

AUGUST 2021

Soforthilfe Report

ÜBER 40 GRAD IM SCHATTEN

Wie wir in Vietnams Städten die Gefahren von Hitze-
wellen verringern.

HEUTE AN MORGEN DENKEN

Wie wir die Lebensgrundlagen
in Ugandas Norden dauerhaft
verbessern.

EINFACH ZUHÖREN

Wie die DRK-Suchtselbsthilfe
Betroffenen und ihren
Angehörigen hilft.



Zeit zu handeln

WIE VORAUSSCHAUENDE HILFE IM
ERNSTFALL VIEL SCHADEN ABWENDET

Liebe Leserinnen und Leser,



© Foto: DRK/M. Handemann

der Klimawandel verändert unser Wetter dauerhaft. Hitzeperioden nehmen zu und dauern länger. Das belastet den Körper sehr. Wenn das Thermometer auf über 30 Grad steigt, sind wir gut beraten, uns schattige, kühle Plätze zu suchen.

In Ländern wie Vietnam ist das vielen Menschen selbst bei über 40 Grad nicht möglich. In einem Pilotprojekt erkunden wir, wie gerade auch ältere und sozial schwächere Menschen sich durch frühzeitiges Handeln besser schützen können.

Auch in Uganda stärken wir die Selbsthilfekapazitäten. Sowohl die Einheimischen als auch die etwa 1,4 Millionen Geflüchteten, die in dem kleinen Land Schutz gesucht haben, stehen vor einer Vielzahl an Herausforderungen: Besonders der fehlende Zugang zu Trinkwasser und unzureichende hygienische Bedingungen sind ein dringendes Problem.

Die Kraft zur Selbsthilfe wünsche ich ebenfalls all jenen, die sich ihrer Sucht oder ihren Ängsten stellen wollen. Oft benötigen auch die Angehörigen Unterstützung. Bei uns bekommen sie diese – mit dem DRK-Sorgentelefon oder in fast 100 Selbsthilfeangeboten im ganzen Land.

Wir sind füreinander da. Das ist das Schöne an der Rotkreuz-Familie. Ich bin froh, dass Sie ein Teil davon sind.

Herzlichst

Ihre

Gerda Hasselfeldt
Präsidentin des Deutschen Roten Kreuzes

Vietnam

Über 40 Grad im Schatten

Hitzwellen sind eine zunehmende Gefahr. Was wir in Deutschland spüren, trifft die Menschen andernorts noch härter. Zum Beispiel in Hanoi.

AUF DEN STRASSEN VON LONG BINH

Tran Thi Be würde sich gerne einen Platz im Schatten suchen. Doch das kann sie nicht. Obwohl sie bereits 80 Jahre alt ist, muss sie auf den vollgestopften Straßen von Vietnams Hauptstadt Hanoi Müll sammeln, um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Die Wertstoffe wie Aluminium, Plastik oder Papier kann sie an eine zentrale Recyclingstelle verkaufen. „Die Hitzwellen erschöpfen mich sehr. Manchmal kann ich sie kaum aushalten.“

VORAUSSCHAUEND UND FRÜHZEITIG HANDELN

In Vietnam ist es im Sommer nicht ungewöhnlich, wenn die Temperaturen über 40 Grad steigen. In den letzten 30 Jahren sind die Hitzwellen immer häufiger



© Foto: DRK

Tran Thi Be ist 80 Jahre alt. Wie viele Bewohner Hanois muss sie selbst im hohen Alter körperlich arbeiten.

und länger geworden. Denn Vietnam gehört zu den Ländern, die besonders stark von den Folgen des Klimawandels betroffen sind. Tran Thi Be lebt im ärmsten Viertel des Stadtteils Long Binh. Viele ihrer Nachbarn arbeiten den ganzen Tag unter der sengenden Sonne. An Verkaufsständen, auf Baustellen oder mit dem Motorradtaxi. Zwei Drittel leiden regelmäßig an typischen Symptomen von Überhitzung: Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit.



© Foto: Uen Anh

Im Kühlzeit können sich diese Bauarbeiter ein wenig erholen.

entwickelt, um durch frühzeitige Maßnahmen die körperlichen Belastungen durch Hitzwellen zu reduzieren.

IM ERNSTFALL

„Durch die Wettervorhersage wissen wir bereits etwa zehn Tage vorher, wenn ein Schwellenwert – eine Mischung aus hoher Temperatur und Luftfeuchtigkeit – erreicht wird.



SONNENSTICH

- hoher Kopf
- normale Körpertemperatur
- Kopfschmerzen
- Übelkeit/Erbrechen
- Schwindel
- ggf. Nackensteifigkeit
- ggf. Bewusstseinsstörung

HITZSCHLAG

- hoher Kopf
- hohe Körpertemperatur (heiße, trockene Haut)
- stechende Kopfschmerzen
- Übelkeit/Erbrechen
- kein Schweiß
- schneller, starker Puls
- ggf. Bewusstseinsstörung

Reaktion:

Bei einem Hitzeanfall die betroffene Person in den Schatten bringen, überflüssige Kleidung ausziehen und mit leicht erhöhtem Oberkörper lagern. Mit Getränken versorgen. Bei Hitzschlag oder Sonnenstich den Körper mit kalten, feuchten Tüchern kühlen. Wenn sich der Zustand durch die Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht bessert, den Rettungsdienst rufen.

In Hanoi sind das zum Beispiel 48,16 Grad. Diese Zeit nutzen wir, um den Einsatz vorzubereiten. Wenn die Hitze welle beginnt, können wir direkt loslegen“, erklärt Catrin Braun, die DRK-Referentin für vorausschauende humanitäre Hilfe in Asien. Wo geholfen wird, steht schon im Vorhinein fest: „Wir haben in den Städten Hanoi, Da nang und Haiphong jene Stadtteile identifiziert, in denen besonders viele Menschen auf unsere Unterstützung angewiesen sind.“

ZUNEHMEND WICHTIGER

Die Maßnahmen in Vietnam sind ein Pilotprojekt des DRK. Alle gewonnenen Erkenntnisse dienen als Grundlage für künftige weitere städtische Hitzeprojekte rund um die Welt. Durch die Folgen des Klimawandels werden diese immer mehr an Bedeutung zunehmen. **Mit Ihrer Spende tragen Sie dazu bei, weltweit Not zu lindern und nachhaltig zu helfen.**

96 Euro

helfen uns, kühlendes Wasser an 60 überhitzte Menschen zu verteilen.



Im Sommer zeigt das Thermometer in Hanoi häufig 40 Grad und mehr.

© Foto: DRK

Heute schon an morgen denken

Kein Land in Afrika beherbergt mehr Geflüchtete als Uganda. Dabei sind die Ressourcen in den aufnehmenden Gemeinden knapp. Das DRK unterstützt das Ugandische Rote Kreuz, die Lebensbedingungen zu verbessern.

Seit Jahren suchen immer wieder Menschen Schutz in Uganda. Meist sind es Frauen und Kinder aus der Krisenregion im Südsudan. Fast zwei Drittel sind unter 18 Jahre alt. Nach Angaben der Ver-

gehört schon lange zu den ärmsten Regionen Ugandas. Durch den Konflikt im Nachbarland hat sich die Anzahl der Menschen, die hier leben, mehr als verzehnfacht. So haben im dritten Distrikt von Palorinya über 38.000 Geflüchtete Schutz gesucht – neben fast 5.000 Einheimischen.

der: „Ohne Hygienemöglichkeiten trauen sich vor allem Mädchen und junge Frauen nicht regelmäßig in die Schule. Sie fallen im Unterricht zurück, was ihr gesamtes Leben beeinträchtigen kann“, befürchtet Charlotte Mayer.

Auch Menstruationshygiene-Sets sollen Schülerinnen dabei helfen, jeden Tag in Würde die Schule zu besuchen.

... UND LANGFRISTIG WIRKEN

„Wir haben Gemeindeforensen gegründet, die Wasserquellen und Sanitäranlagen instand halten und wertvolles Wissen rund um Hygiene vermitteln. Auch an Schulen führen wir Trainings durch, in denen die Schülerinnen und Schüler lernen, wie sie sich dank einfacher Hygieneregeln vor COVID-19, Durchfall- und Atemwegserkrankungen schützen können“, berichtet Charlotte Mayer. „Das Wissen tragen sie dann in ihre Familien und Gemeinden weiter.“

Auf diese Weise wirken unsere Maßnahmen tief in die Gesellschaft hinein und schaffen bessere Lebensbedingungen.

PROJEKTSTAND:

- Bau des Leitungswasserversorgungssystems gestartet
- Latrinen und Umkleiden in 12 Schulen errichtet
- 136 Haushaltslatrinen mit verteiltem Werkzeug gebaut
- 1.458 Menstruationshygiene-Sets verteilt

Die Schülerin Fatuma Kiyang mit einem Menstruationshygiene-Set, das wiederverwendbare Binden, aber z.B. auch Waschmittel enthält.

einten Nationen leben etwa 1,4 Millionen Geflüchtete in dem kleinen ostafrikanischen Land. Das macht es zu einem der weltweit wichtigsten Aufnahmeländer.

Diese Hilfsbereitschaft ist bemerkenswert. Denn die lokale Bevölkerung hat selbst große Herausforderungen zu bewältigen. Neben Nahrungsmittelknappheit und vermeidbaren Krankheiten ist vor allem der fehlende Zugang zu Trinkwasser ein großes Problem.

In Palorinya, an der Grenze zum Südsudan, ist die Lage besonders kritisch. Der abgelegene Landesteil

rinya über 38.000 Geflüchtete Schutz gesucht – neben fast 5.000 Einheimischen.

SOFORT HELFEN ...

Um den Menschen zu helfen, setzen das DRK und das Ugandische Rote Kreuz eine Vielzahl von Maßnahmen um. „Wir arbeiten zurzeit am Bau eines Wasserversorgungssystems“, berichtet Charlotte Mayer, die DRK-Länderreferentin für Uganda und Südsudan.

Weil es darüber hinaus viel zu wenige sanitäre Anlagen gibt, erhalten die Menschen Werkzeug und Knowhow, um sich Haushaltslatrinen mit Handwaschstellen zu bauen. Gerade in Schulen sind Latrinen und Umkleiden essenziell für die Zukunftschancen der Kin-

48 Euro

kostet ein Menstruationshygiene-Set mit Binden, Unterwäsche, Waschmittel-seife und weiteren wichtigen Utensilien.



„Manchmal hilft es schon, einfach zuzuhören.“

Wenn Friedel Weyrauch am Samstagabend das Telefon abnimmt, ist ihr Gesprächspartner oft verzweifelt. Denn sie berät am DRK-Sorgentelefon Menschen, deren Kinder, Lebenspartner, Freunde oder Verwandte suchtkrank oder suchtgefährdet sind. „Die Hemmschwelle für einen Anruf ist hoch. Keiner sagt gern, dass zum Beispiel sein Partner ein Suchtproblem hat. Wer trotzdem die Telefonnummer wählt, hat meist eine langweilige Leidenszeit hinter sich und weiß keinen Ausweg mehr“, erklärt die engagierte Telefonseelsorgerin. Das Telefon ist von Freitag

bis Sonntag jeweils von 8 bis 22 Uhr erreichbar. An Wochenenden ist der Hilfebedarf groß. Mit der Pandemie ist er weiter gestiegen. Insgesamt 759 Anrufe hat Friedel Weyrauch im vergangenen Jahr angenommen. Manchmal führt sie neun oder zehn Gespräche am Tag.

Meist verliert sie nur wenige Worte: „In erster Linie höre ich zu. Den meisten hilft es, sich die Sorgen vom Herzen zu reden. Auf Wunsch vermittele ich Kontakte – eine Selbsthilfegruppe, eine Beratungsstelle oder die

Suchthilfe. Die Entscheidung, was jetzt zu tun ist, muss jeder aber eigenständig treffen.“

EHRlich MIT SICH SELBST

Bei ihren Telefongesprächen hilft ihr auch ihre eigene Geschichte. Denn Friedel Weyrauch hatte lange Jahre selbst ein Alkoholproblem.

„Bei einer Veranstaltung für Angehörige von Suchtbetroffenen kamen fast 30 Leute. Im Odenwaldkreis ist das eine große Menge.“ Für ihre ehrenamtliche Arbeit hat Friedel Weyrauch sich weitreichend fortgebildet und zur Suchtkrankenhelferin ausbilden lassen. „In der Ausbildung habe ich vor allem gelernt, richtig zuzuhören. Ich halte mich im Hintergrund. Die Gesprächsdynamik ergibt sich meist von ganz allein und kann ganz unterschiedlich sein. Manches gilt aber immer: Niemand ist allein mit seinen Sorgen. Was gesprochen wird, bleibt im Raum. Es gibt keine Vorwürfe, sondern Verständnis und Mitgefühl.“

Das galt auch unter den Einschränkungen der Coronapandemie. „Wir haben uns erst digital oder mit großem Abstand



ETWAS ZURÜCKGEBEN

1990 hat Friedel Weyrauch in Erbach im Odenwaldkreis ihre erste eigene Selbsthilfegruppe im DRK gegründet. Über 30 Jahre später besteht diese Gruppe noch immer. Und einige mehr sind dazugekommen – für Trauernde, für Depressionskranke, für süchtige Jugendliche.

„Bei einer Veranstaltung für Angehörige von Suchtbetroffenen kamen fast 30 Leute. Im Odenwaldkreis ist das eine große Menge.“ Für ihre ehrenamtliche Arbeit hat Friedel Weyrauch sich weitreichend fortgebildet und zur Suchtkrankenhelferin ausbilden lassen. „In der Ausbildung habe ich vor allem gelernt, richtig zuzuhören. Ich halte mich im Hintergrund. Die Gesprächsdynamik ergibt sich meist von ganz allein und kann ganz unterschiedlich sein. Manches gilt aber immer: Niemand ist allein mit seinen Sorgen. Was gesprochen wird, bleibt im Raum. Es gibt keine Vorwürfe, sondern Verständnis und Mitgefühl.“

Das galt auch unter den Einschränkungen der Coronapandemie. „Wir haben uns erst digital oder mit großem Abstand

Seit Jahrzehnten bringt sich Friedel Weyrauch für die DRK-Selbsthilfe ein. Dafür hat sie 2008 das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen. Im Rahmen der 100-Jahr-Feier des DRK wurde sie außerdem mit der Dank-Medaille des DRK ausgezeichnet.

auf der Wiese getroffen. Dann haben wir Hygienekonzepte entwickelt. Die Zusammenkünfte können unter Auflagen wieder stattfinden.“

MEHR ALS EINE GRUPPE

„Eine Sucht ist eine Krankheit“, erinnert Friedel Weyrauch. „Die kann man nicht immer ohne Hilfe zum Stillstand bringen. Darum sind die Gruppen so wichtig. Wie sagte ein Gruppenmitglied einmal so schön: ‚Das kratzt mir die Hornhaut von der Seele.‘“

Ob ihr der ganze Aufwand nicht auch einmal zu viel wird? „Ich bin froh, dass ich diese Arbeit überhaupt machen kann. Und es bedeutet mir viel, wenn ich anderen helfen kann.“

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Diese Aufgabe ist Friedel Weyrauch so wichtig, dass sie sich deutschlandweit als Sprecherin der Suchtselbsthilfegruppen im DRK en-

te, auch aufgenommen. „Jeder Mensch, der Hilfe zur Selbsthilfe sucht, ist willkommen. Und wenn eine Gruppe zu groß wird, teilen wir sie einfach auf.“

Die Hilfsangebote sind bunt und vielfältig. „Neben Suchtselbsthilfegruppen treffen sich zum Beispiel auch Betroffene von Parkinson oder Diabetes. Es gibt kaum ein Thema und kaum einen Lebensbereich, zu dem sich keine Selbsthilfegruppe bilden kann“, erklärt Jule Herrmann vom DRK-Kreisverband Märkisch-Oder-Havel-Spreewald.

Der Kreisverband hat die Selbsthilfe-Zentrale vor einem Jahr als Träger übernommen. Seitdem hat sie sich als Ort der Kommunikation und des Austausches noch stärker in der Region etabliert:

„Die Gruppenangebote sind stark nachgefragt. Mit der Coronapandemie hat der Bedarf noch zugenommen.“ Dabei wird jeder, der an einer Gruppe teilnehmen möch-

Seit Jahrzehnten bringt sich Friedel Weyrauch für die DRK-Selbsthilfe ein. Dafür hat sie 2008 das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen. Im Rahmen der 100-Jahr-Feier des DRK wurde sie außerdem mit der Dank-Medaille des DRK ausgezeichnet.

auf der Wiese getroffen. Dann haben wir Hygienekonzepte entwickelt. Die Zusammenkünfte können unter Auflagen wieder stattfinden.“

MEHR ALS EINE GRUPPE

„Eine Sucht ist eine Krankheit“, erinnert Friedel Weyrauch. „Die kann man nicht immer ohne Hilfe zum Stillstand bringen. Darum sind die Gruppen so wichtig. Wie sagte ein Gruppenmitglied einmal so schön: ‚Das kratzt mir die Hornhaut von der Seele.‘“

Ob ihr der ganze Aufwand nicht auch einmal zu viel wird? „Ich bin froh, dass ich diese Arbeit überhaupt machen kann. Und es bedeutet mir viel, wenn ich anderen helfen kann.“

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Diese Aufgabe ist Friedel Weyrauch so wichtig, dass sie sich deutschlandweit als Sprecherin der Suchtselbsthilfegruppen im DRK en-

te, auch aufgenommen. „Jeder Mensch, der Hilfe zur Selbsthilfe sucht, ist willkommen. Und wenn eine Gruppe zu groß wird, teilen wir sie einfach auf.“

Die Hilfsangebote sind bunt und vielfältig. „Neben Suchtselbsthilfegruppen treffen sich zum Beispiel auch Betroffene von Parkinson oder Diabetes. Es gibt kaum ein Thema und kaum einen Lebensbereich, zu dem sich keine Selbsthilfegruppe bilden kann“, erklärt Jule Herrmann vom DRK-Kreisverband Märkisch-Oder-Havel-Spreewald.

Der Kreisverband hat die Selbsthilfe-Zentrale vor einem Jahr als Träger übernommen. Seitdem hat sie sich als Ort der Kommunikation und des Austausches noch stärker in der Region etabliert:

„Die Gruppenangebote sind stark nachgefragt. Mit der Coronapandemie hat der Bedarf noch zugenommen.“ Dabei wird jeder, der an einer Gruppe teilnehmen möch-



30 Euro

Mit 30 Euro helfen Sie zum Beispiel, dass sich die Gruppenleitung einer Selbsthilfegruppe fortbilden kann.

Ihre Spende nach bestem Ermessen immer dort einsetzt, wo Menschen dringend auf unsere Unterstützung angewiesen sind. Verantwortlich ist das o.g. Deutsche Rote Kreuz. Sie können bei dieser Stelle jederzeit der Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten Widerspruch einlegen. Wir werden Ihre Daten ausschließlich für die Zwecke der Spendenverwaltung sowie Spendenabrechnung, -berichterstattung und -auswertung für die DRK e.V. verwenden. Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung und können sich jederzeit an eine Aufsichtsbehörde oder unseren Datenschutzbeauftragten (DRK e.V., Anschritt) oder an die DRK e.V. wenden. Eine Pflicht zur Bereitstellung der Daten besteht nicht.

Informationen zu den Grundsätzen der Datenverarbeitung des DRK e.V. erhalten Sie unter: www.drk.de/grundsatzdatenverarbeitung.

IMPRESSUM: Jahrgang 30 | HERAUSGEBER: Deutsches Rotes Kreuz, Gartenstraße 58, 12205 Berlin | VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT: Christian Reuter, Vorstandsvorsitzender | KONZEPTION UND REDAKTION: Miriam Beck, Lektorat | DRUCK: admittas GmbH, Cornelia Jürgler | REALISIERUNG: admittas GmbH

Der Solothurner Report wird auf umweltfreundlichem Papier gedruckt. Die dargestellten Projekte stellen Beispiele unserer vielfältigen Arbeit dar und sind nicht als Spendeausweis zu verstehen. Das DRK behält sich das Recht vor, die Spendeausweise gemäß auch für andere wichtige Hilfsprojekte zu verwenden. Die Spenden auf diesen Spendenbrief können daher für alle Projekte unserer Rotkreuzarbeit eingesetzt werden. Wir nehmen den Auftrag unserer Mitglieder und Förderer sehr ernst. Sie können sich darauf verlassen, dass das Deutsche Rote Kreuz

