

DIAGNOSE

AUSGABE 1/2021 DAS MAGAZIN VON ÄRZTE OHNE GRENZEN

PATRICK MEINHARDT FOR MSF Österreichische Post AG, Sponsoring-Post-SP02_030488 N, Gesamtkosten dieser Informationszeitschrift: 56 Cent (inkl. Produktion und Porto)



Thema
**Der Psyche
helfen**



COVID-19-Pandemie: Im besonders stark betroffenen Südafrika hat Ärzte ohne Grenzen ein Feldkrankenhaus eingerichtet (Khayelitsha, Juni 2020).

Pandemie:

„Eine Pandemie ist erst dann beendet, wenn sie überall auf der Welt beendet ist. Wir befürchten eine unnötige Verlängerung, da die einkommensschwächsten Länder des globalen Südens keinen Zugang zu ausreichend Impfstoffen haben.“



Marcus Bachmann, humanitärer Berater Ärzte ohne Grenzen Österreich

Afghanistan: Lagerhalle eröffnet

1 Das Team von *Ärzte ohne Grenzen* in Afghanistan hat Anfang Jänner eine neue Lagerhalle für medizinische Hilfsgüter in Lashkar Gah in der Provinz Helmand in Afghanistan eröffnet. Sie dient der Versorgung des Boost-Krankenhauses, in dem *Ärzte ohne Grenzen* seit 2009 die lokalen Gesundheitsbehörden unterstützt. Das Spital verfügt über eine Notaufnahme, einen Operationssaal, stationäre Abteilungen, eine Mutter-Kind- sowie Neugeborenen-Station und Labor- und Diagnoseeinheiten. Viele Menschen in Afghanistan haben nur schlecht Zugang zu medizinischer Versorgung. Patientinnen und Patienten berichten von langen, gefährlichen Wegen, um mangelernährte Babys, Schwangere oder verletzte Angehörige ins Krankenhaus zu bringen. Sie erzählen von Kliniken, in denen es nicht genügend Medikamente oder qualifiziertes Personal gibt. Umso wichtiger ist die kostenlose lebensrettende Arbeit von *Ärzte ohne Grenzen* im Land.

Weitere Informationen:
www.msf.at/afghanistan

Unterstützung: In der neuen Halle werden medizinische Hilfsgüter gelagert, z. B. für die Mutter-Kind-Station (Afghanistan, Jänner 2021).



Rasche Hilfe: Die Teams von *Ärzte ohne Grenzen* erheben den Bedarf, um eine leere Halle in Adigrat in ein Notfallkrankenhaus umzubauen (Äthiopien, Dezember 2020).

Äthiopien: Versorgungslage in Tigray

2 Die humanitäre Situation in der äthiopischen Region Tigray ist besorgniserregend. In den Gebieten, in denen *Ärzte ohne Grenzen* tätig sein kann, leben zehntausende Geflüchtete in verlassenen oder unfertigen Gebäuden. Die Menschen haben kaum Zugang zu Nahrungsmitteln, sauberem Wasser, Obdach oder gesundheitlicher Versorgung. Teams von *Ärzte ohne Grenzen* bieten an mehreren Orten medizinische Versorgung an. So unterstützen sie im Osten Tigrays das zweitgrößte Krankenhaus der Region in Adigrat, das ursprünglich eine Bevölkerung von einer Million Menschen versorgte. Als die Teams dort am 19. Dezember eintrafen, fanden sie die Klinik teilweise nicht mehr funktionsfähig vor. Angesichts der Dringlichkeit der Situation wurden Sauerstoffflaschen und Lebensmittel für Patientinnen und Patienten und deren Angehörige aus dem 120 Kilometer weiter südlich gelegenen Mekele geschickt.

Weitere Informationen:
www.msf.at/aethiopien

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: *Ärzte ohne Grenzen*, Taborstraße 10, 1020 Wien, Postfach 240, Tel.: 01/409 72 76, Fax: 01/409 72 76-40, E-Mail: office@aerzte-ohne-grenzen.at, www.aerzte-ohne-grenzen.at
DVR-Nr.: 0778737, ZVR-Zahl: 517860 631
Spendenkonto: Erste Bank, IBAN: AT43 2011 1289 2684 7600
Spender-Service: Tel.: 01/267 51 00, spende@aerzte-ohne-grenzen.at
Chefredakteurin: Patricia Otuka-Karner Mitarbeit: Astrid Glatz, Florian Lems, Heinz Wegerer Corporate Design: Erdgeschoß
Layout und Produktion: buero8 Druck: Berger, Horn
Erscheinungsweise: viermal jährlich Auflage: 97.000 Stück
Gesamtkosten dieser Informationszeitschrift: 56 Cent (inkl. Produktion und Porto) Coverfoto: Im Allgemeinen Krankenhaus in Maroua bietet *Ärzte ohne Grenzen* psychosoziale Aktivitäten für Kinder (Kamerun, März 2020).



Folgen Sie *Ärzte ohne Grenzen*
facebook.com/aerzteohnegrenzenMSF
Twitter: @MSF_austria
Instagram: @aerzteohnegrenzen

INHALT

Update

- 2 Aktuelle Meldungen
- 3 Editorial

Schwerpunkt

Grafik

Comic

Rubrik

Intern

Spenden



Margaretha Maleh
Präsidentin von
Ärzte ohne Grenzen Österreich

50 Jahre Menschlichkeit

Mehr denn je stehen unsere Patientinnen und Patienten im Mittelpunkt unserer Arbeit

2021 ist für uns ein besonderes Jahr: Vor einem halben Jahrhundert, im Dezember 1971, wurde in Paris die Organisation Médecins Sans Frontières von Ärzten und Journalisten gegründet. Aus einer klaren Notwendigkeit heraus: Ihre Vision war eine Nothilfeorganisation, die Menschen in Krisengebieten rasch und professionell medizinisch hilft – ungeachtet ihrer ethnischen Herkunft oder ihrer politischen und religiösen Überzeugungen – und deren Einsatzkräfte zugleich darüber berichten, was sie vor Ort erleben. Denn: „Wir wissen nicht, ob Worte immer helfen; wir wissen aber, dass Schweigen töten kann.“

In den letzten 50 Jahren haben wir laufend dazugelernt. Durch die Anwendung medizinischer und technischer Innovationen wurde es uns möglich, immer effizienter zu helfen. Wir haben die Entwicklung von Therapien für vernachlässigte Krankheiten vorangetrieben, haben völlig neue Wege gefunden, logistische Herausforderungen zu meistern, und gelernt, wie man soziale Medien in der humanitären Hilfe einsetzen kann. Für mich als Psychotherapeutin ist die geänderte Sicht- und Denkweise über Hilfe für Menschen in Not von besonderer Wichtigkeit: Wir haben gelernt, unseren Patientinnen und Patienten aufmerksam zuzuhören, um unsere Hilfe an ihre tatsächlichen Bedürfnisse anzupassen. So führten wir bereits 1988 die psychologische Hilfe als Bestandteil unserer Arbeit ein – heute ist sie aus unseren Projekten nicht mehr wegzudenken. In dieser DIAGNOSE-Ausgabe berichten wir ausführlich darüber.

Klimawandel, Pandemie, Konflikte: Wir wissen nicht, welche zusätzlichen Herausforderungen die Zukunft bringt – fest steht jedoch, dass wir weiterhin konsequent an der Seite unserer Patientinnen und Patienten stehen werden. **Danke, dass Sie hinter uns stehen.**

M. Maleh

Ihre Margaretha Maleh,
Präsidentin *Ärzte ohne Grenzen Österreich*

Ein gutes Leben führen

Psychologische Hilfe. In den Einsatzgebieten von *Ärzte ohne Grenzen* sind oft viele Menschen extremen Situationen ausgesetzt. Sei es nach Naturkatastrophen oder Gewalt, in Flüchtlingslagern oder bei schweren Krankheiten. Kriseninterventionen spielen eine große Rolle, um Menschen den unmittelbaren Leidensdruck zu nehmen.

„Schon bevor die Wirbelstürme Eta und Iota letzten November Honduras heimgesucht haben, gab es keine ausreichende psychologische Versorgung im Land“, berichtet Juan Carlos Arteaga, Einsatzleiter von *Ärzte ohne Grenzen* in der Stadt Choloma. „Die Naturkatastrophen haben den Bedarf noch weiter erhöht.“ Über 250.000 Menschen haben ihre Häuser sowie den Zugang zu ausreichender Gesundheitsversorgung verloren, da mehr als die Hälfte der Kliniken in der am schwersten betroffenen Region zerstört wurden. Gemeinsam mit seinen Kolleginnen und Kollegen hat Juan Arteaga rasch reagiert und die medizinische und psychologische Versorgung in 190 Notunterkünften übernommen. „Die Menschen sind in Trauer und versuchen, mit dem Verlust umzugehen. Viele haben alles verloren und haben Angst vor der Zukunft.“

Dieser humanitäre Notstand, den die Teams von *Ärzte ohne Grenzen* in Honduras erleben, ist zum einen geprägt von den Nachwirkungen der Wirbelstürme. Zum anderen ist er aber auch eine Folge der COVID-19-Pandemie

und vernachlässigter Krisen wie den erschreckend hohen Zahlen sexueller Gewalt. Für psychologische Hilfe fehlen den lokalen Behörden oftmals die Personalressourcen und das Budget. Dabei ist Honduras kein Einzelfall. In vielen Einsatzgebieten von *Ärzte ohne Grenzen* sind die Gesundheitssysteme zusammengebrochen. Dort, wo oft selbst einfachste medizinische Versorgung für Patientinnen und Patienten schwer erreichbar ist, ist der Zugang zu psychosozialen Diensten erst recht nicht vorhanden.

Erste Hilfe. *Ärzte ohne Grenzen* hat 1988 das erste Mal psychologische Hilfe eingesetzt – nach dem schweren Erdbeben in Armenien. Seit damals wurden Psychologinnen und Psychologen zunehmend in die medizinischen Programme eingebunden. Ihre Rolle wurde in den vergangenen Jahren laufend ausgebaut. Mentale Gesundheit mitzudenken ist heute ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit von *Ärzte ohne Grenzen*. Allein 2019 wurden rund 400.200 Einzeltherapien und 49.800 Gruppensitzungen abgehalten.



„Man muss verstehen, wie sich die Menschen ausdrücken, wenn sie von ihren Gefühlen und ihrem Wohlbefinden, sprechen.“

Doris Burtscher,
Medizin-
anthropologin

Palästinensische Autonomiegebiete: Die Teams von *Ärzte ohne Grenzen* leisten psychologische Betreuung für die Bevölkerung, die an den Folgen der jahrelangen Gewalt leidet (Westbank, August 2019).



Nach den Wirbelstürmen: Psychologische Erste Hilfe ist besonders in den ersten Stunden und Tagen nach einer Katastrophe wichtig (Honduras, Dezember 2020).

Gerade nach Notfällen versuchen Expertinnen und Experten von *Ärzte ohne Grenzen* aus den Bereichen Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie den Menschen den unmittelbaren Leidensdruck zu nehmen, sodass sie trotz aller Widrigkeiten im Alltag zurechtkommen. Dabei umfasst die psychosoziale Versorgung ein breites Angebot, das darauf abzielt, das Wohlbefinden zu stärken, psychischen Erkrankungen vorzubeugen und Patientinnen und Patienten mit seelischen Problemen zu behandeln. Besondere Bedeutung hat „Psychologische Erste Hilfe“: Nachdem eine Person einer extremen Situation ausgesetzt war, wird sie in den ersten Stunden und Tagen psychologisch betreut.

Rasch vor Ort. Bei diesen Kriseninterventionen werden Symptome behandelt – es geht weniger um langfristige Psychotherapie. So waren die Teams von *Ärzte ohne Grenzen* auch nach der schweren Explosion im Hafen von Beirut im Libanon Mitte letzten Jahres im Einsatz. „Die Explosion an sich ist ein traumatischer Vorfall, der kurzfristig akute psychologische Folgen hat“, sagt Psychologin Sara Tannouri von *Ärzte ohne Grenzen* im Libanon. Rund zwei Monate nach der Explosion stieg die Anzahl der Behandlungen sogar an.

Hilfsmaßnahmen

Je nach Kontext und Bedarf kann psychologische Hilfe folgende Aktivitäten beinhalten:

- Krisenintervention
- Psychologische Einzel- und Gruppenberatung
- Psychiatrische Behandlung (gemeinsam mit medizinischen Teams)
- Psychosoziale Hilfe in Gruppen, Hausbesuche
- Bildung von Selbsthilfegruppen
- Sensibilisierung & Schulung der Teams
- Schulung & Supervision des einheimischen Personals
- Kooperationen mit Krankenhäusern, Sozialeinrichtungen, Hilfsorganisationen

Expertin Tannouri erläutert, woran das lag: „Obwohl inzwischen viele Menschen ihre körperlichen Wunden behandelt und ihre Grundbedürfnisse nach Wohnen, Strom und Wasser gedeckt hatten, weinten viele nachts immer noch oder erschreckten durch das leiseste Geräusch.“ Zu den Symptomen zählten Panikattacken, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Vergesslichkeit, mangelnde Konzentration oder zunehmende Apathie und negative Gedanken. „Was die Menschen durchmachten, ist eine normale Reaktion auf außergewöhnliche Ereignisse. Aber wenn diese unbehandelt bleiben,



Kulturen verstehen: Mediator Ibrahim Ahmed im Gespräch mit einem Flüchtling (Belgien, Oktober 2020).

können sie natürlich das psychische Wohlbefinden der Menschen langfristig beeinträchtigen.“ Das betrifft ganze Bevölkerungsgruppen wie in Beirut nach der Explosion oder in Honduras nach den Wirbelstürmen, aber auch einzelne Personen.

Im Krankenhaus in Dhi As Sufal im Jemen unterstützt das psychosoziale Team Patientinnen und Patienten und deren Angehörige durch Einzelsitzungen, aber auch durch Gruppensitzungen und Aufklärungsgespräche. Basma etwa ist sieben Jahre alt und liegt seit vier Wochen in dem von *Ärzte ohne Grenzen* unterstützten Spital. Ihre Familie wurde durch die seit 2015 in Taiz herrschenden Kämpfe aus ihrem Zuhause vertrieben. Durch einen Unfall, bei dem sie schwere Verbrennungen erlitt, ist das Mädchen zusätzlich traumatisiert.

„Das Kind litt unter Ängsten und Alpträumen, und wir machen Einzelsitzungen mit ihm, um den Stress durch Spielen und Malen abzubauen. Es geht Basma dadurch jetzt besser, sie isst wieder und hat weniger Angst“, sagt Hind Al-Marani, Psychologin von *Ärzte ohne Grenzen* in Dhi As Sufal. Gerade Verbrennungspatientinnen und -patienten leiden oft unter Symptomen eines Traumas oder einer Depression. Sie erhalten psychologische Unterstützung und entwickeln positive Bewältigungsstrategien, um die mit dem Erlebnis verbundene Angst zu überwinden. Auch Personen, die an chronischen Krankheiten wie multiresistenter Tuberkulose mit teils schmerzhaften, langwierigen Behandlungen leiden, werden psychologisch begleitet (mehr dazu auf Seite 7).

Dabei ist es wichtig, ein gemeinsames Verständnis zu entwickeln – denn nicht alle Menschen bringen ihre Gefühle auf die gleiche Art und Weise zum Ausdruck. Jede Situation erfordert einen anderen Ansatz.

Hier spielt auch Gesundheitsaufklärung eine große Rolle, um zu sensibilisieren. Und in allen Fällen ist es wichtig, die lokalen Strukturen und Gegebenheiten, in denen die Patientinnen und Patienten leben, sowie kulturelle Unterschiede, zu verstehen.

Richtige Worte. „Unsere Teams untersuchen immer wieder die lokalen Krankheitsklassifikationen“, betont Doris Burtscher, Medizinanthropologin von *Ärzte ohne Grenzen* Österreich, die zahlreiche anthropologische Studien durchgeführt hat. „Damit meine ich, dass man mit den Menschen sprechen und gut zuhören muss, um zu erkennen, was für sie ‚krank sein‘ bedeutet. Man muss verstehen, wie sie sich ausdrücken, wenn sie von ihren Gefühlen und ihrem Wohlbefinden sprechen.“

Psychotherapie, wie sie etwa in Österreich gängig ist, kann nicht notwendigerweise auch auf Länder wie den Libanon oder Jemen angewandt werden. Teil der psychosozialen Teams sind daher neben Expertinnen und Experten aus den Bereichen Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie oft auch kulturelle Mediatorinnen und Mediatoren, um „den richtigen Ton zu treffen“, denn, so Doris Burtscher: „Ganz oft sprechen wir nicht einmal von psychologischer Hilfe, sondern stellen den Patientinnen und Patienten die Frage, wie sie ein gutes Leben führen können und was sie dafür brauchen. Es geht darum, sogenannte ‚Life skills‘ zu erarbeiten, um mit den Herausforderungen umzugehen. Und dabei unterstützen wir unsere Patientinnen und Patienten.“

Langer Weg der Heilung

Porträt. Der neunjährige Mukhamadjon erkrankte an multiresistenter Tuberkulose. Er wurde im Spital von *Ärzte ohne Grenzen* in Dushanbe, Tadschikistan, behandelt. Seine Großmutter Saida begleitete ihn während des langen Heilungsprozesses. Sie teilt ihre gemeinsame Geschichte.

Meine Tochter starb an Tuberkulose. Danach adoptierte ich meinen Enkel Mukhamadjon. Uns beiden ging es gut, bis ich eine Schwellung an seinem Körper bemerkte. Ich machte mir große Sorgen und ging mit ihm zum Arzt. Im Bezirkskrankenhaus sagte man uns, dass für eine Diagnose noch Untersuchungen nötig seien. Das konnte ich mir aber nicht leisten, also wartete ich auf meine Pensionszulage. Die Zeit verging.



Geheilt: Psychologische Betreuung war ein wichtiger Baustein in der Behandlung von Mukhamadjon (Tadschikistan, September 2018).

Diagnose. Als die Schwellung größer wurde, brachte ich meinen Enkel erneut ins Krankenhaus von *Ärzte ohne Grenzen*, um kostenlose Hilfe zu bekommen. Die Ärzte untersuchten Mukhamadjon gründlich, und meinten, die Ergebnisse würden auf Tuberkulose hinweisen. Das Screening war sehr stressig für meinen Enkel. Er hatte solche Angst vor den medizinischen Geräten und vor einer möglichen Operation.

Schließlich die Diagnose: multiresistente Tuberkulose. Diese Form der Krankheit kann nicht mit den üblichen Medika-

menten behandelt werden. Die Ärzte sagten, dass die Therapie mehrere Monate, sogar Jahre, dauern könnte und viele Nebenwirkungen hätte.

Wir verbrachten neun Monate im Krankenhaus. Es war nicht leicht: Neun Monate mit Spritzen und vielen Tabletten täglich. Mukhamadjon weinte und weigerte sich, die Medikamente zu nehmen. Der therapeutische Spielraum hat ihm sehr geholfen. Seine Stimmung war besser, wenn er mit anderen Kindern spielte.

Endlich gesund. Nachdem mein Enkel nach Hause kam, wurde die Behandlung etwas leichter. Er brauchte keine Spritzen mehr. Jetzt, wo er gesund ist, gehen wir regelmäßig zu den Kontrolluntersuchungen. Mir wurde klar, wie wichtig psychologische Unterstützung während der Behandlung von multiresistenter Tuberkulose ist. Während dieser langen Reise brauchen Kinder Aufmerksamkeit – wir müssen eine positive Atmosphäre schaffen, mit ihnen reden und spielen.

Sieben Tipps für Krisenzeiten

Kraft tanken. Die Teams von Ärzte ohne Grenzen sind es gewohnt, mit Krisen umzugehen. Folgende Tipps unterstützen auch die Patientinnen und Patienten im Umgang mit belastenden Situationen. Das Beste daran: Sie sind überall und jederzeit anwendbar.

1. Abschalten

Informiert zu bleiben ist wichtig. Doch eine Flut an Nachrichten kann Angst auslösen. Dann hilft es, den Medienkonsum bewusst aufs Notwendigste zu reduzieren. Eine Stunde vor dem Schlafengehen Handy, Fernseher und Computer abzuschalten hilft Ihnen dabei, zur Ruhe zu kommen.



2. Verbundenheit

In Kontakt mit Familie, Freundinnen und Freunden zu bleiben ist wichtig. Ist ein persönliches Treffen nicht möglich, können Sie bei einem Telefonat Erlebnisse und Gedanken teilen. Gemeinsam zu lachen baut Anspannung ab.



3. Gesunde Aktivitäten

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf unterstützen den Körper beim Entspannen. Bewegung baut Stress ab: sei es eine Sporteinheit, Tanzen oder ein Spaziergang.



4. Fürsorge

Sich um sich selbst zu kümmern ist wichtig, um gut auf andere schauen zu können. Achten Sie darauf, was Ihnen guttut. Eine tägliche Routine schafft Struktur in turbulenten Zeiten.

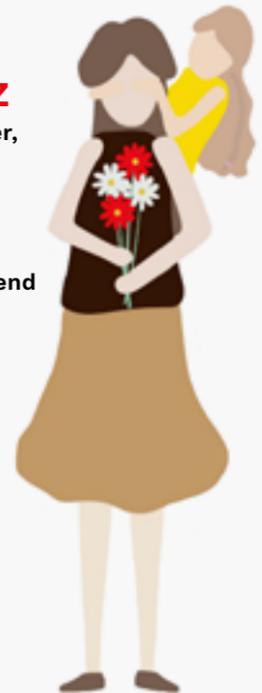


5. Hoffnung

Erinnern Sie sich daran, welche Krisen Sie bereits überwunden haben. Machen Sie sich die eigenen Stärken bewusst. Und denken Sie daran, dass auch schwierige Momente wieder vorbeigehen.

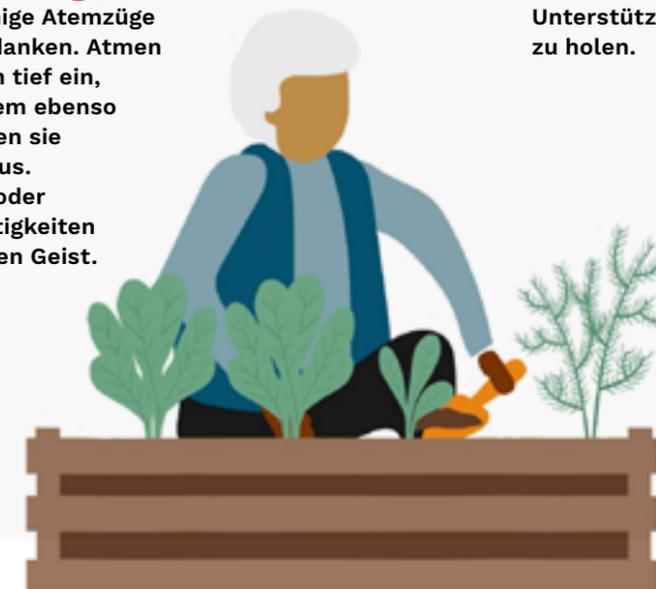
6. Akzeptanz

Emotionen wie Ärger, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit sind in Krisenzeiten normal. Sollten die Gefühle überwältigend sein, hilft es, sich psychologische Unterstützung zu holen.



7. Entspannung

Ein paar tiefe, ruhige Atemzüge beruhigen die Gedanken. Atmen Sie fünf Sekunden tief ein, halten Sie den Atem ebenso lange an und atmen sie langsam wieder aus. Meditation, Yoga oder entspannende Tätigkeiten bringen Ruhe in den Geist.



„Jeder Einsatz ist intensiv“

Peer Support Network. Ärzte ohne Grenzen Österreich ist darauf bedacht, allen Einsatzkräften ein größtmögliches Angebot an psychosozialer Unterstützung zu bieten. Dazu wurde ein eigenes Netzwerk gegründet.

„Jeder Einsatz ist intensiv, auch wenn nichts Besonderes vorgefallen ist“, erzählt Petra Haderer, die für die Betreuung von Einsatzkräften bei *Ärzte ohne Grenzen* zuständig ist. Sie selbst hat als Labortechnikerin in Angola und Sierra Leone gearbeitet und erlebt, wie strapaziös die Arbeitstage sein können. Viele ihrer Kolleginnen und Kollegen sind in Kriegsgebieten oder nach Naturkatastrophen im Einsatz. Andere wiederum sehen täglich das Leid von Menschen in Flüchtlingslagern. Oft sind Expertinnen und Experten aus den Bereichen Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie Teil der Teams von *Ärzte ohne Grenzen*. Doch es kann sein, dass die Einsatzkräfte selbst bei der fordernden Arbeit psychologische Unterstützung benötigen.

Ärzte ohne Grenzen wurde als Freiwilligenorganisation gegründet. Das bedeutet jedoch nicht, dass Einsatzkräfte ehrenamtlich arbeiten. Das Prinzip der Freiwilligkeit bedeutet für *Ärzte ohne Grenzen*, dass Einsatzkräfte sich frei für einen Einsatz entscheiden und persönliches Engagement gegenüber Personen in Not zeigen sowie Verantwortung übernehmen. Sie bekommen

einen Dienstvertrag und ein monatliches Gehalt – und ein Mindestpaket an Leistungen.

Vernetzung. „Dazu gehört auch ein Angebot an psychosozialer Unterstützung, denn jede Einsatzkraft, die in der Nothilfe arbeitet, ist erheblichen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Als Personalabteilung legen wir daher vom Auswahlprozess weg ein besonderes Augenmerk darauf, bieten aber auch zusätzliche Möglichkeiten zum Austausch“, so Petra Haderer. Dieses Peer Support Network wurde speziell von *Ärzte ohne Grenzen* geschaffen. Es geht auf die Bedürfnisse der zurückkehrenden Einsatzkräfte ein und bietet ihnen bei Bedarf vertraulich unabhängige emotionale Unterstützung.

Gesucht: Psychiaterinnen und Psychiater, Psychologinnen und Psychologen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Möchten auch Sie mit *Ärzte ohne Grenzen* auf Einsatz gehen? Und gemeinsam mit einheimischen Fachkräften in der Krisenintervention und psychosozialen Erstversorgung arbeiten? Wir suchen engagierte Fachkräfte, die Menschen helfen, traumatische Erlebnisse aufzuarbeiten oder langwierige, schmerzhaft Therapien durchzustehen.

Derzeit brauchen u. a. unsere Teams in Griechenland, im Irak, in Bangladesch, im Libanon, in Libyen und im Südsudan Unterstützung.

Weitere Informationen und Bewerbung:
www.aerzte-ohne-grenzen.at/psychologen-und-psychotherapeuten



Große Stütze: Innerhalb der Teams tauschen sich die Einsatzkräfte aus und unterstützen sich gegenseitig (Südsudan, November 2020).

Das Netzwerk besteht aus sogenannten Peers, ehemaligen Einsatzkräften. Diese werden von Therapeutinnen und Therapeuten unterstützt, ausgebildet, betreut. Gleichzeitig wird zurückgekehrten Kolleginnen und Kollegen, falls erforderlich, professionelle Hilfe angeboten. Wenn es zu einem schwerwiegenden Vorfall kommt, zum Beispiel die Explosion in Beirut im Libanon letztes Jahr, reist anlassbezogen auch ein psychologisches Team dorthin, um die Kolleginnen und Kollegen, die während der Katastrophe im Land waren, zu betreuen.

Unterstützung. „Natürlich ist auch das Team, in dem man arbeitet, eine große Stütze. Man tauscht sich aus, trägt und unterstützt sich gegensei-

tig. Und wenn man das Gefühl hat, reflektieren zu müssen, kann man immer auch zusätzlich ein Coaching in Anspruch nehmen“, erläutert die Expertin aus der Personalabteilung. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen legt Petra Haderer den Mitarbeitenden die unterschiedlichen Betreuungsangebote nahe – vor Ort, aber auch nach dem Einsatzende. „Wir achten darauf, dass die Menschen nicht mit Erlebnissen hängen gelassen werden. Wir sind als *Ärzte ohne Grenzen* Österreich sehr gut aufgestellt. Mir persönlich geht es in der Betreuung der Kolleginnen und Kollegen, für die ich zuständig bin, vor allem darum, dass sie wissen, dass sie nicht allein sind. Sie können sich immer an uns wenden.“



Der Oberösterreicher Heinz Wegerer ist als Logistiker im Jemen im Einsatz, wo er unter anderem Geburtstationen unterstützt. Abdulfattah kam dort zur Welt.

E-Mail aus Sanaa

Als Supply-Logistiker ist Heinz Wegerer für den Nachschub von Medikamenten und Hilfsgütern verantwortlich. Er sorgt dafür, dass die medizinischen Teams von *Ärzte ohne Grenzen* im Jemen ihre Arbeit leisten können.

Seit Ende November bin ich in Sanaa, der Hauptstadt des Jemen, im Einsatz. Gemeinsam mit meinem Team kümmere ich mich darum, dass unsere Projekte mit Medikamenten und Materialien versorgt werden. Der Bedarf an medizinischer Nothilfe hier im Jemen ist enorm. Die Gesellschaft und die Situation im Land sind von jahrelangem Krieg, Epidemien und Nahrungsmittelknappheit gezeichnet. Der internationale Flugverkehr ist größtenteils eingestellt, und auch die Einfuhr von Gütern am Land- und Seeweg ist stark eingeschränkt.

Die Situation, sich in einem Land zu befinden, das im Prinzip von der Außenwelt abgeschnitten ist, stellt für mich eine neue Erfahrung dar. Abgesehen von einem ständig präsenten „mulmigen“ Gefühl bringt es vor allem für uns als Supply-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter einige besondere Herausforderungen mit sich. Nicht nur der internationale Transport von Medikamenten aus unseren europäischen Logistikzentren, sondern auch die Einfuhr dieser Waren in den Jemen stellt eine Mammutaufgabe dar.

Wie wichtig die Arbeit von *Ärzte ohne Grenzen* hier im Jemen ist, zeigt auch ein Blick auf die Zahlen der Geburtstation unserer Spitals in Abs nördlich der Hafenstadt Hodeida: Es werden dort mehr als 1.000 Geburten pro Monat gezählt. Kurz nach Weihnachten wurde deshalb zur Entlastung eine Mutter-Kind-Klinik in Al-Qanawis eingerichtet. Und nur wenige Stunden nach der offiziellen Eröffnungsfeier erblickte hier mit Abdulfattah auch schon das erste Kind das Licht der Welt.

Euer Heinz



Für Ärzte ohne Grenzen derzeit im Einsatz

- | | | |
|---|--|---|
| Hani Almalhi, Libanon
Koper (SLO) | Gabor Gervai, Liberia
Budapest (HU) | Gerhard Mader, Südsudan
Wien |
| Esther Asch, Südsudan
Wien | Georgiana Girea, Südsudan
Bukarest (RO) | Razvan Panait, Jemen
Bragadiru (RO) |
| Levente Balogh, Griechenland
Lupeni (RO) | Jakub Hein, Südafrika
Prag (CZ) | Lenka Pazicka, Sudan
Krmelin (CZ) |
| Bernadette Becsi, Demokratische Republik Kongo
Wien | Leo Ho, Slowakei
Wien | Veronica Polcova, Tadschikistan
Prag (CZ) |
| Anna-Lisa Bexten, Afghanistan
Salzburg | Barbora Janikova, Sierra Leone
Prag (CZ) | Lucie Pospisilova, Sierra Leone
Nymburk (CZ) |
| Doris Burtscher, Südsudan
Wien | Lisa Janin, Demokratische Republik Kongo
Wien | Karin Puchegger, Libanon
Weyregg |
| Veronika Cernikova, Jemen
Ostrova-Lhotka (CZ) | Jana Karolyiova, Tschad
Prag (CZ) | Maja Puklek, Liberia
Zagreb (HRV) |
| Lenka Cervanova, Irak
Dolny Kubin (SK) | Julia Lisa Kaufmann, Kamerun
Alberschwende | Cristina Rusu, Demokratische Republik Kongo
Bukarest (RO) |
| Christian Constantin, Burkina Faso
Wien | Bernhard Kerschberger, Eswatini
Nestelbach | Shahla Salmanova, Jemen
Prag (CZ) |
| Johanna Dibiasi, Libanon
Wien | Anna Klicpera, Zentralafrikanische Republik
Wien | Marius Sanciu, Palästinensische Autonomiegebiete
Cluj-Napoca (RO) |
| Anica Dokic, Nigeria
Wien | Jarmila Kliescikov, Tadschikistan
Prag (CZ) | Sandara Schimanek, Irak
Wien |
| Gabriele Dopler, Jemen
Waizenkirchen | Sigrid Lamberg, Demokratische Republik Kongo
Linz | Bernadette Schober, Jemen
Rossleithen |
| Sarah Dunst, Libanon
Wien | Reinhard Lassner, Belgien
Melk | Viktor Siroky, Sierra Leone
Brandýs nad Labem – Stará Boleslav (CZ) |
| Daniel Ebner, Libanon
Wien | Stephan Leick, Südsudan
Wien | Nikola Sklenovska, Brasilien
Ostrava (CZ) |
| Magdalena Engl, Äthiopien
Linz | Marcela Luca, Demokratische Republik Kongo
Kishinau (MD) | Barbara Trattng, Jemen
Wien |
| Julia Falkner, Griechenland
Dornbirn | Renata Machalkova, Sudan
Bratislava (SK) | Jan Vetesnik, Äthiopien
Hostivice (CZ) |
| Georg Geyer, Sudan
Wien | Lisa Macheiner, Libyen
Salzburg | Jaroslav Volsicky, Slowakei
Prag (CZ) |
| | | Heinz Wegerer, Jemen
Linz |
| | | Thomas Wittek, Demokratische Republik Kongo
Wien |

Auf Einsatz gehen:
www.msf.at/auf-einsatz-gehen



„Jeder Mensch sollte Gutes tun, und das ist etwas, was ich machen kann.“
Manfred Oberndorfer

Mitmachen
50 Jahre – 50 Aktionen

Immer wieder starten engagierte Menschen Aktionen, um Menschen in Not zu unterstützen: Geburtstage, bei denen um Spenden statt Geschenken gebeten wird. Ein Benefizkonzert, eine Yogaeinheit oder ein Online-Filmeabend.

Heuer feiert Ärzte ohne Grenzen 50 Jahre weltweite medizinische Nothilfe. Zu diesem besonderen Jubiläum können auch Sie unter dem Motto „50 Jahre – 50 Aktionen“ mitmachen: Starten Sie Ihre Spendenaktion online. Oder bestellen Sie eine Spendenbox, die Sie bei Ihrem Fest oder Ihrer Aktion aufstellen. Viele Ideen und Anregungen finden Sie auf unserer Website.

Spendenaktion starten unter www.aerzte-ohne-grenzen.at/spendenaktionen

Kontaktieren Sie uns:
01/267 51 00
spendenaktion@aerzte-ohne-grenzen.at

Danke

Sport tut Gutes – für sich und für andere

Engagement. Der Salzburger Manfred Oberndorfer erlebte selbst, wie wichtig medizinische Versorgung ist. Um sie auch anderen zu ermöglichen, sammelt der Mountainbike-Guide Spenden für Ärzte ohne Grenzen.

Wenn der Schnee schmilzt, ist auch Manfred Oberndorfer wieder mit seinem Rad unterwegs. Er bietet Mountainbike-Touren in St. Johann im Pongau an, um sicheres Radfahren in den Bergen zu vermitteln. Das Trinkgeld der wöchentlichen Touren spendet er an Ärzte ohne Grenzen.

„Nach 45 schönen Arbeitsjahren bin ich nun in Pension. Deshalb gehöre

ich noch lange nicht ‚zum alten Eisen‘, sondern habe jetzt richtig Zeit für meine Hobbys“, so der ehemalige Verkaufsleiter. Manfred Oberndorfer absolvierte also die Ausbildung zum Mountainbike-Guide und beschloss, seine Leidenschaft mit sozialem Engagement zu verbinden.

Dankbarkeit. „Die Spendenaktion mache ich, um

Menschen und besonders Kindern, die unsere Unterstützung benötigen, zu helfen. Auch aus Dankbarkeit für meine wiedererlangte Gesundheit nach einem schweren Unfall. Normalerweise überlebt man so eine Fraktur, wie ich sie hatte, nicht oder man sitzt im Rollstuhl. Ich bin wieder so gesund geworden, dass ich mountainbiken gehen kann“, erzählt der engagierte Pensionist. „Jeder Mensch sollte Gutes tun, und das ist etwas, was ich machen kann.“ Und der Einsatz lohnt sich: 1.500 Euro sind im Vorjahr zusammengekommen.

So erreichen Sie uns:

Taborstraße 10, 1020 Wien
Tel.: 01/267 51 00
Fax: 01/409 72 76-40
spende@aerzte-ohne-grenzen.at
Spendenkonto: Erste Bank
IBAN: AT43 2011 1289 2684 7600

Aktuell



INFORMATION

Vermächtnis ohne Grenzen

Unsere Broschüre informiert über das österreichische Erbrecht und Testamentsspenden. Sie können gern kostenlos und unverbindlich Exemplare bestellen:

Tel.: 01/267 51 00
E-Mail: spende@aerzte-ohne-grenzen.at
Mehr Informationen: www.vermaechtnis-ohne-grenzen.at

SPENDENABSETZBARKEIT

Die Meldung Ihrer Spendensumme 2020 erfolgt durch den Spender-Service von Ärzte ohne Grenzen. Haben wir bereits in einem der Vorjahre Ihre Spendensumme gemeldet, brauchen Sie nichts mehr zu tun. Sollten Sie zum ersten Mal Ihre Spende absetzen wollen, benötigen wir Ihren Namen laut Melderegister und Ihr Geburtsdatum. Bitte schicken Sie uns die Information (inklusive Ihrer Adresse) per E-Mail an: spenden-absetzen@aerzte-ohne-grenzen.at

ERFAHRUNGSBERICHTE

Möchten Sie mehr über die Arbeit unserer Teams erfahren? Fünf Einsatzkräfte erzählen in unserem Blog über ihre Herausforderungen im Südsudan, in Kamerun oder Griechenland: www.aerzte-ohne-grenzen.at/5-Geschichten-2020



Kurz vorgestellt

3 Fragen an Angela Cooper

Die Qigong-Lehrerin Angela Cooper hat gemeinsam mit Freundinnen ein Onlinevideo gedreht und sammelt damit Spenden für Ärzte ohne Grenzen.



Wie ist diese Idee entstanden?

Ich habe mir große Sorgen gemacht, was passiert, wenn das Coronavirus in Gegenden ankommt, wo die medizinische Versorgung deutlich schlechter ist als bei uns. Oder wo die Menschen eng zusammenleben wie in einem Flüchtlingslager. Ich hatte das Gefühl, ich muss etwas tun, und wenn es nur eine Kleinigkeit ist. Wenn ich irgendwas beitragen kann, um irgendwo ein wenig Hoffnung zu verbreiten, helfe ich mir selbst. Denn ich fühle mich weniger hilflos und bin zuversichtlicher.

Welche Aktion hatten Sie sich überlegt?

Die Lage mit Corona war auch für Selbstständige sehr unsicher. Ich konnte anfangs noch nicht einschätzen, wie sich das auf mich als hauptberufliche Qigong-Lehrerin auswirken würde. Ich konnte nicht so einfach Geld spenden. Also habe ich überlegt, welche Möglichkeiten ich habe: Zeit, Ideen und

Engagement. Mit meiner Freundin Claudia Sonnefeld, Leiterin der Taiji-Schule-Jena, habe ich darüber gesprochen, was wir tun könnten. Schließlich haben wir befreundete Musikerinnen und eine Yoga-Lehrerin zusammengetrommelt und gemeinsam ein Video gedreht. Wir wollten damit den Zusehenden in dieser herausfordernden Zeit Freude spenden und haben gleichzeitig um Spenden gebeten. Es war sehr schön zu sehen, dass so 1.155 Euro zusammengekommen sind.

Hatten Sie früher schon an Ärzte ohne Grenzen gespendet?

Ich habe den Reinerlös von zwei Qigong-Seminaren an Ärzte ohne Grenzen gespendet. Deren Arbeit war mir schon immer ein Anliegen. Meine Tochter ist Ärztin, und mein Sohn studiert Neurowissenschaften. Auch dieser Bezug zum medizinischen Bereich zeigt mir, wie wichtig eine funktionierende Gesundheitsversorgung ist.



**Vor uns der Kampf
gegen Epidemien.
Hinter uns Du.**

Jetzt spenden und helfen!

www.aerzte-ohne-grenzen.at



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN**