ein märchenhafter Ort, in dem ich immer noch gerne lebe ! Große Unterstützung erhielt ich auch hier durch: Herrn Beermann vom Elzer Heimat- und Geschichtsverein e.V., von Frau Britta Lange, ihres Zeichens Eigentümerin des Haarstudios Lange, sowie von Thorsten Schmidt, dem warmherzigen Pächter des "Zeitlos".



Ein ebenso märchenhafter Ort folgte in der Ausgabe 2 - 2025: die **LEI-NEMÜHLE** in Banteln. Frau Block-Gruppe nahm sich sehr viel Zeit, um mir die Ge-

schichte rund um die Mühle und die kleine, sehr alte Kapelle auf dem Friedhof von Banteln näherzubringen. (A.d.R.: Ich durfte bis in den letzten Winkel der Mühle schauen UND erhielt auch Zutritt in die Kapelle welche dort seit 1674 steht)

In Ausgabe 3 - 2025 beschrieb ich einen vitalen Ort: Rössing mit seinem märchenhaften Wasserschloß & Rnah der **KEIN TANTE EMMA LADEN**

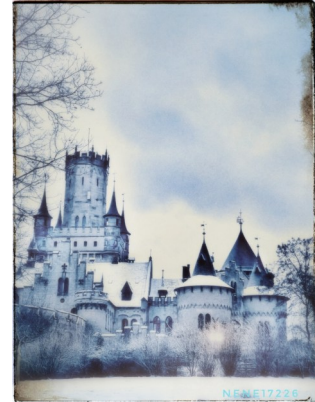
sein mag, doch, irgendwie & dankenswerterweise, einer ist. Freifrau von Rössing und Mitarbeitende des Rnahs standen mir dabei zur Seite. Sie versorgten mich umfangreich mit Informationen und zahlreichen Anekdoten. (A.d.R.: ich bekam auch Einlass ins zauberhafte Wasserschloß)



In der Ausgabe 4 - 2025 erhielt ich viel (Schreib & Bilder)-Raum für die **KLOSTER-KIRCHE WITTENBURG**, welche für mich aus vielerlei Gründen ein sehr besonderer Ort wurde & ist. Seitens Herrn Jansen &



Herrn Enthof, Vorstandsmitglieder des Vereins Freunde der Wittenburger Kirche e.V., erhielt ich ausführliche Informationen rund um die Kirche und um nicht zu vergessen auch seitens Herrn Lehnhoff, Landwirt i.R. und alteingesessenen Wittenburger.



Last but Not least: in Ausgabe 1 - 2026 zeigte sich mir **SCHLOSS MARIENBURG** (unsere Burg) von einer bis dato unbekanntem Seite – auch dank eines Interviews, welches mir freundlicherweise Carmen, ehemals Schloss-Führerin, gab. (A.d.R.: Carmen wuchs – quasi – auf dem Schloss auf) Keinesfalls darf ich vergessen meine lieben Freundinnen Fabienne, Patty & Angela zu erwähnen. Sie erweiterten gleichfalls meinen "Horizont" bezüglich des Schlosses. (A.d.R.: Maxton Hall, Filzpantoffeln, Bratwurst, 360 °C Rundgang).

Eins noch: Neben all den umfangreichen Informationen die ich für all meine Kolumnen erhielt, herzlichen Dank an alle hier erwähnten Menschen, führte ich zudem zig erfreuliche & informative Gespräche mit ansässigen Bewohnerinnen & Bewohnern der o. a. Ortschaften. Selbstverständlich gilt auch Ihnen allen mein herzlicher Dank!!

PS. Natürlich verteilen wir Redakteurinnen und Redakteure unsere ANTONIA selbst. Das erfreut mich persönlich ungemein! Ich scheine zu Netzwerken.



Wie denken Sie darüber, liebe Leserinnen & Leser ???

Walburga Nene Maria Eishauer

Antoniatainment

im *Thega* filmpalast
HILDESHEIM



16.08.2026 11 Uhr Einlass - mit Sektempfang - 5 € Eintritt

Der Film "Astrid Lindgren –
Die Menschheit hat den Verstand verloren"

beleuchtet das Leben der berühmten Autorin durch ihre
Kriegstagebücher und persönliche Einblicke ihrer Familie.

Regie: Wilfried Hauke

Inhalt: Der Dokumentarfilm basiert auf den Kriegstage-
büchern von Astrid Lindgren, die sie zwischen 1939 und
1945 führte. Diese Tagebücher blieben 70 Jahre lang
verborgen und bieten einen einzigartigen Einblick in die
Schrecken des Zweiten Weltkriegs aus der Perspektive
einer Mutter und Schriftstellerin

Bedeutung: Der Film thematisiert nicht nur Lindgrens
literarisches Erbe, sondern auch ihre Rolle als Chronistin
der menschlichen Erfahrungen während einer der
dunkelsten Zeiten der Geschichte. Er appelliert an Mit-
menschlichkeit, Frieden und Gleichberechtigung und
zeigt, wie Lindgren durch das Schreiben Trost und Klar-
heit fand.



Gleichstellung ist kein Ziel
für die **Zukunft** - sie ist
Voraussetzung für eine
gerechte und starke
Gesellschaft!

Daniela Rump
Mitglied des Deutschen Bundestages

Astrid Lindgren



hat Gleichberechtigung nicht nur
theoretisch gefordert, sondern vor allem
durch ihre rebellischen Figuren wie Pippi
Langstrumpf vorgelebt. Sie gilt als Vorkämp-
ferin für Frauenrechte und Gleichstellung.
Sie wollte stets Mädchen und Jungen zu
einem Leben ohne Rollenklischees ermuti-
gen. Lindgren Thematisierte öffentlich das
Gefangensein in Rollen-mustern. „Auch
Jungen müssen offen mit Gefühlen und
Emotionen umgehen.“ Sie war alleinerzie-
hende, arbeitende Mutter. Sie sprach sich
gegen Machtmissbrauch aus und forderte
alle auf für ihre Überzeugungen einzustehen.
Sie engagierte sich vehement für Kinder-
rechte und Tierschutz.



Frank und Bert -

Die Sache mit dem Fußballspielen

von Chris Naylor-Ballesteros,
aus dem Englischen von Hanna Schmitz, ISBN
9783649650836, Coppenrath Verlag, 15,00 Euro



Fuchs Frank und Bär Bert sind beste Freunde, die schon einiges miteinander erlebt haben. In diesen Band geht es nun um das Fußballspielen. Bert ist mit dem Ball leider nicht so begabt, er stolpert über den Ball oder trifft zielsicher die Torte auf der Picknickdecke. Sein Freund Frank bleibt geduldig mit ihm, doch dann taucht Barbara auf, eine unglaublich tolle Fußballspielerin, die ausgerechnet mit Frank ein wenig kicken möchte. Also spielt sie mit und zeigt, was sie alles drauf hat und Bär Bert steht plötzlich im Abseits. Als der Ball in den höchsten Ästen des Baumes landet und Frank, oh Schreck, immer höher klettern muss, da kann er sich auf Bert verlassen, seinen besten Retter und Freund.

Eine wunderbare Bilderbuchgeschichte über wahre Freundschaft und echten Zusammenhalt vom Autor-Illustrator Chris Naylor-Ballesteros. Die insgesamt fünf Bände wurden von Hanna Schmitz übersetzt.



Jana Revedin:

Jeder Nennt mich hier **Frau Bauhaus**

Sicher ist Ihnen allen der Begriff „Bauhaus“ bekannt und mit diesem verbunden Walter Gropius, der die Kunstschule 1919 als „Staatliches Bauhaus“ in Weimar gegründet hat. Gropius führte dort Kunst und Handwerk an zusammen. Frauen und Männer hatten gleiche Rechte, aber auch gleiche Pflichten. Das Bauhaus bestand von 1919 bis 1933. Nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten in Deutschland wurde die Schule geschlossen und Gropius emigrierte 1934 erst nach London und ging 1937 in die USA nach Cambridge. Begleitet hat ihn seine zweite Frau Ise Frank, die er 1923 in Hannover kennengelernt und am 16. Oktober des gleichen Jahres geheiratet hat. Ich möchte Ihnen ein Buch vorstellen, das von dem Leben der Ise Frank erzählt, Gropius' zweiter Frau.

Ise Frank war die älteste Tochter des preußischen Regierungsrates Georg Frank und seiner Ehefrau Paula und wurde am 1. März 1897 in Wiesbaden geboren. Sie hatte drei Schwestern. Bis 1921 lebte Ise in Hannover, danach ging sie für zwei Jahre nach München, als Buchhändlerin und Rezensentin. Auf Drängen ihrer Freundin kam sie 1923 nach Hannover, um den charismatischen Rebellenarchitekten Walter Gropius zu erleben, der an der Technischen Hochschule sein bahnbrechend neues Konzept vorstellte. Die 26-jährige Ise konnte dem Charme des viel älteren Gropius nicht widerstehen.

Mit diesem Aufeinandertreffen beginnt die Autorin den biografischen Roman, der die Person Ise Frank in den Mittelpunkt stellt, eine Frau, die heute fast vergessen ist und doch so viel mehr war als nur die zweite Ehefrau des Walter Gropius und Sekretärin der berühmten Architektur- und Designschule. Sie bestimmte als Journalistin und Autorin den emanzipatorischen Kurs des Bauhauses entscheidend mit ihrem eigenen Stil. Sie war eine bemerkenswerte Frau, die ein selbstbestimmtes Leben führte und die Idee des Bauhauses sehr verinnerlicht hatte. Für Gropius war Ise „Partner von gleichem Rang“. In einem Interview, das 1986 veröffentlicht wurde, sagte sie: Die Bauhaus-Idee wurde zu meinem zweiten Ich. Wenn man einmal davon infiziert war, hatte es Auswirkungen auf jeden Aspekt des Lebens.“ Frank entwarf unter architektonischen Korrekturen ihres Mannes das Dessauer Meisterhaus und Gegenstände für die Küche. Sie schaffte es immer wieder, das Bauhaus aus finanziellen Engpässen zu bringen. Ihre Ehe mit Walter Gropius war allerdings nicht so einfach. Er hatte schon nach kurzer Ehe andere Affären, unter denen Ise sehr litt. Der Leser erfährt in der Biografie nicht nur über das Bauhaus interessante Dinge, sondern auch über die Freundschaft Ise Franks zu der Fotografin Irene Hecht und über ihre Beziehung zu anderen Personen. So bestand spätestens seit Sommer 1930 ein außereheliches Verhältnis zu Herbert Bayer, das bis zur Emigration von Ise Gropius nach London andauerte. Die beiden kannten sich seit 1925 aus gemeinsamen Aktivitäten am Bauhaus.

Am 1.09. 2019 wurde in Dessau ein neues Bauhaus-Museum eröffnet. Ich war mit meiner Tochter dort und war begeistert von der Architektur und dem Konzept. Ein Besuch lohnt sich, zumal man auch die Bauhaus-Häuser sehen kann. Das Buch „Jeder hier nennt mich Frau Bauhaus“ hat die Eindrücke vertieft. Sollten Sie sich für diese Zeit des Aufbruchs interessieren und einen Besuch Dessaus planen, kann ich das Buch sehr empfehlen.



NETWORKS - Erfolg durch die richtigen Verbindungen



Wie im echten Leben hängt auch in vielen Spielen der Erfolg von den richtigen Verbindungen ab. Genau dieses Prinzip greift Networks auf – allerdings auf unterhaltsame Weise in der Welt des Fernsehens. Die Spieler übernehmen die Leitung eines TV-Senders und stellen ihr eigenes Abendprogramm zusammen. Serien werden eingekauft, Schauspieler engagiert und Werbekunden wollen zufriedengestellt werden. Dabei entsteht nach und nach ein komplexes Netzwerk aus Genres, Figuren und Zielgruppen. Welche funktionieren besonders gut? Welche Sendungen ziehen die meisten Zuschauer an? Besonders reizvoll ist dabei die kreative Freiheit: Aus ungewöhnlichen Ideen können plötzlich große Publikumserfolge entstehen. „Networks“ zeigt mit viel Humor, wie spannend und entscheidend gute Vernetzung sein kann – nicht nur im Fernsehen.



Benno Thönelt
Grafik- und Spieledesigner,

Mehr Infos auf SPIELREICH.FUN



Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 23 Silben sind 9 Wörter zu bilden, deren 4. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

(Hi Hildesheim)

Verknüpfung

bekannter Fluss in Hi

sichtbare Verbindung zwischen den hist Stätten in Hi

Straße in Hi, die zur Fußgängerzone führt (2 Wörter)

diese Tiere leben auch im Hi Wildgatter

ein Bischof, lebte um 1000 in Hi, wurde im Dom beigesetzt.....

ein noch bestehender Turm der Stadtbefestigung in Hi

Gemeinde, die an Hi angrenzt

„Datenautobahn“

band – be – dam – de – der – diek – er – gen – go – ha – hard – hol – in –

in – kehr – kur – net – net – ners – te – ter – turm – ver – welt – wie –

wild – zen – zer – zung

Radio Tonkuhle auf 105,3

Du willst Dein Thema vorstellen?
Kontakt für ein Interview bei Radio Tonkuhle:
Rita Thönelt: 0162 29 27 059



Henner Molthan, die Rettung im Studio, wenn mal was klemmt

Die Frauenredaktion Antonia live Frauen, die sich trauen



Renate Hollemann, Heide Ahrens Kretzschmar, Angelika Kleideiter, Rita Thönelt



Matthias Mehler & Rita Thönelt



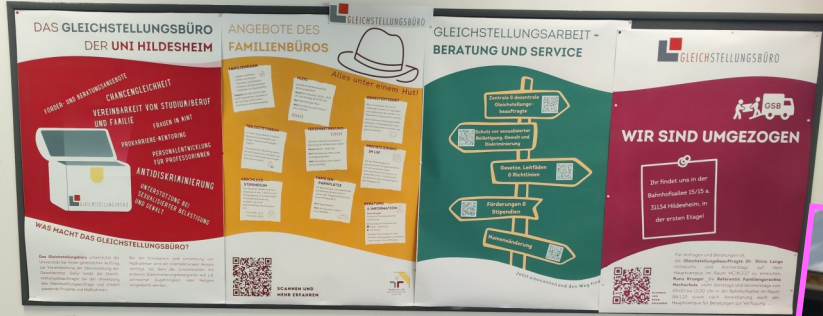
Alle Interviews zum Nachhören als Podcast bei
spotify, apple & amazon musik unter
„Rita´s Sprechstunde“

Interviews mit Menschen aus, um und über Hildesheim.
oder auf www.antonia-hildesheim.de

RT

2026

Der Antonia Verein



Das Antonia Sofa hat wieder eine neue Heimat gefunden. Es steht jetzt in der Uni-Hildesheim. **Phillip Perschke** (Gartenlinien) hat es netterweise transportiert und nun hat es, finde ich, einen schönen, durchaus passenden Platz im Gebäude I.



Die Tonis haben am 3. Mai wieder den Frühling mit allerlei passenden Liedern am Königsteich begrüßt und Maibowle getrunken. Der Singkreis trifft sich immer am Montag ab 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr im Gemeindesaal der Andreas Gemeinde mitten in der Stadt. Es werden hauptsächlich Deutsche Volkslieder in geselliger,

ungezwungener Runde gesungen. Nichtmitglieder zahlen pro Abend 2 €. Mitglieder des Antonia e.V. zahlen 1 € pro Abend. RT



Am 28. Juni um 16 Uhr am



Königsteich können Sie die Tonis wieder hören. Mit Anja Dieringer am Klavier und Erhardt Paasch als Moderator.

Save the Date,

denn die Zeit vergeht so schnell!!

Am 6. Dezember feiert das Frauennetzwerk Antonia e.V. eine **Nikola Party**, mit viel Musik, Tanz und Unterhaltung. Ein Dankeschön an unsere Mitglieder, Förderinnen & Freundinnen.

Einladungen folgen!



Juni 2026

- 04.06.26 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim: Gedanken zur Schöpfung** (K. Bury-Grimm/ R. Thönelt)
07.06.26 - 09.00 Uhr **Antonia um neun: Waltraute Macke-Brüggemann** (Elisabeth Schumann)
08.06.26 - 10.00 Uhr **Frauenpowerzeit : „Ich brauch nicht lüften“** (Maren Weniger)
14.06.26 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Die Prinzen** (Petra Siegel)
14.06.26 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
21.06.26 - 12.00 Uhr **Antonia: Kraft & Stärke der Frau** (Frauenredaktion)
28.06.26 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n: Käthe Strobel** (Angelika Kleideiter)

Juli 2026



August 2026

- 02.08.26 - 09.00 Uhr **Antonia um neun: Frauen in Bewegung** (Die Frauenredaktion)
06.08.26 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim: Eine aktive Frau, Elke Scheibert** (Rita Thönelt)
09.08.26 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Kris Kristofferson** (Petra Siegel)
09.08.26 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
16.08.26 - 12.00 Uhr **Antonia: Netzwerke** (Frauenredaktion)
17.08.26 - 10.00 Uhr **Frauenpowerzeit mit Daniela Rump** (Bundestagsabgeordnete)
23.08.26 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich trau'n: Hanna Schyguilla** (Heide Ahrens-Kretzschmar)
24.08.26 - 10.00 Uhr **Frauenpowerzeit: Umbauen und renovieren** /Heinrich Kalvelage

**Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10⁰⁰ Uhr
die Frauenpowerzeit 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, Heike Altmann-Hürter,
Claudia Maria Wendt, Elisabeth Generotzky,
Ursula Oelbe, Nadja Katharina Heider,
Walburga Nene Maria Eishauer,
Rose Zorn, Edeltraud Groenda - Meyer,
Maren Weniger, Benno Thönelt,
Barbara Benthin, Heide Ahrens-Kretzschmar,
Harry Paasch, Anja Schildner,
Giesela Siebert, 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: Sattler Media

Bildnachweis: Walburga Eishauer,

andere Fotos in dieser Ausgabe sind lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen abgestimmt

Kontakt:

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

Tel.: 0162-2927059

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

Anzeigen: Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Die nächste Antonia erscheint im

September 2026

Redaktionsschluss 31. Juli

Kontakt Antonia e.V.

Tel.: 0162 29 27 0 59

Email: [thoeri\(a\)gmx.de](mailto:thoeri(a)gmx.de)



**Genießen
Sie das
italienische
Original!**

**Steinofen
PIZZERIA**

05121 – 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com