

## LANDESVERBAND

## Ehrenamtsseminare

250 Freiwillige geschult Seite 14

## Onboarding

Optimaler Start für VdK-Juristen Seite 14

## Sport-Prothesen

Teilhabe auf Leih-Basis Seite 15

## VdK-FORDERUNG

## Den Arbeitsmarkt für alle öffnen!

Zu wenig barrierefreie Wohnungen, Ausschluss von vielen Bereichen des öffentlichen Lebens und kaum Chancen auf dem regulären Arbeitsmarkt – noch immer werden Menschen mit Behinderung tagtäglich benachteiligt. Der Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen kritisiert diese Praxis scharf.

„Wir verlangen nicht mehr als die Umsetzung unseres Grundgesetzes: Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden!“, erklärt VdK-Landesvorsitzender Friedrich Stubbe. Zum Internationalen Tag der Menschen mit Behinderung forderte der VdK ein klares Umdenken: „Wir müssen aufhören, Barrierefreiheit als eine Besonderheit anzusehen, denn sie nützt uns allen, vom Kleinkind bis zum Rentner, und sollte deshalb in unserer Gesellschaft selbstverständlich sein und konsequent umgesetzt werden.“

## Viele arbeitslos

Ob barrierefreier Wohnraum, für jeden zugängliche Arztpraxen oder kulturelle Angebote: Menschen dürfen nicht wegen ihrer Behinderung ausgeschlossen werden. Auch sollten Unternehmen sich nicht länger gegen die Einstellung von Menschen mit Behinderung sträuben, mahnte der VdK-Chef. „Allein in Niedersachsen wählen über 10 000 Betriebe lieber die für sie bequemere Alternative und zahlen eine Ausgleichsabgabe“. Dagegen stehen mehr als 14 200 Arbeitslose mit Behinderung, wie das Inklusionsbarometer der Aktion Mensch verdeutlicht.

## Potenzial nutzen

„Diese Zahlen sind ein Unding in der heutigen Zeit!“, so Friedrich Stubbe. „Auf der einen Seite klagen die Chef-Etagen über den akuten Fachkräftemangel, andererseits lassen sie das vorhandene Potenzial von gut ausgebildeten Menschen mit Behinderung einfach ungenutzt verfallen. Unternehmer schrecken immer noch vor Anforderungen der Bewerber zurück, die technisch und organisatorisch mit verhältnismäßig geringem Aufwand zu erfüllen sind. Es ist daher höchste Zeit, neu zu denken und unsere Gesellschaft wirklich für alle Menschen zu öffnen.“

Neues Jahr, neue Regierung – mit der Chance auf Verbesserungen? Längst nicht alle Menschen sehen das so. Viele fühlen sich abgehängt und vom Staat alleingelassen. Der Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen appelliert daher vor der Bundestagswahl an alle demokratischen Parteien, den Sozialstaat zu stärken und damit eine sozial gerechtere Gesellschaft zu schaffen.

Immer mehr Ungleichheit bei den Einkommen und wachsende Armut verstärken die Abstiegsängste der Bürgerinnen und Bürger. Sie sind verunsichert und besorgt, wie es weitergeht. Laut einer Umfrage der Hans-Böckler-Stiftung wirken sich die Zukunftssorgen auch negativ auf das Vertrauen in Staat und Politik aus.

Das muss sich ändern, findet der VdK. „Gerade jetzt sollten die zur Wahl stehenden demokratischen Parteien die Sorgen und Nöte der Bevölkerung ernst nehmen. So können sie das Auseinanderdriften unserer Gesellschaft verhindern und die soziale Schieflage wieder geraderücken. Dafür müssen sie sich auf das Prinzip unseres Sozialstaates besinnen. Denn ein starker Sozialstaat schützt vor Armut, lässt alle Menschen teilhaben, kümmert sich um gute Pflege und Gesundheitsversorgung“, erklärt Landesvorsitzender Friedrich Stubbe. Mit sozialer Gerechtigkeit könne der Zusammenhalt im Land wiederhergestellt werden, das müsse Ziel eines gut funktionierenden Sozialstaates sein.

Der Welttag der sozialen Gerechtigkeit am 20. Februar, kurz vor der Bundestagswahl, führt einmal mehr vor Augen, wie wichtig gleiche Chancen für alle sind. Tag für Tag werden Menschen aufgrund von Armut, Krankheit oder einer Behinderung aus der Gesellschaft ausgeschlossen. Solche Ungerechtigkeiten sind menschengemacht und gehören abgeschafft. „Arme

Wegen hoher Mieten leben mehr Menschen in Armut, als bisherige Armutsstatistiken gezeigt haben. In seiner Studie „Wohnen macht arm“ verdeutlicht der Paritätische Wohlfahrtsverband, dass nicht mehr die Höhe des Einkommens über den Lebensstandard entscheidet, sondern wie viel Geld nach Abzug der Wohnkosten als tatsächlich verfügbares Einkommen übrigbleibt.

Viele Menschen müssen bereits mehr als ein Drittel fürs Wohnen ausgeben – manche sogar mehr als die Hälfte ihres Einkommens. Die Ergebnisse der Studie kommentiert Friedrich Stubbe, Vorsitzender des Sozialverbands VdK Niedersachsen-Bremen, wie folgt:

„Jetzt haben wir es schwarz auf weiß: Wohnen macht die Menschen arm! Die neue wohnkostenbereinigte Armutsquote liegt in Niedersachsen bei 21,8 Prozent (statt 14,8 Prozent) und in Bremen sogar bei 29,3 Prozent (statt 21,5



Durch die zentralen Forderungen des VdK würde sich nicht nur das Leben der über 110 000 VdK-Mitglieder in Niedersachsen und Bremen verbessern, sondern auch der Sozialstaat gestärkt.

und Reiche, Junge und Alte, Gesunde und Kranke dürfen nicht gegeneinander ausgespielt werden“, verlangt VdK-Chef Stubbe. „Die Menschen müssen sich darauf verlassen können, dass sie gegen Lebensrisiken abgesichert werden und die soziale Daseinsvorsorge gestärkt wird“, verlangt er. Aus Sicht des VdK braucht es deshalb eine Rente, die zum Leben reicht, armutsfeste Löhne, eine Kindergrundsicherung, einen Pflege Lohn, damit Angehörigenpflege nicht zur Armutsfalle wird sowie eine einheitliche und solidarische Kranken- und Pflegeversicherung – dafür sollten sich die Parteien stark machen.

## Regionale Themen

„In Niedersachsen und Bremen brauchen die Menschen vor allem bezahlbaren Wohnraum. Berücksichtigt man die Wohnkosten, so steigt die Armutsquote in Nieder-

sachsen von 14,8 auf 21,8 Prozent, in Bremen sogar von 21,5 auf 29,3 Prozent. Aber auch die angespannte Gesundheitsversorgung auf dem Land muss zügig verbessert werden: Wo finde ich noch einen Haus- oder Kinderarzt? Schaffe ich es im Notfall rechtzeitig zur nächsten Klinik? Das sind Schwierigkeiten, die die Menschen vor Ort umtreiben. Hierfür ist ein funktionierender Sozialstaat dringend nötig“, macht der Landesvorsitzende deutlich.

## Finanzierung

Entgegen einiger Skeptiker ist der VdK überzeugt: Die Finanzierung eines Sozialstaates, der den sozialen Frieden in Deutschland sicherstellt, ist möglich, indem

- alle Menschen in die Sozialversicherungen einzahlen, auch Beamte, Politiker und Selbstständige und

- Superreiche stärker zur Kasse gebeten werden.

„Es soll niemandem die Wohnung oder das Haus weggenommen werden“, betont Stubbe. Aber zum Beispiel durch die Wiedereinführung der Vermögenssteuer könnten diejenigen, die ohnehin sehr viel haben, sich stärker als bislang für das Gemeinwohl einbringen, ohne dass die breite Bevölkerung von Kostensteigerungen betroffen wäre.

cdi

## Machen Sie mit!

Wollen auch Sie sich zu einem starken Sozialstaat bekennen? Dann machen Sie mit bei unserer VdK-Aktion #JASOZIAL. Infos dazu und die Forderungen des VdK zur Bundestagswahl 2025 finden Sie auf

➔ [www.nb.vdk.de/wahl-2025](http://www.nb.vdk.de/wahl-2025)

## Wir brauchen endlich bezahlbare Wohnungen!

VdK fordert effektive Politik zur Vermeidung von Armutsrisiken



Bezahlbarer Wohnraum ist Mangelware: In Niedersachsen und Bremen fehlen rund 120 000 Sozialwohnungen. Foto: Pixabay

Prozent). Dadurch gelten in Bremen 51 000 Menschen zusätzlich als arm, in Niedersachsen sind es 534 000 Menschen mehr als bislang angenommen. Das sind erschreckende Zahlen – die aber keineswegs plötzlich entstanden

sind. Es muss Schluss sein mit der Schönrechnerei. Denn Wohnkosten sind ein ausschlaggebender Faktor bei der Berechnung der Armutsquote und gehören – so wie hier geschehen – endlich mit einbezogen. Nach dieser Erkenntnis

ist es wichtig, das Problem an der Wurzel zu bekämpfen: Wir brauchen langfristig bezahlbare Wohnungen für die Menschen in unserem Land, und dafür ist die Förderung von sozialem Wohnraum ein wichtiger Baustein – hier sind Bund und Länder gleichermaßen gefragt! Auch sollten gemeinwohlorientierte Wohnungsunternehmen und Genossenschaften gefördert werden, etwa durch Steuererleichterungen. Außerdem müssen die Sozialbindungen dauerhaft sein, Wohnungen dürfen nicht nach einiger Zeit wieder dem freien Wohnungsmarkt überlassen werden. Und es braucht eine wirklich effektive Mietpreisbremse. Hier müssen die politischen Entscheidungsträger in Bund und Ländern dringend nachhaltig aktiv werden!“

Die Ergebnisse der Studie des Paritätischen sind zu finden unter

➔ [www.nb.vdk.de/presse/pressemeldungen](http://www.nb.vdk.de/presse/pressemeldungen)

# „Ihr macht unser Verbandsleben attraktiver!“

Ehrenamtsseminare 2024 zeigten breites Spektrum der Verbandsarbeit – 250 Freiwillige geschult

Wie wichtig sind gute Fotos von Veranstaltungen? Welche Möglichkeiten bietet die Vorstandsarbeit im VdK? Und wie kann ich meinen Ortsverband in der Öffentlichkeit präsentieren? Das waren nur einige Fragen, die in der aktuellen Seminarreihe für VdK-Ehrenamtler beantwortet wurden.

250 VdK-Engagierte aus ganz Niedersachsen und Bremen kamen im vergangenen Herbst zu den Ehrenamtsseminaren zusammen und nutzten die Gelegenheit, ihr

Wissen durch neue Informationen der hauptamtlichen Referenten aufzufrischen, aber auch um Kontakte zu den anderen Ortsverbänden zu knüpfen.

„Hier ist die geballte VdK-Power vertreten“ – mit diesen Worten begrüßte Landesvorsitzender Friedrich Stubbe die Ehrenamtlichen zu den Fortbildungen. In vier Themenblöcken ging es um das nötige Hintergrundwissen für die tägliche Arbeit des Vorstands vor Ort: Für die Außendarstellung eines Ortsverbands zeigte Marke-

tingleiterin Sylvia Katenkamp, wie sicheres Auftreten am VdK-Info-stand gelingt und welche Vorbereitungen im Vorstandsteam dafür nötig sind.

Christina Diekmann hatte anschließend praktische Tipps für die Erstellung von guten Fotos bei Veranstaltungen parat, wies auf mögliche Stolperfallen und rechtliche Grundlagen hin und präsentierte außerdem die neu gestalteten VdK-Webseiten nach dem Relaunch.

Andrea Nacke referierte in ihrem Vortrag zum aktuellen sozialpolitischen Thema „barrierefreier und bezahlbarer Wohnraum“. Dabei demonstrierte sie anschaulich, wie drastisch die Anzahl der Sozialwohnungen in den letzten Jahren zurückgegangen ist und welche Folgen dies für große Teile unserer Gesellschaft hat.

Organisationsleiter Gordon Regener setzte den Fokus auf die Gemeinnützigkeit des VdK und beantwortete darüber hinaus individuelle Fragen zu den Feinheiten der Vorstandsarbeit.

„Euer Veranstaltungsangebot vor Ort ist unser stärkstes Schwert, denn mit einem aktiven Verbandsleben in den Gemeinden und Kommunen gestaltet ihr die Mitgliedschaft im VdK attraktiver“, lobte



Ließ es sich nicht nehmen, die Ehrenamtlichen persönlich zu begrüßen und ihnen für ihr Engagement zu danken: Landeschef Friedrich Stubbe.

Landesgeschäftsführer Holger Grond die Ehrenamtlichen. Es gebe keine starren Vorgaben in der Vorstandsarbeit, sondern jeder kann sich mit Ideen individuell einbringen – durch diese Flexibilität entstehe ein „bunter Blumenstrauß“ an verschiedenen monatlichen Aktivitäten für die Mitglieder, vom Klön-Nachmittag über Ausflüge und Theaterabende bis hin zum Politiker-Speed-Dating vor Wahlen.

Die positive Rückmeldung der Teilnehmer bestätigte das Seminarformat erneut. „Wir haben

viele neue Infos erhalten und bestehendes Wissen wiederaufgefrischt. Besonders gut waren die Pausen für den Austausch und das Kennenlernen untereinander. So konnten wir über unseren Ortsverband hinaus neue Kontakte knüpfen und werden sicherlich auch die ein oder andere Idee für Aktionen übernehmen“, erklärte eine Teilnehmerin in der Abschlussrunde.

Ein großer Dank gilt der Glücksspirale, die die Ehrenamtsseminare auch dieses Mal wieder gefördert hat. **cdi**



Neben vielen Infos kam auch der „Gute-Laune-Faktor“ nicht zu kurz bei den Seminaren – wie hier in Hildesheim.

## Gerüstet für den optimalen Start

„Onboarding“ für neue VdK-Juristen

Monat für Monat wächst der VdK Niedersachsen-Bremen – und damit die Nachfrage nach Rechtsberatungen. Deshalb werden regelmäßig auch zusätzliche Juristen eingestellt. Um diese optimal auf die Arbeit in den Kreisgeschäftsstellen vorzubereiten, hospitieren sie zu Beginn für einige Tage in der Landesverbandsgeschäftsstelle in Oldenburg.

Hier werden sie von erfahrenen Kollegen in die Abläufe beim VdK eingearbeitet, lernen die verschiedenen Beratungssituationen kennen und erhalten bei Bedarf auch eine Einweisung in die elektronische Akte. Beim anschließenden Onboarding (englisch für „An-Bord-Nehmen“) stellen sich alle Abteilungen des Landesverbands den Neulingen vor. Aus der Landesrechtsabteilung etwa gibt es

wertvolle Tipps zum Umgang mit sensiblen Mitgliederdaten, Hinweise zu digitalen Nachschlagewerken und Austauschplattformen mit anderen VdK-Juristen. Außerdem wird erklärt, wie der VdK organisiert ist und welche Unterstützung Haupt- und Ehrenamtliche in den Bereichen Presse, Marketing, Sozialpolitik sowie Vorstandsarbeit erhalten können.

„Neben ihrer Haupttätigkeit in der Rechtsberatung ist uns besonders wichtig, dass die Kreisgeschäftsführer auch aktiv den Kontakt zu ihren Ehrenamtlichen vor Ort halten und etwa bei Veranstaltungen dabei sind. Denn sie sind das notwendige Bindeglied zwischen Haupt- und Ehrenamt, was in unserem Verband eine bedeutende Rolle spielt“, erklärt Landesgeschäftsführer Holger Grond. **cdi**



Markus Göke (Mitte), Leiter der Landesrechtsabteilung, erläutert Schwerpunkte für die sozialrechtliche Arbeit.

## URTEIL

### Entschädigung wegen fehlender Rampe

Eine Berliner Wohnungsbaugesellschaft muss 11 000 Euro an einen Mieter im Rollstuhl zahlen, weil sie diesem den Bau einer Rollstuhlrampe verweigert hatte. Sie habe den Mann wegen seiner Behinderung diskriminiert, urteilte das Berliner Landgericht und sprach dem Betroffenen nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) eine Entschädigung zu.

Zuvor hatte das Gericht in einem anderen Verfahren bereits entschieden, dass die Gesellschaft dem Bau der Rampe am Hauseingang zustimmen muss. Der Mieter sei darauf angewiesen, um sein Wohnhaus eigenständig verlassen oder betreten zu können. Die Wohnungsbaugesellschaft habe „zwei Jahre lang hartnäckig die Zustimmung“ verweigert aus pauschalen Gründen, „die nicht ansatzweise zu überzeugen vermochten“, hieß es. Die Auseinandersetzung zwischen Wohnungsbaugesellschaft und Mieter hatte bereits im Jahr 2020 begonnen.

Aus Sicht des Gerichts führte das Verhalten des Unternehmens zu einer gravierenden Benachteiligung des Klägers. Ohne Hilfe sei es dem Mann nicht möglich, die vorhandenen sechs Treppenstufen zu überwinden. Er habe das Haus nicht spontan verlassen oder betreten können. Dadurch sei er in seiner Bewegungs- und Handlungsfreiheit stark eingeschränkt gewesen, so die Richter. Deshalb sei diese hohe Entschädigungszahlung angebracht (Aktenzeichen 66 S 24/24). **dpa/cdi**

## Regelmäßiger Austausch

Vertreter der Jüngeren trafen sich in Oldenburg



Die Vertreterin der Jüngeren im Landesvorstand, Miriam Wagner (links), traf sich mit Vertretern aus den Orts- und Kreisverbänden.

Nach längerer Pause kamen die Vertreter der jüngeren Mitglieder zu einer Konferenz auf Landesebene zusammen. Miriam Wagner, Vertreterin der Jugend im Landesvorstand, hatte dazu nach Oldenburg eingeladen. Im Mittelpunkt der Konferenz standen das gegenseitige Kennenlernen und der Austausch über bisherige Aktionen in den Verbandsstufen.

Es wurde unter anderem diskutiert, wie Veranstaltungen für jüngere Mitglieder attraktiver gestaltet werden können. Sehr positive Rückmeldungen gab es zu Veranstaltungen rund um das Kinderbuch „Käpt'n Kork“, bei dem auf kindgerechte Weise das Thema Barrierefreiheit aufgegriffen wird. Zudem wurden gegenseitige Besuche zur Unterstützung bei Aktionen in den Orts- und Kreisverbänden vereinbart.

„Wir hatten eine sehr gute erste Konferenz mit mehreren Vertretern der jüngeren Mitglieder aus den Verbandsstufen. Darauf aufbauend

werden wir uns künftig alle zwei Jahre in Präsenz treffen, um den Austausch beizubehalten. Außerdem haben wir vereinbart, dass einige Veranstaltungen auch zusammen mit den Frauenvertreterinnen durchgeführt werden können, da sich mehrere Themen wie etwa beim Equal Pay Day (Lohnungerechtigkeit zwischen Frauen und Männern) gut ergänzen“, erklärte Miriam Wagner.

## IMPRESSUM

Landesteil  
Niedersachsen-Bremen  
Sozialverband VdK  
Niedersachsen-Bremen  
Verantwortlich:  
Christina Diekmann  
Anschrift:  
VdK Niedersachsen-Bremen  
Landesredaktion VdK-ZEITUNG  
Nikolausstraße 11  
26135 Oldenburg  
Telefon (0441) 210 29-0  
Fax (0441) 210 29-10  
E-Mail diekmann@vdk.de  
Internet  
niedersachsen-bremen.vdk.de

# Teilhabe auf Leih-Basis

55 Prozent der Menschen mit Behinderung treiben keinen Sport – Prothesenhersteller macht Leih-Angebot

Morgens vor der Arbeit oder nach Feierabend eine Runde joggen im Park – was für viele ganz normal ist, stellt beinamputierte Menschen vor schier unüberwindbare Hürden. Denn Kranken- oder Rentenversicherungen übernehmen nur selten die Kosten für Sportprothesen.

Medizinisch notwendige Prothesen gebe es in der Regel nur, um alltägliche Aufgaben wie Treppen steigen oder gehen zu bewältigen, weiß die niedersächsische Landespatientenschutzbeauftragte Nicole

Sambruno Spannhoff. Spezielle Sportprothesen fürs Joggen oder Radfahren gehören nicht dazu. Diese können Betroffene häufig überhaupt nur mit langwierigen Gerichtsverfahren einfordern.

Dabei ist Sport für die soziale Integration und auch die körperliche Fitness sehr wichtig, weiß auch VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Sport bedeutet Teilhabe. Es geht darum, mitmachen zu können. Sport verbindet und fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit. Wir haben so viele posi-



Foto: pixabay.com/Davies Robles

tive Erlebnisse dazu im vergangenen Jahr bei den Paralympischen Spielen gesehen. Umso bedauerlicher ist es, dass viele Menschen

mit Behinderung nach wie vor vom gemeinsamen Sporttreiben ausgeschlossen sind – sei es, weil die Sportstätte nicht barrierefrei ist oder keine passenden Hilfsmittel vorhanden sind.“ Deshalb brauchen Betroffene einen fairen unbürokratischen Zugang zu den passenden Hilfsmitteln wie Prothesen, aber auch Handbikes und Sportrollstühlen, verlangen der Sozialverband VdK und der Behindertensportverband (BSV).

Denn laut dem BSV machen 55 Prozent der Menschen mit Behin-

derung keinen Sport. Ein neues Angebot könnte das nun ändern: Der Prothesenhersteller Ottobock aus dem südniedersächsischen Duderstadt bietet seit Kurzem an, Sportprothesen gegen eine monatliche Gebühr auszuleihen. Der Abo-Beitrag soll zwischen 100 und 160 Euro pro Monat liegen. Dafür erhalten Sportler dann Prothesen, die sie auch selbst konfigurieren können, wie die Firma Ottobock auf einer Sportveranstaltung für Menschen mit Behinderung ankündigte. **cdi/dpa**

## REISE-ANGEBOTE 2025

# Blütentraum in Ostfriesland

Frühjahrsreise im April und Mai 2025 für Blumenliebhaber – mit Moormuseum und Inselbesuch auf Langeoog

Erleben Sie Ostfriesland zur Frühjahrsblüte: Vom 17. bis 21. April und vom 25. bis 29. Mai 2025 bietet die Service GmbH des VdK Landesverbands Niedersachsen-Bremen eine Kurzreise an die ostfriesische Küste an.

**Tag 1 – Eigene Anreise:** Beginnen Sie Ihre Ostfrieslandreise mit einem Begrüßungstrunk und anschließend Abendessen.

**Tag 2 – Moormuseum und Blumenhalle Wiesmoor:** Am Vormittag besuchen Sie das Moormuseum Moordorf. Hier lernen Sie die schwierige 200-jährige Entwicklungsgeschichte der ostfriesischen Moorkolonie kennen. Anschließend geht es weiter zur Blumenhalle nach Wiesmoor mit dem schönen Landschaftspark, später erwartet Sie eine traditio-

nell ostfriesische Teezeremonie mit Kuchen.

**Tag 3 – Besuch der Insel Langeoog:** Heute geht es mit einer erfahrenen Reiseleitung auf die Insel Langeoog, wo Sie zunächst mit der historischen Inselbahn in den Ort fahren. Danach haben Sie bei einer Kutschfahrt die Gelegenheit, die Insel aus einer ganz anderen Perspektive kennenzulernen.

**Tag 4 – Rhododendronpark und Kurort Bad Zwischenahn:** Sie besichtigen den größten Rhododendronpark Deutschlands in Westerstede mit einer Führung. Nach einer Möglichkeit zur Mittagspause fahren Sie weiter nach Bad Zwischenahn. Dort haben Sie Zeit zur freien Verfügung – zum Bummeln durch den Kurort oder für eine Schifffahrt auf dem Zwischenahner Meer. (Die optionale

Schifffahrt ist im Reisepreis nicht enthalten.)

**Tag 5 – Heimreise:** Nach dem Frühstück treten Sie Ihre Heimreise an.

Im Reisepreis enthalten sind alle aufgeführten Leistungen inklusive Halbpension sowie Kurtaxe, außerdem eine erfahrene Reiseleitung sowie die Bustransfers bei den Ausflügen.

Der Reisepreis beträgt pro Person im Doppelzimmer 699 Euro (im April: im 3-Sterne-Hotel Friesengeist Wiesmoor) oder 719 Euro (im Mai: im 4-Sterne-Hotel Faldernpoort Emden), Einzelzimmerzuschlag 130 Euro (im April) oder 150 Euro (im Mai).

Reiseveranstalter ist Perlen Ostfrieslands.

Infos und Anmeldung: siehe Kasten rechts unten.



Steht von Mitte April bis Juni in voller Blüte: der Rhododendronpark in Westerstede. Foto: Perlen Ostfrieslands

# Erleben Sie eine „Reise um die Welt“

Fünftägige Reise im September von Ostfriesland bis in die Niederlande – Besuch im Klimahaus

Vom 1. bis 5. September 2025 bietet die VdK Service GmbH des Sozialverbands VdK Niedersachsen-Bremen eine mehrtägige Urlaubsfahrt an. Von Ostfriesland aus machen Sie Ausflüge nach Norderney und Groningen, und erhalten darüber hinaus spannende Einblicke in die verschiedenen Klimazonen unserer Erde.

**Tag 1 – Anreise:** Zu Beginn – oder am Abreisetag – Ihrer Reise besuchen Sie die Papenburger Meyer Werft, ein Traditionsunternehmen im Schiffbau seit 1795. Am Abend genießen Sie Ihren Begrüßungstrunk und ein gemütliches Abendessen im Hotel.

**Tag 2 – Bremerhaven:** Heute geht es mit dem Reisebus in die Hansestadt Bremerhaven. Im Klimahaus direkt an der Weser erwartet Sie eine Tagesreise durch die Klimazonen unserer Erde: von der Schweiz durch den Regenwald und die Antarktis über Samoa bis nach Alaska. Hier erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge zwischen Wetter und Klima und spüren auch die

Hitze der Wüste und die Feuchtigkeit des Regenwalds.

**Tag 3 – Norderney:** Nach einem ausgiebigen Frühstück fahren Sie mit der Fähre von Norddeich zur Nordseeinsel Norderney. Bei einer Rundfahrt mit der nostalgischen blauen Bömmelbahn erkunden Sie die Insel, vorbei am Yachthafen durch traumhafte Dünenland-

schaften und bis zur Oase, einem der schönsten Sandstrände auf Norderney. Anschließend bleibt Ihnen noch Zeit zur freien Verfügung.

**Tag 4 – Groningen:** Ein Tag in den Niederlanden steht für heute auf dem Programm. Dabei geht es mit dem Bus bis nach Groningen. Bei einer Grachtenfahrt können

Sie vom Wasser aus die historische Altstadt mit zahlreichen Brücken, imposanten Kirchtürmen und mittelalterlichen Häusern bestaunen und gleichzeitig über den Audio-kommentar interessante Fakten zur Stadt erfahren. Auch in Groningen ist nach der Schifffahrt Zeit für eigene Unternehmungen.

**Tag 5 – Heimreise:** Nach dem Frühstück treten Sie Ihre Heimreise an.

### Inklusive Leistungen

Im Reisepreis enthalten sind vier Übernachtungen mit Halbpension

im Drei-Sterne-Hotel „Zum großen Krug“ in Wirdum, mit Begrüßungstrunk, Ausflügen nach Bremerhaven, Norderney und Groningen, dem Besuch der Meyer Werft und des Klimahauses, Fähre nach Norderney, Fahrt mit der Bömmelbahn, Grachtenfahrt in Groningen, einer erfahrenen Reiseleitung und Kurtaxe.

Der Reisepreis beträgt pro Person im Doppelzimmer 739 Euro. Für ein Einzelzimmer wird ein Zuschlag von 140 Euro berechnet.

Reiseveranstalter ist Perlen Ostfrieslands.



Imposantes Gebilde: Das Klimahaus Bremerhaven ist von außen wie innen einen Blick wert. Foto: Jan Rathke, Klimahaus Bremerhaven

### Infos und Anmeldung für alle Reiseangebote

VdK Service GmbH, Petra Dirks

☎ (04 41) 2 10 29-50 (montags bis freitags 9 bis 12 Uhr)

☎ (04 41) 2 10 29-84

✉ dirks@vdk.de

🏠 VdK Service GmbH, Nikolausstraße 11, 26135 Oldenburg

## Wichtige Infos für Ehrenamtler



Über verschiedene Aufgaben des Vorstands informierte Organisationsleiter Gordon Regener bei der Kreisarbeitstagung im Kreisverband Lüchow-Dannenberg/Uelzen. Aber auch Themen wie GEMA-Gebühren sowie Kosten für Veranstaltungen und Spenden waren den anwesenden Ehrenamtlichen sehr wichtig. Außerdem wurde über die gute Mitgliederentwicklung des VdK gesprochen. Allein der Kreisverband hat in seinen zwölf Ortsverbänden knapp 4300 Mitglieder. „Der Sozialverband VdK wurde noch nie so sehr gebraucht wie heute!“, waren sich alle Teilnehmenden einig.

## WIR SIND DAS VdK-EHRENAMT

### „Beim VdK wird niemand ausgegrenzt“

In unserer Rubrik „Wir sind das Ehrenamt“ stellen wir Menschen vor, die sich freiwillig für unseren Verband engagieren. Unsere Ehrenamtlichen sind für die erfolgreiche Arbeit des VdK Niedersachsen-Bremen unglaublich wichtig. Nur mit ihrer Unterstützung können die mehr als 110 000 Mitglieder direkt vor Ort betreut werden, finden dort erste Ansprechpartner und ein solidarisches Miteinander.



Seit zwei Jahren leitet Anne Fischer den Ortsverband Hedendorf-Neukloster als Vorsitzende. Zu ihren Hauptaufgaben gehört die Betreuung der über 350 Mitglieder. Deshalb plant sie Veranstaltungen auf Ortsverbandsebene und führt diese gemeinsam mit ihrem Vorstandsteam durch. „Ich habe wirklich tolle Kolleginnen und Kollegen im Ehrenamt, mit denen es einfach großen Spaß macht, etwas für unsere Mitglieder auf die Beine zu stellen! Darüber hinaus ist für mich der regelmäßige Austausch mit Ehrenamtlichen aus den umliegenden Ortsverbänden sehr hilfreich. Welche Veranstaltungen werden dort gemacht, was läuft gut, wo gibt es Probleme oder welche Ansprechpartner können uns bei Fragen vor Ort weiterhelfen? Wir können gegenseitig viel voneinander lernen

und das finde ich sehr wichtig, schließlich gehören wir alle dem VdK an und verfolgen die gleichen Ziele“, erklärt Fischer. Um ihr Verbandswissen zu vertiefen, nimmt sie regelmäßig an den kostenlosen Fortbildungen des VdK teil. Auch der rege Austausch bei den wiederkehrenden Treffen auf Kreisverbandsebene, wo sie als Beisitzerin tätig ist, helfen ihr. Außerdem kann sie ihre Fähigkeiten und ihr Wissen aus dem früheren Berufsleben beim Jobcenter gut einbringen.

Nachdem der VdK ihr Rentenverfahren abgewickelt hatte, war Anne Fischer von der kompetenten Beratung im Sozialrecht so angetan, dass sie sich entschloss, ein Ehrenamt im Verband zu übernehmen. „Ich wollte gerne etwas von der Hilfe, die ich erhalten habe, zurückgeben. Und gleichzeitig

möchte ich jetzt in meiner Rente eine sinnvolle Aufgabe haben, die mir auch Spaß bringt.“

Was ihr sonst noch beim VdK gefällt? „Viele Veranstaltungen sind barrierefrei und werden für die Mitglieder vergünstigt angeboten, also mit einem finanziellen Zuschuss vom Ortsverband. Dadurch wird niemand ausgegrenzt und auch Mitglieder mit einer Beeinträchtigung oder einem schmalen Geldbeutel können mitmachen – so wird ganz praktisch das Prinzip unserer Solidargemeinschaft umgesetzt“, freut sich Fischer.

#### MACHEN SIE MIT!

Können auch Sie sich vorstellen, sich im VdK zu engagieren? Teilen Sie unsere Werte und Ziele? Dann sprechen Sie uns gerne an! Wir freuen uns über jeden, der uns ehrenamtlich unterstützen möchte. Voraussetzungen sind Freude an sozialen Kontakten und Begeisterung für die Verbandsarbeit.

Ansprechpartner für Interessierte ist Gordon Regener, Leiter der Organisationsabteilung

☎ (04 41) 2 10 29-54

@ regener@vdk.de

### ALLES GUTE

Der zuständige Ortsverband, der Kreisverband sowie der Landesverband gratulieren ganz herzlich zur Goldenen, Diamantenen und Eisernen Hochzeit und wünschen noch viele gemeinsame Jahre bei bester Gesundheit.

#### Goldene Hochzeit

**Maria und Heinz Ostendorf**, 8. November 2024, Ortsverband Bösel

#### Diamantene Hochzeit

**Rosi und Dietrich Schäfer**, 27. August 2024, Ortsverband Emlichheim

**Anne und Fritz Bunting**, 31. Oktober 2024, Ortsverband Ardorf

**Hilke und Axel Kretschmar**, 6. November 2024, Ortsverband Oldenburg-Mitte

**Magrit und Werner Grummer**, 15. Januar 2025, Ortsverband Wüstring

#### Eiserne Hochzeit

**Erika und Heinz Naumann**, 31. Oktober 2024, Ortsverband Ihlow



Jubelpaar Naumann

### GLÜCKWUNSCH

#### Gerda Janßen feierte ihren 100.



Ende 2024 konnte Gerda Janßen aus dem Ortsverband Oldenburg-Nord ihren 100. Geburtstag feiern! Der stellvertretende Vorsitzende Dieter Wrede besuchte das Geburtstagskind zu ihrem Ehrentag und überbrachte Blumen und ein Präsent. Janßen ist seit 52 Jahren VdK-Mitglied, betrieb früher mit ihrem Ehemann ein Geschäft für Raumausstattung und reiste viel. Aktuell freut sie sich auf ihr viertes Urnenkind.

### Viele leiden unter Schlafstörungen

Sich zur Ruhe legen und schlafen – für viele Menschen ist das ein Problem. Denn wenn das Licht ausgeht, fangen die Gedanken an zu kreisen. Nach Angaben der Barmer litten 2023 rund 7,3 Prozent der Versicherten an Schlafstörungen, und die Zahl der Betroffenen hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen.

Hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung seien die Diagnosen damit um etwa ein Drittel gestiegen, von rund 4,5 Millionen im Jahr 2013 auf etwa 6,2 Millionen Betroffene, hieß es. „Schlafstörungen werden offensichtlich immer mehr zum Volksleiden“, meint Ursula Marschall, Medizinerin bei der Barmer. Sie könnten verschiedene Ursachen haben, darunter Stress, Angstzustände, unregelmäßige Schlafgewohnheiten, gesundheitliche Probleme oder die Nutzung elektronischer Geräte vor dem Zubettgehen. „Die Folgen können gravierend sein und reichen von mangelnder Konzentration über Reizbarkeit bis hin zu einem geschwächten Immunsystem“, erklärt die Expertin der Barmer.

Menschen aller Altersgruppen leiden unter Schlafstörungen, besonders häufig betroffen sind mit hochgerechnet rund 1,4 Millionen aber Personen zwischen 60 und 69 Jahren.

dpa/cdi

### Kreisvorstand wiederbesetzt

#### Detlev Bonnekoh übernimmt Vorsitz in Hannover

Knapp ein Jahr war der ehrenamtliche Vorstand im Kreisverband Hannover unbesetzt, beim Kreisverbandstag Ende November 2024 hat sich das Blatt gewendet: Insgesamt zwölf Ehrenamtliche haben sich für ein Ehrenamt im Vorstand entschieden.

Zum neuen Kreisvorsitzenden wurde Detlev Bonnekoh gewählt, seine Stellvertreterin ist Anke Röver. Bianca Vorlop übernimmt das Amt der Schriftführerin mit Karin Harmening als Stellvertreterin. Elvira Neblicht ist Kassiererin, Irmgard Müller ihre Stellvertreterin. Zur Frauenvertreterin hat sich Brigitte Wassermann aufstellen lassen, als Beisitzer fungieren Claudia Braun, Hans-Georg Meyer und Daniel Schunk. Die Kassenprüfung übernehmen Bärbel Kaffka und Bernd

Krause. „Wir freuen uns, dass wir den Kreisvorstand in unserer Landeshauptstadt wieder mit engagierten Ehrenamtlichen besetzen konnten. Teilweise sind die Freiwilligen bereits in ihren Ortsverbänden mit einem Ehrenamt aktiv, andere haben wir für unsere Verbandsarbeit ganz neu gewinnen können – das ist eine tolle Mischung“, erklärte Organisationsleiter Gordon Regener, der als Wahlleiter durch die Veranstaltung führte.

Für das gesamte Team gibt es nun eine Schulung, in der grundlegende Informationen zur Vorstandsarbeit vermittelt werden: Hilfestellung bei Fragen zur Kasselführung, zum Schreiben von Protokollen, bei der Organisation von Veranstaltungen, zum Vereinsrecht und zur Mitgliederbetreuung.



Freut sich auf seine künftige Arbeit: Der neue Kreisvorstand für Hannover mit Detlev Bonnekoh (hinten, Mitte) als Vorsitzendem.

### VdK – gemeinsame Zeit und Geborgenheit

## Zentrale Themen für die Politik



Trafen sich zu einer informativen Arbeitstagung: 40 Delegierte des Kreisverbands Celle kamen Ende 2024 in Ahnsbeck zusammen. Andrea Nacke thematisierte dabei die aktuellen Probleme in den Bereichen Wohnen und Pflege und stellte die zentralen Forderungen des VdK hierzu vor. „Dabei ist das gemeinsame und konsequente Handeln aller Verantwortlichen dringend nötig, andernfalls hätte es fatale Folgen für die Betroffenen“, erklärte die Leiterin der Abteilung Sozialpolitik im Landesverband. Anschließend berichtete Maria von Grönheim aus der Landesrechtsabteilung.

## Bärbel Knust ist 25 Jahre dabei



Eine Auszeichnung für besondere Treue zum VdK erhielt Bärbel Knust (links): Seit einem Vierteljahrhundert ist sie Mitglied im Ortsverband Woltmershausen-Neustadt, zudem engagiert sie sich seit 23 Jahren ehrenamtlich als KassiererIn vor Ort. Vorsitzende Christine Beste dankte ihr für diesen außergewöhnlichen Einsatz mit einem Blumenstrauß nebst Ehrenurkunde und Anstecknadel.

## 2025 ist in Wüstring viel los



Mehr als 90 Mitglieder konnte Vorsitzende Gunda Menkens (vorne Mitte) zur Mitgliederversammlung im Ortsverband Wüstring begrüßen. Außerdem waren gekommen: Kreisvize Frank Ernst (von links) und Kreisgeschäftsführer Dirk Künzel. Für besonders langjährige Mitgliedschaft wurden geehrt: Matthias Badzun (25 Jahre), Sonja Oberdiek (10 Jahre), Helga Heinemann (25 Jahre), Helga Ostermann, Almuth Lingner, Anne und Heinz Emken sowie Anke Baier (alle jeweils 10 Jahre). Für 2025 plant der Ortsvorstand unter anderem eine Theaterfahrt, eine Hafensrundfahrt sowie eine Urlaubsfahrt nach Thüringen.

## Schnelle Hilfe bei Gewalt im Alltag

46 ärztliche Anlaufstellen gibt es in Bremen und Niedersachsen

Sie nimmt seit Jahren zu: Gewalt in Partnerschaften und Familien. Die Betroffenen nehmen sie häufig sehr lange hin, fühlen sich teilweise sogar mitverantwortlich oder möchten Kinder vor einer Trennung der Eltern schützen. Dabei brauchen Menschen, die häusliche oder sexualisierte Gewalt erfahren haben, selbst einen geschützten Ort – an dem die Verletzungen vertraulich behandelt werden und wo auch über das Erlebte gesprochen werden kann.

Anlaufstellen für Opfer von Gewalt sind deshalb enorm wichtig. In Bremen wurde Anfang 2024 eine Gewaltschutzambulanz eröffnet. Seitdem haben bereits 139 Gewaltbetroffene (Stand Dezember 2024) hier Unterstützung erfahren. „Das sind mehr als wir erwartet hatten“, sagt die Leiterin der Gewaltschutzambulanz, Saskia Etzold. Unabhängig von Geschlecht und Alter können sich die Menschen in der Notaufnahme des Klinikums Bremen-Mitte melden und werden dann zu den Räumen der Einrichtung begleitet. Hier werden sie von Fachkräften aus Rechtsmedizin, Gynäkologie oder Kinder- und Jugendmedizin untersucht und auch entsprechend beraten.

### Kostenübernahme

„Viele Frauen erzählen hier zum ersten Mal ihre Geschichte“, berichtet Mitarbeiterin Ramona Rohlwing. In rund 70 Prozent der Fälle sind Frauen Opfer von Ge-

walttaten, aber auch Männer hätten sich in der Gewaltschutzambulanz schon Hilfe geholt. Die Behandlung ist vertraulich, Betroffene müssen also keine Anzeige erstatten. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Im Jahr 2023 ist die häusliche Gewalt in Niedersachsen um 10,7 Prozent gestiegen. Hier gibt es seit 2012 das Netzwerk ProBeweis mit insgesamt 45 Untersuchungsstellen, an die sich Betroffene von Gewalt in den jeweiligen Städten wenden können. Auf der Webseite [www.probeweis.de](http://www.probeweis.de) sind die Kontaktdaten aller Kliniken zu finden. Außerdem wird hier vorab erklärt, welche Untersuchungen vorgenommen werden und wie Betroffene selbst schon Beweise einer Gewalttat sichern können: etwa indem sie keine Körperreinigung vornehmen und Kleidungsstücke mit Spuren in einer Papiertüte zum Trocknen aufbewahren.

ProBeweis bietet – ähnlich wie die Gewaltschutzambulanz in Bremen – kostenlose Untersuchungen und speichert Beweise wie Fotos von Verletzungen oder Ergebnisse von Abstrichen nach einer Gewalttat. So können Betroffene selbst Jahre nach einer Tat noch Anzeige erstatten. „Wenn Spuren nicht zeitnah gesichert werden, wird es später sehr schwierig vor Gericht zu beweisen, dass man diese Gewalt erfahren hat“, erklärt die Ärztin Sarah Stockhausen von der Medizinischen Hochschule Hannover. Denn die Polizei werde häufig nicht sofort aufgesucht – aus

Unsicherheit, Angst oder Scham. Der Gang zu Ärzten sei für viele deshalb einfacher.

### Mehr Infos

Gerade weil viele Fälle nicht angezeigt werden, sind niedrigschwellige Hilfs- und Beratungsangebote sehr wichtig. Um möglichst viele Menschen, die Gewalt erfahren haben, zu erreichen, bieten die Hilfestellen in beiden Bundesländern ihre Informationen deshalb in mehreren Sprachen an, etwa in Englisch, Französisch, Türkisch, Polnisch oder Arabisch. Das Netzwerk ProBeweis hat auf seiner Online-Plattform zudem auch weiterführende Hilfsangebote verlinkt, zu Frauenhäusern, Beratungsstellen oder auch für eine Therapie. **cdi**

### Kontakt

Gewaltschutzambulanz im Klinikum Bremen-Mitte  
 ☎ (04 21) 49 77 39 20  
 @ gewaltschutzambulanz@gesundheitsnord.de  
 ➔ [www.gesundheitsnord.de/gewaltschutzambulanz](http://www.gesundheitsnord.de/gewaltschutzambulanz)  
 Netzwerk ProBeweis – Medizinische Hochschule Hannover  
 ☎ (05 11) 5 32 45 99  
 @ probeweis@mh-hannover.de  
 ➔ [www.probeweis.de](http://www.probeweis.de)

## UMFRAGE

### Mehr Angst vor schweren Krankheiten

Die Angst der Menschen in Deutschland vor schweren Krankheiten wie Krebs, Demenz oder Schlaganfall ist auf den höchsten Wert der vergangenen 15 Jahre angestiegen. Das hat eine Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag der DAK-Gesundheit Ende 2024 ergeben.

Vor allem Jüngere zwischen 14 und 29 Jahren sorgen sich, psychisch zu erkranken. Mehr als die Hälfte von ihnen fürchten eine Depression oder ein Burn-out. Konfrontiert mit anhaltendem Erfolgsdruck in Schule, Uni oder Beruf, einer zunehmenden Vergleichskultur in den sozialen Medien und der ständigen Präsenz von Krisen und Kriegen seien gerade junge Erwachsene einem hohen Druck ausgesetzt, so DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Doch nach wie vor sind psychische Erkrankungen ein Tabuthema. Wir müssen die Ängste ernst nehmen und die Stärkung der psychischen Gesundheit auf die Tagesordnung setzen.“

Im Durchschnitt spüren 36 Prozent der Deutschen Ängste vor psychischen Erkrankungen. Bei den 14- bis 29-Jährigen sind es 54 Prozent, neun Prozentpunkte mehr als im Jahr 2023. Am seltensten tritt diese Angst bei über 60-jährigen Menschen auf, nur zu 19 Prozent.

## VdK präsentiert sich am Stand

Reges Treiben beim Celler Vorsorgetag

Ende 2024 präsentierte sich der VdK auf dem Celler Vorsorgetag mit einem Infostand. Hunderte Besucher nahmen die Gelegenheit wahr, sich in der mit Verbänden und Beratungsstellen gut gefüllten Alten Exerzierhalle über Themen wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Bestattungsvorsorge und Hilfsangebote zu informieren.

„Unser VdK-Stand wurde gut besucht“, freute sich der stellvertretende Kreisvorsitzende Heinrich Narjes. Er wurde unterstützt von einem engagierten Team aus den Ortsverbänden Hambühren-Ovelgönne, Nienhagen-Wath-

lingen und Faßberg-Bergen. Die Ehrenamtlichen nutzten die vielen Gespräche mit den Besucherinnen und Besuchern, um ihnen einen guten Einblick in die Aufgaben und Arbeit des VdK zu geben.

### Viele Infos

Auferufen hierzu hatte der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen für den Landkreis Celle in Kooperation mit weiteren Institutionen, Betreuungsvereinen und Hilfsorganisationen. Die Infohalle wurde ergänzt durch ein breites Programmangebot aus Podiumsdiskussionen und Vorträgen.



Das Team am VdK-Stand (von links): Lubi und Helmut Glenewinkel, Renate und Heinrich Narjes, Horst Rößler, Rolf-Peter Zedun, Johannes Seils und Rolf Zimmermann.

Foto: R. Zimmermann