



HELENE

Portrait

Interview
mit Inga Dehn

Frau des Quartals

Juno

Tipps

Bücher, CD's
Filme,
Ausstellungen
u.v.m.

Termine

für Rotenburg
und Umzu

Equal Pay
und Chancengleichheit

Die neue
Rotenburger
Zeitschrift
für FRAUEN



Editorial	2
Impressum	2
Titelhema	3
Gleichstellung, Equal Pay, Frauenquote in Aufsichtsräten	
Wissenswert	6
Portrait	7
Inga Dehn	
Frau des Quartals	9
Juno	
Hokuspokus	10
Über das Wasser	
Tipps	
Lesenswert	11
Hörensenswert	13
Sehenswert	13
Besuchenswert	15
Durch den Magen	17
Das grüne Gewissen	18
Termine	19
Treffpunkte	22
Leserinnenseite	23
Neues Leben - Beitrag Irina Dietrich	
Kaffeepause	25
Rätsel	



Eine Zeitschrift für Frauen in Rotenburg (Wümme) mit Informationen zu einem Schwerpunkt-Thema, mit Terminen, mit Kulturtipps, mit einer oder mehreren Seiten auf denen Leserinnen etwas einbringen können. Eine Zeitschrift, die vierteljährlich erscheint und zusammengestellt wird von einem nach und nach größer werdenden Redaktionsteam aus interessierten Frauen, die Lust haben zu recherchieren, zu schreiben oder sich anders dafür zu engagieren. Eine Zeitschrift, die interessiert, die Initiativen in der Stadt voranbringt, in der aktuelle Themen diskutiert werden, in der Rotenburger Frauen portraitiert werden.

Das war die Idee.

Und jetzt haben wir es versucht. Zunächst zu zweit. Wir haben Termine abgefragt und eingesammelt, Frauen nach ihren Kulturtipps gefragt, geschrieben und geschrieben und geschrieben. Wir haben unter wachsendem Zeitdruck gemerkt, dass unser Anspruch größer ist als das was wir schaffen können. Und wir haben trotzdem weitergemacht, mit einem Grafikbüro zusammen ein Layout festgelegt und einen Namen - und sie gedruckt.

„HELENE“ heißt unsere Zeitschrift, weil Rotenburg Frauenort Niedersachsen ist mit Helene Hartmeyer, der Oberin, die 1905 mit 60 Diakonissen von Hamburg nach Rotenburg zog um hier ein Diakonissen-Mutterhaus aufzubauen und zu arbeiten.

Nun muss unsere „HELENE“ nur noch gekauft werden – damit es weiter gehen kann.

Es ist ein Experiment. Bitte schreiben Sie uns, was Ihnen gefällt oder missfällt, was Ihnen fehlt, ob Sie mitmachen möchten – wir freuen uns über jede Zuschrift!

Herzlich

Britta Riebesehl

Britta Riebesehl

Brigitte Borchers

Brigitte Borchers

Herausgeberin
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Rotenburg (Wümme)
Brigitte Borchers

Redaktion: Britta Riebesehl und
Brigitte Borchers

Redaktionelle Mitarbeiterinnen
Irina Dietrich und viele Freundinnen

Ausgabe 1/2012 (Erstausgabe)

Erscheinungsweise
Quartalsweise, 4 Ausgaben jährlich

Auflage 500

Anzeigen über Brigitte Borchers

Satz & Layout
FreshColor GbR, Barbara Doppler

Druck
Druck & Medien Kontor
Fahlbusch + Hamelberg GmbH

Kontakt
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Rotenburg (Wümme)
Brigitte Borchers
Große Straße 1, 27356 Rotenburg
Tel: 042 61 / 71-222
E-Mail: helene@rotenburg-wuemme.de

IMPRESSUM

Ausgabestellen
Informationsbüro der Stadt
Rotenburg (Wümme), Große Straße 1
Stadtbibliothek, Kantor-Helmke-Haus,
Am Kirchhof 10, Rotenburg (Wümme)
Buchhandlung Müller, C. Mansfeld
Buch + Aktuelles, Astrid Schloo
Bahnhofskiosk Rotenburg

Erster Gleichstellungsbericht der Bundesregierung

Anfang 2011 wurde der erste Gleichstellungsbericht der Bundesregierung erarbeitet. Er sollte den Handlungsbedarf für die Bundespolitik für die Chancengleichheit von Frauen klären. Ein 228 Seiten umfassender Bericht wurde von einer Sachverständigenkommission vorgelegt.

Was sind die Kernaussagen des Gutachtens?

Frauen ist bisher keine gerechte Teilhabe am Erwerbsleben möglich. Nötig wäre z.B. die Abschaffung des Ehegattensplittings mit der nachteiligen Lohnsteuerklasse V, mit der i.d.R. das Einkommen der Frauen besteuert wird, die Einführung eines gesetzlichen Mindestlohnes und die Umwandlung von Minijobs in sozialversicherungspflichtige Beschäftigungsverhältnisse. Die Kinderbetreuungsmöglichkeiten, die derzeit vielen Frauen nur Teilzeitjobs ermöglichen, sollen ausgebaut werden. Für Frauen, die Angehörige pflegen, sollen flexiblere Erwerbsmöglichkeiten geschaffen werden. Das Ziel ist jeweils, dass Frauen sich ausreichende eigene Sozial- und Rentenansprüche erarbeiten können.

Bildung ist ein Schlüssel für Verwirklichungschancen im gesamten Lebensverlauf. Daher sind im Bildungssystem gleich gute Chancen für Männer und Frauen zu schaffen. Beide sollen in gleichem Maß aus dem Spektrum der Bildungsmöglichkeiten wählen, frühe Bildungsphasen nutzen und sich später weiterqualifizieren können. In der schulischen Ausbildung ist dieses Ziel erreicht, im Erwerbsleben kehrt sich das Verhältnis schnell wieder um.

Tatsächlich sind die Erwerbsphasen von Frauen oft von Unterbrechungen für Familienarbeit gekennzeichnet. Nicht immer entspricht das den Wünschen

der Paare, sondern ergibt sich aus wirtschaftlichen Zwängen und weil die Gesellschaft ihnen diese Rollen zuweist. Frauen nehmen traditionell noch immer die Sorgezeiten für Kinder und für die Pflege von älteren Angehörigen wahr. Diese gesellschaftlich wichtigen Tätigkeiten führen jedoch zu erheblichen Nachteilen im weiteren Erwerbsleben, bei Karrierechancen so wie auch beim Erwerb von Rentenansprüchen. Frauen erreichen deutlich geringere Renten als Männer, vielfach können sie damit

nicht über die Runden kommen. Die erschwerten Chancen von Frauen stellen volkswirtschaftlich eine Vergeudung von Ressourcen dar, die sich unsere Gesellschaft nicht leisten kann. Von der Gemeinschaft aufgebrachte Investitionen in Bildung liegen brach, weil die Frauen dem Arbeitsmarkt zu lange fernbleiben oder unterbezahlten Beschäftigungen nachgehen. „Die Kosten der Nicht-Gleichstellung übersteigen die der Gleichstellung bei weitem“, heißt es in dem Bericht. *Britta Riebesehl*



Berliner Erklärung

Ebenfalls im Gleichstellungsbericht der Bundesregierung wird eine Geschlechterquote für Aufsichtsräte und Mindestanteilsregelungen für Frauen in Führungspositionen empfohlen. Die Bundespolitik - z.B. Kristina Schröder, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend - setzt noch immer auf eine freiwillige Selbstverpflichtung der Unternehmen und lehnt die gesetzliche Quote ab.

Das geht den Unterzeichnenden der Berliner Erklärung nicht weit genug. Gute

Absichten werden schon lange bekundet. Ohne Rechtsgrundlage scheint eine Erhöhung des Frauenanteils in den Männer dominierten Führungspositionen in der Wirtschaft nicht realisierbar.

Die Berliner Erklärung vom Dezember 2011 zielt auf eine Frauenquote von 30% Frauen in Aufsichtsräten börsennotierter, mitbestimmungspflichtiger und öffentlicher Unternehmen.

Letztlich wird somit nur die im Grundgesetz verankerte Gleichstellung von Mann und Frau gemäß Art. 3 Abs. 2 GG in allen gesellschaftlichen Bereichen eingefordert. In einem ersten Schritt sollen so

Frauen verpflichtend in Entscheidungsprozesse in der Wirtschaft einbezogen werden. Freiwillige Vereinbarungen sind bisher gescheitert.

Die gleiche Beteiligung von Frauen an Entscheidungsgremien ist auch ein Gebot der wirtschaftlichen Vernunft. In gemischten Führungsgremien können Frauen und Männer zu besseren Entscheidungen kommen, gemischte Teams steigern den wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen. Das belegen nationale und internationale Studien.

www.berliner-erklaerung.de

Mixed Leadership

Studie: Gemischte Führungsteams und ihr Einfluss auf die Unternehmensperformance

Vom europäischen Nachbarn Irland kommen gute Neuigkeiten: Die Zahl weiblicher Vorstandsmitglieder steigt. Irland ist mit 28% Frauen Spitzenreiter bei der Anzahl weiblicher Vorstandsmitglieder, Deutschland abgeschlagenes Schlusslicht mit 2%. Unternehmen mit weiblichen Vorstandsmitgliedern haben sich im Zeitraum 2005 bis 2010 bei allen Kennziffern besser entwickelt als Unternehmen ohne weibliche Vorstandsmitglieder. Besonders groß ist der Abstand bei Umsatz und Gewinn gegenüber rein männlich besetzten Vorständen. Dies kann nur ein eindeutiges Plädoyer für Mixed Leadership, gemischte Führungsteams in Vorstandsetzungen, sein.

Studie: www.ey.com/DE/DE/About-us/Publicationen_Studien_2012 Ernst & Young GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Steuerberatungsgesellschaft aus: Newsletter der Bundesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauenbüros, März 2012



Karikatur: Marie Marcks

Hintergrundinformationen zum Equal Pay Day

Entstehungsgeschichte des Equal Pay Day in Deutschland.

2008 wurde der Equal Pay Day, der internationale Aktionstag für Entgeltgleichheit zwischen Männern und Frauen, auf Initiative der Business and Professional Women (BPW) Germany erstmals in Deutschland durchgeführt.

Entstanden ist der „Tag für gleiche Bezahlung“ in den USA. Initiatorinnen waren die amerikanischen Business and Professional Women, die 1988 die „Red Purse Campaign“ ins Leben riefen, um

auf die bestehende Lohnkluft hinzuweisen.

Diesen Gedanken griff der BPW Germany auf und startete die Initiative Rote Tasche, aus der heraus die Idee für die bundesweite Einführung des Equal Pay Day entstanden ist. Die roten Taschen stehen für die roten Zahlen in den Geldbörsen der Frauen. Bei der deutschen Premiere des Equal Pay Day 2008 nahmen bundesweit 6.000 Frauen und Männer an rund 40 Aktionen und Veranstaltungen in 25 Städten teil.

www.equalpayday.de

ENTGELTGLEICHHEIT:

Viele Informationen zu Entgeltgleichheit gibt es unter folgenden Links:

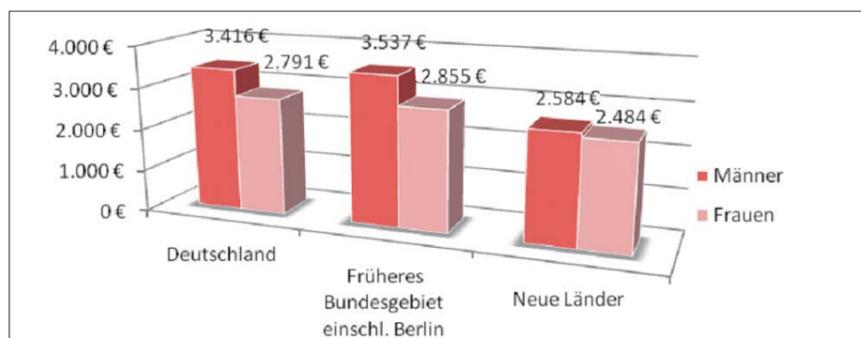
www.frauen.dgb.de/entgeltgleichheit
www.entgeltgleichheit.verdi.de/
www.eg-check.de

Frauen liegen in der Gehaltsentwicklung deutlich hinten



Sich Gehör verschaffen in einer männlich dominierten Arbeitswelt: Für Frauen gibt es viel aufzuholen bei Gehaltsverhandlungen

Einkommensentwicklung 2010 ohne Sonderzahlungen



Jahrzehnte nach der Frauenbewegung und trotz unübersehbarer Errungenschaften der Frauen, die für mehr Gerechtigkeit gekämpft haben, ist Equal-pay noch immer ein weit entferntes Ziel. Im Bundesdurchschnitt bekommen Männer 23% mehr Lohn und Gehalt als Frauen. Die größte Angleichung zwischen den Geschlechtern in der Gehaltsdarstellung gibt es in den neuen Bundesländern. Allerdings verdienen sowohl Frauen als auch Männer im Osten erheblich weniger als im alten Bundesgebiet. Frauen im alten Bundesgebiet bekommen 682 Euro weniger als ihre westdeutschen männlichen Kollegen. Der Gehaltsunterschied im Osten beträgt durchschnittlich genau 100 Euro zwischen Männern und Frauen. Die Differenz zwischen den Frauenerwerbseinkommen in Ost und West macht 371 Euro aus, jeweils bezogen auf das Einkommen 2010 ohne Einbeziehung von Sonderzahlungen.

Verdienste und Arbeitskosten

Durchschnittliche Bruttoverdienste pro Stunde - Vollzeitbeschäftigte Arbeitnehmer

	Deutschland gesamt	früheres Bundesgebiet einschl. Berlin	Neue Länder
Männer	22,30 €	23,22 €	16,09 €
Frauen	18,00 €	18,52 €	15,52 €

Der Aktionstag Equal Pay Day markiert den Entgeltunterschied zwischen den Geschlechtern als Zeitraum. Frauen müssen bis zum 23. März des Folgejahres arbeiten, um den Jahresverdienst ihrer männlichen Kollegen zu erreichen.

Britta Riebesehl

Aufruf des Deutschen Frauenrats gegen Entgeltdiskriminierung

Der Deutsche Frauenrat hat sich an Ursula von der Leyen, Bundesministerin für Arbeit und Soziales, gewandt mit der Forderung, entsprechende Vorlagen für rechtliche Regelungen zur Beseitigung der Entgeltdiskriminierung einzubringen. Die Frauenlobby ruft alle UnterstützerInnen dazu auf, diese Forderung mit einer Mail-Aktion zu unterstützen. Der Wortlaut des DF-Briefes vom 5.3.2012:

Sehr geehrte Frau Bundesministerin von der Leyen,

Sie haben sich in den vergangenen Jahren immer wieder öffentlich eingebracht mit dezidierten gleichstellungspolitischen Positionen, die wir weitestgehend unterstützen. Solche Positionen erwarten wir von Ihnen als Bundesarbeitsministerin auch in der Diskussion um Entgeltgleichheit.

Zur Überwindung der Entgeltungleichheit fordern wir einen gesetzlichen Mindestlohn, der deutlich über dem sozio-kulturellen Existenzminimum liegt, die Abschaffung der sogenannten „Minijobs“, das heißt deren Überführung in sozialversicherungspflichtige Beschäftigungsverhältnisse, ein Gesetz, das - unter Wahrung der Tarifautonomie - Unternehmen und Tarifpartner dazu verpflichtet, ihren Entgeltsystemen diskriminierungsfreie Arbeitsbewertungen und -verfahren zugrunde zu legen, die überprüft und ggf. sanktioniert werden können.

Wir erwarten dazu aus Ihrem Haus zeitnahe Vorlagen.

*Mit freundlichen Grüßen
Marlies Brouwers
Vorsitzende*

Sie können die Initiative des Deutschen Frauenrats unterstützen und an die Bundesarbeitsministerin schreiben: LReg@bmas.bund.de

Broschüre Bildungsurlaub mit Kinderbetreuung in den Schulferien

Da Vereinbarkeit von Beruf und Familie während der Schulferien und speziell für Alleinerziehende oftmals sehr schwierig ist, bietet sich Bildungsurlaub für Erwerbstätige mit Kinderbetreuung geradezu an. Alle Beschäftigten haben einen gesetzlichen Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub. Jede/jeder kann daran teilnehmen und von diesem Angebot profitieren, ob Alleinerziehende, Arbeitslose, Hausfrauen und Hausmänner. Das Gleichberechtigungsreferat der Universitätsstadt Marburg hat eine kostenlose Broschüre herausgebracht, in der Bildungsurlaubsangebote mit Kinderbetreuung in den Sommer- und Herbstferien von verschiedenen Anbieterinnen und Anbietern zusammengefasst sind.

Während der Schulferien finden Bildungsurlaubsseminare in erholsamer Umgebung in unterschiedlichen Regionen Deutschlands und Europas statt. Es gibt Kurse speziell für Frauen, für Familien oder Mütter- und Väterseminare. Während der Seminarzeiten werden die Kinder kompetent betreut. Bei einigen Fortbildungen besteht die Möglichkeit, an einem Kinderprogramm teilzunehmen oder einen eigenen Kurs für Kinder zu buchen.

Anforderung per Mail:
Gleichberechtigungsreferat@marburg-stadt.de
(Aus: Newsletter der Bundesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauenbüros, März 2012)

Weitere Infos über Bildungsurlaube: VHS Rotenburg/
Gleichstellungsbeauftragte/www.bildungsurlaub.de

Geschlechtergerechtigkeit im Steuerrecht?!

Ulrike Spangenberg hat für die Friedrich-Ebert-Stiftung eine Expertise zur Geschlechtergerechtigkeit im Steuersystem erstellt. Auch wenn das Einkommensteuergesetz geschlechtsneutral formuliert ist, kann sich die Besteuerung sehr unterschiedlich für Frauen und Männer auswirken. Auch von Steuervergünstigungen profitieren Frauen und Männer in unterschiedlicher Weise. Die Autorin stellt fest, dass die Gleichstellung im Steuerrecht politisch ernst genommen werden muss und als Querschnittsziel mehr Berücksichtigung finden sollte. Denn die Förderung der Gleichberechtigung ist ein verfassungsrechtlich verankertes Staatsziel, das den Staat verpflichtet, aktiv zu werden.

Ulrike Spangenberg: Geschlechtergerechtigkeit im Steuerrecht?!, WISO, Diskurs November 2011, Friedrich-Ebert-Stiftung (Hrsg.), www.fes.de/wiso

(Tipp aus dem Newsletter der Vernetzungsstelle für Gleichberechtigung, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte, Ausgabe März 2012, www.vernetzungsstelle.de)



Girlsday - Boysday - Zukunftstag 26. April 2012

Vor einigen Jahren wurde in Deutschland der Girlsday eingeführt. Am vierten Donnerstag im April öffnen seitdem Betriebe vor allem aus dem technisch-naturwissenschaftlichen Bereich ihre Türen für Schülerinnen ab Klasse 5.

Die Idee kam aus Amerika: Weil Mädchen, aus welchen Gründen auch immer, nur aus einer begrenzten Anzahl von „typisch weiblichen“ Berufen ihre Ausbildungen wählen, können sie in den USA an einem Tag im Jahr mit ihren Vätern zur Arbeit gehen. Das soll die Motivation erhöhen, sich auch in anderen Berufsfeldern umzusehen.

Seit 2001 gibt es diese Möglichkeit bundesweit auch in Deutschland. Und diejenigen, die nicht mit ihren Vätern mitgehen



können, haben die Möglichkeit, in untypischen Bereichen einen Berufsorientierungstag zu machen. Damit soll für die Mädchen das Spektrum der möglichen Ausbildungen erweitert und so auf lange Sicht die Chancen für junge Frauen im Erwerbsleben erhöht werden - denn sie schöpfen bisher ihre Möglichkeiten nicht aus und die Berufe, aus denen sie auswählen, werden leider in der Regel schlechter bezahlt... Niedersachsen hat 2005 aus dem Girlsday einen „Zukunftstag für Mädchen und Jungen“ gemacht, und seit 2012 gibt es bundesweit auch einen Boysday, der es wiederum Jungen ermöglichen soll, in Berufsfelder hineinzuschnuppern, die männeruntypisch sind.

Wenn Sie Kinder im Alter von 10 – 15 Jahren haben, dann stöbern Sie doch – am besten mit ihnen - auf den Webseiten www.girls-day.de oder www.boys-day.de, dort gibt es in einer Aktionslandkarte jede Menge Tipps, wo Ihre Kinder den vierten Donnerstag im April verbringen können. Die Webseiten sind informativ, interessant gestaltet und es lässt sich sowohl für Eltern als auch für Schülerinnen und Schüler viel darin entdecken. In unseren Terminseiten gibt es ebenfalls Anregungen.

Brigitte Borchers

Inga Dehn spricht zu Dreifachbelastungen: Über ein erfülltes Berufs-, Familien- und Ehrenamtsleben

Wir haben Inga Dehn, Fachanwältin für Familienrecht in Rotenburg, zu gleichen Chancen von Frauen und Männern in der Familienphase befragt, zu gleichem Gehalt und zu ihrem Engagement bei den Leas sowie Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

„Wollten Sie immer Anwältin werden?“ falle ich mit der Tür in Inga Dehns Anwältinnen-Büro, das mit schönen Gemälden und Holzmöbeln eine angenehme Atmosphäre ausstrahlt. Hier wird gearbeitet, viel Zeit hat Frau Dehn nie. Schließlich ist sie Mutter zweier Töchter, verheiratet und engagiert sich ehrenamtlich. Und sie ist Anwältin. „Ich könnte jetzt sagen, dass ich immer schon ein ausgeprägtes Rechtsbewusstsein hatte, aber das stimmt nicht.“ Nach dem Kindertraum Tierärztin zeichnete sich aber doch bald der Wunsch ab, Jura zu studieren, wenn auch die spätere Richtung noch offen blieb. Zum Familienrecht kam Frau Dehn, als sie im ersten Bewerbungsgespräch vor die Wahl zwischen Steuer- oder Familienrecht gestellt wurde. „Die Menschen liegen mir am Herzen“. Das klingt echt. Inzwischen vertritt sie als Fachanwältin auch noch das Erbrecht. „Es passt wunderbar zusammen. Salopp gesagt kann ich mein Helfersyndrom ausleben.“ Der Anwaltsberuf ist Frau Dehn tatsächlich wie auf den Leib geschneidert. „Wenn ich sehe, wie die Frauen wachsen, die verbittert und unglücklich zu mir kommen, und denen ich auch emotional unterstützend zur Seite stehe, wie die nach einem Jahr dastehen, wenn diese Phase beendet ist, dann ist das wunderschön.“

Inga Dehn muss sich privat jedoch, wie viele, mit dem üblichen Dilemma der berufstätigen Mutter auseinandersetzen. Mit ihrem Ehemann hat sie zwei Kinder. Bis sie zur Welt kamen, war ihr Leben vom klassischen Karrierestreiben mit 12-Stunden Arbeitstag geprägt. „Ich habe bis einen Tag vor der Geburt gearbeitet.

Ich habe hier alles fertig gemacht und dann bin ich ins Krankenhaus gegangen. Der Plan war, dass ich für 6 Monate ganz aussteige und danach mit 25 Stunden wieder anfangen. Das, das sage ich ganz deutlich dazu, geht nur, wenn Du Familie oder Betreuende vor Ort hast. Ansonsten kannst Du das nicht leisten.“ Das hatte sie. Die Großmutter nahm die Kinder, als sie sehr klein waren, sprang an Nachmittagen und bei Krankheiten ein und der Ehemann übernahm regelmäßig einen Nachmittag, an dem er seine Arbeitszeit verlagerte. Der Plan mit der Mutterrolle zu Hause ging für Frau Dehn aber nicht auf. „Mit dieser Rolle bin ich nicht zurecht gekommen“ gibt sie offen zu. Sie begann bald wieder in Teilzeit zu arbeiten, was sie bis heute macht.

Was der kurze Ausflug ins Hausfrau- und Mutter-Leben an finanziellen Einbußen für sie brachte, rechnet Frau Dehn mir vor. „Mich haben die sechs, eigentlich ja nur drei Monate Ausfall durch die Erziehungszeit mit meiner ersten Tochter knapp drei Jahre gekostet, umsatztechnisch. Also, erst nach drei Jahren hatte ich den Umsatz zurückerlangt, den ich zum Zeitpunkt von Mariekes Geburt hatte. Man ahnt ja nicht, dass das so durchschlägt. Ich habe keine neuen Mandate angenommen, alte Mandate habe ich dadurch, dass ich nicht da war, an Kollegen abgeben müssen. Nach Annekes Geburt habe ich dann noch einmal wieder fast so lange gebraucht, um an meinen Umsatz, den ich drei Jahre nach Mariekes Geburt zurückerarbeitet hatte, anzuschließen. Sechs Jahre bin ich somit fast auf dem gleichen Umsatzlevel geblieben. Ich musste ja gleichzeitig die Stundenreduzierung auffangen. Es ist eine frustrierende Zeit gewesen. Wenn hochqualifizierte Leute aus dem Beruf aussteigen, eben aus diesen Gründen, wegen der Erziehungsphase, dann wirkt sich das unglaublich aus.“ Ich frage sie, ob Frauen sich nicht auch oft „zu billig“ verkaufen. „Mit Sicherheit. Ja, Frauen verkaufen

sich oft zu billig“ ist Frau Dehn überzeugt. „Trotzdem, ich würde mich wieder so entscheiden, dass ich die Familienpause mache, mein Mann und ich haben es gemeinsam entschieden. Ich wollte die erste Zeit mit meinen Kindern ganz eng zusammen sein. Auch jetzt genieße ich es sehr, viel Zeit mit meinen Kindern zu haben, auch wenn ich daneben den Haushalt und die Doppelbelastung dadurch zu tragen habe.“

Die Doppel- wird zur Dreifachbelastung, wenn man nebenbei noch Präsidentin der Leas in Rotenburg ist, der weiblichen Abteilung der Lions. Die Leas haben sich 2010 gegründet, Frau Dehn ist nach Heidi Kohlmeyer die zweite Präsidentin. Sie haben ehrgeizige Ziele „Unser eigener Anspruch ist Fortbildung. So versuche ich bei jedem Treffen, die alle zwei Wochen stattfinden, eine Referentin oder einen Referenten zu finden, die/der uns irgendetwas näher bringt, oder wir gehen irgendwo hin, Cohn-Scheune, Jugendzentrum, Werkstattgemeinde oder anderes.“

Bisher haben Kinder- und Jugendprojekte vom Füllhorn der Leas profitiert: Der offene Mittagstisch in Stadt- und Kantor-Helmke-Schule wurde bezuschusst, das Leseprojekt in der Stadtschule „Wir wollen lesen!“, der Freibettfonds, der Theatertaler vom Metronom-Theater, eine Spende wird noch an Wildwasser gehen, Simbav. Dass bisher keine Frauenprojekte unterstützt wurden, liegt wohl daran, dass bisher keine so ins Auge stachen, als die Leas sich nach förderbaren Projekten umgeschaut haben. Frau Dehn: „Da viele von uns Kinder haben, war uns dieser Bereich schlicht näher. Frauenprojekte waren in Rotenburg nicht so präsent. Was nicht heißt, dass wir Frauenprojekte nicht zukünftig unterstützen würden, wenn wir geeignete Sachen finden.“

Britta Riebeschl

„Ganz ehrlich, ohne die helfende Unterstützung aus der Familie ist das nicht zu schaffen“

Es ist für Familien schwierig geworden, schon in funktionierender Ehe, mit einem Einkommen auszukommen. Bei einer Trennung ist Hartz IV keine Seltenheit, und das betrifft oft die Frau mit den Kindern, weiß Inga Dehn aus ihrer Berufspraxis als Familienanwältin.

Meine Frau des Quartals ist

JUNO

Juno war Götterkönigin der Alten Römer und Gattin von Jupiter. Sie ist die Namensgeberin des Monats Juni. Abersie war noch mehr: Sie war die Göttin der Ehe, Schutzherrin des hochzeitlichen Brauchtums und der Ehefrauen und die Göttin der Geburten. Die römischen Wöchnerinnen riefen sie um ihre Hilfe an. Juno war der weibliche Schutzgeist, der jede Frau durch das Leben begleitete.

Außerdem war sie die Beschützerin der Stadt Rom und des ganzen römischen Reichs.

Ihr heiliges Tier war die Gans, Gänse wurden bei ihrem Tempel auf dem Kapitol gehalten – und diese Gänse retteten durch ihr warnendes Geschnatter die Stadt Rom vor angreifenden Feinden. Daher hatte Juno den Beinamen „Moneta“, die Mahnerin. Und auf die Frage „Kommt daher unsere Bezeichnung „Moneten“ für Geld?“ sei gesagt: Die römische Münzstätte befand sich im Tempel der Juno.

Die meisten der aus der griechischen Mythologie bekannten Züge der Götterkönigin Hera wurden von den römischen Dichtern auf Juno übertragen. Junos Attribut in den Darstellungen in der Kunst ist der Pfau.

Brigitte Borchers



Über das Wasser

Was ist eigentlich Edelsteinwasser?

Amethyst wird Ihnen Frieden beschern, Calcit Ihrer Entwicklung dienen, Fluorit mehr Ordnung in Ihr Leben bringen, Bergkristall bringt Klarheit, versteinertes Holz Erdung... Wie bitte, Sie glauben nicht an Edelsteinwasser, das Ihnen mehr Wohlgefühl und einfach ein besseres Leben bringt? H₂O, so einfach ist das. Sagen Sie. Aber der Reihe nach.

Edelsteinwasser ist Leitungswasser oder Regenwasser, das von Edelsteinen umspült wurde oder Wasser, das einige Stunden auf Edelsteinen / Halbedelsteinen gezogen hat. Das Wasser soll die energetischen Schwingungen der Edelsteine aufnehmen und den Energie- und Informationsspeicher des Wassers wieder auffüllen. Es werde zudem mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen angereichert. Durch das Trinken von Edelsteinwasser soll die Heilwirkung der Steine, im Gegensatz zum Tragen von Heiledelsteinen, die inneren Organe optimal erreichen und alle Körperfunktionen aktivieren, die die Verdauung unterstützen und den Stoffwechsel anregen.

Selbst eine positive Wirkung auf die Haut kann bei regelmäßigem Genuss die Folge sein. Sogar Tiere und Pflanzen erfreuen sich an dem selbstgemachten Mineralwasser.

Warum sollte man Edelsteinwasser trinken?

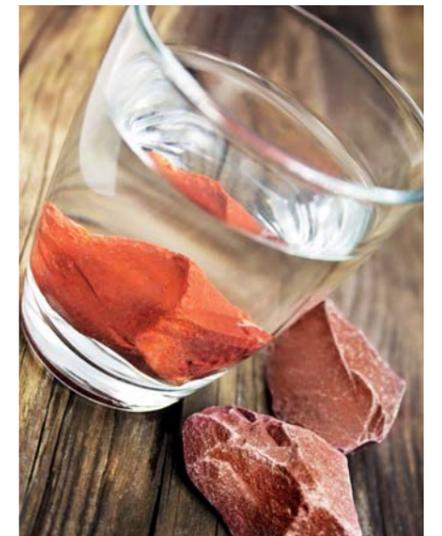
Medizinisch gesehen hat unser Trinkwasser eine sehr gute Qualität und muss nicht aufgearbeitet werden. Aber durch Aufbereitung und Filtration des Trinkwassers hat es kaum noch Mineralien und Spurenelemente und nur einen sehr geringen Informationsspeicher, meinen Anhänger des Edelsteinwassers. Edelsteine bestehen aus Mineralien und Spurenelementen, die zum Großteil in unserem Organismus wiederzufinden sind. Deswegen werden Edelsteine sogar von unserer modernen Medizin genutzt. Sie besitzen nach Meinung vieler Therapeuten aufbauende, stärkende, heilende oder der Heilung förderliche Energien. Diese positiven Energien der Steine sollen sich auf das Wasser übertragen und so direkt im menschlichen Körper aufgenommen und verarbeitet werden.

Machen Sie einen Selbsttest.

Füllen Sie eine Karaffe mit Wasser, in der gereinigte (Halb-)Edelsteine liegen und eine Karaffe mit normalem Leitungswasser. Lassen Sie beide Karaffen ca. 12 Stunden ruhen. Ein sonniger Ort soll die energiereichen Mineralstoffe der Steine aktivieren, so wird das Wasser noch besser.

Der Rest ist Glaubenssache. Oder nicht? Wenn Wasser einfach nur H₂O ist, warum ist es bei Frost in der Lage, so hinreißende Formen zu bilden? Prost.

Britta Riebesehl



Wenn Sie noch mehr über Wasser erfahren möchten lesen Sie den Wasserrundbrief auf www.akwasser.de. Dort erfahren Sie z.B. etwas über virtuelles Wasser. Wir verbrauchen nämlich mehr als unser Trink- und Verbrauchswasser im Haushalt, wir sehen es nur nicht: Zur Herstellung von Nahrungsmitteln und Baumwolle im Ausland etwa - darum „virtuell“. Fortsetzung folgt.

Viel Hintergründiges über das Wasser erfahren Sie auch in dem Buch von Helge Bergmann, der als Wasserchemiker in der Bundesanstalt für Gewässerkunde in Koblenz tätig war:

Wasser, das Wunderelement: Wahrheit oder Hokuspokus.

Helge Bergmann, Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA; 2011, 24,90 €

fashion tree
JEANS + YOUNG LABELS
Große Straße 35 | 27356 Rotenburg
Tel. 04261 851285

Ausschneiden und aufbewahren
KANZLEI FÜR ARBEITSRECHT
CAROLA GROTE
FACHANWÄLTIN FÜR ARBEITSRECHT
KIRCHSTRASSE 13
27404 HEESLINGEN
www.carola-grote.de
E-Mail: ra@carola-grote.de
TEL. 04281/958111
FÜR ARBEITNEHMER / ANGEST. FÜHRUNGSKRÄFTE

Auf zu neuen Ufern...
Petra Feind-Zehr
Entfalten statt liften Wechseljahre – Standortbestimmung, Abschied & Chancen Jahresseminar für Frauen
Beginn: 23.06.2012
Weggabelungen des Lebens
Veränderungen gemeinsam meistern
Beginn: 30.06.2012
Jahresprogramm und Vorträge finden Sie auf unserer Website
Institut für Gesundheitsförderung & Persönlichkeitsentwicklung
Dr. med. Petra Feind-Zehr
Tel.: 0 42 61 - 9 39 60
E-Mail: info@feindzehr.de
Fax: 0 42 61 - 93 96 0
Internet: www.feindzehr.de

Karin Munke
Computer-Schulungen für Frauen, Kinder und Senioren
Hagebuttenweg 32, 27404 Zeven
Tel. 04281 7038
www.compuschulungen.de



Wir haben rumgefragt und einige Frauen gebeten, uns ihren Lieblingfilm, ihr Lieblingsbuch, ihre Lieblingsmusik der letzten Zeit zu beschreiben. Hier sind die Ergebnisse:

LESENSWERT

Tipps von Brigitte Borchers

„Der Hals der Giraffe“
von Judith Schalansky
Suhrkamp, 224 S., 21,90 €



Ausgezeichnet mit dem »Hölderlin-Förderpreis« 2012. Anpassung ist alles, weiß Inge Lohmark. Schließlich unterrichtet sie seit mehr als dreißig Jahren Biologie. Daß ihre Schule in vier Jahren

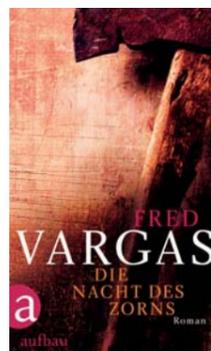
geschlossen werden soll, ist nicht zu ändern – in der schrumpfenden Kreisstadt im vorpommerschen Hinterland fehlt es an Kindern. Lohmarks Mann, der zu DDR-Zeiten Kühe besamt hat, züchtet nun Strauße, ihre Tochter Claudia ist vor Jahren in die USA gegangen und hat nicht vor, Kinder in die Welt zu setzen. Alle verweigern sich dem Lauf der Natur, den Inge Lohmark tagtäglich im Unterricht beschwört. Als sie Gefühle für eine Schülerin der 9. Klasse entwickelt, die über die übliche Hassliebe für die Jugend hinausgehen, gerät ihr biologisches Weltbild ins Wanken. Mit immer absonderlicheren Einfällen versucht sie zu retten, was nicht mehr zu retten ist. Nach ihrem gefeierten **Atlas der abgelegenen Inseln** (ausgezeichnet als „Schönstes Buch des Jahres 2009“) schreibt Judith Schalansky einen Roman. Darin kämpft eine Biologielehrerin für die Einhaltung der Naturgesetze, verrenkt sich den Hals nach unerreichbaren Früchten und fällt am Ende vom Glauben an Gott Darwin ab. Schauplatz der Geschichte ist eine der irrwitzigsten Anstalten dieser Welt: die Schule.

Frauengeschichte in Rotenburger Straßennamen

Hrsg. Stadt Rotenburg (Wümme), Gleichstellungsbeauftragte

Im Rotenburger Rathaus gibt es seit 2010 eine „Galerie der Frauen“. In dieser Galerie werden Frauen portraitiert, die in Rotenburg mit einem Straßennamen gewürdigt worden sind. Diese Portraits gibt es jetzt auch als Broschüre. Schön gemacht und interessant zu lesen. Kostenlos im Rathaus...

Tipps von Brigitte Borchers
„Die Nacht des Zorns“
von Fred Vargas
Aufbau, 2011, 454 S., 22 €



Ein jahrhundertalter Mythos führt Kommissar Adamsberg in die dunklen Wälder der Normandie. Ein Heer aus Schattengestalten soll dort wüten und ungesühnte Verbrechen strafen. Lina, eine junge Frau aus der Normandie, hat es jüngst in der Nacht über den Waldweg reiten sehen. Und nicht nur das: Die Reiter hatten vier Menschen in ihrer Gewalt, deren Tage – der Legende nach – gezählt sind. Und tatsächlich dauert es nicht lange, bis das erste Opfer des Wütenden Heeres stirbt. Adamsberg ist überzeugt, dass sich jemand der mittelalterlichen Sage bedient, um ungestört zu morden.

Wieder einmal findet sich in diesem Roman alles, was die unnachahmliche und inzwischen sprichwörtliche Magie Vargas ausmacht: wunderbare Charaktere, ein intelligenter Plot, eine subtile Handlungsführung, gefärbt mit einem sprühenden Funken Humor.

„Wenn Vargas Musikerin wäre, wäre sie allein ein ganzes Orchester.“ ELLE
„Eine ganz große Vargas!“ LE MONDE

Tipps der Frauenberatungsstelle
„Frauen helfen Frauen“,
Walsrode

Tee mit meinem Mörder
- K.O.-Tropfen und die Folgen
von Regina Kramer
Verlag die Jonglerie Berlin, 2012,
ISBN -3-936635-12-9, 12,80 €



Aus dem Vorwort und der Empfehlung der Psychologin Michaela Huber: Ein atemberaubender kleiner Erstlings-Roman einer Journalistin, die das Handwerk der sauberen

Recherche ebenso versteht wie das des spannenden Schreibens. Sehr empfehlenswert! Achtung, dieses Buch tut weh. Es ist ein Buch zum Atemanhalten, zum Wütendwerden, zum Verzweifeln und Weinen. Und am Ende – aber lesen Sie selbst... Über ein Mädchen, das sich nicht wehrt

und dann, willenlos gemacht durch KO-Tropfen, nicht mehr wehren kann. Und über die Frau, die 40 Jahre später den Mann aufsucht und ihn stellt, ihn nicht mehr entkommen lässt, den Mann, der sie damals, mit falschen Versprechungen angelockt hatte und in die Wohnung mit den Männern führte, die hinter ihr abschlossen.

Wie furchtbar es sein kann, wenn man vergewaltigt wurde und keine bewusste Erinnerung daran hat, schildert dieser Roman sehr genau.

Dem kleinen Verlag, der zahlreiche Arbeiten zur Prävention von und Umgang mit sexualisierter Gewalt und den Folgen veröffentlicht hat, ist zu diesem sehr qualitätvollen Roman zu gratulieren.

Tipps von Manuela Thies,
MGH Worthmanns Hoff

„Bei Hitze ist es wenigstens nicht kalt“
von Dora Heldt
DTV, 336 S., 14,90€



Für alle Frauen vor, während und nach der Hitze. Ihr werdet sehen, es ist alles halb so schlimm. 50. Geburtstag und andere Katastrophen mit viel Humor und schwungvoll geschrieben.

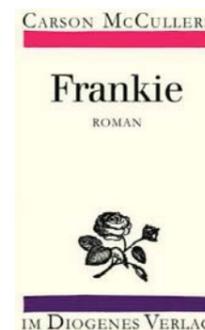
2. Buch-Empfehlung:
„Elli gibt den Löffel ab“
von Tessa Hennig
List Taschenbuch, 384 S., 8,99€



Meine Vorstellung von diesem Buch ging auf Grund der Titelseite in eine ganz andere Richtung, aber ich wurde eines Besseren belehrt. Es macht einfach nur Spaß dieses Buch zu lesen.

Tipps von Amy Ubadi

Frankie
„Ich bin eine Wissende. Ich bin eine Fremde im eigenen Land“
von Carson McCullers



Carson McCullers (1917-1967) - Ein Mädchen aus den Südstaaten der USA entdeckt statt der Musik auf den Klaviertasten die Musik der Schreibmaschine. Sie schreibt Erzählungen, später Romane und schafft es als Frau in die Riege der Tennessee Williams' und Truman Capotes'. Ein Schlüssel zur Schriftstellerin Carson McCullers ist der kurze Roman „Frankie“:

Der 2. Weltkrieg neigt sich dem Ende entgegen, aber von der staubigen Klein-

Kochbuch für den guten Zweck:

Tierisch gut!
Vegetarisches Kochbuch
von Kerstin Struckmeier,
Alexandra Raddatz
15,00 € (fließt zu 100% dem Tierschutz Rotenburg zu)

Vegetarische Genüsse für den Tierschutz

Die beiden engagierten Tierfreundinnen Kerstin Struckmeier und Alexandra Raddatz haben gut 50 vegetarische Rezepte von anderen TierfreundInnen gesammelt und in einem Buch vereint. Der Verkaufserlös der 1000 Exemplare



stadt im Süden der USA ist der Krieg, sind die Großstädte des Nordens, ist die Welt Lichtjahre entfernt.

Frankie, ein 12-jähriges Mädchen spürt die Melancholie des Kleinstadtrhythmus. Sie reagiert einerseits widerborstig, andererseits wird sie von der Neugier getrieben, am Leben der Welt, am Leben der Erwachsenen teilzunehmen. So wird sie, die musikalische Frankie Addams, hin- und hergerissen zwischen Kindheit und der Welt der Erwachsenen. Sie lebt in der großen unbekanntenen Sehnsucht dabei zu sein, ohne es erklären zu können und ohne, dass jemand ihr wirklich zuhört, geschweige denn, ihr die Welt erklären kann.

„Frankie“ ist ein kurzer Roman mit nachhaltiger Wirkung. Die Figur der Frankie findet eine Entsprechung in Carson McCullers später verfilmtem Erstlingsroman „Das Herz ist ein einsamer Jäger“. Dort findet man sie unter dem Namen Mick Kelly wieder. Beide stellen fest, dass es „einsam macht, wenn man nicht zu einem Wir gehört“.

geht zu 100 Prozent an den Tierschutzverein Rotenburg. Die Marokkanische Linsensuppe lässt genau so das Wasser im Mund zusammen laufen wie die original-amerikanischen Pancakes mit Ahornsirup, die orientalische Kräuterpolenta mit Schafkäse oder der herzhaft Mexikanische Auflauf. Die wunderbaren Rezepte werden mit hinreißenden Bildern präsentiert, die die tiefe Zuneigung der Beteiligten zu ihren Lieblingen zeigen. Da ist Memphis, der ganz entspannt im Sitzen schläft oder Lotte, die sich, sobald sich ein Fotoapparat nähert, hinter dem Sofa versteckt. Viele TierfreundInnen aus ganz Deutschland haben sich beteiligt, um ihre fleischlosen Lieblingsrezepte mit anderen zu teilen.

In unserer Helene-Rubrik „Durch den Magen“ gibt es ein Rezept aus diesem Buch!

Bezug direkt über:
Kerstin Struckmeier
kerstin-struckmeier@t-online.de,
per Telefon unter 04281 - 7696
oder über den
Tierschutzverein Rotenburg
www.tierschutzvereinrotenburg.de

HÖRENSWERT

Tipp von Brigitte Borchers

Oquestrada, Tasca Beat - O Sonho Portugues (Jaro 2010)



Die Sängerin Marta Miranda sagt: „Wir haben uns auf die Fahnen geschrieben, Europa und der Welt zu zeigen, dass es in Portugal mehr als Fado gibt.“ Und so spielt, nein wirbelt die Gruppe höchst gekonnt kapverdische Morna und Funada, Walzer, Chanson, Balkan und Pop mit einem Hauch von Fado“ durcheinander und kreierte so einen ganz eigenen Stil. Leider sieht man beim Hören die ungeheuer temperamentvolle Bühnenshow nicht mit – aber auch nur das Hören vermittelt unweigerlich gute Laune. Genau die richtige Musik für einen Tag,

an dem Aufmunterung gebraucht wird, aber auch genau die richtige Musik für alle anderen Anlässe. Oquestrada tut der Seele gut! www.oquestrada.com

Konzert Oquestrada:

11. Mai, 20 Uhr, Bremen, Kulturzentrum Schlachthof, Findorfstr. 51, Telefon: 0421-377750, info@schlachthof-bremen.de, www.schlachthof-bremen.de

Frauenforum - Hörfunk aus weiblicher Perspektive

Die Sendereihe auf NDR Info bietet sonn- und feiertags von 17.30 Uhr bis 18.00 Uhr vielfältige Informationen, portraitiert Prominente, Politikerinnen und „ganz normale“ Frauen.

Weitere Informationen zu den Sendungen unter www.dasfrauenforum.radio.de. Hier können Sie sich auch Podcasts anhören von bereits gelaufenen Sendebeiträgen.

Tipp von Brigitte Borchers

Natalie Merchant LEAVE YOUR SLEEP



Die amerikanische Sängerin Natalie Merchant hat 2010 mit diesem Album, (2 CDs und ein umfangreiches Booklet), etwas ganz Besonderes veröffentlicht. Über fünf Jahre lang hat sie daran gearbeitet. Sie hat Gedichte vertont, die sie ihrer kleinen Tochter vorgelesen hat. Kindergedichte – aber nicht nur... Zu allen Gedichten gibt es im Booklet Biografien der Poetinnen und Poeten, die Songs hat sie mit insgesamt über 100 Musikerinnen und Musikern in sehr verschiedenen Formationen und Stilen eingespielt. www.nataliemerchant.com

Tipp aus dem Newsletter der Vernetzungsstelle für Gleichberechtigung, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte, Ausgabe Februar 2012, www.vernetzungsstelle.de



Weil's mir gut tut Brustkrebs und Bewegung - Betroffene Frauen berichten

Filmdokumentation 2006 von Heidrun Mössner.

Im Film zeigen von Brustkrebs betroffene Frauen, wie sie in der Krise ihrer schweren Erkrankung sehr individuelle Wege finden, sich durch die Bewegung zu stabilisieren, wieder ein positives Körpergefühl zu entdecken und neue Lebensfreude zu finden. Der Begriff Bewegung ist dabei weit gefasst. Frauen in einer Sportnachsorge Gruppe erzählen, wie sie sich verändert haben mit der Stärkung durch die Gruppe. In der Dokumentation kommt auch eine Oberärztin der Berliner Charité zu Wort, die

ihr Konzept zum Lauftraining während einer Chemotherapie erläutert. Der Film eignet sich für Frauengruppen zum Thema Krebs, für Betroffene ebenso wie für Multiplikatorinnen. Ein aufmunternder und aktivierender Film, der zeigt, wie Frauen durch gemeinsamen Sport aus der Depressivität als Folge der Krebserkrankung wieder herauskommen.

Kosten: Eine DVD kostet bei postalischer Bestellung 17,- Euro (inkl. Versand und Steuer). www.moessner-filmproduktion.de

Übrigens! Informationen zum Thema Brustkrebs finden Sie auch auf dem [Frauengesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](http://Frauengesundheitsportal.de) www.bzga.de

SEHENSWERT

Tipp von Manuela Thies,
MGH Worthmanns Hoff



Kokowääh
Deutschland 2011: Mit Til Schweiger + Tochter, Regie: Til Schweiger

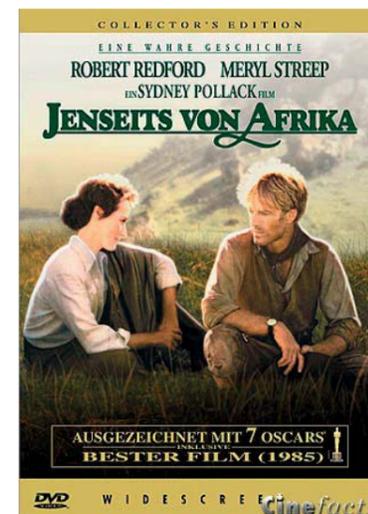
„Super gemacht! Nachwuchs - das tollste Erlebnis auf der Welt. Lachen bis zum Umfallen.“

Tipp von Henrietta Benke

Jenseits von Afrika

USA 1985, mit Meryl Streep,
Regie: Sydney Pollack

„Ein wenig ernst, mit gewissem Humor, mit biografischen Merkmalen. Schicksale und Entscheidungen beeinflussen unser Leben und wir müssen versuchen, das Beste daraus zu machen. Was wäre, wenn ... Diese Worte kamen mir in Sinn, aber das war dann nicht mehr wichtig. Alles so nehmen, wie es Gott uns gedacht/gegeben hatte ... Das ist Kunst - muss gelernt werden. Wer auch die Landschaften Afrikas mag, wird nicht enttäuscht sein.“



Tipp von Brigitte Borchers

Glück

Deutschland 2011, mit: Alba Rohrwacher, Vinzenz Kiefer, Matthias Brandt
Regie: Doris Dörrie



Zwei junge Menschen in Berlin, die weder Halt noch Orientierung haben: Die junge Kriegsflüchtlinge Irina hat es nach Berlin verschlagen, wo sie sich als Pro-

stituierte über Wasser halten muss. Der traumatisierte Punk Kalle ist obdachlos. Die beiden finden zueinander und schaffen es sogar, sich in einer gemeinsamen Wohnung, in der Irina ihre Freier empfängt, ein bescheidenes Leben aufzubauen. Als einer von Irinas Kunden plötzlich tot zusammenbricht, beschließt das junge Paar nach anfänglicher Panik, für sein Glück zu kämpfen.

Tipp von Brigitte Borchers

Best Exotic Marigold Hotel

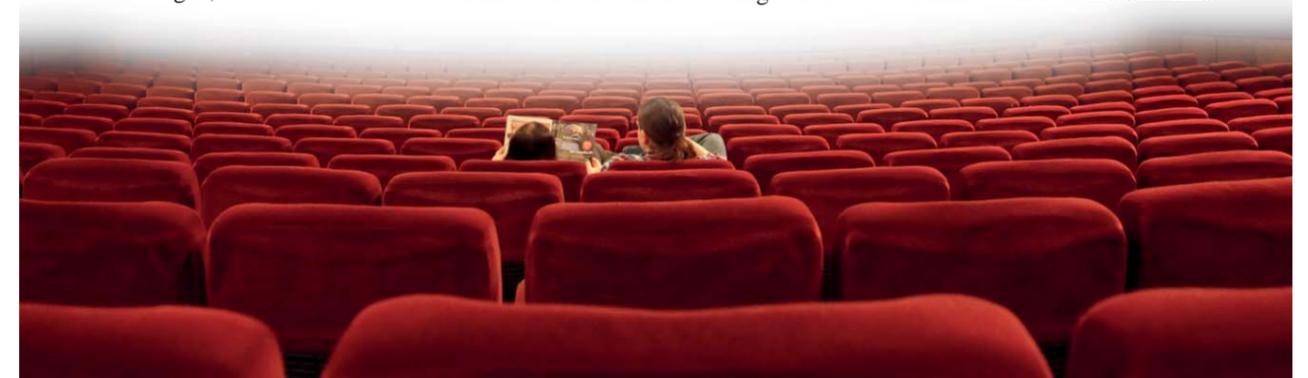
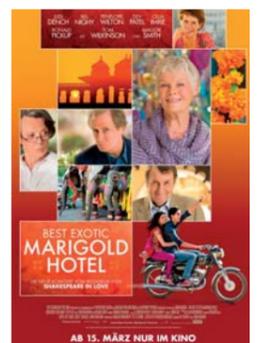
britische Tragikomödie, 2012.
Regie: John Madden (Shakespeare in Love). Nach dem Roman "These Foolish Things" von Deborah Moggach.

Ein hinreißender Film über sechs meist verarmte britische SeniorInnen, die in einem vermeintlich luxuriösen, in Wirklichkeit aber ziemlich baufälligen Hotel

mitten in einer indischen Großstadt zusammentreffen – aus unterschiedlichen Gründen angereist um dort ihren Lebensabend zu verbringen.

Sonny, der junge indische Hotelier, begrüßt sie mit den Worten „Am Ende ist alles gut – und wenn es nicht gut ist, dann ist es noch nicht zu Ende!“ Was für ein schönes Motto!

Unbedingt hingehen!!
Läuft zur Zeit in den Kinos, kommt bestimmt auch bald ins Stadtkino...





Janka Löwe

Die Vielseitigkeit des Seins!
Ausstellung / Vernissage
Do., 12. April 2012, 18.00 Uhr
Frauenberatung Verden,
Grüne Straße 31, 27283 Verden
(Aller)

Eine farbenfrohe Ausstellung von einer jungen Künstlerin aus Verden.

Janka Löwe wurde am 30.04.1987 in Bremen geboren. Sie kam mit einer mehrfachen Behinderung auf die Welt. Aufgewachsen ist sie in Bendingbostel/Kirchlinteln. Hier besuchte sie auch die Schule. Seit 2007 ist sie in einer Werkstatt für „Behinderte Menschen“ beschäftigt.

Gemalt hat Frau Löwe schon ihr Leben lang. Sie sagt: „Das Malen entspannt und beruhigt mich und ich kann beim Malen einfach ‚Ich sein‘“.

Vielseitig sein heißt für sie, sich nicht durch eine Behinderung in eine bestimmte Richtung drängen zu lassen. Ihre Möglichkeiten nutzen und ein selbstbestimmtes Leben führen, das ist Janka Löwe wichtig. Ihre Bilder zeigen das breite Spektrum ihrer Kreativität. Frau Löwe wird bei der Ausstellung durch die „Assistenz beim Wohnen (AbW)“ der Lebenshilfe Verden im Landkreis Verden e.V. unterstützt.



Louise Bourgeois

Passage Dangereux
Hamburger Kunsthalle,
bis 17. Juni 2012
Di.-So. 10 – 18 Uhr, Do. bis 21 Uhr

Die Hamburger Kunsthalle ehrt mit einer Ausstellung eine Jahrhundert-Künstlerin: Louise Bourgeois (1911-2010). Aus Anlass des 100. Geburtstags der Künstlerin werden Skulpturen, Rauminstallationen, Radierungen, Arbeiten aus Stoff und Tapisserien gezeigt, die in den letzten 15 Lebensjahren entstanden sind. Das Werk einer der bedeutendsten und einflussreichsten Künstlerinnen unserer Zeit offenbart eine ganz eigene Form- und Materialsprache. Es behandelt existentielle Themen des Menschseins und zugleich ganz persönliche Erfahrungen, denen sich Louise Bourgeois unermüdlich zu stellen wagte: Angst, Abhängigkeit, Erinnerung, Sexualität, Liebe und Tod.

Die ausgestellten Werke kommen aus renommierten internationalen Museen, Privatsammlungen und vom Louise Bourgeois Trust. Einige Arbeiten sind zum ersten Mal überhaupt öffentlich zu sehen.

Die berühmte Maman (1999) – eine über neun Meter hohe, überdimensionale Spinne aus Bronze, Stahl und Marmor – wird mehr als vier Monate lang auf dem Außenplateau der Hamburger Kunsthalle zur weit sichtbaren Botschafterin der Ausstellung. Gleichermaßen beeindruckend wie furchterregend ist diese monumentale Skulptur ein zentrales Werk von Louise Bourgeois. Der Titel Maman (Mutter) macht deutlich, dass Bourgeois diese Skulptur als Hommage an ihre eigene Mutter verstanden hat, die als Restauratorin von Tapisserien tätig war. Das unermüdliche Wiederherstellen und Restaurieren von Gewebe, das auch Spinnen eigen ist, wird zugleich zu einem Symbol für das unendliche, sich wiederholende und erneuernde Leben im Allgemeinen. (aus Pressemittteilung Hamburger Kunsthalle)

Louise Bourgeois mit SPIDER IV, 1996, Portrait: © Peter Bellamy / SPIDER IV: © Louise Bourgeois Trust; VG Bild-Kunst, Bonn 2011

Rebecca Horn

Federn tanzen auf den Schultern

Ausstellung
16. März 2012 - 01. Juli 2012
Weserburg, Teerhof 20, Bremen,
www.weserburg.de
Di., Mi. u. Fr. 10.00 -18.00 Uhr
Do. 10.00 -21.00 Uhr
Sa. u. So. 11.00 -18.00 Uhr
Montag geschlossen

Rebecca Horn zählt zu den bedeutendsten Künstlerinnen der Gegenwart. International bekannt für ihre raumgreifenden Installationen, umfasst ihr



vielgestaltiges Werk Zeichnung, Collage, Performance, Film, sowie Objekte und bewegliche Skulpturen, die ein geheimnisvolles Eigenleben entwickeln. Parallel zum Festival Tanz Bremen geht die Weserburg zu den Anfängen ihres künstlerischen Schaffens zurück und widmet sich in einer konzentrierten Ausstellung den Filmen und Performances. Die poetische Kraft und ikonografische Vielfalt sind bereits in den frühen Arbeiten auf eindrucksvolle Weise angelegt. Ausgangspunkt und Kraftzentrum ist in dieser Zeit der menschliche Körper, dessen Möglichkeiten und Grenzen sie auslotet und zu überwinden sucht. (aus der Pressemittteilung Weserburg)

Mariechen Danz:

Cube Cell Stage

Ausstellung
10. März bis 3. Juni 2012
Di., Mi. und Fr. 10 - 18 Uhr,
Do. 10 - 21 Uhr
Sa. und So. 11 - 18 Uhr
Montag geschlossen
GAK –Gesellschaft für Aktuelle Kunst,
Teerhof 21, Bremen, www.gak-bremen.de

„How to know?“ singt die Deutsch-Irin Mariechen Danz (*1980 in Dublin, lebt in Berlin) in einer ihrer Performances. Und „How to know?“ entpuppt sich auch als die Hauptfrage ihrer gesamten



künstlerischen Arbeit. Wissen in all seinen Facetten – seine Entstehung, seine Geschichte, seine Ausprägung in unterschiedlichen Kulturen und Wissenschaften, seine Vermittlung, seine Objektivität, seine Nutzung als Machtinstrument – ist der Kern, den sie in Zeichnungen, Skulpturen, Installationen, Performances und Musik umkreist. Die GAK Gesellschaft für Aktuelle Kunst Bremen zeigt in Kooperation mit dem Kunstverein Göttingen die erste institutionelle Einzelausstellung von Mariechen Danz, die diese unterschiedlichen Gattungen vereint. Darüber hinaus entspricht die Zusammenarbeit der beiden Häuser der prozesshaften Arbeitsweise der Künstlerin, indem sie den zunächst für Bremen entwickelten Ansatz in der anschließenden Präsentation in Göttingen weiterführt. (aus der Pressemittteilung GAK)



Patrizia Jäger

30 Sekunden Rotenburg

Fotoausstellung
11. Juni – 7. Juli 2012
Vernissage: Montag, 11. Juni 2012,
19 Uhr
Kantor Helmke Haus / Volkshochschule Rotenburg, Am Kirchhof 10,
Info: 04261-914512

Unter dem Titel „30 Sekunden Rotenburg“ werden 30 Fotografien ausgestellt, die jeweils eine Sekunde lang belichtet wurden. Bewusst eingesetzte Bewegungsunschärfe sorgt hierbei dafür, dass Bewegungen nicht „eingefroren“ werden, sondern schemenhaft dargestellt und auf diese Weise sichtbar gemacht werden. Für dieses Projekt beschränkte sich Patrizia Jäger nicht auf einen speziellen Teilbereich der Fotografie, wie z.B. die Sportfotografie, sondern sie achtete verstärkt darauf, wo es überall Bewegung gibt um so eine möglichst große Bandbreite alltäglicher Bewegungen einzufangen. Egal ob im Straßenverkehr, in der Natur oder im Haushalt. Auf diese Weise soll der Blick auf weniger bewusste Bewegungen gelenkt werden.



Eine Hommage an unsere Namensgeberin:

Die Birne Helene



Birne Helene (französisch: Poire belle Hélène) ist ein klassisches Dessert. Im Originalrezept werden frische, geschälte Birnen in Zuckerwasser gekocht, nach dem Auskühlen auf Vanilleeis angerichtet und mit kandierten Veilchen bestreut. Dazu wird eine heiße Schokoladensauce gesondert gereicht. Das Dessert wurde um 1870 von Auguste Escoffier kreiert, als Jaques Offenbachs Operette „Die schöne Helena“ in Paris aufgeführt wurde. (Quelle: Wikipedia)

Heute wird das Dessert Birne Helene meist mit einer Birne aus der Konservendose, die mit kalter oder warmer Schokoladensauce überzogen wird und einem Klacks Vanilleeis serviert. Was schneller geht und auch gut schmeckt. Diesen Klassiker nach einem selbst gekochten Menu wieder einmal anzubieten wird seine Wirkung sicher nicht verfehlen!

Fällt Ihnen zu Birne Helene Lorient ein? Ganz recht, Lorient alias Heinrich Lohse stritt in seinem Spielfilm „Pappa ante Portas“ (1991), mehrfach mit seiner Ehefrau Renate (Evelyn Hamann)

über das korrekte Rezept. Die unvergleichliche Schauspielerin mit Jodeldiplom kam aus einer Musikerfamilie. Von Lorient stammt übrigens das Zitat „Frauen haben auch ihr Gutes“, einer seiner schönsten Sätze.

Britta Riebesehl

Eine tolle Rezeptvariante der Birne Helene finden Sie im Internet: engelskueche.blogspot.com

**Haben Sie Lust,
uns Ihre Rezeptideen zu schicken?**

**In jeder Ausgabe
veröffentlichen wir eine Ihrer Ideen.**

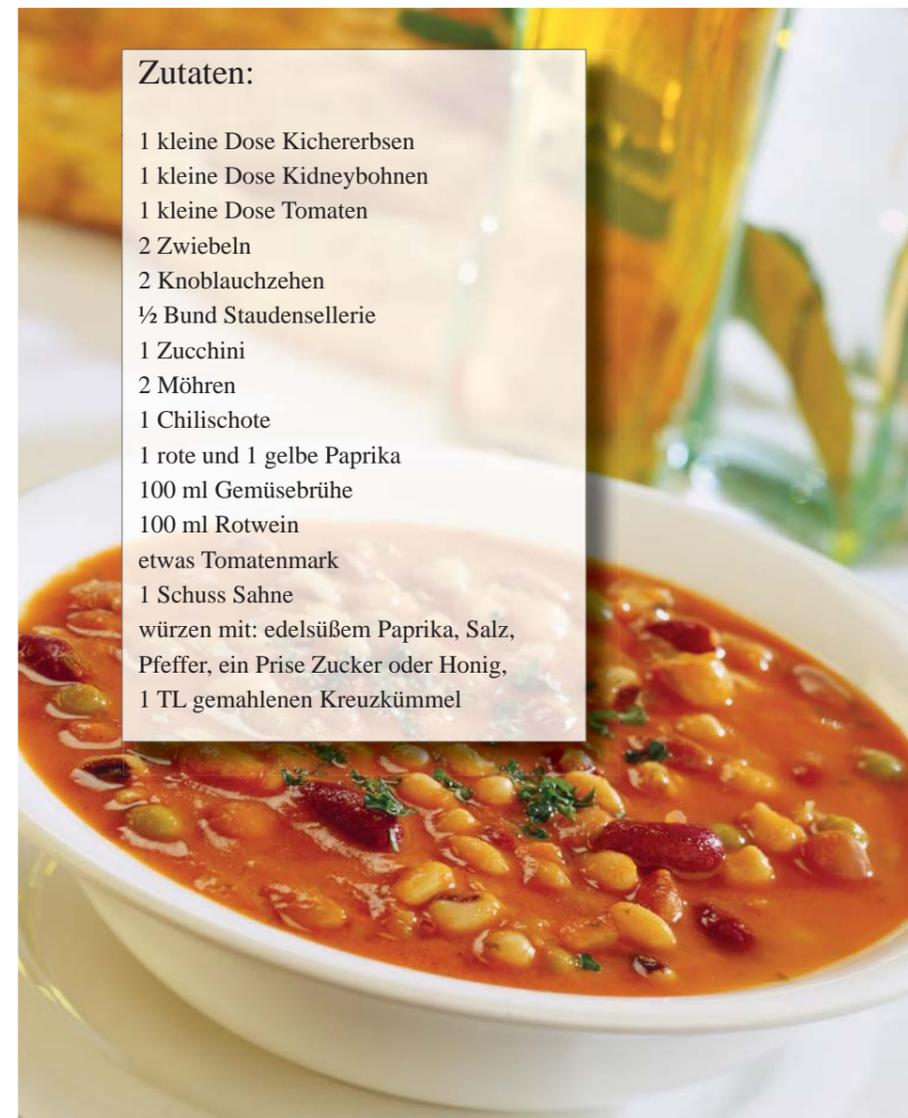
helene@rotenburg-wuemme.de



Aus dem Kochbuch von Kerstin Struckmeier und Alexandra Raddatz (s.auch Lesenswert):

Chili sin Carne oriental

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Gemüse in Olivenöl anbraten. Die Kidneybohnen, die Kichererbsen, die Dose Tomaten, Rotwein, Sahne und Brühe und die Gewürze dazugeben. Alles zusammen köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Dazu passt prima Fladenbrot.



Zutaten:

- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Staudensellerie
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 1 Chilischote
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rotwein
- etwas Tomatenmark
- 1 Schuss Sahne
- würzen mit: edelsüßem Paprika, Salz, Pfeffer, ein Prise Zucker oder Honig,
- 1 TL gemahlene Kreuzkümmel

Das grüne Gewissen

Dies ist ein Frauenmagazin. Da dürfen Haushaltstipps doch nicht fehlen, oder?

Eine interessante Entdeckung habe ich vor einem Vierteljahr gemacht. Seither wasche ich (fast ganz) ohne Waschpulver. Mit dem BioWashBall. Man überzeugte mich damit, dass die Anschaffungskosten von knapp 40 Euro des grünen, rasselnden Gummiballes die Ersparnis von 1000 Euro über den Zeitraum von drei Jahren rechtfertigen würden. Er spare Waschpulver und Strom, denn auch bei 30 Grad würde alles sauber.

Magie?

Das Rasseln im Ball bewirkt keramische Steinchen, die „Total Effektive Mikroorganismen“ beinhalten. Sie sollen den pH-Wert im Waschwasser erhöhen, was Waschpulver auch bewirkt, die Oberflächenspannung im Wasser wird aufgebrochen. Schmutz und Fett lösen sich, Keime und Bakterien werden abgetötet. Die antibakterielle Wirkung beseitigt schlechte Gerüche. Was muss man für die Wirksamkeit des Balls tun? Ihn einmal wöchentlich in die Sonne legen, zum Aufladen sozusagen.



gen. Kurz: Ich teste ihn nun seit drei Monaten mit einer fünfköpfigen Familie, davon drei Söhne, von Kindergarten bis Fußballplatz. Ist die Wäsche sehr schmutzig, kann man einen Esslöffel Waschpulver dazugeben. Das mache ich auch gelegentlich. Richtig überzeugt war ich allerdings bei der Bemerkung: „Sie brauchen beim Einkaufen nicht mehr an das Waschpulver zu denken und immerzu schauen, welches gerade im Angebot ist.“ Bei jeder Waschladung freue ich mich über den Gewässerschutz. Mein (fast) täglicher Beitrag zum Umweltschutz.

Britta Riebesehl

Mi. 11. April und 13. Juni 2012, 19.00 Uhr

Nassfilzen für Anfänger

SIMBAV e.V., Rat- und Tatzenrum, Wümmeweg 8
Anspruchspartnerin: Gesine Griephan
Kosten: Mitglieder 6,- €, Nichtmitglieder 8,- € (inklusive Material)
Bitte vorher anmelden!
Tel. 0 42 61-94 38 996

Fr. 13. April 2012, 19.00–20.30 Uhr

Gruppenangebot für Frauen nach Trennung/Scheidung

Einführungsabend
(weitere Treffen: 20.4., 4.5., 18.5., 1.6., 15.6., 29.6.)
Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31, Tel. 0 42 31-85 129

Fr., 13. April, 20. April, 27. April, 04. Mai und 11. Mai 2012, 17.00 – 18.00 Uhr

SIMBAV in Bewegung

Rat- und Tatzenrum, Wümmeweg 8
Anspruchspartnerinnen: Gesine Griephan und Claudia Wessels
Kosten: Mitglieder 10,- €, Nichtmitglieder 25,- € Bitte anmelden!
Wir wollen auf spielerische Art die motorischen Fähigkeiten von Kindern (4 bis 6 Jahre) verbessern, ihre Wahrnehmung stärken, ihnen in erster Linie jedoch Freude an der Bewegung vermitteln.
Der Kurs kann nur mit einer begrenzten Teilnehmerzahl durchgeführt werden.
Bitte vorher anmelden!
Tel. 0 42 61-94 38 996

Sa. 14. April 2012

Schweißen für Frauen

Mehrgenerationenhaus in Waffensen
Kreativ sein, etwas Neues lernen: Der eintägige Kurs „Schweißen für Frauen“ richtet sich an aktive Frauen, die Spaß an Handwerkskunst haben und ihr handwerkliches Spektrum erweitern möchten. Lernen Sie, Skulpturen, Gefäße, Dekoratives oder auch Klein-Möbel aus Eisen selbst zu kreieren. Die Technik des alten Schlosser-

Handwerks zu beherrschen macht die Verwirklichung vieler Gestaltungs-ideen möglich und eröffnet vielleicht ein neues Hobby. Nicht entflammbare Kleidung sowie der Schutz von Augen, Händen und dem Kopf sind oberstes Gebot, denn die Konzentration in dem eintägigen Kurs soll ganz auf dem Erlernen neuer Fähigkeiten liegen. Feuer gefangen für das Schweißen?
Bitte telefonische Anmeldung,
Tel. 0 42 68-98 25 31

Sa., 14. April, 21. April und 05. Mai 2012, 9.30 - 11.00 Uhr

Berührung mit Respekt – Kindermassagekurs

Rat- und Tatzenrum, Wümmeweg 8
Anspruchspartnerin: Gesine Griephan
Kosten: Mitglieder = 35,- €, Nichtmitglieder = 55,- €
Für Kinder von 4 - 8 Jahre
Eltern erlernen Massagetechniken für und mit Ihren Kindern
Bitte vorher anmelden!
Tel. 0 42 61-94 38 996

Do. 19. April, 20 Uhr, Rotenburger Rathaus

Alles über Teilzeit und Minijobs

Vortrag: Irmgard Jacoby-Ebener, Juristin
Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rotenburg (Wümme) Brigitte Borchers
Die Juristin Irmgard Jacoby-Ebener führt auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rotenburg einen Informationsabend für Frauen durch. Das Thema ist „Arbeitsrecht bei Teilzeit und Mini-Jobs“.
Frauen mit Familie verringern häufig ihre Arbeitszeiten, und auf dem Arbeitsmarkt werden ihnen inzwischen oft nur noch Teilzeitstellen oder Minijobs angeboten. Wie ist es da zum Beispiel mit Urlaubsansprüchen, mit Lohnfortzahlung im Krankheitsfall und mit dem Kündigungsschutz? Der Abend bietet gute Gelegenheit sich umfassend zu informieren. Jede interessierte Frau ist herzlich eingeladen. Der Vortrag ist kostenlos und findet im Rotenburger Rathaus statt.

Do. 19. April, 9-12 Uhr

„Frauen bewegen 40 Tonnen“

Info-Veranstaltung z. Ausbildung Berufskraftfahrerin – für Frauen
Veranstalterin:
Agentur f. Arbeit Verden und Badenhop Fleischwerke KG, Max-Planck-Straße 17, Verden
Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich

Do. 19. April 2012

Do. 24. Mai / Do. 21. Juni 16.30 - 18.30 Uhr

Rechtsberatung für Frauen, Verden

Beratung Sabine Osmer, Rechtsanwältin und Mediatorin
Ort: Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31
(Eingang von der Straße aus!)
Kosten € 10,-
Für rechtliche Fragen zu Partnerschaftsverträgen, Gewaltschutzgesetz, Trennung, Unterhalt, Sorge- und Umgangsrecht steht in der Frauenberatungsstelle die Rechtsanwältin Sabine Osmer zur Verfügung. Grundsätzliche Fragen können dabei geklärt werden. Eine Beratung umfasst maximal 30 Minuten.
Nur nach telefonischer Anmeldung: 04231-85120Do., 19. April 2012, 17.00–19.00 Uhr

Do. 19. April 2012, 20.00–21.30 Uhr
Unterhalt? Wovon leben Frauen und Kinder während der Trennung und nach der Scheidung?

Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31,
Tel. 0 42 31-85 129

Fr. 20. April 2012

Kochen mit dem Wok

Fr. 25. Mai 2012

Spargelmenü

Fr. 22. Juni 2012

Sommerliches Menü - 4 Gänge

Kochkurse in Hassendorf im Seminarhaus Zörnshof

Lernen Sie innovative, alltagstaugliche Gerichte kennen. Gemeinsam werden 4-Gänge-Menüs zu unterschiedlichen Themen und passend zur Jahreszeit gekocht. Gemeinsam wird das Essen in gemütlicher Atmosphäre genossen. Kochabend um 38,- Euro.
Alle Infos: Marianne Jahn-Bärhold, Dipl.-Oecotrophologin,
Tel.: 04264 – 87013 oder info@seminarhaus-zuernshof.de

So. 22. April 2012 von 11 - 17 Uhr

Frühlings-Hoffest auf „Worthmanns Hoff“ mit Fahrradbörse

Mit Bühnenprogramm, vielen Aktionen für Kinder (z.B. Luftballonkünstler), Informationsständen, Kunst- und Handwerkerständen

Mi., 25. April 2012, 20.00–21.30 Uhr

Wechseljahre ohne Hormone

Referentin: Dr. Christa Goecke, Frauenärztin
Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31, Tel. 04231-85129
Do., 26. April 2012, 09.00–13.00 Uhr
Girls-Day Mädchen erobern die Welt
Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31, Tel. 04231-85129

Do. 26. April 2012, 9 - 13 Uhr

Zukunftstag (girlsday/boysday) im Rathaus Rotenburg

Anmeldung:
Stadt Rotenburg (Wümme), Frau Thode, Tel 04261-71-115

Fr., 27. April 2012, 17.00–23.00 Uhr
Nacht der Jugend 2012

Ich bin – du bist – wir sind
Frauenberatung Verden,
Grüne Str. 31, Tel. 0 42 31-85 129

Mi., 2. Mai 2012, 20 Uhr

Vortrag: Renate Wrasse, Kommunikations-Coach und Saunameisterin

Sauna: Schwitzen für Körper und Seele

Frauenstammtisch des Walsroder Vereins „Frauen helfen Frauen“
„Buffalo Steakhouse“ (Hotel MyLord) in der Mühlenstr. 7, Soltau
Saunabaden ist Genuss und entspannt. Es soll beim Stress-Abbau helfen und regelmäßig genossen auch das Immunsystem stärken. Eine, die viel über das Thema weiß, ist Renate Wrasse, Kommunikations-Coach und Saunameisterin. Beim Frauenstammtisch wird sie berichten, was die Sauna bewirkt, ob wirklich alle von der Wärme profitieren und was frau zum saunieren braucht.
Frauen, die dem Stammtisch ein interessantes Thema in Form eines Kurzvortrages präsentieren möchten, können sich gern an Irmtraud Tillot wenden. 05191 / 167 88
(Frauenstammtisch, s.u. „Treffpunkte“)

3. Mai 2012, 19 Uhr

Überregionale Netzwerkparty (nur für Mitglieder)

Veranstalterinnen: Frauenunternehmen Verden e.V., Rotenburger Unternehmerinnen Netzwerk e.V., U-Netz Heidekreis e.V.
Cafe NebenAn, Goethestraße in Visselhövede
Kostenbeitrag: 10,00 €
Diese ausgesprochen erfolgreiche Veranstaltung ist bereits seit mehreren Jahren in Folge ein absolutes Highlight: das Treffen der drei Unternehmerinnen-Netzwerke aus den Landkreisen Rotenburg, dem Heidekreis (ehemals Soltau-Fallingb. und Verden

Di. 8. Mai und 05. Juni 2012
ADHS-Gruppe

Anspruchspartnerin:
Alexandra Dohmen-Hohn,
Telefon: 04263-301865
Die ADHS-Gruppe trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat von 9.00 – 12.00 Uhr im Düt & Dat in der Kirchstraße 10

Di. 8. Mai, Kurs 1, Kursbeginn
Do. 24. Mai, Kurs 2, Kursbeginn

DELFI®
Hebammen Praxis, Goethestraße 3
Anspruchspartnerin: Gesine Griephan
Kosten: 80,- €
DELFI®-Kurse vermitteln Anregungen zu einer altersgemäßen Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung des Kindes. Ihr könnt die altersgemäße Bewegungs- und Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten Eures Babys in diesen Kursen auf spielerische Weise begleiten und unterstützen. Die Babys genießen es, ihre Umgebung nackt in einem wohligen warmen Raum zu entdecken.
Für Kinder die in der Zeit von Dezember 2011 bis Februar 2012 geboren worden sind. Bitte vorher anmelden!
Tel. 9438996
Termine:
8. 5. - 10. 7. 2012, Di. 9.30 - 11.00 Uhr,
24. 5. - 19. 7. 2012, Do. 9.30 - 11.00 Uhr,
+ 1 x Familiendelfi an einem Wochenendtag

Mo. 14. Mai 2012, 19.30 Uhr
Vortrag: Dr. Cornelia Mansfeld

Syrien - Annäherung an die arabische Revolution

Kantor-Helmke-Haus, Eintritt: 2,50 €
Volkshochschule Rotenburg,
Am Kirchhof 10, Info: 04261-914512

Seit März 2011 widersetzen sich die Menschen in den arabischsprachigen Ländern Nordafrikas und des Nahen Ostens den oft seit Jahrzehnten herrschenden Despoten. Sie wollen die

undemokratischen Verhältnisse und die Bereicherung der Mächtigen auf Kosten des Staatswesens und der Bevölkerung nicht mehr dulden. Was unter arabischem Frühling zusammen gefasst wird, unterscheidet sich von Land zu Land allerdings sehr. Auch sind die westlichen geopolitischen Interessen an den jeweiligen Ländern verschieden. Am Beispiel Syriens werden die Entwicklungen und ihre Folgen in einem größeren politischen Kontext betrachtet.

**Mo. 14. Mai 2012, Beginn Kurs 1,
Di. 15. Mai 2012, Beginn Kurs 2,
Starke Eltern – Starke Kinder**
SIMBAV e.V.

Ansprechpartnerin: Christel Gerken
Kosten: Mitglieder = 30,- €, Nichtmitglieder = 35,- €
Hopfengarten 5 (gegenüber vom Landkreis)

Bitte vorher anmelden! Tel. 9438996
Erziehung ist Beispiel und Liebe. Trotzdem steht hinter aller Fürsorge und Zuwendung Erziehungsarbeit, die manchmal sehr aufreibend sein kann. Der Deutsche Kinderschutzbund lässt Sie dabei nicht allein. Mit den Elternkursen Starke Eltern - Starke Kinder® gewinnen Sie einen verlässlichen Partner, um auch in konfliktgeladenen Situationen den Familienalltag gelassener und souveräner zu meistern.

Termine:

Kurs 1: 14. Mai - 02. Juli 2012, montags 19.00 - 21.00 Uhr - für Eltern vorpubertierender Kinder
Kurs 2: 15. Mai - 03. Juli 2012, dienstags 19.00 - 21.00 Uhr

**Do. 24. Mai 2012, 20 Uhr,
Rotenburger Rathaus
Elternzeit / Elterngeld**

Referentin:
Irmgard Jacoby-Ebener, Juristin
Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rotenburg (Wümme) Brigitte Borchers
Eltern und werdende Eltern können sich im Rotenburger Rathaus über

arbeitsrechtliche Fragen zum Mutterschutzgesetz und zu Elternzeit und Elterngeld informieren.
Seit es das Elterngeld- und Elternzeitgesetz gibt, können junge Eltern Familienarbeit und Beruf im ersten Lebensjahr ihres Kindes ohne große finanzielle Einbußen partnerschaftlich vereinen. Für Mütter und Väter ist es damit für diese erste Zeit leichter geworden, beruflich kürzer zu treten und sich der Betreuung des kleinen Kindes zu widmen. Aber es gibt viel zu klären und zu planen, um alles optimal zu regeln. An diesem Abend sollen daher die rechtlichen Bestimmungen mit ihren Folgen eingehend erörtert und erklärt werden. Auch Eltern, die bereits in Elternzeit sind und noch Klärungsbedarf haben sind herzlich willkommen.
Die Referentin Irmgard Jacoby-Ebener war viele Jahre lang als Juristin in der Arbeitnehmerkammer Bremen als arbeitsrechtliche Beraterin tätig. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Di. 12. Juni 2012, 14 Uhr
Tagesausflug des Rotenburger Unternehmerinnen Netzwerkes (RUN) zu „Belladonna“ Bremen (Kultur- Kommunikations- und Bildungszentrum für Frauen und Frauenarchiv)**

Veranstalterinnen: Rotenburger Unternehmerinnen Netzwerk e.V. (RUN)
Kostenbeitrag: Details auf Anfrage.
Tagesausflug zum Veranstaltungszentrum „Belladonna“ in Bremen.
Um Anmeldung bis 30.04.2012 wird unbedingt gebeten!
Zu diesem Termin sind interessierte Frauen herzlich eingeladen – auch um uns kennen zu lernen!
Um die Planung zu erleichtern, bitten wir um eine kurze formlose Anmeldung per Mail.
www.r-u-n.biz

**Mo. 18. Juni 2012. 19.30–21.00 Uhr
Was sind meine Rechte als Patientin?
Für Frauen aus allen Kulturen.**
In Kooperation mit der Stiftung

Leben & Umwelt
Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen und der KVHS Verden
Referentin der Unabhängigen Patientenberatung Bremen
Information: Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialarbeiterin,
Tel. 04231-85129,
Ort: Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31
Kostenfrei. Um eine Spende wird gebeten.

**Mi. 20. Juni 2012, 19.00–20.30 Uhr
Pubertät**

Hilfe, mein Kind wird zur Frau/zum Mann - Wie rede ich mit ihr/ihm?
Info-Abend für Eltern pubertierender Kinder
Information: Regine Balk, HP Psychotherapie, Tel. 04231-85129
Ort: Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31
Kostenfrei. Um eine Spende und um Anmeldung wird gebeten. Info-Abend für Eltern pubertierender Kinder

**Sa. 23. Juni 2012
Entfalten statt liften**

Seminar für Frauen zwischen 40 und 55
Dr. med. Petra Feind-Zehr
Wechseljahre – Standortbestimmung, Abschied & Chancen
Jahresseminar für Frauen
Seminarumfang: 5 x 6 Stunden
Beginn: Sa., 3. Juni 2012
Dr. med. Petra Feind-Zehr | Institut für Gesundheitsförderung & Persönlichkeitsentwicklung, Rotenburg, Am Kirchhof 5. www.feindzehr.de

**Sa. 30. Juni 2012
Weggabelungen des Lebens**

Veränderungen gemeinsam meistern
Dr. med. Petra Feind-Zehr
Kursumfang: 6 x samstags von 10.00 - 13.00 Uhr
Beginn: Sa., 30. Juni 2012
Dr. med. Petra Feind-Zehr | Institut für Gesundheitsförderung & Persönlichkeitsentwicklung, Rotenburg, Am Kirchhof 5. www.feindzehr.de

**Jeden Dienstag
Suppenküche:**
dienstags von 11.00 - 13.00 Uhr.
Den Suppenplan findet ihr unter www.simbav.de oder direkt im Treffpunkt.
SIMBAV e.V., DÜT & DAT, Kirchstraße 10

**Ihre Termine sind nicht dabei?
Schicken Sie sie uns, für die nächste Ausgabe.**
helene@rotenburg-wuemme.de

Immer lohnt sich auch ein Blick auf diese Seiten im www:

www.kir-row.de
www.cultimo-kuhstedtermoor.de
www.theater-metronom.de
www.row-people.de
www.r-u-n.biz

TREFFPUNKTE

**Jeden Mittwoch, 9:30 – 11 Uhr
Interkulturelles Frauencafé**
im Jugendzentrum, Bergstraße 20.

Unser Frauencafé ist offen für jede Frau – egal wie alt sie ist, egal welche Sprache sie spricht...!
Veranstalterinnen:
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt und VHS (Info: Tel. 71-222)

**Simbav e.V., Mütterzentrum:
Unser Treffpunkt:**
DÜT & DAT, Kirchstraße 10, 27367 Rotenburg,
Tel. 0171-1122464
Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr & 15.00 - 18.00 Uhr,
Sa. 9.00 - 12.00 Uhr
www.simbav.de

**Jeden Montag, 15 – 17 Uhr
Quatschcafé**
SIMBAV e.V.
Rat- und Tat-Zentrum, Wümmeweg 8

Für alle Frauen – zum Klönen und Kennenlernen...
Kinder können mitgebracht werden.

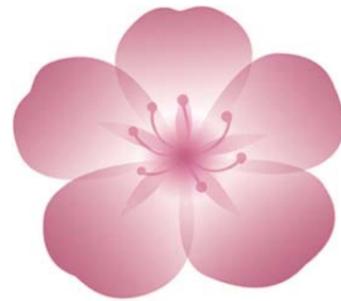
**Jeden ersten Mittwoch im Monat
Frauenstammtisch Walsrode**

Der Frauenstammtisch ist ein ein kostenfreies Angebot des Walsroder Vereins „Frauen helfen Frauen“ (Träger des Frauenschutzhouses sowie der Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt).
Wir treffen uns an jedem ersten Mittwoch eines Monats im ‚Buffalo Steakhouse‘ (Hotel MyLord) in der Mühlenstr. 7 in Soltau.

Alle interessierten Frauen sind willkommen. Für telefonische Informationen vorab ist das Soltauer Vereinsmitglied Irmtraud Tillot unter der Rufnummer 05191 / 167 88 erreichbar.
Frauen, die dem Stammtisch ein interessantes Thema in Form eines Kurzvortrages präsentieren möchten, können sich gern an Irmtraud Tillot wenden.
Frauenstammtisch des Walsroder Vereins „Frauen helfen Frauen“ ‚Buffalo Steakhouse‘ (Hotel MyLord) in der Mühlenstr. 7, Soltau



Neues Leben Irina Dietrich



Deutschland... das schönste Land, eine aufregende Geschichte, die interessantesten Menschen. Sehr viele wünschen hierher zu gelangen, streben an, die deutsche Staatsangehörigkeit und alle Privilegien zu bekommen. Aber ist es so einfach hier zu leben, ist es so leicht, wie es vielen erscheint?

Ist es wert, die Familie auseinanderzureißen, sich von den Verwandten, den Freunden zu trennen und von der Arbeit, dem Haus, dem gewohnten Leben? Alle die nach Deutschland kommen, haben nur eine geringe Vorstellung von dem Leben, das sie erwartet. Es gibt ein wichtiges Problem. Es vereinigt alle, unabhängig vom Alter, vom Geschlecht,

vom sozialen Status und dem Bildungsniveau. Das ist das Problem der Anpassung im neuen für uns fremden Land. Natürlich, jeder hat seine eigene Geschichte. Die einen kamen als Spätaussiedler an, andere haben geheiratet aber alle befinden sich zu Beginn in tatsächlich der gleichen Situation. Alle fangen mit den Sprachkursen an. Ich bin der

Meinung, dass alle Schwierigkeiten gerade in dieser Etappe beginnen. Wer Hoffnung hat auf ein leichtes Leben, unterschätzt die besondere Bedeutung des Lernens. Obwohl allen klar ist, dass für einen komfortablen Aufenthalt im fremdsprachlichen Land die Sprachkenntnisse sehr wichtig sind.

Der Originaltext

Германия...красивейшая страна, захватывающая история, интереснейшие люди. Очень многие желают сюда попасть, стремясь всеми правдами и неправдами заполучить немецкое гражданство и все вытекающие отсюда привилегии. Но так ли просто здесь жить, так ли легко, как многим кажется? Стоят ли затраченные усилия того, чтобы разрушать свои семьи, расставаться с родными, друзьями, работой, домом, привычным жизненным укладом? Практически все приехавшие в Германию не имеют ни малейшего представления о жизни, которая их ждет впереди. И существует одна важнейшая проблема которая объединяет их всех, независимо от возраста, пола, социального статуса и уровня образования - это проблема адаптации в новой, чужой для них стране. Конечно, у каждого своя история, свое прошлое. Кто-то приезжает как Spätausidler, кто-то выходит замуж, кто-то женится; но изначально все находятся в практически равных условиях. Всё начинается с курсов немецкого языка. На мой взгляд, именно на этом этапе у многих начинаются сложности. Тот кто приехал в надежде на легкую жизнь, не прилагает особых усилий в учебе. Хотя любому понятно, что для комфортного проживания в

иноязычной стране требуются элементарные знания языка. Я уже не говорю о хорошей работе, для приобретения которой иностранный язык просто необходим. Кстати, о работе. Все мы знаем, что работа - важнейшая составляющая нашей с вами жизни, - успешной, благополучной жизни. И все мы стремимся получить хорошую работу с достойной заработной платой. А для того чтобы наши стремления осуществились, нужно учиться. И учиться желательно в той стране, в которой будешь жить и работать. Соответственно, немецкий язык - необходимый приоритет в жизни каждого человека, пожелавшего связать свою судьбу с судьбой этой страны. Живя в России, многие уже имели образование, и им даже представить сложно, что они пойдут учиться снова, да еще и на немецком языке. В связи с этим предлагаю простой математический расчет. В России большинство из нас получило аттестат о среднем образовании в 17-18 лет. Затем высшее образование лет до 22-23. К 25 годам как правило все уже имеют рабочее место, какой-то опыт и перспективы работать ещё 25 лет, до 50, так как именно в этом возрасте большинство россиян начинают получать пенсию. Рассмотрим равную ситуацию в Германии. Здесь молодые люди

получают Abitur в 19, затем делают Hochschulausbildung примерно до 26-27 лет. А после этого начинается карьерный путь до 67 лет. Путем несложных расчетов делаем выводы. Учиться в Германии нужно! Если при наличии высшего образования в России население вынуждено работать 25 лет (кто-то понятно и дольше, но пенсия уже заработана), то в Германии пройдет 40 лет, прежде чем выйдешь на заслуженный отдых. Следовательно, живя здесь, не поздно пойти учиться и в 40. Тем более, что поощряются все возможности для учёбы. Всегда непросто что-то начать делать. Вся наша жизнь состоит из трудностей. Но каждый человек должен всю свою жизнь чему-то учиться. Только так можно достичь Гармонии и Душевного равновесия. Очень сложно начать говорить на чужом языке. Очень сложно также понимать, но не иметь возможности сказать. Но самое главное необходимо иметь желание это осуществить. И делать всё что от тебя зависит для того, чтобы ты мог свободно общаться с людьми той страны, в которой ты живёшь. Подвести итог хочу известной фразой немецкого поэта и мыслителя Иоганна Вольфганга фон Гёте: «Тот, кто не знает иностранные языки, ничего не знает о своём собственном.»

Das gilt erst Recht für gute Arbeitsplätze, die die deutsche Sprache einfach notwendig voraussetzen. Apropos Arbeit: Wir wissen, dass die Arbeit die wichtigste Komponente unseres Lebens ist - eines erfolgreichen, glücklichen Lebens. Und wir streben an, eine gute Arbeit mit einem würdigen Gehalt zu bekommen. Und damit unser Streben sich verwirklicht, muss man lernen. Und es wäre wünschenswert, in jenem Land zu lernen, in dem du arbeiten und leben wirst. Also hat die deutsche Sprache notweniger Weise Priorität im Leben jedes Menschen der sich entschieden hat, das eigene Schicksal mit dem Schicksal des fremdsprachlichen Landes zu verbinden. Viele haben schon in Russland eine Ausbildung gemacht. Und es ist unmöglich sich nur vorzustellen, dass man wieder studieren oder lernen soll und dann noch auf Deutsch. In diesem Zusammenhang biete ich eine einfache mathematische Berechnung an: In Russland hat die Mehrheit von uns die Schule mit 17-18 Jahren abgeschlossen.

Dann mit 22-23 schon die Ausbildung beendet. In der Regel haben alle mit 25 Jahren schon einen Arbeitsplatz, Berufserfahrung und die Perspektive noch 25 Jahre, bis zum 50sten Geburtstag, zu arbeiten. In diesem Alter geht die Mehrheit der Russen in Rente. Wir betrachten die gleiche Situation in Deutschland: Hier bekommen die jungen Menschen Abitur mit 19, dann machen sie eine Hochschulausbildung, mit der sie etwa mit 26-27 Jahren fertig sind. Und danach fängt der Berufsweg an. Der bis zum 67sten Geburtstag dauert. Nach dieser unkomplizierten Berechnung machen wir die Schlussfolgerung: In Deutschland muss man lernen! Wenn bei vorhandener Hochschulbildung in Russland die Bevölkerung gezwungen ist, 25 Jahre zu arbeiten (einige auch länger, aber die Rente ist schon verdient), so werden in Deutschland 40 Jahre vergehen, bevor du in die verdiente Erholung gehen wirst. Also hier ist es nicht zu spät, auch noch mit 40 anzufangen zu lernen. Besonders wenn jeder

Lernwunsch gefördert wird. Es ist immer nicht einfach etwas Neues zu beginnen. Unser ganzes Leben besteht aus diesen Schwierigkeiten. Aber jeder Mensch sollte das ganze Leben lang etwas lernen. Nur so kann man Harmonie und Gleichgewicht erreichen. Es ist sehr kompliziert, anzufangen in der fremden Sprache zu sprechen. Es ist aber auch sehr kompliziert, zu verstehen, aber nicht die ausreichenden Kenntnisse zu haben um zu antworten. Das Wichtigste ist es, den Wunsch zu haben, seine Ziele zu verwirklichen. Und alles zu machen was von dir abhängig ist, damit du dich mit den Menschen jenes Landes in dem du lebst frei unterhalten kannst. Das Schlusswort möchte ich mit der bekannten Phrase des deutschen Dichters und Denkers Johann Wolfgang von Goethe machen: «Wer fremde Sprachen nicht kennt, weiß nichts von seiner eigenen.» (Irina Dietrich ist seit knapp zwei Jahren in Deutschland und macht zur Zeit ein Praktikum im Rotenburger Rathaus.)

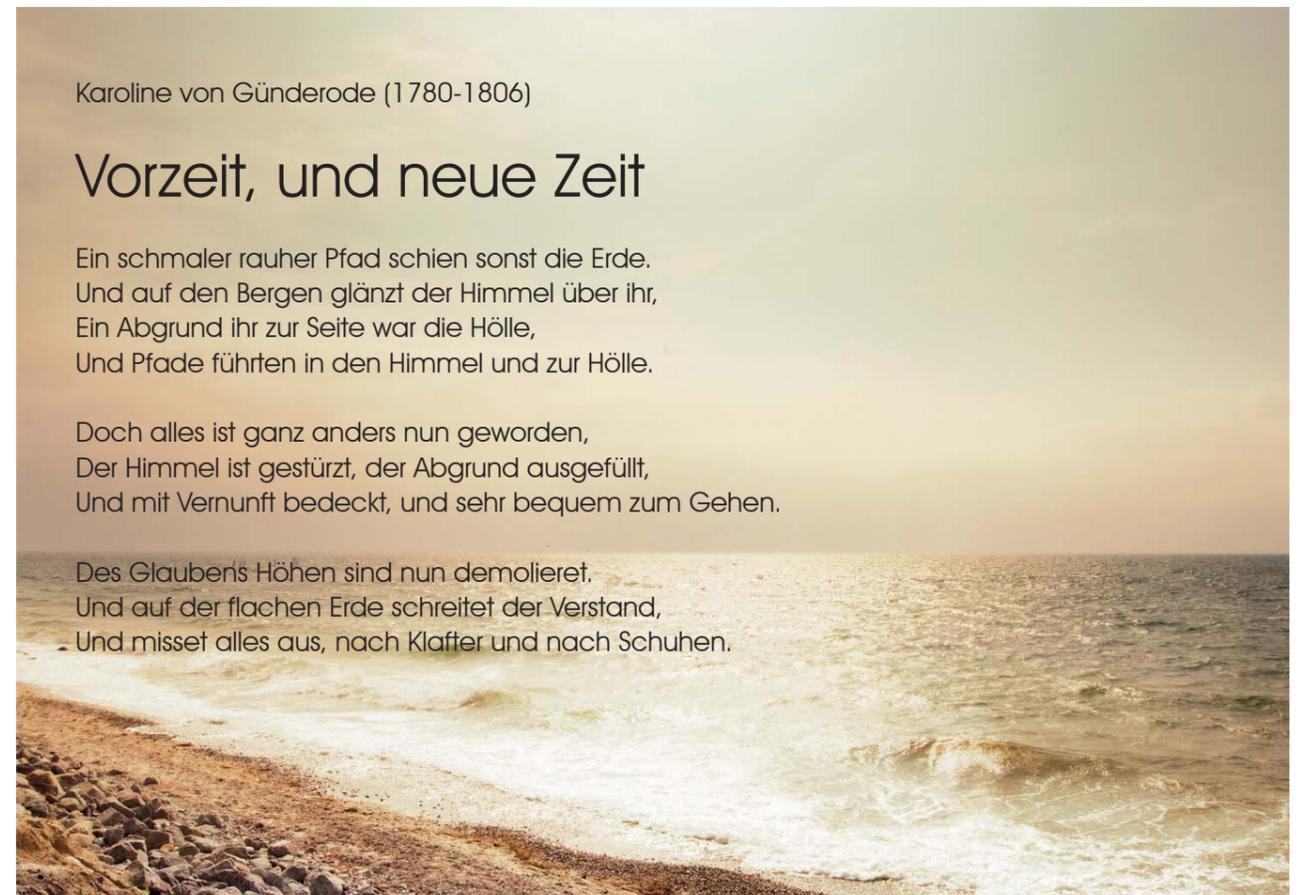
Karoline von Günderode (1780-1806)

Vorzeit, und neue Zeit

Ein schmaler rauher Pfad schien sonst die Erde.
Und auf den Bergen glänzt der Himmel über ihr,
Ein Abgrund ihr zur Seite war die Hölle,
Und Pfade führten in den Himmel und zur Hölle.

Doch alles ist ganz anders nun geworden,
Der Himmel ist gestürzt, der Abgrund ausgefüllt,
Und mit Vernunft bedeckt, und sehr bequem zum Gehen.

Des Glaubens Höhen sind nun demolieret,
Und auf der flachen Erde schreitet der Verstand,
Und misset alles aus, nach Klaffer und nach Schuhen.



1	8	2		10	3		12	4	5		14	6	15	7		17
1											2					
3	1			4		18	5		7		6					19
7				20	6	8		9		10			11			
		12			21	13			5	22	23	14				
15					24	25	26	16			27		17			
20		28	29	18	4		9			30	19					
											31	32	2	33		
22	3		34	35	23					36	24				37	
25							26				27					38
28					29			30			31					
							32					8				

Waagrecht:

1. Vor Weihnachten eine wichtige Zutat,
2. Gefährliches Spiel, wenn das Geld alle ist, geht nichts mehr
3. Berts Kumpel ohne „n“ oder großer See
4. Ein Palindrom - geäußert, wenn's weh tut
5. Heute, Beute, Meute – gehört in diese Reihe
6. Kein Schlauch, aber so ähnlich
7. Kein Stoff aus dem Träume sind, eher fest
8. Sitzt, wenn er nicht am Haken hängt, immer oben drauf
9. Wenn ich etwas besitze, dann gehört es ...
10. Ein rätselhafter heiliger Gegenstand
11. So mancher Satellit wurde von ihr nach oben gebracht
12. Stephen ist mit Horrorromanen reich geworden
13. Schwarz und schlau sind sie
14. Als großer Gong macht er ebensolches
15. Im Freien spielt die Musik
16. Gerade noch oder ganz gerade
17. Als Plakat früher in jeder Wohngemeinschaft an der Wand
18. Als Versteinerung bei StrandläuferInnen begehrt
19. Königreiche tun's, Inseln auch und die Titanic war dagegen auch nicht gefeit
20. Einschwaches Verb mit dem sich etwas als zuverlässig beweist

21. Schauspieler zuerst, Präsident später
22. Namensbestandteil oder Fluss. Auch Abkürzung.
23. Hat man manchmal, wenn man Glück hat
24. Die Teilchen im Cern tun's
25. Eine ganz besonders feine unter den dornigen Schönen
26. Weniger als ein Quartett
27. Hütet Babies ein
28. Manchmal hat 24 waagrecht das
29. Straße in einer anderen Sprache
30. Nach diesem kleinen Fluss wurde eine ganze Eiszeit benannt
31. Nicht beliebig und auch nicht gewöhnlich
32. Einer, der alles kurz und klein schlagen würde, wenn man ihn ließe

Senkrecht:

1. Wer Fieber hat braucht eins.
2. Nicht die Frau vom Pferd, aber so ähnlich.
3. Seine Frau hieß Naama, aber das ist weniger bekannt als sein Schiff, das nach ihm benannt wurde.
4. Gehört zur südlichen Insel, findet man auch in Gärten am Golfstrom.

5. Wenn der Himmel diese Farbe hat,
6. Fast jedes Museum hat so jemanden, der oder die für die Sammlung verantwortlich ist.
7. Sehr praktisch, wenn die Jeans so ist - nach ausgedehnten Festmahlen.
8. Das ist ja ..., völlig verückt! Aber es fehlt was...
9. Der Mann der Worpweder Bildhauerin Clara Westhoff
10. Die zweite der sieben Todsünden.
11. Teil eines Grußrufens, oder Uni in Berlin
12. ... bene, wohlgermerkt.
13. Für einen Hund braucht man eine, für eine Katze ist sie nicht geeignet.
14. Er ist an der Macht.
15. Sie ist fesch oder sie rennt.
16. ...der Tag erwacht, beginnen die Vögel ihr Konzert
17. Ehemaliger Schluss eines Gebetes?
Auf jeden Fall Abschluss des Studiums.
18. Halb schaurig
19. Ganz schön trocken dort am Ufer der Wüste
20. Beliebt bei Wilderern, fast ausgerottet, im Zoo zu bewundern. Es gibt auch Käfer, die danach heißen...
21. Waldtier, falsch geschrieben
22. In Bayern werden so die Jungs genannt
23. Die älteste Stadt Österreichs oder ein Fluss, kommt auch in Rennstrecke vor.
24. Die Indianer wurden von Kolumbus für solche gehalten.
25. Im April ein wichtiger Tag
26. Überhaupt nicht voll
27. Die berittene Begleitung von adligen Personen – zumindest früher
28. Religiöse Schriften im Hinduismus, auch Mädchenname
29. Nicht Mars sondern ...
30. Ganz schön fremd, z.B. in New York
31. ...stenz, ...milation, auch als Abkürzung gebräuchlich
32. Ein Kubikmeter Holz
33. Kann frau gar nicht früh genug lernen zu sagen
34. Teil einer Trällerei
35. Judy Garland wollte ihn 1939 um Hilfe bitten
36. So ist es in der 19-Senkrecht-Zone
37. Eckig würde es nicht laufen
38. 34-senkrecht, ... und lu – und der Mond schaut zu

Aufruf zum Schluss...

Liebe Frauen,

wenn ihr helfen wollt, unsere „HELENE“ wachsen zu lassen, dann freuen wir uns sehr!

Diese Zeitschrift soll lebendig werden, von vielen gestaltet und von vielen gelesen. Und was jetzt noch fehlt, kann und soll ergänzt werden.

Wir freuen uns über: Kritik, Ideen, Vorschläge, Tipps für unsere Rubriken, Terminmitteilungen, Leserinnenbeiträge und besonders natürlich über Mitarbeit im Team...

Viele Grüße bis zur nächsten „HELENE“

Brigitte Borchers und Britta Riebesehl

Bitte schreibt an:

helene@rotenburg-wuemme.de
oder ruft an unter 0 42 61 / 71-222.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 8. Juni. Bis dahin müssen die Termine für Juli, August, September übermittelt und alle anderen Beiträge geschrieben sein.



Bitte macht auch Werbung, damit viele Frauen in Rotenburg „Helene“ kaufen, denn nur dann kann es weitere Ausgaben geben.



Wir bringen
FARBE
in Ihre
WERBUNG

Produktfotografie
Grafik Design
Fotomontagen und Bildbearbeitung
Druckvorstufe

FRESHCOLOR
VON DER IDEE BIS ZUM DRUCK

FreshColor GbR
Barbara Doppler • Helga Hamelberg
Große Straße 56 • 27356 Rotenburg
Tel. 0 42 61 81 89 81
www.fresh-color.de



DRUCK & MEDIEN KONTOR

Fahlbusch + Hamelberg GmbH ●▲■

Geschäfts- & Privatdrucksachen
Flyer • Prospekte • Broschüren
Bücher • Werbeideen

Druckvorstufe + Datenbearbeitung
Individuelle Beratung

...und vieles mehr

Mühlenstr. 22 • 27356 Rotenburg (Wümme)
Telefon: 0 42 61 / 855 - 130 • Fax: 0 42 61 / 855 - 173
E-Mail: fahlbusch@dumk.de • www.dumk.de

