



Das

# humedica-Magazin

Kostenloses Spendermagazin des humedica e.V. | Jahrgang 6 | Nr. 1/26

[www.humedica.org](http://www.humedica.org)



## Sicher im Krieg?

Wie humedica Mitarbeiter in der Ukraine schützt und Hilfe leistet

## Wenn Gemeinschaft Sicherheit gibt

Wasser und friedliches Miteinander in Niger

## Wie wird man Einsatzkraft?

Ehrenamt im Ausland mit humedica



Foto: Christoph Jorda

### Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem Thema Sicherheit beschäftige ich mich bei humedica immer wieder. In den letzten Jahren hat das Thema aber deutlich an Bedeutung zugenommen. Wir sind von immer mehr Risiken betroffen: Kolleginnen und Kollegen helfen in Konflikt- oder Kriegsgebieten, wir müssen uns gegen Cyberkriminalität schützen und leider werden humanitäre Helfer auch gezielt angegriffen. Gott sei Dank ist bei humedica bisher niemand schwer zu Schaden gekommen. All diese Umstände belasten auch psychisch.

Als Hilfsorganisation ist beim Thema Sicherheit das Wichtigste, dass unsere Arbeit von der Bevölkerung vor Ort akzeptiert und unterstützt wird. Zusätzliche Schutzmaßnahmen wie Mauern oder Schutzausrüstung sollten eine untergeordnete Rolle spielen, sind aber immer wieder auch nötig.

Was mich über all dem am meisten bewegt, ist jedoch, wie unsere Arbeit dazu beiträgt, dass Gemeinschaften sicherer und friedlicher werden. Ein Beispiel dazu lesen Sie im Artikel über unsere Hilfe in Brasilien (ab Seite 18).

Für humedica steht die menschliche Sicherheit im Mittelpunkt – und ein Frieden, der mehr ist als die Abwesenheit von Konflikten. Im Fokus liegen Projekte, die Menschen ein sichereres Leben ermöglichen. Zum Beispiel durch den Zugang zu medizinischer Hilfe in Nepal (ab Seite 24) und der Ukraine (ab Seite 12). Gerechtigkeit zu stärken, ist wichtig. Weil jeder Mensch in Gottes Augen wertvoll ist - Punkt. Und nicht, weil es politisch gerade passt oder nützlich ist.

Über allen Systemen, Prozessen und Maßnahmen ist uns an Gottes Segen am meisten gelegen: Bei unseren täglichen Andachten beten wir immer wieder für Gottes Weisheit, Leitung, Versorgung und Schutz. Denn Gott kann selbst im Sturm und in Gefahr unsere Zuflucht und Sicherheit sein. Das wünsche ich Ihnen von Herzen.

Ihr  
  
 Johannes Peter  
 humedica-Vorstand

humedica setzt sich für die Gleichberechtigung aller Menschen ein. Soweit wir das generische Maskulinum verwenden, geschieht dies ausschließlich aus Gründen der Vereinfachung und besseren Lesbarkeit. Eine Wertung ist damit nicht verbunden.

# Anpacken und Leben retten

Packe mit uns das humedica-Nothilfeset vom 18. bis 23. Mai 2026

Info & Anmeldung:  
[www.humedica.org/nothilfeset](http://www.humedica.org/nothilfeset)



Foto: Philtraus

# Inhaltsverzeichnis

## Vor Ort

- 6 **Wenn Gemeinschaft Sicherheit gibt**  
Wie Wasser und friedliches Miteinander in Niger Leben schützen
- 11 **Rezept Dambou**  
Traditionelles Gericht aus Niger
- 12 **Sicher im Krieg?**  
Wie **humedica** Mitarbeiter in der Ukraine schützt und Hilfe leistet
- 18 **Ein sicherer Ort, um Kind zu sein**  
Wie eine Kindertagesstätte in Brasilien Halt und Vertrauen schenkt
- 24 **Hoffnung für ein ganzes Dorf**  
Die Krankheit, über die niemand spricht und der Mut einer Familie

## Helfen – Spenden

- 20 **Einsatz in afrikanischen Gefängnissen**  
Mehr als nur medizinische Hilfe

## Menschen im Fokus

- 8 **Verantwortungsvoll und sicher helfen**  
Im Gespräch mit Sicherheitsmanager Michael Cetta
- 17 **Das **humedica**-Herzensfoto**

## Hintergrund

- 17 **„Lachen ist die beste Medizin.“**  
In vielen Kulturen bekanntes Sprichwort
- 22 **Wie wird man Einsatzkraft?**  
Ehrenamt im Ausland mit **humedica**
- 23 **Welche Krankheit bin ich?**

## Service

- 3 **Editorial**
- 4 **Inhalt**
- 5 **Kurz gefasst**  
**humedica**-Nothilfeset: Jetzt mitpacken! / 70.452 Geschenke mit Herz / Schulrucksack mit Herz
- 26 **In eigener Sache**  
Spendenaktion **move4humedica** / Immer aktuell informiert mit unserem Newsletter / Veranstaltungen mit und bei **humedica**
- 26 **Impressum**



Foto: humedica Lanka

## **humedica**-Nothilfesets für Menschen im Libanon

Durch die erneute Eskalation der Gewalt und Luftangriffe im Frühjahr verschärfte sich die ohnehin schon schwierige Situation der Menschen im Libanon. Hunderttausende mussten fliehen und haben oft kaum mehr als das, was sie bei sich tragen. Gemeinsam mit unserem Team vor Ort konnten wir sofort reagieren. Wir entschieden uns zudem für eine kurzfristige Packaktion von **humedica**-Nothilfesets, die die Betroffenen mit dem Nötigsten versorgen. Damit unsere Hilfe auch in anderen Situationen vorbereitet ist, findet vom **18. bis 23. Mai 2026** eine weitere Packaktion in unserem Lager in Kaufbeuren/Neugablonz statt. Dafür suchen wir wieder Ehrenamtliche. Dank großzügiger Spenden von Unternehmen ist ausreichend Ware vor Ort, mit der wir die Sets bestücken können. Weitere Infos und Anmeldung unter: [www.humedica.org/nothilfeset](http://www.humedica.org/nothilfeset) (**kho**)

## 70.452 Geschenke mit Herz

Bei der vergangenen Weihnachtspäckchenaktion „Geschenk mit Herz“ wurden in Bayern und einigen umliegenden Regionen deutlich mehr Päckchen gepackt als im Jahr davor. 70.452 bedürftige Kinder in Osteuropa erhielten von Menschen in Bayern und einigen benachbarten Gebieten etwas Weihnachtsfreude. Verteilt werden die Weihnachtspackerl in der Regel in Waisen- oder Krankenhäusern sowie Kindergärten und Schulen in Ländern wie Rumänien, Moldau, Ukraine, Albanien oder Kosovo. Empfänger sind Kinder, die unter schwierigen Bedingungen aufwachsen müssen und auch im weiteren Verlauf des Jahres von **humedica** oder Partnern der Organisation unterstützt werden. Mehr als 1.500 Sammelstellen in ganz Bayern haben sich an der Aktion beteiligt. (**kho**)



Foto: Paul Sandor Photography

## Schulrucksack mit Herz

Die Schulrucksackmarke cocazoo unterstützt seit einigen Jahren unsere Bildungsprojekte in Sri Lanka. Seit Kurzem gibt es die Special Edition „Humedica Free Spirit“ im Handel – eine Charity-Collection. Pro Kauf werden 14 Euro an **humedica** gespendet. Das limitierte Set besteht aus Rucksack, Mäppchen und Tablet-Organizer. Inspiriert ist das Design von Bildern, die Kinder in unseren Projekten in Sri Lanka gemalt haben. Es steht für Hoffnung, Kreativität und Zusammenhalt. Die Farben und Motive der Muster spiegeln dabei die Lebenswelt der Kinder wider und greifen Elemente wie Natur, Tiere und lokale Symbole auf. Ein besonderes Detail: Der Spruch „Dreams will grow bigger together“ findet sich auf dem Innenfutter sowie auf dem Patch wieder. Als Erinnerung daran, dass große Träume gemeinsam noch größer werden. (**kho**)



Fotos: hama

## Wenn Gemeinschaft Sicherheit gibt

Wie Wasser und friedliches Miteinander in Niger Leben schützen

**Flucht, Wassermangel und knappe Lebensmittel prägen den Alltag vieler Familien in Niger. Zusammenhalt ist unter diesen schwierigen Bedingungen eine wichtige Grundlage – für Sicherheit, gegenseitige Unterstützung und ein respektvolles Zusammenleben.**

DA, WO AM  
NÖTIGSTEN

Kürzlich fand bei Binta\* zu Hause die Taufe ihres Enkelkindes statt. Gäste aus der Familie, Nachbarschaft und unterschiedlichen Gemeinschaften kamen zusammen. Einige brachten Hirse mit, andere Reis oder Gewürze, manche gaben ein paar Scheine – jeder, was er konnte. Ohne diese Unterstützung hätte Binta nicht gewusst, wie sie diesen besonderen Tag gestalten soll.

### Auf der Flucht

Binta ist Witwe und Mutter von acht Kindern. Seit drei Jahren lebt die Familie in einem Geflüchtetenlager in der Region Tahoua in Niger. Bewaffnete Konflikte im Land zwangen sie, wie unzählige andere, zur Flucht aus ihrem Heimatdorf – auf der Suche nach Sicherheit, Nahrung, Wasser und neuen Perspektiven. Ihr Vieh, einst ihre Lebensgrundlage, haben sie verloren. Was blieb, ist die Sorge um das tägliche Auskommen.

Ein geregeltes Einkommen hat die Familie nicht. Zwei der jüngsten Töchter arbeiten als Hausangestellte in der nahegeleg-

nen Stadt Tchintabaraden. Wäsche waschen, Kochen und Putzen gehören zu ihren Aufgaben. Ihren Lohn erhalten sie in Lebensmitteln: Meist Hirse oder Reis. Die Hirse, die sie gestern mitgebracht haben, hat Binta zu Mehl gemahlen und daraus Brei gekocht – Mittagessen für die ganze Familie. „Das ist meine tägliche Herausforderung“, sagt sie. „Wie ernähre ich alle?“ In diesem Umfeld bedeutet Sicherheit nicht, Zukunftspläne oder Rücklagen zu haben. Sicherheit bedeutet, heute genug zu essen zu haben.

### Wasser für alle

Diese Sicherheit hängt hier auch stark von Wasser ab. Die Region Tahoua ist sehr trocken, das Wasser ist knapp. Die bestehende Infrastruktur ist überlastet und nicht für die Anzahl der Menschen ausgelegt, die sie dringend benötigen – sowohl Einheimische als auch Geflüchtete.

„Niger ist ein sehr gastfreundliches Land, das offen gegenüber Menschen ist, die vor Krieg und Gewalt Schutz und Sicherheit suchen“, erklärt **humedica**-Projektmanagerin Oona Hubrich. Mit der steigenden Zahl der Geflüchteten und der überlasteten Infrastruktur steigt jedoch auch das Konfliktpotential. Der Druck auf die Ressourcen kann Spannungen zwischen verschiedenen Gemeinschaften hervorrufen.

Deswegen hat **humedica** die vorhandenen Wasserstellen optimiert. So haben die Bewohnerinnen und Bewohner des Geflüchtetenlagers wieder verlässlichen Zugang zu sauberem Wasser und können es mit Kanistern nach Hause transportieren.



1



2



3

1: Zur Taufe kamen alle zusammen und unterstützten Bintas Familie, wo sie konnten

2: Oumar im Gespräch mit einem Bewohner des Geflüchtetenlagers

3: Oumar sorgt dafür, dass die Bedürfnisse der Menschen gehört werden

Fotos: Apsatou Bagaya

1: Binta bereitet den Hirsebrei für ihre Familie vor

2: Binta füllt Wasser in den Kochtopf – für ihre Familie ist sauberes Wasser wieder verlässlich vorhanden

Foto: Apsatou Bagaya



tieren. Auch Bintas Familie erhielt einen Wasserkanister, der den Alltag erheblich erleichtert.

### Friedliches Miteinander

Gesprächsformate, Vermittlungen und gemeinschaftliche Absprachen helfen, aufkommende Konflikte frühzeitig aufzufangen und Vertrauen aufzubauen. Oumar\* lebt seit drei Jahren in der Ansiedlung in der Nähe der Stadt. Er ist eine Art Vorstand des Geflüchtetenlagers und kümmert sich um die Bedürfnisse der Gemeinschaft. Gibt es Spannungen zwischen verschiedenen Gruppen, vermittelt er, sodass der Konflikt friedlich gelöst werden kann.

### Ethnische Vielfalt

Niger ist ein Land großer kultureller Vielfalt. Zahlreiche ethnische Gruppen leben hier zusammen – mit eigenen Sprachen, Traditionen und sozialen Strukturen. Dazu gehören sowohl sesshafte als auch nomadische Gemeinschaften. Neben der größten Bevölkerungsgruppe, den Hausa, leben in Niger unter anderem Zarma, Tuareg, Fulbe – zu denen auch Binta gehört – sowie Kanuri.

Dazu wurde Oumar von **humedica** und der lokalen Partnerorganisation ADKOUL zu den Themen Friedensförderung und Konfliktprävention geschult. Heute ist er Teil des Konfliktpräventionskomitees und fungiert als Bindeglied zwischen den Geflüchteten und den Behörden. „Wenn es Probleme gibt, bin ich der Ansprechpartner. Die gesamte Gemeinschaft hat mich zu ihrem Vertreter ernannt“, erzählt er stolz.

### Zusammenhalt als Schutz

Dass Gemeinschaft und Verständnis füreinander Sicherheit geben können, zeigte sich besonders bei der Taufe von Bintas Enkelkind. Menschen aus unterschiedlichen ethnischen Gruppen standen zusammen, halfen und gestalteten den Tag gemeinsam.

„Alle zusammen, ob groß oder klein – jeder, der konnte, hat mir seine Unterstützung gegeben.“ Binta ist dankbar: „Wir leben zusammen. Ich bin eine Witwe ohne Söhne, aber die Gemeinschaft hat mich nicht im Stich gelassen.“

In einer Region, in der vieles unsicher ist, wird genau das zu einer wichtigen Ressource für Sicherheit: Zusammenhalt.

Neele Ventur | n.ventur@humedica.org

\* Name geändert

# Verantwortungsvoll und sicher helfen

## Im Gespräch mit Sicherheitsmanager Michael Cetta

**Wie kann humedica Menschen in Not auch unter schwierigen Bedingungen sicher helfen? Michael Cetta, verantwortlich für das Thema Sicherheit bei humedica, gibt Einblicke in seine Arbeit. Er erklärt, was Sicherheit für uns als Hilfsorganisation bedeutet, welche Erfahrungen ihn geprägt haben und wie es gelingt, selbst im Krieg in der Ukraine verantwortungsvoll und geschützt Hilfe zu leisten.**

**humedica:** Du arbeitest jetzt rund ein Jahr bei humedica. Wie blickst du auf deine ersten Arbeitstage zurück?

**Michael Cetta:** Eine Woche war ich hier, als der erste Einsatz in Myanmar war. Glücklicherweise war Tobi, unser Logistiker, dabei. Er kennt humedica. Vor Ort sollten wir die Sicherheitslage überprüfen. Wir haben schnell gemerkt, dass die größte Herausforderung nicht das Erdbeben, sondern das Verhältnis zur Regierung war. Sie musste uns vertrauen. Wir haben gesagt, wir sind keine Gefahr. Wir haben viel Zeit verloren, mit verschiedenen Ministerien zu sprechen. Im letzten Moment haben sie uns genehmigt, eine Klinik aufzubauen. Als die ersten Patienten behandelt wurden, waren wir erleichtert. Die Hilfe war nötig. Erdbeben und Bürgerkrieg gleichzeitig ist keine einfache Situation.

**Du bist für die Sicherheit bei humedica verantwortlich – was heißt das?**

Wir machen das ganze Sicherheitssystem bei humedica neu. Weil humedica eine kleine Organisation ist, arbeiten wir dabei auch mit den Projektmanagern zusammen. Wir sind auf einem guten Weg und zu 80 Prozent fertig. Es gibt zum Beispiel neue Richtlinien und wir können jetzt fast alle Sicherheitstrainings im Haus anbieten. Das kostet weniger Geld und wir können die Trainings anpassen.

Auch das Vernetzen mit anderen NGOs (Non Government Organisations, Anm. der Redaktion) ist wichtig. Wir haben eine Signal-Gruppe, in der wir einander helfen können. Das hilft in komplizierten Situationen. Wenn du Leute kennst, die dort schon arbeiten, gehst du nicht blind in ein Land.

Ein Highlight wird das German NGO-Forum im Juni sein, bei der nicht nur deutsche Organisationen sind. Wir sind Gastgeber der Konferenz, die bei humedica in Kaufbeuren stattfinden wird.

Ich bin auch ständig in Kontakt mit unseren Reisenden. Sie schreiben, wenn sie im Projektland gelandet oder im Hotel angekommen sind. So wissen wir immer, wo die Kolleginnen und Kollegen gerade sind.

**Welche Erfahrungen bringst du hier bei humedica ein?**

Ich bin seit 23 Jahren in der humanitären Hilfe und der Sicherheitsbranche. 20 Jahre lang war ich beim amerikanischen Militär. Dort ging es vor allem darum: Wie organisieren wir uns am besten, damit wir den Menschen helfen können? Ich war immer im Ausland, zum Beispiel in Pakistan oder Afghanistan. Danach war ich Security Director bei einer großen internationalen Hilfsorganisation. Für vier oder fünf Jahre war ich selbständig mit einem Team aus



Michael Cetta ist gebürtig aus den USA und hat beide Staatsbürgerschaften. Heute fühlt sich der 62-Jährige in Bayern verwurzelt. Seit März 2025 ist er bei humedica als Sicherheitsmanager beschäftigt. In einer Krise zu arbeiten, ist für ihn Normalität.

Foto: humedica

fünf Mitarbeitern. Wir haben auf der ganzen Welt gearbeitet. Anschließend habe ich für ein paar Jahre im Irak gearbeitet, später dann lokal im Landkreis Garmisch-Patenkirchen.

**Ein Helfer darf sich selbst nicht in Gefahr bringen. Was bedeutet dieser Grundsatz für humedica?**

Für eine Reise sind einige Vorbereitungen nötig, was die Sicherheit angeht. Voraussetzung ist, dass alle nötigen Trainings abgeschlossen sind. Dann gibt es eine Weltkarte, auf der sich für jedes Land das Security Level ablesen lässt. Deutschland hat zum Beispiel Stufe 1. Für jedes Land erstellen wir ein Briefing. Für Länder mit höherem Security Level gibt es zusätzlich ein separates Briefing. Im Reiseland selbst erhalten die Kolleginnen und Kollegen dann nochmal ein Security Briefing vom Länderbüro oder unserem Partner. Und wir reden mit anderen NGOs, die Kontakte vor Ort haben.

**Welche Quellen nutzt Du, um die Sicherheitslage in unseren Projekt- und Einsatzländern einzuschätzen?**

Wir holen zunächst allgemeine Infos von den Botschaften ein. Die International NGO Safety Organisation (INSO) ist eine weitere Quelle, das ist eine internationale Hilfsorganisation für NGOs. Die helfen mit Infos und Trainings. Bei Factical, einer internationalen Sicherheitsinformationsplattform, kann man seine Reiseroute einpflegen. Wenn es irgendwo ein Problem gibt, gibt es einen Alarm.

**humedica ist auch in der Ukraine tätig. Wie ist das für unser Team, in einem Kriegsgebiet zu arbeiten?**

In der Ukraine ist der Stress extrem hoch, weil auch die Familien unserer Mitarbeitenden dort leben und betroffen sind – täglich gehen die Alarme los. Wir haben zwei Mitarbeiter, deren Wohnungen von Raketen getroffen wurden – zum Glück blieben sie und ihre Familien selbst unverletzt. Das ist etwas komplett Neues: Zuhause ist es nicht vorbei – du bist in deinem Zimmer, der Alarm geht los, du gehst in den Bunker und kannst nicht schlafen. Du bist in dieser Krise mittendrin. Es ist ein großer psychischer Druck auf dem Team. Das ist schwer.

Ich war im Herbst letzten Jahres für drei Wochen dort und habe geschaut, was wir tun können und was wir strukturell verändern können. Dass wir weiter dort arbeiten, war keine leichte Entscheidung.

Ständig werden wir von Drohnen und Raketen bedroht. Eine App auf dem Handy sagt, wenn ein Notfall ist. Dann ziehst du dich nachts an und gehst in den Bunker und weißt nicht, was draußen ist. Das geht die ganze Nacht durch. Ein Erbeben geht vorbei.

**Wie können die Mitarbeitenden so sicher wie möglich arbeiten, obwohl sie mit den mobilen Ärzteteams oft in unmittelbarer Nähe des Kriegsgeschehens unterwegs sind?**

Eines unserer Programme mussten wir aufgrund der aktuellen Situation stilllegen. Die Lage in der Ukraine ist äußerst angespannt. Ich bezweifle, dass alle in Deutschland vollständig erfassen, wel-



Nach dem Erdbeben in Myanmar 2025 ging es zunächst darum, die Sicherheitslage zu überprüfen

Foto: humedica

chen enormen Druck das für die Mitarbeitenden bedeutet. Wir haben diese Belastung zunächst unterschätzt und daher unser Team verstärkt.

Wir sind jeden Abend im Austausch mit dem Team und beobachten die Lage genau. Die Ukraine ist das einzige Land, in dem **humedica** direkt vor Ort tätig ist, wo auch ein fest eingesetzter Sicherheitsmanager im Einsatz ist. Er bringt die Erfahrung und die mentale Stärke mit, um in einer solchen Krise professionell zu arbeiten und das Team zu unterstützen.

**Gibt es weltweit unterschiedliche regionale Herausforderungen bezüglich der Sicherheit?**

Ja, es gibt unterschiedliche Sicherheitslevel. Haiti ist am schlimmsten, sie haben keine Regierung mehr. Deswegen sind wir dort momentan nicht tätig. **humedica** selbst hat sehr hohe Anforderungen, was die Sicherheit angeht. Das hat sich zum Beispiel in Myanmar nach dem Erdbeben 2025 gezeigt: Wir haben geschaut, was die Gefahr für uns tatsächlich bedeutet und sind nicht in den Norden, wo die Rebellen waren.

**Was bedeutet es, als christlich geprägte Hilfsorganisation im internationalen Kontext zu arbeiten?**

Durch den Glauben reden wir auf einer anderen Ebene. Die Menschen vertrauen uns, das ist eine andere Art von Beziehung. Auf dem Weg nach Myanmar hat uns in Thailand ein Priester vermittelt. Dadurch haben wir ein Visum bekommen. Ohne den Glauben hätten wir nicht ins Land einreisen können. In Myanmar haben wir eine Kirche besucht und dort wiederum Kontakte bekommen.

**Lieber Michael, herzlichen Dank für das Gespräch und die Eindrücke, die du mit uns teilst!**

Kathrin Hörmann | k.hoermann@humedica.org

## Dambou

### Traditionelles Gericht aus Niger

**Wenn in Niger ein Fest gefeiert wird, gehört eines fast immer dazu: Dambou. Dieses traditionelle Gericht stammt aus dem Südwesten des Landes und steht bis heute für Gemeinschaft. Es vereint lokale Getreidesorten wie Hirse oder Mais-Couscous mit nährstoffreichen Moringablättern. Mit Spinat gelingt Dambou ebenso gut – und lässt sich so auch bei uns zu Hause leicht nachkochen.**

#### Zutaten (als Beilage für vier Personen):

- 400 g Hirse oder Mais-Couscous
- 300 g Spinat
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Öl, vorzugsweise Erdnussöl
- Salz
- Frische oder getrocknete Chilischoten
- Geröstetes Sesampulver (optional)
- Erdnussmehl oder -paste (optional)

#### Zubereitung:

1. Spinat waschen und grob hacken. Zwiebeln schälen und fein schneiden.
2. Die Hirse oder den Mais-Couscous in einem Topf mit Wasser dämpfen und garen bis die Körner locker und durchgehend weich sind.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten und frische oder getrocknete Chilischoten hinzufügen. Den Spinat zugeben und kurz mitgaren bis er zusammenfällt.
4. Das gedämpfte Getreide in eine große Schüssel geben und die Spinat-Zwiebel-Mischung unterheben.
5. Mit Salz und nach Belieben mit geröstetem Sesampulver, Erdnussmehl oder -paste abschmecken. Alles gut durchmischen.
6. Dambou kann als Hauptgericht serviert werden oder als Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Guten Appetit! (nve)



Dambou angerichtet und als Hauptgericht serviert

Foto: humedica

# Sicher im Krieg?

Wie **humedica** Mitarbeiter in der Ukraine schützt und Hilfe leistet

„Das Wissen, dass wir etwas lebenswichtiges Tun, treibt uns an“, sagt **humedica**-Ärztin Krystyna. In der Ukraine hilft sie entlang der Front mit, dass Menschen medizinisch versorgt werden. Ein gefährlicher Job.

Doch wie schafft es **humedica**, dass sie ihn möglichst sicher ausführen kann?

KATASTROPHEN-  
HILFE UND  
WIEDERAUFBAU

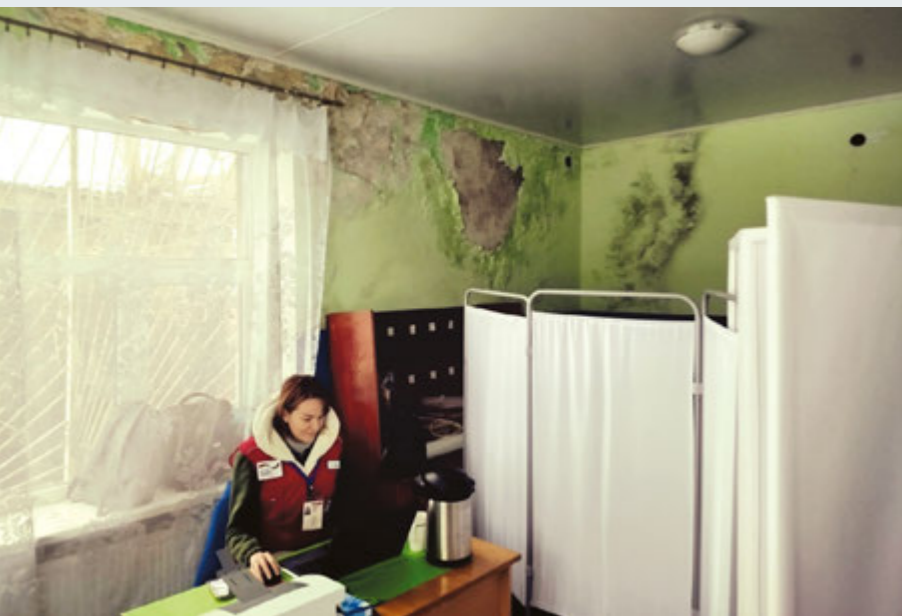
Foto: humedica

### „Der nächste Arzt ist 26 Kilometer weit weg, die Apotheke 40“, berichtet Oleg\*.

Er ist Ortsvorsteher eines kleinen Dorfes, wie es viele gibt, irgendwo in der Nähe der Frontlinie zwischen der Ukraine und Russland. Wer konnte, hat die Dörfer verlassen. Wer jetzt noch hier lebt, hat sich bewusst dafür entschieden oder konnte – wie die meisten – nicht weg, etwa aus gesundheitlichen Gründen. Die wenigen Ärzte, die es überhaupt noch in der Gegend gibt, betreuen entweder viel zu viele Patienten oder sind selbst alt. „In einem der Nachbarorte gibt es einen behandelnden Arzt, der ist 83 Jahre alt, sagt Oleg. Er weiß aber: „Überhaupt in eines der Nachbardörfer zu kommen, ist für die meisten, die hier leben, kaum zu schaffen.“ Viele sind auf einen Rollator angewiesen, weil sie nicht mehr richtig gehen können. „Die Straßen zu den anderen Dörfern sind schlecht. Oft kehrt nur ein Bus und der startet morgens ganz in der Früh und kehrt erst abends spät zurück. Für die Menschen hier wäre das schon in Friedenszeiten nicht zu bewerkstelligen – jetzt im Krieg sind sie zusätzlich der ständigen Bedrohung durch Kampfdrohnen und Militärflugzeuge ausgesetzt“, erläutert Oleg weiter. Er hat sich deshalb dafür eingesetzt, dass ein Ärzteteam von **humedica** regelmäßig seinen Ort besucht.

Das **humedica**-Team behandelt oft in Gebäuden, die verlassen sind

Foto: humedica



\* Name geändert

### Ärzteteam von **humedica** besucht verlassene Dörfer regelmäßig

Krystyna ist Ärztin und Teil der **humedica**-Ärzteteams, die regelmäßig Orte nahe der Frontlinie anfahren. Sie sind meist mit mehreren Autos, Ärzten unterschiedlicher Fachrichtungen und jeder Menge Equipment unterwegs. Behandelt wird überall dort, wo es noch ein Dach über dem Kopf gibt. Das kann ein Gemeinderaum sein, aber auch mal eine Privatwohnung. „Toll ist, dass sie zum Beispiel auch Ultraschalluntersuchungen anbieten, das ist wichtig“, schwärmt Oleg. Zudem hat das **humedica**-Team eine Apotheke dabei. So kann jeder, dem die Ärzte Medikamente verschreiben, diese gleich mitnehmen.

„Wenn wir sehen, dass die Menschen bereits Schlange stehen, wenn wir kommen oder, wie dringend unsere Hilfe gebraucht wird, motiviert uns das sehr“, erklärt Krystyna. „Das Wissen, dass wir eine Lücke füllen und etwas Lebenswichtiges tun, ist unsere Hauptantriebskraft“, führt sie aus. Dabei ist das, was Krystyna und das medizinische Team tun, durchaus gefährlich. „Manchmal befinden wir uns in Situationen, in denen die Gefahr sehr real ist“, berichtet beispielsweise Gynäkologin Valeriia und ergänzt: „Zum Beispiel hören wir während unserer Fahrten oft Flugzeuge über den Dörfern fliegen. Wir haben auch mehrmals die Folgen von Beschuss und Zerstörung gesehen. Das erinnert uns daran, wie wichtig es ist, vorsichtig zu bleiben – und gleichzeitig, wie notwendig unsere Arbeit ist.“

### Sicherheit der Mitarbeitenden steht an oberster Stelle

Jeder Einsatz der medizinischen Teams wird deshalb akribisch geplant. „Die Sicherheit unserer Mitarbeitenden steht an oberster Stelle“, berichtet **humedicas** Sicherheitsmanager Michael Cetta. „Wir telefonieren deshalb jeden Abend mit dem Team und schauen, wie die Lage ist. Die



1

Ukraine ist das einzige Land, in dem **humedica** tätig ist, wo ein Sicherheitsmanager fest vor Ort ist. Der hat die Erfahrung und Mentalität, in einer Krise zu arbeiten“, erklärt Cetta das Vorgehen. Er ist für die Sicherheit der **humedica**-Teams weltweit zuständig. Mehr zu ihm und seiner Arbeit bei **humedica** lesen Sie ab Seite 8.

Zurück in die Ukraine: Der örtliche Sicherheitsmanager bewertet die Sicherheitslage für die Dörfer, in denen das **humedica**-Team arbeitet, jeden Tag neu und greift dafür auf verschiedene Quellen zu. „Auch die Vernetzung mit anderen Organisationen, die vor Ort tätig sind, ist ein wichtiger Faktor“, erläutert Cetta. „Wir sind in ständigem Austausch mit unterschiedlichen Stellen.“

Nur wenn für einen Ort die Sicherheitslage als moderat eingeschätzt wird, darf das Team einen Einsatz dort durchführen. Außerdem hat jedes Teammitglied seine persönliche Schutzausrüstung und bildet sich permanent in der Einschätzung von Gefahrensituationen fort. Falls sich die Lage wider Erwarten doch akut ändert, hat das Team außerdem Equipment dabei, das es ihm erlaubt, ein paar Tage im Freien zu überleben.

„Vor jeder Reise bereiten wir uns sowohl technisch als auch mental gründlich vor“, berichtet Valeriia. „Wir überprüfen unsere

Schutzausrüstung, medizinische Geräte und Maschinen, den Vorrat an Medikamenten und planen die Route. Genauso wichtig ist jedoch unsere innere Einstellung. Wir stimmen uns darauf ein, positiv zu bleiben, und erinnern uns daran, dass unsere Arbeit wirklich wichtig ist. Dieser Gedanke hilft uns, auch bei schwierigen Reisen konzentriert und motiviert zu bleiben“, erläutert sie weiter.

### Psychische Belastung als Dauerzustand

„Die Situation in der Ukraine ist äußerst angespannt. Ich glaube nicht, dass das alle hier in Deutschland verstehen, was für ein Druck das für die Mitarbeitenden bedeutet. Wir haben das auch unterschätzt und unser Team verstärkt“, skizziert Sicherheitsmanager Michael Cetta die wichtigste Herausforderung. Denn anders als bei einem geplanten Einsatz oder unmittelbar in einer Katastrophe, ist die psychische Belastung nicht nach zwei Wochen wieder vorbei. „In der Ukraine ist der Stress extrem hoch, weil auch die Familien unserer Mitarbeitenden dort leben und betroffen sind“, berichtet Cetta. Er war selbst vor Ort und weiß: „Zuhause ist es nicht vorbei – du bist in deinem Zimmer, der Alarm geht los, du gehst in den Bunker und kannst nicht schlafen. Du bist in dieser Krise mit-tendrin, nicht nur dort.“



2

1: Viele Ortschaften entlang der Front sind verlassen, die Menschen auf die mobilen **humedica**-Teams angewiesen

2: Michael Cetta, Sicherheitsmanager bei **humedica**, kennt die Herausforderungen in der Ukraine

Fotos: humedica

Immer mittendrin:  
Die psychische Belastung für die **humedica**-Mitarbeitenden in der Ukraine ist extrem hoch

Foto: humedica

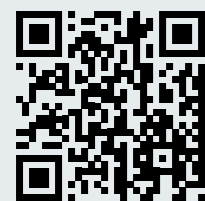


Für viele aus dem Ukraine-Team von **humedica** ist diese psychische Belastung ein Dauerzustand – seit Jahren schon. Einige sind bereits 2014 nach den ersten Angriffen Russlands auf die Ukraine innerhalb des Landes geflohen. Sie haben gesehen, wie ihre Heimatstädte verwüstet und zerstört wurden. Sie haben ihre Häuser verloren und mussten in anderen Regionen Zuflucht suchen, ihr Leben zweimal von Grund auf neu aufbauen. Vielleicht verstehen sie deshalb besser, was die Menschen in den verlassenen Dörfern entlang der Front bewegt. Maksim\*, der Chef eines örtlichen Krankenhauses, dessen Arbeit die **humedica**-Ärzteteams unterstützen, schildert die Situation so und hat einen Wunsch: „Die Menschen in den Dörfern leben unter ständigem Stress. Luftangriffswarnungen, Drohnenangriffe und Flugzeuge am Himmel, beschädigte Infrastruktur und sogar die Gefahr durch nicht explodierte Kampfmittel sorgen für Angst und Unsicherheit. Viele Familien machen sich Sorgen um Verwandte, die

an der Front dienen. Psychologische Unterstützung gibt es zwar, aber Fachkräfte sind rar. Wir brauchen dringend mehr professionelle Psychologen.“ Aktuell gehört, wo immer es geht, ein Psychologe zum **humedica**-Team dazu.

„Dass ihr in unser Dorf kommt, ist eine große Hilfe“, sagt die 74-jährige Sofia\* aus dem Dorf, in dem Oleg Ortsvorsteher ist. Sie sagt: „Ich fühle mich überhaupt nicht sicher. Es fliegen ständig Kampf-Drohnen und Flugzeuge, oft gibt es Luftalarm. Ohne die Unterstützung des **humedica**-Teams wäre es noch schlimmer.“ Und auch die 42-jährige Lydia\* ist froh über die Hilfe: „Ohne eure Unterstützung wäre es schwer für uns“, sagt sie dankbar. Für das Team um Krystyna und Valeriia ist das Ansporn genug, weiterzumachen und den Menschen in den entlegenen Gebieten zu helfen – und die Sicherheitslage jeden Tag aufs Neue zu bewerten.

Sebastian Zausch | s.zausch@humedica.org



www.humedica.org/  
ukraine-gesundheit



Seifenblasen bringen Kinder zum Lachen und lassen sie für einen Moment den Alltag vergessen

Foto: humedica

## „Lachen ist die beste Medizin.“

Dieses Sprichwort ist in vielen Kulturen der Welt bekannt. Bereits in der Antike beschrieben Philosophen und Ärzte wie Hippokrates die heilsame Wirkung von Freude und Zuversicht auf Körper und Geist. Auch in der modernen Medizin ist längst belegt: Lachen regt die Ausschüttung von Endorphinen an, was unsere Schmerzschwelle senkt, Stress abbaut und das Immunsystem stärkt.

Ein bewährtes Beispiel aus der Praxis ist die Lachtherapie. Sie wird heute erfolgreich zur Unterstützung von Patientinnen und Patienten mit Depressionen, chronischen Schmerzen oder in der Rehabilitation eingesetzt. Wer regelmäßig lacht, tut aktiv etwas für seine Gesundheit – ganz im Sinne des Sprichworts.

Lachen bedeutet dabei nicht, Leid zu verharmlosen. Vielmehr zeigt es die menschliche Fähigkeit, selbst unter schwierigen Umständen Hoffnung zu bewahren. Gerade in unsicheren Lebenssituationen – geprägt von Armut, Krankheit oder Gewalt – kann ein Moment des Lachens Halt und Lebensmut geben. Es schafft Verbindung zwischen Menschen, stärkt das Gefühl des Miteinanders und vermittelt ein Stück Normalität.

In vielen **humedica**-Projekten weltweit wird spürbar, was das Sprichwort bedeutet: Wo Menschen Unterstützung, Zuwendung und Gemeinschaft erfahren, wächst Hoffnung. So entstehen selbst in schwierigen Lebenslagen Momente, die Mut machen und Kraft schenken. (sbr)

## Das **humedica**-Herzensfoto

Fröhlich winkende Kinder stehen hinter stapelweise gepackten Kartons. Ihr Lächeln lässt kaum erahnen, dass sich hinter diesem Herzensfoto eine schwere Katastrophe verbirgt. Die verheerenden Fluten im August 2025 trafen viele Menschen im Norden Pakistans mit voller Wucht: Häuser wurden zerstört, Lebensgrundlagen weggespült und der Zugang zu sauberem Trinkwasser und medizinischer Versorgung unterbrochen.

Die Hilfsgüter, die hier zu sehen sind, verteilt unser örtlicher Partner Pak Mission Society nach den Überschwemmungen. Lebensmittel, sauberes Trinkwasser und weitere dringend benötigte Hilfsgüter erreichten so die betroffenen Familien. Ein mobiles Ärzteteam leistete zudem wichtige medizinische Hilfe.



Das Lachen der Kinder zeigt eindrucksvoll, was Ihre Spende an **humedica** bewirkt – sie schenkt Hoffnung und Zuversicht auch in den schwierigsten Zeiten. Dafür danken wir Ihnen von Herzen. (nve)

Ein Moment der Hoffnung in Pakistan – inmitten der Krise

Foto: Pak Mission Society

## Ein sicherer Ort, um Kind zu sein

Wie eine Kindertagesstätte in Brasilien Halt und Vertrauen schenkt

**Sicherheit ist mehr als Schutz vor Gefahren. In der Kindertagesstätte Campo do Coelho erfahren Kinder, was es heißt, gesehen, begleitet und emotional gestärkt groß zu werden.**

KINDER & BILDUNG

Als Lucas\* an einem Nachmittag die Spielzeugkiste öffnet, schreckt er kurz zurück. Zwischen Bauklötzen und Plastikautos bewegt sich etwas. Eine kleine Eidechse hat sich dorthin verirrt. Früher hätte Lucas vielleicht laut geschrien oder um sich geschlagen. Heute beugt er sich vorsichtig vor. „Wir dürfen ihr nichts tun“, sagt er leise. „Sie hat Angst.“

### Aufwachsen zwischen Unsicherheit und Verantwortung

Lucas ist neun Jahre alt. Er lebt mit seiner Mutter, die von unregelmäßigen Jobs, meist in der Landwirtschaft, ohne soziale Absicherung lebt. Sein Vater spielt keine Rolle in seinem Leben. Lange Zeit musste Lucas seine Mutter zur Arbeit auf Felder begleiten. Auch dann, wenn sie mit chemischen Pflanzenschutz- und Düngemitteln zu tun hatte. Feste Strukturen, verlässliche Bezugspersonen oder geschützte Räume gab es kaum. Die Folgen zeigten sich früh: Unruhe, Aggression, Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Kindern.

Als Lucas nach einer Unterbrechung wieder regelmäßig in die Kindertagesstätte von **humedica** kam, brachte er diese Erfahrungen mit. „Er war ständig in Verteidigungshaltung“, erinnert sich ein Pädagoge. „Konflikte löste er körperlich. Vertrauen fiel ihm schwer.“ Sicherheit war für ihn kein Zustand, sondern etwas, das er nie gelernt hatte.

### Ein geschützter Raum mitten in einem herausfordernden Umfeld

In Campo do Coelho müssen Kinder Straßen ohne ausreichende Verkehrsüberwachung überqueren. Die Einrichtung liegt nah an einem Bach und einer Schnellstraße, soziale Probleme wie Armut und Drogenhandel prägen den Alltag vieler Familien.

Umso wichtiger sind neben den Verhaltensregeln auch klare Strukturen auf dem Gelände. Die Kindertagesstätte verfügt

über abgegrenzte Bereiche, regelmäßig gewartete Gebäude, kontrollierte Spiel- und Küchenräume. Fluchtwege sind gekennzeichnet, Feuerlöscher installiert, Mitarbeitende geschult. Behörden und externe Fachstellen prüfen die Standards regelmäßig. All das ist notwendig und doch nur die Grundlage. Denn Sicherheit beginnt hier nicht bei Zäunen oder Regeln. Sie beginnt bei Beziehungen.

### Gesehen werden, jeden Tag

„Von dem Moment an, in dem ein Kind ankommt, versuchen wir, wirklich zuzuhören“, sagt Sozialarbeiterin Karen Machado. Jedes Kind wird persönlich begrüßt. Es gibt feste Abläufe: Ankommen, Hände waschen, gemeinsam essen, Zähne putzen, spielen, lernen. Diese Rituale geben Struktur und Orientierung. Für viele Kinder ist das nicht selbstverständlich. Sie kommen aus Familien, in denen Gewalt, Vernachlässigung oder existenzielle Sorgen den Alltag bestimmen.

In der Kindertagesstätte erleben sie etwas anderes: Erwachsene, die bleiben. Die nicht schreien. Die erklären. Die Grenzen setzen, ohne zu verletzen. Lucas spürt diese Verlässlichkeit. Wenn er heute unsicher ist, zieht er sich zurück. Er sucht das Gespräch. Er bittet um Hilfe.

„Er weiß inzwischen, dass er sich nicht mehr mit Gewalt schützen muss“, sagt sein Capoeira-Lehrer Alex. „Da sind Erwachsene, die ihn ernst nehmen.“ In Capoeira, einer brasilianischen Mischung aus Bewegung, Musik und Spiel, die Körpergefühl, Kooperation und Respekt fördert,

erlebt Lucas diesen sicheren Rahmen besonders deutlich.

### Sicherheit, die weiterwirkt

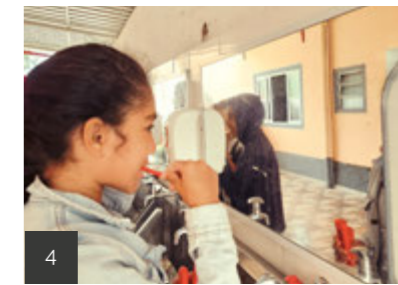
Emotionale Sicherheit ist kein abstrakter Begriff. Sie zeigt sich im Alltag; wenn Kinder sich trauen, Fragen zu stellen, Konflikte anzusprechen und Nähe zuzulassen. In der Capoeira-Stunde erzählt Lucas von seiner Familie, bittet nach Problemen in der Schule um Rat und übernimmt Verantwortung für sein Verhalten. Parallel dazu arbeitet das Team eng mit Schule und Gesundheitsdiensten zusammen; Pädagogen und Sozialarbeiter begleiten seine Entwicklung aufmerksam, während er außerhalb der Einrichtung zusätzliche Unterstützung erhält.

Die Veränderungen sind langsam, aber spürbar: Aggression weicht Zuneigung, Unruhe wird zu Konzentration. Aus einem Jungen, der ständig auf der Hut war, wird ein Kind, das sich öffnet. Was Lucas hier erlebt, endet nicht am Nachmittag. Routinen, Hygieneregeln und neue Formen des Miteinanders tragen die Kinder in ihre Familien hinein.

Für **humedica** ist die Kindertagesstätte deshalb mehr als Betreuung: Sie ist ein Schutzraum, in dem Kinder erfahren, dass sie nicht allein sind, Fehler machen dürfen und gehört werden.

Vielen Dank, dass Sie mit Ihrer Spende helfen, diesen sicheren Ort zu erhalten und weiterzuentwickeln.

Mareen Mühle | m.muehle@humedica.org



1: Sicher über die Straße: Begleitet von einer Erzieherin üben die Kinder aufmerksam den Weg zur Bushaltestelle

2: Vorsorge mit Fürsorge: Bei den zahnmedizinischen Behandlungen lernen die Kinder bei Zahnärztin Francine auch etwas über gesunde Hygiene

3+4: Gesunde Routinen: Beim Händewaschen und gemeinsamen Zähneputzen sowie in kindgerechten Gesprächen lernen die Kinder, wie sie sich vor Krankheiten schützen

Fotos: humedica Brasil



In der Kindertagesstätte lernt Lucas (oben links) Schritt für Schritt, Vertrauen zu fassen, Konflikte ohne Gewalt zu lösen und sich in einem sicheren Umfeld mit anderen Kindern zu entfalten

Foto: humedica Brasil

Es ist ein unscheinbarer Moment und doch erzählt er viel über Sicherheit. Über das Gefühl, nicht ständig auf der Hut sein zu müssen. Darüber, wie ein Kind lernt, seine eigenen Impulse zu kontrollieren, Verantwortung zu übernehmen und Mitgefühl zu zeigen. Für Lucas ist dieser Moment das Ergebnis eines langen Weges. Und er ist eng verbunden mit einem Ort: der Kindertagesstätte von **humedica** im brasilianischen Campo do Coelho.

\* Name geändert



[www.humedica.org/de/brasilien-kita](http://www.humedica.org/de/brasilien-kita)

# Einsatz in afrikanischen Gefängnissen

## Mehr als nur medizinische Hilfe

**Denise Weihing war schon oft in afrikanischen Gefängnissen. Als humedica-Einsatzkraft hat sie in den letzten Jahren mehrfach an Einsätzen teilgenommen, bei denen die Häftlinge medizinisch versorgt wurden. Keine Selbstverständlichkeit in Ländern wie Togo, Sudan oder Uganda.**

„Die Verhältnisse in vielen afrikanischen Gefängnissen sind nicht mit denen hier in Deutschland vergleichbar“, schildert Denise Weihing. „Teilweise sind 120 Häftlinge in einem Raum untergebracht, eine Toilette gibt es nicht, dafür einen Eimer in der Mitte. Geschlafen wird im Sitzen oder in der Hocke oder die Häftlinge wechseln sich ab.“ Weihing kennt sich aus. Die Krankenschwester aus der Nähe von Tübingen verbringt regelmäßig ihren Urlaub in afrikanischen Gefängnissen – ganz freiwillig, als humedica-Einsatzkraft. „Schon als ich meine Ausbildung gemacht habe, war mir klar, dass ich mich in der Entwicklungszusammenarbeit engagieren will“, berichtet Weihing. Als die Kinder groß genug wa-

ren, ging sie das Thema an. Motivation war auch ihr christlicher Glaube: „Ich bin so dankbar, dass es mir gut geht und ich in der Lage bin, mit meinen Begabungen anderen Menschen zu helfen“, erklärt die gebürtige Schweizerin. „Schon Jesus schickte uns zu den Ärmsten der Welt und sagte: ‚Was ihr für einen der Geringsten meiner Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr für mich getan.‘ Sinngemäß: Wer anderen Menschen hilft, der hilft auch mir.“

### Jeden Tag behandelt das Team in einem anderen Gefängnis

Weihing war unter anderem schon in Togo und Äthiopien. Ihr letzter Einsatz führte sie nach Uganda. Zusammen mit sieben Ärztinnen und Ärzten sowie zwei anderen Pflegekräften behandelte sie jeden Tag in einem anderen Gefängnis. Weihing ist dabei vor allem für die Ausgabe der Medikamente zuständig. „Die Überbelegung der Gefängnisse sorgt dafür, dass die Häftlinge sich gegenseitig anstecken. Krätze erkenne ich mittlerweile schon von weitem“, schildert sie. Hautkrankheiten und Parasitenbefall kommen häufig vor, außerdem Harnwegsinfektionen, Malaria und Infekte der oberen Atemwege. „Der Ablauf ist ähnlich dem in einer Arztpraxis“, beschreibt Weihing den Alltag: „Wir behandeln die Menschen meist im Innenhof, wo sich alle versammeln. Dieses Jahr hatten wir eine Zahnärztin dabei – sie konnte

Denise Weihing (Mitte) mit ihren Teamkolleginnen Steffi Glasl (links) und Anna Ertl  
Foto: privat



Zähne ziehen aber keine Wurzelbehandlung machen. Die Häftlinge sind schon froh, wenn sie keine Schmerzen mehr haben.“ An eine Begebenheit erinnert sich Weihing ganz besonders: „Ich hatte einer Gefangenen eine Fixierbinde geschenkt. Als ich ein Jahr später in das Gefängnis zurückkehrte, erinnerte sich die Gefangene an mich und bat um eine neue Binde. Schon kleine Dinge sind etwas Besonderes für die Häftlinge und helfen in der Not.“

Meist müssten die Häftlinge in afrikanischen Gefängnissen für ihre medizinische Versorgung selbst aufkommen. Viele können sich das nicht leisten, deshalb ist die Hilfe des medizinischen humedica-Teams kostenlos. „In vielen Ländern, in denen wir tätig sind, kommt man schon ins Gefängnis, weil man aus Hunger ein Brot gestohlen hat“, berichtet Weihing. Meist behandle das Team Kleinkriminelle, die hierzulande gar nicht im Gefängnis sitzen würden. „Viel wichtiger als die medizinische Versorgung ist für die Gefangenen, dass sich überhaupt jemand um sie kümmert und mit ihnen spricht – dass sie gesehen werden und mit Würde behandelt werden.“

### Voraussetzung ist die erfolgreiche Teilnahme am Einsatzkräfte-Training

Anders als die Einsätze nach Katastrophen, stehen die Zeiträume für Gefängniseinsätze bereits Monate vorher fest und lassen sich daher besser mit dem Familienalltag vereinbaren. „Wir bieten auch geplante Einsätze an, bei denen unsere Einsatzkräfte in afrikanischen Krankenhäusern mithelfen“, berichtet Rebecca Groß, die bei humedica diese Art von Einsätzen organisiert. Voraussetzung ist immer, dass man das humedica-eigene Einsatzkräfte-Training (siehe Seite 22) absolviert hat.

Weihing zieht eine ganze Menge auch für sich selbst aus ihrer Arbeit in afrikanischen Gefängnissen: „Man lernt vieles hier besser wert zu schätzen“, berichtet sie. Auch



1: humedica-Arzt Thomas Katzenbach bei der Arbeit



2: Der Andrang ist groß, wenn das humedica-Team ins Gefängnis kommt



3: Denise Weihing (rechts) kümmert sich um die Ausgabe der Medikamente

Fotos humedica

für ihre Arbeit im Krankenhaus nimmt sie einiges mit: „Menschen mit anderem kulturellem Hintergrund muss man manchmal anders fragen, um die Antworten zu bekommen, die man benötigt. Das habe ich bei meinen Einsätzen gelernt“, berichtet sie. Sie will erstmal ein Jahr aussetzen, um auch anderen die Möglichkeit eines Gefängniseinsatzes zu geben. Solche Einsätze sind für sie etwas ganz Besonderes: „Es ist wichtig, dass man als Team zusammenarbeitet. Das funktioniert in der Regel gut, weil alle gleich ticken. Ich kehre als Beschenkte aus diesen Einsätzen heim.“

Sebastian Zausch | s.zausch@humedica.org

**Erfahren Sie mehr über das Einsatzkräfte-Training bei humedica.**



## Wie wird man Einsatzkraft?

### Ehrenamt im Ausland mit **humedica**

**Bei unseren Einsätzen weltweit bekommen ehrenamtliche Einsatzkräfte die Chance, Menschen in akuter Not direkt zu helfen. Sei es nach einer Katastrophe, wo wir kurzfristig Hilfsteams entsenden, oder bei geplanten Einsätzen. Aber wie wird man eigentlich Einsatzkraft? Wir haben bei Karoline Nidetzky nachgefragt, die bei humedica für das Thema zuständig ist.**

#### **humedica: Was muss jemand mitbringen, der Einsatzkraft werden möchte?**

**Karoline Nidetzky:** Wir suchen Leute, die eine gewisse körperliche Fitness mitbringen, weil es im Einsatz passieren kann, dass man das Material zu Fuß zum Einsatzort bringen muss. Und wir suchen Teamplayer, die neugierig und aufgeschlossen gegenüber anderen Kulturen und Menschen sind. Idealerweise kommen angehende Einsatzkräfte auch mit eher einfachen Bedingungen zurecht. Es kann sein, dass man in Zelten auf engem Raum mit anderen Leuten gemeinsam schlafen muss und Dusche und Toilette nur rudimentär vorhanden sind.

#### **Wie werden Einsatzkräfte vorbereitet?**

Es gibt ein Grundtraining, die Trainings- und Assessmentwoche. Das ist ein sieben Tage langes Training, das jede zukünftige Einsatzkraft durchlaufen und bestehen muss. Es ist nicht nur für **humedica**, sondern auch für die teilnehmenden Personen eine Chance, sich kennenzulernen und zu sehen, ob man zueinander passt.

Zusätzlich bekommen die Einsatzkräfte vor jedem Einsatz Briefings zur Situation. Auch zwischen den Einsätzen gibt es verschiedene Trainingsmöglichkeiten oder Seminare.

#### **Was erwartet Einsatzkräfte im Einsatz?**

Vor allem lange und anstrengende Tage, oft in klimatisch herausfordernden Umständen, das heißt, es ist entweder sehr heiß oder sehr kalt – oder es kann eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit herrschen. Allerdings bekommt man die Chance, Menschen in einer ihrer schwierigsten Zeiten zu helfen – mit einem Lächeln, einem offenen Ohr oder einer helfenden Hand. Man hat nach dem Einsatz das gute Gefühl, wirklich geholfen zu haben. Aber man lernt auch unglaublich viel im Kontakt mit den Menschen vor Ort über ihre Kultur und ihre Lebensweise. Oft werden Freundschaften geknüpft.

#### **Liebe Karoline, vielen Dank für das Gespräch!**

Kathrin Hörmann | [k.hoermann@humedica.org](mailto:k.hoermann@humedica.org)



Karoline Nidetzky ist Koordinatorin für Einsatzkräfte:

Tel.: 08341 966148-346  
[training@humedica.org](mailto:training@humedica.org)

Nicht-Mediziner sind ein wichtiger Teil eines Einsatzteams und z.B. für den Aufbau des Camps verantwortlich

Foto: Volker Jabs



## Welche Krankheit bin ich?



Untersuchungen in lokalen Gesundheitsposten helfen, die Krankheit frühzeitig zu erkennen

Foto: International Nepal Fellowship

Anfangs zeige ich mich durch helle oder rötliche Hautflecken. Oft schmerzen sie nicht – im Gegenteil: Berührungen, Hitze oder Kälte werden dort kaum noch wahrgenommen. Aufgrund dieser Empfindungsstörungen kommt es häufiger zu Verletzungen, die von den Betroffenen teilweise gar nicht bemerkt werden. Offene Stellen können sich entzünden, wenn weitere meiner Bakterien sie befallen. Gleichzeitig schädige ich Nerven, die die Muskeln steuern, was oftmals Lähmungen verursacht. Anhaltende Entzündungen und unbemerkte Verletzungen können schließlich zu verformten oder verkürzten Gliedmaßen führen.

Mein Name verrät bereits etwas über mich: Aus dem Griechischen übersetzt bedeutet er so viel wie „schuppig“ oder „rau“. Schreite ich weiter voran, sind im Verlauf auch tiefere Hautschichten betroffen, vor allem im Gesicht. Verursacht werde ich durch Bakterien, und übertragen werde ich vor allem über Tröpfchen, etwa bei engem und längerem Kontakt.

Bis nach einer Ansteckung erste Symptome auftreten, können drei Monate bis 40 Jahre vergehen. Im Durchschnitt sind es zwei bis vier Jahre.

Besonders häufig trete ich in bestimmten Gebieten Südostasiens, Südamerikas sowie Afrikas auf. Dort fehlt es vielerorts an medizinischer Versorgung und Aufklärung. Zudem ist mein Ansteckungsrisiko bei mangel- und unterernährten Personen höher. Aus Angst vor Ausgrenzung verschweigen Betroffene ihre Symptome oft lange oder suchen erst spät Hilfe. Noch immer bin ich mit Vorurteilen behaftet, obwohl ich längst heilbar bin. Mit einer rechtzeitigen Therapie lässt sich mein Fortschreiten stoppen und schwere Behinderungen können verhindert werden. In betroffenen Regionen wie Nepal setzt sich **humedica** dafür ein, Erkrankte medizinisch zu versorgen, aufzuklären und Stigmatisierung entgegenzuwirken. (**sbr**)

**Wissen Sie, wer ich bin?**  
**Lepra**

**Jetzt für das humedica-Training bewerben und Einsatzkraft werden!**

[www.humedica.org/ehrenamt-im-ausland](http://www.humedica.org/ehrenamt-im-ausland)

## Hoffnung für ein ganzes Dorf

Die Krankheit, über die niemand spricht und der Mut einer Familie

**Lepra gilt heutzutage als gut behandelbar. Doch im ländlichen Westnepal trifft die Krankheit noch immer Menschen, die daraufhin oft aus ihren Dörfern verstoßen werden. Die Geschichte von Sitaram\* zeigt, wie humedica Veränderung möglich macht.**

Als der älteste Sohn von Sitaram mit einer nässenden Wunde zur Gesundheitsstation seines Dorfes ging, dachte die Familie zunächst an eine harmlose Infektion. Doch die Diagnose war unerwartet und für viele im Dorf noch immer ein Tabu: Lepra.

Kurz darauf klopfen Gesundheitsmitarbeiter an Sitarams Haustür, um die restliche Familie zu untersuchen. Doch Angst vor Gerede, vor Ausgrenzung und vor dem Verlust sozialer Anerkennung ließ sie zögern. „Wir wollten nicht, dass jemand im Dorf davon erfährt“, erzählt Sitaram. „Lepra – das ist für viele etwas, worüber man nicht spricht.“

### Lepra: Heilbar, aber oft versteckt

Dabei ist Lepra längst heilbar. Doch die Krankheit lebt in Nepal im Verborgenen weiter – nicht nur, weil medizinische Strukturen in ländlichen Regionen fehlen, sondern auch wegen jahrhundertalter Vorurteile.

Lepra wird nicht durch Berührungen übertragen, sondern nur durch langanhaltenden engen Kontakt. Viele Menschen sind zudem immun. Doch die Stigmatisierung bleibt tief verwurzelt: Betroffene verstecken Symptome aus Scham und Angst. Wird die Krankheit spät erkannt, drohen bleibende Nervenschäden und Behinderungen.

Nach 2010, als Nepal Lepra für „ausgerottet“ erklärte, wurden staatliche Programme zurückgefahren. Für Menschen wie Sitaram hat das drastische Folgen. Gerade in abgelegenen Regionen bleibt Lepra deshalb oft lange unentdeckt bis medizinische Teams in die Dörfer kommen.

### Ein Team überzeugt die Familie

Erst als ein Team von **humedicas** Partnerorganisation International Nepal Fellowship (INF) erneut zu der Familie kam, änderte sich alles. Die Mitarbeitenden erklärten einfühlsam, wie Lepra entsteht und dass Patienten schon kurz nach der ersten Medikamentendosis nicht mehr ansteckend sind.

„Sie haben uns Mut gemacht“, sagt Sitaram. Schließlich ließen sich fünf Familienmitglieder testen. Alle erhielten eine angemessene Behandlung, Medikamente und regelmäßige Nachsorge.

Die Erleichterung war groß. „Wir nehmen unsere Medikamente regelmäßig ein, und es geht uns jetzt gut“, erzählt Sitaram. „Dass die Ärzte zu uns kamen, fühlte sich wie ein Segen Gottes an. Sonst hätten wir verzweifelt von Ort zu Ort laufen müssen.“

Sitaram und sein Sohn: Dank rechtzeitiger Behandlung sind beide auf dem Weg der Besserung

Foto: humedica



\* Name geändert

## Wie humedica in Westnepal Leben verändert

Gemeinsam mit dem lokalen Partner International Nepal Fellowship (INF) arbeitet **humedica** daran, unsichtbare Barrieren zu überwinden. Das Projekt in den Distrikten Bardiya und Kailali setzt dort an, wo staatliche Angebote fehlen und Stigmatisierung besonders stark ist:

- **Diagnose-Kliniken:** In abgelegenen Gesundheitsposten werden gemeinsam mit staatlichen Gesundheitsmitarbeitenden Untersuchungen durchgeführt, um Lepra frühzeitig zu erkennen.
- **Schulungen im Gesundheitswesen:** Durch gezielte Fortbildungen lernen Gesundheitsfachkräfte, Lepra fachgerecht zu diagnostizieren und zu behandeln. Gleichzeitig wird das staatliche Gesundheitssystem nachhaltig gestärkt.
- **Aufklärung in den Gemeinden:** Informations- und Sensibilisierungsmaßnahmen helfen, Vorurteile abzubauen, Stigmatisierung zu verringern und Vertrauen zu schaffen.
- **Stärkung von Selbsthilfegruppen:** Menschen mit Behinderungen werden unterstützt, ihre Rechte wahrzunehmen; Selbsthilfegruppen und lokale Behörden werden beraten und vernetzt.
- **Katastrophenvorsorge:** Gemeinden werden auf Naturereignisse wie Überschwemmungen vorbereitet, die den Zugang zu Hilfe – insbesondere für Menschen mit Behinderungen – zusätzlich erschweren.



### Besondere Herausforderungen in der Grenzregion

Sitarams Dorf liegt nahe der indischen Grenze. Viele junge Männer pendeln ins Nachbarland, um Arbeit zu finden, bleiben oft unter prekären Bedingungen monatelang dort. Kommt es zu Infektionen oder ersten Krankheitssymptomen, fehlen Diagnose und eine frühzeitige Behandlung. Nicht aus Unwillen, sondern weil Gesundheitsstationen unterbesetzt sind, Fachwissen und Krankenversicherungen fehlen und der Weg zu einem Krankenhaus für arme Familien kaum zu finanzieren ist.

Der Bezirksvorsitzende Hari Prasad Pashi bestätigt: „Viele Menschen verwechseln Lepra mit gewöhnlichen Hautausschlägen. Und selbst wenn sie etwas ahnen, können sie sich den Weg zur Untersuchung oft nicht leisten.“

Durch die Behandlung geht es Sitaram und seiner Familie inzwischen deutlich besser. Doch er weiß, dass andere im Dorf noch immer Angst haben, ihre Symptome zu zeigen. „Wenn alle Menschen hier untersucht und behandelt würden, könnte man die Ausbreitung von Lepra stoppen“, sagt er.

Mit Ihrer Unterstützung kann **humedica** genau das tun: dorthin gehen, wo Hilfe kaum sichtbar ist und aufklären, behandeln, Stigmatisierung abbauen. Ein einziger Besuch kann das Leben einer ganzen Familie verändern. Vielen Dank für Ihre Spende!

Mareen Mühle | m.muehle@humedica.org



1: Sitarams Familie lebt von der Landwirtschaft. Krankheit gefährdet sofort ihre Existenz

2: In vielen Dörfern führt die Angst vor Stigmatisierung dazu, dass Symptome verborgen bleiben

Fotos: International Nepal Fellowship (INF)

3: Für Menschen mit Behinderungen ist der Zugang zu medizinischer Versorgung besonders schwer

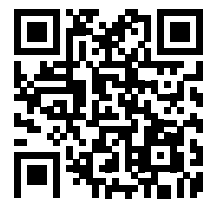
Foto: humedica



[www.humedica.org/nepal-gesundheit](http://www.humedica.org/nepal-gesundheit)

## Spendenaktion move4humedica

Sportlich aktiv sein und gleichzeitig Gutes tun: Mit der Aktion move4humedica können engagierte Menschen ihre Lieblingsbewegung nutzen, um Spenden für humedica-Hilfsprojekte zu sammeln. Ob Laufen, Radeln, Schwimmen, Tanzen oder andere sportliche Aktivitäten – jede Bewegung zählt! Mit Unterstützung von Sponsorinnen und Sponsoren vor Ort oder digital wird pro zurückgelegter Einheit ein Betrag gespendet, der Menschen in akuten Krisen oder in langfristigen Entwicklungsprojekten hilft. Schulen, Vereine, Unternehmen und Privatpersonen sind herzlich eingeladen, ihre Aktion eigenständig zu organisieren und so gemeinsam ein Zeichen für Solidarität und weltweite Hilfe zu setzen. Mehr Infos und Tipps zur Teilnahme gibt es auf unserer Website. (kho)



www.humedica.org/  
move4humedica

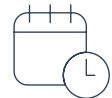


Mit move4humedica  
beim Sport Gutes tun  
Foto: Jasper Ehrlich

## Immer aktuell informiert mit unserem Newsletter

Immer up to date: Mit unserem regelmäßigen Newsletter erhalten Sie etwa einmal im Monat Aktuelles aus unseren Projekten – direkt in Ihren Posteingang. Jetzt abonnieren unter: [www.humedica.org/newsletter-abonnieren](http://www.humedica.org/newsletter-abonnieren)

## Veranstaltungen mit und bei humedica



Sie möchten einen Blick hinter die Kulissen werfen oder mehr über unsere Arbeit erfahren? Kommen Sie zu einer unserer Veranstaltungen! (kho)

Mittwoch, 13.5. bis Sonntag, 17.5.2026  
**humedica beim Deutschen  
Katholikentag**

Viele Gläubige weltweit kommen zusammen, um gemeinsam zu beten, zu diskutieren und zu feiern. humedica informiert mit einem Stand über seine Hilfsprojekte und lädt zum Mitmachen ein.  
Ort: Mainufer Friedensbrücke,  
97070 Würzburg

Samstag, 26.9.2026, ab 15:00 Uhr  
**Tag der offenen Tür**  
humedica lädt ein, die Arbeit der Hilfsorganisation näher kennenzulernen. Informieren Sie sich über die Projektaktivitäten weltweit und kommen Sie mit uns in Gespräch.  
Ort: humedica, Goldstraße 9, 87600 Kaufbeuren

## Impressum

Herausgeber: humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren · Deutschland  
08341 966148-0 · [info@humedica.org](mailto:info@humedica.org) · [www.humedica.org](http://www.humedica.org) · [f](#) [i](#) [t](#) [i](#) [n](#) [a](#)

V.i.S.d.P.: Heinke Rauscher · Redaktion: Sarah Braun (sbr), Kathrin Hörmann (kho), Julia Kittnar Henseler (jki), Mareen Mühle (mmu), Neele Ventur (nve), Sebastian Zausch (sza) · Eigenanzeigen: Kathrin Hörmann · Gestaltung und Graphiken: Manuel Steinhoff (chunkeymonkeydesign.de) · Logo: Noyland GmbH · Druck: Briefwerk

Hinweis: Grundsätzlich ist eine Zweitverwertung des hier abgedruckten Materials möglich; Wir erbitten jedoch eine vorherige Abfrage bei der Geschäftsleitung von humedica e.V. und/oder der Abteilung Kommunikation. Dies gilt insbesondere für die Verwendung von Fotografien. Vielen Dank.

Copyright für Inhalt und Gestaltung, sofern nicht anders vermerkt, bei humedica e.V. 2026.

# Gutes hinterlassen – Perspektive schenken!

Mit einer Testamentsspende geben Sie Ihren Werten Zukunft.

Informieren Sie sich und fordern Sie die Informationsbroschüre  
**STIFTEN UND VERERBEN mit humedica** an – kostenlos und unverbindlich.

[www.humedica.org/testament](http://www.humedica.org/testament)



**Ihr persönlicher Kontakt**  
Heinke Rauscher  
+49 (0)8341 966148-740  
[h.rauscher@humedica.org](mailto:h.rauscher@humedica.org)



Foto: Hartmut Schotte

Bitte schneiden Sie diese Antwortkarte aus und senden sie an: **humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren**

Ja, ich unterstütze humedica e.V. mit einer Spende von  20 €  50 €  100 €  einmalig  monatlich  pro Quartal

Ja, ich möchte per  E-Mail oder  Post über die Arbeit von humedica informiert werden. Die Zusage per E-Mail spart Verwaltungskosten.

Ich ermächtige/Wir ermächtigen humedica e.V. Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/ weisen wir unser Kreditinstitut an, die von humedica e.V. auf mein/ unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**SEPA-Lastschriftmandat**  
humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren  
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZ0000002003  
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Vorname und Nachname (Kontoinhaber) \_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_  
PLZ und Ort \_\_\_\_\_  
IBAN (max. 22 Stellen) \_\_\_\_\_  
BIC (8 oder 11 Stellen) \_\_\_\_\_  
Ort/Datum (TT/MM/JJ) \_\_\_\_\_ Unterschrift (Kontoinhaber) \_\_\_\_\_

**Datenschutzinformation**  
Wir sind interessiert, Sie über die Wirkung Ihrer Spende und unsere Aktionen zu informieren. Deshalb verarbeiten wir Ihre Adressdaten auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der europäischen Datenschutzgrundverordnung in unserem berechtigten Interesse. Es wird bestätigt, dass es sich nicht um ein Mitgliedsträger-Vorgehen durch eine E-Mail an [datschutzbeauftragte@humedica.org](mailto:datschutzbeauftragte@humedica.org) zu widersprechen. Nähere Infos erhalten Sie unter: [www.humedica.org/daten-schutz](http://www.humedica.org/daten-schutz).

**Zuwendungsbestätigung**  
Bei Spenden bis 300 Euro gilt die Bankanzahlung als Spendenmachweis für das Finanzamt. Bei höheren Spenden erhalten Sie bis Ende Februar des Folgejahres Ihre Jahrespendenbescheinigung im Sinne des § 10b des Einkommensteuergesetzes.

**Zuwendungen gemäß der umseitigen Angaben**  
Wir sind wegen der Förderung gemeinnütziger Organisationen als gemeinnützige Körperschaft im Finanzamt des Bundes Kaufbeuren vom 06.02.2026 (für das Jahr 2024) nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes als Körperschaft anerkannt. Es wird bestätigt, dass es sich nicht um ein Mitgliedsträger-Vorgehen handelt und die Zuwendung nur zur Förderung der Jugendhilfe, der Altenhilfe, der Flüchtlings- und Vertriebenen der Hilfe für Zivilbeschädigte und behinderte Menschen und der Entwicklungszusammenarbeit verwendet wird. Die Zuwendung ist steuerlich gemäß § 5 Abs. 2 Satz 1 Nr. 4, 10 und 15 der Abgabenordnung steuerlich als Engpassspende, Spendengeber, die über die Finanzierung der jeweiligen Projekte hinausgehen, werden für andere satzungsgemäße Aufgaben von humedica e.V. verwendet. Sollten Sie mit Ihrer Spende eine Überweisung betreiben, bitte immer mit einer nachvollziehbaren Bezeichnung. Die Angabe des Monats reicht nicht aus. Danke für Ihr Verständnis.

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie Menschen ein Leben in Sicherheit. Das bedeutet auch körperliche und psychische Gesundheit. In der Ukraine verteilen wir zum Beispiel Medizinprodukte, die den Alltag der Betroffenen erheblich erleichtern.

Foto: humedica Ukraine

**Danke für Ihre Hilfe!**



[www.humedica.org/spende](http://www.humedica.org/spende)

\* Name geändert

**SEPA-Überweisung**

Angaben zum Zahlungsempfänger: **Name, Vorname/Firma** (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)  
**humedica e.V. Kaufbeuren**

**IBAN**  
 DE867335000000000004747

**BIC** des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)  
 BYLADEM1ALG



Vielen Dank für Ihre Spende!

Falls vollständige Adresse vorliegt, erhalten Sie zu Beginn des Folgejahres automatisch eine steuerlich abzugsfähige Jahres-Spendenbescheinigung.  
 Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer – Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers – (nur für Zahlungsempfänger)

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Ziffern à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Ziffern à 35 Stellen)  
 K M A G 2 6 / 1

Angaben zum Kontoinhaber: **Name, Vorname/Firma, Ort** (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

**IBAN**  
 DE 06

Datum

Unterschriften)

**SPENDE**

**Beleg/Quittung für den Kontoinhaber**

IBAN des Kontoinhabers

Kontoinhaber

Bestandiger humedica e.V.  
 Goldstraße 8, 87600 Kaufbeuren

IBAN des Begünstigten  
 DE86 7335 0000 0000 0047 47

BIC  
 BYLADEM1ALG

Verwendungszweck  
 SPENDE

Datum

Betrag: Euro, Cent



**humedica**  
 Internationale Hilfe

**Mehr Hilfe – mehr Hoffnung**

Machen Sie Ihre Unterstützung noch wirkungsvoller und erhöhen Sie heute Ihre regelmäßige Spende:

1. QR-Code scannen
2. Spendenbetrag anpassen
3. Mit humedica Kindern ein sicheres Aufwachsen ermöglichen



[www.humedica.org/spende-anpassen](http://www.humedica.org/spende-anpassen)