

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich · www.mein-durchblick.de



Foto: Bernd Neubauer

Indian Summer

Wenn der Sommer vorbei ist, beginnt der Indian Summer (sprich: indiän sammer). Das ist Englisch und bedeutet: indianischer Sommer. Wie es zu dem Namen kam, weiß man nicht genau. Man weiß aber, woher er kommt. Er steht für die schöne Laub-Färbung von den Bäumen in Nord-Amerika. Allerdings nicht im Sommer, sondern im Herbst. In der Zeit von Mitte September bis Ende Oktober.

Im Nord-Osten von Amerika ist das eine Zeit, in der es warm und trocken ist. Dadurch wirkt die Laub-Färbung besonders stark. Der Himmel ist dann tief blau, die Wälder leuchten rot. Das Ganze ist ein einziges Naturschauspiel.

Viele Menschen reisen in den Nord-Osten von Amerika, um es sich anzuschauen. Dabei gibt es das auch bei uns, wenn auch vielleicht nicht ganz so toll. Wir nennen es „Altweiber-Sommer“: Das ist die Zeit, wenn auch bei uns der Herbst warm und trocken ist. Und in den richtigen Gegenden mit den richtigen Wäldern ist dann ebenfalls eine farbenfrohe Laub-Färbung zu sehen.

Sehr eindrucksvoll ist dies zum Beispiel im WeltWald Harz bei Bad Grund möglich. Der Wald gilt als der größte botanische Baumgarten in Deutschland. Auf einer Länge von 12 Kilometern kann man auf Natur-Wegen durch den Wald laufen.

Das Besondere ist: In dem Wald sind Bäume aus der ganzen Welt gepflanzt. Und auch Bäume aus dem Nord-Osten von Amerika: So leuchten das Laub von der Papier-Birke und von dem Wein-Ahorn im WeltWald im Herbst um die Wette.

Der Wald ist 24 Stunden am Tag geöffnet. Der Eintritt ist kostenlos. Weitere Informationen zum WeltWald finden Sie [hier](#).

Aber letztlich lässt sich Ähnliches auch im Göttinger Wald erleben. Man muss jetzt nur schnell sein. Bald fällt das Laub. Obwohl: Auch das Rascheln der Blätter kann ja schön sein...

Bernd Neubauer

Barrierefreie Rechtsberatung

Kostenlose Beratung für Menschen mit Einschränkungen

Der DURCHBLICK hat Rechtsanwältin Katja Kohler getroffen. Frau Kohler macht die barrierefreie Rechtsberatung. Sie macht die Beratung zusammen mit Studierenden der Universität Göttingen.

Was macht die barrierefreie Rechtsberatung?

Wir beraten Menschen mit Beeinträchtigungen. Diese Menschen brauchen manchmal mehr Zeit. Wir nehmen uns die Zeit.

Wer kann in die Beratung kommen?

Alle kommen hierher. Menschen im Rollstuhl können in unseren Raum kommen. Auch eine Begleitung kann mitkommen. Das ist z. B. ein Gebärden-Dolmetscher für Gehörlose. Wir helfen auch beim Weg. Wir holen z. B. Menschen am Bus ab. Das ist manchmal notwendig, wenn jemand nicht sehen kann. Oder wenn sich jemand allein fürchtet. Alle bekommen die Unterstützung, die sie brauchen.

Beraten Sie auch in Einfacher Sprache?

Ja, das haben wir schon oft gemacht. Die barrierefreie Rechtsberatung gibt es seit 5 Jahren. Wir haben schon über 100 Beratungen in Einfacher Sprache gemacht.



Foto: Bernd Neubauer

gibt es oft Probleme für Menschen mit Beeinträchtigungen. Auch viele Fragen sind aus dem Schwerbehinderten-Recht, aus dem Arbeits-Recht und aus dem Sozial-Recht. Und alles andere ist auch dabei.

Können Sie nur beraten? Oder gehen Sie auch vor Gericht?

Wir dürfen nur beraten. Wir helfen bei Formularen und bei Anträgen. Oder wir beantworten Fragen. Wenn jemand mehr Hilfe braucht, sagen wir das. Und wir erklären, wo es weitere Hilfe gibt.

Britta Voß

Kommen die Rat-Suchenden aus Göttingen?

Viele kommen aus Göttingen. Aber sie kommen auch aus anderen Städten und aus anderen Bundes-Ländern.

Ist die Beratung auch online?

Wir beraten am liebsten persönlich. Da kann man besser verstehen, was der Mensch braucht. Aber wir beraten auch online.

Aus welchen Rechts-Gebieten sind die Beratungen?

Aus allen Gebieten. Viele Fragen sind aus dem Sozial-Versicherungs-Recht. Da

Die Beratungsstelle

Wo? Universität Göttingen, Juridicum, Raum 0.115

Wer? Rechtsanwältin Kohler und Team

Wann?

Persönlich: donnerstags von 15–17 Uhr

Telefonisch: 0551 39 21 765, montags 14–17 Uhr

E-Mail: barrierefreie-rechtsberatung@jura.uni-goettingen.de

Muss man einen Termin vorher absprechen? Ja!

Weniger ist mehr

Mehr Geld durch weniger Treibhaus-Gase?



Foto: Franz W. auf Pixabay

Treibhaus-Gase haben viel mit unserem Kauf-Verhalten zu tun. Immer mehr Menschen kaufen immer mehr Sachen: Handys, Kleidung, Bücher, Spielzeug und vieles mehr. Bei der Herstellung neuer Sachen entstehen Treibhaus-Gase. Ein Weg für weniger Treibhaus-Gase ist: weniger neue Sachen kaufen. Wie lässt sich damit auch noch Geld sparen?

Der Grund-Gedanke

Wir alle kaufen weniger neue Sachen. Dann werden weniger neue Sachen hergestellt. Wenn weniger hergestellt wird, entstehen weniger Treibhaus-Gase.

Nicht kaufen

Das meiste Geld sparen wir, wenn wir gar nichts neu kaufen. Das geht nur in bestimmten Situationen. Trotzdem können wir uns bei vielen Einkäufen

fragen: Brauche ich das wirklich?

Ausleihen

Einige Sachen benutzt man nur selten. Hier hilft die Frage: Kann ich mir das bei jemandem ausleihen? Zum Beispiel bei einem Nachbarn oder einer Freundin.

Ein Beispiel ist die Seite: nebenan.de. Hier kann man in Kontakt mit Menschen aus der Nähe kommen. Zum Beispiel um sich gegenseitig zu helfen. Niemand kann mir etwas leihen. Dann kann ich mich fragen: Kann ich das gebraucht kaufen?

Gebraucht kaufen

Gebrauchte Sachen sind oft günstiger als neue Sachen. Viele Sachen kann man einfach gebraucht kaufen. Zum Beispiel Möbel, Kleidung, Bücher oder Technik. Ein Beispiel im

Internet ist: [Kleinanzeigen](#). Hier verkaufen oder verschenken Menschen viele gebrauchte Sachen.

In Göttingen gibt es auch viele Second-Hand-Läden (sprich: ßakond händ). Da gibt es gebrauchte Kleidung. Eine Liste steht [hier](#). Ein anderes Beispiel sind Flohmärkte. Da gibt es alle möglichen gebrauchten Sachen oft für wenig Geld.

Gute Qualität kaufen

Der letzte Weg sollte sein: Ich kaufe etwas neu. Dann sollte ich auf gute Qualität und gute Inhalts-Stoffe achten. Ein wichtiger Begriff ist hier: Langlebigkeit. Ich kaufe etwas, das lange hält. Dann spare ich auch Geld, weil ich es viele Jahre benutzen kann und nicht nach kurzer Zeit wieder neu kaufen muss.

Jasmin Süßmeyer

„Der große Gatsby“

Lesung in Einfacher Sprache beim Literatur-Herbst von den „stillen hunden“



Foto: Christina Hinzmann

Waren Sie schon bei einer Lesung von der Theater-Gruppe „stille hunde“? Dann wissen Sie vielleicht: Die „stillen hunde“ lesen berühmte Bücher vor. Ab und an auch in Einfacher Sprache.

Szenische Lesung

Die „stillen hunde“ lesen die Bücher aber nicht ganz normal vor. Sie machen eine so genannte szenische Lesung. Das ist etwas zwischen Vorlesen und Theater. Das heißt: Die „stillen hunde“ lesen so, als wären sie die Personen in dem Buch. Sie verändern ihre Stimmen und bewegen sich wie die Personen. Es gibt auch Gegenstände auf der Bühne.

Lesung beim Literatur-Herbst

Bald können Sie die „stillen hunde“ wieder sehen. Sie lesen

beim Göttinger Literatur-Herbst ein ganz berühmtes Buch. Es heißt: Der große Gatsby (sprich: Gätzbi).

Der große Gatsby

In dem Buch „Der große Gatsby“ geht es darum: Der junge Millionär Jay Gatsby (sprich: Dschäi Gätzbi) lebt in Amerika. Er hat eine Villa und ist sehr reich. Gatsby ist aber nicht glücklich. Er liebt eine Frau, die er nicht haben kann. Gatsby hat ein Ziel: Er will diese Frau haben. Er macht alles, um sie zu haben.

Zwei Lesungen

Die „stillen hunde“ lesen das Buch „Der große Gatsby“ in Göttingen und Osterode.

Lesung in Göttingen

Wo? Altes Rathaus, Markt 9
Wann? Samstag,

4. November, 17 Uhr
 Einlass: 16:30 Uhr.

Lesung in Osterode

Wo? Stadtbibliothek Osterode, Scheffelstraße 14
Wann? Donnerstag, 2. November, 19 Uhr
 Einlass: 18:30 Uhr.

Der Eintritt kostet nichts.

Judith Kalinowski

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



Was macht eigentlich...?

Heute: ein Geschäftsführer

Seit dem 1. April 2023 ist Olaf Stapel (Foto) der neue Geschäftsführer der Göttinger Werkstätten gGmbH (GÖWE). Bei GÖWE sind über 1.000 Menschen beschäftigt. Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung. Die GÖWE steht seit 50 Jahren Menschen mit Behinderung zur Seite. Für Selbstbestimmtes Leben in der Mitte der Gesellschaft. Die Prüfer-Gruppe für Leichte Sprache hat ihrem neuen Chef Olaf Stapel Fragen zu seiner Arbeit gestellt:

Welche Aufgaben hast du als Geschäftsführer der GÖWE?

Als Geschäftsführer habe ich die Gesamt-Verantwortung für das Unternehmen. Das heißt: alle Prozesse sind im Blick zu halten und müssen bei Bedarf angepasst werden. Zu meinen Aufgaben gehört auch die Vertretung der GÖWE nach außen. Mit „außen“ sind externe Partner gemeint. Zum Beispiel: Partner aus Politik, aus Wirtschaft und aus der Fach-Öffentlichkeit. Auch zu den Aufgaben gehört: die Rahmen-Bedingungen für das zukünftige Arbeiten und die Weiterentwicklung zu schaffen. Und ich muss mich darum kümmern, dass wirtschaftlich gearbeitet wird, also immer genug Geld da ist. Aber das mache ich natürlich nicht allein: Ganz viele



Foto: C. von UsLAR-Gleichen

Kolleg*innen arbeiten mit mir an diesen Aufgaben.

Mir ist wichtig:

- Gute Dienstleistungen für Menschen mit Behinderung zu erbringen.
- Die Menschen mit Behinderung nach ihren jeweiligen Wünschen und Zielen zu unterstützen, ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.
- Ein gutes Arbeitsklima für alle zu schaffen.

Wie sieht dein Arbeits-Alltag aus?

Terminlich ist alles eng getaktet. Das heißt: an vielen Terminen müssen viele unterschiedliche Themen bearbeitet werden. Aber immer wieder treffe ich auch ganz viele Menschen mit und ohne Behinderung. Um zu schauen, ob es allen gut geht und mich mit ihnen abzustimmen, zu besprechen, nächste Schritte zu vereinbaren.

Hast du auch eine Stempel-Karte?

Nein, als Geschäftsführer habe ich keine festgelegte Arbeits-Zeit.

Welche Ausbildung/Studium hast du?

Ich habe studiert. Ich bin Diplom-Wirtschaftsingenieur und Diplom-Betriebswirt mit über 25 Jahren Berufserfahrung in der Eingliederungshilfe. Die Arbeit mit und für Menschen macht mir große Freude.

Was verdienst du als Geschäftsführer?

Etwa die Hälfte von dem, was alle so denken.

Gibt es noch jemanden „über“ dir? Hast du auch einen Chef?

Ja, die Gesellschafter. Die GÖWE hat 3 Gesellschafter: Der Paritätische Wohlfahrtsverband Niedersachsen, die Gesellschaft für sozial-medizinische Förderung, die Lebenshilfe Göttingen.

Was machst du als Ausgleich zu deiner verantwortungsvollen Arbeit?

Ich verbringe Zeit mit meiner Familie und mit Freunden. Auch höre ich gerne Musik und fahre zu Konzerten. Reisen bringt mir Freude und Entspannung.

Julia Ring

Bewegung im Alltag

Eine Grundlage für unsere Gesundheit



Foto: Mabel Amber auf Pixabay

Immer mehr Menschen sind übergewichtig. Das heißt: Sie wiegen zu viel. Davon kann man krank werden. Einer der Haupt-Gründe dafür ist: Bewegungs-Mangel im Alltag. Auf Dauer ist das ungesund. Aktuell sind in Deutschland ungefähr 47 Prozent der Frauen übergewichtig. Bei den Männern sind es 60 Prozent.

Was ist Alltags-Bewegung?

Alltags-Bewegung hat man täglich. Damit ist nicht Sport gemeint, sondern zum Beispiel:

- Spazieren gehen,
- Fahrrad fahren,
- Haushalt, wie Staubsaugen oder Fenster putzen.

Warum ist Bewegung wichtig?

Bewegung ist für unsere Gesundheit wichtig. Für die körperliche und die psychische Gesundheit. Durch viel

Bewegung fühlen wir uns fitter und zufriedener. Denn: schon ein Spaziergang an der frischen Luft kann ein Ausgleich für Stress sein.

Langfristig unterstützen wir mit viel Bewegung unser Herz-Kreislauf-System. So kann man zum Beispiel einem Herzinfarkt vorbeugen. Oder auch Blut-Hochdruck oder einem Schlaganfall.

Außerdem kann man durch Bewegungs-Mangel übergewichtig werden. Denn: Unser Körper verbraucht dann nicht viel Energie. Die überschüssige Energie speichert der Körper dann in Form von Fett ein. In vielen Berufen sitzt man viel. Zum Beispiel im Büro oder an der Kasse. Deshalb haben viele Menschen Rücken-Schmerzen. Bewegung kann bei Schmerzen helfen. Sie ist ein Ausgleich für die einseitige Belastung.

Welche Tipps für mehr Bewegung im Alltag gibt es?

Schon Kleinigkeiten können viel bewirken. Man kann zum Beispiel die Treppe nehmen, anstatt den Fahrstuhl zu benutzen. Kleine Einkäufe kann man zu Fuß mit einem Rucksack erledigen. Zur Arbeit kann man vielleicht zu Fuß gehen oder das Fahrrad nutzen. So schont man sogar gleichzeitig die Umwelt.

Kirsten Kuke

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 15.11.2023

Hinweis zum Sonder-Zeichen

Sternchen * Dies setzen wir, wenn wir alle Menschen (männlich, weiblich, divers) einer Personen-Gruppe meinen.

Gesundheit **verständlich!**



Foto: Bernd Neubauer

Ein wichtiger Wunsch: gesund sein. Dazu gehören zwei zentrale Fragen: „Wie kann ich Gesundheit erhalten?“ und „Wie kann ich wieder gesund werden?“ Ich oder andere Menschen, die mir wichtig sind. Raum für diese Fragen gibt es in sogenannten Gesundheitscafés. Sie finden in den Familienzentren statt. Bestimmt gibt es auch eins in Ihrer Nähe. Hier treffen sich Familien. Jung und Alt. Hier lernen sich Menschen kennen und tauschen sich aus. zum Beispiel in einem Gesundheitscafé. Was ist das genau?

Das Wort setzt sich zusammen aus den beiden Wörtern Gesundheit und Café. Über „Gesundheit“ gibt es sehr viel zu sagen. In einem Café sitzen Menschen entspannt bei einer Tasse Tee oder Kaffee, vielleicht essen sie auch etwas.

Sie unterhalten sich dabei. In einem Gesundheitscafé kommt beides zusammen: Ein Raum im Familienzentrum verwandelt sich in ein Café. Es gibt etwas zu essen und zu trinken. Es herrscht eine entspannte Stimmung. Und es gibt ein Gesundheits-Thema, über das man sich unterhält. Zum Beispiel über Demenz.

Das ist das Thema vom nächsten Gesundheitscafé am 02. November von 18–19:30 Uhr im Familienzentrum in Rosdorf (siehe Foto), Anne-Frank Weg 2. Frau Schulz-Fleißner vom Zentrum für ältere Menschen wird da sein. Sie wird etwas zu Demenz erzählen. Wie erkenne ich Demenz und wie können Angehörige mit der Erkrankung umgehen? Sie freut sich auf Ihre Fragen! Kommen Sie gerne vorbei, die Veranstaltung ist kostenlos.

Es gibt viele weitere Gesundheits-Themen, über die man sich im Gesundheitscafé im Familienzentrum austauschen kann. Ihre Wünsche sind willkommen! Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an: E-Mail: g.laudin@vhs-goettingen.de; Telefon: 0551 4952 113.

Die Gesundheitscafés finden statt im Rahmen vom Projekt „Gesundheit verständlich!“ der VHS Göttingen Osterode. Partner sind die Familienzentren im Landkreis Göttingen, das Gesundheitsamt und die Gesundheitsregion. Das Projekt hat den 1. Gesundheitspreis von Südniedersachsen gewonnen. Das ist eine große Anerkennung.

Gundula Laudin

Sensation im Basketball

Deutschland ist zum ersten Mal Welt-Meister



Foto: Bernd Neubauer

Die deutsche Basketball-National-Mannschaft ist auf den Philippinen zum ersten Mal Welt-Meister geworden. Die Mannschaft von Trainer Gordon Herbert hat sich mit 83:77 gegen Serbien durchgesetzt. Es ist der bisher größte Erfolg der deutschen Mannschaft. Zuletzt ist Deutschland 1993 Europa-Meister geworden. Das war der erste und letzte Titel bei einem Basketball-Turnier. 2002 wurde die deutsche Mannschaft um Star-Spieler Dirk Nowitzki außerdem Dritter bei der Welt-Meisterschaft.

Dritter wurde Kanada. Die kanadische Mannschaft setzte sich im Spiel um Platz 3 überraschend gegen Rekord-Welt-Meister USA mit 127:118 durch. Es war die erste Medaille für Kanada bei einem Turnier.

Das Finale
Das Finale von Manila gegen Serbien war sehr spannend. Die serbische Mannschaft um Star-Spieler Bogdan Bogdanovic ist vor allem körperlich und defensiv sehr stark. Der vermutliche beste Spieler der Serben Nikola Jokic fehlte allerdings. Er ist nicht rechtzeitig für die Welt-Meisterschaft fit geworden. Die deutsche Mannschaft konnte sich aber immer wieder Möglichkeiten erarbeiten und nutzte diese auch. Nach einer ausgeglichenen ersten Hälfte konnte sich die deutsche Mannschaft in der zweiten Hälfte einen Vorsprung erarbeiten. Die serbische Mannschaft konnte noch einmal aufholen. Am Ende blieb die deutsche Mannschaft aber nervenstark und konnte das Finale gewinnen.

Die deutsche National-Mannschaft
Die deutsche Mannschaft hat das gesamte Turnier über mit guten Leistungen überzeugt. In 8 Spielen gab es 8 Siege. Ein besonderer Erfolg war der 113:111 Sieg gegen den Favoriten USA im Halb-Finale. Vor allem Kapitän Dennis Schröder und Flügel-Spieler Franz Wagner konnten überzeugen.

Dennis Schröder wurde als bester Spieler der Welt-Meisterschaft ausgezeichnet. Er ist der erste deutsche Spieler nach Dirk Nowitzki, dem das gelingt. Die deutsche Mannschaft hat sich mit dem Sieg außerdem für die Olympischen Spiele 2024 in Frankreich qualifiziert.

Joschua Milan Woischnik