

# Berlins friedvoller Ramadan 6. Juni – 4. Juli

## Maßnahmen für gutes Miteinander in den Flüchtlingsunterkünften

Muslime auf aller Welt begehen den Fastenmonat Ramadan, um sich in dieser Zeit besonders dem Gebet zu widmen, aber auch, um sich mit den Armen zu solidarisieren. Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang dürfen sie weder essen noch trinken. Der Ramadan verschiebt sich jedes Jahr. 2016 fällt der Ramadan nun genau auf die längsten Tage des Jahres. Die Zeit ohne Essen und Trinken ist von ca. 3.30 bis 21.30 – also etwa 19 Stunden!

Man braucht nicht viel Phantasie, um sich vorzustellen, dass diese spezielle Konstellation besondere Herausforderungen mit sich bringt. Gerade in den Flüchtlingsunterkünften, wo strenggläubige Muslime, liberale – den Ramadan nicht praktizierende - Muslime und natürlich auch viele Nicht-Muslime auf engstem Raum zusammenleben.

Daher ist es wichtig, nicht nur Verständnis für die unterschiedlichen Gruppen zu entwickeln, sondern auch geeignete Maßnahmen zu initiieren, die das Konfliktpotenzial minimieren.

Vertreter Berliner Initiativen haben im Gespräch mit muslimischen und nicht-muslimischen Geflüchteten und Vertretern der muslimischen Gemeinde einige Vorschläge für Unterkünfte entwickelt. Sie können auch für andere Regionen hilfreich sein.

## Versorgung

Fastende Menschen brauchen Zugang zu gesunder Nahrung zu genau den Zeiten, zu denen sie essen dürfen. Das erfordert extra Personal, weil um diese Tageszeit nur wenige Ehrenamtliche helfen können/wollen.

## Mögliche Maßnahmen

- rechtzeitig vor dem Ramadan herausfinden, wie viele Bewohner Ramadan halten wollen
- eine Essensausgabe zum Fastenbrechen um ca. 21.30 einrichten
- Essen für die Morgenmahlzeit ca. 3.30 bereitstellen. Das Fasten beginnt mit dem Morgengebet<sup>1</sup>
- für ausreichend nicht-koffeinhaltige (Flüssigkeitsentzug) Getränke sorgen
- die Mengen der zwei Mahlzeiten so bemessen, dass sie den Tages-Energiebedarf decken.

---

<sup>1</sup> <http://www.gebetszeiten.de/Berlin/Gebetszeiten-Berlin-167943> (Auch für andere Orte erhältlich).

### Lebensmittel zum Suhoor (morgens)

- Langsame Kohlenhydrate für gute Verdauung
- Reis und Hafer
- Bohnen und Linsen, Avocados
- Proteinhaltige Produkte Eier, Joghurt, Fisch, mageres Fleisch
- Viel Wasser, keine koffeinhaltigen Getränke (entzieht Flüssigkeit)
- Wasserhaltiges Gemüse (Gurke, Tomate, Salat)
- Obst (Orangen, Wassermelone)

### Geeignete Lebensmittel zum Iftar (nachts)

- Datteln – Pflicht zum Fastenbrechen
- Früchte und Fruchtsaft
- Geflügel und Fisch
- Schwer verdauliches Fleisch (Lamm, Rind) meiden
- Nüsse, Hummus und Harira
- Gemüse (z. B. Bohnen)
- Frittierte und stark fetthaltige Lebensmittel meiden
- Lebensmittel mit hohem Zucker- und Salzgehalt meiden

## Gesundheit

Gesundheitliche Probleme entspringen dem Flüssigkeitsentzug, aber auch dem Wechsel zwischen nichts essen und nachts (viel) essen. Auch der fehlende Schlaf trägt zur Belastung bei.

Häufige Probleme sind:

- starke Kopfschmerzen, besonders in den Anfangstagen
- Schwäche und Kreislaufprobleme
- Nierenprobleme aufgrund des Wassermangels
- Magenprobleme durch den Wechsel von Nicht-Essen und (zu viel) Essen.
- Unterzuckerung bei Diabetikern – kann bis zu Kreislaufstillstand (lebensgefährlich) führen.

Kranke, Alte, Schwangere und Frauen zur Zeit der Periode sind vom Fasten ausgenommen, fasten häufig aber trotzdem. Ein besonderes Augenmerk gilt den Kindern. Eigentlich muss erst ab Pubertätsalter gefastet werden, aber häufig halten Eltern schon jüngere Kinder zum Fasten und nächtlichem Fastenbrechen an. Schulen und Willkommensklassen sollten informiert werden.

### Mögliche Maßnahmen

- Mitarbeiter und Ehrenamtliche auf mögliche Gesundheitsprobleme hinweisen,
- darauf hinweisen, dass Fasten von Kindern unter 12 Jahren nicht erwünscht ist (Plakate),
- im Vorfeld mit kranken Bewohnern über sinnvolles Vorgehen sprechen – Einnahme von Medikamenten gilt als Fastenbrechen,
- für alle Bewohner Mineraltabletten besorgen und verteilen,
- für Kühlung sorgen, da Schwitzen weitere Mineralien und Flüssigkeit entzieht. Kühlung in den Räumen und direkt am Körper z. B. durch nasse Tücher oder Kühlmanschetten,
- auf die Notwendigkeit von ausreichend (2-3 Liter) Flüssigkeitszufuhr hinweisen,
- Elektrolytlösung bereitstellen, mit der man Mineralverlust schnell ausgleichen kann, sowie Traubenzucker für Diabetiker. In Heimen mit medizinischem Personal ggf. auch Infusionen.

## Sozialer Frieden

Wenn die einen essen, während die anderen Hunger und Durst haben, und die einen schlafen, während die anderen wach sind, sind soziale Probleme unausweichlich. Besonders in der ersten Woche, bis Körper und Tagesrhythmus sich umgestellt haben, liegen die Nerven blank.

Behördentermine und Schultermine in dieser Zeit sind besonders hart.

Erfahrungen und eine Studie bezeugen, dass bereits jetzt viele Nicht-Muslime unter Diskriminierung und religiös motivierter Gewalt leiden. „In Berliner Flüchtlingsunterkünften haben sogar zwei von

drei Betroffenen angegeben, dass sie Verfolgung durch das Wachpersonal<sup>1</sup> erleiden (69% / 85 Personen). Dort haben 92% oder 114 von 124 Personen auch Verfolgung durch Mitflüchtlinge erlebt.“<sup>2,3</sup>

### Mögliche Maßnahmen

- im Vorfeld des Ramadan mit allen Bewohnern über mögliche Konflikte und Lösungen sprechen,
- genug Ohrstöpsel und ggf. Schlafbrillen besorgen. Wenn möglich Ruhezonen einrichten.
- Essensräume optisch und akustisch abtrennen und/oder nach draußen verlegen.<sup>4</sup> Auf Nachbarschaftsschutz achten,
- mit nahegelegenen Moscheen (sofern sie nicht als radikal bekannt sind) kooperieren und Essen für die fastenden Muslime dorthin liefern lassen,
- lautes Gebet oder Beschallung mit Koranversen in Schlafräumen untersagen ggf. separaten Gebetsraum oder mehrere Gebetsräume für die verschiedenen Religionen einrichten,
- auf Plakaten und mündlich zu Respekt, Toleranz und Rücksichtnahme aufrufen,
- einen oder mehrere neutrale AnsprechpartnerInnen für Konflikte benennen (nicht Security!),
- Telefonnummern für Notfälle bekannt geben,
- bei Behörden wie LaGeSo und großen Unterkünften z. B. Tempelhof, Messe, ICC: nicht-muslimische Polizisten aus den Anti-Konflikt-Teams zur Ergänzung anfordern,
- ein gemeinsames Fest aller Bewohner zum Fastenende planen. Erfragen, mit welchen speziellen Speisen und Aktivitäten in den jeweiligen Kulturen das Fastenende gefeiert wird.

### Stadtweite Maßnahmen

- Stadtweite **Notfallnummer** (rund um die Uhr/mehrsprachig) einrichten,
- ein **Plakat** mit Hinweisen zum friedlichen Miteinander für alle Unterkünfte entwickeln (Entwurf s. letzte Seite),
- **Ausweichquartiere** (rund um die Uhr offen) für von Aggression und Gewalt bedrohte Angehörige von Minderheiten schaffen,
- **Anti-Konflikt-Teams** für diese Zeit anfordern/bereitstellen, besonders für die Brennpunktzeiten: die erste Woche, die letzte Woche bzw. die Zeit kurz nach Ramadan-Ende,
- **Security** – falls das rechtlich möglich ist: Die Security-Firmen anzuweisen oder ihnen zumindest zu empfehlen, dass ihre Mitarbeiter nicht fasten sollen, wenn sie im Dienst sind, um mentale und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten,
- **ein Traum**: Ein berlinweites gemeinsames Fest des Fastenbrechens (Ramadan-Abschluss) am Tempelhofer Feld von Berlinern, Geflüchteten, Moslems, Nicht-Moslems. Mit Essen, kleinem Feuerwerk ...
- 

**Text:** Kerstin Hack, Nestwerk Berlin, [info@nestwerkberlin.de](mailto:info@nestwerkberlin.de) unter Mitwirkung von Ehrenamtlichen aus Initiativen, muslimischen und nicht-muslimischen Flüchtlingen, muslimischen Geistlichen u. a.

Stand: 27.05.2016

Wir unterstützen die Initiative Berlins friedlicher Ramadan:

- Refugee Academy, Thorsten Kreissig [Thorsten.Kreissig@refugeeacademy.de](mailto:Thorsten.Kreissig@refugeeacademy.de)
- Architekten Kauschke + Partner, Gerd Kauschke [kauschke@architekten-kauschke.de](mailto:kauschke@architekten-kauschke.de)

---

<sup>2</sup> Problematik Security: <http://taz.de/Ueber-die-Ausbildung-zum-Wachschuetzer/!5280311/>

<sup>3</sup> [https://www.opendoors.de/verfolgung/christenverfolgung\\_heute/christenverfolgung\\_in\\_deutschland/](https://www.opendoors.de/verfolgung/christenverfolgung_heute/christenverfolgung_in_deutschland/)

<sup>4</sup> In Berlin würden ggf. auch einige Initiativen bei Konzeption und Bau unterstützen. Kontakt: Nestwerk

- Gemeinsam für Berlin e.V.
- Sharehaus Refugio

## Friedvoller Ramadan: Vorschlag für Aushang in den Unterkünften

**Anmerkung:** *Ich würde empfehlen, das Plakat optisch schön zu gestalten und mit einer kurzen persönlichen Ansprache plus Foto des Bürgermeisters oder des Heimleiters einzuleiten. Menschen reagieren besser auf Anregungen, wenn sie persönlich und schön präsentiert sind, als wenn es „nur“ ein offizieller Aushang auf amtlichem Papier ist.*

*Und natürlich: Plakate können von nicht allen gelesen werden – von daher ist viel ergänzende mündliche Kommunikation wichtig.*

## Textentwurf

### Einen friedlichen Ramadan Ihnen allen!

Vom 6. Juni bis 4. Juli begehen Muslime den Ramadan. Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang essen und trinken sie nichts. Das ist nicht immer einfach, gerade wenn Muslime und Nichtmuslime auf engem Raum zusammenleben.

Wir Berliner wünschen uns, dass Sie alle diesen Monat im Frieden miteinander erleben können.

Bitte beachten Sie die untenstehenden Bitten für diese Zeit, damit es für alle friedvoll und schön ist.

Gez. Verantwortliche Person / Bürgermeister / Heimleitung

### Gesundheit

- Sprechen sie vor dem Fasten mit einem Arzt, wenn sie schwanger sind oder gesundheitliche Probleme haben z. B. Diabetes, Nierenprobleme, Magen- oder Darmerkrankungen, Schlafstörungen, Ängste.
- Bitte trinken Sie 2 – 3 Liter Wasser pro Tag.

### Kinder

Der deutsche Staat ist verantwortlich, die Gesundheit von Kindern zu schützen.

- Kinder unter 12 sollen nicht zum Fasten angehalten oder gar gezwungen werden.

### Rücksichtnahme

Im Ramadan essen die einen, während die anderen sich ausruhen oder schlafen wollen.

- Bitte essen Sie nicht vor den Augen derer, die fasten.
- Reden und beten sie nicht laut, wenn andere schlafen.

### Respekt

Jeder Mensch darf hier seinen Glauben frei wählen oder auch wechseln. Es ist hier verboten, einen Menschen wegen seiner Religion oder Lebensweise zu beleidigen oder sogar anzugreifen. Unser Grundgesetz und die Erklärung der Menschenrechte sagen:

- Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.
- Jeder hat das Recht auf Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit; dieses Recht schließt die Freiheit ein, seine Religion oder Überzeugung zu wechseln, sowie die Freiheit, seine Religion oder Weltanschauung allein oder in Gemeinschaft mit anderen, öffentlich oder privat durch Lehre, Ausübung, Gottesdienst und Kulthandlungen zu bekennen.

## Deshalb bitten wir

- Bitte respektieren Sie es, dass Mitbewohner anders glauben und leben.
- Fangen Sie keinen Streit an, wenn andere den Ramadan halten oder nicht halten.
- Bei Problemen können Sie sich an folgende Person/en wenden: \_\_\_\_\_
- Für Notfälle: 110 (Polizei-Notrufnummer) oder 015905235861
- E-Mail für Notfälle oder bei Androhung oder Erfahrung von Gewalt: [help@gfbv.de](mailto:help@gfbv.de)

## Feiern

Genießen Sie die Zeit miteinander und laden Sie auch Angehörige anderer Religionen zum Feiern ein.

Bitte teilen Sie diese Bitten auch Ihren Mitbewohnern mit.

Text: Kerstin Hack, [info@nestwerkberlin.de](mailto:info@nestwerkberlin.de) // [www.nestwerkberlin.de](http://www.nestwerkberlin.de)

Hinweis: dieser Text darf weitergegeben werden – gern auch mit eigenen Ergänzungen. Dann bitte beim Text kenntlich machen: Mit Ergänzung von:

# Berlin's peaceful Ramadan 6 June – 4 July

## Measures for a Peaceful Coexistence in Refugee Residencies

Muslims around the world celebrate the month of Ramadan for prayer and to show solidarity with the poor. From sunrise to sundown they neither eat nor drink. Ramadan does not take place at the same time each year. This year Ramadan is celebrated during the longest days of the year. The hours to abstain from food and drink are from about 3:30am to 9:30pm - this amounts to around 19 hours!

It does not take much imagination to understand that this specific fact could lead to certain challenges. Especially in refugee residencies in which devout Muslim believers live closely together with liberals - who do not celebrate Ramadan - and of course many non-Muslims.

Therefore, it is important not only to develop understanding for these differing groups, but also to initiate measures to minimize potential for conflict.

Representatives of several Berlin action groups, including representatives from the Muslim community as well as non-Muslims, have discussed and developed a catalogue of measures for the residencies. These measures could also be helpful for other regions.

### Food supply

Those fasting require access to healthy food precisely when they are allowed to eat. This requires extra personnel due to the fact that not many volunteers can or are willing to help out at these hours of the day.

#### **Suggested measures:**

- Elicit in advance how many of the residents wish to celebrate Ramadan
- Provide food at the time of breaking the fast, at around 9:30pm
- Provide breakfast at around 3:30am. Fasting begins with the morning prayer<sup>5</sup>
- Provide enough drink, no caffeine (dehydration)
- These two meals should be rich enough to cover the necessary energy-need for the day.

---

<sup>5</sup> <http://www.gebetszeiten.de/Berlin/Gebetszeiten-Berlin-167943> Muslim Prayer times for Berlin and other places.

### Food for Suhoor (morning)

- slow release sugars for good digestion
- rice and oats
- beans and lentils, avocados
- food containing proteins: eggs, yoghurt, lean fish
- a lot of water, no caffeine (dehydration)
- vegetables rich on water (cucumber, tomatoes, salad)
- fruit (oranges, watermelons)

### Food for Iftar (night)

- dates – compulsory for the breaking of the fast
- fruit and fruit juice
- poultry and fish
- avoid hard-to-digest meat (lamb, beef)
- nuts, Hummus, Harira
- vegetables (e.g. beans)
- avoid deep-fried and fat foods
- avoid foods with a lot of sugar or salt

## Health

Health problems may result from dehydration as well as from the change between eating nothing at all and eating (very much) at night. Not getting enough sleep also adds to the strain.

### Common problems

- strong headaches, especially in the first few days
- weakness and circulatory problems
- kidney problems due to lack of water
- stomach problems due to the change of eating nothing and eating (too much)
- low blood sugar of diabetics. Can cause circulatory arrest (life threatening)
- 

Those ill, elderly, pregnant, and women in menstruation are exempt from fasting. However, some fast nevertheless. Children, in particular, must be payed attention to. Fasting is mandatory only from the age of puberty. Nevertheless, often parents require younger children to also fast and to break the fast at night. Schools and welcome-classes should be informed.

### Suggested measures

- Inform staff and volunteers about possible health problems
- Inform that fasting for children under 12 is expressly not desired (posters)
- In advance, discuss advisable procedures with residents who are ill (taking medication is considered breaking of the fast)
- Provide mineral supplement pills for all residents
- Provide cooling, sweating causes loss of minerals and fluids. Cooling within rooms and cooling of the body (wet towels, cooling cuffs)
- Inform about the necessity of adequate fluid intake (2-4 liters)
- Provide grape-sugar for diabetics and electrolyte-solution with which to reduce a lack of minerals quickly. In places with medical personnel optionally provide infusions

## Social peace

Social problems are unavoidable in situations in which some eat while others are hungry and thirsty, some are asleep while others are awake. Nerves tend to be on edge, especially in the first week until the body has adapted to the new daily routines. Appointments with authorities and schools are especially challenging in these days.



Both experience, as well as one study shows that already now many non-Muslims suffer discrimination and religiously motivated violence. "In Berlin's refugee residencies two of three affected people stated that they experience persecution from the security personnel (69% / 85 People). There, 92% or 114 of 124 people have experienced persecution from fellow refugees." <sup>6, 7</sup>

### Suggested measures

- Talk to all residents about possible conflicts and solutions in advance.
- Provide enough ear-plugs and maybe even sleep masks. If possible provide resting areas.
- Separate dining areas acoustically and visually and/or relocate outdoors. Local initiatives might be willing to help. Please also consider neighborhood protection.
- Cooperate with mosques nearby (as long as they are not known as 'radical'), and have food for those fasting delivered there.
- Prohibit loud prayers or Koran verses from loudspeakers in sleeping areas. If possible provide a room for prayer, or several rooms for the different religions.
- Call for respect, tolerance and consideration of others with posters as well as verbally.
- Appoint one or multiple neutral contact persons in case of conflict (not security!)
- Announce emergency telephone numbers
- Authorities such as LaGeSo and large residencies such as Tempelhof, Messe, ICC: request non-Muslim police officers, from the Anti-Conflict-Teams, for support
- Plan a communal event for all residents at the end of the fast. Inform yourself about specific foods and activities with which the respective cultures celebrate the end of the fast.

### Citywide measures

- Set up an **emergency telephone number** (24/7 / multiple languages)
- Develop a **poster** with advice for a peaceful Ramadan (suggested text, see last page)
- Provide **alternative accommodation** (24/7) for minorities endangered by aggressions and violence
- Request and provide **Anti-Conflict-Teams**. Especially for the hot-spot first and last weeks of Ramadan. Also for the time shortly after the end of Ramadan.
- **Security**: If legal: Advise security companies to request their employees not to fast as long as they are on duty, as to not impair mental and physical performance.
- **A Dream**: A berlin-wide communal event of breaking the fast (at the end of Ramadan) at Tempelhofer Feld with residents of Berlin, refugees, Moslems and non-Moslems. With food, no fireworks ...

### We support the initiative: Berlin's peaceful Ramadan:

- Refugee Academy, Thorsten Kreissig [Thorsten.Kreissig@refugeeacademy.de](mailto:Thorsten.Kreissig@refugeeacademy.de)
- Architekten Kauschke + Partner, Gerd Kauschke [kauschke@architekten-kauschke.de](mailto:kauschke@architekten-kauschke.de)
- Gemeinsam für Berlin e.V.
- Sharehaus Refugio

---

<sup>6</sup> Problem Security (German News text): <http://taz.de/Ueber-die-Ausbildung-zum-Wachschuetzer/!5280311/>

<sup>7</sup> Study on Mobbing of Christians in Refugee Camps

[https://www.opendoors.de/verfolgung/christenverfolgung\\_heute/christenverfolgung\\_in\\_deutschland/](https://www.opendoors.de/verfolgung/christenverfolgung_heute/christenverfolgung_in_deutschland/)

Text: Kerstin Hack, Nestwerk Berlin, [info@nestwerkberlin.de](mailto:info@nestwerkberlin.de) [www.nestwerkberlin.de](http://www.nestwerkberlin.de) together with volunteers from action groups, Moslem and non-Moslem refugees and Muslim clergy. If you have additional remarks or corrections, please do not hesitate to contact me.

We support the Initiative „Berlins peaceful Ramadan”

- Refugee Academy, Thorsten Kreissig [Thorsten.Kreissig@refugeeacademy.de](mailto:Thorsten.Kreissig@refugeeacademy.de)
- Architekten Kauschke + Partner, Gerd Kauschke [kauschke@architekten-kauschke.de](mailto:kauschke@architekten-kauschke.de)
- Gemeinsam für Berlin e.V.
- Sharehaus Refugio

27.05.2016

# POSTER

## Friedvoller Ramadan: Vorschlag für Aushang in den Unterküften

**Anmerkung:** *Ich würde empfehlen, das Plakat optisch schön zu gestalten und mit einer kurzen persönlichen Ansprache plus Foto des Bürgermeister oder des Heimleiters einzuleiten. Menschen reagieren besser auf Anregungen, wenn sie persönlich und schön präsentiert sind, als wenn es „nur“ ein offizieller Aushang auf amtlichen Papier ist.*

*Und natürlich: Plakate können von nicht allen gelesen werden – von daher ist viel ergänzende mündliche Kommunikation wichtig.*

## Textentwurf

### Einen friedlichen Ramadan Ihnen allen!

Vom 6. Juni bis 4. Juli begehen Muslime den Ramadan. Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang essen und trinken sie nichts. Das ist nicht immer einfach, gerade wenn Muslime und Nichtmuslime auf engem Raum zusammenleben.

Wir Berliner wünschen uns, dass Sie alle diesen Monat im Frieden miteinander erleben können.

Bitte beachten Sie die untenstehenden Bitten für diese Zeit, damit es für alle friedvoll und schön ist.

Gez. Verantwortliche Person / Bürgermeister / Heimleitung

### Gesundheit

- Sprechen sie vor dem Fasten mit einem Arzt, wenn sie schwanger sind oder gesundheitliche Probleme haben z. B. Diabetes, Nierenprobleme, Magen- oder Darmerkrankungen, Schlafstörungen, Ängste.
- Bitte trinken Sie 2 – 3 Liter Wasser pro Tag.

### Kinder

Der deutsche Staat ist verantwortlich, die Gesundheit von Kindern zu schützen.

- Kinder unter 12 sollen nicht zum Fasten angehalten oder gar gezwungen werden.

### Rücksichtnahme

Im Ramadan essen die einen, während die anderen sich ausruhen oder schlafen wollen.

- Bitte essen Sie nicht vor den Augen derer, die fasten.
- Reden und beten sie nicht laut, wenn andere schlafen.

### Respekt

Jeder Mensch darf hier seinen Glauben frei wählen oder auch wechseln. Es ist hier verboten, einen Menschen wegen seiner Religion oder Lebensweise zu beleidigen oder sogar anzugreifen. Unser Grundgesetz und die Erklärung der Menschenrechte sagen

- Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.
- Jeder hat das Recht auf Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit; dieses Recht schließt die Freiheit ein, seine Religion oder Überzeugung zu wechseln, sowie die Freiheit, seine

Religion oder Weltanschauung allein oder in Gemeinschaft mit anderen, öffentlich oder privat durch Lehre, Ausübung, Gottesdienst und Kulthandlungen zu bekennen.

### **Deshalb bitten wir**

- Bitte respektieren Sie es, dass Mitbewohner anders glauben und leben.
- Fangen Sie keinen Streit an, wenn andere den Ramadan halten oder nicht halten.
- Bei Problemen, können Sie sich an folgende Person/en wenden: \_\_\_\_\_
- Für Notfälle: 110 (Polizei-Notrufnummer) oder 015905235861
- Email für Notfälle oder bei Androhung oder Erfahrung von Gewalt: [help@gfbv.de](mailto:help@gfbv.de)

### Feiern

Genießen Sie die Zeit miteinander und laden Sie auch Angehörige anderer Religionen zum Feiern ein.

Bitte teilen Sie diese Bitten auch Ihren Mitbewohnern mit.

Text: Kerstin Hack, [info@nestwerkberlin.de](mailto:info@nestwerkberlin.de) // [www.nestwerkberlin.de](http://www.nestwerkberlin.de)

# ENGLISH: Peaceful Ramadan

## We wish you all a peaceful Ramadan!

From 6 June until the 4 July Muslims celebrate Ramadan. From sunrise until sundown they don't eat or drink. This is not always easy, especially when Muslims and non-Muslims live closely together.

We, the Berlin citizens, hope that you can all experience this month in peace.

Please take note of the following requests, so that this month is peaceful and enjoyable for everyone.

Signed: Responsible Person: / Mayor / Director of Camp / Residential Facility

## Health

- If you are pregnant or if you have any medical problem (e.g. kidney, stomach or sleep problems, diabetes, anxieties), please speak to a medical doctor before you fast.
- Please drink 2-3 liters of water per day.

## Children

The state of Germany is responsible for protecting children's health.

- Children under 12 years of age should not be asked to fast, and must not be forced.

## Consideration of others

In the month of Ramadan some people choose to eat while others want to rest or sleep.

- Please do not eat in sight of those fasting.
- Refrain from speaking and praying loudly when others are sleeping.

## Respect

In Germany every individual may choose and live his/her faith freely. It is forbidden to insult anybody for religious reasons, less physically hurt anybody. Our Basic Law and the Declaration of Human Rights state:

- Freedom of faith and conscience, and freedom to profess a religious or philosophical creed shall be inviolable.
- Everyone has the right to freedom of thought, conscience and religion; this right includes freedom to change his religion or belief, and freedom, either alone or in community with others and in public or private, to manifest his religion or belief in teaching, practice, worship and observance.

## Therefore we ask

- Please respect the fact that others in your residence are of a different faith and live differently
- Please do not start quarrels or fights because others observe or do not observe Ramadan
- If problems occur please contact: \_\_\_\_\_
- For emergencies call: 110 (Police) or 0159 052 358 61
- Email for emergencies / threats or experience of violence: [help@gfbv.de](mailto:help@gfbv.de)

## Celebrate

Enjoy the time with each other and invite those of other faiths to celebrate with you.

Please also tell others in your camp: about these requests.

Text: Kerstin Hack, [info@nestwerkberlin.de](mailto:info@nestwerkberlin.de)

[www.nestwerkberlin.de](http://www.nestwerkberlin.de)

FRENCH: [Ramadan paisible](#) :

## Proposition pour une affiche dans les centres d'hébergements

# Paisible Ramadan à tous !

Du 6 Juin au 4 Juillet les musulmans célèbrent le Ramadan. Du lever au coucher du soleil, ils ne boivent ni ne mangent. Ce n'est pas toujours évident, surtout quand musulmans et non-musulmans vivent ensemble dans un espace exigu.

Nous, Berlinois, espérons que vous pourrez vivre ce mois les uns avec les autres dans la paix et la bonne humeur.

Veillez prendre en considération les demandes ci-dessous pendant cette période, pour que tout ce passe au mieux.

Signé par le Maire de Berlin

### Santé

- Parlez de votre jeûne à votre médecin, si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes de santé (Diabète, problèmes rénaux, troubles intestinaux ou de l'estomac, insomnies, craintes)
- Veuillez boire 2 à 3 litres d'eau par jour

### Enfants

L'Etat Allemand est chargé de protéger la santé des enfants.

- Les enfants de moins de 12 ans ne peuvent être encouragés ou forcés à jeûner.

### Ayons de la considération pour les autres

Lors du Ramadan les uns mangent, pendant que les autres veulent se reposer ou dormir.

- S'il vous plaît ne manger pas devant ceux qui jeûnent.
- Discutaient et priez à voix basse, quand les autres dorment.

### Respect

Tout le monde ici a le droit de choisir sa foi ou d'en changer librement. Il est interdit d'insulter ou même d'attaquer quelqu'un sur sa Religion ou son mode de vie. Notre Constitution et la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme disent ceci :

- La liberté de croyance et de conscience et la liberté de professer des croyances religieuses et philosophiques sont inviolables.
- Toute personne a droit à la liberté de pensée, de conscience et de religion ; ce droit implique la liberté de changer de religion ou de conviction ainsi que la liberté de manifester sa religion ou sa conviction seule ou en commun, tant en public qu'en privé, par l'enseignement, les pratiques, le culte et l'accomplissement des rites ...

### C'est pourquoi nous vous demandons

- S'il-vous-plaît respectez le fait que vos colocataires aient une autre croyance que la vôtre et vivent autrement.
- Ne commencez pas une altercation parce que d'autres font le Ramadan ou non.

- En cas de problème, contactez la personne suivante : \_\_\_\_\_
- En cas d'urgence : 110 (le numéro d'urgence de la police berlinoise) ou le 015905235861
- Email en cas d'urgence, de menace ou de violence : [help@gfbv.de](mailto:help@gfbv.de)

### Célébrer

Profitez de ce moment ensemble et invitez ceux qui appartiennent à d'autres religions à célébrer avec vous.

S'ils-vous-plaît transmettez ces demandes aux autres colocataires.

Conception du Texte : Kerstin Hack, [info@netzwerkberlin.de](mailto:info@netzwerkberlin.de)



رمضان كريم

...  
نتمنى لكم جميعاً رمضاناً كريماً!

في الفترة ما بين 6 يونيو وحتى 4 يوليو يحتفل المسلمون بشهر رمضان المبارك، فهم لا يأكلون ولا يشربون من شروق الشمس حتى غروبها يومياً وهذا ليس من السهل دائماً، وخاصة في المخيمات التي يعيش فيها المسلمون وغير المسلمين معا بشكل وثيق.

ونحن نأمل أن تتمكنوا من خوض تجربة هذا الشهر في سلام وصحة .  
يرجى الإحاطة علماً بالطلبات التالية، بحيث أن هذا الشهر هو لاغراض سلمية ومماعة للجميع .

توقيع: الشخص المسؤول: / عمدة / مدير الإقامة

الصحة :

- 1- إذا كنت حاملاً أو إذا كان لديك أو لديك أي مشكلة طبية (مثل الكلى والمعدة أو مشاكل النوم، ومرض السكري، والقلق)، يرجى التحدث إلى الطبيب قبل الصيام.
- 2- الرجاء شرب 2-3 لترات من الماء كل يوم.

الأطفال

دولة ألمانيا مسؤولة عن حماية صحة الأطفال.  
لا ينبغي أن يُطلب من الأطفال تحت سن 12 سنة من العمر الصيام، ويجب ألا يتم إجبارهم على ذلك .

في شهر رمضان بعض الناس يحبون تناول الطعام والبعض الآخر يريد أن يستريح أو ينام لذلك :  
- الرجاء عدم تناول الطعام على مرأى من المسلمين الصائمين .  
- الرجاء عدم التحدث أو الصلاة بصوت عال عندما يكون الآخريين نيام.

الاحترام :

في ألمانيا كل فرد أن يختار ما يؤمن به ويعيشه بحرية ، لذا يحظر إهانة أي شخص لأسباب دينية.  
لدينا القانون الأساسي الذي هو من حقوق الإنسان:  
- حرية العقيدة وحرية اعتناق أي عقيدة الدينية أو الفلسفية.  
- لكل شخص الحق في حرية الفكر والوجدان والدين؛ ويشمل هذا الحق حريته في تغيير دينه أو معتقده، إما وحدها أو مع جماعة، وأمام الملأ أو خاصة، وهو حر في إظهار دينه أو معتقده بالتعليم والممارسة وإقامة الشعائر ومراعاتها.

لذلك نطلب مايلي:

- الرجاء احترام هذه الحقيقة، أن هناك أناس آخرين من دين آخر ويعيشون بشكل مختلف
- الرجاء عدم بدء المشاجرات ومراقبة من لا يصومون او يصومون شهر رمضان
- في حالة حدوث مشاكل يرجى الاتصال ب:
- لحالات الطوارئ الاتصال على: 110 (الشرطة) أو 61 358 052 0159
- البريد الإلكتروني لحالات الطوارئ / التهديدات أو تجربة العنف: [help@gfbv.de](mailto:help@gfbv.de)

الاحتفال:

نرجوا الاستمتاع بهذا الوقت مع بعضكم البعض ودعوة غيركم من أتباع الديانات الأخرى لنحتفل معكم.  
يرجى أيضاً أن تنشر ما قرأته على الأقل في منزلك عن هذه الطلبات.

اقتراح النص: كرستين هاك، [//info@nestwerkberlin.de](mailto://info@nestwerkberlin.de) [hcsibarA]

## رمضان مبارک

ما برای همگی شما ماه رمضان خوبی را آرزو میکنیم.

از ۶ ماه جون تا ۴ ماه جولای مسلمانان ماه رمضان را برگزار می کنند ، از طلوع خورشید تا غروب آن روز مسلمانان چیزی نمی خورند و نمی نوشند، البته که این کار راحت و آسانی نیست، بخصوص در کمپ های پناهندگی که مسلمانان و غیر مسلمانان با همدیگر در یک جا زندگی می کنند.

ما آرزو میکنیم شما بتوانید این ماه را در صلح و آرامش به پایان برسانید.

لطفا نکات زیر را مراعات کنید و به یاد داشته باشید تا بتوانید ماه رمضان خوبی را پشت سر بگذارید و با خیر و خوشی این ماه به پایان برسد.

از طرف: شهردار، مسوول کمپ

### نکات مربوط به سلامتی و بهداشت

۱- اگر شما حامله هستید و یا مشکلاتی جسمانی دارید و یا دارویی مصرف میکنید ( بعنوان مثال ، مشکل کلیه ، معده، دیابت دارید و یا اختلال خواب دارید و یا از مشکلات عصبی رنج می برید) حتما قبل از روزه گرفتن با یک پزشک مشورت کنید.

۲- لطفا هر روز حداقل ۲ تا ۳ لیتر آب بنوشید.

### نکات مربوط به کودکان

دولت آلمان خود را مسوول حفظ سلامت کودکان می داند.

-کودکان زیر ۱۲ سال نیابستی روزه بگیرند و یا مجبور به روزه گرفتن شوند.

### توجه به حقوق دیگران

در طول ماه رمضان برخی از افراد تصمیم میگیرند که در زمانی که دیگران در حال استراحت و یا خواب هستند غذا بخورند لذا -لطفا در حضور سعی کنید غذا نخورید.

-لطفا زمانی که دیگران در خواب هستند با صدای بلند صحبت و یا دعا نکنید.

### احترام

در کشور آلمان هرکسی دارای حق انتخاب آزادانه ایمان و عقیده خود می باشد.

در آلمان توهین به افراد به خاطر مذهب و یا تهدید و آزار و اذیت فیزیکی کسی به خاطر عقیده مذهبی ممنوع می باشد. قانون اساسی آلمان و بیانیه جهانی حقوق بشر در این مورد صریحا اعلام می دارد که :

- آزادی عقیده و وجدان و آزادی اعلام باور و عقیده و مذهب و یا یک اندیشه فلسفی بایستی تضمین شود و از هرگونه تعرضی مصون باشد.

- هر فردی دارای حق آزادی اندیشه ، باور و دین می باشد . این حق شامل آزادی مذهبی و همچنین حق تغییر دین می باشد.
- آزادی مذهبی هم بصورت فردی و هم بصورت گروهی مورد حمایت می باشد. این حق شامل حق تبلیغ عقیده بصورت فردی و هم گروهی ، هم در مکان های خصوصی و هم مکان های عمومی نیز می باشد. این آزادی شامل حق آموزش ، عبادت و برگزاری مراسم مذهبی نیز میشود.

### **بنابراین ما از شما می خواهیم :**

- به این واقعیت احترام بگذارید که دیگران در محل اقامت شما ، دارای عقاید و باورهای متفاوتی نسبت به شما هستند و روش زندگی متفاوتی دارند.
- لطفا از هرگونه درگیری و نزاع بدلیل اینکه دیگران ماه رمضان را قبول دارند یا نه خودداری کنید.
- اگر در این رابطه مشکلی پیش آمد لطفا با این شماره ها تماس بگیرید :
- در موارد اورژانسی (110) و یا شماره 0159-0523-5861
- در مواقعی که مورد آزار و اذیت بدنی یا خشونت قرار گرفتید به این آدرس ایمیل بزنید: [help@gfbv.de](mailto:help@gfbv.de)

### **جشن بگیرید:**

- سعی کنید در ایام رمضان از با هم بودن لذت ببرید و افراد دیگر را که عقاید متفاوتی از شما دارند دعوت کنید که با شما همراه شوند.
- لطفا در مورد این توصیه ها به سایر افراد ساکن در محل زندگی خود نیز اطلاع رسانی کنید.

# نویسنده متن

Kerstin Hack: [info@nestwerkberlin.de](mailto:info@nestwerkberlin.de)

# مترجم متن:

Amir, G. Eshghi

---