SOZIALES

SoVD-Gesundheits-Tipp

Sommer! Bewegung!

Regelmäßige Bewegung wirkt sich immer positiv auf das Allgemeinbefinden aus. Besonders im Sommer geeignet sind: Walken, zügiges Wandern, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Tanzen und alle Arten von Ballspielen. Ergänzende Dehnübungen und gezielte Gymnastik fördern zusätzlich die Koordination und Beweglichkeit. Sie sind auch für ältere Menschen zu empfehlen, da diese Eigenschaften mit zunehmendem Alter abnehmen.

Regelmäßige Bewegung ist auch deshalb gut, weil sie

- einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugt,

- Stress und tägliche Belastungen abbaut,

- den altersbedingten Abbau der Hirnleistungsfähigkeit verlangsamt,

- dem Knochenabbau entgegenwirkt,

- die Figur in Form hält.

Finden Sie heraus, welche Ihre individuellen Vorlieben sind und was Sie sich (ggf. nach Rücksprache mit Ihrem Arzt) zumuten können oder dürfen. Bitte beachten Sie folgendes:

- Starten Sie langsam, vermeiden Sie Überanstrengung, gönnen Sie sich ausreichend Ruhepausen und lassen Sie am Ende Ihre körperlichen Aktivitäten langsam ausklingen.

- Übertreiben Sie gerade am Anfang nicht! Die Trainingsintensität ist dann richtig gewählt, wenn Sie sich noch gemütlich unterhalten können.

- Mäßiges, aber regelmäßiges Training, zwei bis viermal pro Woche, mindestens 20 Minuten, stärkt den Kreislauf, das Herz, die Atmung und den gesamten Bewegungs- und Stützapparat.

EG

SoVD-Serie zum Thema Ehrenamt – Folge 2: Gespräch mit Hans-Peter de Vries zur Kampagne „Gut tun tut gut"

„Betreuung funktioniert schon mit minimalstem Aufwand"

„Ich möchte etwas tun, helfen und mich engagieren – haben Sie eine Aufgabe für mich?" Solche Fragen kennt Hans-Peter de Vries und freut sich darüber, denn viele Menschen trauen sich nicht, ihre Hilfe von selbst anzubieten. Nun soll eine neue SoVD-Kampagne helfen, die ehrenamtliche Arbeit bekannter zu machen und zu unterstützen. De Vries ist zunächst einer der niedersächischen Paten der Kampagne „Gut tun tut gut". Was soll die Kampagne bewirken?

„Mit der Kampagne wollen wir ein Zeichen dafür setzen, dass wir eine starke Gemeinschaft sind und Solidarität vorleben. Die Kampagne soll allen Menschen helfen, uneigennützig für andere tätig zu sein und deren Alltag leichter zu gestalten."

De Vries, SoVD-Landesvorstandsmitglied und Kreisvorsitzender des SoVD Wilhelmshaven, begann seine eigene ehrenamtliche Tätigkeit schon sehr früh, weil ihn besorgte, dass sich die Menschen kaum füreinander interessieren. Da wollte er Abhilfe schaffen. Das sei auch schon mit dem geringsten Aufwand möglich – man brauche sich weder finanziell noch körperlich einzusetzen. Wer seine Telefonnummer an den Nachbarn weitergebe und signalisiere: „Ich bin da, ruf mich an, wenn etwas sein sollte", bringe das gesellschaftliche Miteinander schon ein großes Stück voran.

Welche positiven Nebeneffekte die ehrenamtliche Tätigkeit hat, weiß de Vries sehr genau: „Sie führt zu einer inneren Ausgeglichenheit, zu mehr Lebensfreude, und sie erhöht das Selbstwertgefühl. Diejenigen, die sich bisher in ihre vier Wände eingeschlossen haben, blühen auf einmal auf – auch in Altenpflegeeinrichtungen." Den Kreis- und Ortsverbänden

Hans-Peter de Vries ist niedersächsischer Pate der SoVD-Kampagne „Gut tun tut gut"

kommt bei der ehrenamtlichen Arbeit eine besondere Stellung zu, denn hier weiß man, wo den Mitgliedern der Schuh drückt. In Wilhelmshaven hat de Vries vor langer Zeit einen Besuchsdienst eingerichtet. „Ein Mitglied hat uns mal gefragt, ob wir mitgehen können, wenn er seine Beerdigung regeln möchte. Das haben wir eingerichtet." Außerdem gibt es „Ersatzomas", die Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen. „Jeder verfügt über Erfahrungen und Kenntnisse und kann sie weitergeben und anderen damit helfen."

Um diese ehrenamtlichen Tätigkeiten stärker in die Öffentlichkeit zu bringen und noch mehr Menschen zum Ehrenamt zu ermutigen, wurde die Kampagne „Gut tun tut gut" ins Leben gerufen. Außerdem plant der SoVD ein Buch zu veröffentlichen: Hier werden Geschichten, praktische Tipps und ehrenamtliche Erfahrungen von SoVD-Mitgliedern veröffentlicht.

Wer seine Erfahrungen aufschreiben und anderen zugänglich machen möchte, wendet sich bitte an den SoVD Bundesverband, Gabriele Kuhn-Zuber, Stralauer Str. 63, 10179 Berlin.

SD

SoVD Osterode und Hildesheim haben geholfen!

Abrutschen in ALG II verhindert

Herr K. aus Osterode, gelernter Bauschlosser, war vier Jahre als Kraftfahrer tätig. Wegen seiner Wirbelsäulenerkrankung konnte der damals 58-Jährige die Arbeit nicht fortsetzen und war seit dem 30.1.2002 durchgehend arbeitsunfähig erkrankt und ab 1.7.2003 arbeitslos gemeldet. Am 27.1.2003 beantragte Herr K. bei der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover eine Rente wegen Erwerbsminderung.

Die Deutsche Rentenversicherung lehnte den Antrag mit der Begründung ab, dass Herr K. 2002 nach Auffassung der Ärzte der medizinischen Rehabilitationsmaßnahme seinen zuletzt ausgeübten Beruf als Berufskraftfahrer und auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt leichte bis mittelschwere Tätigkeiten unter gewissen Einschränkungen täglich sechs Stunden ausüben könne.

Der SoVD in Osterode legte dagegen Widerspruch ein mit der Begründung, der Kläger habe eine eingeschränkte Belastbarkeit durch sein Hals- und Lendenwirbelsyndrom sowie eine Schultereckgelenkarthrose. Bereits 1998 hatte Herr K. deshalb die leichtere Tätigkeit als Kraftfahrer aufgenommen. Somit liege zumindest Berufsunfähigkeit vor, wahrscheinlich aufgrund der stärker gewordenen Einschränkungen sogar volle Erwerbsminderung.

Nach Einholung eines orthopädischen Gutachtens lehnte die Deutsche Rentenversicherung den Widerspruch ab, weil Herr K. noch leichte Arbeiten täglich 6 Stunden ausüben könne und eine Berufsunfähigkeit nicht vorliege.

In der vom Sozialberatungszentrum Hildesheim erhobenen Klage wurde auf die sogar im orthopädischen Gutachten festgestellte psychovegetative Überlagerung bei chronischem Schmerzsyndrom und Verdacht auf Symptomausweitung hingewiesen.

Das Sozialgericht Hildesheim holte 2005 ein weiteres Gutachten ein. Es kam zu dem Ergebnis, dass Herrn K. keine Tätigkeiten mehr zuzumuten seien, auch nicht für unter drei Stunden täglich. Daraufhin gewährte die Deutsche Rentenversicherung Herrn K. ab 1.2.2003 eine Rente wegen voller Erwerbsminderung auf Dauer. Die monatliche Nettorente für Herrn K. beträgt 1.212,48 Euro, außerdem erhielt er eine Nachzahlung für fast drei Jahre in Höhe von 47.548,02 Euro, so dass der SoVD ein „Abrutschen" in das Arbeitslosengeld II erfolgreich verhindern konnte.

Wenn Angehörige sterben

Rentenversicherer geben Hinterbliebenen finanziellen Rückhalt.

Stirbt der Partner oder ein Elternteil, dann zahlt die gesetzliche Rentenversicherung den Hinterbliebenen eine Art Unterhalt: Witwen, Witwer und Waisen erhalten eine Rente, in den ersten drei Monaten nach dem Tod des Partners sogar unabhängig vom eigenen Einkommen. Bekam der Verstorbene bereits eine Rente, dann bleiben den Hinterbliebenen in den ersten drei Monaten nach seinem Tod zumindest finanzielle Einbußen erspart. In dieser Zeit zahlt die gesetzliche Rentenversicherung die volle Rente weiter.

Auch wenn bislang noch kein Altersgeld gezahlt wurde, erhält die Witwe oder der Witwer im so genannten Sterbevierteljahr eine Rente. Erst nach diesen drei Monaten wird geprüft, wie weit steuerpflichtige Einkommen der Hinterbliebenen angerechnet werden. Wie alle Renten muss auch eine Hinterbliebenenrente zunächst beantragt werden. Den Familienangehörigen steht der SoVD Niedersachsen mit seinen landesweit 64 Beratungszentren bei Fragen als kompetenter Partner zur Seite.

Blindengeld

Nachteilsausgleich gerettet!

Endlich gibt es Gewissheit. Nach langen und aufgewühlten Debatten hat die CDU-Landesregierung entschieden, zum einkommensunabhängigen Landesblindengeld zurückzukehren. Der SoVD Niedersachsen sieht die Wiedereinführung des Landesblindengeldes als Erfolg. "Wir gehen davon aus, dass die Entscheidung der Landesregierung Signalcharakter für andere Bundesländer haben wird und ein weiterer Abbau von Nachteilsausgleichen nunmehr ein Ende hat", so der 1. Landesvorsitzende Adolf Bauer.

Ab dem 1.1.2007 wird das Landesblindengeld wieder einkommens - und vermögensunabhängig gezahlt. Damit erhalten alle blinden Mitbürgerinnen und Mitbürger in Niedersachsen, die 25 Jahre und jünger sind, einen monatlichen Betrag von 300 Euro. Alle älteren Blinden bekommen 220 Euro im Monat. Gleichzeitig wird der Blindenhilfefond mit einer Million Euro fortgeführt.

Das Volksbegehren zur Wiedereinführung des Blindengeldes hat Wirkung gezeigt. Mit großer Unterstützung der SoVD Kreis- und Ortsverbände hatte der Blindenverband bereits 200.000 Unterschriften gesammelt, weitere 400.000 wären nötig gewesen. Als Bündnispartner hätten wir alles getan, um die noch fehlenden Unterschriften zu sammeln, so Bauer. Niedersachsen war das erste Bundesland, das von 2005 an das Blindengeld abgeschafft hatte und das letzte, das noch nicht über ein Landesgleichstellungsgesetz verfügt.

Nachruf

Wir haben die traurige Pflicht, mitteilen zu müssen, dass der Ehrenvorsitzende des SoVD-Altkreises Bersenbrück

Wilhelm Beining

am 6.4.2005 im Alter von 84 Jahren verstorben ist.

Er war Gründungsmitglied des Ortsverbandes Bramsche und trug auch zur Gründung des Kreisverbandes Bersenbrück bei. Nach seiner 25-jährigen Tätigkeit als Kreisschatzmeister übernahm er den Kreisvorsitz und wurde zudem ehrenamtlicher Sozialrichter in Osnabrück. 1988 wurde Wilhelm Beining für sein sozialpolitisches Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt.

Wir werden Wilhelm Beining und seinen Einsatz für soziale Gerechtigkeit sehr vermissen und ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Neue Praktikantin für die integ Niedersachsen

Erfahren, engagiert und motiviert

Jeder Mensch ist anders, und darauf mag sie sich gerne einstellen: Cornelia Dieter. Die 24-Jährige aus Magdeburg hat Sozialpädagogik studiert und absolviert seit 1. Juni 2006 bei der integ Niedersachsen ihr einjähriges Berufspraktikum. Erfahrung mit jungen Menschen mit und ohne Behinderung hat sie bereits einige gemacht, so zum Beispiel in Berkhöpen in einer Behindertenwerkstatt, in einem heilpädagogischen Kindergarten, in der Jugendgerichtshilfe sowie beim Sozialamt in Hannover. Nebenbei hat sie Schulaufgaben-Nachhilfe gegeben und einen Jungen mit Behinderung betreut.

Grundlegende Erfahrung im sozialen Bereich machte sie im Studentenwohnheim in Hannover, wo sie fünfeinhalb Jahre gewohnt hat. Hier wurde sie Hausprecherin und gehörte dem Ältestenrat an. „Ich bin kontaktfreudig, habe organisieren gelernt und habe dort auch mit ausländischen Studierenden zu tun gehabt. Andere Ansichten und Kulturen lerne ich gerne kennen", sagt sie.

Cornelia Dieter wird die integ Niedersachsen in ihren Projekten nun bis 31. Mai 2007 begleiten. Eine Sitzung des Landesjugendvorstandes hat sie schon begleitet und an einem Gespräch zur Vorbereitung der Fußball-WM für Menschen mit Behinderung (deren Vorrundenspiele vom 1.-7. September auch in Niedersachsen stattfinden) teilgenommen. Sie freut sich auf die vielfältigen Aufgaben und die

Cornelia Dieter macht bei der integ-Jugend ihr Berufspraktikum

Zusammenarbeit mit der integ-Jugend.

SD

Kontakt: Cornelia Dieter
Tel.: 0511-70 148 93
E-Mail:
cornelia.dieter@sovd-nds.de

Impressum

SoVD Niedersachsen
Herschelstr. 31, 30159 Hannover
Tel.: (05 11) 70 14 80
Fax: (05 11) 7 01 48 70
E-Mail: info@sovd-nds.de
www.sovd-nds.de

Redaktion:
Sandra Deike, Tel.: (05 11) 7 01 48 54
E-Mail: presse@sovd-nds.de
Fotobearbeitung: Barbara Linse

Layout, Druck und Vertrieb:
Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Kassel

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.