

# DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich

## Der Göttinger Stadt-Wall

Freude für Mensch und Tier



Foto: Bernd Neubauer

### Geschichte

Der Göttinger Stadt-Wall war früher Teil der Göttinger Stadt-Mauer. Stadt-Mauern wurden im Mittelalter um Städte herum errichtet. Sie sollten Städte vor Angriffen im Krieg schützen. Mit der Zeit waren die Stadt-Mauern nicht mehr stark genug. Man konnte sie leicht mit Kanonen zerstören.

Trotzdem wollten die Göttinger Bürger den Wall nicht abbauen. Er wurde eine Art Park. Nur an einigen Stellen wurde der Wall zerstört. Dort wurden Häuser gebaut. Zum Beispiel das Deutsche Theater.

### Nutzung heute

Heute benutzen vor allem Spaziergänger und Jogger (sprich: Dschogger) den Wall. Er dient zur Erholung. Außerdem kommt man auf dem Wall manchmal schneller voran als durch die volle Innen-Stadt. Seit letztem Jahr wird der Wall zum Teil mit neuen Straßen-Laternen ausgestattet. Abends soll man sich dadurch sicherer fühlen.

### Lebens-Raum für Tiere

Der Wall ist aber nicht nur für die Menschen gut. Auch viele Tiere leben auf dem Wall. Zum Teil leben dort sogar sehr

seltene Arten. Zum Beispiel der Juchten-Käfer. Er wurde letztes Jahr wieder in Göttingen gesehen. Das erste Mal seit über 30 Jahren.

Auch Vögel und Fledermäuse leben auf dem Wall. Für die Fledermäuse wurden sogar besondere Straßen-Laternen angebracht. Sie sind nicht so hell. Zwischen 23 Uhr nachts und 5 Uhr morgens bleibt das Licht ganz aus. Deshalb können die Fledermäuse weiter in Ruhe jagen.

Joschua Woischnik

# Betreuung und **Gesundheit**

## Neuer Kurs zur Betreuungs-Kraft

Eine Betreuungs-Kraft unterstützt Menschen im Alltag. Menschen, die nicht mehr alleine zuhause leben können. Zum Beispiel weil sie sehr alt oder krank sind. Viele dieser Menschen haben Demenz (siehe Infokasten).

Die Betreuungs-Kraft kann zu den Menschen ins Haus kommen. Häufig arbeitet sie auch in einem Alten-Heim. Dort bietet sie Bewegung, Singen, Malen oder Spielen an. Sie geht mit den alten Menschen spazieren, hilft ihnen beim Essen oder liest vor. Körper-Pflege gehört nicht zu den Aufgaben der Betreuungs-Kraft.

Der Kurs beginnt Anfang März und dauert 9 Monate. Er besteht aus Unterricht und Praktikum. Der Unterricht ist von 8:30 bis 13:00 Uhr. Die Arbeits-Zeiten im Praktikum sind verschieden.



Foto: adobe stocks © Uwe Annas

Der Kurs bereitet auf die Arbeit als Betreuungs-Kraft vor. Zusätzliche Inhalte sind:

- Vorlesen und Schrift-Sprache in der Pflege
- Grundlagen am Computer
- Bewerbungen
- Gesund bleiben im Beruf

Der Kurs hilft auch bei der Suche nach einer Arbeits-Stelle. Er ist für Menschen geeignet, die lange nicht gelernt haben. Oder Menschen, die unsicher im Vorlesen und in der Schrift-Sprache sind.

Kontakt:  
VHS Göttingen Osterode  
Caroline Kurz  
Telefon: 0551 4952-272  
Mail: c.kurz@vhs-goettingen.de

Caroline Kurz

### Was ist eine Demenz?

Demenz ist eine Krankheit. Meistens sind alte Menschen betroffen. Sie vergessen. Zuerst vergessen sie, was gerade passiert ist. Später vergessen Sie Namen und Ereignisse. Sie finden sich in ihrer Umgebung nicht mehr zurecht. Sie erkennen ihre Familie nicht mehr. Demenz verändert auch die Person. Sie kann leicht wütend werden. Oder sie vermeidet Kontakt zu anderen.

Es gibt viele Arten der Demenz. Eine bekannte Demenz ist die Alzheimer-Erkrankung.

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



# Nachbarschaften wie auf dem Dorf

nebenan.de bringt Nachbarn zusammen



Foto: <https://presse.nebenan.de/>

Auf dem Dorf kennen die meisten Menschen ihre Nachbarn. Das ist in der Stadt oft nicht so. Die Internet-Seite von nebenan.de hat dafür eine Lösung. Die Nutzer können hier andere Menschen aus ihrer eigenen Nachbarschaft kennenlernen.

## Dafür ist nebenan.de praktisch

Nebenan.de funktioniert ein bisschen wie facebook. Benutzer können Fragen stellen. Andere können die Fragen beantworten. Die Mitglieder können zu Veranstaltungen einladen oder Dinge verkaufen. Sie können nebenan.de auch nutzen, um sich persönlich kennenzulernen. Oder um sich Sachen auszuleihen. Zum

Beispiel: Bier-Bänke für die Garten-Feier. Oder jemanden finden, der während dem Urlaub die Blumen gießt. Bei nebenan.de geht es darum: eine Nachbarschaft wie auf dem Dorf auch in der Stadt aufzubauen.

## Anmeldung

Wer nebenan.de benutzen möchte, muss sich anmelden. Das ist kostenlos. Die Anmeldung geht nur mit einer E-Mail-Adresse. Bei der Anmeldung muss der Benutzer seinen Vornamen und Nachnamen angeben. Und seine Adresse. Die Adresse muss der Nutzer dann noch verifizieren. Verifizieren bedeutet: beweisen, dass etwas wahr ist. Das geht zum Beispiel,

indem die Person ein Foto von ihrem Ausweis macht. Das Foto sehen nur die Organisatoren von nebenan.de. Danach wissen aber trotzdem alle Benutzer: Der Name und die Adresse von den anderen Mitgliedern sind echt.

## Unterteilung in Stadt-Teile

Ist die Anmeldung beendet, kann der Benutzer in seinem Stadt-Teil alle Nachbarn mit ihren vollständigen Namen sehen. Schreibt ein Benutzer etwas, können das auch Benutzer aus den Nachbarschaften lesen, die direkt angrenzen. Zum Beispiel: Benutzer aus Geismar können auch die Beiträge von Benutzern aus der Südstadt lesen.

Asja Wortmann

# „Tischlein deck' dich“

## Kostenloser Geschirr-Verleih in Hann. Münden



Foto:Pixabay

Melanie Tönnis feiert gerne Partys. Ihr fällt auf: Es wird bei jeder Party viel Einweg-Geschirr weggeworfen. 2018 hat sie eine Idee: Sie gründet einen kostenlosen Geschirr-Verleih. Er heißt: Tischlein deck' dich.

### Der Anfang

Melanie Tönnis fängt an Geschirr zu sammeln. Zum Beispiel von Flohmärkten oder vom Sperr-Müll. Sperr-Müll sind alte Sachen, die nicht in den Haus-Müll geworfen werden dürfen. Zum Beispiel: Möbel oder Geschirr.

Zuerst verleiht sie das Geschirr nur an ihre Freunde. Später fängt sie an, in der Zeitung und auf Facebook Werbung zu machen. Sie bekommt viel Geschirr geschenkt. Und viele Menschen wollen ihr Geschirr ausleihen.

### Was gibt es für Geschirr?

Melanie Tönnis hat ganz verschiedenes Geschirr: Teller, Gläser, Besteck, Schüsseln und vieles mehr. Sie hat fast alles gespendet bekommen oder gesammelt. Die Sachen lagert sie in selbst-genähten Beuteln oder Kisten in ihrer Garage.

### Wer kann sich das Geschirr ausleihen?

Jeder kann sich das Geschirr ausleihen. Dazu muss man eine Anfrage an Melanie Tönnis schicken.

Zum Beispiel per Mail: [melanie.toennis@gmx.de](mailto:melanie.toennis@gmx.de)  
Oder per Telefon:  
01523 20 47 318

Aber Achtung: Man muss das Geschirr in Hann. Münden abholen! Und man muss es abgewaschen zurückbringen.

Melanie Tönnis hat schon vielen Veranstaltungen ihr Geschirr geliehen. Zum Beispiel: bei Hochzeiten oder bei Geburtstags-Feiern.

### Wie viel Geschirr kann man ausleihen?

Der Verleih hat über 3.000 Geschirr-Stücke. Melanie Tönnis sagt: Bei einer Ausleihe werden zwischen 20 und 100 Gedecke geliehen. Also zum Beispiel 20 Teller, Gläser und das passende Besteck.

### Tischlein deck' dich in Deutschland

Melanie Tönnis hat ein Ziel: Es soll in ganz Deutschland kostenlose Geschirr-Verleihe geben. Zurzeit gibt es noch ein Tischlein deck' dich in Einbeck und im Heidekreis.

Jasmin Süßmeyer

# Ganz einfach selbst-gemacht

## Heute: **das Deo**



Foto: Pixabay

Heute zeigen wir: Wie kann man Deo selber machen?

### Die Deo-Creme

Was braucht man?

Eine Dose mit Deckel. Am besten aus Metall oder Glas.

3 Teelöffel Kokos-Öl

2 Teelöffel Natron

2 Teelöffel Speise-Stärke

Wenn man möchte: 5 Tropfen ätherisches Öl. Zum Beispiel Lavendel-Öl oder Salbei-Öl.

Dann riecht das Deo besser.

Das Öl gibt es zum Beispiel in der Apotheke.

So wird es gemacht:

1. Das Kokos-Öl auf der Heizung schmelzen. Es darf nicht zu fest sein.
2. Das Natron und die Speise-Stärke mischen.
3. Nach und nach das Kokos-Öl mit dem Natron und der

Speise-Stärke mischen.

Bis es eine weiche Creme ist.

4. Wenn man möchte: das ätherische Öl unterrühren.
5. Die Deo-Creme in die Dose füllen.

### Der Deo-Roller

Was braucht man?

Einen leeren Deo-Roller

50 ml Wasser

(ml heißt: Milli-Liter)

1 Teelöffel Natron

1 Teelöffel Speise-Stärke

2 Tropfen ätherisches Öl

So wird es gemacht:

1. Das Wasser erhitzen.
2. Die Speise-Stärke in das Wasser geben.
3. Das Wasser mit der Speise-Stärke aufkochen. Bis es dick-flüssig ist. Wenn das Wasser zu flüssig bleibt:

etwas mehr Speise-Stärke in das Wasser geben.

4. Das Wasser abkühlen lassen. Auf ungefähr 30 Grad.
5. Das Natron in dem Wasser auflösen.
6. Wenn man möchte: das ätherische Öl unterrühren.
7. Die Flüssigkeit in den Deo-Roller füllen.

Jasmin Süßmeyer

### Das Natron

Natron neutralisiert Gerüche. Das heißt: Man riecht die Gerüche nicht mehr. Aber Achtung: Nicht jeder verträgt Natron auf der Haut. Die Haut kann anfangen zu jucken. Oder rot zu werden.

# Soziale Medien und Alltag

## In Kontakt bleiben – aber sicher!

Im Januar boten die Göttinger Werkstätten den Beschäftigten einen Kurs zum Thema soziale Medien an. In dem Kurs ging es darum, soziale Medien zu verstehen. Und sich mit dem eigenen virtuellen Leben auseinander zu setzen. Das virtuelle Leben meint alltägliche Dinge, die sich auf das Internet beziehen. Oder auf Geräte wie Smartphones oder Laptops.

Kurs-Inhalte waren zum Beispiel: Wie unterhalten wir uns online? Wie schütze ich meine Daten? Was darf öffentlich über mich im Internet stehen? Wie gehen die Anbieter von sozialen Plattformen mit den Nutzer-Daten um? Kann ich Dinge aus dem Internet auch wieder löschen? Wo kann ich Hilfe bekommen, wenn Probleme auftreten?

„Letztendlich geht es um das virtuelle Miteinander“, sagt der Kursleiter Jonathan Sastedt. Er ist nebenberuflicher IT-Berater und Dozent aus Göttingen. Es geht wie im echten Leben darum: Wie sagt man etwas? Und was kann das für Auswirkungen haben?

Soziale Netzwerke können Spaß machen und helfen, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Sie können aber auch Nachteile haben. Ein Foto in einem sozialen Netzwerk zu veröffentlichen kann auch ungewünschte Folgen haben.

Der Kurs behandelte diese Themen aus technischer und menschlicher Sicht. Manche Menschen fühlen sich in sozialen Netzwerken besonders sicher. Vielleicht, weil die anderen Menschen weit weg erscheinen. Manche beleidigen oder bedrohen dann andere Menschen. Alles, was einmal ins Internet gestellt ist, bleibt dort. Deshalb sagt man auch: „Das Internet vergisst nicht.“

„Es besteht ein hoher Bedarf an Erklärungen in diesem Bereich“, stellte Herr Sastedt ebenfalls fest.

Er findet: Das neue Kurs-Format ist gut gelungen.

In 5 Terminen wurden die Kurs-Inhalte bearbeitet. Auch praktisch im Computer-Raum der Göttinger Werkstätten. Dabei wurden aktuelle Informationen mit eingebracht. Mit dem Ergebnis: Die 16 Kurs-Teilnehmer hatten nach dem Kurs mehr Verständnis und Sicherheit im Umgang mit sozialen Medien.

Julia Ring, Jonathan Sastedt



### Soziale Medien

Im Internet gibt es Dienste, um miteinander in Kontakt zu sein. Diese Dienste heißen soziale Medien. Über soziale Medien können sich Leute treffen und austauschen. Sie treffen sich dabei im Internet.

Dabei ist es egal, ob man die Personen kennt oder nicht. Beispiele sind:

Facebook  
Instagram  
Twitter  
Youtube  
Snapchat  
TikTok

# „Eingedeutscht. Die schräge Geschichte unserer Integration“

## Lesung und Gespräch mit Abdul Abbasi

Am 26.02.2020 findet im Museum Friedland eine Veranstaltung statt. Sie handelt von Integration. Integration bedeutet: Jemand gehört zu einer Gruppe. Und kennt sich in dieser Gruppe aus. Integration ist zum Beispiel: Wenn man sein eigenes Land verlässt und in ein anderes Land zieht. Dann lernt man, wie das andere Land ist. Und wie die Menschen sich verhalten. Man lernt eine andere Kultur kennen. Mit dem Ziel: dauerhaft in der anderen Kultur leben.

Die Veranstaltung ist eine Lesung von Abdul Abbasi. Das Buch: „Eingedeutscht. Die schräge Geschichte unserer Integration“ hat er zusammen mit seinem Bruder Allaa Faham geschrieben. Die Geschwister sind 2015 nach Deutschland gekommen. Sie kommen aus Syrien. Dort herrschen schon seit vielen Jahren Unruhen. Sie sind zum Schutz nach Deutschland gekommen.



Abdul Abbasi

Foto: Peter Jelinek

Seitdem berichten sie öffentlich über ihre Integration in Deutschland. Sie haben zuerst Videos bei Youtube hochgeladen. In den Videos reden sie über Unterschiede zwischen Deutschland und Syrien. Dann schrieben sie ein Buch über ihre Erfahrungen.

Sie scherzen unter anderem über Stereotypen in Deutschland und in Syrien. Stereotypen sind Vorurteile über sich selbst oder eine Gruppe von Menschen. Ein Stereotyp der Deutschen ist zum Beispiel: Wir sind immer pünktlich. Das ist natürlich nicht immer richtig. Aber man kann gut darüber spaßen.

**Die Lesung beginnt um 19 Uhr.** Die Anfahrt ist mit dem Regional-Zug möglich. Das Museum ist das alte Bahnhofs-Gebäude am Bahnhof.

Man muss sich für die Veranstaltung anmelden. Das macht man unter dieser Email-Adresse: [veranstaltungen@museum-friedland.de](mailto:veranstaltungen@museum-friedland.de). Oder per Telefon: 05504 8056-203.

Die Anmeldung läuft bis 24.02.2020. Die Veranstaltung kostet 5 €. Ermäßigt 3 €. Mit einem Kulturticket ist der Eintritt kostenlos.

### Impressum

#### Herausgeber

VHS Göttingen Osterode gGmbH,  
Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen  
Verantwortlich: Rüdiger Rohrig

**Layout & Satz** Bernd Neubauer

**Nächste Ausgabe** 16.03.2020

Sophie Rogge

# Theater einmal anders

## Veranstaltungen in Göttingen und Umgebung

Im Februar und März gibt es zwei ganz verschiedene Arten von Theater zu erleben: Figuren-Theater und Improvisations-Theater.

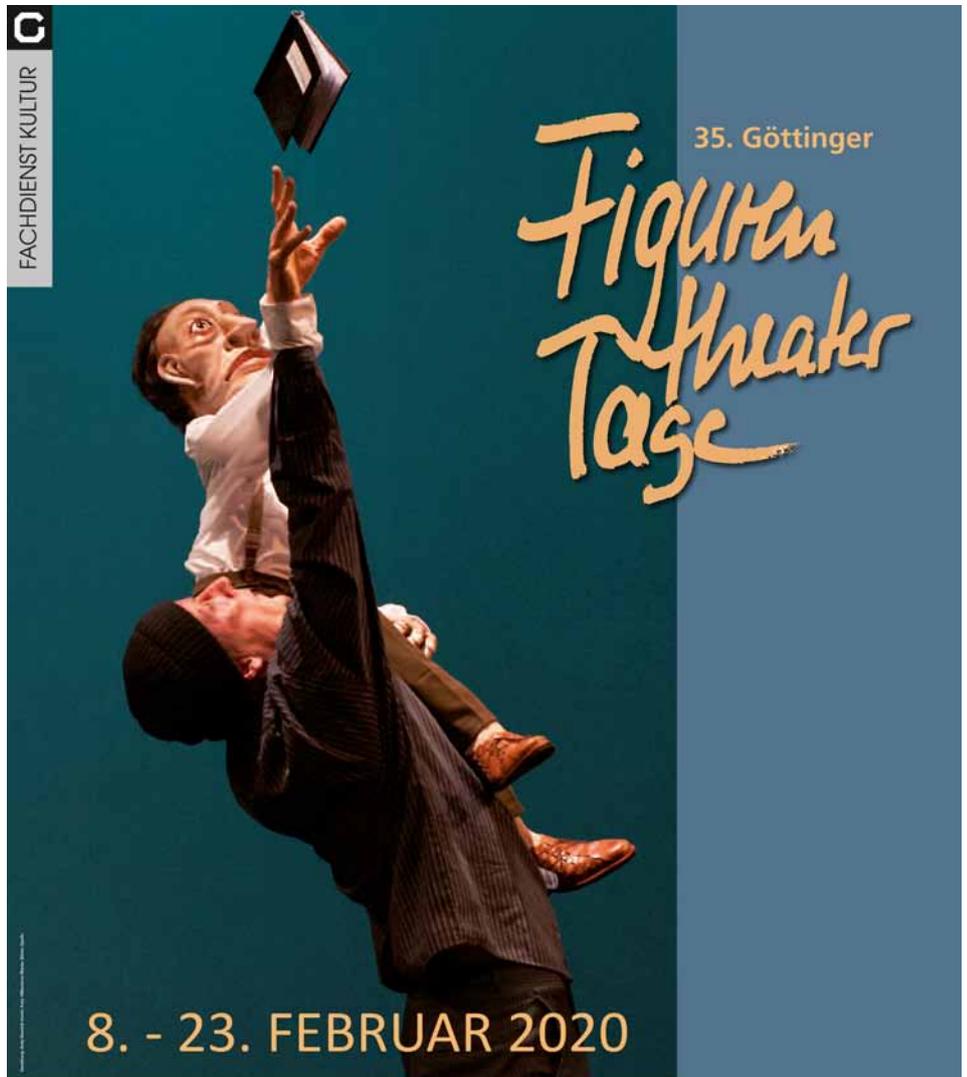
Beim Figuren-Theater werden Stücke für Kinder und Erwachsene mit Hilfe von Puppen gespielt. Menschen bewegen die Puppen und sprechen für sie.

In dem Wort Improvisations-Theater steckt das Wort Improvisation. Es bedeutet: etwas spontan zu machen. Ohne lange zu überlegen. Die kurzen Theater-Stücke entstehen dabei zusammen mit den Zuschauern. Die Schauspieler geben ein Thema vor. Die Zuschauer ergänzen mit ihren Vorschlägen. Dann spielen die Schauspieler das Stück. Jedes Stück ist also einzigartig.

### Figuren-Theater-Tage

Sie sind vom 8. bis 23. Februar. Die Eröffnung war am 8. Februar. Ein Umzug mit Masken zog durch die Göttinger Innen-Stadt. Er wurde von einer Trommel-Gruppe begleitet. Viele Menschen haben zugeschaut.

Es gibt 24 Theater-Stücke für Kinder und 13 Stücke für Erwachsene. Für einige Kinder-Stücke gibt es noch Karten. Man kann sie an der Tourist-Information neben dem Alten Rathaus in der Innen-Stadt



Plakat (Ausschnitt): Stadt Göttingen

bekommen. Die Adresse ist: Markt 8, 37073 Göttingen.

### Theater der Nacht

Wer Freude am Theater mit Puppen oder großen Figuren hat, kann auch das Theater der Nacht in Northeim besuchen. Dort gibt es das ganze Jahr über Theater-Stücke. Man kann dort auch lernen, Puppen und Masken zu bauen. Auch das Gebäude ist besonders: Es sieht aus wie ein Drache. Weitere Informationen: <https://theater-der-nacht.de>

### Improvisations-Theater-Tage

Vom 5. bis 22. März gibt es 8 Veranstaltungen mit verschiedenen Themen wie Kochen, Kuschel-Tiere oder Oper. In anderen Veranstaltungen gibt es einen Wett-Streit zwischen Schauspielern: Wer hat die besten Ideen? Die Zuschauer entscheiden! Weitere Infos: <https://comedy-company.de/termine/> unter März.

Caroline Kurz