

Die Zeitschrift
für Spender,
Interessenten
und Freunde der
AKTION
REGEN

Initiative



Heft 23/2006 Verein für Entwicklungszusammenarbeit



PROJEKTPATENSCHAFT



Niederösterreich hilft Ruanda

Ruanda - ein Land braucht dringend Hilfe - M. Hengstberger

Ruanda ist ein Entwicklungsland in Ostafrika. Mit seinen Seen und Hügeln gehört es landschaftlich zu den schönsten Ländern des schwarzen Kontinents. Aber trotz der günstigen klimatischen Verhältnisse - das Land liegt über 1000 Meter Seehöhe - fehlt jeder Tourismus. Auch der Mangel an wirtschaftlich bedeutenden Rohstoffen und die ungünstige Verkehrslage als Binnenland macht dieses Land zu einem der ärmsten Länder unserer Erde. Zudem liegt es eingekesselt zwischen vier anderen afrikanischen Entwicklungsländern, deren Menschen jenseits der Armutsgrenze leben. Um die Lage der betroffenen Bevölkerung im Vergleich besser verständlich zu machen: Je enger ein Kessel, desto eher beginnt es darin zu kochen. Ruanda ist gebrandmarkt durch den Völkermord von 1994. Hundert Tage lang töteten fanatische Hutu-Milizen in aufgelistetem Hass eine Million Ruander. Eine Vernichtungsaktion dieses Ausmaßes war kein Kampf unter „Wilden“, sondern ein politisch gelenktes Ausrottungsprogramm an einer Volksgruppe, bei dem die internationale Gemeinschaft in beschämender Weise den Opfern Schutz und Hilfe versagte.

Gerade auch wir Österreicher wissen, dass Menschen keineswegs unzivilisiert sein müssen, um massenhaft zu morden.

Was ist die AKTION REGEN ?

Die AKTION REGEN wurde 1989 von der Wiener Frauenärztin Dr. Maria Hengstberger gegründet. Ihr Ziel ist es, auch den einfachsten und ärmsten Menschen unserer Erde eine Chance auf Familienplanung zu eröffnen. Das Wort Regen steht für das Wasser, das an die Wurzeln kommen muss, um das größte Problem unserer Erde - die Bevölkerungsexplosion - zu bewältigen. Unter der fachärztlichen Leitung von Frau Dr. Hengstberger werden weltweit Seminare für Entwicklungshelfer gehalten, unter dem Motto

Education - Motivation - Innovation.

Gelehrt wird, wie man aufklärt, motiviert und neue Methoden der Familienplanung praxisingerecht einsetzt.

Um die Spendengelder dafür nicht erbetteln zu müssen, sondern zu erarbeiten, hält Frau Dr. Hengstberger österreichweit gynäkologische Vorträge für Laien und bietet in der halbjährlich erscheinenden Spenderzeitung „Initiative“ praxisingerechte medizinische Informationen nach dem Motto:

„Biete Wissen gegen Spende“.

Mit zahlreichen, oft nur kleinen Dauer-aufträgen - den „Regentropfen“ - könnten auch Sie helfen, unsere medizinisch ausgebildeten Mitarbeiter (Ärzte, Krankenschwestern etc.) in Entwicklungsländern zu erhalten. Vier Seminarkliniken konnten weltweit aufgebaut werden. In bereits 34 Ländern der Erde werden von verschiedenen Entwicklungshilfeorganisationen Geburtenkontrollketten verteilt und in Eigeninitiative nachgebastelt.

Die Bevölkerungsexplosion geht uns alle an! Kein Geld für Brot - kein Geld für Pillen! Nur Wissen hilft wirklich. Helfen Sie uns, es weiterzugeben!



Bild oben: Klinik - derzeitiges Baustadium
Bild unten: Im Warteraum

Wir in Österreich waren mit betroffen, als unter der Triebfeder eines Einzigen, sehr wohl auch eine Kulturnation fähig war, nicht im Blutausch und nicht im Krieg, sondern bewusst und strategisch, gezielt Millionen unschuldige Menschen und Kinder grausam zu töten.

Mittlerweile ist Ruanda ein demokratisches Land, das schwer an der Aufarbeitung dieser Schreckenszeit und an der Last des Wiederaufbaus trägt.

Fortsetzung auf nächster Seite

Mehr als manche andere Entwicklungsländer in Afrika braucht Ruanda jetzt unsere Hilfe, nicht nur eine finanzielle Unterstützung, sondern auch menschliche Wiederanerkennung, Freundschaft und die moralische Unterstützung durch andere Länder.

Die Ethnologin Dr. Claudia Futterknecht, Obfraustellvertreterin der Aktion Regen, arbeitete hier als Entwicklungshelferin und ich habe sie persönlich besucht, um die Situation im Land besser kennen zu lernen, bevor wir uns dazu



entschlossen haben, einen dringend notwendigen Klinikbau finanziell zu unterstützen. Ich habe die Menschen in diesem Land persönlich kennen und ihre warme und herzliche Lebensart lieben gelernt. Gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern habe ich beschlossen, hier zu helfen.



Die bestehende Regenklinik in Rurenge

Im Februar 1998 legte ich im Dorf Rurenge den Grundstein für eine Gesundheitsstation, die ein Jahr später in Betrieb ging. Dieses Dorf wurde von unserer ruandesischen Partnerorganisation Benishyaka gegründet, um den Witwen und Waisen aus der vergangenen Schreckenszeit eine neue Heimat zu geben. Damals wurden hunderttausende Flüchtlinge aus den Exilländern in ihr nunmehr als sicher geltendes Heimatland zurückgeschickt und in großteils unwirtlichen und ungesunden, bisher kaum bewohnten Gegenden angesiedelt, da es im Land sonst keinen Platz mehr für sie gab.

Unsere neue Gesundheitsstation liegt in einem solchen Gebiet und ist bis heute ein bitter notwendiger Beitrag zur medizinischen Versorgung dieser Menschen, die dort in

besonderem Ausmaß von Malaria und Infektionskrankheiten bedroht sind. Sie war ursprünglich nur für die Versorgung der etwa sechshundert Bewohner des Ortes sowie der benachbarten Flüchtlingssiedlungen von Rurenge konzipiert. Bald aber platzte sie wegen des großen Andranges von Patienten aus allen Nähten und wurde nach Maßgabe unserer Mittel mehrmals ausgebaut. Von unserer ruandesischen Partnerorganisation Benishyaka wurde das medizinische Personal zur Verfügung gestellt.

Durch die Einführung einer Krankenversicherung konnten sich immer mehr Menschen leisten, sich in ärztliche Behandlung zu begeben. Dadurch verstärkte sich der Patientenzustrom zusehends und es wurde immer schwieriger, mit den vorhandenen Räumlichkeiten auszukommen.



Niederösterreichische Spendenberge ermöglichen Ausbau einer 30-Betten Klinik

(Spendenberge - siehe Seite 4)

Wie Sie bereits aus unserer letzten Spenderzeitschrift Initiative wissen, ist geplant, dieses

kleine Gesundheitszentrum zu einem großen 30-Betten-Spital auszubauen.

Die Spendengelder dafür wurden zur Gänze von niederösterreichischen Frauenorganisationen und Bäuerinnen bereitgestellt. Diese neue Klinik soll dann nicht nur Hilfe bei akuten Krankheiten bieten, sondern nach dem Motto der Aktion Regen „Heilen - helfen - lehren“ auch als Seminarklinik zur Aufklärung über Familienplanung, Aids-Vorsorge und wichtige Frauenprobleme dienen. Beispielhaft wird dieses Konzept bereits in unserer indischen Klinik verwirklicht.

Die feierliche Eröffnung der Klinik ist am 18. November 2006

unter dem Ehrenschatz von Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll geplant. Sowohl die niederösterreichische als auch ruandesische Fahne werden bei der Eröffnung gehisst. Der Höhepunkt des Festes wird für die in diesem Teil des Landes besonders arme Bevölkerung ein „Ziegenfest“ sein. Zu den Feierlichkeiten werden zahlreiche internationale Ehrengäste eingeladen. Zur Erinnerung an dieses Projekt wird derzeit von einer Künstlerin aus Österreich an einem besonderen Werkstück (Quilt) gearbeitet: In den Stoffdruck einer Landkarte aus Niederösterreich werden Bilder aus der Heimat der Spender eingearbeitet und die „Spendenberge“ der einzelnen Gemeinden werden plastisch hervorgehoben.

Dieses Pilotprojekt soll Vorbild für andere Bundesländer werden, wie von Mensch zu Mensch und von Land zu Land eine direkte Hilfe in einem Entwicklungsland möglich sein kann.

Hilfe zur Selbsthilfe

Gerade in der heutigen Zeit wird immer deutlicher, wie sehr Menschen und Nationen weltweit aufeinander angewiesen sind, etwa wenn es darum geht, in Fällen von Naturkatastrophen oder in Kriegsgebieten humanitäre Hilfe zu leisten. Ein wichtiger Schritt dazu ist die Hilfe zur Selbsthilfe, um Menschen in die Lage zu versetzen, sich selbst ein besseres Leben aufzubauen – egal wo auf dieser Welt. Und es gibt viele Länder auf der Welt, die auf eine solche Hilfe angewiesen sind. Denn was wir als so selbstverständlich annehmen, ist nicht überall selbstverständlich – sei es bei der Versorgung mit Nahrungsmitteln, bei der Bildung oder der medizinischen Versorgung.

So haben die Spendengelder der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher den Menschen in Ruanda ermöglicht, eine Klinik auszubauen. Die engagierten Mitarbeiterinnen der Aktion Regen haben das Wissen über die medizinische Versorgung - vor allem für Frauen und Kinder - in diese Region gebracht. Damit sind sie beispielgebend für viele. Denn es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun. Herzlichen Dank und weiterhin alles Gute!



Niederösterreich hilft

Frauenlandesrätin
Mag. Johanna Mikl-Leitner



Niederösterreich unterstützt Ruanda, eines der ärmsten Länder der Welt und ein Land, welches durch Armut und Krieg stark gezeichnet ist. Besonders Frauen und Kinder haben unter den Kriegsauswirkungen zu leiden. Jetzt geht es darum zu helfen, einerseits durch finanzielle Unterstützung beim Wiederaufbau, vor allem aber durch Anerkennung und Freundschaft. Niederösterreichische Frauen und das Land Niederösterreich setzen durch ihre Spende für den Klinikbau in Ruanda ein Zeichen der Freundschaft und Solidarität. Damit wird eine wichtige Einrichtung für die Gesundheitsversorgung der Menschen in Ruanda geschaffen, die durch die „Aktion Regen“ ermöglicht wurde. Dafür möchte ich bei den engagierten Initiatorinnen herzlich bedanken.



Wir danken dem Frauenreferat im Amt der NÖ Landesregierung für die freundliche Unterstützung bei der Entstehung dieser Zeitschrift!

NEU: Hilfe für Frauen in Notsituationen **kostenlos und anonym**
NÖ Frauentelefon **0800 800 810**

Siemens Spin the Globe - Award für Dr. Maria Hengstberger 20.000 Euro für die Geburtenkontrollkette für Analphabeten

Am 19. Mai 2006 wurde der mit 20.000 Euro dotierte Preis des Siemens Internet-Ideenwettbewerbs „Spin the Globe!“ an den Verein für Entwicklungszusammenarbeit Aktion Regen als Auszeichnung für die Idee der Geburtenkontrollkette der Wiener Frauenärztin und Entwicklungshelferin Dr. Maria Hengstberger verliehen.

Die Welt bewegen

Menschen, die aus einer guten Idee etwas machen, bewegen die Welt. Diese Menschen fördert Siemens mit seinem Wettbewerb, unabhängig davon, ob es sich um technische Innovationen, Sozialinitiativen, Umwelt- oder Bildungsprojekte handelt. Dr. Maria Hengstberger gründete ihre Hilfsorganisation „Aktion Regen“ 1989. Kernpunkte der Ausrichtung sind der Aufbau von



Gesundheitszentren und Kliniken in Entwicklungsländern sowie die Förderung von speziellen Frauenprojekten.

Zum Siegerprojekt gekürt wurde ihre Initiative von einer unabhängigen Jury: Tibor Bärçi, Präsident Creativ Club Austria, Dr. Christian Friesl, Bereichsleiter für Gesellschaftspolitik Industriellenvereinigung, Jana Zach, Leitung Jugend Innovativ Austria Wirtschaftsservice und Dr. Wilfried Vysložil, Geschäftsführer SOS-Kinderdorf Österreich.

SPENDENBERGE

VORTRÄGE IN NIEDERÖSTERREICH ZUGUNSTEN DER „REGENKLINIK“ IN RUANDA VON M. HENGSTBERGER NACH DEM MOTTO "BIETE WISSEN GEGEN SPENDE"

Apr.98	3430 Tulln	1.204,19
Apr.99	2230 Gänserndorf	1.226,35
Jun.99	2734 Puchberg	520,34

Summe 2.950,88

Thema: VON FRAU ZU FRAU

Mär.98	3100 St. Pölten	2.260,13
Sep.98	2114 Großrußbach	866,99
Okt.98	2100 Korneuburg	675,13
Nov.98	3033 Altllengbach	254,35
Dez.98	3382 Loosdorf	815,89
Mai. 99	3390 Melk	365,55
Sep.99	3424 Zeiselmauer	825,56
Okt.99	3910 Zwettl	989,00
Nov.99	3324 Euratsfeld	851,72
Nov.99	3380 Pöchlarn	911,32
Feb.00	3292Gaming	1.395,31
Apr.00	3323 Neustadtl	996,35
Mai.00	3500 Krems	1.111,16
Okt.00	3100 St. Pölten	768,87
Feb.01	2392 Sulz	668,59
Mär.01	2093 Geras	575,56
Apr.01	3150 Wilhelmsburg	617,71
Jän. 02	2532 Heiligenkreuz	994,12

Summe 15.943,31

Thema: PRAXISGERECHTE BRUSTKREBSVORSORGE

Jun. 01	2540 Bad Vöslau	336,40
Sep.01	3424 Zeiselmauer	445,48
Okt.01	3100 St. Pölten	445,48
Nov.01	2392 Sulz im Wienerwald	324,12
Feb.02	3033 Altllengbach	741,23
Mär.02	3324 Euratsfeld	852,95
Apr.02	3323 Neustadtl/Donau	603,50

Summe 3.749,16

Thema: SCHUTZHAUS GEGEN KRANKHEIT UND KREBS

Mär.02	3385 Gerersdorf	146,59
Sep.02	2405 Bad Deutsch Altenburg	541,88
Okt.02	3463 Stetteldorf	616,10
Jän. 03	3071 Böhheimkirchen	1.740,62
Feb.03	3631 Ottenschlag	943,70

Mär.03	3500 Krems	651,50
Mär.03	3100 St. Pölten	2.210,43
Apr.03	3372 St.Georgen/Ybbsfeld	573,00
Okt.03	2352 Gumpoldskirchen	207,00
Okt.03	3040 Neulengbach	801,90
Nov.03	2486 Pottendorf	825,50
Jän. 04	3100 St. Pölten	739,50
Feb.04	3353 Biberbach	2.363,70
Feb.04	3204 Kirchbach/Pielach	1.693,00
Mär.04	2831 Warth	3.285,90
Mär.04	3100 St. Pölten	2.276,00
Mär.04	2020 Hollabrunn	4.422,21
Mär.04	3261 Steinakirchen	1.337,68
Mär.04	3910 Zwettl	4.280,20
Mär.04	2460 Bruck/Leitha	2.388,30
Apr.04	2380 Perchtoldsdorf	309,50
Sep.04	3100 St. Pölten	1.202,70
Sep.04	2500 Baden	924,00
Okt.04	2320 Schwechat	141,00
Okt.04	3390 Melk	489,00
Jän. 05	2225 Zistersdorf	1.403,50
Jän. 05	3471 Groß Riedenthal	1.088,00
Apr.05	3123 Obritzberg	315,00

Summe 37.917,41

Thema: GESUND UND GLÜCKLICH FRAU SEIN

Okt.05	3500 Krems	710,20
Okt.05	3385 Prinzersdorf	1.039,20
Nov.05	2285 Leopoldsdorf	3.009,00
Nov.05	3511 Furth	462,90
Nov.05	3100 St. Pölten	1.246,75
Jän. 06	3340 Waidhofen/Ybbs	2.207,57
Jän. 06	3643 Felbring	698,40
Feb.06	3239 Lunz/See	763,70
Feb.06	3451 Michelhausen	1.410,40
Mär.06	3390 Melk	934,20
Mär.06	3202 Hofstetten	1.400,00
Apr.06	3323 Neustadtl	610,00
Apr.06	3532 Rastenfeld	372,95

Summe 14.865,27

Summe aller Vorträge April 1998 - April 2006 75.426,03

Wir danken der niederösterreichischen Landeslandwirtschaftskammer für die Unterstützung und die Organisation zahlreicher Vorträge.



Neues aus unserer Regenklinik in Indien

Die größte und schönste Klinik der Aktion Regen wurde 1995 in Nordindien am Fuße des Himalaja aufgebaut. Hier wird unter der Leitung der österreichischen Ärztin Dr. Barbara Nath-Wiser geheilt und gelehrt. Zahlreiche Workshops, Vorträge, Seminare zu den Themen Frauengesundheit, Familienplanung und alternative Medizin wurden hier in den letzten Jahren abgehalten. Laufend werden neue Hilfsstrategien besonders für Frauen ausgearbeitet, Mitarbeitern anderer Hilfsorganisationen vorgestellt und auf diese Weise weitergegeben. Im Folgenden stellt Dr. Barbara Nath-Wiser ein Projekt vor, das vielen Frauen sehr geholfen hat.



„GRÜNDUNG DER AKTIONSGRUPPE ALLEINSTEHENDER FRAUEN“

Dr. Barbara Nath-Wiser



Ich lebe selbst seit vielen Jahren als Witwe in Indien und kenne daher die Situation alleinstehender Frauen in dieser von patriarchalischen Traditionen geprägten Gesellschaft. Witwen, geschiedene oder verlassene Frauen, auch solche, die aus verschiedenen Gründen nie geheiratet haben, werden in der indischen Gesellschaft diskriminiert. Wenn sie, was gewöhnlich der Fall ist, keine Schulbildung haben, finden sie auch keinen guten Job und müssen sich ihren Lebensunterhalt als schlecht bezahlte Putzfrauen oder Hilfsarbeiterinnen verdienen. Oft sind sie nicht in der Lage Besitz, der ihnen rechtlich zusteht, in Anspruch zu nehmen. Viele dieser Frauen leben in bitterer Armut und sind Gewalt, Betrug und Beleidigungen ausgesetzt.

Deshalb liegt mir das Schicksal dieser alleinstehenden Frauen und ihre Integration in die indische Gesellschaft sehr am Herzen. Immer wieder berühren mich die Geschichten dieser Frauen, wenn sie mir während eines Patientengesprächs ihr Herz ausschütten und jedes Mal beeindruckt es mich aufs Neue, mit wie viel

Durchhaltekraft und Mut sie ihre schwierige Lebenssituation meistern. So überlegten wir, wie wir diesen Frauen helfen könnten, ihre Probleme zu lösen.

Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ organisierten wir im September 2005 unseren ersten Workshop mit und für alleinstehende Frauen. Es gelang uns, 35 Frauen zusammenzutrommeln – das ist eine beachtliche Zahl für ein neues Projekt. Als Gäste kamen Shanti, eine erfahrene Sozialarbeiterin aus den Slums von Delhi und Chakhi, die Präsidentin der „Aktionsgruppe alleinstehender Frauen aus Rajisthan“. Beide Frauen sind alleinstehend und haben eine unglaubliche Lebensgeschichte hinter sich: sie wurden von Steinklopferinnen an der Straße zu Anführerinnen einer neuen Frauenbewegung. Beide haben zudem jahrelange Erfahrung als Trainerinnen und schlugen unsere Frauen durch ihre spannenden Erzählungen

in Bann. Nach diesem ersten Workshop beschlossen auch unsere Frauen, sich zu organisieren und künftig füreinander da zu sein, wenn eine von ihnen in Not gerät.

Unsere Gruppe trifft sich einmal im Monat, wobei immer mehr alleinstehende Frauen aus den umliegenden Dörfern zu uns stoßen. Es gelang uns auch eine Rechtsanwältin für unser Projekt zu begeistern: Sie berät nun die Frauen kostenlos in Rechtsfragen und hat schon vielfach Hilfestellung geben können.

Ein noch ungelöstes Problem ist die Schaffung von Erwerbsmöglichkeiten. Unser Zivildienstler Martin, der gelernter Koch ist, hat mit einem Team von alleinstehenden Frauen und sehr bescheidenen Mitteln eine Bäckerei gestartet. Dieses Projekt steckt noch in den Kinderschuhen, aber immerhin haben wir bereits einen Absatzmarkt für 200 Brote in der Woche.

Bericht der deutschen Ärztin Dr. Lisa Sous-Braun, die als „Regenschwester“ 2005 in Kalkutta arbeitete:

Etwa 30 indische Frauen, vorwiegend Helferinnen in den allgemein medizinischen Ambulanzen des Komitees „Ärzte für die Dritte Welt“, trafen sich regelmäßig an sechs Wochenenden um über ihren weiblichen Zyklus, Empfängnisverhütung, Schwangerschaft, aber auch Geburt und Stillen zu sprechen. Es sind meist schon erfahrene Frauen, die nach Dr. Hengstbergers Seminarunterlagen lernen sollen, ihr Wissen anderen Frauen weiterzugeben. Selbst wenn diese Frauen schon lange als „Healthworkerinnen“ arbeiten, so bedeuten gerade diese Themen oft noch ein Tabu: mit Hilfe der Seminarunterlagen können sie nun ohne Scheu von Frau zu Frau darüber sprechen lernen.



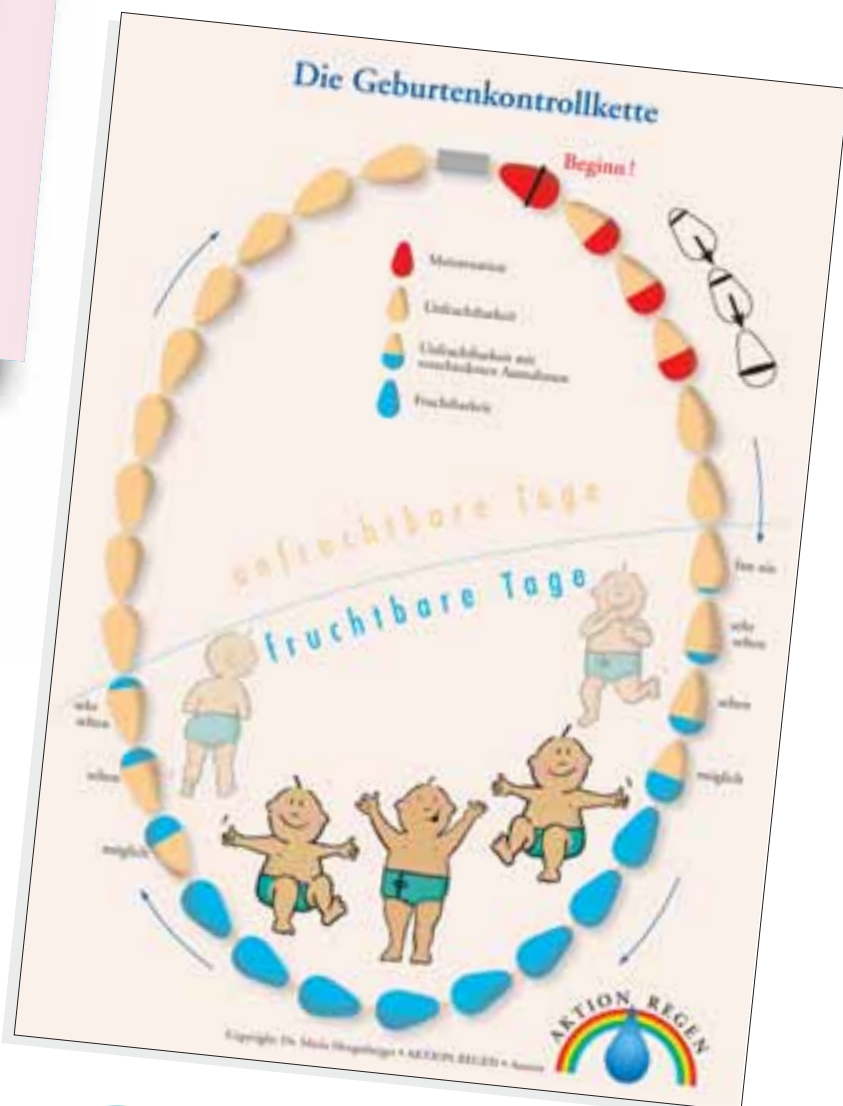
Broschüren der Aktion Regen

als Aufklärungsbehilfe für Entwicklungshelfer

NEU

**Wissen nimmt Angst – Wissen macht frei!
Aber es muss so aufbereitet werden, dass
auch die einfachsten Menschen davon
profitieren. Nur Wissen, das verstanden wird,
ermöglicht auch einfachen Frauen eine Hilfe
zur Selbsthilfe.**

Auch in unserer Klinik in Ruanda ist Aufklärungsarbeit ein Schwerpunktprogramm. Der wichtigste Lehrbehelf ist die Broschüre „Wissen als Chance“, in der neben praxisgerechten und pädagogischen Vorschlägen auch Anleitungen zur Herstellung der Lehrbehilfe vorgestellt werden. Denn ebenso wichtig wie die Verständlichkeit eines Lehrbehelfs ist seine Verfügbarkeit. Damit die Unterrichtsbehilfe weltweit zum Einsatz kommen, müssen sie selbst hergestellt und nachgebastelt werden können. Neu ist etwa eine Puppe aus Schaumstoff, die verdeutlicht wie die inneren Organe einer Frau angeordnet sind. In anderen Ausbildungsprogrammen gibt es dafür meist nur anatomische Bildtafeln, die sowohl für die Frauen als auch für die Ausbilder selbst nur schwer verständlich sind. Der Lehrbehelf der Aktion Regen ist dagegen „begreifbar“.



Die Broschüre „Wissen als Chance“ wurde bereits von begeisterten Mitarbeitern in Entwicklungsländern unentgeltlich in die englische, französische und spanische Sprache übersetzt. Auch eine Übersetzung ins Türkische ist in Ausarbeitung.

Auf unserer Homepage haben Sie die Möglichkeit unter „Produkte“ diese Broschüre zu lesen und sie kostenlos herunterzuladen.

Im Folgenden wollen wir Auszüge aus dem Inhalt dieser Broschüre vorstellen, um Entwicklungshelfern neue Anregungen zu geben:

Das „Babyposter“ - Familienplanung für Analphabeten

Ein Bild hilft, die Geburtenkontrollkette ohne großen Kostenaufwand und leicht verständlich zu erklären. Selbst wenn sich eine Frau keine Kette leisten kann, sollte ihr die Anschaffung des Bildes möglich sein. Sie kann es auf einen Karton oder an der Wand befestigen - in jeder einfachen Hütte wird es zum Schmuckstück - und kann mit Hilfe einer bunten Stecknadel als Kalender verwendet werden: die Nadel wird täglich um ein Feld - also eine Perle - weitergesteckt. An dem zunächst immer deutlicher zu sehenden und dann wieder verblassenden Baby ist leicht zu erkennen,

wie hoch das Risiko ist, auch an den möglicherweise gerade noch fruchtbaren Tagen schwanger zu werden.

Der persönliche Brief auf der Rückseite des Posters sollte den Frauen von einem Entwicklungshelfer oder einer Entwicklungshelferin vorgelesen werden. Die Bilder können außerdem von Mädchen in der Schule nach ihren eigenen Vorstellungen nachgezeichnet werden; auf diese Weise wird das Wissen um fruchtbare und unfruchtbare Tage nachhaltig erarbeitet.

Preisgünstige Selbstproduktion der Geburtenkontrollkette in Togo



In großer Stückzahl wurden sehr billig weiße, tropfenförmige Perlen am Grand Marché der Hauptstadt Lomé (Togo) eingekauft. Sie wurden von den Frauen selbst nach Anleitung einer Entwicklungshelferin mit blauer und roter Farbe bemalt mit einem sehr preisgünstigen Lack, wie er zum Ausbessern von Autos verwendet wird. Das Basteln der Kette erfordert zwar Zeit, aber Zeit ist in Togo keine Mangelware!

Rollenspiele der Organe

Für ein besseres Verständnis der Körperfunktionen werden die inneren Organe von Seminarteilnehmerinnen dargestellt.



Maria Hengstberger

Heiteres aus meinem Tagebuch:

Ein unruhiger Flug

Viele Menschen haben Angst vorm Fliegen und ich verstehe das sehr gut, besonders wenn ich in irgendeinem Entwicklungsland auf einem Kurzstreckenflug in einer alten, klapprigen Maschine von Luftloch zu Luftloch poltere. Da dreht sich nicht nur der Magen um, sondern auch der Geist macht seine Sprünge. Angst liegt in der Luft. Es wird stiller im Flugzeug. Oft zieht ein Mitreisender einen Rosenkranz oder murmelt ein Gebet.

Wir fliegen über die Wüste von einer kleinen Provinzstadt in Südäthiopien nach Addis Abeba. Die Maschine ist sehr klein und die Sitzplätze sind knapp bemessen. Darunter leide ich mehr als andere Passagiere, denn der Herr neben mir ist sehr korpulent. Somit füllt er nicht nur seinen Sitzplatz aus, sondern zum Teil auch meinen. Um ihm das zu erleichtern, habe ich meine Armlehne hochgeklappt. Mehr auf seinem als auf meinem Knie schreibe ich, wie immer im Flugzeug, in meinem Tagebuch. Ich spüre wie sein Körper mit jeder Turbulenz mehr zu zittern beginnt. Da er dem Bordservice

hier nicht traut, vertrieb er sich bis jetzt seine Angst mit einem dick belegten Sandwich. Eine Zeit lang lenkt ihn dieser Genuss ab und plötzlich wendet er sich an mich: „Ja, haben sie denn gar keine Angst?“ fragt er in einem schönen Geschäftsendlich. „Doch“, sage ich, „dass ich das, was ich jetzt schreibe morgen nicht mehr lesen kann.“ Aber er bohrt weiter: „Schauen sie doch da hinunter. Nichts wie Steppe und Wüste. Wissen sie, wie alt dieses Flugzeug schon ist? Und haben sie den jungen, unerfahrenen Piloten gesehen? Und sie haben keine Angst!“ Jetzt braucht der Mann ein paar persönliche Worte: „Nein,“ sage ich, „ich glaube, wenn Gott mich braucht, wird er mich hier nicht abstürzen lassen und wenn er mich nicht braucht, wozu lebe ich.“ Er murmelt noch etwas von „Gottvertrauen“ und „Ihren Glauben möchte ich haben“ und ich spüre, dass er das sehr ernst meint. Nun kann ich in Ruhe weiterschreiben, soweit mir das technisch möglich ist.

Nach der Landung kommt er noch einmal auf mich zu, bedankt sich für die heraufgeklappte Armlehne und noch immer fahl im Gesicht flüstert er: „Ich bin ja so froh, dass Gott sie braucht!“

Aktuelles aus unserem Gesundheitszentrum für Frauen in den Slumgebieten der Hauptstadt Managua.

Ärztestreik in Nicaragua - Georg Grünberg

Es begann im November 2005 und eigentlich waren alle damit einverstanden: denn das Gehalt der Ärzte im öffentlichen Dienst lag um die 250 US-Dollar pro Monat, das der Krankenschwestern um 100 Dollar und damit bekamen sie weit weniger als der Durchschnitt in Zentralamerika, wo eine diplomierte Krankenschwester in der Regel etwa 250, ein Arzt rund 400 Dollar verdient. Alle dachten, November ist ein guter Monat, um die Regierung auf diese Misere aufmerksam zu machen, denn spätestens vor dem 8. Dezember, dem religiösen Volksfest der „Purísima“ (Unbefleckte Empfängnis) welches die Weihnachtszeit und damit die großen Ferien einläutet, würde alles geregelt sein. Aber der Streik des Gesundheitspersonals wurde zu einer Katastrophe mit schwersten Folgen für Frauen und Kleinkinder, deren Sterblichkeit sich nach bisherigen Schätzungen im vergangenen Halbjahr verdoppelte. Besonders schlimm war die Situation in den Städten: jahrelang hatte man den Frauen gesagt, sie müssten zur Entbindung in die Spitäler



Sie lebt, weil unsere Ärzte nicht streikten

kommen und sollten den Hebammen nicht vertrauen, die seien „unzuverlässig und unhygienisch“. Und jetzt mussten diejenigen, die nicht 3000 US-Dollar für eine Privatklinik aufbringen konnten, zu Hause entbinden, und zwar oft ohne Beistand und unter extrem ungünstigen Bedingungen.

Lesbia Morales ist eine 32-jährige Frau von Las Viudas (die Witwen) mit wenig Glück im Leben und zahlreichen Schwangerschaften. Für sie war der Beginn des Pro-

jektes der Aktion Regen ein wahrer Segen, denn sie übernahm sofort die Geburtenkontrollkette als Orientierungshilfe und konnte somit ihr Leben wieder in die Hand nehmen. Aber plötzlich wuchs ihr Unterleib wieder an und sie suchte Rat bei Gloria, der Ärztin des Projektes. Es war aber diesmal keine Schwangerschaft, sondern eine Geschwulst in der Leber. Weit und breit bestand keine Möglichkeit zur Behandlung, außer in privaten Spitälern und zu Kosten, für die zwei ganze Leben der Lesbia nicht ausgereicht hätten, um sie zu begleichen.

Das sind Fälle, in denen Mitleid zur kompetenten und zielstrebigem Aktion umgewandelt werden muss. Lesbia konnte gerettet werden, weil die Ärztinnen im Projekt Los Ladinos nicht gestreikt haben und sie mussten dies auch nicht tun, da sie von Menschen in Österreich unterstützt werden und diese Solidarität unabhängig von offiziellen Bindungen weitergeben können - eben als „Regenschwestern“ und nicht nur als „Gesundheitspersonal“.

EINLADUNG zur 17. Jahreshauptversammlung der Aktion Regen

Zeit: Montag, 18. Dezember 2006, 19.00 Uhr, Ort: S-Bausparkasse, 1030 Wien, Beatrixgasse 27/6. Stock

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und versprechen Ihnen einen interessanten Abend. Ein wichtiger Programmpunkt der Veranstaltung ist die Präsentation unseres Projektes in Ruanda. In einem Film sehen Sie Ausschnitte von der Einweihungsfeier der Klinik und Interessantes aus unserer Workshop-Tätigkeit. Aus Indien berichtet Dr. Barbara Nath-Wiser, ärztliche Leiterin unserer Regenklinik, die zu dieser Zeit ihren Heimaturlaub in Wien verbringt.



BITTE merken Sie sich den Termin jetzt schon vor, da wir aus Kostengründen keine weitere Einladung mehr aussenden werden.

VORTRÄGE „Gesund und glücklich Frau sein“

Weitere Vortragsveranstaltungen für 2006/2007 sind in Planung. Entnehmen Sie bitte diese Termine unserer Homepage www.aktionregen.at unter „Aktuelles“. Bisherige Termine:

Montag, 02. Oktober 2006,	19.00 Uhr. Ort: 4492 Hofkirchen im Traunkreis, Gemeindezentrum
Montag, 16. Oktober 2006,	18.30 Uhr. Ort: 8430 Leibnitz, Hugo-Wolf Saal
Montag, 23. Oktober 2006,	19.00 Uhr. Ort: 3680 Persenbeug/Gottsdorf, Kirchenstraße 34, Alte Schule
Montag, 04. Dezember 2006,	15.00 Uhr. Ort: 1110 Wien, Geiselbergstraße 21-25, Speisesaal der Firma SPARDAT
Montag, 29. Jänner 2007,	13.30 Uhr. Ort: 3345 Hoheneich, Nondorf 31, Gasthof Pöhn

Impressum: Eigentümer, Herausgeber, Verleger: AKTION REGEN, Verein für Entwicklungszusammenarbeit, 1210 Wien, Rußbergstraße 13/13/R2, Tel. +43-1-720 66 20, ZVR: 463241442.
Redaktionelle Mitarbeit: Maria Hengstberger, Christina Lechner, Brigitte Bauer, Angelika Lackner. Layout: Hermann Cech.
Druck: Amt der NÖ Landesregierung, Abt. Gebäudeverwaltung-Druckerei, Landhausplatz 1, 3109 St. Pölten.



Gedruckt nach der Richtlinie „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. gugler cross media, Melk; UWZ 609

**NEUE
SERIE**
Biete Wissen
gegen Spende

GYNÄKOLOGIE UND PSYCHE

Praktische Ratschläge zur Problembewältigung im Alltag

M. Hengstberger

Je nach Vertrauensbasis zwischen Arzt/Ärztin und Patientin werden in der gynäkologischen Praxis von Frauen auch Themen angesprochen, die scheinbar mit dem Fach Frauenheilkunde nichts zu tun haben. Aber wenn man als ganzheitlich denkender Arzt auf diese Probleme eingeht und praxisgerechte Ratschläge gibt, so kann man damit im Sinne der Prävention zumindest einen ebenso großen Beitrag leisten wie mit der Vorsorgeuntersuchung selbst. Einige Themen, die immer wieder zu seelischen Problemen mit all ihren gesundheitlichen, oft auch hormonellen Konsequenzen führen, werde ich in den nächsten Ausgaben unserer Zeitschrift vorstellen und leicht verständliche Hilfen anbieten, die von meinen Patientinnen immer wieder gerne angenommen werden.

Partnerschaftskonflikte - Ratschläge für die Praxis

Gerade als Frauenärztin bin ich ständig direkt oder indirekt in die Partnerschaftsprobleme meiner Patientinnen involviert. Ob eine Patientin Schmerzen beim Geschlechtsverkehr hat, unerfüllten Kinderwunsch oder individuell über die Methoden der Schwangerschaftsverhütung informiert werden will – als behandelnde Gynäkologin, die der Schweigepflicht unterliegt bin ich die beste Ansprechpartnerin in schwierigen Lebens-

situationen. Obwohl ich bei Ehekrisen immer eine Paartherapie empfehle, wird dieser Rat zumeist von einem der Partner abgelehnt und eine Ehe, die vielleicht gerettet werden hätte können, endet vorzeitig in Scheidung oder Trennung und bedeutet damit vielleicht noch mehr Schmerz und Leid für alle Beteiligten, leider besonders häufig für die Kinder.

Erste Hilfe muss kurz, verständlich und praxisgerecht sein.

Der Stress und der Druck, unter dem viele Frauen in unserer Zeit leben, erlaubt nur selten die bewusste Auseinandersetzung und Bearbeitung von Problemen. Eine Hilfe im richtigen Augenblick muss deshalb möglichst kurz sein, verständlich und vor allem praxisgerecht.

Das Prinzip „Vorbeugen ist besser als Heilen“ ist auch für Konflikte in der Partnerschaft zutreffend. Die jahrzehntelange Erfahrung im Gespräch mit meinen Patientinnen und eine

psychologische Grundausbildung haben mich gelehrt, wie dankbar Ratschläge und einfache Ideen bevorzugt als Symbole oder Bilder – Sie kennen solche Bilder sicher vom „Schutzhaus“ - als Erste Hilfe wahrgenommen werden. An meinem 40. Hochzeitstag habe ich diesen Artikel für Sie geschrieben. Ich kann also durchaus auch aus eigener Erfahrung Problembewältigungsstrategien anbieten, die sich bewährt haben - in guten wie in schlechten Zeiten.

Ratschläge und Bilder, die helfen und erinnern

1. Selbstliebe ist Voraussetzung für Nächstenliebe

Liebe zu sich selbst ist die Voraussetzung für die Liebe zu Ihrem Partner. Wenn zwei Menschen einen Berg besteigen wollen, muss jeder selbst gehen können. Sie werden den Gipfel nie erreichen, wenn einer stets den anderen tragen muss oder hinter sich herzieht. Ebenso ist es in der Partnerschaft mit der Liebe. Die Liebe zu sich selbst ist die Voraussetzung dafür, dass Sie auch Ihren Partner lieben können und so annehmen wie er ist. Arbeiten Sie daher an Ihrem eigenen Selbstwertgefühl! Ein Mensch, der weiß wie wertvoll er ist, braucht nicht ständig die Bestätigung durch den Partner; er ist weniger eifersüchtig, er ist großzügiger und liebesfähiger. Ein Mensch, der sich seiner selbst bewusst ist, ist sich auch seiner eigenen Fehler bewusst und kann daher die Fehler des anderen besser verstehen und verzeihen. Er ist stark genug, sich Krisensituationen anzupassen und kann sich ändern, wenn es die Situation erfordert, denn als oberster Grundsatz bei allen Konflikten gilt: Den Partner können Sie nicht ändern, aber sich selbst können Sie ändern oder zumindest Ihre Einstellung zum Problem, das Sie mit Ihrem Partner haben. Das alte Sprichwort „Der Klügere gibt nach“ stimmt in jedem Fall. Im Idealfall sollte aber jeder von Ihnen

abwechselnd der Klügere sein, damit eine Balance bestehen bleibt. Es wäre daher ratsam, jeder von Ihnen würde diesen Artikel lesen.



Foto: Albin Furlinger

2. Ein Zauberspiegel als Erste Hilfe

An einer Wand meines Zimmers hängt ein Spiegel, der mich ständig an ein wichtiges „Gesetz“ erinnert. Ich habe ihn **„Willst Du - Musst Du“ Zauberspiegel** genannt und er erinnert mich stets an folgenden Satz: Willst Du ein fröhliches Gesicht sehen, musst Du hineinlachen. Das Spiegelgesetz lässt sich leicht und zuverlässig auch für den Umgang mit unseren Mitmenschen und Partner anwenden: Willst Du Dich freuen - musst Du anderen eine Freude machen. Willst Du Dich wirklich ärgern - dann musst Du andere ärgern. Willst Du glücklich sein - musst Du andere glücklich machen. Wie oft habe ich also diesen Spiegel als eine Art „Erste Hilfe“ zu Rate gezogen.



Was will ich erreichen? Das muss ich jetzt tun!

Schon im Märchen von Schneewittchen und der bösen Stiefmutter wird kleinen Kindern gezeigt, wie ein solcher Zauberspiegel wirkt:

Wenn Du anderen Schaden zufügen willst, wirst du diesen Schaden selbst erleiden. Der Spiegel lehrt uns allerdings auch, dass wir den Anfang von einer gewünschten Veränderung selbst machen müssen. Liebe ist nicht nur ein Geschenk, sondern auch ein Auftrag: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst!“ Beginne zu lieben - immer und immer wieder - dann wirst Du auch geliebt werden!

3. Liebe ist Bewegung - zu zweit in einem Boot

Als ich meinen Mann kennen lernte, waren wir beide noch sehr jung. Mit unserem ersten ersparten Geld kauften wir uns ein Schlauchboot, denn gemeinsam den Fluss entlang durchs romantische Pielachtal zu fahren, war unser schönstes Freizeitvergnügen. Wie im Zeitraffer und abwechslungsreich wie in einer Ehe erlebten wir während unserer gemeinsamen Bootsfahrten die Höhen und Tiefen, die Vor- und Nachteile, die Freuden und die Herausforderungen einer echten Partnerschaft. Da waren Felsriffe und Strudel, die wir nur durch gemeinsames Manövrieren bezwingen konnten, kleine Wasserfälle, die zumindest einer von uns umklettern musste, Sandbänke, wo wir beide aussteigen und das Boot tragen mussten.



Foto: Spreu Boote

Manchmal war die ganze Kraft meines Mannes nötig, manchmal half meine Wendigkeit, manchmal seine Beharrlichkeit, dann wieder meine Risikobereitschaft. Gerade unsere Verschiedenheit, die im täglichen Leben zu Auseinandersetzungen führte, schaffte die Voraussetzung, dass wir wunderschöne Ziele gemeinsam erreichten.

Immer wieder gab es den Ernstfall, wo jeder plötzlich Angst hatte, dass der andere etwas falsch macht. Das Wetter schlug um oder das Boot drohte zu kentern Aber wir waren uns immer bewusst: In diese Situation haben wir uns



gerne in unser gemeinsames Boot gestiegen im Bewusstsein: Die Liebe, das Glück ist eben ein Fluss und unser Ziel, an einem einsamen Strand allein in der herrlichen unberührten Natur ungestört glücklich sein zu dürfen, war die Mühe und alle Strapazen wert.

Für unsere Ehe war diese Zeit sehr lehrreich und ich rate deshalb heute meinen jungen Patientinnen, die mir vom Glück ihrer großen Liebe vorschwärmen, gemeinsam irgendwann einen „Sport für den Ernstfall“ auszuüben, bevor sie sich in das Wagnis einer Ehe begeben.

Auf einer gemeinsamen Kanufahrt oder einer schwierigen Bergtour lernen sie ihren Partner sicher besser kennen, als in einem Luxushotel auf den Malediven.

4. „Ge-Sätze“ für eine intakte Partnerschaft

Aufbauend auf meinem Wissen und bestärkt durch meine Erfahrung habe ich für Sie eine Grafik entworfen, in der Sie in Konfliktsituationen das Wesentliche einer intakten und dauerhaften Partnerschaft auf einen Blick erkennen können. Zwei Gesetze sind unbedingt zu beachten, wenn Sie trotz Enttäuschungen und Emotionstiefs in Ihre Ehe zurückfinden wollen. Die gegenseitige Achtung muss bleiben, auch wenn ein Ehepartner einen schweren Fehler gemacht hat, und gemeinsame Freuden und Interessen sollte es weiterhin geben. Sie sollten sie sogar fördern, ganz besonders innerhalb Ihrer gemeinsamen Familie. Diese zwei Grundpfeiler einer Partnerschaft müssen stimmen, wenn die Beziehung Zukunft haben soll. Arbeiten Sie bewusst mit und animieren Sie auch Ihren Partner dazu, diesen Artikel zu lesen. Ein gemeinsames und längst vergessenes Hobby könnte eine „Erste Hilfe“ sein, so wie ein Ausflug mit der eigenen Familie oder ein gemütliches Abendessen mit gemeinsamen Freunden. Man schwelgt in Erinnerungen und Sie werden von der belastenden Situation der Gegenwart zumindest vorübergehend abgelenkt. Damit Sie sich diese beiden so wichtigen „G-Sätze“ gut einprägen können, habe ich die Anfangsbuchstaben beider Sätze, die beiden „G“s, als Symbole einer typischen Streitgeschichte dargestellt:

Der Streit war heftig, ich kann den anderen jetzt nicht sehen. Ich wende ihm den Rücken zu. Aber mit der Zeit, wenn jeder nur einen kleinen Schritt macht, kommen wir uns wieder näher. Die „G“s, unsere Rücken berühren einander und wir spüren wieder die Wärme des vertrauten Partners, die - wenn wir es zulassen - immer intensiver wird und uns Mut macht und die Kraft gibt, einander zu verzeihen. Wenn wir dann auch die Zeit akzeptieren, die wir brauchen, um eine Krise zu bewältigen, dann wird aus der **gegenseitigen Achtung und der gemeinsamen Freude wieder eine neue Liebe, die jetzt nach der Krise eine andere Wertigkeit besitzt.**



Zwei **Ge-Sätze**
für eine intakte Partnerschaft:

- 1. Gegenseitige Achtung erhalten:**
Was schätze ich an meinem Partner?
Was muss ich anerkennen, aufbauen, fördern?
- 2. Gemeinsame Anliegen und Interessen fördern:**
Familie, Haus, Freunde, Beruf, Hobby

Ich hoffe, dass meine Anregungen und Ratschläge für Sie hilfreich waren. Beschäftigen Sie sich mit diesem Thema auch dann, wenn Ihre Partnerschaft gerade sehr glücklich ist. Verinnerlichen Sie meine Bilder, Vergleiche und Grafiken. Sprechen Sie auch mit anderen darüber und bringen Sie Ihre eigene Meinung ein, aber vor allem beraten Sie Menschen, die gerade in einer Partnerschaftskrise leben. Denken Sie an das Spiegelgesetz: Anderen zum Glück verhelfen, ist die beste Garantie selbst glücklich zu bleiben.

Neues aus der Gynäkologie

Schwangerschaftsstreifen können Warnsignale für eine später auftretende Gebärmutterensenkung sein

Mehr als die Hälfte der Frauen mit einer ausgeprägten Gebärmutterensenkung (Prolaps) haben auch Schwangerschaftsstreifen (Striae). Das beweist eine aktuelle Studie, die das JOURNAL OF INVESTIGATIVE DERMATOLOGY Ende März 2006 vorstellte. An dieser Studie nahmen 116 Frauen teil, von denen 45 Prozent Striae hatten und 70 Prozent an einem Prolaps litten. Unter den Prolaps-Patientinnen hatten 54,7 Prozent Striae, bei den Frauen ohne Gebärmutterensenkung nur 25 Prozent. Eine genetisch bedingte Störung der Bindegewebsstruktur könnte die Ursache für diesen deutlichen Unterschied sein. Somit könnten Striae ein wichtiger und frühzeitiger Warnhinweis für eine spätere Beckenbodenschwäche sein.

Wenn man eine Bindegewebschwäche sehen kann, sollte dies als Hinweis für eine intensivierte Vorsorge gewertet werden. Zur Vorbeugung einer Gebärmutterensenkung und in der Folge einer Harninkontinenz gibt es eine Reihe einfach durchzuführende Übungen. Frau Dr. Hengstberger hat für Sie zu diesem Thema einen Ratgeber geschrieben, den Sie gegen eine Spende von 3,- erhalten.

