

LANDESVERBAND

Equal Pay Day

Sorgearbeit ungerecht aufgeteilt Seite 14

Frauenhäuser

VdK fordert mehr Opferschutz Seite 14

Paritätischer

VdK-Mitglied im Verbandsrat Seite 15

MEHR INFOS

Unterstützung vor Ort

Zur weiteren Verbreitung des Beratungsangebots können die VdK-Verbandsstufen ihren Senioren- und Pflegestützpunkt vor Ort um einen Vortrag bitten. Eine Liste aller Senioren- und Pflegestützpunkte in Niedersachsen ist zu finden unter

www.senioren-in-niedersachsen.de

UMFRAGE

Wer hat schon Diskriminierung erlebt?

Alter, Herkunft oder das Aussehen – es gibt viele Gründe für Diskriminierung. Ob in der Schule, im Beruf oder im Gesundheitswesen, für viele Menschen gehört Diskriminierung zum Alltag. Und trotzdem wird zu wenig dagegen unternommen. Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes will dies nun ändern.

Mit ihrer bundesweiten Umfrage „Deine Erfahrung zählt“ will die Behörde ein umfassendes Bild von der Diskriminierung in Deutschland bekommen, um dagegen vorzugehen. Wie häufig und in welchen Lebensbereichen Menschen diskriminiert werden und welche Folgen das für die Betroffenen hat, ist nämlich bislang kaum bekannt.

Wurden auch Sie schon einmal diskriminiert? Dann machen Sie bitte mit und teilen Sie Ihre Erfahrungen! Bis zum 28. Februar 2026 können alle Menschen ab 14 Jahren anonym an der Umfrage teilnehmen. Den Fragebogen finden Sie online oder können ihn auch in Papierform anfordern, unter

www.diskriminierung-umfrage.de

Da habe ich gemerkt, dass ich diskriminiert werde ...

Deine Erfahrung zählt!

Beratung und Begleitung aus einer Hand

Das Angebot der Senioren- und Pflegestützpunkte ist breit gefächert – 45 Standorte in Niedersachsen

Herr Malowik* möchte wissen, welche Leistungen seiner pflegebedürftigen Mutter zustehen. Eine Seniorin braucht Hilfe beim Entlüften ihrer Heizkörper. Und andere fragen sich, ob sie beim Thema Vorsorge gut aufgestellt sind. Für diese Menschen ist der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) die zentrale Anlaufstelle, wenn es um Fragen zum Älterwerden, Wohnen und Pflege geht.

45 dieser Einrichtungen werden aktuell vom Land Niedersachsen gefördert. Die VdK-Zeitung hat den SPN in Oldenburg besucht und dort mit Dagmar Bunge-Köpping und Regina Schmidt über ihre Arbeit gesprochen.

Alter und Pflege sind sehr große Themen – was genau macht ein Senioren- und Pflegestützpunkt? Dagmar Bunge-Köpping: Wir informieren zu allen Fragen rund ums Alter in den Bereichen Wohnen, Vorsorge, Freizeit und soziale Kontakte oder vermitteln etwa ehrenamtliche Helfer zur Alltagsbewältigung.

Regina Schmidt: Beim Thema Pflege beraten wir zu Leistungen der Pflegeversicherung sowie Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort. Häufig ist der Übergang zwischen den Bereichen fließend, da Ratsuchende mit seniorenspezifischen Themen oft auch Pflegebedarf haben. Durch unsere enge Zusammenarbeit können wir dann direkt anknüpfen, Wege verkürzen und eine umfassende Beratung aus einer Hand ermöglichen.

Außerdem ist Netzwerkarbeit für uns enorm wichtig: Wir müssen immer wissen, was wo in Oldenburg möglich ist und wo die Menschen mit ihren Fragen gut aufgehoben sind, wenn die Grenzen des Senioren- und Pflegestützpunktes erreicht sind. So schicken wir Betroffene bei sozialrechtlichem Beratungsbedarf auch gerne zu den Sozialverbänden.

Warum ist Ihre Arbeit so wichtig?

Dagmar Bunge-Köpping: Zunächst einmal beraten wir kostenlos und neutral, ohne wirtschaftliche Interessen. Unser Blick von außen ist für Betroffene wie auch Angehörige hilfreich, denn gewisse Themen sind innerhalb der Familie oft emotional aufgeladen, so etwa Gespräche übers Älterwerden oder die Frage, ab wann man nicht mehr selbst Auto fahren sollte.

Durch unsere Zusammenarbeit mit rund 120 Ehrenamtlichen hier in der Stadt können wir aber noch viel mehr bieten: Geschulte Wohnberater geben Tipps, wie das Zuhause barrierefrei umgebaut werden kann. Unser Heimwerkdienst kommt etwa zum Wechseln der Glühbirne oder für kleinere Reparaturen bei älteren oder mobilitäts eingeschränkten Menschen vorbei, IT-Helfer erklären die Nutzung von Handy oder TV-Gerät. Und in der Seniorenbegleitung bieten wir Menschen ab 60 Jahre einen Besuchsdienst für zuhause, eine Begleitung für Spaziergänge oder zu Kulturveranstaltungen.

Wie genau läuft so etwas ab? Muss man sich bei Ihnen anmelden?

Regina Schmidt: Die Beratungen finden am Telefon statt, per E-Mail oder bei uns vor Ort. Es gibt offene Sprechzeiten, Terminvereinbarungen und teils auch Hausbesuche. Ganz wichtig ist aber: Die Menschen müssen sich selbst an uns wenden. Anfragen etwa von besorgten Nachbarn können wir nicht einfach auf Zuruf bearbeiten, denn wir möchten als vertrauensvolle Anlaufstelle wahrgenommen werden und nicht kontrollieren.

Und wer kommt zu Ihnen?

Regina Schmidt: Im Bereich der Pflege haben wir häufig mit Angehörigen zu tun, die Senioren suchen uns in der Regel selbst auf. Durch die Beratung kann der Hilfebedarf der Älteren oder Pflegebedürftigen meist länger nach hinten verschoben werden. Pro Jahr führen wir etwa 1400 Beratungen durch. Dabei lernen wir auch viel von den



Das Team des SPN in Oldenburg (von links): Regina Schmidt, Tasja Martin, Iris Drescher, Dagmar Bunge-Köpping und Katrin Busse. Foto: VdK

Menschen. Und es gibt eigentlich nichts, was wir noch nicht gefragt wurden (lacht). Wir haben auch Stammkunden, die uns seit Jahren immer wieder aufsuchen. Da entsteht schon ein gewisses Vertrauensverhältnis.

Dagmar Bunge-Köpping: Unsere Erfahrung zeigt: Viele Menschen wissen einfach nicht, woher sie die notwendigen Infos bekommen können. Deshalb sind wir und unsere Netzwerkarbeit so wichtig. Denn was nützen gute Angebote, wenn die Menschen nichts davon wissen?

Das ist ein ganz schön weites Feld – woher bekommen Sie Ihre Infos dazu?

Regina Schmidt: Wir kommen alle aus dem sozialpädagogischen und pflegerischen Bereich, haben also viel Hintergrundwissen mitgebracht. Daneben erhalten wir immer wieder Schulungen und recherchieren auch selbst viel zu Fragen, die an uns herangetragen werden. Außerdem nehmen wir an verschiedenen Arbeitsgruppen wie der offenen Altenhilfe hier in Oldenburg teil. Auch sind wir Mitglied im Bündnis Pflege sowie bei

der jährlichen „Eingeloggt!-Woche“ zum Thema Digitalisierung im März und der Woche der Demenz im September. Übrigens kommen wir auch gern zu Vorträgen raus und informieren über unsere Arbeit. So können wir die Menschen auf unser Beratungsangebot aufmerksam machen und lernen gleichzeitig weitere Vereine und Organisationen kennen. Dieser Austausch hilft uns enorm, um immer wieder auf dem neuesten Stand zu sein.

VdK-Fazit

Bei unserem Gespräch mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Oldenburg haben wir fünf unglaublich engagierte Frauen kennengelernt, die diese Beratung aus Überzeugung und mit ganzem Herzen ausfüllen. Sie sind – auch in ihrer Freizeit – immer auf der Suche nach Infos, wie sie die Betroffenen bestmöglich unterstützen können. Einfach toll, so ein Einsatz für unsere Gesellschaft!

* Namen von der Redaktion verändert

IM GESPRÄCH MIT...

Reinhard Leopold vom BIVA-Pflegeschutzbund

Wenn es im Alter zuhause nicht mehr geht, bleibt oft nur der Umzug ins Pflegeheim. In Bremen kostet so ein Platz im Schnitt 3449 Euro im Monat. Damit Pflegebedürftige bei Problemen nicht allein gelassen werden, gibt es den BIVA-Pflegeschutzbund.

Der unabhängige und gemeinnützige Verband wurde 1974 von Betroffenen gegründet und vertritt seitdem deutschlandweit die Interessen von pflegebedürftigen Menschen. In Bremen unterstützt Reinhard Leopold als BIVA-Regionalbeauftragter Pflegebedürftige und deren Angehörige vor Ort. Bei einem gemeinsamen Treffen mit VdK-Landesgeschäftsführer Holger Grond und Andrea Nacke (Abteilung Sozialpolitik) stellte Leopold den BIVA-Pflegeschutzbund näher vor: Der Verband ist deutschlandweit aktiv und wird

Reinhard Leopold (von links) stellte Holger Grond und Andrea Nacke den BIVA-Pflegeschutzbund vor.



in einigen Bundesländern durch die sogenannten Regionalbeauftragten vor Ort vertreten. Zudem hilft die BIVA-Rechtsberatung Betroffenen bei Problemen mit dem Pflege- und Heimrecht. The-

men sind etwa Heimverträge, die Entgelterhöhung, Einstufung in Pflegegrade, Ärger mit der Heimleitung oder die Mitwirkungsrechte für Heimbeiräte. Viele Themen im Bereich der Pflege betreffen

auch die VdK-Mitglieder. Daher ist künftig ein enger, regelmäßiger Austausch zwischen VdK und BIVA geplant. Wichtig ist hierbei, dass der VdK als gemeinnütziger Verband nur im Bereich des Sozialrechts beraten darf, die BIVA-Rechtsberatung hingegen auch in ordnungs- und zivilrechtlichen Bereichen des Heimrechts.

Mehr Infos

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 48 Euro bzw. 62 Euro mit einer Beratung pro Jahr, die Mindestlaufzeit zwei Jahre.

BIVA e. V.
Siebenmorgenweg 6–8
53229 Bonn

(02 28) 90 90 48-44

beratung@biva.de

www.biva.de

Sorgearbeit gerecht aufteilen!

Ein Kommentar zum Equal Pay Day

Es ist ein kleiner Lichtblick: Wir feiern den Equal Pay Day, den Aktionstag für Entgeltgleichheit zwischen Frauen und Männern, jedes Jahr etwas früher. Das heißt: Der Verdienstunterschied wird kleiner. In diesem Jahr fällt der Tag auf den 27. Februar, denn die Lücke beim Gehalt liegt aktuell bei 16 Prozent, gegenüber 18 Prozent im letzten Jahr.

Trotzdem ist sie noch da. Ausschlaggebend dafür sind gar nicht so sehr ungleich bezahlte Jobs, sondern vielmehr die immer noch vielerorts traditionelle Rollenaufteilung: Spätestens, wenn Kinder oder zu pflegende Angehörige ins Spiel kommen, reduzieren überwiegend Frauen ihre Arbeitszeit und übernehmen den größten Teil der unbezahlten Sorgearbeit.

Der Grund dafür liegt in unserem Sozialstaat begründet: Er ist auf pflegende Angehörige und unbezahlte Erziehungsarbeit angewiesen – anders funktioniert er nicht, denn entsprechende Strukturen wie verlässliche Ganztagsbetreuung für Kinder sind einfach nicht ausreichend vorhanden. So entsteht schon während des Erwerbslebens ein gewaltiger Verdienstunterschied zwischen Frauen und Männern: Mütter mit Kindern unter drei Jahren arbeiten zu 73 Prozent in Teilzeit, bei den Vätern sind es gerade mal acht Prozent.

Da die unbezahlte – und leider oft unsichtbare – Sorgearbeit von unserem System aber nicht entsprechend



Landesfrauenvertreterin Gunda Menkens
Foto: Peter Himself

honoriert wird, entsteht gleich im Anschluss die fast noch schlimmere Rentenlücke: Denn eine Frau, die genau die Rolle übernimmt, die das System von ihr verlangt, wird bei der Rentenzahlung dafür paradoxerweise auch noch bestraft. Altersarmut lässt grüßen.

Aus diesem Grund setzen wir VdK-Frauen uns auch in diesem Jahr weiterhin für die gleichmäßige Aufteilung von Sorgearbeit und Erwerbsarbeit zwischen den Geschlechtern ein, um Armut und Ungerechtigkeit in jedem Alter zu verhindern. Machen Sie gerne mit! Wir freuen uns über jede Person, die unsere Forderungen (siehe Artikel auf dieser Seite) ins Land trägt und damit ein Umdenken in der Gesellschaft und Veränderungen in unserem Sozialsystem herbeiführt.

SOZIALPOLITISCHE FORDERUNGEN

Frauen und Gleichstellung

Auf dem Landesverbandstag 2025 haben mehr als 100 Delegierte die sozialpolitische Ausrichtung des VdK Niedersachsen-Bremen für die nächsten Jahre diskutiert. Daraus entstanden konkrete Forderungen, die den Zusammenhalt im Land durch eine gerechtere Sozialpolitik stärken sollen. In diesem Monat stellen wir Ihnen – in Anlehnung an den Equal Pay Day am 27. Februar – den Themenbereich „Frauen und Gleichstellung“ daraus vor.

Mehr als jede fünfte Frau in Niedersachsen und Bremen über 65 ist von Altersarmut betroffen. Der VdK fordert deshalb existenzsichernde Beschäftigungen und eine Beseitigung der Lohnungerechtigkeit zwischen Frauen und Männern. Aktuell verdienen Frauen im Schnitt 16 Prozent weniger als ihre männlichen Kollegen, übernehmen aber gleichzeitig fast eineinhalb Stunden unbezahlte Sorgetätigkeit mehr pro Tag. Kinderbetreuung, Angehörigenpflege und der überwiegende Teil der Hausarbeit lasten immer noch auf den Schultern der Frauen.

Für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sind daher eine verlässliche Ganztagsbetreuung für Kinder und ausreichende Tagespflegeplätze für Pflegebedürftige unerlässlich. Auch ein gesellschaftliches Umdenken muss stattfinden, um die unbezahlte Sorgearbeit zwischen den Ge-

schlechtern gleichberechtigt aufzuteilen anstatt Geschlechterrollen weiter zu zementieren.

Frauen sind zudem viel häufiger von Gewalt betroffen als Männer: Mehr als jede dritte Frau erleidet mindestens einmal in ihrem Leben Gewalt. Frauenhäuser sind in diesem Zusammenhang ein wichtiger Zufluchtsort, jedoch sind die vorhandenen Plätze nicht ausreichend und häufig auch nicht barrierefrei. Der VdK verlangt deshalb einen Rechtsanspruch auf einen Frauenhausplatz sowie barrierefreie Hilfsangebote.

Im Bereich der Gesundheitsversorgung fordert der VdK, geschlechtersensible Medizin zu fördern. Denn die Forschung ist bislang ausschließlich auf Männer mittleren Alters ausgerichtet – mit teils fatalen Folgen für Diagnose und Behandlung von Frauen. Geschlechterspezifische Unterschiede müssen sowohl in der Forschung als auch in der Lehre und generell in der Ausbildung medizinischer Berufe berücksichtigt und thematisiert werden.

Mehr zum Thema

Unsere ausführlichen Forderungen zu allen Themen unter

➔ www.nb.vdk.de/unsere-angebote/interessenvertretung

Zu wenige Frauenhäuser

VdK fordert mehr Opferschutz

„Jede Gewalttat gegen Frauen ist eine zu viel“, hat VdK-Landesfrauenvertreterin Gunda Menkens zum Tag gegen Gewalt an Frauen am 25. November 2025 kritisiert. Mehr als jede dritte Frau erleidet mindestens einmal in ihrem Leben Gewalt, häufig im eigenen Zuhause durch ihren Partner. Das dürfe die Politik nicht länger hinnehmen, sondern müsse endlich handeln, fordert der Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen.

„Wir verlangen Gewaltfreiheit für Frauen und brauchen dafür dringend ausreichend Frauenhäuser in Niedersachsen und Bremen“, so die Frauenvertreterin. In akuten Gewaltsituationen sei das Frauenhaus ein wichtiger Zufluchtsort, doch es gebe einfach nicht genügend Plätze, noch dazu seien die meisten nicht barrierefrei.

20 000 Plätze fehlen

441 Frauenhäuser gibt es niedersachsenweit, in Deutschland sind es rund 7800, gebraucht werden aber laut Istanbul-Konvention bundesweit knapp 20 000 Plätze für Frauen. Das Lagebild des Bundeskriminalamtes zeigt zudem, dass häusliche Gewalt im Jahr 2024 um 3,8 Prozent zugenommen

hat. In Niedersachsen gab es rund 32 500 Fälle von häuslicher Gewalt, dabei waren zu 80 Prozent Frauen betroffen. Bremen verzeichnete fast 5500 weibliche Opfer von häuslicher Gewalt. Allerdings zeigen diese Zahlen nur Fälle, die auch bekanntgeworden sind. Die Dunkelziffer ist in diesem Bereich noch sehr viel höher.

Das beschlossene Gewalthilfegesetz sei deshalb ein wichtiger Schritt gewesen, so Gunda Menkens. Allerdings kritisierte sie die langwierige Umsetzung: Der Rechtsanspruch auf Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Frauen und deren Kinder soll erst 2032 in Kraft treten – das sei viel zu spät. „Hier muss unverzüglich nachgebessert werden, wir müssen unsere Frauen jetzt schützen!“, verlangt Menkens.

Der VdK fordert neben dem Anspruch auf einen Platz im Frauenhaus auch eine barrierefreie Ausgestaltung der Schutzräume und Hilfsangebote, damit Frauen mit Behinderungen einen gleichberechtigten Zugang zu den Hilfen erhalten.

cdi

Mehr Infos zum Thema finden Interessierte unter
➔ www.gewaltschutz-niedersachsen.de

Neu im VdK-Team

Juristin und Geschäftsführerin Katharina Knopp

Seit August 2025 ergänzt Katharina Knopp als Juristin und Kreisgeschäftsführerin das Team des VdK Niedersachsen-Bremen. Für den VdK habe sie sich entschieden, weil sie ihre juristische Arbeit mit einem klaren sozialen Auftrag verbinden wollte, sagt die 45-Jährige.

„Besonders schätze ich die Kombination aus rechtlicher Beratung, konkreter Unterstützung für die Mitglieder und der Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen. Am VdK gefällt mir die Möglichkeit, fachlich und menschlich einen Beitrag zu leisten“, so Knopp. Als Kreisgeschäftsführerin ist sie für die Kreisverbände Oldenburg-Stadt und Wesermarsch

zuständig und unterstützt die dortigen Kollegen. In Oldenburg berät sie die mehr als 1500 Mitglieder des Ortsverbands Oldenburg-Süd. Im Kreis Wesermarsch ist sie für rund 1200 Mitglieder im nördlichen Bereich mit den Ortsverbänden Jade, Butjadingen-Seefeld, Nordenham und Brake-Rodenkirchen verantwortlich.

Kontakt

Termine zur Beratung vereinbaren die jeweiligen Kreisgeschäftsstellen, in Oldenburg-Stadt unter Telefon (04 41) 2 10 29-36 sowie in der Wesermarsch unter Telefon (04 41) 2 10 29-34.



Kreisvorsitzender Holger Beyer und Kreisgeschäftsführerin Frauke Ammann begrüßten Katharina Knopp (links) in der Wesermarsch.

ABSCHIED

Karen Bürger war 46 Jahre beim VdK



Karen Bürger Foto: privat

Für viele ist das heute kaum vorstellbar: Ihr gesamtes Berufsleben hat Karen Bürger beim Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen verbracht. Nach 46 Jahren ist die Assistentin der Organisationsabteilung nun in den wohlverdienten Ruhestand gegangen.

Landesgeschäftsführer Holger Grond dankte seiner langjährigen Mitarbeiterin für ihren Einsatz im haupt- und ehrenamtlichen Bereich: „Die Erfahrungen, die du in all den Jahren beim VdK gesammelt hast, waren für unseren Verband Gold wert.“ Und tatsächlich kann Karen Bürger auf eine spannende Zeit zurückblicken: „Fünf Landesvorsitzende und vier Landesgeschäftsführer, Protestmärsche für soziale Gerechtigkeit, zahlreiche Jubiläen und ganz viel persönlichen Einsatz des Ehrenamtes für mehr Menschlichkeit – das alles habe ich in 46 Jahren beim VdK erlebt.“

1979 begann sie ihre Ausbildung als Bürogehilfin in der Landesverbandsgeschäftsstelle in Oldenburg. Im Jahr 1984 kam sie als Assistentin in die Organisationsabteilung, wo sie mehr als vier Jahrzehnte eng mit den Ehrenamtlichen des Verbands zusammenarbeitete. Zu ihren Aufgaben zählte hier die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen des Landesverbands. Außerdem unterstützte sie die Organisation der Ehrenamtlichen in den Kreis- und Ortsvorständen. Bis zuletzt lag ihr besonderes Augenmerk auf den Einladungsschreiben zu Mitgliederversammlungen und Veranstaltungen der rund 300 Orts- und Kreisverbände.

Wir wünschen Karen Bürger alles erdenklich Gute für den neuen Lebensabschnitt!

IMPRESSUM

Landesteil
Niedersachsen-Bremen
Sozialverband VdK
Niedersachsen-Bremen
Verantwortlich:
Christina Diekmann
Anschrift:
VdK Niedersachsen-Bremen
Landesredaktion VdK-ZEITUNG
Nikolausstraße 11
26135 Oldenburg
Telefon (04 41) 2 10 29-0
Fax (04 41) 2 10 29-10
E-Mail diekmann@vdk.de
Internet
niedersachsen-bremen.vdk.de

Grundsätzlich positives Signal

Azubi-Ticket macht Sinn, ist aber zu teuer

Zum 1. Januar 2026 hat Niedersachsen ein ermäßigtes Deutschlandticket für Azubis und Freiwilligendienstleistende eingeführt. Der Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen begrüßt diesen Ansatz einer sozial gerechten Klimapolitik, kritisiert aber, dass die Landesregierung bei der Preisfrage ihr Versprechen aus dem Koalitionsvertrag nicht eingehalten hat.

„Wir freuen uns natürlich, dass Niedersachsen junge Menschen beim Thema Mobilität finanziell entlasten will“, kommentiert Miriam Wagner, Vertreterin der jüngeren Mitglieder im VdK-Landesverband, die politische Neuerung. Die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln sei gerade in Zeiten des Klimawandels extrem wichtig, für junge Menschen mit kleinem Azubigehalt aber auch eine Kostenfrage. Daher bewertet sie die Einführung eines Azubitickets grundsätzlich als positives Signal.

Allerdings hätte sich der VdK mehr Entgegenkommen beim Preis

gewünscht. „Im Koalitionsvertrag wurde ein ermäßigtes Ticket für 29 Euro versprochen. Jetzt kostet es jedoch 50,40 Euro – damit bleibt die Landesregierung leider weit hinter ihrem Wort zurück“, kritisiert Miriam Wagner. Zwar werbe die Politik damit, dass es mit einem Arbeitgeber-Zuschuss noch günstiger werde. „Aber so locker sitzt das Geld bei den Arbeitgebern auch nicht mehr, deshalb kann man diesen Betrag nicht pauschal mit einplanen. Die meisten jungen Menschen werden das Ticket aus eigener Tasche zahlen müssen und dann sind 50 Euro bei einem Azubigehalt ziemlich viel Geld“, mahnt die VdK-Vertreterin.

Hintergrund

Zum Januar ist der Preis für das Deutschlandticket von 58 auf 63 Euro pro Monat gestiegen. Rund 14 Millionen Menschen nutzen nach Branchenangaben das Abo; damit sind bundesweit Fahrten im Regional- und Nahverkehr möglich.

Wenn Wohnraum Luxus wird

Studie zeigt Anstieg bei Armutsgefährdung

Die stark gestiegenen Kosten für Miete und Energie verschlingen bei immer mehr Menschen einen Großteil ihres monatlichen Einkommens. Der Paritätische Wohlfahrtsverband zeigt mit seiner Studie „Mieten fressen Einkommen“, wie viele Menschen arm sind, wenn die tatsächlichen Wohnkosten berücksichtigt werden.

Auch Personen, die mit ihrem Einkommen bisher gut über die Runden kamen, sind immer häufiger armutsgefährdet. 2024 galten in Niedersachsen nach konventionellen Berechnungen 16,9 Prozent der Bevölkerung als arm, weil sie weniger als 60 Prozent des durchschnittlichen monatlichen Haushaltsnettoeinkommens zur Verfügung hatten. Für einen Einpersonenhaushalt lag diese Grenze bei 1284 Euro, für eine vierköpfige Familie bei 2697 Euro. Die wohnkostenbereinigte Armutsquote hingegen liegt nun bei 24,5 Prozent, das sind 569 000 Menschen mehr als bislang angenommen.

„Diese Zahlen sind höchst alarmierend und zeigen, dass Wohnen mittlerweile zum Luxus wird – das darf unsere Regierung nicht länger zulassen und muss mit wirksamen Methoden dagegen steuern“, verlangt VdK-Landesvorsitzender Friedrich Stubbe.

Im Schnitt geben Menschen in Deutschland rund ein Viertel ihres

Einkommens fürs Wohnen aus. Bei niedrigen Einkommen liegt der Anteil der Wohnkosten sogar bei rund 44 Prozent. In der Studie des Paritätischen heißt es: „Die Berücksichtigung von Wohnkosten in der Armutsmessung legt ein bislang nicht gesehenes Ausmaß an Armut offen. Dieser Befund gilt für alle Bundesländer.“ Am stärksten betroffen ist demnach Bremen: Hier galten nach herkömmlichen Berechnungen 177 000 Menschen (25,9 Prozent) als arm. Bezieht man die Wohnkosten mit ein, erhöht sich die Zahl der Betroffenen um 47 000 Menschen auf 224 000 (33,4 Prozent).

„Wir brauchen zügig bezahlbaren Wohnraum. Deshalb fordern wir, dass der Bau von Sozialwohnungen vom Land gefördert wird, denn in Niedersachsen und Bremen fehlen etwa 120 000 Sozialwohnungen für Menschen mit geringen Einkommen“, so VdK-Chef Stubbe. Außerdem brauche es eine Förderung von gemeinwohlorientierten Wohnungsunternehmen und Genossenschaften, um bezahlbaren Wohnraum zu schaffen.

Der VdK verlangt darüber hinaus, die Mietpreisbremse wirksam fortzuführen, um Mieter vor übermäßigen Preissteigerungen zu schützen. Auch sollten die realen Unterkunftskosten bei Grundversicherungsempfängern übernommen werden. „Denn es kann nicht sein, dass viele Menschen monatlich noch rund 100 Euro aus ihrem Regelbedarf zur Miete beisteuern müssen, weil diese über der regionalen Angemessenheitsgrenze liegt“, erklärt Friedrich Stubbe.

Hohe Mietkosten führen dazu, dass die Menschen am Notwendigsten sparen: Heizung, gesunde Lebensmittel, soziale Teilhabe. Deshalb braucht es nach Ansicht des VdK eine armutsfeste Sozial- und Wohnungspolitik, die sich an den Bedarfen der Menschen orientiert.

cdi

Mitarbeit im Gesamtverband

VdK-Mitglied in Verbandsrat des Paritätischen gewählt



Der neue Verbandsrat des Paritätischen Niedersachsen (von links): Holger Stolz, Mathias Reisewitz, Sunita Maria Kumar, Kurt Spannig, Claudia Sanner, Silke Gerike, Heike Kampen, Florian König, Ana-Carina Cabrera Antoranz, Jörg Bade, Dana Kempf.

Foto: Paritätischer Niedersachsen

Als Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen nahm der VdK Niedersachsen-Bremen Ende November 2025 an dessen Mitgliederversammlung teil. Zur Wahl des Verbandsrats stand auch VdK-Mitglied Jörg Bade auf der Kandidatenliste – und wurde gewählt. Er ist somit einer von zwölf Verbandsratsmitgliedern, die für vier Jahre in den Paritätischen gewählt wurden.

Diese Mitglieder agieren ähnlich wie ein Aufsichtsrat: Sie berufen den hauptamtlichen Vorstand, beraten und entlasten ihn. Außerdem beschließen sie die Wirtschaftsplanung und auch die verbandspolitischen Positionen. Somit prägen sie maßgeblich die inhaltliche Arbeit des Spitzenverbands. Für Jörg Bade ist die Verbandsarbeit kein Neuland: Seit

2018 ist er bereits im Vorstand des VdK-Ortsverbands Berne-Lemwerder tätig, seit 2021 als Vorsitzender. Außerdem wurde er 2023 zum Beiratsvorsitzenden des Paritätischen in der Wesermarsch gewählt. „Zum Ende meines Berufslebens habe ich gemerkt, dass ich Menschen begleiten möchte, die Unterstützung brauchen, in unserer Gesellschaft aber kaum gehört werden“, begründet Bade sein ehrenamtliches Engagement. Dem 66-Jährigen ist es wichtig, Organisationen zu stärken, die diese Aufgabe tragen.

Wie groß die Herausforderungen vieler Mitgliedsorganisationen des Paritätischen in der heutigen Zeit sind, hat Bade in der Wesermarsch bereits erfahren: „Es mangelt an Fachkräften, Zeit, Geld und dem Gehör der Politik“, kritisiert er und will das als Verbandsratsmitglied

nun verbessern. „Ich möchte zuhören, Brücken bauen und eine Stimme sein für die Menschen in unserer Region, die täglich Großes leisten“.

Im Vorfeld der Wahl hat sich Jörg Bade persönlich in vielen Kreisverbänden des Paritätischen und dessen Mitgliedsorganisationen vorgestellt. Nun geht es darum, mit Verbandsrat und dem hauptamtlichen Vorstand die gesteckten Ziele und die geplante Neuaufstellung des Verbands umzusetzen. Der VdK Niedersachsen-Bremen gratuliert ganz herzlich zur gewonnenen Wahl: „Wir freuen uns, dass unser Mitglied Jörg Bade bereit ist, sich im Verbandsrat einzubringen, und wünschen ihm viel Erfolg für seinen Einsatz in den nächsten vier Jahren für den Paritätischen“, erklärt VdK-Landesgeschäftsführer Holger Grond.

Bei Schlafmangel leidet das Gedächtnis

Schlaflosigkeit kann langfristig die Gesundheit unseres Gehirns beeinträchtigen. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue Studie aus den USA. Wer dauerhaft schlecht oder zu wenig schläft, baut demnach geistig schneller ab und büßt Gedächtnis- und Denkfähigkeiten mit zunehmendem Alter stärker ein als Personen, die erholsam schlafen.

Anhaltender Schlafmangel steht auch im Zusammenhang mit einem erhöhten Demenzrisiko. Denn Körper und Geist brauchen ausreichend Ruhezeiten, um sich zu erholen. Aber was hilft, wenn man nachts kein Auge zu bekommt? Dagegen können feste Rituale helfen: ein kurzer Abendspaziergang oder immer zur selben Zeit ins Bett gehen. Außerdem etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen auf Fernsehen, Smartphone oder Tablet verzichten, raten Experten. Auch üppige Mahlzeiten, Alkohol, Koffein oder Nikotin können sich negativ auswirken. Und ratsam ist, den Mittagsschlaf zu verkürzen.

red

Steuerbescheid wird digital

Wer das nicht will, muss tätig werden

Ab 2026 gibt es die Steuerbescheide vom Finanzamt nur noch in digitaler Form. Grund dafür ist das Bürokratieentlastungsgesetz. Für Menschen ohne Internetzugang gibt es aber Ausnahmen.

Digitalisierung voranbringen und die Verwaltung vereinfachen – das sind die Ziele des Bürokratieentlastungsgesetzes. Deshalb werden die Bescheide zu den Steuererklärungen 2025, die im Jahr 2026 verschickt werden, bereits vollständig digital zugestellt. „Die Neuerung betrifft nicht nur Einkommensteuerbescheide“, erklärt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. „Auch Messbescheide, Feststellungsbescheide und weitere Verwaltungsakte der Finanzverwaltung werden künftig digital bereitgestellt.“ Den Bescheid finde man nach der Bearbeitung durch das Finanzamt als PDF-Datei im Elster-Postfach. Vier Tage nach Bereitstellung beginne automatisch die einmonatige Einspruchsfrist. Deshalb sollte das Postfach unbe-

dingt regelmäßig überprüft oder die E-Mail-Benachrichtigung aktiviert werden, rät die Expertin.

Wenn Personen aus Alters- oder gesundheitlichen Gründen die digitale Handhabung nicht zumutbar ist, oder Menschen keinen Internetzugang haben, gelten Ausnahmen. Diese Menschen müssen beim Finanzamt eine sogenannte Härtefallregelung beantragen und erhalten die Bescheide dann weiterhin in Papierform. Da das Finanzamt diese Personengruppe aber nicht kennt, müssen Betroffene selbst aktiv werden.

Der VdK Niedersachsen-Bremen verlangt eine umfassende Aufklärungskampagne sowie die Einrichtung einer Telefon-Hotline, unter der sich Betroffene informieren können und wo sie entsprechende Unterstützung erhalten. „Noch immer gibt es in Deutschland 2,8 Millionen Offliner“, sagt VdK-Landesvorsitzender Friedrich Stubbe. Deshalb fordert er weiterhin ein Nebeneinander von analogen und digitalen Angeboten.



Statistisch bewiesen: Hohe Mieten machen arm. Foto: www.pexels.com

Erfolgreich in Wittmund



Unter dem Motto „Aktiv & Gesund“ stand die Gesundheitsmesse des Landkreises Wittmund. Daran hat sich auch der regionale VdK-Kreisverband beteiligt. Der stellvertretende Kassierer Günter Wysotzki (von links), Kreisvorsitzender Horst Hattensaur und Frauenvertreterin Waltraud Hattensaur zeigten sich sehr zufrieden: „Wir konnten uns mit anderen Organisationen gut vernetzen, hatten viele Gespräche und sogar einige neue Mitglieder gewonnen.“ Vor allem die VdK-Broschüre „Pflege zu Hause“ mit Erklärungen und Tipps sei gut angekommen.

Stabwechsel im Ammerland

Thorsten Henkel übernimmt Vorsitz von Bernd Kossendey

Der Vorstand des VdK-Kreisverbands Ammerland hat sich bei seinem Kreisverbandstag neu aufgestellt. Dabei wurde Thorsten Henkel aus Bad Zwischenahn einstimmig zum neuen Kreisvorsitzenden gewählt. Der 54-Jährige übernimmt das Amt von Bernd Kossendey, der aus gesundheitlichen Gründen nach 13 Jahren als Vorsitzender nicht mehr zur Wahl angetreten ist.

Den Vorstand komplettieren die stellvertretende Kreisvorsitzende Johanna Baasen, Schriftführer Uwe Körper, die stellvertretende Schriftführerin Anke Erlach, Kassierer Bernd Horrmeyer mit Stellvertreterin Heike Viereck, Frauenvertreterin Rita Lange sowie die Beisitzer Bärbel Hollwege, Dietburg Pospischil, Gerda Schüdzig, Wilfried Wirsching, Johann-Dietrich Lohmeyer, Axel Dratwa und Uwe Hamjediers. Die Kasse prüfen Albrecht E. Krause und Marianne



Der Kreisvorstand mit dem neuen Vorsitzenden Thorsten Henkel (Siebter von links). Er löst Bernd Kossendey ab.

Radde. Thorsten Henkel dankte herzlich den ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern für ihren bisherigen Einsatz. „Ich freue mich sehr darauf, mit dem neuen Team auch neue Ideen zu entwickeln und ge-

meinsame Projekte im gesamten Kreisverband umzusetzen“, erklärte er. So sind beispielsweise ortsverbandsübergreifende Ausflugsfahrten und ein Arbeitskreis für alle Ehrenamtlichen geplant.

Von Herzen



Ehrenamtliches Engagement für eine soziale Aktion, die allen Beteiligten am Herzen lag: In liebevoller Handarbeit nähten mehrere VdK-Mitglieder aus dem Kreis Celle 68 Herzkissen. Die Kissen werden an das Krankenhaus Celle und das Hospiz-Haus Wietzenbusch übergeben und sollen den Frauen und Männern, die an Brustkrebs erkrankt waren und operiert wurden, eine spürbare Linderung bei Lagerungsschmerzen bieten.

Angehörigenpflege im Fokus

VdK-Kreisverbände mit Infostand und Kinovorstellung vertreten

Ein Puzzle aus Forderungen für eine bessere Pflege zuhause – damit hat ein breites Bündnis aus Verbänden und Organisationen im Oktober 2025 die erste Woche der pflegenden Angehörigen in Niedersachsen eröffnet. Auch der VdK Niedersachsen-Bremen war dabei und hat mit vielen Betroffenen darüber gesprochen, was dringend verbessert werden muss.

Genannt wurden mehr Entlassungsangebote, finanzielle Unterstützung, Abbau von Bürokratie und gesellschaftliche Anerkennung. Das wünschten sich die anwesenden pflegenden Angehörigen.

Mehr Anerkennung

Unter dem Motto „Pflege geht uns alle an“ fanden in ganz Niedersachsen Veranstaltungen statt für mehr Sichtbarkeit und Anerkennung. In Oldenburg und Lüchow-Dannenberg haben sich die VdK-Kreisverbände ebenfalls beteiligt mit mehreren Infoständen und dem bewegenden Kinofilm „Still Alice“. Vor der Vorstellung sprachen Oldenburgs Kreisvorsitzende Birgit Ohlhoff und Andrea Nacke, Sozialpolitikexpertin des



Vertreter des Kreisverbands Oldenburg-Stadt beim Infotag für pflegende Angehörige in den Schlosshöfen Oldenburg.

Foto: VdK

VdK-Landesverbands, mit dem Sozialdezernenten Jan Bembnek über Angebote der Stadt sowie sozialpolitische Verbesserungen im Bereich der Angehörigenpflege.

Schon jetzt vormerken: In diesem Jahr findet die Woche der pflegenden Angehörigen vom 5. bis 11. Oktober 2026 in Niedersachsen statt.

cdi

† IN MEMORIAM

Klaus Gundlach

Im Alter von 79 Jahren ist unser ehrenamtlicher Mitarbeiter Klaus Gundlach am 25. Dezember 2025 gestorben. Er gehörte dem VdK-Landesverband 15 Jahre als Mitglied an. Im Ortsverband Oldenburg-Süd war er mehr als sechs Jahre als Beisitzer ehrenamtlich aktiv und hat sich für die Gemeinschaft und ein solidarisches Miteinander eingesetzt. Der Sozialverband VdK ist ihm für seinen Einsatz dankbar und wird ihm ein ehren-des Andenken bewahren.

ZAHL DES MONATS

654 000

Beschäftigte in Niedersachsen haben seit Anfang des Jahres etwas mehr Geld in der Tasche. Grund ist die Erhöhung des Mindestlohns, der von 12,82 auf 13,90 Euro angehoben wurde. In Niedersachsen arbeitet fast jeder fünfte Beschäftigte zum Mindestlohn. Besonders betroffen ist das Gastgewerbe, wo mehr als die Hälfte zum Mindestlohn beschäftigt ist. Besser als ein erhöhter Mindestlohn sind aber Tarifverträge für gute Löhne und faire Arbeitsbedingungen.



Zur Auftaktveranstaltung kamen pflegende Angehörige aus ganz Niedersachsen zusammen und erstellten symbolisch ein Puzzle mit Forderungen – begleitet wurde die Woche vom NDR.

Foto: WPAN

1000. Mitglied begrüßt

Ortsverband Rotenburg bekommt Zuwachs



Edeltraud Cordes (links) und Claus-Michael Klose (rechts) begrüßten Familie Funck im Ortsverband.

Der Ortsverband Rotenburg hat die Marke von 1000 Mitgliedern geknackt. Die fünfköpfige Familie Funck aus Rotenburg ist im Herbst vergangenen Jahres in den VdK eingetreten und hat damit zu dieser lang ersehnten Mitgliederzahl beigetragen.

Als junge Familie mit drei Kindern senken die Funcks den Altersdurchschnitt deutlich. Der stell-

vertretende Vorsitzende Claus-Michael Klose und Beisitzerin Edeltraud Cordes vom Ortsverband begrüßten die Familie herzlich und überreichten Blumen, die Chronik „75 Jahre VdK Niedersachsen-Bremen“ sowie den Rotenburger Zehner für die Kinder. Die Familie zeigte sich aufgeschlossen für eine ehrenamtliche Mitarbeit im Ortsverband. Und noch vor Ort wurde eine Ideenbörse eröffnet.

Wechsel an der Spitze in Braunschweig

Christian Voges löst Manfred Hoppe als Kreisvorsitzenden ab

Christian Voges heißt der neue Vorsitzende im Kreisverband Braunschweig-Salzgitter. Beim Kreisverbandstag Ende 2025 wurde er von den rund 30 Delegierten gewählt. Der neue Kreisvorsitzende kam vor neun Jahren über eine Rechtsberatung zum VdK. „Danach habe ich an verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen, die Arbeit des Verbands kennengelernt und schnell gemerkt: Das wäre etwas für mich!“

Voges zur Seite steht Heidrun Schrader als seine Stellvertreterin. Sie übernimmt außerdem das Amt der Frauenvertreterin. Den weiteren Vorstand komplettieren Susanne Lehmann als Kassiererin und Kurt Schrader als ihr Stellvertreter, Karina Becker-Pfeiffer als Schriftführerin, Helena Sztajer ist ihre Vertretung. Das Amt als Vertreterin der jüngeren Mitglieder hat Eileen Niewerth übernommen, Sigrun Barabas ist stellvertretende Frauenvertreterin, als Beisitzer fungieren Klaus Lehmann und Alexander Schöpe.

Der bisherige Kreisvorsitzende Manfred Hoppe trat aus gesundheitlichen Gründen nicht erneut



Christian Voges (dritte Reihe, rechts) mit seinem neuen Team.

zur Wahl an. Er führte den Kreisverband von 2017 bis 2025 und wurde nun zum Ehrenvorsitzenden gewählt.

VdK-FORDERUNG

Mehr Aufklärung über berufliche Integration

Seit Jahren steigt die Zahl der arbeitslosen Menschen mit Behinderung an: 14 890 Personen haben in Niedersachsen aktuell keinen Job, das sind noch einmal fünf Prozent mehr als im vergangenen Jahr. „Unsere Wirtschaft sucht händelnd nach gutem Personal und gleichzeitig werden hier tausendfach Chancen vertan“, kritisiert VdK-Landeschef Friedrich Stubbe.

Stubbe verlangt deshalb mehr Aufklärung über die Fördermöglichkeiten für Betriebe, die vielfach noch unbekannt sind. „Unternehmer schrecken leider immer noch vor den Anforderungen der schwerbehinderten Bewerber zurück, dabei sind diese meist technisch und organisatorisch mit verhältnismäßig geringem Aufwand zu erfüllen. Was außerdem viel zu wenig bekannt ist: Unternehmen können finanzielle Unterstützung erhalten zur behindertengerechten Einrichtung von Arbeitsplätzen, für geeignete Kommunikationsmittel oder eine Arbeitsassistentin“, erklärt Stubbe. Dabei unterstützten die Integrationsämter in Hildesheim, Oldenburg, Osnabrück und Bremen. Auch könnte ein Eingliederungsbeziehungswesen Beschäftigungszuschuss für maximal drei Jahre gewährt werden.

Der VdK-Chef erinnert daran, dass auch über Strafen keine nennenswerte Verbesserung der Arbeitsmarktlage stattgefunden hat: „Die Erhöhung der Ausgleichsabgabe im letzten Jahr hat kaum Wirkung gezeigt.“ Der VdK fordert die Landesregierung daher auf, mit gezielten Maßnahmen wie einer Infokampagne die Inklusion am Arbeitsmarkt voranzubringen.

„Nichts über uns ohne uns“

Erste Inklusionskonferenz in Hannover



VdK-Kreisvorsitzender Detlev Bonnekoh mit den Behindertenbeauftragten für Region und Stadt Hannover, Sylvia Thiel und Andreas Mangelsdorf.

Für eine inklusivere Zukunft stand die erste Inklusionskonferenz von Stadt und Region Hannover. Sie wurde unter dem Leitgedanken „Nichts über uns ohne uns“ veranstaltet. Den VdK vertrat dabei Hannovers Kreisvorsitzender Detlev Bonnekoh.

Bei der Konferenz kamen Menschen mit Behinderungen, Vertreter aus Selbsthilfe, Verwaltung, Verbänden und der Wohnungswirtschaft zusammen. Sie diskutierten darüber, wo und wie Barrieren abgebaut werden können.

Wichtige Fragen

Die Gespräche drehten sich um die Fragen: Wie gelingt es, ausreichend bezahlbaren, barrierefreien Wohnraum zu schaffen? Wie kann die Erreichbarkeit von medizinischen Einrichtungen sichergestellt werden? Wie kann digitale Teilhabe barrierefrei gelingen? Ein Schwerpunkt lag auch auf der Akzeptanz und Unterstützung von

Betroffenen, deren Behinderungen nicht auf den ersten Blick erkennbar sind.

In eigener Sache

Wichtig war den Gastgebern vor allem, dass Betroffene ihre Sicht als Experten in eigener Sache mit einbringen. Eingeladen hatten die Sozialdezernenten von Stadt und Region Hannover, Dr. Andrea Hanke und Sylvia Bruns, sowie die Behindertenbeauftragten Andreas Mangelsdorf und Sylvia Thiel. Die Ergebnisse der Konferenz sollen anschließend in einem Inklusionsbericht gebündelt der Landes- und Kommunalpolitik vorgelegt werden.

Detlev Bonnekohs Resümee der Veranstaltung: „Ein erster Aufschlag ist gemacht: Der Austausch mit den Betroffenen und Verbänden war sehr interessant. Wir haben viele Punkte angesprochen. Nun muss die Politik ins Handeln kommen!“ Die Veranstaltung soll künftig regelmäßig stattfinden.

Es geht weiter für Bernd Köster

Der Kreisverband Verden hat gewählt

13 engagierte Ehrenamtliche zählt der Vorstand im Kreisverband Verden. Der wiedergewählte Kreisvorsitzende Bernd Köster zeigte sich damit sehr zufrieden: „Alle wichtigen Positionen sind besetzt und ich habe mein Team für die nächsten vier Jahre komplett!“

Neben Bernd Köster als Kreisvorsitzendem gehören zum Vorstand der stellvertretende Vorsitzende Malte Komus, Kassiererin Angela Wilkens-Scheler mit ihrem Vertreter Reiner Elbers, Schriftführerin Martina Jansen, die stellvertretende Schriftführerin Karin Banse sowie die Frauenvertreterinnen Maritta Junck-Schulze und Annemarie Grashoff.

Als Beisitzer unterstützen zudem Peter Wiggers, Johann-Georg Fuchs,



Kreisvorsitzender Bernd Köster (Mitte hinten) freut sich über seinen gut aufgestellten Vorstand.

Christel Elbers, Peter Müller und Gabriele Issel.

Volle Zustimmung in Meppen



Auf dem Kreisverbandstag in Meppen schenkten die Delegierten dem bisherigen Vorstand ihr volles Vertrauen und bestätigten die Ehrenamtlichen um den Kreisvorsitzenden Bernd Linnemann (Fünfter von links) in ihren Ämtern.