

Multikulturelle Zeitung für  
Zugewanderte und uns  
alle im Idsteiner Land  
und Umgebung



Schritte  
... in Idstein  
... in eine neue Welt  
... in eine Zukunft mit Chancen

Jahrgang 2, Ausgabe 3

Herausgegeben vom FHI e.V.

Mai 2022

<p><b>Top-Thema:</b> Ukraine: Chronik eines angekündigten Krieges Die Ukraine-Hilfe im Idsteiner Land Interview mit Kriegsflüchtlingen</p>	<p><b>Report</b> Bürgerkrieg: Zur Lage in Äthiopien und Eritrea Flucht aus Addis Abeba</p>	<p><b>Gesundheit</b> Long COVID, PIMS, und Kinder-Impfungen  <b>Tipps:</b> Verträge</p>	<p><b>Ehrenamt</b> Die Hospizbewegung im Idsteiner Land, die Taunussteiner Tafel und die Idsteiner Integrationslotsen stellen sich vor</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Krieg in Europa ...und wieder sind Menschen auf der Flucht



Wieder einmal müssen Menschen vor Krieg und Zerstörung fliehen – diesmal aus einem Land in Europa. Die meisten von ihnen haben bei unseren Nachbarn in Polen Zuflucht gefunden, aber auch in Deutschland kommen immer mehr Flüchtlinge aus der Ukraine an, die meisten von ihnen sind Frauen und Kinder. Im Rheingau-Taunus-Kreis waren es in der zweiten Aprilwoche rund 1.300 Menschen, davon rund 180 in Idstein. Die Hilfsbereitschaft im Idsteiner Land ist groß. Idsteiner Vereine, Firmen, Geschäftsleute und viele Bürger sowie private Initiativen sammeln

Spenden, bieten Wohnraum an und helfen den ukrainischen Flüchtlingen, hier anzukommen und sich zurechtzufinden. Die Schulen sorgen dafür, dass die Kinder am Unterricht teilnehmen und sich in einen normalen Alltag einleben können. Die Behörden haben Extra-Anlaufstellen geschaffen und versuchen, die Abläufe so unbürokratisch wie möglich zu gestalten. So müssen in Idstein ankommende Flüchtlinge zur Registrierung bei der Ausländerbehörde und dem Migrationsdienst nicht mehr zur Kreisverwaltung nach Bad Schwalbach fahren, sondern können das in

der neuen Außenstelle neben dem JobCenter in Idstein erledigen. Die Initiative „Idstein hilft Ukraine“ hat in Windeseile ein funktionierendes Netzwerk aufgebaut, das über verschiedene WhatsApp-Gruppen Helfer und Geflüchtete vernetzt und so ziemlich alles von Wohnungsangeboten über Möbel bis hin zu Babykleidung organisiert. Das Kleider- und Materiallager der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. hatte im März und April täglich geöffnet und kann dank der vielen Sachspenden die Ankommenden mit dem Nötigsten versorgen.

### steps No. 3 - our stories

- ▶ **Top story: Ukraine:** - „Chronicle of a war foretold“, Ukraine aid in the Idsteiner Land and an Interview with war refugees
- ▶ **Report: Civil war -** On the situation in Ethiopia and Eritrea
- ▶ **Escape from Addis Ababa**
- ▶ **Health: Long Covid, PIMS, and child vaccinations**
- ▶ **Tips: Contracts**
- ▶ **Volunteering: Hospice and „Tafel“ work, Integration scouts**

### المحتوى

- ▶ **القصة الرئيسية:** أوكرانيا: مساعدة أوكرانيا في إديثاين وما حولها
- ▶ **وقائع حرب متوقعة** مقابلة مع لاجئي الحرب
- ▶ **تقرير:** حرب أهلية حول الوضع في إثيوبيا وإريتريا
- ▶ **الهروب من أديس أبابا**
- ▶ **الصحة:** Long Covid و PIMS
- ▶ **وتطعيمات الأطفال**
- ▶ **نصائح: العقود**
- ▶ **العمل التطوعي:** Hospizbewegung
- ▶ **الهيئة عمل التناقل**
- ▶ **تقرير عن عمل موظفين الاندماج**

### steps No 3 - наші історії

- ▶ **Главний сюжет:** Україна: «Хроніка передріканої війни», допомога Україні на землі Ідштайнер та інтерв'ю з біженцями з війни
- ▶ **Доповідь:** Громадянська війна - Про ситуацію в Ефіопії та Еритреї
- ▶ **Втеча з Адіс-Абеби**
- ▶ **Здоров'я:** тривалі щеплення від Covid, PIMS та щеплення дітей
- ▶ **Поради:** Договори
- ▶ **Волонтерство:** хоспіс та, Робота «Табель», Інтеграційні скаути

# Ukraine: Chronik eines angekündigten Krieges

## Russlands Angriff auf die Ukraine

*(sbo)* **Es begann mit einem Bürgerkrieg. Seit dem Einmarsch russischer Truppen in die Ukraine am 24. Februar 2022 ist Krieg in Europa. Über vier Millionen Menschen – die meisten Frauen und Kinder – sind aus den Kriegsgebieten geflüchtet. Auch in Deutschland suchen immer mehr von ihnen Schutz.**

- ▶ **1991:** Nach der Auflösung der Sowjetunion wird die Ukraine ein unabhängiger Staat.
- ▶ **Dezember 1994:** Budapester Memorandum – die Ukraine verpflichtet sich, ihre Atomwaffen abzugeben und erhält dafür von den USA, Russland und Großbritannien die Zusage ihrer politischen und territorialen Integrität.
- ▶ **November 2013:** Auf dem Maidan-Platz in Kiew beginnen die Proteste gegen die pro-russische Regierung
- ▶ **Februar/März 2014:** Der pro-russische Präsident Viktor Janukowitsch wird gestürzt, Russland annektiert die Krim.
- ▶ **April 2014:** Bürgerkrieg: Pro-russische Separatisten übernehmen Gebiete im Donbass (Donezk und Luhansk).
- ▶ **Mai 2014:** Der Pro-Europäer Petro Poroschenko wird Präsident der Ukraine.
- ▶ **September 2014:** Erstes Minsker Abkommen zwischen der Ukraine, den Separatisten in Donezk und Luhansk, Russland und der OSZE.
- ▶ **Dezember 2014:** Die Ukraine beendet ihre Neutralität und bereitet den Weg für einen NATO-Beitritt.
- ▶ **Juli 2014:** Ein Passagierflugzeug der Malaysia-Airlines wird mutmaßlich von einer russischen Rakete über dem Separatisten-Gebiet abgeschossen. 298 Menschen sterben. Die Sanktionen gegen Russland werden verschärft.
- ▶ **Februar 2015:** Zweites Minsker Abkommen - Das „Normandie-Format“ (Deutschland, Frankreich, Ukraine und Russland) vereinbart einen Waffenstillstand, den Abzug der schweren Waffen und Autonomie für die Separatisten-Gebiete.
- ▶ **2015 – 2018:** Das Minsker Abkommen wird nach OSZE-Angaben fast täglich gebrochen.
- ▶ **Mai 2019:** Der Pro-Europäer Wolodymyr Selenskyj gewinnt die Wahl zum Präsidenten der Ukraine. Russland gibt erste russische Pässe an Bewohner in den Separatisten-Gebieten aus.
- ▶ **Frühjahr 2021:** Russland sendet Zehntausende Soldaten an die Grenze zur Ukraine. Nach massiven Protesten des Westens werden sie wieder abgezogen.

- ▶ **November 2021:** Russische Truppen marschieren im Grenzgebiet zur Ukraine auf, angeblich zu „Manövern“ mit der belarussischen Armee. Russland dementiert Angriffspläne und wirft der Ukraine und der NATO "Provokationen" vor. Von der NATO und den USA fordert Präsident Wladimir Putin Sicherheitsgarantien.
- ▶ **Januar/Februar 2022:** Die Suche nach einem friedlichen Ausweg durch intensive diplomatische Verhandlungen westlicher Staaten mit Russland verläuft ohne Ergebnis. Die USA warnen vor einem Einmarsch Russlands in der Ukraine noch im Februar.
- ▶ **Mitte Februar 2022:** Die Stärke der russischen Truppen im Grenzgebiet wird jetzt auf fast 150.000 Soldaten geschätzt. Die Kämpfe in der Ost-Ukraine haben wieder begonnen.
- ▶ **18. Februar 2022:** Die Separatisten in der Ostukraine kündigen an, Bewohner der abtrünnigen Gebiete Donezk und Luhansk nach Russland zu evakuieren.
- ▶ **21. Februar 2022:** Putin erkennt Luhansk und Donezk als unabhängig an und entsendet Truppen in diese Gebiete. Der Westen verurteilt den Verstoß gegen das Völkerrecht scharf und droht mit harten Sanktionen.
- ▶ **22. Februar 2022:** USA und EU verhängen harte wirtschaftliche Sanktionen gegen Russland. Deutschland stoppt Nordstream 2.
- ▶ **23. Februar 2022:** Die Ukraine ruft den Ausnahmezustand und eine Teilmobilisierung aus.
- ▶ **24. Februar 2022:** Russland beginnt den Krieg: Putin startet mit Flugzeugen und Panzern den Angriff auf die ganze Ukraine. Die Ukraine ruft den Kriegszustand aus und mobilisiert alle militärischen Kräfte des Landes.
- ▶ **Stand 20. April 2022:** Die russische Armee hat immense Verwüstungen in den Städten angerichtet. Die Schlacht um den Donbass ist in vollem Gange, aber auch in den Städten der West-Ukraine gibt es immer wieder Luftangriffe. Die Hafenstadt Mariupol wurde praktisch dem Erdboden gleich gemacht; die verbliebenen Einwohner erleiden eine humanitäre Katastrophe. In Orten wie z. B. Butscha, aus denen sich die Russen zurückgezogen haben, finden sich Beweise für grausame Kriegsverbrechen. Verlässliche Opferzahlen gibt es bisher nicht, aber es steht fest, dass Tausende Soldaten und Zivilisten ihr Leben verloren haben. Bisher sind fast fünf Millionen Menschen ins Ausland geflüchtet.

### In Kürze

Diese Ausgabe widmen wir den ukrainischen Flüchtlingen und ihren Angehörigen, die in der Heimat ausharren und die Freiheit ihres Landes und auch die Freiheit Europas verteidigen. Die Informationen dazu sind daher auch unser Top-Thema.

Wir werden diese Ausgabe auf unserer Webseite außer in einer englischen Übersetzung aller Artikel auch in einer kompletten ukrainischen Version der Texte online stellen.

Auf den Seiten in der deutschen Print- und online-Ausgabe geben wir Zusammenfassungen in deutsch, englisch und in einigen Fällen auch weiteren Sprachen; die Zusammenfassung in Arabisch erfolgt wie gewohnt auf einer eigenen Seite (Seite 23).

### Kоротко

Ми присвячуємо цей номер українським біженцям та їхнім родинам, які залишаються на батьківщині і захищають свободу своєї країни, а також свободу Європи. Тому інформація про це також є нашою головною темою. Ми опублікуємо цей номер на нашому сайті окрім перекладу англійською мовою, а також усі статті в повній версії ук Українська версія онлайн. На сторінках німецького друкованого та онлайн-видання ми надаємо резюме німецькою, англійською та в деяких випадках іншими мовами; як зазвичай, резюме арабською мовою буде на окремій сторінці (стор. 23).

## Interview mit ukrainischen Geflüchteten:

- ▶ **Siehe Seite 5 und Seite 16**

### steps Rätsel

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder ein Rätsel. Mit den Fragen könnt ihr diesmal euer Geografie-Wissen testen. Die Antworten müsst ihr im Kreuzworträtsel auf Seite 24 eintragen.

Frage 1:

**Dieses weltberühmte Bauwerk war einmal eine Kirche und ist seit dem letzten Jahr eine Moschee. In welcher Stadt steht sie?**



© Foto: Georg Bast

## Impressum

### steps

Multikulturelle Zeitschrift für nachbarschaftliches Miteinander für Zugewanderte und uns alle im Idsteiner Land und Umgebung

V.i.S.d.P. und Herausgeber:  
Vorstand der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. (FHI e.V.),  
VR 6984 (AG Wiesbaden), Steuernummer 004 250 58267  
Ferdinand-Abt-Str. 1, 65510 Idstein, vertreten durch Monika Wolff.  
www.fluechtlingshilfe-idstein-ev.de, E-Mail: fluechtlingshilfeidstein@gmx.de  
Redaktion & Layout: Ahmad Aldahik (aa), Steffi Bobrowski (sbo), Hans-Peter Buscher (hpb)  
E-Mail: redaktion@steps-fhi-ev.de, Website: steps-fhi-ev.de  
Fotos: Alle nicht gesondert mit Quellennachweis gekennzeichneten Bilder © steps  
Grafiken: Steffi Bobrowski  
Druck: VRM Service GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Str. 2, 55127 Mainz  
Auflage: 8.200 Ex.

Zur besseren Lesbarkeit des Textes verzichten wir außer bei der direkten Anrede oder in wenigen spezifischen Fällen auf das Gendern. Wir benutzen bei Personengruppen, Berufsbezeichnungen etc. i.d.R. den generischen Plural und meinen damit immer alle Geschlechter.



# Transporte, ein Kleider- und Materiallager und viele Charity-Aktionen

## Die Ukrainehilfe im Idsteiner Land



Die Sammelstelle von „Idstein hilft Ukraine“ in Wörsdorf war in kürzester Zeit gefüllt. Die gut sortierten Hilfsgüter gingen per Sammeltransport in die Ukraine. © Foto: Axel Burisch



Das Yoga- und Rückenstudio Movation konnte nach einem Ukraine-Tag eine volle Spendenbox an „Idstein hilft Ukraine“ übergeben. © Foto: Gisela Schmitt



Gut, dass die Regale rechtzeitig aufgebaut werden konnten: So sah das Schuhlager der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. nach einer Lieferung aus! © Foto: sbo

Im Rheingau-Taunus-Kreis engagieren sich viele Bürger, Organisationen und Vereine bei der Hilfe für die Flüchtlinge aus der Ukraine. Die Initiative „Idstein hilft Ukraine“ der Wörsdorfer Familie Shumeyko begann schon wenige Tage nach dem russischen Einmarsch mit dem Sammeln von Hilfsgütern und hat inzwischen ein gut funktionierendes Netzwerk für die Kriegsflüchtlinge in Idstein aufgebaut. Auch viele andere wie die Niederseelbacherin Sonja Ebenhoch, Jule Schneider aus Idstein, Maurice James und Marcel Mager, sowie die Hilfsaktion Igor Horbal aus Heidenrod organisieren Hilfstransporte. Viele haben Flüchtlinge bei sich aufgenommen. Die Flüchtlings- und Integrationshilfe (FHI) arbeitet mit den privaten Initiativen zusammen, sammelt Sach- und Geldspenden, bietet ehrenamtlichen Deutschunterricht an und versorgt die Flüchtlinge mit Kleidung, Schuhen, Haushaltsgegenständen, Decken, Bettwäsche und vielem mehr. Flüchtlinge können sich jeden Sonntag im Garten der FHI treffen.



Sieben Schüler aus dem Pestalozzi-Gymnasium und der Limes-Schule haben im April im Rahmen eines Praktikums das Team der FHI tatkräftig unterstützt. Auch Flüchtlinge aus Afghanistan, Syrien und der Ukraine haben bei den Arbeiten im Lager mitgeholfen.



links: Schülerpraktikanten bei der Arbeit im Decken- und Bettwäschelager der FHI: Die Jungs haben auch die Regale aufgebaut. © Foto: sbo  
rechts: Die Mädels waren mit dem Einräumen der Kinderkleidung gut beschäftigt - jeden Tag kamen neue Spenden an. ©Foto: Monika Wolff



### In a nutshell

We dedicate this issue to the Ukrainian refugees and their relatives who are holding out in their homeland and defending the freedom of their country and also the freedom of Europe. The information on the war in Ukraine is therefore also our main topic. In addition to the English translation, we will also put all articles in a complete Ukrainian version online on our website. On the pages in the German print and online editions, we provide summaries in German, English and in some cases other languages; the summary in Arabic is on a separate page as usual (page 23).

### Wichtige Adressen / Important addresses:

**Stadt Idstein**  
**Bürgerbüro** (für die Anmeldung und Meldebescheinigung):  
Tel. 06126-78-815, [buengerbuero@idstein.de](mailto:buengerbuero@idstein.de)  
Online-Terminvereinbarung /  
Онлайн-запис на прийом:  
<https://termine-reservieren.de/termine/stadt-idstein/?s>

**Integration und Teilhabe:**  
Elke Müller: Tel. 06126-78-313,  
[elke.mueller@idstein.de](mailto:elke.mueller@idstein.de)

**Rheingau-Taunuskreis**  
**Infos auf Deutsch und Ukrainisch/ Інформація німецькою та українською мовами::**  
<https://www.rheingau-taunus.de/migranten/ukraine.html>

**Fachstelle „Ukraine“ Bad Schwalbach**  
Martha-von-Opel-Weg 31  
65307 Bad Schwalbach

**Fachstelle „Ukraine“ Rüdeshheim**  
Geisenheimer Str. 77/79  
65385 Rüdeshheim

**Fachstelle „Ukraine“ Idstein**  
Black & Decker-Str. 28  
65510 Idstein

Für alle Fachstellen gilt / Застосовується до всіх відділів:  
+++ будь ласка, узгодьте термін/  
Terminvereinbarung erforderlich! +++

**HOTLINE / гаряча лінія**  
Kontakt für Fragen zum Aufenthaltsrecht und zur Beantragung von Sozialleistungen / Питання проживання та пільг:  
Tel.: 06124 510-116 und -118  
Erreichbarkeit: Mo-Do 08:00-11:30 Uhr, 13:00-15:00 Uhr und Fr 08:00-11:30 Uhr.  
E-Mail: [ukraine@rheingau-taunus.de](mailto:ukraine@rheingau-taunus.de)

**Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V.: (FHI)**  
Am Hexenturm 10, EG, Zi. 3  
Tel.: 06126 78289  
Bürozeiten /робочий час:  
Mo. 15.00 – 17.00 Uhr, Do. 14.00 – 16.00 Uhr  
[fluechtlingshilfeidstein@gmx.de](mailto:fluechtlingshilfeidstein@gmx.de)

**Kleider- und Materiallager der Flüchtlings- und Integrationshilfe e.V. / FHI Склад одягу та побутових речей**  
Bahnhofsgebäude, letzte Tür links, 1. Stock  
Öffnungszeiten: Freitags von 10-13 Uhr und nach Vereinbarung /відкрито П'ятниця з 10 до 13 год та за запитом (E-Mail FHI, s.o.)

**Treffpunkt für ukrainische Flüchtlinge und Helfer / Місце зустрічі українських біженців:**  
Jeden Sonntag um 11 Uhr im Garten der Flüchtlings- und Integrationshilfe e.V. (FHI) am Ende der Gruner Straße (in der Kurve hinter dem Gassenbacher Hof) / Щонеділі об 11 в саду FHI

## Für den Krieg ist Wladimir Putin verantwortlich, nicht das russische Volk

### Ein Kommentar der Redaktion

Überall auf der Welt protestieren Menschen gegen den Angriff Russlands auf einen souveränen Staat. Auch viele mutige russische Frauen und Männer gehen auf die Straße und riskieren, dafür verhaftet und eingesperrt zu werden. Das russische Volk und auch unsere russisch-

stämmigen Mitbürger sind nicht schuld an diesem Krieg. Auch wenn viele Putins Propaganda erliegen, lehnen doch die meisten den Krieg ab und helfen ukrainischen Flüchtlingen. Der Kontakt zu Idsteins Partnerstadt Uglitsch ist hoffentlich nur unterbrochen, nicht ganz abgebrochen – denn dann wären die vielen Jahre freundschaftlichen Dialogs umsonst gewesen. Wir halten es auch nicht für hilfreich, generell den Kontakt zu allen russischen Künstlern und Wissenschaftlern abzubrechen und sie alle von Veranstaltungen auszuschließen; es sind aufrechte Menschen darunter, die unserer Hilfe

bedürfen. Der Austausch von Kultur und Wissenschaft ist ein Friedensprojekt. Dies hat z.B. der jahrzehntelange kollegiale und freundschaftliche gemeinsame Betrieb der Internationalen Raumstation bewiesen. Von dort aus zeigen uns die Astronauten aus Europa, Russland, USA, Kanada oder Japan immer wieder sehr eindrucksvoll, dass die Menschheit nur diesen einen Planeten mit seiner dünnen verletzlichen Lebenshülle hat und dass manche Dinge, um die wir uns hier unten streiten, von oben gesehen überhaupt nicht wichtig sind.

# Äthiopien: Der Bürgerkrieg in Tigray

(sbo)

Äthiopien gilt als eine der „Wiegen der Menschheit“ und als das Land, aus dem der Kaffee kommt. Es ist ein Vielvölkerstaat. In neun eigenständigen Regionen leben rund 115 Millionen Menschen fast 100 verschiedener Ethnien. Außer der Amtssprache amharisch werden dort ca. 80 weitere Sprachen gesprochen. Äthiopien ist eine parlamentarische Republik. Nachdem 28 Jahre lang die Volksbefreiungsfront von Tigray (TPLF) die Politik beherrschte, wird das Land seit 2018 von Ministerpräsident Abiy Ahmed Ali regiert, zuerst in einer Parteien-Koalition, und seit der Wiederwahl 2021 mit seiner Prosperity Party. Er gehört zur Bevölkerungsgruppe der Oromer. Der neue Präsident brachte eine Reihe von Reformen auf den Weg. Außerdem schloss er einige Monate nach seiner Wahl einen Friedensvertrag mit dem Nachbarland Eritrea, mit dem Äthiopien jahrzehntelang verfeindet gewesen war. Dafür

erhielt er 2019 den Friedensnobelpreis. Doch ein Jahr später eskalierten die Auseinandersetzungen mit der Regional-Regierung der TPLF in Tigray, die gegen die Erlaubnis der Zentralregierung Wahlen abhielt und mit 98 % gewann. Im November 2020 schickte Abiy Ahmed Ali Truppen in die Provinzhauptstadt Mekele, und der blutige Bürgerkrieg begann. Im Juni 2021 eroberte die TPLF die Hauptstadt Mekele zurück. Abiy Ahmed rief daraufhin einen „humanitären“ Waffenstillstand aus. Die TPLF kämpfte jedoch weiter. Die Kämpfe weiteten sich auch auf Amhara und das Afar aus. Auch die Zentralregierung machte wieder mobil und bombardierte Mekele aus der Luft. Im November 2021 rief die Zentralregierung einen landesweiten Ausnahmezustand aus. Nach militärischen Niederlagen zog sich die TPLF aus Amhara und Afar wieder zurück. Am 15. Februar 2022 hob das äthiopische Parlament den landesweiten Ausnahmezustand wieder auf.

Seit Ausbruch des Krieges wurden tausende Menschen getötet, und viele sind in andere Landesteile oder in den Sudan geflohen. Es wurden Teile der Infrastruktur zerstört, und im Norden Äthiopiens haben laut Schätzungen der Vereinten Nationen rund neun Millionen Menschen nicht genügend Nahrungsmittel. Äthiopien ist auf Nahrungsmittelhilfe aus dem Ausland angewiesen. Nahrungsmittel aus den fruchtbaren Regionen kommen nur schwer in den von Hunger betroffenen Landesteilen an. Tigray gehört zu den trockeneren Gegenden und kann seine Menschen nicht alleine ernähren. Dürre, Überschwemmungen und Missernten verschlimmern die Lage. Die Regierung in Addis Abeba hat einige der Reformen wieder rückgängig gemacht und schränkt auch Freiheitsrechte wieder ein aus Angst vor weiteren Autonomiebestrebungen anderer regionaler Minderheiten.

## Ein Äthiopier berichtet über die aktuelle Situation in seiner Heimat.

Daniel stammt aus Gonder, einer Region nördlich von Tigray. Er sieht die Ursachen für den Bürgerkrieg in Ereignissen, die 20 Jahre zurückliegen:

„Die TPLF hat 1994 Gonder annektiert, weil sie Tigray zu einem eigenständigen Land machen wollen und dafür Regionen wie Gonder brauchen. Gonder ist im Gegensatz zu Tigray ein fruchtbares Land, das die Menschen ernähren kann. Sie haben die Bevölkerung in Gonder terrorisiert und rund 1.600 Menschen ermordet, die sich ihnen widersetzt haben. Sie haben auch meinen Vater, einen Priester, ermordet.“

Tigray hat auch Gebiete nördlich von Gonder annektiert. Statt Lebensmittel liefert der Westen, vor allem die USA, Waffen nach Tigray. Fahrzeuge der UN wurden von der TPLF sogar zum Transport von Soldaten in die Regionen Amhara und Afar benutzt. Die TPLF stand schon kurz vor Addis Abeba, wurde inzwischen aber wieder zurück gedrängt. In vielen Teilen der Region Amhara haben sie sich jedoch festgesetzt, z. B. in Raya, Wollo und Tselemt. Schon über 300.000 Tigray sind nach Amhara geflüchtet. Die Bauern haben keine Nutztiere mehr, da die Bauern sie mitgenommen und geschlachtet haben. Es wird immer nur davon geredet, was in Tigray passiert. Niemand redet von der Lage in den von der TPLF besetzten Gebieten, also von Welkait, Tsegede, Tselemt und Raya. Jeden Tag sterben in der Region viele Menschen. Viele sind auf der Flucht, und die Welt schaut zu. Die TPLF hat in ihrem Manifest deutlich gemacht, dass sie ethnische Amhara und die orthodoxe Kirche als Feinde betrachtet. Sie haben nach ihrer Machtübernahme den Patriarchen abgesetzt und durch einen eigenen ersetzt. In der Oromia-Region, aus der Präsident Abiy Ahmed stammt werden ebenfalls täglich Amhara und orthodoxe Christen getötet – aber niemand berichtet darüber, weil das dem Image der Regierungspartei (Prosperity Gospel Party) schaden könnte.“

## Fakten zu Äthiopien:

Einwohnerzahl:	114,964 Millionen*
Hauptstadt:	Addis Abeba
Größe:	1.104.300 qkm (ungefähr so groß wie Bolivien)
Sprachen:	Amharisch (Amtssprache), Oromo und ca. 80 weitere
Religionszugehörigkeit:	ca. 55-60 Prozent Christen (davon 50 % Äthiopisch-Orthodoxe, 10 % Protestanten), ca. 33-40 Prozent Muslime
Nachbarländer:	Eritrea, Dschibuti, Somalia, Kenia, Südsudan, Sudan

\*Quelle: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2019). World Population Prospects 2019, custom data acquired via website.

## In Kürze

In Tigray kämpft die Volksbefreiungsfront von Tigray (TPLF) gegen die Zentralregierung. Seit der Annektion der Region Gonder 1994 gibt es den Konflikt um die äthiopische Provinz, der 2021 zu einem blutigen Bürgerkrieg eskaliert ist. Tausende Menschen wurden getötet, viele mussten fliehen. Millionen Menschen sind von Hunger bedroht.

In Eritrea herrscht seit 1993 Diktator Isaias Afwerki. Der militärische Zwangsdienst und schwere Menschenrechtsverletzungen treiben viele junge Leute ins Ausland. Es gibt keine freie Presse.

Auch der Friedensvertrag mit Äthiopien hat keine spürbare Verbesserung gebracht.

## In a nutshell

The Tigray People's Liberation Front (TPLF) is fighting in **Tigray** against the central government. Since the annexation of the Gonder region in 1994, there has been conflict over the Ethiopian province, which escalated into a bloody civil war in 2021. Thousands of people have been killed, many have had to flee. Millions of people are threatened by hunger. Dictator Isaias Afwerki has ruled **Eritrea** since 1993. Compulsory military service and severe human rights violations drive many young people abroad. There is no free press. Even the peace treaty with Ethiopia has not brought any noticeable improvement.

## steps Rätsel

Frage 2:  
In dieser Stadt steht ein Gebäude, das sehr schief ist. Wie heißt die Stadt?



© Foto: sbo

# Eritrea: Eine Diktatur am Horn von Afrika

(sbo & M.\*)

Eritrea ist eine „präsidentielle Republik mit Einparteiensystem“ – Übersetzt heißt das, es ist eine Diktatur, denn es gibt nur eine Staatspartei. Andere Parteien sind verboten. Staatspräsident Isaias Afwerki regiert das Land seit der Unabhängigkeit 1993 und hat die Diktatur aufgebaut. Die größte Bevölkerungsgruppe mit ca. 50 - 55 % sind die **Tigrinya**. Diese leben auch in Äthiopien, in der Provinz Tigray, sie sind aber keine einheitliche Gruppe. Die zweite Gruppe stellen mit ca. 30 % die **Tigre**. Der Rest setzt sich aus Minderheiten zusammen.

### Viele sind ins Ausland geflohen

Man schätzt, dass zwischen 500.000 und einer Million Eritreer im Ausland leben, zumeist orthodoxe Tigrinya. Nach Deutschland kamen laut Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) rund 74.000. Viele von ihnen fühlen sich auch hier noch bedroht und trauen sich nicht, ihre Meinung frei zu äußern, weil sie von regierungstreuen Landsleuten auch hier bespitzelt werden und weil dadurch Verwandte in der Heimat Probleme bekommen können.

\*Name der Redaktion bekannt

### Militärischer Zwangsdienst für alle

Die Medizinische Versorgung und das Schulsystem in Eritrea sind schlecht. Laut UNICEF besuchen ein Viertel aller schulpflichtigen Kinder keine Schule. Schon im letzten Schuljahr müssen Jungen und Mädchen eine Art militärischen Zwangsdienst leisten. Dieser dauert offiziell 18 Monate, zieht sich jedoch oft Jahre hin. Es gibt auch Berichte über schwerwiegende Menschenrechtsverletzungen wie Folter oder sexuelle Versklavung im Rahmen dieses Zwangsdienstes. Dieser Zwangsdienst treibt viele junge Leute zur Flucht ins Ausland.

### Auch nach der Flucht nicht sicher

Leider werden Flüchtlinge aus Eritrea selten als politische Flüchtlinge anerkannt, sondern nur aus humanitären Gründen. Das heißt, sie müssen sich beim eritreischen Konsulat einen Pass besorgen, wenn sie keinen (mehr) haben. Das ist sehr schwierig, sehr teuer und mit Schikanen seitens der eritreischen Behörden verbunden. Diese nutzen die Notlage ihrer Bürger aus, um auch im Ausland noch Druck auf die auszuüben. Viele Flüchtlinge haben außerdem große Angst, das Konsulat oder die Botschaft des Regimes zu betreten, vor dem sie fliehen mussten.

### Ein Flüchtling aus Eritrea erklärt die Lage in seiner Heimat

M.\* ist 2015 aus Eritrea geflohen, um einer erneuten Verhaftung aus politischen Gründen zu entgehen. Er hatte bereits zweimal mal im Gefängnis gesessen, weil er seine Meinung gesagt hatte. Er lebt jetzt in Deutschland. Er möchte lieber anonym bleiben, da er noch Familienmitglieder in Eritrea hat und befürchten muss, dass sie Schwierigkeiten bekommen, wenn er sich öffentlich äußert. „Es gibt viele Gründe, weshalb viele Eritreer und auch ich unser Land verlassen haben“, sagt er. „Aber der Hauptgrund für alle meine Landsleute ist politische Verfolgung. Das ist auch international bekannt.“

Er erklärt die Lage im Land so:

„**Erstens** ist Eritrea seit 30 Jahren eine Diktatur. **Zweitens** gibt es keine echte Religionsfreiheit, es sind nur drei Religionen erlaubt: Muslimisch (Sunnitisch), Christlich-Orthodox und Katholisch – Angehörige anderer Minderheitskirchen werden verfolgt. **Drittens**: Es gibt keine Verfassung. **Viertens** ist der Militärdienst endlos lang, und **fünftens** gibt es weder eine unabhängige Presse noch Meinungsfreiheit. Informationen aus Eritrea höre ich natürlich ab und zu von Verwandten oder Freunden, aber das sind immer noch die gleichen. Es gibt keine Verbesserung, und eigentlich erwartet auch niemand, dass sich etwas ändert, solange der Dikator an der Macht ist.“ Zum Bürgerkrieg im Nachbarland Äthiopien merkt er an, dass dieser natürlich nur negative Auswirkungen auf die Menschen in Eritrea habe, und zwar in allen Bereichen. „Seit dem Friedensvertrag zwischen Eritrea und Äthiopien hat sich die Lage in Eritrea überhaupt nicht verbessert, und das ist nicht nur meine Meinung.“

### Fakten zu Eritrea:

Einwohnerzahl:	ca. 3,546 Millionen*
Hauptstadt:	Asmara
Größe:	117.600 qkm (ungefähr so groß wie Korea)
Sprachen:	In erster Linie Tigrinya und Arabisch (Amtssprachen) daneben auch Englisch, Tigre, Afar, Saho, Kunama, Bedscha, Blin und Nara als weitere Nationalsprachen
Religion:	Christen (Orthodox, Katholisch, Protestanten), Moslems (Sunniten), je ca. 50 %
Nachbarländer:	Sudan, Äthiopien, Dschibuti

\*Quelle: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2019). World Population Prospects 2019, custom data acquired via website 2022. / Die Angaben zur Bevölkerungszahl variieren von 3,6 bis 6,7 und sind nicht verlässlich. Die meisten Statistiken gehen jedoch von rund 3,6 Millionen aus.

## Interview mit ukrainischen Geflüchteten

### Veronika und Larissa erzählen ihre Geschichte

Veronika ist 19 Jahre alt, ausgebildete Erzieherin und kommt aus Kiew. Am 11. März sind sie und ihrer Mutter Larissa mit nur wenig Gepäck vor dem Krieg geflüchtet und nach einer fast viertägigen Odyssee mit Bus und Bahn via Rumänien, Ungarn und Österreich in Idstein angekommen. Ihr älterer Bruder war bereits im Ausland, da er in Amerika arbeitet. Ihre Schwester ist ebenfalls ins Ausland geflohen, während andere Familienmitglieder, ihre Freunde sowie ihr Hund in der Heimat zurückgeblieben sind.

„Die ersten Tage haben wir bei Freunden gewohnt und hatten viel Hilfe von den ehrenamtlichen Organisationen“, erzählt sie. „Die Flucht war natürlich sehr schwer, aber jetzt ist es Okay, jetzt sind wir sicher.“

Inzwischen haben sie eine kleine Wohnung gefunden, und Veronika arbeitet nun sogar in der Nachmittagsbetreuung an einer Idsteiner Schule. Ihre Mutter ist Lehrerin an einer Waldorf-Schule in Kiew. Hier sitzt sie zum Deutschlernen wieder selbst auf der Schulbank, und außerdem hilft sie im Kleider- und

Materiallager der Idsteiner Flüchtlingshilfe mit, und hat sich einer Walkinggruppe des TV-Idstein angeschlossen.

Den Kontakt mit Freunden und Familie Zuhause halten sie mit Chats mit dem Smartphone und über die sozialen Medien. Über Deutschland sagt Veronika: „Es ist ein großes, windiges und schönes Land mit netten Menschen.“

Nach ihren Plänen gefragt, antworten sie: „Sobald das möglich ist, nach Hause zurückzukehren.“ Sie sind dankbar für die Unterstützung und die Anteilnahme, die sie hier erfahren und hoffen, dass sie sich eines Tages mit einem Besuch ihrer neuen deutschen Freunde in Kiew revanchieren können. Bis dahin lernen sie weiter Deutsch und sind jetzt erstmal Idsteinerinnen.

### In a nutshell

Larissa and Veronika, a teacher and an educator from Kiev, arrived on 11 March Idstein and have since settled quite well to life in their new surroundings.

### Steps Rätsel

Frage 3

**Wie lautet der Name des fünften Kontinents? (Hier ist ein Ureinwohner zu sehen).**



© Foto: Holger Stroeder

# Flucht aus Äthiopien - weil sie ihre Meinung gesagt hat

## Die Geschichte einer jungen Frau aus Addis Abeba

von Traudel Hermann

K.\* ist 31 Jahre alt, stammt aus Addis Abeba, der Hauptstadt Äthiopiens, und ist christlich-orthodox getauft.

Ihr Vater betreibt einen Früchte-Großhandel, die Mutter hatte ein Friseur-Geschäft und eine Boutique besessen. K. besuchte eine Privatschule und spricht neben ihrer Muttersprache Amharisch fließend Englisch und zwischenzeitlich auch passabel Deutsch. K. ist seit 11 Jahren in Deutschland.

Ich frage K., was der Grund war, ihre Heimat zu verlassen. Die junge Frau atmet tief durch und sagt: „Das ist eine lange und komplizierte Geschichte! 2005 waren Parlamentswahlen in Äthiopien. In dieser Zeit wurde Meles Zensawi Premierminister. Er ist inzwischen gestorben. Nach seiner Wahl kam es damals im ganzen Land zu Unruhen. Unterschiedliche politische Lager bekämpften sich und dabei wurde auf einem Markt meine Mutter erschossen. Sie hatte nichts mit den Auseinandersetzungen zu tun. Sie war einfach zur falschen Zeit am falschen Ort. Sie wurde nur 36 Jahre alt.“

K. hält inne und kann ihre Tränen nicht mehr unterdrücken. „Ich war damals 14 Jahre alt. Ich habe noch drei jüngere Geschwister, zwei Brüder und eine Schwester. Ab dieser Zeit führte ich den Haushalt! Ich war damals der Polizei gegenüber voller Hass, denn einer von ihnen hatte meine Mutter umgebracht! Ich glaube, ich wäre damals zu allem fähig gewesen, um den Tod meiner geliebten Mutter zu rächen!“ Dies war damals ein tragischer Zufall. Aber es sollte nicht bei diesem einen bleiben!

### Sechs Jahre später:

Ein Freund der Familie brachte im Jahr 2010 Flyer zu K., die von politischen Widerstandskämpfern angefertigt waren. Er fragte K., die inzwischen 20 Jahre alt war, ob sie welche verteilen könnte. K. war sich nicht bewusst, in welche Gefahr sie sich damit begab. Nachdem bekannt wurde, dass in K.s Eltern-

haus diese Flyer lagen, kam die Polizei und verhaftete K.. Sie hatte die Flyer zu diesem Zeitpunkt noch nicht einmal in Händen. Sie war einen halben Tag im Gefängnis. Die junge Frau wurde nach ihrer Festnahme aggressiv und war voller Zorn, weil diese Männer ihre Mutter auf dem Gewissen hatten. Nur durch die Kontakte, die ihr Vater zur Polizei hatte, kam K. wieder auf freien Fuß. Er musste allerdings versprechen, seine Tochter außer Landes zu bringen.

Die Familie setzte K. unter Druck. Sie musste so schnell wie möglich das Land verlassen. Entweder wäre die junge Frau für viele Jahre ins Gefängnis gekommen oder man hätte sie getötet. Die Regierung war damals unberechenbar. „Es dauerte fünf Wochen, bis mein Vater mit Hilfe eines Schleppers einen Flug nach München organisieren konnte. Der Schlepper, halb Saudi und halb Eritreer, hatte alle meine Papiere, und meinen Pass. Leider gab er mir meine Papiere später nicht mehr zurück. Er half mir das Land zu verlassen. Dafür bezahlte mein Vater 4500 €. Zunächst die eine Hälfte und nachdem ich München erreichte hatte, den Rest. Ich wollte aber unbedingt nach Frankfurt am Main, weil dort eine Freundin unserer Familie lebte. Sie war bereits über alles informiert. Meine Freundin sagte mir, dass ich zur Polizei gehen soll, da ich mich dort anmelden muss. Die Polizei erklärte mir wiederum, dass ich mich zuerst nach Gießen ins Erstaufnahme-Lager begeben muss.“

Dann bin ich nach Gießen gefahren. Dort wurde ich interviewt. Ich habe meine Geschichte erzählt und ich wurde sofort als politischer Flüchtling anerkannt. Im Erstaufnahme-Lager verbrachte ich einen Monat. Zunächst kam ich ins Asylanten-Heim nach Hofheim. Ich war in allein und war mit vielen lauten Menschen zusammen. Es war für mich schrecklich. Ein Helfer fand ein Zimmer für mich, in dem ich etwas Ruhe fand. Ich bekam nach dreieinhalb Monaten alle nötigen Papiere, unter anderen die offizielle Anerkennung als politischer Flüchtling. Dann fand ich einen Job in der Lufthansa First-Class-Lounge am Frankfurter Flughafen



und eine Wohnung in Rüsselsheim. In dieser Zeit wurde mein Leben das erste Mal so, dass ich mich etwas zurücklehnen konnte! Von Rüsselsheim bin ich zunächst nach Taunusstein und dann nach Idstein gezogen.“

In dieser Zeit lernte K. ihren damaligen Lebensgefährten kennen. Er stammt aus Eritrea. Sie haben zusammen zwei Kinder, einen sechsjährigen Sohn und eine vierjährige Tochter, leben aber zwischenzeitlich getrennt. Der Junge besucht eine Vorklasse und das Mädchen den Kindergarten.

### Heute

K. kommt inzwischen in Idstein gut zurecht und erzählt, dass die Menschen immer sehr freundlich zu ihr sind.

„Die lange Zeit der Pandemie war für meine Kinder und mich nicht einfach. Wir kennen kaum jemanden und lebten für uns. Wir haben mit niemandem gesprochen. Niemand hat nach uns gefragt. Nur einmal wöchentlich gab es von der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. einen Frauen-Stammtisch übers Internet. Diese Stunde habe ich immer sehr genossen! Zwischenzeitlich bin ich geimpft und fühle mich ein wenig sicherer,“ fügt K. hinzu. Wir wünschen ihr und ihren Kindern alles Liebe und Gute!

\*Name der Redaktion bekannt

Foto oben: Blick von einer Straße in Addis Abeba auf die Berge. © Foto privat.

### In Kürze

K., eine junge Frau aus Addis Abeba, ist bereits seit 2010 in Deutschland. Sie beschreibt, warum sie hierher kam und wie es ihr hier ergangen ist. Sie war aus ihrer Heimat geflohen, weil sie Flyer von Regierungsgegnern verteilt hatte. Nur durch die Beziehungen ihres Vaters konnte sie eine Gefängnisstrafe vermeiden, wurde jedoch gezwungen, Äthiopien zu verlassen.

### In a nutshell

K., a young woman from Addis Ababa, has been in Germany since 2010. She describes why she came here and how she has fared here. She had fled her home country because she had distributed flyers of government opponents. Only through her father's connections was she able to avoid a prison sentence, but she was forced to leave Ethiopia.

### steps Rätsel

Frage 4:

Wie heißt die Stadt, deren Wahrzeichen diese berühmte rote Brücke ist?



© Foto: Detlef Bielohlawek

### Über den Krieg

Stell dir vor, es ist Krieg, und keiner geht hin.

Carl Sandburg

Sei der Jäger oder sei die Beute, aber sei nicht der Hund, der dem Jäger die Beute bringt.

Amin Maalouf

Das große Karthago führte drei Kriege. Nach dem ersten war es noch mächtig. Nach dem zweiten war es noch bewohnbar. Nach dem dritten war es nicht mehr aufzufinden.

Bertold Brecht

# Afghanistan: Erste Heimat, Deutschland aber schon die zweite

## Ein Interview mit Wais Maarij

Von Roswitha Kacmaczyk Hans-Peter Buscher

### Warum und seit wann sind Sie in Deutschland?

Ich stamme aus Afghanistan und bin mit meiner Frau wegen der Verfolgung dort ohne Hab und Gut geflohen. Darüber möchte ich nicht gerne reden. Ich möchte das schöne Afghanistan, in dem ich aufgewachsen bin, in schöner Erinnerung behalten und nicht immer wieder an das Grausame dort und auf der Flucht denken müssen. Mein Vater war Chefarzt in einer Klinik, konnte da aber nicht weiterarbeiten, weil die Arbeitsbedingungen unter den Taliban schlecht wurden und er verfolgt wurde. Er hat das nicht überlebt. Ich habe Englisch gelernt und war als Dolmetscher tätig, dann habe ich Volkswirtschaft studiert und habe schließlich einen Radiosender mit 5 Standorten aufgebaut. Das habe ich alles zurück lassen müssen. Wir haben Deutschland 2013 erreicht. Und hier habe ich mit meiner Frau ein neues Leben begonnen. Hier sind unsere beiden Töchter geboren. Nun hoffen wir, dass wir, wie schon unsere Töchter, bald die deutsche Staatsangehörigkeit bekommen. Ich habe eine Arbeitsstelle bei einer Bank und meine Frau in der IT-Branche. Wir sind glücklich, soweit auf eigenen Beinen stehen zu können.

### Was war für Sie die größte Herausforderung?

Natürlich haben wir eine andere Kultur, aber mich umzustellen war eigentlich nicht so schwer. Das Schwierigste war anfangs die deutsche Sprache.

### Was war hier besonders gewöhnungsbedürftig?

Interessant war, dass man sich hier eher mit Distanz begrüßt. In Afghanistan gehen wir gleich aufeinander zu und umarmen uns; das ist etwas übertrieben. Und dann sagen wir öfter „Hallo“ oder „Salam aleikum“ zueinander; das heißt „Ich wünsche Dir Gesundheit“. Anfangs habe ich hier in einem Altenheim gearbeitet. Als ich dort jedes Mal, wenn ich in das Zimmer einer alten Dame kam, ihr „Hallo“ sagte, sagte sie mir: „Einmal Hallo, das reicht.“

Gibt es noch einen Unterschied, der Ihnen gerade einfällt?

Wenn wir essen, dann essen wir immer zusammen. Bei uns zu Hause hat eine Mahlzeit immer mit einem Tischgebet begonnen und mit einem Dank abgeschlossen. Das gibt es hier auch. Aber wenn ich mal außerhalb war, dann habe ich nie beim Laufen oder in der Öffentlichkeit gegessen. Mein Vater sagte, dass vielleicht die Armen, die sich nicht etwas zum Essen besorgen konnten, dann zusehen

müssten; der Geruch des Essens kann die anderen stören. So kommt es, dass ich auch hier in Deutschland außerhalb unserer Wohnung nichts essen kann. Viele Menschen essen irgendetwas im Bus oder sonst in der Öffentlichkeit, das kann ich immer noch nicht; mein Magen würde da nicht mitmachen.

### Wie ist es mit der Pünktlichkeit?

Ich bin selbst sehr pünktlich. Aber in Afghanistan kommt es nicht so darauf an, ob man zur verabredeten Zeit oder 2 Stunden später kommt. Vielleicht würde ich einen Termin dort auch nicht so genau nehmen. Das wird da auch nicht erwartet.

### Und wie ist es mit der Verlässlichkeit?

Es gibt viele Afghanen, die sehr zuverlässige Menschen sind. Sie sind ganz herzlich und besonders verlässlich und hilfsbereit, selbst unter Stress und in Zeiten hoher Arbeitsbelastung. In Zeiten von Schwierigkeiten sind wir füreinander da. Das ist ein großer Pluspunkt in meinem Land. Wenn jemand etwas zusagt, dann tut er es auch.

### Haben Sie in Deutschland etwas Lustiges erlebt?

Zuerst, mit allem Respekt, kann ich mir nicht erlauben, etwas als Lustiges einzuschätzen [Anm.: vermutlich im Sinn von „sich über etwas lustig zu machen“]; aber manches Verhalten ist für mich ein Kulturschock. Beispielsweise sich laut und stark zu schnäuzen und die Nase in aller Öffentlichkeit und sogar im Restaurant zu putzen. In Afghanistan wird dies als sehr unangenehm und unhöflich angesehen.

### Welches Gericht ist typisch für Ihr Land und welches mögen Sie besonders gerne?

Es gibt viele leckere Gerichte in meinem Land, aber die bekanntesten davon sind Qabilie Palauw, Manto und Kabab. Seit ich in Deutschland (meiner zweiten Heimat) bin, habe ich Kabab sehr vermisst.

### Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Erfolg in Ihrer zweiten Heimat!

**Wais Maarij hat uns auch einen Witz aus Afghanistan erzählt. Diesen findet ihr auf Seite 22.**

u. li.: Landkarte Afghanistan von freeworldmap (<https://www.freeworldmaps.net/de/afghanistan/>)

u. re.: Wais Maarij vermisst in Deutschland Kabab, das afghanische Nationalgericht.



Nur ein einziges Bild gerettet: Hier war Wais Maarij noch in seinem Heimatland als Dolmetscher und als Radiomanager tätig.

## In Kürze

Wais Maarij ist aus Afghanistan und seit 2013 in Deutschland. Er ist verheiratet, hat zwei Kinder und arbeitet bei einer Bank. Er beschreibt einige kulturelle Unterschiede wie Gewohnheiten bei der Begrüßung, beim Essen und in punkto Pünktlichkeit und die Herausforderungen der deutschen Sprache.

## In a nutshell

Wais Maarij comes from Afghanistan and has been in Germany since 2013. He is married, has two children and works at a bank. He describes some cultural differences such as habits in greeting, eating and punctuality and the challenges of the German language.

## یسراف

ویس ماریج به عنوان روزنامه نگار و مترجم در زادگاهش افغانستان کار می کرد. که هر روز خطرناک تر می شد. او و همسرش از آزار و شکنجه فرار کردند. پدرش در رشته پزشکی کار می کرد. طالبان نظرات متفاوتی داشتند. او باید بپذیرد. در اینجا «ویس ماریج» ابتدا از افراد خوب کمک گرفت. سپس توانست با ابتکار فراوان زندگی جدیدی بسازد. او اکنون در بانک کار می کند. این یک مثال عالی است.

## steps Rätsel

Frage 5:  
In welchem Land wurde vor über 2000 Jahren ein wichtiges Sportereignis erfunden?



# Die Tafel: Ehrenamt mit Begeisterung

Von Roswitha Kacmaczyk, Melanie Weber und Hans-Peter Buscher

## Was ist die Tafel?

1993 wurde in Berlin „die Tafel“ ins Leben gerufen. Heute gibt es in Deutschland über 950 Tafeln, die unter dem Motto „Verteilen statt vernichten“ noch einwandfreie, aber nicht mehr verkäufliche Lebensmittel bei Supermärkten einsammeln und an Menschen mit niedrigem Einkommen weitergeben. Die Kunden der Tafeln beziehen oft staatliche Leistungen wie Grundsicherung, Sozialhilfe, Arbeitslosengeld oder Leistungen nach dem Asylbewerber-Leistungsgesetz. Auch Geringverdiener, Rentner, Alleinerziehende und Familien, deren Einkommen einen gewissen Betrag nicht übersteigt, können einen Ausweis für die Tafel erhalten.



Roswitha Kacmaczyk und Holger Lohse: „Wir haben auch viel Spaß dabei; es wird viel gelacht.“

In unserer Region gibt es die **Idsteiner Tafel**, für Menschen aus Idstein, Hünstetten, Niedernhausen und Waldems, und die **Bad Schwalbacher Taunussteiner Tafel**, die beide schon seit über 15 Jahren aktiv sind. Die beiden Tafeln verstehen sich als die Tafeln im Untertaunus und sind in Trägerschaft des Diakonischen Werkes Rheingau-Taunus.

Bei der Tafel erhalten die Kunden vor allem Obst und Gemüse, Milchprodukte und Backwaren, aber auch Waren mit Schäden an der Verpackung oder aus Überproduktionen für einen kleinen Kostenbeitrag.

Die Lebensmittel werden vom Fahrdienst bei den Märkten abgeholt, in den Ausgabestellen in Idstein, Taunusstein oder Bad Schwalbach geprüft, sortiert und an die Kunden ausgegeben.

Pro Ausgabetag, wöchentlich zwei pro Ausgabestelle, kommen je nach Standort zwischen 130 und 230 Menschen, die Lebensmittel abholen. Eine gute Organisation und viele Ehrenamtliche sorgen für einen reibungslosen Ablauf.

**Neue helfende Hände sind immer sehr willkommen!**

## Engagiert Euch ehrenamtlich!

Unsere Gesellschaft lebt von ehrenamtlichem Engagement.

Es gibt viele Möglichkeiten im sozialen, kirchlichen oder kommunalen Bereich.

## Besuch bei der Tafel in Taunusstein-Bleidenstadt

Es wird gerade ein Lieferwagen erwartet, der eingesammelte Lebensmittel bringen wird. Sie werden ausgepackt, begutachtet und in die verschiedenen Kisten sortiert. Während der kurzen Wartezeit ergeben sich einige Gespräche, für deren freundliche Offenheit wir uns bedanken.

### Herr F. berichtet:

„Von der Tafel habe ich schon in meiner Berufszeit gehört. Nach meiner Verrentung wollte ich dort helfen. Als Koch kenne ich mich mit Lebensmitteln bestens aus. Was mich da hält? Das Team ist einfach nett. Dann habe ich auch immer Kontakt mit den Menschen, die kommen, das mag ich. Wir reden mit denen. Wir kriegen manchmal deren Lebensgeschichte mit. Aber darüber erzählen wir nichts. Die sind dankbar, wenn sie was loswerden können. Wir geben auch Mut und Hoffnung und Aufmunterung. Ich selbst empfehle immer gerne, was man mit den Lebensmitteln alles kochen kann, und wie man gesund lebt. Es ist also nicht nur die Verteilung, sondern auch etwas Lebenshilfe. Wir fragen nie nach den Gründen, warum sie bedürftig geworden sind. Da haben wir zu viel Respekt. Da gibt es eine Grenze.“

### Herr L. ergänzt:

„Dem schließe ich mich völlig an. Das Team ist toll; das möchte ich nicht missen. Wie ich dazu gekommen bin? Ich war Schalterbeamter bei der Post. Aus Gründen der Umorganisation der Geschäftsstelle sollte ich versetzt werden. Nach 40 Dienstjahren hatte ich die Möglichkeit, alternativ 1000 Stunden in einem gemeinnützigen Verein mitzuarbeiten und dann in Rente gehen zu können. [Anm.: Modell des „engagierten Ruhestands“ der Deutschen Bundespost und der Deutschen Telekom.] Die 1000 Stunden sind längst vorbei,



Claudia Rothenberger und Roswitha Kacmaczyk beim Sortieren frisch angekommener Ware, die nachmittags verteilt werden soll.

aber ich wollte weitermachen. Es brachte einfach eine große Befriedigung, in solch einem Team zu arbeiten und „Kundenkontakt“ zu haben. Wie man andere für solch ein Ehrenamt gewinnen kann? Eigentlich haben alle ja keine Zeit. Aber wenn man Zeit hat und was Gutes tun möchte: einfach herkommen! Hier waren auch schon Schulpraktikanten und Jahrespraktikanten von der Uni. Auch Flüchtlinge können bei uns mitmachen. Es waren auch schon welche da, aber meist leider nur kurz.“

### Frau R. erzählt:

„Ich war früher Heilerziehungspflegerin und habe meinen Beruf als Aufgabe empfunden. Nun bin ich in Rente und seit 1 Jahr hier in Taunusstein. Da habe ich mir überlegt, was ich machen könnte. Ich wollte in einem Ehrenamt mitmachen. Seither bin ich dabei. Ich habe noch eine zweite Ehrenamtstätigkeit: Ich fahre behinderte Menschen zu Terminen, die sie sonst schwer erreichen könnten. Mit Behinderten kenne ich mich aus, ich kann gut mit ihnen umgehen und ich kann sie verstehen. Und sie sind dankbar. Das befriedigt mich sehr.“



Die eingehende Ware wird nach Prüfung sortiert. An Ausgabestagen kommen bis zu 230 Menschen. Die Regale sind anschließend leer. ©Fotos: hpb

**In Kürze**

**Die Tafel:** Roswitha Kaczmaczyk und Melanie Weber berichten über die Arbeit der ehrenamtlichen Mitarbeiter der Tafel in Taunusstein-Bleidenstadt. Die Tafeln versorgen Menschen mit schmalem Haushaltsbudget. Sie sorgen außerdem dafür, dass Lebensmittel, die nicht mehr verkäuflich, aber noch völlig in Ordnung sind, nicht weggeworfen werden, sondern bei den Supermärkten eingesammelt werden. Ehrenamtliche Helfer sind mit dem Einsammeln und der Verteilung beschäftigt. Es gibt im Rheingau-Taunuskreis zwei Tafeln (in Taunusstein und in Idstein) - siehe Kontaktliste unten.

**Die Integrationslots(inn)en** arbeiten ebenfalls ehrenamtlich und unterstützen Migranten.

**In a nutshell**

**The Tafel:** Roswitha Kaczmaczyk and Melanie Weber report on the work of the volunteers at the Tafel (food banks) in Taunusstein-Bleidenstadt. The Tafel provide food for people with a tight household budget. They also ensure that food that is no longer saleable but still perfectly good is not thrown away, but collected from supermarkets. Volunteers are busy collecting and distributing the food. There are two food banks in the Rheingau-Taunuskreis - one in Taunusstein and one in Idstein (see contact list below).

**The Integration Scouts** are also working voluntarily. They support migrants.

**Get involved as a volunteer!**

Our society thrives on voluntary work. There are many opportunities in the social, church or community sector.

Noch ein wichtiges Ehrenamt: Die Integrationslots(inn)en



**Shehide Selmani ist nicht nur Vorsitzende des Ausländerbeirats in Idstein, sondern gehört auch zum Team der Idsteiner Integrationslotsen und -lotsinnen. Hier erzählt sie uns von deren Aufgaben.**

„Ich wusste vor 15 Jahren gar nicht, was Integrationslotse bedeutet – obwohl ich das eigentlich die ganze Zeit schon selber war (jedenfalls privat)! Das Gefühl Menschen zu helfen, ist unbezahlbar. Um Integrationslotse zu werden, braucht man eine Ausbildung, in der man viel Neues lernt.

Unsere Aufgabe ist Beratung, Hilfe beim Ausfüllen verschiedener Anträge und Formulare; wir erklären, wo was zu finden ist und sind mit ganzem

Herzen dabei – das ist ganz wichtig. Es sind Bürger mit verschiedenen Problemen und Sorgen, die zu uns kommen. Wir sind Montags von 14.00 bis 17.00 Uhr und Donnerstags vom 08.00 bis 11.00 Uhr im Quartiersbüro in der Limburger Straße 63a in Idstein. Man braucht auch keinen Termin bei uns. Unsere Lotsinnen und Lotsen sprechen Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Mazedonisch, Russisch, Serbokroatisch (und natürlich Deutsch!).“

Das Team der Integrationslots(inn)en in Idstein: (V.l.n.r.) Angelika Birkenstock, Vjollca Sahiti, Soud Touaché, Ahmad Aldahik, Laura Bunjaku, Gülcan Terzi, Shehide Selmani.

© Foto: steps

**Für Interessierte: Der Kontakt zur Tafel**

Wer ehrenamtlich mithelfen möchte oder weitere Informationen sucht, wendet sich an die Tafelkoordinatorin Nana Schätzlein Tel. 06124 / 7082-41, Email: [nana.schaetzlein@diakonie-rt.de](mailto:nana.schaetzlein@diakonie-rt.de)

Wenn Sie Kunde werden möchten, sind die Mitarbeitenden in den Tafelbüros gerne für Sie da:

**Idsteiner Tafel** (für PLZ 65510-65529)  
Am Güterbahnhof 2a, 65510 Idstein  
Tel. 06126 / 95712-85, Dienstags von 9-12 h

**Bad Schwalbacher Taunussteiner Tafel** (für PLZ 65232-65329, 65388)  
Gartenfeldstraße 15,  
65307 Bad Schwalbach  
Tel. 06124 / 7082-21, Mittwochs von 9-12 h

**steps Rätsel**

Frage 6:  
**In welcher afrikanischen Hauptstadt residierte einmal ein Kaiser (zwei Wörter)?**



**steps Rätsel**

Frage 7:  
**In diesem Land gibt es Vulkane mit unaussprechlichen Namen und heißes Wasser aus dem Boden – ganz umsonst! Wie heißt es?**



# Begleitung am Lebensende

Die Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. erfüllt eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe

Von Heinke Geiter



Die Hospizbewegung im Idsteiner Land besucht seit 2001 schwer kranke und sterbende Menschen, um sie und ihre Familien in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen, miteinander zu reden, spazieren zu gehen oder still am Bett zu sitzen, Fragen zu beantworten und den Menschen die Angst vor dem Sterben zu nehmen. Diese Unterstützung steht allen Menschen of-

fen, egal woher sie kommen und welche Religion sie haben. Die Hospizbewegung wird von einem siebenköpfigen Vorstand geleitet und ist in Idstein, Hünstetten, Waldems und Niedernhausen tätig.

## Was sind die konkreten Aufgaben der Hospizbewegung?

Zusammen mit den Ärzten aus dem Zentrum für ambulante Palliativ-Versorgung in Wiesbaden sorgt sie dafür, dass die Patienten keine Schmerzen haben, nicht an Atemnot, Übelkeit, Ängsten oder anderen Beschwerden leiden. Wir begleiten und betreuen ca. 190 Menschen pro Jahr hospizlich und / oder palliativ\* in ihrem Zuhause, in den sechs Pflegeheimen, in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderungen und im Idsteiner Krankenhaus. Außerdem kümmert sie sich um die Sorgen und Fragen der Angehörigen, begleitet Menschen in ihrer Trauer in Einzelgesprächen, einer geschlossenen Trauer-Gruppe, einem Sonntags-Café für Trauernde, bei Trauer-Wanderungen in kleinen Gruppen oder bei Trauer-Spaziergängen mit einzelnen Trauernden. Wir helfen außerdem beim Erstellen von Patientenverfügungen, halten Vorträge, informieren über die Arbeit im Hospiz- und Palliativ-Dienst und geben eine Zeitschrift heraus.

## Wie viele Mitarbeiter und ehrenamtliche Hospizbegleiter gibt es?

Der Hospizverein hat zurzeit ca. 380 Mitglieder, über 50 ehrenamtliche Hospiz-Begleiterinnen und Begleiter, sieben hauptamtliche Mitarbeiterinnen, die sowohl als Koordinatorinnen als auch als Palliative Care-Fachkräfte arbeiten, und eine Stelle für die Mitarbeit in der Verwaltung.

## Gibt es bereits einen Bedarf an zugewanderten Hospizhelfern für muttersprachliche Begleitung von Migranten?

Bislang haben wir nur deutschsprachige Menschen begleitet. Wir würden gern auch Menschen aus anderen Ländern begleiten, und dafür Hospiz-BegleiterInnen mit Migrationshintergrund ausbilden.

## Wie können sich Interessierte ehrenamtlich engagieren und wie sieht die Ausbildung zum Hospizbegleiter aus?

Wir bilden interessierte Männer und Frauen an zwölf Samstagen und in einem 20-stündigen Praktikum zu Hospiz-Begleitern und -Begleiterinnen aus. Sie erfahren viel über den Umgang mit Sterbenden und ihren Angehörigen und üben in Rollenspielen und Gesprächen, Menschen liebevoll und achtsam zu begleiten.

## Wie finanziert sich die Hospizarbeit?

Unsere Arbeit geschieht ehrenamtlich und ist für die Menschen, die wir begleiten kostenlos. Deshalb sind wir auf Menschen angewiesen, die uns unterstützen, durch ihre Spende oder ihre Mitgliedschaft.

## Was wünschen wir uns für die Zukunft?

Für Menschen, die nicht zuhause versorgt werden können, wollen wir ein Hospiz bauen. Dazu haben wir eine Stiftung gegründet. Wir hoffen auf Zustifter und Spender, denn nur wenn viele mithelfen, kann dieser Traum Wirklichkeit werden.

Foto: Birgit Grensemann bei einem Einsatz als ehrenamtliche Hospizbegleiterin. ©Foto: Mallmann/AMP.

\* hospizlich: sterbebegleitend

\*\* palliativ: schmerzlindernde Versorgung

## Möchten Sie mehr wissen?

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen:

Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.  
Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1  
65510 Idstein  
Tel.: 06126 – 700 2713  
Fax: 06126 – 700 2710  
E-Mail: info@hospizbewegung-idstein.de  
Internet: www.hospizbewegung-idstein.de

“Leider haben wir bislang keine Hospiz-Begleiter/-innen mit Migrationshintergrund. Wir würden sie gern ausbilden, damit sie dann auch Menschen in ihrer Muttersprache begleiten können.”

Heinke Geiter,  
Vorsitzende der  
Hospizbewegung  
im Idsteiner Land e.V.



© Foto: Hospizbewegung  
Idsteiner Land e.V.



## In Kürze

Die Hospizbewegung Idsteiner Land begleitet schwer kranke und sterbende Menschen auf ihrem letzten Weg und hilft trauernden Angehörigen.

Sie hilft auch, Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten zu erstellen.

Gesucht werden noch Hospiz-Begleiter/-innen, die Patienten mit Migrationshintergrund in ihrer Muttersprache unterstützen können.

**Möchten Sie die Hospizbewegung unterstützen?** Wir freuen uns über jedes neue Mitglied! Der monatliche Mindestbeitrag beträgt 2 Euro.

**Möchten Sie den Dienst der Hospizbewegung in Anspruch nehmen? Benötigen Sie Hilfe oder eine Beratung?** Dies ist jederzeit möglich!

## In a nutshell

The Idsteiner Land hospice movement accompanies ailing and dying people on their last journey and helps grieving relatives.

It also helps to draw up living wills and health care powers of attorney.

Hospice companions who can support patients with a migration background in their mother tongue are still being sought.

**Would you like to support the hospice movement?** We are happy about every new member! The minimum monthly contribution is 2 euros.

**Would you like to use the service of the hospice movement? Do you need help or advice?** This is possible at any time!

## steps Rätsel

Frage 8:

**Auf dieser nördlichen Insel gibt es gefährliche Bewohner – gegen die schneebedeckte Landschaft kann man sie kaum erkennen. Wie heißt die Insel?**



© Foto: Georg Bast

# Was sind...

In dieser Kolumne wollen wir regelmäßig wichtige Personen aus Deutschlands Geschichte und Gegenwart, historische Daten, Feiertage, Sitten und Gebräuche vorstellen und erklären. Damit möchten wir unseren zugewanderten neuen Mitbürgerinnen und Mitbürgern die Geschichte und Gegenwart unseres Landes, das vielleicht einmal auch ihre Heimat werden soll, verständlich machen. In dieser Ausgabe geht es um spezielle Feiertage im Frühling.

## ...Vatertag und Muttertag?

Von Hans-Peter Röther

Der Vatertag findet statt an Christi Himmelfahrt, einem christlichem Feiertag, der in jedem Jahr am vierzigsten Tag nach Ostern begangen wird. An diesem Tag gedenken die Christen der Erhebung von Jesus in den Himmel. Seit Jahrhunderten werden an diesem Tag Gottesdienste im Freien sowie Wanderungen durchgeführt, bei denen oft mit Zweigen und Blumen geschmückte „Bollerwagen“ für Getränke und Speisen mitgeführt werden. Das fröhliche Zusammensein an diesem Tag wurde bald „Vatertag“ genannt. Mehr und mehr waren auch die Frauen dabei, sodass der Tag für

viele Menschen immer mehr zum Familientag wurde. Trotzdem nutzen die Männer in Deutschland diesen Tag gerne, um ohne Familie zu feiern und auch gemeinsam ein paar Gläschen Bier zu trinken. Der „Vatertag“ ist aber nicht überall in der Welt an den christlichen Himmelfahrtstag gebunden. In anderen Ländern findet er im März oder Juni und sogar im Dezember statt.

Neben dem Vatertag wird in Deutschland am zweiten Sonntag im Mai und an verschiedenen Tagen in der ganzen Welt der Muttertag begangen, zum Dank und zur Ehrung der Mütter. Dieser Tag wurde zunächst um 1907 / 1912 in den USA entwickelt und gefeiert, bis er sich in der ganzen Welt ausbreitete. Die Kinder werden dafür schon im Kindergarten und in der Schule angehalten, Geschenke für ihre Mütter zu basteln und die Pralinen-Fabrikannten machen mit Verpackungen in Herzform gute Geschäfte.

So feiern wir in Deutschland aus guter Tradition an zwei Tagen im Jahr unsere Frauen, Männer und Kinder. Für viele bewusst, für viele ganz unbewusst als Dank an Gott und die Natur. Dazu wollen wir auch unsere ausländischen Mitbürgerinnen und Mitbürger einladen. Diese schöne Tradition sollten alle miterleben.

Gibt es einen ähnlichen Tag auch in euren Heimatländern? Die Redaktion würde sich über Informationen von unseren Lesern dazu freuen!



## Ein Frühlingskraut

### Welche Pflanze ist das?

(hpb) Man findet sie immer wieder am Wegesrand bei Spaziergängen durch lichte Wälder. Wenn sie sich im Garten einfindet, so wird sie achtlos als Unkraut entfernt. Dabei ist sie eine schöne Pflanze. Was sie vielleicht besonders macht: sie hatte im Mittelalter vor allem bei ärmeren Menschen eine Bedeutung als Würz- und Heilpflanze. Wer das weiß, wird sie achtungsvoll behandeln.

### Die Auflösung:

Es handelt sich um die Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*). Interessant und wichtig ist sie auch heute noch als Futterpflanze für verschiedene Schmetterlinge, Bienen und Käfer. Wenn man ihre Blätter reibt, duftet sie tatsächlich nach Knoblauch. Die jungen Blätter und kann man z. B. zum Würzen von Salaten benutzen. Wer sich genauer erkundigen möchte, lese im Internet nach!

© Foto: hpb

### In a nutshell

#### What Father's Day and Mother's Day?

Every year on the 2nd Sunday in May is Mother's Day to honour and thank mothers. The Christian holiday of Ascension Day is also Father's Day in Germany. Fathers like to use it to get together with other men and celebrate without their families.

#### A special spring herb

The garlic rue is a spice and medicinal herb that smells faintly of garlic. It is often found by the wayside.

### In Kürze

Jedes Jahr am 2. Sonntag im Mai ist Muttertag, um die Mütter zu ehren und ihnen zu danken.

Der christliche Feiertag Christi Himmelfahrt ist in Deutschland auch der Vatertag. Die Väter nutzen ihn gerne, um sich ohne ihre Familien zu treffen und gemeinsam mit anderen Männern etwas zu unternehmen.

Die Knoblauchsrauke ist ein Würz- und Heilkraut, das leicht nach Knoblauch duftet. Man findet sie oft am Wegesrand.

### steps Rätsel

Frage 9:

In der Antike haben sich die Bewohner dieser Hauptstadt mit Gladiatoren-kämpfen amüsiert. Wie ist ihr Name?



© Foto: Holger Stroeder

## Leserpost

Liebes Redaktionssteam,

ich bin begeistert von eurer 2. Ausgabe: viele interessante Geschichten und Berichte, aber auch Informationen und Erklärungen! Der kleine Absatz "In Kürze", der in kurzen Sätzen erklärt, worum es in dem Artikel geht, die lehrreichen Rätsel - und eure Idee, wenigstens in zwei weiteren Sprachen die Artikel zusammengefasst auf den letzten Seiten zu übersetzen - alles ist sehr gelungen. Wichtig scheint mir, dass kurze Sätze und wenige Fremdwörter verwendet werden - damit auch viele neugierig werden (und neugierig bleiben!), die erst wenig Deutsch sprechen: Für sie macht ihr die Zeitung hauptsächlich. Ich blicke nur über den Zaun....

Brigitte Frost

Dear Team,

steps is a great project, especially when you consider that this newspaper is made by a team of non-professionals. The design is very appealing and the content concept offers interesting stories for every reader. I hope that the useful information will also be read by many migrants. I think there should also be a complete Arabic edition for the website. Maybe you can find translators for this?

I also suggest that you advertise your project a bit more and refer to the online versions. I wish you continued success with your work!

Hussam Sara



## Long COVID und PIMS: Was ist das?

COVID-19 ist eine Erkrankung durch das Virus SARS-CoV-2. Es hat 2019 eine Pandemie ausgelöst. Viele Virusmutanten waren sehr gefährlich. Es gab so viele Todesfälle, dass die Gesellschaft sich durch Notfallmaßnahmen schützen musste. Das hat auch einen Verzicht auf Freiheitsrechte bedeutet. Jetzt herrscht eine weniger gefährliche Variante vor, Omikron, und wir können wieder freier leben.

Vergessen wir aber nicht, dass es Long COVID und PIMS gibt! Und dass im Herbst dieses Jahres eine weitere Welle droht.

(hpb)

### Was ist Long COVID?

Ein beträchtlicher Teil der Infizierten leidet sehr lange an den Symptomen. Wie lange die Beschwerden anhalten, ist unterschiedlich. Bei vielen sind Müdigkeit und Konzentrationschwäche und manche körperlichen Beschwerden bis jetzt dauerhaft geblieben. Viele Menschen sind dadurch depressiv geworden.

Gegen Long COVID gibt es bisher kein wirksames Medikament.

Man muss abwarten und versuchen, sich geistig und körperlich zumindest mehrfach am Tage für kurze Zeit fit zu halten.

Long COVID wird wahrscheinlich, wenn die Beschwerden nach einer Infektion länger als 3-4 Wochen anhalten.



## Soll man Kinder gegen COVID impfen?

### Schwierige Frage?

Es stimmt zwar, dass man noch nicht weiß, ob in vielen Jahren Krankheiten auftreten, die man als Folge einer Impfung von Kindern werten muss. Forscher halten dies jedoch für unwahrscheinlich. Bisher zumindest ist die Rate von Nebenwirkungen, insbesondere schwerer Komplikationen extrem gering. Wenn welche auftreten, wie beispielsweise eine Herzmuskulenzündung, so bilden sie sich zudem meistens zurück.

In Pandemiezeiten wirken selbst symptomlose Kinder als Infektionsherde. Eltern und Großeltern können über sie schwer erkranken. Dieses Argument wird jedoch schwächer, wenn die Pandemie abflaut.

Die Krankheit verläuft bei Kindern harmloser als bei Erwachsenen, aber nicht ungefährlich. Das sehr seltene PIMS und ein Long COVID sind auch bei Kindern möglich und bringen viel Leid. Forscher empfehlen daher eine Impfung von Kindern ab 5 Jahren.

### Was ist PIMS?

PIMS bedeutet „Pediatric inflammatory multisystem syndrome“. Es ist eine Kinder betrefende entzündliche Krankheit, die viele Organe und Systeme des Körpers einbezieht. PIMS kann durch SARS-CoV-2 ausgelöst werden. Es handelt sich um eine abnorme Reaktion des Immunsystems auf das Virus (Autoimmunkrankheit). Es tritt mit einem Abstand von wenigen Wochen zu COVID auf. Es kann auch diejenigen Kinder befallen, bei denen COVID selbst nicht bemerkt wurde.

Das Krankheitsbild ähnelt einem akuten rheumatischen Fieber: Hauptsymptom ist Fieber. Das Herz und die Blutgefäße sind oft einbezogen. Eine Entwicklung zu toxischem Schock und zu schwerwiegenden Gelenk- und Herzkrankungen ist möglich.

Wenn man die Krankheit rechtzeitig erkennt, kann man einen tödlichen Verlauf verhindern. Wirksam sind in erster Linie Immunglobuline und Kortisonpräparate.

PIMS ist in der Omikron-Welle nicht sehr häufig. Es trat mit den früheren Varianten häufiger auf und ist jetzt schon fast vergessen. Aber diese gefährlicheren Varianten sind noch nicht besiegt! Sie können im Herbst alle wiederkommen. Denkt über eine Impfung nach.

### In Kürze

**Long COVID** ist ein verzögerter Verlauf von COVID mit Müdigkeit und unterschiedlichsten Symptomen. Sie stellt eine starke psychische Belastung dar. Eine wirksame Therapie fehlt. Am besten ist die Vorbeugung einer Infektion durch Impfung.

**PIMS** ist eine schwerwiegende Erkrankung von Kindern, die in der Folge einer SARS-CoV-2-Infektion auftreten kann. Wenn plötzlich hohes Fieber auftritt, muss man heute auch daran denken – selbst wenn COVID nur milde verlaufen war oder gar nicht erkannt wurde. Unbehandelt ist die Krankheit sehr oft tödlich.

**Sollte man Kinder gegen COVID-19 impfen?** Kinder sind durch das seltene PIMS und Long COVID gefährdet. Außerdem sind sie Infektionsquellen für gefährdete Menschen, die schwer erkranken können. Eine COVID-Impfung ist dagegen viel weniger gefährlich. Wissenschaftler empfehlen daher eine Impfung ab 5 Jahren.

### In a nutshell

#### What is Long COVID?

Long COVID is a delayed course of COVID with fatigue and a wide variety of symptoms. It represents a strong psychological burden. There is no effective therapy. The best way to prevent infection is through vaccination.

#### What is PIMS?

PIMS is a life-threatening childhood disease. It can occur 3-6 weeks after SARS-CoV-2 infection. High fever and a circulatory collapse are typical. You have to remember that even if COVID was only mild. If left untreated, the disease is often fatal.

#### Should children be vaccinated against COVID-19?

Children are at risk from the rare PIMS and Long COVID. COVID vaccination, on the other hand, is much less dangerous. Children can also be sources of infection for vulnerable people.

Scientists therefore recommend a COVID vaccination from the age of 5 years.

**Our society needs a great many fully vaccinated people. This is how another pandemic can be prevented. Get vaccinated a third time!**



Antonia sagt:  
Eigentlich braucht man nicht mutig sein. Das ist noch nicht mal so schlimm, wie wenn man sich an Dornen sticht. Und das habe ich schon oft gemacht.

© Foto: privat

Arabische Übersetzung siehe Seite 23!

الترجمة العربية انظر الصفحة 23!



**Unsere Gesellschaft braucht sehr viele vollständig geimpfte Menschen. So kann eine weitere Pandemie verhindert werden. Lasst Euch ein drittes Mal impfen!**

**Коротко**

**Тривалий COVID** – це відстрочений перебіг COVID із втомою та різноманітними симптомами. Це сильне психологічне навантаження, ефективної терапії не існує. Найкращий спосіб запобігти зараженню – вакцинація.

PIMS – це серйозне дитяче захворювання, яке може виникнути в результаті інфекції SARS-CoV-2. Якщо раптом виникла висока температура, ви повинні подумати про це сьогодні – навіть якщо COVID був лише легким або не розпізнавався зовсім. Якщо не лікувати, хвороба дуже часто закінчується летальним результатом.

**Чи потрібно вакцинувати дітей від COVID-19?** Діти знаходяться в групі ризику від рідкісних PIMS та довгого COVID. Вони також є джерелом інфекції для вразливих людей, які можуть серйозно захворіти. З іншого боку, вакцинація від COVID набагато менш небезпечна. Тому вчені рекомендують робити щеплення з 5-річного віку.

**Наше суспільство потребує великої кількості повністю вакцинованих людей. Так можна запобігти черговій пандемії. Зробіть щеплення втретє!**

**steps sagt Danke!**

Unser Zeitungsprojekt wird auch durch Zuwendungen ermöglicht.

Wir bedanken uns für die großzügigen Spenden der Naspa Idstein und der Wiesbadener Volksbank eG

Außerdem möchten wir allen danken, die mit ihrer tatkräftigen Unterstützung dazu beigetragen haben, dass wir unseren Lesern nun schon zum dritten Mal 24 Seiten mit einer bunten Mischung interessanter Informationen anbieten konnten, allen voran dem Team der vrm für die professionellen Ratschläge.

Die steps Redaktion

im Namen der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V.

**Der hat ja einen Vogel!**

**Deutsche Redewendungen und wie sie entstehen**

Von Hans-Peter Röther und Steffi Bobrowski

Redewendungen bringen Farbe in die Sprache. Sie verkürzen Aussagen oft humorvoll oder auch scharf. Sie weisen oft auf historische Bezüge oder heute nicht mehr geübte Gewohnheiten oder auch auf fremde Sprachen hin.

Es gibt Redewendungen, die sich sofort und leicht erschließen und deren Herkunft sofort klar ist: z.B. **von Kindesbeinen an**. Andere Redewendungen sind nicht sofort erklärbar. z.B. **etwas abklappern**. Das kommt aus der Jagd. Bei einer Treibjagd wurde das Wild mit Holzklopfen aufgeschreckt. Oder **mit Ach und Krach**, also mit Ächzen und Krächzen, mit Mühe also.

Mit welcher Redewendung kann man:

sagen, dass man eine Frage nach dem Wesentlichen stellt?

► (die Gretchenfrage stellen)

sagen, dass jemand ein wenig verrückt ist?

► (Einen Vogel haben)

sagen, dass jemand etwas Verbotenes getan hat?

► (Etwas auf dem Kerbholz haben)

sagen, dass man etwas spendieren will?

► (Etwas springen lassen)

sagen, dass jemand eine sichere Position hat?

► (fest im Sattel sitzen)

sagen, dass man jemanden erwischt hat?

► (dass man jemanden ertappt hat)

sagen, dass man einen Fehler gemacht hat?

► (einen Bock schießen)

sagen, dass man sich vor einer Aufgabe oder einer Entscheidung drückt?

► (den Kopf in den Sand stecken)

In der nächsten Ausgabe werden wir verraten, wie diese Redewendungen entstanden sind, und wie diese zum Beispiel in Syrien lauten.

**Somaya aus Syrien und Kidu aus Äthiopien sind seit einigen Jahren in Deutschland und kennen sich schon sehr gut aus mit deutschen Redewendungen und haben sich ein wenig damit beschäftigt. Wir haben sie gefragt, wie einige deutsche Redewendungen in ihrer Sprache lauten - genauer gesagt, welche Metaphern man im Arabischen und im Amharischen benutzt.**

Für die nebenstehenden Redewendungen gibt es in beiden Sprachen keine ähnlichen Entsprechungen. Aber die folgenden Redewendungen werden in Äthiopien oder Syrien ähnlich benutzt:

In Äthiopien sagt man z.B. ebenfalls „**Ich habe die Nase voll**“, wenn man von etwas genug hat. In Syrien sagt man: das geht mir an die Nasenspitze“. Auf Deutsch sagen wir heute aber auch oft „**Ich habe die Schnauze voll**“ oder „**das wird mir zu bunt**“ - und das sagt man auf Amharisch auch so.

Wenn wir auf Deutsch sagen „**Das ist nicht mein Bier**“, sagt man auf Arabisch „**Das ist nicht mein Wetter**“.

„**Ich habe freie Bahn**“, sagt einer, der keine Hindernisse kennt - in Syrien sagt man „Der Weg ist offen“.

Wenn wir hier „**total duch den Wind**“ sind, geht man auf Arabisch „durch die Wand“. (Im Deutschen kommt die Redewendung aus der Segler-Sprache.)

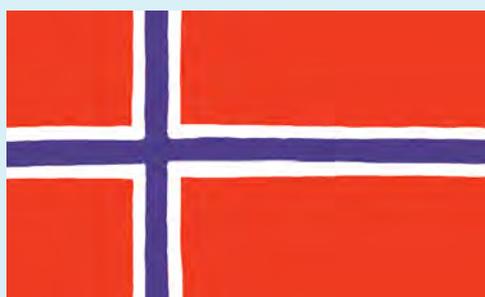
„**Jemanden an der Nase herumführen**“ nennt man auf Arabisch „jemanden bis zur Blindheit ziehen“.

Manche Leuten mögen es, anderen **Salz in die Wunde zu streuen** - das sagt man in Syrien auch so.

Und wenn wir etwas in Ordnung finden, sagen wir: „**Alles in Butter!**“ Das sagt man in Addis Abeba auch! Woher dieser Ausdruck kommt, verraten wir ebenfalls in der nächsten Ausgabe. Und dann beschäftigen wir uns auch mit Sprichwörtern.

**steps Rätsel**

Frage 10:  
**Zu welchem Land gehört die Insel aus Frage 8?**



**steps Rätsel**

Frage 11:  
**Aus dieser westeuropäischen Hauptstadt kommt eine weltberühmte Schokoladentorte. Wie heißt die Stadt?**



# der/die/das und die Sache mit den Verneinungen:

Von Rüdiger Zimmermann

Deutsch ist schwer, und manchmal haben auch Menschen mit Deutsch als Muttersprache Probleme mit der Grammatik. In dieser Ausgabe schauen wir uns einmal die Sache mit den Artikeln (der, die, das) genauer an und wie man Verneinungen (kein und nicht) benutzt.



## Der / die / das: Das grammatische Geschlecht

Das natürliche u. das grammatische Geschlecht passen im Deutschen nur selten zusammen: der Mann, die Frau, das Kind; der Hahn, die Henne, das Küken; der Bulle, die Kuh, das Kalb, fast nur bei Wörtern für Tiere.

Die meisten Substantive/Hauptwörter muss man also unbedingt mit dem Artikel lernen!

der Tisch, die Uhr, das Buch.

Es gibt aber ein paar Wortteile, an denen man das grammatische Geschlecht erkennen kann:

### maskulin/männlich:

Wörter auf **-er**: der Bäcker, Lehrer, Schüler, Hammer, Schraubenzieher, Schalter, Scheibenwischer, Mülleimer, Computer, Pullover, Mixer, Staubsauger,...

### feminin/weiblich:

Wörter auf **-in**: die Lehrerin, Verkäuferin, Ärztin, Polizistin, Ministerin, Sängerin, ... **Achtung**: Mehrzahl **-innen**: Präsidentinnen

Wörter auf **-(er)ei**: die Polizei, Bäckerei, Datei, Bücherei, Raserei, Arznei, Schneiderei,...

Wörter auf **-ie**: die Bürokratie, Melodie, Epidemie, Deponie,...

Wörter auf **-heit/-keit**: die Freiheit, Einsamkeit, Fröhlichkeit, Seltenheit, Gesundheit, Krankheit, Klugheit, Dummheit, Faulheit...

Wörter auf **-schaft**: die Gemeinschaft, Landschaft, Wirtschaft, Wissenschaft, Leidenschaft, Mannschaft, Botschaft,...

Wörter auf **-ung**: die Regierung, Verwaltung, Enttäuschung, ... Beleidigung, Lieferung, Leistung, Einladung, Ausweisung,...

Wörter auf Grundlage von Adjektiven auf **-e**:

die Höhe, Größe, Nähe, Schwäche, Kälte, Dicke, Weite,...

### neutral/sächlich:

Wörter mit **Ge-**: das Gefühl, Gemüse, Geflügel, Geräusch, Gebäude, Gefängnis, Geschäft, Gerät, Gesicht, Geschirr, Gelände, Gehör,...

**aber**: die Gefahr, Gemeinde, der Geruch, der Geschmack, u. Wörter auf **-schaft** u. **-heit** (die Gemeinschaft, die Geborgenheit)

Wörter/Verkleinerungen auf **-chen/-lein**:

das Kindchen, Märchen, Häuschen, Liedchen, Büchlein,...

Wörter für **Tätigkeiten**, von Verben abgeleitet: das Lesen, Essen, Schlafen, Lernen, Warten, ...

## Negation/Verneinung: kein und nicht

Bei Verneinung steht **kein** vor Substantiven/Hauptwörtern, vor Adjektiven/Eigenschaftswörtern u. Substantiven:

Das ist kein Apfel, (das ist eine Birne.)

Wir haben heute keine Zeit.

Das ist keine gute Idee.

Das weiß kein Mensch/keiner = Das weiß niemand.

Bei Verneinung steht **nicht** bei anderen Wörtern, d. h. vor Adjektiven allein u. Adverbien:

Das ist nicht gut.

Das sieht nicht gut aus.

Maria ist nicht hier.

Das machen wir nicht gern.

**nicht** steht auch nach einfachen Verben/Tätigkeitswörtern:

Er arbeitet nicht viel.

Das Auto fährt nicht.

Das geht nicht.

Wir wollen nicht.

Achtung:

In Nebensätzen steht das Verb am Ende

..., dass er nicht viel arbeitet.

..., weil wir nicht wollen.

**nicht** steht vor Infinitiven/Grundformen oder Partizipien:

Das Kind will nicht essen.

Er kann nicht schwimmen.

Fritz ist nicht gekommen.

Das hat nicht geklappt.

**nicht** steht auch vor Namen oder Titeln:

Das ist nicht Ahmed, (das ist Omar.)

Das ist nicht unsere Lehrerin Nicola.

Das ist nicht der Minister, (das ist der Präsident.)

## In a nutshell

Some stumbling blocks of the German language: the articles, negations and a few funny words.

## Gar nicht so einfach: zusammengesetzte Hauptwörter

Von Monika Wolff

Egal aus welchem Land sie kommen - vermutlich alle, die Deutsch lernen, finden diese Sprache sehr kompliziert (sogar Deutsche kämpfen manchmal mit der Grammatik!).

Zusammengesetzte Hauptwörter zu verstehen ist auch so eine Besonderheit. Die Logik dahinter ist selbst für deutsche Muttersprachler nicht erkennbar.

Es gibt zum Beispiel das Wort **Tomatensaft**. Das ist ein **Saft aus Tomaten**. Oder **Apfelsaft**. Das ist ein **Saft aus Äpfeln**. Logisch, oder? Normalerweise müsste **Hustensaft** dann ein Saft aus Husten sein. Das ist natürlich Quatsch, denn es ist ein **Saft gegen Husten**.

Ein **Autodieb** ist jemand, der Autos klagt, und ein **Bücherdieb** klagt Bücher. Aber ein **Meisterdieb** klagt normalerweise keine Meister, sondern ist nur ein talentierter Dieb, ein Meister eben. Und ein **Ladendieb** klagt keinen Laden, sondern stibitzt nur etwas aus einem Geschäft.

Der **Schoßhund** sitzt am liebsten auf dem Schoß seines Besitzers, aber der **Schäferhund** sitzt nicht

auf dem Schäfer - der Name bezeichnet lediglich eine bestimmte Rasse von Hunden.

### Wörter mit der Vorsilbe Un-:

Noch besser wird es beim Wort **Untiefe**. Das kann eine ganz besonders tiefe Stelle sein, obwohl die Vorsilbe Un- ja eigentlich auf das Gegenteil hinweist.

Fallen Euch noch mehr zusammengesetzte Worte ein, die ihr lustig oder unlogisch findet? Dann schreibt sie bitte an [redaktion@steps-fhi-ev.de](mailto:redaktion@steps-fhi-ev.de).

Die besten Einsendungen veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe!

### Der Redaktion ist zu Wörtern mit Un- noch dieses hier eingefallen:

Ein völlig verrücktes Wort mit dieser Vorsilbe ist der Begriff **Unkosten**. Das sind nämlich nicht „keine Kosten“, sondern genau das Gegenteil! Das klingt ein bisschen so, als ob sich der Sprecher nicht traut zu sagen, dass eine Sache oder ein Service Geld kostet...!

# Frauen kommen weiter: Das neue Kursangebot ist da!

Neue Kurse für geflüchtete Frauen und Migrantinnen im Rheingau-Taunus-Kreis

Von Ildikó Szelec und Kerstin Reimers



Anfang Mai starten wieder neue Kurse im Rahmen der Projekte **Frauen kommen weiter** und PC Kurse der Stiftung CITOYEN (es wurde in der ersten Ausgabe von Steps ausführlich berichtet). Frauen mit Migrationsgeschichte sind herzlich eingeladen, sich anzumelden. In diesem Jahr können wir die Kurse sogar an vier verschiedenen Standorten im Rheingau-Taunus-Kreis anbieten: Idstein, Bad Schwalbach, Geisenheim und Waldems. Die Kurse sind kostenfrei, Sie finden einmal pro Woche in unseren neuen Kursräumen in der Maximilianstraße in Idstein statt und dauern ca. 3 Monate. Man kann viel lernen und es macht Spaß! Interessiert? Dann auf zur Anmeldung, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Infos zu den Kursen wie Datum und Uhrzeiten erfahrt ihr unter den angegebenen Telefonnummern und e-Mailadressen.

**Anmeldung über: Dr. Ildikó Szelec:**  
**Email: [fkw@stiftung-citoyen.de](mailto:fkw@stiftung-citoyen.de)**  
**Telefon: 0176 504 12251**

**Anmeldung über: Kerstin Reimers:**  
**Email: [projekte@stiftung-citoyen.de](mailto:projekte@stiftung-citoyen.de)**  
**Telefon: 069 69 86 93 60**

© Foto: Stiftung CITOYEN  
 © Grafiken: sbo

## Das Kursangebot ab Mai:



### Digitale Kompetenzen

Wie kann ich digitale Medien nutzen, um besser Deutsch zu lernen? Wo finde ich coole Videos zum Deutsch üben? Wie finde ich Deutschlernportale, die zu mir passen? Wer das wissen möchte, um auch selbstständig Deutsch lernen zu können, ist hier genau richtig! Keine Angst, auch wer keine Ahnung von Computern hat, kann in diesem Kurs mitmachen!

Anmeldung über Dr. Ildikó Szelec

**Außerdem bieten wir noch zwei einmalige Workshops an (an jeweils einem Nachmittag):**

### Workshop ZAHLEN

Preise vergleichen, sparen und gut mit Geld umgehen. Prozente, Zinsen, Rabatte, Kosten etc.- alles über Zahlen und wie man sie errechnet. Wer das lernen möchte ist hier genau richtig!

Preisvergleich						
	A	B	C	D	E	F
1	210,00	195,00	220,00	245,00	220,00	
2	76,50	78,00	75,90	75,00	77,90	
3	35,00	34,70	33,90	33,50	34,00	
4	19,00	18,90	18,50	19,50	19,00	
			25,70	34,30	34,80	
Σ	340,00	326,60	357,30	343,10	344,80	

### WORKSHOP Gesunde Ernährung

Wie kann ich meine Familie und mich gesund ernähren, was ist wichtig? In Theorie und Praxis (gemeinsamer Einkauf) gibt es hier viel zu erfahren über gesundes Essen.

Anmeldung für beide über Dr. Ildikó Szelec



## In a nutshell

**New courses for women only!**

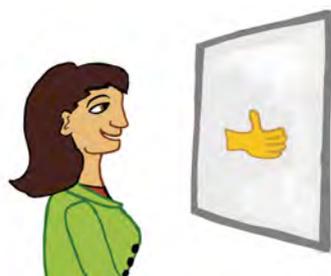
Within the project **Frauen kommen weiter (Women move on!)** we offer you the following FREE courses starting in May:

- ▶ **Digital Competence:** Learning German online
- ▶ **Personal empowerment:** Learn to trust your own abilities
- ▶ **Workshop NUMBERS:** Percentages, interest, discounts, costs etc.
- ▶ **Workshop healthy diet:** Theory and practice
- ▶ **Keyboard typing and PC basics:** Write letters in word or create an Excel sheet, learn how to use the internet wisely

### Tastaturschreiben und PC Basiskurs

Computerkenntnisse von Anfang an: Der Computer Basiskurs lädt dazu ein, sich Grundkenntnisse für die Arbeit am Computer anzueignen. An den Laptops, die während des Kurses zur Verfügung stehen, wollen wir gemeinsam die ersten Schritte unternehmen – dazu gehören das Kennenlernen der Tastatur, die ersten Schritte im Umgang mit den Programmen Word und Excel. Lernen, einen Brief zu schreiben oder eine Tabelle zu erstellen. Auch der Frage, wie das Internet genutzt werden kann, wird nachgegangen. Auch wer keine Ahnung von Computern hat, kann in diesem Kurs mitmachen!

Anmeldung über Kerstin Reimers



### Persönlichkeitsstärkung- Empowerment

Mutiger werden, sich mehr trauen, sich sicherer fühlen und lernen, auf sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. In diesem Kurs kann das alles geübt werden. Mit vielen praktischen Übungen lernen, die eigenen Ziele zu verfolgen und dabei auch noch Spaß zu haben. Traut euch!

Anmeldung über Dr. Ildikó Szelec

## Lesetipps für Kids

### Der Tag, an dem die Oma das Internet kaputt gemacht hat

„Da hatte Tiffany EIN MAL auf die Oma aufpassen sollen. Und ausgerechnet HEUTE hatte die Oma das Internet KAPUTT machen müssen. DAS GANZE INTERNET. Auf der ganzen Welt. Na toll...“

(sbo) Oma und Opa passen in den Ferien auf Tiffany, Max und Luisa auf, weil deren Eltern auf der Arbeit sind. Vielleicht wäre es besser gewesen, die Kinder hätten auf Oma aufgepasst, denn die saß am Computer, hat ein paar mal klick-klick gemacht - und dabei aus Versehen das Internet kaputt gemacht. Katastrophe! Max kann nicht mehr mit seinen Freunden das Weltraum-Videospiel spielen oder Textnachrichten senden, Luisa kann nicht mehr ihre Lieblingsband hören, und Opa kann seine Sendung über das Angeln nicht zu Ende gucken.

Nach einer Weile kommen die Eltern nach Hause, weil sie ohne Internet ihre Arbeit nicht mehr machen können, und sie müssen sich jetzt überlegen, was sie ohne Internet mit ihrer Zeit anfangen.

Mehr verraten wir nicht, außer dass noch Opas analoges Kofferradio eine Rolle spielt und plötzlich ein Pizza-Junge auftaucht, weil das Navi nicht mehr funktioniert und er nicht weiß, wo er die Pizzen abladen soll.

Auf jeden Fall ist diese Geschichte von Marc-Uwe Kling toll geschrieben und von Astrid Henn sehr schön illustriert.

Eine lustige Geschichte für eine gemütliche Stunde ohne Internet.

**Marc-Uwe Kling: Der Tag, an dem die Oma das Internet kaputt gemacht hat.**  
6 - 10 Jahre, 12 €, Carlsen Verlag 2018

Oma hat das Internet kaputt gemacht und war dabei sehr gründlich!

© Illustration: Astrid Henn, Carlsen Verlag GmbH



### Was tun, wenn das Internet wirklich einmal kaputt ist?

(sbo) Dafür braucht es keine Oma, die falsch herumklickt. Es kann auch ein Bagger sein, der beim Schaufeln eine Leitung kaputt macht. Oder wenn die Sonne einmal zuviel Plasma in unsere Flugbahn spuckt und das „Weltraumwetter“ die Satelliten und unsere empfindliche Elektronik lahmlegt. Habt ihr einen Plan B, womit ihr euch dann beschäftigt? Die Schule wird ja vielleicht noch funktionieren, aber was macht ihr in eurer Freizeit?

Hier sind ein paar Tipps. Die könnt ihr übrigens auch ausprobieren, wenn das Internet noch funktioniert. Einfach mal das Smartphone, das Tablet oder den Internet-Fernseher auslassen und selbst etwas machen!

Ihr könntet zum Beispiel

- ▶ gemeinsam draußen Fußball spielen
- ▶ bei schlechtem Wetter Karten- oder Brettspiele spielen (eure Eltern haben bestimmt noch welche im Schrank!)
- ▶ euer eigenes Fernsehprogramm machen (gemeinsam eine Geschichte ausdenken und sie am Abend euren Eltern vorführen)
- ▶ etwas Tolles basteln - entweder mit Papp, Papier, Farben, Schere und Klebstoff ein Kunstwerk herstellen oder draußen aus Erde, Sand, Stöcken, Steinen, Blättern eine Hütte bauen
- ▶ ...oder ihr lest zusammen ein Buch: Eine(r) liest vor, die anderen hören zu. Zum Beispiel das Buch von der Oma, die das Internet kaputt gemacht hat.

Ihr könnt aber natürlich auch euren Eltern beim Kochen, Putzen oder anderen Hausarbeiten helfen. Die freuen sich bestimmt! Und zusammen macht das sogar richtig Spaß!

**Habt ihr noch mehr Ideen? Schreibt uns!**  
[redaktion@steps-fhi-ev.de](mailto:redaktion@steps-fhi-ev.de)

## Kindermund

### Was Kinder sagen

Nitsi ist 12 und kommt aus Khmelnytsky in der Ukraine. Sie ist am 24. März mit ihren Eltern Alyona und Sergyi in Deutschland angekommen. Die Großeltern und ihre Freunde sind zurück geblieben. Sie sind mit dem Auto gekommen; die Fahrt war laut Nitsi etwas holprig und hat drei Tage gedauert. Sie haben bei Freunden, die in Gau-Bischofsheim wohnen, Unterschlupf gefunden. Sie nimmt online am Unterricht einer ukrainischen Schule teil.

### Nitsi, was waren deine ersten Eindrücke von Deutschland?

Eine Menge Springbrunnen. Das finde ich sehr schön. Es gefällt mir hier.

### Hast du schon Freunde hier?

Ja, ich habe schon welche gefunden.

### Ist es schwierig für dich, Deutsch zu lernen?

Ja, ein bisschen.

### Gibt es etwas, das du in Deutschland ungewohnt oder lustig findest?

Sehr freundliche Menschen. Vor allem auch Fremde untereinander - man geht spazieren und jeder lächelt einen an.

### Was wünschst du dir am meisten?

Dass meine Oma zu uns kommt und dass in der Ukraine wieder Frieden ist.

### In Kürze

**Eine Buchempfehlung:** Was passiert, wenn Oma das Internet kaputt macht (und zwar das auf der ganzen Welt)? Für Kinder von 6 bis 11 Jahren (und alle anderen sowie für Eltern und Großeltern auch).

**Ein Interview** mit Nitsi aus Khmelnytsky in der Ukraine.

### Kоротко

**Інтерв'ю:** Ніці 12 років, вона родом із Хмельницького в Україні. 24 березня вона прибула до Німеччини з батьками. Вони живуть з друзями в Гау-Бішофс-Хайм. Вона бере онлайн-заняття в українській школі.

**Рекомендація щодо книги:** Що станеться, коли бабуса зламає інтернет (у всьому світі)? Для дітей від 6 до 11 років (і всіх інших, а також батьків і дідусів).

### In a nutshell

**A book recommendation:** What happens when grandma kills the internet (and that in the whole world)? This very entertaining and recommendable story is certainly not only good for children. A good opportunity to think of some alternative activities for this case!

For children from 6 to 11 years (and everyone else as well as parents and grandparents).

**An interview** with Nitsi from Khmelnytsky in Ukraine.

# Infos, News, Events und mehr...

## Kochevent: Persische Küche



### Gemeinsames Kochen und Essen in Wingsbach

Roswitha Kacmaczyk, die nicht nur in der Taunussteiner Tafel und der Flüchtlingshilfe aktiv ist, hat uns diesen besonderen Veranstaltungshinweis geschickt: Die Bürgerstiftung in Taunusstein lädt Kochinteressierte, die ihren Speisezetteln durch Gerichte aus fremden Ländern bereichern möchten, zu einem persischen Kochtreff ein.

Unter der Leitung der Köchin Maryam Hashemy unternehmen die Teilnehmer eine Reise in die iranische Küche und lernen, wie Sie mit den typischen orientalischen Gewürzen, Safran und Nüssen landestypische Köstlichkeiten zaubern, die man anschließend gemeinsam genießt. Organisiert wird der Nachmittag von der Projektleiterin Roswitha Kacmaczyk mit Unterstützung von Claudia Gierth und Kathrin Ammenhäuser.



► **Treffpunkt ist am Samstag, den 14.05.2022 um 14 Uhr in der Sport- und Kulturhalle in Wingsbach.**

► Das Essen ist für ca. 18 Uhr geplant, so dass der Abend ca. 21.00 Uhr ausklingt. Es wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 40,00 Euro für die Miete, Lebensmittel, alkoholfreie Getränke und einen kleinen Sektempfang erhoben.

► Bitte eine Schürze und ein gutes Küchenmesser mitbringen.

► **Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen begrenzt ist, also schnell anmelden! Das geht per E-Mail an die Bürgerstiftung:**

gdiehl@buergerstiftung-taunusstein.de oder durch Überweisung von 40,00 Euro auf das Konto der Bürgerstiftung: IBAN: DE 45 510 900 00 000 1234501 bis spätestens 06.05.2022. Beim Verwendungszweck bitte Ihren Namen und das Stichwort Koch Event 14.05.2022 angeben.

► **Es wird ein Nachweis entsprechend der 3G Regelung benötigt.**

Weitere Kochtreffen sind geplant.

## Gas und Öl sind knapp und teuer

### Was wir tun können, um Energie zu sparen

#### Heizung:

- 20 Grad in der Wohnung reichen - lieber wärmer anziehen als Heizung hochdrehen
- Fenster zum Lüften nicht lange gekippt lassen, sondern kurz ganz öffnen („stoßlüften“). Das spart Heizenergie und vermeidet Schimmel.

#### Strom:

- Das Licht nur in den Räumen anlassen, in denen man sich aufhält.
- Das Eisfach im Kühlschrank regelmäßig vom Eis befreien, sonst verbraucht das Gerät zuviel Strom.
- Elektrische Geräte wie Fernseher, Computer oder Stereoanlagen ganz ausschalten, wenn man sie nicht nutzt. Auch die Standby-Funktion verbraucht Strom!
- Wenn man längere Zeit nicht zu Hause ist, kann man auch den WLAN-Router ausschalten.

#### Auto:

- Es gibt zwar in Deutschland (leider) immer noch kein Tempolimit, aber man kann ja trotzdem mal langsamer fahren - es lohnt sich: Wer z.B. nur 100 statt 160 km/h fährt, kann bis zu einem Drittel des Sprits sparen!

- Rechtzeitig hochschalten (bei ca. 2000 U/min.) und Drehzahl niedrig halten.
- Kurze Strecken vermeiden - Wege in der Stadt kann man oft auch zu Fuß erledigen.
- Klimaanlage im Auto verbrauchen viel Sprit - also zwischendurch vielleicht mal ausschalten.
- Auch im Leerlauf verbraucht das Auto viel Sprit: An Bahnübergängen oder Baustellen-Ampeln mit langer Rotphase Motor abstellen.



### In a nutshell

#### News:

- A Persian cooking event in Taunusstein in May,
- tips on saving energy,
- a scholarship for graduation,
- the search for old laptops and PCs.
- And who can support FHI as a driver?

## Gebrauchte PC und Laptops gesucht!

Ohne elektronische Geräte können sich die meisten von uns das Leben kaum noch vorstellen. Für Geflüchtete jedoch sind sie besonders wichtig, da ohne sie der Kontakt zu Familienmitgliedern und Freunden zuhause nicht möglich wäre. Fürs Telefonieren oder „WhatsApp“ reicht ja noch das Smartphone aus, aber für die Kommunikation mit Behörden, das Lernen für die Schule oder bei der Ausbildung benötigen auch sie einen Laptop, PC oder mindestens ein Tablet. Auch für die Teilnehmerinnen des Projektes „Frauen kommen weiter“ wird dringend funktionstüchtige gebrauchte Hardware gesucht. Die Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. sammelt alle Arten gebrauchter Geräte und richtet sie neu ein. Wir sammeln alles, auch Zubehör wie Tastaturen, Monitore und Mäuse!

Wer sich also ein neues Gerät zulegt, sollte sein altes nicht dem Händler zum Verschrotten geben oder zum Wertstoffhof bringen, sondern lieber uns – so finden sie noch eine sinnvolle Weiterverwendung!

Angebote an:

[fluechtlingshilfeidstein@gmx.de](mailto:fluechtlingshilfeidstein@gmx.de)

## Back to school?

### Zurück auf die Schulbank! Schulabschluss für Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte

Wer zwischen 18 und 35 Jahre alt ist und seinen Haupt-, Realschulabschluss oder das (Fach-)Abitur machen möchte, kann sich für ein Stipendium bei der Crespo Foundation bewerben.

Nähere Infos unter: [www.crespo-foundation.de/SABA](http://www.crespo-foundation.de/SABA)

Frauen, die Hilfe bei der Bewerbung fürs Stipendium brauchen, können sich gerne bei Ildikó Szeleczy melden. Kontakt: 0176 50412251 oder unter [fkw@stiftung-citoyen.de](mailto:fkw@stiftung-citoyen.de)



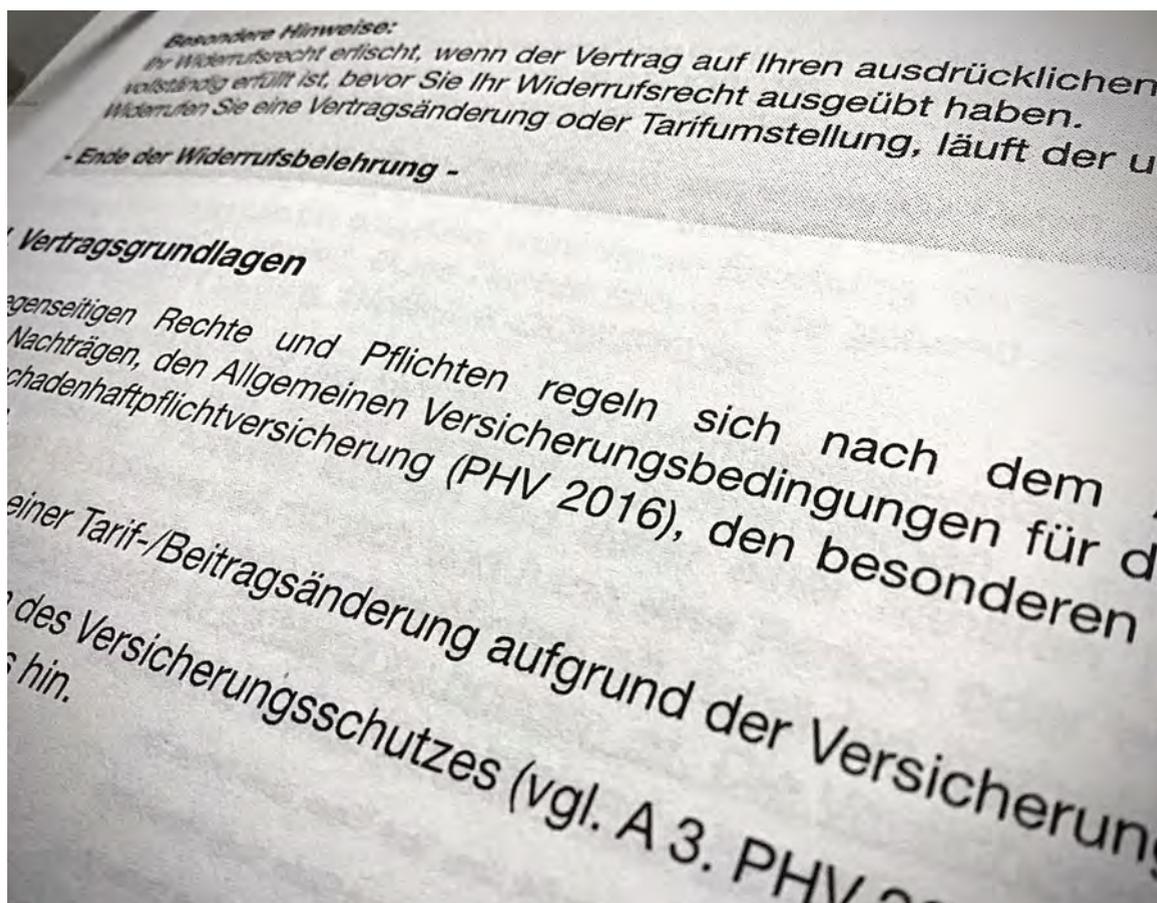
## Fahrer und Helfer gesucht!

Die Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. (FHI) sucht Fahrer für Transporte mit unserem Anhänger, den wir bei Umzügen und Möbeltransporten für Geflüchtete einsetzen. Außerdem brauchen wir Helfer(innen) mit handwerklichem Geschick, gerne auch Profis, z.B. für Elektro- oder Sanitärarbeiten.

Bitte meldet euch bei

[fluechtlingshilfeidstein@gmx.de](mailto:fluechtlingshilfeidstein@gmx.de)

# Deutschland, das Papierland



## Teil 2: Verträge

(sbo) Im Laufe unseres Lebens schließen wir eine ganze Reihe von Verträgen ab: den Mietvertrag, den Vertrag mit dem Stromanbieter, den Arbeitsvertrag, den Kaufvertrag fürs Auto, den Mobilfunkvertrag fürs Handy, den Betreuungsvertrag mit dem Kindergarten oder den Vertrag über die Haftpflichtversicherung.

### Was ist ein Vertrag?

„Ein Vertrag ist eine gegenseitige Selbstverpflichtung von zwei oder mehr Personen“ (Wikipedia). Das heißt: Der eine Partner verpflichtet sich, eine Ware oder einen Service zu liefern, und der andere verpflichtet sich, dafür pünktlich zu bezahlen.

Ein gültiger Vertrag kann zwischen den Vertragspartnern schriftlich durch Unterschrift der Partner zustande kommen. Das ist die Regel. Am sichersten sind Verträge, die vor einem Notar geschlossen werden. Heute werden viele Verträge auch online gemacht. Die Bedingungen (z.B. die Kündigungsfrist) sind für beide Partner bindend.

Kinder bis 7 Jahre sind nicht geschäftsfähig. Das heißt, mit ihnen können keine Verträge gemacht werden. Kinder und Jugendliche von 7 bis 18 Jahren können Verträge nur mit Zustimmung der Eltern abschließen.

### Unseriöse Vertragsabschlüsse

Stellt euch vor, es klingelt an der Tür, und zwei freundliche Herren erklären euch, dass ihr viel zuviel für deinen Strom bezahlt und dass sie euch einen viel billigeren Tarif bieten können. Sie lassen sich eure letzte Stromrechnung zeigen, tippen auf ihrem Tablet herum und zeigen euch dann, dass ihr künftig statt 80 Euro im Monat nur 70 Euro bezahlen braucht. Ihr denkt, die Herren kommen von eurem Stromversorger, und ihr findet es nett, dass sie euch beim Geldsparen helfen wollen. Ihr unterschreibt das von ihnen ausgefüllte Formular auf dem Tablet.

Eine Woche später gibt es das böse Erwachen: Ihr bekommt Post von eurem Stromanbieter mit der Bestätigung eurer Kündigung des bisherigen Vertrags. Ein zweiter Brief kommt von einem anderen Stromunternehmen: Dieses bestätigt euch, dass ihr einen Vertrag über zwei Jahre mit ihm abgeschlossen habt. Der kostet im ersten Jahr nur 70 Euro im Monat wegen der Neukunden-Prämie, im nächsten Jahr aber 90 Euro. Und die Grundgebühr ist auch höher als beim alten Anbieter.

So ähnlich haben das sicher viele von uns schon einmal erlebt, nicht nur an der Tür, sondern auch im Geschäft oder im Internet. Besonders Migranten, die noch nicht genug Deutsch verstehen, sind oft Opfer von unseriösen Angeboten.

### Worauf müssen wir achten, wenn wir einen Vertrag unterschreiben?

#### Regel Nummer 1 - ganz wichtig: Nichts an der Haustür oder auf der Straße unterschreiben!

► Lasst keine Fremden unangekündigt in eure Wohnung. Fragt im Zweifelsfall nach einem Ausweis. Euer Stromanbieter z. B. würde einen notwendigen Besuch vorher schriftlich ankündigen, den Grund des Besuches erklären und auch einen konkreten Termin nennen.

► Auch am Telefon sollte man keine besser keine Verträge abschließen.

#### Regel Nummer 2: Unterschreibt keine Verträge, die ihr nicht versteht. Lest das „Kleingedruckte“!

► Lasst euch alle Vertragsbedingungen genau erklären oder übersetzen.

► Wenn ihr einen Vertrag im Internet abschließen wollt, schaut, ob die Website ein Impressum aufweist.

► Ist die Firma in Deutschland? Vorsicht: Bei ausländischen Firmen wird es schwierig mit Reklamationen.

► Gibt es eine vollständige Hausadresse?

► Gibt es Hinweise zum Datenschutz und Allge-

## Steps erklärt

Ein **Vertrag** wird **abgeschlossen** (gemacht), **widerrufen** (rückgängig gemacht) oder **gekündigt** (beendet).

Das „**Kleingedruckte**“: Das sind die Details zum Produkt/Lieferumfang, zu Preisen, Laufzeit und Kündigungsfristen sowie die so genannten **AGB** - Allgemeine Geschäftsbedingungen.

Die **Kündigungsfrist**: z.B. 3 Monate vor Vertragsende. Wenn man diese Frist verpasst, verlängert sich der Vertrag um eine weitere Laufzeit, die im „Kleingedruckten“ festgelegt ist.

Die **(Mindest-)Laufzeit**: In dieser Zeit könnt ihr den Vertrag nicht kündigen.

Der **Lieferumfang** und der **Liefertermin**: Das ist alles, was das Produkt enthält (also die Ware mit allen Bestandteilen oder alle Serviceleistungen) und wann es geliefert wird (z. B. der Tag, an dem der Internetprovider euren Zugang frei schaltet).

Die **Widerrufsfrist**: Das ist die Zeit nach dem Vertragsabschluss, in der ihr den Vertrag wieder rückgängig machen und von eurer Pflicht zu Bezahlen zurücktreten könnt. Diese Frist ist im „Kleingedruckten“ festgelegt; in der Regel sind es mindestens 14 Tage.

**Wichtig**: Vor einem Notar geschlossene Verträge können nicht widerrufen werden.

meine Geschäftsbedingungen (AGB - siehe Glossar)?

► Gibt es eine Kontaktmöglichkeit?

### Regel Nummer 3: Vergleicht die Angebote und schaut, was andere über die Anbieter sagen.

► Fragt Freunde und Bekannte, mit welchen Anbietern sie gute Erfahrungen gemacht haben.

► Es gibt Vergleichs-Plattformen für Waren und für Dienstleistungen, z. B. für Strom und Internet. Am besten, ihr seht euch verschiedene Websites an, um einen besseren Überblick zu bekommen. Verträge solltet ihr jedoch am besten beim Anbieter selbst machen, nicht auf den Vergleichs-Plattformen. Diese sind nicht ganz neutral, da sie Provisionen für abgeschlossene Verträge bekommen.

► Der günstigste Preis bedeutet nicht, dass das Produkt oder der Service auch wirklich günstiger ist. Diese Fragen solltet ihr prüfen:

► Wie lange läuft ein Vertrag (die Laufzeit)?

► Welche Kündigungsfrist hat der Vertrag?

► Gilt der günstige Preis für die ganze Laufzeit oder nur für die ersten Monate?

► Welcher Service ist inklusive, welcher Service kostet etwas? Manche Firmen haben weder eine Hotline noch einen Kundenservice oder lassen sich das teuer bezahlen.

### Regel Nummer 4: Seid vorsichtig mit euren Daten, vor allem beim Bezahlen im Internet.

► Gebt nur die Informationen weiter, die absolut notwendig sind. Schaut euch die Datenschutzbestimmungen an.

### Hilfe bei Problemen findet ihr auch bei der Verbraucherberatung:

[www.verbraucherzentrale-hessen.de](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de)

Dort gibt es viele Informationen auch in verschiedenen Sprachen.

# Immer mehr Müll in unseren Straßen: Wie stoppen wir die Müllschweine?



Hat jemand eine Idee, wie wir das Problem lösen können? Brauchen wir ein Bürgerkomitee für jede Straße, das die Wege sauber hält? Vielleicht das Thema schon im Kindergarten zum Pflichtfach machen? (Auf jeden Fall aber in den Schulen.) Die Redaktion freut sich auf eure Vorschläge!

In Idstein gibt es überall Abfallbehälter und Container für Altglas, in den Parks stehen sogar Stationen für die Entsorgung von Hundekot, und jedes Wohnhaus hat Tonnen für vier verschiedene Müllsorten. Trotzdem findet man oft nur wenige Meter weiter leere Flaschen und Bierdosen, Zigarettenschachteln und -kippen, Beutel mit Essensresten aus dem Fast-Food-Restaurant und andere Verpackungen. Einige Hundebesitzer wissen zwar, dass man die Hinterlassenschaft ihrer Vierbeiner in einem Beutel auf sammeln muss, denken aber offensichtlich, dass man den Beutel dann auf dem Gehweg liegen lassen darf. Andere machen sich gar nicht erst die Mühe, die braune Masse einzupacken. Manchmal gibt es Aufräum-Aktionen (privat oder von der Stadt organisiert), aber das löst das Problem nicht: Schon eine Woche später stolpern wir über die nächsten Dosen, Flaschen und Verpackungen. Wir fragen uns: Was ist mit diesen Leuten los? Schmeißen diejenigen, die unsere Straßen vermüllen, ihren Dreck zu Hause auch einfach so auf den Boden? Ist es ihnen egal, dass so viel Dreck auf ihren Wegen herumliegt?

**Wir sagen den Müll-Sündern jedenfalls: Was ihr da macht, finden wir echt total...**



## In a nutshell

### Contracts:

A contract is signed quickly - cancelling or rescinding it is not easy. That's why you have to be careful before signing anything:

- ▶ Don't sign anything at the front door or on the street!
- ▶ Don't sign contracts you don't understand. Read the small print!
- ▶ Compare offers and see what others say about the providers.
- ▶ Be careful with your data, especially when paying online.

You can also get help with problems at the consumer advice centre:  
[www.verbraucherzentrale-hessen.de](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de)

(Oben:) So viel Müll liegt an einer Baustelle am Gehwegrand der Wiesbadener Straße in Idstein!  
(Unten:) So sieht es an einer Bank am Bahnhof aus...  
...und hier hat einer eine ganze Tüte voll Müll am Wegrand deponiert (rechts). © Fotos: sbo



## steps Rätsel

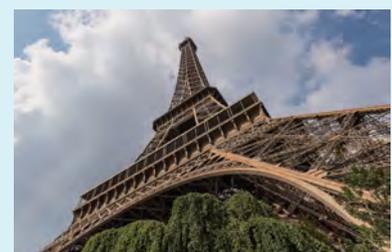
Frage 12:  
Früher herrschten in diesem Land die Inka.  
Wie heißt die heutige Hauptstadt?



© Foto: Curd Stein

## steps Rätsel

Frage 13:  
Wo dieses imposante Türmchen aus Stahl steht, weiß sicher jeder, denn seit einer Weltausstellung vor über 130 Jahren ist es das Wahrzeichen von...?



© Foto: Dettlef Bielohlawek

### The Garbage Problem

There is too much garbage lying around on the streets and paveways, in the parks and residential areas, even in the forests. Some dog owners obviously think that you can leave the poop wherever it was placed.

Any ideas how to deal with this growing problem and how to stop the garbage sinners from disposing their waste in public places will be most welcome!



# Gefüllte Zucchini und zwei leckere Vorspeisen

Syrisch-libanesishe Leckereien



(aa & sbo)

Für die Kochseite in dieser Ausgabe wollten wir nicht einfach nur ein Rezept aufschreiben, sondern beschließen, das Hauptgericht gemeinsam zu kochen und am Ende auch aufzuessen. Schließlich brauchen wir ja Fotos für die Seite!

## Sheikh Al-Mahshi

Gefüllte Zucchini mit Joghurt

Dies ist ein Hauptgericht, das normalerweise zum Mittagessen serviert wird. Sheikh Al-Mahshi ist ein Gericht aus der syrischen Küche und schmeckt köstlich. Wir möchten euch hier die einfache, original levantinische Zubereitungsart eines leckeren Essens für die ganze Familie vorstellen, wie es Chefkoch Walid Meesar empfiehlt.

### Die Zutaten

Dafür braucht ihr zunächst einmal 2 kg Zucchini zum Füllen (also die kleinen hellgrünen wie im obigen Rezept.). Außerdem:

- 1 große Zwiebel, gehackt.
- 400 g fein gehacktes Fleisch.
- 40 g Pinienkerne.
- 2 kg Joghurt.
- 3 EL Stärke.

Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack.  
2 Tassen Frittieröl zum Braten des Fleisches.  
3 Tassen Frittieröl zum Braten der Zucchini.

### Die Zubereitung

Die Zucchini am Stielansatz abschneiden und das Fruchtfleisch mit dem Aushöher ausschaben, wie im obigen Rezept schon beschrieben. Das Fruchtfleisch beiseite legen, davon wird später noch etwas gebraucht.

Das Bratöl in einem Topf erhitzen, die gehackte Zwiebel hinzufügen und rühren, bis sie golden ist. Dann das Hackfleisch hinzugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten. Anschließend Pinienkerne, Salz und schwarzen Pfeffer dazu geben und alles braten, bis das Fleisch gar ist.

Die ausgehöhlten Zucchini mit der Fleischmasse füllen. Es empfiehlt sich, das offene Ende mit Fruchtfleisch zu verschließen, damit beim Braten keine Füllung heraus quillt. Die gefüllten Zucchini in einem Topf mit dem restlichen erhitzten Bratöl braten, bis sie goldgelb werden und darauf achten, dass sie beim Braten nicht zerbrechen.

Nun die Zucchini in einen anderen Topf geben, mit Wasser auffüllen und zweimal aufkochen lassen. Dann die Zucchini aus dem Wasser nehmen.

Den Joghurt in einen Topf gießen und gut mit der Stärke mischen. Auf dem Herd erhitzen und die Mischung weiterrühren, bis sie kocht. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Die Zucchini mit etwas Salz in die Joghurtsoße geben und auf kleiner Flamme zehn Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind.

Die fertigen Zucchini in einer Schüssel anrichten und heiß servieren. Dazu passt eine Schüssel Reis mit Fadennudeln, dekoriert mit Pinienkernen und Petersilie.



Mit diesem Werkzeug werden die Zucchini ausgehöhlt.  
(© alle Fotos: steps)

## Kusa Mahshi

mit Hackfleisch und Reis gefüllte Zucchini

Für dieses leckere Gericht müssen wir zuerst die wichtigste Zutat besorgen. Das sind die kleinen hellgrünen Zucchini. Es gibt sie nicht immer, und im Supermarkt findet man sie normalerweise leider gar nicht. Wir treiben sie im orientalischen Lebensmittelladen auf. Außerdem brauchen wir ein wichtiges Werkzeug, den Aushöher. Damit müssen wir das Fruchtfleisch aus den Zucchini entfernen, damit wir die Füllung hineingeben können.

### Dies sind die Zutaten für 4 Portionen:

2 kg hellgrüne kleine Zucchini

Für die Füllung:

500 g Rinderhack

300 g Reis

100 g Butter

2 EL gehackte frische Minze (oder getrocknet)

1 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

### Für die Brühe:

Wasser, 1/2 Tube Tomatenmark und Salz

### Die Zubereitung

Und los geht's: Die Zucchini waschen und am oberen Ende anschneiden. Mit dem Aushöher das Fruchtfleisch entfernen. Das ist eine Wissenschaft für sich! Dabei muss man sehr vorsichtig sein, denn wir wollen die Wand des Gemüses nicht beschädigen: Zunächst stecht ihr mit dem Schaber in die Mitte bis ungefähr 2 cm vor dem Ende und dreht ihn. Dann zieht ihr ihn wieder heraus und entfernt das Fruchtfleisch. Den Schaber wieder hineinführen und von dem Loch in der Mitte aus das Fruchtfleisch weiter durch Drehen ausschaben, bis am Ende noch etwa ein halber Zentimeter Wand übrig ist. Ihr müsst die ausgehöhlte Zucchini leicht zusammendrücken können, dann ist es richtig. Das ausgeschabte Fruchtfleisch wird nicht gebraucht, aber man kann es später für eine Suppe verwenden (oder vielleicht auch für die Brühe, in der die gefüllten Zucchini später gekocht werden).



Jetzt mischt ihr die Zutaten für die Füllung. Wir finden, dass das am besten mit den Händen geht. Dann werden die Zucchini gefüllt und in einen großen Topf geschichtet.



Dann vermischt ihr Wasser mit Tomatenmark und Salz und gießt soviel über das Gemüse, bis es bedeckt ist. Am besten mit einem oder mehreren Tellern beschweren und den Topf mit einem Deckel schließen. Das Ganze auf kleiner Flamme 1 Stunde lang köcheln lassen.



Und am Schluss: Die Zucchini in einer flachen Schale anrichten und dazu Brot servieren.

**Guten Appetit! (Uns hat es jedenfalls geschmeckt!)**

Foto oben: So sehen die ausgehöhlten Zucchini aus.

Foto Mitte: Die Zucchini werden mit der Hackfleisch-Reismasse gefüllt.

Foto unten: Die gefüllten Zucchini in ihrer Tomatensoße.

Für vorneweg empfehlen wir diese Vorspeisen:

### Tabbouleh - Salat aus Bulghur und Petersilie

Diese leckere syrisch-libanesishe Vorspeise ist eine echte Vitaminbombe! Ein bisschen Vorbereitung ist nötig, denn zuerst müsst ihr Bulghur (Weizenschrot) einweichen. Das dauert eine Weile.

**Das braucht ihr für 4 Portionen:**

- 1 Tasse feinen Weizenschrot, 2-3 Stunden in Wasser eingeweicht
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kleines Bund Minze
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- Olivener Öl
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer

Petersilie, Minze und Zwiebeln fein hacken, Tomaten in kleine Würfel schneiden. Öl, Zitronensaft, Salz in Pfeffer zu einer Soße verrühren und alle Zutaten mischen. Das Tabbouleh auf Salatblättern anrichten.

Die Mengen sind nur eine Annäherung. Ihr könnt das je nach Geschmack variieren: mehr oder weniger Petersilie, Zitrone oder Olivenöl - probiert es einfach aus!

Foto rechts oben: Hummus bi Tahine  
Foto rechts unten: Tabbouleh und Sheikh Al-Mahshi

### Hummus bi Tahini - ein echtes Superfood

Das Kichererbsenpüree aus dem Orient hat in Deutschland längst seinen Siegeszug durch alle Supermärkte angetreten und ist inzwischen für viele ein beliebter Snack. Vor allem bei Vegetariern und Veganern ist es sogar als eine vollwertige Mahlzeit anerkannt, da es viel Eiweiß und Vitamine enthält. Im Lebensmittelhandel gibt es eine ganze Reihe verschiedener Hummus-Sorten, und einige davon schmecken auch sehr gut. Aber man kann Hummus natürlich auch selbst zubereiten, und das geht so:

- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 1 Tasse Tahini (Sesamsoße)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz (nach Belieben 1 Knoblauchzehe)
- etwas Olivenöl und Glatte Petersilie zum dekorieren

Die Kichererbsen kochen und pürieren. Tahini, Zitronensaft, Salz und Knoblauch und eventuell ein wenig Wasser hinzufügen, gut umrühren. In eine flache Schüssel füllen, mit einem Teelöffel ringsum eine kleine Furche ziehen, etwas Olivenöl hineinträufeln. Mit Petersilie garnieren und mit arabischem Fladenbrot servieren. Ein Tipp der Redaktion: Ein paar Karotten in kleine Stifte schneiden und damit das Hummus dippen. Schmeckt genial!



#### In Kürze

Zucchini sind ein tolles Gemüse - und diese speziellen kleinen eignen sich besonders gut zum Füllen!

- Hier präsentieren wir gleich Variationen:
- Bei **Kusa Mahshi** werden die Zucchini vor dem Garen mit Reis und rohem Hackfleisch gefüllt und mit Minze gewürzt;
  - Bei **Sheikh Al-Mahshi** besteht die Füllung ausgebratenem Hackfleisch und Pinenkernen, und das Gericht wird mit einer leckeren Joghurtsauce serviert.

Die Vorspeisen sind die berühmten Klassiker:

- **Hummus bi Tahine**, das Kichererbsenmus mit Sesamsoße, und
- **Tabbouleh**, der Petersiliensalat mit Weizenschrot, Minze und Tomaten.



#### In a nutshell

Zucchini are a great vegetable - and these special little ones are particularly good for stuffing!

- Here we present two variations:
- In **Kusa Mahsi**, the zucchini are stuffed with rice and raw minced meat and seasoned with mint before cooking;
  - In **Sheikh Al-Mahshi**, the filling consists of fried minced meat and pine nuts, and the dish is served with a delicious yoghurt sauce.

The starters are the famous classics:

- **Hummus bi Tahine**, the chickpea puree with sesame sauce and lemen.
- **Tabbouleh**, the parsley salad with shredded wheat, mint and tomatoes.

#### Steps Rätsel

Frage 14:  
Durch welche Wüste sind viele Menschen auf ihrer Flucht nach Europa gekommen?



© Foto: Sigrid Widmann

#### steps Rätsel

Frage 15:  
Für alle, die es süß mögen: Welche Provinz in Italien hat einem leckeren Schaumwein ihren Namen gegeben?



#### steps Rätsel

Frage 16:  
Wie heißt die Hauptstadt des östlichsten EU-Mitgliedsstaates?



## Klein Fritzchen:

Ein kleiner frecher Junge macht sich über die Erwachsenen lustig

Fritzchen (der kleine Fritz) ist Hauptfigur in vielen deutschen Kinderwitzen. In den meisten geht es um das Verhältnis zu seinen Eltern und vor allem zu seinen Lehrern. Fritzchen ist sehr wissbegierig und ziemlich schlagfertig. Manchmal sind seine Fragen die Pointe des Witzes, manchmal sind es seine Antworten. Immer ist aber Fritzchen Sieger des Wortwechsels. Sein Job ist es, die Erwachsenen ein bisschen zu ärgern oder ihnen auch einmal den Spiegel vorzuhalten. Dass es die armen Lehrer dabei am meisten abbekommen, gefällt wohl allen Kindern, und auch die Erwachsenen lachen mit, die waren ja schließlich auch einmal Schüler.

**Fritzchen zeigt seinem Vater ein Zeugnis. Der Vater schaut drauf und ruft: „Mein Gott! Überall Sechser! Das geht ja überhaupt nicht, Fritzchen! Das Taschengeld ist gestrichen!“ Darauf sagt Fritzchen: „Aber Papa, das ist doch dein Zeugnis! Hab es vorhin auf dem Dachboden gefunden...“**

**Fritzchen fragt seine Mutter: „Mama, wie lange bist du schon mit Papa verheiratet?“ Erwidert die Mutter: „Morgen sind es schon 10 Jahre, Fritzchen.“ Sagt Fritzchen: „Und wie lange musst du noch?“**

**Fritzchens Vater ist ein Jäger. Er kommt nach Hause und sagt: „Fritzchen, ich hab vorhin deine Lehrerin getroffen!“ Fritzchen freut sich: „Super, ich konnte sie so wieso nicht leiden...“**

**Fritzchen: „Papa, ist es wahr, dass Haie gerne Sardinen fressen?“ Vater: „Ja, das ist richtig!“ Fritzchen: „Aber wie kriegen die denn die Büchsen auf??“**

**Lehrer: „Fritzchen, welches ist dein Lieblingsinstrument?“ Fritzchen strahlend: „Die Pausenglocke!“**

**Der Richter sagt zu Fritzchen: „Du hast einen Lehrer beleidigt. Dafür musst du 100 Euro Strafe zahlen. Möchtest du noch etwas dazu sagen?“ Fritzchen überlegt eine Weile und erwidert dann: „Eigentlich schon, aber dafür reicht mein Geld leider nicht.“**

**Der Deutschlehrer erklärt, dass Wörter, die mit „Un...“ beginnen, etwas negatives bedeuten. Er fordert die Schüler auf, Beispiele zu nennen. Fritzchen fällt sofort ein Beispiel ein: „Unterrecht!“**

**Der Musiklehrer fragt: Wie hieß die Frau von Mozart? Fritzchen meldet sich: Mozzarella!**

Klein Fritzchen gibt es in Ländern überall auf der Welt. Bei unseren Nachbarn in Polen heißt er **Jasio**, in Österreich **Franzi**, in Frankreich **Toto** und in den Niederlanden **Jantje** (der kleine Jan). In Großbritannien lacht man über **Little Johnny**, in Finnland über **Pikku-Kalle** und in Italien über **Pierino**.

### Wowotschka - das russische Fritzchen

In **Russland** gibt es auch Witze mit einem kleinen Jungen. Dort heißt er Wowotschka. Das ist übrigens die Verniedlichung von Wolodja. Und Wolodja ist die Verniedlichung von Wladimir. Nun, so einen kleinen Wladimir kennen wir ja alle. Nur leider ist der kein bisschen witzig.

**Wowotschka hat eine Hausaufgabe: Er soll den Unterschied zwischen Kapitalismus und Sozialismus erklären. Er geht nach Hause und fragt seinen Vater. Der sagt: „Komm mal mit zum Fenster.“ Sie schauen zusammen auf die Straße. Der Vater sagt: „Siehst du all die Autos auf der Straße? Wenn nur einer ein Auto hat, ist das Kapitalismus, aber wenn alle eins haben, ist das Sozialismus.“**

**Am nächsten Tag in der Schule fordert der Lehrer Wowotschka auf, den Unterschied zu erklären. Wowotschka sagt: „Kommen Sie mal mit zum Fenster, dann kann ich das erklären.“ Sie schauen aus dem Fenster und sehen einen alten Mann mit einem Stock, der über die Straße geht. Sagt Wowotschka: „Wenn nur einer am Stock geht, ist das Kapitalismus. Sozialismus ist, wenn alle am Stock gehen!“**

### Fritzchens weibliches Gegenstück: Klein Erna

In Norddeutschland entstand Anfang des vorigen Jahrhunderts Fritzchens Gegenstück in der Gestalt von Klein Erna. Diese hatte sogar ein echtes Vorbild, eine Erna Nissen aus Schleswig-Holstein.

**Bei einem Ausflug in den Hagenbeck-Zoo in Hamburg, vor dem Gehege der Eisbären, sagen die Eltern zu Klein Erna: „Erna, geh nicht so nah an die Eisbären, bist sowieso schon erkältet!“**

### In a nutshell

Here are some jokes about "Fritzchen" (little Fritz). He exists all over the world, but his name is different in every country. In Russia, for example, his name is "Vovochka", little Vladimir... Wais Maarij tells a funny anecdote from Afghanistan.



**Diesen Witz über einen amerikanischen Soldaten in Afghanistan hat uns Wais Maarij erzählt:**

### Post von der Freundin

Ein amerikanischer Soldat, der in Afghanistan stationiert ist, erhält einen Brief von seiner Freundin aus der Heimat. Darin steht: "Lieber John, ich kann unsere Beziehung so leider nicht mehr weiterführen. Die Entfernung, die zwischen uns liegt, ist einfach zu groß. Ich muss auch zugeben, dass ich dich viermal betrogen habe, seit du weg bist, und das Ganze ist für keinen von uns in Ordnung. Ent-

schuldige. Bitte schick mir mein Foto zurück, welches ich dir gegeben habe. Gruß, Bonny". Der Soldat, sichtlich verletzt, geht zu seinen Kameraden und sammelt sämtliche Bilder, die sie entbehren können, ein. Von ihren Freundinnen, Schwestern, Cousinen, Ex-Freundinnen, Tanten usw. Zusammen mit dem Bild von Bonny steckt er alle Fotos von den hübschen Frauen in einen Umschlag. Es sind insgesamt 50 Fotos. Dazu schreibt er: "Liebe Bonny, es tut mir leid, aber ich weiß leider nicht mehr, wer du bist. Bitte suche dir dein Bild heraus und schick mir den Rest zurück."

### steps Rätsel

Frage 17:  
In welchem Land gibt es  
die längste Mauer?



© Foto: Jonas Hermann

صفحة 3-1

الحرب في أوروبا / الهجوم الروسي على أوكرانيا

نكرس هذا الموضوع للاجئين الأوكرانيين وعائلاتهم الذين يقيمون في وطنهم ويدافعون عن حرية بلدهم وكذلك حرية أوروبا. وبالتالي فإن المعلومات حول هذا هي أيضا موضوعنا الأول.

نريد وضع جميع مقالات هذا العدد على الإنترنت على موقعنا بترجمة باللغة الإنجليزية وكذلك في النسخة الأوكرانية

(<https://steps-fhi-ev.de/steps-sendungen>)

يمكن العثور على الملخص باللغة العربية هنا:

الصفحة 4-5

الحرب الأهلية في إثيوبيا ، دكتاتورية في إريتريا

في تيغراي ، تقايل الجبهة الشعبية لتحرير تيغراي ضد الحكومة المركزية. منذ ضم منطقة جوندر عام 1994 ، اندلع صراع على الإقليم الإثيوبي ، تصاعد إلى حرب أهلية دامية عام 2021. قُتل آلاف الأشخاص واضطر الكثيرون إلى الفرار. الملايين من الناس معرضون لخطر المجاعة.

حكم الدكتاتور أسياس أفورقي إريتريا منذ عام 1993. تدفع الخدمة العسكرية الإجبارية والانتهاكات الجسيمة لحقوق الإنسان العديد من الشباب إلى الخارج. لا توجد صحافة حرة.

كما أن معاهدة السلام مع إثيوبيا لم تحقق أي تحسن ملحوظ.

الصفحة 6

الهروب من إثيوبيا - لأنها تحدثت عن رأيها

ك ، شابة من أديس أبابا ، تعيش في ألمانيا منذ عام 2010.

تصف سبب قدومها إلى هنا وماذا حدث لها هنا.

لقد فرت من وطنها لأنها وزعت منشورات من قبل معارضي الحكومة.

تمكنت فقط من خلال صلات والدها من تجنب السجن ، لكنها أُجبرت على مغادرة إثيوبيا.

الصفحة 7

أفغانستان: الوطن الأول ، ألمانيا الثانية بالفعل

وابس معارج من أفغانستان وهو موجود في ألمانيا منذ 2013. متزوج وله ولدان ويعمل في أحد البنوك.

يصف بعض الاختلافات الثقافية مثل عادات التحية والأكل والالتزام بالمواعيد وتحديات اللغة الألمانية.

الصفحة 8-10

العمل التطوعي: التأمل في Taunusstein ،

die Hospizbewegung, Integrationslotsen

تقرير: Roswitha Kaczmaczyk und Melanie Weber

عمل المتطوعين في التأمل في Taunusstein.

يوفر التأمل الطعام للأشخاص بميرانية محدودة. كما أنهم يضمنون عدم التخلص من المواد الغذائية التي لم تعد معروضة للبيع ولكنها لا تزال في حالة جيدة. بل يتم جمعها من محلات السوبر ماركت.

المتطوعون مشغولون في الجمع والتوزيع.

توجد لوجتان في منطقة Rheingau-Taunus

(في Taunusstein وفي Idstein).

الصفحة 17

أخبار

حدث الطبخ الفارسي في مايو في Taunusstein لصالح حول توفير الطاقة. منحة للتخرج من المدرسة، البحث عن أجهزة الكمبيوتر المحمولة وأجهزة الكمبيوتر القديمة.

ومن يمكنه دعم FHI كسائق؟

صفحة 18 - 19

نصائح: العقود:

يتم توقيع العقد بسرعة - فالغالب أو التراجع عنه ليس بالأمر السهل. لهذا السبب عليك توخي الحذر قبل التوقيع على أي شيء:

- ▶ لا توقع على أي شيء على باب المنزل أو في الشارع!
- ▶ لا توقع أي عقود لا تفهمها. اقرأ التفاصيل الدقيقة!
- ▶ قارن العروض وقرأ ما يقوله الآخرون عن مقدمي الخدمة.
- ▶ كن حذرا فيما يتعلق بمعلوماتك ، خاصة عند الدفع عبر الإنترنت.

إذا كانت لديك مشكلات ، فيمكنك أيضا الحصول على مساعدة من مركز استشارات المستهلك:

[www.Verbraucherzentrale-hessen.de](http://www.Verbraucherzentrale-hessen.de)

مشكلة القمامة

هناك الكثير من القمامة المتناثرة في الشوارع والأرصفة والمتنزهات والأحياء وحتى في الغابة. على ما يبدو ، يعتقد أيضا بعض أصحاب الكلاب أنه يمكنك ترك فضلات كلابهم في مكانه

نرحب بأي أفكار حول كيفية معالجة هذه المشكلة المتنامية وكيفية الحد من إلقاء القمامة في الأماكن العامة!

صفحة 20 - 21

المطبخ السوري: وصفتين من الكوسا محشي ومقلبات لذیذة كوسا المحشي وشيخ المحشي والحمص بالطحينة والتبولة

الصفحة 22:

دعاية:

إليك بعض النكات حول "Fritzen" (den kleinen Fritz) إنه موجود في جميع أنحاء العالم ، ولكنه بمسميات مختلفة. في روسيا ، على سبيل المثال ، "فوفوتشكا" ، فلاديمير الصغير ...

ويس معارج يروي حكاية مضحكة من أفغانستان.

صفحة 14 - 15

تعلم اللغة الألمانية والمريد من التدريب للنساء

بشرح Rüdiger Zimmerann بعض الصعوبات التي تواجه اللغة الألمانية.

لدى Ildikò Szelecز دورات جديدة في برنامج "المرأة تتقدم".

الصفحة 16

صفحة الأطفال

بوصفي المحررون بكتاب مضحك للأطفال: اليوم الذي حطمت فيه الجدة الإنترنت.

بشرح موظفين الاندماج طبيعة عملهم .

ترافق Hospizbewegung Idsteiner Land الأشخاص المصابين بأمراض خطيرة والمحتضرين في رحلتهم الأخيرة وتساعد الأقارب المكلومين.

كما أنه يساعد على إنشاء وصايا حية وتوكيلات قانونية.

ما لنا نبحت عن متطوعين الذين يمكنهم دعم المرضى الذين لديهم خلفية مهاجرة بلغتهم الأم.

هل ترغب في Hospizbewegung؟ نحن سعداء بكل عضو جديدا! الحد الأدنى للاشتراك الشهري 2 يورو.

هل ترغب في الاستفادة من خدمة Hospizbewegung؟ هل تحتاج إلى مساعدة أو نصيحة؟ هذا ممكن في أي وقت!

الصفحة 11

ثقافة ومعرفة

يصادف يوم الأحد الثاني من شهر مايو من كل عام عيد الأم لتكريم وشكر الأمهات.

عطلة عيد الصعود المسيحية هي أيضا عيد الأب في ألمانيا. يحب الآباء استخدامه للالتقاء بدون عائلاتهم والقيام بشيء ما مع الرجال الآخرين.

خردل الثوم هو بهار وعشب طبي تنبعث منه رائحة خفيفة تشبه إلى حد ما الثوم. يمكنك العثور عليهم في كثير من الأحيان على جوانب الطرقات.

صفحة 12 - 13

الصحة: COVID و PIMS

كورونا مع التعب وأعراض مختلفة. إنه يمثل عبئا نفسيا قويا ولا يوجد علاج فعال. أفضل طريقة للوقاية من العدوى هي التطعيم.

PIMS هو مرض خطير في مرحلة الطفولة يمكن أن يحدث نتيجة لعدوى SARS-CoV-2. إذا حدث حمى شديدة فجأة ، فعليك التفكير في الأمر اليوم - حتى لو كان COVID خفيفا فقط أو لم يتم التعرف عليه على الإطلاق. إذا ترك المرض دون علاج ، فإنه غالبا ما يكون قاتلا.

هل يجب تطعيم الأطفال ضد COVID-19؟

الأطفال معرضون لخطر الإصابة بـ PIMS النادرة و COVID الطويل. كما أنها مصدر للعدوى للأشخاص الضعفاء الذين يمكن أن يصابوا بأمراض خطيرة. من ناحية أخرى ، فإن لقاح COVID أقل خطورة بكثير.

لذلك ينصح العلماء بالتطعيم من سن 5 سنوات.

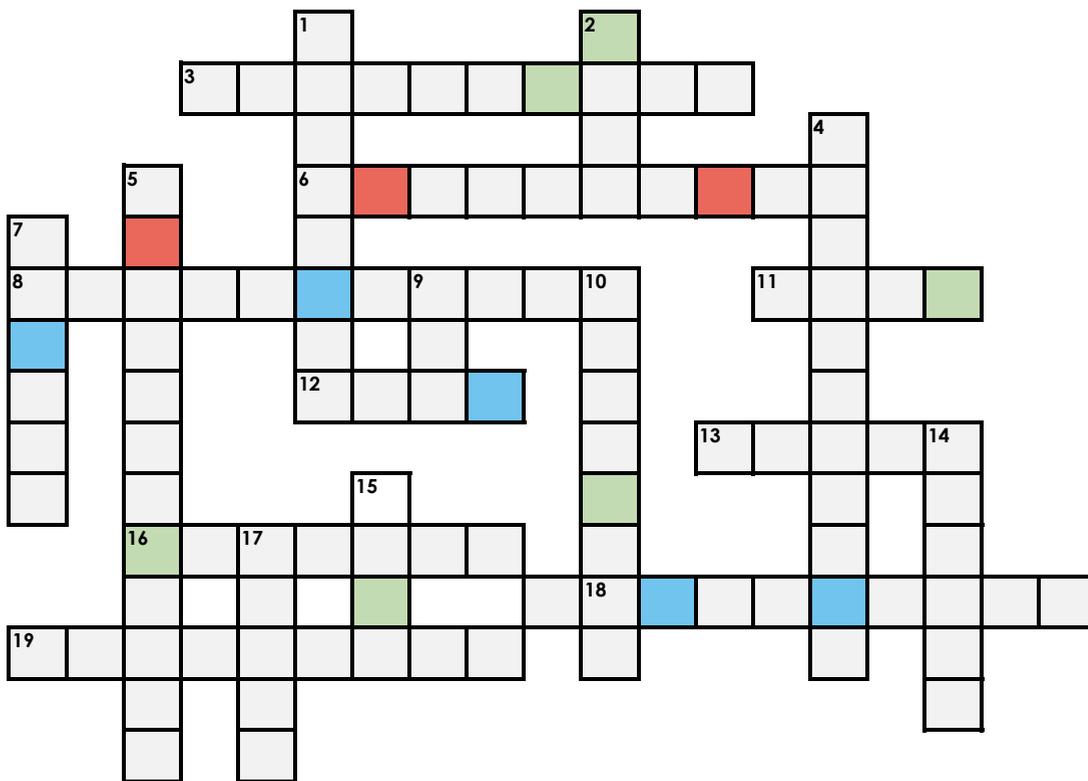
# steps Rätsel

Wenn ihr diese Zeitung aufmerksam lest, werdet ihr Bilder mit den Fragen für dieses Rätsel finden. Sie geben Hinweise auf die Lösungen. Damit könnt ihr euer Geografie-Wissen testen.

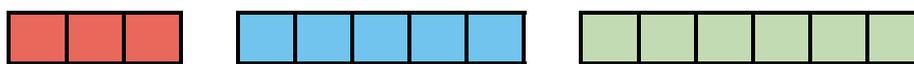
Unten findet ihr nochmal alle Fragen. Wenn alle Antworten richtig sind, müsst ihr die farblich markierten Buchstaben in den Kästchen unter dem Rätsel bei den entsprechenden Farben der Reihe nach eintragen. Viel Spaß!

1. Dieses weltberühmte Bauwerk war einmal eine Kirche und ist seit dem letzten Jahr eine Moschee. In welcher Stadt steht sie?
2. In dieser Stadt steht ein Gebäude, das sehr schief ist. Wie heißt die Stadt?
3. Wie lautet der Name des fünften Kontinents?
4. Wie heißt die Stadt, deren Wahrzeichen diese berühmte rote Brücke ist?
5. In welchem Land wurde vor über 2000 Jahren ein wichtiges Sportereignis erfunden?
6. In welcher afrikanischen Hauptstadt residierte einmal ein Kaiser (zwei Wörter)?
7. In diesem Land gibt es Vulkane mit unaussprechlichen Namen und heißes Wasser aus dem Boden – ganz umsonst! Wie heißt es?
8. Auf dieser nördlichen Insel gibt es gefährliche Bewohner – gegen die schneebedeckte Landschaft kann man sie kaum erkennen. Wie heißt die Insel?
9. In der Antike haben sich die Bewohner dieser Hauptstadt mit Gladiatorenkämpfen amüsiert. Wie ist ihr Name?
10. Zu welchem Land gehört die Insel aus Frage 8?
11. Aus dieser westeuropäischen Hauptstadt kommt eine weltberühmte Schokoladentorte. Wie heißt die Stadt?
12. Früher herrschten in diesem Land die Inka. Wie heißt die heutige Hauptstadt?
13. Wo dieses imposante Türmchen aus Stahl steht, weiß sicher jeder, denn seit einer Weltausstellung vor über 130 Jahren ist es das Wahrzeichen von...?
14. Durch welche Wüste sind viele Menschen auf ihrer Flucht nach Europa gekommen?
15. Für alle, die es süß mögen: Welche Provinz in Italien hat einem leckeren Schaumwein ihren Namen gegeben?
16. Wie heißt die Hauptstadt des östlichsten EU-Mitgliedsstaates?
17. In welchem Land gibt es die längste Mauer?
18. In welchem Land leben unsere „Antipoden“? (Das sind die Leute genau auf der anderen Seite der Welt.)
19. In welchem Land steht der Berg mit diesem „süßen“ Namen?

Ein Hinweis zur Schreibweise der Antworten: „ß“ wird „ss“, und Umlaute werden getrennt geschrieben (also ä = ae usw.). Lösungen aus 2 Worten werden zusammen geschrieben.



**Lösungssatz:**



Erst rot, dann blau, dann grün der Reihe nach lesen!

## steps Rätsel

Frage 18:  
In welchem Land leben unsere „Antipoden“? (Das sind die Leute genau auf der anderen Seite der Welt.)



## steps Rätsel

Frage 19:  
In welchem Land steht der Berg mit diesem „süßen“ Namen?



## Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V.

Wir kümmern uns um Integration und nachbarschaftliches Miteinander von Geflüchteten, Migrantinnen und ihren Nachbarn.

Wer Lust hat, unsere Projekte zu unterstützen, ist herzlich eingeladen - sei es als aktives oder passives Mitglied oder durch eine Spende.

Mehr Infos unter [www.fluechtlingshilfe-idstein-ev.de](http://www.fluechtlingshilfe-idstein-ev.de)  
E-Mail: [fluechtlingshilfeidstein@gmx.de](mailto:fluechtlingshilfeidstein@gmx.de)



Flüchtlings- und Integrationshilfe  
**IDSTEIN e.V.**

LÖSUNGEN:  
1. Istanbul, 2. Pisa, 3. Australien, 4. Kaffirblumen, 5. Griechenland, 6. Adis Abeba, 7. Island, 8. Spitzbergen, 9. Rom, 10. Norwegen, 11. Wien, 12. Lima, 13. Paris, 14. Schard, 15. Asti, 16. Nicosia, 17. China, 18. Neuseeland, 19. Brasilien.  
Lösungsspruch: DER BLAUE PLANET