

Ein Jahr VHS-Alltag erleben und eigene Projekte verwirklichen

Anmeldung für FSJ Politik in der vhs Hannover Land möglich / Beginn am 1. September

WEDEMARK. Die vhs Hannover Land sucht junge Menschen bis 25 Jahre, die ab 1. September ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) Politik bei der Volkshochschule absolvieren möchten. Wer ein freiwilliges Jahr macht, sammelt zwölf Monate lang wertvolle Erfahrungen: Eigene Talente entdecken, neue Welten erkunden, wichtige Softskills entwickeln und in die Berufswelt schnuppern. Die vhs Hannover Land bietet genau deshalb jungen Menschen ein FSJ Politik an. Dabei können die Freiwilligen den Fachbereich Mensch – Gesellschaft – Politik unterstützen und dort eigene Projekte umsetzen. Ein weiterer Schwerpunkt der Tätigkeit liegt in der Öffentlichkeitsarbeit sowie in allgemeinen Büro-tätigkeiten. Der Einsatzort wird hauptsächlich in der Geschäftsstelle am Schloss Landestrost in Neustadt am Rübenberge sein. Tageweise ist auch ein Einsatz in der Geschäftsstelle in Bissendorf in der Wedemark möglich.

Interessierte können sich seit 1. Februar über das bundesweite Portal für Freiwilligendienste anmelden. Das FSJ Politik bietet einen praxisnahen Einblick in regionale Bildungsarbeit, Demokratiebildung und Öffentlichkeitsarbeit.

Alex Luft hat sich vor einem Jahr für ein FSJ Politik bei der vhs Hannover Land entschieden und berichtet aus ihrem VHS-Alltag:

„Meine Aufgaben sind vielfältig und abwechslungsreich, weil ich sowohl im Marketing als auch im Fachbereich ‚Mensch – Gesellschaft – Politik‘ eingesetzt bin: Ich helfe bei der Gestaltung von Flyern, Social Media Beiträgen und dem monatlichen Newsletter, verteile Werbematerial und bin bei Veranstaltungen vor Ort. Außerdem pflege ich Online-Veranstaltungskalender und erstelle jeden Monat einen Pressespiegel. Regelmäßig gehört auch die Recherche für neue Projekt- und Veranstaltungsideen im Themenfeld Demokratiebildung und Natur dazu. Das Ganze bei flexiblen Arbeitszeiten, so dass es sich gut mit meinem Privatleben vereinbaren lässt.“

Besondere Momente entstehen vor allem bei Veranstaltungen mit Menschen aus der Region. „Beim Vorlesemarathon war es schön, die Freude der Kinder am Lesen und Basteln zu sehen – und zu erleben, wie sich die umfangreiche Planungsphase ausgezahlt hat. Auch den ‚Bissendorfer Sonntag‘ habe ich in guter Erinnerung: Wir hatten richtig Spaß zusammen und haben viel gelacht.“ Solche Einsätze zeigen, wie Freiwillige die VHS als lebendigen Ort der Begegnung mitgestalten.

Das FSJ Politik stärkt junge Menschen nicht nur fachlich, sondern auch persönlich. Alex Luft erklärt, die ersten Monate im



Alex Luft macht gerade ihr FSJ Politik bei der vhs Hannover Land. Sie hat in den ersten fünf Monaten bereits viele Erfahrungen gesammelt und freut sich nun darauf, ein eigenes Projekt für die VHS zu entwickeln.

Foto: vhs Hannover Land

FSJ haben ihr Selbstvertrauen und ihre Disziplin gestärkt und ihr Struktur gegeben. Außerdem hat sie ein breites Praxiswissen über verschiedene Bereiche der VHS erworben, sei es Finanzen, Marketing, Eventplanung oder Recherche. Auch der Zusammenhang von VHS und Politik sei ihr bewusster geworden.

Für junge Menschen, die sich für ein FSJ interessieren, hat Alex Luft folgenden Tipp parat: „Seid offen für Neues und betrachtet alles aus mehreren Perspektiven. Seid ehrlich und traut euch, Fragen zu stellen und um Hilfe zu bitten.“ Aus ihrer bisherigen Erfahrung kann sie das FSJ Politik bei der vhs Hannover Land nur

empfehlen: „Du wirst immer ein offenes Ohr finden und Hilfe, wenn du sie brauchst. Im Team herrscht fast immer gute Laune und du wirst viel lernen – besonders direkt nach der Schule. Ab und an wird auch mal herumgeblödet, und zu Weihnachten gibt's einen Wettstreit, wer die besten Weihnachtssocken trägt. Das macht einfach Spaß!“

Beginn des Freiwilligendienstes ist am 1. September. Der oder die Teilnehmende erhält 430 Euro Taschengeld im Monat. Die Einsatzstelle übernimmt zudem die Kosten für die Kranken-, Renten- und Arbeitslosenversicherung. Innerhalb der zwölf Monate werden von der Landesvereini-

Umfangreiche Verkehrskontrollen

MELLENDORF. Mit Unterstützung von Angehörigen der Verfügungseinheit aus Hannover und der Autobahnpolizei haben Mitarbeitende des Einsatz- und Streifendienstes des Polizeikommissariats Mellendorf jetzt zahlreiche Kontrollen mit dem Schwerpunkt gewerblicher Güterverkehr in Angriff genommen.

Dabei wurden insbesondere auch überladene Fahrzeuge in den Fokus genommen. Insgesamt wurden acht Verfahren wegen mangelnder Ladungssicherung oder Überladung eingeleitet und Verstöße gegen die Lenk- und Ruhezeiten festgestellt. So mangelhaft gesichert, dass die Weiterfahrt untersagt wurde und neben dem Bußgeldverfahren eine Gewinnabschöpfung eingeleitet wurde. Weiterhin wurden 19 weitere Verkehrswidrigkeiten wie verbotene Handynutzung, Gurtverstoß und Ausrüstungsmängel festgestellt und geahndet.

Ein 51-jähriger Fahrer eines VW Tiguan aus Wunstorf verfügte nicht über die erforderliche Fahrerlaubnis. Er musste das Fahrzeug vor Ort abstellen und erwartet nun ein Strafverfahren. Insgesamt zeigte sich die verantwortliche Einsatzleiterin, Polizeikommissarin Pröhl, zufrieden mit dem Ergebnis der Kontrollmaßnahmen, da sich die betroffenen Verkehrsteilnehmer überwiegend einsichtig zeigten. Das Polizeikommissariat Mellendorf wird auch zukünftig Verkehrskontrollen zu verschiedensten Themen organisieren, um damit einen Beitrag zur Verbesserung der Verkehrssicherheit zu leisten.

ANZEIGE

Verstopfung Jede 4. betroffen

Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jede 4. Deutsche ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück.

Harter Stuhl – rasch gegensteuern

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür können ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs, etwa weil

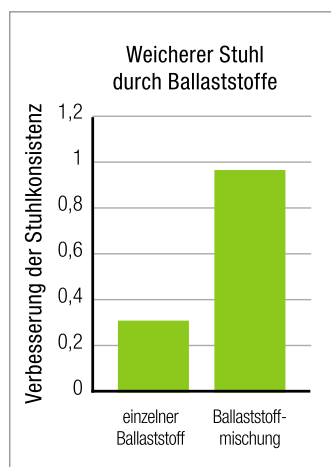
man bei der Arbeit aus Scham nicht das „stille Örtchen“ aufsuchen möchte sowie eine ballaststoffarme Ernährung sein. Gerade im stressigen Alltag ist es schwer, täglich ballaststoffreich zu kochen.

In jedem Fall lautet die Empfehlung, früh zu handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates. Geprüfte Qualitätsprodukte finden Sie in der Apotheke.

Wie helfen Ballaststoffe?

Ballaststoffe regen bei ausreichender Zufuhr durch ihren Quellereffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Entscheidend ist hierbei, dass

man sie schlau miteinander kombiniert. Während einzelne Ballaststoffe wie z. B. Guarkernmehl oder Papayamul oder Papayamul zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.*



Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras, Yaconwurzel). Diese unterstützt vor allem dank dem enthaltenen Flohsamen gleich dreifach:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets. Das bestätigt auch ein breit angelegter Produkttest unter Apothekenangestellten.**

Tipp: Lösen Sie das Trinkpulver einfach in ca. 0,25 Liter Wasser auf und trinken es je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich (am besten morgens und abends). Wer gerne etwas Abwechslung hat: Die Ballaststoffmischung schmeckt auch hervorragend in Joghurt.

Gut zu wissen:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie also auf das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellen Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.
**PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

EMPFEHLUNG aus der Apotheke

Dr. Böhm® Darm aktiv

- 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte & regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag**

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)