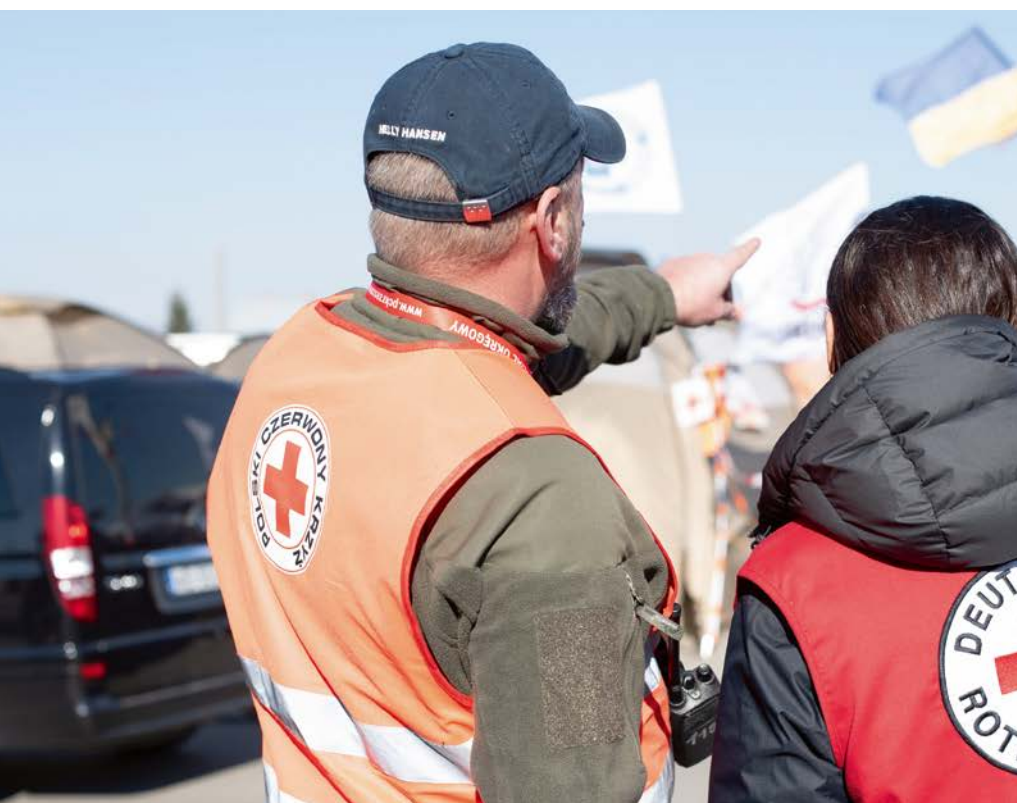




rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2022



UNSERE THEMEN

- Humanitäres Völkerrecht
- Der DRK Suchdienst als Teil eines weltweiten Netzwerks
- Pause für die Psyche
- Die 4-7-8-Atemtechnik

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer Menschen in Not effektiv unterstützen möchte, braucht meist einen langen Atem – und muss gut organisiert und vernetzt sein. Der Krieg in der Ukraine zeigt das einmal mehr überdeutlich und macht klar, wie vielfältig die Hilfe sein muss.

Da spielt das Rote Kreuz als weltweit aufgestellter Verband seine ganze Stärke aus. Ein gutes Beispiel dafür ist der DRK-Suchdienst, für den es in jedem Kreisverband Ansprechpersonen gibt. Weil 192 Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften auf der ganzen Welt kooperieren, bringt der Dienst jedes Jahr Tausende wieder in Kontakt mit vermissten Angehörigen.

Solche Erfolgsgeschichten motivieren uns für die tägliche Arbeit.

Überall brauchen Menschen unsere Unterstützung und dafür ist jede Hilfe willkommen, egal ob mit einer Spende oder durch ehrenamtlichen Einsatz. Jeder Mensch, der sich für unsere Sache engagiert, vergrößert und stärkt unser Netzwerk.

In diesem Herbst werden wir sicher wieder besonders gefordert sein, und bislang sind wir an jeder neuen Aufgabe gewachsen. Ich mag es, auch an trüben Tagen, die guten Seiten zu sehen, denn davon gibt es viele – und wir sorgen gemeinsam dafür, dass es noch mehr werden.

Herzliche Grüße

Vertrauen in die humanitäre Arbeit des Roten Kreuzes als unverzichtbares Gut

Seit Beginn des Krieges in der Ukraine entwickelt sich vor den Augen der Welt eine immer erschütterndere humanitäre Katastrophe, mitten in Europa. Viele Menschen fallen dieser zum Opfer oder werden verwundet, sie reißt Familien auseinander und zwingt Millionen dazu, ihre Heimat zu verlassen. Die zivile Infrastruktur ist in Teilen des Landes stark beschädigt, die Versorgung mit dem Nötigsten ist in stark umkämpften Gebieten kaum oder gar nicht möglich. Für die Internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung (RKRH-Bewegung) ist diese Situation eine große Herausforderung. Humanitäre Hilfe für die Betroffenen und Unterstützung für die Rotkreuz-Schwestergesellschaften musste in kürzester Zeit und unter äußerst schwierigen Sicherheitsbedingungen umgesetzt werden.

Die Gesamtlage und ihre dynamische Entwicklung ist hochkomplex, die Herausforderungen daher immens. Dabei bleiben Vertrauen und Akzeptanz sowohl auf Seiten der Zivilbevölkerung als auch auf Seiten aller beteiligten Konfliktparteien – mit Letzteren vor allem im Hinblick auf Sicherheitsgarantien – unabdingbar, um Zugang zu betroffenen und notleidenden Menschen zu erlangen. Unerlässliche Grundlage dafür sind unsere Rotkreuz-Grundsätze, insbesondere die der Unabhängigkeit und Neutralität. Sie ermöglichen es uns, unsere humanitäre Arbeit in schwierigen und unberechenbaren Konfliktkontexten wie dem in der Ukraine überhaupt durchführen zu können.

Was passiert, wenn diese Neutralität in Frage gestellt wird?

Der Besuch von IKRK-Präsident Peter Maurer Ende März in Moskau, um Gespräche zu humanitären Themen zu führen, und der daraufhin erhobene Vorwurf, das Rote Kreuz würde Menschen gegen ihren Willen nach Russland bringen, haben zur Folge, dass nicht nur die Unabhängigkeit und neutrale Arbeitsweise des Internationalen Komitees vom Roten Kreuz angezweifelt werden, sondern die der gesamten Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung. Die Akzeptanz und das Vertrauen der Zivilbevölkerung – und auch der ukrainischen Regierung – in die Arbeit der RKRH-Bewegung sinkt und die Situation wird vor allem in den sozialen Medien intensiv diskutiert. Die Folgen sind schwerwiegend. Für Rot-



© Julia Dragan

Oana Bara ist Kommunikations-Delegierte des Deutschen Roten Kreuzes. Sie berichtet in Text und Bild von der Arbeit des DRK weltweit und besucht regelmäßig Projekte und Menschen, denen das Rote Kreuz hilft.

kreuz-Mitarbeitende und Freiwillige bedeutet das ein erhöhtes Risiko bei der Ausführung ihrer humanitären Arbeit. Anfeindungen, Verwehren von Zugang und Behinderung von humanitären Aktivitäten sind die Folge.

Wie können wir dem entgegenwirken?

Intensive Bemühungen auf diplomatischer Ebene und konsequente Aufklärung durch die Verbreitung des humanitären Völkerrechtes sind wichtige Maßnahmen, die zur Lösung der angespannten Situation beitragen. Um auch in Zukunft effizient und effektiv reagieren zu können, braucht die Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung zudem eine klare, prinzipiengeleitete Kommunikation. So können wir die Situation der Betroffenen aufrichtig und würdevoll widerspiegeln, Menschlichkeit teilen und Herausforderungen offen kommunizieren.

Mit dem direkten Blick in unsere Arbeit wächst dann auch das Verständnis – und das Vertrauen.

Sie möchten in Anbetracht der aktuellen Situation mehr über das Thema humanitäre Völkerrecht und Verbreitungsarbeit erfahren?

Sie finden weiterführende Infos und Materialien unter:
www.drk.de/das-drk/auftrag-ziele-aufgaben-und-selbstverstaendnis-des-drk/ueberblick/verbreitungsarbeit-des-drk/

Auf dieser Seite finden Sie auch ein kurzes Video mit DRK-Botschafter Ludwig Trepte: „Even wars have limits! Das Deutsche Rote Kreuz und die Verbreitung des humanitären Völkerrechts“.

Mission: Suchen. Verbinden. Vereinen.

Egal ob durch Katastrophen, bewaffnete Konflikte, Flucht, Vertreibung oder Migration – wer von seinen Nächsten getrennt wird, findet Unterstützung beim DRK-Suchdienst. Als Teil eines weltweiten Netzwerks hilft der Dienst jetzt auch Geflüchteten aus der Ukraine.

Die Gründe sind vielfältig, die Folgen für die Betroffenen immer gleich – hochdramatisch, emotional, tief bewegend: „Menschen verlieren einander schon immer“, sagt Iris Mitsostergios. Ihr Ziel ist es, möglichst viele zu finden, sie wieder in Kontakt zu bringen, Familien zu vereinen und Schicksale zu klären. Seit 2008 arbeitet die Juristin in der Suchdienst-Leitstelle in Berlin. Der bewaffnete Konflikt in der Ukraine hat ihrer Arbeit eine weitere Facette hinzugefügt: Bei der Flucht aus dem Land haben viele Menschen den Kontakt zu ihren Angehörigen verloren, und oft ist der DRK-Suchdienst für sie die letzte Hoffnung, um ihn wiederherzustellen.

Bis Mitte Juni waren weit mehr als 100 Anfragen eingegangen, „und wir rechnen damit, dass die Zahl weiter steigen wird“, sagt Mitsostergios. Deshalb wurden Informationsmaterialien kurzfristig ins Ukrainische übersetzt, und an zentralen Orten wie Bahnhöfen und Wartebereichen weisen Plakate auf die Angebote des DRK-Suchdienstes hin. Alle Gesuche von ukrainischen Geflüchteten in Deutschland werden derzeit gesammelt und an das Internationale Komitee vom Roten Kreuz (IKRK) weitergeleitet, das mit Delegierten auch in der Ukraine vertreten ist. Darüber hinaus hat der Zentrale Suchdienst des IKRK in Genf



© Andre Zeilek / DRK-Service GmbH

Bei Katastrophen und Großschadenslagen sind es vor allem Ehrenamtliche die die Arbeit in den Kreisauskunftsbüros unterstützen

ein spezielles Büro eingerichtet. „Familien, die infolge bewaffneter Konflikte getrennt werden, haben ein Recht darauf zu erfahren, wo sich ihre Angehörigen befinden und was mit ihnen geschehen ist“, betont DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt.

Die internationale Suche gehört seit Jahrzehnten zu den Aufgaben des DRK-Suchdienstes. Dafür arbeitet er neben dem IKRK vor allem mit den 191 anderen Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften weltweit zusammen. „Dieses globale Netzwerk bewährt sich jedes Jahr tausendfach“, sagt Iris Mitsostergios. So hilft der Suchdienst etwa bei Anfragen von Flüchtlingen und Migranten, die Angehörige vermissen. Viele stammen aus Afghanistan, Syrien, Somalia und dem Irak. Dabei wird auch das Suchinstrument „Trace the Face“ genutzt, eine Online-Fotogalerie von Suchenden. War die Suche erfolgreich, ermöglicht der Suchdienst die Kontakt-

aufnahme, und wenn eine Familienzusammenführung gewünscht ist, berät er zu den rechtlichen Voraussetzungen und unterstützt im Visumverfahren. Zudem werden Spätaussiedler und ihre Angehörigen im Einreiseverfahren unterstützt. Und schließlich gehe es auch mehr als 75 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs noch darum, die Schicksale von Kriegsvermissten zu klären, sagt Iris Mitsostergios und betont: „Suchdienstarbeit leistete bereits Henry Dunant 1859 in Solferino, als er die Nachrichten der sterbenden Soldaten an ihre Familien aufnahm und weitergab. Damit ist Suchdienst seit jeher Kern des humanitären Mandats des Roten Kreuzes.“

Detaillierte Infos zum DRK-Suchdienst und Kontaktdaten finden Sie online unter www.drk-suchdienst.de. Mehr über die Suche mit Fotos unter: www.tracetheface.org

Hilfe für viele Tausend Schicksale

Ansprechpersonen für den DRK-Suchdienst gibt es in jedem DRK-Kreisverband. In bundesweit rund 90 Suchdienst-Beratungsstellen nehmen hauptamtlich Beschäftigte persönlich Suchanfragen auf und beraten etwa zu rechtlichen Fragen. Darüber hinaus unterhalten alle 19 DRK-Landesverbände Suchdienst-Basisstellen. Zentrale Aufgaben übernehmen die Berliner Suchdienst-Leitstelle sowie die DRK-Suchdienst-Standorte in Hamburg und München. Insgesamt werden bundesweit mehr als 230 hauptamtlich Mitarbeitende beschäftigt. Bei Katastrophen und Großschadenslagen im Inland – wie zum Bei-

spiel nach dem Hochwasser im Ahrtal im vergangenen Jahr – können zudem bundesweit 275 Kreisauskunftsbüros (KAB) aktiviert werden, die mit ehrenamtlich Helfenden besetzt sind. Sie sammeln Informationen über verletzte, evakuierte und anderweitig betroffene Personen und geben suchenden Angehörigen Auskunft über deren Aufenthaltsort.

Im Jahr 2021 erreichten den DRK-Suchdienst 1.729 Suchanfragen von Menschen, die ihre Angehörigen infolge von bewaffneten Konflikten, Katastrophen, Flucht, Vertreibung oder durch Migration vermissen. Entweder lebte die su-

chende Person in Deutschland oder die Gesuchten wurden in Deutschland vermutet. Bei insgesamt 13.614 Anfragen ging es um Auskünfte über den Verbleib und die Schicksale von nach dem Zweiten Weltkrieg vermissten Angehörigen. Der DRK-Suchdienst wird vollumfänglich institutionell vom Bundesministerium des Innern und für Heimat gefördert.

Das internationale Suchdienst-Netzwerk der Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung hat 2020 weltweit insgesamt 1.504.199 (Video-)Telefonate zwischen Angehörigen vermittelt, um Familienkontakte zu ermöglichen.



Auch mal abschalten

Krisen, Krieg und Katastrophen – ein Blick in die Tageszeitung oder den Newsfeed genügt und jede Menge negative Schlagzeilen strömen auf uns ein. Aus dem Radio schallt ein Interview zur Inflation, die Freundin hat eine Kriegsreportage auf Facebook geteilt und in der Fernsehdoku am Abend geht es um die Klimakrise. Was macht das mit unserer Psyche?

Das Gehirn ist darauf konditioniert, schlechte Nachrichten deutlicher wahrzunehmen und danach zu bewerten, ob und welche Gefahr für uns besteht und welche Handlungsmöglichkeiten wir haben. „Je mehr wir damit beschäftigt sind, die negativen Nachrichten zu verarbeiten, desto weniger Kapazitäten haben wir, auch das Schöne im Leben wahrzunehmen“, erklärt Marion Menzel, Diplom-Psychologin und DRK-Bundeskoordinatorin Psychosoziale Notfallversorgung. Die permanente Konfrontation mit negativen Schlagzeilen erzeugt Stress, der sich körperlich und psychisch äußern kann, oft auch Schlafstörungen verursacht. „Häufig ist es zuerst der Körper, der signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist, zum Beispiel mit Magenbeschwerden“, sagt Marion Menzel. „In jedem Fall sollten Betroffene nicht zögern, ärztlichen Rat zu suchen. Auch Beschwerden, die eine organische Ursache haben, können psychische Belastungen verstärken.“

Was können wir tun, damit Körper und Seele gesund bleiben? Die Diplom-Psychologin rät, aktiv Medienkonsumpau-

sen zu planen: „Wir müssen nicht die Augen vor der Nachrichtenlage verschließen, aber wir sollten uns fragen, welche Informationen wir brauchen und wie oft. Es kann hilfreich sein, mit einer vertrauten Person darüber zu sprechen, welche Informationen ich brauche, um mich orientieren zu können.“ Zunächst einmal ist es ratsam zu beobachten, wann, wie lange und wie oft wir Nachrichten konsumieren. Für Menschen, die viel Zeit mit dem Smartphone verbringen, gibt es Apps, die den Handykonsum auswerten und dabei helfen, die Nutzungsdauer zu reduzieren. Der Medienkonsum kann aber auch einfach mit dem Kalender geplant und mit der Uhr gestoppt werden. „Die gewonnene Zeit sollten wir nutzen, um uns selbst etwas Gutes zu tun und zu entspannen“, empfiehlt Marion Menzel.

Oft hinterlassen die Nachrichten ein Gefühl der Hilflosigkeit. „Diese Emotion zu erkennen, ist schon ein großer Schritt“, sagt die Expertin und rät Personen, die sich in einer Notlage befinden – zum Beispiel psychisch oder finanziell – frühzeitig eine Beratungsstelle aufsuchen. Für viele Menschen sei es sinnvoll, selbst aktiv zu werden: „Jede Person kann im Kleinen etwas verändern, zum Beispiel in einem Ehrenamt beim DRK. In der Gemeinschaft Gutes zu tun, stärkt das psychische Wohlbefinden.“

Haben Sie Interesse an einem Ehrenamt im DRK? Informieren Sie sich unter www.drk.de/mitwirken/ehrenamt

Tief durchatmen

Kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag können viel bewirken.

Das muss keine akrobatische Yogaübung sein und auch keine halbstündige Meditation. Es kann schon zu unserem Wohlbefinden beitragen, wenn wir ein paar Mal am Tag innehalten und unseren Atem beobachten. Generell neigen wir dazu, zu flach zu atmen. Ein paar bewusste, tiefe Atemzüge haben sofort einen entspannenden und beruhigenden Effekt. Wer noch einen Schritt weitergehen möchte, kann eine Atemübung wie die 4-7-8-Atmung ausprobieren:

- Die Zungenspitze auf das Zahnfleisch hinter den oberen Schneidezähnen legen
- Ausatmen, bis die Lunge vollkommen leer ist
- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 7 Sekunden entspannt den Atem anhalten
- 8 Sekunden kräftig durch den Mund ausatmen
- Den Ablauf viermal wiederholen

Die 4-7-8-Atemtechnik soll Ängste lindern, beruhigen und das Einschlafen erleichtern.

Impressum

Redaktion:
DRK-Service GmbH

Herausgeber:
DRK-Service GmbH
Berliner Str. 83
13189 Berlin
www.drkservice.de

Auflage: online

Hinweis zur Ausgabe:
Standardausgabe der
rotkreuzNachrichten

„DRK – helfen kann jeder“

“