

Oktober 2025



# ADRA heute

## Humanitäre Hilfe

Wie ADRA nachhaltig vorsorgt

Seite 2

### Schüsse in der Nacht

Warum mentale Gesundheit Leben rettet

Seite 4

### Kinder helfen Kindern!

Mach mit bei unserer Paketaktion

Seite 5



ADRA



Liebe Leserin, lieber Leser,

in einer Welt voller Krisen sind humanitäre Hilfe und Katastrophenvorsorge wichtiger denn je. Unser Ziel ist es, Menschen durch Hilfe zur Selbsthilfe zu stärken – sie sollen eigenständig ihr Leben verbessern können.

Ein Beispiel dafür ist Balkissa aus Burkina Faso. Sie schreibt: „Meine Ernte war trotz vieler Arbeit immer gering. Aufgrund der Trockenheit keimen nicht alle Samen. Dank ADRA bin ich jetzt eine erfolgreiche Landwirtin. Ich habe spezielles Saatgut erhalten, das auch bei kurzen Dürreperioden keimt und nur wenig Wasser benötigt. Jetzt ernte ich genug, um meine Familie zu versorgen, und kann sogar Überschüsse lagern. Vielen Dank an alle, die uns helfen.“

Solche Erfolge sind nur möglich, weil Menschen wie Du unsere Arbeit unterstützen. Gemeinsam schaffen wir nachhaltige Projekte, die das Leben vieler Menschen verändern. Vielen Dank für Deine Hilfe!



Herzliche Grüße  
Deine  
Anja Kromrei  
Redaktionsleitung ADRA Deutschland e.V.



# Humanitäre Hilfe

## Wie ADRA nachhaltig vorsorgt

von Cedric Vogel

**D**ürren, Überschwemmungen, bewaffnete Konflikte – humanitäre Krisen nehmen weltweit zu. Oft trifft es Regionen, in denen die Menschen schon vorher unter Armut, Hunger oder unzureichender Infrastruktur gelitten haben. Wenn dann die Katastrophe eintritt, fehlt es an allem: sauberes Wasser, medizinische Versorgung, sichere Unterkünfte – und oft auch an Menschen, die helfen können.

Humanitäre Hilfe ist dann überlebenswichtig. Doch sie darf nicht erst beginnen, wenn es zu spät ist.

ADRA verfolgt deshalb einen vorausschauenden Ansatz: Gemeinsam mit lokalen Partnern werden Strukturen aufgebaut, die es ermöglichen, schon vor einer Krise vorbereitet zu sein. Denn Menschen, die wissen, was im Notfall zu tun ist – und die über die nötigen Mittel verfügen – können schneller und gezielter helfen.

Das beginnt mit der Ausbildung lokaler Helferinnen und Helfer, geht über Notfallpläne, die gemeinsam mit den Gemeinden entwickelt werden, bis hin zur

Lagerung wichtiger Hilfsgüter an strategischen Orten. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei den Bedürfnissen stark gefährdeter Gruppen wie Frauen, Kindern oder älteren Menschen. So wird Hilfe nicht nur schneller, sondern auch gerechter.

ADRA stärkt auf diese Weise die Widerstandsfähigkeit ganzer Gemeinschaften – in ländlichen Regionen genauso wie in Krisengebieten. Denn wer vorbereitet ist, kann im Ernstfall Leben retten – auch ohne lange Wartezeit auf internationale Hilfe.

Humanitäre Hilfe bedeutet mehr als akute Nothilfe: Sie ist auch eine Investition in Sicherheit, Würde und Stabilität. Und sie wirkt am stärksten dort, wo sie aus der Mitte der Gesellschaft kommt. ●



**Cedric Vogel**  
arbeitet seit 2022 bei ADRA Deutschland als Referent Fundraising.



GROSSE WIRKUNG:  
Deine Spende  
**x6**

## Unser Projekt in Burkina Faso, Mali und Mosambik

Lokale humanitäre Hilfe stärken

von Pierre Schweitzer



Dieses Projekt wird vom Auswärtigen Amt und von Aktion Deutschland Hilft gefördert.



Naturkatastrophen und gewaltsame Konflikte haben in Burkina Faso, Mali und in Mosambik zugenommen. Viele Familien haben Zuflucht in friedlicheren Orten gefunden. Gemeinsam mit lokalen Hilfsorganisationen hilft ADRA den Menschen, eigenständig humanitäre Hilfe zu leisten. Lokale Ersthelfergruppen werden gebildet. Sie arbeiten mit Behörden zusammen, um Naturkatastrophen oder den Ausbruch einer Hungerkrise frühzeitig zu erkennen und Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Sie unterstützen ADRA bei der Verteilung von Lebensmitteln sowie beim Ausbau der Trinkwasserversorgung. **Das Projekt kommt 150.000 Menschen zugute.**

# Schüsse in der Nacht

von Lukas Driedger

## Warum mentale Gesundheit Leben rettet

**Ich schrecke hoch aus dem Schlaf und muss nicht lange überlegen, was mich geweckt hat. Es waren Schüsse – aus verschiedenen Richtungen, nicht weit entfernt, denke ich. Aber sicher bin ich mir nicht, es ist schließlich meine erste Nacht als junger Helfer in einem aktiven Kriegsgebiet im Sudan.**

Die Situation entspannt sich, als ich draußen vor der Tür einen Kollegen entlanggehen höre. Er versichert mir, dass es nur die Patrouillen der sudanesischen Armee seien, die in und um die Stadt ihre Runden drehen und sich manchmal untereinander mit Gewehr-salven Zeichen geben oder Zielübungen machen. Wenn es etwas Ernstes wäre, betont er, dann hätten wir es schon gemerkt. Wir gehen wieder schlafen. Also der Kollege geht schlafen. Ich sitze die nächsten Stunden auf der Bettkante und mein Körper weiß nicht, ob dieser Erklärung zu trauen ist.

Menschen gewöhnen sich an vieles. Sie sind resilient und schaffen es, trotz größter Widrigkeiten zu überleben, je-

den Morgen aufzustehen und sich über etwas zu freuen. Dementsprechend gewöhne auch ich mich an die neuen Umstände. Und über die Jahre in diesem Beruf werden sich solche Situationen wiederholen; in anderen Ländern, unter anderen Umständen, manchmal auch gefährlicher als diese erste Nacht in Darfur, aber glücklicherweise immer mit einem guten Ausgang – zumindest für mich. Ich finde einen Umgang mit dem Gefühl von Unsicherheit und manchmal Angst. So wie auch die meisten Menschen, die in Kriegsgebieten wohnen, irgendwie einen Umgang damit finden. Und doch verändert es einen, auf die ein oder andere Art, je länger man Gewalt, Leid und Tod ausgesetzt ist.

Programme zur Bewältigung von Schocks und Traumata sind inzwischen selbstverständlicher Teil der humanitären Hilfe geworden. „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ – mentale Gesundheit und ein Stück Hoffnung sind die Grundvoraussetzung für die Bewältigung des Alltags,

um die nötige Energie aufzubringen, weiterzumachen, sich um sich selbst und um seine Freunde und Familie zu kümmern. Richtiger Wiederaufbau kann nur dann gelingen, wenn die Menschen nach einem Krieg nicht innerlich komplett zerstört sind. ●



**Wie geht es weiter?**  
Den kompletten Artikel kannst Du auf unserer Webseite lesen. Klick Dich gleich rein!



**Lukas Driedger** ist bei ADRA Deutschland als Abteilungsleiter Internationale Zusammenarbeit tätig



**MACH MIT und packe ein Paket für Kinder in Not!**

Die Aktion läuft vom 20. September bis 30. November

Weitere Infos findest Du auf unserer Webseite: [kinder-helfen-kindern.org](http://kinder-helfen-kindern.org)



**ADRAlive:**  
20 Freiwillige bereiteten sich auf Auslandseinsatz vor

Das diesjährige Ausreiseseminar mit 20 Freiwilligen fand im Schullandheim in Lützel statt und bereite die Freiwilligen intensiv auf ihren weltwärts-Freiwilligendienst vor, dem Förderprogramm des BMZ.

In interaktiven Workshops wurden Themen wie Kolonialismus, Reisesicherheit, Gesundheit & Resilienz, Kulturschock und Privilegien sowie aktuelle globale Herausforderungen behandelt.

Die Teilnehmenden gestalteten das Seminar aktiv mit, etwa durch Präsentationen zu länderspezifischen Krankheiten und kreativen Tagesein- und -ausklängen.

Auch fünf ehemalige ADRA-Freiwillige wirkten am Ausreiseseminar mit, indem sie eigene Workshops durchführten und auch viel Spannendes von ihren eigenen Freiwilligendiensten berichteten.

Mit viel Motivation und neuem Wissen starten die Freiwilligen nun in ihr Freiwilliges Soziales Jahr nach Ghana, Tansania, Mosambik, Albanien und Peru. ●

### Ja, ich möchte regelmäßig helfen!

Ich möchte ab sofort regelmäßig spenden. Mein Beitrag ist  25 Euro  50 Euro  Euro

Ich bitte um Abbuchung  monatlich  vierteljährlich  halbjährlich  jährlich

Ich möchte meinen regelmäßigen Beitrag erhöhen um  15 Euro  25 Euro  Euro

Name und Adresse

E-Mail (optional)

Telefon (optional)

IBAN

Name der Bank

Ich ermächtige ADRA Deutschland e.V. (Gläubiger-ID DE08ZZZ00000043087), meine regelmäßige Spende von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von ADRA Deutschland e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich kann diese Einzugsgenehmigung jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Datum / Unterschrift:

### Meine Spende wirkt!

**60 €** versorgen nach einer Katastrophe eine Familie für zwei Wochen mit Lebensmitteln

**125 €** ermöglichen die Ausbildung eines lokalen humanitären Helfers

**800 €** decken die Kosten für eine Veranstaltung über gesunde Hygienepraktiken in einer Gemeinde

**Spendenkonto**  
**ADRA Deutschland e.V.**  
**IBAN: DE36 3702 0500 0007 7040 00**  
**Stichwort: Spende**



#### IMPRESSUM

**Herausgeber**  
ADRA Deutschland e.V.  
Robert-Bosch-Str. 10  
64331 Weiterstadt  
  
+49 (0) 6151 8115-0  
info@adra.de  
adra.de

**V.i.S.d.P.**  
Christian Molke  
**Redaktion & Gestaltung**  
ADRA Deutschland e.V.

ADRA Deutschland e.V. ist geprüft und wird empfohlen



**ADRAheute**  
**erscheint wieder**  
**im Dezember 2025**