

Die Flüchtlinge Ahed Alkhaled, Jorios Obaid und Rihan Alali sind gut in Hamburg angekommen. Über die **Initiative MITmachen** haben die angehenden Studierenden ein Ehrenamt gefunden und helfen nun anderen

HANNAH KASTENDIECK

Wenn Ahed Alkhaled im Jugendhaus Lemsahl Kaffee und Kuchen für Geflüchtete und Beheimatete vorbereitet, die Frauen und Mädchen in Empfang nimmt, sich mit ihnen zusammensetzt und sich Zeit nimmt für ihre Sorgen und Nöte, spürt sie, wie sehr sie in Deutschland gebraucht wird. Dass sie wichtig ist und etwas beitragen kann für ein gutes Miteinander in der Gesellschaft, in der sie seit sechs Jahren zu Hause ist. Die junge Frau aus Syrien genießt diese Momente. Sie geben ihr das Gefühl dazuzugehören. Vor sechs Jahren floh Ahed Alkhaled aus Syrien nach Deutschland. Ihre erste Tochter, Khadija, bekam sie in einer Hamburger Flüchtlingsunterkunft. Lange Zeit fühlte sie sich in Deutschland wie eine Fremde.

Doch die 27-Jährige hat viel dafür getan, in Deutschland wirklich anzukommen. Sie hat Deutsch gelernt, Freundschaften geschlossen, sich um einen Ausbildungsplatz als Arzthelferin bemüht – und keinen bekommen – „weil ich ein Kopftuch trage“, sagt sie. „Das mögen viele nicht.“ Also hat sie sich für ein Studium entschieden. Seit drei Monaten besucht sie das Vorbereitungsstudium für Menschen mit Fluchthintergrund an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW). Sie will Soziale Arbeit studieren.

Die drei kennen sich vom HAW-Vorbereitungsstudium

Darüber hinaus hat sie sich ein Ehrenamt im Frauencafé gesucht. Eine Aufgabe, bei der sie sich einbringen kann, ohne ihr Kopftuch abnehmen zu müssen. „Im Gespräch mit den Frauen spüre ich, dass ich wichtig bin“, sagt Ahed Alkhaled. „Ich kann Vertrauen schenken und helfen.“ Wie wichtig Menschen sind, die sich zuwenden, weiß sie aus eigener Erfahrung. „Als ich vor sechs Jahren nach Deutschland kam, waren es die Hamburger, die mir geholfen haben – ohne zu fragen, was sie dafür bekommen. Ich wäre heute nicht hier, wenn es diese Menschen nicht gegeben hätte.“

Ahed Alkhaled streicht den langen Rock zurecht, lächelt. Jorios Obaid und Rihan Alali nicken. Die drei Studierenden aus Syrien kennen sich aus dem Vorbereitungsstudium an der HAW. Gemeinsam bereiten sie sich auf das Studium der Sozialen Arbeit vor. Was die drei außerdem verbindet, ist die Freude am Ehrenamt. Jorios Obaid engagiert sich in der Migrations- und Flüchtlingshilfe des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) als Alltagsbegleiter. Rihan Alali bringt sich im Kinderkulturhaus Lohbrügge ein, liest im Kinderleseclub den kleinen Besuchern Geschichten auf Ara-



Jorios Obaid, Ahed Alkhaled und Rihan Alali vor der HAW Hamburg. Die angehenden Studenten sind alle ehrenamtlich engagiert.

FOTO:ROLAND MAGUNIA

„Wir möchten etwas zurückgeben“

Wir haben Zuversicht.



chio. Das erste Treffen von Ehrenamtsanwärter und Einrichtung wird von einem der Mitarbeiter begleitet, der hilft, erste Hürden zu überwinden. Zu dem 13-köpfigen hauptamtlichen Team gehören sowohl migrierte als auch geflüchtete Menschen.

Seit Anfang des Jahres befanden und befinden sich auf diesem Weg 120 Menschen in den unterschiedlichen Stadien der Begleitung ins Ehrenamt. Eine von ihnen ist Rihan Alali. Die 25 Jahre alte Syrerin engagiert sich beim Kinderkulturhaus Lohbrügge, um den Kindern vorzulesen oder mit ihnen zu basteln. Es sind Geschichten, die sie aus ihrer eigenen Kindheit kennt und die den Kindern ein Stück Geborgenheit vermitteln sollen. Die Mutter eines sechs Jahre alten Sohnes kam 2015 von Syrien nach Deutschland. Ihren Zwilling Bruder verlor sie bei einem Angriff der Terrormiliz IS. Das war 2014. „Da wusste ich, ich muss weg – und zwar so schnell wie möglich“, sagt sie. Acht Monate verbrachte sie in einer Flüchtlingsunterkunft an der Holstenstraße. Ihr Sohn war damals einhalb Jahre alt, jetzt kommt er in die Schule. „Deutschland hat uns mehr geholfen als unser eigenes Land“, sagt sie. „Ich bin froh, dass ich über mein Ehrenamt etwas zurückgeben kann. Hier habe ich die Möglichkeit, Spuren zu hinterlassen. Helfen ist eine edle Sache.“

Das findet auch Jorios Obaid. Er floh 2015 von Syrien nach Deutschland, hat inzwischen eine eigene Wohnung und absolviert aktuell das Vorbereitungssemester an der HAW. „Ich hatte von Anfang an das Bedürfnis, ehrenamtlich zu arbeiten“, sagt er. „Nur so kann schließlich Integration funktionieren, nur so können Parallelgesellschaften vermie-

den werden.“ Seit circa drei Monaten ist der 30-Jährige als Alltagsbegleiter für das DRK unterwegs und hilft, Sprachbarrieren zu überwinden. Er begleitet zu Arztbesuchen, Familien zur Schulanmeldung, klärt Behördenfragen, gibt eigene Erfahrungen weiter. „Ich sehe in ihnen oft mein eigenes Spiegelbild“, sagt er. „Da sitzen Männer und Frauen, denen es genauso geht wie mir, als ich 2015 nach Deutschland gekommen bin. Sie sind unsicher, allein und haben Fragen und Ängste. Diese zu nehmen, ihnen zu erklären, wie das Leben hier funktioniert, und für sie da zu sein, macht mir Freude.“

Mit dem Studium der Sozialen Arbeit wollen Jorios Obaid, Ahed Alkhaled und Rihan Alali ihr Wissen weiter vertiefen, um anschließend in einer sozialen Einrichtung auch beruflich Fuß zu fassen. Solange das Studium es zeitlich zulässt, wollen sie weiterhin ihr Ehrenamt ausüben. An der HAW sieht man das Engagement mit Wohlwollen. „Ehrenamtliches Engagement ist ungeheuer wertvoll. Es lehrt, dass jeder etwas machen kann und dass jeder wichtig ist“, sagt Yvonne Fitz, Geschäftsführerin Arbeitsstelle Migration bei der HAW. Dieses Erfahrungsfeld könne man gar nicht genug stärken. Kollegin Janina Hertel, die eng in Kontakt mit den Studierenden steht, ergänzt: „Im Ehrenamt sehen sich unsere Studierenden mit Fluchthintergrund nicht mehr als Bittsteller, sondern als Agierende, die ihre Stärken sich und anderen zur Verfügung stellen. Das ist vom Gefühl etwas ganz anderes, als Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Durch ihr Ehrenamt gehören die Studierenden mit Fluchtgeschichte dazu, sie kommen an und – das ist das Wichtigste – sie gestalten selbst.“

Weitere Infos: MITmacher: [www.mitmacher.org](http://www.mitmacher.org); HAW: Janina Hertel, Tel. 0151 10378007, E-Mail: [vorbereitungsstudium@haw-hamburg.de](mailto:vorbereitungsstudium@haw-hamburg.de)

bisch vor. Begleitet werden die drei Studierenden dabei vom Hamburger Sozialunternehmen MITmacher. Die Einrichtung vermittelt Geflüchtete und Menschen mit Migrationshintergrund ins Ehrenamt. Die Idee für das Projekt entstand 2016, vor drei Jahren wurde die Mitmacher gUG gegründet. Die EU fördert im Rahmen des Asyl-, Integrations- und Migrationsfonds das MITmacher-Projekt „Engagiert ankommen in Hamburg“, dessen Ziel es ist, Drittstaatenangehörige und soziale Organisationen zusammenzubringen. „Wir sprechen Menschen an, die erst ein paar Jahre in Deutschland leben, ob sie Lust auf ein Ehrenamt haben“, sagt Geschäftsführerin Regina Fröhlich. „Die meisten haben noch keine Arbeit, wollen aber unbedingt etwas tun und sich in ihrer neuen Heimat engagieren. Diesen Willen wollen wir fördern.“

Um neue Ehrenamtliche zu gewinnen, gehen die Mitarbeiter gezielt in Integrationskurse und erzählen dort, was ein Ehrenamt ist, wo man sich engagieren kann und was man selbst daraus gewinnt. Gemeinsam mit den Geflüchteten wird anschließend das richtige Projekt ausgewählt. In Kooperation mit dem Hamburger Caritasverband findet alle

sechs Wochen ein Stammtisch statt, bei dem die Ehrenamtlichen zusammenkommen können. „Hier gibt es einerseits Input zu Themen, die für unsere Mitmacher und Mitmacherinnen interessant sind, zum anderen dient das Treffen dem Austausch über die gemachten Erfahrungen im Engagement“, sagt Mitarbeiterin Joelle Delvecchio. „Aufgrund der Pande-

Hier habe ich die Möglichkeit, Spuren zu hinterlassen. Helfen ist eine edle Sache.

Rihan Alali (25) engagiert sich beim Kinderkulturhaus Lohbrügge

mie musste der Stammtisch pausieren. Er soll aber im Spätsommer weitergehen und wird dann Mitmach-Café heißen.“

Wie gut das Angebot der Vermittlung in Hamburg ankommt, zeigt das Interesse der Einrichtungen. „Inzwischen gibt es mehrere Hundert Einsatzstellen aus ganz verschiedenen Bereichen, zu denen wir Kontakt halten“, so Delvec-

HIER HELFEN WIR

Eine Reise nach Usedom, Stromkosten und ein Bett

● Von Geburt an hat Melanie S. eine Behinderung und lebt auch deshalb weiterhin bei ihrer Mutter. Frau S. kümmert sich liebevoll um ihre Tochter und hat nichts unversucht gelassen, ihr ein schönes Leben zu ermöglichen. Sie selbst gönnte sich nie einen Urlaub, auch zusammen konnten die beiden bisher nicht verreisen, da das Geld immer knapp ist. Nun ist Melanie S. schon erwachsen, ihre Mutter seit Längerem krank und sehr erholungsbedürftig. Über den Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V. bot sich eine Möglichkeit, an einer Reise nach Usedom teilzunehmen. Für die beiden Frauen ein Glücksfall, da sie selbst dafür nichts organisieren mussten. Hamburger Abendblatt hilft unterstützte die beiden bei den Reisekosten inklusive eines kleinen Taschengeldes.

Mehrmals innerhalb von einem Jahr hat Frau K. ihre Arbeitsstelle verloren,

lebt inzwischen von ALG II. Sie ist allein-erziehend, da ihr Mann vor einigen Jahren starb, und hat keine Rücklagen mehr. Für andere habe sie beruflich jahrelang Anträge um Hilfe gestellt, kennt deshalb unsere Verein. Nun brauchte sie selbst Hilfe, denn sie habe eine sehr hohe Stromrechnung zu bezahlen, schrieb sie an den Abendblatt-Verein. Der übernahm die Kosten. Frau K. freute sich sehr: „Wow! Welch wunderbare Nachricht. Vielen herzlichen Dank!“

Ein Betreuer von vitaCurare in Wilhelmshburg bat unseren Verein um Hilfe für Frau K. Sie lebt allein, ist psychisch krank und lebt von Grundsicherung. Sie lebt bescheiden und schlief auf einer alten Matratze direkt auf dem Boden. „Ein Bett fehlt ihr leider komplett“, schrieb ihr Betreuer. „Hamburger Abendblatt hilft“ genehmigte ein neues Bett mit Matratze sowie Bettzeug. hwa

Rat für Familien psychisch Kranker

Betroffene und Angehörige beschreiben Alltag, geben **Erfahrungen und Tipps** weiter

● In den letzten Jahrzehnten ist viel Bewegung in die Behandlung psychischer Erkrankungen gekommen, auch haben sich die Familienstrukturen in der Gesellschaft stark verändert. Deshalb hat der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK e.V.) den neuen Ratgeber „Wahnsinnig nah“ herausgegeben. Er bietet Erfahrungsberichte und aktuelle Informationen zu Behandlungs- und Hilfsangeboten. In diesem Buch für „Familien und Freunde psychisch erkrankter Menschen“ schreiben Betroffene und Angehörige über ihren Alltag und ihre Gefühle, es wird Wissen über Erkrankungen und Therapien sowie Medikamente vermittelt und wie den besonderen Herausforderungen begegnet werden kann.

Der Ehemann einer an Depression erkrankten Frau fragt sich: „Zum Teufel noch mal, wer bin ich, dass ich mir all diese Gedanken mache? Bin ich ihr Arzt oder ihr Therapeut?“ Und sie, ehemals Leiterin in der ambulanten Pflege, sagt:

„Ich leiste nichts ... Was ist bloß aus mir geworden? ... Ich muss das stoppen.“ Schon darin zeigt sich bei beiden die Überforderung, die Folgen der Krankheit allein in den Griff zu bekommen.

Das betrifft nicht nur Paare, auch Eltern und Kinder, die erkrankte Mütter, Väter oder Geschwister haben. Eine Mutter versucht ihrem Kind zu erklären, ihre Krankheit komme plötzlich – wie eine schwarze Wolke – und es tue ihr leid, dann nicht die Mutter zu sein, die sie sonst sei. Das Kind möchte jedoch nur seine Mutter mit ihrem normalen

Verhalten zurückhaben. Damit Angehörige und Freunde ihr eigenes Leben behalten und gestalten können, müssen sie unter anderem lernen, „Nein“ zu sagen und Verantwortung zeitweise abzugeben – an Ärzte, Therapeuten oder Kliniken. Auch sie selbst können in Therapie gehen oder an Selbsthilfegruppen teilnehmen. In der übrigen Zeit sollten sie das normale Leben wieder aufnehmen, denn sonst beherrscht die Krankheit vielleicht die ganze Familie.

Wichtig bei allem ist Kommunikation untereinander. Wenn ein Erkrankter auf die Frage „Was ist mit dir, was hast du?“ mit „Nichts!“ antwortet, steckt vielleicht doch etwas dahinter. Die Wahrnehmung der Welt ist manchmal sehr unterschiedlich, sodass leicht Missverständnisse entstehen. Es gibt aber Auswege aus verfahrenen Lagen. Wann, wo und wie Hilfe für psychisch Erkrankte und ihre Angehörigen gefunden werden kann, darauf gibt es Antworten in diesem Buch. hwa



BAPK e. V. (Hrsg): „Wahnsinnig nah“, Balance Buch + Medien Verlag, 160 S., 18 Euro

FOTO: BALANCE BUCH + MEDIEN VERLAG,

KOLUMNE

Liebe Leserinnen, liebe Leser

● Kürzlich habe ich mit zwei Studenten gesprochen, die aus Syrien geflohen sind und denen wir ein Stipendium über das Studierendenwerk Hamburg finanzieren, um ihren anstrengenden Alltag finanziell etwas zu erleichtern. Er studiert Zahnmedizin, sie Architektur, dazu jobben beide und nebenher engagieren sie sich noch ehrenamtlich – vor allem für andere Geflüchtete. Die Studentin pflegt zudem noch ihren dementen Vater. Sie möchte danach gerne beim Wiederaufbau ihres Landes helfen.

Es war nur eine kurze Videokonferenz mit diesen engagierten jungen Menschen, aber sie beeindruckten mich nachhaltig. Denn sie zeigen nicht nur, wie gut sie bereits integriert sind, wirken mit ihrem Studium unserem Fachkräftemangel entgegen, sondern sie möchten zusätzlich etwas zurückgeben an die Gesellschaft, die sie aufgenommen hat.

Es gibt sicher viele Flüchtlinge in Deutschland, die diesen Wunsch verspüren. Da ist es großartig, dass es Initiativen wie die MITmacher (siehe Artikel) gibt, die proaktiv Migranten ansprechen und gemeinsam mit ihnen geeignetes Ehrenamt suchen. So werden Parallelwelten vermieden und die Integration gefördert.



Ihre Sabine Tesche



Internet: [www.abendblatt-hilft.de](http://www.abendblatt-hilft.de)  
Konto: Hamburger Abendblatt hilft e.V.  
IBAN: DE25 2005 0550 1280 1446 66  
BIC: HASPDE33XXX  
Unsere Telefonnummer: 040/55 44 711 59/56  
E-Mail: [mensch@abendblatt.de](mailto:mensch@abendblatt.de)

AMBULANTER HOSPIZDIENST

Begleitung am Lebensende: Letzte-Hilfe-Kurs in Alten Eichen

● Der Ambulante Hospizdienst Alten Eichen veranstaltet am 14. Juli von 10–14.30 Uhr einen Letzte-Hilfe-Kurs im Veranstaltungszentrum Alten Eichen, Wörmannsweg 23. Es werden Basiswissen, Orientierungen und unterstützende Handgriffe vermittelt. Der Kurs ist kostenlos und kompakt. Anmeldung unter Tel.: 54 87 16 80 oder E-Mail: [hospiz@diakonie-alten-eichen.de](mailto:hospiz@diakonie-alten-eichen.de)

SOZIALVERBAND

Wieder möglich: persönliche Sozialrechtsberatung in Barmbek

● Ab sofort stehen die Fachjuristen des Sozialverbands (SoVD) wieder persönlich in der Landesgeschäftsstelle in Barmbek zu Verfügung. Mitglieder des SoVD und alle Hilfesuchenden können in der Pestalozzistraße 38 ohne Termin vorbeischauen. Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi 9 bis 16 Uhr, Do 9 bis 18 Uhr, Fr 9 bis 14 Uhr. E-Mail: [info@sovd-hh.de](mailto:info@sovd-hh.de), Tel. 611 60 70, Infos: [www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de)

INFOABEND

Moderierte Selbsthilfegruppe für Trauernde startet

● Eine moderierte Trauer-Selbsthilfegruppe startet am 19.7. um 18 Uhr im Hamburger Hospiz e.V., Helenenstraße 12, mit einem Informationsabend. Durch die Gruppe entstehen Kontakte und Freundschaften, sie lindern die Einsamkeit und bereichern das Leben. Die Teilnahme am Infoabend und der Gruppe sind kostenfrei. Spenden erbeten. Anmeldung: Tel. 38 90 75 205, E-Mail: [trauer@hamburger-hospiz.de](mailto:trauer@hamburger-hospiz.de)

ONLINE

Weitere Veranstaltungen, Vorträge, Gruppen, und Kurse finden Sie in unserem Online-Kalender unter [www.abendblatt.de/lebenshilfe](http://www.abendblatt.de/lebenshilfe)