



## Landeskonferenz am 10.09.2022

Es ist wieder soweit, die nächste Landeskonferenz wird am Sonntag, 10.09.2022, in Hannover stattfinden. Nach der langen Zeit des nicht vor Ort begegnen können, freut sich der Vorstand die Ortsgruppenvertreter\*innen wieder live begrüßen zu dürfen. Neben den formalen Tagesordnungspunkten soll auch der persönliche Austausch genutzt werden.

Im Landesvorstand wird es Veränderungen geben, da Vorstandsmitglied Wolfgang Klemmt nicht mehr zur Wahl antritt. Erich Rickmann und Michael Pöllath werden sich voraussichtlich noch mal zur Wahl stellen und seitens der Naturfreundejugend wird mind. ein\*e Vertreter\*in Teil des Vorstands. Die Satzung lässt jedoch bis zu sechs Vorstandsmitglieder zu und wir wissen alle, dass es in der Gruppe einfach mehr Spaß macht – ganz abgesehen davon, dass sich durch die Mitarbeit im Landesvorstand Themen setzen lassen, die ihr – gerade auch aus Sicht der Ortsgruppen – für wichtig haltet. Daher würde sich der bisherige Vorstand über Unterstützung freuen. Hast du Interesse oder kennst du jemanden, den du dir gut im Vorstand vorstellen könntest? Die letzten zwei Jahre haben gezeigt, dass räumliche Distanz relativ ist und vieles ließ sich per Videokonferenz gut besprechen und organisieren. Also bestehen auch für Mitglieder in ferner liegenden Ortsgruppen gute Bedingungen, um einzusteigen.



Wenn du schon immer wissen wolltest, was im Landesverband möglich ist und welche Aufgaben dich erwarten wür-

den, dann melde dich. Wir, der Landesvorstand und die Geschäftsstelle, freuen uns über jede Anfrage und stehen für Gespräche zur Verfügung.

**Kontakt:** [landesverband@nf-nds.de](mailto:landesverband@nf-nds.de)



## Inklusionssportfest Wilhelmshaven

Am **27. August 2022** findet in **Wilhelmshaven** das diesjährige Inklusionssportfest statt.

Früher „Behindertensportfest“, seit 3 Jahren „Inklusionssportfest“ erfährt diese Veranstaltung in diesem Jahr seine 40igste Auflage. Zu den Standardsportarten wie: Sportschießen, Blindenschießen, Tischtennis, Blindentoorball, Leichtathletik, Kegeln/ Bowling, Rollstuhlbasketball, Schwimmen und eSports findet zum ersten Mal Wassersport statt.

Zusammen mit 3 umliegenden Sportvereinen wird unter der Leitung der NaturFreunde Wilhelmshaven am westlichen Ufer des Banter See`s Wassersport in den Sportarten Drachenboot, Stand Up Paddling sowie Kajak angeboten. Alle drei Wassersportarten werden im Rahmen von Schnupper-Workshops angeboten werden. Für die Sicherheit sorgt das Rote Kreuz (Wasserwacht u. Rettungsdienst). Umkleemöglichkeiten sowie rollstuhlgerechte Toiletten sind vor Ort.

Teilnehmer und Besucher sind herzlich willkommen

**NaturFreunde Wilhelmshaven**

## INFOBOX

### Zukunftspreis 2022 / 2023

Unter dem Motto:

**„Das NaturFreundlichste Foto“**,

können noch bis zum **31.05.2023** Wettbewerbsbeiträge in der Landesgeschäftsstelle eingereicht werden!

Ausführliche Infos in der GzW online Mai 2022 und unter [nf-nds.de](http://nf-nds.de)

**Kontakt:** [landesverband@nf-nds.de](mailto:landesverband@nf-nds.de)

### Veranstaltungskalender NF-LV Nds.

Ab sofort können alle OG Veranstaltungen von überregionalem Interesse in den Kalender auf [www.nf-nds.de](http://www.nf-nds.de) des LV-Niedersachsen einstellen lassen!

**Kontakt:** [landesverband@nf-nds.de](mailto:landesverband@nf-nds.de)

## Redaktionsschluss

**„GUT ZU WISSEN *print*“ 3-2022**  
**10. Juli 2022**

Beiträge an: [landesverband@nf-nds.de](mailto:landesverband@nf-nds.de)

**„GUT ZU WISSEN *online*“**

jederzeit – unregelmäßige Veröffentlichung

**„GUT ZU WISSEN *online*“**

jetzt abonnieren unter:

[landesverband@nf-nds.de](mailto:landesverband@nf-nds.de)

Gedruckte Kommentare oder Zuschriften geben ausschließlich die Meinung der Verfassernden wieder. Wir behalten uns sinnwährende Kürzungen vor.





## Die Stärkenberatung startet jetzt auch in Niedersachsen

Mit vollem Elan sind Coletta Franzke und Marie-Sophie Neyer im April in das Projekt der Stärkenberatung gestartet. Die Stärkenberatung der NaturFreund\*innen besteht bereits seit 2013 und nahm ihren Anfang in Thüringen. Dort stieß das Konzept auf viel positive Resonanz, sodass es nach und nach in weiteren Landesverbänden etabliert wurde – und jetzt in unserem Landesverband Niedersachsen etabliert wird. Darüber freuen wir uns sehr. Denn damit erschließen sich Handlungs- und Angebotsoptionen, die uns in der Vergangenheit nicht zur Verfügung standen.

Die Stärkenberatung bietet uns Naturfreund\*innen in Niedersachsen viele neue Möglichkeiten. Denn die Stärkenberatung ist im Grunde genommen ein Verbandsentwicklungsprojekt. Einerseits können sich alle interessierten Naturfreund\*innen zu Stärkenberater\*innen ausbilden lassen. Andererseits können alle Ortsgruppen, die ihre innerverbandliche Beteiligung stärken, Mitglieder aktivieren und den Verband demokratisch weiterentwickeln wollen, professionelle und vertrauliche Unterstützung durch die ausgebildeten Stärkenberater\*innen erhalten.

In der Ausbildung erhalten die angehenden Stärkenberater\*innen eine Menge an Handwerkszeug. Persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten werden dabei entwickelt, um später und bei Bedarf vor Ort beratend und moderierend tätig werden zu können:

- Diskussionen und Prozesse begleiten, Entscheidungsfindungen vorbereiten;
- mögliche Konflikte lösen, Handlungsmöglichkeiten generieren;
- Beteiligungsprozesse initiieren, (neue) Mitglieder gewinnen;
- Hierarchien erkennen und abbauen, Geschlechtergerechtigkeit herstellen;
- das demokratische Selbstbild und Selbstverständnis als handelndes



von links nach rechts: Wolfgang Klemmt, Marie-Sophie Neyer, Coletta Franzke, Erich Rickmann und Michael Pöllath

Subjekt im politischen Gemeinwesen stärken (NaturFreund\*innen in der Gemeinde, vor Ort etc.);

- gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit, Diskriminierungen aller Art erkennen, Rassismus, Antisemitismus u.v.m. begegnen und aktiv entgegentreten können.

Dabei ist es besonders toll, dass Stärkenberater\*innen mit den erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht nur anderen Naturfreund\*innen qualifizierte Unterstützung bieten, sondern auch viele Tipps und Tricks für die eigene Verbandsarbeit mitnehmen können. Die Vorteile der Stärkenberatung für uns Naturfreund\*innen in Niedersachsen sind dadurch vielfältig und weitreichend.

Im Spätsommer startet der erste Ausbildungsgang zur und zum Stärkenberater\*in. Dazu gehören vier Module, die voraussichtlich bis Ende des Jahres abgeschlossen werden können. Für diesen Ausbildungsgang können sich alle interessierten NaturFreunde Ortsgruppen und Naturfreund\*innen melden, die das Projekt Stärkenberatung für sich als Chance zur persönlichen

wie auch verbandlichen Entwicklung sehen und begreifen.

Koordiniert wird die Stärkenberatung in Niedersachsen von Marie-Sophie und Coletta. Marie-Sophie ist Sozialwissenschaftlerin und hat sich bisher sehr intensiv mit den Themen Rassismus und Feminismus aus einer intersektionalen Perspektive auseinandergesetzt und sich in diesem Handlungsfeld engagiert. Coletta ist Kulturwissenschaftlerin und hat beruflich zuvor im Bereich der Demokratieförderung und Diversitätssensibilisierung in der offenen Jugendarbeit als auch in der Beratung für den Fairen Handel gearbeitet. Ehrenamtlich engagiert sie sich seit vielen Jahren für die Aufarbeitung kolonialer Kontinuitäten.

Coletta und Marie-Sophie stehen als Team auch selbstverständlich allen NaturFreunde Ortsgruppen beratend und helfend zur Verfügung, wenn konkrete Wünsche zur inhaltlichen Zusammenarbeit, Kooperation und Vernetzung an sie herangetragen werden. Die Stärkenberatung kann in den entsprechend folgenden gemeinschaftlichen Entscheidungs- und Arbeitsprozessen



koordinierende Unterstützung bieten. Das Resultat eines solchen Prozesses kann dabei nicht nur eine verstärkte Kooperation zwischen unseren NaturFreunde Ortsgruppen sein, sondern auch eine nachhaltige Weiterentwicklung der naturfreundlichen (verbandlichen) Angebote wie auch der Wahrnehmung und Sichtbarkeit von uns NaturFreund\*innen im öffentlichen Raum.

Die Ausbildung zur oder zum Stärkenberater\*in als auch die Inanspruchnahme der Stärkenberatung wird für euch kostenlos sein. Möglich ist das, weil wir für die Stärkenberatung eine umfangreiche Förderung durch die Bundeszentrale für Politische Bildung im Förderprogramm "Zusammenhalt durch Teilhabe" erhalten haben. So ist die Stärkenberatung in Niedersachsen mindestens für die kommenden zweieinhalb Jahre bis Ende 2024 gesichert. Darüber hinaus werden wir auf eine Anschlussperspektive hinarbeiten.

Schon bald werdet ihr mehr von der Stärkenberatung hören und lesen. Marie-Sophie und Coletta freuen sich schon jetzt darauf, euch sehr bald zahlreich kennenlernen zu können und dürfen. Ihr erreicht das neue Stärkenberatungsteam unter folgenden Kontaktdaten:

**Bürotelefon Stärkenberatungsteam:**  
(0511) 5 19 60 67-13

**E-Mail Coletta:** coletta.franzke@nfj-nds.de

**E-Mail Marie-Sophie:** marie-sophie.neyer@nfj-nds.de



## Klettern mit den NaturFreunden Springe

Klettern – wer erinnert sich nicht an die eigene Jugend: Äste an Bäumen, felsiges Gelände in der Natur. Intuitiv wird jede\*r animiert seinem Bewegungsdrang nachzugeben.

Seit März dieses Jahres ist Klettern auch mit den NaturFreunden Springe möglich. Wir klettern in der Halle. Routen unterschiedlicher Schwierigkeit

befinden sich dort auf engstem Raum, und erlauben Kletter\*innen aller Altersklassen das gemeinsame Klettererlebnis. Spaßklettern oder ambitioniertes Leistungsklettern, jede\*r kann sich seine eigenen Ziele setzen!

Egal ob (Wieder)Einsteiger\*in oder routinierte\*r Routenleser\*in - wir haben für jede\*n von euch was dabei:

- Schnupperklettern: Für alle, die das Seilklettern einfach mal ausprobieren wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Material wird gestellt.
- Toprope-Kurs: Einsteiger\*innen wird solides Sichern und Klettern im Toprope (Seil von oben) vermittelt. Ausrüstungskunde, Anseilknoten, Partnercheck etc. gehört natürlich auch dazu.
- Vorstiegs-Kurs: Die Königsdisziplin im Klettern. Das Seil von unten mit nach oben nehmen und dabei in die Zwischensicherungen einhängen.

Alle, die Erfahrung haben und eine aktuelle Sicherungstechnik beherrschen, können gern an unserem Kletterkreisel teilnehmen. Wir treffen uns montags zum gemeinsamen Klettern.

Mitglieder anderer Ortsgruppen sind natürlich willkommen.

**Kontakt:** boegi@alte-hufschmiede.de



## Mit Paddel-Training und Zusammenhalt gegen Long Covid und ein Weg zurück ins Leben

Menschen werden durch Covid-Erkrankung körperlich ausgebremst. Von Long Covid spricht man, wenn nach einer überstandenen Corona-Infektion

neue Symptome hinzukommen oder diese länger als vier Wochen bestehen. Viele Long-Covid-Patienten fühlen sich schlapp und sind schnell erschöpft. Sie leiden an chronischer Müdigkeit, haben Konzentrations-/Koordinations- und Gedächtnisprobleme, und ihnen geht schnell die Puste aus. Ihre körperliche Leistungs- und Belastungsfähigkeit ist oft extrem vermindert. Und hiervon sind keineswegs ältere Menschen, die sich wenig bewegen, sondern es sind auch Menschen im mittleren Alter, auch Jüngere, die zuvor super fit gewesen sind und jetzt kaum die Treppen hochkommen.

Wir, die **NaturFreunde in Wilhelms-haven**, sehen unseren Wassersport als Gleichberechtigte Partizipation Aller. Das bedeutet Teilnahme und Teilhabe aller Menschen im Paddelsport. Am unsern inklusiven Wassersportangeboten können nicht nur Menschen mit einer Behinderung teilnehmen, sondern alle Menschen mit einer körperlichen Einschränkung. Dazu gehören auch diejenigen, die durch die Langzeitfolgen von Corona in ihrer körperlichen Mobilität ausgebremst wurden.

Bei den NaturFreunden in Wilhelms-haven bieten wir auf unseren Stand Up Paddling Boards (mit Auslegern) und unseren speziellen Kajaks (Auf Sitz Kajaks) ein leichtes Training an frischer Luft, mit Übungen im Paddelsport um die Atmung zu verbessern, die Ausdauer und Kondition zu fördern, durch schonende Bewegungsabläufe zu trainieren, einhergehend mit Entspannungsübungen und freiem Schwimmen. Dieses Training ist niedrig dosiert und lässt sich individuell anpassen. Jedoch für Menschen, die sich bereits bei kleinster Anstrengung erschöpft fühlen (sogenannte Belastungsintoleranz), ist dieses Angebot nicht zu empfehlen. Das Ziel ist nicht unbedingt der körperliche Fortschritt – der bei vielen noch auf sich warten lässt und behutsam verbessert wird-, sondern das Verständnis für die Erkrankung und nicht zuletzt der Austausch mit ebenfalls Betroffenen. Dies ist ein nicht zu unter-



schätzender Aspekt unserer Arbeit. Wir möchten mit unserem Angebot ein größeres Bewusstsein für dieses Syndrom in der Öffentlichkeit schaffen, und Betroffenen einen Raum für Bewegung, Entspannung und Austausch bieten. Unser Ziel ist es die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern damit sie Step by Step wieder auf die Beine kommen.

Voraussetzung für dieses nasse Vergnügen ist die Schwimmfähigkeit der Teilnehmer. Voraussichtlich wird dieses Projekt ab Mai (bei entsprechender Witterung) starten.

Dieses Projekt, welches in Deutschland einzigartig ist, wird vom LandesSportbund Niedersachsen nach Antragstellung finanziell unterstützt.

## NaturFreunde Wilhelmshaven



## NATURFREUNDIN PORTRAIT

### NATURFREUND Volker



Hier schreibt **Volker Selent**, seit meiner Jugend bei den NaturFreunden, wo ich einst viel beim Landesverband aktiv war.

Die Pfingstcamps mit den vielen Anregungen waren eine Selbstverpflichtung, die Sozialismusseminare 1 - 4 strapazierten die Gehirnzellen.

Bereits vor 40 Jahren wurde das Ende des Vereins prophezeit, doch statt-

dessen erlebe ich laufend neue Mitstreiterinnen, die auch ohne familiäre Anbindung- wie bei mir von Eltern, Geschwistern, Schwägern und Onkel- hier ihre neue Familie finden. Vielleicht weil sie genauso wie ich auch die inhaltlichen Auseinandersetzungen zur Freizeitgestaltung zählen. Mit Gleichgesinnten in der Natur unterwegs zu sein oder für die Natur und den Menschen auf die Straße gehen, eine Streitkultur ohne Machtkämpfe sowie ein soziales Miteinander leben, so nehme ich uns wahr. Und immer mit einer Lebensfreude, trotz aller politischer Verzweigung. Mit dieser Mischform ist es schwierig, eine Zielgruppe ausfindig zu machen. Aber wenn wir unsere Touren für jedermann offen gestalten, werden Neue uns und wir Neue im Verein erleben.

Ich wünsche mir, dass mir diese Nische in der Gesellschaft erhalten bleibt, dass wir NaturFreundinnen beispielhafte Wege für eine klimafreundliche Zukunft suchen und wir Menschen mit ihrer Würde betrachten- und nicht nach ihrer Herkunft.

Ich hätte auch nichts dagegen, uns ausschließlich als NaturFreundinnen zu bezeichnen. Das erspart mir die großen „I“, \* oder „:“ . Oder fühlen sich dann einige Männer übersehen?

### Volker Selent

### NATURFREUNDIN Anne-Linn



Hallo, ich bin **Anne-Linn** (41) und zusammen mit meinem Sohn (11) seit 2014 Mitglied bei den Naturfreunden Barsinghausen.

Das Naturfreundehaus kenne ich schon seit meiner eigenen Kindheit, auf den Verein aufmerksam geworden bin ich aber erst während einer Waldaktion vom Kindergarten meines Sohnes. Wir haben uns daraufhin zum Dschungelcamp, dem Familien-Zelten mit Stockbrot und Nachtwanderung auf dem Vereinsgelände, angemeldet, und sind seitdem aktiv mit dabei. In den letzten Jahren haben wir mit inzwischen vielen Freunden an verschiedensten Aktionen wie wandern, Kanu fahren, klettern, zelten, unserer jährlichen Freizeit oder auch einfach am Lagerfeuer sitzen teilgenommen. Das Programm ist wunderbar vielfältig und lebt von den Ideen der Mitglieder. Jeder kann sich einbringen, unterstützen oder einfach teilnehmen.

Mein Herz schlägt immer etwas schneller vor Freude und gleichzeitig ruhiger beim Ankommen am Naturfreundehaus. Ich genieße es, Teil dieser Gemeinschaft zu sein, Freunde zu treffen, am Wald zu sitzen, während die Kinder mit ihren Freunden auf dem Gelände spielen und meist stundenlang im Unterholz verschwunden sind. Für mich bedeuten die Naturfreunde: die Tür des Alltags zuziehen und gemeinsam draußen „Einfach sein“.

Für die Zukunft wünsche ich mir viele weitere Veranstaltungen gemeinsam mit Jung & Alt und Aktionen, an denen auch unsere größer werdenden Kinder mit uns zusammen teilnehmen mögen.

Mein herzlicher Dank gilt unserem Vorstand. Danke, dass Ihr auch während des Corona-Stillstandes so tolle Arbeit leistet!

Mit herzlichem „Berg frei“

### Anne-Linn

