



# nah dran

Das Magazin der **STADTWERKEGRUPPE**  
DELMENHORST

Nr. 36 | 2021

## ÜBER UNS

In dieser Ausgabe stellen wir vier junge Auszubildende der StadtWerkegruppe Delmenhorst vor und geben einen spannenden Einblick in ihren Arbeitsalltag.

Seite 06

## SCHWERPUNKT

Smartphone und Co. gehören heutzutage fest zum Alltag dazu. Deshalb setzen immer mehr Menschen auf einen „Digital Detox“. Doch warum fällt uns das so schwer?

Seite 08

## STAUNEN

Wie genau sich Minimalismus im praktischen Alltag auswirkt und ob ein bewussterer Konsum wirklich zufriedener macht, erfahren Sie in der Rubrik „Staunen“.

Seite 13

# PRESSESCHAU

## „TONNEN WERDEN ERFASST“

„Die Stadtwerke führen ab diesem Monat ein ‚Ident-System‘ bei der Abfallentsorgung ein. Das heißt, dass die Entleerungen der Restabfall-, Bioabfall- und Papiertonnen elektronisch registriert werden. Das Gewicht oder das Volumen werden nicht gemessen. Es werden auch keinerlei personenbezogene Daten gespeichert oder ermittelt.“

(Quelle: Delmenhorster Kurier, 04.09.2021)

## ARBEITEN AN GRAFTBRUNNEN

„Wie bereits im Mai müssen erneut Unterhaltungsarbeiten an den Graftbrunnen durchgeführt werden. Diese Maßnahme beginnt an diesem Montag und wird voraussichtlich zwei Wochen dauern. Notwendig sind die Sanierungsarbeiten, weil die Ergiebigkeit der Brunnen eins, zwei und fünf abermals nachlässt.“

(Quelle: Nordwest-Zeitung, 13.09.2021)

## SERVICECENTER AN NEUEM STANDORT

„Das ServiceCenter der StadtWerkegruppe zieht von der Lange Straße 1 (City-Center) an die Lange Straße 85 (ehemals Volksbank) und ist daher von Mittwoch, 13. Oktober, bis Sonnabend, 16. Oktober, geschlossen. Die Mitarbeiter sind in dieser Zeit wie gewohnt telefonisch unter 04221/12762 30, per E-Mail an [service@stadtwerkegruppe-del.de](mailto:service@stadtwerkegruppe-del.de) und über das digitale ServiceCenter der StadtWerkegruppe erreichbar.“

(Quelle: Delme Report, 10.10.2021)

# AKTUELLES AUS DEN LEISTUNGSBEREICHEN



## ENTSORGUNG

Die Delmenhorster Kläranlage wird mit einer sogenannten vierten Reinigungsstufe ausgestattet. Das hat der Rat der Stadt Delmenhorst diesen Monat entschieden. Diese Reinigungsstufe stellt einen zusätzlichen Verfahrensschritt zur weitergehenden Reinigung des bereits behandelten Abwassers dar, der zur Eliminierung von Mikroschadstoffen dient. Dazu gehören unter anderem Rückstände von Medikamenten und Mikroplastik.



## ENGAGEMENT

Nach dem großen Erfolg der Zollhaus-Boys im vergangenen Jahr haben sich die Veranstalter, die StadtWerkegruppe und das KulturBüro der Stadt Delmenhorst, entschieden, auch in diesem Jahr die ZollhausBoys an die Delme zu holen. Am Donnerstag, 18. November, 20 Uhr, treten sie im Kleinen Haus auf – und zwar mit ihrem zweiten Programm.



## ENGAGEMENT

Im Rahmen ihres Entsorgungsauftrages befasst sich die StadtWerkegruppe auch mit der Ableitung von Niederschlagswasser und lässt eine Starkregen- oder Überflutungskarte erstellen. Sie soll künftig bei der Neuplanung von Wohn- und Gewerbegebieten Beachtung finden. Aber auch Eigenheimbesitzer, die in kritischen Bereichen wohnen, können davon profitieren.





## W LIEBE DELMENHORSTER, LIEBE KUNDEN DER STADTWERKEGRUPPE DELMENHORST,

bereits seit mehreren Jahren steht das W für das Wir-Gefühl in unserer Unternehmensgruppe. Mit unserer täglichen Arbeit tun wir gemeinsam etwas, das für unsere Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger wirklich wichtig ist. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen deshalb vier junge Auszubildende der StadtWerkegruppe vorstellen und einen Einblick in ihren Arbeitsalltag geben. So praktisch Smartphone und Co. auch sind, im Alltag entpuppen sie sich jedoch nicht selten als wahre Stressfaktoren, beeinträchtigen die Schlafqualität und stören die Konzentration. Aus diesem Grund kann es nicht schaden, die digitalen Begleiter hin und wieder mal links liegen zu lassen. Wie ein Digital Detox am besten gelingt, zeigt deshalb unser Titelthema. Doch auch in anderen Bereichen erlangen Verzicht und Achtsamkeit immer weiter an Popularität. Wie sich beispielsweise der aktuelle Trend des Minimalismus im praktischen Alltag ausdrückt und ob ein bewussterer Konsum wirklich zufriedener macht, erfahren Sie dieses Mal in unserer Rubrik „Staunen“. Um einen ausgeglichenen Lebensstil zu verfolgen, eignet sich ebenso Malen oder Zeichnen. Es weist viele Parallelen mit Meditation auf, denn die Praktizierenden fokussieren ihre Gedanken über längere Zeit voll und ganz auf ihr Bild. So erhält der Kopf eine Pause von den Stressfaktoren des Alltags. Mehr hierzu erfahren Sie auf den Seiten 10 und 11. In unserer „Lokales“-Reihe widmen wir uns dieses Mal dem Tierschutzverein Delmenhorst. Denn die rund 150 Mitglieder sorgen jeden Tag dafür, dass heimatlose Tiere wieder ein Zuhause finden. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der „nah dran“,

Ihr

Hans-Ulrich Salmen



## INHALT

<b>News</b> .....	4
<b>Über uns</b> .....	6
Azubis bei der StadtWerkegruppe: Beckenrand statt Bühne	
<b>Schwerpunkt</b> .....	8
Einfach mal abschalten – Digital Detox leicht gemacht	
<b>Wissen</b> .....	10
Malen und Zeichnen als Hobby: Wie uns die Kreativität neue Kraft schenkt	
<b>Lokales</b> .....	12
Auch in Delmenhorst suchen Tiere ein Zuhause	
<b>Staunen</b> .....	13
Minimalismus: Erfüllter leben durch Konsumverzicht?	
<b>Denken</b> .....	14
Rätselspaß	

### IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Stadtwerke Delmenhorst GmbH  
Fischstraße 32-34  
27749 Delmenhorst  
V. i. S. d. P.: Anneka Maury

**Konzept:**

BRASILHAUS  
Unternehmens-  
kommunikation GmbH

**Redaktion und Grafik:**

Borgmeier Media  
Gruppe GmbH  
Lange Straße 112  
27749 Delmenhorst

**Redaktion:**

Nane Köberlein, Philip Rummler,  
Claudia Krütgen, Niklas Bädger,  
Niklas Römer, Ole Kasch,  
StadtWerkegruppe Delmenhorst

**Grafik:**

Michaela Schnöink, Denise Gerken

**Lektorat:**

Jette Frantz, Marlon Giefer

**Fotos:**

StadtWerkegruppe Delmenhorst; Van der Velde; Uwe Jöstingmeier; wild, Christian Schwier, Oksana, Drobot Dean, Dirima, golubov, Di Studio, Africa Studio, Alexander Raths, Lexi Claus – stock.adobe.com

## E-MOBILITÄTS-ZERTIFIKAT

Für ihr Engagement und die angebotenen Services und Leistungen im Bereich der E-Mobilität erhielt die StadtWerkegruppe Delmenhorst vor Kurzem das neue Zertifikat „Vision E-Mobilität – Powered by TOP-Lokalversorger“. Dieses Siegel bewertet den enorm wichtigen Beitrag von Versorgern auf dem deutschen Weg zum Fortschreiten der Energiewende. Dabei zeichnet sich die StadtWerkegruppe vor allem durch die öffentlichen Stromtankstellen, die Installation und Wartung von Wallboxen, eine Beratung rund um Elektromobilität, eine ausgezeichnete Ladeinfrastruktur im Stadtgebiet Delmenhorst sowie ein eigenes Parkhaus mit Ladeinfrastruktur aus.



## KOMM INS TeamW!

Als einer der größten Arbeitgeber der Region sorgt die StadtWerkegruppe Delmenhorst für Wohlfühlqualität in Delmenhorst. Mit ihrer täglichen Arbeit leistet sie etwas, das für die Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger wirklich wichtig ist – besonders TeamWork steht hier im Fokus. Auf der TeamW-Karriereseite haben Interessierte deshalb die Möglichkeit, sich über die StadtWerkegruppe Delmenhorst als Arbeitgeber zu informieren. In kurzer und knapper Form präsentiert sie, was die Kolleginnen

und Kollegen verbindet und wofür die Unternehmensgruppe steht. Außerdem sind alle offenen Stellen und Ausbildungsplätze auf einen Blick zu finden. Wer Lust hat, eine wichtige Aufgabe für Delmenhorst zu übernehmen, Nachhaltigkeit auch im Job großzuschreiben und für einen Arbeitgeber zu arbeiten, für den Wohlfühlqualität und Work-Life-Balance wichtig sind, der kommt ins TeamW. Weitere Informationen hierzu finden Interessierte unter: [www.teamw.stadtwerkegruppe-del.de](http://www.teamw.stadtwerkegruppe-del.de).

präsentiert von  

## BODOS APP-EMPFEHLUNG: „DIE GROSSE WÖRTERFABRIK“

Was, wenn einem die Worte fehlen, weil man sie sich einfach nicht leisten kann? Paul lebt im Land der großen Wörterfabrik. In diesem sonderbaren Land wird kaum gesprochen, denn die Menschen dort müssen jedes Wort kaufen, bevor sie es aussprechen können. Vor allem die guten Wörter sind teuer und obwohl er nicht viel Geld besitzt, möchte Paul seiner geliebten Marie gerne sagen, was er für sie empfindet. Diese tiefgreifende Ge-



schichte erzählt über den Wert der Liebe und der Sprache und bietet dadurch einen guten Anreiz, miteinander über die Bedeutung von Sprache, Wörtern und Gefühlen zu sprechen. Mit ihren interaktiven Elementen und kleinen Spielen erweckt die App das poetische Bilderbuch zum Leben und verzaubert dabei Klein und Groß gleichermaßen. Über das Menü lassen sich Sprecher, Sounds und Texte einzeln ein- oder auch ausstellen und -blenden. Außerdem kann dort zwischen den Sprachen Deutsch, Englisch und Französisch

gewählt werden. Durch einfaches Wischen über die Seiten lässt sich vor- oder zurückblättern. Wischt man jedoch nur den Text aus dem Bild, erscheinen kleine fliegende Buchstaben, die auf eine Animation oder ein Spiel in der Geschichte hinweisen. Beim Erkunden der einzelnen Seiten lassen sich einige Überraschungen in der Geschichte entdecken. So können die Kinder spielerisch neue Worte und Sprachen kennenlernen, ein Gefühl für sie entwickeln und das Bilderbuch auf eine ganz neue Weise erleben.



**Kosten: 1,99 €**  
**ab 4 Jahren empfohlen**



ANDROID



iOS

## NACHWUCHS GESUCHT

Du suchst einen interessanten Ausbildungsberuf mit attraktiver Vergütung, internen Seminaren, Teambildungsfahrten, Prüfungsvorbereitungskursen und einer ständigen Azubi-Betreuung? Außerdem bist du engagiert und arbeitest gern im Team? Dann bewirb dich jetzt bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst! Ob als Fachfrau/-mann für Systemgastronomie, Fachangestellte/-r für Bäderbetriebe, Berufskraftfahrer/-in, Fachkraft für Wasserversorgungstechnik oder als Metallbauer/-in (Fachrichtung Konstruktionstechnik) – da ist für jeden der richtige Ausbildungsberuf dabei. Informiere dich unter [www.azubi.stadtwerkegruppe-del.de](http://www.azubi.stadtwerkegruppe-del.de) und sende deine Bewerbung ganz einfach an [bewerbung@stadtwerkegruppe-del.de](mailto:bewerbung@stadtwerkegruppe-del.de).

## ERÖFFNUNG DES NEUEN SERVICECENTERS

Seit dem 18. Oktober begrüßt das ServiceCenter der StadtWerkegruppe seine Besucher in der Lange Straße 85. Anlässlich der Eröffnung des neuen Standortes konnten Besucher und Kunden an diesem Tag sowie die ganze Woche an unterschiedlichen Eröffnungsaktionen teilnehmen und sich mit etwas Glück bei einem ServiceCenter-Quiz über tolle Gewinne freuen. Auch die Mitarbeiter genießen bereits das moderne Umfeld und sind jeden Tag aufs Neue gespannt darauf, ihre Kunden an der neuen Adresse begrüßen und beraten zu dürfen.



## PHILLIP LEGGEWIE

24 Jahre, Mitarbeiter in der  
Abteilung Entwässerung

### Seit wann sind Sie bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst?

Von April 2016 bis September 2018 absolvierte ich ein Praktikum und einen Nebenjob bei der StadtWerkegruppe. Seit dem 01.04.2021 bin ich nun als Bauleiter für Kanalsanierungsprojekte beschäftigt.

### Welche Position üben Sie aus?

Ich bin in der Abteilung Entwässerung als Bauleiter für Kanalsanierungsprojekte tätig.

### Wie gestaltet sich Ihr Arbeitstag?

Durch die verschiedenen Bereiche in der Kanalsanierung gestaltet sich mein Arbeitsalltag sehr abwechslungsreich. Zu meinen Aufgaben zählen zum Beispiel die Kalkulation für zukünftige Projekte, aber auch die Abrechnung von laufenden. Des Weiteren bin ich sehr viel im Austausch mit Behörden, Ingenieurbüros und Firmen, um einen reibungslosen Ablauf der Baumaßnahmen zu gewährleisten.

### Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Bereits in meiner Schulzeit hat mich ein technisches Studium sehr interessiert. Nach Antritt des Studiums zum Bauingenieur spezialisierte ich mich auf das Gebiet des Tiefbaus. Die zugehörigen Module überzeugten mich, später in diesem Bereich zu arbeiten.

### Gibt es besondere Voraussetzungen für Ihren Beruf?

Als wichtigste Voraussetzungen gelten vor allem Belastbarkeit, Kontaktfreudigkeit und ein gewisses Organisationsgeschick. Selbstständiges Arbeiten ist ebenfalls sehr wichtig.

### Welchen Ort in Delmenhorst mögen Sie ganz besonders?

Ich finde Delmenhorst-Hasbergen besonders schön.

### Gibt es einen Ort, den Sie unbedingt noch einmal kennenlernen möchten?

Es gibt noch so einige Orte, die ich gerne noch sehen möchte, unter anderem Island, Kanada und Schweden.

### Wenn Sie für einen Tag in die Rolle einer anderen Person schlüpfen könnten, wen würden Sie wählen und warum?

Gerne würde ich in die Rolle einer Person schlüpfen, die vor gut 200 Jahren hier in der Region lebte, um einen Einblick in diese Zeit zu bekommen.

### Sie müssen allein auf eine Insel – welche drei Dinge würden Sie unbedingt mitnehmen?

Ein Messer, einen Feuerstein und eine Flasche.

### Entweder oder:

- |   |      |   |
|---|------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Spielfilm | oder | <input type="checkbox"/> Tatort               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bier      | oder | <input type="checkbox"/> Wein                 |
| <input type="checkbox"/> Stadt                | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Land      |
| <input type="checkbox"/> Bügeln               | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Abwaschen |
| <input type="checkbox"/> Flohmarkt            | oder | <input checked="" type="checkbox"/> eBay      |

### Kurzer Abriss des bisherigen Berufslebens:

Für das Studium musste ich ein Praktikum von mindestens 12 Wochen vorweisen, das ich bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst absolvierte. Durch die positiven Erfahrungen in dieser Zeit ergab sich auch die Möglichkeit für einen Nebenjob bei der StadtWerkegruppe. Zum Ende des Studiums arbeitete ich dann nebenberuflich in einem Ingenieurbüro für Geologie und Tiefbau und habe dann nach meinem Abschluss bei der StadtWerkegruppe angefangen.



# AZUBIS BEI DER STADTWERKEGRUPPE: BECKENRAND STATT BÜHNE

Die StadtWerkegruppe bildet in bis zu elf Berufen aus und bereitet so jungen Menschen den Weg in eine berufliche Zukunft. In dieser Ausgabe möchten wir unseren Leserinnen und Lesern vier junge Auszubildende der StadtWerkegruppe vorstellen und einen Einblick in deren Arbeitsalltag geben.

Max Bruns befindet sich bereits im zweiten Lehrjahr bei der StadtWerkegruppe – genauer gesagt, in der GraftTherme. Dort erlernt er den Beruf des Fachangestellten für das Bäderwesen, kurz „FAB“ genannt – beziehungsweise im Volksmund als „Bademeister“ bekannt. Sein Traumberuf war dies zunächst nicht, denn der 24-Jährige wollte ursprünglich auf die Bühne und studierte Schauspiel. Bedingt unter anderem durch Corona brach er das Studium ab und „hing in der Luft“. „Ein heutiger Kollege aus Bremerhaven bewarb sich als FAB. So erhielt ich von ihm einige Infos“, erzählt Max Bruns. Für ihn waren technisches und biologisches Verständnis und der Kontakt mit Menschen essenzielle Aspekte, um sich für diesen Berufsweg zu entscheiden und sich bei der GraftTherme zu bewerben. Schon als Kind schwamm er gerne, ein Interesse für Chemie und Bio war schon immer vorhanden. Sein Arbeitstag beginnt etwa eine Stunde vor Öffnung der GraftTherme. Dann sorgt er mit seinen Kollegen dafür, dass sich das Bad von seiner besten Seite zeigt, wenn die ersten Badegäste kommen. Die Aufsicht am Beckenrand nimmt einen großen Teil des Arbeitsalltags ein. „Wir fungieren aber auch als Ansprechpartner für die Kunden, wenn sie Sorgen haben“, schildert er. Mittlerweile gibt Max Bruns schon Kurse. „Zuerst geschieht dies in Zusammenarbeit mit einer Trainerin – später dann nach und nach alleine“, so der angehende FAB. Darüber hinaus lernen die Auszubildenden das Kassensystem und die Technik kennen. Was ihm besonders gefällt: Max Bruns interessiert sich für Chemie und somit



*Spaß an der Arbeit: Max fühlt sich in der GraftTherme gut aufgehoben.*

für die Wasseraufbereitung. „Biologie stellt mein Schwerpunktthema dar, und wir lernen viel über Atmung, führen Erste-Hilfe-Maßnahmen durch. All das, was ich hier lerne – da weiß ich, wofür das gut ist. Zudem repariere ich gerne“, fügt er hinzu. Richtig gut gefällt ihm die Arbeitsatmosphäre: „Ich kann mir nichts Besseres vorstellen, als in der Sonne zu stehen. Im Büro könnte ich nicht sitzen“, erklärt Max Bruns. Außerdem fühlt er sich „in der GraftTherme sehr gut aufgehoben“. Er hält es zudem für möglich, nach der Ausbildung in dem Beruf zu bleiben. Darüber hinaus kann er anderen jungen Menschen empfehlen, sich für diesen Beruf zu entscheiden. „Sportliche Personen, die Interesse an Bio und Chemie und gerne Kontakt mit Menschen haben, fühlen sich hier sehr gut aufgehoben“, sagt Max Bruns. Seine Eltern und Freunde fanden es großartig, dass er sich für die Ausbildung entschloss, „wobei nicht alle wussten, dass es sich um einen Lehrberuf handelt“.

## Wesentlich mehr als ein Barkeeper oder ein Kellner

„Viele denken an Kellner oder Barkeeper, aber der Beruf erweist sich als viel mehr“, berichtet Philipp da Rocha Nunes. Er absolviert in der GraftTherme eine Ausbildung zum Fachmann für Systemgastronomie und befindet sich im zweiten Lehrjahr. Der 25-Jährige besuchte eine Fachoberschule für Ernährung und Hauswirtschaft und wollte nach erfolgreichem Abschluss in die Gastronomie oder als Lehrer arbeiten. „Das passte aber alles irgendwie nicht, auch wegen Corona“, schildert er. Also bewarb er sich in der GraftTherme – wo er in der Vergangenheit schon mal tätig war – um einen Ausbildungsplatz. Philipp da Rocha Nunes schwärmt von seiner Ausbildung: „Man lernt vielen Menschen kennen, erfährt viel über Lebensmittel und ihre Zubereitung. Es macht zudem Spaß, neue Sachen auszuprobieren“, sagt der junge Mann, der leidenschaftlich gerne kocht. Freude bereitet es ihm auch, Stammkunden Empfehlungen auszusprechen. „Richtig schön ist es, wenn es den Kunden schmeckt und sie sich dann für die Empfehlung bedanken.“ Neben der Gästebetreu-



*Als leidenschaftlicher Koch verbindet Philipp sein Hobby mit dem Beruf.*

ung gehören die Bereiche Lagerhaltung, Personalplanung und -management zur Ausbildung. Konzepte für Marketingaktionen müssen ebenfalls erstellt werden. Wer Interesse an der Gastronomie vorweisen kann, befindet sich hier auf dem richtigen Weg. „Teamfähigkeit, Flexibilität und Kommunikationsfähigkeit gehören zu den notwendigen Eigenschaften. Ebenso sollten Auszubildene Elan zeigen und manchmal zügig arbeiten“, erklärt der angehende Systemgastronom. Viele seiner Freunde haben erst gar nicht gewusst, um was es sich dabei handelt. „Aber als ich ihnen das erklärt habe, fanden sie das gut“, sagt Philipp da Rocha Nunes, der sich vorstellen kann, nach der Ausbildung in der GraftTherme zu bleiben. „Es besteht ebenso noch die Option für einen Ausbilderschein. Ebenso gilt der Beruf als Sprungbrett für ein Studium oder als Einstieg in die Selbstständigkeit.“

### Mit 430 PS auf die Straße

Vanessa Weniger absolvierte ein Praktikum bei der Abfallwirtschaft Delmenhorst und lernte dort alle Bereiche kennen – heute fährt sie einen Sattelzug mit 430 PS und macht eine Ausbildung zur Berufskraftfahrerin. Und dabei hatte die 19-Jährige zunächst Angst, den Pkw-Führerschein zu machen. Sie schaffte es jedoch, im Anschluss noch eine spezielle Prüfung zu absolvieren, um in dem jungen Alter auf den Lkw umzusteigen. Vanessa Weniger befindet sich im zweiten Lehrjahr und fährt mittlerweile „quasi alles, was hier steht“ mit dem „Sattel nach Hoya, Bassum, Wiefels und manchmal sogar nach Bremen“. Jeder Tag sieht anders aus und manchmal muss sie schon um 5 Uhr los. „Je nachdem, was ich gerade fahren muss“, erläutert die angehende Berufskraftfahrerin, die aber auch schon mal in der Stadt mit dem Müllfahrzeug unterwegs ist. „Hier gehört Konzentration dazu“, fügt Vanessa Weniger hinzu, der das Lkw-Fahren viel Spaß bereitet und die oftmals bewundernde Blicke erhält, wenn sie als junge Frau einen solchen Boliden lenkt. „Meine Freunde waren erstaunt, als ich gesagt habe, dass ich eine Ausbildung zur Berufskraftfahrerin mache, weil ich doch Angst vor dem Autofahren hatte. Es sind jedoch alle stolz, dass ich das durchziehe. Ich bekomme viel Anerkennung, weil ich so gut fahre“, schildert die 19-Jährige. Auch anderen kann sie den Beruf empfehlen. „Wem das Autofahren Spaß macht und wer handwerkliche Fähigkeiten und ein technisches Verständnis sowie eine schnelle Auffassungsgabe besitzt“, fühlt sich hier zu Hause. Nach einem erfolgreichen Abschluss besteht noch die Möglichkeit, den Kraftverkehrsmeister zu machen oder im Bereich Fuhrparkmanagement zu arbeiten.



Vanessa erhält oftmals bewundernde Blicke, wenn sie als junge Frau ein solch großes Fahrzeug lenkt.

### „Ein Beruf mit Zukunft“

„Für einen Beruf mit Zukunft“, wie ihre Eltern gesagt haben, entschied sich Chantal Jochens: Die 21-Jährige absolviert bei der Abfallwirtschaft Delmenhorst eine Ausbildung zur Fachkraft für



Als Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft sorgt Chantal dafür, dass Abfälle korrekt entsorgt und verwertet werden.

Kreislauf- und Abfallwirtschaft und befindet sich mittlerweile im dritten Lehrjahr. Sie wollte eigentlich zur Polizei, das klappte aber nicht. „Mein Vater sah die Anzeige, und da habe ich mir erst Gedanken über den Beruf gemacht, mich informiert und mich dann beworben“, erzählt sie. Ihr Arbeitstag beginnt bei der Containerstation an der Lemwerderstraße in der Woche um 11.45 Uhr, samstags um 8.45 Uhr. Je nach Aufteilung der Mitarbeiter kassiert sie, sortiert E-Schrott oder überprüft Entsorgungsvorgänge. Besonders der Umgang mit den Kunden bereitet Chantal Jochens Freude. „Wir befinden uns viel an der frischen Luft – egal ob bei Regen oder Sonne. Da wir viel in Bewegung sind, sollte eine gewisse Grundsportlichkeit vorhanden sein, weil wir auch die Container abnetzen“, berichtet sie aus ihrem Alltag. Kenntnisse in Chemie gelten als hilfreiche Voraussetzungen, „weil wir viel mit Chemie zu tun haben. Aber es gibt sehr gute Lehrer, die uns weiterhelfen.“ Darüber hinaus sehen die Zukunftschancen sehr gut aus, denn „es besteht die Chance auf ein Studium zum Umwelttechniker oder die Weiterbildung zum Meister oder Techniker“. Chantal Jochens kann sich vorstellen, ihren Meister zu absolvieren.

**Weitere  
Infos zu  
unseren  
Azubis  
finden  
Sie hier:**



# EINFACH MAL ABSCHALTEN – DIGITAL DETOX LEICHT GEMACHT

Sich vom Smartphone durch eine unbekannte Stadt navigieren lassen, mit dem Tablet anschließend die geschossenen Fotos bearbeiten und zum Entspannen am Abend noch eine Folge der Lieblingsserie über den Laptop schauen – digitale Medien vereinen inzwischen viele unterschiedliche Funktionen. Aus den einst allein zur Kommunikation bestimmten Medien haben sich Allrounder entwickelt, die einen festen Platz im täglichen privaten wie beruflichen Leben einnehmen. Aus dem einst allein zur Kommunikation bestimmten Medium hat sich ein Allrounder entwickelt, der einen festen Platz im täglichen privaten wie beruflichen Leben einnimmt. So praktisch Smartphone und Co. auch sind, nicht selten entpuppen sie sich jedoch als wahre Stressoren, beeinträchtigen die Schlafqualität und stören die Konzentration. Schaden kann es also nicht, die digitalen Begleiter hin und wieder mal links liegen zu lassen. Warum aber fällt uns das so schwer?



## Bewusster Verzicht

Digitale Entgiftung klingt im Deutschen wesentlich strenger als sein englisches Pendant Digital Detox. Wie der Name verrät, geht es dabei darum, bewusst auf die Nutzung digitaler Medien zu verzichten. Doch so einfach, wie es sich zunächst anhört, verhält es sich in der Realität nicht. Eine Vielzahl alltäglicher Prozesse sind bereits in die digitale Welt ausgelagert und vereinfachen unseren Alltag dabei immens, sodass ein Verzicht erst einmal wie eine Hürde erscheint. Neben allen Vorteilen, die diese Medien mit sich bringen, verursachen sie allerdings auch eine negative Begleiterscheinung: eine konstante Reizüberflutung. Informationen in Form von (Kurz-)Nachrichten, Bildern, Videos oder Tonaufnahmen dominieren unseren Alltag und führen auf Dauer zu Stresssymptomen. Dagegen steuert die Idee des digitalen Verzichts, denn kleine geplante Auszeiten sollen dabei helfen, allmählich die Kontrolle über die Informationsflut zu gewinnen und dem Geist etwas Ruhe zu gönnen. Digital Detox zielt dabei keineswegs auf einen radikalen Verzicht ab – dieser ließe sich ohne völlige Gewohnheitsänderung ohnehin nicht dauerhaft umsetzen –, das Stichwort lautet vielmehr bewusster Konsum. Aber wie gestalten sich solche Digital-Pausen und wie lassen sie sich am besten in den Alltag integrieren?

## Smartphonefreie Zone

Fear of missing out – oder kurz FOMO – beschreibt die Sorge davor, etwas zu verpassen, was wiederum dazu führt, dass wir unser Smartphone ungern aus den Händen legen. Nur noch schnell



die neusten Mails checken und dieser einen Person auf ihre letzte Nachricht antworten. Ehe wir uns versehen, sind 30 Minuten vergangen. So zeigt sich: Beim Smartphone gilt es zuerst anzusetzen. Feste Zeiten, zu denen das Gerät bewusst aus der Hand gelegt wird, können hier bereits Abhilfe schaffen. Besonders vor dem Schlafengehen: Etwa zwei bis drei Stunden zuvor gelten hier als Richtwert. Ohnehin empfiehlt es sich, dann alle digitalen Geräte außerhalb des Schlafzimmers aufzubewahren, um sicherzugehen, nicht doch noch in Versuchung zu geraten. Nebenbei wirkt sich ein solcher Schritt auch positiv auf die Qualität der Nachtruhe aus. Wer sich täglich von seinem Handy wecken lässt, sollte möglichst auf analoge Alternativen umsteigen, damit es leichter fällt, eine smartphonefreie Morgenroutine zu etablieren. Wenn das nicht funktioniert, hilft nur noch offline gehen. Selten kommt es vor, dass wir unsere digitalen Geräte vollkommen abschalten, Standby-Modus sei Dank. Doch was nicht an ist, kann auch nicht klingeln, vibrieren oder leuchten und erschwert dazu noch die Benutzung, da es schließlich einen zusätzlichen Schritt braucht, um noch schnell die neusten Mails zu lesen.

### Einmal am Tag

Apropos Mails: Kurz mal nachsehen, ob etwas Neues im Posteingang wartet und in einem noch auf die letzte Nachricht der besten Freundin reagieren – solche Situationen wiederholen sich zigmal über den gesamten Tag verteilt. Einher mit der ständigen Erreichbarkeit durch eingehende Nachrichten über E-Mail, Social Media oder Messenger-Dienste geht auch der Drang, so zeitnah wie möglich darauf zu reagieren. Unterbewusst führt dies zu Druck und auf Dauer zu Stress, der



*Erholungspausen wirken wie Balsam für Körper, Geist und Seele.*

sich leicht durch ein festgelegtes Zeitfenster wie etwa einmal täglich vermeiden lässt. In diesen Minuten gilt die volle Aufmerksamkeit der Beantwortung solcher Anfragen. Und bei dringenden Anliegen bleibt immer noch die Möglichkeit, auf klassischem Weg per Anruf miteinander in Kontakt zu treten.

### Detox mit Apps?

Mit dem Smartphone dem Digitalkonsum entfliehen klingt nach einem Widerspruch in sich. Dennoch existiert eine Reihe von Apps, die bei diesem Vorhaben auf unterschiedliche Art und Weise unterstützen. Beispielsweise indem sie Benachrichtigungen anderer Anwendungen oder eingehende Anrufe blockieren, und das nach vorheriger Anpassung genau auf die Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer abgestimmt. Programme wie Forest verfolgen einen anderen Kurs: Durch spie-

lerische Elemente sollen User ihr Smartphone häufiger aus der Hand legen. Im konkreten Fall des genannten Beispiels pflanzen User beispielsweise einen Baum, der so lange wächst, wie die App geöffnet ist. Sobald das Programm also geschlossen wird, stoppt die Wachstumsphase. Wer mit Bäumen nicht viel anfangen kann, der findet mit Sicherheit etwas anderes, das seinem Geschmack mehr entspricht, denn dieses Konzept findet sich in unterschiedlichen Variationen. So zeigt sich: Digitaler Detox muss nicht langweilen und lässt sich auf kreative sowie spielerische Art erreichen.

### Für Fortgeschrittene

Wie fühlt sich ein ganzer Tag auf digitalem Entzug an? Manch einer oder eine erinnert sich wohl kaum an solche längst vergangenen Zeiten, hat sie vielleicht noch nie kennengelernt. Aber gerade Urlaubstage oder Wochenenden bieten sich geradezu an, ein solches Experiment zu wagen. Ein Offline-Sonntag lässt Raum für eine Vielzahl an analogen Aktivitäten, vor allem aber sollte es darum gehen, sich dabei in Achtsamkeit zu üben. Mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt entschleunigt schließlich den Alltag und reduziert Stress. Endlich mal wieder Zeit zum Lesen oder Zeichnen finden, eine höhere Aufmerksamkeitsspanne beim Fernsehen erreichen, Aktivitäten mit Freunden oder Familie ohne Mikrounterbrechungen durch Textnachrichten erleben oder bei voller Konzentration auf die Umgebung durch den Wald spazieren – die Möglichkeiten erscheinen endlos, die Vorteile zahlreich.

## Digitaler Stress – Was ist das?

Wenn der Umgang mit digitalen Medien in Belastung umschlägt, äußert sich dies durch unterschiedliche körperliche oder physische Begleiterscheinungen. Erschöpfung, Gereiztheit oder vermehrte Konzentrations- und Leistungsbeeinträchtigung gelten hier als bekannte Symptome. Abhängig von der Eigenheit und Dauer der Nutzung oder der Art des Mediums nimmt jede und jeder die Stressmerkmale in unterschiedlicher Ausprägung wahr. Wichtig ist allerdings, auf seinen Körper zu hören und bei den frühesten Anzeichen ein Gegenlenken einzuleiten, um analoge und digitale Welt auf Dauer in Einklang zu bringen.



*Smartphone, Laptop und Tablet sorgen für eine ständige Erreichbarkeit und somit auch für Stress.*

# MALEN UND ZEICHNEN ALS HOBBY: WIE UNS KREATIVITÄT NEUE KRAFT SCHENKT



Was für Kinder schon seit Langem als offensichtlich gilt, begeistert vermehrt auch die Erwachsenenwelt: malen. Bücherläden führen nun neben Kindermalbüchern auch zunehmend Versionen für Ältere und selbst auf den Tischen von Anwälten und Richtern lassen sich mittlerweile Zeichenblöcke finden. Malen liegt scheinbar voll im Trend. Interessierte benötigen nicht viel, um zu starten, können viele psychische und kognitive Vorteile erwarten und sich selbst neu kennenlernen.

## **Einfach anfangen**

Wie so häufig geht es beim Erlernen einer neuen Fähigkeit zu Beginn darum, überhaupt loszulegen. Somit sollten sich Zeichnende nicht von mangelnden Fähigkeiten entmutigen lassen, denn für verschiedene Erfahrungsniveaus existieren entsprechende Möglichkeiten, den inneren Michelangelo zu erwecken. Für Neulinge gibt es Zeichenblöcke mit Konturen und Formen wie Mandalas, die sie nur noch mit Farbe füllen müssen. Auch Malen-nach-Zahlen stellt sich als guter Startpunkt heraus, denn so lernen Anfän-

ger die Farblehre kennen. Interessierte benötigen nicht viel: einen Stift, ein leeres Blatt Papier oder kostenlose Vordrucke aus dem Internet. Egal, welche Art Novizen wählen, solange sie regelmäßig am Ball bleiben, winken unzählige positive Effekte.

## **Fein-Tuning**

Kindern fällt es häufig schwer, ihre Körperteile zu koordinieren und auch mit zunehmendem Alter geht diese Fähigkeit verloren. Egal welche der beiden Gruppierungen: Beide müssen an ih-

rer Motorik arbeiten. Hier stellt sich Zeichnen als das Training der Wahl heraus, denn um etwas Erkennbares auf das Blatt zu bringen, muss das Gehirn Augen, Arme, Hände und Finger erfolgreich aufeinander abstimmen. Bereits wenige Minuten pro Tag reichen aus, um die verschiedenen Körperareale miteinander zu vernetzen. Dadurch verbessert sich nicht nur das Malen, denn Schreiben, Werfen, Musizieren und vieles mehr benötigen die gleichen kinästhetischen Fähigkeiten und profitieren somit von der Stiftakrobatik.

### Weg zum Herzen

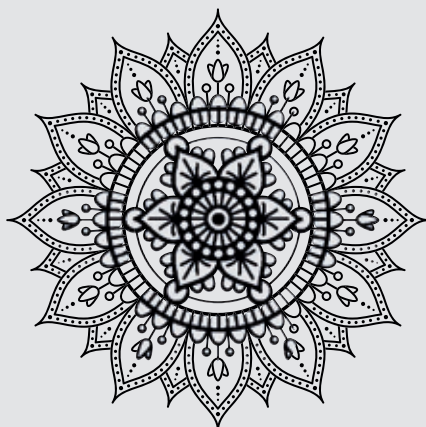
Vielen Menschen fällt es aus verschiedensten Gründen schwer, ihre Gefühle in Worten auszudrücken. Zeichnen schlägt hier Brücken, denn damit etwas auf dem Blatt landen kann, müssen sich Künstler mehr oder weniger bewusst mit ihrer inneren Welt auseinandersetzen. Sie dringen somit in ihre Gefühlswelt ein und bringen diese aus den Tiefen an die Oberfläche, wo sie für Betrachter offen daliegen. In der Ergotherapie wird dieser Effekt ausgenutzt, um Patienten in ein Gespräch mit ihren vernachlässigten Gefühlen treten zu lassen. So lernen Menschen sich selbst kennen, was oft den ersten Schritt zu einem gesünderen Umgang mit der eigenen Psyche darstellt.

### Nur ein glücklicher Unfall

Viele Menschen haben zu hohe Ansprüche an sich selbst. Auch wenn dieser Umstand zu erhöhter Leistungsbereitschaft und somit zu langfristiger Verbesserung der eigenen Fähigkeiten führt, können zu hohe Erwartungen an die eigene Person selbst auf Dauer zu psychischen Problemen führen. Malen holt Betroffene auf den Boden der Tatsachen zurück, denn hier kommt es immer zu Fehlern – selbst beim Malen-nach-Zahlen. Dabei hilft die Mentalität des weltberühmten

### Beliebte Form aus Fernost: Mandalas

„Mandala“ aus der Sprache Sanskrit bedeutet so viel wie „Kreisbild“, was sie passend beschreibt, denn sie stellen bildliche Darstellungen mit konzentrisch ausgerichteten Konturen dar. Sie weisen Symmetrie und unzählige, immer kleiner werdende Spiegelungen auf, was beruhigend auf den Betrachter wirkt. Kein Wunder also, dass Hindus und Buddhisten sie seit Jahrhunderten als Meditationshilfe nutzen.



*Besondere Entspannungstechnik: Schnell entsteht beim Malen eine innere Ruhe, die den Stressabbau begünstigt.*

Landschaftskünstlers Bob Ross, der Fauxpas als glückliche Unfälle sieht, die das Gesamtbild nicht zerstören und die sich leicht korrigieren lassen. Zeichnen fördert somit den gesunden Umgang mit unausweichlich auftretenden Fehlern und beugt toxischem Perfektionismus vor.

### Flow-State – der Rausch der Tätigkeit

Flow klingt zwar nach einem spirituellen Zustand, jedoch entpuppt er sich als ein gut dokumentiertes Phänomen. Er tritt nur ein, wenn die Bewältigung einer Tätigkeit weder über- noch unterfordert, somit die eigenen Fähigkeiten optimal beansprucht. Als Symptome eines erlebten Flows gelten ein beschleunigtes Zeitempfinden, verlängerte Konzentrationsfähigkeit und Erfüllungsgefühle.

### Zen und Flow

Wer schon einmal über längere Zeit im Stillen gezeichnet hat, kennt es vielleicht: Im Laufe der Tätigkeit stellt sich eine innere Ruhe ein. Grund hierfür: Zeichnen weist viele Parallelen mit Meditation auf, denn die Praktizierenden fokussieren ihre Gedanken über längere Zeit voll und ganz auf ihr Bild. Nichts anderes nimmt dann Platz im Gehirn ein – kein lautes Büro, keine Probleme mit Kollegen, kein zähflüssiger Verkehr. So erhält der Kopf eine Pause von den Stressoren des Alltags. Zusätzlich verstärkt der sogenannte Flow-State das positive Erlebnis mit einem Gefühl der Erfüllung. Es spricht also nicht viel gegen, aber sehr viel für das Malen. Wie so oft gilt: Lieber heute als morgen damit anfangen.



*Viele Menschen malen und zeichnen leidenschaftlich gerne, da sie so ihre Eindrücke, Gesehenes und Gedachtes bildlich festhalten können.*

# AUCH IN DELMENHORST SUCHEN TIERE EIN ZUHAUSE

In Deutschland gibt es rund 550 Tierheime und Auffangstationen, die sich für verwaiste Vierbeiner einsetzen. Eines davon befindet sich in der Region Delmenhorst. Rund 150 Mitglieder des Tierschutzvereins Delmenhorst, darunter auch Pressesprecherin Ulrike Bütthe, sorgen dafür, dass heimatlose Tiere wieder ein Zuhause finden.

## **Frau Bütthe, welche Motivation steckt hinter Ihrem Engagement beim Tierschutzverein Delmenhorst?**

Wir möchten in Not geratenen Tieren in Situationen helfen, in denen sie aus verschiedensten Gründen die Hilfe von Tierschützern brauchen. Zum Beispiel, wenn ein Tier von zu Hause wegläuft und hilflos herumirrt. Manchmal aber werden Hunde, Katzen, Kaninchen, Meerschweinchen und Co. auch einfach von ihren Besitzerinnen oder Besitzern ausgesetzt, weil diese sie nicht mehr haben wollen, sei es aus Zeit- oder Geldmangel oder weil sie einfach keine Lust mehr haben, sich um ihre Zöglinge zu kümmern. Diese Tiere bekommen dann auf unserem Hof eine sichere Unterkunft, notwendige medizinische Hilfe und eine liebevolle Versorgung. Unsere Motivation ist es, Tieren in Not zu helfen, ihr Leid zu beenden und ihnen ein gutes und artgerechtes Leben in einem neuen Zuhause zu ermöglichen.

## **Wie gestaltet sich die tägliche Arbeit mit den von Ihnen aufgenommenen Tieren?**

Tag für Tag gibt es die gleichen Abläufe wie etwa feste Fütterungszeiten, tägliches Sauber- und Reinemachen in den Gehegen und Wohnungen, tägliche Beschäftigung und Spaziergänge, Training, Schmuseeinheiten und Übungen, die das Vertrauen stärken. Zudem stehen regelmäßige Untersuchungen und notwendige Behandlungen beim Tierarzt an. Außerdem finden viele Termine mit Interessenten statt, bei denen es um das Kennenlernen von Mensch und Tier geht, genauso wie ausführliche Gespräche auf der Suche nach der richtigen Entscheidung für die Adoption eines neuen Mitbewohners. Darüber hinaus gibt es viele Dinge auf dem Tierschutzhof zu tun, zum Beispiel das große Gebäude in Schuss zu halten sowie Renovierungen, Reparaturen oder handwerkliche Dinge.



*Katze Liesel und ihre Jungen konnten sich beim Tierschutz von den Strapazen aus der Vergangenheit erholen.*

## **Erinnern Sie sich an besonders einprägsame Momente – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne?**

Ein Schicksal, das uns und die Menschen in und um Delmenhorst berührte, ereignete sich im Februar 2019 und betraf die Katze Liesel. Der Hund einer Gassigängerin entdeckte auf einem einsamen Feldweg in Steinkimmen einen mit Paketband fest zugeklebten Pappkarton, aus dem heraus es kläglich maunzte. Die aufmerksame Gassigängerin musste dann eine schockierende Entdeckung machen, als sie den Karton ein wenig öffnete und in die weit aufgerissenen ängstlichen Augen einer rotbraun-beigen Katze blickte. Nach dem Anruf auf unserem Tierschutzhof, konnten wir sie zu uns auf den Hof holen und unserem Tierarzt vorstellen. Den Atem hat es uns förmlich verschlagen, als er feststellen musste, dass die etwa ein Jahr alte Liesel etwa in der siebten Woche trächtig war. Wir alle zeigten uns fassungslos über die Skrupellosigkeit des Menschen, der dieses wun-

derschöne Tier in einem verklebten Karton zum Sterben in der Feldmark ausgesetzt hatte. Zu der Fassungslosigkeit gesellte sich aber die riesengroße Freude darüber, dass für Liesel dann doch noch alles gut ausgegangen ist. Ein paar Wochen später brachte sie sechs gesunde und putzmuntere Junge auf die Welt. Alle sieben haben später eine wunderbare und liebevolle Familie gefunden, in der sie nun rundum versorgt ein schönes Katzenleben führen können.

## **Warum sollten sich potenzielle Halter für ein Tier aus dem Tierschutz entscheiden?**

Alle Tiere aus einem seriösen Tierschutz werden von professionellen Tierschützerinnen und Tierschützern sowie Tierärztinnen und Tierärzten begleitet. Die Pflegerinnen und Pfleger kennen ihre Zöglinge genau – Besonderheiten, Liebenswürdigkeiten, aber auch Ansprüche, die auf die neue Besitzerin oder den neuen Besitzer zukommen. Bei uns kauft man nicht die Katze im Sack, sondern kann sich ganz bewusst für das Tier entscheiden, das am besten zu einem passt. Ebenfalls informieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über den Gesundheitszustand von Hund, Katze und Co. Sollte es dann doch zu Problemen kommen, finden sich beim Tierschutz immer kompetente Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die mit Rat und Tat zur Seite stehen, um den besten Weg für ein harmonisches Zusammenleben von Mensch und Tier zu finden.

## **Tipps für Interessierte:**

Auf [www.tierschutzverein-delmenhorst.de](http://www.tierschutzverein-delmenhorst.de) können potenzielle Halterinnen und Halter einen virtuellen Rundgang über den Hof unternehmen. Auch telefonisch erreichen Interessierte unter 04221 - 6890150 das Team und können einen Besuchstermin auf dem Tierschutzhof am Schillbrok 5, 27755 Delmenhorst vereinbaren. Informationen und ausführliche Überlegungen zu einem Leben mit dem neuen tierischen Mitbewohner erweisen sich als die besten Voraussetzungen für ein langes und harmonisches Miteinander.

# MINIMALISMUS: ERFÜLLTER LEBEN DURCH KONSUMVERZICHT?

Wieviel braucht ein Mensch, um glücklich zu sein? Wer sich diese Frage stellt, endet häufig bei einem schon lange bekannten Konzept: Minimalismus. Als Gegenbewegung zum ausufernden kapitalistischen System erlangen Verzicht und Achtsamkeit immer weiter an Popularität. Doch wie genau drückt sich Minimalismus im praktischen Alltag aus und macht ein bewussterer Konsum wirklich zufriedener?



## Eine Frage der Einstellung

Vermehrung des persönlichen Besitzes gilt in der heutigen westlichen Gesellschaft als maximal erstrebenswert, Luxusgüter entwickeln sich zu Statussymbolen und Erfolg lässt sich scheinbar nur noch in Reichtum bemessen. Wer mit dieser Einstellung zum Leben nichts anfangen kann, steuert häufig aktiv dagegen – und entscheidet sich so für einen minimalistischen Lebensstil. Anhänger versprechen sich durch diese Konzentration auf das Wesentliche mehr Einfachheit und mehr Freude am Leben. Dem zugrunde liegt der Gedanke, dass Konsum und Dinge auf Dauer

nicht befriedigen, sondern dass der Mensch sein Glück vor allem in den kleinen Dingen des Alltags finden kann.

## Wo kommt es her, wo geht es hin?

Seinen Ursprung hat der heute bekannte Minimalismus in der Kunst der 1960er-Jahre und fungierte dort als Opposition zum oft pompösen Stil des allgemein verbreiteten Expressionismus. Spuren einer minimalistischen Lebensweise lassen sich allerdings schon in der Antike finden – die griechischen Stoiker etwa predigten die Einfachheit. In Amerika kam im 19. Jahrhun-

dert durch Werke von Henry David Thoreau und Ralph Waldo Emerson Vereinfachung als Trend auf. Sowohl im Design – ein Feld, das besonders große Unternehmen für sich beanspruchen – als auch im Alltag hat sich der Minimalismus von heute in die verschiedensten Richtungen entwickelt. Von einer homogenen Strömung lässt sich in der modernisierten Welt nicht mehr sprechen.

## Jeder tue, was er kann

Aus dem gesellschaftlich vorgegebenen Leben und den damit einhergehenden Gewohnheiten auszubrechen, erweist sich häufig als der schwierigste Schritt. Danach kann es in die verschiedensten Richtungen gehen. Manche Menschen setzen sich klare Ziele wie die Beschränkung der eigenen Besitztümer auf eine bestimmte Anzahl. Andere wiederum nehmen sich einfach vor, beim Einkauf bewusster Entscheidungen zu treffen und auf diese Weise den Konsum zu reduzieren. Dazwischen befindet sich ein extrem breit gefächertes Spektrum. Eines ist jedoch gewiss: Wer minimalistischer lebt, tut nicht nur etwas für sich selbst, sondern auch für die Umwelt und eine umsichtiger Gesellschaft – ganz egal, wie klein der eigene Beitrag auch erscheinen mag.

## Plötzlich berühmt – durch Netflix

Im Jahr 2019 erreichte eine besondere Art des Minimalismus einen riesigen Hype. Bestsellerautorin Marie Kondo brachte mit ihrer Erfolgsserie „Aufräumen mit Marie Kondo“ auf dem Streaminganbieter Netflix Millionen von Zuschauerinnen und Zuschauern dazu, aufzuräumen, über ihre Besitztümer nachzudenken und sich nach Möglichkeit von ihnen zu trennen.

# RÄTSELPASS FÜR KINDER

Finde die richtigen Schatten:



## SCHON GEWUSST?

### Bio immer gleich Bio?

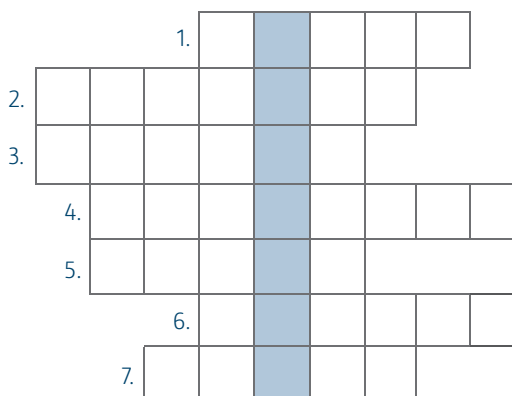
Heute sind sie überall zu kaufen, in Naturkostläden, Supermärkten oder Discountern – Bio-Lebensmittel gehören inzwischen wie selbstverständlich zum Sortiment der genannten. Für viele Grundnahrungsmittel wie etwa Milch, Käse, Gemüse, Brot oder Eier gibt es heutzutage eine ökologische Variante. Wer sich mit diesen Produkten aber genauer beschäftigt, stellt schnell fest, dass eine Vielzahl verschiedener Bio-Siegel existiert. Jedes davon steht dabei für individuelle Standards, die die Voraussetzung zur Erlangung des jeweiligen Gütesymbols darstellen. Darunter fallen zum Beispiel die Konditionen rund um Erzeugung, Verarbeitung, Kennzeichnung und Kontrolle der Lebensmittel. In der EG-Öko-Verordnung haben sich die EU-Staaten auf diese geeinigt. Entsprechend Produkte den Punkten der Bestimmung, dürfen sie sich mit Bezeichnungen wie „biologisch“ oder „ökologisch“ schmücken – auch Wortkombinationen wie „organisch-biologisch“ oder „kontrolliert biologischer Anbau“ erlaubt die Verordnung. Anders dagegen weisen Begrifflichkeiten wie „umweltgerecht“, „naturgedüngt“, „unbehandelt“ oder „kontrollierter Anbau“ nicht auf eine ökologische Erzeugung hin. Davor warnt auch die Verbraucherzentrale. Tatsächliche Öko-Lebensmittel zeichnen sich durch das sechseckige grün umrandete europaweit geltende Symbol oder das Sterne-Blatt aus. Darüber hinaus geben deutsche Bioverbände weitere Siegel heraus, die meistens um einiges strengere Kriterien vorweisen und deren Vergabe direkt über diese Öko-Anbauverbände erfolgt. Dazu zählen zum Beispiel Bioland, Biopark, Naturland und Demeter.

## MITMACHEN LOHNT SICH

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück tolle Preise!

1. Preis: Outdoor-Lichterkette
2. Preis: Crème-Brûlée-Set
3. Preis: Hochwertige Taschenlampe

Einfach Rätsel ausfüllen und Lösungswort bis zum 30.11.2021 per Post an: StadtWerkegruppe Delmenhorst, Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Annela Maury, Fischstr. 32-34, 27749 Delmenhorst oder per E-Mail an [marketing@stadtwerkegruppe-del.de](mailto:marketing@stadtwerkegruppe-del.de) senden.



1. Welche Bestsellerautorin heizt den Hype um Minimalismus auf Netflix mit einer Serie an? ... Kondo
2. Der Tierschutz kümmert sich darum, dass heimatlose Tiere ein ... finden.
3. Welche App verfolgt spielerisch das Ziel, dass wir unser Smartphone aus der Hand legen?
4. ... und Achtsamkeit erlangen im Zuge des Minimalismus immer mehr an Popularität.
5. Was lieben Kinder, begeistert aber zunehmend auch die Erwachsenenwelt?
6. Wie heißt die Katze, die 2019 in einem Karton ausgesetzt in Delmenhorst gefunden wurde?
7. Wie lautet der englische Ausdruck für die digitale Entgiftung? Digital ...

Teilnahmeschluss ist der 30.11.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der StadtWerkegruppe Delmenhorst und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Auflösung und Gewinner in Heft 36. Wir werden die Informationen nur insoweit speichern, verarbeiten und nutzen, als dies für die Durchführung des Gewinnspiels erforderlich ist bzw. eine Einwilligung des Teilnehmers vorliegt. Dies umfasst auch eine Verwendung zur Ausübung der eingeräumten Nutzungsrechte. Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet und anschließend gelöscht.

### Das Lösungswort des Rätsels in Ausgabe 35 lautete: UMWELT

Den 1. Preis, eine nachhaltige Wohnkuscheldecke, erhält Annegret Herrmann. Den 2. Preis gewinnt Nadine Westram, sie darf sich über hochwertige Vorratsgläser freuen. Vera Berndt gewinnt den 3. Preis, eine Trinkflasche für warme und kalte Getränke.



Haben Sie Anregungen oder Wünsche für die nächste Ausgabe „nah dran“? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an [nahdran@stadtwerkegruppe-del.de](mailto:nahdran@stadtwerkegruppe-del.de).



**SCHOCK  
DEINE ELTERN:  
MACH WAS  
VERNÜNFTIGES!**



Starte Deine Ausbildung im **TEAM W**.  
Dein Job mit Zukunft!  
[www.stadtwerkegruppe-del.de/ausbildung](http://www.stadtwerkegruppe-del.de/ausbildung)

**STADTWERKEGRUPPE**  
DELMENHORST

WIR KÜMMERN UNS DRUM.

VERANSTALTER

STADTWERKEGRUPPE  
DELMENHORST

DIE

# ZOLLHAUS BOYS 2

GEHT WEITER

FEATURING SELIN DEMIRKAN



Do **18.11.**  
2021  
20:00 UHR

DELMENHORST  
THEATER »KLEINES HAUS«

VORVERKAUF und INFO:  
KulturBüro, Rathausplatz 1, Tel. 04221/99-2464, kulturbuero@delmenhorst.de  
dk Kunden Center, Lange Straße 122

IN KOOPERATION MIT:

Delmenhorster Kreisblatt  
dk

Kultur  
büro

Delmenhorst  
verbindet

BBgR  
Breites Bündnis gegen Rechts  
Delmenhorst