

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: Karolina Köhne

Wenn die Busse nicht fahren

Streik-Tage im öffentlichen Dienst

Im Februar und März gab es einige Streik-Tage. An einem Streik-Tag gehen viele Arbeiter*innen nicht zur Arbeit. Sie gehen dann zur Streik-Demonstration.

Deshalb fahren an diesen Tagen vielleicht keine Busse. Vielleicht wird der Müll nicht abgeholt oder der Kindergarten bleibt zu.

Die Arbeiter*innen streiken, weil sie mehr Geld verdienen wollen.

Die Arbeiter*innen im öffentlichen Dienst wollen dieses Jahr 10,5 Prozent mehr Lohn. Jede Arbeiter*in soll im Monat mindestens 500 Euro mehr verdienen. Die Gewerkschaft ver.di verhandelt diese Forderungen mit den Arbeit-Geber*innen. Die Arbeit-

Geber*innen wollen nicht so viel Geld ausgeben.

Wir haben einige Arbeiter*innen gefragt, warum sie streiken:

Ein Busfahrer:

Mit unserem jetzigen Lohn können wir unsere Familien nicht mehr ernähren. Und die Arbeits-Bedingungen müssen besser werden. Die Schichten sind zu lang. Da bleibt abends keine Zeit für unsere Kinder, Freunde und Hobbys.

Jeimy aus einem Kindergarten:

Es ist Zeit, dass wir uns nach Corona wieder auf der Straße zeigen. Es ist ein Witz, was wir in den sozialen Berufen verdienen. Wegen der Inflation ist alles viel teurer, deshalb haben wir nicht genug Geld.

Brigitte von den Göttinger Entsorgungs-Betrieben:

Wir streiken, weil wir wichtige Arbeit machen. Zum Beispiel Müll-Abfuhr und Straßen-Reinigung. Dafür möchten wir einen gerechten Lohn. Wir brauchen außerdem gute Löhne, damit auch in Zukunft Menschen bei uns arbeiten möchten.

Max von der Gruppe Genug ist Genug:

Die Reichen werden immer reicher, die Armen werden immer ärmer. Das muss gestoppt werden. Wir müssen das Geld von den Reichen zu den Menschen mit weniger Geld umverteilen.

Tag der gleichen Bezahlung

Warum Frauen weniger Geld bekommen



Nattanan Kanchanaprat auf Pixabay

Am 7. März 2023 ist in Deutschland der Equal Pay Day (sprich: ikwell päi däi). Das ist Englisch. Übersetzt heißt das: Tag der gleichen Bezahlung. Der Tag will zeigen: Frauen verdienen weniger Geld als Männer.

Auch dafür gibt es ein englisches Wort: Gender Pay Gap (sprich: djender päi gäpp). Gender heißt: Geschlecht. Hier sind damit Frauen und Männer gemeint. Pay heißt: Bezahlung. Gap heißt: Lücke. Zusammen übersetzt heißt es: eine Lücke in der Bezahlung im Zusammenhang mit dem Geschlecht einer Person.

Insgesamt verdienen alle Frauen zusammen weniger als alle Männer zusammen. Aber auch für die gleiche Arbeit bekommen Frauen oft weniger Geld als Männer.

Warum verdienen Frauen weniger als Männer?

Verschiedene Studien haben viele Gründe gefunden, warum Frauen weniger verdienen als Männer.

Die 3 wichtigsten sind:

1. Frauen arbeiten oft in Berufen mit wenig Aufstiegs-Möglichkeiten. Darum arbeiten sie auch seltener in Führungs-Positionen. Sie sind zum Beispiel seltener Abteilungs-Leiterin oder Chefin. Die Führungs-Positionen werden aber besser bezahlt.
2. Frauen arbeiten wegen der Familie öfter weniger als Männer. Sie gehen zum Beispiel in Schwangerschafts-Urlaub. Sie bleiben auch nach der Geburt oft noch mehrere Jahre zuhause oder arbeiten nur wenige Stunden in der Woche.

Dafür passen sie auf die Kinder auf. Das machen aber auch immer mehr Väter.

3. Für viele Frauen ist es nach der langen Arbeits-Pause schwer, wieder eine Arbeit zu finden.

Warum der 7. März?

Für die Berechnung wird geschätzt: Wie viel verdienen alle Frauen in Deutschland? Wie viel verdienen alle Männer in Deutschland? Das Ergebnis ist: Männer verdienen 18% mehr als Frauen. Dann wird geschaut: Wann sind 18% von einem Jahr rum? Das ist am 7. März. Wenn man nur auf die Rechnung schaut, heißt das also: Frauen haben bis zum 7. März eigentlich keine Bezahlung für ihre Arbeit bekommen.

Jasmin Süßmeyer

Der beste Freund des Menschen ist der Hund ... oder das Huhn?!



Foto: William Dais auf Pixabay

Viele Leute wünschen sich ein Haustier. Das ist nichts Neues: Ältere Menschen haben dann eine Aufgabe und ein bisschen Gesellschaft. Kinder freuen sich auf die Tiere und lernen Verantwortung.

Aber in den letzten Jahren gibt es etwas Neues: Viele Menschen möchten Hühner halten. Das hat viele Gründe: Hühner können draußen im Garten leben. Sie sind oft hübsch. Sie legen Eier und bekommen Küken. Und Kinder können mit ihnen viel über die Natur lernen.

Das alles ist toll und interessant: Ein Stück Land-Leben kommt wieder in die Städte. Menschen kommen der Natur wieder näher. Es gibt aber auch Gefahren und Nachteile. Viele Menschen kaufen sich Tiere, sie informieren sich aber nicht so gut vorher. Auch Hühner – wie alle anderen Tiere – haben spezielle Bedürfnisse.

Wenn man ein Tier möchte, muss man sich fragen: Kann ich diese Bedürfnisse befriedigen? Möchte ich das? Welche Probleme könnte ich bekommen?

Zum Beispiel brauchen Hühner Platz. Dieser Platz muss aber regelmäßig sauber gemacht werden. Das kostet Zeit und Arbeit.

Oder: Ein Hahn ist wunderschön. Am frühen Morgen kräht er aber sehr laut. Viele Nachbar*innen finden das gar nicht toll. Das Problem kann man gar nicht so leicht lösen. Oder: Im Sommer möchten viele verreisen. Die Hühner brauchen aber auch in dieser Zeit Wasser, Futter und einen sauberen Auslauf-Platz. Dann muss jemand für die Besitzer*innen diese Arbeiten erledigen. Nicht immer können die Nachbar*innen oder Freunde helfen. Was macht man dann? Oder: Hühner legen Eier und bekommen

Küken. Einige dieser Küken sind männlich, werden später also Hähne. Hähne möchten aber nicht mit anderen Hähnen leben: Sie möchten allein mit den Hühnern sein. Deswegen sagt man auf Deutsch „Der Hahn im Korb“, wenn in einer Gruppe nur ein Mann ist. Was macht man dann mit all diesen männlichen Küken? Leider ist das in den letzten Jahren ein großes Problem geworden: Tier-Schutz-Organisationen finden immer wieder tote Hühner im Müll. Oft haben Hühner viel zu wenig Platz. Oder die Halter*innen setzen die Tiere aus, weil sie in den Urlaub fahren. Das ist schlimm, denn sie können allein nicht überleben. Hoffentlich wird die Situation wieder besser: Denn Hühner-Haltung kann für Menschen und Städte eine große Bereicherung sein, bringt aber viel Verantwortung mit sich.

Nasen-Spray-Sucht

Gefahren und andere Möglichkeiten



Foto: Ralph auf Pixabay

Bei einer Erkältung nutzen viele Menschen Nasen-Spray. Das Spray befreit die Nase und man kann besser atmen. Besonders nachts ist es hilfreich. Bei der Nutzung von Nasen-Spray gibt es aber eine Gefahr: Man kann süchtig danach werden. In Deutschland betrifft das ungefähr 110 Tausend Menschen. Das entspricht ungefähr der Anzahl an Menschen in der Stadt Göttingen.

Wie zeigt sich eine Nasen-Spray-Sucht?

In der Nase haben wir eine Schleim-Haut. Bei einer Erkältung ist diese oft geschwollen. Durch das Nasen-Spray schwillt die Schleim-Haut ab. Nutzt man das Spray zu lange, gewöhnt sich der Körper daran. Dann schwillt die Schleim-Haut auch an, obwohl man gesund ist. So nutzt man das Spray immer wieder.

Was sind mögliche Folgen einer Nasen-Spray-Sucht?

Durch das Nasen-Spray kann die Schleim-Haut der Nase austrocknen. Sie wird dann rissig und blutig. Durch die Verletzung kommen auch Viren und Bakterien schneller in den Körper. Man kann außerdem eine „Stink-Nase“ bekommen. Das bedeutet: Bakterien in den Rissen der Schleim-Haut bilden einen fauligen Geruch. Dieser ist besonders für andere

Menschen unangenehm. Auch der Geruchs-Sinn kann sich durch diese Verletzungen verschlechtern.

Welche anderen Möglichkeiten gibt es?

Man kann zum Beispiel Meerwasser-Nasen-Spray benutzen. Das Salz in dem Spray hilft der Schleim-Haut abzuschwellen. Außerdem gibt es eine Nasen-Dusche. Dabei spült man die Nase mit einer warmen Kochsalz-Lösung. Sie befreit die Nase. Auch Dampf-Bäder können helfen. Dabei beugt man sich über eine Schüssel mit gekochtem Wasser. In das Wasser kann man zum Beispiel Kamillen-Tee-Beutel legen. Dann legt man sich ein Handtuch über den Kopf und atmet den Wasser-Dampf vor dem Gesicht für 10 bis 20 Minuten ein.

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



Ganz einfach selbst gemacht

Heute: Paska

Eduard Felker von der Prüfer-Gruppe für Leichte Sprache freut sich schon auf das süße Hefe-Brot: Wenn ich an Ostern denke, fällt mir sofort Paska ein. Das backt meine Mutter immer für uns. Seitdem ich klein bin.

Eduard ist in Kasachstan geboren. Mitglieder seiner Familie sind Christen der orthodoxen Kirche. In seiner Heimat wird Paska traditionell in der Oster-Zeit gebacken. Aber auch in anderen Ländern Ost-Europas. Zum Beispiel in der Ukraine und in Russland.



Foto: Julia Ring

Das Brot wird in unterschiedlich großen Formen gebacken. Und untereinander verschenkt. Die Kuppel-Form steht symbolisch für den Berg Golgatha. Das ist ein Berg in der Nähe von Jerusalem. Der Überlieferung nach ist Jesus dort am Freitag vor Ostern gekreuzigt worden.

Hier ist das Rezept von Eduards Mutter. Es dauert etwas länger, aber es lohnt sich:

Zutaten für den Teig

- ½ Liter Milch
- 75 Gramm frische Hefe
- 6 Eier
- 500 Gramm Zucker

- 150 Gramm Butter
- 1 Päckchen Vanille-Zucker
- 1 Kilo-Gramm Mehl
- 1½ Teelöffel Salz
- 200 Gramm Rosinen

Zutaten für den Guss

- 2 Eiweiß
- 130 Gramm Zucker
- Bunte Streusel

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel die warme Milch, Hefe und 1 Esslöffel Zucker verrühren. 200 Gramm vom Mehl dazu geben. Die Schüssel mit einem Geschirr-Tuch zudecken und an einen warmen Platz stellen.

2. Nach 1 Stunde: die Eier, den restlichen Zucker, das restliche Mehl und das Salz dazu kneten. Die Schüssel mit einem Geschirr-Tuch zudecken und an einen warmen Platz stellen.

3. Nach 1 Stunde: die Butter, die Rosinen und den Vanille-Zucker dazu kneten. Die Schüssel mit einem Geschirr-Tuch zudecken und an einen warmen Platz stellen.

4. Nach 1 Stunde: runde Backformen in unterschiedlichen Größen mit Öl einpinseln. Man kann auch saubere Konserven-Dosen nehmen. Teig immer nur bis zur Hälfte in die Formen füllen.

5. Das Brot bei 180 Grad im Backofen backen. Dauer: ca. 25 Minuten. Abkühlen lassen.

6. Für den Guss: Zucker und Eiweiß so lange verrühren, bis alles weiß und cremig ist. Über den Kuchen streichen und mit Streuseln bestreuen.

Julia Ring

Einsamkeit nach Corona

Viele Menschen betroffen



Foto: Bernd Neubauer

Jeder Mensch kann unter bestimmten Umständen einsam werden. Oft werden Menschen durch Übergangs-Situationen einsam. Die Rente ist zum Beispiel so eine Übergangs-Situation. Auch der Verlust von nahestehenden Personen kann zu Einsamkeit führen.

Wer ist besonders von Einsamkeit betroffen?

Es gibt Risiko-Gruppen für Einsamkeit. Zum Beispiel alleinlebende Menschen, Menschen mit Migrations-Hintergrund oder Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Auch Armut kann einsam machen. Alte Menschen sind besonders von Einsamkeit betroffen. Zum Beispiel, wenn Angehörige sterben. Oder wenn sie nicht mehr so gut rausgehen können.

Einsamkeit ist durch die Corona-Pandemie ein noch

größeres Problem geworden. Vor Corona ergaben Studien: Ungefähr jeder 10. Mensch fühlt sich manchmal einsam. Während Corona fühlte sich sogar mehr als jeder 3. Mensch manchmal einsam.

Ministerium für Einsamkeit in Großbritannien

In Großbritannien ist Einsamkeit schon länger ein politisches Thema. Dort war Einsamkeit schon vor Corona ein großes Problem. Dort fühlte sich fast jeder 6. Mensch häufig einsam. Es gibt deshalb sogar eine Art eigenes Ministerium gegen Einsamkeit: das Ministerium für Sport, Zivil-Gesellschaft und Einsamkeit. Es war das 1. Ministerium dieser Art auf der Welt. Mittlerweile heißt es zwar nur noch Ministerium für Sport und Zivil-Gesellschaft. Aber es soll immer noch die Einsamkeit bekämpfen.

Die Situation in Deutschland

Das Ministerium für Familie beschäftigt sich seit letztem Jahr mehr mit Einsamkeit. Das Ministerium hat das Kompetenz-Netz Einsamkeit gegründet. Auf deren Internet-Seite sind Informationen zu Einsamkeit gesammelt: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit-201642>. Achtung: die Seite ist nicht in Einfacher Sprache!

Workshop gegen Einsamkeit in der VHS

Auch in der VHS Göttingen gibt es Angebote gegen Einsamkeit. Am Samstag, dem 24. April 2023, findet ein 1-tägiger Kurs gegen Einsamkeit statt. Es geht vor allem darum, nach Corona wieder Wege aus der Einsamkeit zu finden.

Joschua Woischnik

Patienten-Verfügung und **Vorsorge-Vollmacht**

Was ist das?



Foto: günter auf Pixabay

Es kann uns alle treffen: Ein Unfall, eine Krankheit oder das Alter können manchmal plötzlich dazu führen, dass wir unsere rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können wie zum Beispiel den Miet-Vertrag für unsere Wohnung. Dann sind wir auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen.

Was können wir tun, damit wir die Verantwortung für unser eigenes Leben nicht vollständig verlieren? Wie können wir vorsorgen? Was sind Vorsorge-Vollmacht, Betreuungs-Verfügung und Patienten-Verfügung?

Vorsorge-Vollmacht

bedeutet:

Sie geben einer anderen Person die Erlaubnis, für Sie zu handeln. Sie geben ihr die Erlaubnis, Entscheidungen für Sie zu treffen.

Eine Betreuungs-Verfügung bedeutet:

Sie können festlegen, wen das Gericht als Ihre rechtliche Betreuungs-Person bestimmen soll. Die Verfügung gilt dann, wenn das Gericht über eine rechtliche Betreuung entscheiden muss.

Eine Patienten-Verfügung bedeutet:

Sie legen zum Beispiel fest, ob das medizinische Personal kurz vor Ihrem Tod lebensverlängernde Maßnahmen ergreifen soll oder nicht. Will ich weiter mit einer Maschine Sauerstoff bekommen? Wozu benötige ich das? Wann wird eine gesetzliche Betreuung eingeschaltet?

Diese Fragen möchten Astrid Winter und Gaby Quintscher vom Senioren- und Pflegestützpunkt vom Landkreis Göttingen gerne gemeinsam mit Ihnen klären.

Patienten-Verfügung/ Vorsorge-Vollmacht

Wann: 19. April 2023, 17–18.30 Uhr

Wo: Familienzentrum Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Kurs-Nummer: 23F97420

Gebühr: kostenfrei

Um Anmeldung wird gebeten, bitte Kurs-Nummer angeben:

info@vhs-goettingen.de;

Telefon: 0551 4952 0 oder

www.vhs-goettingen.de

Das Projekt wird gefördert vom Nds. Ministerium für Wissenschaft und Kultur.

Gundula Laudin

Impressum

Herausgeber

VHS Göttingen Osterode gGmbH, Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen
Verantwortlich: Carola Müller

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 15.04.2023

Schlaf ist mehr, als nicht wach zu sein

Gedanken zum Welt-Schlaf-Tag



Foto: Bernd Neubauer

Wer kennt das nicht: ein Geräusch mitten in der Nacht. Man wacht auf und kann nicht wieder einschlafen. Zu viele Gedanken, die einem durch den Kopf gehen. Unerledigte Arbeiten. Traum-Fetzen, die einen verfolgen. Man dreht sich von einer Seite auf die andere. Schon erklingen die ersten Vogel-Stimmen. Nicht mehr lange und es wird hell. Man sieht sich bereits zerknautscht am Frühstückstisch. Übermüdet und schlecht gelaunt. Und dann klingelt auch schon der Wecker. Ja, guter Schlaf ist Gold wert. Darauf will der Welt-Schlaf-Tag aufmerksam machen.

Der Welt-Schlaf-Tag

Der Welt-Schlaf-Tag wird seit 2008 jedes Jahr am Tag vor der Tag-und-Nachtgleiche im März gefeiert. Das ist dieses Jahr am 17. März. Tag-und-Nachtgleiche bedeutet: Tag und Nacht sind an diesem Datum gleich lang. Mit dem Welt-Schlaf-Tag soll

auf die besondere Bedeutung vom Schlaf für uns Menschen hingewiesen werden. Was für das Handy der Akku ist, ist für den Menschen der Schlaf. Ohne Schlaf kann er nicht leben. Im Schlaf werden seine Batterien aufgeladen. Dafür braucht es optimalerweise 7 Stunden. Ein Viertel der Deutschen kommt allerdings auf höchstens 5 oder 6 Stunden. Und schätzungsweise nur die Hälfte der Erwachsenen empfindet ihren Schlaf als erholsam. Schlechter oder zu kurzer Schlaf aber vermindert die Lebenserwartung und fördert das Entstehen von Krankheiten. Guter Schlaf ist also kein Luxus. Guter Schlaf ist eine Voraussetzung für gutes Leben. Was also kann man tun?

Einschlaf-Hilfen

- Frische Luft und Bewegung am Tag, nachts eine Schlaf-Temperatur von 18 Grad

- Abends auf schwer verdauliches Essen verzichten
- Ein Glas warme Milch vor dem Schlafengehen trinken (fördert den Aufbau des Schlaf-Hormons Serotonin)
- Handy aus dem Schlaf-Zimmer legen
- Immer zur gleiche Uhrzeit schlafen gehen
- Belastende Gedanken vor dem Schlafengehen auf einen Zettel schreiben

Und wenn nichts hilft, es nehmen, wie es ist. Die Stille der Nacht nutzen, um in sich zu horchen. Um dem letzten Traum zu folgen. Manche Entdeckung oder Idee ist angeblich so entstanden. So behauptet Paul McCartney, ein Mitglied der Beatles: Die Melodie von seinem Hit „Yesterday“ hat er zum ersten Mal im Traum gehört.

Bernd Neubauer