

Soziales im Blick

Landesbeilagen

SOVD



November 2025

11. Behindertenpolitische Konferenz in Potsdam mit großer Beteiligung

Gewaltschutz inklusiv denken

Am 25. September führte der Landesbehindertenbeirat Brandenburg seine 11. Behindertenpolitische Konferenz in Potsdam durch. Fast einhundert Teilnehmer*innen konnte die Vorsitzende des Landesbehindertenbeirates, Monika Paulat, begrüßen.

Das Interesse an dem Thema „Gewaltschutz inklusiv denken – Gewalt an Menschen mit Behinderungen erkennen, sichtbar machen, verhindern“ war groß.

Rainer Liesegang (Abteilungsleiter II, Ministerium für Gesundheit und Soziales) sprach das Grußwort, dann folgten Vorträge zum Gewaltbegriff, Statistiken und die Folgen von Gewalt an Menschen mit Behinderungen. Referent*innen kamen vom Deutschen Institut für Menschenrechte und vom Landeskriminalamt Brandenburg, auch der Opferbeauftragte des Landes Berlin war dabei. Die vorgesehene Podiumsdiskussion wurde kurzerhand in eine Diskussionsrunde mit Publikumsbeteiligung umgewandelt.

Im zweiten Teil fanden drei Workshops statt, die sich mit Gewalt in Einrichtungen, in der eigenen Häuslichkeit und im öffentlichen Raum befassten. Die Beratungen in den Gruppen profitierten von der interdisziplinären Zusammensetzung der Teilnehmer*innen. Beeindr-

ckend war, wie intensiv nach Lösungen gesucht wurde, um den Gewaltschutz zu verbessern. Die Moderatorin und die Moderatoren präsentierten am Ende der Konferenz interessante Ergebnisse, die der Landesbehindertenbeirat in seine Arbeit integrieren wird.

Die Idee zur Gründung eines Arbeitskreises, der das Thema Gewaltschutz für Menschen mit Behinderungen weiter behan-

delt und sich ebenso vielfältig zusammensetzen soll wie auf der Konferenz, wird der Landesbehindertenbeirat initiieren. Es ist auch eine Dokumentation der Veranstaltung vorgesehen.

Der Beirat hat den gesetzlichen Auftrag, die Landesregierung in behindertenpolitischen Fragen zu beraten. Träger der Geschäftsstelle des Landesbehindertenbeirates ist der SoVD-Landesverband.



Monika Paulat mit Roland Weber, Opferbeauftragter der Stadt Berlin, und Christian Pejunkt von der Polizei Brandenburg.

Mahnmal für Betroffene sexualisierter Gewalt in den Kriegen eingeweiht

Den Überlebenden gewidmet

Im Bezirk Berlin-Mitte wurde am 9. September die Skulptur „Petrified Survivors“ (versteinerte Überlebende) eingeweiht. Es ist das erste Denkmal weltweit, das allen Überlebenden sexualisierter Gewalt in Kriegen gewidmet ist.

Für zwei Jahre wird die Bronzeplastik auf der Ernst-Friedrich-Promenade in Berlin-Mitte zu sehen sein, bevor sie anschließend in die Niederlande weiterzieht. Die Friedensnobelpreisträgerin Nadia Murad und die Künstlerin Rebecca Hawkins waren bei der Einweihung zu Gast im Brüsseler Kiez im Ortsteil Berlin-Wedding.

Stefanie Remlinger, Bezirksbürgermeisterin von Mitte, die das Aufstellen der Skulptur initiiert hatte, betonte: „Sexualisierte Gewalt in kriegerischen Konflikten ist die Mutter aller Gewalt gegen Frauen. Seit Jahrhunderten wird sie als grausame Kriegswaffe eingesetzt, um Gemeinschaften zu zerstören und Familien auseinanderzureißen. Dieses Denkzeichen

soll Haltung zeigen und wirkungsvoll ächten. Unser Ziel ist nichts weniger als den Zirkel



Zwei Jahre bleibt die beeindruckende Statue in Berlin.

der Gewalt zu durchbrechen, der in Kriegen beginnt und sich im Alltag fortsetzt.“

Rebecca Hawkins hat ihr Werk gemeinsam mit internationalen Überlebendengruppen entwickelt: „In die Skulptur sind Symbole unterschiedlichster Kulturen und Geschichten eingearbeitet, von der Würgefeige bis zur weißen Rose, und schaffen so ein universelles Denkzeichen für Solidarität, Stärke und Überleben.“

Dazu passend kündigte das Bezirksamt Mitte die erste internationale Konferenz zu sexualisierter Gewalt in Kriegen an, vom 4. bis 6. November, im Dokumentationszentrum Flucht, Vertreibung, Versöhnung, unter dem Titel „Trauma – Erinnerung – Mahnung“.



Das Ehrenamtsbüro des SoVD Berlin-Brandenburg präsentierte seine Arbeit, mit dabei: Landesvorsitzender Joachim Krüger (4. v. li.).

Auftaktveranstaltung der Berliner Freiwilligentage

Gemeinsame Sache

Unter der Schirmherrschaft des Regierenden Bürgermeisters von Berlin, Kai Wegner, fand im Roten Rathaus die Auftaktveranstaltung der Freiwilligentage unter dem Motto „Gemeinsame Sache“ im September statt.

In seiner Eröffnungsrede bedankt sich Wegner bei allen im Sozialbereich tätigen Ehrenamtlichen, dass sie durch ihr selbstloses und nachhaltiges Engagement den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft stärken in einem Augenblick, wo Haß, Hetze und Antisemitismus Deutschlands demokratische Ordnung angreifen und zu zerstören suchen.

Berlin sei eine Stadt der Vielfalt und Toleranz, zu der das Ehrenamt ebenso seinen Beitrag leiste wie zur Stärkung des Wohlbefindens der Menschen. Mit ihrem freiwilligen Engagement übernehmen viele Berliner*innen täglich Verantwortung für ihren Kiez. Damit gestalteten sie das soziale Miteinander in der Hauptstadt. Deshalb seien die Träger, die Vereine und die vielen Ehrenamtlichen unverzichtbar. Bezüglich der anstehenden sozialpolitischen Haushaltsentscheidungen hob Wegner hervor, dass Reformen im Zuwendungsrecht notwendig seien, um freien Trägern mehr Planungssicherheit zu geben. Zur tariflichen Bezahlung der Mitarbeitenden sei sein Ziel, in Bezug auf die Mittel für die tarifliche Vorsorge schnellstmöglich Klarheit zu schaffen. Eine Planungssicherheit käme auch dem SoVD zugute.

Martin Hoyer, Geschäftsführer des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, bezeichnete das Ehrenamt als Träger der Demokratie im Alltag und überreichte dem Regierenden Bürgermeister ein Thesenpapier mit Empfehlungen an Politik und Verwaltung unter dem Titel: „Freiwilliges Engagement sichern und weiterentwickeln-jetzt!“

Das Ehrenamtsbüro des SoVD-Landesverbandes präsentierte seine Arbeit vor Ort mit einem Infostand unter der Leitung von Ehrenamtsmanagerin Heike Roß-Ritterbusch, dem Landesvorsitzenden Joachim Krüger und vielen freiwilligen Helfer*innen.

Doku Einsamkeitsgipfel

Am 16. Dezember 2024 fand der erste Einsamkeitsgipfel im Rathaus Reinickendorf statt. Die Ergebnisse, Vorträge und Handlungsempfehlungen sind nun in einer Dokumentation zusammengefasst. Diese ist ab sofort als Buch in allen Reinickendorfer Bürgerämtern erhältlich und kann auch unter: www.berlin.de/ba-reinickendorf/politik-und-verwaltung/beauftragte/einsamkeit/einsamkeitsgipfel/ heruntergeladen werden.



Starke Aussage auf einer besonderen Sitzbank in Oberjünne: Das Statement gegen Rassismus ist originell umgesetzt.

Sitzbank mit Symbolcharakter in Brandenburg

Kein Platz für Rassismus

Bei einem Tagesausflug ins Brandenburger Havelland fiel den teilnehmenden SoVD-Mitgliedern im Ortskern von Oberjünne eine besondere Sitzbank auf.

Gedacht ist diese Bank für die auf einen Linienbus wartenden Fahrgäste oder auch zum Ausruhen nach einem Dorfspaziergang. Diese Bank hat jedoch eine besondere Form. Unter dem Titel „Tolerantes Brandenburg“ bietet sie einerseits eine bequeme Sitzgelegenheit, jedoch fehlen auf der rechten Seite der Bank die Sitzplanken. Statt dessen steht darüber der Hinweis „Kein Platz für Rassismus!“ Alle SoVDler*innen waren der Meinung: Das ist eine gute Idee, die zum Nachdenken und Nachmachen anregt!

Neue ehrenamtliche Sozialberaterin eingearbeitet

Bestmöglich qualifiziert

In der Sozial- und Rechtsberatung der SoVD-Landesgeschäftsstelle in Berlin startete vor einiger Zeit das Projekt „Onboarding“: Es bezeichnet die Einarbeitung neuer Mitarbeiter*innen, indem sie nicht nur fachlich, sondern auch sozial und kulturell in ein Unternehmen integriert werden.

Den gelungenen Auftakt des Onboarding für alle neuen ehrenamtlichen Sozialberater*innen eröffnete Jenny Sommerfeld. Mit viel Engagement hat sie die Basisqualifikationen in Datenschutz, Sozialrecht und Sozialberatung erfolgreich absolviert, um bestmöglich für ihre Beratungstätigkeit gewappnet zu sein. Der Kreisverband Spandau freut sich auf die Zusammenarbeit!

„Ich habe mich vom ersten Moment an sehr wohlgefühlt und freue mich wirklich, das Ehrenamt beim SoVD aktiv auszuüben. Es ist eine großartige Möglichkeit, meine eigenen Erfahrungen einzubringen, unsere Mitglieder zu unterstützen und soziale Themen gemeinsam anzugehen“ sagt Sommerfeld. Ein großes Dankeschön geht an Landesschatzmeister Armin Dötsch, der Sommerfeld als erfahrener SoVD-Sozialberater im Kreisverband Spandau herzlich aufgenommen und sie fachlich begleitet hat.

Ehrenamtliches Engagement ist das Herzstück des Verbandes. Deshalb werden stets motivierte Unterstützer*innen für alle Kreis- und Ortsverbände gesucht. Bitte melden Sie sich gerne in einem von ihnen (siehe online unter: www.sovd-bbg.de/beratung/alltags-und-sozialberatung).



V. li.: Jenny Sommerfeld mit Caroline Gunzel, Sozialjuristin im SoVD-Landesverband.

Finanzierung des Arbeitgebermodells für Menschen mit Behinderungen gefährdet

Schlag gegen Selbstbestimmung

In Berlin droht ein Modell zu kippen, das vielen Menschen mit Behinderung ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht. Bislang können sie im sogenannten Arbeitgebermodell ihre persönlichen Assistenzkräfte direkt anstellen und selbst entscheiden, wer sie im Alltag unterstützt. Dieses Modell ist in der Assistenz nach dem SGB IX verankert und fördert die Unabhängigkeit.

In Berlin gibt es Debatten über die Finanzierung des Tarifvertrages für Persönliche Assistent*innen im Arbeitgebermodell, was zu einer Diskussion über die finanzielle Gleichbehandlung und die Zukunft dieses Modells führt. Der Berliner Senat verweigert die Refinanzierung des Tarifvertrages im Arbeitgebermodell der Persönlichen Assistenz.

Im Arbeitgebermodell stellen Menschen mit Behinderungen ihre Persönlichen Assistent*innen direkt ein und können so ihre Unterstützung selbst organisieren und gestalten. Sie bestimmen, welche Tätigkeiten die Assistent*innen ausführen und zu welchen Zeiten diese arbeiten. Im Gegensatz zu großen Assistenzbetrieben sind die Persönlichen Assistent*innen direkt bei der Person mit Behinderung angestellt.

Dieses Angebot ermöglicht eine individuelle Anpassung



Foto: Cliff Booth/Pexels

Eine Assistenzkraft unterstützt Menschen mit Behinderungen.

der Assistenz an die persönlichen Bedürfnisse. Im Arbeitgebermodell verdienen Persönliche Assistent*innen laut ver.di derzeit weniger als in Assistenzbetrieben, da die Refinanzierung im Vergleich geringer ist. Es wird daher gefordert, dass sie für die gleiche Arbeit auch angemessen bezahlt werden.

Der SoVD Berlin-Brandenburg betrachtet das Arbeitgebermo-

dell als zentrales Instrument, um das im Grundgesetz verankerte Wunsch- und Wahlrecht sicherzustellen. Menschen mit Behinderungen dürfen nicht gezwungen werden, ihre Selbstbestimmung gegen finanzielle Engpässe einzutauschen. Denn Assistenz bedeutet mehr als nur Unterstützung im Alltag, sie ist der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben.

Berliner Landeskompetenzzentrum für Digitalisierung in der Pflege

Länger selbstständig zu Hause

Leben–Pflege–Digital (LPD), das unabhängige Berliner Landeskompetenzzentrum Pflege 4.0, ist bundesweit das erste Kompetenzzentrum für Digitalisierung in der Pflege. Es zeigt, wie pflegebedürftige und ältere Menschen dank neuester Technik länger eigenständig wohnen können.

Das Landeskompetenzzentrum Pflege 4.0 hat seinen Sitz am Ernst-Reuter-Platz 7 in 10587 Berlin und präsentiert sich im Internet unter www.lebenpflegedigital.de. Auf der Webseite werden Entwicklungen rund um das Thema Digitalisierung in der Pflege aktuell und zielgruppengerecht aufbereitet und zur Verfügung gestellt.

Ein zentraler Themenbereich ist der Einsatz von Technik im Alltag, um den längeren Verbleib von älteren Menschen in ihren angestammten Wohnungen abzusichern. Zugleich geht es um altersgerechte Assistenzleistungen, welche die noch vorhandenen Fähigkeiten mit einbeziehen.

Die aktuelle Technik kann auch live bei Führungen in einem Schauraum besichtigt werden. Der mobile „Technik-Koffer“ ist ein Angebot, mit dem Senior*innen die Potenziale verschiedenster Technologien an unterschiedlichen Orten selbst testen und erleben können. In einer Broschüre mit



Bei einer kostenlosen Führung durch die Musterwohnung im Jahr 2022 konnten SoVD-Mitglieder die Technik der Pflege 4.0 in Aktion erleben.

dem Titel „Trautes Heim: Digitale Helfer für ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden“ wird eine Übersicht über die aktuellen digitalen Technikangebote gegeben.

Das Ausstellungszentrum im Ze-KI e. V. (Zentrum für erlebbar KI und Digitalisierung) befindet sich am Ernst-Reuter-Platz 2.

Problematisch ist allerdings

derzeit die Finanzierung solcher Maßnahmen, da in vielen Fällen eine Kostenübernahme zum Beispiel durch die Pflegekasse noch der Regelung bedarf.

Das Landeskompetenzzentrum Pflege 4.0 wird durch das Land Berlin gefördert. Der Träger ist die Albatros gGmbH und das DAL-Labor der Technischen Universität Berlin.

Aus den Orts- und Kreisverbänden

Landesverband

Der Tagesausflug ging Mitte September nach Stettin, nur wenige Kilometer hinter der deutsch-polnischen Grenze an der Oder gelegen. Der Bummel durch die Altstadt, mit einer kurzen Rast für Kaffee und Kuchen, führte zum Stettiner Schloss. Es ist das bedeutendste Bauwerk der Stadt. Bis 1620 erhielt es seine heutige Form mit fünf Flügeln im Stil der Renaissance und beherbergt nun die Oper, die Operette, das Theater sowie Galerien. Die 500 Meter lange Hakenterrasse mit vielen Stufen ist eine beeindruckende

Promenade am Ufer der Oder, mit Blick auf den Hafen.
Direkt an der Oder nahm die Reisegruppe eine kleine Erfrischung ein und weiter ging es zur Philharmonie. Der nächste Stopp war ein Café in der 22. Etage mit wundervollem Blick über die Stadt bis hin zur Ostsee.
Im Rahmen der Berliner Freiwilligentage lud der SoVD-Landesverband ehrenamtliche Mitglieder und Interessierte zum Workshop „Stärke und Gelassenheit – Resilienz im Ehrenamt“ ein. Unter der Leitung von

Expertin Frizzi Heiner lernten die Teilnehmenden, wie sie mit Herausforderungen im Ehrenamt gelassener umgehen und andere darin unterstützen können. Praktische Übungen halfen, persönliche Kraftquellen zu entdecken und langfristig handlungsfähig und zugewandt zu bleiben.

Ortsverband Wilmersdorf

Am 18. September fand das monatliche Mitgliedertreffen statt. Diesmal ging es um die Hilfeleistungspflicht nach Paragraph 323 c StGB. Klaus Luszeit, langjähriges SoVD-Mitglied, erklärte den Teilnehmenden die Hilfeleistungspflicht. Vorsitzender Joachim Melchert bedankte sich herzlich bei Luszeit mit einem kleinen Präsent.

Kreisverband Steglitz-Zehlendorf

Die Herbstfahrt führte zum Wildessen in den Heidekrug nach Oberjünne. Gemeinsam mit vielen Mitgliedern aus anderen Kreis- und Ortsverbänden waren unter anderem auch der Landesvorsitzende Joachim Krüger mit seiner Frau Rita Krüger-Bieberstein dabei. Am

Fortsetzung auf Seite 14



Landesverband Workshop



Kreisverband Steglitz-Zehlendorf



Landesverband Tagesausflug

Sozialberatung

Damit die Mitgliederpost und die SoVD-Zeitung Sie ohne Verzögerung erreichen, teilen Sie uns bei einem Umzug bitte rechtzeitig Ihre neue Adresse mit – vielen Dank!

Landesverband Berlin-Brandenburg

Kurfürstenstraße 131, 10785 Berlin (barrierefreier Eingang: Karl-Heinrich-Ulrichs-Straße 12).
Geschäftsführung: Florian Förster, Tel.: 030/26 39 38 27, E-Mail: florian.foerster@sovd-bbg.de.
Mitgliederverwaltung: Bernhard Kippert, E-Mail: kontakt@sovd-bbg.de.
Ehrenamtsbüro: Heike Roß-Ritterbusch, Tel.: 030/26 39 38 21, E-Mail: ehrenamt@sovd-bbg.de.
Presse / Verbandszeitung / Homepage: Ute Loßin und Mark Jeroen Brozek, E-Mail: redaktion@sovd-bbg.de.

Sozial- und Rechtsberatung
Der SoVD berät seine Mitglieder in sozialrechtlichen Fragen – wir verhelfen Ihnen zu Ihrem Recht. Bitte wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen immer zuerst an die zuständige Alltags- und Sozialberatung in Ihrer Gliede-

rung. Zur Kontaktaufnahme bitte deutlich Name, Mitglieds- und Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen!
Kreisverband Berlin-Ost
Dienstags 10–12 Uhr und jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, nach telefonischer Terminvereinbarung, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Ansprechpartner: Uwe Beck, Tel.: 030/72 62 22 385.
Kreisverband Charlottenburg-Wilmersdorf
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, Nachbarschaftsheim, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin. Ansprechpartner*in: Jutta Zoll, Tel.: 0151/10 02 62 69, E-Mail: jutta.zoll@sovd-bbg.de; Jürgen von Rönne und Bodo Feilke, Tel.: 030/26 39 38 02, E-Mail: kv.charwil@sovd-bbg.de.

SoVD-Beratungsstelle Bürgerzentrum Neukölln
Jeden Mittwoch, 13–15 Uhr, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin. Ansprechpartner: Armin Dötsch, Tel.: 0171/12 51 999, E-Mail: ks.neukoelln@sovd-bbg.de.
Kreisverband Reinickendorf
Beratung nur nach Ter-

minvergabe per E-Mail an: kv.reinickendorf@sovd-bbg.de. Ansprechpartnerin: Angelika Golombek, Tel.: 0171/99 78 667.
Kreisverband Spandau
Dienstags 10–12 Uhr, Falkenhagener Straße 26, 13585 Berlin. Ansprechpartner: Armin Dötsch, Tel.: 030/26 39 38 09, E-Mail: kv.spandau@sovd-bbg.de.
Ortsverband Falkensee
Dienstags 10–12 Uhr, Falkenhagener Straße 26, 13585 Berlin. Ansprechpartner: Roland Harnoth, Tel.: 030/26 39 38 09, E-Mail: ov.falkensee@sovd-bbg.de.
Kreisverband Steglitz-Zehlendorf
Termine nach Vereinbarung, Ansprechpartner: Wolfgang Engelmann, Tel.: 030/26 39 38 04, E-Mail: kv.steglitz@sovd-bbg.de.

Kreisverband Tiergarten-Wedding
Beratungstermine jeden Dienstag und nach Vereinbarung, Waldstraße 48, 10551 Berlin. Ansprechpartner*in: Joachim Krüger und Marion Halten-Bartels, Tel.: 030/26 39 38 06, E-Mail: kv.tierwedding@sovd-bbg.de.

Kreisverband Tempelhof-Schöneberg
Termine nach Vereinbarung, Kurfürstenstraße 131, 10785 Berlin. Ansprechpartnerin: Sabine Schwarz, Tel.: 030/26 39 38 08, E-Mail: kv.tempschoen@sovd-bbg.de.
Kreisverband Brandenburg Nord-Ost Ortsverband Prignitz-Ruppin
Termine nach Vereinbarung. Ansprechpartner: Thorsten Waue, Tel.: 0163/87 00 665, E-Mail: kv.brbrnordost@sovd-bbg.de und Dr. Martin Bock, Tel.: 03341/42 18 72, E-Mail: ov.fuerstenwalde@sovd-bbg.de.

Sozialberatungsstelle Hoppegarten
Beratung jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 14–16 Uhr, im Haus der Generationen (Musiksaal), Lindenallee 12, 15366 Hoppegarten. Ansprechpartner: Armin Dötsch, Tel.: 0171/12 51 999, E-Mail: ks.hoppegarten@sovd-bbg.de.

Brandenburg an der Havel
Dienstags 14–17 Uhr, Ritterstraße 91, 14770 Brandenburg/Havel. Ansprechpartner: Frank Gerstmann,

Tel.: 0175/19 68 636, E-Mail: ks.brandenburg-havel@sovd-bbg.de.
Eisenhüttenstadt, OT Fürstenberg / Oder-Spree
Sozialberatung montags 16.30–17.30 Uhr und donnerstags 15.30–17.30 Uhr. Ansprechpartner: Christoph Kröber, Tel.: 0177/46 31 307. E-Mail: ks.oder-spree@sovd-bbg.de.
SoVD-Sozialmobil im südlichen Brandenburg
Mobile Sozialberatung nach Vereinbarung, Kirchhainer Straße 1, 03238 Finsterwalde. Ansprechpartnerin: Ines Bärsch, Tel.: 0151/17 85 18 41, E-Mail: mobil@sovd-bbg.de.
Sozialberatungsstelle Finsterwalde
Beratungstermine nach Vereinbarung, Kirchhainer Straße 1, 03238 Finsterwalde. Ansprechpartnerin: Cornelia Schreiber, Tel.: 01511/56 54 036, E-Mail: ks.finsterwalde@sovd-bbg.de.
Cottbus
Beratungstermine nach Vereinbarung. Ansprechpartner: Michael Netzker, Tel.: 0176/93 22 85 83, E-Mail: ks.cottbus@sovd-bbg.de.



Aus den Ortsverbänden



Termine

Fortsetzung von Seite 13

Ziel gab es Mittagessen mit musikalischer Unterma- lung. Vor dem Wandgemälde im hinteren Hof des Heidekrugs posierten dann alle Teilnehmenden für ein Foto. Nach Kaffee und Ku- chen ging es zurück nach Berlin.

Kreisverband Tiergarten-Wedding

Horst Zernicke (s. Foto, mit Rita Krüger-Bieberstein) wurde 92. Seit 1985 ist er gemeinsam mit seiner Frau Bärbel Mitglied im SoVD. Seit vielen Jahren zählt er zu den Aktiven im Kreisverband Tiergarten-Wedding: Er ist Vorstandsmitglied und Landesdelegier- ter und bei sozialpolitischen Diskussionen stets engagiert dabei. Mitglieder und Vorstand wünschen Zernicke weiterhin Gesundheit, Optimismus und Freude an seinem Engagement im SoVD.



KV Tiergarten-Wedding

Kreisverband Neukölln

Am 24. September unternahm der Kreisverband eine Tagesfahrt zum Schlachteessen ins Hotel Fliegerheim Borkheide. Bei herr- lichem Sonnenschein ging es danach weiter nach Beelitz zum Baumkronenpfad. Besonders interessant waren die vielen Infota- feln am Pfad, welche die früheren, zerstörten Einrichtungen er- klärten. Zum Abschluss gab es auf dem Spargelhof Kleistow Kaffee und Kuchen.



Kreisverband Neukölln



Herzlichen Glückwunsch

Im Namen des gesamten Vorstandes und des Mitarbeiter*innen- Teams gratuliert der Landesverband Berlin-Brandenburg herzlich zum Geburtstag!

Besondere Glückwünsche gehen an:

90 Jahre: 19.11.: Günter Franzke, Berlin.

91 Jahre: 9.11.: Sonja Tuschik, Zossen; 17.11.: Helga Densch, Ber- lin; 23.11.: Wilhelm Schulte, Berlin; 27.11.: Horst Kapries, Berlin.

92 Jahre: 19.11.: Hannelore Zeitz-Elmen, Berlin; 21.11.: Wolf- gang Marquardt, Berlin; 23.11.: Ingeborg Paeper, Berlin; 28.11.: Ingeburg Kieper, Löbau.

94 Jahre: 11.11.: Irmgard Preuß, Berlin; 20.11.: Christa Kasimir, Berlin.

95 Jahre: 25.11.: Gisela Lahrswow, Berlin.

103 Jahre: 17.11.: Else Ruppel, Jüterbog.

Glückwünsche und Dank für langjährige Treue gehen an:

35 Jahre: 1.11.: Horst Herzog, Berlin; Dietrich Kielczynski, Berlin; Edda Kitschmüller, Berlin; Hans-Ulrich Lüdemann, Berlin; Klaus Müncheberg, Berlin; Karla Struck, Berlin; 23.11.: Günter Ramisch, Berlin.

40 Jahre: 1.11.: Horst Zerknicke, Berlin.

45 Jahre: 1.11.: Hartmut Eggers, Berlin; Hans-Jürgen Leutloff, Berlin; 24.11.: Edwin Günthermann, Berlin.

65 Jahre: 1.11.: Peter Zacher, Oranienburg.

Landesgeschäftsstelle

11. und 25. November: Offene Sprechstunde der Sozialrechts- beratung, 9-12 Uhr, letzte An- meldung 11 Uhr. Beratung max. 15 Minuten pro Person.

Jeden Mittwoch, 17-19 Uhr: LineDance. Anmeldung bei Sabine Laudahn, Tel.: 0171/41 45 266, E-Mail: sabine.laudahn@sovd-bbg.de.

Jeden Donnerstag, 12-17 Uhr: Nähwerkstatt. Anmeldung bei Heike Roß-Ritterbusch, Tel.: 0160/92 82 45 99, E-Mail: ehrenamt@sovd-bbg.de.

Jeden 4. Mittwoch im Mo- nat, 13.30-15.30: Digitaler Senior*innen Computer Club. Freiwillige Digital-Pat*innen gesucht! Anmeldung bei Heike Roß-Ritterbusch, Tel.: 0160/92 82 45 99, E-Mail: ehrenamt@sovd-bbg.de.

24. November, 16 Uhr: AG- Ehrenamt. Anmeldung bei Heike Roß-Ritterbusch, Tel.: 0160/92 82 45 99, E-Mail: ehrenamt@sovd-bbg.de.

Ort: Landesgeschäftsstelle, Kurfürstenstraße 131, 10785 Berlin, barrierefreier Eingang Karl-Heinrich-Ulrichs-Straße 12.

Ortsverband Stadtverband Berlin-Ost

11. November, 15 Uhr: Mit- gliedertreffen, Thema Elek- tronische Patientenakte, Ort: Begegnungsstätte Rusche- straße 43, 10367 Berlin. An- sprechpartner: Bernd Rö- ber, Tel.: 030/26 39 38 01, E-Mail: ov.berlinost@sovd- bbg.de.

Ortsverband Berlin-Mitte

19. November, 16 Uhr: Of- fener Stammtisch, Restau- rant „Ännchen von Tharau“, Rolandufer 6, 10179 Berlin. Ansprechpartner: Michael Me- der, Telefon: 030/26 39 38 01, E-Mail: ov.berlinmitte@sovd- bbg.de.

Ortsverband Treptow-Köpenick

Ansprechpartner: Holger Kahl, Tel.: 030/26 3 9 38 01, E- Mail: ov.treptoeop@sovd-bbg. de.

Ortsverband Charlottenburg

8. November, 15 Uhr: Mitglie- dertreffen, Stadtteilzentrum, Nehringstraße 8, 14059 Berlin.

16. November, 11 Uhr: Kranz- niederlegung zum Volkstrauer- tag, Krematorium Wilmersdorf.

Ansprechpartner: Jürgen von Rönne, Tel.: 030/26 39 38 02 oder 030/38 27 645, E-Mail: o v . c h a r l o t t e n b u r g @ sovd-bbg.de.

Ortsverband Wilmersdorf

16. November, 11 Uhr: Kranz- niederlegung zum Volkstrauer- tag. Ort: Krematorium Wilmers- dorf.

20. November, 15 Uhr: Mit- gliedertreffen, Werner-Bo- ckelmann-Haus, Bundesallee 48 b-50, 10715 Berlin. Ansprech- partner: Joachim Melchert, Tel.: 030/26 39 38 02, E-Mail: ov.wilmersdorf@sovd-bbg.de.

22. November, 10 Uhr: Frau- enstammtisch, Restaurant Ännchen von Tharau, Stralau- er Straße 63, 10179 Berlin. Ansprechpartnerin: Barbara Kubanke Tel.: 030/38 12 703. Danach Spaziergang mit Die- ter durch Berlin ohne Zeitbe- schränkung.

Kreisverband Reinickendorf

7. und 15. November, 11-13 Uhr: Offene Sprechstunde, „Nie- derschwellige Beratungen“.

8. und 16. November, 14 Uhr: Mitgliedertreffen.

Veranstaltungsort: Ge- schäftsstelle, Eichborndamm 96, 13403 Berlin.

Ansprechpartnerin: An- gelika Golombek, Tel.: 0171/99 78 667, E-Mail: kv.reinickendorf@sovd-bbg.de.

Ortsverband Neukölln-Britz-Buckow-Rudow

16. November, 11 Uhr: Kranz- niederlegung zum Volkstrauer- tag, Ehrenmal der Dorfkirche Alt-Buckow.

17. November, 16 Uhr: Mit- gliedertreffen, Gast Dr. Robbin Juhnke. Gemeindehaus ev. Dorf- kirche, Alt-Buckow 36, 12349 Berlin.

29. November, 15 Uhr: Weih- nachtliches Mitgliedertreffen, Restaurant Austriana, Buckower Damm 222, 12349 Berlin.

Ansprechpartner: Alfred Lotz, Tel.: 030/26 39 38 03, E-Mail: kv.neukoelln@sovd-bbg.de.

Kreisverband Spandau

Ortsverband Spandau-Mitte

16. November, 12 Uhr: 108. Gründungssessen.

30. November, 16 Uhr: Jah- resabschlussveranstaltung, Seniorenclub Lindenufer, Mau- erstraße 10 A, 13597 Berlin. An- sprechpartnerin: Elke Beuke, Tel.: 030/26 39 38 09, E-Mail: ov.spandaumitte@sovd-bbg. de.

Ortsverbände Spandau Nord / Süd und Falkensee

29. November, 12 Uhr: Mit- gliedertreffen, Charlottenwalk 2025, Galerie Wichtendahl, Carmerstraße 10, 10623 Ber-

lin. Anmeldung bei Susanne Witte, Tel.: 030/26 39 38 09, E-Mail: ov.spandaunordsued@ sovd-bbg.de.

Kreisverband Steglitz-Zehlendorf

6. November, 14 Uhr: Mitglie- dertreffen, Maria-Rimkus-Haus, Gallwitzallee 53, 12249 Berlin.

16. November, 11 Uhr: Kranz- niederlegung zum Volkstrauer- tag, Friedhof Bergstraße 34-37, 12169 Berlin.

26. November, 15 Uhr: Mit- gliedertreffen, Hertha-Müller- Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin.

Ansprechpartner: Wolf- gang Engelmann, Tel.: 030/26 39 38 04 oder 030/76 40 32 10, E-Mail: kv.zehlendorf@sovd-bbg.de.

Kreisverband Tempelhof-Schöneberg

Ortsverband Kreuzberg-Schöneberg

8. November, 15 Uhr: Mitglie- dertreffen, Seniorenfreizeit- stätte „Am Mühlenberg“, Am Mühlenberg 12, 10825 Berlin. Ansprechpartnerin: Sabine Schwarz, Tel.: 030/26 39 38 08, E-Mail: kv.tempschoen@sovd- bbg.de.

Kreisverband Tiergarten-Wedding

11. November, 14.30 Uhr: Mit- gliedertreffen zum Martinstag.

25. November, 14.30 Uhr: Vorweihnachtliches Mitglie- dertreffen mit Bericht über die außerordentliche Landesver- bandstagung.

Veranstaltungsort: Waldstra- ße 48, 10551 Berlin.

Rechtzeitige Anmeldung bei Rita Krüger-Bieberstein, Tel.: 030/26 39 38 06 oder Tel.: 030/41 44 662, E-Mail: kv.tierwedding@sovd-bbg.de.

Kreisverband Brandenburg Nord-Ost

Ortsverbände Fürstenwalde, Oberhavel, Prignitz-Ruppin

7., 14. und 21. November, 10-13 Uhr: SoVD-Mal- und Zei- chenkurs für Erwachsene auf dem Campus Schloss Trebnitz, Bildungs- und Begegnungsstät- te, Platz der Jugend 4, 15374 Müncheberg.

15. November, 12-16 Uhr: Herbstveranstaltung, Restau- rant zum Forsthof, Berliner Damm 10, 15537 Grünheide (Mark).

Informationen und Anmel- dungen: Helmut Simon, Tel.: 0162/69 50 107, E-Mail: sovd. simon@web.de.



Foto: Wellnhofer Design / Adobe Stock

Immer mehr Ältere „sind online“: positive Effekte bis hin zu weniger Demenzrisiko

Internetnutzung hält geistig fit

Computer und Smartphones machen dumm, träge und depressiv? Für Senior*innen scheint eher das Gegenteil zu stimmen. Studien zeigten, dass maßvoller Gebrauch des Internets zufriedener machen und die Denkfähigkeit stärken kann – sogar das Risiko für Demenz senken. Und immer mehr Ältere nutzen es.

Regelmäßig, aber nicht lange am Smartphone, PC oder Tablet im Internet zu surfen oder durch soziale Medien zu scrollen und klicken, hat kognitive Vorteile beim Älterwerden. So gar das Risiko für Demenz soll es senken – und zwar um fast die Hälfte (43 Prozent). Das fand die Universität New York 2023 heraus. Forschende untersuchten die mentale Gesundheit von über 18.000 Menschen ab 50 Jahren, die zu Beginn noch keine Anzeichen von Demenz hatten. Diese begleiteten sie acht bis 17 Jahre lang.

Rund fünf Prozent erkrankten im Verlauf an Demenz; der Großteil davon hatte keine Internet-Gewohnheiten. Das geringste Risiko hatten die, die 0,1 bis zwei Stunden täglich online waren. Das Netz mehr zu nutzen, könnte gegenteilig wirken, dazu fehlten aber Beweise.

Weniger vergesslich – sowie insgesamt zufriedener

Auch sonst scheint das Internet sich in der zweiten Lebenshälfte positiv auszuwirken. Eine 2024 veröffentlichte Studie aus Hongkong ergab, dass die Nutzung (hier: E-Mails, Einkäufe, Reisebuchungen, Informationen) zu mehr Wohlbefinden beitragen könnte. Die Daten stammen von rund 87.600 Menschen ab 50 Jahren aus 23 Ländern, darunter Deutschland. Befragte, die „surften“, schätzten sich selbst als zufriedener, gesünder und weniger depressiv ein.

Die Studienleitung betonte aber, bewiesen sei nur ein Zusammenhang, keine Ursache. Die positiven Effekte könnten



Foto: rh2010/Adobe Stock

„Surfen“ kann Demenz vorbeugen – und den Alltag verbessern. Vielerorts gibt es Schulungen für Senior*innen, die unsicher sind.

auch an anderem liegen. Und wenn mehr digitaler Kontakt, etwa mit Kindern und Enkeln, zu weniger direktem Kontakt wie Besuchen führe, sei das ein zweischneidiges Schwert.

Heutige Generation 60 plus geht zunehmend online

Zwar bleiben die „klassischen“ Medien wie Zeitung, Radio, TV bei Älteren beliebt. So sehen laut Statista über 65-Jährige mit Abstand am meisten von allen Altersgruppen fern: zwei Drittel



Manche Leute glauben, dass ältere Menschen nicht wissen, wie man das Internet benutzt.

Meine direkte Antwort:

„Ich habe eine Neuigkeit für euch – wir haben es erfunden.“

Vinton G. „Vint“ Cerf
(US-Informatiker, *1943)

sogar mindestens drei Stunden täglich (2024). Doch digitale Medien werden wichtiger. Heute nutzt fast jede*r Dritte ab 60 mehrmals am Tag das Internet – und das zunehmend auch mobil. Die meisten nutzen nur einzelne Anwendungen, am häufigsten Suchmaschinen wie Google und Messenger wie WhatsApp.

Smartphone, Tablet, PC und Internetanschluss hängen aber auch vom Geld ab. Der SoVD mahnt: Digitalisierung ist wichtig, darf aber niemanden ausschließen – ob durch Armut oder mangelnden Zugang. Ein Thema ist hier auch Barrierefreiheit.

In Bayern fördert die Landesregierung mit der Digitalinitiative „MuT 60+“ lokale Angebote, die älteren Menschen Vorbehalte nehmen sowie Technik und Kompetenzen für Computer und Internet vermitteln. 19 Landkreise sind „MuT-Partner“ und nennen Schulungsorte, etwa in Mehrgenerationenhäusern. *ele*



Kreis- / Ortsverbände

Lebendige Gemeinschaft

Die Verbandsarbeit des SoVD hat drei Säulen: Sozialberatung, Interessenvertretung – und das Vereinsleben vor Ort. Ein gutes Beispiel hierfür ist der Ortsverband Michelau in Oberfranken.

Auch im Herbst war der Terminkalender für den Vorstand und die über 140 Mitglieder wieder voll – bei guter Beteiligung, berichtet der 1. Vorsitzende Günther Ruckdäschel. Im Mehrgenerationenhaus Michelau, wo der örtliche SoVD seinen Sitz hat, standen im September ein Kaffeenachmittag und ein Spielenachmittag auf dem Plan. Den beliebten Kaffeenachmittag gab es im Oktober erneut, im Anschluss an den informativen Sozialsprechtag. Außerdem fand die dritte Vorstandssitzung des Jahres 2025 statt.

Der Ortsverband freut sich auch immer über Menschen, die ein Ehrenamt übernehmen wollen. Interessierte melden sich unter Tel.: 9571 / 835 85 – oder einfach bei den nächsten Veranstaltungen.



Der Ortsverband Michelau traf sich unter anderem zum Spieleabend.



Gemütlich ging es beim Kaffeenachmittag im September zu.



alle Fotos: Günther Ruckdäschel

Herbstdeko und gute Stimmung beim Oktober-Kaffeenachmittag.

Vorteile mit der SoVD-Card

Mitglied im SoVD zu sein, hat ohnehin schon viele Vorteile: eine starke Gemeinschaft und das Verbandsleben in den Kreis- und Ortsverbänden, kostenlose Sozialberatung und sozialpolitische Interessenvertretung.

Hinzu kommt: Wer die SoVD-Mitgliedskarte hat, erhält Ermäßigungen und

Vorteile bei den Kooperationspartnern des Verbandes. So bietet die ERGO spezielle Versicherungsleistungen an, in a & o-Hostels übernachtet man zehn Prozent günstiger und die Meravis vermietet Wohnungen.

Der Landesverband Bayern hat zusätzlich noch regionale Partner. Die AWO Bayern gibt bayerischen SoVD-Mitgliedern

eine kostenlose Erstberatung. Und beim Sibyllenbad im Oberpfälzer Wald hat am ersten Donnerstag im Monat die zweite Person freien Eintritt, wenn die erste voll zahlt.

Detaillierte Informationen stehen im Internet unter: www.sovd-bayern.de im Menü „Gemeinschaft“ und dort bei „Kooperationen“.

Glückswünsche



Foto: Alekss / AdobeStock

Ein jeder hat seine eigne Art, glücklich zu sein,
und niemand darf verlangen,
dass man es in der seinigen sein soll.“
Heinrich von Kleist

Der Landesvorstand und die Mitarbeiter*innen des Landesverbandes Bayern gratulieren allen Mitgliedern, die im November Geburtstag feiern, recht herzlich und wünschen ihnen viel Gesundheit. Besondere Glückwünsche gehen an:

- 65 Jahre:** 2.11.: Barbara Kossowska, Augsburg; 11.11.: Jutta Hildebrandt, München; 19.11.: Armin Frank, Weiden; 27.11.: Barbara Hottenträger, Unterhaching.
70 Jahre: 27.11.: Ewald Hümmer, Bad Staffelstein.
75 Jahre: 19.11.: Gerhard Rom, München.
85 Jahre: 23.11.: Ilse Ackermann, Frammersbach.

Sozialberatung

Terminabsprache bitte über den Landesverband Bayern, Implersstraße 55, 81371 München, Tel.: 089 / 53 05 27.

Kümmererstelle Coburg: nach telefonischer Absprache, Ansprechpartnerin Barbara Hölzel, Tel.: 0170/52 73 691 oder E-Mail: barbarahoelzel@freenet.de.

Kümmererstelle Coburg-Lautertal: nach Absprache mit Ansprechpartnerin Barbara Hölzel, Tel.: 0170/52 73 691 (mobil) oder E-Mail: barbarahoelzel@freenet.de.

Sozialberatung in Ebensfeld: Ansprechpartner: Dr. Josef Haas, Tel.: 09543 / 53 49, E-Mail: dr.josef.haas@web.de.

Sozialberatung in Ingolstadt: AWO-Geschäftsstelle, Beckerstraße 2 a, nur nach Terminvereinbarung bei Ansprechpartnerin Elfriede Schreiner, Tel.: 0911 / 98 01 501, E-Mail: rechtsschutz@sovd-mfr.de.

Sozialberatung in Michelau: jeden ersten Samstag im Monat, von 13.30 bis 14.30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Schneyerstraße 17, Ansprechpartner: Günther Ruckdäschel, Tel.: 09571 / 83 585.

Sozialberatung in Mitterteich: Rathaus Mitterteich, Kirchplatz 12, nur nach Terminabsprache bei Ansprechpartnerin Elfriede Schreiner, Tel.: 0911 / 98 01 501, E-Mail: rechtsschutz@sovd-mfr.de.

Kümmererstelle in der Oberpfalz / Weiden: Beratung nur telefonisch oder per E-Mail, Kontakt siehe Oberfranken / Bayreuth.

Kümmererstelle in Oberfranken / Bayreuth: Ansprechpartner: Dr. Josef Haas, Telefon: 09543 / 53 49, E-Mail: dr.josef.haas@web.de.

Kümmererstelle Pegnitz, Roth, Schwabach: AWO-Begegnungsstätte, Nördliche Ringstraße 11 a, jeden ersten Freitag im Monat, nur nach Terminabsprache bei Elfriede Schreiner, Tel.: 0911 / 98 01 501, E-Mail: rechtsschutz@sovd-mfr.de.

Sozialberatung in Tirschenreuth: Seniorenzentrum Tirschenreuth, Haus Ziegelanger, Egerstraße 27, nur nach Terminabsprache bei Ansprechpartnerin Elfriede Schreiner, Tel.: 0911 / 98 01 501, E-Mail: rechtsschutz@sovd-mfr.de.

Rechtsschutzbüro Nürnberg: Trödelmarkt 27–29, 90403 Nürnberg, montags bis donnerstags von 9 bis 11 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung. Ansprechpartnerin: Elfriede Schreiner, Tel.: 0911 / 98 01 501, E-Mail: rechtsschutz@sovd-mfr.de.



Foto: Marjon Besteman / pixabay

www.sovd-bayern.de

Mitmach-Aktion „Bavaria Moves“ soll zu mehr Bewegung im Alltag animieren

Tu Gesundes und rede darüber

Bayern soll fitter werden. Das schrieb sich das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention als Thema für 2025 auf die Fahnen. Es meint: „Bewegung ist ein Schlüssel zu mehr Gesundheit.“ Noch bis Jahresende läuft die Aktion „Bavaria Moves“, bei der man ein gutes Beispiel geben kann.

Mitmachen können Menschen jedes Alters und Fitnesslevels, wenn sie Videos von sich in sozialen Medien wie Youtube oder Instagram posten und mit dem Hashtag #BavariaMoves versehen.

Ziel ist, sich und andere zu mehr Bewegung zu motivieren – und Ideen zu sammeln, wie sie in den Alltag integrierbar ist. Schon 15 Minuten moderate Aktivität täglich würden

Krankheitsrisiken senken: Das Ministerium nutzt den Hashtag, indem es aufklärt, Sportarten vorstellt, Tipps gibt und mit Mythen aufräumen will. Mehr auf www.bavariamoves.de. *StMGPP*

Wechseljahre können Beschwerden machen – Untersuchungen ab der Lebensmitte

Frauengesundheit ernstnehmen

Das Thema Gesundheit hängt gerade bei Frauen auch von Lebensphasen ab. Hormonelle Umstellungen gibt es etwa in der Pubertät oder Schwanger- und Mutterschaft, aber ebenso in den Wechseljahren. Dieser Umbau verläuft unterschiedlich. Während manche ihn kaum bemerken, geht er bei anderen mit Beschwerden einher. Neben Ärzt*innen informieren darüber auch Bayerns Gesundheitsbehörden.

Der Begriff „Wechseljahre“ zeigt, dass es ein längerer Prozess ist. Er unterteilt sich in vier Phasen: Prämenopause, Perimenopause, Menopause (Zeitpunkt der letzten Menstruation; meist mit 46–55 Jahren) und Postmenopause. Der ganze Ablauf ist dabei sehr individuell. Im Durchschnitt tauchen erste Anzeichen Mitte 40 auf, aber es kann auch schon mit Ende 30 losgehen. Deutlich wird es meist ab der Perimenopause.

Das passiert in dieser Zeit: Der Vorrat an Eizellen geht zu Ende und die Eileiter stellen langsam ihre Funktion ein. Dadurch lässt die Produktion der Hormone Progesteron und Östrogen nach, der Anteil Testosteron steigt. Das verändert den Körper – und oft auch die Stimmung oder die Lebensweise.

Neue Beratung „W1“ soll Frauen in Bayern helfen

In Bayern sind aktuell rund eine Million Frauen in den Wechseljahren. Laut der Frauenklinik am Klinikum rechts der Isar der TU München sagt in Befragungen mehr als jede Zweite, über das Thema spreche niemand – und sie fühle sich schlecht über den Verlauf und mögliche Therapien informiert. Dabei kann Bescheidwissen Frauen ab etwa 40 Jahren helfen, besser durch diese Zeit zu kommen, Anzeichen bei sich zu erkennen, einzuordnen und so auf sie reagieren zu können.

Das Info-Defizit ändern soll eine neue Versorgungsleistung. Im Rahmen des Masterplans Prävention stellte Bayerns Gesundheitsministerin Judith Gerlach (CSU) Anfang Oktober Pläne für die Wechseljahruntersuchung „W1“ vor. Zunächst nur ausgewählte hausärztliche und gynäkologische Praxen sollen Frauen ein strukturiertes ärztliches Gespräch über die



Foto: insta_photos / Adobe Stock

Von Erschöpfung bis Schlafstörung: Wechseljahre-Symptome können vieles erschweren. Zudem steigt das Risiko einiger Krankheiten.

Wechseljahre anbieten. Künftig sollen Ärzt*innen dies dann, anders als bisher, auch gesondert abrechnen können – ein Anreiz.

Gut informieren und zur Vorsorge gehen

Mögliche Symptome sind etwa Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Erschöpfung, Schlafstörungen, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Änderung der Körperform, Haarverlust oder dünneres Haar, trockene Schleimhäute, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Libidoverlust, depressive Verstimmungen oder Depressionen. Überdies steigt das Risiko für einige Krankheiten – von Osteoporose bis Herzinfarkt.

Darum rät das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGPP), Beratungen und Vorsorgeuntersuchungen zu nutzen. Im entsprechenden Alter sollten Frauen ihre Herzgesundheit überprüfen und Knochendichte messen lassen. Wichtig sei auch, Gewicht, Ernährung, Stress, Bewegungslevel und andere Risikofaktoren im Blick zu haben. Sprechen kann man zudem über spezielle

Impfungen, etwa gegen Gürtelrose oder Blasenentzündungen.

Noch ein Punkt ist Problembewusstsein: Symptome können sich auf den Alltag auswirken. Das Ministerium verweist auf das Projekt „MenoSupport“. Die Forschungsgruppe befragte 2.119 Frauen zu Wechseljahren am Arbeitsplatz. 52 Prozent gaben an, bei ihnen sei das ein Tabuthema; obwohl Beschwerden sie im Job beeinträchtigten. Am häufigsten nannten Befragte körperliche und geistige Erschöpfung (78 Prozent) und Schlafstörungen (66 Prozent).

Zum jährlichen Weltmenopausetag am 18. Oktober forderte die Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG) Enttabuisierung und mehr Aufklärung. *ele*



Einen Überblick gibt die kostenlose StMGPP-Broschüre „Voll, Chaos, total, Klarheit: Wechseljahre können sich verrückt anfühlen“. Es gibt sie online unter: <https://www.stmgp.bayern.de/meine-themen/fuer-frauen/wechseljahre/>.

Landessozialgericht Hessen sah bei zwei Corona-Fällen keinen klaren Beleg

Entschädigung nach Impfung?

Wer durch eine öffentlich von Behörden empfohlene Schutzimpfung Gesundheitsschäden erleidet, kann beim Versorgungsamt wegen gesundheitlicher und wirtschaftlicher Folgen Versorgungsleistungen nach dem Sozialen Entschädigungsrecht (SGB XIV) beantragen. Man braucht aber genug Beweise.

Für eine Geschädigtenrente müssen die Impfung, eine unübliche Impfreaktion und die Schädigungsfolge mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit nachgewiesen sein. Der Grad der Schädigungsfolgen (GdS) muss mindestens 30 betragen. Und es muss mehr für als gegen einen kausalen Zusammenhang sprechen. Die bloße Möglichkeit reicht nicht.

Zwei Verfahren aus der Corona-Pandemie gingen bis zum Hessischen Landessozialgericht (LSG) in Darmstadt. Es fand in beiden Berufungsfällen nicht hinreichend wahrscheinlich belegt, dass die Beschwerden von der Covid-19-Impfung kamen.



Foto: Pixel-Shot / Adobe Stock

Für Entschädigungszahlungen müssen der Impfschaden deutlich und die Ursache klar sein.

Ein 76-jähriger Mann mit Schwerbehinderung (seit 2010) meldete zwei Jahre nach seinen Impfungen eine außergewöhnliche Gehbehinderung als Impfschaden. Doch eine Gangstörung hatte er schon vorher, so das Versorgungsamt – das LSG sah das ähnlich.

Bei einem geimpften 51-Jährigen, der mit Herzmuskelentzündung ins Krankenhaus kam, sah das SG Marburg einen Impfschaden, aber geringe Folgen davon (GdS 20). Das LSG urteilte nach Gutachten: Nicht mehr spreche dafür als dagegen. Myokarditis könne auch von unbemerkten Infekten kommen (Az.: L 1 VE 24/24 und L 1 VE 35/24). ele

SoVD-Kooperationen

Alle SoVD-Mitglieder profitieren von Vereinbarungen des ganzen Verbandes mit einigen Partnern. Zusätzlich schloss der Landesverband Hessen noch regionale Kooperationen ab.

Eine betrifft die AWO Hessen Süd und Nordhessen: Mitglieder von AWO und SoVD können Beratungen des anderen Verbandes nutzen. Die AWO hilft SoVD-Mitgliedern beim Thema Pflege; von Bedarf bis Versicherungsleistungen. Die Pflege- und Seniorenberatung gibt es telefonisch unter: 0800 / 60 70 110, online auf: www.awo-pflegeberatung.de oder vor Ort in einer Beratungsstelle. Ein weiterer Partner ist der Mieterbund Nordhessen. Dort können SoVD-Mitglieder vergünstigt eintreten.

www.sovd-hessen.de



Foto: Blickfang / Adobe Stock

Hessisches Finanzministerium erprobt Steuererklärung ohne Zutun – mögliche Vorteile und Nachteile

Pilotprojekt „Die Steuer macht jetzt das Amt“

Ein deutschlandweites Projekt soll Steuerzahlenden etwas Bürokratie abnehmen. Hessen macht den Anfang: Wer zur Einkommensteuererklärung verpflichtet ist, hatte für die 2024er-Angaben eine Frist bis zum 31. Juli dieses Jahres. Für einige Ausgewählte von denjenigen im Raum Kassel, die sie dann noch nicht eingereicht hatten, gab es Hilfe vom Finanzamt. Steuerhilfvereine beobachten den Ablauf.

Das Hessische Ministerium der Finanzen (HMdF) stellte Mitte August die Pläne vor. Finanzminister Prof. Dr. Ralph Alexander Lorz (CDU) sagte: „Die Steuer macht jetzt das Amt: Davon dürften viele träumen. Wir machen es jetzt möglich – zunächst immerhin für eine ausgewählte Zahl von Bürgerinnen und Bürgern. Ihnen wird das Finanzamt Kassel einen Vorschlag für die Einkommensteuerveranlagung schicken, ohne dass sie eine eigene Erklärung abgeben mussten.“ Das habe Vorteile für beide Seiten, so der Minister. Es spare Zeit und Ressourcen und mache die Verwaltung effizienter.

Statt eine Abgabe-Erinnerung zu erhalten, sollten rund 6.000 Ausgewählte nur den Vorschlag prüfen – binnen vier Wochen. Wer einverstanden war, musste nichts tun. Der Bescheid sollte dann automatisch kommen.

Lob und Kritik vom Lohnsteuerhilfeverein

Eine Einschätzung gab die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH) ab, Deutschlands größter Lohnsteuerhilfeverein. Grund-

sätzlich sei das Projekt gut. Allerdings sei zum einen die Grundidee nicht ganz neu. Zum anderen müsse, wer weitere Ausgaben hatte, diese nachreichen – und sollte das auch tun.

Es gebe bereits eine „vorausgefüllte Steuererklärung“: Dort könne man vorhandene Daten direkt ins digitale Formular übernehmen. Gerade bei Angestellten und Rentner*innen habe das Finanzamt schon viele relevante Informationen wie Lohndaten, Sozialleistungen, Rentenbezüge oder Versicherungsbeiträge, so VLH-Vorstandsmitglied Uwe Rauhöft. „Es ist daher naheliegend, dass die Finanzverwaltung in einfachen Fällen die Steuererklärung gleich selbst erstellt – und dieses Angebot ist durchaus zu begrüßen.“

In Mecklenburg-Vorpommern habe es vor Jahren zudem ein ähnliches Projekt gegeben, damals speziell für Rentner*innen.

Idee ist nicht ganz neu, und Weiteres muss man ergänzen

Wer zur Steuererklärung verpflichtet ist und den Termin versäumt, erhält in der Regel auch ohne Abgabe einen Steuerbe-

scheid. Rechtlich ist das eine Schätzung der Besteuerungsgrundlagen. Dabei berücksichtigen die Finanzämter nur die ihnen bekannten Daten.

Das sei im Grunde wie jetzt in Kassel, so Rauhöft. Wichtiger Unterschied: Bei der Schätzung setze das Finanzamt in der Regel einen Verspätungszuschlag fest – und die Pflicht zur Abgabe der Steuererklärung bestehe formell weiter. „Das Verfahren in Kassel ist im Kern ähnlich, nur eben bürgerfreundlicher: Statt Mahnung, Zwangsgeld und Zuschlägen gibt es jetzt einen konkreten Vorschlag des Finanzamts – und den kann man annehmen oder noch korrigieren beziehungsweise durch weitere Angaben zu absetzungsfähigen Ausgaben ergänzen.“

Die VLH warnt vor möglichen Nachteilen. Wenn Arbeitnehmende oder Rentner*innen keine Steuererklärung abgegeben haben, könne das Finanzamt nur Daten berücksichtigen, die es hat. Wer weitere Ausgaben geltend machen will – etwa Werbungskosten, Krankheitskosten oder Spenden –, müsse sie selbst ergänzen. „Und diese



Foto: yavdat / Adobe Stock

Weniger Stress: Das Finanzamt Kassel wollte einigen „säumigen“ Bürger*innen die Einkommensteuererklärung für 2024 abnehmen.

Möglichkeit darf auf keinen Fall wegfallen“, betont Jörg Strötzel, VLH-Vorstandsvorsitzender. Ohne sie würde sich die Steuererklärung zwar vereinfachen, aber unterschiedliche Sachverhalte gleichbehandeln.

Korrekte Angaben machen, Pauschalen nutzen

Zusatzangaben seien „für eine gerechte Besteuerung unverzichtbar. Denn sonst könnte das Ganze für viele eine versteckte Steuererhöhung bedeuten“, so Strötzel. Dafür gebe es bereits sinnvolle Pauschalen, zum Beispiel für die Fahrt zur Arbeit, ergänzt Rauhöft.

Und: Bis auf die von Dritten gemeldeten Daten bleibt die Verantwortung für die Richtigkeit und Vollständigkeit aller Angaben bei den Bürger*innen. Das gilt nicht nur für zusätzliche Ausgaben, sondern auch für zusätzliche Einkünfte, wie aus Vermietung oder Auslandsbezügen. „Diese müssen dem Finanzamt auch weiterhin korrekt angegeben werden“, betont Strötzel.

In vielen Fällen werde Beratung wichtig bleiben. Die bieten Steuerberater*innen oder Organisationen wie die VLH an. VLH-Mitglieder können sich auch die Steuererklärung erstellen lassen. *Quellen: HMdF, VLH,*

Angebot der Verbraucherzentrale Hessen für Ältere

Sicherer am Smartphone

Die Internetnutzung in Hessen liegt über Bundesdurchschnitt. Fast alle hier gehen online, rund drei Viertel täglich – und meist per Handy. Das ergab der „D21-Digital-Index“ (von 2020 bis 2024). Doch die Skepsis steigt, und bei manchen wegen Unsicherheiten. In „Smartphone-Sprechstunden“ helfen die Verbraucherzentralen.

Längst gehören sie zum Alltag: Internet, Smartphones, Suchmaschinen, Online-Anwendungen und mobile Apps – und zunehmend auch künstliche Intelligenzen (KI) wie ChatGPT oder DeepL. Für den Internetzugang ist das Smartphone heute das wichtigste Gerät (93 Prozent), weit vor Laptop, Tablet, Smart-TV und PC. Es dient etwa für Informationen, Einkäufe, Reisebuchungen, soziale Medien oder um anderen Nachrichten zu schicken. Doch nicht alle fühlen sich sicher bei der Benutzung und beim Surfen.

Unter dem Motto „Fit im Netz“ bietet die Verbraucherzentrale Hessen kostenlose „Smartphone-Sprechstunden“ insbesondere für ältere Menschen an, die ja noch nicht in einer digitalisierten Welt groß geworden sind. Die „Smartphone-Scouts“ beantworten Fragen rund um Internet, Mobilgerät, Apps und digitalen Verbraucherschutz, helfen beim sicheren Surfen und geben Tipps, um etwa das Handy datenschutztaend einzurichten oder Online-Banking zu nutzen.

Das sind die nächsten Smartphone-Sprechstunden:

- 6. November, 10–12 Uhr: Beratungsstelle Kassel, Rainer-Dieichs-Platz / Kulturbahnhof, 34117 Kassel, ohne Anmeldung.
 - 12. November, 10.30–12.30 Uhr: Beratungsstelle Gießen, Südanlage 4, 35390 Gießen, Anmeldung unter Tel.: 069 / 397 20 10 900 auf www.verbraucherzentrale-hessen.de unter „Terminvereinbarung“.
 - 13. November, 10–12 Uhr: Deutschordenshaus Fritzlar, Fraumünsterstraße 23, 34560 Fritzlar, Anmeldung unter Tel.: 05622 / 71 29 000 oder per E-Mail an: smartphonescouts@verbraucherzentrale-hessen.de.
 - 17. November, 11–15 Uhr: Beratungsstelle Wiesbaden, Bahnhofstraße 36, 65185 Wiesbaden, ohne Anmeldung.
 - 19. November, 14.30–16.30 Uhr: Beratungsstelle Darmstadt, Luisenplatz 6, 64283 Darmstadt, Anmeldung unter Tel.: 069 / 97 20 10 900 oder 06151 / 27 99 90.
 - 26. November, 10.30–12.30 Uhr: Beratungsstelle Gießen, Südanlage 4, 35390 Gießen. Anmeldung in Gießen siehe oben.
- Dezember-Termine und mehr Angebote zum Thema Digitales stehen auf www.verbraucherzentrale-hessen.de bei „Veranstaltungen“.

Glückwünsche



Foto: Alekss / AdobeStock

Allen Mitgliedern, die im November Geburtstag haben, gratuliert der SoVD Hessen herzlich. Kranken Mitgliedern wünscht er eine baldige Genesung.

60 Jahre: 3.11.: Thomas Gubernatz, Rödermark; 4.11.: Jens Lange, Kirchhain; 14.11.: Ralf Schorge, Fronhausen; 19.11.: Julia Blattner, Pfungstadt.

65 Jahre: 9.11.: Brigitte Strantz, Hessisch Lichtenau; 16.11.: Andrea Jungnickel, Wetter, und Antonina Martel, Bad Wildungen; 26.11.: Detlef Schmitz, Langenselbold; 27.11.: Dorcas Kwarteng-Kyei, Wiesbaden.

70 Jahre: 21.11.: Reinhold Eckersberg, Calden.

75 Jahre: 4.11.: Rita Vieth, Wesertal; 11.11.: Ulrike Bleß, Ronshausen, und Renate Dahmer, Battenberg; 16.11.: Luzia Luzius, Kirchhain; 29.11.: Christine Czarniecki, Kassel, und Jürgen Maruhn, Marburg.

80 Jahre: 27.11.: Vito Kunz, Frankfurt.

85 Jahre: 13.11.: Ingeborg Stumpf, Wölfersheim; 29.11.: Ute Wenzel-Faßl, Bad Wildungen.

91 Jahre: 4.11.: Ingeborg Gorr, Pohlheim.

94 Jahre: 29.11.: Katharina Neukirchner, Oestrich-Winkel.

In den Geburtstagsgrüßen für hohe Jubiläen sind nur diejenigen Mitglieder genannt, die auf ihrem Beitrittsformular einer Veröffentlichung zugestimmt haben. Alle anderen sind ihrem Wunsch gemäß nicht genannt.

Gürtelrose-Impfung scheint gegen Demenz zu schützen – ab 60 zahlt die Kasse

Eine Vorsorge, zwei Vorteile

Seit etwa 20 Jahren gibt es Impfungen gegen Gürtelrose (Herpes zoster). In 90 Prozent der Fälle verhindern sie die Erkrankung. Laut einer neuen, internationalen Studie kann sie „ganz nebenbei“ gleich noch das Risiko senken, später an Demenz zu erkranken. Besonders deutlich war der Effekt bei Frauen.

Die sehr schmerzhaft e Gürtelrose tritt meist erst in höherem Alter auf. Verursacht ist sie vom selben Erreger wie Windpocken: vom Varizella-Zoster-Virus. Hatte man als Kind die Windpocken, versteckt sich das Virus lebenslang „schlummernd“ in den Nervenzellen und bricht später als Gürtelrose aus, wenn das Immunsystem schwächer wird.

20 Prozent weniger Risiko

Sich dagegen impfen zu lassen, kann offenbar auch das Risiko für eine Demenz deutlich senken. Das zeigte eine große Studie von Forscher*innen aus Deutschland, Österreich und den USA. Beteiligt waren das Universitätsklinikum Heidelberg, die Universität Mainz, das SAFE Leibniz Institut Frankfurt, die Wirtschaftsuniversität Wien sowie die Stanford University. Auf die Studie wies unter anderem das Digitale Demenzregister Bayern (digiDEM) hin.

Die Forschungsgruppe machte sich ein Impfprogramm in Wales (Großbritannien) als Experiment zunutze und untersuchte die walisischen Gesundheitsdaten von älteren Menschen. Dabei kam heraus: Nach sieben Jahren waren die gegen Gürtelrose Geimpften seltener an Demenz erkrankt



Foto: yanadjan / Adobe Stock

Gegen Gürtelrose (Herpes zoster) spritzt man einen Totimpfstoff in zwei Dosen. Die zweite Dosis ist nach zwei bis sechs Monaten fällig.

als die Ungeimpften. Das Risiko war um etwa 20 Prozent kleiner. Und bei Frauen war der Schutzeffekt deutlich stärker.

Letzte Beweise fehlen noch

Hinweise auf so einen Zusammenhang gab es schon früher. Doch die Methodik der im April 2025 in der Fachzeitschrift „Nature“ veröffentlichten Langzeitstudie machte Zufälle unwahrscheinlicher. Weitere, endgültige Studien stehen noch aus.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Institutes (RKI) empfiehlt in Deutschland die Gürtelrose-

Impfung ab 50 Jahren für Risikopersonen mit Vorerkrankungen oder Immunschwäche und ab 60 Jahren für Gesunde. Dann übernimmt die gesetzliche Krankenkasse auch die Kosten. Denn mit dem Alter steigt zum einen das Risiko eines Ausbruchs – und zum anderen das eines schweren Verlaufes. Besonders für Senior*innen kann Gürtelrose richtig gefährlich werden. Frauen bekommen sie im Durchschnitt öfter als Männer, wobei sich der Unterschied im Alter quasi ausgleicht.

Quellen: Uni Heidelberg, digiDEM Bayern

Sprechstunden und Sozialberatung

Sollte nichts anderes vermerkt sein, finden die Sozialberatungen und Sprechstunden nach Terminvereinbarung statt. Die Termine für die Sozialrechtsberatung durch die Sozialjurist*innen Sigrid Jahr, Thomas Meinel, Annette Mülöt-Carvajal-Gomez und Angelika Purschke vermitteln die Sozialberater*innen oder die Landesgeschäftsstelle.

Landesverband Hessen

Landesgeschäftsstelle, Luisenstraße 41, 65185 Wiesbaden, Sekretärin Christine Weidenauer, Bürozeiten: montags bis freitags 10–15 Uhr, Tel.: 0611 / 85 108, E-Mail: info@sovd-hessen.de. Beratung nur nach telefonischer Voranmeldung.

Kreisverband Marburg-Biedenkopf

Beratung nur nach telefonischer Voranmeldung. Terminvereinbarung über die Landes-

geschäftsstelle, 0611 / 85 108, E-Mail: info@sovd-hessen.de.

Kreisverband Südhessen

Vorsitzender Rudolf Schulz, Friedensstraße 26, 63179 Obertshausen, Terminvereinbarung über die Landesgeschäftsstelle, Tel.: 0611 / 85 108, E-Mail: info@sovd-hessen.de.

Kreisverband Osthessen

Beratung nur nach telefonischer Voranmeldung. Terminvereinbarung über die Landesgeschäftsstelle, Tel.: 0611 / 85 108, E-Mail: info@sovd-hessen.de.

Kreisverband Hofgeismar-Kassel

Beratung Bad Wildungen

SoVD-Büro, Bahnhofstraße 5 a, montags 13–18 Uhr und mittwochs 9–15 Uhr. Terminvereinbarung bei Hans-Jürgen Schmidt, Sozialberater und Vorsitzender, Tel.: 05621 / 96 78 787;

0151 / 91 91 81 999 oder per E-Mail an: hans-juergen.schmidt@sovd-hessen.de. Oder kommen Sie während der Öffnungszeiten einfach vorbei!

Beratung Calden

Irmgard Fohr, Tel.: 05674 / 65 67, oder per E-Mail: irmgardfohr@gmx.de.

Beratung Hofgeismar

Brigitte Schutta, Tel.: 05671 / 36 42.

Beratung Kassel

AWO-Haus, Wilhelmshöher Allee 32 a, Annette Mülöt-Carvajal-Gomez, dienstags 14–17 Uhr und donnerstags 10–13 Uhr, Tel.: 0561 / 14 657.

Beratung Korbach

Ralf Wiegelmann, Tel.: 0171 / 76 30 410.

Beratung Vernawahlshausen

Sonja Hettler, Tel.: 05571 / 49 52.

Rücksendung oder Aufbewahrung – wozu die Verbraucherzentrale rät

Was tun mit unbestellter Ware?

Nichts bestellt, trotzdem etwas bekommen und jetzt noch dafür zahlen? Immer wieder bekommen Verbraucher*innen unbestellte Ware zugeschickt. Im Normalfall müssen Betroffene nicht bestellte Artikel weder bezahlen noch zurückschicken. Es gibt aber Ausnahmen.

Unbestellte Artikel zu erhalten, ist zunächst einmal ärgerlich. Die Verbraucherzentrale beruhigt: Grundsätzlich müssen Sie in diesem Fall gar nichts tun. Wenn möglich sollten Sie aber versuchen, den Grund für die falsche Zustellung herauszufinden. Gehen Sie dafür wie folgt vor:

1. Schauen Sie genau auf die Absenderadresse des Pakets: Klären Sie am besten ab, wie es dazu gekommen ist, dass Ihnen unbestellte Ware zugeschickt wurde. Wenn möglich: Finden Sie heraus, ob es sich bei dem Absender um ein seriöses oder ein unseriöses Unternehmen handelt.

2. Kontaktieren Sie den Shop (wenn dieser Ihnen seriös erscheint). Manchmal kontaktiert ein Shop Sie auch von sich aus bezüglich der falsch zugestellten Ware. Erläutern Sie in beiden Fällen, dass Sie die Ware nicht bestellt haben. Vermeiden Sie bei der Kontaktaufnahme unbedingt ironische Aussagen, denn auch ein ironisches „Vielen Dank“ kann als Annahme eines Angebotes ausgelegt werden.

3. Entscheiden Sie, wie Sie mit der Ware umgehen möchten. Sie haben grundlegend zwei Möglichkeiten: Sie behalten die Ware und ignorieren die Forderungen oder Sie senden die Ware zurück. Die Verbraucherzentralen raten dazu, die Ware etwa sechs Monate lang aufzubewahren, um sie im Falle eines Zustellungsfehlers zurücksenden zu können.

4. Klären Sie ab, wer das Porto übernimmt, wenn Sie die Ware zurücksenden. Lassen Sie sich vorab das Geld für Verpackung und Versand überweisen oder fordern Sie ein Retourenlabel an.

Tipp: Bei allen Bestellungen über das Internet oder per Telefon steht Ihnen ein 14-tägiges Recht auf Widerruf zu. Unterstellt Ihnen ein Shop, dass Sie die Ware bestellt haben, können Sie auch in diesem Fall einen Widerruf erklären.

Gründe für und gegen das Zurückschicken

Sinnvoll ist es, die Ware zurückschicken:

- wenn Sie den Shop kontaktiert haben und dieser schnell auf Ihre Nachfrage reagiert sowie anbietet, die Rücksendekosten zu übernehmen,
- wenn das Paket Ihnen zugestellt wurde, aber an jemand anderen adressiert ist.

In diesen Fällen ist es wahrscheinlich besser, die Ware zu behalten und alle Forderungen zu ignorieren:

- wenn der Shop kein Rücksendepporto übernimmt,
- wenn der Shop gar nicht auf Ihre Kontaktversuche reagiert.

Mögliche Gründe für falsch gelieferte Ware

Häufig versuchen unseriöse Unternehmen auf diese Weise, Ihnen einen Vertragsschluss unterzuschieben. Sie sind dann selbstverständlich weder zu einer Rücksendung noch zu einer

Reaktion verpflichtet. Sie können die gelieferte Ware in diesem Fall einfach behalten oder auch entsorgen.

In manchen Fällen liegt ein missglückter Identitätsmissbrauch vor. Die Masche der Betrüger*innen ist eigentlich, die Ware mit Ihren Daten zu bestellen, aber selbst das Paket zu erhalten. Aus Sicht der Betrüger*innen hätten Sie also nur die Rechnung erhalten sollen. Diese Rechnung ist aber nicht aufgegangen, denn Sie haben stattdessen die komplette Lieferung bekommen. Erkundigen Sie sich bei dem Shop, wie die Bestellung aufgegeben wurde. Überprüfen Sie am besten auch Ihre Log-in-Daten und ändern Sie im Zweifel Ihr Passwort.

Manche Online-Shops verschicken Ware, wenn ihre Lager zu voll sind. Gerade bei sehr günstig produzierter Ware kann es unter Umständen günstiger sein, die Ware an Kund*innen zu versenden als weiterhin die Lagerkosten zu tragen. Hierfür darf der Shop Ihnen natürlich nichts berechnen. Wenn Sie zuvor nicht bei dem Shop bestellt haben, sollten Sie auch nachforschen, wie der Shop an Ihre Adressdaten gekommen ist.

Manchmal steckt kein Vorsatz dahinter, denn auch Zustellungsfehler können dazu führen, dass Sie unbestellte Ware erhalten. Manchmal wird Ihnen unter Umständen das Paket von Nachbar*innen geliefert, oder im Versandzentrum wird zweimal der gleiche Artikel an Sie versandt. Achten Sie besonders darauf, ob Ihre Adresse auf dem Paket richtig angegeben ist.

Händler erstellen falsche Accounts mit echten Adressen. Diese Methode nennt sich „Brushing“: Mit den Fake-Accounts bestellen sie ihre eigenen Produkte und lassen sie an die echten Adressen schicken. Anschließend geben sie eine positive Bewertung für ihr Produkt ab. Erhalten Sie unbestellte Ware von einem Händler einer Verkaufsplattform (wie zum Beispiel Amazon Marketplace), melden Sie dies der Plattform.

Quelle: Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz



Foto: Tricky Shark / Adobe Stock

Wenn die Fahrbahn unter Wasser steht, kann das Auto ins „Schwimmen“ geraten, das gefürchtete Aquaplaning. Dann lässt es sich nicht mehr kontrollieren.

Im Herbst droht wieder das Phänomen Aquaplaning

Gefahr auf nasser Straße

Der Auto Club Europa (ACE) erinnert an die Gefahr von Aquaplaning bei starken Regenfällen und gibt Tipps, wie sich das Risiko erkennen lässt und was dann zu tun ist.

Aquaplaning, auch Wasserglätte genannt, tritt auf, wenn sich zwischen den Reifen und der Fahrbahn ein Wasserfilm bildet. Die Reifen verlieren dadurch den Kontakt zur Straße, und das Fahrzeug „schwimmt“ auf dem Wasser. So hat die Person hinterm Steuer keine Kontrolle mehr über das Fahrzeug.

Aquaplaning entsteht meist dort, wo viel Wasser ist, das nicht oder nur schlecht abfließen kann; also etwa bei starkem Regen und in Fahrbahnsenken (Spurrillen). Dann sollte man nach Möglichkeit leicht versetzt zu den Spurrillen fahren.

Sind im Herbst Kanalabflüsse durch Laub verstopft, bilden sich auch schnell gefährliche Wasserlachen. Ähnliches kann im Winter und Frühjahr passieren, wenn große Mengen Tauwasser entstehen.

Ein guter Reifen verdrängt durch sein Profil das Wasser zur Seite weg und sorgt dadurch dafür, dass der Reifen den Kontakt zur Fahrbahn behält. Das funktioniert aber nur bei ausreichender Profiltiefe. Gesetzlich vorgeschrieben ist in Deutschland eine Profiltiefe von 1,6 Millimetern. Der ACE empfiehlt aber, dass die Reifen im Sommer mindestens drei, im Winter mindestens vier Millimeter Profiltiefe aufweisen sollten.

Je höher die Geschwindigkeit, desto größer die Aquaplaning-Gefahr. Breite Reifen können Wasser nicht so schnell verdrängen wie schmale.

Warnende Anzeichen für Aquaplaning

- Aquaplaning droht, wenn die Reifen- beziehungsweise Wasserspuren des auf nasser Fahrbahn vorausfahrenden Fahrzeuges bereits nach wenigen Metern verschwinden,
- wenn sich das Lenkrad ungewöhnlich leicht drehen lässt und das Auto nicht mehr auf die Steuerung reagiert,
- wenn bei getretenem Gaspedal die Motordrehzahl wegen des nicht mehr vorhandenen Fahrbahnkontaktes der Antriebsräder plötzlich ansteigt,
- wenn bei Fahrzeugen mit Frontantrieb außerdem leichte Schläge im Lenkrad zu spüren sind, wenn die Reifen von der Wasserschicht wieder auf die Fahrbahn treffen,
- wenn das Wasser besonders laut gegen den Fahrzeugboden spritzt.

Wie verhalte ich mich bei Aquaplaning?

Wichtig ist es, Ruhe zu bewahren. Nicht hektisch lenken oder bremsen! Den Fuß vom Gas nehmen, auskuppeln und das Lenkrad gerade halten. In Kurven das Lenkrad nur so weit einschlagen, wie es für die Kurve unter normalen Bedingungen erforderlich wäre. Für Autos mit Automatikgetriebe gilt: Vorsichtig Gas wegnehmen!

Quelle: ACE



Foto: Valerii Honcharuk / Adobe Stock

Darf man ein Paket, das man nicht bestellt hat, einfach aufmachen? Grundsätzlich ja, aber es gibt Ausnahmen.

Nachruf

Der Ortsverband Hüttigweiler-Spiesen-Ottweiler trauert um

Marianne Pohl,

die am 22. September verstorben ist. Sie wurde 99 Jahre alt. Gemeinsam mit ihrem Ehemann Heinz Pohl prägte sie über Jahrzehnte das Verbandsleben und den sozialen Zusammenhalt. Nach dem Tod ihres Mannes im Jahr 1972 führte sie seine Arbeit mit großem Engagement fort. In ihren Beratungen fand sie stets die richtigen Worte und half vielen Ratsuchenden, ihre Rechte durchzusetzen. Ihr Wissen über das Sozialrecht war beeindruckend, ihr Einsatz beispielhaft. Auch die Gemeinschaft lag ihr am Herzen: Sie organisierte zahlreiche Veranstaltungen – von Faschingsveranstaltungen über Ausflüge bis hin zu Kulturabenden. Für ihre außergewöhnlichen Verdienste erhielt Marianne Pohl 1988 das goldene Ehrenzeichen des Verbandes sowie 1995 das Bundesverdienstkreuz. Fast fünf Jahrzehnte lang war sie eine tragende Stütze unseres Ortsverbandes. Ihr Wirken, ihre Warmherzigkeit und ihre Fröhlichkeit werden uns unvergessen bleiben. Wir danken ihr für alles, was sie für den SoVD und die Menschen in unserer Gemeinschaft getan hat. Unser Mitgefühl gilt ihrer Familie.

SoVD-Ortsverband Hüttigweiler-Spiesen-Ottweiler

5 Termine

Ortsverband Berzhahn

8. November, 8.30 Uhr: Frühstück mit Vortrag „Einsamkeit im Alter – Herausforderungen in unserer Gesellschaft“. Infos und **Anmeldung** bei Martina Serowi per E-Mail an: martina.serowi@freenet.de.

Ortsverband Rülzheim

16. November, 11.30 Uhr: Teilnahme am Volkstrauertag mit Kranzniederlegung, Am Deutschordenplatz, 76761 Rülzheim.
Vorschau: 6. Dezember, 13.30 Uhr, Einlass 13 Uhr: Jahrestreffen mit Ehrungen, kath. Pfarrzentrum, Am Deutschordensplatz, 76761 Rülzheim. **Anmeldung bis zum 30. November.** Alle Infos unter: www.sovd-ruelzheim.de.

Glückwünsche

60 Jahre: 8.11.: Peter Paul Schmidt, Mudersbach; 11.11.: Dirk Honert, Zweibrücken; 14.11.: Nicole Saatkamp, Landau; 16.11.: Pia Müller, Saarbrücken; 18.11.: Heike Risser, Kandel; 22.11.: Margit Hecky, Rülzheim.
65 Jahre: 3.11.: Susan Zier, Impflingen; 8.11.: Norbert Fried, Lingenfeld, und Christine Monika Ehrhard, Schmalenberg; 12.11.: Henele Tome, Nierstein; 13.11.: Frank Funk, Lingenfeld; 16.11.: Klaus Dieter Wendel, Bingen; 17.11.: Peter Mayer, Rülzheim; 20.11.: Marina Settelmeier, Bellheim; 20.11.: Heidi Wolff, Leimersheim; 22.11.: Silvia Schaffelhuber, Frankeneck; 24.11.: Rita Kessel, Herxheim; Volker Wolff, Leimersheim.
70 Jahre: 7.11.: Klaus Wager, Rülzheim; 10.11.: Dora Schneider, Gernersheim; 23.11.: Gudrun Paque, Weselberg.
75 Jahre: 2.11.: Eva Jochim, Rülzheim; 3.11.: Wolfgang Konsek, Sulzbach; 6.11.: Erwin Schlick, Heiligenmoschel; 8.11.: Helga Wüst, Rülzheim; 13.11.: Rudolf Weigold, Weyerbusch; 15.11.: Katharina Wissing, Weißenthurm; 18.11.: Elfi Best, Spiesen-Elversberg, und Otto Jochim, Rülzheim; 26.11.: Barbara Kumpf, Weinheim, und Rosemarie Knoblauch, Wallhalben; 27.11.: Renate Böbel, Blieskastel; 29.11.: Siegfried Senner, Waldalgesheim; 30.11.: Klaus Reifenrath, Altenkirchen.
80 Jahre: 9.11.: Erika Zenner, Saarlouis; 24.11.: Helmut Müller, Gensingen.
85 Jahre: 8.11.: Eva Kunte, Nieder-Olm; 26.11.: Karl Geeck, Rülzheim.
90 Jahre: 9.11.: Alice Jährling, Bürstadt.
92 Jahre: 28.11.: Marianne Picke, Ottweiler.

Beliebtes Sommerfest der Ortsverbände Berzhahn, Weyerbusch und Unna

Kontaktpflege bei gutem Essen

Die Ortsverbände Berzhahn, Weyerbusch und Unna veranstalten jedes Jahr ein gemeinsames Sommerfest. Dieses Jahr kümmerte sich der Ortsverband Berzhahn um die Organisation und sorgte für einen schönen Tag.

Am späten Vormittag des 31. August ging es los: Die 1. Vorsitzende des SoVD Berzhahn, Martina Serowi, konnte zahlreiche Mitglieder aus allen drei Ortsverbänden begrüßen. Ein besonderes Willkommen galt dem 1. Vorsitzenden des Ortsverbandes Weyerbusch, Frank Vogler, der während der Veran-



DJ: Vorsitzender Frank Vogler vom Ortsverband Weyerbusch.

staltung für die musikalische Unterhaltung sorgte. Auch der Vorsitzende des Ortsverbandes Unna, Jürgen Metzger, war mit einigen Mitgliedern zur Veranstaltung gekommen.

Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt, einige Frauen hatten Salate gemacht und es gab Schnitzel mit zwei Saucen

sowie Knöpfe. Auch ein leckerer Nachtisch war vorbereitet worden.

Bei kurzweiligen Gesprächen gab es zum Abschluss dann noch Kaffee und Kuchen.

Die Veranstaltung war wieder ein voller Erfolg, und die Mitglieder gingen am frühen Abend zufrieden nach Hause.



Das Fest bot wieder einmal die Gelegenheit, sich auszutauschen.

Sprechstunden

Benötigen Sie einen sachkundigen Rat unserer Sozialrechtsberater*innen rund um das Sozialrecht, wenden Sie sich bitte telefonisch an die Landesgeschäftsstelle in Kaiserslautern oder Mainz. Dort nennt man Ihnen den*die zuständige*n Berater*in.

Die Adressen der Büros der Landesgeschäftsstelle lauten:

Büro Kaiserslautern: Spittelstraße 3, 67655 Kaiserslautern, Tel.: 0631/73 657.
Büro Mainz: Kaiserstraße 26–30, 55116 Mainz, Tel.: 06131/69 30 165.

Zur groben Orientierung der Zuständigkeiten:

- Für die **Region Kaiserslautern, Kusel, Rheinpfalz** steht Ihnen Rechtsanwalt Ralf Geckler unter Tel.: 06236/46 56 43 mit vorheriger Terminvereinbarung zur Verfügung.
- Für die **Region Würth** steht Ihnen Sozialrechtsberater Jürgen Nesweda unter Tel.: 0151/22 43 52 99 mit vorheriger Terminvereinbarung zur Verfügung.
- Für die **Region Westerwald** steht Ihnen Sozialrechtsberaterin Sigrid Jahr unter Tel.: 0151/43 10 67 54 mit vorheriger Terminvereinbarung zur Verfügung.
- Für die **Region Saar-Pfalz** steht Ihnen Sozialrechtsbe-

rater Sven Keller unter Tel.: 06351/13 14 141 mit vorheriger Terminvereinbarung zur Verfügung.

- Für die **Region Rheinhessen-Nahe** steht Ihnen Sozialrechtsberaterin Andrea Klosowa unter Tel.: 0151/43 13 59 02 mit vorheriger Terminvereinbarung zur Verfügung.

Beratung in Bad Kreuznach

Jeden letzten Mittwoch im Monat: Sprechstunde im Lotte-Lemke-Haus, Saline-Theodorshalle 22, 55543 Bad Kreuznach. Termine nach Vereinbarung bei Sozialrechtsberaterin Andrea Klosowa unter Tel.: 0151/43 13 59 02.

Beratung in Gernersheim

Sozialrechtsberater Jürgen Nesweda berät nach Terminvereinbarung unter Tel.: 0151/22 43 52 99. Die Sprechstunden finden in der Bergstraße 21, 76726 Gernersheim, statt.

Die Vergabe von Vor-Ort-Terminen in den Beratungsstellen und von telefonischen oder Online-Beratungen erfolgt über die Sozialrechtsberater*innen.

Neben den hauptamtlichen Sozialrechtsberater*innen stehen Ihnen auch ehrenamtlich Beratende nach Terminabsprache mit Rat und Tat zur Seite, zum Beispiel Gabriele Schepelmann, **Spiesen-Elversberg**,

Tel.: 0176/34 03 41 58, sowie Helmut Burkhardt, **Kusel**, Tel.: 06382/80 01. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Landesgeschäftsstelle.

Sozialrechtsberatung im Saarland

Der Landesverband bietet in Kooperation mit der AWO Saarland e.V. Sozialrechtsberatungen vor Ort an verschiedenen Standorten im Saarland an.

Sozialrechtsberater Sven Keller steht persönlich zur Verfügung. Selbstverständlich sind sozialrechtliche Beratungen auch telefonisch oder online zwischen den Sprechtagen möglich. Sprechtage werden nur nach Terminvereinbarung unter Tel.: 06351/13 14 141 oder 0151/41 49 15 98 abgehalten (Änderungen vorbehalten).

Spiesen-Elversberg: 5. November, 9.30–12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Hauptstraße 120.

Homburg (Saar): 5. November, 13.30–16 Uhr, AWO Haus der Begegnung, Spandauer Straße 10.

Nonnweiler: 19. November, 9.30–12 Uhr, AWO-Wohnheim (das Sozialbüro ist links), Am Hammerberg 1.

Saarbrücken: 19. November, 14–16.30 Uhr, AWO-Landesgeschäftsstelle, Hohenzollernstraße 45.

VLH gibt Tipps zur Steuererklärung bei Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung

Heimkosten von Steuer absetzen

Wer auf einen Platz in einem Pflegeheim angewiesen ist, muss dafür, Stand Juli 2025, erstmals monatlich mehr als 3.000 Euro aus der eigenen Tasche aufbringen. Im bundesweiten Schnitt liegt der Eigenanteil bei 3.108 Euro – das sind 8,3 Prozent mehr als im Vorjahr. Dies geht aus einer Auswertung des Verbandes der Ersatzkassen (vdek) hervor, der dafür Vergütungsvereinbarungen der Pflegekassen mit Heimen in ganz Deutschland ausgewertet hat.

Die Zahlen beziehen sich auf das erste Aufenthaltsjahr in einem Pflegeheim, denn dann ist die Eigenbeteiligung am höchsten. Mit zunehmender Dauer des Aufenthaltes steigen die Zuschüsse der Pflegekassen von 15 über 30 und 50 auf bis zu 75 Prozent, wodurch der selbst zu tragende Anteil für Pflegebedürftige geringer wird. Laut vdek beinhaltet die Eigenbeteiligung neben den reinen Pflegekosten sowie den Kosten für Unterkunft und Verpflegung auch sogenannte Investitionskosten und die Ausbildungskosten für Pflegekräfte.



Foto: Peter Atkins / Adobe Stock

Als außergewöhnliche Belastung absetzen

Trotz der Zuschüsse der Pflegekassen weiß die Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH): Selbst bei der höchstmöglichen Entlastung von 75 Prozent – diese gilt nur für den sogenannten einrichtungseinheitlichen Eigenanteil, nicht für die Investitionskosten sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung – müssen Pflegebedürftige monatlich immer noch durchschnittlich 1.991 Euro selbst tragen. Eine Erleichterung kann es da sein, einen Teil der Kosten von der Steuer abzusetzen. Dafür muss zunächst ein Grad der Behinderung oder ein Pflegegrad festgestellt worden sein.

Ist das der Fall und bezahlen Pflegebedürftige die Unterbringung im Pflegeheim selbst, können sie einen Teil der Kosten als außergewöhnliche Belastung in der Steuererklärung eintragen. Zahlt hingegen ein Familienmitglied das Heim, kann dieses

Ein Aufenthalt im Pflegeheim ist teuer, und der Eigenanteil steigt laufend. Da ist eine Teil-Rückerstattung durch das Finanzamt eine willkommene Erleichterung.

einen Teil der Kosten als Unterhaltsleistungen und darüber hinausgehende Ausgaben auch noch als außergewöhnliche Belastung in seiner eigenen Steuererklärung angeben. Allerdings müssen mehrere Bedingungen erfüllt sein; zudem zieht das Finanzamt zunächst Erstattungen von Krankenkasse und Versicherungen ab sowie die sogenannte Haushaltsersparnis aufgrund der Aufgabe der Wohnung der pflegebedürftigen Person.

Sind alle Bedingungen erfüllt, errechnet das Finanzamt noch eine zumutbare Belastung. Diese beträgt ein bis sieben Prozent des Gesamtbetrages der Einkünfte. Der Prozentsatz ist abhängig von der Höhe der Einkünfte, der Veranlagungsart und ob beziehungsweise wie viele Kinder steuerlich zu berücksichtigen sind. Erst der Betrag über dieser Grenze kann sich steuermindernd auswirken.

Das Fazit lautet: In der Regel bleibt nach Abzug der besagten Erstattungen und der Haushaltsersparnis sowie der zumutbaren Belastung eher wenig von den tatsächlichen Kosten übrig, die sich steuermindernd auswirken könnten.

Teil als haushaltsnahe Dienstleistung absetzen

Ein kleiner Lichtblick ist: Pflegekosten, die aufgrund der zumutbaren Belastung bei den au-

ßergewöhnlichen Belastungen nicht fangen, können unter bestimmten Voraussetzungen als haushaltsnahe Dienstleistungen steuerlich geltend gemacht werden. Darunter fallen Kosten für die Reinigung des Zimmers und der Wäsche sowie die Essenszubereitung. Dafür ist aber eine detaillierte Rechnung erforderlich, in der die Leistungen getrennt aufgeführt sind. Denn beispielsweise die Mietkosten zählen nicht zu den haushaltsnahen Dienstleistungen. Und die Steuerermäßigung kann nur die in einem Heim untergebrachte oder gepflegte Person selbst, also der*die Leistungsempfänger*in, in Anspruch nehmen.

Sind alle Voraussetzungen erfüllt, lässt sich ein Teil der Kosten von der Steuer absetzen. Grundsätzlich können für haushaltsnahe Dienstleistungen Ausgaben von jährlich höchstens 20.000 Euro in der Steuererklärung angegeben werden. Davon errechnet das Finanzamt dann 20 Prozent als Steuerermäßigung – also im Idealfall bis zu 4.000 Euro im Jahr.

Die VLH gibt den Betroffenen noch folgenden Tipp: Um tatsächlich alle möglichen Steuerermäßigungen in Anspruch zu nehmen, empfiehlt sich in solchen und in vielen anderen Fällen eine steuerliche Beratung.

Quelle: VLH

Nachruf

Mit großem Bedauern müssen wir zur Kenntnis nehmen, dass

Hartmut Marx

am 4. Oktober im Alter von 81 Jahren in Mannheim verstorben ist.

Von Mai 2007 bis März 2023 war er 1. Landesvorsitzender des SoVD Baden-Württemberg und damit über 16 Jahre hinweg eine tragende Säule für den Landesverband.

Daneben war er langjähriger 1. Vorsitzender des Kreisverbandes Baden sowie des Ortsverbandes Mannheim-Mitte.

Zuletzt hatte er von April 2023 bis Frühjahr 2024 das Amt als Sprecher der Revisor*innen im Landesverband inne, das er krankheitsbedingt dann aufgeben musste.

Sein Engagement im Bundesverband ist ebenso hervorzuheben: Ganz gleich in welcher Funktion, ob als Revisor, langjähriges Mitglied im Präsidium, dem Bundesvorstand oder auch im Aufsichtsrat des ehemaligen Hotel Mondial, Hartmut Marx hat sich immer mit großem Einsatz eingebracht.

Für sein langjähriges und treues Wirken für den SoVD sprechen wir ihm unseren tiefsten Dank aus und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

In stiller Trauer

**der Landesvorstand,
die Ortsvorstände,
die Landesgeschäftsführung
und die Mitarbeitenden
des Landesverbandes Baden-Württemberg**



Ortsverbände suchen engagierte Mitglieder

Der **Ortsverband Höpfingen** sucht Mitglieder, die sich gerne engagieren möchten, für die folgenden ehrenamtlichen Funktionen:

- 1. Vorsitzende*r
- stellvertretende*r Vorsitzende*r
- Schatzmeister*in (Kassenführung, bar und Bank)
- Schriftführer*in (Protokollführung, Einladungen, Glückwünsche etc.)
- Frauensprecherin (Engagement für die Rechte von Frauen wie Gleichstellung etc.)
- Beisitzer*innen
- Revisor*innen

Gerne können Sie sich in diesem Ortsverband auch zunächst einmal als Kümmerer oder Kümmerin einbringen.

Melden Sie sich für weitere Infos bitte gerne bei Karin Lokotsch unter Tel.: 06283 / 54 39 oder in der Landesgeschäftsstelle unter Tel.: 0621 / 84 14 172 beziehungsweise per E-Mail an: info@sovd-bawue.de.

Der **Ortsverband Hockenheim** sucht ebenfalls dringend Mitglieder oder Interessierte, die sich für die aktive Fortführung des Ortsverbandes engagieren und sich gerne im Vorstand oder als Kümmerer oder Kümmerin einbringen möchten.

Melden Sie sich bei Interesse bitte gerne bei der Landesgeschäftsführerin Heike Sommerauer-Dörzapf unter Tel.: 0171 / 22 62 628 oder per E-Mail an bei: Heike.Sommerauer-Doerzapf@sovd.de.



Die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. (VLH) ist Deutschlands größter Lohnsteuerhilfeverein. Der Verein erstellt für seine Mitglieder die Einkommensteuererklärung, beantragt sämtliche Steuerermäßigungen, prüft den Steuerbescheid und einiges mehr im Rahmen der Beratungsbefugnis.

KV/OV

Aus den Kreis- und Ortsverbänden



Ortsverband Höpfigen

Ortsverband Höpfigen
Am 2. September starteten frühmorgens über 30 Mitglieder und Freund*innen des SoVD zu einem Ausflug ins Sauerland. Zuerst führte die Reise nach Attendorn, wo die Gruppe die Attahöhle besichtigte, eine der größten Tropfsteinhöhlen Deutschlands. Danach aß die

Gruppe im dazugehörigen Restaurant zu Mittag.
Gut gestärkt ging es weiter zu einer eineinhalbstündigen Schifffahrt auf dem Biggese. Die Besatzung erwartete die Reisegruppe bereits mit einem Glas Sekt sowie Kaffee und Kuchen. Gegen 17 Uhr ging es wieder Richtung Heimat.

Alle Reiseteilnehmer*innen wünschen sich auch für das nächste Jahr wieder einen so schönen Ausflug. Vorsitzende Karin Lokotsch, die die Tour zusammen mit einem Busunternehmen organisiert hatte, versprach, wieder etwas Ähnliches zu planen.

Ortsverband Schwetzingen-Neulußheim
Am 17. September machte sich die SoVD-Reisegruppe auf zu einem Tagesausflug ins



Ortsverband Schwetzingen-Neulußheim

bayrische Miltenberg. Busfahrer Kasan, schon von anderen SoVD-Fahrten für seine freundliche, hilfsbereite und humorvolle Art bekannt, brachte die Gruppe wieder sicher ans Ziel.
In Miltenberg angekommen führte der Weg sogleich in das renommierte „Gasthaus zum Riesen“ zum Mittagessen.
Dann ging es weiter mit einer Schiffsrundfahrt auf dem Main. Einige aus der Gruppe lauschten den Bordinformationen zu Miltenberg und Umgebung an Deck

und genossen die frische Luft (s. Foto, v. li.: Oskar Hardung, Kerstin Tinter und Rudi Enzmann).
Die Zeit verging wie im Flug und – am Ende wieder an der Einstiegsstelle angekommen – blieb noch etwas Raum zur Erkundung des mittelalterlichen Städtchens samt Aufenthalt in einem der zahlreichen Eiscafés.
Auf dem Heimweg genoss die Gruppe die Fahrt durch den Odenwald, bereichert durch humorvolle Beiträge von Oscar Hardung.

5

Termine

Ortsverband Höpfigen
Vorschau: 7. Dezember, 14.30 Uhr: Jahresabschlussveranstaltung, Landgasthof „Zum Ochsen“, Heidelberger Straße 18, 74746 Höpfigen.

Ortsverband Mannheim-Mitte
7. November, 17 Uhr: Stammtisch (Selbstzahlung), ASV Clubhaus Alexis Sorbas, Lauffener Straße 27, 68259 Mannheim.
30. November, 12.30 Uhr: Mitgliedertreffen zum Advent, Vereinslokal SG Mannheim, im Pfeifferswörth 9, 68167 Mannheim.

Ortsverband Neukirch
Vorschau: 14. Dezember, 14 Uhr: Weihnachtstreffen, Dorfgemeinschaftshaus in Wildpoltsweiler, Am Dorfbach 6, 88099 Neukirch.

Glückwünsche

Die Jugend wünscht sich Raum, das Alter Zeit.
Marcel Pagnol

Allen Mitgliedern, die im November Geburtstag haben, gratulieren wir recht herzlich. Gleichzeitig wünschen wir kranken Mitgliedern eine baldige Genesung.

- 65 Jahre:** 1.11.: Erika Winkelmann, Höpfigen; 5.11.: Ute Peschl, Vaihingen an der Enz; 11.11.: Hans-Jürgen Volkmann; Frickingen; 16.11.: Olaf Warnke, Altdorf; 17.11.: Sabine Denner, Fronreute.
70 Jahre: 2.11.: Reinhold Beditsch, Wangen; 14.11.: Ingrid Schmidt, Mannheim.
75 Jahre: 1.11.: Berthold Löffler, Hardheim; 2.11.: Franz-Josef Mühlebach, Neukirch; 13.11.: Veronika Kallen, Mannheim; 17.11.: Gerda Berberich, Walldürn.
80 Jahre: 11.11.: Paul Stohner, Hockenheim.
90 Jahre: 6.11.: Vreni Hirz, Lörrach.
95 Jahre: 15.11.: Edwin Rosenau, Ofterdingen.

In den Geburtstagsgrüßen sind nur diejenigen Mitglieder genannt, die auf ihrem Eintrittsformular einer Veröffentlichung ihres Geburtstages zugestimmt haben. Alle anderen Mitglieder werden ihrem Wunsch gemäß nicht erwähnt.

Sprechstunden

Wichtiger Hinweis: Aufgrund derzeit eingeschränkter Kapazitäten kann der Landesverband eine zeitnahe Erledigung rechtlicher Angelegenheiten (Anfragen zu Rechtsberatungen/-vertretungen) nicht gewährleisten. Mit einer Bearbeitungszeit von mehreren Wochen muss momentan leider gerechnet werden. Bei Abschluss einer Mitgliedschaft wird gebeten, dies zwingend zu berücksichtigen.

Da der Landesverband telefonisch nicht immer erreichbar ist, schreiben Sie bitte eine E-Mail an info@sovd-bawue.de. Teilweise sind, je nach technischen Voraussetzungen, auch Online- / Video-Beratungen möglich.

Sozialberatung in Albstadt
Die Sozialrechtsberatung in der Sonnenstraße 16 in 72458 Albstadt erfolgt nur nach Terminvereinbarung unter Tel.: 07431/26 30.

Sozialberatung im Kreisverband Bodensee-Alb
Die Rechtsberatungsstelle in Albstadt ist aus personellen Gründen vorübergehend leider nicht besetzt. Eine Terminvereinbarung erfolgt bei der Landesgeschäftsstelle unter

Tel.: 0621/84 14 172 oder per E-Mail an: info@sovd-bawue.de.

Sozialberatung in Bodman-Ludwigshafen
Aus personellen Gründen kann vorübergehend leider keine persönliche Beratung vor Ort angeboten werden. Terminvereinbarungen erfolgen über die Landesgeschäftsstelle unter Tel.: 0621/84 14 172 oder per E-Mail an: info@sovd-bawue.de.

Sozialberatung in Kressbronn / Lindau / Friedrichshafen
Aus personellen Gründen kann vorübergehend leider keine persönliche Beratung vor Ort angeboten werden. Terminvereinbarungen erfolgen über die Landesgeschäftsstelle unter Tel.: 0621/84 14 172 oder per E-Mail an: info@sovd-bawue.de.

Sozialberatung in Mannheim
Die Sozialrechtsberatung findet in der Windeckstraße 9 in 68163 Mannheim statt, nur nach Vereinbarung unter Tel.: 0621/84 14 172.

Sozialberatung im Raum Neckar-Odenwald
Terminvereinbarung ist erforderlich bei Sozialrechts-

berater Dario Becci, Tel.: 0621/84 14 172, oder Karin Lokotsch, Tel.: 06283/54 39.

Sozialberatung in Hockenheim
Die Sprechstunden finden am letzten Mittwoch eines Monats (außer August und Dezember) von 15 bis 16 Uhr in der Zehntscheune, Untere Mühlstraße 4 in 68766 Hockenheim, statt. Terminvereinbarung ist erforderlich bei Sozialrechtsberater Dario Becci, Tel.: 0621/84 14 172.

Sozialberatung im Kreisverband Stuttgart
Die Sprechstunden sind jeden dritten Mittwoch von 9.30 bis 12 Uhr im „Gebrüder Schmid Zentrum“ Heslach, Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart. Bitte unbedingt vorher einen Termin über die Landesgeschäftsstelle vereinbaren unter Tel.: 0621/84 14 172 oder per E-Mail an: info@sovd-bawue.de.

Sozialberatung im Raum Mittelbaden und Südbaden
Die telefonische Sozialberatung findet unter Tel.: 0621/84 11 51 statt. Für sonstige Fragen steht die Landesgeschäftsstelle in 68305 Mannheim unter Tel.: 0621/84 14 172 zur Verfügung.



Rund 20 Interessierte waren beim Vortrag der „brema“ in der Landesgeschäftsstelle zugegen.

Medienseminar der Landesmedienanstalt für SoVD-Vorstandsmitglieder

Fake News, Bots, KI und mehr

„Woran erkennt man Fake News?“, „Was sind Bots?“, „Wie beeinflusst KI unser Leben?“ – über diese und weitere Fragen informierten Anfang September Jasmin Schulz, Referentin für Medienkompetenz bei der Bremischen Landesmedienanstalt, und ihre Praktikantin Ailis Büsselmann.

SoVD-Landesfrauensprecherin Sara Dahnken hatte zum Vortrag der brema (kurz für Bremische Landesmedienanstalt) in die Landesgeschäftsstelle eingeladen. Rund 20 Mitglieder des Sozialpolitischen Ausschusses und des Landesvorstandes waren anwesend.

„Solche Infos sind Gold wert“, berichtete der 1. Landesvorsitzende Joachim Wittrien nach dem Vortrag, „Die technische Entwicklung ist rasant, und gerade wir Älteren müssen alles tun, um nicht digital abgehängt zu werden. Und wir müssen

achtsam mit den Schatten-seiten des Internets umgehen können. Nicht alles, was real erscheint, ist es auch tatsächlich.“

Aufmerksam machten beide Referentinnen auch auf die kostenfreien Beratungsmöglichkeiten der brema in Bremen und Bremerhaven. Jeden Freitag zwischen 10 und 12 Uhr bietet die brema Interessierten eine Mediensprechstunde an. Sie findet nach Terminvereinbarung unter Tel.: 0421/33 49 40 in den Räumlichkeiten der brema statt. Die Nutzer*innen dieser Sprechstunde bringen einfach

ihr eigenes Smartphone, Tablet oder auch ihren Laptop mit und können sich so direkt am eigenen Gerät weiterhelfen lassen.

Neben der Mediensprechstunde gibt es weitere Kurse und Workshops für Senior*innen, zum Beispiel zu den Themen Smartphone-Nutzung, Fake News und Künstliche Intelligenz.

Mehr Infos darüber sind auf der Webseite der brema einsehbar unter: www.bremische-landesmedienanstalt.de/medienkompetenz/angebote-fuer-seniorinnen.



Die Mädchenmannschaft des ATSV Sebaldsbrück freut sich mit ihrer Trainerin und dem Trainer über die Trikots.



Die jungen Kicker des ATSV Sebaldsbrück präsentieren mit ihren Trainern das neue Fußball-Outfit.

Sachspende des SoVD-Landesverbandes für den Sport

Neue Trikots für den Fußballnachwuchs

Etwas hat es gedauert vom Auftrag bis zur Lieferung, aber jetzt sind sie da: Anfang September gab es gelbe Trikots mit schwarzem SoVD-Logo für die Jungen, schwarze mit gelben SoVD-Lettern auf dem Rücken erhielten die Mädchen. Erneut freute sich die Fußball-Juniorabteilung des Bremer Vereins ATSV Sebaldsbrück über nagelneue Trikots, die der Landesverband gespendet hat.

„Die Kinder haben nach der scheinbar unendlichen Corona-Zeit endlich wieder ins alte Leben zurückgefunden“, zeigte sich Joachim Wittrien, 1. Vorsitzender des Landesverbandes, zufrieden. „Mit den neuen Trikots möchten wir ihre Freude daran unterstützen. Zusammen Sport zu treiben, ist wichtig für ein Gemeinschaftsgefühl – unabhängig von Kultur, Religion und Status.“

Ganz besondere Freude habe es dem Landesverband gemacht, diesmal auch eine Mädchenmannschaft auszurüsten, verriet Wittrien. „Frauenfußball ist im Kommen und muss von klein auf gefördert werden. Alle, sowohl die Mädchen als auch die Jungs, machen einen sehr motivierten und selbstbewussten Eindruck und haben schon erfolgreich erste Spiele bestritten. Das darf mit unserer Hilfe auch gern so weitergehen“, sagte Wittrien.

SoVD-Kreisverband Bremerhaven auf Aktionstag „Im besten Alter“

Öffentlichkeitsarbeit im Kiez

Den diesjährigen Aktionstag „Im besten Alter“ veranstaltete der Magistrat der Seestadt Bremerhaven am 11. September. Auch der SoVD folgte der Einladung zu dieser Veranstaltung, die unter der Schirmherrschaft von Stadtrat Martin Günthner (SPD) stattfand.

Ab 10 Uhr präsentierten über 40 Vereine, Verbände, Organisationen und öffentliche Einrichtungen ihr Angebot in den Räumen des Veranstaltungsparks „timeport 2“ in Bremerhaven. So konnte auch der SoVD-Kreisverband Bremerhaven bis 16 Uhr zahlreiche Mitbürger*innen über sein vielfältiges Leistungsangebot informieren.

Mit Rat und Auskünften standen stets etliche Vorstandsmitglieder und der Kreisgeschäftsführer zur Verfügung. Am Ende des Tages hatte der SoVD viele Kontakte erneuert und geknüpft. Alle Beteiligten sind sich einig, auch 2026 soll diese Veranstaltung wieder durchgeführt werden.



V. li.: Der 1. Kreisvorsitzende Karl-Otto Harms, Kreisgeschäftsführer Wilfried Schadock, Birgit Schild, die 2. Ortsvorsitzende und Horst Cordes, der 1. Ortsvorsitzende Nord-Süd, sowie der 2. Kreisvorsitzende Alfred Bultmann betreuten den SoVD-Infostand.

www.sovd-hb.de



Foto: rh2010 / Adobe Stock

Der Barmer Arzneimittelreport 2025 zeigt beunruhigende Zahlen bei der Vorsorge gegen Herpes zoster auf

Massive Lücke bei Impfung gegen Gürtelrose

In Deutschland sind rund 80 Prozent der anspruchsberechtigten Menschen nicht oder nur unvollständig gegen das Herpes-zoster-Virus (HZV) geimpft. Das entspricht 20 Millionen Menschen ab 60 Jahren, für die die Impfung seit Mai 2019 Kassenleistung ist. Dabei kann die HZV-Impfung zwei von drei Erkrankungen durch die sogenannte Gürtelrose verhindern.

„Die HZV-Impfung verringert das Erkrankungsrisiko einer Gürtelrose erheblich. Die bisherige Impfquote ist jedoch absolut unzureichend. Die Versicherten haben Anspruch auf die Impfung und sollten diese auch angeboten bekommen“, sagt Prof. Dr. med. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der Krankenkasse Barmer bei der Vorstellung des Barmer Arzneimittelreports 2025.

Besonders vulnerable Gruppe ist ungeschützt

Die Impfquote gegen Gürtelrose ist bei Personen ab 85 Jahren auffallend niedrig. Obwohl sie als besonders gefährdete Patient*innengruppe gelten, sind nur 15,5 Prozent der Barmer Versicherten vollständig geimpft. Mit 60 Jahren, dem Alter, ab dem die Impfung empfohlen wird, erhalten weniger als zehn Prozent der Anspruchsberechtigten zumindest die erste der zwei erforderlichen Impfungen.

Bei über 60-Jährigen sogar rückläufige Impfquote

Nachdem die Erstimpfungsrate bis zum Jahr 2022 in allen Altersklassen langsam angestiegen war, ist sie im Jahr 2023 außer bei den 60- und 61-Jährigen zurückgegangen.

Am stärksten war der Rückgang bei den 75-Jährigen von 12,6 auf 9,2 Prozent.

„Die Impfücken bei Herpes zoster sind zuletzt größer geworden anstatt kleiner. Hier muss dringend gegengesteuert werden. Es sollte sichergestellt werden, dass diejenigen, für die die Impfung empfohlen wird, auch diese Information und ein Impfangebot erhalten“, sagt der Autor des Arzneimittelreports, Prof. Dr. med. Daniel Grandt, Chefarzt am Klinikum Saarbrücken.

Bei der Impfquote große regionale Unterschiede

Dem Arzneimittelreport zufolge gibt es bei der HZV-Impfquote deutschlandweit enorme Unterschiede zwischen den hausärztlichen Praxen. Diese reicht von null bis 88 Prozent, wie eine Analyse auf Basis der Impfquoten bei anspruchsberechtigten Barmer-Versicherten ergab.

„Stark variierende HZV-Impfquoten legen die Vermutung nah, dass nicht alle hausärztlichen Praxen gleichermaßen strukturiert ihren Impfberechtigten die Herpes-zoster-Impfung anbieten. Impfen ist grundsätzlich Aufgabe aller Praxen. Ob Patient*innen die indizierte Impfung angebo-

ten wird, darf nicht davon abhängen, zu welchem Hausarzt sie gehen“, sagt Barmer-Chef Straub.

Zu den unterschiedlich hohen Impfquoten könnten viele Ursachen beitragen. So impften die Praxen mit geringer Herpes-zoster-Impfrate auch seltener gegen Influenza.

Quelle: Barmer



Foto: SnapVault / Adobe Stock

Eine Impfung beugt dem gefährlichen Herpes-zoster-Virus vor.



Termine

Kreisverband Bremerhaven und Ortsverbände

16. November, 11.45 Uhr: Kranzniederlegung im Rahmen der Gedenkfeier der Kriegsgräberfürsorge auf dem Hochkreuz-Friedhof Geestemünde, Feldstraße 1, 27574 Bremerhaven.

Ortsverband Bremerhaven Nord-Süd

11. November, 14.30 Uhr: Mitgliedertreffen bei Kaffee und Kuchen sowie Ehrung der Jubilär*innen, Altbürgerhaus Lehe, Neuelandstraße 48, 27576 Bremerhaven.

Vorschau: 9. Dezember, 12.30 Uhr: Jahresabschlussveranstaltung mit Essen in der Villa Seebeck, weitere Infos folgen.

Ansprechpartner*in: 1. Ortsvorsitzender Horst Cordes, Tel.: 0471/29 00 801, und 2. Ortsvorsitzende Birgit Schild, Tel.: 0471/80 43 67.

Ortsverband Geestemünde

Alle Mitglieder sind herzlich willkommen bei den Veranstaltungen der Ortsverbände Leherheide und Bremerhaven Nord-Süd.

Ortsverband Leherheide

14. November, 15 Uhr: Mitgliedertreffen und Infoveranstaltung mit Ehrungen.

Vorschau: 12. Dezember, 15

Uhr: Adventlicher Treff, Kostenbeitrag 5 Euro.

Anmeldung und Ansprechpartner: 1. Ortsvorsitzender Alfred Bultmann, Tel.: 0471/80 27 98, und 2. Ortsvorsitzender Norbert Krajewski, Tel.: 0471/66 370.

Ort: Kirchengemeinde, Heideschulweg 9–11, 27578 Bremerhaven.

Kreisverband Bremen Ortsverband Bremen-Süd

7. November, 14 Uhr: Aktivtag im Stiftungsdorf Rablinghausen, Dorftreff, Rablinghauser Landstraße 51 a–e, 2897 Bremen. **Anmeldung bis zum 1. November** bei Marion Muhs, Tel.: 0175/46 65 433

Vorschau: 6. Dezember, 12 Uhr, Einlass 11.30 Uhr: Jahresabschlussveranstaltung mit Ehrungen und Vortrag zum Thema Palliativmedizin im LdW, Rothero, Niedersachsendamm 20 a, 28201 Bremen, **Anmeldung bis 1. Dezember** bei Erhard Flemming unter Tel.: 0152/06 55 11 55 oder E-Mail an: erhardflemming@sovd-hb.de.

Ortsverband Bremen-Zentrum

Vorschau: 4. Dezember, 17 Uhr: Mitgliederversammlung ohne Wahlen, Hotel One (ehemals Intercity Hotel Bremen), Anmeldung bis zum 15. Novem-

ber bei Semra Kilic erbeten, Tel.: 0421/16 38 49 21 oder E-Mail an: semrakilic@sovd-hb.de.

Kreisverband Bremen-Nord Ortsverband Lesum

11. November, 16.30 Uhr: Mitgliederversammlung mit Vorstandssitzung.

Vorschau: 12. Dezember, 15.30 Uhr: weihnachtliche Mitgliederversammlung.

Ort: Sportpark Marßel, Stader Landstraße 100, 28719 Bremen.

Ortsverband Vegesack

27. November, 15 Uhr: Mitgliedertreffen, Bürgerhaus Vegesack, Raum F20, Kirchheide 49, 28757 Bremen.

Vorschau: 6. Dezember, 15 Uhr: Jahresabschlussveranstaltung, Restaurant „Zum Alois“, Breite Straße 10/12, 28757 Bremen, **Anmeldung** bei Hans-Jürgen Berger unter Tel.: 0421/60 07 315.

Ortsverband Blumenthal-Farge

16. November, 10.30 Uhr: Kranzniederlegung am Kriegerdenkmal Rekum-Farge, Rekuumer Siel 1, 28777 Bremen.

16. November, 11 Uhr: Kranzniederlegung, Jenny-Ries-Platz (Turm), 28779 Bremen.

19. November, 16.30 Uhr: Mitgliedertreffen, Restaurant „Union am Markt“, Landrat-Christians-Straße 113, 28779 Bremen.



Sozialrechtsberatung

Hier finden Sie Kontaktadressen und Ansprechpartner*innen des SoVD im Landesverband Bremen. Um Termine für eine Sprechstunde zu erhalten, wenden Sie sich bitte an Ihre Kreisgeschäftsstelle!

Landesverband, Landesrechtsabteilung / Kreisverband Bremen, Kreisverband Bremen-Nord

Breitenweg 10–12, 28195 Bremen, Tel.: 0421/16 38 490, E-Mail: info@sovd-hb.de.

Kreisverband Bremerhaven

Barkhausenstraße 22, 27568 Bremerhaven, Tel.: 0471/28 006, E-Mail: kreis-bremerhaven@sovd-hb.de.



Glückwünsche

Foto: Ortis / AdobeStock

Allen Mitgliedern, die im November Geburtstag feiern, gratuliert der SoVD Bremen herzlich und wünscht ihnen für das neue Lebensjahr alles Gute, vor allem Gesundheit und Wohlergehen. Allen Mitgliedern, die derzeit erkrankt sind, wünscht er eine baldige Genesung.

Newsletter

Mitglieder, die einmal monatlich (außer Sommerausgabe) den E-Mail-Newsletter des SoVD Bremen mit Berichten, Veranstaltungsterminen, Tipps und Tricks erhalten wollen, senden bitte einen Hinweis an: newsletter@sovd-hb.de.

Ehrenamt sucht ...

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und suchen eine Aufgabe? Zur Unterstützung seiner Ortsverbände sucht der SoVD Bremen Interessierte. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Kreisgeschäftsstelle! Über Ihren Anruf freuen sich:

- Kreisverbände Bremen und Bremen-Nord, Tel.: 0421/16 38 490;
- Kreisverband Bremerhaven, Tel.: 0471/28 006.



Sozialer Arbeitsmarkt durch finanzielle Streichungen immer mehr beeinträchtigt

Unsicherheit statt Perspektive

Die Zahl langzeitarbeitsloser Menschen in Hamburg ist hoch. Ohne einen gut aufgestellten sozialen Arbeitsmarkt haben Betroffene wenig Chancen auf Rückkehr in eine Beschäftigung. Doch nach dem drastischen Abbau von Plätzen für sogenannte Arbeitsgelegenheiten (AGH) im vergangenen Jahr ist die Unsicherheit bei den Beschäftigungsträgern groß.

Die Zahl langzeitarbeitsloser Menschen (länger als ein Jahr arbeitslos) steigt in Hamburg weiter an. Die Agentur für Arbeit meldete Ende September 95.223 Arbeitslose, darunter 30.370 langzeitarbeitslos gemeldete Personen (32 Prozent). Im Vergleich zum Vorjahresmonat sind dies über 3.000 Betroffene mehr. Gleichzeitig sinken die Plätze in beschäftigungsschaffenden Maßnahmen. Dazu gehören die „Arbeitsgelegenheiten“ (Paragraf 16d SGB II) und die „Teilhabe am Arbeitsmarkt“ (Paragraf 16i SGB II). Allein in 2024 mussten rund 30 AGH-Projekte schließen. „Von den 2.125 AGH-Plätzen im Februar 2020 sind nur 920 übriggeblieben. Hinzu kommen rund 1.300 Plätze für die Teilhabe am Arbeitsmarkt – ein Tropfen auf den heißen Stein“, meint Klaus Wicher, Vorsitzender des SoVD Hamburg. „Jeder gestrichene Platz bedeutet einen langzeitarbeitslosen Menschen mehr, der im Stich gelassen wird.“

Falsche Mittelverteilung

Das Landesprogramm „Den sozialen Arbeitsmarkt stärken“ soll besonders arbeitsmarktfernen Menschen Perspektiven eröffnen. „Dieses Ziel scheint Hamburg aus den Augen verloren zu haben, denn es werden zurzeit eher kurzfristige Maß-



Foto: einfal

Soziale Projekte schaffen nicht nur Arbeitsplätze, sie verbessern auch die Infrastruktur.

nahmen wie Aktivierungs- und Bewerbungstrainings gefördert. Diese bringen langzeitarbeitslosen Menschen gar nichts“, meint Wicher. Laut LAG Arbeit fließen zudem Gelder, die Hamburg vom Bund für Eingliederungsleistungen in 2025 bekommt, in die Verwaltung, weil die vom Bund bewilligten Verwaltungskosten für die Jobcenter nicht reichen. Das geht, weil die Zweckbindung der Mittel seitens des Bundes bislang fehlt – nur fehlen diese dann im wichtigen Eingliederungstitel. „So geht das nicht“, sagt Wicher. „Das Geld muss bei den Menschen ankommen.“

Infrastruktur geschädigt

Wenn Projekte der Beschäftigungsträger entfallen, trifft es nicht nur die dort arbeitenden Menschen selbst. Viele gehören zur wichtigen sozialen Infrastruktur: Stadtteilcafés, Second-Hand-Läden, Kleiderkammern oder kulturelle Angebote. Besonders in sozial benachteiligten Vierteln mit hoher Arbeitslosigkeit sind sie unverzichtbar. Ein Beispiel ist das Café Osborn53, dessen Schließung im September vom Bezirk Altona kurz vor knapp verhindert wurde – allerdings zunächst nur befristet für drei Jahre. „Das Café ist ein Anlaufpunkt für Senior*innen, Familien mit wenig Einkommen und Alleinerziehende. Wenn es geschlossen hätte, wäre eine große Lücke entstanden“, erklärt Wicher. „Wichtige Projekte im Quartier dürfen nicht still und leise verschwinden. Wir brauchen langfristig mehr solcher Orte, an denen Menschen mit kleinen Einkommen zusammenkommen können und Einsamkeit kein Thema ist.“

Auch das Sozialkaufhaus Cappello kämpft mit großen finanziellen Problemen. „Der SoVD Hamburg trägt die Defizite, das kann aber nicht dauerhaft funktionieren“, sagt Wicher. „Auch Cappello braucht dringend Unterstützung vom Bezirk Altona oder der Stadt!“



Editorial

**Liebe Mitglieder,
liebe Interessierte,**

die Armut in der Stadt ist massiv angestiegen. Deswegen hat der SoVD zusammen mit dem Mieterverein zu Hamburg, dem DGB und dem Paritätischen Wohlfahrtsverband einen Armutsgipfel veranstaltet, um das Thema in den Mittelpunkt zu stellen, wo es auch hingehört. Armut nimmt den Menschen Chancen, verschlechtert die Gesundheit und drängt sie an den Rand der Gesellschaft. Auf Seite 24 im Mantelteil berichten wir ausführlich.



Foto: Jonas Walzberg

Klaus Wicher

Ein Grund für Armut ist der Verlust des Arbeitsplatzes – für viele Menschen bedeutet dieser nicht nur den Wegfall einer Beschäftigung, sondern langfristig auch den Verlust von Struktur, sozialer Teilhabe und Hoffnung. Maßnahmen des sozialen Arbeitsmarkts können Menschen all dies zurückgeben – allerdings leider viel zu wenigen. Die Gründe, warum Menschen nicht arbeiten, sind vielfältig. Dazu zählen gesundheitliche Belastungen, familiäre Probleme und schwierige Lebenslagen. Die Weiterentwicklung unseres sozialen Arbeitsmarktes ist für mich deshalb mehr als nur eine politische Aufgabe – sie ist eine Frage von sozialer Gerechtigkeit und Verantwortung. Die Mär vom „faulen Arbeitslosen“, die gerade auf Bundesebene wieder heruntergebetet wird, ist vielfach widerlegt, stigmatisierend und menschenverachtend. Anstatt die eigentlichen Probleme anzugehen, wird gegen Bürgergeldempfänger*innen gehetzt, Kürzungen im Sozialbereich werden als alternativlos dargestellt. Das sind sie mitnichten. Als SoVD Hamburg fordern wir: Den sozialen Arbeitsmarkt stärken – mit verlässlichen Strukturen, ausreichend Plätzen und Förderung, die nicht kurzfristig, sondern dauerhaft wirkt – für die Menschen selbst, aber auch innerhalb unserer sozialen Infrastruktur. Quartiersarbeit, Begegnungsstätten oder Sozialkaufhäuser sind wichtige Pfeiler des gesellschaftlichen Lebens. Hier können langzeitarbeitslose Menschen in den jeweiligen Projekten der Beschäftigungsträger viel Gutes tun und teilhaben. Das ist der Kitt für unsere Gesellschaft, der nicht bröckeln darf.

Ein Team, das auch Gutes tut und Menschen am Osdorfer Born günstig mit Kleidung und Alltagsdingen versorgt, ist das Team des SoVD-Sozialkaufhauses Cappello. Es braucht jedoch dringend Verstärkung und sucht Menschen, die Lust haben, sich einmal in der Woche ehrenamtlich zu engagieren. Ich würde mich freuen, wenn Sie dabei sind.

Ihr Klaus Wicher, Landesvorsitzender

Erster Hamburger Armutsgipfel 2025

Armut ist längst kein Randphänomen mehr

Am 15. Oktober fand in Hamburg der erste Armutsgipfel statt – ausgerichtet vom SoVD Hamburg in Kooperation mit dem Mieterverein Hamburg, dem DGB Hamburg und dem Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Unter dem Motto „Wege in eine gerechte Zukunft“ lag der Schwerpunkt auf dem Thema Wohnen – denn gerade in Städten wie Hamburg ist Wohnraum mittlerweile ein zentraler Motor von sozialer Ungleichheit und Armut. Im Haus der Patriotischen Gesellschaft tauschten sich Expert*innen, Vertreter*innen der Politik und die rund 160 Teilnehmer*innen aus dem Publikum über mögliche Lösungswege aus.

Zum Abschluss verabschiedeten die Veranstalter*innen eine gemeinsame Erklärung, die als wichtiger Appell an die Politik verstanden werden soll. Den ausführlichen Bericht finden Sie in dieser Zeitung auf Seite 24.

Vielfältiges Programmangebot

Über ganz Hamburg verteilt veranstalten die SoVD-Ortsverbände und Seniorentreffs regelmäßige Treffen. „Man sieht dort bekannte Gesichter und hört die neuesten Nachrichten aus dem Quartier. Und, das liegt mir besonders am Herzen: Man immer mit wertvollen Infos nach Hause“, sagt Landesvorsitzender Klaus Wicher. Er schaut immer gern in Treffs und Ortsverbänden vorbei und berichtet über seine sozialpolitische Arbeit und über die politischen Entwicklungen in der Stadt und im Bund.



Klaus Wicher, hier zu Besuch im Ortsverband Rahlstedt.

Podcast: Die Dinge des täglichen Lebens

Michael Knobloch, Vorstand der Verbraucherzentrale Hamburg, gibt im Gespräch mit dem SoVD-Landesvorsitzenden Klaus Wicher und SoVD-Pressesprecherin Susanne Rahlf einen Einblick in den Beratungsalltag und erklärt, mit welchen Fragen sich die mehr als 100.000 Hamburger*innen im vergangenen Jahr an die Verbraucherschützer*innen gewandt haben. Denn von Ernährung bis zu Energieeffizienz, von Freizeit bis zu Finanzen – direkt an der Hamburger Kirchenallee kann man sich zu allen Dingen des täglichen Lebens informieren lassen. Hier finden Sie unseren aktuellen Podcast und alle weiteren Folgen: www.sovd-hh.de/news-service/sov-d-podcast.



Foto: Karin Gerdes / VZ HH
Michael Knobloch

Das Sozialkaufhaus Cappello sucht helfende Hände

Verstärkung gesucht

Ohne helfende Hände wäre der Betrieb des Sozialkaufhauses Cappello am Osdorfer Born nicht möglich. Jetzt sucht das Team dringend ehrenamtlich engagierte Menschen, die Zeit haben, einmal in der Woche mit anzupacken.

„An einem unserer Öffnungstage wäre die Arbeit maximal fünf Stunden“, sagt die langjährige ehrenamtliche Leiterin Regina Bachner. Sie und das gesamte Team freuen sich auf tatkräftige Menschen, die vielleicht auch mal eine Kleiderkiste tragen können. „Darüber hinaus sollten Interessierte auf jeden Fall zuverlässig sein und Spaß daran haben, mit Menschen in den Kontakt zu gehen“, ergänzt Bachner.

Kontaktaufnahme bitte per E-Mail an: info@sov-d-hh.de oder unter Tel.: 040/61 16 070.



Foto: SoVD HH
Regina Bachner und SoVD-Chief Klaus Wicher vor dem Cappello.

Sozialrechtsberatung

Der SoVD Hamburg bietet Rat und Unterstützung in sozialrechtlichen Fragen. Nehmen Sie Kontakt auf, unter Tel.: 040 / 61 16 070, per E-Mail: info@sov-d-hh.de, oder kommen Sie vorbei!

- SoVD-Beratungszentrum Barmbek in der Landesgeschäftsstelle, Pestalozzistraße 38, 22305 Hamburg, Tel.: 040/61 16 070, Fax: 040/61 16 07 50, Öffnungszeiten: Mo–Mi 9–16 Uhr, Do 9–18 Uhr und Fr 9–14 Uhr.
- SoVD-Beratungszentrum Harburg in den Räumen des Mietervereins, Hölertwiete 2, 21073 Hamburg. Öffnungszeiten: Di 9–12 Uhr.
- SoVD-Beratungszentrum Altona in den Räumen des Mietervereins, Neue Große Bergstraße 9 (Haspa-Haus), 22767 Hamburg, Öffnungszeiten: Di und Do 9–12 Uhr.
- SoVD-Beratungszentrum Eidelstedt im Kulturhaus Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg, Öffnungszeiten: jeden 2. und 4. Mittwoch, 9–12 Uhr. Nächste Termine: 12. und 26. November.
- SoVD-Beratungszentrum Bergedorf im DGB-Gewerkschaftszentrum, Serrahnstraße 1, 21029 Hamburg, Öffnungszeiten: Fr 10–12 Uhr.

Der SoVD hakt nach

Wer gefördert wird, wächst

Drei Fragen und Antworten mit Karen Risse, Geschäftsführerin einfal – Ideen für Hamburg. Seit 1989 unterstützt einfal benachteiligte Menschen bei ihrem (Wieder-)Einstieg in die Arbeitswelt.

Frau Risse, Sie sehen die öffentlich geförderte Beschäftigung in Hamburg durch drohende Mittelkürzungen, zu geringe Verwaltungskostenbudgets und späte Mittelzuteilungen in Gefahr. Deshalb haben Sie im Juli über das Hamburger Bündnis für öffentlich geförderte Beschäftigung erneut einen dringenden Appell an die Politik gerichtet. Was ist seitdem passiert?

Zwar sind die Mittel für 2025 beschlossen, aber zu spät im Jahr. Deswegen werden kurzfristige Maßnahmen wie Aktivierungs- und Bewerbungstrainings priorisiert. Und das Geld wird weiter in die Verwaltung verschoben. Arbeitslose mit hohem Förderbedarf fallen zurück. Noch schlimmer in 2026: Das Jobcenter plant, die sozialpädagogische Unterstützung in den Arbeitsgelegenheiten (AGH) zu kürzen. Das wäre ein Rückschritt für Integration und Teilhabe.

Bewilligte Gelder kommen nicht bei den besonders benachteiligten Zielgruppen an. Der Fehler scheint im System zu liegen. Was muss sich ändern?



Foto: Risse / einfal
Karen Risse

Es braucht eine Zweckbindung der Fördermittel. Wenn das Geld in Verwaltung statt in die Förderung von Menschen fließt, verlieren gerade die mit den größten Hürden jede Chance. Steuergelder gehören nicht in Aktenberge. Wir müssen Arbeit finanzieren, nicht Arbeitslosigkeit. Nur so ist echte Integration möglich.

Welche Folgen hat es für Betroffene und für die Gesellschaft, wenn Menschen keinen geförderten Arbeitsplatz bekommen, weil Arbeitsgelegenheiten abgebaut werden?

Weniger AGHs heißt: Menschen mit Hilfebedarf werden ausge-

bremst, warten jahrelang, verlieren Perspektive, werden krank. Statt Unterstützung erleben sie Ausgrenzung und Stigmatisierung. Das gefährdet den sozialen Zusammenhalt und kostet uns viel mehr als die Maßnahmen. Wer gefördert wird, wächst. Die Menschen in unseren Projekten arbeiten aber nicht nur an sich selbst, sondern sie geben der Gesellschaft etwas zurück. Sie leisten einen wichtigen Beitrag für die soziale Infrastruktur. Für jede*n lohnt es sich zu kämpfen – wir brauchen alle.

Info

„Arbeitsgelegenheiten“ (AGH) gemäß Paragraph 16d SGB II und „Teilhabe am Arbeitsmarkt“ gemäß Paragraph 16i SGB II sollen Beschäftigung am sozialen Arbeitsmarkt fördern. Besonders arbeitsmarktfremde erwerbsfähige Menschen, die bisher nicht auf dem Arbeitsmarkt integriert werden konnten, erhalten darüber bessere Teilhabechancen.

Großzügige Spende der Reichsbund-Stiftung für den Verein „Leben im Abseits“

Mehr Wohnraum für Obdachlose

Wohnen ist das Sprungbrett für neue Perspektiven – das weiß auch die Reichsbund-Stiftung der meravis-Immobilien-gruppe, die bereits seit vielen Jahren Projekte für mehr Inklusion und weniger Obdachlosigkeit unterstützt. Daher war es nur folgerichtig, einen ähnlich ausgerichteten Verein mit einer Spende zu unterstützen.

Ein Verein, der sich in Hamburg um obdachlose Menschen kümmert und ihnen wieder Perspektiven verschafft, ist der Verein „Leben im Abseits“ (LiA). Ähnlich dem Housing First Konzept stehen fünf Zimmer im Hotel Schanzenstern sowie acht Kleinwohnungen zur Verfügung, um den Weg zurück in einen geregelten Lebensalltag sowie neue Chancen auf einen Job zu finden. Viele schaffen es so aus der Obdachlosigkeit heraus.

Der Hamburger SoVD-Vorsitzende Klaus Wicher hatte sich deshalb für den Hamburger Verein starkgemacht. Stiftungsgeschäftsführer Rolf Winter reiste eigens aus Hannover an, um einen symbolischen Spendenscheck an die Sozialbegleiterin Gunhild Abigt zu übergeben. Prokurist Lukas Russman von der meravis-Immobilien-gruppe ließ es sich nicht nehmen,



Foto: SoVD HH

V. li.: Thorben Riemann (LiA), Klaus Wicher (SoVD), Gunhild Abigt (LiA), Lukas Russmann (meravis-Immobilien-gruppe) und Rolf Winter (Reichsbund-Stiftung) bei der Spendenübergabe.

ebenfalls vor Ort zu sein. Die Stiftung spendet dem Verein in diesem und dem kommenden Jahr jeweils 15.000 Euro. Das Geld fließt direkt dorthin, wo

es am dringendsten gebraucht wird – in mehr Wohnraum für Menschen, die von der Straße zurück in die eigenen vier Wände kommen wollen.

Ministerpräsident zu Gast bei der Frauen Union Genthin und Umgebung

Hoher Besuch beim Frauentreff

Sachsen-Anhalt Die Frauen Union Genthin und Umgebung trifft sich monatlich zu Veranstaltungen. Als Gast wird dazu auch immer SoVD-Landesfrauensprecherin Monika Lück eingeladen. Diesmal gab es hohen Besuch aus der Landespolitik.

Zum Treffen im September kam als Ehrengast der Ministerpräsident von Sachsen-Anhalt, Dr. Reiner Haseloff (CDU). Der Landesvater nutzte die Einladung, um unter anderem den Chemiepark zu besuchen, der vor bedeutenden Veränderungen steht. Ein Unternehmen aus Bayern will seine Produktion nach Genthin verlegen.

Zum Abschluss seines einträgigen Besuches sprach Dr. Haseloff mit den Mitgliedern der Frauen Union über aktuelle politische Themen, welche die Region und das Land bewegen. Besonders mit Blick auf die Landtagswahlen im kommenden Jahr werde deutlich, wie entscheidend es sei, jetzt die richtigen Weichen für die Zukunft des Landes zu stellen.

Ein besonderer Moment war die Auszeichnung der Vorsitzenden der Frauen Union, Yvette



Foto: Monika Lück

V. li.: Ines Banse, Yvette Below, Dr. Reiner Haseloff, Gabriele Haseloff und Elke Rensch.

Below, mit der Ehrenmedaille des Ministerpräsidenten für herausragendes ehrenamtliches Engagement. Auch der MdL Thomas Staudt (CDU) sowie Haseloffs Ehefrau Gabriele waren

bei der Verleihung zugegen.

SoVD-Landesfrauensprecherin Monika Lück nutzte die Gelegenheit dafür, dem Ministerpräsidenten vom SoVD und ihrer Arbeit zu berichten.

September-Treffen des SoVD-Landesfrauenausschusses

Frauenbiografien in Ost und West

Sachsen-Anhalt Im September trafen sich die Frauen des Landesfrauenausschusses und hörten sich den Bericht der Landesfrauensprecherin Monika Lück über die letzten Aktivitäten an. Sie planten für den kommenden Equal Pay Day und schauten gemeinsam eine Dokumentation.

Landesfrauensprecherin Monika Lück berichtete über eine Veranstaltung zum Thema „Einsteigen, mitbestimmen, umdenken – gendergerechter ÖPNV jetzt“, über die Gedenkveranstaltung am ehemaligen KZ-Außenlager, den Kontakt zum Frauencafé „sozialstärken“ in Stendal, das Treffen der Landesfrauen in Berlin sowie die gemeinsame 20. Alterssicherungskonferenz von ver.di und SoVD.

Ein weiterer Tagesordnungspunkt war der Equal Pay Day am 27. Februar 2026. Die Frauen diskutierten darüber, wie der Aktionstag im Landesverband mit Leben gefüllt werden kann.

Zum Abschluss des Treffens schauten sich die Frauen die Dokumentation „Die Unbeugsamen“ an. Der Film erzählt die Geschichte der Frauen in der Bundesrepublik, die in die Politik gingen und sich gegen sexualisierte Diskriminierung und Vorurteile ihrer männlichen



Foto: Monika Lück

V. li.: Die Mitglieder des Frauenausschusses – Ines Eisenhut, Ingrid Arndt, Birgit Jungtorius und Gudrun Tiedge – schauten sich gemeinsam eine Dokumentation an.

Kollegen durchsetzen mussten.

In der anschließenden Diskussion stellten die Frauen des Frauenausschusses fest, wie unterschiedlich die Biografien von Frauen aus dem Westen und Osten zu der damaligen

Zeit waren. Viele der West-Frauen sahen ihre Zukunft darin, einen Mann zu heiraten und als Hausfrau für Kinder und Mann zu sorgen. Die Ost-Frauen dagegen waren meistens berufstätig und damit selbstständig.



Editorial

Sehr geehrte Mitglieder,

die derzeitigen Umfragezahlen sind eine politische Zäsur: Ein Jahr vor der Landtagswahl in Sachsen-Anhalt zieht die AfD nach langem Kopf-an-Kopf-Rennen an der CDU vorbei und etabliert sich als neue stärkste Kraft. Die CDU und ihre Koalitionspartner stürzen ab.

Betrachtet man nüchtern die Leistung der in Magdeburg regierenden Deutschland-Koalition, ist das Umfrageergebnis durchaus überraschend. Seit 2021 arbeitet die Regierung ihre Vorhaben ab, und sie tut das geräuschlos und ohne Streit. Anders als die in Berlin gescheiterte Ampel-Regierung treten die Minister*innen hier geschlossen auf, sie verzichten auf gegenseitige Attacken und lösen Meinungsverschiedenheiten hinter den Kulissen, was vor allem ein Verdienst des derzeitigen Ministerpräsidenten Dr. Haseloff und dessen wertschätzenden Umgangs mit den Koalitionspartnern ist.

Nun stellt sich die Frage, warum seine Regierung in der Zustimmung so dramatisch zurückfällt? Ein Indiz steckt in der Liste der politischen Themen, die die Wähler*innen als die drängendsten empfinden. Mit Abstand auf Platz eins wird dabei immer wieder der Komplex Asyl und Integration genannt.

Diese Wahrnehmung ist dann aber abgekoppelt von den aktuellen Asylzahlen, die seit vielen Monaten deutlich zurückgehen. Im August etwa kamen 214 Flüchtlinge nach Sachsen-Anhalt – das ist wahrlich nichts, was ein Land mit 2,1 Millionen Menschen überfordern sollte. Doch offenbar wirkt die Zeit nach, in der die Kommunen über überfüllte Unterkünfte und überlastete Behörden klagten. Folgen haben dürften auch von Migranten begangene, aufsehenerregende Verbrechen, zuletzt der Anschlag auf den Magdeburger Weihnachtsmarkt, wo sich die Aufklärung und die sich anschließende Anklage und Gerichtsverhandlung so sehr in die Länge zieht. Armut, Wirtschaft, Verkehr – wenn all diese Themen bei vielen Wähler*innen als nachrangig wahrgenommen werden und sich die Debatte vor allem um Asyl dreht, profitiert die AfD, die als Antwort ein Rezept radikaler Abschottung propagiert.

Wenn die Umfragewerte die AfD derzeit auch zum Jubeln bringen werden: Von der erhofften Inthronisierung ihres Spitzenkandidaten Ulrich Siegmund als Deutschlands erstem AfD-Ministerpräsidenten ist sie noch einiges entfernt. Die rechtsextreme Partei, die politische Mitbewerber seit Jahren als Deutschland-Hasser verunglimpft, hat weder eine eigene Mehrheit noch Koalitionspartner.

Die gegebenenfalls entstehende Mehrheit zu einer Regierung zusammenzubringen, wäre allerdings zweifelhaft. Denn die CDU müsste dafür von einem Dogma Abschied nehmen und das Kooperationsverbot mit der Linkspartei über Bord werfen. Und selbst wenn das jemandem gelänge, wären die Fliehkräfte in einer solchen Anti-AfD-Notkoalition mit Positionen von konservativ bis weit links gewaltig. Das kann nicht die Vorstellung der Wähler*innen in Sachsen-Anhalt sein.

Konkrete Antworten gibt die Umfrage aber nicht nur zu womöglich wahlentscheidenden Themen, sondern auch zum Personal. Hier müssen sich die Spitzenpolitiker*innen der demokratischen Volksparteien in Sachsen-Anhalt auf einen harten Wahlkampf einstellen und sich in öffentlichen Auftritten vorstellen. Es muss uns gelingen, den Wähler*innen bereits frühzeitig die Spitzen der Politiker*innen bekannter zu machen. Hier darf es kein Rätseln geben. Wir verfügen in Sachsen-Anhalt über genügend sehr versierte und kluge Köpfe, die durchaus gleiche Führungsqualitäten und Stärken wie die bisherigen Persönlichkeiten aufzuweisen haben.

Mit freundlichen Grüßen

Joachim Heinrich,

Mitglied des Geschäftsführenden Landesvorstandes und
Vorsitzender des Sozialpolitischen Ausschusses

Krafttraining und richtige Ernährung können dem altersbedingten Muskelabbau entgegensteuern

Muskeln stärken ist auch im Alter sinnvoll

Mit voranschreitendem Alter verändert sich der Körper. Doch keine Panik, auch dann braucht man sich nicht von einem trainierten Körper zu verabschieden. Mit dem richtigen Training und einer entsprechenden Lebensweise gelingt es, auch im Alter fit zu bleiben. Die Krankenkasse DAK erklärt, wie das genau funktioniert.

Laut Forschenden der amerikanischen Universität Harvard verliert man etwa drei bis fünf Prozent Muskelmasse pro Dekade, sobald man die Grenze von 30 Jahren überschritten hat. Auch der Stoffwechsel verlangsamt sich und der Energieverbrauch sinkt. Das bedeutet: Je älter man wird, desto mehr Mühe kostet es, die Form zu halten. Aber mit regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung lässt sich dem gegensteuern.

Kraft- und Ausdauertraining fordern die Muskeln

Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt Erwachsenen, sich wenigstens 150 Minuten in der Woche ausdauerorientiert zu bewegen. Um das Verletzungsrisiko gering zu halten, empfehlen sich im höheren Alter eher kontaktlose Sportarten wie Joggen,

Schwimmen oder Radfahren. Wenigstens zweimal in der Woche sollte man muskelkräftigende Übungen machen. Kniebeugen, Liegestütze oder Crunches sind einfache Kraftübungen, die überall und ohne Hilfsmittel ausgeführt werden können.

Ein Trainingsplan sollte nicht zu einseitig gestaltet sein. Abwechslung macht Spaß, motiviert und fordert verschiedene Muskelgruppen. Durch unterschiedliche Bewegungsabläufe wird auch die Koordinationsfähigkeit geschult, und der Wechsel von Kraft- und Ausdauertraining beansprucht Muskeln und Gelenke, aber auch das Herz-Kreislaufsystem.

Wer sich über das empfohlene Maß hinaus bewegt, verbessert auch die eigene Lebenserwartung. Ohne es zu übertreiben, kann das Trainingsvolumen langsam gesteigert werden, in-

dem man bei Gewichten, Wiederholungen und Dauer das Level nach und nach anhebt. So verbessert sich automatisch die Ausdauer und Kraft. Regelmäßige Bewegung hilft außerdem, das Risiko für viele chronische Krankheiten wie Arthritis, Diabetes, Osteoporose, Fettleibigkeit, Rückenschmerzen und Depressionen zu verringern oder aber deren Symptome in den Griff zu bekommen.

Tatsächlich ist Muskelaufbau bis ins hohe Alter möglich. Kraftübungen sind der beste Weg dahin. Beim Gewichtheben etwa dehnt man den Muskel so sehr, dass er überlastet. Der Vorgang setzt eine natürliche Aufbaureaktion in Gang und die Muskeln regenerieren sich. Auf diese Weise werden neue Muskelfasern aufgebaut – auch im fortgeschrittenen Alter.

Die richtige Ernährung für den Muskelaufbau

Während Muskelzellen abnehmen, steigt der Fettanteil. Auch die Hormonpegel verändern sich. Bei Frauen sinkt das Östrogen, bei Männern das Testosteron. Beides hat zur Folge, dass sich der Stoffwechsel verlangsamt. Der Körper verändert sich und hat andere Bedürf-



Foto: WavebreakMediaMicro / AdobeStock

Krafttraining tut der Gesundheit in jedem Alter gut.

nisse. Darauf sollte man sich mit der richtigen Ernährung einstellen. Wer seine Muskeln schön straff halten will, muss nicht bloß regelmäßig aktiv sein, sondern seinen Muskeln auch die richtigen Nährstoffe liefern. Wenn man die Finger von zu viel Zucker, zu viel Salz, ungesunden Fetten, Alkohol und Nikotin, lässt, ist das der Haut, den Haaren und der Figur anzusehen. Zudem gibt das mehr Energie.

Ein straffer Körper braucht Wasser

Es kann gar nicht oft genug betont werden, wie wichtig es ist, ausreichend zu trinken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am

Tag zu trinken – idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee. Der Körper benötigt Wasser, um den Stoffwechsel im Gang zu halten, für den Muskelaufbau, Fettabbau und für Regenerationsprozesse.

Proteine für die Muskeln

Um Muskelabbau vorzubeugen, empfiehlt sich eine proteinreiche Kost. Eine amerikanische Studie empfiehlt Erwachsenen, die moderat oder auch intensiv trainieren, täglich etwa 1 bis 1,3 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen. Gute Proteinlieferanten sind Milchprodukte, Eier oder Fisch. Aber auch Nüsse und Hülsenfrüchte enthalten hochwertige Proteine und viele wichtige Nährstoffe. *Quelle: DAK*

Termine

Kreisverband Halle

Vorschau: 3. Dezember, 14 Uhr: Mitgliederversammlung, Gesundheitszentrum Silberhöhe, 4. Ebene, im Tagungsraum.

Sprechstunden in Mitteldeutschland

Landesgeschäftsstelle

Moritzstraße 2 F, 39124 Magdeburg, Tel.: 0391/25 38 897, Fax: 0391/25 38 898. Sprechzeiten (nur nach telefonischer Vereinbarung) montags bis donnerstags 9–15 Uhr und freitags 9–13 Uhr.

Geschäftsstelle Leipzig

Holzhäuser Straße 124, dritte Etage, 04299 Leipzig-Stötteritz, barrierefreier Zugang. Beratungstermine nur nach telefonischer Vereinbarung über die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg, Tel.: 0391/25 38 897.

Sachsen-Anhalt Sozialberatung

Sprechstunden siehe Landesgeschäftsstelle.

Kreisverband Altmark Ost

Werner-Seelenbinder-Straße 2–4, 39576 Stendal, Tel.: 03931/ 54 50. Sprechstunden: jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 10–12 Uhr.

Kreisverband Anhalt-Bitterfeld

Bitte an die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg wenden.

Kreisverband Burgenlandkreis

Selbsthilfekontaktstelle im Burgenlandkreis, Am Kalktor 5, 06712 Zeitz. Terminvereinbarung mit dem Kreisvorsitzenden Frank Biester, Tel.: 034443/59 99 50, Fax: 034443/59 99 49, E-Mail: blk@sovd-mitteldeutschland.de.

Kreisverband Halle (Saale) / Saalkreis

Wilhelm-von-Klewitz-Straße 11, 06132 Halle, Tel.: 0345/77 48 246. Sprechzeit: dienstags 9–12 Uhr.

Kreisverband Halberstadt

AWO (barrierefrei), Friedensstraße 27, 38820 Halberstadt, Tel.: 0151/57 38 92 71, E-Mail: sovd.hbs@gmx.de. Sprechzeit: mittwochs 16–18 Uhr.

Kreisverband Klötze

Straße der Jugend 6, 38486 Klötze, Tel.: 03909/41 814. Sprechzeit: dienstags 8–12 Uhr.

Kreisverbände Magdeburg, Sangerhausen und Zerbst

Termine über die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg.

Kreisverband Mittelelbe

Lindenstraße 5, 39307 Gentin. Sprechzeit: jeden ersten Dienstag im Monat, 10–12 Uhr. Bei dringenden Angelegenheiten kontaktieren Sie den Vorsitzenden Jörn Sanftleben unter Tel.: 0160/42 13 163 oder Schatzmeisterin Monika Lück unter Tel.: 0162/47 17 156.

Kreisverband Oschersleben

Schöninger Straße 11, 39387 Oschersleben, Tel.: 0391/25 38 897. Sprechzeiten nach Absprache, letzter Mittwoch im Quartal, 10–11.30 Uhr.

Kreisverband Quedlinburg

Café zum Freimaurer (bar-

rierefrei), Heiligegeiststraße 10, 06484 Quedlinburg. Sprechzeit: erster Donnerstag im Monat, 14–16 Uhr. Andere Termine und Telefonberatung: 03946/70 61 08 (Vorsitzender), 03946/34 86 (Rentenberatung).

Kreisverband Salzwedel

Am Schulwall 1, 29410 Salzwedel, Tel.: 03901/65 888. Sprechzeiten: dienstags 9–12 und 14–16 Uhr.

Kreisverband Schönebeck

Otto-Kohle-Straße 23, 39218 Schönebeck, Tel.: 03928/70 20 20. Sprechzeit: dienstags 9–12 Uhr und nach Absprache.

Kreisverband Wernigerode

Heltauer Platz 1, 38855 Wernigerode. Sprechstunden: jeden zweiten, dritten und vierten Dienstag im Monat, 16–18 Uhr, sowie nach Vereinbarung. Anmeldung erbeten unter Tel.: 03943/63 26 31 oder per E-Mail an: info@sovd-

wernigerode.de.

Kreisverband Wanzleben

Markt 20, 39164 Wanzleben, Tel.: 039209/60 366. Sprechstunde: dienstags 9–11.30 Uhr.

Sachsen Sozialberatung

Sprechstunden siehe Thüringen.

Thüringen Sozialberatung

Magdeburger Allee 138, 99086 Erfurt, Tel.: 0361/79 07 90 07, Fax: 0361/79 07 90 06, E-Mail: info@sovd-thue.de.

Sprechzeiten: montags und donnerstags 10–15 Uhr, eine Terminvereinbarung ist erforderlich.

Kreisverband Thüringen Mitte, West Ortsverbände Apolda, Erfurt, Schmalkalden, Mühlhausen und Nordhausen

Sprechstunden siehe Thüringen.

Landesvorstand im Austausch mit den Mitgliedern aller Kreisvorstände

Arbeitstagung in Warnemünde

Ende September kamen Mitglieder der Kreisvorstände mit dem Landesvorstand und der Landesgeschäftsführung in Warnemünde zusammen. Bei den intensiven Gesprächen ging es um die grundsätzliche Arbeit des SoVD in Mecklenburg-Vorpommern.

Einheitlich berichteten die Gliederungen über anhaltende Probleme bei der Besetzung ehrenamtlicher Funktionen. Verantwortlich hierfür sei die Überalterung der Mitgliedschaft. Insgesamt attraktiver solle der SoVD daher für junge Menschen werden. Zu diesem Zweck wird es künftig wieder eine*n Pressesprecher*in des Landesverbandes geben.

Während vor allem die Stadtverbände bereits jetzt moderne Medien für ihre Arbeit nutzen, bevorzugen Ratsuchende in ländlich geprägten Gegenden weiterhin den persönlichen Kontakt. Mit Blick auf die Zukunft will man dennoch die Modernisierung vorantreiben. Hierfür bedürfe es der finanziellen Mittel wie auch mehr Personal.



Auch SoVD-Landesgeschäftsführer Donald Nimsch beteiligte sich an der Diskussion.

Ein wichtiges Thema waren darüber hinaus die Finanzen. Hierzu erarbeiten der Landesverband wie auch die Kreis-

verbände zunächst Vorlagen. Diese sollen dann auf dem nächsten Arbeitstreffen im März 2026 zur Diskussion gestellt werden.

Auf sozialpolitischer Ebene will der SoVD Mecklenburg-Vorpommern den angekündigten Sozialreformen entschieden entgegenzutreten. Eine Verschlechterung der sozialen Situation oder auch der Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung werde der Verband nicht hinnehmen.

Mit Sorge blickten die Teilnehmer*innen der Arbeitstagung auf antisemitische Tendenzen in der deutschen Gesellschaft. Hierzu stünde der Verband im Austausch mit den politisch Verantwortlich sowie der jüdischen Gemeinde in Mecklenburg-Vorpommern.



Editorial

Liebe Mitglieder,

Die Ernte soll den Menschen durch die dunkle Jahreszeit helfen aber auch die Aussaat im kommenden Frühling sichern. In diesem Jahr werden diese Ziele eng mit der Abwehr einer drohenden Kriegsgefahr verbunden.

Die allgemeine Verunsicherung und Angst erfassen auch unsere Mitglieder. Der SoVD Mecklenburg-Vorpommern hat sich immer der Tradition unseres Verbandes verpflichtet gefühlt und immer klar Position bezogen: Wir wollen nicht, dass sich unser Verband aus einem Sozialverband wieder in einem Verband für Kriegsoffer wandeln muss. Wir fordern daher eine aktive Friedenspolitik, um einen Krieg zu verhindern.

In dieser Position wurde der Landesvorstand unseres Verbandes auf seiner jüngsten Arbeitstagung in Warnemünde (siehe Bericht auf dieser Seite) bestärkt. Er wird diese auch weiterhin an die Vertreterinnen und Vertreter der handelnden Politik herantragen.



Helmhold Seidlein

Dr. med. Helmhold Seidlein, Landesvorsitzender

Förderverein ermöglicht benachteiligten Kindern dringend benötigte Erholung

Teilhabe der besonderen Art

Kinder mit Behinderungen, die in ihrem Alltag zudem noch soziale Einschränkungen hinnehmen müssen, sind in gewisser Weise doppelt benachteiligt. Ihnen und ihren Eltern steht Michael Seuchter aus Vorpommern zur Seite. Von Anklam aus leitet er den Förderverein Deutsche Kinderhilfsstiftung und unterstützte bisher bereits über 350 Kinder.

Das Anliegen von Michael Seuchter ist es, Kindern eine Freizeit zu ermöglichen, in der sie sich selbst wahrnehmen können – unbedrängt von Zwängen und Verpflichtungen. Gemeinsam mit anderen kann eine Gruppe in diesem Herbst wieder neue Kraft für den Alltag schöpfen. Ihre Eltern erleben das durch den Austausch mit den anderen Vätern und Müttern ebenso.

Michael Seuchter hat erkannt, wo ein solcher Ansatz am ehesten zum Erfolg führen könnte. Nämlich räumlich entfernt von den täglichen Sorgen sowie von den abweisenden Worten und Blicken Außenstehender. Eine Freizeit, urlaubsgeleich und ohne Sorgen um organisatorische Aufregungen – das sollte es sein. Und sein Konzept geht nun schon seit langer Zeit auf.

Mehrmals im Jahr bereist Seuchter mit einer Gruppe von zehn bis 15 Kindern Einrichtungen, die eine Unterkunft



Aus Überzeugung engagiert sich Michael Seuchter bereits seit über 15 Jahren für Kinder.

entweder kostenfrei oder zu einem symbolischen Preis anbieten. Zu diesen gehörte zum Beispiel das Tabalugahaus Gut Dietlhofen der Peter Maffay Stiftung. Andere Ziele waren Mallorca, Finnland, Guatemala und nun, in diesem Jahr, Tansania und der Kilimandscharo.

Um die benötigten Spenden einzuwerben, tritt Michael Seuchter als Mittler auf. Staatliche Unterstützung gibt es in der Regel kaum, und auch die Eltern selbst können nichts zur Finanzierung der Freizeiten beitragen.

In diesem Jahr nun steht der Förderverein vor besonders großen Herausforderungen. Denn erstmals umfasst die Gruppe ausschließlich rollstuhlgebundene Kinder mit schweren Erkrankungen. Zum Weltkindertag erhielten die Familien ihre Reisepapiere. Ein erster Höhepunkt für die Gruppe dürfte der Flug mit der Boeing 787 sein.

Seit rund zehn Jahren unterstützt auch der SoVD Mecklenburg-Vorpommern die Arbeit des Fördervereins Deutsche Kinderhilfsstiftung. Der Landesvorstand wünscht daher den Reisenden sowie Michael Seuchter und seinem Team eine erfolgreiche Freizeit und eine gesunde Rückkehr!



Gestatten: SoVD! Auf dem Seniorentag in Warnemünde führte kaum ein Weg an einem Besuch des Informationsstandes vorbei.

„Älter werden in Warnemünde und Diedrichshagen“

SoVD auf 5. Seniorentag

Anfang September hatten das Rostocker Gesundheitsamt und der Seniorenausschuss Warnemünde-Diedrichshagen zum mittlerweile 5. Seniorentag eingeladen. Unter dem Motto „Älter werden in Warnemünde und Diedrichshagen“ präsentierten sich zahlreiche Aktionsstände. Auch der SoVD war wieder vor Ort.

Der Vorsitzende des Kreisverbandes Rostock, Uwe Wernicke, und der Landesgeschäftsführer Donald Nimsch übernahmen die Standbetreuung. Auf dem Warnemünder Leuchtturmvorplatz stellten sie zahlreichen Interessierten die Arbeit des Verbandes vor. Bereitwillig informierten sie dabei über Themen wie Pflege, Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht. Mit Blick auf die Tatsache, dass ein Unfall oder eine Erkrankung das Leben jederzeit einschneidend verändern kann, fanden die vom SoVD herausgegebenen Broschüren an diesem Tag dankbaren Absatz.

Donald Nimsch und Uwe Wernicke erläuterten im Rahmen des Seniorentages ebenfalls die sozialpolitischen Positionen des SoVD. Ihrem Einsatz ist es zu verdanken, dass der Verband sich an diesem Tag einem breiten Publikum präsentieren konnte.

Termine



Foto: Wellnhofer Designs / AdobeStock

Kreisverband Rostock / Bad Doberan / Grimmen / Nordvorpommern

Vorschau: 11. Dezember, 15 Uhr: Weihnachtsveranstaltung, Hotel Stolteraa, Strandweg 17, Warnemünde (Buslinien 36, 37, 119). **Anmeldung erforderlich bis 2. Dezember** unter Tel.: 0381 / 76 96 130 und 0177 / 87 43 828.

Kreisverband Schwerin

10. November, 17 Uhr: „Muss ich meine Rente versteuern?“ Gemeinsame Veranstaltung mit dem VdK, Referentin Frau Gröger (Bayerischer Lohnsteuerverein).

Vorschau: 8. Dezember, 17 Uhr: Weihnachtstreffen
Ort: Quartier Friedrichs“, Friedrich-Engels-Straße 38, 19061 Schwerin, Straßenbahnhaltestelle Dreescher Markt.

Rechtsberatung



Foto: pictworks / AdobeStock

Greifswald: 13. November; **Röbel (Müritz):** 25. November. Es berät Donald Nimsch.

Grevesmühlen: 19. November, **Parchim:** 26. November, Termine über die Landesgeschäftsstelle in Rostock; **Schwerin:** 12. November. Es berät Doreen Rauch.

Bitte vereinbaren Sie Termine bei den Kreisverbänden zu den jeweiligen Bürozeiten! Die Nummern stehen in der Rubrik „Kontakt“. Die Berater*innen sind auch außerhalb der Beratungszeit telefonisch erreichbar; in den Kreisverbänden zu deren Öffnungszeiten und beim Landesverband unter Tel.: 0381 / 76 01 090, montags bis donnerstags 8–16 Uhr und freitags 8–12 Uhr.

Kontakt



Foto: Tiko / AdobeStock

Kreisverband Greifswald: Makarenkostraße 9 b, 17491 Greifswald, Tel.: 03834 / 84 04 88.

Kreisverband Güstrow: Friedrich-Engels-Straße 27, 18273 Güstrow, Tel.: 03843 / 68 20 87.

Kreisverband Ludwigslust: Möllner Straße 30, 19230 Hagenow, Tel.: 03883 / 51 01 75.

Kreisverband Müritz: Predigerstraße 12, 17207 Röbel, Tel.: 039931 / 12 96 17.

Kreisverband Nordwestmecklenburg: Am Kirchplatz 5, 23936 Grevesmühlen, Tel.: 03881 / 71 33 23.

Kreisverband Parchim: Ludwigsluster Straße 29, 19370 Parchim, Tel.: 03871 / 44 42 31.

Kreisverband Rostock: Henrik-Ibsen-Straße 20, 18106 Rostock, Tel.: 0381 / 76 96 130.

Kreisverband Rügen: Störtebeker Straße 30, 18528 Bergen / Rügen, Tel.: 03838 / 20 34 81.

Kreisverband Schwerin: Mehrgenerationenhaus, 5. OG (hinter der Glastür rechts, 1. Raum), Dreescher Markt 1, 19061 Schwerin, Tel.: 0385 / 20 09 03 48.

Vortrag zur spezialisierten ambulanten Palliativpflege im SoVD Schwerin

Falsche Vorstellungen korrigiert

Am 8. September begrüßte die Vorsitzende Andrea Preuß-Borowsky zahlreiche Mitglieder zur nunmehr 7. Mitgliederversammlung nach der zweimonatigen Sommerpause. Die Atmosphäre im Raum war angenehm, doch das Thema des Nachmittags war von großer Tragweite: Die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV).

Mit einer einfühlsamen Ansprache führte Andrea Preuß-Borowsky in das komplexe und oftmals als belastend empfundene Thema ein, bevor sie das Mikrophon an die Oberärztin des SAPV-Teams der Schweriner Helios Klinik, Dr. Katharina Dibbert, übergab.

Sie legte dar, dass das Angebot der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung für Patient*innen gedacht sei, die sich im fortgeschrittenen Stadium einer unheilbaren Erkrankung befänden. Im Mittelpunkt dieser Versorgung stehe der Erhalt der Lebensqualität und eine ganzheitliche Begleitung, die es den Betroffenen ermöglichen solle, ein selbstbestimmtes und möglichst beschwerdefreies Leben bis zum letzten Atemzug zu führen. Sie erklärte: „Wir möchten den Menschen dabei helfen, ihre letzte Lebensphase in einem vertrauten Umfeld zu verbringen, fernab von ständigen Krankenhausaufenthalten und medizinischen Notfällen.“

Dr. Dibbert hob hervor, dass die SAPV eine Ergänzung zu den bestehenden Hilfsangeboten von Vertragsärzt*innen, Krankenhäusern und Pflegediensten darstelle. Diese Form der Betreuung erfordere eine enge Zusammenarbeit mit den Hausärzt*innen, um einen umfassenden und individuellen Versorgungsansatz gewährleisten zu können.

Das Team der SAPV bestehe aus einem multiprofessionellen Zusammenschluss von Ärzt*innen, Pflegefachkräften sowie sozialen Fachkräften. Ihr Ziel sei es, die Symptome wie Schmerzen, Atemnot, Angst und Unruhe zu lindern. Dies geschehe durch eine gezielte und einfühlsame Behandlung, die jeweils auf die Bedürfnisse der einzelnen Patient*innen abgestimmt sei. Die Verordnung der SAPV erfolge durch eine Ärztin oder einen Arzt, während die Kosten in der Regel vollständig von der Krankenkasse übernommen würden. Bei Privatpatient*innen entscheide die jeweilige Versicherung über die Kostenübernahme.

Nach dem informativen Bericht von Frau Dr. Dibbert wurde eine lebhaft Diskussion eröffnet. Viele Anwesende äußerten, dass sie zuvor nur wenig über die palliative Versorgung wussten oder fundamental falsche Vorstellungen darüber hatten:



V.l.: Referentin Dr. Katharina Dibbert und Kreisvorsitzende Andrea Preuß-Borowski gestalteten den Nachmittag.



An Tisch 2 erhielt der Vortrag die volle Aufmerksamkeit.



Auch an Tisch 1 lauschten die Gäste den Ausführungen interessiert.

„Ich dachte immer, eine Palliativstation wäre nur der letzte Weg vor dem Sterben“, sagte eine Teilnehmerin. Diese Aussagen verdeutlicht den hohen Informationsbedarf, der in der Gesellschaft noch immer besteht.

Klar geworden ist, dass die umfassende Aufklärung über die Möglichkeiten und Chancen der SAPV nicht nur für Fachleute, sondern auch für Betroffene und deren Angehörige von enormer Bedeutung ist. Der Nachmittag führte zu Erkenntnissen und Einsichten, die vielen der Anwesenden neue Perspektiven eröffneten. „Jetzt weiß ich, dass Palliativversorgung nicht das Ende bedeutet, sondern eine wertvolle

Unterstützung auf dem letzten Lebensweg sein kann“, bemerkte ein Mitglied des Verbandes am Ende der Veranstaltung.

Abschließend bedankte sich Preuß-Borowsky bei Dr. Dibbert für deren eindrucksvollen Vortrag und die herzliche Art, mit der sie schwierige Themen angesprochen hatte.

Das Thema Palliativversorgung wird auch in zukünftigen Treffen und Veranstaltungen des Kreisverbandes eine Rolle spielen. Kreisvorsitzende Preuß-Borowsky betonte: „Es ist wichtig, dass wir als Gemeinschaft zusammenarbeiten, um die Herausforderungen zu bewältigen, die mit der Begleitung von Menschen in schwierigen Lebensphasen verbunden sind.“

SoVD: „Wir sollten uns schämen, dass so etwas bei uns möglich ist“

Armut bei Alleinerziehenden und Kindern

Rund 1,3 Millionen Menschen in Niedersachsen sind von Armut bedroht. Das gilt insbesondere für Alleinerziehende, ältere Frauen sowie Kinder und Jugendliche. Viele von ihnen bekommen Bürgergeld oder Grundsicherung. Angesichts des „Internationalen Tags für die Beseitigung der Armut“ macht sich der SoVD in Niedersachsen dafür stark, dass bei diesen Leistungen die tatsächlichen Mietkosten übernommen werden und Differenzen nicht aus dem Regelsatz bezahlt werden müssen.

Für Menschen, die Bürgergeld oder Grundsicherung beziehen, zahlt das Jobcenter „angemessene“ Wohnkosten. „Das Problem dabei ist, dass diese Angemessenheit überhaupt nicht mehr mit der Realität übereinstimmt. Die derzeit üblichen Mieten sind oft sehr viel höher als das, was das Jobcenter übernimmt“, bemängelt Dirk Swinke, Vorstandsvorsitzender des SoVD in Niedersachsen. Die Folge: Betroffene müssten die Differenz aus dem

ohnehin niedrigen Regelsatz bezahlen. „Somit haben diese Menschen dann auch weniger Geld für Lebensmittel oder Kleidung. Das ist nicht hinnehmbar“, so Swinke weiter.

In Niedersachsen betraf diese Problematik im vergangenen Jahr über 15 Prozent der Bedarfsgemeinschaften. Dabei sind vornehmlich drei Personengruppen betroffen. „Man kann sagen: Wer sich alleine um ein Kind kümmert, wer eine Seniorin ist oder wer als Kind

in einem Haushalt mit geringem Einkommen aufwächst, ist besonders armutsgefährdet. Wir sollten uns dafür schämen, dass so etwas bei uns möglich ist“, betont der Vorstandsvorsitzende.

Niedersachsens größter Sozialverband fordert deshalb eine Mietobergrenze, die an die Realität angepasst ist, sowie Wohnprogramme auf kommunaler Ebene, damit die Mieten wieder günstiger werden.



Foto: the faces / Adobe Stock

Für Haushalte mit kleinem Einkommen ist die finanzielle Belastung durch die steigenden Mieten enorm.

JETZT MITMACHEN!

Erzählen Sie Ihre Geschichte

Einsamkeit geht uns alle etwas an. Der SoVD Niedersachsen sucht im Rahmen seiner Kampagne „Für mehr Miteinander“ echte Geschichten über Zusammenhalt, Nähe und kleine Gesten, die Großes bewirken. Ob ein spontanes Gespräch, ein gemeinsamer Spaziergang oder ein Moment der Offenheit – erzählen Sie, wie Sie Einsamkeit überwunden oder jemandem Halt gegeben haben. Die schönsten und berührendsten Beiträge veröffentlichen wir in den SoVD-Medien.

Senden Sie Ihre Erzählung (maximal eine halbe Seite) bis zum 14. November 2025 an presse@sovd-nds.de oder per Post an SoVD-Landesverband Niedersachsen | Abteilung Presse und Kommunikation | Herschelstr. 31 | 30159 Hannover.



Für mehr Miteinander

Abbildung: Steeeg GmbH

Noch bis zum 14. November können Geschichten eingereicht werden.

Künftige Unterversorgung in niedersächsischen Regionen

Drohender Engpass bei Hausärzt*innen

Die hausärztliche Versorgung in Niedersachsen wird sich in vielen Regionen Niedersachsens bis 2040 weiter verschlechtern. Das zeigen aktuelle Zahlen, die das BARMER Institut für Gesundheitssystemforschung und die Bertelsmann Stiftung errechnet haben. Angesichts dieses düsteren Bilds fordert der SoVD mehr Anstrengungen von Bund, Land und Kommunen, damit es nicht vom Wohnort abhängt, ob man gesundheitlich gut versorgt wird oder nicht.

„Schon jetzt gibt es in Niedersachsen immer weniger Hausarztpraxen. Gerade die ländlichen Regionen sind betroffen. Dass sich die Lage laut Berechnung bis 2040 noch weiter verschärft, ist dramatisch“, sagt Dirk Swinke, Vorstandsvorsitzender des SoVD in Niedersachsen. Den Zahlen zufolge sind zukünftig besonders der Nordwesten und Südosten Niedersachsens betroffen. „Unter anderem in Leer, Papenburg, Meppen, Wolfsburg und Salzgitter droht eine Unterversorgung. Das zeigt, dass die bisherigen Maßnahmen der Politik nicht greifen“, stellt Swinke fest. Gerade mit Blick auf Ältere, chronisch Kranke und Pflegebedürftige müsse nun schnell gehandelt werden.

Dem SoVD zufolge stehen jetzt alle Verantwortlichen in

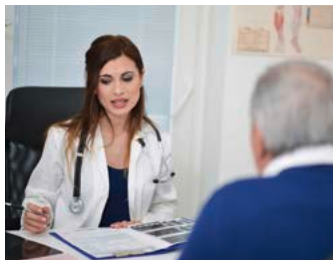


Foto: Minerva Studio / Adobe Stock

Besonders in ländlichen Regionen gibt es immer weniger Hausärzt*innen.

Bund, Land und Kommunen gemeinsam in der Pflicht. „Generell müssen mehr Anreize geschaffen werden, um eine Hausarztpraxis zu gründen. Das geht zum Beispiel durch die finanzielle Unterstützung beim Bau oder bei der Ausstattung von Praxisräumen. Außerdem brauchen wir strengere Regeln, damit bestehende Praxen nicht von profitorientierten Investoren übernommen werden“, erläutert der Vorstandsvorsitzende. Auch sei es notwendig, dass bereits bewährte Modellprojekte wie die Gemeindeschwester, die Hausärzt*innen entlasten sollen, ausgeweitet werden.

„Dass in Niedersachsen eine Unterversorgung mit Hausärzt*innen droht, ist eigentlich schon lange bekannt. Die Untersuchung zeigt jetzt noch einmal schwarz auf weiß, dass Maßnahmen schneller und konsequenter angeschoben und umgesetzt werden müssen“, macht Swinke deutlich.

„Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

SoVD informiert mit digitalem Vortrag

Krankheit, das Alter oder ein Unfall: Schnell kann man in Situationen geraten, in denen man seinen eigenen Willen nicht mehr äußern kann. Deshalb rät der SoVD, sich mit dem Thema zu befassen und ältere Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten zu überprüfen und zu aktualisieren. In einem digitalen Vortrag am 27. November erläutert der Verband Details zum Thema.

In einer Patientenverfügung können Menschen Regelungen darüber festhalten, welche medizinische und pflegerische Versorgung sie wünschen, falls sie selbst einmal nicht mehr darüber entscheiden können. Wer eine Vorsorgevollmacht ausstellt, ermöglicht zudem, dass Personen des Vertrauens Belange im eigenen Sinne regeln und Entscheidungen treffen können – vor allem bei Be-

hörden- und Vermögensangelegenheiten.

Die Berater*innen des SoVD stehen in den Beratungszentren in ganz Niedersachsen für Fragen zur Verfügung und formulieren die Dokumente während eines ausführlichen Beratungsgesprächs gemeinsam mit den Ratsuchenden. Am Donnerstag, 27. November, findet außerdem von 16 bis 17.30 Uhr ein digitaler SoVD-Vortrag zum Thema „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ statt. Alexander Witt, Sozialrechtsexperte beim SoVD in Niedersachsen, erläutert, welche Aspekte zu beachten sind und beantwortet Fragen der Teilnehmenden. Interessierte können sich bis zum 24. Oktober unter weiterbildung@sovd-nds.de anmelden. Einen Zoom-Link zum Vortrag erhalten sie spätestens am Veranstaltungstag.



Foto: Martin Bargiel

In rund 50 Beratungszentren in Niedersachsen unterstützt der SoVD bei Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.

Ärztlich durchgeführte Funktionstests reichen als Nachweis

Ab 70: Geriatrische Reha ohne Prüfung

Erfüllen sie die Voraussetzungen, können Patient*innen ab 70 eine geriatrische Reha ohne vorherige medizinische Überprüfung durch die Krankenkasse genehmigt bekommen. In diesen Fällen ist eine Abklärung mit entsprechender Dokumentation durch behandelnde Mediziner*innen ausreichend.

„Ziel einer geriatrischen Reha ist es, die Eigenständigkeit von Senior*innen wiederherzustellen und möglichst langfristig zu erhalten, um eine frühzeitige Pflegebedürftigkeit zum Beispiel nach einer Operation oder schweren Krankheit zu verhindern“, weiß Katharina Lorenz vom SoVD in Niedersachsen. Ärzt*innen prüfen anhand vorgegebener Kriterien eine

medizinische Notwendigkeit und stellen eine Verordnung aus. Damit wird der Zugang zu einer Reha erheblich erleichtert.

Neben dem Mindestalter von 70 Jahren gilt: Eine Prüfung durch die Krankenkasse darf nicht durchgeführt werden, wenn mindestens eine Funktionsdiagnose, die die Reha begründet, sowie mindestens zwei geriatrische Diagnosen vorliegen. „Diese müssen ärztlich durch mindestens zwei geeignete Funktionstests nachgewiesen werden“, erklärt Lorenz.

Die Berater*innen des SoVD beantworten gerne Fragen zur geriatrischen Reha sowie zur Reha allgemein und unterstützen auch bei der Antragstellung.



Foto: Phovoir

Wassergymnastik kann während einer Reha eine gesundheitsfördernde Maßnahme sein.

Breites Bündnis veranstaltete die erste „Woche der pflegenden Angehörigen“

Pflege geht uns alle an!

Vom 6. bis 12. Oktober 2025 fand in Niedersachsen erstmals die „Woche der pflegenden Angehörigen“ statt. Ein breites Bündnis – mit dem SoVD-Landesverband Niedersachsen als Mitinitiator – setzte damit ein deutliches Zeichen für mehr Wertschätzung und Unterstützung derjenigen, die tagtäglich Pflegearbeit leisten.



Foto: Hannah Pietsch

Teilnehmende der Auftaktveranstaltung der „Woche der pflegenden Angehörigen“ vor dem Leibnizhaus in Hannover

Pflegende Angehörige tragen in Niedersachsen einen Großteil der Pflegearbeit – oft still und weit über ihre Grenzen hinaus. Genau diese Menschen standen im Mittelpunkt der erstmals durchgeführten „Woche der pflegenden Angehörigen“, die landesweit stattfand. Die Initiative war von einem breiten Bündnis aus Pflegeverbänden, Organisationen und sozialen Trägern ins Leben gerufen worden – darunter auch vom SoVD, der sich seit vielen Jahren für die Rechte und Entlastung pflegender Angehöriger einsetzt.

Ziel der Aktionswoche ist es, den Beitrag pflegender An-

und Zugehöriger, die über 80 Prozent aller Pflege in Niedersachsen leisten, sichtbarer zu machen und ihre Unterstützung zu einer gesamtgesellschaftlichen Verantwortung auf Landes- und kommunaler Ebene zu erklären. Die Initiator*innen verfolgen die Vision, die Woche in den kommenden Jahren zu etablieren und jedes Jahr ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm anzubieten.

Bei der ersten Ausgabe der Veranstaltungswoche waren zahlreiche lokale Akteur*innen aktiv beteiligt: Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige und Menschen mit Behinde-

rung, Pflegeeinrichtungen, Senioren- und Pflegestützpunkte, Wohlfahrtsverbände, Kranken- und Pflegekassen sowie kommunale Stellen zeichneten mitverantwortlich für ein buntes Programm aus Vorträgen, Workshops und digitalen Formaten. Mehr als 75 Veranstaltungen in ganz Niedersachsen zeigten, wie viel Engagement und Know-how in der zivilgesellschaftlichen Pflegearbeit stecken. Aus Sicht des SoVD in Niedersachsen hat die Woche deutlich gemacht, dass pflegende Angehörige mehr Anerkennung, konkrete Entlastung und politische Aufmerksamkeit verdienen. Der Verband fordert, die gewonnenen Impulse in dauerhafte politische Maßnahmen zu überführen, die Angehörige finanziell, organisatorisch und emotional entlasten – vor Ort in den Kommunen ebenso wie auf Landesebene.

Mehr Informationen über die „Woche der pflegenden Angehörigen“ und Möglichkeiten zur Unterstützung sind auf der Internetseite www.wpa-niedersachsen.de verfügbar.

SoVD in Gifhorn bemängelt unsoziales Verhalten von Arbeitgeber*innen

Unbezahlte Überstunden schwächen Sozialstaat

Als großes Ärgernis bewertet Heinz-Ulrich Kabrodt, Vorsitzender des SoVD-Kreisverbands Gifhorn, die Erkenntnisse des vor kurzem veröffentlichten „Arbeitszeit-Monitor“ des Pestel Instituts. Dieser erfasst die zusätzlich zur regulären Arbeitszeit geleisteten Überstunden, die Arbeitnehmer*innen auf Druck der Arbeitgeber arbeiten müssen. In Auftrag gegeben hatte die Studie die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG). Für Empörung beim SoVD sorgen dabei die Zahlen für den Landkreis Gifhorn. Hier haben die regionalen Arbeitnehmer*innen im vergangenen Jahr satte 1,5 Millionen Stunden Mehrarbeit erbracht. Davon wurden jedoch 813.000 Stunden, also rund 54 Prozent der Überstunden, ohne Bezahlung geleistet.

„Legt man nur den Mindestlohn von aktuell 12,83 Euro pro Stunde zugrunde, haben die Arbeitgeber dadurch Lohnkosten von über zehn Millionen Euro gespart. Wer profitiert von diesem immensen finanziellen Vorteil?“, fragt Kabrodt und verweist darauf, dass Löhne der Steuer- und Sozialversicherungspflicht unterliegen, für die Rente wichtig sind und so den Sozialstaat stützen. „Das vorsätzliche Vorenthalten von Arbeitsentgelten kostet somit Geld, dass letztendlich dem Landkreis Gifhorn fehlt, um beispielweise sozial benachteiligten Menschen zu helfen, die Unterstützung benötigen“, ergänzt der SoVD-Kreisvorsitzende. Zudem müsse auch der körperliche und psychische Effekt bei überstundenleistenden Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden.



Foto: fizkes / Adobe Stock

Besonders im Homeoffice neigen viele Arbeitnehmer*innen dazu, Überstunden zu leisten.

„Ständige Mehrarbeit führt zu Erschöpfung und dem folgend zu häufigem Erkranken. Schlimmstenfalls steigt die Erwerbsunfähigkeit. Wer jedoch aufgrund vorenthaltener Lohnzahlungen noch nicht mal Rentenpunkte für seine Arbeit erhält, wird doppelt bestraft. Das darf nicht sein,“ sagt

Kabrodt und fordert: „Überstunden müssen grundsätzlich immer bezahlt werden. Noch besser ist es, wenn ausreichend Arbeitnehmer beschäftigt werden, die Mehrarbeit obsolet machen. Und die durch den Erhalt vernünftiger Löhne den Sozialstaat stützen statt ihm zu schaden.“

Neue Podcast-Folge – jetzt reinhören!

Hilfe bei Tot- und Fehlgeburten

In der neuen Folge des SoVD-Podcasts gehen die Moderatorinnen Katharina Lorenz und Stefanie Jäkel einem oft tabuisierten Thema nach: Mutterschaft, Hilfe und Hoffnung nach Tot- und Fehlgeburten. Anhand eines Falls erklären sie verständlich, welche Leistungen Betroffenen tatsächlich zustehen – Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Hebammenhilfe und Unterstützung im Haushalt – und zeigen, wie wichtig es ist,

darüber zu sprechen, damit sich niemand allein fühlt. Im zweiten Teil der Folge erzählt Verena Dillenburg vom Verein „Sterneneltern Achim“ vom schmerzhaften Verlust ihrer Tochter Edda, ihrem Umgang mit der Trauer und davon, wie der Verein anderen Familien hilft. Außerdem erläutert sie, warum es wichtig ist, auch Angehörige zu unterstützen.

Hören Sie rein und erfahren Sie, wie man Betroffenen helfen kann!



Foto: Martin Bargiel / Layout: Steeeg GmbH

„Kein Ponyhof“ ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen und unter www.sovd-nds.de/podcast abrufbar.

Infos, Tipps aus der Beratung und Vitamine: SoVD-Team hilft bei der Vorsorge

SoVD auf der Gesundheitsmesse

Seit Langem ist der SoVD auf der jährlichen Gesundheitsmesse vertreten, die im Freizeitheim Döhren in Hannover veranstaltet wird. In diesem Herbst waren Engagierte aus dem Ortsverband Hannover-Süd und dem Kreisverband Hannover-Stadt gemeinsam mit einem Stand präsent und stellten interessierten Besucher*innen die Beratungsleistungen des SoVD und sein gesellschaftspolitisches Engagement vor. Ergänzt wurde die SoVD-Beteiligung mit einem thematisch passenden Fachvortrag von Frank Rethmeier, Sachgebietsleiter Sozialrecht beim SoVD, über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.



Fotos (2): SoVD Hannover-Süd

Engagierte aus dem Ortsverband Hannover-Süd mit dem Vorsitzenden Dirk Battke (Mitte) und Ingrid Beyer, gesellschaftspolitische Sprecherin des Kreisverbands Hannover-Stadt (2.v.l.).



Charmante Idee der Engagierten: An die Standbesucher*innen wurden Vitamine in Form von Äpfeln verteilt.

SoVD in Braunschweig verteilt kostenlos Lebensmittel und gibt Sozial-Tipps

Wintermarkt für Einkommensschwache

Hohe Lebensmittelpreise, explodierende Mieten und steigende Energiekosten machen vor allem einkommensschwachen Menschen und Familien zu schaffen. Deshalb veranstaltet der SoVD in Braunschweig mit finanzieller Unterstützung des Paritätischen Wohlfahrtsverbands zum dritten Mal in Folge einen kostenlosen Wintermarkt. Der findet im Rahmen der landesweiten SoVD-Kampagne „Für mehr Miteinander“ am Samstag, 15. November, von 11 bis 15 Uhr am Begegnungszentrum Stadtpark in der Jasperallee 42 statt. Es werden 200 Lebensmittelpakete verschenkt, der SoVD gibt Tipps für Einkommensschwache und auch für das leibliche Wohl wird kostenlos gesorgt.

Zweieinhalb Kilogramm Kartoffeln, einen großen Gemüsebund, Kaffee, Äpfel und Honig packen die SoVD-Engagierten in je ein Paket. Auch an anwesende Kinder wird mit Süßigkeiten gedacht.

Mit gegrillter Bratwurst, heißem Glühwein und Kakao können sich die Marktbesucher*innen kostenlos aufwärmen. „Bei einem Heißgetränk können die Gäste uns dann auch von ihren Sorgen

und Nöten erzählen, wir werden ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen, auch außerhalb unserer Sozialberatung“, sagt Monika Henke, Vorsitzende des SoVD-Kreisverbands Braunschweig. „Denn finanzielle Probleme korrelieren oft mit Isolation und Einsamkeit“, so Henke. Außerdem sei der Bedarf in der sowieso finanziell noch anspruchsvolleren Zeit vor Weihnachten sehr groß, deshalb wolle der Verband hier für ein wenig Entlastung sorgen, führt Henke aus.

An dem Wintermarkt werden etwa 15 Ehrenamtliche des SoVD teilnehmen. Der Verband kauft die Lebensmittel teils mit großen Rabatten vorwiegend bei regionalen Unternehmen.



Foto: Thorsten Böttcher

Der Wintermarkt findet am SoVD-Begegnungszentrum Stadtpark in Braunschweig statt. Dieses ist barrierefrei zugänglich.

Entlastungsbetrag: Monatlich stehen 131 Euro zur Verfügung

Unterstützung bei der Pflege zu Hause

Wer zu Hause gepflegt wird, erhält monatlich einen sogenannten Entlastungsbetrag in Höhe von 131 Euro – und das schon ab Pflegegrad 1. Mit diesem Betrag können Leistungen wie Tages- und Nachtpflege oder die Kurzzeitpflege finanziert werden, die Pflegepersonen entlasten und gleichzeitig die Versorgung Pflegebedürftiger sicherstellen sowie ihre Selbstständigkeit fördern.

Der Entlastungsbetrag ergänzt ambulante und teilstationäre Pflegeleistungen in der häuslichen Umgebung. Entsprechende Unterstützungsangebote können über Betreuungs- oder ambulante Pflegedienste in Anspruch genommen werden. Es ist aber auch möglich, den Entlastungsbetrag beispielsweise an Bekannte, Nachbar*innen oder andere ehrenamtliche Helfer*innen weiterzugeben, wenn sie bei der häuslichen Pflege unterstützen. „In Niedersachsen ist hierfür ein achtsündiger Pflegekurs nötig. Bei Fragen dazu kann die Pflegekasse kontaktiert werden, wir helfen aber auch

gerne in unserer Beratung weiter“, so Katharina Lorenz vom SoVD in Niedersachsen. Darüber hinaus können sich Pflegebedürftige und ihre Angehörigen unter www.pflegelotse.de kostenlos rund um Pflegeangebote und -einrichtungen in ganz Deutschland informieren. Das Portal des Verbands der Ersatzkassen gibt etwa Hinweise zu Größe, Kosten oder besonderen Versorgungsformen.

Konkret finanziert werden können mit dem Entlastungsbetrag Leistungen der Tages- und Nachtpflege oder der Kurzzeitpflege, die zum Beispiel über einen längeren Zeitraum in Anspruch genommen werden. „Entstehen dabei Kosten für Unterkunft und Verpflegung, also sogenannte Hotelkosten, oder Fahrtkosten, können diese auch gedeckt werden“, weiß Lorenz. Gut zu wissen: Wird der Entlastungsbetrag nicht innerhalb eines Kalenderjahres aufgebraucht, kann der Restbetrag noch bis zum 30. Juni des Folgejahres genutzt werden. Danach verfällt er.

BERATUNG



Foto: ant / Adobe Stock

Jetzt vormerken: November-Termin für die WhatsApp-Sprechstunde

Sie haben eine kurze Frage und wollen dafür nicht extra ins SoVD-Beratungszentrum gehen? Dann nutzen Sie die WhatsApp-Sprechstunde unter dem Motto #FragDenSoVD.

Fügen Sie die Nummer 0511 65610720 zu Ihren Kontakten hinzu und stellen Sie Ihre Frage ganz einfach über WhatsApp. Bei den regelmäßigen Terminen beantworten SoVD-Berater*innen Ihre Fragen rund um Rente, Pflege, Behinderung, Gesundheit, Bürgergeld sowie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Die nächste WhatsApp-Sprechstunde findet am Dienstag, 25. November, von 15 bis 16 Uhr statt. Die aktuellen Termine werden auch unter www.sovd-nds.de veröffentlicht.

Impressum

Sozialverband Deutschland
Landesverband Niedersachsen e. V.
Herschelstraße 31 · 30159 Hannover
Tel.: 0511 70148-0
Fax: 0511 70148-70
www.sovd-nds.de
presse@sov-d-nds.de

Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.

Redaktion:
Sara Masić | Tel.: 0511 70148-54
Elin Schweiger | Tel.: 0511 70148-67

Leitung:
Stefanie Jäkel | Tel.: 0511 70148-69

Vertrieb und Druck:
Zeitungsdruck Dierichs, Kassel

Am 9. Oktober 2025 verstarb

Christa Bombien

Mit Tatkraft und Herzblut engagierte sie sich in verschiedenen Funktionen beim Sozialverband Deutschland (SoVD). Seit 2004 wirkte sie im Vorstand des Kreisverbands Hildesheim-Alfeld als Frauensprecherin und Beisitzerin. Zusätzlich leitete sie die Ortsverbände Hildesheim-Nordstadt und Wohldenberg-Holle als erste Vorsitzende. Die zahlreichen Veranstaltungen, die sie in ihrer langen Amtszeit plante, waren geprägt von Offenheit, Wissensvermittlung und dem Wunsch, Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen.

Mit Christa Bombien verlieren wir eine wertvolle Mitstreiterin für soziale Gerechtigkeit und ein gemeinsames Miteinander. Wir werden ihr stets ein ehrendes Andenken bewahren.

In stillem Gedenken

Bernhard Sackarendt

Verbandsratsvorsitzender

SoVD-Landesverband

Niedersachsen

Dirk Swinke

Vorstandsvorsitzender

SoVD-Landesverband

Niedersachsen

Martina Amelung

Vorsitzende

SoVD-Kreisverband

Hildesheim-Alfeld

SOVD

In stiller Trauer nehmen wir Abschied

SoVD stärkt mit Gesprächen das Gemeinschaftsgefühl

Weltseniorentag mit Seniorenmesse

Anlässlich des Weltseniorentags hatte der Seniorenrat in Holzminden die Idee für eine Messe. Mit dem Beirat pflegt der SoVD-Kreisverband Holzminden eine enge Zusammenarbeit. „Warum nicht den Tag der älteren Menschen mit einer Messe begehen?“, fragte sich die Beiratsvorsitzende Elke Leuckel und setzte den Gedanken in die Tat um. Auch der Holzmindener Bürgermeister Christian Belke unterstützte das Vorhaben von Anfang an – er ist zugleich „Hausherr“ der Stadthalle, des Veranstaltungsorts der Messe. Für die SoVD-Ehrenamtlichen in Holzminden war sofort klar, dass sie sich betei-

ligen würden. Zwei Dutzend Aussteller*innen fanden sich in der Holzmindener Stadthalle ein. Ihre vielfältigen Angebote rund um das Motto „älter Sein und älter Werden“ stießen auf eine sehr gute Resonanz. SoVD-Kreisvorsitzender Hermann Schlieker freute sich über viele Besucher*innen und interessante Gespräche am SoVD-Stand. Auch neue Kontakte wurden geknüpft. „Es heißt oft, ältere Menschen haben keine Lobby und auch kaum ein Wir-Gefühl“, stellte Schlieker fest und weiter: „Vielleicht haben wir hier ein wenig dagegen getan und ein klares Signal gesetzt“. Im nächsten Jahr soll es eine Fortsetzung geben.



Foto: SoVD Holzminden

Christian Belke, Hermann Schlieker, Detlef Schomburg, ehemaliger SoVD-Kreisvorsitzender, Elke Leuckel und Hartmut Kahmann, Vorsitzender des SoVD-Ortsverbands Holzminden

SoVD-Aktive tauschen sich über die Weiterentwicklung des Ehrenamts aus

SoVD-Kreisarbeitstagungen

In zwei Kreisverbänden – Heidekreis und Osterholz-Scharmbeck – diskutierten SoVD-Ehrenamtliche und -Hauptamtliche, wie Menschen für ehrenamtliches Engagement gewonnen werden können. Von einem praxisnahen Workshop bis hin zu kreativen Ideen für lokale Projekte: Die Veranstaltungen zeigten, wie wichtig Austausch, Information und aktive Einbindung für die Zukunft des Ehrenamts sind.

Rund 50 Vorstandsmitglieder aus 19 Ortsverbänden des SoVD im Heidekreis trafen sich in Benefeld. Der Kreisvorsitzende Jürgen Hestermann freute sich über die steigende Mitgliederzahl: 8.520 Menschen gehören inzwischen zum SoVD im Heidekreis. Auch das SoVD-Beratungszentrum in Bad Fallingbostal verzeichnet steigenden Beratungsbedarf zu Pflege, Rente und Gesundheit. Dirk Swinke, Vorstandsvorsitzender des SoVD in Niedersachsen, der als Gast teilnahm, sagte: „Wir sind gut aufgestellt, müssen aber noch mehr unsere Mitglieder einbinden und zum aktiven Mitmachen einladen.“ Im Anschluss war Gelegenheit ein solches exemplarisches Projekt vorzustellen, das eine breite Gruppe von Menschen für ehrenamtliches Engagement begeistern kann. Der Kreisverband Osterholz-Scharmbeck veranstaltete für seine Ortsverbände im Rahmen seiner Kreisarbeitstagung einen Workshop zum Thema „Ehrenamt – wie gewinnen wir ehrenamtlich Engagierte?“. Helge



Foto: Klaus Müller

Fast 50 Mitglieder waren zur Jahresarbeitstagung des SoVD-Kreisverbands Heidekreis nach Benefeld gekommen.

Grote, Leiter des Beratungszentrums Osterholz-Scharmbeck, moderierte die Veranstaltung und führte in einer Präsentation in die Ziele des Workshops ein und beleuchtete die Problematiken bei der Gewinnung ehrenamtlicher Unterstützer*innen. Anschließend entwickelten die Teilnehmenden Ideen zu den Schwerpunkten „Wer“, „Wie“, „Was“ sowie „Und dann“. Besonders hervorgehoben wurden die Notwendigkeit des Informations-

austauschs und der Kommunikationskette, der Erstellung eines Flyers für Interessierte, örtliche Projekte, bei denen Engagierte mitwirken können sowie einer Informationsmappe für Personen, die sich erstmals engagieren möchten. Eine Fortführung des Austauschs ist essenziell: Die Teilnehmenden waren sich einig, dass die Thematik in weiteren Treffen fortgeführt und ausgebaut werden müsse.

SoVD unterstützt Mitglied bei der Kommunikation mit dem Jobcenter / Erst ein Hausbesuch überzeugt die Sachbearbeiterin

Jobcenter unterstellt SoVD-Mitglied falsche Angaben

Viele Jahre lebt Hannelore Mautz mit ihrer Partnerin in einer gemeinsamen Wohnung in Bad Fallingbostal. Nach der Trennung muss die 64-Jährige Bürgergeld beantragen. Seitdem hat sie ständig Ärger mit dem Jobcenter. Denn: Die dortige Sachbearbeiterin unterstellt ihr, dass sie bewusst falsche Angaben zu ihrer Wohnsituation macht.

Im August 2023 trennen sich Hannelore Mautz und ihre Partnerin nach einer langjährigen Beziehung. Mautz bleibt in der Wohnung. Als Köchin verdient sie monatlich 1.174 Euro brutto. „Seit ich alleine wohne, ist es mit dem Geld schwierig geworden“, erzählt sie. Deshalb stellt sie einen Antrag auf aufstockende Leistungen aus dem Bürgergeld. Diese werden ihr zwar gewährt, allerdings legt ihr das Jobcenter in den kommenden Monaten immer wieder Steine in den Weg. Nach den Vorgaben des Amts ist die Wohnung von Hannelore Mautz mit 400 Euro Warmmiete zu teuer. Die 64-Jährige spricht daraufhin mit ihrer Vermieterin, gemeinsam finden sie eine Lösung. „Meine Vermieterin ist Steuerberaterin und hat unten im Haus ihre Kanzlei. Um die Miete zu senken, überlasse ich ihr einen Teil der Wohnung, nämlich ein Zimmer und das Gäste-WC. Ab und zu nutzt sie das Zimmer als weiteren Büroraum und muss meine Räume dafür auch über-



Foto: Stefanie Jäkel

Obwohl das SoVD-Mitglied in finanzieller Not ist und nachweislich eine angemessene Miete zahlt, weigert sich das Jobcenter das aufstockende Bürgergeld zu überweisen.

haupt nicht betreten“, berichtet Mautz. Dadurch muss sie weniger Miete zahlen, insgesamt sind es jetzt 380 Euro inklusive Nebenkosten für knapp 50 Quadratmeter. Da das Jobcenter einen Betrag von 381,70 Euro vorgibt, liegt die Miete nun im Rahmen. Dennoch gibt sich das

Amt nicht zufrieden, fordert immer neue Unterlagen. „Frau Mautz ist immer ihrer Mitwirkungspflicht nachgekommen und hat alle Belege vorgelegt. Trotzdem ist die Sachbearbeiterin der Meinung, dass die Büronutzung nur vorgetäuscht ist und die Ex-Partnerin von Frau

Mautz noch immer in der Wohnung lebt“, sagt Carola Rauch aus dem SoVD-Beratungszentrum in Bad Fallingbostal. Die Juristin unterstützt das SoVD-Mitglied in der Kommunikation mit dem Jobcenter. Die Folge der Unterstellung des Jobcenters: Das Amt stellt die Zahlung des Bürgergelds zwei Monate lang ein. „Ich habe dann meine Sachbearbeiterin angerufen, weil ich nur noch 30 Euro auf dem Konto hatte. Dabei kam erneut zur Sprache, dass meine Wohnsituation, so wie ich sie angegeben habe, nicht stimmen könne“, berichtet Mautz und sagt weiter: „Ich war wirklich ganz aufgewühlt. Ich finde es schon schlimm genug, dass ich Bürgergeld beantragen muss, obwohl ich einen Job habe. Irgendwann hat es mir gereicht und ich habe der Mitarbeiterin gesagt, dass sie sich meine Wohnung gerne angucken könne.“ Und tatsächlich: Keine zehn Minuten später steht sie mit ihrem Kollegen vor der Tür von Hannelore Mautz. „Offensicht-

lich hat sie festgestellt, dass meine Angaben korrekt waren. Ein paar Tage später hatte ich nämlich das Geld auf dem Konto“, so Mautz. Die SoVD-Beraterin ist irritiert von dem Vorgehen des Jobcenters: „Prinzipiell darf das Jobcenter Hausbesuche machen, allerdings ist das die Ausnahme. Die Miete von Frau Mautz liegt durchaus im Rahmen. Dass das Jobcenter hier Dinge unterstellt, ist für mich nicht nachvollziehbar. Zumal die Alternative ein Umzug gewesen wäre.“ Daran mag das SoVD-Mitglied gar nicht denken: „Ich weiß nicht, wo ich in der derzeitigen Situation eine bezahlbare Wohnung hätte finden sollen. Außerdem kostet ein Umzug auch nochmal Geld.“ Auch Rauch sieht das kritisch. „Die Maßstäbe des Jobcenters hinsichtlich der Miete sind mittlerweile völlig realitätsfern. So günstige Mieten gibt es auf dem Wohnungsmarkt überhaupt nicht mehr. Da muss dringend nachgebessert werden“, fordert sie.

Finanz- und Medienseminare des Landesverbandes für Ehrenamtliche aus den Orts- und Kreisverbänden

Beim SoVD-Beitritt tanzt der Roland-Bär

Sein Wissen erweitern, sich ausprobieren, sich mit anderen netten Menschen austauschen, die im SoVD aktiv sind – darum ging es auf einer Seminarveranstaltung, die Ende September im Hotel Essener Hof im Zentrum der Ruhrgebietsstadt angeboten wurde. Zwei Tage lang ging es um die Themen Finanzen und Medien.

Bodo Hentsch, Leiter der Abteilung Finanzen in der Landesgeschäftsstelle des SoVD NRW, führte in seinem Seminar „Finanzen“ souverän, aber wie immer humorvoll und unterhaltsam durch an sich eher

trockene Themen wie die Abgabenordnung und die Aufgaben der Schatzmeister*innen. Besonders am zweiten Tag war aber auch Zeit für praktische Übungen rund um das „Kleine Kassenbuch“, Musterdateien

und „Do-it-yourself“-Einheiten, sodass es nie langweilig wurde.

Auch nebenan im Medien-Seminar ging es lebendig und praxisnah zu. Landespressesprecher Matthias Veit und seine Kollegin Daniela Jurk gaben zum Beispiel Tipps, wie man mit dem Smartphone richtig gute Fotos machen kann und was dabei zu beachten ist. Alle konnten diese Anregungen sofort selbst ausprobieren und hatten dabei sichtlich Spaß. Viele waren überrascht, mit welch einfachen Mitteln, etwa dem Portraitmodus und diversen Belichtungsprogrammen, es möglich ist, mit dem Smartphone Bilder wie ein Profi zu schießen.

Auf großes Interesse stieß auch das Thema Künstliche Intelligenz. Staunen und spontanes Gelächter gab es, als



Seminarleiter Bodo Hentsch führte wie immer mit viel Humor durch das sonst so trockene Thema Finanzen.

Seminarleiter Matthias Veit einen Clip präsentierte, auf dem ein glücklicher „Roland-Bär“ mit einer frisch ausgefüllten Beitrittserklärung durch die Gegend tanzt. Eine Video-KI hatte das witzige Filmchen innerhalb von Sekunden erstellt. Aber auch weniger verspielte KI-Anwendungen wurden angesprochen, unter anderem,

wie ChatGPT Texte verbessert, strukturiert oder in andere Sprachen übersetzt.

So gab es wieder einmal reichlich Gesprächsstoff bei den gemeinsamen Essen im Hotel-Restaurant und jede Menge neuer Informationen und Eindrücke. Fazit am Ende der zwei Tage: Viel gelernt und jede Menge Spaß gehabt!



Praktische Übungen lockerten das Medienseminar auf.

Dr. Michael Spörke als SoVD-Referent und Kursleiter auf der GEW-Aktivtagung

Gesundheit und Pflege im Fokus

Die GEW-Aktivtagung 2025 fand dieses Jahr unter Beteiligung des SoVD NRW statt. Vertreten wurde der Verband von Dr. Michael Spörke, dem Leiter der Abteilung Sozialpolitik und Kommunales. Er hielt einen Impulsvortrag und leitete eine Arbeitsgruppe mit dem Titel „Gesundheitsprobleme im Alter, wie können wir die gesellschaftliche Spaltung aufhalten?“.

Im Anschluss an Spörkes Vortrag gab es auf der Tagung einen sehr engagierten Austausch über die Herausforderungen in der Gesundheits- und Pflegepolitik in NRW.

Die Teilnehmer*innen unterstützen die Forderungen des SoVD nach einer Bürgerversicherung in der Krankenversicherung und einer Pflegevollversicherung ebenso wie die

Notwendigkeit einer gerechteren Steuerpolitik, die auch hohe Vermögen und leistungsloses Einkommen aus Kapitalerträgen stärker in den Blick nehmen muss.

V. li.: Bernd Bretthauer-Aue, Arbeitskreis Ruheständler der GEW NRW, Dr. Michael Spörke und Ayla Celik, Landesvorsitzende der GEW NRW.



Gruppenbild mit allen Beteiligten der Tagung der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft



Foto: eyetrone/Adobe Stock

SoVD auf der Messe „Rehacare“ in Düsseldorf

Talk zum Teilhabegesetz

Dr. Michael Spörke ist ein gefragter Fachmann in sozialpolitischen Angelegenheiten. Diesmal vertrat er den SoVD-Landesverband auf der Fachmesse „Rehacare“.

Wie können Behindertenverbände bei der Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes in NRW besser einbezogen werden? Und warum ist dies dringend nötig? Dazu sprach Dr. Michael Spörke vom SoVD NRW als Gast des „Reha-Treffs“ der Landesregierung auf der diesjährigen Fachmesse „Rehacare“ in Düsseldorf. Auf dem Podium zugegen waren auch Landessozialminister Karl-Josef Laumann (CDU), der sozialpolitischen Sprecher der CDU-Fraktion, und Vertreter der beiden Landschaftsverbände.

V. li.: Landessozialminister Karl-Josef Laumann, Josef Wörmann (Mitglied der CDU-Fraktion in der Landschaftsversammlung des LVR), Dr. Michael Spörke (SoVD NRW) und Marco Schmitz (sozialpolitischer Sprecher der CDU-Fraktion im NRW-Landtag).



SoVD-internes Frauenseminar zur Gewaltprävention

Selbstschutz für Frauen

Wie können Frauen im Arbeitsalltag mit zunehmender Aggression und Anspannung umgehen? Dieser Frage widmete sich ein ganztägiges Seminar für die Assistentinnen der Rechtsberatung im SoVD NRW.

33 Teilnehmerinnen erhielten in dem Seminar theoretische Impulse und praktische Übungen zur Gewaltprävention und Stressbewältigung. Die Initiative dazu kam von Ayse Kaber aus der Landesgeschäftsstelle des SoVD NRW.

Besonders bereichernd war die Zusammenarbeit mit Kriminalhauptkommissarin Tanja Weber von der Polizei NRW, die ihre Erfahrung zu den genannten Themen einbrachte. Deutlich wurde, wie groß der Bedarf an Selbstschutz, Gesundheitsförderung und gegenseitiger Unterstützung ist.

Das Seminar wurde von den Teilnehmerinnen sehr positiv aufgenommen und als wertvolle Stärkung für den Berufsalltag erlebt..

SoVD-Kampagne „all time jeck“ für Inklusion

Karneval als Vorbild

Am 11. November, zur Karnevalssession, startet die SoVD-Kampagne „all time jeck“. Der Verband hat sie angestoßen, getragen wird sie von Mitwirkenden aus dem Karneval und dem Rheinland. Gemeinsam wollen sie eine laute Stimme für Gerechtigkeit sein.

Der Karneval zeigt jedes Jahr aufs Neue, wie einfach gesellschaftliche Teilhabe aussehen kann: Grenzen verschwimmen, Unterschiede spielen keine Rolle, Menschen feiern miteinander unabhängig von Einkommen, Herkunft, Sprache, Behinderung oder Alter. Doch im Alltag sieht es anders aus. Viele Menschen werden ausgegrenzt, weil Gebäude nicht barrierefrei sind, weil sie sich Eintrittspreise nicht leisten können, weil Sprache Hürden baut oder weil Vorurteile den Zugang verwehren. Teilhabe scheitert häufig nicht an der Realität, sondern an Grenzen in den Köpfen.

Mit „all time jeck“ wollen die Beteiligten diese Unterschiede sichtbar machen und deutlich zeigen: Was an Karneval funktioniert, sollte immer möglich sein. Unterstützt wird die Kampagne durch verschiedene Bands, Künstler*innen und Schauspieler*innen aus dem Rheinland.

Verfolgt werden kann die Kampagne über unseren eigenen Instagram-Account sowie über den offiziellen Kanal von #alltimejeck.



Aus den Kreis- und Ortsverbänden

Ortsverband Waldbröl

Die Teilnehmer*innen des SoVD Waldbröl starteten mit bester Laune am 2. September zum Tagesausflug. Die Fahrt führte zur ältesten Stadt Deutschlands, nach Trier. Bereits zur Römerzeit besaß Trier

Stadtrechte. Das bekannteste Bauwerk ist die „Porta Nigra“, aber auch die Altstadt, die Klöster, der Dom und die vielen anderen historischen Bauten sind sehenswert. Trier liegt direkt an der Mosel, also ging es für die Gruppe nach der Stadtbewach-

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen appelliert an Hinsehen und Helfen

Gefahr im eigenen Zuhause

Stellen Sie sich vor: Ihr Zuhause ist kein Ort der Sicherheit, sondern der Angst. Hinter verschlossenen Türen beginnt für viele Frauen ein Alltag aus Kontrolle, Erniedrigung und Gewalt. Und viel zu oft endet er tödlich.

Laut Bundeskriminalamt wurden im Jahr 2023 insgesamt 360 Femizide registriert. Das heißt: Fast jeden Tag wird in Deutschland eine Frau oder ein Mädchen getötet, weil sie eine Frau ist. Diese Zahl zeigt die grausame Realität. Die Daten für 2024 werden im November veröffentlicht. Doch schon jetzt ist klar, dass auch in diesem Jahr wieder hunderte Frauen Opfer tödlicher Gewalt werden.

Und die Gewalt betrifft auch Nordrhein-Westfalen. Allein 2024 zählte die Polizei hier über 61.400 Fälle häuslicher Gewalt. Zudem wurden 72 Frauen von ihren Partnern oder Ex-Partnern getötet. Diese Morde geschehen nicht irgendwo weit entfernt, sondern direkt in unserer Nachbarschaft.

Dabei beginnt Gewalt nicht immer mit Schlägen. Sie kann leise und unsichtbar sein. Wenn der Partner kontrolliert, Kontakte verbietet, das Geld einbehält oder beleidigt. Sie kann digital stattfinden, durch Überwachung des Handys oder Drohungen über soziale Medien. Sie kann körperlich und sexualisiert sein, durch Misshandlungen, Übergriffe und Vergewaltigungen. Oft gehen diese Formen Hand in Hand, bis die Betroffene keinen Ausweg mehr sieht.

Doch Gewalt lässt sich verhindern. Wenn wir früher hinschauen, aufmerksam zuhören und Frauen ernst nehmen, können Eskalationen gestoppt werden.



Wenn man nicht laut um Hilfe rufen kann, weil man sich sonst gefährdet, soll dies Zeichen Außenstehende alarmieren.

Aufklärung, Gleichberechtigung und der Mut, nicht wegzusehen, sind die stärksten Werkzeuge der Vorbeugung.

Ein Zeichen gibt Hoffnung: das internationale Handzeichen für Hilfe. Eine Hand, nach außen geöffnet. Der Daumen eingeklappt. Die Finger schließen sich über ihn. Unsichtbar für Außenstehende, eindeutig für die, die es kennen. Dieses stille Signal kann Leben retten, wenn wir hinsehen. Und manchmal ist es besser, einmal zu oft die Polizei zu rufen, als einmal zu wenig.

Gewalt gegen Frauen geschieht nicht am Rand der Gesellschaft. Täter sind Männer aller Altersgruppen, aus allen Schichten und Berufen. Deshalb ist es eine Aufgabe für uns alle. Wir dürfen nicht wegsehen, nicht schweigen und nicht verharmlosen. Politik muss endlich dafür sorgen, dass Schutz kein Glücksfall ist. Frauen-

häuser dürfen nicht überfüllt sein und Beratungsstellen nicht überlastet. Jede Frau hat das Recht auf Sicherheit, jederzeit und überall.

Das Hilfefonitelerfon „Gewalt gegen Frauen“ unter 08000/11 60 16 ist rund um die Uhr erreichbar. Kostenlos, anonym und in 18 Sprachen. Dort finden Betroffene Unterstützung. Aber auch Menschen, die sich sorgen, dass in ihrer Nachbarschaft, im Bekanntenkreis oder im eigenen Umfeld Gewalt passiert, können dort Rat suchen. Niemand muss mit einem Verdacht allein bleiben.

Am Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, dem 25. November, erinnern wir uns daran: Jede Frau könnte betroffen sein und jede von uns kann helfen. Gewalt gegen Frauen ist kein Schicksal. Es ist ein Unrecht und es liegt an uns allen, es zu beenden.

Greta Lutterbach,
2. Landesgeschäftsführerin



Ortsverband Waldbröl



Kreisverband Märkischer Kreis



KV/OV

Aus den Kreis- und Ortsverbänden

Kenntnisse bei der Digitalisierung führen zu Problemen im Kontakt mit Behörden und Institutionen. Senior*innen sind zunehmend Opfer von Betrugs-
maschinen online und per Telefon. Die langfristige Immobilienkreditvergabe bei Banken ist für ältere Personen erschwert, die Versicherungsprämien steigen mit dem Alter.

Kaiser resümierte: „Aufgabe der Gesellschaft insgesamt bleibt es, das negativ besetzte Altersbild zu verbessern. Alt sein heute bedeutet nach Eintritt in die Rente, noch lange aktiv und gesund am Leben teilhaben zu können. In ihrer aktiven Phase sind die Senior*innen besonders im Ehrenamt mit ihrer Erfahrung unverzichtbare Bausteine in unserer Gesellschaft.“

Ortsverband Hürth

Am 30. August fand das Familienfest des Stadtsportverbandes statt. Auch der Ortsverband Hürth war mit dabei. Trotz unbeständigen Wetters waren das Familienfest und der SoVD-Stand gut besucht. Es gab einen regen Austausch und gute Gespräche über die politische Arbeit und den SoVD-Beratungsservice. (S. li. Foto, v. li.: Maria Poppinga, Wolfgang Eckhoff und Ingrid Ehl.)

Am nächsten Tag kamen die Mitglieder zur Hauptversammlung mit anschließendem Grillnachmittag zusammen. In einer Nachwahl wurden Ingrid Ehl zur Schriftführerin und Jürgen Mehler zum Beisitzer gewählt. Dietlinde Metternich wurde für 25 Jahre Treue zum SoVD geehrt. Sehr zur Freude der Mitglieder kamen Greta Lutterbach, die stellvertretende Landesgeschäftsführerin, und Bundesfrauensprecherin Jutta König als Gäste zu der Mitgliederversammlung.

Ortsverband Bokel-Neuenkirchen-Langenberg

Der Ortsverband feierte sein 75-jähriges Bestehen in der Gaststätte „Zum Doppe“, dessen Räume er bereits ebenso lange für Veranstaltungen und Feiern nutzt. Die dritte Generation der Familie Kleineheinrich bewirte den SoVD immer gern und ist ihm freundschaftlich verbunden.

Kreisvorsitzende Helga Eberhardt überbrachte Grüße vom Landesverband und blickte auf die Geschichte des Ortsverbandes zurück. Der ehemalige Vorsitzende Hermann Speit, seit 44 Jahren im SoVD, war auch mit dabei. Heute wird der jetzt um die Ortsverbände Neuenkirchen und Langenberg er-



Ortsverband Hürth



Ortsverband Bokel-Neuenkirchen-Langenberg



Ortsverband Bochum-Langendreer

weiterte Ortsverband von Marianne Süwolto geführt. Sie ist seit 33 Jahren im Verband und kümmert sich seit 20 Jahren um ihre Mitglieder.

Grußworte hielten Bürgermeister Andreas Sunder (FWG), Ortsvorsteher Sebastian Schnusenberg (CDU), der Vorsitzende der Schlaganfallhilfe, Dr. Michael Brinkmeier, und der Leiter des Sozialrechtsberatungszentrums im Kreisverband, Michael Schwaneberg. Für die Unterhaltung sorgten Auftritte des Männergesangsvereins und der Mädchentanzgruppe Bumblebees.

Ortsverband Bochum-Langendreer

Am 17. September wurden Jubilar*innen geehrt und SoVD-Jurist Thomas Eberl referierte zur aktuellen Situation im Be-

reich Pflege. Es war eine rundum gelungene Veranstaltung. Dazu eingeladen hatten die Ortsvorsitzende Jutta König und Ortsschatzmeisterin Elke Köhn.

Ortsverband Marl

Der Ortsverband war auf der Gesundheitsmesse in Oer-Erkenschwick vertreten und informierte dort über die Arbeit und den Service des Verbandes (s. Foto, v. li.: Jutta Wrobel, 1. Vorsitzende des SoVD Waltrop, und Martina Bartz, 1. Vorsitzende des SoVD Marl). Unterstützung kam aus Suderwich vom Vorsitzenden Friedhelm Steckel und seiner Vertreterin Karin Schäpers.

Ortsverband Bochum-Süd

Der Ortsverband Bochum-Süd hatte für den 6. September eine Fahrt nach Venlo in den



Ortsverband Bochum-Süd

Niederlanden organisiert. Gerade die älteren Mitglieder haben oft keine Möglichkeit mehr, sich mal eben ins Auto zu setzen und Ausflug und Einkaufen zu verbinden. Beim SoVD-Ausflug wurde jede*r mitgenommen. Es war ein richtig schöner Tag bei bestem Wetter.

Ortsverband Recklinghausen

Der SoVD Recklinghausen bekam vor der Kommunalwahl in NRW Besuch von Axel Tschersich (SPD), dem Bewerber um das Amt des Bürgermeisters der Stadt. Er referierte auf dem Mitgliedertreffen über die ver-

Fortsetzung auf Seite 14



Ortsverband Marl

Termine

- Ortsverband Bielefeld-Mitte**
Vorschau: 5. Dezember, 11.30 Uhr: Jahresabschlusstreffen mit Kostenbeitrag zum Essen, Clubheim Bolbrinkers, Bolbrinkersweg 33, 33617 Bielefeld. Anmeldung bis 28. November bei Joachim Brasch, Tel.: 0172/28 55 119 oder Cornelia Kordts, Tel.: 0175/87 03 780.
- Ortsverband Bielefeld-Schildesche**
29. November, 12.30 Uhr: Weihnachtstreffen, RestaurantSeelemeyer, Beckhausstraße 193, 33611 Bielefeld. **Anmeldung** unter Tel.: 0521/83 296 oder 0176/21 17 84 15.
- Ortsverband Brackwede-Quelle**
13. November, 17 Uhr: Mitgliederversammlung, Gaststätte Taverne Sprungmann, Osnabrücker Straße 65, 33649 Bielefeld-Quelle.
- Ortsverband Dortmund Ost-West**
Jeden 2. Donnerstag im Monat, 16.30 Uhr: Treffen im Wilhelm Hansmann Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund.
- Ortsverband Essen Süd / Ost / West**
Jeden 1. Mittwoch im Monat, 17 Uhr: Stammtisch im Café „Extra-blatt“, Rüttenscheider Straße 58, 45130 Essen.
- Ortsverband Essen-Kray**
Jeden 1. Mittwoch im Monat, 15 Uhr: Plaudercafé im BGZ (Rathaus Essen-Kray), Kamblickweg 27, 45307 Essen.
- Ortsverband Gelsenkirchen-Altstadt**
Jeden 4. Donnerstag, 18 Uhr: Stammtisch, Goldene Gans, Alter Markt 10, 45879 Gelsenkirchen.
- Kreisverband Gütersloh**
12. November, 9.30 Uhr: Frühstück bei Bruno Kleine im Restaurant in Marienfeld, Anmeldung bei Anne Jurca-Gebert, s. u.
26. November, 15 Uhr: Jahresabschlussveranstaltung mit Jubilar*innenehrung, Gütersloher Brauhaus, Unter den Ulmen 9, 33330 Gütersloh. Anmeldung bei Anne Jurca-Gebert, Tel.: 0152/28 83 67 44 oder Hubert Karnbrock, Tel.: 05241/40 20 33.
- Kreisverband Iserlohn-Hagen**
15. November, 12 Uhr: Jahreshauptversammlung, Cafe/Restau-rant Rosengarten, Selbecker Straße 213, 58091 Hagen.
- Kreisverband Köln-Bonn-Aachen**
14. November, 14.30 Uhr: Frauenarbeitskreis-Treffen, DGB-Haus, Hans-Böckler-Platz 1, 50672 Köln, Parterre, 1. Raum links.
- Ortsverband Lemgo**
12. November, 12 Uhr: Monatstreffen mit Gänseessen im Lee-ser Krug, **Anmeldung bis 4. November** bei Dr. Ulrich Ketz, Tel.: 05261/93 49 339 oder Elisabeth Schmelzer, Tel. 05261/13 457.
- Ortsverband Marl**
5. November, 15 Uhr: Mittwochstreff im Pfarrheim St. Josef, Berg-sstraße 115, 45770 Marl.
- Ortsverband Neuenrade**
Jeden 1. Dienstag im Monat, 15 Uhr: Kaffeetrinken im Café „Karl“, Am Stadtgarten 4, 58809 Neuenrade.
- Ortsverband Plettenberg**
13. November, 14.30 Uhr: Kaffeerunde, Ev. Gemeindehaus, Kirch-straße 2, 58840 Plettenberg.
- Ortsverband Oberes Versetal**
13. November, 18 Uhr: Abendveranstaltung, Willy-Brandt-Haus, Breitenfeld 1 b, 58507 Lüdenscheld.
28. November, 15 Uhr: Infonachmittag, Gemeindezentrum der ev. Kirche Brüninghausen, Versestraße 36 58513 Lüdenscheld.
- Ortsverband Waldbröl / Siegkreis-Oberberg**
12. November, 15 Uhr: Kaffeetrinken, AWO Waldbröl, Schladerner Straße 10–12, 51545 Waldbröl. **Anmeldung** bei Wilhelmine Storzer, Tel.: 02291/90 97 75 oder E-Mail an: w.storzer@t-online.de.
- Ortsverband Wellensieck**
28. November: Fahrt nach Clemens August. Infos bei Helga Sack Tel. 05206/92 39 876 oder E-Mail an: helgasack@yahoo.de.

Aus den Ortsverbänden

Fortsetzung von Seite 13
schiedenen Vorhaben der Stadt Recklinghausen und wie seine Vorstellungen dazu aussehen. Inzwischen ist Tschersich zum Bür-germeister gewählt worden.



Ortsverband Recklinghausen

Der Landesverband gratuliert

Allen Geburtstagskindern und Jubilar*innen im November wünscht der SoVD Nordrhein-Westfalen e. V. auf diesem Wege alles Gute und dankt für die Treue zum Verband. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass aus Platzgründen nur besonders hohe Geburtstage veröffentlicht werden können.

- KV Bergisches Land:** Horst Strohmidel (90), Irmgard Trapp (91).
- KV Bielefeld:** Ingrid Azzolini (90), Gerhard Quermann (90), Elvira Bettermann (92), Bärbel Lefherz (92), Johanna Nienhüser (92), Gertrud Jorbahn (93), Karl-Heinz Rocklage (93).
- KV Bochum-Hattingen:** Gün-ter Neuhaus (90).
- KV Dortmund:** Heinz Hänell (90), Rufin Herok (93), Irene Hautz (97), Siegfried Waniek (97).
- KV Düsseldorf:** Franz Pähler (91), Paula Schmitz (99).
- KV Westliches Ruhrge-biet / Niederrhein:** Irmgard Sieberg (90).
- KV Essen:** Stjepan Percic (90), Edith Baum (96).
- KV Gelsenkirchen-Bottrop:** Wilhelm Schweikart (90), Heinz Kieslich (91), Maria Wachtmeister (92), Johanna Ackermann (93).
- KV Gladbeck:** Elfriede Kla-wuhn (91).
- KV Gütersloh:** Hermine Albers (90), Christa Bachmann (90), Wilhelm Bohlmeier (90), Hubert Deppe (93).
- KV Hamm-Unna:** Helga Sörries (90), Siegfried Welke (92), Helga Hess (96).

- Hohe Verbandsjubiläen**
40 Jahre: Ulrich Gottschalk, Karin Schmidt, Waltraud Schub-ber (Bielefeld), Rolf Goßmann, Hubert Mrosek (Dortmund), Jörg Pustolla (Köln-Bonn-Aachen), Wolfgang Nörenberg (Hamm-Unna), Frank Kenter (Lippe), Heide Brinkmann, Chris-tel Große-Bursiek, Fritz Lusmöller (Lübbecke), Andreas Hilbig (Minden).
- 45 Jahre:** Petra Oberschmidt (Dortmund), Karin Röse (Lüb-becke), Inge Kropp (Recklinghausen), Joachim Walder (Witten).
- 50 Jahre:** Gerhard Wiegmann (Lübbecke).
- 55 Jahre:** Wolfgang Lehmann (Dortmund).
- KV Herford:** Joachim Groß (92), Edith Eisele (93).
- KV Herne:** Manfred Otto (95).
- KV Köln-Bonn-Aachen:** Ilse Koch (90), Gertrud Holz (91).
- KV Lippe:** Edelgard Empting (91), Horst Kaufmann (92), Horst Kinder (92), Elfriede Kuffemann (92).
- KV Lübbecke:** Anneliese Wehring (90), Erika Obermeier (91), Elfriede Rohlfing (91), Heinz Becker (92), Amalie Hö-gemeier (92), Wilhelm Koch (92), Anna Lehde (93), Hildegard Rose (93), Lydia Schnepel (93), Wilhelm Maschmeier (99).
- KV Minden:** Gisela Halsten-berg (90), Elfriede Momberg (90), Norbert Lutz (91), Fried-helm Heitland (92), Irene Be-cker (93), Wilhelm Humke (93), Sophie Droste (94), Anneliese Zkrowski (94).
- KV Recklinghausen:** Ludia Josefiak (90), Günter Hlacer (91), Ingeburg Hartmann (92), Christa Kotzur (92), Annelore Ax (93), Friedbert Wieddekind (94), Angelika Löhrhoff (97), Hedwig Neumann (98).
- KV Westfalen-Ost:** Bernhard Redeker (91)
- KV Witten:** Horst Meyer (90), Magdalena Bögner (91), Albert Klee (91), Maria Lindemann (91), Siegward Klabunde (92), Heinz Frost (95).

Impressum

- SoVD Nordrhein-Westfa-len e. V.,** Erkrather Stra-ße 343, 40231 Düsseldorf, Tel.: 0211/38 60 30, Fax: 0211/38 21 75, Internet: www.sovd-nrw.de, E-Mail: info@sov-d-nrw.de.
- Redaktion / Ansprechpartner**
Landesbeilage: Matthias Veit, Tel.: 0211/38 60 31 14, E-Mail: m.veil@sov-d-nrw.de.
Layout / Schlussredakti-on: Redaktion der SoVD-Zei-tung, Tel.: 030/72 62 22 141,
- E-Mail: redaktion@sov-d.de.
Druck und Vertrieb: Zeitungs-druck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel.
Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Fotos oder Texte.

In Schleswig-Holstein werden Selbstzahlende oft bei Heimkosten benachteiligt

Hoher Eigenanteil fürs Heim

Ein Platz im Pflegeheim ist teuer. Im Durchschnitt liegt der Eigenanteil in Schleswig-Holstein aktuell laut einem Bericht des NDR bei 2.912 Euro pro Monat. Selbst mit einer überdurchschnittlich üppigen Rente ist das kaum zu stemmen.

In vielen Fällen springt deswegen das Sozialamt ein. Mit der sogenannten „Hilfe zur Pflege“ übernimmt das Amt die Kosten, die sich Pflegebedürftige nicht leisten können.

Diese knapp 3.000 Euro setzen sich aus verschiedenen Teilen zusammen. Da ist zum einen die eigentliche Pflege, Kosten für Unterkunft und Verpflegung und außerdem die Investitionszulage. Dieser letzte Punkt soll die Heime in die Lage versetzen, Reparaturen und Modernisierungen zu tätigen. Da die meisten Bundesländer zu wenig Geld in die Hand nehmen, holen sich die Heimbetreiber diese Kosten von den Pflegebedürftigen und deren Familien. In Schleswig-Holstein handelt es sich um hohe dreistellige Beträge pro Monat.

Insbesondere im Kreis Stormarn gibt es rund um diese Investitionszulage immer wieder Ärger und Probleme. So zum Beispiel für Michael Maas aus Reinfeld. Seine 96-jährige Mutter lebt seit über zwei Jahren in einem privaten Heim. Aufgrund ihrer guten Rente bekam sie in den ersten Monaten keine zusätzliche Hilfe zur Pflege. Das allerdings hatte zur Folge, dass sie unter dem Strich weniger Geld zur Verfügung hatte als mit Unterstützung des Sozialamtes. Maas: „Meine Mutter stottert von dem wenigen Geld,



Michael Maas ist empört über die ungerechte Finanzierung von Pflegeheimkosten.

was ihr nach den Heimkosten noch übrig bleibt, jeden Monat 30 Euro ab. Das Geld schuldet sie dem Pflegeheim.“

Wie kann das sein? In Schleswig-Holstein dürfen Heimbetreiber den sogenannten Selbstzahlenden eine höhere Investitionszulage in Rechnung stellen – anders als in den meisten anderen Bundesländern. Mit anderen Worten: Wer selbst zahlt, zahlt drauf. Im Fall von Ingeborg Maas belief sich die Differenz anfangs auf satte 300 Euro pro Monat. Sieben Monate lang. Daher die Schulden, die sie nun gegenüber dem Pflegeheim zurückzahlen muss.

„Das ist im Kreis Stormarn ein großes Problem“, sagt Konstan-

ze Bliß vom SoVD-Sozialberatungszentrum Bad Oldesloe. „Wir haben hier Fälle, da landen die betroffenen Mitglieder nach Zahlung der höheren Investitionszulage unterhalb des Sozialhilfesatzes. Man wird also dafür bestraft, dass man kein Geld vom Amt bekommt.“

Eine SoVD-Anfrage beim Schleswig-Holsteinischen Sozialministerium in Kiel blieb unbeantwortet. Auch der Kreis Stormarn wäscht seine Hände in Unschuld: „Die sagen, man soll das Heim verklagen“, so Bliß. „Aber das machen die Leute natürlich nicht, weil sie Angst haben, den Heimplatz zu verlieren.“

Was also ist zu tun? Maas sieht die Politik in der Verantwortung: „Das muss in Kiel geregelt werden. Es kann doch nicht sein, dass die Heime die Notlage der Menschen hier ausnutzen und bei Selbstzahlenden exorbitante Kosten einfordern.“

Ähnlich sieht es SoVD-Landesvorsitzender Alfred Bornhalm: „Hier ist ganz klar die Politik gefordert. Es ist ein Skandal, dass sich das Land seit Jahren bei den Investitionskosten aus der Verantwortung stiehlt. Hier muss endlich etwas passieren. Als Erstes brauchen wir eine klare Regelung, dass Selbstzahlenden nicht mehr in Rechnung gestellt wird als allen anderen.“



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

das kommende Jahr ist verbandsintern ein Wahljahr. In den Ortsverbänden finden die turnusmäßigen Mitgliederversammlungen mit Vorstandswahlen statt, und in den Kreisverbänden werden die alle vier Jahre abzuhaltenden Kreisverbandstagen ebenfalls mit Vorstandswahlen durchgeführt. Deshalb werden bereits jetzt vielerorts „vorbereitende Überlegungen“ angestellt.



Alfred Bornhalm

Nicht überall gelingt es auf Anhieb, Mitglieder ehrenamtlich für die Vorstandsarbeit zu gewinnen. Bereits seit mehreren Jahren zeigt sich, dass die Bereitschaft abnimmt, weil Aufwand und Verantwortung hoch, Zeit und Anerkennung gering und Unterstützung sowie Motivation oft unzureichend sind. Es bleibt jedoch festzuhalten: Das Engagement vieler Ehrenamtlicher in den Vorständen bildet zweifellos das Rückgrat des Verbandes – ohne sie sind Orts- und Kreisverbände nicht funktionsfähig. Ohne Menschen, die ihre Zeit und Energie unentgeltlich einbringen, können viele Ortsverbände nicht existieren. Wir sollten daher alle möglichen Bemühungen darauf verwenden, die Vorstandsarbeit im Ehrenamt attraktiv zu machen, um neue Mitglieder anzusprechen und zu motivieren.

Wahlen im Verband sind gelebte Demokratie im Kleinen. Sie sorgen für Mitbestimmung, Transparenz, Kontrolle und Engagement – und sie zeigen, dass demokratische Werte nicht nur in der Politik, sondern auch im Alltag eine große Rolle spielen können. Das Bewusstsein dafür zu schaffen, kann durchaus motivieren!

Anerkennung und Wertschätzung: Das beginnt mit einfachen Gesten: einem persönlichen Dank, einer öffentlichen Würdigung oder kleinen Aufmerksamkeiten.

Bessere Organisation und Entlastung: Ein „Team-Vorstand“ statt einer einzelnen Person an der Spitze kann Aufgaben klarer strukturieren.

Schulung und Unterstützung: Hier wollen wir als Landesverband mit kostenlosen Fortbildungen unterstützen.

Attraktive Rahmenbedingungen: Sitzungen sollten flexibel gestaltet werden – zum Beispiel auch als Online-Treffen. Auch eine kleine Aufwandsentschädigung zeigt, dass die Arbeit ernst genommen wird. Außerdem sind begrenzte Amtszeiten in der Satzung vorgesehen.

Motivation und Sinn: Menschen engagieren sich, wenn sie den Sinn dahinter erkennen. Wenn man die eigenen Erfolge sichtbar macht – etwa durch Projekte, Veranstaltungen oder Berichte – wird das Engagement greifbar und motivierend.

Kommunikation und Nachwuchsgewinnung: Statt auf Freiwillige zu warten, sollte der Orts- und Kreisverband aktiv auf Menschen zugehen.

Ehrenamtliche Vorstandsarbeit ist kein Auslaufmodell. Sie braucht nur angepasste Formen, klare Unterstützung und echte Wertschätzung. Wenn wir Verantwortung teilen, Bürokratie abbauen und die Freude am gemeinsamen Gestalten in den Mittelpunkt stellen, dann wird Vorstandsarbeit wieder das, was sie sein sollte: Ein Ehrenamt mit Sinn, Gemeinschaft und Herz.

Ihr Alfred Bornhalm, Landesvorsitzender

Beim Altenparlament brachte eine SoVD-Delegation Anträge ein

SoVD mit Frauenpower vertreten

Unter dem Motto „Alter neu denken“ ist Ende September wieder das Altenparlament zusammengekommen. In diesem jährlich stattfindenden Format diskutieren Bürger*innen ab 60 untereinander und mit Abgeordneten des Schleswig-Holsteinischen Landtages über politische Themen.

Der SoVD war in diesem Jahr mit fünf Damen präsent: Brigitte Rother (Kiel), Heike Lorenzen (Kummerfeld), Doris Michaelis-Pieper (Kronshagen), Renate Eggers (Wesseln) und zum ersten Mal Jutta Martin-Nöhring (Frestedt). Bei den Anträgen des SoVD-Quintetts ging es unter anderem um ein höheres Rentenniveau und eine stärkere Fokussierung auf Frauen bei der Entwicklung neuer Medikamente.



Diese fünf SoVD-Damen machen sich für Altenrechte stark.

Stadthaushotel Hamburg

Falls Sie Ihren nächsten Besuch in der Hansestadt etwas länger gestalten möchten, bietet sich eine Übernachtung an. Warum nicht im Stadthaushotel, einem Integrationsbetrieb mit drei Sternen? Hier arbeiten Mitarbeiter*innen mit und ohne Behinderungen Hand in Hand, um Ihnen einen wunderschönen Aufenthalt zu ermöglichen. Und das Beste: Als Mitglied im SoVD sparen Sie 10 Prozent auf den Übernachtungspreis. Schauen Sie doch mal vorbei unter: www.stadthaushotel.de.

Das SoVD-Projekt „Digitale Gesandte“ startet 2026

Digitale Teilhabe stärken

Ab März 2026 bietet der SoVD Schleswig-Holstein einen neuen Service an: In Dithmarschen und Kiel starten die „Digitalen Gesandten“ – geschulte Ehrenamtliche, die Menschen ganz praktisch bei digitalen Problemen helfen.

Ob das geschenkte Tablet noch nie benutzt wurde oder die Urlaubsfotos plötzlich verschwunden sind: Die „Digitalen Gesandten“ unterstützen vor Ort und – wenn gewünscht – sogar im eigenen Zuhause.

Rund 90 Ehrenamtliche haben sich bisher für das Modellprojekt gemeldet. Unter der Leitung von Alexander Boers, der unter anderem das erfolgreiche Digitalcafé im Hamburger „Hospital zum Heiligen Geist“ aufgebaut hat, werden sie sorgfältig auf ihre Aufgaben vorbereitet. Boers betont: „Gerade Hausbesuche sind ein entscheidender Vorteil. So erreichen wir auch Menschen, die keine Kurse im Gemeindehaus oder an der Volkshochschule besuchen können.“

Der SoVD nutzt dabei seine starken Ortsverbände, die die Menschen vor Ort kennen. So soll digitale Teilhabe auch für diejenigen möglich werden, die bislang außen vor geblieben sind. Gelingt das Modell, könnte das Projekt 2028 auf ganz Schleswig-Holstein ausgeweitet werden. Ein wichtiger Schritt gegen Isolation und für mehr Selbstbestimmung im digitalen Alltag.



Schulungsleiter Alexander Boers freut sich auf seine Aufgabe.

SoVD-Familientag 2025 erstmals im Erlebniswald Trappenkamp

Der Roland-Bär hatte viele Fans

Persönliche Begrüßung durch den Roland-Bär am Eingang, Stockbrot und Märchenerzählerin für die Kinder, dazu Frikadelle im Brötchen sowie Kaffee und Kuchen: Beim großen Familientag des SoVD Schleswig-Holstein kamen sowohl die älteren als auch die jüngeren Mitglieder auf ihre Kosten.

Das erste Mal fand das beliebte Familienevent des Landesverbandes im Erlebniswald Trappenkamp statt – rund 1.000 Menschen von Husum bis Mölln hatten sich angemeldet.

„Wir haben uns dieses Jahr für Trappenkamp entschieden, weil wir ganz bewusst näher an den Süden und Osten des Landes wollten. Die Mitglieder aus Ostholstein, Pinneberg oder auch Stormarn müssen sonst immer sehr lange Autofahrten auf sich nehmen“, so Landesgeschäftsführer Tim Holborn. „Deswegen freuen wir uns sehr, wie gut die Menschen diesen Familientag angenommen haben.“ In den vergangenen beiden Jahren hatte der SoVD-Landesverband das Event noch in der Tolk-Schau bei Schleswig ausgerichtet.

Neben dem Glücksrad, bei dem als Hauptpreis ein kleiner



Besonders für die jungen Besucher*innen des SoVD-Familientages wie ein Magnet: das SoVD-Maskottchen Roland.

Roland-Stoffteddy für extrem lange Schlangen sorgte, war besonders der lebensgroße Roland-Bär die größte Attraktion. Wo immer er auftauchte – ob

direkt an der Kasse oder beim Konzert des Liedermachers „Grünschnabel“: Es dauerte nie lange, bis eine Traube Kinder um Roland herum tanzte.

Aus den Kreis- und Ortsverbänden

Ortsverband Bad Bramstedt

Die Tagesfahrt des SoVD Bad Bramstedt führte mit 44 Teilnehmenden zunächst nach Lübeck. Von dort ging es per Schiff weiter bis Travemünde. Nach einem kleinen „Fehlstart“

mit Wartezeit genossen die Reisenden bei schönstem Wetter eine idyllische Schifffahrt, ein anschließendes gemeinsames Mittagessen sowie einen Spaziergang entlang der Strandpromenade. Am Ende waren

sich alle einig: Ein abwechslungsreicher und gelungener Ausflug!

Ortsverband Plön

Für den Ortsverband Plön ging es zum Tagesausflug nach

Rostock – und zwar mit der Fähre ab Travemünde. In Rostock selbst gingen die Mitglieder in kleinen Gruppen auf Erkundung.

Ortsverband Lütjenburg

Der SoVD unternahm einen Tagesausflug über Dänemark auf die Insel Sylt. Mit der Fähre, auf der es für alle ein leckeres Frühstück gab, ging es nach List, den nördlichsten Punkt der Insel, danach mit dem Reisebus nach Westerland. Die Rücktour von der Insel erfolgte mit dem Autozug.

Ortsverband Kiel-Elmschenhagen-Wellsee-Kroog

Ende September feierte Horst Burmester seinen 90. Geburtstag. Über viele Jahre war er Vorsitzender des Ortsverbandes. An



Ortsverband Kiel-Elmschenhagen-Wellsee-Kroog

seinem Jubiläumstag bekam er Besuch vom amtierenden Vorsitzenden Jochen Rother und vom Kreis- und Landesvorsitzenden Alfred Bornhalm, die die Glückwünsche des Orts-, Kreis- und Landesverbandes überbrachten



Ortsverband Lütjenburg



Ortsverband Bad Bramstedt



Ortsverband Plön



Aus den Kreis- und Ortsverbänden



Kreisverband Plön

Kreisverband Plön

Die Frauensprecherinnen aus dem Kreis kamen wieder einmal zusammen, um ihre Aktivitäten miteinander abzusprechen und zu teilen. Kreisfrauensprecherin Ute Stänner zeigte sich nach dem Austausch sehr zufrieden.

Ortsverband
Kiel – nördlich des Kanals

Auch in diesem Jahr konnte Vorsitzender Reinhard Herzberg langjährige Mitglieder persönlich auszeichnen (s. Foto Mitte). Außerdem beteiligte sich

der Ortsverband an der Aktion „Sie haben meinen Parkplatz! Wollen Sie auch meine Behinderung?“

Ortsverband Husum

Im Rahmen seiner Mitgliederversammlung überreichte der Ortsverband Husum eine Spende von 400 Euro an den Weißen Ring. Dessen Vertreter*innen gaben zuvor einen eindrucksvollen Einblick in ihre wichtige Arbeit für Opfer von Kriminalität und Gewalt. Die Spende war während der Husumer Hafen-



Ortsverband Kiel – nördlich des Kanals

tage gesammelt worden und wurde mit großem Applaus übergeben.

Ortsverband Kirchwerder

Kürzlich traf sich der Vorstand, um die kommenden Aktivitäten zu planen. Zum Fototermin war der gesamte Vorstand erschienen: Vorsitzende Brigitte Timmann, ihr Stellvertreter Wolfgang Wilken, Schatzmeisterin Helga Schröder, ihr Stellvertreter Ronald Dahlke, Schriftführerin Kirsten Dahlke, Frauensprecherin Renate Kruse sowie

Beisitzerin Monika Koops und Beisitzer Gernod Liebeheinz.

Ortsverband Meldorf-Geest

Der SoVD bot eine Traumtagesfahrt nach Föhr an, die innerhalb von sieben Stunden ausgebucht war. Auf einer 90-minütigen Rundfahrt wurden die Stadt und Dörfer erkundet, darunter die charmante Stadt Wyk mit ihren Gassen und Friesenhäusern. Die Insel bietet zudem 200 Kilometer Rad- und Wanderwege, 15 Kilometer Sandstrand und viel Natur.



Ortsverband Göhl

46 Teilnehmer*innen aus dem SoVD Göhl unternahmen einen Ausflug unter dem Motto „Fjord und Förde – Flensburg und Dänemark“. Stationen waren unter anderem Hansens Brauhaus in Flensburg, der Schlosspark im dänischen Gravenstein sowie ein Rundgang zu den Düppeler Schanzen. Zum Abschluss kehrte die Gruppe ins Flensburger Mariencafé ein, wo über 1.000 ausgestellte Kaffeekannen für besondere Begeisterung sorgten.



Ortsverband Husum



Ortsverband Göhl



Ortsverband Kirchwerder



Ortsverband Meldorf-Geest

Aus den Kreis- und Ortsverbänden

Ortsverband Lunden

Für Mitglieder und Gäste des SoVD Lunden ging es gemeinsam zu einer Vorstellung des Musicals „Moulin Rouge“ nach Köln. Bei der Gelegenheit wurde auch gleich der berühmte Dom besucht.



Ortsverband Lunden

Ortsverband Kaltenkirchen

Im Hochsommer unternahmen der SoVD und die Seniorenunion einen Ausflug zu den Probsteier Korntagen. Bei einer Rundfahrt durch die Region begeisterten die liebevoll gestalteten Strohfürer in den Dörfern, dazu gab es leckeres Essen und gesellige Pausen. Trotz Regen zum Abschluss bleibt der Tag in guter Erinnerung.



Ortsverband Kaltenkirchen

Ortsverband Zarpfen

Der Ortsverband Zarpfen hatte die „digitalen Engel“ eingeladen. Auf dem Marktplatz erklärten die Helfer*innen den überwiegend älteren Menschen die digitale Welt auf ihrem eigenen Handy. Es blieb genügend Zeit, um alle Fragen zu klären.



Ortsverband Zarpfen



Ortsverband Wilster

Ortsverband Wilster

Der SoVD hieß Anfang September die neuen Erstklässler der Wolfgang-Ratke-Schule herzlich willkommen. Bettina Schober und Ulrike Schlotfeldt überreichten in beiden Klassen insgesamt 63 Kindern zur Einschulung liebevoll zusammengestellte Präsente: Neben einem Roland-Teddy für jede Klasse gab es Mal- und Bastelbücher, Stundenpläne, Pixi-Bücher sowie Vorlagen für Papierflieger. Einige Kinder wollten am liebsten sofort mit dem Basteln loslegen – doch die Klassenlehrerin bremste mit einem Schmunzeln den Eifer.



Ortsverband Lübeck-Stadt



Ortsverband Glinde

Ortsverband Lübeck-Stadt

Beim Quartiersfest in Lübeck St. Jürgen wurde der SoVD durch den Ortsverband Lübeck-Stadt repräsentiert. Die Vorsitzende Daniela Hauke und die Beisitzerin Martina Zimmer beteiligten sich mit einem Infostand an dem fröhlichen Fest für die ganze Familie.



Ortsverband Oster-Ohrstedt / Wester-Ohrstedt

Ortsverband Glinde

Einige Mitglieder sind mit dem Vorstand auf Küstentour gefahren. Mit der „Peter Pan“ ging es über Travemünde und Rostock nach Warnemünde.



Ortsverband Geesthacht

Ortsverband Oster-Ohrstedt / Wester-Ohrstedt

Mitgliedern des Ortsverbandes fuhrten zum Familientag des Landesverbandes nach Trappenkamp. Bei bestem Wetter konnten Groß und Klein



Aus den Kreis- und Ortsverbänden

zahlreiche Angebote genießen – von Falknervorführungen über Spielplätze bis hin zu Kindertheater und Musik. Am Nachmittag kehrte die Gruppe mit vielen schönen Eindrücken zurück.

Ortsverband Geesthacht

Beim Sommerfest wurden langjährige Mitglieder für ihre Treue geehrt (s. Foto, S. 11), unter anderem Herr Jungblut, Frau und Herr Hasse sowie Frau und Herr Oltmann für jeweils 10 Jahre, Frau Haß für 25 Jahre und Herr Pusch für ganze 40 Jahre Mitgliedschaft.



Ortsverband Delve

Ortsverband Delve

Der Neubürgertag in Delve bot bei strahlendem Sonnenschein eine ideale Gelegenheit, Vereine und Institutionen kennenzulernen. Der SoVD-Ortsverband präsentierte sich mit nostalgischen Spielen wie Flipper und Angeln, die nicht nur Kinder, sondern auch viele Erwachsene begeisterten. Neben netten Gesprächen konnte sich der Verband am Ende sogar über drei neue Mitglieder freuen.



Ortsverband Weddingstedt

Der Vorstand ehrte Kurt Hecht, Jutta Karstens und Gerhard Kalweit für 35 Jahre, Volker Siercks für 30 Jahre, Lisbeth Hecht und Peter Hansen für 25 Jahre sowie Inge Agge, Ingelore und Werner Beschenbossel, Peter Bruhn, Ingrid Brummack, Annegret und Christophe Cresole, Marko Hinrichs, Anke und Eckhard Hoppe, Sonja und Oliver Küssner sowie Monika Witt für 20 Jahre Mitgliedschaft.

Ortsverband Högel

Der SoVD Högel unternahm mit über 40 Teilnehmenden und Gästen aus Bordelum eine



Ortsverband Neustadt



Ortsverband Weddingstedt



Ortsverband Amt Hörnerkirchen

Ortsverband Oldenburg

Einen 90-minütigen Vortrag über Demenz gab es kürzlich beim SoVD Oldenburg auf der Mitgliederversammlung. Die Referentin Andrea Langfeld berichtete vor allem darüber, wie Angehörige oder Pflegende mit den Pflegebedürftigen umgehen sollten.

Ortsverband Gleschendorf

Der SoVD beteiligte sich in diesem Jahr am Umzug des

örtlichen Dorf- und Kinderfestes. Auf dem Wagen waren vier Generationen vertreten. Beim Grillfest einige Tage später waren dann über 40 Personen dabei.

Ortsverband Kronshagen

Mario Eggers hielt im SoVD Kronshagen einen Vortrag zum Thema „Rechte und Pflichten als Patient“. Dabei ging er auch auf die neue elektronische Patientenakte (ePA) ein.



Ortsverband Gleschendorf

OV Oldenburg

Ortsverband Kronshagen

Rundfahrt durch die Wiedingharde. Reiseleiterin Telse Brodersen bereicherte die Tour mit spannenden Geschichten zu den Orten, bevor es bei Kaffee und Torte im Café Deichtraum gesellig wurde. Höhepunkt des Nachmittags war zudem die Begrüßung des 80. Mitglieds.

Ortsverband Neustadt

Zur Einschulung der neuen Erstklässler*innen in Neustadt spendierte der SoVD-Ortsver-

band allen Kindern Malbücher und Buntstifte.

Ortsverband Amt Hörnerkirchen

Der SoVD bot eine erlebnisreiche Reise in den Thüringer Wald an. Auf dem Programm standen Highlights wie Erfurt und Weimar, ein Besuch in Meiningen sowie ein musikalischer Abend im Hotel. Begeistert und voller Eindrücke kehrte die Gruppe zurück



Jetzt Mitglied werden!
Nur 7,90 € pro Monat

Na, wer hat hier Parkinson?

Wir wollen für Menschen mit Behinderung die starke Stimme sein, die sich für sie einsetzt und ihnen gleichberechtigte Perspektiven eröffnet. Darum unterstützen wir sie in allen Bereichen des Lebens. Von der Integration am Arbeitsplatz bis zum barrierefreien Zugang zum Spielplatz, vom inklusiven Wohnprojekt bis zum gemeinsamen Training im Sportverein. Wir helfen mit Rat und Tat, vertreten die Interessen unserer Mitglieder gegenüber Behörden und Arbeitgebern.



Erfahren Sie mehr über unsere Arbeit.

www.sovd-sh.de/inklusion

Aus den Kreis- und Ortsverbänden



Ortsverband Friedrichskoog

(s. Foto, v. li.: Jochen Rother, Alfred Bornhalm und Jubilar Horst Burmester). Horst Burmester ist nach wie vor am Geschehen im Ortsverband stark interessiert und deshalb gab es sehr, sehr viel Gesprächsstoff.

Ortsverband Friedrichskoog

Zum SoVD-Familientag im Erlebniswald Trappenkamp reiste der Ortsverband mit 46 Teilnehmer*innen an. Dank der Finanzierung des Busses durch den Ortsverband war der Ausflug für alle erschwinglich – und bot Kindern wie Erwachsenen ein abwechslungsreiches Programm. Diese Aktion hat das Miteinander gestärkt und soll im nächsten Jahr wiederholt werden.

Ortsverband
Timmendorfer Strand

Bei bestem Spätsommerwetter fand der Ausflug nach Mecklenburg-Vorpommern statt. Die Fahrt führte nach Poel mit Stopps in Timmendorf und Nienendorf sowie zu einem gemeinsamen Mittagessen in einer Fischräucherei, bevor es weiter in die Hansestadt Wismar ging. Dort genossen die Teilnehmenden die Altstadt, den Hafen und einen Cafébesuch.

Ortsverband Felde

Beim Infotreff drehte sich alles um Brandschutz zu Hause. Der Amtswehrführer gab wertvolle Tipps, etwa zum sicheren Laden von Akkus und zu modernen, vernetzten Rauchmeldern.

Außerdem berichtete er eindrucksvoll von Großeinsätzen im Landkreis – ein spannender Vormittag, der mit einer Feuerlöschübung und gemeinsamem Essen endete.

Ortsverband Appen

Der SoVD Appen veranstaltete im örtlichen Sportlertreff ein Grillen. Bei bestem Sommerwetter genossen rund 55 Gäste leckere Salate, Fleisch und Würstchen von Grillmeister Frank Ladiges. Dank der herzlichen Bewirtung durch Alex und sein Team wurde es ein rundum schöner Nachmittag in geselliger Atmosphäre.

Ortsverband Barmstedt

Bereits im August feierten Brunhilde und Walter Heins ihre Diamantene Hochzeit. Eine Abordnung des SoVD gratulierte herzlich, überbrachte ein kleines Präsent und würdigte in

einer Laudatio die 60 gemeinsamen Ehejahre voller Liebe und Zusammenhalt. Für die kommenden Jahre wünschte man dem Jubelpaar alles Gute – bis hin zur Eisernen Hochzeit in fünf Jahren.

Ortsverband Aventoft

Zum ersten Mal hatte der Ortsverband zu einem „Essen



Ortsverband Barmstedt



Ortsverband Appen



Ortsverband Aventoft

in Gemeinschaft“ eingeladen. 34 Mitglieder ließen sich im Gemeinderaum leckeres Rindergeschneitztes schmecken, dazu gab es noch eine Nach-

speise und kühle Getränke. Serviert wurde alles von vier Damen des Vorstandes. Auch die Gelegenheit zum Klönschnack wurde genutzt.

Nachruf

In unserem Landesverband verstarben

Ewald Bremer,
langjähriger 2. Vorsitzender im Ortsverband Appen,

Ernst Clausen,
langjähriger Revisor im Ortsverband Schwesing,

Christa Christiansen,
langjährige Frauensprecherin im Ortsverband
Lübeck-Travemünde,

Eva Ehlers,
langjährige Revisorin im Ortsverband Wrist,

Inge Eilers,
langjährige Beisitzerin im Ortsverband Brunsbüttel,

Marita Erichsen,
langjährige Frauenbeauftragte im Ortsverband Schafflund,

Johannes Götsche,
langjähriger Revisor im Ortsverband Ecklak-Kudensee,

Gerald Grimmer,
langjähriger Revisor im Ortsverband Hennstedt,

Paul Knudsen,
langjähriger Beisitzer im Ortsverband Viöl,

Traute Knust,
langjährige 1. Vorsitzende im Ortsverband Schlamersdorf,

Walter Radden,
langjähriger Beisitzer im Ortsverband Münsterdorf,

Ingeburg Reinke,
langjährige Frauenbeauftragte im Ortsverband Appen,

Karin Sderra,
langjährige Frauensprecherin im Ortsverband Eutin,

Annamaria Stuhr,
langjährige Beisitzerin im Ortsverband Hattstedt,

Hans-Thomas Schäfer,
langjähriger Beisitzer im Ortsverband Rantrum-Oldersbek.

Wir werden den Verstorbenen immer ein ehrendes
Gedenken bewahren.



Ortsverband Timmendorfer Strand



Foto: EHZ Büsum

Das Erholungszentrum in Büsum ist auch im kommenden Jahr für SoVD-Mitglieder buchbar.

Erholungszentrum Büsum weiter für 2026 buchbar

Gäste sind auch im neuen Jahr willkommen!

Bevor das SoVD-Erholungszentrum Büsum Mitte Dezember in den kurzen Winterschlaf geht, möchte der Landesverband seine Mitglieder schon jetzt zu einem Besuch im neuen Jahr einladen. Denn: Auch 2026 bleibt die „Perle direkt am Deich“ für sie geöffnet.

Schon ab Mitte Januar können Sie Ihre Erholung an der Nordsee beim Landesverband buchen – zum Beispiel mit einem speziellen Neujahrsangebot: Vier Nächte bezahlen, fünf Nächte erholen – das gilt vom 19. Januar bis einschließlich 20. März 2026.

Der Landesverband wählt den Weg der Einladung in der Zeitung, weil rund um die Berichterstattung zum Erholungszentrum teilweise widersprüchliche Informationen im Raum stehen. Dazu SoVD-Landesgeschäftsführer Tim Holborn: „Richtig ist, dass der Landesverband beschlossen hat, einen Käufer für den Betrieb und die Häuser in Büsum zu finden. Bis dahin läuft der Betrieb jedoch ganz normal weiter.“ Für das kommende Jahr 2026 werden also in jedem Fall noch Ihre Buchungen entgegengenommen, wie gewohnt unter: www.erholungszentrum-buesum.de.



Wichtige Rufnummern

112 – Notruf für Menschen in Not. 24 Stunden, kostenlos, auch ohne Mobilfunknetz und bei gesperrtem Handy. 112 wählen Sie bei Unfällen, Bränden oder wenn Notfallsituationen eventuell lebensbedrohlich sind.

110 – Notruf der Polizei. Bei Gefahr, Straftaten oder einem Verdacht. Wählen Sie 110 immer dann, wenn Sie sich bedroht fühlen, in Gefahr befinden oder die Situation gefährlich werden könnte.

116 117 – Ärztlicher Bereitschaftsdienst. Hier erhalten Sie Hilfe außerhalb von Sprechzeiten und bei nicht lebensbedrohlichen Krankheiten, und Sie erfahren den Standort der nächsten Bereitschaftsdienstpraxis.

Der Patientenombudsverein bietet Rat und Hilfe für Patient*innen:

- für die Kreise Kiel, Rendsburg-Eckernförde, Plön, Segeberg unter Tel.: 04551/80 34 27;
- für die Kreise Ostholstein, Lübeck, Stormarn und Herzogtum Lauenburg unter Tel.: 04331/70 84 882;
- für die Kreise Neumünster, Dithmarschen, Steinburg, Pinneberg mit Helgoland unter Tel.: 04641/98 73 69;
- für die Kreise Nordfriesland, Flensburg, Schleswig-Flensburg unter Tel.: 04631/44 13 447.

Bei Fragen zur Pflege gibt es Rat unter Tel.: 04531/80 49 38.

Das Kindernottelefon – anonym und gebührenfrei erreichbar unter Tel.: 0800/11 10 333 (montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr).

Unabhängige Patientenberatung (UPD) – gebührenfrei und bundesweit erreichbar unter Tel.: 0800/01 17 722.

Das Pflegenottelefon – Pflegebedürftige, deren Angehörige sowie Pflegekräfte erhalten Rat und Hilfe unter Tel.: 01802/49 48 47.

Das Büro der Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderungen, erreichbar unter Tel.: 0431/98 81 620.



Interview

„Hinschauen und verändern“

Der Kreis Dithmarschen ist für den SoVD Schleswig-Holstein etwas ganz Besonderes. Hier leben nicht nur landesweit die meisten Mitglieder, es gibt darüber hinaus auch noch sehr viele Ortsverbände – selbst in kleinen Gemeinden wie Frestedt. Im dortigen Ortsverband engagiert sich Jutta Martin-Nöhring.

Hallo Frau Martin-Nöhring, vielen Dank für die Einladung und für Ihre Zeit. Sie sind seit vielen Jahren ehrenamtlich im SoVD tätig, gleichzeitig aber auch noch voll berufstätig. Wie machen Sie das?

Weil mir beides unglaublich viel Freude bereitet. Zum einen meine Arbeit im Waldkindergarten – ein absoluter Herzenswunsch von mir. Und dann das Ehrenamt im Sozialverband, wo es ebenso um das soziale Miteinander geht.

Was genau motiviert Sie beim SoVD?

Selbst hier bei uns im Ort gibt es Menschen, die einsam sind. Häufig Frauen, die ihren Ehemann überlebt haben. Beim SoVD machen wir ein Angebot, damit die Leute zusammenfinden. Ob Klönschnack, Weihnachtsfeier oder Grillfest: Wir sind für das soziale Miteinander da. Und das ist mir sehr wichtig.

Außerdem finde ich beim SoVD gut, dass wir uns darüber hinaus rechtlich und politisch für die Menschen einsetzen. Wir sind zwar keine politische Partei, mischen uns aber dennoch mit starker Stimme ein. In der heutigen Zeit ist das wichtiger denn je.

Wie genau fing es für Sie beim SoVD denn an? Und was genau machen Sie heute im Ehrenamt?

Mein Mann und ich haben früher hier in Frestedt einen Gasthof betrieben, in dem auch der SoVD häufig mit seinen Versammlungen zu Gast war. Darüber kannten wir den Verband, und so sind wir selbst zu Mitgliedern geworden. Erst mein Mann, 2007 war ich dann auch dabei. Direkt als Revisorin, weil schon damals Leute



Jutta Martin-Nöhring

für den Vorstand gesucht wurden.

Später wurde ich dann Beisitzerin und seit einigen Jahren nun fungiere ich als Frauensprecherin im Ortsverband.

Was genau machen Sie da?

Da steht auch wieder das soziale Miteinander an erster Stelle. Natürlich laden wir zum Frauenfrühstück ein. Aber wir beteiligen uns auch an landesweiten Aktionen, zum Beispiel zum Thema „Care-Arbeit“. Mir persönlich ist es wichtig, den Frauen im Verband einen Raum zum Austausch zu geben. Viele sind seit ihrer Kindheit immer für die Familie da gewesen und haben nicht gelernt, etwas für sich selbst zu tun. Beim SoVD bieten wir hierfür sowohl Austausch als auch Ideen.

Und außerdem sind Sie im Kreisverband Dithmarschen aktiv, richtig?

Ja, genau. Erst als stellvertretende Frauensprecherin, mittlerweile als zweite Kreisvorsitzende. Dieses Ehrenamt beinhaltet viel Organisatorisches. Aber insbesondere in Heide führen wir immer wieder Aktionen im öffentlichen Raum durch – etwa zu Frauen-

rechten auf dem Marktplatz.

Und das alles, obwohl Sie voll berufstätig sind. Ist das nicht schwierig?

Wie viele Stunden ich für den SoVD im Einsatz bin, habe ich mir noch nie aufgeschrieben. Aber dieses Ehrenamt bereitet mir viel Freude, es ist eine wichtige Aufgabe. Von daher mache ich das gern.

Bei allen schönen Erfahrungen: Gibt es nicht auch manchmal Dinge, die im Ehrenamt richtig nervig sind? Auch beim SoVD?

Da fällt mir spontan wirklich nichts ein. Natürlich gibt es auch bei uns im Verband immer Veränderungen. Die bringen Herausforderungen mit sich, auch für mich. Aber ich sehe uns hier in Frestedt und Dithmarschen auf einem echt guten Weg. Daher habe ich tatsächlich nichts zu meckern..

Was ist Ihr bisheriges Highlight im SoVD? Immerhin sind Sie auch schon seit 18 Jahren dabei.

Mir gefällt vor allem, dass sich der Verband auch an die großen Themen rantraut. Das soziale Miteinander vor Ort ist wichtig – aber wir machen mehr. Zum Beispiel unser Einsatz für die Demokratie in diesem Land. Oder allgemein für Gerechtigkeit.

In diesem Sinne war sicherlich ein Highlight, dass wir im vergangenen Jahr mit vielen Hundert Mitgliedern nach Berlin gefahren sind, um am Brandenburger Tor einen Inflationsausgleich für Rentner*innen einzufordern. Die Politik hat das nicht umgesetzt, das ist schade. Aber wir als Verband haben ein Zeichen gesetzt und wir werden uns weiter einsetzen.

Finanzämter online bewerten

Im Rahmen einer länderübergreifenden Initiative findet auch in Schleswig-Holstein seit Oktober eine Onlinebefragung zur Zufriedenheit mit der Arbeit der Steuerverwaltung statt. Unter www.ihr-finanzamt-fragt-nach.de können Bürger*innen sowie Angehörige der steuerberatenden Berufe in den kommenden zwölf Monaten

Rückmeldung zu der Arbeit der Finanzämter im Land geben.

Bürger*innen können bei der Onlinebefragung unter anderem Rückmeldung zur Bearbeitung der Steuererklärung, zur Erreichbarkeit des Finanzamtes und zur generellen Zufriedenheit geben. Sie können die Angaben für ein Finanzamt ihrer Wahl machen.

Eine Rückmeldung zu einzel-

nen Beschäftigten ist nicht vorgesehen. Die Teilnahme erfordert weder Anmeldung noch Registrierung, sodass die Anonymität der Teilnehmenden gewährleistet ist.

Nach Abschluss der Befragung werden die Ergebnisse der Länder ausgewertet und der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Quelle:
Finanzministerium S-H