

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: Bernd Neubauer

Gesundheit verständlich: die Apotheken Umschau

Wo finde ich gute Informationen zum Thema Gesundheit? Wo finde ich wertvolle Tipps dazu? Wo kann ich etwas dazu nachlesen? Welchen Informationen kann ich glauben? Kommen Ihnen diese Fragen vertraut vor? Die Apotheken Umschau gibt eine Antwort auf diese Fragen.

Was ist die Apotheken Umschau? Sie ist eine kostenlose Zeitschrift. Hier findet man wertvolle erste Informationen zu unterschiedlichen Themen zu Medizin und Gesundheit. Eine neue gedruckte Ausgabe gibt es alle 14 Tage in der Apotheke vor Ort. Wichtig: In den Texten findet man allgemeine Informationen. Die Texte

ersetzen nicht den Besuch bei Ärzt*innen. Nur medizinisches Fachpersonal kann genaue Informationen geben. Und doch gibt die Zeitschrift eine wertvolle Orientierung. Es gibt auch Artikel in Einfacher Sprache. In der Internet-Ausgabe der Apotheken Umschau sind die Texte in Einfacher Sprache nach Alphabet geordnet, damit man schnell findet, wonach man sucht.

Die Ordnung beginnt mit dem Buchstaben **A** wie zum Beispiel **A**lkohol-Sucht und endet mit **Z** wie zum Beispiel **Z**wangs-Störung. So kann man zum Beispiel über Blut-Hochdruck zu diesen Fragen Antworten finden:

- Was ist Blut-Hochdruck?
- Was passiert bei Hochdruck?
- Woran können Sie Blut-Hochdruck erkennen?
- Was sind die Ursachen von Blut-Hochdruck?
- Was können Sie gegen Blut-Hochdruck tun?
- Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?

Die Internet-Ausgabe finden Sie [hier](#).

Beim nächsten Gang in die Apotheke können Sie ja mal nach der Apotheken Umschau gucken. Oft finden Sie die Zeitschrift gleich am Eingang. Sie liegt zum Mitnehmen aus. Achtung: In der Druck-Ausgabe sind leider keine Artikel in Einfacher Sprache.

Gundula Laudin

Alltags-Helden

Trickfilm-Workshop in den Göttinger Werkstätten



Foto: C. von UsLAR-Gleichen

Im Mai fand bei den GÖWE ein Trickfilm-Workshop statt. In nur 3 Tagen entstanden eigene Trickfilme. Maurice Quentin leitete den Kurs. Maurice Quentin hat Trickfilm und Animation in Kassel studiert. Animation ist die Technik, mit der ein Film entsteht. Eine Technik ist zum Beispiel: Stop-Motion. Das spricht man so: Stopp-Mooschen.

Stop-Motion-Filme bestehen aus vielen einzelnen Bildern. Die Bilder laufen schnell hintereinander ab. Auf jedem Bild ändert sich eine Kleinigkeit. Dadurch entsteht die Bewegung. So ähnlich wie beim Daumen-Kino. Die Bilder werden mit einer Kamera gemacht. Der Film entsteht dann am Computer.

Für die 10 Teilnehmer*innen war es eine spannende Zeit. Frank Stubbe ist einer von

ihnen. Er ist immer noch begeistert: Es ist ein tolles Gefühl, wenn man hinterher das Ergebnis sieht. In so kurzer Zeit und mit wenig Material sind die Filme entstanden. Wir haben super im Team zusammen-gearbeitet. Alle waren kreativ und voll konzentriert bei der Arbeit. Wir konnten unsere eigenen Ideen einbringen. Jeder Einzelne hat unterschiedliche Fähigkeiten. So haben wir uns gut ergänzt und unterstützt. Und wir konnten zeigen: Auch Menschen mit Behinderung können schnell mit neuen Techniken gut umgehen. Der Workshop hat mich gestärkt. Auch in meinem Selbstwert-Gefühl.

Auch das Motto „Alltags-Helden“ ist für uns Menschen mit Behinderung wichtig. Das Motto haben wir selbst ausgesucht. Alltags-Helden

helfen anderen Menschen. Sie geben ihnen Hoffnung und Mut. Sie setzen sich für andere ein. Sie sind Vorbilder.

Ob im Rollstuhl...
Ob mit Angst-Störung...
Ob mit Seh-Einschränkung...
...wir alle können Alltags-Helden sein. So kann Inklusion gelingen!

Hier sind die Trickfilme zu sehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=z6yQWLRCads>

Hier ist der Clip, wie die Filme entstanden sind:

[Wie geht Trickfilm - Trickfilm-Workshop mit Maurice Quentin bei GÖWE - YouTube](#)

Hier ist die Website von Maurice Quentin:

[Trickfilmworkshops](#)

Welt-Flüchtlings-Tag – eine Chance zum Nachdenken



Foto: Gerd Altmann auf Pixabay

Der 20. Juni ist Welt-Flüchtlings-Tag. Das UN-Kommissariat für Flüchtlinge (UNHCR) wählt jedes Jahr ein Thema dazu. UN ist die englische Abkürzung für die Vereinten Nationen. Die Vereinten Nationen ist ein Zusammenschluss fast aller Länder der Welt. In diesem Jahr ist das Thema Recht auf Schutz. Damit unterstreicht die UNHCR einen wichtigen Punkt: Jeder Mensch hat das Recht auf Sicherheit.

Jedes Land muss Menschen auf der Flucht Schutz bieten: Das ist nicht nur eine Möglichkeit, es eine menschliche Pflicht. Jeder Mensch hat das Recht auf Schutz: alle, immer und überall. Einige Menschen in unserer Gesellschaft finden das zu extrem und möchten diese Rechte einschränken. Man darf aber nicht vergessen: Alle Menschen sind gleich viel wert. Geflüchtete fliehen aus ihrem Land, weil sie keine andere

Chance sehen. Oft riskieren sie bei der Flucht alles. Sie verlassen ihr Land, ihre Familien, ihr altes Leben. Sie hoffen vor allem auf Sicherheit. Im neuen Land müssen sie ein ganz neues Leben anfangen: Eine neue Sprache lernen, oft mit unbekanntem Menschen in schwierigen Bedingungen leben, einen neuen Job anfangen, neue soziale Kontakte von Null aufbauen. Das kostet enorme Kraft. Leider müssen sie aber oft auch mit neuen Unsicherheiten kämpfen: Dürfen sie überhaupt hier bleiben? Wie lange? Bekommen sie Hilfe? Dürfen sie ihre Familie zu sich holen?

Diese Barrieren erschweren das Leben Geflüchteter sehr, deswegen betont das UNHCR: Man muss jeden Antrag auf Asyl transparent überprüfen. Jeder Mensch hat ein Recht auf angemessene rechtliche Unterstützung. Dabei darf man niemanden diskriminieren.

Das sind einfache Regeln, leider werden sie aber oft nicht beachtet.

Es gibt aber auch gute Erfahrungen, denn ein neuer Anfang ist auch eine große Hoffnung: Für manche Menschen ist es die erste Chance, eine Schule zu besuchen, für andere der Zugang auf richtige medizinische Versorgung. Andere erleben zum ersten Mal die Freiheit eines demokratischen Systems.

Die meisten Europäer sind mit diesen Werten aufgewachsen: Die Werte sind für sie fast selbstverständlich. Der Austausch mit Menschen mit Flucht-Erfahrung ist eine wertvolle Chance, denn er zeigt uns noch einmal: Frieden und Demokratie sind unser kostbarstes Gut. Wir müssen sie in unserem Alltag leben, ausbauen und pflegen.

Nur gucken, nicht anfassen

Der Schwarzblaue Ölkäfer



Foto: Thorsten Schwandt auf naturgucker.de

Den Schwarzblauen Ölkäfer sieht man im Frühling oft. Aber Vorsicht: Der kleine Käfer ist giftig.

Wie sieht ein Ölkäfer aus?

Auf dem Bild oben ist ein Schwarzblauer Ölkäfer zu sehen. Der Käfer wird ungefähr 3 cm groß. Er hat eine dunkelblaue bis schwarze Farbe. Die Farbe glänzt metallisch in der Sonne. Der Käfer hat einen dicken Körper. Seine Flügel und sein Kopf sind dafür sehr klein.

Warum kann der Ölkäfer gefährlich sein?

Der Ölkäfer kann ein Gift herstellen. Die gelbe Flüssigkeit kommt dann aus einem Kniegelenken. Das Gift benutzt er zum Schutz vor anderen Tieren. Zum Beispiel wenn er Angst hat. Damit er nicht gefressen wird.

Auch für den Menschen ist das Gift schädlich. Fasst man den Käfer an, kann man rote Flecken oder Bläschen auf der Haut bekommen. Das Gift tut auf der Haut und besonders in den Augen weh.

Keine Angst: Es gab keine tödlichen Vergiftungen von Menschen oder Haustieren.

Was sollte ich tun, wenn ich einen Ölkäfer sehe?

Der Ölkäfer lebt gerne an sandigen und offenen Stellen. Zum Beispiel in hellen Wäldern oder Gärten. Gerne lebt er in der Nähe von Bienen-Nestern. Wenn Sie einen Ölkäfer sehen, halten Sie Abstand. Auch wenn Sie sich unsicher sind, ob es ein Ölkäfer ist. Fassen Sie den Käfer nicht an.

Generell gilt: Lassen Sie Tiere in der Natur lieber in Ruhe.

Hatten Sie Kontakt mit dem Käfer?

Wenn Sie den Ölkäfer angefasst haben: Waschen Sie sich gut die Hände. Kühlen Sie die Haut-Stelle, damit Sie keine Bläschen oder Schmerzen bekommen.

Wenn Sie den Ölkäfer verschluckt haben: Rufen Sie den Gift-Notruf an. Die Telefonnummer ist: 030 192 40.

Jasmin Süßmeyer

Käfer mit Auszeichnung



Der Ölkäfer war 2020 Insekt des Jahres. Diese Auszeichnung soll helfen, mehr Wissen über Insekten zu verbreiten. 2023 ist der Schmetterling Landkärtchen Insekt des Jahres.

Was macht eigentlich...?

Heute: ein Schöffe



Foto: David Mark auf Pixabay

Bei einem Gericht arbeiten mehrere Menschen. Zum Beispiel: Richter*innen und Anwält*innen. Dazu gehören auch Schöffen. Schöffen sind bei der Gerichts-Verhandlung dabei und haben eine große Aufgabe. „Schöffe“ ist die männliche Form. In diesem Text sind alle Geschlechter mit dieser Form gemeint. Die weibliche Form ist: Schöffin.

Welche Aufgabe haben Schöffen?

Schöffen helfen Richter*innen ein Urteil zu finden. Eine besondere Ausbildung brauchen sie dafür nicht. Deshalb nennt man sie auch: ehrenamtliche Richter*innen. Schöffen sollen zum Beispiel durch ihre Lebens-Erfahrung das Urteil von Richter*innen beeinflussen. Sie sind einfache Menschen aus der

Gesellschaft. Ihre Meinung zählt sehr viel. Sie hat so viel Gewicht wie die Meinung von Richter*innen. Manchmal wird sogar eine Verurteilung verhindert. Oder das Urteil wird durch die Schöffen strenger.

Welche Pflichten haben Schöffen?

Wenn Schöffen eine Einladung zum Gericht bekommen, müssen sie erscheinen. Die Vorgesetzten müssen ihnen dann für den Tag frei geben. Denn: Schöffen haben meistens noch eine andere Arbeit.

Wie wird man Schöffe?

Eigentlich kann fast jede*r Schöffe werden. Dafür braucht man die deutsche Staats-Bürgerschaft. Man muss mindestens 25 Jahre alt sein, aber nicht älter als 69. Alle 5 Jahre werden neue Schöffen

gewählt. Man kann 2-mal hintereinander gewählt werden. Dann ist man insgesamt 10 Jahre Schöffe. Danach muss man 5 Jahre pausieren.

Bekommt man als Schöffe Geld?

Ein festes Gehalt bekommt man als Schöffe nicht. Ein bisschen Geld bekommt man aber schon. Das wird Entschädigung genannt. Dieses Geld soll zum Beispiel Fahrt-Kosten ausgleichen. Oder den Ausfall bei der Arbeit.

Kirsten Kuke

Impressum

Herausgeber

VHS Göttingen Osterode gGmbH,
 Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen
 Verantwortlich: Carola Müller

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 15.07.2023

Neues von der EUTB

Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung

EUTB Beratung, das ist Beratung für Menschen mit Behinderungen. Aber auch Familie, Freund*innen und Helfer*innen von Menschen mit Behinderungen werden beraten.

Anfang 2023 hat sich bei den Beratungsstellen etwas verändert. Wir haben Linus von der Beratungsstelle in der Gartenstraße dazu Fragen gestellt.

Durchblick: Was hat sich verändert?

Linus: Es gibt nicht mehr 4 Beratungsstellen in Stadt und Landkreis Göttingen. Es gibt nur noch eine einzige. Die ist für Stadt und Landkreis Göttingen zuständig. Aber die Beratung ist genauso wie vorher.

Warum gibt es jetzt weniger Beratungsstellen?

Es gab in den letzten 5 Jahren allgemeine Beratungsstellen und Spezial-Beratungsstellen. Spezial-Beratungsstellen waren für bestimmte Behinderten-Gruppen da, zum Beispiel für Hörgeschädigte. Diese Spezial-Beratungsstellen gibt es jetzt nicht mehr. Es war nur Geld für eine Beratungsstelle da. Es gilt jetzt: eine für alle.



Foto: Gabriele Sommer-Aumeier

Kannst du ein paar Beispiele für Eure Beratung sagen?

Ja klar. Wir helfen mit dem **Schwerbehinderten-Ausweis**. Wir können den Antrag dafür zusammen in der Beratungsstelle ausfüllen.

Wir helfen auch, wenn Menschen **Erwerbsminderung** bekommen wollen.

Erwerbsminderung bedeutet: Man bekommt eine Rente, weil man nicht mehr arbeiten kann. Wir sagen zum Beispiel, zu welchem Amt man gehen muss.

Wir beraten auch zum Thema **Assistenz**. Assistenzen helfen Menschen mit Behinderungen. Wenn zum Beispiel Menschen in einem Rollstuhl etwas nicht alleine machen können, dann helfen Assistenzen.

Wir geben auch Infos zum **Wohnen** mit Behinderung. Es gibt zum Beispiel Wohngruppen für Menschen mit Behinderungen. Wir geben aber auch Tipps, wenn Menschen mit Behinderungen in einer eigenen Wohnung leben möchten.

Wie kann man euch erreichen?

Man kann uns in Göttingen und Herzberg besuchen. Man kann uns auch anrufen oder eine E-Mail schreiben. Wir können auch einen Termin in Hann. Münden oder bei Menschen zuhause ausmachen.

Karolina Köhne

EUTB Beratung für Stadt und Landkreis Göttingen

Telefon: 0551 82 099 161
E-Mail: goettingen.eutb@pro-retina.de

Adresse in Göttingen:
Gartenstr. 25

Adresse in Herzberg:
Hauptstr. 64 (neben dem Sozialkaufhaus)

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9 Uhr bis 14 Uhr

Die Verwandlung

Das Gothaer Haus in Göttingen

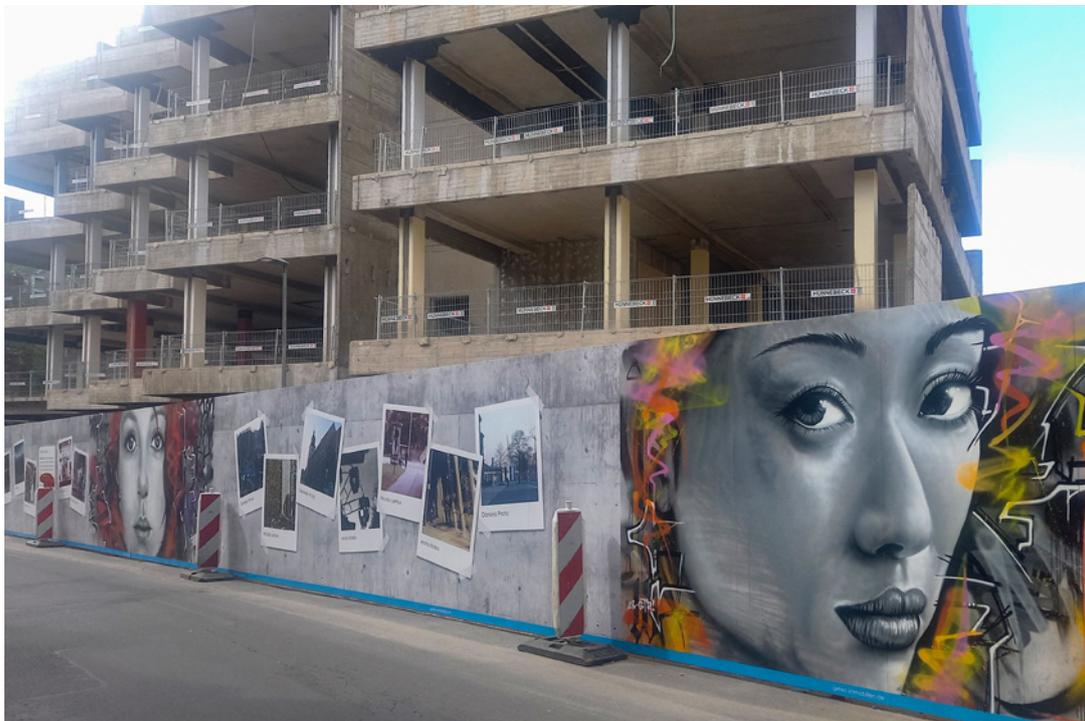


Foto: Bernd Neubauer

Endlich: Das ehemalige „Gothaer Haus“ in der nördlichen Innenstadt Ecke Weender Straße und Jüdenstraße in Göttingen wird saniert. Inzwischen kann man den Beton-Klotz kaum noch erkennen. Es ist nur noch ein Gerippe zu sehen. Und ein besonderer Bau-Zaun zieht seit wenigen Wochen

Aufmerksamkeit auf sich: Die Gestaltung vom Zaun ist ein besonderes gemeinsames Kunst-Projekt von diesen 2 Partner*innen: 1. der Getec Immobilien als Eigentümer vom ehemaligen „Gothaer Haus“ und 2. das Göttinger Kommunikations- und Aktionszentrums KAZ.

Die Fotografin Daniela Proto hat eine chilenisch-italienischen Hintergrund und lebt seit 2002 in Göttingen.

Pläne und künftige Bezeichnung

In das Erdgeschoss soll ein Rewe-Supermarkt einziehen. In den Obergeschossen sollen 75 Wohnungen entstehen mit einer Größe von 1 bis 3 Zimmern, jeweils mit Loggia oder Balkon. Die Fenster sollen bis zum Boden reichen und die Fassade teilweise begrünt sein. Eine Sonnenenergie-Anlage auf dem Dach ist in Planung.

Die Fertigstellung ist für Ende 2024 geplant. Das ehemalige Gothaer Haus soll dann **Quartier am Reitstall** heißen.

Aktuelle Informationen und Kursangebote
[vhs-goettingen.de](https://www.vhs-goettingen.de)



Die Künstler*innen

Die Kunst auf dem Bau-Zaun ist international. Der Göttinger Graffiti-Künstler Malte Orth hat zwei Motive an den Bau-Zaun gesprüht. Zudem sieht man Fotos von Nicolás Lemus und Daniela Proto auf dem wetterbeständigen Zaun. Nicolás Lemus kommt aus Kolumbien und will mit seinen Fotos das Heimat-Gefühl von Menschen ausdrücken, die ausgewandert sind.

Gundula Laudin

Mal wieder richtig durchatmen...

Hütten-Wandern in den Bergen



Foto: Bernd Neubauer

Immer mehr Menschen fühlen sich im Alltag überfordert. Noch nie waren so viele Menschen krankgeschrieben, weil es ihnen psychisch schlecht geht. Erst Corona. Dann der Krieg in der Ukraine. Die Sorge ums Heizen. Und die Klima-Krise sowieso. Alles wird teurer. Viele Menschen müssen sparen. Sie haben Ängste vor dem, was kommt. Wie das alles schaffen? Zeit für eine Auszeit!

Doch wie geht das: einmal Abstand nehmen und Kraft schöpfen? Zum Beispiel beim Wandern. Und noch besser beim Wandern von Hütte zu Hütte, jetzt, da der Sommer naht und die Hütten wieder geöffnet haben.

Wandern von Hütte zu Hütte

Unsere erste Hütten-Tour als Kleinfamilie war nur ein

verlängertes Wochenende: 2 Nächte, 2 Hütten. Gefühlt waren wir aber doppelt so lange unterwegs. Das Geheimnis besteht darin, nach einer Wanderung auf der Hütte zu bleiben – weit ab von Straßen-Lärm, Auto-Abgasen und Neon-Lichtern. Die Abgeschiedenheit und Ruhe lassen einen jede Stunde intensiver wahrnehmen.

Die Hütten sind einfache Unterkünfte. Dort gibt es nichts Überflüssiges, aber alles, was man braucht: ein trockenes Dach über dem Kopf, meist in Mehrbett-Zimmern. Was zu essen und zu trinken. Fließendes Wasser (mal auch eine Dusche) und nette Menschen. Ein Sprichwort unter den Berg-Leuten lautet: Es gibt keine schlechten Menschen über 2000 Meter. Das kann ich nur bestätigen.

Ab 22 Uhr ist Bettruhe, morgens zwischen 6 und 7 Uhr ist Schluss mit der Ruhe. Dann stehen die ersten Gäste wieder auf: Dann ruft der Berg.

Der Deutsche Alpenverein

Seit unserer ersten Tour vor 15 Jahren sind wir fast jeden Sommer eine Woche auf Hütten-Tour. Und seitdem sind wir auch Mitglied im Deutschen Alpenverein (DAV). Der DAV kümmert sich um die Wege und die Hütten in den Bergen. Ein Verzeichnis der Hütten gibt es [hier](#). Als Mitglied sind die Hütten-Preise günstiger. Es gibt den DAV auch in Göttingen. Hier bietet der DAV Wanderungen in der Umgebung und weitere Aktivitäten wie Kletterkurse an. Mehr zum DAV in Göttingen finden Sie auf <https://www.davgoettingen.de/>

Bernd Neubauer