

IGEL-AKTUELL

April bis Juni 2024



Wir bringen Menschen zusammen!

IGEL e. V. - Dr. Rudolf Dunger Straße 1- 49406 Barnstorf
Telefon: 05442 804041-0 - E-Mail: info@igel-barnstorf.de

www.igel-barnstorf.de



Inhalt

Editorial.....	2
Wir über uns	3
Aktuelles aus den Fachbereichen	5
Beratungsangebote.....	15
Selbsthilfegruppen	18
Kontakt.....	19
Förderer	20

Liebe Leserinnen! Liebe Leser!



Es ist wieder soweit. Der Frühling mit seinen frischen Farben und erwachender Flora und Fauna ist da. Und ebenfalls die neue Ausgabe unseres IGEL AKTUELL, in der Sie

wieder viele Informationen und Inspirationen finden sowie unterschiedliche Berichte unserer Fachbereiche im IGEL.

Hier eine kleine Inhaltsangabe.

Ein umfangreiches Thema ist die Öffentlichkeitsarbeit. Johann Knake berichtet von Facebook, Instagram und Co. So manchen Artikel in der Zeitung können Sie lesen und in diversen Podcast-Beiträgen auch hören was rund um den IGEL passiert.

Ein weiterer Artikel dieser Ausgabe kommt von Petra Mallwitz-Sanio, die Frau aus der MIK? – NEIN – „Eine ganz

gewöhnliche Frau!“, die aus ihrem Leben berichtet. Das dürfen Sie nicht verpassen, denn Petra spricht mir aus der Seele, denn jeder Mensch hat das Recht ein wertvoller Teil dieser Gesellschaft zu sein.

Auch Christine Trenkamp aus dem MGH befasst sich mit dem Thema Demokratie und macht sich Gedanken, was passiert, wenn rechts unser Land regiert. Also liebe Leserinnen und Leser bitte nicht die Augen verschließen sondern jetzt aufstehen für Demokratie für ALLE.

Svea Völker von der KBS berichtet vom Deutschen Krebskongress in Berlin mit 12.500 Teilnehmern aus allen Berufsgruppen der Onkologie. Ein Motto war „Fortschritt gemeinsam gestalten“, zu dem es viele Gesprächsrunden gab.

MUT-TOUR – was ist das? Eine Aktion, bei der Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um gemeinsamen zu wandern. Die KIBiS wird daran teilnehmen. Wer Lust und Zeit hat kann sich gerne an Maren Mimus werden.

Nicole Meyer-Thomson von der KIBiS berichtet über den positiven Start der Außenstelle im nördlichen Landkreis nämlich in Syke. Hier zeigt sich wieder, wie wichtig Öffentlichkeitsarbeit ist.

Jessica Hinrichs beschreibt sehr ernsthaft die Raumproblematik im IGEL. Insbesondere ihre eigene mitten im Geschehen mit ihren vielen Aufgabenbereichen. Zum Schluss mit einem humorigen Fazit. Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

Diese Aussage von Otto Julius Bierbaum hat das pädagogische Team um Kristin Eggerking dazu bewogen, die herausfordernden Monate in Redewendungen und Wortspiele umzusetzen.

Seien Sie gespannt!

Ich wünsche uns einen sonnigen Frühling und vielleicht sehen wir uns demnächst im IGEL.

Ihre/Eure

Sabine Brandt, Ressort V - IGEL-Aktivitäten

Der IGEL e. V. und die Öffentlichkeitsarbeit ...

... ein immens wichtiges Thema, wie wir im Vorstand immer wieder feststellen! „Ach, dass wusste ich ja gar nicht, was ihr alles so anbietet“ hören wir nur allzu oft, wenn wir die Gelegenheit bekommen, uns vorzustellen. „Wenn die Menschen wüssten, was hier angeboten und geleistet wird, dann hättet ihr auch mehr als die aktuellen 90 Mitglieder im Verein“, so die Meinung eines interessierten Besuchers vor kurzem.

Also los, aber wie und was?! Was haben wir im Vorstand und auch unsere Mitarbeitende nicht schon so alles angestellt, um uns und unsere umfangreiche Dienstleistungspalette klar und transparent darzustellen: 2018 wurden z. B. diverse Imagefilme erstellt und veröffentlicht. Unsere Homepage wurde neugestaltet (und wird es gerade wieder). Seit 2021 gibt es den IGEL-AKTUELL, der in jedem Quartal Einblicke in unsere Arbeit und Überblicke über unsere Angebote gibt. Und wer noch das Diepholzer

Kreisblatt aufmerksam liest wird feststellen, dass wir jede Woche meist mit mehreren Berichten oder auch Ankündigungen im Barnstorfer Lokalteil vertreten sind. Manchmal schaffen wir es sogar in den überregionalen Teil, wenn es um die KIBiS oder die KBS geht, die ja bekanntermaßen in ihren Aufgabenfeldern für den gesamten Landkreis zuständig sind und auch in unseren Außenstellen (Sulingen, Syke, Weyhe) aktiv sind.

Und was ist mit den neuen, sozialen Medien? Auch da kann man uns – dank unserer tollen und engagierten Mitarbeiter*innen – finden und folgen. Facebook, Instagram und Co., wir sind mittlerweile überall mit Beiträgen zu finden. Auch Podcast-Beiträge und Berichte gibt es mittlerweile einige über bzw. mit dem IGEL und seinen Fachbereichen. „NÄCHSTER HALT BARNSTORF“ mit Lars Cohrs, stöbern Sie doch mal und hören dort, was der IGEL e. V. so alles anzubieten hat. Es gibt mittlerweile einige Beiträge und

Vorstand IGEL e. V.:

Johann Knake – Wilhelm Bufe – Wilhelm Dieke – Sabine Brandt
Jürgen Lübbers – Friedrich Oetting – Michael Bruhns

es werden sich noch welche folgen.

Die Wiedererkennung ist bekannter Weise in der Werbung ein wichtiges Gut. Das haben bereits unsere Gründungsmitglieder 1989 erkannt und die Abkürzung „IGEL“ in Verbindung mit dem Stacheltier eingeführt. Dieses wurde in späteren Jahren in einem Corporate-Design-Handbuch festgeschrieben (siehe LOGO) und ist unser Markenzeichen für all unsere sozialen Dienstleistungen. Leider ist das Verständnis und die Akzeptanz dafür immer noch nicht in allen Medien vorhanden und man bringt uns in der Schreibweise „Igel“ in Verbindung mit dem Stacheltier – SCHADE!

Ganz ehrlich, Die zündende Idee um

von den aktuell 90 persönlichen Mitgliedern 200 (plus) zu machen haben wir noch nicht gefunden. Also die Bitte an Sie/Euch, uns mit Ideen und Anregungen zu unterstützen. Gerne würden wir in der Ausgabe IV/2024 auf der letzten Seite berichten:

Der IGEL e. V. hat aktuell 1xx (plus) persönliche Mitglieder!

Das ist doch mal ein Ziel! Wir bleiben optimistisch und freuen uns auf Ihre/Eure Unterstützung und kreative Anregungen.

Vorstand des IGEL e. V.

Eine ganz gewöhnliche Frau

In dieser Ausgabe des IGEL-AKTUELL wird es keinen Artikel der MIK geben.

Und das ganz bewusst.

Aber dennoch habe ich etwas mitzuteilen:



Die meisten kennen mich als Mitglied des MIK-Teams. Was jedoch oft vergessen wird: Ich bin auch eine Bürgerin der Samtgemeinde Barnstorf.

Ich bin eine Frau, Ehefrau, eine Mutter, eine Freundin, eine Arbeitnehmerin, eine Kollegin, eine Konsumentin diverser Konsumgüter, ein Mensch, der gerne reist, eine kulinarisch sowie Kunst- und Kulturinteressierte, eine.... sagen wir: Gewöhnliche Mitbürgerin dieser Gesellschaft. Und als gewöhnliche Frau dieser Gesellschaft schreibe ich die folgenden Worte.

Ja, Eine gewöhnliche Mitbürgerin, deren Mann und Kind keinen deutschen Pass haben.

Ich bin eine Arbeitnehmerin, die täg-

lich mit Menschen zusammenarbeitet, die nicht deutsche Muttersprache, oft sogar eine Fluchtgeschichte haben, und ich bin eine Kollegin von Menschen, die selbst nicht deutsche Muttersprache haben bzw. in bilingualen Familienzusammenhängen leben.

Ich bin die Freundin von Hasan, Ahmed, Veronica oder Elise.

Ich bin eine Globetrotterin, die gern reist Neues erfährt, und eine, die gern Kebab und Pasta bei georgischem oder auch chilenischem Wein genießt. Ich bin Kunst- und Kulturinteressierte, die sich schon dolle auf die nächsten Konzerte in den international besetzten Konzerthäusern Deutschlands freut.

Ich bin eine gewöhnliche Frau.

Eine Frau, deren Umfeld sich bunt gestaltet.

Denn ich kaufe ein in Supermärkten, die von nichtdeutschen Besitzern geführt werden. Meine Ärztin, die mir gesundheitlich wieder auf die Beine half (im wahrsten Sinne des Wortes, denn ich saß fast acht Monate im Rollstuhl) hatte Migrationshintergrund und ja, sogar einen Akzent.

Wenn ich im Übrigen meine Krankengeschichte der letzten 1,5 Jahre durchgehe, so lässt sich sagen, dass über ein Drittel jener, die mich medizinisch, professionell betreuten und voranbrachten, offensichtlich und hörbar Migrationshintergrund hatten.

Auch weiß ich von polnischen Pfleger*in-

nen, die in Barnstorf meinen Bekannten helfen. Mir ist bekannt, dass meine deutschen Kartoffeln von rumänischen Feldarbeitern geerntet wurden. Und die Renovierung unseres Wohntraums hätte ohne nichtdeutsche Muttersprachler gar nicht so schnell vonstattengehen können. Und nein, ich meine nicht schwarz. Es waren angestellte, Steuern zahlende Klempner, Elektriker, Maurer. Und ein selbstständiger Fliesenleger aus Weißrussland.

Das ist mein Leben.

Und auch auf der Arbeit begleiten mich freiwillige Helfer*innen, die zu über 50% aus Syrien, Afghanistan, dem Irak, der Ukraine, dem Iran kommen...und ich könnte weitere Länder aufzählen.

Auch der Erfolg unserer MIK-Projekte -die übrigens für alle Barnstorfer*innen geöffnet sind – und das möchte ich nicht unerwähnt lassen, wären ohne diese, aus anderen Ländern kommenden vielen Helfer und Helferinnen, nicht möglich.

Und nun kam Anfang des Jahres eine Gruppe von Menschen auf die Idee, Remigrationspläne zu schmieden und auch auszusprechen. Das machte mich sprachlos. Und ja, ich habe immer mehr Sorge davor, dass nicht nur eine Partei in unserem Land, immer mehr die Zügel in die Hand nimmt, die unserer Welt – und damit auch unserer Samtgemeinde – die Farbe nehmen möchte. Ich befürchte zudem, dass rechtspopulistische Sprachbilder, falsche Fakten, rassistische Verallgemeinerungen oder Opferinszenierun-

gen salonfähig werden und uns immer mehr spalten.

Tatsächlich ist es nicht erst seit dem 10. Januar bekannt, dass sich Menschen auch in Deutschland gegen eine kulturelle Vielfalt aussprechen und die Vertreibung von Mitbürger*innen ins Auge fassen, die nicht deutsche Wurzeln nachweisen können oder anderweitig nicht mit ihren Vorstellungen konform gehen.

Doch leider ist es auch in meinem Umfeld nur eine verhältnismäßig kleine Zahl an Personen, die weder Parteiprogramme liest noch Ausschusssitzungen verfolgt. Ja, das machen -gar verständlicherweise- nur ganz wenige. Stattdessen lässt sich Mensch gern von einfachen Floskeln und populistischen Aufmachern in die Irre führen.

Insofern bin ich dankbar, dass Anfang des Jahres herauskam, was herauskam.

Denn SPÄTESTENS jetzt lässt sich nicht mehr sagen, „das ist doch alles nicht so gemeint“ oder „das habe ich nicht gewusst“.

Inzwischen wissen wir es. Wir können es sogar nachlesen. Nicht nur im Buch „Politik von Rechts – Ein Manifest“, das von einem Politiker unseres Landes und Mitglied des Europäischen Parlaments verfasst wurde und in dem es heißt: „... bleibt die Frage offen, was mit den dann im Land befindlichen Menschen mit Migrationshintergrund geschehen soll. Das werden in Deutsch-

land prognostisch über 25 Millionen Menschen sein, davon deutlich über 15 Millionen deutsche Staatsangehörige.“ Im Anschluss erfährt man noch von all den Möglichkeiten einer erzwungenen Remigration.

Auch in Reden fordern Politiker, 25 Millionen Menschen abzuschieben, unter anderem jene, die nicht deutsche Staatsbürgerschaft haben (im Übrigen egal aus welchem Land) genauso wie deutsche Staatsbürger*innen mit Migrationsgeschichte oder Personen, die solche nationalen Säuberungsfantastien nicht teilen.

Und wenn ich nun an das gewöhnliche Leben einer gewöhnlichen Frau wie mich zurückdenke: Ich weiß nicht, wie dies möglich sein kann.

Und tatsächlich bin ich momentan froh über jede und jeden, der oder die auf die Straße geht, um sich gegen diese Art von Vorstellungen zu stellen. Ich bin froh, dass sich immer mehr Menschen gegen rechtsradikale Verbände und Parteien aussprechen.

Ich bin froh, über alle, die weiterhin oder auch neuerdings wieder menschlich denken und handeln. Die den rechtspopulistischen, fremden- bzw. menschenfeindlichen Parteien -welche vereinfachte Deutungen und Monokausalitäten bevorzugen- ein klares NEIN entgegensetzen.

Die erkennen, dass wir ALLE gleich wertvolle Teile dieser Gesellschaft sind

und wir uns gegenseitig in verschiedener Hinsicht benötigen.

Die erkennen, dass Flucht keine Straftat ist und wissen, dass fast jede Familie in Deutschland Personen aufweist, die in ein anderes Land migriert sind. Im Übrigen nicht nur aus Kriegs- oder Verfolgungsgründen.

Denn was momentan diskutiert wird, betrifft auch meine Familie. Meine Freund*innen. Meine Kolleg*innen. Mich.

Ich bin froh, über alle, die aufwachen und zukünftig nicht mehr ihr Kreuzchen „aus Protest“ bei menschenverachtenden und diskriminierenden Parteien machen. Denn dieser Protest geht

garantiert nach hinten los. Ganz, ganz böse nach hinten.

Und nun freue ich mich, wenn auch DU mal kurz innehältst und überlegst, wen es in Deinem Umfeld alles betreffen würde. Ich bin sicher, ehrliche Antworten werden überraschen. So wie es mich überraschte. Mich, die gewöhnliche Frau – die zwar in der MIK arbeitet, theoretisch aber auch Servicekraft, Schwimmlehrerin, Tischlerin, Reiseleiterin, Ärztin, Verwaltungsangestellte, LKW-Fahrerin oder was auch immer sein könnte.

Petra Mallwitz-Sainio

Demokratie - und was macht das Mehrgenerationenhaus?

Ich durfte den Text meiner Kollegin Petra Mallwitz-Sainio bereits vorab lesen und fühlte mich inspiriert ebenfalls zu diesem Thema zu berichten, da es auch mich sehr beschäftigt. Sowohl in meiner Arbeit, als auch in meinem Privatleben.

Ich frage mich, was, wenn es passiert? Was ist, wenn Deutschland tatsächlich eines Tages wieder rechts regiert wird? Ich frage mich, ob ich als „Ur-Deutsche“, dann noch hier leben möchte, als jemand der seine Heimat liebt und sehr daran hängt.

Als ich mich mit einer Freundin zur Demo unter dem Motto „Nie wieder ist jetzt!“ aufmachte, waren wir gespannt, wen wir dort treffen würden und wie

viele Menschen dort sein würden. Deutlich mehr Menschen als gedacht waren gekommen, wenn es nach mir geht, hätten es aber noch viel mehr sein können. Ich habe mich gefreut, dort viele Gesichter zu sehen, von Menschen, die ich von der Arbeit und aus dem Privatleben kenne, Deutsche, wie auch Menschen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte.

Es sind viele, die für Demokratie einstehen und sich offen gegen Rechts stellen, viele, die endlich lauter sein wollen.

Ebenso freue mich eine Arbeit zu haben, die es mir ermöglicht auch beruflich aktiv zu werden. So heißt es in den Förderrichtlinien der Mehrgenerationen-

häuser: „Die Integration der Menschen, die insbesondere innerhalb der letzten Jahre als Geflüchtete nach Deutschland gekommen sind, sowie der Menschen mit Migrationshintergrund bleibt eine wichtige Aufgabe. In vielen Kommunen haben Mehrgenerationenhäuser in den letzten Jahren zahlreiche Unterstützungsleistungen erbracht und oft auch äußerst kurzfristig auf aktuelle Bedarfe reagiert.“

Wir erarbeiten immer wieder neue Formate oder überarbeiten bestehende Konzepte unserer Veranstaltungen um die Integration zu fördern. In Kooperation mit der Migrations- & Integrationskoordination (MIK) und dem Jugendpfleger der Samtgemeinde -immer wieder auch weiteren- gibt es regelmäßig Treffen unter dem Motto „Süß & Salzig“ bei dem die Teilnehmenden leckere Speisen aus verschiedensten Nationen probieren dürfen und dabei ins Gespräch kommen. Wir engagieren uns für die Sprachförderung und vieles mehr. In jedem der Projekte arbeiten wir mit Menschen mit und ohne Migrationshintergrund zusammen. Und ich kann sagen, ich habe viele engagierte Menschen kennengelernt. Viele davon Menschen, die eben nicht aus Deutschland stammen. Wir haben es selten, fast nie erlebt, dass wir nach den Veranstaltungen alleine aufräumen mussten, alle sind hilfsbereit, ob Kinder oder Erwachsene, ob mit oder ohne

deutsche Sprachkenntnisse.

Ebenso gibt es in den Förderrichtlinien das Handlungsfeld Partizipations- und Demokratieförderung indem wir aufgefordert sind, uns aktiv an der Gestaltung von Rahmenbedingungen zu beteiligen. Sind wir in diesem Handlungsfeld tätig, können wir den Menschen in der Kommune eine aktive politische Gestaltung ihres Umfeldes ermöglichen.

Bisher waren wir in unserem MGH zu dem Thema nicht offensiv unterwegs - natürlich haben wir uns engagiert, wo es möglich war - nun, vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen möchten wir diesen Bereich stärker in den Blick nehmen. Die MIK hat bereits in Kooperation mit dem MGH einen Antrag auf finanzielle Mittel dazu gestellt. Denn ja, die Gelder, die wir im MGH oder auch anderen Fachbereichen zur Verfügung haben, sind in der Regel nicht ausreichend um weitere größer angelegte Projekte zu starten. Das sei hier am Rande erwähnt.

Wir hoffen also auf eine Förderzusage, um dann gezielt Veranstaltungen zur Demokratieförderung im größeren Rahmen anzubieten, als es uns derzeit möglich ist. Ob Diskussionen, Vorträge oder Runde Tische, wir wollen offen und respektvoll über die Anliegen, Ängste und Bedarfe der Bevölkerung sprechen.

Privat, wie beruflich bin ich für Demo-

kratieförderung unterwegs, ich war nie herausragend politisch engagiert oder gehöre keiner Partei an. Aber jetzt, jetzt bin ich es, denn zu diesem Thema habe ich eine klare Meinung.

Wenn wir jetzt nicht aufstehen, wann dann?

Christine Trenkamp

Krebsberatungsstelle auf dem Deutschen Krebskongress in Berlin

Auch in diesem Jahr hat der Deutsche Krebskongress mit 12.500 Teilnehmern aus allen Berufsgruppen in der Onkologie wieder in Berlin stattgefunden. Dabei gab es unter dem Motto „Fortschritt gemeinsam gestalten“ mehr als 300 Sitzungen zu verschiedenen Themen und aktuellen Entwicklungen in der Onkologie. Auch im Bereich der Psychoonkologie konnten die Berater der Krebsberatungsstelle viele interessante Anregungen mit nach Barnstorf nehmen. Ein besonderes Augenmerk im Rahmen der psychosozialen Betreuung von Krebspatienten wurde dabei vor allem auf die sogenannten „Cancer Survivor“ (auf Deutsch: Krebs-Überlebende) gelegt. Da durch verbesserte Früherkennung, Diagnostik und Behandlung immer mehr Menschen an Krebs erkranken, nehmen auch die Zahlen an Cancer Survivor zu. In Deutschland leben zurzeit schätzungsweise 3,5 Millionen Menschen, deren Krebserkrankung bereits 5

Jahre zurückliegt. Viele dieser Menschen leiden auch nach einer erfolgreichen Behandlung an verschiedenen Langzeit- oder Spätfolgen. Dazu zählen beispielsweise körperliche Probleme, wie etwa Herzerkrankungen, chronische Schmerzen und Erschöpfung, Gedächtnis- sowie Konzentrationsprobleme oder auch Ängste vor einer möglichen Wiedererkrankung sowie finanzielle Schwierigkeiten durch Verlust der Arbeitsfähigkeit. Fachkräfte versuchen dahingehend an einer besseren Versorgung zu arbeiten. Auch die Krebsberatungsstelle IGEL e.V. unterstützt (Langzeit-)Überlebende bei der Bewältigung der Folgeprobleme ihrer Erkrankung. Bei Bedarf kann dafür ein zunächst ein individuelles Erstgespräch stattfinden. Melden Sie sich gerne bei uns!

Svea Völker

Mut Tour

„Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depressionen stark zu machen. Jeden Sommer bewegen sich hunderte Menschen durch Deutschland, um ein Zeichen zu setzen und unsere Botschaft ins Land zu tragen: Depression ist eine ernst zu nehmende Erkrankung. Sie ist behandelbar. Ein offenes Miteinander hilft allen. Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit gelingt es, jedes Jahr Millionen Menschen zu erreichen. Gemeinsam Schritt für Schritt, für eine Gesellschaft, in der angst- und schamfrei mit psychischen Erkrankungen umgegangen wird.“

(Auszug aus www.mut-tour.de)



Dieses Jahr startet eine Wandergruppe von Bremen aus und wird einen Stop in Syke einlegen.

Am 02. Juni soll die Gruppe gegen 15 Uhr auf dem Rathausplatz in Syke eintreffen. Wir wollen als KIBiS, zusammen mit verschiedenen Selbsthilfegruppen, die Wanderer in Empfang nehmen. Eine möglichst große Beteiligung ist erwünscht, um diese tolle Aktion zu unterstützen.

Wer Lust und Zeit hat kann gerne teilnehmen. Wir empfehlen frühzeitig vor Ort zu sein, damit der Einzug der Wanderer auch miterlebt werden kann.

Also, alle die sich angesprochen fühlen, habt Mut und macht mit.

Maren Mimus

Außenstelle KIBiS: Positive Resonanz und hohe Nachfrage nach Selbsthilfegruppen im Nordkreis

Seit Januar bietet die KIBiS (Selbsthilfekontaktstelle) nicht nur in Barnstorf Beratungen an, sondern auch im nördlichen Landkreis - genauer gesagt immer mittwochs in Syke.

Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen von Plakataktionen und gelungenen Presseberichten sowie eine unterstützende Vernetzungsarbeit haben bereits Früchte getragen, so dass die Beratungsan-

gebote dort sehr gut angenommen werden.

Bemerkenswert ist die steigende Nachfrage nach Selbsthilfegruppen im nördlichen Landkreis. Diese Gruppen bieten einen Raum für Menschen mit ähnlichen Herausforderungen oder Erfahrungen, sich auszutauschen, gegenseitige Unterstützung zu bieten und gemeinsame Lösungen zu finden.

Die hohe Anzahl an Anfragen zeigt das Bedürfnis nach solchen Gruppen und unterstreicht die Wirksamkeit dieser Angebote für die psychosoziale Unterstützung.

So gab es bereits schon jetzt einige Neugründungen von Selbsthilfegruppen, u.a. einer Depressionsgruppe Ü50 in Weyhe als auch eine Gruppe für Menschen mit dissoziativer Identitätsstörung

in Syke. Die Gründung weiterer Gruppen ist in Planung, z.B. die einer Angehörigengruppe von Krebserkrankten und die Nachfragen steigen!

Wir freuen uns über diesen gelungenen Start im Nordkreis!

Nicole Meyer-Thomson

Bällebadbüro, Sauerstoffzelt und leckerer Kuchen

Alle stöhnen über die aktuelle Raumproblematik im IGEL e.V. und ich habe mal meine Gedanken dazu schweifen lassen. Zu meinen Anfängen hier im Haus 2012 erschien mir das gerade neu gebaute Haus als modern, funktional und gut durchdacht und ich freute mich auf einen toll eingerichteten Arbeitsplatz, aber schnell wurde ich eines Besseren belehrt und diese runden Wände, das offene Foyer, was mindestens durch 2 weitere Büro's im Obergeschoss ersetzt werden hätte können, machten meine Freude zu nichts. Nach der Mittagszeit, wenn Schreibkram, Telefonate und Gespräche anstanden, saß ich mitten im offenen Treff an einem 80x80 cm großen Tisch auf einem unfassbar unbequemen Holzstuhl und habe mir „mein offenes Großraum-Büro“ für die nächsten 2-3 Stunden eingerichtet. Ergonomisches Arbeiten sah anders aus und mein inne-

rer Arbeitsschutzmonk schrie:“ HILFE, Setzen 6 “. Meine Aktenordner, Arbeitsmaterialien und der Laptop fanden ihre Daseinsberechtigung im Küchenschrank unten links neben dem Kühlschrank und der damalige Bufdi hatte mir mit strahlenden Augen einen Klebi gedruckt, als Ersatz für ein Türschild, welches nun an dem Küchenschrank prangerte mit der Aufschrift – Jessica's Küchenschrank Büro-. Na, vielen Dank auch!

Ende 2015 wurde die Hauswirtschaft in den Hülsmeierpark ausgelagert und plötzlich hatte ich ein voll eingerichtetes Büro mit richtigem Bürostuhl, Schränken und abschließbarer Tür. Durch die große Fensterfront war es zwar im Winter bitterkalt, aber ein zusätzlicher Radiator schaffte ein wenig Abhilfe. Die Freude war aber nur von kurzer Dauer, denn 2017 hieß es dann wieder Kommando



zurück und die Hauswirtschaft wurde wieder im IGEL angesiedelt.

Durch Übernahme der Posten von IT und Arbeitsschutz und administrative Arbeiten in der Freiwilligenagentur und Hauswirtschaft war es schnell klar, dass ich nicht wieder zu meinem Küchenschrank Büro zurückkehren konnte. Nun war guter Rat teuer, denn auch schon zu diesem Zeitpunkt waren alle Büro's und Arbeitsplätze gut ausgelastet.

Durch Kreativität und aus der Not heraus habe ich dann dem Vorstand vorgeschlagen, dass ich mir mein Büro im Bällebad einrichte. Was erst als schlechter Scherz

klang, wurde in kurzer Zeit aber wirklich Realität. Die Spielecke im hinteren Bereich des Offenen Treffs wurde vorgelegt und der entstandene Platz wurde mit Sideboards abgeteilt und siehe da: mein eigenes kleines Büro war geboren. Ich habe zwar nur ein festes Fenster, wo ich meiner Arbeitsehefrau Christine beim Arbeiten zusehen kann und die offene Vorderfront verhindert jegliche Privatsphäre, aber so what! Es hat aber auch etwas Gutes! Meine Küchenschäffchen habe ich so immer voll im Blick und kann aus der Ferne delegieren oder auch mal meckern und irgendwie habe ich mein Büro sehr lieb gewonnen und möchte es

auch nicht mehr missen oder in Zukunft eintauschen. Es hat ein bisschen was von Mission Impossible oder Big Brother is watching you!

Apropos Zukunft – der IGEL e.V. platzt mittlerweile aus allen Nähten, da sich die Projekte stetig vergrößern und das Kollegium erweitert wird. Aus Kopier- raum wurde kleiner Beratungsraum der einer Zelle gleicht, aus Archiv wurde Geschäftsstelle, aus Geschäftsstelle wurde MIK Büro mit 4 Damen, wobei es nur 2 beengte Arbeitsplätze dort gibt, aus großem Beratungsraum wurde KIBiS Büro mit 2 Damen und das KIBiS Leitungsbüro teilen sich mittlerweile auch 2 IGELan- erinnen. Das MGH Büro ist Ablageplatz von Gott und die Welt und bei Beratungen mit 2 Personen brauch man ein Sauer- stoffzelt und der Flur ist ein Dachboden- Archiv- Keller und Kokolores Ersatzteilla- ger. In der Krebsberatung und Krippe ist augenscheinlich noch genug Platz, aber auch der Schein trügt, denn es gibt mehr Mitarbeiter als Büros und nur durch



Bild KI genriert

Home Office oder Außenstellenbesuchen kann es dort ganz gut gehändelt werden. Fazit: Ich glaube ich muss den Nachbarn doch mal zum Kaffee und Kuchen einla- den und meine Backkünste zum Besten geben, denn unser IGEL Grundstück hat seine Bebauungskapazität leider erreicht und ich habe Angst, dass sich irgend- wann jemand im Fahrstuhl sein Büro auf- baut!

Jessica Hinrichs

Humor ist, wenn man trotzdem lacht! (Otto Julius Bierbaum)

Die vergangenen Monate waren sehr herausfordernd für das pädagogische Team. Herausfordernde Zeiten schweißen zusammen und so kam es, dass sich viele neue Redewendungen und Wörterspiele in den Teamalltag integriert haben.

Im Folgenden nennen wir einige mögliche Filmtitel, welche sich aus Wörtern ergeben, die uns innerhalb des Teams alltäglich begleiten und für Humor in herausfordernden Zeiten sorgen:

Als der Metterling die Work-Life-Balance durchkreuzte

Gartengestaltung hält Hans(e)fit

Pinguin August Fridolin und die Schneeschiebe-Einsatz-Dienst-Liste

Der Würfel ist wieder grün – ein Duell zwischen CO² und Sauerstoff

Haben ist eigentlich besser als brauchen

Die heilige 3 Igeligkeit

Dabke hat 24h Rufbereitschaft

Das Wie-werde-ich-arbeitgeberfreundlich-krank-Konzept

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Kristin Eggerking

Montag			
zur Zeit nur Diens- tags oder nach Absprache	16.00 - 18.00	Formularlotsen	Unterstützung beim Ausfüllen verschie- dener Formulare nur nach Vereinbarung Anmeldung unter 05442/804041-10
Dienstag			
02.04./16.04. 07.05./21.05. 04.06./18.06.	10.00 - 12.00	Formularlotsen	Unterstützung beim Ausfüllen verschie- dener Formularenur nach Vereinbarung, Anmeldung unter 05442/804041-10
09.04./14.05./11.06.	14.00 - 15.00	Bewerbungscheck	mit Christine Trenkamp, Anmeldung unter 05442/804041-10
16.04./21.05./18.06.	14.00 - 17.00	Schuldnerberatung	mit Alexander Kieseljow, Schuldnerhilfe Nds. e.V., Anmeldung unter 04271/3750
Mittwoch			
03.04./05.06.	11.00 - 12.00	Beratung zu Schwerbehinderung	mit Michael Letzel, Anmeldung unter 05442/804041-10
17.04./15.05./19.06.	15.00 - 17.00	Bestattungsvorsorge- beratung	mit Florian Krause, Anmeldung unter 05442/804013
Beratungsmöglichkeiten nach Vereinbarung			
		Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	mit der Fachstelle Ergänzende unab- hängige Teilhabeberatung im Landkreis Diepholz, Anmeldung erforderlich
		Hospizberatung	mit Christine Müller-Großpietsch vom ambulanten Hospizdienst Dasein Barnstorf/Diepholz e.V., Terminabsprache unter 05441-5933716 oder 0179-4062020

Information:

Die Rentenberatung mit Herrn Gläser findet nicht mehr statt. Zur Zeit gibt es noch keine Nach-
folgeregelung. Wir arbeiten daran, möglichst schnell wieder eine Rentenberatung im IGEL e.V.
anbieten zu können.

Informationen und Anmeldungen zu unseren Angeboten unter Tel:05442/804041-10

Montag			
findet zur Zeit nicht statt	9.30 - 11.00 Uhr	Süß & Salzig Frühstück	Interkultureller und kulinarischer Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen
24.04.	14.30 - 17.00	Seniorenkino	Genauere Informationen erhalten Sie vor Ort und werden in der Presse bekannt gegeben
15.04./29.04. 06.05. 06.06./17.06.	18.30 - 22.00	Nähabend	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Nähen und arbeiten am eigenen Projekt. Auch für Neueinsteiger.
Dienstag			
16.04. 21.05. 18.06.	15.00-17.00	Dit und Dat up Hoch und Platt	Plattschnacker und Freunde der plattdeutschen Sprache können sich hier treffen
wöchentlich	15.00 - 16.30	Wir spielen Deutsch - Kids	Spielerisch die Anwendung der deutschen Sprache lernen, für Kinder und Jugendliche mit Deutsch als Fremdsprache oder bei Förderbedarf zu Lesen und Schreiben
wöchentlich	20.00 - 22.00	Malgruppe „Montagsmaler“	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Malen und arbeiten am eigenen Projekt.
Mittwoch			
wöchentlich	10.00 - 11.30	Café Kinderwagen	Für Eltern mit Kindern bis 12 Monaten; nicht in den Schulferien
wöchentlich	16.30 - 18:00	Wir spielen Deutsch	Spielerisch Lesen und Schreiben lernen mit Kari Sainio, für Erwachsene
Donnerstag			
wöchentlich	9.00 - 11.00	Seniorenfrühstück	Anmeldung erwünscht
04.04. 02.05. 06.06.	16.00-18.00	Süß & Salzig	Interkultureller und kulinarischer Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen
25.04. 23.05. 27.06.	18.30 - 20.00	GFK-Übungsgruppe	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Dienstag und Donnerstag**MITTAGSTISCH von 11.30 bis 14.00 Uhr**

Freitag			
findet zu Zeit nicht statt - wir suchen Nachwuchs!	9.30 - 11.00 Uhr	Handynutzung leicht gemacht	Themen rund um das Handy und die Nutzung
12.04./26.04. 24.05. 14.06./28.26.	15.00 - 17.00	Wollcafé	gegenseitige Anleitung und Unterstützung bei der Fertigstellung von Strickprojekten
wöchentlich	15.00 - 18.00	Fahrradschuppen im Bahnhof Barnstorf	Fahrradreparaturen mit Unterstützung selber machen,
wöchentlich	18.30 - 20.00	Wortcafé	Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen lernen, findet online statt.
Samstag			
20.04. 18.05. 15.06.	9.30 - 12.00	Reparaturcafé im BUEZ	Kleinteile mit Unterstützung reparieren und kleben

Einmalige Veranstaltungen der MIK

Freitag, 05.04.	16:00 Uhr	Fahr Rad, aber sicher! - Parcours-training	Anmeldung unter 01573-6475060; Treffpunkt: Parkplatz der Christian-Hüls-meyer-Schule
Mittwoch 17.04.	16:00 Uhr	Fahr Rad, aber sicher! - Straßenverkehrsregeln	Anmeldung unter 01573-6475060; Treffpunkt: Bibliothek Barnstorf
Freitag, 26.04.	16.00 Uhr	Fahr Rad, aber sicher! - Frühlingstour mit Abschluss	Anmeldung unter 01573-6475060; Treffpunkt: Parkplatz der Christian-Hüls-meyer-Schule
Freitag, 17.05.	15.00 - 17.00 Uhr	Gesellschaftsspiele - Event	Anmeldung unter 01573-6475060; Verschiedene Brett- und Gesellschaftsspiele in gemütlicher Runde, ab 12 Jahre
Sonntag, 02.06.	ab 10:00 Uhr	Warm-up zur EM: Großes Fußballturnier	Gewinnt den MIK-Pokal 2024, wer beim Turnier mitspielen möchte meldet sich bis zum 15.05. in der MIK unter 01590-1362667
Freitag, 07.06.	15.00 Uhr	Lass uns spazieren gehen	Kooperation mit ...AB RAUS MIT DIR!; Wanderung zur Alten Oma; Natur und Umgebung erleben, Wissenswertes über die Natur erfahren, Anmeldung unter 0163-1572017

Die KIBiS als Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Diepholz arbeitet mit Selbsthilfegruppen der folgenden Themenbereiche zusammen:

Angehörige

Angehörige

- pflegende Angehörige
- Angehörige von Suchtkranken
- Angehörige von Menschen mit Essstörungen
- Angehörige von Demenzerkrankten
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von Krebserkrankten
- Angehörige von psychisch Kranken

Behinderung

- Blinden- und Sehbehinderte
- Schlaganfall
- Eltern von Kindern mit Handicap
- spätbehinderte Erwachsene

Chronische Erkrankungen

- COPD

- Diabetes
- Narkolepsie
- Fibromyalgie
- Migräne
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Parkinson
- Sarkoidose

Krebs

- Frauen nach Krebs
- Prostatakrebs
- Kehlkopfooperierte

Psyche

- Depressionen
- Psychosomatik

Sucht

- Alkoholsucht
- Medikamentensucht
- Spielsucht

Kontakt zu den einzelnen Gruppen vermittelt die KIBiS, siehe Kontakte.



**Wir bewegen –
was uns verbindet**

Geschäftsstelle IGEL e.V. Birgit Wilkening Jasmin von Husen-Esche	Tel: 05442 804041-0 Fax: 05442 804041-70	Montag - Freitag 8:00 Uhr – 12:00 Uhr	 <p>IGEL Interessengemeinschaft Gesundes Leben e.V.</p>
Freiwilligenagentur Jessica Hinrichs	Tel: 05442 804041-60 Mobil: 0151-29125601 fab@igel-barnstorf.de	Montag - Freitag 11:30 Uhr – 14:00 Uhr	 <p>BARNSTORF FREIWILLIGEN AGENTUR wir knüpfen Kontakte und fördern Talente</p>
Mehrgenerationenhaus Lokales Bündnis für Familie Christine Trenkamp	Tel: 05442 804041-10 Tel: 05442 804041-13 Mobil: 0151-56830432 mgh@igel-barnstorf.de	Dienstag – Freitag 10:00 Uhr – 14:00 Uhr und nach Vereinbarung	 <p>Mehr Generationen Haus Miteinander – Füreinander</p>
Offener Treff Jessica Hinrichs	Tel: 05442-804041-11	Montag - Donnerstag 08:00 Uhr – 14:00 Uhr Nachmittags nur bei Gruppenver- anstaltungen mit Service	 <p>LOKALES BÜNDNIS FÜR FAMILIE BARNSTORF</p>
Förderung der Lese-, Schreib- und Rechen- kompetenz Christine Trenkamp	Tel: 05442 804041-10 Mobil: 01590 1362667 christine.trenkamp@igel- barnstorf.de	Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung	 <p>Lesen, schreiben und andere nützliche Dinge</p>
Seniorenservicebüro Christine Trenkamp	Tel: 05442 804041-12 ssb@igel-barnstorf.de	Montag 10:30 Uhr – 13:30 Uhr	 <p>SENIOREN SERVICE BÜRO BARNSTORF</p>
Krippe IGELBANDE Kristin Eggerking	Tel: 05442 804041-40 krippe@igel-barnstorf.de	Montag – Freitag 12:00 Uhr – 13:30 Uhr	 <p>IGELBANDE KRIPPE</p>
Selbsthilfekontaktstelle Melanie Fischer	Tel: 05442 804041-30 selbsthilfe@ igel-barnstorf.de	Montag - Donnerstag 09:00 Uhr – 12:00 Uhr	 <p>Kontakt, Information, Beratung im Selbsthilfebereich KIBiS für alle von den Landkreisen Diepholz</p>
Krebsberatungsstelle Axel Theis	Tel: 05442 804041-20 krebsberatung@ igel-barnstorf.de	Montag, Mittwoch, Donnerstag 10:00 Uhr – 12:00 Uhr Mittwoch 15:00 Uhr – 17:00 Uhr	 <p>Krebsberatungsstelle für an Krebs Erkrankte und Angehörige im Landkreis Diepholz</p>
Migrations- & Integrations Koordination Petra Mallwitz - Sainio	Tel: 05442 804041-50 mik@igel-barnstorf.de	Termine nach Vereinbarung Offene Sprechstunde: Dienstag 9-12 Uhr im IGEL Donnerstag 12:30-15:00 Uhr in Eydelstedt, Hülsmeierstraße 32	 <p>MIK Migrations- & IntegrationsKoordination</p>
PatientInnenstelle Dr. Christiane Kreisel-Büstgens	Tel: 05442 804041-71 selbsthilfe@ igel-barnstorf.de	Nach Vereinbarung	

Mitglieder

Im ersten Quartal gab es einen weiteren Beitritt, sodass wir aktuell 93 persönliche Mitgliedschaften verzeichnen. Leider gibt es aber auch zwei Austrittserklärungen zum Jahresende.

FörderUnternehmen

Im ersten Quartal 2024 können wir über fünf (!!!) weitere Zugänge bei den FörderUnternehmen berichten. Neben den **Stadtwerke EVB Huntetal GmbH** und **Physiofit Manuela Nowotsch** haben die Räte der **Gemeinden Drebbler, Eydelstedt und Barnstorf** die Unterstützung des IGEL e. V. als FörderUnternehmen zugesagt. Aktuell haben wir somit sehr erfreuliche 26 FörderUnternehmen in unseren Mitgliederlisten.

Spenden

Auch im vergangenen Jahr haben wir wieder viele Spenden von Unternehmen oder Privatpersonen bekommen, ohne die wir vieles nicht hätten realisieren können. Ganz herzlichen Dank dafür an alle!



LUBING BARKU



Adolf Wragge GmbH - Straßen- und Tiefbau -



Öffentliche Förderer und Einrichtungen



Landkreis Diepholz
...gut miteinander leben.



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Verein Niedersächsischer
BILDUNGSMOZIVITÄTEN e.V.

Spenden

KSK Grafschaft Diepholz

IBAN: DE31 2565 1325 0191 2321 15

Volksbank Niedersachsen Mitte

IBAN: DE21 2569 1633 3105 9600 00

IGEL e. V. - Dr. Rudolf Dunger Straße 1- 49406 Barnstorf

Telefon: 05442 804041-0 - E-Mail: info@igel-barnstorf.de

www.igel-barnstorf.de