Ehrensache!

AUSGABE 1/2022

Das Ehrenamtsmagazin des SoVD

„Gemeinsam gegen einsam“
SoVD startet seine neue Kampagne in Niedersachsen

Geflüchtete unterstützen
Broschüre des SoVD gibt Tipps fürs Engagement

„Aktionswoche der Frauen“
Ortsverband engagiert sich kreativ für Gleichstellung

Sozialverband Deutschland
Landesverband Niedersachsen

Themen dieser Ausgabe:

4 **Neue SoVD-Kampagne „Gemeinsam gegen einsam“:**
Menschen Mut machen und Einsamkeit bekämpfen

7 **Machen Sie mit bei der SoVD-Kampagne:**
Anregungen für Ihr Engagement vor Ort

8 **Von Buchführung bis Veranstaltungsplanung:**
Hilfreiche Seminare für ehrenamtlich Aktive

9 **„Aktionswoche der Frauen“:**
Ortsverband Buchholz-Bothfeld engagiert sich für Gleichstellung

11 **Digitalisierung von Impfnachweisen:**
Ortsverband Münchehof-Kirchberg hilft älteren Menschen

13 **Aktive Lebensgestaltung im Alter:**
Ortsverband Lingen organisiert spannenden Vortrag

Bernhard Sackarendt,
SoVD-Landesvorsitzender

Liebe SoVD-Aktive,

Ihr ehrenamtliches Engagement, wie Sie es kannten und dem Sie mit Herzblut nachgegangen sind, ist leider oft noch nicht so umsetzbar wie vor der Pandemie. Manchmal erfordert es die Situation noch immer, Aktionen und Veranstaltungen sehr umsichtig zu planen und auf Gesundheitsschutz zu achten. Ich danke Ihnen allen von Herzen, dass Sie trotz dieser Widrigkeiten vor Ort aktiv bleiben, sich kreative Lösungen überlegen, um Mitglieder zu unterstützen und dabei vielerorts auch ganz neue Angebote geschaffen haben. Drei besonders gelungene Ideen, die mit guter Planung und Umsicht auch in Pandemiezeiten realisiert werden konnten, stellen wir Ihnen ab Seite 9 vor.

Angesichts des schrecklichen Kriegs in der Ukraine mussten viele Menschen ihr Zuhause verlassen. Für uns als SoVD und ehemaliger Verband der Kriegsopfer ist ganz selbstverständlich, diesen Menschen beizustehen. Auch darüber hinaus wollen wir Menschen unterstützen, die sich in unserer Gesellschaft alleingelassen fühlen. Und das sind in Deutschland sehr viele Menschen: Oft sind es pflegende Angehörige, Menschen mit Behinderung, ältere, kranke oder mobilitätseingeschränkte Personen, aber auch Alleinerziehende, die stark belastet und isoliert sind. Wir möchten ihnen und der Gesellschaft zeigen, dass Gemeinschaft stärker ist und konkret helfen, wo wir können. Daher konzentrieren wir uns mit unserer neuen Kampagne „Gemeinsam gegen einsam“ auf den Kampf gegen Einsamkeit. Ich freue mich, wenn Sie und Ihr Vorstandsteam sich mit eigenen Aktionen an der Kampagne beteiligen! Welche Maßnahmen wir planen und wie Sie mitmachen können, das haben wir ab Seite 4 für Sie zusammengestellt.

Bei Ihrem zukünftigen Einsatz und beim Entdecken der neuen Ausgabe der „Ehrensache!“ wünsche ich Ihnen ganz viel Freude.

Ihr

Die neue Kampagne des SoVD in Niedersachsen umfasst die Bausteine Sozialberatung, politische Forderungen und ehrenamtliches Engagement. Letzteres steht dabei ganz besonders im Fokus.

Neue SoVD-Kampagne „Gemeinsam gegen einsam“: Menschen Mut machen und Einsamkeit bekämpfen

Viele Menschen in Deutschland sind einsam. Durch die Belastungen der Corona-Pandemie ist die Zahl der Betroffenen weiter gestiegen. In der Sozialberatung und beim ehrenamtlichen Engagement erfahren wir als SoVD Tag für Tag, was es für Menschen bedeutet, sich in schwierigen Lebenslagen alleingelassen zu fühlen. Daher ist es dringend an der Zeit, dem Thema mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Als Verband möchten wir die Problematik nicht nur ins Bewusstsein rufen, sondern uns auch für politische Lösungen einsetzen und ganz konkret für betroffene Menschen engagieren. Aus diesem Grund starten wir in Niedersachsen unsere Kampagne „Gemeinsam gegen einsam“. Essenzieller Bestandteil dieser für 2022 und 2023 geplanten Kampagne ist das ehrenamtliche Engagement.

Die statistischen Daten sind erschreckend: Jede zehnte Person in Deutschland fühlt sich einsam. Einsamkeit betrifft oft ältere Menschen, die krank oder mobilitätseingeschränkt sind, Pflegebedürftige oder deren pflegende Angehörige sowie Menschen mit Behinderung. Besonders häufig betroffen sind auch Jugendliche und Alleinerziehende. Das langandauernde Gefühl sozialer Isolation hat für die Menschen schlimme gesundheitliche Folgen. Als SoVD möchten wir dazu beitragen, dass Einsamkeit in unserer Gesellschaft wirksam reduziert wird. Daher stellen wir unsere Kampagne „Gemeinsam gegen einsam“ breit auf: Mit den Bausteinen sozialrechtliche Beratung, politische Forderungen und ehrenamtliches Engagement setzen wir uns für Verbesserungen ein.

Mit unserer SoVD-Beratung können wir Menschen sehr konkret unterstützen, ihnen zu ihrem Recht verhelfen und so oft auch aus ausweglos erscheinenden Situationen heraushelfen. Daher ist eines der Ziele unserer Kampagne „Gemeinsam gegen einsam“, die Öffentlichkeit weiter gezielt über die verschiedenen Gebiete unseres SoVD-Beratungsangebots zu informieren: Damit die Betroffenen sich nicht alleingelassen fühlen, wenn sie sich mit Krankenkassen, Ämtern und Behörden mühsam auseinandersetzen müssen.

Politisches Handeln ist gefordert

Darüber hinaus umfasst unsere Kampagne konkrete Forderungen an die Politik. Im Vorfeld der Landtagswahl möchten wir diese öffentlichkeitswirksam an die Landespolitiker*innen übergeben. Wenn beispielsweise pflegende Angehörige von Vereinsamung bedroht sind, weil sie körperlich erschöpft sind und kaum Zeit finden, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten, braucht es mehr Entlastungsangebote für sie. Der Isolation von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung könnte wirksamer

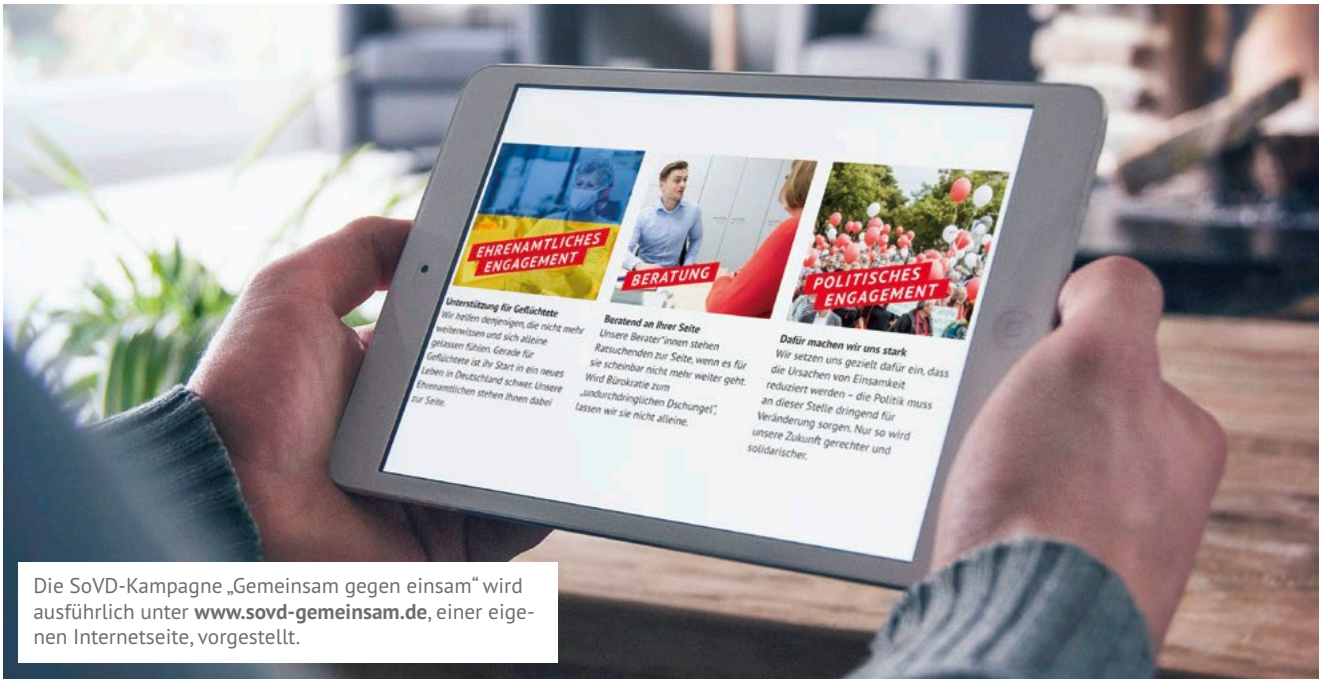
vorgebeugt werden, indem die inklusive Schule endlich in die Tat umgesetzt wird. Um Menschen mit Behinderung oder Mobilitätseinschränkungen die soziale Teilhabe zu ermöglichen, ist es enorm wichtig, dass auch ländliche Regionen in Niedersachsen viel besser an den öffentlichen Nahverkehr angebunden werden – selbstverständlich müssen Busse und Bahnen auch barrierefrei sein. Als SoVD wissen wir auch, dass Armut ein gewichtiger Risikofaktor für Einsamkeit ist. Wer über wenig Geld verfügt, kann auch weniger am sozialen und kulturellen Leben teilhaben. Das betrifft viele Kinder aus Familien mit niedrigem Einkommen, Rentner*innen mit kleiner Rente oder Menschen, die aufgrund einer Erkrankung erwerbsgemindert sind. Um sozialer Isolation von Menschen vorzubeugen, ist es daher entscheidend, die Ursachen von Armut zu bekämpfen.

Öffentlichkeitsarbeit und ehrenamtliches Engagement

Während unserer Kampagne wird die Pressearbeit und die Kommunikation über soziale Medien eine wichtige Rolle spielen. Über diese Wege möchten wir unsere politischen Forderungen wie auch unser Beratungsangebot bei den Menschen noch bekannter machen. In den kommenden Monaten werden wir daher regelmäßig Kampagnen-Beiträge auf unseren Social-Media-Kanälen veröffentlichen. Mit unserer Kampagne möchten wir auch Mut machen und zeigen, dass sich niemand alleingelassen fühlen muss – wir möchten Gemeinschaft betonen und mit guten Ideen vorangehen. Unsere SoVD-Ehrenamtlichen setzen sich schon niedersachsenweit für Menschen ein, denen es nicht gut geht. Im Rahmen der Kampagne liegt auf dieser konkreten Unterstützung ein besonderer Akzent. Denn schon kleine Hilfen im Alltag können für Betroffene eine große Unterstützung sein. Dazu entwickeln wir als Landesverband Ideen für Aktionen im Rahmen einer Nachbarschaftshilfe, die Sie in den Orts- und Kreisverbänden durchführen können.

Auch auf Instagram und Facebook ist die Kampagne mit Informationen zur SoVD-Beratung und mit politischen Forderungen gegen Einsamkeit präsent.

Alle sollen in unserer Gesellschaft gut aufgehoben sein, selbstverständlich auch jene, die vor dem grausamen Krieg in der Ukraine fliehen mussten und bei uns in Niedersachsen Schutz suchen. Wer sich um Geflüchtete kümmern möchte, findet weitere Informationen zu einem möglichen Engagement auf Seite 7. Der Landesverband hat speziell für seine ehrenamtlich Engagierten eine Aktionsbroschüre entwickelt, die sie dabei unterstützen soll. Wir freuen uns über Ihr Engagement!



Die SoVD-Kampagne „Gemeinsam gegen einsam" wird ausführlich unter **www.sovd-gemeinsam.de**, einer eigenen Internetseite, vorgestellt.

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS

BURGCAFÉ · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS · FRISEUR

HASSERÖDER BURGHOTEL
WERNIGERODE / HARZ

Kennen Sie schon das Hasseröder Burghotel?

Jeden Freitag+Samstag
Live-Musik
Eintritt frei!

Gaumenfreuden, Entertainment, Wellness und mehr...

All das erwartet Sie im Hasseröder Burghotel in Wernigerode. Das Hotel mit 162 Zimmern im mittelalterlichen Stil empfängt seine Gäste mit modernem Komfort und herzlicher Gastlichkeit.

Nicht nur Hotelgästen, sondern auch Besuchern aus Nah und Fern steht das Haus offen. Es werden ein regelmäßiges Veranstaltungsprogramm sowie tolle Live-Musik geboten. Richtig „abtanzen" oder gemütlich beisammen sitzen lässt es sich in der Tanzbar „Excalibur".

Im Buffet-Restaurant „Burghof" lässt es sich königlich speisen zu fairen Preisen. Lassen Sie sich von den täglich frisch zubereiteten Kreationen des Küchenteams begeistern. Im „Burgcafé" genießen Sie Kaffee-, Eis- und Kuchenspezialitäten.

Sie haben etwas zu Feiern? Ganz gleich ob für eine kleine oder große Runde, unser Team gestaltet Ihren besonderen Tag ganz nach Ihren Wünschen.

Alle Infos unter **www.hasseroeder-burghotel.de**

Täglich Buffet
inklusive aller Getränke!

Mittagsbuffet
Montag bis Sonntag*
statt 27,50 € nur **16,50 €**

Abendbuffet
Sonntag, Montag und Mittwoch*
statt 27,50 € nur **19,50 €**

Kinder ermäßigt. Mittagsbuffet 12-14 Uhr. Abendbuffet 18-21 Uhr.
* außer an Feiertagen.

Barrierefreiheit geprüft

Wohlfühl- & Erlebnispaket

Als Gast unseres Hauses lauern Ihnen bei uns keine versteckten Kosten auf. Unser Wohlfühl- & Erlebnispaket ist in allen Übernachtungsangeboten bereits im Preis enthalten!

- **Reichhaltiges Frühstücksbuffet** inkl. aller Getränke am Buffet zur Mahlzeit im Restaurant „Burghof"
- **Tägliche Minibar-Auffüllung** mit alkoholfreien Getränken
- **Großer Flachbild-TV**
- **WLAN Internetzugang** im gesamten Hotel
- **Top Liegekomfort** auf modernen Boxspringbetten
- **Ebenerdige Duschen** sowie Bad mit großem Fön
- **Begrüßungsdrink** in einer unserer Bars
- **Sonderkonditionen für das gegenüberliegende Erlebnisbad mit Saunalandschaft, Indoorspielwelt und Bowling-Center**
- **Kinderspielzimmer im Hotel** für unsere kleinen Prinzessinnen und Ritter unter Aufsicht der Erwachsenen
- **Fitnesscenter** in der 9. Etage mit Panoramablick
- **Parkplätze am Hotel**
- **Eintritt zu allen Veranstaltungen des Hotels** z. B. Puppentheater, Live Musik, Comedy, u. v. m. (außer bei Sonderveranstaltungen).

Den Veranstaltungskalender finden Sie auf unserer Homepage.

Urlaubsangebote und weitere Infos unter
www.hasseroeder-burghotel.de

Machen Sie mit bei der SoVD-Kampagne: Anregungen für Ihr Engagement vor Ort

Ein sehr wichtiger Teil der neuen SoVD-Kampagne „Gemeinsam gegen einsam" ist das ehrenamtliche Engagement für Menschen, die Beistand brauchen und sich alleingelassen fühlen. Schon mit kleinen Hilfsangeboten und wenig Aufwand können Sie Betroffenen viel Gutes tun. Selbstverständlich möchte der SoVD dabei auch geflüchteten Menschen aus der Ukraine zur Seite stehen, die sich in einer Notlage befinden und in Niedersachsen Schutz suchen. Alle SoVD-Aktiven in den Orts- und Kreisverbänden sind herzlich eingeladen, mit kleinen Aktionen oder längerfristigem Engagement mitzuwirken. Zur Unterstützung hat der SoVD-Landesverband eine Broschüre entwickelt – mit hilfreichen Anregungen für die Engagierten.

Die Broschüre des SoVD-Landesverbands enthält Tipps zum konkreten Engagement für geflüchtete Menschen.

Vielen Menschen, die sich einsam fühlen, können Sie schon mit kleiner Unterstützung unter die Arme greifen und ihnen Mut machen. Aufmerksame Gesten tragen zur Gemeinschaft bei und sind für die Betroffenen sehr wertvoll. Wer zum Beispiel krank ist und kein soziales Netzwerk vor Ort hat, freut sich über einen Krankenbesuch, ein Telefonat mit Ihnen und etwas Austausch. Auch wenn Sie den Einkauf von Lebensmitteln übernehmen, entlastet das erkrankte oder mobilitätseingeschränkte Menschen und ist sehr willkommen. Vielleicht möchten Sie Betroffenen dabei behilflich sein, digitale Geräte einzurichten, damit sie sich damit leichter informieren oder ihre Kontakte pflegen können? Technische Grundkenntnisse reichen hierfür aus. Alle Ehrenamtlichen in den Orts- und Kreisverbänden können sich gerne beteiligen und ihre eigenen Ideen im Rahmen der Kampagne „Gemeinsam gegen einsam" umsetzen. Der Landesverband wird zu möglichen Aktionen der Nachbarschaftshilfe Vorschläge und Materialien entwickeln, die Sie für Ihr Engagement nutzen können. Demnächst erhalten Sie dazu separat Informationen.

Einsatz für Geflüchtete: neue Broschüre mit Ideen

Der Angriffskrieg auf die Ukraine verursacht großes Leid. Menschen, vor allem Kinder, Frauen und Ältere, mussten von jetzt auf gleich ihr Zuhause aufgeben. Viele von ihnen suchen auch in Niedersachsen Schutz. Der SoVD, aus einem Verband der Kriegsopfer und Kriegsbeschädigten hervorgegangen, sieht es als seine Pflicht, Menschen in dieser Notlage beizustehen. Schon kurz nach Beginn des Kriegs sind zahlreiche SoVD-Engagierte in ganz Niedersachsen auf eigene Initiative hin tätig geworden. Sie haben Hilfsgüter organisiert oder anderen Organisationen ihre Unterstützung angeboten. Sie haben Geld gespendet, um Geflüchteten zu helfen, haben sich am Sammeln und Packen von Hilfsgütern beteiligt oder sogar Sachspenden zu den Menschen an die polnisch-ukrainische Grenze transportiert. Das niedersachsenweite Engagement der SoVD-Kreis- und -Ortsverbände können Sie unter **www.sovd.de/ukrainehilfe** nachlesen.

Als Teil der Kampagne „Gemeinsam gegen einsam" hat der SoVD-Landesverband eine Broschüre speziell für ehrenamtlich Aktive in Niedersachsen veröffentlicht. Diese enthält Ideen und Anregungen, welche Unterstützung auch Sie den aus der Ukraine geflüchteten Menschen vor Ort konkret anbieten können. Je nachdem, wie viel Zeit Sie investieren können und möchten, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, sich zu beteiligen. Ob mit kleinem Einsatz und Begleitung im Alltag, einer längeren Patenschaft, Vernetzung mit anderen Organisationen oder einer Spende: Machen Sie mit!

Die Broschüre „Wir helfen Geflüchteten vor Ort – Ideen für Ihre Unterstützung" kann unter www.sovd-nds.de/service/publikationen/broschueren-und-flyer als PDF heruntergeladen werden.

Von Buchführung bis Veranstaltungsplanung: Hilfreiche Seminare für ehrenamtlich Aktive

Auch im zweiten Halbjahr 2022 bieten die Mitarbeitenden des SoVD-Landesverbands Seminare und Austauschformate für alle ehrenamtlich Engagierten an. Diese finden online statt und behandeln unterschiedliche Themenfelder, um die ehrenamtliche Tätigkeit in ihren verschiedenen Facetten zu erleichtern und um Hintergrundwissen zu vermitteln oder aufzufrischen.

„Praxisseminar Prüfung der Ortsverbandsbuchführung“
Die Revisor*innen der Kreis- und Ortsverbände erfüllen im SoVD eine verantwortungsvolle Aufgabe. Dieses Seminar gibt ihnen wichtige Tipps und Hinweise, die für die ordnungsgemäße Prüfung der Bücher wichtig sind und klärt über Rechte und Pflichten auf. Beispielsweise wird besprochen, welche Unterlagen zur Prüfung vorliegen müssen und was in welchem Umfang zu prüfen ist.
Termine: Donnerstag, 11. August 2022, und Donnerstag, 24. November 2022 | 9.30 – 13.30 Uhr

„Mitgliederversammlungen und Kreisverbandstagungen 2022“
Bis Ende November stehen im SoVD in Niedersachsen noch Kreisverbandstagungen, und in deren Vorfeld Mitgliederversammlungen, an. Was gibt es dabei organisatorisch und im Hinblick auf die Satzung zu berücksichtigen? Im gemeinsamen Gespräch versuchen wir, die verschiedenen Punkte zu klären. Dabei kann es sich um die Einladung, die Tagesordnung, die Durchführung der Wahl an sich, die Delegiertenwahl oder auch die vor Ort gegebenen Räumlichkeiten handeln.
Termin: Dienstag, 6. September 2022 | 10 – 12 Uhr

„Wie weiter im Ehrenamt? – Zur Zukunft unserer Orts- und Kreisverbände“
Wie kann Ihr Orts- oder Kreisverband aktiv werden und sich für die Zukunft attraktiv und gut aufstellen? Welche Ideen haben Sie für Ihre praktische Arbeit vor Ort? Welche Hilfestellungen braucht es vielleicht? Da sich dieses Seminar als Gesprächsangebot an Sie als aktiv Engagierte versteht, bestimmen Sie mit Ihren Anregungen und Vorhaben, worüber wir diskutieren möchten. Wir freuen uns über einen regen Austausch, von dem erfahrungsgemäß alle Seminarteilnehmenden profitieren.
Termin: Dienstag, 25. Oktober 2022 | 10 – 12 Uhr

„Fit für die Vorstandsarbeit“
Sie sind bereits im Vorstand aktiv oder überlegen, ein Vorstandsamt zu übernehmen – wissen jedoch nicht, welche Aufgaben auf Sie zukommen? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Arbeit als Vorstand gestalten können, welche Rechte und Pflichten Sie haben, welche Rolle die Satzung für Ihre Vorstandsarbeit spielt und wie eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen Ehren- und Hauptamt gestaltet werden kann.
Termin: Donnerstag, 17. November 2022 | 16 – 18 Uhr

„Ehrenamt generationsübergreifend gestalten“
Die Nachwuchsgewinnung von Ehrenamtlichen ist vielerorts herausfordernd. Doch gerade mit Blick auf die Zukunft ist die Einbindung von Menschen aus den verschiedenen Altersgruppen für den SoVD unerlässlich. Daher möchten wir gemeinsam mit Ihnen die Situation jüngerer Menschen vor Ort analysieren. Welche Möglichkeiten gibt es, wo sind Herausforderungen? Welche Anforderungen gibt es an die Jugendarbeit und wie kann generationsübergreifendes Arbeiten ermöglicht werden?
Termin: Dienstag, 22. November 2022 | 16 – 18 Uhr

„Veranstaltungen ganz leicht organisieren“
Zahlreiche Veranstaltungen gehören zum ehrenamtlichen Alltag unserer Verbandsarbeit: Versammlungen, Vortragsveranstaltungen, ein Infostand beim Stadtfest oder auch die Teilnahme an einer Kampagnenaktion. Unter Berücksichtigung Ihrer Personal-, Zeit- und Budgetplanung zeigen wir Ihnen auf, wie leicht sich derlei durchführen lässt. Auch sprechen wir begleitende Pressearbeit an und welche rechtlichen Rahmenbedingungen gelten. Selbstverständlich wird die Durchführung Ihrer Veranstaltung unter Corona-Bedingungen auch ein Thema sein.
Termin: Dezember 2022

Jetzt informieren und anmelden!

Unter **www.sovd-weiterbildung.de** finden Sie weitere Details zu allen Veranstaltungen und aktuelle Seminartermine. Über diese Internetseite können Sie sich direkt für eine Teilnahme anmelden – oder auch per E-Mail an **weiterbildung@sovd-nds.de**.

An ihrem Infostand vor der Kita Kapellenbrink diskutierten die SoVD-Ehrenamtlichen mit Müttern und Vätern über die Sorgearbeit und deren Auswirkungen auf den Rentenanspruch.

„Aktionswoche der Frauen“: Ortsverband Buchholz-Bothfeld engagiert sich für Gleichstellung

Trotz positiver Entwicklungen ist es um die Gleichstellung der Geschlechter in Deutschland noch nicht gut bestellt. Damit nicht in Vergessenheit gerät, dass Politik und Gesellschaft noch einen weiten Weg vor sich haben, erinnern die Aktionstage „Equal Care Day“, „Equal Pay Day“ sowie der internationale Frauentag jedes Jahr daran. Der SoVD-Ortsverband Buchholz-Bothfeld wollte der Gleichstellung eine größere Bühne geben und auch als Ortsverband mehr Präsenz zeigen. Die SoVD-Engagierten nahmen diese drei Tage daher zum Anlass, um eine „Aktionswoche der Frauen“ ins Leben zu rufen.

„Der Equal Care Day, der Equal Pay Day und der Weltfrauentag im März lagen zeitlich sehr nah beieinander, da dachte ich, dass wir die gut für einige Aktionen nutzen könnten, um auf Gleichstellung und Frauenrechte aufmerksam zu machen“, sagt Ute Ehresmann, 1. Vorsitzende im Ortsverband Buchholz-Bothfeld. Erst im August 2021 hat sie das Amt der 1. Vorsitzenden übernommen. Zuvor engagierte sie sich ein Jahr lang als 2. Vorsitzende und stellvertretende Frauensprecherin. Ihr war es wichtig, die Aktionstage für Veranstaltungen zu nutzen, um als Sozialverband vor Ort sichtbarer zu werden. Dabei sei ihr auch besonders wichtig gewesen, dass auch Aktionen in Bothfeld stattfinden, wo der SoVD bisher wenig präsent war. „Wir sind ein kleiner Vorstand“, schildert Ehresmann, „nicht alle sind körperlich in der Lage, an Aktionen teilzunehmen.“ Aber das gesamte Vorstandsteam unterstützte das Vorhaben tatkräftig und stemmte die anfallenden Aufgaben gemeinsam.

Die Aktionswoche startete am „Equal Care Day“: Dieser findet am 29. Februar statt, einem Tag, der als „verborgen“ bezeichnet wird, da er nur alle vier Jahre im Kalender vorkommt. Daher wird an diesem Tag weltweit auf die oft unsichtbare Sorgearbeit, oder auch Care-Arbeit, aufmerksam gemacht. Diese wird in den meisten Fällen von Frauen geleistet. „Es sind vor allem Frauen, die viel ihrer Zeit der Kinderbetreuung widmen, im Berufsleben zurückstecken und dadurch Gefahr laufen, in Situationen wie Altersarmut zu kommen“, weiß Ehresmann. In Jahren, die wie 2022 keine Schaltjahre sind, fällt der „Equal Care Day“ auf den 1. März. Um einen SoVD-Infostand vor der Kita Kapellenbrink, der größten Kita vor Ort, aufstellen zu können, kontaktierte Ehresmann Mitarbeitende der Kita. Die Absprachen waren ganz unkompliziert, erinnert sich Ehresmann. Im Zeitraum, in dem Kinder häufig von ihren Eltern aus der Kita abgeholt werden, standen die SoVD-Engagierten für Gespräche bereit. „Wir haben versucht, uns nicht

Ute Ehresmann, 1. Vorsitzende des Ortsverbands Buchholz-Bothfeld (Mitte), freute sich über die Teilnahme von Kerstin Tack (links) und Ingeborg Saffe am „Frauenfrühstück".

aufzudrängen", sagt Ehresmann. „Wir haben die Leute angesprochen und gefragt, ob wir sie informieren und ihnen etwas mitgeben dürfen." Hilfreich sei dabei gewesen, dass sie einen Fragebogen zur Hand hatten, den sie verteilt haben. Das habe es erleichtert, die Menschen aufzuklären. Gleichzeitig wurden Luftballons an die Kinder verschenkt, damit diese sich während der Gespräche nicht langweilten. Mütter wie Väter wurden gleichermaßen angesprochen. Viele haben Interesse gezeigt und sich auf das Thema eingelassen. Manchen sei zuvor nicht bewusst gewesen, dass sich Zeiten der Kinderbetreuung stark auf die eigenen Rentenansprüche auswirken, und sie kamen zum Schluss, dass es so nicht bleiben könne. „Wenn wir gemerkt haben, es ist weiterer Gesprächsbedarf da, sind wir weiter auf die Themen eingegangen", erzählt Ehresmann. Vielen Müttern war die Thematik bekannt, doch sie selbst fühlten sich davon nicht betroffen, da ihr Partner sie im Haushalt unterstützt. „Es kann im Leben alles Mögliche passieren. Auch wenn man sich heute gut mit dem Ehemann versteht, ist das keine Garantie oder Absicherung für immer. Und wenn man halbtags oder gar nicht arbeitet, wird man später wenig Rente bekommen", merkt Ehresmann an. Besonders spannend an der Aktion sei gewesen, dass sich auch Mütter vor Ort getroffen hätten, die jeweils unterschiedliche Ansichten zur Sorgearbeit hatten. So waren in den Gesprächen oft verschiedene Perspektiven vertreten.

„Muffins für die Lohngleichheit"

Auch zum „Equal Pay Day" überlegte sich der Ortsvorstand eine besondere Aktion. An zwei Tagen waren die Ehrenamtlichen mit einem Infostand, an dem sie Muffins verteilten, in Bothfeld präsent. „Die Muffins wurden von einem unserer Männer gebacken", verrät Ehresmann. Doch was haben Muffins mit Lohngerechtigkeit zu tun? Ganz einfach: „Wir haben die Männer, die Muffins haben wollten, gebeten, dafür 20 Prozent mehr zu spenden als die Frauen", erklärt Ehresmann. Dafür bekamen sie dann die selbstgebackenen Leckereien. „Die Idee mit den Muffins habe ich geklaut", gibt sie zu. „Ich hatte im Internet recherchiert und nach Inspiration geguckt, was wir zum Equal Pay Day machen könnten. Dabei bin ich auf diese Idee gestoßen und fand die richtig gut." In Deutschland beträgt die Lohnlücke 18 Prozent. Indem die Männer aufgefordert wurden, 20 Prozent mehr für einen Muffin zu spenden als die Frauen, sollte die Lohnungerechtigkeit spürbar und ein Austausch über das Thema angestoßen werden. Besonders ist den Ehrenamtlichen eine Gruppe von Schülern in Erinnerung geblieben, die sie fragte, warum es die Lohnlücke überhaupt gebe. „Wir haben es ihnen dann erklärt und es war ganz toll, dass es sie in ihrem Alter interessiert hat und sie das Problem verstanden haben", berichtet Ehresmann. Den Erlös aus den Aktionen hat der Ortsverband anschließend selbst mehr als verdoppelt und an das Frauenhaus Hannover gespendet.

Ein Frauenfrühstück war ebenfalls Teil der „Aktionswoche der Frauen". Ingeborg Saffe, Vorsitzende des Kreisverbands Hannover-Stadt, hielt zu diesem Anlass eine Rede über das Engagement des SoVD und auch Kerstin Tack, langjähriges Mitglied des Bundestags und nun Vorsitzende des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen, besuchte die Veranstaltung. Sie erinnerte an die bisherigen Erfolge und bestärkte die Ehrenamtlichen, in ihrem Bemühen nicht nachzulassen. Der gesamte Ortsvorstand freute sich, dass er das Frauenfrühstück trotz Pandemie anbieten konnte und dass das Interesse der SoVD-Mitglieder daran groß war.

Auch in Zukunft möchte Ehresmann das frauenpolitische Engagement im SoVD weiter voranbringen. Die „Aktionswoche der Frauen" habe der Ortsverband 2022 erstmals organisiert und dabei sehr viel gelernt – darauf könne man aufbauen. Überhaupt sei es das stetige Dazulernen, das sie an ihrem Ehrenamt beim SoVD begeistert. Aber vor allem das Gefühl, mit ihrer Arbeit etwas Gutes für die Allgemeinheit zu tun, Menschen zu unterstützen. Und auch der Austausch mit den Menschen selbst motiviert sie: „Es kommt so viel zurück, es gibt immer wieder tolle Begegnungen und schöne Gespräche. Ich habe bisher schon so viel Positives erfahren", schwärmt Ehresmann. Kürzlich hat sie zwei neue Engagierte für das Vorstandsteam hinzugewonnen und freut sich auf die gemeinsame Arbeit.

Jörg Dworatzek, 1. Ortsverbandsvorsitzender, half Interessierten im Dorfgemeinschaftshaus in Münchehof bei der Digitalisierung ihrer Impfnachweise.

Digitalisierung von Impfnachweisen: Ortsverband Münchehof-Kirchberg hilft älteren Menschen

Vor einigen Monaten waren Veranstaltungen, ein Kino- oder Restaurantbesuch ohne einen Impfnachweis nicht möglich. Besonders praktisch – ein digitaler Nachweis auf dem Smartphone. Denn im Gegensatz zu einem Impfpass haben das die meisten von uns immer dabei. Doch vor allem für ältere Menschen war es gar nicht so einfach, ihre Impfzertifikate über die CovPass-App zu digitalisieren und auf dem Handy zu speichern. Deshalb rief Jörg Dworatzek, 1. Vorsitzender des Ortsverbands Münchehof-Kirchberg, Anfang des Jahres eine hilfreiche Aktion im Dorfgemeinschaftshaus in Münchehof ins Leben und unterstützte bei der Digitalisierung von Impfnachweisen.

„Auf die Idee gekommen bin ich, als ich für einen Impftermin bei meinem Arzt im Wartezimmer saß. Es hat mich erschüttert, wie viele ältere Menschen gar nicht recht wussten, was sie mit dem Impfzertifikat anfangen sollten, das ihnen nach der Impfung ausgestellt wurde“, erinnert sich Jörg Dworatzek und fügt hinzu: „Deshalb wollte ich denjenigen, die keine Kinder oder Enkelkinder haben, die ihnen bei der Digitalisierung ihrer Impfzertifikate behilflich sein können, meine Unterstützung anbieten.“

„Je früher es losgehen kann, desto besser“

Von der Idee bis zur Umsetzung dauerte es dann nicht mehr lange. Mit der Unterstützung des Ortsrats stellte der SoVD-Ortsverbandsvorsitzende seine Idee Bürgermeisterin Dorothea Uthe-Meier vor. Auch sie sei sofort begeistert gewesen, sodass die Aktion im Dorfgemeinschaftshaus geplant werden konnte. „Beworben habe ich mein Hilfsangebot dann in der Lokalzeitung“, erzählt Dworatzek. Mit Erfolg, denn Hilfesuchende kamen sogar extra zehn Kilometer weit angereist, um Unterstützung

im Umgang mit der CovPass-App zu erhalten. Eine Dame sei zu ihm gekommen, weil weder ihre Kinder noch ihre Enkelkinder es geschafft hätten, den digitalen Impfnachweis einzurichten. „Wie auch alle anderen, denen ich helfen konnte, war sie unendlich dankbar und absolut begeistert davon, dass es ein derartiges Angebot gab“, berichtet der Ortsverbandsvorsitzende. Nur für einen älteren Herrn konnte Jörg Dworatzek nichts tun. Sein Handy sei so alt gewesen, dass es den QR-Code auf dem Impfzertifikat nicht lesen konnte. Ihn wies der ehrenamtlich Aktive auf die Immunkarte hin, einen Impfnachweis im Scheckkartenformat, der in Apotheken erhältlich ist.

Eine Wiederholung der Aktion

Aufgrund der positiven Rückmeldungen bot Jörg Dworatzek seine Hilfe bei der nächsten Impfaktion im Münchehofer Dorfgemeinschaftshaus noch ein zweites Mal an. Er richtete sich im Jugendraum des Gebäudes ein, sodass Geimpfte direkt im Anschluss die Möglichkeit bekamen, ihren digitalen Impfpass aktualisieren zu lassen. „Ich habe im Vorfeld extra abgeklärt, ob das Impfteam einen Drucker dabei-hat und die Impfzertifikate gleich vor Ort ausstellen kann. Das hat alles gut geklappt“, so Dworatzek.

Motivation und Fazit

Bei seiner Aktion ging es Jörg Dworatzek vor allem darum, oft ratlosen und überforderten älteren Menschen dabei behilflich zu sein, die technischen Hürden zu überwinden, die der digitale Impfpass mit sich bringt. „Es ging mir nicht darum, dass möglichst viele Leute kommen“, so der Ortsverbandsvorsitzende. Vielmehr sei es ihm ein Anliegen gewesen, dort seine Unterstützung anzubieten, wo sie gebraucht wurde. „Für mich ist die Bedienung der App keine große Sache, also habe ich mir ein bisschen Zeit genommen und anderen etwas Gutes getan. Die Dankbarkeit der Leute hat mir gezeigt, dass es eine gute Entscheidung war, aktiv zu werden. Genau um dieses soziale Miteinander geht es ja in unserem Verband. Gerade, weil die Pandemie es in den letzten Jahren schwieriger gemacht hat, sich für andere zu engagieren, bin ich froh, dass ich helfen konnte“, sagt Dworatzek.

Praktisch: Mit der CovPass-App können Nachweise über die Corona-Impfung digital auf dem Smartphone gespeichert werden. Ein Impfnachweis mit dem gelben Impfpass wird nicht überall in Deutschland akzeptiert.

Franz Müntefering (links) diskutierte in Lingen gemeinsam mit Moderatorin Katharina Mehring, Rosa Mazzola und Bernhard Sackarendt (v.l.n.r.) über die aktive Lebensgestaltung im Alter.

Aktive Lebensgestaltung im Alter: Ortsverband Lingen organisiert spannenden Vortrag

Mit einem Vortrag über die Möglichkeiten einer aktiven Lebensgestaltung im Alter hat der ehemalige Vizekanzler und ehemalige Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen Franz Müntefering 120 Menschen in Lingen-Brögbern begeistert. Bei einer anschließenden Podiumsdiskussion mit dem SoVD-Landesvorsitzenden Bernhard Sackarendt und der Pflegewissenschaftlerin Rosa Mazzola hat er die Notwendigkeit herausgestellt, dass alle Altersgruppen gemeinsam an Lösungen für gesellschaftliche Herausforderungen arbeiten müssen.

Organisiert hatte die Veranstaltung der SoVD-Ortsverband Lingen zusammen mit der Lingener Seniorenvertretung. Federführend hatte sich Siggi Gebbeken, 1. Vorsitzender des Lingener Ortverbands, um den Auftritt Münteferings gekümmert. Gebbeken zeigte sich in seiner Begrüßungsansprache dankbar, dass Müntefering sich bereiterklärt hatte, den Vortrag zu halten. „Und ich freue mich, dass wir mit dieser Veranstaltung das Interesse so vieler Menschen wecken konnten“, so Gebbeken. Wie Müntefering gleich zu Beginn seines Vortrags darlegte, sei die Auffassung falsch, dass man über das Alter nicht reden müsse, da man von selbst älter werde. Wichtig sei, sich darüber Gedanken zu machen, welche Ziele auch im fortgeschrittenen Alter noch verfolgt werden könnten. Besonders mit Blick auf die Einsamkeit sei es nötig, sich aktiv um soziale Kontakte zu bemühen und diese Situation nicht als gegeben zu akzeptieren. „Wir dürfen das nicht einfach so laufen lassen“, so Müntefering.

Laufen – Lernen – Lachen

Zum Rezept für ein aktives Leben im Alter gebe es drei zentrale Dinge: Laufen, Lernen und Lachen, „die drei Ls“, wie sie Müntefering nennt. Das Lernen habe eine große Bedeutung. Wer weiterhin bereit sei, sich neues Wissen anzueignen, könne auch die aktuellen Herausforderungen besser bewältigen. Man müsse beispielsweise kein Experte in der Digitalisierung werden. „Das bin ich auch nicht“, gab Müntefering zu. Aber wer heute ein Smartphone bedienen könne, habe mehr Möglichkeiten, als jemand, der nicht bereit sei, sich mit der modernen Technik auseinanderzusetzen. Deswegen habe er sich dazu entschlossen, ein Smartphone zu nutzen. Gleichzeitig könne das L nicht nur für das Lernen, sondern auch für das Lehren stehen, denn das Wissen der Älteren sei heute gefragt. „Jeder kann sich

mit seinen Erfahrungen einbringen und beispielsweise Nachhilfe geben, wenn er die notwendigen Kenntnisse besitzt", so Müntefering. Laufen sei eine weitere Möglichkeit, um sich aktiv zu betätigen. Bewegung müsse auch im Alter eine Rolle spielen. „Der Spaziergang oder auch eine regelmäßig betriebene sportliche Betätigung ist das A und O, um sich fit zu halten. Das macht man am besten in der Gruppe mit Gleichgesinnten, mit denen man im Anschluss noch einen Kaffee oder ein Bier trinken geht", erklärte der Ex-Politiker. So könne man auch der Einsamkeit vorbeugen, denn ein Gespräch wirke sich positiv auf das Wohlbefinden aus. In diesem Sinne sei auch das Lachen gemeint.

Teilhabe und aktives Leben im Alter

Die Podiumsdiskussion, die von Katharina Mehring moderiert wurde, vertiefte die von Müntefering aufgeworfenen Thesen. Bernhard Sackarendt machte darauf aufmerksam, dass es viele ältere Menschen gebe, die wegen ihrer finanziellen Situation Schwierigkeiten hätten, sich am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen. „Wer wenig zum Leben hat, dem wird es erschwert, an Aktivitäten teilzunehmen", sagte der SoVD-Landesvorsitzende. Er forderte deshalb, dass die Voraussetzungen geschaffen werden müssten, um ältere Menschen zu unterstützen und Altersarmut vorzubeugen. Gleichzeitig müssten Barrieren abgebaut werden, um die Teilhabe der Senior*innen zu ermöglichen.

Mit Blick auf das Emsland sorgte Rosa Mazzola, Professorin für Pflegewissenschaften an der Hochschule Osnabrück, für viel Applaus. Sie legte dar, dass hier besonders ältere Frauen vor Problemen stünden, da sie wegen der traditionellen Familienstrukturen oft von Altersarmut betroffen seien. „Frauen werden älter als Männer, aber sie haben nichts davon, weil ihnen die finanziellen Mittel fehlen", machte Mazzola deutlich. „Wenn der Mann stirbt, müssen Frauen oft mit wenig Rente auskommen, da sie in den meisten Fällen wegen der Kindererziehung keiner beruflichen Tätigkeit nachgegangen sind oder nur in Teilzeit gearbeitet haben", sagte Mazzola. Die Witwenrente reiche selten. Auch seien Frauen oft diejenigen, die Pflege für Angehörige leisten. Dies werde nicht entsprechend entlohnt. Die im Emsland oft getätigte Aussage „Willkommen bei den Machern" gehe auf Kosten der Frauen, die ihren Männern ermöglichten, ihren Beruf ohne Einschränkungen auszuüben. Müntefering und Sackarendt schlossen sich dieser Meinung an.

Müntefering betonte darüber hinaus, dass es notwendig sei, sich aktiv einzubringen. In den Kommunen müssten die Voraussetzungen geschaffen werden, um die Senior*innen, beispielsweise über Seniorenvertretungen, einzubinden. Gemeinsam solle an bestehenden Problemen gearbeitet werden. Er appellierte: „Sprechen Sie mit den jungen Menschen und bleiben Sie offen für neue Ideen." Älterwerden sei kein Problem, sondern Teil der Lösung für zukünftige Herausforderungen.

120 Interessierte kamen zur Veranstaltung, die der SoVD-Ortsverband Lingen organisiert hatte.

Fotonachweise:
Martin Ehresmann: S. 9-10; Lennart Helal: Cover, S. 3; Svyatoslav Lypynskyy: S. 4; Sara Masić: S. 7; Dr. Heinrich Schepers: S. 13-14; Elin Schweiger: S. 12; Steeeg GmbH: S. 5; Dorothea Uthe-Meier: S. 11

Ehrensache!

Das Ehrenamtsmagazin im SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V.

Impressum
SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V.
Herschelstraße 31 | 30159 Hannover
Tel.: 0511 70148-0 | Fax: 0511 70148-70
presse@sovd-nds.de
www.sovd-nds.de

Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.

Redaktion:
Sara Masić | Tel.: 0511 70148-54
Dr. Heinrich Schepers
Elin Schweiger
Stefanie Jäkel (Leitung)

Bildbearbeitung und Grafik:
Steeeg GmbH | www.steeeg.de

Erscheinungsweise: Halbjährlich
Auflage: 10.000 Exemplare

Sozialverband Deutschland
Landesverband Niedersachsen e.V.

Herschelstraße 31
30159 Hannover

Tel. 0511 70148-0
info@sovd-nds.de
www.sovd-nds.de