



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2022



UNSERE THEMEN

- Humanitäres Völkerrecht
- Sanitätsdienst beim Triathlon
- Zirkus im Altenheim
- Soziales Engagement im Kleiderladen
- 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. Die Neutralität als einer der Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung ist dabei Voraussetzung für das Vertrauen und die Akzeptanz bei allen beteiligten Parteien. Auch hier in Deutschland ist das Rote Kreuz in vielen Aufgabenbereichen gefordert – bei Veranstaltungen, in der Pflege und im sozialen Bereich. 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 Ihr

Oliver Pilz

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-Schwesergesellschaften 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 schwerwie-



© Julia Dregan

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.

gend. Für Rotkreuz-Mitarbeitende und Freiwillige bedeutet das eine 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“.

Großer Sanitätsdienst beim Triathlon in Erlabrunn

Rund um den Badensee Erlabrunn und im angrenzenden Landkreis Main-Spessart fanden im Juni zwei parallel laufende, große Sportveranstaltungen mit rund 1.000 Teilnehmern statt: Der Franken-Man Triathlon und der Würzburg Triathlon. Die Schwimmdistanzen zwischen 300 m und 4,1 km wurden teils im Badensee und teils im Main zwischen Würzburg und Erlabrunn absolviert, die Radstrecken zwischen 34 und 180 km zogen sich hauptsächlich durch den Landkreis Main-Spessart, gelaufen wurden Entfernungen zwischen 5 und 42 km am Badensee und entlang des Mains zwischen Erlabrunn und Zellingen. Aufgrund der langen Strecke und der zahlreichen Einsatzabschnitte waren

insgesamt sieben Ärzte und rund 140 Helfer der BRK-Bereitschaften und Wasserwacht im Einsatz. Dabei wurde der BRK-Kreisverband Würzburg von den BRK-Kreisverbänden Main-Spessart und Kitzingen sowie der DLRG Würzburg unterstützt. Die Hilfsorganisationen waren mit Booten, Tauchern, Stand-Up-Paddels, Motorrädern, E-Bikes, Quads, Rettungswagen, Krankentransportwagen und Notarzteinsetzungsfahrzeugen vor Ort.

Die Einsatzkräfte unterstützen auch außerhalb des Sanitätswachdienstes zur Erstversorgung bei mehreren Notfällen, wenn ein Fahrzeug des Sanitätsdienstes näher stand als der öffentliche Rettungsdienst.



© Doku-Team BRK Würzburg

Die Wasserwacht begleitete die Schwimmer auch mit Stand-Up Paddels

Möchten Sie auch ehrenamtlich beim BRK aktiv werden? Dann kontaktieren Sie bitte unsere Servicestelle Ehrenamt unter Telefon 0931 80008-104

Zirkus im BRK-Altenheim



© Stefan Krüger, BRK Würzburg

Die fünfköpfige Zirkusfamilie schlüpfte in atemberaubender Geschwindigkeit in verschiedene Kostüme und Rollen

Manege frei hieß es im Juni im Garten des BRK-Altenheimes Dr. Dahl. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten sich bei bestem Wetter versammelt, um die Darbietungen des Circus Frankordi zu bestaunen. Der 1812 gegründete Familienzirkus bot vom Clown über Akrobaten und Zauberkünstler bis zur Tierdressur mit zwei Hunden alles, was man auch vom „großen“ Zirkus kennt. Immer wieder quittierte das Publikum die Auftritte mit Applaus und Gelächter. Als zusätzliche Attraktion war im Garten ein Streichelzoo mit Pony, Minischweinen, Ziegen, Hasen und weiteren Tieren aufgebaut. Das Küchenteam des Altenheimes rundete die Volksfeststimmung mit typischen Leckereien wie Schoko-Bananen ab. Wie vom Zirkusdirektor mit Augenzwinkern versprochen, erlebten die Besucher den „besten Montagnachmittag in dieser Woche“.

Soziales Engagement im BRK-Kleiderladen

Das Rote Kreuz bringen viele Menschen zuerst mit Blaulicht und Rettungsdienst in Verbindung. Doch eine ebenso wichtige Aufgabe ist die Wohlfahrts- und Sozialarbeit. Zum Beispiel im Fairkauf-Kleiderladen in der Ludwigstraße, der ohne Ehrenamtliche nicht möglich wäre. Sie nehmen gespendete Kleidungsstücke entgegen, sortieren und präsentieren sie ansprechend. Jeder, der Second-Hand-

Kleidung ein zweites Leben geben will, ist hier als Kunde willkommen. Um die Öffnungszeiten zu erweitern, werden ehrenamtliche Mitarbeitende gesucht. Bei Interesse kann man die Abläufe bei einem Schnuppertag kennenlernen.

Nähere Informationen per Mail an fairkauf@kvwuertzburg.brk.de oder Telefon 0931 / 80008-624.



© Stefan Krüger, BRK Würzburg



© Andre Zeick/DRK-Service GmbH

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

BRK-Kreisverband Würzburg

Redaktion:
Stefan Krüger

V.i.S.d.P.:
Oliver Pilz,
Kreisgeschäftsführer

Herausgeber:
BRK-Kreisverband Würzburg
Zeppelinstr. 1-3
97074 Würzburg
Telefon 0931 80008-0
www.brk-wuerzburg.de
E-Mail: info@kvwuerzburg.brk.de

Auflage:
7.000

Spendenkonto:
IBAN:
DE91 7905 0000 0000 0658 21
BIC: BYLADEM1SWU