

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 4

Herausgegeben vom FHI e.V.

November 2022

Top-Thema: Energie sparen – Hintergrund, ausführliche Tipps und was unsere Leser dazu sagen	Report: Tigray – der vergessene Krieg Afghanistan: Ein Jahr danach Meinung: Gedanken über unsere Bürokratie	Wissen: Hautfarbe - interessantes, erstaunliches, Bedenkenswertes Gesellschaft: Frauenrechte - unverhandelbar	Kolumne: Demokratie – was sie für unser Leben bedeutet Steps kulinarisch: Bogratsch: ein Eintopf aus der Ukraine
--	--	--	---



Energie sparen

So kommen wir gut durch den Winter

(sbo) Verbrauch reduzieren und Energie sparen - aber wie? Es gibt viele Möglichkeiten, und auch viele kleine Maßnahmen helfen, Kosten zu sparen.

Gas, Öl, Benzin und Strom sind durch den Krieg in der Ukraine seit dem Frühjahr immer teurer geworden. Gas kostet jetzt sogar mehr als dreimal so viel wie im letzten Jahr. Da auch Lebensmittel und viele andere Produkte teurer geworden sind, werden die Hilfen vom Staat nicht ausreichen, um das Loch im Portemonnaie zu stopfen. Also müssen wir Energie sparen, wo es geht. Wie können wir unseren Verbrauch senken und Kosten sparen?

Die Energiemonster identifizieren!

Der mit Abstand größte Teil der Energiekosten in einem Haushalt geht in die **Heizung**. Laut Umweltbundesamt sind es rund **70%**. Dafür wird meistens Öl oder Gas benötigt. Hier kann man auch am meisten sparen.

Aber auch beim Stromverbrauch gibt es Energiemonster. Ein **durchschnittlicher 4-Personenhaushalt verbraucht zwischen 2.600 und 4000 Kilowattstunden Strom im Jahr**. Ein großer Teil davon geht in Kommunikationsgeräte wie Telefon, Handy und Computer, sowie in Fernseher und elektronische Spiele. **Wusstet ihr, dass ein leistungsfähiger Gaming-Computer rund 300 Watt und mehr verbraucht?** Die Verbraucherzentrale hat ausgerechnet, dass bei dreieinhalb Stunden Spielzeit täglich 380 Kilowattstunden im Jahr zusammen kommen können. **Mit dieser Strommenge kann man 500 mal Wäsche waschen.**

„Wäre das Internet ein Land, dann stünde es beim Stromverbrauch auf Platz drei des weltweiten Stromverbrauchs“, ist bei Check 24 nachzulesen.

Kochen, Beleuchtung und Haushaltsgeräte verbrauchen ebenfalls viel Strom.

Wie also können wir sparen?

► Unsere Spartipps gibt's auf Seite 2



Auch bei der Weihnachtsbeleuchtung kann man sparen: LED statt Standard-Lampen, und nachts die Baumlichter und Leuchtgirlanden ausschalten.

steps No. 4 – our stories

- Cover story: Energy Saving
- Report: Tigray and Afghanistan
- Commentary: Our bureaucracy
- Knowledge: Skin colour
- Health: Tuberculosis
- Volunteers: Firefighters & learning mentors
- German courses, Jobs & Training
- Society: Women's rights
- steps for kids
- News & Events
- Humour: political jokes
- A Ukrainian stew called Bogratsch and a riddle

steps in Kürze und übersetzt

- Zusammenfassung aller Artikel in Deutsch, Englisch und meist auch Ukrainisch.
- Die Arabischen Zusammenfassungen findet ihr komplett auf Seite 23.
- Die gesamte deutsche Ausgabe, eine vollständige Übersetzung aller Artikel auf Englisch, sowie die Kurzfassungen auf Arabisch und Ukrainisch gibt's auch online unter

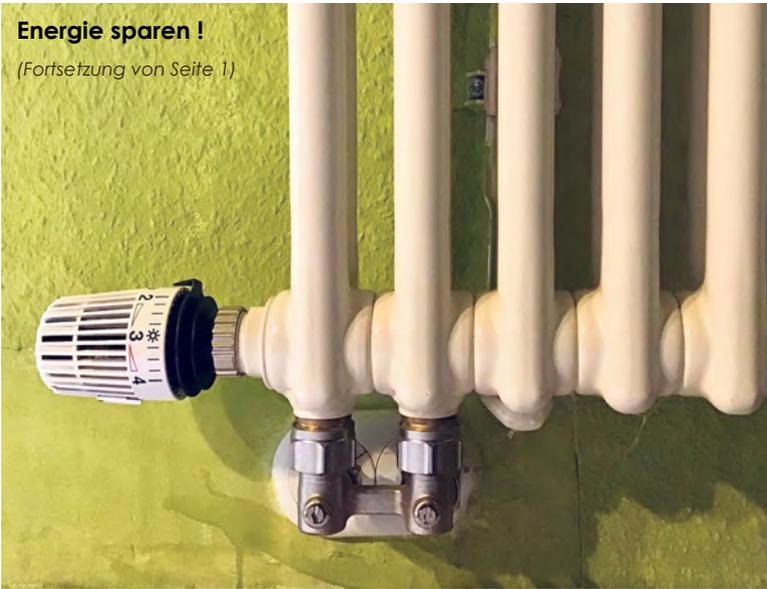
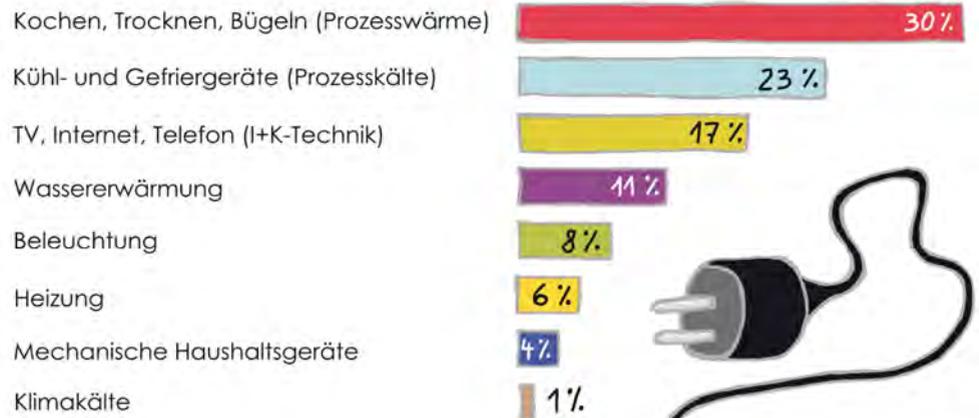
<https://steps-fhi-ev.de/steps-ausgaben/>

steps No. 4 – наші історії

- Головний сюжет: Енергозбереження
- Репортаж: Тиграй і Афганістан
- Коментар: Наша бюрократія
- Знання: Колір шкіри
- Здоров'я: Туберкульоз
- Волонтери: Пожежники та навчальні наставники
- Німецькі курси, робота та навчання
- Суспільство: Права жінок
- steps для дітей
- Новини та події
- Гумор: політичні анекдоти
- Українські Богратч та загадка

Energie sparen !

(Fortsetzung von Seite 1)

**Die Stromfresser im Haushalt:**

Quelle: Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft (2022)

Heizen und warmes Wasser

Heizkörper entlüften: Wenn es gluckert, ist Luft im System, und die Heizkörper werden nicht richtig warm – das verbraucht mehr Energie.

Nicht bloß die Rückseite des Sofas heizen: Die Heizung muss nach vorne frei sein, es sollten also keine Möbel oder Vorhänge davor sein.

Thermostat richtig einstellen: Stufe 5 entsprechen 28 Grad! Jedes Grad weniger verbraucht rund 6 % Energie weniger. In nicht genutzten Räumen oder im Schlafzimmer reichen 16 -18 Grad völlig aus. Lieber **wärmer anziehen**. Außerdem wird bei hohen Zimmertemperaturen die Luft zu trocken.

Die Heizung runterdrehen, wenn man nicht zu Hause ist (aber nicht niedriger als auf 16 Grad, damit sich kein Schimmel bildet).

Die wichtigste Regel: Stoßlüften! Alle Fenster mehrfach täglich ganz aufmachen und einige Minuten mit Durchzug lüften. So habt ihr frische Luft in der ganzen Wohnung, ohne dass die Wände auskühlen. Das spart viel Heizenergie.

Kochen

Beim Kochen und Braten immer einen Deckel auf den Topf setzen. Das erhöht den Druck, und die Speisen werden schneller gar. Zum Kochen von Eiern, Gemüse und Kartoffeln reichen **1-2 cm Wasser** im Topf aus, und es gehen weniger Vitamine verloren.

Heißes Wasser zum Kochen kann man auch im **Wasserkocher** erwärmen. Das geht schneller und verbraucht weniger Strom.

Backen mit **Umluft** verbraucht ca. 15 % weniger Energie als Ober- und Unterhitze!

Auf das **Vorheizen** könnt ihr bei den meisten Gerichten verzichten.

Herdplatten und Backofen könnt ihr kurz vor Ende der benötigten Zeit abstellen, die **Restwärme** reicht meistens zum Fertigstellen aus.

Kühlgeräte

7 Grad C im oberen Fach reichen aus. Wenn die Temperatur nur ein Grad niedriger stellt, verbraucht das Gerät 6% mehr Strom! Niedrigere Temperaturen nur nutzen, wenn man schnell verderbliche Lebensmittel wie z.B. Hackfleisch kühl halten muss. Diese sollten immer unten im Kühlschrank gelagert werden. Der Gefrierschrank sollte auf -18 Grad eingestellt sein.

Die Türen der Kühlgeräte nicht lange offen stehen lassen.

Wenn sich im Gefrierfach oder Tiefkühltruhe Eis gebildet hat, sollte das Gerät abgetaut werden.

Spülmaschine

Möglichst vollmachen und das **Eco-Programm** nutzen.

Waschmaschine und Trockner

Die Geräte sollten immer voll gemacht werden.

Für normale Wäsche reichen Waschttemperaturen von **30 oder 40 Grad** völlig aus, das schont auch die Wäsche.

Statt im Trockner die **Wäsche besser auf der Leine trocknen**.

Elektronische Geräte

Bei TV, Internet, Handy, Computern, PC-Spielen ist sehr viel Einspar-Potenzial. Muss der Fernseher unbedingt laufen, wenn man nicht hinguckt?

Am Computer „daddeln“ verbraucht sehr viel Strom.

Internet-Surfen mit dem Tablett oder Smartphone verbraucht weniger Energie als mit dem PC oder Laptop.

Beim Arbeiten am PC in den Ruhemodus wechseln, wenn ihr eine kurze Pause macht. Bei längeren Pausen lieber ganz herunterfahren.

Mit einer niedrigeren Helligkeit der Monitore und Bildschirme lassen sich auch einige Kilowattstunden einsparen.

Ganz wichtig: die **Standby-Funktion** verbraucht auch Strom – also die Geräte immer ganz vom Stromnetz trennen.

Sparen kann man auch, wenn ihr eurem **WLAN nachts eine Pause** gönnt und es ebenfalls abschaltet, wenn ihr schlafen geht. Das Smartphone kann in den **Flugmodus** gehen.

Beleuchtung

Alte **Glüh- und Halogenlampen gegen LED-Lampen** austauschen - diese verbrauchen bis zu 90% weniger Strom!

Licht immer ausschalten, wo es nicht gerade benötigt wird.

Auto fahren

Auch wenn es bei uns kein Tempolimit gibt, lieber **langsamer fahren**. Laut ADAC verbraucht ein Mittelklasse-Auto auf der Autobahn um bis zu zwei Drittel mehr Kraftstoff bei 160 km/h als bei 100 km/h.

Kurzstrecken vermeiden: zum Bäcker, zum Arzt oder zur Bank im Ort öfter mal das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen.

Die Klimaanlage im Auto kann bis zu 1,5 Liter Sprit pro 100 Kilometer zusätzlich kosten – hier könnt ihr Sprit sparen, wenn ihr sie nur im echten Bedarfsfall nutzt und auch nur mit leicht reduzierter Temperatur und Leistung.

Wie man Kinder für das Energiesparen begeistern kann

Erklärt euren Kindern, warum wir alle Energie sparen müssen.

Macht mit ihnen ein Spiel: Lasst sie in der Wohnung nach Energieverbrauchern suchen. Wer die meisten Quellen gefunden hat, hat gewonnen.

Fragt sie nach ihren Ideen, wie man Energie sparen kann.

In diesem Pixi-Buch vom Carlsen-Verlag wird das Thema Kindern gut erklärt.

**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), Hans Peter Rötter (hpr)

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.



Das sagen unsere Leser zum Thema Energiesparen:

„Wir werden in diesem Winter nicht mehr mit dem T-Shirt in der Wohnung herumlaufen, sondern die Heizung niedriger einstellen und uns warme Sachen anziehen.“

Um Benzin zu sparen, kann man auch mit dem Bus oder mit der Bahn zur Arbeit fahren.

In Idstein kann man auch vieles zu Fuß erledigen.

Im Moment zahlen wir jeden Monat 110 € für Strom. Wenn es sehr viel teurer wird, haben wir ein Problem. Bis jetzt haben wir aber noch keine Nachricht über eine Erhöhung unserer Stromrechnung bekommen. Wir haben alle Lampen gegen LED ausgetauscht, und wir machen auch immer alle Geräte aus, auch die Stand-by-Funktion, wenn wir sie nicht brauchen. Ich hoffe, dass wir damit ein bisschen Strom sparen können.“

Fazel Haidari

„Mit dem richtigen Gebrauch der elektronischen Geräte kann man viel Strom sparen.“

Ich mache Smartphone und Laptop aus, wenn ich sie nicht benutze, und schalte sie nachts möglichst komplett ab. Das spart nicht nur Strom, sondern schont auch die Batterien. Auch der Fernseher sollte nicht den ganzen Tag laufen. Wichtig ist auch, die Geräte ganz vom Strom zu trennen, also auch die Stand-by-Funktion abzuschalten.“

Constance Thomas

„Wir zahlen jetzt schon 200 Euro für die Heizung im Monat.“

Aber wir wissen noch nicht, wieviel wir bezahlen müssen, wenn die neue Rechnung kommt. Vielleicht kommt die neue Rechnung im November oder im Dezember. Wir sind drei Personen – zwei Erwachsene und ein Kind. Wir versuchen, überall Energie zu sparen und haben bisher die Heizung noch nicht angestellt. Wenn es noch kälter wird, werden wir weniger heizen als letztes Jahr und uns warm anziehen. Wir werden auch Strom sparen.“

Saba

„Wir sparen Energie beim warmen Wasser, weil wir jetzt kürzer duschen und auch nicht mehr jeden Tag.“

Den Wasserhahn machen wir zwischendurch beim Einseifen zu. Die Heizung haben wir bis Oktober noch nicht eingeschaltet. Wenn wir Besuch hatten, drehen wir immer eine der Glühlampen aus der Decken-

lampe im Wohnzimmer wieder raus, um Strom zu sparen. Wir waschen unsere Wäsche nur noch einmal in einer Woche. Die Spülmaschine machen wir alle zwei Tage an. Wir kochen nur einmal am Tag.“

Familie Shirzad

„In Afghanistan haben viele Leute gar keine Heizung.“

Wenn es im Winter kalt wird, sitzen alle um den Korsi (oder auch Sandali) herum. Das ist ein niedriger Tisch, über den dicke Decken gelegt werden, die bis zum Boden reichen. Unter der Tischplatte befindet sich eine elektrische Heizung. Die stellt man für kurze Zeit an, bis es darunter warm ist, und alle stecken die Beine darunter. Diese Heizung braucht nicht viel Strom, aber die Wärme unter der Decke hält lange an. Wir überlegen, ob wir uns auch einen Korsi anschaffen.

Aber auf jeden Fall stellen wir die Heizung niedriger ein und ziehen uns in diesem Winter warm an!“

Rahman Azizi

„Die energiesparende Methode, die wir zuhause machen zum Beispiel beim Warmwasser:“

Da Wasser zu erhitzen viel Energie verbraucht, haben wir den Duschkopf gewechselt und wir duschen kurz. Ebenso achten wir beim Heizen darauf, dass wir beim Lüften alle Fenster gleichzeitig weit öffnen und nach ein paar Minuten wieder schließen.“

Tesfamichael Kiflom

„Weniger Energie verbrauchen bei der Verwendung der Kommunikationsgeräte - so spare ich Strom:“

Ich nehme immer die Ladegeräte aus der Steckdose. Es ist notwendig, die Ladegeräte von Telefon, Laptop, Tablet, Smartphone und anderen Geräten von den Steckdosen zu trennen, da sie sonst weiter Strom verbrauchen, selbst wenn sie nicht an ein Gerät angeschlossen sind, da der Stromkreis weiter durch sie läuft.

Geräte wie Fernseher, Computer, Drucker, Stereoanlage schalte ich immer ganz aus. Wenn sie im Standby-Modus belassen werden, verbrauchen sie immer noch Strom.

Ich verwende Energiesparlampen, die verbrauchen zwei Drittel weniger Strom als Glühlampen.“

Ahmad Aldahik

steps Rätsel

Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder knifflige Fragen für Rätselfreunde. Nicht für jede Frage gibt es einen Hinweis, aber wer die Seiten aufmerksam liest, wird für die meisten eine kleine Beantwortungshilfe finden. Googeln ist natürlich auch erlaubt! Diesmal geht es um berühmte Personen. Die Antworten müsst ihr auf Seite 24 eintragen.

Hier kommen die ersten beiden Fragen. Viel Spaß!

Frage 1

Wie heißt eine der berühmtesten Sängerinnen Arabiens (6 Buchstaben)? Ein Tipp: Sie stammt aus dem Libanon und ihr Künstlername beginnt mit F.

Frage 2

Von diesem Physiker kommt die berühmteste Formel der Welt.



Hinweise

► Arabische Zusammenfassung Seite 23

In a nutshell

The biggest energy consumers in the household are the heating system, refrigerators, stove/oven and electronic devices (PC/Internet, TV, game consoles, etc.).

Our tips for saving energy:

- Reduce heating temperature and ventilate properly.
- Always put a lid on the pot when cooking and use circulating air in the oven.
- In the refrigerator, 7 degrees Celsius in the upper compartment is usually enough.
- Always fill up the washing machine and wash at 30-40 degrees Celsius.
- Always switch off lamps when not in use, replace old light bulbs with LEDs.
- Electronic devices: switch on sleep mode during breaks or switch off devices completely (also the stand-by function!).
- -Driving: walk short distances, slow down on the motorway and reduce the use of air conditioning.
- Use the stairs instead of the elevator.

Коротко

Найбільшими споживачами енергії в домогосподарстві є система опалення, холодильники, плита/духовка та електронні пристрої (ПК/Інтернет, телевізор, ігрові приставки тощо).

Наші поради щодо економії енергії:

- Зменшити температуру опалення та забезпечити належне провітрювання.
- Завжди накривайте каструлю кришкою під час готування і використовуйте циркуляцію повітря в духовці.
- У холодильнику зазвичай достатньо 7 градусів С у верхньому відділенні.
- Завжди заправляйте пральну машину і перить при температурі 30-40 градусів Цельсія.
- Завжди вимикайте лампи, якщо вони не використовуються, замініть старі лампочки на світлодіодні.
- Електронні пристрої: вмикайте сплячий режим під час перерв або повністю вимикайте пристрої (також функцію очікування!).
- Водіння автомобіля: ходити пішки на короткі відстані, знизити швидкість на автомагістралі та зменшити використання кондиціонера.

In Kürze

Die größten Energieverbraucher im Haushalt sind die Heizung, Kühlgeräte, Herd/Backofen und die elektronischen Geräte (PC/Internet, TV, Spielekonsolen etc.).

Unsere Tipps zum Energie sparen:

- Heizungstemperatur reduzieren und richtig lüften.
- Beim Kochen immer Deckel auf den Topf, im Ofen Umluft nutzen.
- Im Kühlschrank reichen meistens 7 Grad C im oberen Fach.
- Waschmaschine immer voll machen, bei 30 bis 40 Grad C waschen.
- Lampen immer ausschalten, wenn sie nicht benutzt werden, alte Glühlampen gegen LED ersetzen.
- Elektronische Geräte: bei Pausen Ruhemodus einschalten oder Geräte ganz ausschalten (auch die Stand-By-Funktion!).
- Auto fahren: kurze Wege zu Fuß gehen, auf der Autobahn langsamer fahren und die Klimaanlage reduziert verwenden.
- Treppensteigen statt Aufzugfahren.

Tigray - der vergessene Krieg in Afrika

Wo es keine Nachrichten gibt, bekommt die Welt nichts mit. Das ändert nichts an der Tatsache, dass am Horn von Afrika eine humanitäre Katastrophe epischen Ausmaßes stattfindet.

(sbo) Tedros Ghebreyesus - Dr. T., wie sie ihn nennen - ist Chef der Weltgesundheitsorganisation und stammt aus Äthiopien, genauer gesagt: aus Tigray. Dort tobt immer noch ein grausamer Krieg. Nach Schätzungen einer Studie der Universität Gent in Belgien sind bereits eine halbe Million Menschen umgekommen - durch Kugeln und Bomben getötet, verhungert oder durch fehlende medizinische Versorgung gestorben. „Dr. T.“ äußerte sich Ende August in einer Pressekonferenz zur Situation in seinem Heimatland. Die Provinz Tigray sei vollständig abgeriegelt, und es gebe auch für ihn keine Möglichkeit, Verbindung mit seinen Angehörigen aufzunehmen. Er wisse nicht einmal, wer von ihnen überhaupt noch lebe. Die Blockade von Strom, Internet, Mobilfunk und Geldverkehr, welche die äthiopische Zentralregierung am Anfang des Bürgerkriegs vor über zweieinhalb Jahren verhängt hatte, besteht weiter und macht es den Menschen unmöglich, mit ihren Verwandten außerhalb Tigrays Kontakt aufzunehmen oder von ihnen Geld und Hilfsgüter zu empfangen.

UN-Ermittler berichten über Kriegsverbrechen

Die Menschenrechtskommission der Vereinten Nationen wies in den vergangenen Monaten immer wieder auf die katastrophale Lage im Bürgerkriegsgebiet hin. Im September sagte Kommissionsvorsitzende Kaari Betty Murung:

„Die humanitäre Krise in Tigray ist schockierend, sowohl was das Ausmaß als auch was die Dauer betrifft. Die weit verbreitete Verweigerung und Behinderung des Zugangs zur Grundversorgung, zu Nahrungsmitteln, zur Gesundheitsversorgung und zu humanitärer Hilfe hat verheerende Auswirkungen auf die Zivilbevölkerung, und wir haben Grund zu der Annahme, dass dies einem Verbrechen gegen die Menschlichkeit gleichkommt.“ Sie habe auch begründeten Anlass zu der Annahme, dass die Zentralregie-

rung in Addis Abeba den Hunger als Methode der Kriegsführung einsetze. Sie appellierte an die äthiopische Regierung, die Grundversorgung wiederherzustellen und den uneingeschränkten Zugang für humanitäre Hilfe zu gewährleisten. Die tigrayanischen Streitkräfte sollten ihrerseits sicherstellen, dass die humanitären Organisationen ungehindert arbeiten können“.

Alle Kriegsparteien verstoßen gegen Menschenrechte

Seit Beginn des Konflikts hat es laut dem Bericht Vergewaltigungen und Verbrechen sexueller Gewalt in einem "erschütternden Ausmaß" gegeben. Tigrayanische Frauen und Mädchen sind von äthiopischen und den mit ihnen verbündeten eritreischen Streitkräften und regionalen Milizen mit besonderer Gewalt und Brutalität angegriffen worden. Kommissionsmitglied Radhika Coomaraswamy sagte dazu: "Die Überlebenden sexueller Gewalt in Nordäthiopien haben schreckliche Verbrechen erlitten, doch wir befürchten, dass wir nur die Spitze des Eisbergs aufgedeckt haben."

Die Ermittler der Vereinten Nationen fanden jedoch auch Beweise für Kriegsverbrechen und Menschenrechtsverletzungen durch die tigrayanischen Streitkräfte und berichteten von umfangreichen Tötungen von Amhara-Zivilisten, Vergewaltigungen und sexueller Gewalt sowie Plünderungen und Zerstörungen von zivilem Eigentum in Kobo und Chenna im August und September 2021.

Schaut die Welt absichtlich weg?

Andrea Böhm bezeichnet in ihrer „Zeit“-Kolumne im September den Bürgerkrieg in Äthiopien als den derzeit „mit Abstand schlimmsten Krieg der Welt“. Es dürfe einfach nicht sein, „dass eine Region mit rund 5,5 Millionen Menschen seit bald zwei Jahren von jeder Versorgung weitgehend abgeschnitten ist“, ohne Internet, Mobilfunknetz und Presse vor Ort. Und so bekommt die Welt davon nichts mit - oder will sie es nicht mitbekommen...?

Ein interessanter Vergleich:

Wladimir Putin im März 2022 über den Angriffskrieg gegen die Ukraine: „**militärische Spezialoperation**“.

Abiy Ahmed 2020 über den Krieg gegen die Provinz Tigray: zuerst „**law-enforcement operation**“ (eigentlich Strafverfolgungsmaßnahme“ - hier gemeint als „Operation zur Wiederherstellung von Recht und Ordnung“), später „**military operation**“ (Militärische Operation).

In a nutshell

Tigray, the forgotten war in Africa

- ▶ A UN report describes the humanitarian crisis in Tigray.
- ▶ Around five and a half million people are cut off from food supplies and the possibility to communicate.
- ▶ Half a million people have already died in the conflict.
- ▶ War crimes are being committed by all warring parties.

In Kürze

Tigray, der vergessene Krieg in Afrika

- ▶ Ein UN-Bericht beschreibt die humanitäre Krise in Tigray.
- ▶ Rund fünfeneinhalb Millionen Menschen sind von der Versorgung mit Lebensmitteln und der Möglichkeit zur Kommunikation abgeschnitten.
- ▶ Es sind in dem Konflikt bereits eine halbe Million Menschen gestorben.
- ▶ Kriegsverbrechen werden von allen Kriegsparteien begangen.

Коротко

Тиграй, забута війна в Африці

- ▶ У доповіді ООН йдеться про гуманітарну кризу в Тиграї.
- ▶ Близько п'ять з половиною мільйонів людей відрізані від постачання продовольства та можливості спілкування.
- ▶ У конфлікті вже загинуло півмільйона людей.
- ▶ Воєнні злочини скоюють усі воюючі сторони.

Steps Rätsel

Frage 3 (waagrecht)

Der Nachname dieses Mädchens war Frank, sie wurde von den Nazis umgebracht, und ihr Tagebuch machte sie weltberühmt.

Frage 4 (senkrecht)

Noch eine Sängerin - diese kommt aus England und hat nur einen Vornamen. Wie lautet dieser?

Frage 7



Mit Kinderbüchern über ein cleveres Mädchen mit Zöpfen und geringelten Strümpfen wurde diese Schwedin weltbekannt. (Vor- und Nachname, 2 Wörter)

steps Rätsel

Frage 5

Diese Dame war Königin von Ägypten und verdrehte Caesar den Kopf.



steps Rätsel

Frage 6

Nach diesem schottischen Erfinder ist eine Energieeinheit benannt.



Afghanistan: Keine Jobs, kein Einkommen, keine Frauenrechte - und 95 % der Menschen haben nicht genug zu essen

(sbo) **Obwohl in Afghanistan gerade eine humanitäre und soziale Katastrophe stattfindet, schafft es das Land am Hindukusch derzeit selten in die Schlagzeilen.** Es sei denn, es passiert wieder einmal ein brutaler Anschlag wie der auf das Kaaj Bildungszentrum in der Dasht-e-Barchi Region in der Provinz Kabul am 30. September. Dies war einer von vielen anderen Anschlägen gegen Frauen, Minderheiten und zivile Einrichtungen in ganz Afghanistan und forderte mindestens 19 Todesopfer und Dutzende Verletzte – darunter viele Schülerinnen. Dies ist Afghanistan nach über einem Jahr der Taliban-Herrschaft, die übrigens bis heute von keinem anderen Staat der Welt anerkannt ist:

- Ein großer Teil der Bevölkerung hungert, nach einem UN-Bericht haben 95 Prozent der schätzungsweise 39 Millionen Einwohner nicht genug zu essen.

- 15 Jahre Wirtschaftswachstum sind in einem Jahr vernichtet wurden - das Pro-Kopf-Einkommen ist auf den Stand von 2007 zurückgefallen.
- Viele haben ihre Arbeit verloren. Vor allem die Frauen haben kaum noch eine Möglichkeit, einen Beruf auszuüben, und Mädchen dürfen nur noch bis zur 6. Klasse zur Schule gehen - das gibt es in keinem anderen Land der Welt.
- Frauen laufen auch Gefahr, misshandelt zu werden, wenn sie ohne männlichen Begleiter das Haus verlassen.
- Die UN dokumentierten zwischen dem 15. August 2021 und dem 15. Juni 2022 insgesamt **160 außergerichtliche Hinrichtungen** ehemaliger Sicherheitskräfte und Regierungsmitarbeiter durch die Taliban sowie 56 Fälle von Folter und 170 willkürliche Festnahmen ehemaliger Regierungsmitarbeiter. Auch Verwandte von Personen, die für die frühere Regierung oder Sicherheitskräfte gearbeitet hatten, sind gefährdet. Und dies sind nur die offiziell bekannten Fälle.

Flüchtlinge aus verschiedenen Provinzen in Afghanistan berichten, wie es ihren Angehörigen in der Heimat geht. Sie wollen aus Sicherheitsgründen anonym bleiben; die Namen sind der Redaktion bekannt.

Eine aus Herat stammende Familie macht sich große Sorgen um Eltern und Geschwister.

„Mein Bruder wurde bereits mehrmals von den Taliban verhaftet, und meine Eltern haben ihn nur gegen Lösegeld wieder frei bekommen“, berichtet der Familienvater. „Viele haben keine Arbeit, und wer kein Geschäft oder keine Landwirtschaft hat, weiß nicht, wie er seine Familie ernähren soll.“ Seine Frau ergänzt: „Am schlimmsten ist es für die Frauen. Es ist sogar schlimmer als während der ersten Herrschaft der Taliban, denn die Frauen haben die letzten 20 Jahre eine bessere Zeit erlebt, in der sie lernen, studieren und arbeiten konnten. Und nun ist dieser Traum geplatzt. Jetzt können sie praktisch nicht mehr aus dem Haus gehen.“ Sie haben Verwandte, die gebildet sind und auch perfekt Englisch sprechen, aber nun keine Arbeit mehr haben, vor allem, wenn sie für die frühere Regierung oder die ausländischen Armeen gearbeitet haben. Eine Cousine, eine Frauenrechtlerin, ist mit ihren Kindern in den Iran geflohen, nachdem die Taliban ihr Büro verwüstet haben. Sie gehört zu der Gruppe, die von Deutschland eine Aufnahmezusage erhalten hat und versucht nun, vom Iran aus ihre Ausreise zu organisieren. „Die Taliban setzen die Menschen auch unter Druck, klauen ihnen die Lebensmittel und alles, was sie sonst noch gebrauchen können“, berichtet die Familie weiter. „Wer ein eigenes Feld hat, kann überleben - und ernährt die Nachbarn im Dorf auch gleich mit.“

Die Eltern und Geschwister der Familienmutter leben seit vier Jahren in der Türkei. Drei der Geschwister sind dort zur Schule gegangen, haben aber trotz bestandener Abschlussprüfungen kein Zeugnis erhalten und können deshalb auch keine Ausbildung machen oder studieren, erzählen sie. Bisher lebte die Familie von dem Geld, das der Verkauf von Ackerland und die Ernteeinnahmen erbracht haben, aber seit der Machtübernahme der Taliban können die Verwandten aus Herat kein Geld mehr ins Ausland schicken. „Mein Vater hatte gegen die Taliban gekämpft und ist verwundet worden“, berichtet die Familienmutter, „Er spricht kein Türkisch und ist auch zu krank zum Arbeiten. Es gibt keine Unterstützung vom türkischen Staat. Nur eine Schwester, die Arbeit in einem Restaurant gefunden hat, kann ein bisschen Geld verdienen.“

In den Bergen von Pandshir und Andarab wird immer noch gekämpft, obwohl auch dort die Taliban inzwischen die Macht übernommen haben. Eine aus dieser Provinz stammende Familie berichtet über ihre Angehörigen, die nach Kabul geflüchtet sind. Sie erzählen von Plünderungen und Tötungen. „Unsere Familie ist deshalb nach Kabul geflohen“, sagt der Familienvater. „Mein Bruder versteckt sich vor den Taliban, die schon gekommen sind, um ihn zu suchen. Sie sagen, wenn er sich nicht freiwillig ergibt, werden sie ihn töten. Meine Schwester hat schreckliche Angst vor den Taliban und ist darüber so krank geworden, dass sie ins Krankenhaus musste. Sie ist erst 25 Jahre alt. Ein Onkel, der ebenfalls nach Kabul geflüchtet ist, lebt mit seiner Familie in einem Zelt, weil er keine Wohnung, keine Arbeit und kein Geld hat.“

Eine Familie aus einer Stadt in der Provinz Kabul sagt, dass ihre Verwandten in den Iran geflohen sind. Freunde und Bekannte aus ihrer Heimat berichten, dass viele weder Arbeit noch Einkommen haben, und **dass es sogar Familien gibt, die ihre Kinder an die Taliban verkaufen,** weil sie sonst kein Geld für Essen haben.



Ein Sonnenblumenfeld in den Hügeln von Herat
© Foto: privat

In Kürze

Afghanistan ein Jahr nach der Machtübernahme der Taliban

- Die meisten Menschen in Afghanistan haben nicht genug zu essen.
- Viele haben keine Arbeit mehr. Die Taliban verfolgen Menschen, die für die frühere Regierung und die ausländischen Armeen gearbeitet haben.
- Es gibt Hinrichtungen und Attentate, vor allem auf Frauen.
- Frauen haben praktisch keine Rechte mehr, haben keinen Zugang zu höherer Bildung oder Arbeit.
- Afghanische Flüchtlinge in Idstein berichten über ihre Verwandten in der Heimat.

Ukraine: Viele traumatisierte Kriegsoffer

- Eine Physiotherapeutin von Ärzten ohne Grenzen berichtet über die Behandlung von Kriegsverletzten in einem Rehabilitationsinstitut.

Spotlight aus dem Ukraine-Krieg:

(hpb) **Eine uns bekannte Physiotherapeutin, die mit Ärzten ohne Grenzen in der Ukraine hilft, schreibt:**

„... Hier im Rehabilitations-Institut ... gibt es besonders viele Amputationen (oft auch doppelt an beiden Beinen oder Arm und Bein) und andere hochgradige Verletzungen, dazu die psychischen Kriegstraumata, die man sich gar nicht vorstellen mag. Daher auch die zweite Komponente (psychosoziale Unterstützung), die natürlich auch erst (...) Fuß fassen muss. Nicht selten driften die Betroffenen natürlich auch in Alkohol- oder anderen Abhängigkeiten ab. Das Land wird über viele Jahre mit alledem zu tun haben...“

In a nutshell

Afghanistan one year after the Taliban took power

- Most people in Afghanistan do not have enough to eat.
- Many are out of work. The Taliban persecute people who worked for the former government and foreign armies.
- There are executions and assassinations, especially of women.
- Women have practically no rights anymore, have no access to higher education or work.
- Afghan refugees in Idstein report on their relatives back home.

Ukraine: Many traumatized war victims

- A physiotherapist from Doctors Without Borders reports on the treatment of war wounded in a rehabilitation institute.

Коротко

Афганістан через рік після приходу до влади талібів

- Більшість людей в Афганістані не мають достатньо їжі.
- Багато хто залишився без роботи. Таліби переслідують людей, які працювали на колишній уряд та іноземні армії.
- Відбуваються страти і вбивства, особливо жінок.
- Жінки вже практично безправні, не мають доступу до вищої освіти та роботи.
- Афганські біженці в Ідштайні повідомляють про своїх родичів на батьківщині.

Україна: Багато травмованих жертв війни

- Фізioterapeut "Лікарів без кордонів" розповідає про лікування поранених на війні в реабілітаційному центрі.

So wird das nix mit der Digitalisierung!

Von Formularen und anderen Widrigkeiten

Ein Kommentar von Steffi Bobrowski

Ich habe eine schwere Formular-Allergie. Ehrlich gesagt: Ich kriege inzwischen Pickel, wenn ich ein Formular nur sehe!! Und wenn ich eins ausfüllen muss (was ziemlich oft passiert), mache ich das nur zwischen Montag und Freitag. Das Wochenende ist meine formularfreie Zeit. Dass das römische Reich nicht an seiner schon damals ausufernden Bürokratie untergegangen ist, liegt wohl daran, dass sie noch kein Papier, sondern nur Tontafeln zur Verfügung hatten und noch keine Formulare drucken konnten. Dieses Problem haben wir hier und heute (leider) nicht.

Alle, die in den letzten Jahren Migranten auf dem Weg durch die Asylbürokratie geholfen haben, könnten ein Buch über ihre Erfahrungen schreiben und wissen, wie schnell ein dicker Aktenordner voll ist. Vor allem die an das digitale Zeitalter gewöhnten Flüchtlinge aus der Ukraine staunen darüber, dass sie immer wieder die gleichen Daten in seitenlange Formulare eintragen müssen - auch wenn sie an Ämter der gleichen Behörde gehen (z.B. an das Ausländeramt und den Migrationsdienst, die ja beide zur Kreisverwaltung gehören). Aber schon die „normale“ Bürokratie, mit der wir alle uns in Deutschland herumschlagen müssen, ist... naja, eben nicht normal. Nicht normal ist auch die Sprache, in der amtliche Schreiben und Formulare verfasst sind. Mit den umständlichen Begriffen und Formulierungen tun sich nicht nur Migranten schwer.

Das Finanzamt startet ein Projekt...

Weil ich hier nicht den Platz habe, ein ganzes Buch darüber zu schreiben, will ich hier nur ein Beispiel schildern: Irgendwann im Frühling bekam ich Post vom Finanzamt. Das informierte mich auf drei Seiten ausführlich über die Reform der Grundsteuer und darüber, dass ich ih-

nen ab dem 1. Juli ein paar Daten geben sollte, weil ich ein Haus besitze. Netterweise haben sie den Link zu einer Checkliste mitgeschickt, damit ich das schon mal vorbereiten konnte. Bis dahin war alles noch ziemlich einfach, und ich fühlte mich gut gerüstet für die Aufgabe. Jetzt fehlte nur noch die Registrierung bei Elster, dem Steuerportal, denn dort war das Online-Formular hinterlegt, mit dem die Daten übermittelt werden sollten. Für die Registrierung musste ich eine spezielle App herunterladen, die sich das Bayerische Amt für Steuern ausgedacht hat. Ich denke, man sollte einem bayerischen Amt nicht erlauben, sich eine App auszudenken, sondern dies lieber Profis überlassen (z. B. cleveren Hobby-IT-Spezialisten im Teenageralter, die eine Ahnung davon haben, was Benutzerfreundlichkeit heißt). Nach etlichem Hin und Her zwischen App und Browser und der Eingabe diverser Codes und TAN-Nummern inklusive eines ca. 50-60 Zeichen langen Zeichensatzes war ich endlich Besitzerin eines Elster-Accounts. Mit einem Stoßseufzer legte ich Passwort und Unterlagen erst einmal beiseite - schließlich musste ich ja noch auf die Freischaltung des Formulars ab 1. Juli und auf die Post mit dem Aktivierungscode warten.

Erst mal bricht das System zusammen

Es war keine Überraschung, dass die Website von Elster nach dem Start erst einmal zusammenbrach, denn schließlich mussten ja fast 50 Prozent aller Haushalte in Deutschland dieses Formular ausfüllen. Als ich es nach einigen Tagen versuchte, brauchte ich wieder ein vierstufiges Hin und Her mit Codes und TAN, um mich einzuloggen und habe geschlagene 10 Minuten gebraucht, um das Formular überhaupt zu finden. Ich war so naiv gewesen zu erwarten, dass da auf der Startseite schon ein Hinweis zu finden wäre, weil ja ein paar Millionen andere Leute das auch suchen würden. Ich hätte

auch die 20seitige Information mit der Anleitung lesen können, wenn ich sie gefunden hätte. Oder mir ein paar nette YouTube-Videos ansehen können.

Das Problem:

Ein Formular zur „Erklärung zum Grundsteuermessbetrag“ (wie das Finanzamt geschrieben hatte) gibt es in der Rubrik Formulare überhaupt nicht. Das Ding heißt nämlich „Hauptvordruck (HGrSt 1)“! Dass es das richtige ist, merkt man erst nach dem Ausdruck am Schluss, da steht dann nämlich die volle Bezeichnung in der Überschrift. Das Ausfüllen war eine weitere Herausforderung, weil die Checkliste des Finanzamts nichts von irgendwelchen Anlagen und zusätzlichen Formularen verraten hatte, ohne die das Formular einfach nicht gesendet werden wollte.

Nach einigen Wutanfällen und Ausgrabungen in meiner Hausakte hatte ich es schließlich geschafft, alle Informationen korrekt einzugeben, und das System meldete mir die erfolgreiche Übermittlung meiner Daten. Die habe ich mir sicherheitshalber ausgedruckt. Es könnte ja sein, dass es doch nicht geklappt hat und mir das Finanzamt irgendwann eine Mahnung schickt (wenn es denn wegen der vielen Beschwerden und Anrufe überhaupt Zeit dafür hat).

Die Hoffnung stirbt zuletzt!

Ich bin mir ziemlich sicher, dass sich ein großer Teil der Millionen anderer Hausbesitzer entnervt bei der Hotline des Finanzamts gemeldet hat, um die Zusendung des gedruckten Formulars anzufordern. Also ist es vielleicht doch ganz gut, dass wir heute Papier statt Tontafeln haben. Zumindest solange, bis wir das mit der kundenfreundlichen Digitalisierung auf die Reihe bekommen.

Die Sprache der Bürokratie

Die Behörden verwenden oft Ausdrücke, die wir in der normalen Sprache nicht benutzen:

Wenn man z. B. eine **Arbeiterlaubnis** beantragen will, muss man einen „Antrag auf Ausübung einer Erwerbstätigkeit“ stellen.

Wenn man einen **Termin** machen soll, steht in dem amtlichen Brief: „Es ist die persönliche Vorsprache erforderlich“.

Wenn man beim Autofahren **eine Regel nicht beachtet** hat, schreibt die Polizei: „Sie schädigten durch Außer-Acht-Lassen der im Straßenverkehr erforderlichen Sorgfalt Andere“ oder „Ihnen wird vorgeworfen, folgende Ordnungswidrigkeit begangen zu haben“.

Die Amtssprache verwendet auch gerne sehr komplizierte „Schachtelsätze“ – wie zum Beispiel den unten abgebildeten:

Ob wohl jeder Empfänger dieses Schreibens weiß, was ein Grundsicherungsleistungsträger ist?

Grundsicherungsleistungsträger: Damit sind z.B. das Sozialamt oder das JobCenter gemeint)

Eine Spezialität der deutschen Sprache sind „Bandwurmörter“:



„Mittelfristenergieversorgungs-sicherungsmaßnahmenverordnung“

Dieses Bandwurm-Wort aus **58 Buchstaben** gibt es wirklich - kein Scherz!

Das ist der offizielle Name für die finanziellen Hilfen der Regierung für Bürger und Unternehmen in der Energiekrise. (Die Verordnung hat übrigens 20 Seiten.) Aber das allerlängste Wort, das wir finden konnten, hat sogar **67 Buchstaben!** **Grundstücksverkehrsgenehmigungszuständigkeitsübertragungsverordnung**

...und manchmal sind Leser auch durch „Tech-Talk“ überfordert.

Dies ist ein Zitat aus einem Zeitungsartikel über einen Brückenneubau. Trotz der sehr aktiven Arbeiten ist hier ziemlich viel Passiv drin, und die Leser werden sicher auch durch zu viel „Fach-Chinesisch“ überfordert:

„Zur Herstellung der Bohrpfähle wird zunächst eine Verrohrung in den Boden getrieben, danach wird mit einer Bohrschnecke die Verrohrung geräumt, um anschließend bewehrt und betoniert zu werden.“

Heimwerker und Ingenieure verstehen das wahrscheinlich...

Die Nachzahlung und die laufenden Zahlungen für längstens drei Lebensmonate können derzeit in Höhe des als Einkommen bei Grundsicherungsleistungen (ALG 2, Sozialgeld, Kinderzuschlag) anrechnungsfähigen Betrages nicht ausgezahlt werden, da zunächst abzuwarten ist, ob der Grundsicherungsleistungsträger darauf einen Erstattungsanspruch (§ 104 SGB X) geltend macht.

Sie erhalten dazu unaufgefordert eine weitere Mitteilung aus der Sie auch ersehen können, ob ggf. zustehende Elterngeldbeträge an Sie ausgezahlt werden.

Und dies sagen unsere Leser zur Bürokratie:

Wir haben einige unserer Leser gefragt, welche Erfahrungen sie mit unserer Bürokratie in der letzten Zeit gemacht haben.

V. B.* aus Hofheim hat im März ukrainische Flüchtlinge aufgenommen und begleitet sie seitdem auch durch das Labyrinth der Flüchtlingsbürokratie. Hier ist sein Kommentar:

Es tobt ein Krieg mitten in Europa und so nah bei uns, und Menschen wie du und ich werden ausgebombt. Sie benötigen auf jeden Fall Unterstützung, insbesondere weil unsere Regierung bisher bei der Unterstützung und der Hilfe zur Selbstverteidigung für die Ukraine vollkommen versagt hat. Hier müssen wir Bürger privat ein Signal setzen und den Menschen in der Ukraine zeigen, dass die Bereitschaft zur Unterstützung kein Lippenbekenntnis ist.

Persönlich habe ich die Invasion der Russen 1968 in die Tschechische Republik am eigenen Leibe erfahren, und wir wurden damals von einer Familie in Deutschland unbürokratisch aufgenommen. Deshalb weiß ich, dass man das machen kann.

Meine Erfahrungen mit der Bürokratie:

Viele der Informationen werden mehrfach von verschiedenen Stellen (Meldeamt, Kreis, Bund) abgefragt. Man scannt Ausweise mehrfach ein, aber anscheinend (Totschlag-Argument: Datenschutz) können diese nicht zentral zur Verfügung gestellt werden. Vielleicht ist es auch beabsichtigt, Stellen für "Bürokratielotsen" zu schaffen, die sich mit den Antragsprozessen auskennen? Die Prozesse ändern sich so häufig, dass man nicht auf die bereits gemachte Erfahrung setzen kann. Für Geflüchtete ist es sehr schwierig, einen Deutschkurs zu besuchen. Es dauert 4-6 Wo-

chen, bis man überhaupt einen Termin für den Einstufungstest erhält, und danach muss man nochmals ein paar Wochen auf den Kursbeginn warten. Erstaunlicherweise geht es in der Nachbargemeinde innerhalb von 2 Wochen bis zum Kursbeginn.

Meine Verbesserungsvorschläge:

► Die Informationen sollten vereinfacht und in verständlicher Sprache geschrieben werden und nicht eine "Link-Flut" erzeugen für Themen, welche die meisten Flüchtlinge gar nicht "interessieren", wie z.B. LGBT und psychosomatische Probleme. Diese Themen kann man später bei Bedarf behandeln. Zuerst sollten die Grundbedürfnisse (Aufenthaltsstatus, Dach über dem Kopf, finanzielle Absicherung, Krankenversicherung) sichergestellt werden.

► Standards bzw. Prozesse sollten vereinheitlicht und Informationen zentralisiert werden. Idealerweise als ein übersichtliches Diagramm, welches die Schritte/Aktionen für die Beantragung der Grundbedürfnisse darstellt.

**Name der Redaktion bekannt*

Der Flüchtlingshelfer und Integrationslotse Ahmad Aldahik berichtet über einen besonderen Fall von Bürokratie:

„Flüchtlingfamilien aus verschiedenen Ländern leiden unter der Trennung von Familienmitgliedern, und es geht nicht nur um Erwachsene. Vielmehr es darum, dass minderjährige Kinder von ihren Eltern getrennt sind. Eine Flüchtlingsfamilie in Idstein, ein Vater und eine Mutter, leben seit fünf Jahren von ihren drei Kindern getrennt, in der Hoffnung auf einen Familiennachzug. Dieser ist nun aufgrund einer Verzögerung des Nachzugs nicht mehr möglich. Zwei Kinder sind volljährig geworden und das Dritte kann wegen der Bürokratie beim Familiennachzug nicht zu Mutter und Vater nachziehen.“

Rana Tarab stammt aus Syrien, ist seit sieben Jahren in Deutschland und lebt mit ihrem Mann und drei Söhnen seit 2015 in Idstein. Sie ist Kosmetikmeisterin und betreibt hier ein eigenes Studio. Als Geschäftsfrau hat auch sie mit den Tücken unserer Bürokratie zu kämpfen.



© Foto: privat

„Die Formulierungen der amtlichen Sprache finde ich sehr kompliziert und schwer zu verstehen, auch wenn man gut Deutsch spricht. Viele Prozesse dauern zu lange. Die Papierform ist umständlich und kostet Zeit. Anstatt Formulare per Hand auszufüllen und Briefe zur Post zu bringen, könnte man vieles schneller online erledigen. Oft trifft man auf Mitarbeiter, die ihre Arbeit nicht richtig verstehen. Egal, wo man anruft, muss man seine Geschichte immer noch mal neu erzählen. Wenn man einen Termin ausmachen soll, muss man lange warten, bis man einen bekommt.“

Meine Verbesserungsvorschläge:

► Ich fände es sinnvoll, wenn Behörden ihre Korrespondenz in einfacher Sprache formulieren würden.

► Wir sollten von der Papierform auf die digitale Form umstellen.

► Wenn die Behörden nicht genug Personal haben, dann können sie Termine z. B. auch per Zoom anbieten, damit man nicht lange auf einen Termin warten muss. Das würde allen Beteiligten Zeit sparen.“

Коротко

Німецька бюрократія та її громіздка мова

► Коментар про бюрократію на бланку під назвою щось на кшталт "Декларація про коефіцієнт нарахування податку на нерухомість", який громадяни мають заповнити та подати до податкової інспекції.

► Перелік дивних формулювань і дуже довгих "слів-паразитів" від німецької бюрократії.

► Збірка репортажів з місць подій та пропозицій щодо покращення від наших читачів.

In Kürze

Die deutsche Bürokratie und ihre umständliche Sprache

► Ein Kommentar über die Bürokratie zu einem Formular, das sich „Erklärung zum Grundsteuermessbetrag“ nennt.

► Eine Liste merkwürdiger Formulierungen und sehr langer „Bandwurmörter“ aus der deutschen Bürokratie.

► Eine Sammlung von Erfahrungsberichten und Verbesserungsvorschlägen unserer Leser.

In a nutshell

German bureaucracy and its cumbersome language

► A commentary on bureaucracy on a form called „Declaration on the Property Tax Assessment Factor“.

► A list of strange formulations and very long „tapeworm words“; from the German bureaucracy.

► A collection of field reports and suggestions for improvement from our readers.

steps Rätsel

Frage 8

Der ägyptische Sonnengott hatte nur zwei Buchstaben.

Frage 9

In einem der berühmtesten deutschen Theaterstücke spielt der Teufel eine große Rolle. Wie hieß der aus Frankfurt stammende Dichter?

steps Rätsel

Frage 10

Die Frau mit diesem Kopfschmuck feierte in diesem Jahr ihr 70jähriges Dienstjubiläum, ist aber leider im September gestorben. Wie lautet ihr Vorname?



steps Rätsel

Frage 11

Eines seiner berühmtesten Musikstücke hat etwas mit Freude zu tun. Wie heißt der Komponist?



Die Hautfarbe

Interessantes, Erstaunliches, Bedenkenswertes - Ein Ausflug in die Evolution des Menschen

(hpb) In der Geschichte der Menschheit begann vor etwa 2,5 Mio. Jahren eine entscheidende Entwicklung, in deren Folge der Mensch lernte, sich auf zwei Beinen fortzubewegen. Die Welt wurde kühler. Was das mit unserer Hautfarbe zu tun hat, ist spannend.

Wie kam es zu dunkler Hautfarbe?

Die Entwicklung begann, als sich das damals heiße Klima abkühlte. Unsere Urahnen (Australopithecus), die bis dahin in kühleren Hochlagen Südafrikas lebten, konnten damit neue, tiefer gelegene Lebensräume nutzen – wenn sie denn nur dahin kommen konnten. Ihre Beine und Füße waren noch an Bäume gewöhnt. Wer aber besser laufen konnte, hatte nun Vorteile. So bekamen nun diejenigen Vorteile, deren Körper und Beine sich immer mehr so umformten, dass dies möglich wurde. Hinderlich war für das nun möglich gewordene anstrengende Laufen allerdings der Wärmestau durch das Fell, das unsere Vor-Vorfahren noch hatten. Weniger Haare und mehr Schweißdrüsen bedeuteten daher ebenfalls Vorteile. So kam es, dass sie vor etwa 1,2 Mio. Jahren ihr Fell verloren. Weil nun aber die Haut für die schädlichen UV-Strahlen der Sonne angreifbar wurde, erfanden sie gleichzeitig schützende Pigmente. So setzte sich allmählich auch die dunkle Hautfarbe durch. Unsere Vorfahren hatten eine dunkle Haut!

Warum aber sind Europäer und Asiaten wieder hellhäutiger geworden?

Mit der neu gewonnenen Fähigkeit, weit zu laufen, konnte der Mensch aus Afrika auswandern. Er besiedelte in verschiedenen Wellen Europa und Asien, wo es weniger Sonne gab. Da aber Sonne für die Bildung des lebensnotwendigen Vitamin D notwendig ist, hat der Mensch seine Bräune in den nördlicheren Breiten wieder abgelegt; er wurde erneut hellhäutiger. Diese Entwicklung ist relativ neu; sie breitete sich erst im Holozän aus (Beginn vor 12.000 Jahren); vermutlich hat auch der Neandertaler davor bereits hellere Haut gehabt.

Wie kommen die verschiedenen Hautfarben zustande?

Der Farbstoff in der Haut, der die Bräune hervorruft, ist das Melanin. Es existiert in einer

Schon gewusst?

Wir alle stammen von afrikanischen Vorfahren ab. Der moderne Mensch (homo sapiens) hat sich aus frühen Vormenschen entwickelt. Der bisher älteste Fund von Knochen eines Hominiden stammt aus einer Tiefebene in Ost-Afrika. Die Wissenschaftler haben dem Skelett den Namen Lucy gegeben.

In Kürze

Hautfarbe: Unsere frühen Vorfahren schützten ihre Haut vor den schädlichen UV-Strahlen der Sonne durch das Pigment Melanin. Als sie Afrika verließen und Eurasien besiedelten, fanden sie dort weniger Sonne vor. Da aber etwas Sonne ist für die Bildung von Vitamin D in der Haut erforderlich ist, wurde die Hautfarbe in nördlichen Breiten wieder hell. **HINWEIS:** Dunkelhäutige Menschen bekommen in unseren Breiten zu wenig Licht und geraten in einen schweren Vitamin-D-Mangel. Sie brauchen deshalb Vitamin-D-Medikamente. Das gilt auch für stark verhüllte Frauen oder im Winter.

etwas helleren und einer etwas dunkleren Form (Pheomelanin: gelblich-rötlich; Eumelanin: bräunlich-schwarz). Die Menge und die Mischung bestimmen weitgehend die Hautfarbe.

Wozu ist die Farbe unserer Haut gut?

Melanin wird in spezialisierten Zellen der Haut (Melanozyten) gebildet und an die eigentlichen Hautzellen (Keratinocyten) abgegeben, wo es deren Erbmaterial vor den UV-Strahlen schützt. Ungeschützte Hautzellen haben ein hohes Risiko für Hautkrebs, insbesondere für den schwarzen Hautkrebs, das Melanom. Melanin schützt auch die für die Zellen wichtige Folsäure vor Zerfall. Gefährlich ist vor allem die UV-B-Strahlung (320-280 nm), aber auch die weniger energiereiche UV-A-Strahlung (400-320 nm) ist nicht gefahrlos.

Sonnenhungrig - Warum?

Eigentlich ist es widersinnig, dass man sich lange in die Sonne legt und „braten“ lässt. Wer sonnenhungrig ist, ist jedoch „Opfer“ von besonderen Endorphinen. Dies sind hormonartige Botenstoffe, die von Hautzellen ausgesendet werden und welche für ausreichenden Sonnenhungrer sorgen. Denn trotz Bräunung müssen genügend UV-Strahlen für die Bildung von Vitamin D zur Verfügung stehen. Das ist ein fein justierter Regelkreis. Bei besonders „Sonnensüchtigen“ ist, ganz ähnlich wie bei Drogensüchtigen, der Regelkreis übersteuert. Diese muss man warnen. Der schwarze Hautkrebs wird häufiger; derzeit liegt die Häufigkeit schon bei 20 Melanomen pro 100.000 Einwohnern und Jahr.

Vitamin-D-Mangel bei afrikanischen Flüchtlingen

Eine dunkle Hautfarbe, wie sie derzeit die aus Afrika stammenden Migranten mitbringen, ist in unseren Breiten keine gute Eigenschaft. Farbige Menschen haben es schwer, genügend Vitamin D zu bilden. In der Schweiz hatten 86% der Flüchtlinge aus Eritrea deutlich zu niedrige Vitamin-D-Werte. Eine Testung und ggf. eine Substitution ist daher dringend anzuraten. Das gilt auch für stark verhüllte Frauen.

Коротко

Колір шкіри:

Наші ранні предки використовували пігмент меланін захистити свою шкіру від шкідливого ультрафіолетового випромінювання. Коли вони покинули Африку й оселилися в Європі, виявили вони там менше сонця. Втім, так як сонце є необхідний для утворення вітаміну D в шкіри, колір шкіри в північних широтах став знову блідий. **УВАГА:** темношкірим людям ні отримують достатньо світла в наших широтах і часто страждають від гострого дефіциту вітаміну D і потреби заміна вітаміну D. Це також стосується сильно закриті жінки або взимку



Hier die bunte Riege der Nachwuchsturnerinnen der Jahrgänge 2013 – 2015. Hautfarbe spielt keine Rolle; es zählt der Zusammenhalt und die Freude dabei zu sein, und bei den Wettkämpfen zählt die Punktzahl. Kinder, schließt euch solch einer bunten und fröhlichen Riege an! Hier kann man auch Deutsch lernen und Freundschaft schließen.

©Foto: TV 1844 Idstein. <https://www.tv1844idstein.de>

Was verknüpfen wir mit den Hautfarben?

Eine dunkle Hautfarbe wird bei uns oft mit Afrika assoziiert und Afrika mit Unterentwicklung. Unterentwicklung wiederum wird allzu leicht mit milderer Intelligenz in einen Topf geworfen. Das aber ist definitiv nicht richtig. Viele Menschen denken immer noch in Kategorien, die von der Hautfarbe bestimmt sind.

Hautfarbe: Kein Kriterium zur Bewertung von Menschen!

Die Zahl der genetischen Variationen, welche die Hautfarbe mitbestimmen, ist sehr groß: Mindestens 170 sind untersucht worden. Auch bei hellhäutigen Menschen gibt es viele Variationen. Es ist Unsinn, eine spezielle Kombination von ihnen – bewusst oder unbewusst – als Kriterium zur Bewertung eines Menschen heranzuziehen. Es gibt viele Beispiele genetischer Unterschiede, die bezüglich des Lebens ungleich wichtiger sind als die Hautfarbe, und die man nicht sehen kann. So ist das Immunsystem ebenfalls durch viele Gene beeinflusst und variantenreich. Nach solchen Kriterien wird nicht beurteilt, aber wohl nur, weil man die Unterschiede nicht sehen kann. Was den Wert eines Menschen für uns ausmacht, ist eine weltanschauliche Frage, die jeder anders beantwortet, aber worüber es durchaus nachzudenken lohnt.

In a nutshell

Skin colour: Our early ancestors used the pigment melanin to protect their skin from harmful UV rays. When they left Africa and settled in Eurasia, they found less sun there. However, since some sun is required for the formation of vitamin D in the skin, the skin color in northern latitudes became pale again. **ATTENTION:** Dark-skinned people do not get enough light in our latitudes and often suffer from a severe vitamin D deficiency and need vitamin D substitution. This also applies to heavily veiled women or in winter.

Gesundheitspflege und Gesundheitsvorsorge

(hpb) Sie spielen in Europa und speziell in Deutschland eine große Rolle. Wir wollen alle hier wohnenden Menschen motivieren, sich um ihre Gesundheit und die der Kinder zu kümmern – nicht erst, wenn es zu spät ist. Dazu gehören beispielsweise Infektionskrankheiten, Zahnpflege, Ernährung, Frauenkrankheiten, psychische Krankheiten, Kenntnis über die Funktionen innerer Organe und Risikofaktoren für chronische Krankheiten.

Thema Tuberkulose –

Warum wir darüber reden müssen

In den Herkunftsländern unserer Migranten und Flüchtlinge gibt es deutlich mehr Tuberkulose (oft als Tb abgekürzt) als in Westeuropa. Das besagen die Statistiken der WHO (Weltgesundheitsorganisation): Die Häufigkeit in Afghanistan beispielsweise lag 2020 bei 193, in Süd-Sudan bei 232, in Äthiopien bei 132 und in Eritrea bei 81, in Syrien dagegen nur bei 19 pro 100.000. Auch die Ukraine ist laut Robert-Koch-Institut ein Land mit relativ hoher Inzidenz: „geschätzt 73 Fälle pro 100.000 (Meldeinzidenz Deutschland: 5 pro 100.000)“. Zudem sind die dort vorherrschenden Bakterienstämme zunehmend gegen Antibiotika (Tuberkulostatika) resistent geworden. Grund genug, um auf die Tuberkulose aufmerksam zu machen.

Tuberkulosezahlen fallen weltweit ab, aber langsamer als in den letzten Jahren (laut WHO). In Europa spielt der Ukrainekrieg dabei eine gewisse Rolle. Es wird angenommen, dass Fluchtwellen mit engen Sammeltransporten und Sammelunterkünften eine Ausbreitung fördern.

Flüchtlinge aus Vorderasien, Afghanistan und Afrika werden bei ihrer Ankunft in den Erstaufnahmeeinrichtungen auf Tuberkulose untersucht; dazu gehört eine Röntgenuntersuchung der Lungen. Sie ist – außer bei Schwangeren und Kindern unter 15 Jahren – eine Pflichtuntersuchung (§ 62 Asylverfahrensgesetz). Wer positiv ist, wird automatisch einer Behandlung zugeführt.

Flüchtlinge aus der Ukraine werden nicht systematisch auf Tuberkulose überprüft. Dies ist laut WHO und RKI (Robert-Koch-Institut) nicht erforderlich. Die Menschen, die einer Risikogruppe zugehören, sollten sich jedoch über unser Gesundheitssystem daraufhin untersuchen lassen. Dafür wirt das RKI.

Risikogruppen sind beispielsweise Kontaktpersonen von Menschen mit infektiöser Tuberkulose. Zu ihnen gehören auch Menschen mit einer Schwächung des Immunsystems, einer Autoimmunkrankheit, Chemotherapie oder Dialyse. Das RKI zählt weiter auf: „Menschen mit unzureichend behandelte früherer Tuberkulose, HIV, Rauchen, Alkohol- und Drogenabhängigkeit, Unterernährung, Diabetes und Lebensumstände wie Obdachlosigkeit, ein früherer Haftaufenthalt und Armut.“ Wer nicht weiß, ob er einer Risikogruppe zugehört, kann den behandelnden Arzt fragen.

Wichtig:

Die Behandlung von geflüchteten Menschen, die bereits in ihrer Heimat unter Tb-Therapie standen, darf nicht unterbrochen werden! Sie sollten sich hier unbedingt melden und in ärztliche Behandlung begeben. Die Behandlung wird über das zuständige Gesundheitsamt oder die Versicherungen übernommen. **Bitte weitersagen!**

Eine gute online-Information zur Tuberkulose (geeignet für Smartphone) ist zu finden unter <https://explaintb.org/info/en>

Was ist Tuberkulose?

Tuberkulose ist eine Infektionskrankheit, die besonders heimtückisch verläuft. Unbehandelt zersetzt sie die Lunge, so dass Höhlen (Kavernen) entstehen, aus denen es bluten kann. In früheren Jahrhunderten wurde immer wieder von Menschen berichtet, die einen „Blutsturz“ erlitten hatten. Die berühmten Dichter Molière, Goethe und Novalis und die Komponisten Paganini und Chopin sind Beispiele.

Erreger sind die Tuberkelbakterien. Sie verstecken sich vor der Immunabwehr des Körpers, indem sie in Körperzellen eindringen. Dort sind sie auch für die meisten Antibiotika kaum erreichbar. Eine Behandlung dauert daher besonders lange.

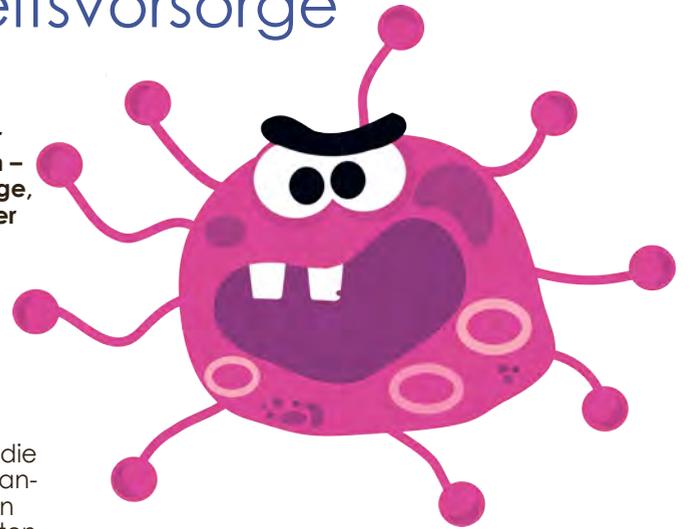
Übertragen werden die Bakterien meist durch ausgehustete Tröpfchen, die von anderen Menschen eingeatmet werden. Daher startet die Tuberkulose meist in der Lunge. Sie können aber auch über den Magendarmkanal in den Körper eindringen. Voraussetzung ist, dass die erkrankte Kontaktperson eine „offene Tuberkulose“ hat.

Offene und geschlossene Tuberkulose: „Offen“ ist eine Tuberkulose dann, wenn Tuberkelbakterien aus dem Lungengewebe in die Atemwege (Bronchialsystem) gelangen. „Geschlossen“ ist sie dann, wenn das nicht der Fall ist, wenn also in der Spucke (Sputum) über längere Zeit keine Erreger nachweisbar sind. Eine geschlossene Tuberkulose kann sich jederzeit verschlimmern und offen werden.

Symptome einer frischen Infektion sind meist Husten, Fieber und Nachtschweiß. Die Beschwerden sind aber nicht eindeutig. Sie können anfangs als grippeartige Virusinfektion fehlinterpretiert werden. Sie bleiben jedoch bestehen, während ein Virusinfekt nach wenigen Tagen abklingt. Dann sollten Untersuchungen die Diagnose klären: Dies erfolgt meist durch eine Sputumuntersuchung und ein Röntgenbild der Lungen.

Komplikationen treten oft erst viele Jahre nach der Infektion auf. Sie betreffen den Befall innerer Organe, von Lymphknoten und der Knochen. Die Tuberkelbakterien können sich praktisch überall einnisten. Besonders kritisch sind eine tuberkulöse Hirnhautentzündung (Meningitis), Nierenentzündung und Herzmuskelentzündung. Eine nicht auskurierte Tuberkulose, die jahrelang zu ruhen scheint, kann überraschend schwere Krankheiten auslösen.

Die Behandlung ist schwierig. Denn sehr häufig sind die Bakterien gegen viele der Antibiotika (Tuberkulostatika) resistent geworden. Die Resistenz nimmt zu, wenn eine Behandlung, die oft über 2 Jahre geht, zu niedrig dosiert ist oder abgebrochen wird. Zum Glück gibt es Reservemedikamente.



Grafik: pixabay /open clipart vectors

In Kürze

Die Tuberkulose ist eine Infektionskrankheit, die die Lunge zersetzt und auch nach Jahren noch schwere Schäden an inneren Organen hervorrufen kann. Sie kommt in den Herkunftsländern unserer Flüchtlinge und Migranten häufiger vor als bei uns. Wer besonders lange hustet und unter Nachtschweissen leidet, sollte sich untersuchen lassen. Die Behandlung ist schwierig und dauert lange, aber sie ist erfolgreich möglich. Eine begonnene Behandlung sollte nicht unterbrochen werden. Wer wegen Flucht seine Behandlung unterbrechen musste, sollte sich gleich bei einem Arzt melden.

In a nutshell

Tuberculosis is an infectious disease that decomposes the lungs and can cause serious damage to internal organs even years later. It occurs more frequently in the countries of origin of our refugees and migrants than here. Anyone who coughs for a particularly long time and suffers from night sweats should be examined. Treatment is difficult and takes a long time, but it can be done successfully. Once treatment has started, it should not be interrupted. Anyone who had to interrupt their treatment due to flight should contact a doctor immediately.

Коротко

Туберкульоз – це інфекційне захворювання, яке руйнує легені та через роки може призвести до серйозних ушкоджень внутрішніх органів. Людина, яка довго кашляє і страждає нічною пітливістю, повинна пройти обстеження. Лікування складне і тривале, але воно може бути успішним. Лікування не слід припиняти після його початку. Кожен, кому довелося припинити лікування, повинен негайно звернутися до лікаря.

Feuerwehrmann - der Traum aller Jungs

Auch Kinder und Jugendliche engagieren sich schon ehrenamtlich – ein Bericht über die Jugendfeuerwehr in Idstein



Feuerwehrling Moritz: stolz mit T-Shirt der freiwilligen Jugendfeuerwehr Idstein

Als Moritz hörte, dass die freiwillige Feuerwehr in Idstein auch Kinder ausbildet, wollte er gleich mitmachen. Hier berichtet er:

„Schon als kleines Kind habe ich mich für die Feuerwehr begeistert. Ich fand die Fahrzeuge faszinierend. Ich möchte gerne den Menschen helfen, die es nötig haben. Und einen Brand löschen, finde ich wichtig und toll, wenn's klappt. Wir machen mehrfach Übungen, noch ohne Feuer, aber mit Schläuche ausrollen und so. Wir schauen uns die Fahrzeuge an, was die dabei haben; das nennt sich Fahrzeugkunde. In der Jugendfeuerwehr sind um 20 Jugendliche. Es kommen auch immer mehr Mädchen dazu. Als Mitglied bekommt man auch eigene Feuerwehrklamotten. Wir machen jedes Jahr ein Zeltlager, diesmal waren 16 dabei, auch ein Migrantenkid. Das war supertoll, da lernt man sich kennen und gegenseitig zu vertrauen. In die Jugendfeuerwehr kann man ab 10 Jahren. Es gibt auch eine Kinderfeuerwehr ab 6 Jahren, da macht man mehr Theorie und lernt den „Feuerwehrmann“ kennen.“

Die Mutter ergänzt: „Die haben supernette Ausbilder; die machen mit den Kindern ganz tolle Sachen, teilweise auch mit den Nachbarfeuerwehren und mit der Kreisjugendfeuerwehr.“



Die Feuerwehr: Welches Kind wünscht sich nicht, Feuerwehrmann zu werden, oder Feuerwehrfrau? Die Idsteiner Rettungswache.



Die Feuerwehr braucht Nachwuchs!

Haben wir euer Interesse geweckt?

Bei der freiwilligen Feuerwehr können Kinder schon lernen, wie man einen Brand bekämpft, auch Kinder aus Familien, die zugezogen sind. Wollt ihr nicht mitmachen?

Auf der Homepage der Idsteiner Feuerwehr gibt's mehr Infos und auch ein Anmeldeformular zum Download:

<https://feuerwehr-idstein.de/mitmachen/aktives-mitglied.html>

► Übrigens: Nicht nur Jungs, sondern auch Mädels sind eingeladen mitzumachen!

ጣጠቃለያ

ቲዩቨርክሎዝስ ሳንባን የሚያጠፋ ተላላፊ በሽታ ሲሆን ከዓመታት በኋላ የውስጥ አካላት ላይ ከፍተኛ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል። ለረጅም ጊዜ የሚሰል እና በምሽት ላብ የሚሰቃይ ሰው መመርመር አለበት። ሕክምናው አስቸጋሪ እና ረጅም ጊዜ ይወስዳል። ግን በተሳሳተ ሁኔታ ሊከናወን ይችላል። ሕክምናው ከተጀመረ በኋላ ማቆም የለበትም። ሕክምናውን ማቆረጥ የነበረበት ማንኛውም ሰው ወዲያውኑ ይከተር ማየት አለበት።

ቅድመ አያቶቻችን እራሳቸውን ከጎጂ UV ጨረሮች ለመጠበቅ ጥቁር ቆዳ ነበራቸው። አፍሪካን ለቀው በዩራሲያ ሲሰፍሩ በዚያ ትንሽ ፀሀይ አገኙ። በውጤቱም፣ በሰሜን ኬክሮስ ውስጥ ቆዳ እንደገና ብርሀን ሆኗል፣ ምክንያቱም በቆዳው ውስጥ ቫይታሚን ዲ ለመሥራት የተወሰነ ፀሐይ ያስፈልጋል። ትኩረት፡ ጠቆር ያለ ቆዳ ያላቸው ሰዎች በኬክሮስዎቻችን በቂ ብርሀን አያገኙም እና ብዙ ጊዜ በከፍተኛ የቫይታሚን ዲ እጥረት ይሰቃያሉ እና የቫይታሚን ዲ መተካት ይፈልጋሉ። ይህ በጣም የተከደኑ ሲቶችንም ይመለከታል።

خلاصه

اجداد ما برای محافظت از خود در برابر اشعه های مضر UV پوست تیره ای داشتند. وقتی آفریقا را ترک کردند و در اوراسیا مستقر شدند، خورشید کمتری در آنجا یافتند. بنابراین، پوست دوباره روشن تر شد. زیرا مقداری نور خورشید برای تشکیل ویتامین D در پوست مورد نیاز است. توجه: افرادی که پوست تیره دارند در عرض های جغرافیایی ما نور بسیار کمی دریافت می کنند و اغلب از کمبود شدید ویتامین D رنج می برند و نیاز به جایگزینی ویتامین D دارند. این امر در مورد زنان محجبه نیز صدق می کند.

سأل یک بیماری عفونی است که ریه ها را از بین می برد و در طول سال ها می تواند آسیب جدی به اندام های داخلی وارد کند. هرکسی که برای مدت طولانی سرقه می کند و از تعریق شبانه رنج می برد باید معاینه شود. درمان دشوار و طولانی است، اما می تواند موفقیت آمیز باشد. پس از شروع درمان نباید قطع شود. هر فردی که نیاز به قطع درمان دارد باید فوراً به پزشک مراجعه کند.

Hier sind die Zusammenfassungen der Artikel zu Hautfarbe und Tuberkulose von den Seiten 8 und 9 (Amharisch und Farsi; Arabisch ist auf Seite 23):

Die Lernpaten der Stadt Idstein

Von Axel Kalb, Lernpatenkoordinator

Info: Was machen die Lernpaten denn eigentlich?

Die Lernpaten der Stadt Idstein sind ein Projekt des Amtes für Soziales, Jugend und Sport der Stadt Idstein, wobei die einzelnen Lernpaten und deren Koordinator jeweils ehrenamtlich tätig sind. In Vor-Coronazeiten waren in etwa 35 Lernpaten aktiv, die mit 4 Idsteiner Schulen zusammenarbeiten, den beiden Grundschulen Auf der Au und Taubenberg, der Limes Gesamtschule und der Förderschule Erich Kästner. Die Lernpaten sind jedoch keine übliche Nachhilfeorganisation, sie arbeiten nur mit Kindern, die eine ganz besondere Förderung benötigen. Das sind zu etwa 80% Kinder von Flüchtlingen oder Migranten, die vor allem die deutsche Sprache erlernen bzw. ihre Kenntnisse verbessern müssen, und zu etwa 20% Kinder, die ein Handicap haben und deshalb besonderer Betreuung bedürfen.

Daraus folgt, dass für das Gros unserer Lernpaten eine besondere Qualifizierung in den einzelnen Schulfächern nicht erforderlich ist. Vielmehr suchen wir Menschen, die Sensibilität im Umgang mit Kindern besitzen und Freude daran haben, mit Kindern zu arbeiten. Die Lernpaten versuchen, mit „ihren“ Kindern eine besondere, freundschaftliche Bindung aufzubauen, so dass die Kinder motiviert und mit Freude lernen.

Praxis: Wenn ich Lernpate werden wollte, was käme denn da auf mich zu?

Bei einem Gespräch mit dem Lernpatenkoordinator geht dieser auf Ihre Wünsche und Vorstellungen ein: Wollen Sie mit Grundschulkindern arbeiten oder Kinder der Förderschule begleiten oder Kindern der Deutsch-Intensiv-Klassen der Gesamtschule die deutsche Sprache lehren? Wie auch immer Sie sich entscheiden, Sie bekommen vom Koordinator und den Lehrkräften der Schulen jede Unterstützung, die Sie brauchen.

Möchten Sie direkt an den Schulen mit den Kindern arbeiten, oder lieber außerhalb in Räumlichkeiten, die die Stadt Idstein zur Verfügung stellt? Möglich ist es auch, das Kind in dessen Zuhause zu unterrichten, oder auch bei Ihnen selbst. Wie viel Zeit können/wollen Sie den Kindern widmen? (Durchschnitt 1 x 1,5 Stunden pro Woche).

Ausgehend von diesen und weiteren Angaben von Ihnen wird der Lernpatenkoordinator dann ein „passendes“ Kind für Sie suchen und sie miteinander bekannt machen.

Ihre Tätigkeit als Lernpate beschränkt Sie nicht in Ihrer persönlichen Freiheit: zusätzlich zu den Schulferien, in denen Ihr Patenkind ja nicht von



Voll konzentriert bei der Arbeit: Eine Lernpate und ihre Schülerin. © Foto: Axel Kalb

Ihnen unterrichtet wird, können Sie selbstverständlich jederzeit Urlaub nehmen.

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte helfen Sie den Kindern und werden Sie Lernpate, es ist eine sehr wichtige und gleichzeitig sehr schöne Aufgabe!

Kontaktieren Sie uns unverbindlich:
Mail: lernpatenidstein@gmail.com
oder

Büro für Senioren, Integration und Ehrenamt
Frau Müller, Frau Rill 06126-78313 bzw. -314

In Kürze

Seite 10:
Moritz berichtet über die Freiwillige Jugendfeuerwehr in Idstein.

Seite 11:
Lernpatenkoordinator Axel Kalb stellt die Arbeit der Idsteiner Lernpaten vor.
35 Ehrenamtliche helfen Kindern in vier Idsteiner Schulen bei den Hausaufgaben, vor allem beim Deutschlernen. Der Bedarf ist groß und neue Helfer sind willkommen!

In a nutshell

Page 10

Moritz reports on his voluntary service with the Junior Fire fighters in Idstein.

Page 11

Learning mentor coordinator Axel Kalb presents the work of the Idstein learning mentors. 35 volunteers help children in four Idstein schools with their homework, especially with learning German. The need is great and new helpers are welcome!

Коротко

Сторінка 10

Звіт про добровільну пожежну команду Ідштейна.

Сторінка 11

Координатор навчальних наставників Аксель Кальб презентує роботу навчальних наставників Ідштайну.

35 волонтерів допомагають дітям у чотирьох школах Ідштайну з виконанням домашніх завдань, зокрема з вивченням німецької мови. Потреба велика і ми раді новим помічникам!

Сторінка 11

Права жінок у небезпеці

► У багатьох регіонах і країнах світу жінки досі залишаються безправними.
► Вони змушені закривати обличчя, не мають права виходити на вулицю без чоловічого супроводу. Вони виключені з системи освіти та працевлаштування.
► З ними жорстоко поводяться, їх б'ють.
► В Ірані та Афганістані жінки наразі зазнають особливих утисків.
► Мусульманським жінкам, які хочуть жити самовизначеним життям, також загрожує насильство в Німеччині.

steps Rätsel

Frage 12

Seinen Eid schwören heute noch alle Mediziner. Wie hieß dieser griechische Arzt?



steps Rätsel

Frage 13

Dieser berühmte Mainzer zeigte der Welt, wie man Bücher druckt. Wie lautet sein Nachname?



Frauenrechte sind nicht verhandelbar!

(hpb) **Seltene Feststellung. Es gibt aber Regionen dieser Erde, in denen Frauen als Besitz und gleichzeitig als Gefahr für andere Männer angesehen werden. Immer noch!**



In vielen Ländern werden Frauen immer noch unterdrückt, sind Menschen zweiter Klasse und können nicht selbstbestimmt leben.

Keine Freiheit, keine Rechte, keine Bildung, rituelle Beschneidung

Wir hören erstaunt, dass Männer in den Herkunftsländern unserer Flüchtlinge Frauen schützen und hochschätzen sollen, indem sie sie vor den Augen anderer Männer verbergen. Daher die strenge Kleiderordnung mit Verschleierung, oft selbst des Gesichts. Die Verschleierung soll dazu dienen, die Frauen für Männer nicht begehrt zu machen. Das bedeutet: Wenn ein Mann einer Frau zu nahe kommt, wo er es nicht darf, dann ist es die Frau, die daran Schuld hat. Die Scharia befindet in vielen der Herkunftsländer unserer Flüchtlinge so. Die Regeln der Scharia werden von Männern bestimmt; und diese gehen martialisch vor.

Wir nehmen Stellung:

NEIN: Es ist nicht die Frau, die allein durch ihre weibliche Erscheinung den Mann verführt. Wenn er sich unverantwortlich verhält, dann ist er zur Rechenschaft zu ziehen, nicht sie.

Bei uns gilt die Europäische Menschenrechtskonvention mit ihrem Diskriminierungsverbot. Dort und in unserem Grundgesetz ist festgehalten: Alle Menschen sind gleich, und zwar bezüglich aller Rechtsansprüche!

Niemand darf in unserem Land einen anderen Menschen unterdrücken, an Bildung hindern, zu einer ungewollten Ehe zwingen, einer geheimen Scharia aussetzen. Keine Frau darf beschneidet werden, weil sie sonst zu viel Lust beim Sex hätte und dem Ehemann leichter untreu werden könnte. Dies gilt in Europa als gefährliche Körperverletzung und Misshandlung Schutzbefohlener und wird entsprechend bestraft. Wer eine Beschneidung im Ausland veranlasst (die so genannte „Ferienverstümmelung“), wird als Anstifter oder gar als Mittäter verurteilt.

Wer einen anderen Menschen, eine Frau, systematisch unterdrückt, der begeht – das wollen wir klar sagen –

► **ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit. Das ist nicht einfach nur Diskriminierung.**

Todesmut für Freiheit

Wir erfahren aus vielen unabhängigen Quellen von den Qualen und dem Todesmut der Frauen in den Herkunftsländern unserer Flüchtlinge und Migrantinnen, denen diese Rechte vorenthal-

ten werden. Trotz Lebensgefahr auf die Straße gehen: Können wir uns das vorstellen? Die Flamme der Freiheit kann nicht zum Verlöschen gebracht werden. Tragisch: die Flamme der Herrschsucht und Machtbesessenheit auch nicht.

Unsere Aufgabe: Erklären und Vorleben

Menschen, die zu uns geflüchtet sind, kennen oft keine andere Sozialordnung als die einer diktatorischen Herrschaft, die oft auch die Herrschaft der Scharia war. Manche von ihnen haben unsagbar Schlimmes erlebt und sehnen sich einfach nur nach Sicherheit. Einigen von ihnen können sich mit der Freiheit, wie wir sie verstehen, jedoch nicht arrangieren. Dies lässt sich nicht von heute auf morgen grundlegend ändern. Das wissen wir alle.

Das gilt auch für die Beziehung zwischen den Geschlechtern.

Diese Zuwanderer sind nicht gleich Feinde unserer Demokratie. Aber wir müssen ihnen mit Geduld und durch Vorleben nahe bringen, dass wir hier jedem Menschen Freiheit und gleiche Rechte zugestehen – und dass auch sie das tun sollen. Auch unsere Flüchtlinge sollen wissen und anerkennen, dass ihre Frauen gleiche Rechte haben. Sie sollen anerkennen, dass ihre jetzt noch jungen Töchter ebenso wie ihre Söhne das Recht auf Bildung, freie Religionsausübung und das Recht haben, sich ihre Partner selbst auszusuchen und für sich selbst zu entscheiden – auf jeden Fall, wenn sie bei uns bleiben.

Unsere Flüchtlinge sowie alle unsere Mitbürger und Mitbürgerinnen rufen wir auf:

► **Schützen wir unsere Freiheit! Schützen wir sie, indem wir Frauenrechte verteidigen!**
 ► **Zeigen wir Solidarität mit dem Kampf der Frauen in den Herkunftsländern und überall gegen Diskriminierung, Unterdrückung und für die freie Selbstbestimmung!**

Es ist die Aufgabe der gesamten Zivilgesellschaft, also von uns allen, dass wir uns gegen die Ausgrenzung und Misshandlung von Frauen stellen.

In Kürze

Frauenrechte in Gefahr

- In vielen Regionen und Ländern der Welt haben Frauen immer noch keine Rechte.
- Sie müssen sich verhüllen, dürfen nicht ohne männliche Begleitung auf die Straße. Sie werden von Bildung und Berufsausübung ausgeschlossen.
- Sie werden misshandelt und geschlagen.
- Im Iran und in Afghanistan werden Frauen derzeit besonders unterdrückt.
- Muslimische Frauen, die selbstbestimmt leben wollen, werden auch in Deutschland mit Gewalt bedroht.

In a nutshell

Women's rights in danger

- In many regions and countries of the world, women still have no rights.
- They have to veil themselves, are not allowed to go out on the streets without a male escort. They are excluded from education and employment.
- They are mistreated and beaten.
- In Iran and Afghanistan, women are currently particularly oppressed.
- Muslim women who want to live a self-determined life are also threatened with violence in Germany.

Die steps-Redaktion erinnert

Unterdrückung von Frauen in muslimischen Ländern – Fälle aus der letzten Zeit:

- In Teheran starb Mahsa Amini, nachdem sie von der islamischen Sittenpolizei festgenommen und misshandelt worden war, weil angeblich ihr Kopftuch nicht richtig saß.
- Mädchen in Afghanistan dürfen nicht mehr auf weiterführende Schulen gehen, Frauen nicht mehr arbeiten.
- Mutige Frauen in Saudi-Arabien wurden eingesperrt, weil sie erreichen wollten, dass Frauen Auto fahren dürfen.
- In Afrika werden Mädchen weiterhin Opfer ritueller Genitalverstümmelung.
- Die 20 Jahre alte Amal im Sudan wurde kürzlich zum Tod durch Steinigung verurteilt, weil sie ihren Mann verlassen hatte.

Auch in Deutschland gibt es Gewalt gegen Frauen:

- In Deutschland sterben pro Jahr rund 300 Frauen durch Gewalt. 2018 z.B. wurden 353 Frauen ermordet, davon 122 durch den eigenen Lebenspartner (Quelle: EIGE-Datenbank für Gender-Statistiken).
- Eine 2011 erschienene Studie gibt einen detaillierten Überblick über sogenannte „Ehrenmorde“ in Deutschland. Zwischen 1996 und 2005 wurden 78 Fälle mit 109 Opfern (43 davon Männer) und 122 Tätern erfasst. Ein Viertel davon betrifft die Tötung junger Frauen durch Familienmitglieder. (Quelle: www.igfm.de/ehrenmorde-in-deutschland/)
- Sie hat Morddrohungen erhalten und steht unter Polizeischutz: die Rechtsanwältin, Autorin, Frauenrechtlerin und Imam Seyran Ates. Die Frankfurter Anwältin Seda Başay-Yıldız erhielt Morddrohungen, weil sie im NSU-Prozess gegen Rechtsterroristen die Familien eines der Opfer vertreten hatte.
- Das Islamische Zentrum München veröffentlichte 2019 auf seiner Internetseite folgenden Ratschlag für Ehemänner für den Fall, dass ihnen ihre Frau nicht gehorcht: Dafür müsse der Ehemann drei Schritte einhalten: „Ermahnung, Trennung im Ehebett und Schlagen“. Dieser Text wurde nach heftigen Protesten wieder entfernt. Das Schlagen von Frauen ist in Deutschland verboten.

Demokratie – was bedeutet sie für unser Leben?

(hpr) **Demokratie** (nach dem griechischen *demos* – Volk und *kratos* – Herrschaft, Kraft) ist die Staatsform, in der wir in Deutschland leben. Die Demokratie steht im Gegensatz zu Monarchie (Herrschaft eines Monarchen), Aristokratie (Herrschaft des Adels), Oligarchie (Herrschaft einer Gruppe) und Diktatur (Herrschaft eines Einzelnen oder einer Gruppe). Es gibt in der Welt sehr verschiedene Formen der Demokratie, in den tragenden Grundprinzipien sind aber alle gleich.

Die Entstehung der Demokratie in Deutschland

In Deutschland leben wir seit Ende des Ersten Weltkrieges und nach Ausrufung der Republik in einer Demokratie, mit einer Unterbrechung, nämlich der Nazi-Diktatur von 1933 – 1945. Bereits 70 Jahre zuvor, **im Jahr 1848**, wurde aus den Delegierten der beteiligten deutschen Staaten die deutsche Nationalversammlung gegründet (das Deutsche Reich gab es da noch nicht). Sie war noch kein demokratisch gewähltes Parlament, wie wir es heute kennen. Sie ermöglichte aber bereits die freie Meinungsäußerung unter gleichberechtigten Mandatsträgern und die Beschlussfassungen durch eine Mehrheit. Versammlungsort der Nationalversammlung war die Paulskirche in Frankfurt am Main.

Mit der **Weimarer Verfassung** von 1918 wurde nach dem Ersten Weltkrieg der **Deutsche Reichstag**, eine demokratisch legitimierte Versammlung eingerichtet, die erstmalig in Deutschland aus allgemeinen, freien und gleichen Wahlen hervorging. Alle erwachsenen Bürger und Bürgerinnen sind von nun an wahlberechtigt. Zum ersten Mal dürfen sie mit ihrer Stimme Einfluss auf die künftigen Regierungen nehmen. Das gleiche Recht gilt auch bei Wahlen zu den deutschen Landtagen und den „parlamentarischen“ Gremien von Gemeinden, Städten und Kreisen. Die **Verfassung der Bundesrepublik Deutschland** (das Grundgesetz) von 1949 greift nach dem Ende der Naziherrschaft die demokratischen Grundprinzipien der

Weimarer Verfassung wieder auf, ändert und ergänzt zahlreiche Bestimmungen und regelt so unsere heutige Staatsform als einen demokratischen und sozialen Rechtsstaat.

Das Grundgesetz – die Basis von Staat und Gesellschaft

Unsere nach demokratischen Regeln beschlossene Verfassung beschreibt für jeden Deutschen dessen Rechte und Pflichten. Sie legt den Aufbau unseres Staates in Gesetzgebung, Verwaltung und Justiz fest. Sie beschreibt Deutschland als einen demokratischen und sozialen Rechtsstaat, der jedem Deutschen eine unabhängige Justiz bei gleichen Rechten und Pflichten für jeden Staatsbürger und ein soziales Netz bei Hilfsbedürftigkeit garantiert. Die Verfassung geht von der Gleichheit aller Menschen aus und erlaubt vollständige Meinungsfreiheit sowie die Freiheit der Presse und die Versammlungsfreiheit. Die Verfassung garantiert die freie Ausübung der Rechte jedes Deutschen und fordert die Beachtung der geltenden Pflichten. Die Freiheit jedes Einzelnen wird nur begrenzt durch die Freiheit des Anderen und die Unverletzlichkeit jedes Menschen. Auf demokratische Weise entstandene Gesetze, Verordnungen und Satzungen regeln das Miteinander der Menschen in Deutschland.

Wählen heißt mitgestalten

Wahlen müssen in regelmäßigen, gesetzlich festgelegten Zeiträumen stattfinden. Die gewählten Personen, die Mandatsträger, entscheiden über Gesetze und Verordnungen des Bundes und der Länder und beschließen Satzungen der Gemeinden, Städte und Kreise **stillsprechend** für ihre Wähler. Daher sprechen wir von einer **repräsentativen Demokratie**. Mit der Ausübung seines Wahlrechts kann jeder Bürger und jede Bürgerin mitwirken an der politischen Willensbildung im Bund, im Land und in der Gemeinde über die von ihnen gewählten Repräsentanten, die Mandatsträger.

Die Demokratie erfordert und ermöglicht Mehr-

heiten und Minderheiten. Zum Schutz der Minderheiten gibt es Regeln, die zu beachten sind. Eine Opposition kann zu besseren Ergebnissen von Beratungen führen. Mehrheiten müssen ihre Machtausübung vor den Wählern rechtfertigen. Durch gesetzlich festgelegte, regelmäßige Neuwahlen muss ein Machtwechsel ermöglicht werden.

Demokratie funktioniert nicht von allein

Demokratie muss ständig und jeden Tag **verteidigt werden**. Feinde der Demokratie hat es immer gegeben. Extreme Kräfte wollten und wollen sie immer wieder beseitigen, um sich selbst die dann nicht mehr durch Wahlen kontrollierbare Macht anzueignen. Ein solcher Versuch war z.B. der Sturm auf das Kapitol in Washington im Januar 2021. Hitler hat 1933 den zentralen Ort der Demokratie, das Parlament, als eine „Quasselbude“, also als überflüssig bezeichnet und Deutschland in das autoritäre, diktatorische Regime der Nazis verwandelt.

Nur die Demokratie kann Freiheit sichern

Demokratie, mit der immer wieder notwendigen politischen Meinungsbildung jedes einzelnen Bürgers und zahlreicher Gruppen, mit immer wieder notwendigen Wahlen, mit den streitigen Diskussionen in der Zivilgesellschaft, in den Parteien und Fraktionen kann oft mühsam sein. Aber wenn Bürgerinnen und Bürger sich verantwortungsvoll und gut informiert daran beteiligen, ihre Mitwirkungsrechte verantwortungsvoll wahrnehmen und regelmäßig wählen gehen, ist das die wirkungsvollste Sicherung der Demokratie und die Garantie für ein selbstbewusstes, freiheitliches und geschütztes Leben jedes einzelnen Menschen.

Es muss unsere unerschütterliche Überzeugung sein, dass die Demokratie die beste aller auf der Welt bekannten Staatsformen ist, wenn wir Menschenrechte und Freiheit für alle sichern wollen.

In Kürze

Die Demokratie in Deutschland hat ihren Ursprung in der 1848 gegründeten Nationalversammlung in Frankfurt.

► Das erste demokratisch gewählte Parlament gab es nach der Gründung der Weimarer Republik 1918.

► Die Grundlage unserer demokratischen Gesellschaft und unseres Staates ist das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland von 1949.

► Die Bürger und Bürgerinnen wählen ihre Vertreter in die Parlamente und Regierungen der Kommunen, Länder und des Bundes.

► Wählen heißt mitgestalten, wählen ist Bürgerpflicht!

In a nutshell

German Democracy has its origins in the National Assembly in Frankfurt of in 1848.

► The first democratic elected parliament occurred after the founding of the Weimar Republic in 1918.

► The basis of our democratic society and state is the Basic Law of the Federal Republic of Germany of 1949.

► Citizens elect their representatives to the parliaments and governments of the local, state and federal governments.

► Voting means active participation in politics, voting is a civic duty!

Was bedeutet Demokratie für euch? Bitte sagt uns eure Meinung!

Wir möchten gerne wissen, was Demokratie für euch bedeutet. Welche Vorstellungen verbindet ihr mit diesem Begriff, und welche Erwartungen habt ihr an die Demokratie? Versucht es mal mit einem einzigen Satz! **Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr diesen Satz vervollständigen und per E-Mail an diese Adresse schicken würdet: redaktion@steps-fhi-ev.de**

Demokratie ist für mich, wenn ...

Eure Antworten werden wir auf unserer Website und in der nächsten Ausgabe veröffentlichen. Sagt uns bitte, ob wir bei der Veröffentlichung eure Vornamen verwenden dürfen. Wir sind sehr gespannt auf eure Antworten!

Коротко

Переклад сторінки 12 > сторінка 11!

Демократія в Німеччині бере свій початок з Національних зборів у Франкфурті-на-Майні, заснованих у 1848 році.

► Перший демократично обраний парламент відбувся після заснування Веймарської республіки у 1918 році.

► Основаю нашого демократичного суспільства і держави є Основний Закон Федеративної Республіки Німеччина 1949 року.

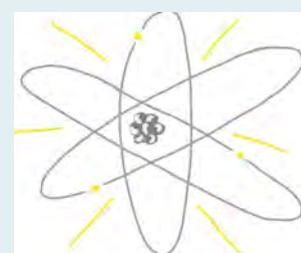
► Громадяни обирають своїх представників до парламентів та урядів на місцевому, штатному та федеральному рівнях.

► Голосувати - значить допомагати формувати події, голосувати - це громадянський обов'язок!

steps Rätsel

Frage 14

Sie beschäftigte sich unter anderem mit der Radioaktivität. Diese polnisch-französische Physikerin bekam den Nobelpreis gleich zweimal. (Hier sind Vor- und Nachname gefragt.)



Wir machen euch fit in Deutsch!

Die ehrenamtlichen Sprachkurse in Idstein gibt es schon seit acht Jahren

Von Nicola Lisy

Könnt ihr euch vorstellen, dass Geflüchtete mehrere Jahre auf die Anerkennung ihres Flüchtlingsstatus warten müssen und in der Zeit keinen staatlichen Sprachkurs besuchen dürfen? Gemeint ist der sogenannte Integrationskurs, in dem die deutsche Sprache sowie Wissen über Gesellschaft und Politik vermittelt werden. Solche Kurse sind nur zugänglich, wenn das Anerkennungsverfahren abgeschlossen ist, was bei Menschen aus Ländern wie Afghanistan oder Somalia oft fünf bis sechs Jahre dauern kann.

Für uns Idsteiner ehrenamtliche Deutschlehrer war das nicht hinnehmbar. Wir denken, dass Menschen, die bei uns Schutz gefunden haben, auch eine Chance haben müssen, sich in unsere Gesellschaft zu integrieren. Deshalb bieten wir seit 2014 kostenlose Sprachkurse an, um die Zeit bis zu einem offiziellen Kurs zu überbrücken.

Unser Gründungsteam startete den Unterricht zu dritt mit etwa 40 Teilnehmer*innen im Bischof-Dirichs-Heim mit selbstgemachtem Lernmaterial. Im Laufe der Jahre nahm das Projekt Fahrt auf, und wir bekamen viel Unterstützung von den Idsteiner Kirchengemeinden und der Montessorischule, deren Räume wir kostenlos nutzen durften. Die Fresenius-Hochschule stellte uns zeitweise sogar eine Fachlehrkraft und Lehrsäle zur Verfügung.

Unser Kursspektrum erweiterte sich über A1 bis B2-Konversation hinaus und wir konnten sogar einen Berufseinstiegskurs und Bewerbungstraining anbieten.

Unser Team umfasst derzeit 18 Lehrende, darunter einen emeritierten Anglistikprofessor, viele pensionierte oder aktive Lehrer*innen sowie einige engagierte Quereinsteiger. So waren wir in der Lage, im Frühjahr und Sommer dieses Jahres in Idstein Kern, Wörsdorf und Hünstetten-Limbach acht Deutsch-Einstiegskurse für ukrainische Geflüchtete durchzuführen. Mit Hilfe des ehemaligen Idsteiner Familienzentrums gab es sogar einen Kurs mit Kinderbetreuung.

Inzwischen sind die meisten ukrainischen Geflüchteten in offiziellen Kursen untergekommen. So haben wir Kapazität für einen neuen Alphabetisierungskurs. Im neuen FHI-Treff startet im November ein E-Learning-Kurs für Level A2 und B1, und im Anfängerkurs gibt es auch noch freie Plätze.

Foto: Der A2/B1-E-Learning-Kurs für alle, die ihre Deutschkenntnisse mit elektronischen Medien vertiefen wollen, ist Ende Oktober im neuen FHI-Treff gestartet. © Foto: privat



Unser Kursangebot findet ihr auf

<https://fluechtlingshilfe-idstein-ev.de/deutschunterricht/>

Anmelden für alle Kurse kann man sich bei der FHI e.V. unter: fluechtlingshilfeidstein@gmx.de. Für mehr Infos und Anmeldung zum **E-Learning** könnt ihr Axel Kolkmann kontaktieren. E-Mail: skyfan48@gmail.com

Lehrkräfte gesucht!

Wer unser Team als Lehrende oder als Kinderbetreuer*in unterstützen möchte, kann uns gerne ebenfalls über diese Adresse kontaktieren.

In Planung haben wir auch einen Gesprächskreis für Anfänger. **Hierfür suchen wir noch eine Kinderbetreuung!**

Deutsche Redensarten und wie sie entstanden sind

(sbo) **Hier erklären wir die Entstehung der Redensarten aus der letzten Ausgabe. Die Gretchenfrage stellen:**



Die "Gretchenfrage" ist eine unangenehme oder auch schwierige Frage, die sehr wichtig ist, aber die man nicht gerne beantwortet. Diese Redewendung geht auf Goethes „Faust“ zurück, dem berühmtesten Klassiker der deutschen Literatur. Dort fragt Gretchen den Titelhelden nach seinem Glauben an Gott: „Nun sag, wie hast du's mit der Religion?“ (Faust war diese Frage bestimmt ziemlich peinlich, denn er hatte sich mit dem Teufel eingelassen...) Heute bringen Journalisten gerne Politiker mit „Gretchenfragen“ ins Schwitzen.

Einen Vogel haben

Dieser Ausdruck wird oft benutzt, wenn jemand etwas Verrücktes erzählt oder gemacht hat.

Früher wurde dieser Ausdruck für Geisteskranke benutzt, also wenn jemand „verrückt“ war. Die Menschen glaubten früher, dass Vögel die Ursache waren, wenn jemand „nicht ganz richtig im Kopf“ war. Sie glaubten, dass die Vögel direkt im Gehirn sitzen würden! Wenn so jemand etwas verrücktes machte, dann hatte er also wohl einen Vogel im Kopf. Eine ähnliche Redewendung mit der gleichen Bedeutung lässt sich genauso erklären: "Bei dir piept es wohl!"

Etwas auf dem Kerbholz haben

Wenn jemand etwas angestellt hat (z.B. etwas gestohlen hat), dann sagt man auch "Er hat was auf dem Kerbholz". Händler benutzten Kerbhölzer, um Schulden von Kunden festzuhalten, die ihren Einkauf nicht gleich bezahlen konnten. Das waren Holzstäbe, die in zwei Hälften geteilt wurden. In beide Hälften wurden so viele Kerben geritzt, wie der Kunde Schulden hatte. Die eine Hälfte bekam der Käufer, die andere der Verkäufer. Und beide wussten nun, wie viel der Käufer noch "auf dem Kerbholz" hatte.

Fest im Sattel sitzen

Das sagt man, wenn jemand eine sichere Position hat. Zum Beispiel ein Firmenchef, der keine Konkurrenz fürchten muss, oder ein Politiker, der mit großer Mehrheit wiedergewählt wurde. Diese Redewendung stammt aus dem Mittelalter, als Ritter fest im Sattel und auf ihrem Pferd sitzen mussten, wenn sie in Ritterturnieren gegeneinander antraten.

Einen Bock schießen

Das sagt man, wenn jemand einen großen und blöden Fehler gemacht hat. Schon im späten Mittelalter wurden Schützenfeste veranstaltet. Dort wurden Wettkämpfe ausgetragen, und die besten Schützen bekamen einen Preis. Der schlechteste Schütze be-

kam einen Trostpreis, einen Ziegenbock. „Bock“ bedeutete Fehlschuss.

Den Kopf in den Sand stecken

Wenn wir „unseren Kopf in den Sand stecken“, dann wollen wir unsere Augen vor einer unangenehmen Tatsache verschließen. Diese Redewendung entstand durch ein Missverständnis zwischen Mensch und Tier, als die Europäer in Afrika zum ersten Mal Strauße sahen. Diese Vögel senken bei Gefahr ihre Köpfe sehr nah auf den Boden, damit ihr restlicher Körper für den Feind wie ein Busch aussieht. Die Europäer meinten aber, dass die Strauße ihre Köpfe tatsächlich in den Sand steckten. Sie dachten, die Strauße glaubten, dass man sie dann nicht mehr sehen würde.

Alles in Butter

Auch diese Redewendung stammt aus dem Mittelalter. Als teure Gläser aus Italien über die Alpen nach Deutschland transportiert wurden, gingen die meisten davon bei dem Gewackel auf der Kutschfahrt über die damaligen Wege schnell zu Bruch. Ein piffiger Händler kam auf die Idee, die Gläser in Fässer zu legen und heiße, flüssige Butter darüber zu gießen. Nachdem die Butter abgekühlt und fest geworden war, wackelten die Gläser nicht mehr und erreichten heil ihren Bestimmungsort. Und so war eben "alles in Butter"!

Bei diesen Quellen findet ihr fast alle gängigen deutschen Redewendungen und ihre Entstehungsgeschichten:

- ▶ www.geo.de/geolino/redewendungen/
- ▶ www.dwds.de (Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache)
- ▶ www.pongs.de

Ich war immer die erste, die sich angemeldet hat

Das erfolgreiche Kursprogramm von „Frauen kommen weiter“ für geflüchtete Frauen und Migrantinnen

von Ildikó Szelec, Projektleiterin von Frauen kommen weiter

„Ich war immer die erste, die sich angemeldet hat, wenn ein neuer Kurs angeboten wurde“, berichtet Mahbooba Hashimi stolz. Sie ist Teilnehmerin des Projektes *Frauen kommen weiter** der Stiftung CITOYEN aus Frankfurt (steps Ausgabe 3 hat im Mai 2022 ausführlich berichtet). Mahbooba kam vor sechs Jahren mit ihrem Mann und dem kleinen Kind aus Afghanistan. Hier in Deutschland hat sie sich ein berufliches Ziel gesetzt, das sie unbedingt erreichen will. Sie möchte einen medizinischen Beruf ergreifen, ihr Traum ist es, in einer Arztpraxis zu arbeiten. Ich erinnere mich noch sehr genau an unser erstes langes Gespräch bei uns im Büro in Idstein. Wir haben lange überlegt und den Weg aufgezeichnet, der für dieses Ziel gegangen werden muss: Deutschkurse, Schulabschluss nachholen, Ausbildung und all das mit einer Familie, die versorgt werden will. Dass Mahbooba jetzt schon anderen helfen kann, weil sie bereits einige Kurse besucht und viel gelernt hat, ist einer der größten Erfolge des Modellprojektes. *Frauen kommen weiter* unterstützt die Teilnehmerinnen dabei, sich selbst zu helfen und ihre Wünsche und Träume in die Tat umzusetzen.

„Es gibt so viele Chancen hier und ich empfehle es den anderen Frauen es zu probieren und die Möglichkeiten zu nutzen“, so Sadhna Batra,



die in Idstein ihre Ausbildung zur Hotelfachfrau gemacht hat und sich gerade als Sommeliere weiterbildet. Sadhna kam mit ihrer Familie aus Afghanistan nach Deutschland, besuchte die Integrationsklasse, machte ihren Schulabschluss und die Ausbildung. Jetzt hat sie eine feste Anstellung als stellvertretende Restaurantleiterin. Auch Sara Modir ist glücklich; die Krankenpflegerin aus dem Iran hat in einem Altenheim ihren Traumjob gefunden.

Die Liste der Erfolgsgeschichten lässt sich ohne Weiteres fortsetzen. Ich bin sehr stolz auf unsere Teilnehmerinnen.

Für die Kurse braucht man in erster Linie Interesse, die Bereitschaft, etwas lernen zu wollen, und man sollte regelmäßig teilnehmen.



Foto oben: Mahbooba Hashimi berichtet im Kulturbahnhof in Idstein über ihre Erfahrungen mit den Kursen von Frauen kommen weiter. (Links neben Mahbooba: Ildikó Szelec) © Foto: Stefan Gärth

Foto links: Sadhna Batra ist jetzt Hotelfachfrau und stellvertretende Restaurantleiterin. © Foto: privat

Wer sich unsicher ist, welcher Kurs passt, kann gerne ein Vorgespräch mit mir vereinbaren (Kontakt Daten siehe Kasten rechts). Dann auf zur Anmeldung!

Kurse ab Januar

Ab Januar 2023 gibt es wieder neue Kurse im Rahmen der Projekte *Frauen kommen weiter* und der *Computerkurse* der Stiftung CITOYEN für Frauen mit Migrationsgeschichte. Kursorte sind Idstein, Bad Schwalbach, Geisenheim und Waldems. Die Kurse sind kostenfrei, sie finden einmal pro Woche in kleinen Gruppen statt (maximal 6 Teilnehmerinnen) und dauern ca. drei Monate.

*Das Projekt *Frauen kommen weiter* zur Förderung von gesellschaftlicher Teilhabe und Integration geflüchteter Frauen und Migrantinnen wurde von der Frankfurter Stiftung CITOYEN initiiert und wird mit Mitteln aus dem Landesprogramm „WIR“ des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration sowie durch Ko-Finanzierung im Rahmen der Integrationsstrategie des Rheingau Taunus Kreises als innovatives Modellprojekt gefördert.

Das Kursangebot

...von *Frauen kommen weiter*:

- ▶ **Wie lerne ich besser und schneller Deutsch?**
- ▶ **Wie finde ich mich in der digitalen Welt zurecht??**
- ▶ **Wie werde ich selbstbewusster und sicherer und kann meine Ziele erreichen?**
- ▶ **Welche Möglichkeiten habe ich in einem demokratischen Land?**
- ▶ **Welcher Beruf passt zu mir?**

Anmeldung und mehr Infos über:
Dr. Ildikó Szelec,
E-Mail: fkw@stiftung-citoyen.de
Telefon: 0176 504 12251
(auch WhatsApp)

...und für den Kurs

- ▶ **Wie arbeite ich mit einem Computer?**
- geht die Anmeldung über Kerstin Reimers,
E-Mail: projekte@stiftung-citoyen.de
Telefon: 069 69 86 93 60.

**Es wird viel gelernt und es macht Spaß!
Interessiert?**

In a nutshell

Page 14

German courses for refugees

Free German courses for refugees have been available since 2014. Currently, 18 volunteer teachers offer a wide range of courses from A1 to B2. For contact details, see box on page 14!

German idiomatic phrases explained

Here are the stories about the idioms introduced in our last issue.

Page 15

Women get ahead - new courses

The Frankfurt Citoyen Foundation's successful educational project for refugee and migrant women is going into the next round. Starting in January, there will be new courses. Ildikó Szelec tells the success stories of Mahbooba, Sadhna and Sara.

In Kürze

Seite 14

Deutschkurse für Flüchtlinge

Seit 2014 gibt es kostenlose Deutschkurse für Flüchtlinge. Zurzeit bieten 18 ehrenamtliche Lehrkräfte ein umfangreiches Kursangebot von A1 bis B2. Kontaktdaten siehe Kasten auf Seite 14!

Deutsche Redensarten erklärt

Hier sind die Geschichten zu den Redensarten aus der letzten Ausgabe.

Seite 15

Frauen kommen weiter - neue Kurse

Das erfolgreiche Bildungsprojekt für geflüchtete Frauen und Migrantinnen der Frankfurter Citoyen-Stiftung geht in die nächste Runde. Ab Januar gibt es neue Kurse. Ildikó Szelec erzählt die Erfolgsgeschichten von Mahbooba, Sadhna und Sara.

Коротко

Сторінка 14

Німецька мова для біженців

Безкоштовні курси німецької мови для біженців діють з 2014 року. Наразі 18 викладачів-волонтерів пропонують широкий спектр курсів від А1 до В2. Контактні дані див. у рамці на стор. 14!

Пояснення німецьких ідіом

Пропонуємо вашій увазі історії про ідіоми з минулого випуску.

Сторінка 15

Жінки випереджують - нові курси

Успішний освітній проект для жінок-біженок та мігранток Фонду Франкфурта-на-Майні "Citoyen" переходить у наступний раунд. З січня розпочинаються нові курси. Ільдікот Шелест розповідає історії успіху Махбуби, Садхни та Сари.

Ferien auf Amrum

Ram ist 11 Jahre alt, kommt aus Syrien und ist seit 6 Jahren in Deutschland. In den Sommerferien war er mit vielen anderen Kindern auf der Nordseeinsel Amrum. Hier ist sein Bericht:

Wir sind am 18. August von Idstein um neun Uhr abends mit dem Bus losgefahren. Wir waren ungefähr 42 Kinder und fünf Betreuer, Deutsche und Ausländer auch.

Die Busfahrt war lustig. Wir haben einen Film geguckt. Am nächsten Morgen um sieben Uhr sind wir in Amrum angekommen. Unser Ferienlager war in Wittdü. Da haben wir mit fünf Leuten in einem Zimmer gewohnt. Tagsüber waren wir einkaufen, haben gespielt, sind Fahrrad gefahren und haben noch vieles mehr gemacht. Wir sind auch zum Strand gegangen und sind ein bisschen geschwommen.

Was habt ihr tagsüber gemacht?

Unser schönster Ausflug war, wo wir mit dem Fahrrad nach Norddorf gefahren sind. Das sind etwa acht Kilometer.

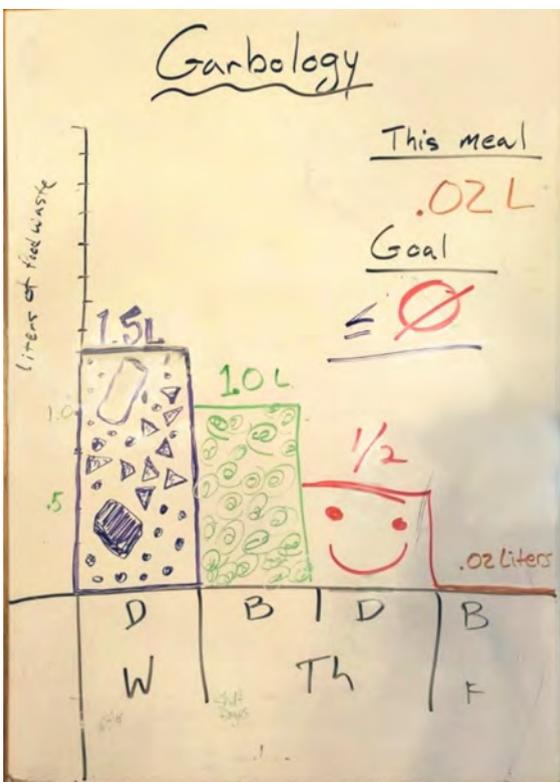
Das Wetter war gut, aber es ist sehr windig an der Nordsee.

Am 31. August sind wir wieder nachhause gefahren. Die ganze Reise war toll, uns es war sehr schön auf Amrum. Es hat viel Spaß gemacht.



...und los geht's in die Ferien! Ram am Bussteig vor der Abfahrt nach Amrum. © ©

Verschwendung – Abfall? Wir sammeln Ideen!



(hpb) **Wir alle wollen nicht nur „keinen Müll auf unseren Straßen“ sehen; sondern auch keinen unnötigen Müll produzieren. Aber wie macht man das! Gedankenlos kaufen wir Waren in unnötigen Verpackungen, spucken ein Kaugummi auf die Straße, laden uns zu viel auf den Teller. Alles vermeidbarer Abfall. Überprüfen wir doch immer mal wieder unsere Gewohnheiten und lassen wir uns anregen mit einem Beispiel aus Kalifornien:**

Diese Bilder stammen von einem Ausflug einer deutschen Schule in Kalifornien: zwei Klassen, 50 Schülerinnen und Schüler im Alter von etwa acht bis zehn Jahren, zwei Übernachtungen. Es wurde der Restmüll gesammelt und auch das übrig gebliebene Essen. Ziel war es, nicht mehr als 0,5 Liter Müll pro Mahlzeit mit der ganzen Gruppe zu produzieren und nicht mehr als 0,2 Liter Essen übrig zu lassen. Die Kinder sollten alles genau registrieren. Das Chart-Bild zeigt, was herauskam. Erklärung der Abkürzungen: D: dinner (Abendessen); B: breakfast (Frühstück); W: Wednesday (Mittwoch); Th: Thursday (Donnerstag); F: Friday (Freitag); liters of food waste: Essensabfall in Litern.

Garbology: das eine neue Fachrichtung, die moderne Müllvermeidung etc. untersucht. Der Name dieser Wissenschaft stammt von dem englischen Wort für Müll (garbage).

Nebenbei: Archäologische Müllhaufen sind für die Erkenntnisse zur Lebensweise unserer Vorfahren hoch interessant. Aber wollen wir Müll hinterlassen, damit unsere Nachfahren einmal wissen, wie wir gelebt haben? Was werden die wohl von uns denken!



Müllvermeidung: Dies war das erfolgreiche Outdoor-Projekt einer deutschen Schulklasse in Kalifornien

© alle Fotos auf dieser Seite: privat

Kindermund

Was Kinder sagen

Wir haben Kinder von Zugewanderten gefragt, was sie über Deutschland denken, wie es ihnen hier gefällt, was in ihrer Heimat anders ist als hier, und was sie sich am meisten wünschen.

Heros ist 8 Jahre alt und ist mit seinen Eltern vor vier Jahren aus Tigray (Äthiopien) mit seinen Eltern nach Deutschland geflüchtet. Er wohnt in Taunusstein und geht in die zweite Klasse.

Woher kommen Deine Eltern?

Meine Mama kommt aus Äthiopien und mein Papa kommt aus Eritrea.

Hast du hier Freunde gefunden?

Ja, und es sind auch Deutsche dabei



Was weißt Du von der Heimat Deiner Eltern?

Unser Sua. Das ist das traditionelle Getränk.

Was ist Deiner Meinung nach der Unterschied zwischen der Heimat deiner Eltern und hier in Deutschland?

Das Wetter!

Was gefällt dir hier in Deutschland am meisten?

Das Schwimmbad und Taunuswunderland

Gibt es etwas, das du in Deutschland komisch findest?

Nein.

Was gefällt dir überhaupt nicht in Deutschland?

Dass man auf der Straße nicht Fußball spielen darf.

Was wünschst du dir am meisten?

Dass ich Fußballspieler werden kann.



Kinder spenden für Kinder

Eine Familie aus Wallrabenstein mit drei Kindern hatte Kleidung, Möbel Spielsachen ihrer Kinder gespendet und ins Lager der FHI gebracht. Dabei hatten sie erfahren, dass gerade vor allem Bettwäsche dringend gebraucht wurde. Die Familie beratschlagte also, was sie auch dazu besteuern könnten. Töchterchen Evangelina, die schon ein Flüchtlingskind mit ihrer gespendeten Barbie-Puppe eine Freude bereitet hatte, sortierte auch noch Bettwäsche aus, und auch ihr Bruder Nikos wollte unbedingt etwas schönes spenden. Er trennte sich von dieser schönen Bettwäsche und hofft, dass sich nun ein Flüchtlingskind darüber freut.

In Kürze

Seite 16
steps für Kids

- Ram berichtet über eine Ferienfahrt nach Amrum.
- Eine deutsche Schulklasse in Kalifornien hat sich erfolgreich an der Müllvermeidung versucht.
- Heros beantwortet unsere Fragen, und Kinder spenden für Kinder.

Seite 17

Papierland Teil 3

Beim Wechsel des Stromlieferanten sind viele Dinge zu beachten:

- Erst Preise und Bedingungen verschiedener Anbieter gut vergleichen.
- Wichtig sind Laufzeiten, Preisgarantie und was im Preis enthalten ist.
- Günstige Online-Firmen haben oft keinen guten Kundenservice.
- Kündigungsfristen beachten.
- Bei Preiserhöhungen während der Laufzeit gibt es ein Sonderkündigungsrecht.
- mehr Infos: www.verbraucherzentrale.de

In a nutshell

Page 16
steps for kids

- Ram reports on a holiday trip to Amrum.
- A German school class in California successfully tried their hand at waste reduction.
- Heros answers our questions, and children donate for children.

Page 17

Paperland Part 3

There are many things to consider when switching your electricity supplier:

- First compare the prices and conditions of different suppliers.
- Important are terms, price guarantee and what is included in the price.
- Cheap online companies often do not have good customer service.
- Pay attention to notice periods.
- There is a special right of termination in the event of price increases during the term of the contract.
- More: www.verbraucherzentrale.de

Коротко

Сторінка 16
steps для дітей

- Ram повідомляє про поїздки на відпочинок в Амрум.
- Клас німецької школи в Каліфорнії успішно спробував свої сили у зменшенні відходів.
- Герої відповідають на наші запитання, а діти жертвують для дітей.

Сторінка 17

**Паперова країна, частина 3
зміні постачальника електроенергії
необхідно враховувати багато моментів:**

- Спочатку порівняйте ціни та умови різних постачальників
- Важливими є терміни, гарантія ціни та що входить у ціну.
- Дешеві інтернет-компанії часто не мають хорошого обслуговування клієнтів.
- Зверніть увагу на строки попередження
- Існує спеціальне право розірвання договору у разі підвищення цін протягом строку дії договору. Для отримання додаткової інформації:
- www.verbraucherzentrale.de

Deutschland, das Papierland

Teil 3: Stromanbieter wechseln?

(sbo) **Sicherlich haben viele von euch in den letzten Monaten Post vom Stromversorger mit einer saftigen Preiserhöhung erhalten. Oft ist die erste Reaktion: „Hilfe, ich muss mir einen günstigeren Lieferanten suchen!“ Doch dabei gibt es einiges zu beachten.**

Briefe eures Stromversorgers müsst ihr immer aufmerksam lesen. Die Verbraucherzentrale warnt: „Preiserhöhungen werden nicht immer sauber gekennzeichnet. Manche Anbieter verstecken den Hinweis darauf regelrecht in Briefen mit einem anderen Betreff, in Postsendungen, die wie Werbung aussehen, oder in langen E-Mails.“

Die Verbraucherzentrale warnt aber auch davor, den bestehenden Stromtarif vorschnell zu kündigen.

Grundsätzlich gilt: Wenn eine Preiserhöhung kommt, hat man ein Sonder-Kündigungsrecht. Das heißt, man muss mit der Kündigung nicht bis zum Ablauf des Vertrags warten.

Wenn ein anderer Lieferant einen sehr viel niedrigeren Stromtarif anbietet, muss man jedoch - wie immer! - das Kleingedruckte lesen. Wichtig ist es, diese Dinge zu klären:

- Preise vergleichen! Im Moment lohnt es sich, die Tarife der lokalen Grundversorger anzuschauen. Das sind die Versorger, die euch z.B. automatisch mit Strom beliefern, wenn ihr umgezogen seid und noch nicht selbst einen Lieferanten ausgesucht habt. Diese sind im Moment oft sogar günstiger als die anderen Anbieter. Bei den Online-Anbietern ist Vorsicht geboten, wenn sie „Prämien“ in Form von anderen Produkten wie z.B. Smartphones oder Haushaltsgeräten anbieten. Diese „Abos“ erhöhen den Grundpreis und machen den Tarif oft sehr teuer!

- Gibt es eine Preisgarantie? Die Verbraucherzentrale empfiehlt, Tarife mit einer Laufzeit von 12 - 24 Monaten zu vereinbaren. Bei sehr teuren Tarifen sollte die Laufzeit nicht zu lang sein. Bei außerordentlichen Ereignissen während der Laufzeit kann der Versorger aber trotzdem die Preise erhöhen. Manche Versorger geben wegen der unsicheren Lage am Energiemarkt im Moment möglicherweise auch gar keine Preisgarantie. Wenn es eine Preisgarantie gibt, erhöht sich der Tarif automatisch nach einer bestimmten Frist (z.B. nach 12 Monaten)?

- Sind alle Gebühren im Tarif aufgelistet (z.B. Grundgebühr, Arbeitspreis, Rabatte, Steuern und Abgaben...)? Im Internet gibt es „Tarifrechner“, mit denen man die Kosten ausrechnen kann.

- Kann man später wieder zurück zum alten Versorger wechseln, wenn man einmal gekündigt hat? Manche Firmen schließen dies aus.

- Welchen Service bietet der Versorger? Nicht nur der Preis spielt eine Rolle. Es ist auch wichtig, ob ein Versorger erreichbar ist. Zum Grundversorger vor Ort kann man hingehen und Fragen persönlich klären. Ein Online-Anbieter mit einer funktionierenden Hotline kann auch guten Service bieten. Aber wenn man stundenlang in einer Telefon-Warteschleife hängt, ohne jemanden zu erreichen, und wenn es auch keine andere Kontaktmöglichkeit gibt, sollte man lieber nach einem anderen Lieferanten suchen. Es lohnt sich, die Kommentare zur Service-Qualität auf den Internetplattformen zu lesen. Online-Tarife solltet ihr nur nutzen, wenn ihr eure E-Mails regelmäßig lest und auf persönlichen Service verzichten könnt.



Wer keine bösen Überraschungen bei der Jahresrechnung erleben will, sollte seinen Stromverbrauch regelmäßig kontrollieren.

Wenn ihr euch entschieden habt zu wechseln, müsst ihr euren bisherigen Vertrag kündigen:

- Kündigen geht nur schriftlich, also per Brief oder E-Mail. (Eine Bestätigung anfordern!)
- Bei einer „außerordentlichen Kündigung“ wegen eures Sonderkündigungsrechts aufgrund einer Preiserhöhung müsst ihr das auf jeden Fall tun. Die Kündigung muss erfolgen, bevor die neuen Preise wirksam werden.
- Bei einer „ordentlichen Kündigung“ zum Vertragsende kann das auch der neue Lieferant für euch übernehmen. Auf jeden Fall muss die Kündigung rechtzeitig erfolgen, das heißt, innerhalb der Kündigungsfrist. Diese steht im Vertrag (z.B. „3 Monate vor Ende der Laufzeit“).
- In beiden Fällen müsst ihr am Tag des Wechsels den aktuellen Zählerstand zusammen mit eurer Stromzählernummer an den alten und den neuen Versorger senden.

Wenn ihr die Kündigungsbestätigung des alten und die Auftragsbestätigung des neuen Versorgers erhalten habt:

- Prüft noch mal, ob alle Bedingungen richtig aufgeführt sind, wie ihr sie vereinbart habt.
- Falls etwas nicht stimmt oder ihr es euch anders überlegt habt, könnt ihr euer Widerrufsrecht nutzen und den Vertrag rückgängig machen. Das muss innerhalb von 14 Tagen geschehen. Wichtig zu wissen: Wenn man in den Geschäftsräumen des Lieferanten persönlich einen Vertrag unterschrieben hat, gibt es normalerweise kein Widerrufsrecht.

steps Rätsel

Frage 15

Star Trek-Fans kennen diesen sehr logischen Vulkanier.



Infos, News, Events und mehr...

Idsteiner Integrationslotse in Wiesbaden geehrt

(sbo) Die hessische Landesregierung hatte am 8. September 25 Integrationslotsinnen und -lotsen aus ganz Hessen nach Wiesbaden eingeladen, um ihren Einsatz für Zugewanderte und Geflüchtete zu würdigen. Im Rahmen einer Feier im Biebricher Schloss erhielten sie von Staatssekretärin Anne Janz aus dem Ministerium für Soziales und Integration eine Dankesurkunde. Unter den Ehrenamtlichen, die für ihr Engagement ausgezeichnet wurden, war auch Ahmad Aldahik, einer unserer Idsteiner Integrationslotsen.

Ahmed stammt aus Syrien, ist seit 2014 in Deutschland und inzwischen ein richtiger „Idstaaner“. Er ist auch Mitglied des Ausländerbeirats und arbeitet außerdem sehr aktiv in der Idsteiner Flüchtlingshilfe mit. Im Lotsenteam ist er seit gut einem Jahr fest dabei und ist eine wertvolle Verstärkung für das multikulturelle und mehrsprachige Team. Ahmad sieht diese Auszeichnung als eine Anerkennung für die Arbeit aller Integrationslotsen: „Es ist schön, dass unsere Arbeit anerkannt wird, denn sie ist sehr wichtig. Es ist auch gut, über unsere Arbeit zu sprechen, denn viele Migranten brauchen Hilfe, vor allem bei der Bürokratie, und sie wissen gar nicht, dass es uns gibt.“



Ahmad Aldahik aus Idstein (2. v.r.) war einer der in Wiesbaden geehrten Integrationslotsen. © Foto: Privat

Wer sich näher über die Arbeit der Integrationslotsen informieren möchte oder ihre Unterstützung braucht, findet alles Wissenswerte dazu auf der Website der Stadt Idstein:
<https://www.idstein.de/leben-in-idstein/generationen/integration-und-teilhabe/integrationslotsen/>

Ein gut besuchtes Warenhaus

Das Lager der Idsteiner Flüchtlingshilfe leistet einen wichtigen Beitrag zur Grundaustattung von Geflüchteten

Von Monika Wolff

Im alten Bahnhofsgebäude, das die Stadt der Bahn abgekauft hatte, entstand Anfang März in Rekordzeit ein großes Warenlager. Das Amt SIE (Soziales, Integration und Ehrenamt) war dabei sehr flexibel und hilfsbereit. Wir hatten Hilfe beim Start von Praktikant(innen) der Limeschule und der PSI. Sie bauten Regale und waren zwei Wochen täglich im Einsatz. Mittlerweile helfen viele Freiwillige aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern. Sie nehmen Waren an, sortieren, ordnen und üben rege die deutsche Sprache.

Auch die Abnehmer sind Menschen aus allen bei uns vertretenen Ländern. Warenbestände von Tausenstein-Wehen und von Eppstein flossen bei uns ein, denn dort hatten die Ehrenamtlichen keine Kapazitäten mehr, um die Kleiderabgabe aufrechtzuerhalten. An manchen Tagen hatten wir rund 100 Besucher!

Unsere Ware besteht rein aus gespendeten Artikeln.

Wir suchen alles, was gebraucht wird, nicht nur Kleidung, sondern auch ganz viele Haushaltsartikel. Von A wie Apfelschäler bis Z wie Zitronenpresse über B wie Besteck oder Bettdecken, Handtücher, Pfannen und Töpfe. Auch alles mit einem Kabel, wie Toaster, Mixer, Bügeleisen, Kaffeemaschinen.

Die Leute, die spenden, kommen oft zum wie-

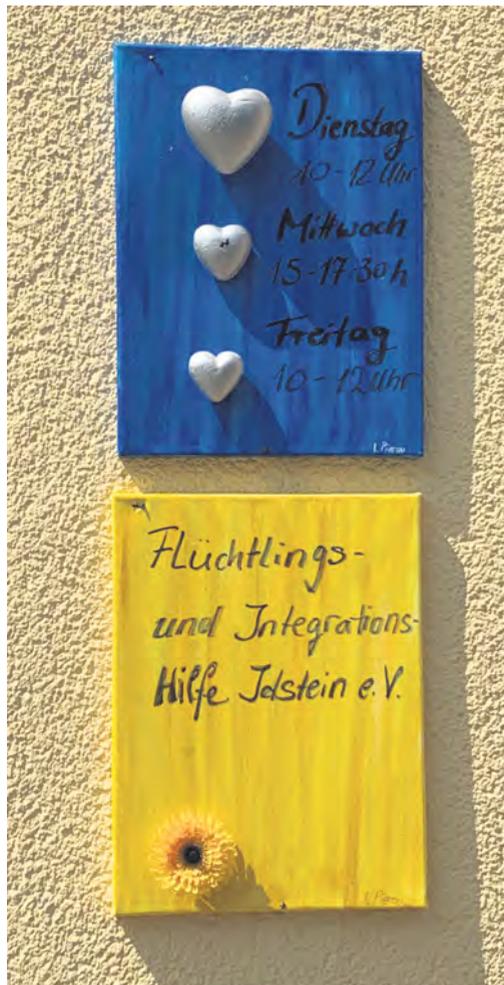
derholten Mal zu uns, denn sie sehen, wie dankbar die Menschen sind, und mögen unsere herzliche Atmosphäre. Es wird allgemein bestätigt, dass es unter diesen sinnvollen, hilfreichen Umständen sehr viel leichter fällt, sich von zu Hause eingelagertem zu trennen.

Die Helfenden sind meist Frauen, aber auch einige Männer helfen fleißig mit. Alle kommen freiwillig, opfern ihre Freizeit, manche sortieren und ordnen ganz alleine außerhalb unserer Öffnungszeiten, weil es ein gutes Gefühl gibt, gebraucht zu werden und sinnvolles zu tun. Manche kommen auch und freuen sich nebenbei, mit netten Menschen zu reden und der Einsamkeit zu Hause zu entkommen. Das ist insbesondere bei den Geflüchteten der Fall, die Familienangehörige zu Hause im Kriegsgebiet haben.

Eine Idsteinerin sagte:
 „Es tut gut, es ist wesentlich besser als Kaffeeklatsch mit Kuchen und vielen Kalorien“.

Wir freuen uns auch künftig über die rege Unterstützung und hoffen, auch euch zu motivieren, mal zu Hause

auszumisten und uns eure gut erhaltenen, aber nicht mehr gebrauchten Dinge zu bringen.



Es gibt nicht nur Kleidung im FHI-Lager. Dies hier ist die Haushaltswarenabteilung.

Das FHI-Lager ist Dienstags und Freitags von 10 bis 12 Uhr und Mittwochs von 15 bis 17:30 Uhr vor Ort am Bahnhof 11 – der Eingang ist im Bahnhofsgebäude die letzte Tür links – ihr erkennt ihn an dem Schild auf dem Foto links.

steps Rätsel

Frage 16

Er war Römer, kam, sah und besiegte Germanien. Wie hieß der Feldherr?



Infos, News, Events und mehr...

Sperrmüll richtig entsorgen

Wichtige Informationen für alle, die Sperrmüll haben, kaputte Möbel im Keller sammeln oder umziehen

Von Brigitte Frost

Probleme mit dem Sperrmüll können viel Geld kosten:

Beispiele:

Möbel, Matratzen und anderes, was einfach in der Wohnung, im Keller, im Garten, auf der Straße liegen gelassen wird, kann vom Vermieter (zum Beispiel von der KWB) entsorgt werden. Die Kosten dafür müssen vom Mieter bezahlt werden. Das sind ganz schnell auch 200,- EUR.

Es ist genau so schwierig für den ausgezogenen Mieter zu beweisen, dass das nicht sein Sperrmüll war, wie es schwierig ist für den Vermieter, zu beweisen, dass das der Müll von Familie XYZ ist, die gerade ausgezogen ist. Die Kosten für die Entsorgung werden einfach von der Kaution abgezogen.

Oder: man verpasst den Sperrmüll-Termin (bis zu 6x im Jahr kostenlos) und muss alles zum Wertstoffhof fahren: Das kostet viel Zeit, Arbeit, Benzin und auch Geld!

Also, bitte - informiert auch eure Nachbarn, oder hängt das Blatt im Haus ans schwarze Brett!

Was ist Sperrmüll?

Was nicht in die schwarze Tonne passt: Fahrräder, Campingliegen, Gartenmöbel aus Metall oder Kunststoff, Kinderwagen, Koffer, Matratzen, Möbel, Sofas, Teppiche (zusammengerollt), Sprungrahmen, Stühle, Schränke, Tische und andere Möbel.
Achtung: Elektro-Großgeräte = Extra-Abhol-Termine!

Was ist kein Sperrmüll?

► Abfälle aus Baumaßnahmen wie z.B. Laminat, Holzböden, Fenster- oder Türrahmen, Waschbecken, Duschkabinen, Kraftfahrzeug-

teile, Flüssigkeiten, Dachlatten oder Bretter, welche nicht von Möbelstücken stammen
► Ton und Keramik, in Säcke, Tüten u Kisten verpackte Kleinteile
► Elektro-Kleingeräte*
► Das alles muss zum Wertstoffhof gebracht werden!

Wie entsorge ich Sperrmüll?

► 12 mal im Jahr – an festen Terminen – holt die Stadt Idstein den Sperrmüll ab.
► Und an 12 anderen Tagen im Jahr holen sie Elektrogeräte größer als 40 x40 x30cm, also Kühlschränke, Herde, Waschmaschinen, aber auch Fernseher, Monitore) ab..
► Das ist **für jeden Haushalt (also jede Wohnung/ Familie)** 6 mal im Jahr kostenlos.
► Was muss ich machen?

WICHTIG: Vorher anrufen, nach dem nächsten Termin fragen und reservieren. Nicht so spät, manchmal ist schon kein Platz mehr im LKW: **Telefon 06124 606 9991** (K+R Umwelt GmbH) Und sagen, was alles abgeholt werden soll, es werden nur angemeldete Sachen mitgenommen! Die Sachen müssen **einen** Tag vorher auf den Bürgersteig gestellt werden (ordentlich, so dass man noch vorbeigehen kann.)

Mehr Infos

<https://www.kr-umwelt.de/>

Wo kann man Sperrmüll oder Sondermüll abgeben?

Wertstoffhof, Idstein, an der Straße nach Heftrich, L3023, manches kostet Geld.....
Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr
Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr (Neu!) Samstag 8:00 bis 16:00 Uhr

*Wertstoffhof: Für Elektrogeräte, auch für kleine = kostenlos!

Mit Ibrahim durch die Küche Syriens

Ein Kochkurs in Taunusstein

Von Roswitha Kacmaczyk

Am 13. August fand der Syrische Koch-Kultur-Treff der Bürgerstiftung Taunusstein statt. Mohamed Ibrahim, ein ehemaliger Schiffskoch aus Syrien, kam 2015 nach Taunusstein. Nach dem Integrations- Deutschkurs begann er eine Lehre als Koch in der Tannenbug in Taunusstein. Anschließend arbeitete er in Idstein-Wörsdorf im Restaurant des Golfplatzes. Seit August diesen Jahres ist er nun Koch im Restaurant Living in Taunusstein-Hahn.

Auf dem Koch-Kultur-Treff im August nahm er elf Kochbegeisterte mit auf eine kulinarische Reise durch die Küche Syriens. Mit viel Spaß wurden Falafel, Kibbeh, Sifha, Schawarma, Taboule und Lokma zubereitet und anschließend gemeinsam verspeist. Die Teilnehmer konnten somit auch viel über das Heimatland von Ibrahim erfahren. Der Koch-Kultur-Treff geht nächstes Jahr weiter – dann mit den Ländern Benin (Westafrika), Afghanistan, Marokko und – weil das solchen Anklang gefunden hat – ist auch wieder Syrien mit dabei. Die Termine werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben.

Als Projektleiterin des Koch-Kultur-Treffs der Bürgerstiftung koche ich zusammen mit den Köchen aus den jeweiligen Herkunftsländern.



Syrische Leckereien bei einem erfolgreichen Kochkurs mit Ibrahim, unterstützt von Roswitha Kacmaczyk.
© Fotos: Roswitha Kacmaczyk

steps Rätsel

Frage 17

Nur 4 Buchstaben hat der Name dieses weltberühmten Fußballspielers aus Brasilien.

Frage 18

Dieser Kaufmann aus Venedig reiste nach China und brachte die Nudel nach Italien (Marco...?).

Frage 19

Diese Französin war berühmt für ihre Mode und ein Parfüm.



In Kürze

Seiten 18/ 19

steps News

- Idsteiner Integrationslotse in Wiesbaden geehrt.
- FHI-Lager: Ein Warenhaus für Flüchtlinge.
- Wie man Sperrmüll richtig entsorgt.
- Ein syrischer Kochkurs in Taunusstein

Seite 20

steps kulinarisch

- Bogratsch: Larissa stellt einen leckeren ukrainischen Fleisch-Gemüseintopf vor.

Seite 21

steps Humor

- Der politische Witz: Über Staaten und Staatsmänner.
- Dazu eine passende Illustration von Hussam Sara.

Seite 22

FHI-Treff eröffnet

- FHI und IHU feiern den Start mit vielen Gästen.

Die Übersetzungen dieser Zusammenfassung findet ihr auf den nächsten Seiten!



Leckeres aus der Ukraine



© Foto: privat

Zubereitung:

- ▶ Alle Zutaten grob zerkleinern*.
- ▶ Den Speck in Würfel schneiden und in dem Topf auf kleiner Flamme erhitzen.
- ▶ Zwiebeln schälen und je nach Größe in 8 - 16 Würfel schneiden.
- ▶ Zum ausgelassenen Speck geben und bei großer Hitze anbraten.
- ▶ Karotten schälen, in dicke Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitschmoren.
- ▶ Die Platte auf mittlere Hitze reduzieren und alles schmoren lassen.
- ▶ Das Fleisch von Sehnen und Haut befreien, in mindestens 3 cm lange Stücke schneiden.
- ▶ Die Hitze erhöhen und erst das Rindfleisch, dann das Schweinefleisch anbraten.
- ▶ In einer Schüssel das Tomatenmark mit 1 Liter Wasser und den Gewürzen vermischen. Zum Fleisch gießen, umrühren, das Lorbeerblatt hinzufügen, weitere 2 Liter Wasser hinzufügen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Schmoren.
- ▶ In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und halbieren (und wenn sie sehr groß sind, in vier Stücke schneiden). In den Topf geben. Den Topf mit Wasser auffüllen. Kochen, bis die Kartoffeln gar sind.
- ▶ Tomaten und Paprika grob hacken.
- ▶ Wenn die Kartoffeln gar sind, den Eintopf salzen, pfeffern, abschmecken, Tomaten und Paprika zugeben, aufkochen lassen, abschalten, zugedeckt 10-15 Minuten ziehen lassen.
- ▶ Mit Petersilie und saurer Sahne servieren.

Die gesamte Kochzeit beträgt ca. anderthalb Stunden.

Guten Appetit!

Bogratsch: ein ukrainischer Eintopf für kalte Wintertage

Bogratsch ist ein herzhafter ukrainischer Eintopf mit Fleisch und Gemüse. Gerade jetzt am Beginn der kalten Jahreszeit ist er das perfekte Essen. Diese Suppe muss man einfach ausprobieren! Und für alle, die kein Schweinefleisch mögen: Wenn man nur Rindfleisch oder auch anderes Fleisch nimmt, schmeckt es sicher genauso gut.

Larissa ist im März vor dem Krieg aus Kiew geflüchtet und lebt seitdem in Idstein. Sie hat uns ihr Familienrezept verraten und gibt dazu eine ausführliche Anleitung:

Diese Menge an Zutaten braucht ihr für einen 10-Liter-Topf:
(bei 5 Litern einfach die Hälfte nehmen!)

- ▶ 250 Gramm geräucherter Speck
- ▶ 350 Gramm Zwiebeln
- ▶ 350 Gramm Möhren
- ▶ 750 Gramm Rindfleisch
- ▶ 750 Gramm Schweinefleisch
- ▶ 100 Gramm Tomatenmark
- ▶ 25 Gramm Pischta (ungarische Chilipaste, ersatzweise ähnliches nach Geschmack)
- ▶ 10 Gramm geräuchertes Paprikapulver (ersatzweise normales)
- ▶ Salz, Pfeffer und Lorbeer
- ▶ 3 Liter Wasser
- ▶ 1,5 Kilogramm Kartoffeln
- ▶ Wasser bis (fast) zum Topfrand
- ▶ 250 Gramm Tomaten
- ▶ 250 Gramm rote Paprika
- ▶ Saure Sahne und gehackte Petersilie zum Servieren

Unser Geheimtipp:

Schneidet die Lebensmittel grob - Bogratsch wird in der Regel über einem Feuer in einem Kessel gekocht, ohne praktische Geräte zur Hand zu haben. Es ist auch möglich, direkt über dem Kessel grob zu schneiden. Ich schlage also vor, dass ihr versucht, auf jeden Fall alles grob zu hacken, um den typischen Geschmack hinzubekommen. Und damit es richtig gut schmeckt: ordentlich salzen, pfeffern und würzen!

Steps Rätsel

Frage 20

Dieser Feldherr aus Karthago marschierte von Iberien aus über die Alpen nach Rom und hatte ungewöhnliche Kampftiere in seiner Armee.



steps Rätsel

Frage 21

Diesen kurzen Namen trugen insgesamt 13 Päpste.

Frage 22

Er war ein verrückter Tyrann und regierte in Rom.

Frage 23

Ihr Schöpfer war Leonardo da Vinci, und ihr berühmtes Bildnis hängt im Louvre in Paris (die Mona ...?).

steps Rätsel

Frage 24

Sie war Mexikanerin und eine berühmte Malerin (Frida ...)



Kommen Sie aus Deutschland oder aus Überzeugung?

Der politische Witz als Mittel gegen den Frust

(sbo) **Kommen Sie aus Deutschland oder aus Überzeugung? – So lautet der Titel eines Büchleins mit politischen Witzen aus aller Welt, die Willy Brandt auf seinen Reisen als Bundeskanzler bei seinen Gastgebern aus aller Welt gesammelt hat.** In schwierigen Zeiten und vor allem in Diktaturen schaffen sich die Bürger ein Ventil für ihre Unzufriedenheit, indem sie sich über „die Obrigkeit“ lustig machen. Sie sind auch ein Mittel, mit dem Schrecken umzugehen, den eine schlechte wirtschaftliche Lage oder gar ein Krieg mit sich bringen. Ziel der politischen Witze und Karikaturen sind daher zu allererst Präsidenten und Regierungschefs. Je schlimmer die Lage und je verrückter die Politiker, desto zahlreicher und verrückter die Witze. Donald Trump liefert den Witze-Erfindern und Karikaturisten bis heute täglich neue Inspiration, während Joe Biden ihnen den Job etwas schwerer macht. Auch unsere Regierung bietet ihnen genug Stoff. Spätestens seit Februar sorgt jedoch vor allem Wladimir Putin auf grausame Weise endgültig dafür, dass sie nicht arbeitslos werden.

In demokratischen Gesellschaften kann die humoristische Kritik offen in allen Medien verbreitet werden, aber in Diktaturen geht das nur

heimlich und unter der ständigen Gefahr, im Gefängnis zu landen. Trotzdem - oder eher vielleicht gerade deswegen - entstehen dort die besten Witze und Karikaturen. Sie machen „die da oben“ lächerlich und damit zu normalen Menschen. Sie weiterzubreiten und sich gegenseitig zu erzählen, schafft Solidarität und bestärkt die Menschen darin, alles nicht so ernst zu nehmen und sich nicht unterkriegen zu lassen.

Hier sind einige historische und aktuelle Beispiele:

Aus der Sowjetunion in den 80er Jahren:

Wusstet ihr, dass Generalsekretär Leonid Breschnew gar nicht in Moskau und an einem Herzversagen gestorben ist, sondern durch einen Unfall während eines Staatsbesuchs in Ägypten? Er ist auf einer Nilfahrt ins Wasser gefallen und von einem Krokodil verspeist worden. Das arme Krokodil hat danach vierzehn Tage lang Orden gekotzt.

Aus Ost-Berlin in den 80er Jahren:

Ein Mann kommt zum Zeitungsstand am Alexanderplatz, kauft das *Neue Deutschland*, liest die erste Seite und schmeißt die Zeitung in den

Mülleimer. Am nächsten Tag kommt er wieder und macht das gleiche. Als er es am dritten Tag wieder macht, fragt der Verkäufer: „Was machst du denn da?“

„Ich gucke nach den Todesanzeigen,“ erwidert der Mann.

„Aber die stehen doch ganz hinten,“ wundert sich der Verkäufer.

„Neee“, sagt der Mann - „die Anzeige, die ich suche, steht auf Seite Eins!“

Über Trump:

Frage: Wieso hat sich Trump die Olympischen Spiele angeschaut?

Antwort: Er wollte wissen, wie hoch die Mexikaner springen können.

In den Geheimdienstunterlagen ist ein Bericht aus der Trump-Zeit aufgetaucht:

Im Weißen Haus war einmal ein Feuer ausgebrochen und hatte Donald Trumps Privatbibliothek zerstört. Beide Bücher waren verbrannt. Besonders tragisch: Das zweite Buch hatte er noch gar nicht fertig ausgemalt.

Über Putin:

Einmal trafen sich Putin und Merkel auf einer Dinnerparty. Merkel ging zu Putin und sagte ihm: „Es gibt viele Arten, Geld zu verdienen, aber nur eine ehrliche!“ Darauf Putin: „Und die wäre?“ Merkel: „Wusst ich's doch, dass Sie die nicht kennen.“

Nach dem Beschluss der Krim-Brücke gibt der Chef-Ingenieur Putin den Zustandsbericht.

„Präsident Putin, ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht.“

„Die gute zuerst!“

„Wir können die Krim-Brücke reparieren.“

„Und was ist die schlechte Nachricht?“

„Wir brauchen dazu Ihren langen Besprechungstisch.“

Ein Mann steht in Moskau an einer Straßenecke und schreit: „Der Präsident ist ein Idiot!“

Die Miliz kommt angerannt, legt dem Mann Handschellen an und brüllt ihn an: „Es ist verboten, Präsident Putin zu beleidigen.“

„Sie verstehen nicht, ich meine doch den ukrainischen Präsidenten Selenskyj, ihn habe ich beleidigt.“

Der Milizionär blickt ihn an: „Verarschen Sie uns nicht! Jeder hier weiß doch, wer der Idiot ist.“

Ein Mann in Russland schrieb auf einem Transparent, dass Putin verrückt sei. Er bekam dafür 15 Jahre Haft – wegen Weitergabe von Staatsgeheimnissen.

Frage: Wie bekommt man Putin dazu, ins Gefängnis zu gehen?

Antwort: Man muss ihm nur sagen, dass die Zelle der Ukraine gehört.



Diese Karikatur über Putins Rolle bei der Zerstörung von Aleppo passt auch zu seinem Angriffskrieg gegen die Ukraine.
(© Karikatur: Hussam Sara)

In a nutshell

Pages 18/ 19

steps News

► Ahmad Aldahik, Idstein integration pilot, honoured in Wiesbaden.

► FHI warehouse: A department stores' for refugees.

► How to dispose of bulky waste properly.

► A Syrian cooking course in Taunusstein.

Page 20

steps culinary

► Bograch: Larissa presents a delicious Ukrainian meat and vegetable stew.

Page 21

steps Humour

► The political joke: About states and statesmen.

► A matching illustration by Hussam Sara.

Page 22

FHI Treff opens

► FHI and IHU celebrate the launch of the new meeting place with many guests.

Коротко

Сторінки 18/ 19

steps Новини

► У Вісбадені вшановано Ахмада Алдахіка, лідера інтеграції Ідштейну.

► Склад FHI: Універмаг для біженців.

► Як правильно утилізувати великогабаритне сміття.

► Курс сирійської кулінарії в Таунусштайні.

Сторінка 20

steps кулінарні

► Бограч: Лариса презентує смачне українське м'ясо-овочеве рагу.

Сторінка 21

steps Гумор

► Політичний анекдот: Про держави і державних діячів.

► Відповідна ілюстрація Хуссама Сара

Стор. 22

Відкрито місце зустрічі

► FHI та IHU відсвяткували запуск з великою кількістю гостей

Verheißungsvoller Start: Der FHI-Treff in Idstein

Mit Kaiserwetter und viel Besuch: Begegnungsstätte für gelebte Integration wurde im Oktober eröffnet

(aa) Die Einladung der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. (FHI) zur Eröffnung ihrer neuen Begegnungsstätte stieß auf großes Interesse: Am 22. Oktober fanden sich weit über 100 Besucher in der Bahnhofstraße 41 ein, um bei strahlendem Sonnenschein den offiziellen Start dieses neuen Integrationstreffs mitzufeiern.



Nicht nur Mitglieder und Flüchtlinge waren gekommen, auch die Presse und Vertreter einiger anderer Organisationen und der Lokalpolitik waren anwesend. Ein fleißiges Frauenteam hatte ein reichhaltiges Buffet mit ukrainischen und afghanischen Spezialitäten und Kuchen sowie Brezeln und belegten Brötchen organisiert und zubereitet.

Dank an die DSEE und den Vermieter

Die FHI-Vorsitzende Monika Wolff und die Mit-Organisatoren Ahmad Aldahik und Andriy Shumeyko von der Initiative Idstein hilft Ukraine (IHU) berichteten über das Projekt, das Dank der Förderung durch die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) in Rekordzeit auf die Beine gestellt wurde – vom Abschluss des Überlassungsvertrags über den Förderantrag bis zur Einweihung waren nur fünf Wochen vergangen. Monika Wolff dankte auch dem Vermieter für das Überlassen der Wohneinheit. Kateryna Shumeyko (IHU) übersetzte die Ansprachen sowie das Grußwort des stellvertretenden Bürgermeisters Wolfgang Müller für die vielen ukrainischen Gäste sehr professionell ins Russische.

Ein Treffpunkt für neue und „alte“ Idsteiner

Der FHI-Treff dient Flüchtlingen und Migranten als Treffpunkt und Schulungsort. Er ist aber durch gemeinsame Veranstaltungen mit ihren deut-

schen Mitbürgern auch als Begegnungsstätte für alle Idsteiner gedacht. „Unser Ziel ist es, mit einem bunten und interessanten Angebot die Integration und das lebendige Miteinander in Idstein zu fördern,“ erklärt Monika Wolff.

Ein Multi-Funktions-Treffpunkt

Drei schöne Räume ermöglichen eine vielfältige Verwendung: Herzstück ist ein Schulungsraum mit Smartscreen, Whiteboard und variabler Möblierung. Internet und WLAN sind installiert, so dass auch PC- und online-Kurse durchgeführt werden können. Zunächst sind Deutsch-, Computer- und Malkurse geplant sowie ein ukrainischer Frauentreff und ein Spieleabend. Erste Veranstaltungen haben bereits stattgefunden (siehe auch Artikel zu den Deutschkursen auf Seite 14). Es gibt auch ein „Kinderzimmer“, das bei der Eröffnungsfeier von den vielen anwesenden Kindern ebenfalls gleich eingeweiht wurde. Der Außenbereich schließlich kann für größere Veranstaltungen genutzt werden – im Bedarfsfall können Treffen also auch nach draußen verlagert werden.

Weitere Ideen erwünscht!

Während der Veranstaltung konnten die Besucher auf einer Tafel eigene weitere Vorschläge für die Nutzung machen. Diese Aktion ergab eine Reihe guter und interessanter Ideen.



Foto: Axel Burisch freut sich über den gelungenen Start und die vielen eingesammelten Ideen: Wer weitere hat, darf sie ihm gerne verraten!



Fotos:

Foto oben: Kateryna Shumeyko (IHU) übersetzt die Ansprachen ins und aus dem Russischen, neben ihr von links: Inna Schumacher von der Limeschule, FHI-Vorsitzende Monika Wolff, der stellvertretende Bürgermeister Wolfgang Müller, Andriy Shumeyko von der IHU und FHI-Vorstandsmitglied Ahmad Aldahik.

Foto links: Der Eingang des neuen FHI-Treffs in der Idsteiner Bahnhofstraße 41.

Warum brauchen wir eine internationale Begegnungsstätte in Idstein?

Ein Raum zum gemeinsam Reden, Lernen, Basteln, Spielen, Kreativ sein – so will die FHI die Integration von Geflüchteten und Migranten fördern:

- ▶ Gemeinsame Projekte von Einheimischen und Migranten
- ▶ Förderung von Akzeptanz, Toleranz und interkulturellem Verständnis
- ▶ Sprachförderung und Sozialisierung
- ▶ Raum für Kreativität und Selbstverwirklichung
- ▶ Kurse für Groß und Klein
- ▶ Freizeitgestaltung, besonders für Flüchtlingskinder
- ▶ Förderung von bürgerschaftlichem Engagement

Jeder darf mitmachen, und Ideen sind herzlich willkommen!

Kontakt: Axel Burisch
E-Mail: fluechtlingshilfedelta@gmx.de

steps Rätsel

Frage 25

Er stammt aus Ghana und war Generalsekretär der Vereinten Nationen (Kofi ...?).



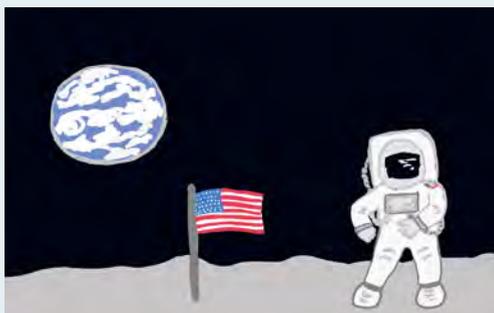
steps Rätsel

Frage 26

Wie hieß der Bruder von Kain?

Frage 27

Er war der erste Mensch auf dem Mond.



steps Rätsel

Frage 28

Sie wohnte 8 Jahre lang an der berühmtesten Adresse in Washington (Michelle...?).

Frage 29

Er war riesig, verlor aber den Kampf gegen David.

Frage 30

Nachname einer Schriftstellerin aus dem Senegal mit nur 2 Buchstaben (Mariama ...?). Das findet Ihr bei Google!

steps ملخص اللغة العربية

الصفحة 1-3 (توفير الطاقة)

الموضوع الأهم: توفير الطاقة

أكبر مستهلكين للطاقة في المنزل هم التدفئة والتلاجات والموقد / الفرن والأجهزة الإلكترونية (الكمبيوتر / الإنترنت ، والتلفزيون ، وأجهزة الألعاب ، وما إلى ذلك)

نصائحنا لتوفير الطاقة:

قم بتقليل درجة حرارة التدفئة والتهوية بشكل صحيح.

عند الطهي ، قم دائما بتغطية الوعاء ، واستخدم الحمل الحراري في الفرن.

في التلاجة ، عادة ما تكون 7 درجات مئوية كافية في المقصورة العلوية.

ملئي دائما الغسالة ، اغسليها في درجة حرارة 30-40 درجة مئوية.

قم دائما بإيقاف تشغيل المصابيح عندما لا تكون قيد الاستخدام ، واستبدل المصابيح المتوهجة القديمة بمصابيح LED.

الأجهزة الإلكترونية:

قم بتشغيل وضع السكون أثناء فترات الراحة أو أغلق الأجهزة تماما (بما في ذلك وظيفة الاستعداد).

قُد السيارة: سر لمسافات قصيرة ، قُد ببطء أكثر على الطريق السريع واقلل من استخدام التكييف.

الصفحة 4-5

تقرير: تيغراي ، الحرب العنسية في إفريقيا

يصف تقرير للأمم المتحدة الأزمة الإنسانية في تيغراي.

قراءة خمسة ملايين ونصف المليون شخص مقطوعون عن إمدادات الغذاء وإمكانية الاتصال.

نصف مليون شخص لقوا حتفهم بالشعل في الصراع.

ترتكب جرائم الحرب من قبل جميع الأطراف المتحاربة.

أفغانستان بعد عام من تولي طالبان السلطة

معظم الناس في أفغانستان ليس لديهم ما يكفي من الطعام.

لم يعد الكثير منهم يعملون. طالبان تضطهد الأشخاص الذين عملوا مع الحكومة السابقة والجيش الأجنبية.

هناك إعدامات واعتداءات خاصة على النساء.

لم يعد للمرأة أي حقوق عمليا بعد الآن ، ولا وصول إلى التعليم العالي أو العمل.

اللاجئون الأفغان في إندونيسيا يتحدون عن أقرانهم في الوطن.

أوكرانيا: العديد من ضحايا الحرب المصابين بصدمة نفسية

أخصائية علاج طبيعي من منظمة أطباء بلا حدود تتحدث عن علاج جرحى الحرب في معهد إعادة التأهيل.

الصفحة 6-7

الرأي: البيروقراطية الألمانية ولغتها المعقدة

تعليق حول البيروقراطية على نموذج يسمى "إعلان إجراء ضريبة الأملاك".

قائمة الصياغات الغريبة و "كلمات الدودة الشريطية" الطويلة جدا من البيروقراطية الألمانية.

مجموعة من الشهادات والافتتاحيات للتحسين من قراننا.

الصفحة 8

صفحة المعرفة: لون البشرة

استخدم أسلافنا الأوائل صبغة الميلانين لحماية بشرتهم من أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة. عندما غادروا إفريقيا واستقروا في أوراسيا ، وجدوا القليل من الشمس هناك. ومع ذلك ، نظرا لأن بعض أشعة الشمس مطلوبة لتكوين فيتامين

الصفحة 15

صفحة الوظائف والتدريب المهني

المرأة تتقدم - دورات جديدة

يدخل مشروع التعليم الناجح للناجح للناجح والمهاجرات من مؤسسة Frankfurt Citizen المرحلة التالية. دورات جديدة تبدأ في يناير.

تروي إديكو شيليكز قصة نجاح محبوبة وسادنا وسارة.

الصفحة 16

صفحة الأطفال

تقرير رام عن رحلة عطلة إلى أمروم.

حاول فصل في مدرسة ألمانية في كاليفورنيا تجنب الهدر بنجاح.

يجيب الأبطال على أسئلتنا ويتبرع الأطفال للأطفال.

الصفحة 17

المانيا بلد الأوراق 3: تغيير مزود الكهرباء

إليك العديد من الأشياء التي يجب مراعاتها:

قم أولا بمقارنة الأسعار والشروط الخاصة بمقدمي الخدمات المختلفين.

من المهم الشروط وضمن السعر وما هو مدرج في السعر.

غالبا ما لا تتمتع الشركات الرخيصة عبر الإنترنت بخدمة عملاء جيدة.

مراعاة فترات الإشعار.

هناك حق خاص بالإلغاء في حالة ارتفاع الأسعار خلال المدة.

مزيد من المعلومات من www.Verbraucherzentrale.de

الصفحة 18-19

صفحة الأخبار

تكريم أحمد الضحيك، موظف الدمج، في Wiesbaden مستودع FHI: مستودع للجلين.

كيفية التخلص بشكل صحيح من النفايات كبيرة الحجم.

دورة طبخ سوري في Taunusstein

الصفحة 20

صفحة الطهي

بوغراتش: تقدم للربسا مرق اللحم والخضار الأوكراني اللذيذ.

الصفحة 21

النكتة السياسية

عن الدول ورجال الدولة.

رسم توضيحي مطابق لـ حسام سارة.

الصفحة 22

افتتاح المركز التعليمي والترفيهي الخاص بـ FHI

حفلة افتتاح مركز FHI

الصفحة 24

كلمات متقاطعة

البحث عن شخص مشهور

(د) في الجلد ، فقد أصبح لون الجلد في خطوط العرض الشمالية فاتحا مرة أخرى. ملاحظة: لا يحصل الأشخاص ذوو البشرة الداكنة في خطوط العرض لدينا على ما يكفي من الضوء ويصابون بنقص حاد في فيتامين (د). لذلك هم بحاجة إلى دواء فيتامين د. وهذا ينطبق أيضا على المحجبات أو في الشتاء.

الصفحة 9

الصحة: السل

السل مرض معد يؤدي إلى تحلل الرئتين ويمكن أن يتسبب في أضرار جسيمة للأعضاء الداخلية حتى بعد سنوات. إنه يحدث بشكل متكرر في البلدان الأصلية للناجحين والمهاجرين أكثر مما يحدث هنا. يجب فحص أي شخص يسعل لفترة طويلة ويعاني من تعرق ليلي. العلاج صعب ويستغرق وقتا طويلا ، لكن يمكن إجراؤه بنجاح. بمجرد بدء العلاج ، لا ينبغي مقاطعته. يجب على أي شخص اضطر إلى مقاطعة علاجه بسبب الرحلة الاتصال بالطبيب على الفور.

الصفحة 10-11

العمل التطوعي:

تقرير عن التطوع فرع اطفاء اشدتايين.

يقدم منسق معلم التعلم أكسل كالب عمل مرشدي التعلم في Idstein.

35 متطوعا يساعدون الأطفال في أربع مدارس في إشدتايين في أداء واجباتهم المدرسية ، لا سيما في تعلم اللغة الألمانية.

الحاجة كبيرة والمساعدون الجدد مرحب بهم!

الصفحة 12

المجتمع: حقوق المرأة في خطر

في العديد من مناطق وبلدان العالم ، لا تزال المرأة بلا حقوق.

عليك أن تحجب نفسك ولا تسمح لك بالخروج إلى الشارع بدون مرافقة رجل. هم مستبعدون من التعليم والممارسة المهنية.

تعرضوا لسوء المعاملة والضرب.

النساء مضطهدات بشكل خاص حاليا في إيران وأفغانستان.

تعرض النساء المسلمات اللاتي يرغبن في عيش حياة تقرير المصير أيضا للتهديد بالعنف في ألمانيا.

الصفحة 13

عمود الديمقراطية

تعود أصول الديمقراطية في ألمانيا إلى الجمعية الوطنية التي تأسست في فرانكفورت عام 1848.

ظهر أول برلمان منتخب ديمقراطيا بعد تأسيس جمهورية فايمار عام 1918.

أساس مجتمعنا الديمقراطي ودولتنا هو القانون الأساسي لجمهورية ألمانيا الاتحادية لعام 1949.

ينتخب المواطنون ممثلهم في المجالس النيابية وحكومات البلديات والولايات والحكومة الاتحادية. التصويت يعني المساعدة في تشكيل التصويت واجب مدني!

الصفحة 14

اللغة الألمانية

دورات لغة ألمانية جديدة للناجحين

هناك دورات لغة ألمانية مجانية للناجحين منذ عام 2014. يقدم 18 مدرسا متطوعا حاليا مجموعة شاملة من الدورات من A1 إلى B2. انظر الإطارات في الصفحة 14 للحصول على تفاصيل الاتصال!

وأوضح التعبيرات الألمانية

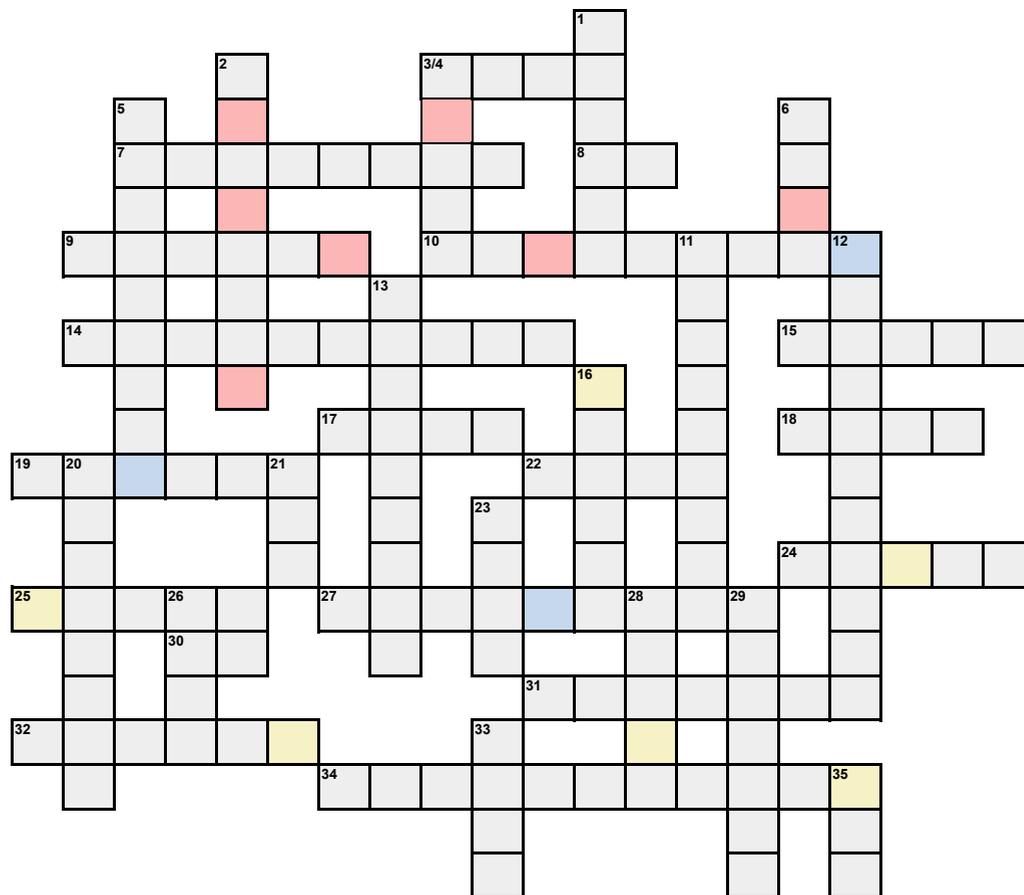
قصص عن اللطافات من العدد الأخير.

steps Rätsel

Wenn ihr diese Zeitung aufmerksam lest, werdet ihr Bilder mit den Fragen für dieses Rätsel finden. Sie geben Hinweise auf die Lösungen.

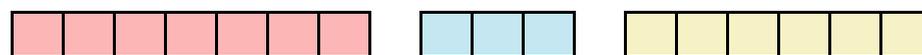
Unten findet ihr nochmal alle Fragen. Wenn alle Antworten richtig sind, müsst ihr die farblich markierten Buchstaben in den Kästchen unter dem Rätsel bei den entsprechenden Farben der Reihe nach eintragen. Viel Spaß!

- 1 Wie heißt eine der berühmtesten Sängerinnen Arabiens? Sie stammt aus dem Libanon und ihr Künstlername beginnt mit F.
- 2 Von diesem Physiker kommt die berühmteste Formel der Welt.
- 3 (waagrecht) Ihr Nachname war Frank, sie wurde von den Nazis umgebracht, und ihr Tagebuch machte sie weltberühmt.
- 4 (senkrecht) Noch eine Sängerin - diese kommt aus England und hat nur einen Vornamen.
- 5 Sie war Königin von Ägypten und verdrehte Caesar den Kopf.
- 6 Nach diesem schottischen Erfinder ist eine Energieeinheit benannt.
- 7 Mit Kinderbüchern über ein sehr selbständiges Mädchen mit Zöpfen und geringelten Strümpfen wurde diese Schwedin weltbekannt (Nachname gesucht).
- 8 Der ägyptische Sonnengott hatte nur zwei Buchstaben.
- 9 In einem der berühmtesten deutschen Theaterstücke spielt der Teufel eine große Rolle. Wie hieß der aus Frankfurt stammende Dichter?
- 10 Die Frau mit diesem Kopfschmuck feierte in diesem Jahr ihr 70jähriges Dienstjubiläum, ist aber leider im September gestorben. Wie lautet ihr Vorname?
- 11 Eines seiner berühmtesten Musikstücke hat etwas mit Freude zu tun. Wie hieß der deutsche Komponist?
- 12 Seinen Eid schwören heute noch alle Mediziner. Wie hieß dieser griechische Arzt?
- 13 Dieser berühmte Mainzer zeigte der Welt, wie man Bücher druckt.
- 14 Diese polnisch-französische Physikerin bekam den Nobelpreis gleich zweimal (Vor- und Nachname).
- 15 Star Trek-Fans kennen diesen sehr logischen Vulkanier.
- 16 Er war Römer, kam, sah und besiegte Germanien.
- 17 Nur 4 Buchstaben hat der Name eines weltberühmten Fußballspielers aus Brasilien.
- 18 Dieser Kaufmann aus Venedig reiste nach China und brachte die Nudel nach Italien (Marco...?).
- 19 Diese Französin war berühmt für ihre Mode und ein Parfüm.
- 20 Dieser Feldherr aus Karthago marschierte von Iberien aus über die Alpen nach Rom und hatte ungewöhnliche Kampftiere in seiner Armee.
- 21 Diesen kurzen Namen trugen insgesamt 13 Päpste.
- 22 Er war ein verrückter Tyrann und regierte in Rom.
- 23 Ihr Schöpfer war da Vinci, und ihr berühmtes Bildnis hängt im Louvre in Paris (die Mona ...?).
- 24 Sie war Mexikanerin und eine berühmte Malerin (Frida ...?).
- 25 Er stammt aus Ghana und war Generalsekretär der Vereinten Nationen (Kofi ...?).
- 26 Wie hieß der Bruder von Kain?
- 27 Der erste Mensch auf dem Mond.
- 28 Sie wohnte 8 Jahre lang an der berühmtesten Adresse in Washington (Michelle...?).
- 29 Er war riesig, verlor aber den Kampf gegen David.
- 30 Nachname einer Schriftstellerin aus dem Senegal mit nur 2 Buchstaben (Mariama ...?).
- 31 Diese weltberühmte Musikergruppe hatte den Spitznamen „die Pilzköpfe“.
- 32 Diese berühmte amerikanische Schauspielerin hat die Frau aus Frage 5 gespielt (Liz...?).
- 33 Die Horden dieses Eroberers kamen aus der Mongolei nach Europa und schafften es bis nach Wien. (Dschingis...)
- 34 Diese Frau aus dem Orient machte mit ihren Geschichten 1001 Nacht lang den Kalifen von Bagdad ziemlich verrückt (internationale Schreibweise).
- 35 Die allererste Frau der Welt (laut der Bibel).



Lösungssatz:

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



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

LÖSUNGEN: 1 Feiz, 2 Einstein, 3 Anne, 4 Adele, 5 Kleopatra, 6 Wati, 7 Lindgren, 8 Ra, 9 Goethe, 10 Elizabeth, 11 Beethoven, 12 Hippo-krates, 13 Gutenberg, 14 Marcelline, 15 Spock, 16 Caesar, 17 Pele, 18 Polo, 19 Chanel, 20 Hombril, 21 Leo, 22 Nero, 23 Lisa, 24 Kahlo, 25 Annon, 26 Abel, 27 Armstrong, 28 Obama, 29 Gollith, 30 Ba, 31 Beatles, 32 Taylor, 33 Khan, 34 Sheherazade, 35 Eva

steps Rätsel

Frage 31

Diese weltberühmte Musikergruppe hatte den Spitznamen „die Pilzköpfe“.



Frage 32

Diese berühmte amerikanische Filmschauspielerin hat die Frau aus Frage 5 gespielt (Liz...?).

Frage 33

Die Horden dieses Eroberers kamen aus der Mongolei nach Europa und schafften es bis nach Wien. (Dschingis...)

steps Rätsel

Frage 34

Diese Frau aus dem Orient machte mit ihren Geschichten 1001 Nacht lang den Kalifen von Bagdad ziemlich verrückt (internationale Schreibweise).



Frage 35

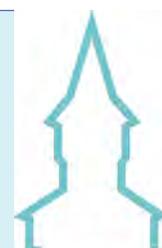
Wie hieß die allererste Frau der Welt (laut der Bibel).

Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V.

Wir kümmern uns um Integration und nachbarschaftliches Miteinander von Geflüchteten, Migranten 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
E-Mail: fluechtlingshilfeidstein@gmx.de



Flüchtlings- und Integrationshilfe
IDSTEIN e.V.