



## Newsletter Nr. 19, Februar 2018

Liebe Freunde, Mitarbeiter und Förderer des AK Asyl,

der zweite Newsletter im neuen Jahr fällt wieder etwas umfangreicher aus. Herr Dr. med. Schmidt hat in einem ausführlichen Beitrag Wichtiges zum Thema Depression bei Geflüchteten zusammengestellt. Herzlichen Dank dafür. Bitte nehmen Sie sich die Zeit und lesen Sie seinen Beitrag. Wir werden in der Gegenwart wieder häufiger mit diesem Phänomen konfrontiert. Es ist auch für Ehrenamtliche nicht immer leicht zu erkennen, warum sich Geflüchtete, obwohl sie schon länger durch Sie betreut werden, „seltsam“ verhalten.

Jobcenter und Integration Point haben wichtige Informationen für Sie bereitgestellt und mit einer Service-Hotline für Ehrenamtliche eine neue Dienstleistung bereitgestellt, die die ehrenamtliche Arbeit unterstützen soll.

Wir haben im Januar eine große Anzahl von Empfängern des Newsletters angeschrieben, weil wir alle Mitwirkende und Interessierte noch einmal bitten wollten, sich zu überlegen, ob ein neues oder weitergehendes Engagement für sie möglich erscheint. Wir danken Ihnen für Ihre Antworten, über die wir uns gefreut haben. Es waren auch einige dabei, die sich abgemeldet haben, da sie entweder keine Zeit mehr haben, oder sie durch die Arbeit mit den Geflüchteten schlechte Erfahrungen gemacht haben. Wir bieten jedem Einzelnen immer wieder an, dass wir in solchen Fällen, wo die Motivation abnimmt oder in Frustration umschlägt, gerne für ein klärendes Gespräch zur Verfügung stehen. Schreiben Sie uns einfach oder greifen Sie zum Hörer und rufen uns an. Es ist auch für uns manchmal nicht einfach, mit bestimmten Situationen oder Verhaltensweisen umzugehen. Die Gründe dafür sind uns auch nicht immer bekannt. Auch gibt es nicht **das Rezept**, wie ein Problem gelöst, ein Geflüchteter behandelt oder eine Konfliktsituation gelöst werden kann. Aber es gibt sehr wohl auch die Entscheidung, Hilfe und Unterstützung zu minimieren oder ganz einzustellen. Sie sehen, das Problem ist vielschichtig. Für uns ist es auch sehr wichtig, dass Sie damit fertig werden können und Sie für sich selbst keine Probleme schaffen, sondern Ihr privates Leben und das Ehrenamt sehr wohl trennen und sich selbst schützen können. Es soll aber auch nicht unerwähnt bleiben, dass für viele Ehrenamtliche die Begleitung von Geflüchteten eine Bereicherung Ihres Lebens darstellt, auch durch die Vielzahl interkultureller Erfahrungen, die Sie im Umgang mit den Menschen machen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen, und hoffentlich ist etwas Neues für Sie dabei.

## Termine

Dienstag, den 13. Februar Treffpunkt 18 Uhr auf dem Parkplatz Luisenstr.	Deutsch-me veranstaltet eine Fahrt zu den Winterlichtern im Luisenpark. Anmeldung erforderlich an <a href="mailto:deutsch-me@stadtjugendring-weinheim.de">deutsch-me@stadtjugendring-weinheim.de</a>
Mittwoch, den 21. Februar, 15 – 17 h Albert-Schweitzer-Schule, Birkenweg 34 Untere Turnhalle	Zirkus Multi Kulti für Kinder und Jugendliche
Dienstag, den 27. Februar, ab 18:30 h	Offener interkultureller Treff für junge Geflüchtete und junge Interessiert: „deutsch-me“
Mittwoch, den 28. Februar, 15 – 17 h Albert-Schweitzer-Schule, Birkenweg 34 Untere Turnhalle	Zirkus Multi Kulti für Kinder und Jugendliche
Mittwoch, den 7. März, 15 – 17 h Albert-Schweitzer-Schule, Birkenweg 34 Untere Turnhalle	Zirkus Multi Kulti für Kinder und Jugendliche
Samstag, den 17. März, 17:00 h Stadtkirche Weinheim	Lesung zum Frühlingsanfang mit Frau Karin Schröder und musikalische Begleitung durch Amar AlRashid auf der Gitarre
Donnerstag, den 22. März, 19:30 h Zeppelinstr. 21	Jahreshauptversammlung der Flüchtlingshilfe e.V. Wie im Newsletter Nr. 17 bereits angekündigt, werden bei dieser Versammlung, die Mitglieder des Koordinierungskreises gewählt.
Montag, den 24. September, 19:30 h Zeppelinstr. 21	Lesung mit Said Azami und Raquel Rempff „Labyrinth des Lebens – Gedichte, Gedanken, Geschichten“ mit musikalischer Begleitung durch den 1. Bürgermeister Dr. Fetzner

## News

- Die bisherige Mailadresse für die Ehrenamtlichen der Stettiner Str. wurde gelöscht. Bitte beachten Sie, dass Sie in Zukunft die Mailadresse [stettinerstr@ak-asyl-weinheim.de](mailto:stettinerstr@ak-asyl-weinheim.de) verwenden, um die Ehrenamtlichen dieser Unterkunft anzuschreiben.
- Auf der im letzten Newsletter erwähnten Fortbildungsdatenbank <https://foehrenamt.rhein-neckar-kreis.de> sind ab sofort die von der Diakonie angebotenen Veranstaltungen für das erste Quartal 2018 verfügbar.
- Frau Dr. Stephanie Stocker vom DRK hat mit dem neuen Jahr die Nachfolge von Alisa Fraefel angetreten. Sie organisiert Angebote für Frauen und Kinder in Gemeinden des RNK. Wir wünschen Ihr viel Erfolg in ihrer neuen Tätigkeit.
- Frau Petra Schäfer wird ab Monat März beruflich eine neue Aufgabe übernehmen. Damit ist sie tagsüber telefonisch nicht mehr erreichbar. Sie wird weiterhin jeden Mittwoch von 17 – 18 h für eine Sprechstunde zur Verfügung stehen. Sie können sich bei Fragen weiterhin gerne über ihre Mailadresse [petra.schaefer@ak-asyl-weinheim.de](mailto:petra.schaefer@ak-asyl-weinheim.de) an sie wenden.
- Frau Kramer hat uns informiert, dass sie wieder Sprachcafés für Frauen mit oder ohne Kinder anbietet, um die Deutschkenntnisse zu vertiefen. Eine Kinderbetreuung wird

auch angeboten. Die Cafés werden an zwei verschiedenen Orten angeboten und durch die Sprach- und Kulturmittlerinnen des Bildungsbüros Weinheim / Integration Central Zeliha Sahin und Leyla al Samouri unterstützt.

- **Sprachcafé im MGH West:**  
Dienstags von 10 bis 12 Uhr  
Ansprechpartnerin: Zeliha Sahin und Elisabeth Kramer  
Hier wird auch auf Türkisch erklärt - aber alle anderen Frauen sind auch willkommen.  
Hier sind wir schon ein bisschen fortgeschritten.
- **Sprachcafé im Diakonischen Werk, Hauptstraße 72:**  
Freitags von 10 bis 12 Uhr  
Ansprechpartnerin: Leyla Al Samouri und Elisabeth Kramer  
Hier wird auch auf Arabisch erklärt - aber alle anderen Frauen sind auch willkommen.  
Hier gibt es Anfängerinnen und auch etwas Fortgeschrittene.

Die Sprachcafés finden in den Schulferien nicht statt.

## Ehrenamtshotline eingerichtet

Im Integration Point in Heidelberg sind verschiedene Institutionen zusammengefasst:

- Jobcenter Rhein-Neckar-Kreis
- Bundesagentur für Arbeit
- Rhein-Neckar-Kreis
- Handwerkskammer Mannheim Rhein-Neckar-Odenwald
- Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Mannheim
- Ikubiz IQ Servicestelle Rhein-Neckar-Kreis Interkulturelles Bildungszentrum Mannheim
- IHK Rhein-Neckar

Der Integration-Point in Heidelberg hat eine neue Ehrenamtshotline eingerichtet. Er hat darüber auf dem JAM Portal informiert. Ehrenamtliche Organisationen und Helfer leisten in den Kommunen einen unverzichtbaren Beitrag, auch für den beruflichen Einstieg, bei der Betreuung und Unterstützung der Geflüchteten.

Unter der Telefonnummer **06221 7960 333** ist seit dem 1.2. ein unmittelbarer und zeitnahe telefonischer Zugang zu den Dienstleistungen des Integration Points geschaffen worden. Das Telefon ist ausschließlich für ehrenamtliche Helfer/Organisationen im Bereich der Flüchtlingshilfe eingerichtet worden.

Möchten Sie personenbezogene Auskünfte erhalten, so muss eine schriftliche Vollmacht in VerBIS, den Kundendaten bzw. der e-Akte hinterlegt sein. Allgemeine Auskünfte können jederzeit erteilt werden.

Betrifft Ihr Anliegen die Vermittlung oder Sachbearbeitung des Jobcenters Rhein-Neckar-Kreis, so werden Sie zu der jeweiligen Person weitergeleitet.

Ist die zuständige Ansprechperson bei leistungsrechtlichen Anliegen gerade nicht erreichbar, so wird eine E-Mail mit Ihrem Anliegen an das Postfach des betreffenden Teams gesendet.

Bei vermittlerischen Anfragen, welche nicht direkt weitergeleitet werden können, wird der zuständigen Vermittlungskraft eine zu erledigende Aufgabe eingestellt.

In beiden Fällen wird die Betreffzeile mit „Ehrenamt“ gekennzeichnet, sodass ein umgehender Rückruf stattfinden wird.

Richtet sich Ihre Anfrage an eine andere Institution des Integration Points (Agentur für Arbeit Heidelberg, Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis, Handwerkskammer Mannheim Rhein-Neckar-

Odenwald, Industrie- und Handelskammer Rhein-Neckar, Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Mannheim e.V., interkulturelles Bildungszentrum Mannheim gGmbH), so erfolgt ebenfalls eine telefonische Weiterleitung oder die Herausgabe der Kontaktdaten.

## Organisation der Sozialarbeiter des RNK in Weinheim

Die Sozialarbeiter des Rhein-Neckar-Kreises haben die Zuständigkeiten neu verteilt. Es sind jetzt wieder genug Leute, um die Häuser wieder etwas enger betreuen zu können. Folgende Zeiten gelten für die Sprechstunden:

Ebert-Park-Hotel Weinheim:

Frau Bauer, Herr Detzer Montag 10 – 12 Uhr Mittwoch 14 – 16 Uhr

GUPS Hotel Weinheim:

Frau Laufer, Herr Jakob Montag 14 – 16 Uhr

Heppenheimer Straße Weinheim:

Frau Bauer, Herr Detzer Freitag 10 – 12 Uhr

Die Namen der Ansprechpartner und ihre Mailadressen sind:

Alexandra Bauer: [alexandra.bauer@rhein-neckar-kreis.de](mailto:alexandra.bauer@rhein-neckar-kreis.de), 06221 522 2610

Florian Detzer: [florian.detzer@rhein-neckar-kreis.de](mailto:florian.detzer@rhein-neckar-kreis.de), 06221 522 2602

Tim Jakob: [Tim.Jakob@rhein-neckar-kreis.de](mailto:Tim.Jakob@rhein-neckar-kreis.de), 06221 522 2608

Lisa Laufer: [Lisa.Laufer@rhein-neckar-kreis.de](mailto:Lisa.Laufer@rhein-neckar-kreis.de), 06221 522 2615

## Nebenkostenabrechnungen für Wohnungen

Mit Beginn des Jahres werden von den Vermietern wieder die Nebenkosten- und evtl. Heizkostenabrechnungen erstellt. Wenn es dabei zu Nachzahlungen kommt und der Mieter diese im Regelfall vom Jobcenter erstattet bekommt, empfiehlt es sich trotzdem, diese unmittelbar an den Vermieter zu überweisen und danach beim Jobcenter einzureichen. Auch das Jobcenter hat derzeit durch die massiv eintreffenden Nachberechnungen einen Bearbeitungsstau und kann nicht immer gewährleisten, dass die Zahlungen rechtzeitig erfolgen. Häufig gehen aber die Wohnbaugesellschaften sehr schnell dazu über, das Inkassoverfahren einzuleiten und damit unnötig hohe Mahn- und Anwaltskosten zu generieren. Bitte vermeiden Sie diese Kosten, indem in Vorkasse getreten wird.

## Mitwirkungspflichten beim Jobcenter

Das Jobcenter ist alltäglich mit fehlender Mitwirkung konfrontiert. Oftmals fehlen z.B. Aufenthaltstitel, weshalb Weiterbewilligungsanträge nicht entschieden werden können. Dies sind generelle Mitwirkungspflichten. Es ist äußerst wichtig und darauf zu achten, dass alle Änderungen (auch positive wie die Verlängerung des Aufenthaltstitels) dem Jobcenter mitgeteilt werden, dann müssen die Erinnerungen nicht durch das Jobcenter erfolgen und Bearbeitungen können in ihrer Gesamtheit erfolgen.

## Bankgebühren

Ergänzend zu der im Juni 2017 veröffentlichten Übersicht zu den Bankgebühren hat sich die Volksbank Weinheim nun auch noch bereit erklärt, ein kostenloses Girokonto für Geflüchtete einzurichten. Nachfolgend finden Sie die aktualisierte Tabelle. **Das Konto ist allerdings nur bis zum Alter von 29 Jahren kostenlos.** Die Kosten für die Sparkasse Rhein-Neckar Nord hatte ich nicht mehr erwähnt, da sie für Flüchtlinge zu hoch sind.

Transaktion	BB Bank	Volksbank Weinheim „My Giro“	Volksbank Kurpfalz
Kontoführungsgebühr mtl.	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Bank Card f. Geldabhebungen	✓ (2 Abhebungen pro Monat bei VB kostenlos)	✓	✓ (auch bei der VB Weinheim kostenfrei)
Überweisung beleglos	1,50 €	0,00 €	0,00 €
Überweisung beleghaft / Scheckeinreichung	1,50 € (max. 7,50 € pro Monat)	0,00 €	0,80 €
Gutschrift/Abbuchung	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Abhebung/Einzahlung bei eigenen Konten an der Kasse	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Kontoauszüge am Kontoauszugsdrucker	0,00 €	0,00 €	0,00 € (auch bei der VB Weinheim abzuholen)

## Depression

### **Ausgangslage:**

Unter den Geflüchteten begegnen uns immer mehr Menschen, die niedergedrückt und freudlos wirken, die von innerer Unruhe und Schlafstörungen berichten, erst gegen Mittag aus dem Bett finden, die ständig grübeln, Termine versäumen, sich nicht konzentrieren können oder sogar ihre Körperpflege vernachlässigen und nicht mehr regelmäßig essen. Manche sind auch ziellos unruhig. Einzelne Organbeschwerden können hinzukommen, bis hin zu einer ausgeprägten Schwäche des ganzen Körpers.

Dann muss man an eine Depression denken: Depression ist ein Zustand, in dem sich die Betroffenen minderwertig und den Anforderungen des Lebens über einen längeren Zeitraum nicht mehr gewachsen fühlen.

### **Depression im Wortsinn:** Niedergedrücktheit.

Im Volksmund gibt es Begriffe wie „niedergeschlagen“, salopp auch „down“ oder „deprimiert“. Das sagt man gelegentlich auch, wenn jemand „schlecht drauf“ ist. Solche Zustände hat sicher jeder schon erlebt.

**Medizinisch** spricht man von einer Depression oder von einer depressiven Episode, wenn entsprechende Symptome über mindestens mehrere Wochen bestehen. Depressionen können sehr schwer sein. Aber man kann sie behandeln.

**Die Symptome** sind oft vielgestaltig und schwer zu deuten. Viele Menschen verdecken die Krankheitszeichen, weil sie sich schämen und weil es ihnen schwerfällt zu verstehen, dass sie

an einer seelischen Störung leiden. Das ist schon in unserem Kulturkreis so. Erst recht gilt das aber bei Menschen mit einem anderen kulturellen Hintergrund. Manche sagen: der ganze Körper sei krank, weil sie seelische Störungen gar nicht kennen.

Auch wenn man als Beobachter spürt, dass eher eine seelische Störung als eine körperliche Krankheit vorliegt, kann es sehr schwer sein, sich in einen depressiven Menschen hineinzufühlen. Dem Kranken geht es schlecht, manchen ist alles dunkel und aussichtslos, sie sind in ihrer Traurigkeit gefangen und scheuen sich, das zu zeigen, indem sie es überspielen. Manche haben sogar die Hoffnung so sehr verloren, dass ihnen ihr Leben nichts mehr wert ist. Vor allem können sie nicht glauben, dass irgendein anderer Mensch sie versteht. Wenn ein Kranker dann hört, dass er sich einen Ruck geben müsse und dass das Leben doch schön sei, bestätigt genau das dem Depressiven, dass niemand versteht, wie sehr er leidet.

### **Wie kommt es zu der Krankheit?**

Es gibt Menschen, die ohne äußeren Grund immer wieder zu Depressionen neigen. Bei anderen führt eine Summe von belastenden Lebenserfahrungen zur Depression. Wieder andere reagieren mit einer Depression auf belastende Ereignisse, wie viele Geflüchtete sie erlebt haben. Ein Trauerfall, aber auch Liebeskummer, kann eine Depression auslösen. Daneben gibt es auch körperliche Störungen oder sogar Medikamente, die für eine Depression verantwortlich sein können.

**Der Weg zur Behandlung** kann sehr lang sein: einerseits schämen sich die Kranken. Es kann sehr schwer sein, „an sie heranzukommen“, ihr Vertrauen zu gewinnen. Viele versuchen, ihren Zustand zu verdecken oder suchen Erklärungen bei körperlichen Krankheiten, auf deren Untersuchung und Behandlung sie alle Hoffnung legen.

Der Schlüssel liegt im Kontakt, im Verständnis für den Kranken.

**Die Behandlung** beginnt mit der Diagnosestellung durch einen Arzt – den Hausarzt, eventuell auch einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie kann Monate, manchmal auch Jahre dauern.

Besonders zu Beginn können Medikamente (Antidepressiva) helfen, die schlimmsten Symptome, vor allem Schlafstörungen, soweit zu lindern, dass wieder ein angemessener Tagesrhythmus entsteht und ein Gesprächskontakt zum Kranken möglich wird. Diese Medikamente machen niemals abhängig, aber sie müssen sehr zuverlässig eingenommen werden, weil sie ihre angestrebte Wirkung erst nach einer Anlaufzeit von bis zu mehreren Wochen entfalten. Nicht jedes Antidepressivum wirkt bei allen Menschen gleich. Es kann dauern, bis das richtige Mittel gefunden ist.

Wo die Sprachbarriere nicht zu hoch ist, gehört parallel eine Gesprächstherapie dazu. Das muss nicht immer eine Psychotherapie beim Facharzt sein: auch dafür können Hausärzte da sein. Der Kranke muss verstehen, dass man ihn versteht und ihn nicht nur mit Pillen abspeist. In Gesprächen kann er lernen, dass seine eigene Sicht auf sein Leben durch seine eigene Krankheit bedingt ist. Er kann schrittweise lernen, sich und sein Leben wieder als wertvoll anzusehen und die Freude am Leben wiederzufinden.

Das kann sehr schwer sein, wo Geflüchtete an ihren Lebensumständen verzweifeln.

Dann sind praktische Hilfen, vor allem aber menschliche Nähe, das wichtigste Heilmittel.

Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen an Dr. Friedrich-Karl Schmidt unter der Mailadresse: [fk Schmidt@gmx.net](mailto:fk Schmidt@gmx.net).

## Neues auf der Website des AK Asyl

- . Flyer zum neuen Ehrenamtstelefon beim Integration Point

Sollten Sie Fragen zu Inhalten oder Details dieses Newsletters haben, so wenden Sie sich bitte an uns. Wir beantworten Ihre Fragen oder nehmen Ihre Ratschläge gerne entgegen.

Schreiben Sie bitte an [info@ak-asyl-weinheim.de](mailto:info@ak-asyl-weinheim.de)

Elfi Rentrop

Albrecht Lohrbächer

Gert Kautt