

Die Zeitschrift
für Spender,
Interessenten
und Freunde der
AKTION
REGEN

Initiative



Heft 27/2010 Verein für Entwicklungszusammenarbeit

RAINWORKER

Familienplanungsberater der Aktion Regen in Ruanda
Modell eines neuen Berufsstandes in Afrika

M. Hengstberger

„Health-Worker“ – Gesundheitsarbeiter - heißen die Krankenpfleger in Afrika und sie werden ebenso wie Krankenschwestern in den Kliniken in der Anwendung der im Land verfügbaren Verhütungsmittel ausgebildet.

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 praxisgerecht 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“ praxisgerechte medizinische Informationen nach dem Motto:

„Biete Wissen gegen Spende“.

Mit zahlreichen, oft nur kleinen Daueraufträgen - den „Regentropfen“ - können auch Sie helfen, unsere medizinisch ausgebildeten Mitarbeiter (Ärzte, Krankenschwestern etc.) in Entwicklungsländern zu erhalten. Vier Seminarzentren 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 !



Trotz großzügiger finanzieller Unterstützung internationaler Hilfsorganisationen und trotz Bereitstellung teurer Verhütungsmittel ist die Bevölkerungsexplosion in den Entwicklungsländern Afrikas bis heute nicht entschärft. Ein Grund dafür besteht sicher auch darin, dass eine Beratung in Sachen Familienplanung, die ausschließlich in der Abgabe von Verhütungsmitteln besteht, von natürlich lebenden Menschen niemals akzeptiert wird – schließlich ist Kindersegen traditionell das höchste Lebensziel. Erst wenn das Eigeninteresse an Familienplanung geweckt wird, ist wirksame Hilfe möglich. Beratung über Familienplanung als neue Lehrform zu etablieren und unsere Mitarbeiter darin zu unterrichten, ist das vorrangige Ziel der AKTION REGEN.



Rainworker beim Workshop
Die neuentwickelten Babyketten werden erklärt.

Regen bedeutet in Afrika Leben. Der Name AKTION REGEN wurde hier so verstanden wie er gemeint ist: Wasser muss an die Wurzeln einer Pflanze kommen, damit Leben dauerhaft möglich ist. Dieses Wasser ist das Symbol für Wissen, das wir mit Hilfe unserer AKTION-REGEN-MITARBEITER, den „RAINWORKER“ in Schulen, Warteräume der Kliniken oder Kirchen genauso bringen wie und an traditionelle Versammlungsorte. Unterrichtet wird nach bewährten Motivationsstrategien und neue Aufklärungsbehelfe wurden eigens entwickelt.

Unsere Rainworker müssen viel mehr als nur Berater in der Auswahl der Verhütungsmittel sein: Sie müssen ihren Mitmenschen vor allem verständlich machen, warum überhaupt eine

wirksame Verhütung dringend notwendig ist. Eine Familie anders zu planen, als es bisher traditionell üblich war, ist ein Lernprozess und erfordert qualifizierte Begleitung und Beratung.

Diese Aufgabe übernehmen unsere Rainworker von Mensch zu Mensch, als Helfer im eigenen Land:

Fortsetzung nächste Seite

„Ich habe eine Ausbildung gemacht, ich kenne jetzt das Problem, ich habe es verstanden und helfe bei dieser Organisation, weil ich die Notwendigkeit der Arbeit der AKTION REGEN erkannt habe. Was ich Euch rate, ist zu Eurem Besten“, sagen Rainworker über ihre Arbeit.

So wie ein Patient ein heilendes Medikament erst einnimmt, wenn er seinem Arzt vertraut, müssen unsere Rainworker zuerst das Vertrauen ihrer Mitmenschen gewinnen. Deshalb wurden sie von unserem Ärzteteam besonders nach ihren

persönlichen Eigenschaften ausgewählt. Besonderen Wert wird dabei auf ihre sozialen und kommunikativen Kompetenzen gelegt, günstig sind auch Erfahrungen in sozialen Berufen.

Durch ihre Spezialisierung werden unsere Rainworker immer mehr zu Lebensberatern; sie helfen in Ausnahmesituationen, leisten Erste Hilfe und geben die Grundlagen der Kindererziehung weiter. Sie sind darüber hinaus auch Ansprechpartner für alle familiären Fragen und Probleme.

Wissen als Chance: Erster Ausbildungs-Workshop im November 2009

Ein Bericht unserer Projektleiterin Mag. Dagmar Ransmayr

Der Workshop

Vor fast genau einem Jahr, als der viertägige AKTION REGEN-Ausbildungsworkshop „Wissen als Chance – Familienplanung und Gesundheitserziehung“ startete, war der große Seminarraum des SOS-Kinderdorfes in Kigali, mit 50 sehr interessierten und aufmerksamen, äußerst gespannt, ein klein wenig zurückhaltend und auch unsicher wartenden Personen gefüllt.

Die Hälfte der Teilnehmer kam direkt aus dem SOS-Kinderdorf: es waren Kinderdorfmütter, Erzieherinnen, Sozialarbeiter und Jugendliche, die das erworbene Wissen im Bereich reproduktiver Gesundheit unmittelbar in der Praxis umsetzen oder sich mit anderen Jugendlichen austauschen wollten.

Die übrigen Teilnehmer waren Krankenschwestern oder –pfleger bzw. im Gesundheitsbereich tätige Personen, die unter anderem an einer Erweiterung ihres Berufsfeldes in Richtung Beratung interessiert waren. Auch Mitarbeiter des Waisenhauses Centre Marembo und ein Vertreter unserer Partnerorganisation Benishyaka waren anwesend.

Durchgeführt wurde der Workshop von einem siebenköpfigen ehrenamtlich arbeitenden Expertenteam aus Österreich sowie einer Dolmetscherin aus Kigali; mit ihrer Hilfe konnte der Workshop direkt in die Landessprache Kinyarwanda übersetzt werden.

Übungen zum gegenseitigen Kennenlernen am ersten Vormittag schafften die Grundlage dafür, dass sich die Teilnehmer mit dem intimen und sensiblen Thema der Familienplanung auseinandersetzen konnten. Schließlich sollten vor allem die Frauen unter ihnen ein entsprechendes Körperbewusstsein und damit „Gespür“ für die fruchtbaren Tage entwickeln.

Die Gruppe bestand auch zu zwei Dritteln aus Frauen. Bemerkenswert war auch die Zusammensetzung aus unterschiedlichen Altersgruppen, wobei Jugendliche und ältere Erwachsene durchaus durch ihre Fragen und persönlichen Erfahrungen voneinander profitierten. Die Offenheit,



Rainworker beim Workshop

in der untereinander gesprochen wurde, war berührend und überraschend. Da sämtliche Teilnehmer für die Dauer des Kurses im Kinderdorf untergebracht waren, konnten sie auch die Pausen für private Gespräche nutzen.

Besonders hilfreich für die Vortragenden waren die von Dr. Maria Hengstberger neu entwickelten Anschauungsmaterialien wie etwa die „Babykette“ - die weiterentwickelte Geburtenkontrollkette – und die „Little Mom“ – ein Stoffmodell, das die weiblichen Genitalien darstellt.

Mit Hilfe dieser Materialien war es auch möglich, viele praktische Übungen durchzuführen und einen Überblick über alle Formen der in Ruanda erhältlichen Verhütungsmittel - inklusive deren Risiken und Vorteile - zu geben. Einen weiteren Schwerpunkt bildete die Information über übertragbare Krankheiten sowie das Thema HIV/AIDS-Prävention.

Am Ende des Workshops wurden die qualifiziertesten elf Familienplanungsberater ausgewählt und beauftragt, ein Jahr lang in den Regionen Kigali und Umgebung, Nyagatare und Butare als Multiplikatoren zu wirken. Tätig werden sie unter anderem an Schulen, in Gesundheitszentren, Kliniken sowie in Jugend- und Gemeindezentren. Ein Teil des Teams der AKTION REGEN blieb nach dem Workshop für weitere acht Tage vor Ort, um diese ausgebildeten und ausgewählten Berater konkret in ihr Aufgabengebiet einzuführen und sie bei ihren ersten Vorträgen und Workshops zu unterstützen.

„With the Power of Knowledge“ steht auf den T-Shirts, die alle Teilnehmer des Workshops am Ende erhielten; sie werden von den Beratern auch während ihrer Arbeit getragen, denn schließlich stehen sie für die Stärke jenes Wissens, das für die Zukunft des Landes so wichtig ist.

Die ersten Arbeitseinsätze der Multiplikatoren

Seit Dezember 2009 sind die ausgebildeten Berater nun im Einsatz und werden von Mitarbeitern unserer Partnerorganisation Benishyaka bzw. des Centre Marembo begleitet. Im Centre Marembo werden zudem die erforderlichen Lehrmaterialien und Babyketten hergestellt. Die medizinische Begleitung und Supervision des Teams hat die Pflegedienstleiterin und Leitende Hebamme der größten gynäkologischen Klinik in Kigala, dem Muhima Hospital, übernommen.

Seither kommen die „Family Planning Counsellors“ aus allen Regionen regelmäßig zusammen, um den Projektleiterinnen ihre Berichte vorzulegen und um sich untereinander über ihre Erfahrungen auszutauschen. Auch die Mitarbeiter der AKTION REGEN in Wien erhalten laufend Bericht über alle Einsätze bzw. über die Weiterentwicklung des Projektes.

Im Mai dieses Jahres war Dr. Maria Hengstberger gemeinsam mit der Allgemeinmedizinerin und Entwicklungshelferin Dr. Jutta Reisinger zur Nachschulung der Berater in Kigali. Im August und September hat Reisinger zudem gemeinsam mit zwei Medizinstudenten, die demnächst ihr Studium beenden, die Familienplanungsberater bei ihren Einsätzen begleitet.

Als erste wichtige Verbesserungsmaßnahme haben wir im

Projektverlauf organisatorisch einiges verändert. Die „Family Planning Counsellors“ arbeiten nun in zwei Teams: eines davon konzentriert sich auf die Zielgruppe Familien und Frauen (hier ist es vor allem die Arbeit in Kliniken, Vorsorgezentren und Gesundheitszentren), das zweite auf die Zielgruppe Jugend (die Arbeit in Jugendzentren, Schulen und Waisenhäuser). Jedes Team wird von einer Teamleiterin betreut. Es sind dies die Leiterin des Waisenhauses Centre Marembo sowie unsere Projektleiterin der örtlichen Hilfsorganisation Benishyaka. Dem Engagement dieser beiden Frauen ist es auch zu verdanken, dass das ruandische Fernsehen bereits einen Film über die Arbeit der AKTION REGEN in Ruanda gedreht hat.

Die örtliche Projektaufsicht hat Othmar Regelsberger übernommen, ein gebürtiger Österreicher und Entwicklungshelfer, der mit seiner Familie seit mehr als 15 Jahren in Ruanda lebt.

Zukunftsperspektiven

In wenigen Wochen wird Hengstberger selbst zu einer weiteren Reise nach Ruanda aufbrechen. Ziel ist es, auch in Zukunft verstärkt mit dem SOS-Kinderdorf in Kigali zusammenzuarbeiten und unter den Jugendlichen des Kinderdorfes weitere „Peer-Educators“ auszubilden. In einem weiteren Schritt soll das Projekt auch von anderen SOS-Kinderdörfern übernommen werden. Nach der für November 2010 vorgesehenen ersten Evaluierung werden die bestqualifizierten „Rainworker“ auch eine feste Anstellung bei der AKTION REGEN erhalten. Je nach finanzieller Möglichkeit können wir uns die Schaffung dieses Berufstandes auch in anderen afrikanischen Ländern vorstellen. Gerade in der Entwicklungszusammenarbeit gilt der Grundsatz:

Der Mensch ist das Maß aller Dinge.

Unser großes Ziel ist es, ein eigenes AKTION REGEN-Ausbildungszentrum auf dem Gebiet der Familienplanung und reproduktiven Gesundheit in Ruanda zu errichten. Die großartige Arbeit der Familienplanungsberater in Ruanda ist ein erster Schritt dazu.



Jeder Multiplikator erhielt ein „Regen“-T-Shirt

Ausbildungsteam des 1. Regen-Workshops in Ruanda November 2009

Ehrenamtliche Mitarbeiter



Dr. Maria Hengstberger
ärztliche Leiterin, Gynäkologin und Entwicklungshelferin, Gründerin und Obfrau der Aktion Regen



Dr. Jutta Reisinger
praktische Ärztin, Entwicklungshelferin



Sita Weinrich
ausgebildet in HIV/AIDS-Prävention, Entwicklungshelferin



Mag. Dagmar Ransmayr
Projektleiterin, Psychologin, Pädagogin, Fortbildungstätigkeit in Indien und Südafrika



Mag. Daniela Gruber-Andreatta
Dipl. Beraterin für Natürliche Familienplanung (NFP) und Multiplikatorin seit 1993



Dr. Eva Rothe
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe



Mag. Rudolf Gruber
Religionslehrer, Geschäftsführer beim kath. Familienverband, Seminarleiter für das Fachgebiet Kommunikation; Multiplikator für Natürliche Familienplanung (NFP) seit 1993

Advices for Family Planning Counsellors	
INDICATION	METHODS
SAFE CONTRACEPTION NEEDED Pregnancy is threatening woman's health High risk - health condition Medical indications Poor economic family status Social problems e.g. violence Special needs e.g. very young girls	HORMONAL CONTRACEPTION 1. Progestogen only - progestogen only mini pill (daily) - quarterly injective contraception - 3 year Contraceptive Implant (Norplant), Implanon (Mirena) - 5 year Progestogen IUD (Mirena) 2. Contraceptive pill with Ethinylestradiol and Progestogen (daily) Not applicable during the breast feeding period! Intrauterine device (IUD) - Mirena - Female sterilization - Male Condom
RECOMMENDED Pregnancy not wanted, but not expected to be dangerous for the woman's health Completion of the family Planning (at least 3 children or Postpartum - recovery period) Child spacing	NFP (Natural Family Planning) Calendar Method (Berily) Nucleical Female menses based Methods (Body signs e.g. basal) Both in combination with barrier methods (condom, diaphragm) LAM (Lactational Amenorrhoea Method) Only fully breastfeeding stops, in combination with barrier methods - NFP Methods as above - in combination with avoiding sexual intercourse during the first 6 months after birth
CONTRACEPTION OR PRE-CONCEPTION OR PRE-CONCEPTION	

Die Indikationenampel – Ein Kommunikationsbehelf für Familienplanungsberater

M. Hengstberger

Die katholische Kirche nimmt in Afrika auf die Familienplanung der Menschen viel Einfluss, weshalb gerade die Zusammenarbeit mit

kirchlichen Organisationen große Bedeutung hat. Eine Ampelgrafik erleichtert die Kommunikation.

Eine medizinische Indikation ist eine aus ärztlicher Sicht dringend empfohlene therapeutische Maßnahme. Eine solche Maßnahme kann die dringende Empfehlung einer Schwangerschaftsverhütung sein, wenn ein weiteres Kind ein zu großes Risiko für die Gesundheit der Mutter wäre. In diesem Falle sind Ärzte und Priester einer Meinung: Das fünfte Gebot gilt für alle! Doch welcher Arzt im Routinebetrieb eines stets überfüllten Krankenhauses in einem Entwicklungsland hat schon Zeit für einen langen Arztbrief mit Empfehlungen und Erklärungen? Es schien mir daher dringend notwendig, einen Vordruck als Kommunikationsbehelf zu entwickeln: Er richtet sich sowohl an den Beichtvater der Frau, dem sie sich anvertraut, als auch an den, der über ihre Gesundheit Bescheid weiß.

Verkehrssampeln gibt es auch in den großen Städten Afrikas und fast alle kennen sie. Schon kleine Kinder lernen die Farbe „Rot“ für Gefahr, „Gelb“ als Warnung und „Grün“ für alles, was erlaubt ist, zu deuten. Dieses Ampelschema empfehle ich nun der Frau als Dokumentation für ein Gespräch mit ihrem Beichtvater mitzunehmen, genauso für Gespräche mit ihrer Familie und dem Ehepartner. Das Ampelschema ist eine Orientierungshilfe, um einen Überblick über die Risiken von

Schwangerschaften und die empfohlenen Maßnahmen zu geben.

Vorteile des Ampelindikators:

Besser als dies in einem Gespräch möglich ist, macht die Ampelgrafik jeder Frau ihre Lebenssituation erst richtig bewusst. Viele Frauen leiden still und fürchten sich vor ihrer nächsten Schwangerschaft. Dabei sind sie sich ihrer gesundheitlichen Situation aber kaum bewusst. Noch weniger darüber aufgeklärt sind meist ihre Ehepartner. Wenn es nach dem Gespräch mit dem Arzt daher eine schriftliche Empfehlung gibt, wird die oft dringend geratene Empfehlung zu einer Schwangerschaftsverhütung akzeptiert. Hier könnte viel Leid verhindert werden, denn die meisten Frauen in Entwicklungsländern sterben während oder an den Folgen der letzten Geburt. Auch für unsere Rainworker ist die Ampelgrafik eine große Hilfe. Bei ihrer Arbeit im Feld haben sie keinen Laptop und Nachschlagebücher dabei, ihr medizinisches Wissen müssen sie daher in möglichst komprimierter Form bei sich tragen. Mit einem Blick auf den Ampelindikator sind ihnen alle verfügbaren Methoden und empfohlenen Familienplanungsstrategien wieder in Erinnerung sowie die Auswahl, die zu



treffen ist, wenn bei einer Frau eine Verhütung noch während der Stillperiode dringend empfohlen wird.

Patenschaft für Multiplikatoren

Viele erhalten EINEN - EINER lehrt viele!

Ich danke allen Spendern, die mit ihren großen und kleinen „Regentropfen“ unser Familienplanungsprojekt in Ruanda unterstützen. Besonders danke ich allen, die eine **halbjährliche Patenschaft eines ausgebildeten Beraters** übernommen haben (€ 960,-), der die Aufklärung in zahlreichen Schulen und Gemeinschaftszentren durchführt. Weitere Informationen über die Patenschaft eines Beraters entnehmen Sie bitte unserer Homepage auf der Willkommenseite (www.aktionregen.at).

Bisher haben unsere Rainworker in 35 Schulen, an 76 Versammlungsorten und Gesundheitszentren große und kleine Vorträge gehalten, insgesamt über 3.000 Menschen erreicht und zahlreiche persönliche Beratungen durchgeführt. Es versteht sich von selbst, dass dieses Wissen, unterstützt von der „begreifbaren“ Geburtenkontrollkette, von Mund zu Mund weitergegeben wird und so noch weiter verbreitet wird. Unterstützung erhielten wir von den Soroptimisten-Clubs St. Pölten, Melk und Waldviertel, vom Zonta-Club St. Pölten, vom Rotary-Club Melk, von

den Lions Wieselburg, Pöchlarn-Melk und Linz-Athena sowie von zahlreichen Privatpersonen.

Wir danken auch der Sparkasse Neuhofen, die derzeit zwei Familienplanungsmultiplikatoren in Ruanda erhält und die Drucklegung dieser Zeitschrift finanziell unterstützt hat.



Diese Ausgabe unserer Zeitschrift „Initiative“ liegt auch in englischer Sprache vor und ist über Internet - ebenso wie die deutsche Ausgabe - abzurufen.

Wenn wir Ihnen in Zukunft die „Initiative“ per Internet schicken dürfen, teilen Sie uns bitte Ihre e-mail-Adresse mit (aktion.regen@netway.at). Wir danken für Ihr Verständnis, denn wir wollen sparen, wo dies möglich ist. Ihre Spenden sollen schließlich vor allem unseren Projekten zugute kommen.

„Little Mom“

Eine Gebärmutter aus Stoff erleichtert die Aufklärungsarbeit in Entwicklungsländern

Sita Weinrich, eine ehrenamtliche Mitarbeiterin der AKTION REGEN war zwei Monate lang in Eritrea und berichtet über ihre Aufklärungsarbeit in Schulen und Gemeinschaftszentren:

Eritrea ist jenes Land in Afrika, das mir besonders am Herzen liegt. Meine Aufklärungstätigkeit besteht vor allem in HIV/AIDS-Prävention sowie Vorträgen in Schulen und Gemeinschaftszentren. Heuer hatte ich einen neu entwickelten Aufklärungsbehelf von Dr. Maria Hengstberger dabei, der auf großes Interesse stieß: die „Little Mom“, das Modell einer Gebärmutter aus Stoff. Die rosa Farbe, das weiche Material, das Baby in der Gebärmutter: all das nimmt Angst und vermittelt Wissen „zum Angreifen“, das den Frauen in Eritrea bislang total fremd war. All jene Themen, die Frauen und Mädchen bei den Gesundheitsvorträgen interessieren, lassen sich anhand dieses Modells leicht erklären: etwa die Vorgänge bei der Menstruation, aber auch das Einsetzen eines Diaphragmas, das Einlegen einer Spirale oder die Durchführung einer Sterilisation. Besonders wichtig erscheint mir, dass eine Schnittvorlage zum Nachbasteln bei der AKTION REGEN angefordert werden kann, die als Lehrbehelf auch in anderen Entwicklungshilfezentren eingesetzt wird (www.aktionregen.at).

Genauso wurde die Weiterentwicklung der Geburtenkontrollkette, die sogenannte „Babykette“, als gut verständlicher



Aufklärungsbehelf dankbar aufgenommen. Bei dieser Kette haben die fruchtbaren Tage die Form eines Babys, wobei genau wie bei den tropfenförmigen Perlen der Geburtenkontrollkette der Gummiring nur in einer Richtung gezogen werden kann: Vom Köpfchen über das Bäuchlein. Die Frauen haben dabei die Möglichkeit ihre besonders fruchtbaren Tage, die Tage an denen sie den typisch fadenziehenden Fruchtbarkeitsschleim am Scheideneingang fühlen können, mittels eines Fadens – gebunden um den Hals des Babys – haltbar zu markieren. Der Vergleich nach drei Monaten Verwendung der Babykette macht das Erlernen des individuellen Fruchtbarkeitsbewusstseins noch leichter.

Ich freue mich bei der AKTION REGEN mitarbeiten zu können.

Teure Hormonspiralen für bedürftige Frauen in Ruanda

M. Hengstberger

Die Hormonspirale wurde ursprünglich vom Population Council mit einer großen Pharmafirma für Frauen in Entwicklungsländern entwickelt. Vor allem ihre hohe Sicherheit in der Empfängnisverhütung und die problemlose Anwendbarkeit, aber auch ihre positiven medizinischen Konsequenzen – Frauen mit der Hormonspirale haben beinahe keine Regelblutung - bieten gerade den oft geschwächten und anämischen Frauen Vorteile. Der Wermutstropfen: Wegen ihrer hohen Anschaffungskosten werden Hormonspiralen in Entwicklungsländern kaum eingesetzt. Daher profitieren von dieser medizinischen Neuentwicklung vor allem Frauen in den Industrieländern.

Gerade unter den ärmsten Frauen in Afrika gibt es jedoch Bedürftige, die für eine sichere Schwangerschaftsverhütung über fünf Jahre eine Hormonspirale dringend benötigen.

Da den Spendern der AKTION REGEN vor allem unsere Aufklärungskampagne ein Anliegen ist, gab es bisher auch hier kein Budget zur Anschaffung dieser teuren Verhütungsmittel.

Ich versuchte daher den direkten Weg über den Hersteller, das Unternehmen Bayer Schering, zu nehmen, um für 100 Frauen unseres AKTION REGEN-Projekts eine Unterstützung zu erhalten. Wir erhielten daher über die International Contraceptive Access (ICA Foundation) unentgeltlich Hormonspiralen für den Einsatz in Ruanda. Dabei gab es bisher nicht einmal eine Einfuhrgenehmigung für dieses so hilfreiche Verhütungsmittel und der bürokratische Weg über das ruandesische Gesundheitsministerium ist dornig. Eingesetzt werden die Hormonspiralen in der größten gynäkologischen Klinik in Kigali in Zusammenarbeit mit Ärztinnen der AKTION REGEN.

Wir versuchen mit dieser Kooperation ein neues Rad in Schwung zu bringen, das in Zukunft für viele Frauen in Ruanda und später vielleicht auch in anderen afrikanischen Ländern eine große Hilfe sein wird.

Unsere erste Regenschwester in Indien - Dr. Kusum Thapa - feiert ihr 20-jähriges Dienstjubiläum

Ein Bericht von Dr. Barbara Nath-Wiser

Ein Jahr vor Dr. Maria Hengstbergers erstem Besuch in Indien kam eines Tages eine junge Nepalesin zu mir und fragte mich, ob ich nicht Hilfe bräuchte. Ich habe damals in einem kleinen Kämmerchen meines Hauses gearbeitet, der Vorraum war die Rezeption und Hausapotheke, die Veranda der Warteraum. Die junge Nepalesin Dr. Kusum Thapa war mir sofort sympathisch und als sie mir ihre Zeugnisse vorlegte und ihre Geschichte erzählte, war es für mich selbstverständlich sie bei mir zu behalten.

Dr. Kusum wurde in Indien geboren und hat in Bihar (Mittelindien) ihre Ausbildung zur ayurvedischen Ärztin mit gutem Erfolg absolviert. Ihr Vater, ein Einwanderer aus Nepal, diente als Soldat in der indischen Armee. Sie selbst hatte schon seit Kindheit den Wunsch, Heilerin zu werden. Nach ihrer Sponsion wurde sie aber sehr schnell in eine traditionelle Familie verheiratet und begleitete ihren viel älteren Mann, der Soldat war, bei seinen Einsätzen. Ihre Schwiegermutter erlaubte nicht, dass sie ihren Beruf als Ärztin ausübte. Erst als ihr Mann in Pension ging und die Schwiegermutter starb, konnte sie ihr eigenes Leben in die Hand nehmen.

Sie kam von nun an jeden Tag in die Klinik und assistierte mir bei der Behandlung der Patienten. Der Anfang war sehr hart für sie, da sie doch seit 15 Jahren so gut wie keinen Kontakt mit der Medizin gehabt hatte. Aber ihr Fleiß und ihre Begeisterung für diesen Beruf waren groß. Bis heute nützt sie jede freie Minute für das Studium medizinischer Bücher um ihr Wissen zu vertiefen.

Ich selbst arbeitete damals – bevor uns die AKTION REGEN unterstützte - auch unentgeltlich, sodass ich Dr. Kusum anbot, sie könne gerne bei uns ohne Bezahlung mitarbeiten, um ihre Kenntnisse wieder aufzufrischen. Sie war sofort einverstanden.

Dr. Kusum Thapa



Dann kam Dr. Maria Hengstberger zu Besuch und die beiden wurden sofort Freundinnen. Dr. Kusum hatte sich schon früher mit Aufklärung und Familienplanung beschäftigt. Wir haben einige Frauentreffen mit Dr. Hengstberger organisiert und Dr. Kusum war uns eine große Hilfe beim Erklären der Geburtenkontrollkette.

Als sich Maria verabschiedete, versprach sie Dr. Kusum als „Regenschwester“ anzustellen und ihr ein regelmäßiges Gehalt zu bezahlen.



Die Regenklinik in Indien

Mittlerweile arbeitet sie völlig selbstständig in der Klinik. Sie betreut die Patienten auch allein, wenn ich auf Vortragsreisen bin, um Geld für die Erhaltung der Klinik zu verdienen. Natürlich stehen wir regelmäßig in Kontakt und können schwierige Krankheitsfälle über Skype besprechen.

Dr. Kusum hat sich im Laufe der Jahre auf Akupunktur spezialisiert und kann so auch vielen Patienten helfen, wenn die Medikamente knapp werden.

Ich bin der AKTION REGEN und allen unseren Spendern sehr dankbar, dass es möglich ist, eine so wunderbare Mitarbeiterin wie Dr. Kusum an meiner Seite zu haben.

KÖRPERBEWUSSTSEIN

Rechtzeitige Aufklärung in der Schule

M. Hengstberger

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs und der Erkenntnis, dass wir viel auf dieser Erde ändern müssten, um sie für unsere Nachwelt zu erhalten. Jeder kennt das Problem der Bevölkerungsexplosion und weltweit sind Bemühungen im Gang, Umweltbelastungen zu senken. Dennoch hängt heute die Familienplanung weltweit – und ohne jegliche Gewissensbisse – fast ausschließlich von der Produktion von chemischen Hormonen ab. Hormone in Form von Pille, Spritze oder Pflaster werden in industrialisierten Ländern von Millionen Frauen zur Empfängnisverhütung eingesetzt.

Vielen jungen Menschen ist daher kaum noch bekannt, dass es alternative Methoden der Empfängnisverhütung gibt. Fast selbstverständlich wird von jungen Frauen und Mädchen schon bald nach dem Auftreten der ersten Menstruation die Pille eingenommen.

„Natürlich Frau zu sein“ und die Veränderung des Körpers zu fühlen will gelernt sein, aber wer als Frau seinen Körper kennt, kann dieses Wissen vielleicht später für eine selbstbestimmende Familienplanung nützen. Mangels rechtzeitiger Aufklärung wird dieses Wissen jedoch Mädchen unserer Zeit allzu oft verwehrt. Aus meiner Facharztpraxis weiß ich, dass kaum mehr eine junge Frau über die körperlichen Veränderungen des Zyklus Bescheid weiß, umso mehr noch, als durch den Einfluss der Hormone die natürlichen Symptome des Zyklus unterdrückt werden. Diese Frauen haben keine Chance auf eine natürliche Familienplanung, da sie die Sprache des eigenen Körpers nie kennen gelernt haben. Sie bleiben gleichsam „Zyklusalphabeten“.

Nicht nur in Ländern wie Ruanda sondern auch in den Industrieländern und in der Welt der Reichen müssen Jugendliche über dieses Defizit informiert und entsprechend aufgeklärt werden. Gerade in Schulen wäre es einfach einzurichten, dass pädagogisch geschulte Gynäkologen darüber mit den Mädchen sprechen - und zwar noch bevor sie sich für die Pille entscheiden. Gerade in der frühen Jugend, wenn Lernprozesse noch leicht fallen - denken wir nur an Schwimmen oder Rad fahren - könnte es für die Mädchen selbstverständlich werden, die Zeit ihres Eisprungs fühlen zu lernen.

Auch die Wissenschaft wäre gefordert, neue Methoden zu schaffen, etwa „Fertility Tampons“, die eine Veränderung des pH-Wertes des Cervixschleims zur Zeit der Ovulation farblich anzeigen. Genauso könnten weitere Techniken erforscht werden, wenn die öffentliche Aufmerksamkeit in diese Richtung gelenkt wird. Immerhin lagen nur knapp 30 Jahre zwischen der Möglichkeit den Eisprung nach Knaus-Ogino zu bestimmen und der Entwicklung der Antibabypille. Kaum hat uns die Natur eine Chance gegeben, wurde sie auch schon überwältigt. Kaum lernten wir die Zeichen der Ovulation richtig zu deuten, wurden sie unterdrückt.

Als ich vor rund einem Jahr vor einer Klasse 15-jähriger zu diesem Thema einen Vortrag hielt, stellte sich heraus, dass 95 Prozent der Schülerinnen bereits die Pille nehmen. Nur die Hälfte dieser Mädchen nahm die Pille zum Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Mütter geben ihren Kindern die Pille „prophylaktisch“ oder gegen die Pickel während der Pubertät, manchmal auch einfach gegen Unwohlsein während der Menstruation. So wichtig dieser therapeutische Effekt der Pille auch ist, sollte eine Verschreibung doch in jedem Fall wohlüberlegt sein. Schon nach fünf Jahren Pilleneinnahme ist ein geringes Brustkrebsrisiko nachgewiesen, aber die meisten Frauen nehmen die Pille zehn, 15 Jahre oder gar 20 Jahre lang.

Ich hoffe, mit der Entwicklung der Geburtenkontrollkette, wovon anfangs die einfachen und natürlich lebenden Menschen profitieren, der natürlichen Familienplanung weltweit eine zweite Chance zu geben. M. Hengstberger



AKTION REGEN fördert Aufklärungsarbeit in Österreich
Schulprojekt: „Little Mom“

Bitte merken Sie vor und
beachten Sie den neuen Veranstaltungsort:

**Einladung zur
Jahreshauptversammlung**

Zeit: Freitag, 19.11.2010, 19.00 Uhr
Ort: Raiffeisen Forum
(Raiffeisenhaus Wien)
Veranstaltungssaal Wien
Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Platz 1
1020 Wien

Wir danken der Raiffeisen Bankengruppe NÖ-Wien für die
kostenlose Bereitstellung des Saales.

Soroptimist International-Österreichische Union vergibt alle zwei Jahre im Herbst den mit 7.000 Euro dotierten Soroptimist Preis. In diesem Jahr ergeht der Preis an Dr. Maria Hengstberger für ihr lang-jähriges Engagement für die „Aktion Regen“.

Soroptimist International ist eine weltweite Serviceorganisation mit NGO Status, die durch Projektarbeit nachhaltige Verbesserungen für Frauen und Kinder anstrebt.

Soroptimistinnen unterstützen die Menschenrechte und den Frieden.

BAZAR · BAZAR

Der **AKTION REGEN**-Bazar bietet Ihnen als „Dankeschön“ für Ihre Spende Nützliches, Spannendes und Unterhaltsames. Wählen Sie und spenden Sie!

„Gynäkologie von Frau zu Frau“

Dieses Buch von Dr. Maria Hengstberger ist ein leicht verständlicher Ratgeber für Frauen jeder Altersgruppe. Leserinnen - aber auch interessierte Leser - finden darin praxisingerechte Tipps zu folgenden Themen: Vorwechsel- und Wechselbeschwerden, Brustkrebs- und Gebärmutterkrebsvorsorge, Scheidenentzündungen und Infektionen, Gebärmutter senkung und Harninkontinenz, oder Zyklusbewusstsein. Das im Springer-Verlag erschienene Buch ist sowohl im Buchhandel als auch über die Aktion Regen erhältlich.



NEU 2. Auflage

Wenn Sie es über unser Büro bestellen, kommen 50 % des Verkaufspreises direkt den Projekten der Aktion Regen zugute. (€ 14,95)

„DVD Indien“ Land der Gegensätze und Kontraste

Dieser preisgekrönte Film wurde von unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern H.u.M. Kristinus anlässlich des 10-jährigen Bestandsjubiläums unserer Klinik in Indien produziert. Er zeigt die Arbeit von Dr. Barbara Nath-Wiser und bietet faszinierende Eindrücke von der Vielfalt und Schönheit dieses Landes. (Spende € 20,-)

Broschüre „Wissen als Chance“

Diese Broschüre wurde von Dr. Maria Hengstberger als praxisingerechter und leicht verständlicher Arbeitsbehelf für Entwicklungshelfer weltweit geschrieben. Von ehrenamtlichen Mitarbeitern wurde sie bereits ins Englische, Französische und Spanische übersetzt.



Über die Homepage der Aktion Regen (www.aktionregen.at) ist sie als Download-Version erhältlich, eine gedruckte Ausgabe ist in Vorbereitung.

Mädchenkalender

Einfacher und anschaulicher Bastelkalender, der ursprünglich als Aufklärungsbehelf für die Mädchen in Entwicklungsländern entworfen wurde. Zur besseren Information über ihren Zyklus wird er von unseren Frauen gerne angenommen. (Mindestspende € 2,-)

„Von Frau zu Frau“

Eine Informationsbroschüre zur Vorbeugung und Therapie der Gebärmutter senkung und Harninkontinenz. (Diese Broschüre wurde von einem Pharmaunternehmen gesponsert; wir danken Ihnen im Namen der AKTION REGEN für die Mindestspende von € 2,-)

Zykloplan

Zwei im Zentrum verbundene Scheiben ermöglichen jeder Frau mit einem annähernd regelmäßigen Zyklus von 28 Tagen, ihre persönliche Hormonsituation mit dem laufenden Kalender zu vergleichen und Termine für die kommenden Monate zyklusgerecht zu planen, z.B. Urlaub etc. (Spende € 2,-)

Geburtenkontrollkette

Diese Kette wurde als originelles Schmuckstück zur Familienplanung für Frauen in der Dritten Welt konzipiert und erlaubt ein einfaches Erkennen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage. Keine verlässliche Schwangerschaftsverhütung! (Spende € 15,-)

Die Tagebücher der Ärztin (neue Auflage)

In „Wasser an die Wurzeln“ und „Mein Weg durch Indien“ hat Dr. Maria Hengstberger ihre persönlichen Eindrücke und Erfahrungen in Äthiopien und Indien zu berührenden Tagebüchern verarbeitet. Der Erlös kommt zur Gänze der AKTION REGEN zugute. Die Bücher können über das Vereinsbüro gegen eine Spende von **nur € 12,-** pro Buch bestellt werden.

Zyklusuhr

Das Datumsfenster der Uhr zeigt nach der Ersteinstellung (rot - 1. Zyklustag) die laufenden Tage des Zyklus in Zahl und Farbe an. Gewohnheitsmäßig lernen Sie ihren Zyklus besser kennen und nach der beigelegten Information die Körpersymptome besser deuten. (Für diese Uhr ersuchen um eine Spende von € 10,-).

Sämtliche BAZAR-Produkte wurden von Frau Dr. Maria Hengstberger entwickelt.

Bestellungen im Büro der AKTION REGEN: Tel. +43/1/720 66 20, Fax 720 66 21, aktion.regen@netway.at - www.aktionregen.at

DAUERAUFTRAG ZUGUNSTEN DER AKTION REGEN

Spenden Sie einen Beitrag, den Sie nicht bereuen! (z.B. € 3,- = 1 Regentropfen) Auch kleine Beträge, von vielen regelmäßig eingezahlt, geben der AKTION REGEN die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter in den Entwicklungsländern zu erhalten. Diese Gehälter sind nicht hoch (z.B. € 145,- für eine Ärztin in Indien, die sich aktiv für eine praxisingerechte Familienplanung einsetzt). **Wir danken für Ihre Mithilfe!**

Trennen Sie das ausgefüllte und unterschriebene Formular ab und schicken Sie es bitte in einem Kuvert an die AKTION REGEN, Rußbergstraße 13/13/R2, 1210 Wien. Wir leiten Ihren Dauerauftrag an Ihre Bank weiter! Nur so werden uns die Namen und Adressen unserer Dauerspender bekannt, und wir können Ihnen regelmäßig unsere Zeitung „INITIATIVE“ sowie Einladungen zu Vorträgen und Veranstaltungen der AKTION REGEN zusenden.

Ich Adresse

beauftragte meine Bank von meinem Konto Nr.: monatlich bis auf Widerruf einen Betrag

von € auf das Konto Nr.: 037-25 200 AKTION REGEN bei der ERSTE BANK, BLZ 20 111, zu überweisen.

Die erste Abbuchung soll am erfolgen.

Datum: Unterschrift: