

Die Zeitschrift
für Spender,
Interessenten
und Freunde der
AKTION
REGEN

Initiative



Heft 28/2011 Verein für Entwicklungszusammenarbeit

Back to Ethiopia - die Saat geht auf

M. Hengstberger

Vor 22 Jahren, als ich das erste Mal als Entwicklungshelferin in Äthiopien arbeitete, setzte ich mir als Gynäkologin als größtes Ziel, eine Familienplanungsmethode zu entwickeln, die allen Frauen, auch den armen und einfachen, eine Chance auf verständliche Familienplanung gibt. Während meiner zahlreichen Arbeitseinsätze in

Ruanda, Äthiopien und Uganda lernte ich viel über die Lebens- und Arbeitsgewohnheiten der Menschen kennen. Ich erfuhr von ihrem Leid, ihren Sorgen, aber auch von ihren Traditionen. Ich versuchte, ihre Probleme zu verstehen und mitzuhelfen sie zu lösen. Ihr größter Wunsch war es, die Abstände zwischen den Geburten zu

vergrößern und Familienplanung war mein Thema und zugleich meine Chance hier zu helfen. In einer Workshopmappe habe ich alle neu entwickelten Lehrbehelfe für unsere Rainworker zusammengefasst, die auf dem Gebiet der Familienplanung wichtig sind. Der bisher größte Workshop der Aktion Regen wurde im November 2011 für 48 Teilnehmer in Durame, 300 km südlich von Addis Ababa, abgehalten und in einem Film dokumentiert.

Unser Kooperationspartner in Äthiopien KMG (Kembatti Menti Gezima Toppe - www.kmgselfhelp.org) wurde von den beiden Frauen Dr. Bogaletch und Dr. Fikirte Gebre gegründet, die wegen ihrer sehr erfolgreichen Antibeschneidungskampagne über die Grenzen Äthiopiens hinaus bekannt und berühmt sind. Ich lernte Bogaletch



Wissen ist die Zukunft Afrikas - Helfen Sie es weiterzugeben

in Addis persönlich kennen und von Anfang an wussten wir beide, dass wir durch gezielte Zusammenarbeit für dieses Land und seine Menschen viel erreichen könnten.

Die Mitarbeiter von KMG lernte ich in Österreich kennen. Sie waren Gäste der Niederösterreichischen Landesregierung und nach meinem Vortrag „Rainworker - Modell eines neuen Berufsstandes“ baten sie um die Mithilfe der Aktion Regen in ihrem Projekt. Ein ehrenamtliches Ausbildungsteam unterrichtete nach meinem neu überarbeiteten Workshopkonzept und ein Kamerateam (www.othmarschmiderer.at) hielt die wichtigsten Lehrinhalte und die Vorstellung der neuen Methoden in einem Film fest, der vom Unterrichtsministerium in Wien mitfinanziert wurde.

Fortsetzung nächste Seite

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.

Mit zahlreichen, oft nur kleinen Daueraufträgen - 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 !

www.aktionregen.at



Hervorheben möchte ich, dass unsere zwei am besten ausgebildeten Rainworker aus unserem Ruanda-Team, Nicolette und James, dank ihrer inzwischen reichlichen Erfahrung und ihres Charismas bereits zum neuen Ausbildungsteam für neue Rainworker gehörten. Eine wichtige Vision der Aktion Regen wurde so in die Tat umgesetzt: Unser Schüler sind zu Lehrern geworden. Immer mehr werden wir sie in die Verbreitung, aber auch in die Mitentwicklung von neuen Unterrichtstools einbeziehen, denn sie können uns am besten beraten, wie medizinisches Wissen von ihren Mitmenschen verstanden und auch angenommen wird. Auf diese Art soll das Wasser unserer Aktion Regen an die Wurzeln sickern und keine Überschwemmungen anrichten. So wie ausgetrockneter Boden nur wenig Wasser aufnehmen kann, dürfen wir auch hier unsere Mitmenschen mit zu viel Wissen und einem zu großen Angebot von Verhütungsmethoden nicht überfordern. Diesen Vergleich habe ich vor allem gewählt, da ich es oft in afrikanischen Gesundheitszentren erlebt habe, dass um teures Geld große Mengen an hormonellen Verhütungsmitteln auf Lager waren, teilweise schon abgelaufen, aber sie

wurden von den Menschen dort nicht angenommen.

Unsere bunten Geburtenkontrollketten hingegen kaufen die Leute sogar selbst, wenn es ihnen finanziell möglich ist. Sie ermöglichen wirklich Selbstbestimmung und Selbstentscheidung. Die Motivation dazu muss allerdings von Menschen kommen, denen sie vertrauen. Mit der Durchführung dieses Projekts ist der Aktion Regen auch der wichtige Schritt gelungen, starke, sozial engagierte, afrikanische Frauen zur Erreichung gemeinsamer Ziele zusammenzubringen. Diese Frauen sind die große Hoffnung Afrikas und gemeinsam könnten sie viel erreichen. Nicolette Nsabimana, die Gründerin des Waisenhauses Centre Marembo in Ruanda - jetzt auch Rainworker - und Dr. Bogaletch Gebre gehören zu ihnen. In den nächsten Monaten werden wir einen Workshop in Kenia abhalten. Dort ist die Zusammenarbeit mit Frau Mercy Chege geplant. Sie ist SOS-Kinderdorf-Leiterin in Nairobi und Base Care Managerin in Kenia. Die Evaluierung unseres Äthiopien-Projekts gemeinsam mit einem Aufbau-Workshop für neue Rainworker ist für Juni 2012 geplant.



Wir gratulieren zum Geburtstag!

Als Schriftführerin der Aktion Regen möchte ich im Namen des gesamten Vorstandes und aller ehrenamtlichen Mitarbeiter der Aktion Regen unserer

Obfrau Prof. Dr. Hengstberger zum 70. Geburtstag herzlich gratulieren.

fachliches Know-how, welche uns stets motivieren, mit ihr gemeinsam einen solidarischen Beitrag für Menschen in Entwicklungsländern zu leisten.

Wir wünschen alles Gute, viel Gesundheit und weiterhin so viel Aktivität!

Wir danken Maria Hengstberger von ganzem Herzen für ihr unermüdetes Engagement, für ihre vielen Ideen und ihr

*Petra Schuhmeier
für das Team von AKTION REGEN*

Unsere Bitte an Organisationen, Firmen und großzügige Spender

RAINWORKER-PATENSCHAFT

100 EUR ist das Monatsgehalt für einen ausgebildeten Rainworker
Spenden Sie Wissen für Tausende.

NEU: Steuerliche Absetzbarkeit von Spenden

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu dürfen, dass ab nun Ihre Spende an Aktion Regen auch steuerlich absetzbar ist (Registrierungsnummer SO 2217). Das betrifft alle Spenden, die ab dem 27.10.2011 geleistet wurden. Die Details dazu finden Sie auf der Homepage des Finanzministeriums. Für Privatspender das Wichtigste in Kürze:

- Der maximale Absetzbetrag beträgt 10% des Jahreseinkommens.
- Den Absetzbetrag machen Sie bei der Arbeitnehmerveranlagung (früher Steuerjahresausgleich) geltend.
- Als Beleg dient bei Überweisungen von Ihrem Konto der Kontoauszug.
- Bei Barspenden (die nicht von Ihrem Konto abgebucht wurden) erhalten Sie auf Verlangen von uns eine Zahlungsbestätigung. Wir bitten um Verständnis, dass bei Barspenden über € 100.- ein Identitätsnachweis des Spenders gesetzlich vorgeschrieben ist.
- Die Belege sind für Kontrollen durch das Finanzamt sieben Jahre aufzubewahren.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische (Gender-) Schreibweise verzichtet. Die gewählte männliche Form (z.B. Spender) ist in diesem Sinne geschlechtsneutral zu verstehen.

Impressum: Eigentümer, Herausgeber, Verleger: AKTION REGEN, Verein für Entwicklungszusammenarbeit, 1210 Wien, Rußbergstraße 13/13/R2, Tel. +43-1-720 66 20. Redaktionelle Mitarbeit: Maria Hengstberger, Christina Lechner, Angelika Lackner. Layout: Hermann Cech. Druck: www.flyeralarm.at



70 Jahre...und ein bisschen weiser!

M. Hengstberger

Ein runder Geburtstag stimmt immer nachdenklich. Je höher die Zahlen klettern, desto eher erhebt sich die Frage: Habe ich mein Soll erfüllt? Was möchte ich noch erreichen? Die unbegrenzte Zeit, die man in der Jugend zu haben glaubt, wird plötzlich knapp und zwingt zum Planen. Je größer die „Menschenfamilie“ geworden ist, für die Sie Verantwortung übernommen haben, desto wichtiger wird Ihnen, sie eines Tages nicht einfach im Stich zu lassen.

Das letzte Drittel meines Lebens war ich Entwicklungshelferin. Dank der guten Zusammenarbeit mit vielen engagierten ehrenamtlichen Mitarbeitern konnten wir eine große internationale Organisation aufbauen mit dem wichtigen Ziel Familienplanung auch armen Menschen und Analphabeten zugänglich zu machen.

22 Jahre harmonische Zusammenarbeit

Ein Geheimnis für den Erfolg unserer Organisation war sicher die harmonische Zusammenarbeit aller Vorstandsmitglieder. Wir waren und sind Freunde geblieben. Uneinigkeiten wurden ausdiskutiert und die gegenseitige Achtung vor der Leistung des anderen blieb immer Garant für eine sichere gemeinsame Weiterarbeit. Keiner griff in die Kompetenzen des anderen ein, jeder konnte sich auf jeden verlassen und alle waren mit viel Freude bei der Sache. Für mich als Obfrau der Aktion Regen war das die Voraussetzung für alles, das wir geschaffen haben.

Klare Ziele

Die ersten Jahre der Aktion Regen waren auch für mich als Gynäkologin die Lehrjahre, wo ich in zahlreichen Entwicklungshilfeszentren in Afrika, Indien, Mexiko, Brasilien, Sibirien nicht nur lehrte, sondern auch lernte! Ich machte in dieser Zeit so viele Erfahrungen, die ich jetzt für die Ausbildung unserer Rainworker dringend brauche. In dieser Zeit bauten wir unsere Kliniken und Gesundheitszentren auf nach dem Motto: heilen – helfen – lehren. Ein geheilter Patient ist ein dankbarer Patient und befolgt den Rat seiner Helfer, auch wenn es um die Notwendigkeit einer Familienplanung geht.

Meine größte Herausforderung

Obwohl ich die meisten Arbeitseinsätze in Afrika hatte, wurde ein Projekt für Sibirien zu meiner größten Herausforderung. Für die vielen neuen Spender, die erst während der letzten Jahre die „Aktion Regen“ kennengelernt haben und nun unsere Zeitschrift in Händen halten, möchte ich diese Aktion kurz zusammenfassen:

Nach einem Seminar für Frauenärztinnen in der sibirischen Altai-Region begleitete ich meine Kolleginnen auch auf Visiten in arme, entlegene Dörfer. Ich lernte dort die grenzenlose Armut der Bevölkerung kennen und vor allem ihre große Angst vor dem strengen Winter. Da wir zu dieser Zeit – im November 1999 – einen Budgetüberschuss von ATS 50.000,- (rund 3.600 Euro) hatten, beschloss ich das Geld möglichst wertvoll einzusetzen und startete eine Weihnachtsaktion: Best erhaltenes Wintergewand sollte in fünf großen LKW-Containern zu je ATS 10.000,- (rund 730 Euro) nach Sibirien geschickt

werden. Für die Verteilung der Hilfsgüter hatte ich eine sehr verlässliche, ehrenamtliche Organisation in Sibirien gefunden. Es war auch geplant, unsere bunten Mädchenkalender als Lehrbehelf zum Zyklusbewusstsein den Kartons beizulegen. Ein Container hätte Ware in 1.000 Bananenschachteln transportiert und da ich fünf LKWs bestellen musste, zitterte ich, ob ich wohl genug Ware für diese teure Fracht bekommen würde. Aber es kamen nicht 5.000 Bananenschachteln... sondern 50.000!

Damit hätte ich fast den Stephansdom füllen können! Da stand ich nun: Für so viel Ware keine Lager, keine Transportkosten und anfangs auch keine logistische Unterstützung. Ich war im Leben noch nie so verzweifelt wie damals. Aber wie ein riesiges Wunder kamen auf meine Bitte um Mithilfe plötzlich Helfer und Gelder von allen Seiten. Das Rote Kreuz und große Hallen von Firmen übernahmen die Lagerung, das Bundesheer half bei der Logistik, ich durfte bei Barbara Stöckl sprechen und bat in Bittbriefen alle Frauenzentren, wo ich je einen Vortrag gehalten habe, um finanzielle Unterstützung. Zwei Wochen später ging ein Zug, beladen mit 50.000 Schachteln „Nächstenliebe“ nach Sibirien. Ich konnte in vierzehn Tagen 1,5 Millionen Schilling (109.000 Euro) auftreiben, um die kostbare Ware mit den ÖBB in die Altai-Region zu schicken, wo sie in 26 Städten verteilt wurde. 800 Tonnen Wärme für tausende frierende Menschen.

Wenn ich mich heute manchmal überfordert fühle, nehme ich die Dankesbriefe dieser Menschen zur Hand und weiß: Wunder sind möglich und wenn wir in besonders schwierigen Zeit sind, erleben wir sie immer wieder.

Die Macht der Kleinen

Gerade als kleine Hilfsorganisation sind wir flexibel und wendig genug, um viel zu erreichen. Ohne Ärger freute ich mich, dass die von mir entwickelte Geburtenkontrollkette von der Georgetown University in Washington übernommen und patentiert wurde und nun von IRH (Institute for Reproductive Health) in allen Entwicklungsländern verteilt wird... denn genau das wollte ich erreichen. Aber die Aktion Regen hat schon vier Jahre vorher zahlreichen Menschen durch die Verteilung unserer Geburtenkontrollketten geholfen. Der Erfahrungsvorsprung lehrte uns auch, dass die Ausbildung der Menschen ebenso wichtig wie die Verwendung der Kette ist. Nur als kleine Organisation war es uns möglich den „Rainworker“ zu schaffen, das Modell eines neuen Berufsstandes. Ich bin sicher, dieser Prototyp wird viele Jahre später von großen Organisationen zu einem der wichtigsten Berufe in der Entwicklungszusammenarbeit ausgebaut werden. Wir aber helfen jetzt! Wir wählen aus, wir lehren und bauen Netzwerke auf, gemeinsam mit vielen anderen kleinen Organisationen,

Fortsetzung nächste Seite

die erkannt haben, dass ohne Familienplanung und Prävention Entwicklungszusammenarbeit auf Dauer nicht möglich ist. Die Erste Hilfe der großen Organisationen wird ohne Familienplanung und präventive Gesundheitslehre notgedrungen oft zur letzten Hilfe.



Strickleiter zum Erfolg

Viele Ziele in der Entwicklungszusammenarbeit erreicht man nicht über den Mainstream und breite Treppen auf denen Viele Platz haben, sondern oft nur allein, frei schwebend wie auf einer Strickleiter, von Sprosse zu Sprosse. Für mich war dabei immer nur eines wichtig: Meine Vision, mein Ziel niemals aus den Augen zu verlieren. Der rote Faden, der sich zwischen Wunsch und Wirklichkeit spannt, kann zum tragenden Seil werden, wenn es scheinbar unüberwindbare Schwierigkeiten gibt und die Dankbarkeit nach jedem gelungenen Projekt gibt wieder neue Kraft und Mut die nächste Sprosse zu erklimmen.



Das Ziel meines Lebens

Das Ziel meines Lebens war es, meine beruflichen Kenntnisse als Gynäkologin und meine über 20-jährige Erfahrung als Entwicklungshelferin zu nutzen, um ein Konzept zu entwickeln, das weltweit und besonders in Afrika im Kampf gegen die Überbevölkerung eingesetzt werden kann. In Ruanda und besonders im Einzugsgebiet unserer Klinik ist der erste Erfolg unserer Familienplanungsstrategie lt. Frau Dr. Hronicsek,

unserer ehrenamtlichen ärztlichen Leiterin der Klinik, schon deutlich sichtbar. Dieses Konzept wird nun auch von Mitarbeitern anderer Hilfsorganisationen als zielführend gesehen. Als meine letzte und wichtigste Aufgabe sehe ich nun die Notwendigkeit dieses Konzept so rasch wie möglich, so preisgünstig wie möglich und so weit wie möglich zu verbreiten. Dafür möchte ich das Medium Film nützen. Ich habe einen anerkannten Produzenten gefunden, dem das Thema selbst ein Anliegen ist. Da ich weiß, dass Aufklärung auch ein Thema in österreichischen Schulen ist, wurde mir vom Unterrichtsministerium in Wien die Finanzierung des Films zugesagt und wir haben den Workshop in Äthiopien nun in einem Film dokumentiert. In jedem kleinen Dorf in Afrika gibt es die Möglichkeit Filme zu zeigen und übers Internet kann jede Hilfsorganisation der Welt darüber informiert werden.

In Wien hoffe ich noch lange unsere ehrenamtlich tätigen Ärztinnen, die in den Entwicklungsländern „Rainworker“ ausbilden, beraten und begleiten zu dürfen. Gemeinsam werden wir im Erfahrungsaustausch immer mehr neue Lehrbehelfe ausarbeiten und mit immer mehr internationalen Hilfsorganisationen zusammenarbeiten, denn ist das Flussbett erst gegraben, findet das Wasser den richtigen Weg.

Da ich zu den glücklichen Menschen gehöre, denen es gelungen ist ihre Visionen in die Tat umzusetzen, glaube ich fest daran auch dieses letzte große Ziel meines Lebens zu erreichen.

Als Hebamme in Uganda

Ein Bericht von Angela Schwarz

Im Zuge meiner Hebammenausbildung lernte ich bei Recherchen über empfängnisverhütende Maßnahmen Prof. Dr. Maria Hengstberger und die von ihr entwickelte Geburtenkontrollkette kennen.

Letztes Jahr im Sommer bekam ich die Möglichkeit, meine Vision Frauen in Afrika bei der Geburt zu begleiten mit der Realität zu verbinden und arbeitete in einem kleinen abgelegenen „Health Center“ in Uganda. Unsere schwangeren Frauen kamen von überall her. Viele mussten mehrere Tage wandern, um das Gesundheitszentrum zu erreichen. Bis auf eine Ausnahme sind alle dort tätigen Hebammen „traditionell“, das heißt, sie helfen den Frauen durch überliefertes Heilwissen, durch ihre Erfahrung, durch Verwendung von Heilpflanzen und schmerzlindernde Massagen.

Dr. Hengstberger unterstützte mein erstes Vorhaben, indem sie mir 30 Geburtenkontrollketten überließ, die ich den afrikanischen Hebammen vorstellen und erklären konnte.

Das Interesse war sehr groß. Gerne nahmen die Hebammen das neue Wissen über den Zyklus der Frau an. Nach einer intensiven Schulung organisierten die Hebammen des Zentrums mit meiner Unterstützung eine Informationsveranstaltung, zu der alle interessierten Schwangeren, Wöchnerinnen und sogar



ihre Männer eingeladen wurden. Mein Vortrag wurde auch in die Stammsprachen übersetzt.

Es waren prägende vier Wochen für mich. Sämtliche Fachliteratur (Anatomie und Physiologie) habe ich dort gelassen, in der Hoffnung, dass dies die Arbeit der Hebammen in Uganda erleichtert. Aber auch ich selbst habe viel von den einheimischen Hebammen gelernt. Ich habe gelernt, traditionelle Heilmittel und Methoden einzusetzen, die man in unseren westlichen Industrienationen nicht kennt oder vielleicht schon verlernt hat.

Neuigkeiten aus Indien

Wenlido, Nishthas Training zur Stärkung des Selbstbewusstseins, für junge Mädchen und Frauen

Dr. Barbara Nath-Wiser

Wenlido ist eine Technik zur geistigen und körperlichen Selbstverteidigung, speziell für Frauen.

Frauen lernen ihr Selbstbewusstsein zu entwickeln und sich zu wehren, wenn sie mit Gewalt konfrontiert werden. So fallen sie aus der Opferrolle heraus und entwickeln Selbstvertrauen.

Nishtha beschäftigt sich mit der Problematik häuslicher Gewalt, die leider in unserer Gegend sehr verbreitet ist. Wir laden Frauen und Mädchen zu einem dreitägigen intensiven Wenlido-Workshop ein. Es werden spezielle Techniken gelehrt: etwa wie man seine Grenzen setzt, aber auch wie man sich bei körperlichen Angriffen zur Wehr setzen kann. Diese Kurse sind sehr beliebt und unsere Trainerinnen werden bereits von anderen Organisationen eingeladen.



Alle Teilnehmerinnen müssen versprechen, dass sie über das Training Stillschweigen bewahren, weil sonst Angriffe provoziert werden könnten. Vor einigen Jahren kam es zu einem Zwischenfall in Kanada: Ein Mädchen hatte vor Jugendlichen damit angegeben und war danach prompt von einer Gruppe Burschen angegriffen worden.

Unser Programm ist in einen praktischen und therapeutischen Bereich gegliedert. Der praktische Teil beginnt mit der Übung NEIN zu sagen. Es ist immer wieder verblüffend wie schwer dies den Frauen fällt. Dann steigert sich das Training bis hin zu effektiven körperlichen Abwehrtechniken gegen Vergewaltigung.

Es gibt kaum eine Teilnehmerin, die nicht schon selber Opfer eines Übergriffes geworden ist. In Gruppengesprächen unter der Leitung unserer erfahrenen Trainerinnen werden diese Erlebnisse aufgearbeitet. Für die meisten ist es die erste Gelegenheit über ihre Erfahrungen zu sprechen und sie mit anderen teilen zu können. Das hat einen großen therapeutischen Effekt, weil sie erleben, dass sie nicht die einzigen sind, denen derartiges passiert ist und dass sie keine Schuld daran haben.

Sehr auffallend ist die Veränderung im Ausdruck der Frauen und Mädchen nach dem Training. Wenn sie kommen, sind sie meist verschüchtert und verschlossen. Wenn sie gehen sind sie gestärkt, offen und selbstbewusster geworden. Durch Wenlido sind schon viele Freundschaften geschlossen worden.

Südsudan, ein neues Land, eine neue Nation entsteht

Dr. Claudia Futterknecht, Stv. Obfrau der Aktion Regen, Entwicklungshelferin (Care), Ethnologin

Mein neues Einsatzgebiet liegt in der jüngsten Nation unseres Planeten, im Südsudan. Eine Nation, die erst ihre Gesetze definieren muss und die nach jahrzehntelangem Krieg in eine neue Form des Zusammenlebens finden muss. Eine Nation, die sich aus vielen Stammesgruppen zusammensetzt, die keine gemeinsame Sprache sprechen und unterschiedliche Kulturen leben. Viele waren im Exil und kehren nun zurück, als Fremde in ihren eigenem Land, aufgewachsen in Kenia, Uganda, Australien, in fast jedem Erdteil. All dies ist eine ungeheure Herausforderung für den neuen Staat und die Familien, die trotz aller Unterschiede das gemeinsame Ziel haben, eine neue Nation zu formen.

Es fehlt an allem: angefangen von Straßen, die Ortschaften verbinden und die auch in der langen Regenzeit befahrbar sind. Strom kommt von Generatoren, die mit teurem Treibstoff betrieben werden; Schulen und Krankenhäuser entstehen in den Zentren, aber in den Dörfern wird es noch Jahre dauern, bis eine Infrastruktur aufgebaut ist.

Frauen haben nun die gleichen Rechte wie Männer, aber die

Traditionen sind stärker als die Gesetze. Die Hälfte der Frauen hat keine Schulbildung und kann nicht lesen und schreiben. Sie heiraten meist sehr jung und führen den Haushalt, versorgen die Kinder und arbeiten am Feld. Das Leben ist auf Überleben eingestellt, nicht auf die Anhäufung von Geld oder Reichtum. Wie überlebe ich die nächste Hungerzeit, wie überlebe ich den Angriff vom Nachbarstamm, wie überlebt mein Kind Malaria oder starken Durchfall? Alles dreht sich ums Überleben der Familie.

Südsudan muss unterstützt werden auf dem langen Weg, um den Menschen eine gesicherte Zukunft zu bieten. Familienplanung und Wissensweitergabe, die Grundziele der Aktion Regen, sind ein wichtiger Baustein, der Leben verbessern kann und die Rechte der Frauen stärkt. Die Aktion Regen arbeitet noch nicht im Südsudan, die Projektmöglichkeiten sind vielfältig und wir suchen gerade nach dem geeigneten Weg, Frauen, Mädchen und Jungen der verschiedensten ethnischen Gruppen die Weiterbildung zu geben, die ihrem Leben eine positive Wende geben kann.



Primary Health Care – Basisgesundheits- und Familienplanung im krisengeschüttelten GOMA

Monika Mayregger

Goma ist eine ehemals friedliche Stadt in einer wunderschönen Landschaft zwischen Kivusee und dem Vulkan Nyiragongo im Osten der Demokratischen Republik Kongo.

Die Stadt und ihre Bewohner mussten grausame Schicksalsschläge hinnehmen. 1994 kamen durch den Genozid in Ruanda Flüchtlingsströme nach Goma, 2002 brach der Vulkan Nyiragongo aus und verwüstete die Stadt. Zusätzlich verursachen um Goma nach wie vor Rebellen- und Vergewaltigungen, Raub und Mord. Dazu kommen Überbevölkerung und Krankheiten, durch die es zu massiver Säuglings- und Müttersterblichkeit kommt.

In Kooperation von AHP (Austrian Help Programm) und der Caritas Goma wurde ein Radiologie- und Frauengesundheitszentrum errichtet, in dem die AKTION REGEN einen Schulungsraum finanziert hat, der in erster Linie als Beratungs- und Schulungsraum für „Reproduktive Gesundheit“ und „Familienplanung“ dient. Das laufende Projekt in Goma, das von AHP und der Aktion Regen gemeinsam getragen wird, ist der „Basisgesundheits und Familienplanung“ gewidmet. Das erste Seminar fand im Mai 2011 statt.

Reise nach Goma

Ich selbst flog am 8. Mai nach Kigali, die Hauptstadt Ruandas, und wurde von Othmar Regelsberger, dem in Österreich geborenen Koordinator des Projekts, gastfreundlich in seiner Familie aufgenommen. Mit ihm und Nicolette, der von Aktion Regen ausgebildeten und beschäftigten ruandischen Rainworkerin, habe ich die letzten organisatorischen Details für das geplante Seminar in Goma erarbeitet. Am 13. Mai sind wir mit dem Bus nach Goma gefahren. Die Fahrt ging durch das wunderschöne Land, das auch „das Land der 1000 Hügel“ genannt wird. Je weiter wir in Richtung Grenze zur Demokratischen Republik Kongo kamen, umso näher kamen wir zu den beeindruckenden Vulkanen Karisimbi, Mikeno und letztendlich dem Nyiragongo, der 15 km von Goma entfernt ist und zuletzt im Jahr 2002 die Stadt verwüstet hat. Von dieser Verwüstung hat sich die Stadt bis heute nicht erholt. Nach einem einstündigen Spaziergang durch die Stadt ist man im Gesicht schwarz, von Vulkanasche bedeckt.

Die Fahrt durch diese „Straßen“ zeigt recht schnell, dass man ein von Not und Elend geschütteltes Land betreten hat. Man fährt über von Lava bedeckte Schlaglochpisten, gesäumt von Vulkanfelsenbrocken, auf denen die Menschen ihre Verkaufsstände errichtet haben, Schmutz und Armut sind nicht zu übersehen.

In Goma hatte ich Gelegenheit, die Gesundheitsproblematik mit den Abbés (den Vorständen der Klöster und katholischen Gemeinden) zu besprechen. Viele von ihnen leiten Schulen, unterrichten und sind am Wohl der Menschheit interessiert, aber der Einfluss der Kirche auf die Familienplanung und auch auf die Verhütung ist ein offenbar unlösbares Problem, mit dem ich mich im Verlauf des Seminars ständig konfrontiert sah.

Schon zu Beginn des Seminars sollte ich dem Direktor der Caritas vorschlagen, nicht über HIV, Kondome und moderne Verhütungsmethoden zu sprechen.

Wissensvermittlung

Am 16. Mai war Seminarbeginn. Elf Krankenschwestern (davon zwei Nonnen) in bunten Kleidern und vier Pfleger waren erschienen. Von Anfang an war eine sehr herzliche Atmosphäre zu spüren. Das Seminar war aufgeteilt in Sequenzen über Basisgesundheits und Familienplanung. Sehr schnell konnte ich mit großer Freude feststellen, dass wir eine fantastische Gruppe beisammen hatten. Alle waren mit großem Interesse und Engagement bei der Sache. Ich habe im Rahmen von Primary-

Health-Care Antenatal-Care, Risiko in der Schwangerschaft, Risiken des Neugeborenen, Stillperiode, Hauptursachen für Säuglings- und Müttersterblichkeit - Diarrhoe, Pneumonie, Malaria, TBC, HIV - gelehrt. Bezüglich Familienplanung war sehr schnell großes Interesse und Wissensdurst feststellbar.

Am Anfang haben wir uns vorsichtig vorgetastet, in welchem Ausmaß man dieses Thema ansprechen konnte. Das Problembewusstsein der Gruppe ließ uns schnell in die Bereiche vordringen, wo die tatsächliche Problematik thematisiert werden konnte. Besonders zum Ausdruck kam die unglaubliche paradoxe Situation der Probleme, die aus HIV und veränderter Familienplanung erwachsen. Bedeutsam war, als eine der Nonnen den Vorschlag machte, bei einem der folgenden Seminare doch einen Abbé einzuladen, damit auch die Kirche das Dilemma kennen lernen könne, mit dem die „Gesundheits-Kämpfer“ konfrontiert sind. Eine der Schwestern erzählte, dass sie sehr wohl an Frauen Kondome verteile, dass sie aber gleichzeitig als Sünderin hingestellt werde, weil sie gegen die Kirche handle. Sie sah sich in einem argen Konflikt, den wir in unserer Runde durch Hinweis auf unser verantwortungsvolles Handeln im Sinne der Menschheit zu besprechen versuchten.

Aufgrund der regen Teilnahme konnte der Unterricht auf ein gutes Miteinander und in der weiteren Folge auch auf Gruppenarbeit ausgedehnt werden. Es zeigte sich, dass die Teilnehmer nicht nur sehr viel Erfahrung, sondern auch eine hohe Bereitschaft mitbrachten, ihr Wissen an Weiterzubildende weiterzugeben. Nachdem sich dies schnell herauskristallisiert hatte, konnte ich die täglich durchgearbeiteten Themen für den nächsten Tag als Aufgabe an die Teilnehmer weitergeben, nun selbst das Thema zu unterrichten.

Große Akzeptanz

Dies wurde sofort akzeptiert und mit viel Engagement und Freude durchgeführt. Im Anschluss an den Unterricht wurde jeden Tag ein Test (Erfolgskontrolle) durchgeführt. Die Ergebnisse waren hervorragend und gaben die Möglichkeit, jedes Thema in Hinblick auf die Schwachpunkte zu wiederholen. Im Kurs wurden sehr kreative Rollenspiele gemacht, in denen die Vermittlung von Familienplanung, die Anwendung der Babykette von Maria Hengstberger und Informationen über Basisgesundheits geübt wurden. Wir haben auch die einzelnen Gesundheitszentren besucht. Es war sehr aufschlussreich, die Tätigkeitsbereiche der Seminar-Teilnehmer kennen zu lernen.

Betroffene machte die meist sehr dürftige Ausstattung sowohl im Labor als auch im medikamentösen Bereich und die wenigen Möglichkeiten, die zur Verfügung stehen, um gut zu arbeiten. Bei jedem Gesundheitszentrum, das wir besuchten, sahen wir Frauen, die die Behandlung nicht bezahlen konnten und daher eine „Strafe“ absitzen müssen.

Am Ende wurden mit jedem Teilnehmer Mail-Adressen ausgetauscht, um eine Internet-Supervision anzubieten. Ich habe damit auch schon erfolgreich begonnen. Inzwischen haben sämtliche Teilnehmer das „Train the Trainer-Projekt“ erfolgreich in Angriff genommen und leiten weitere 15 Gruppen zu je 15 Personen, die informiert und ausgebildet werden. Das Schneeballprinzip in unserem Projekt zeigt einen viel versprechenden Verlauf. Wir versuchen unserem Ziel „UZAZI BORA“ stetig näher zu kommen! Der Projektname „UZAZI BORA“ wurde von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des ersten Workshop kreiert und bedeutet auf Kiswahili „verantwortliche/gesunde Elternschaft/Geburten“.

Dr. Monika Mayregger arbeitet im Team von AHP und der Projektarbeitsgruppe „Familienplanung und reproduktive Gesundheit“ von Aktion Regen und war im Mai 2011 für das Projekt „Primary Health Care“ in Goma.

Monika Mayregger ist Allgemeinmedizinerin mit Zusatzausbildung in Primary-Health-Care und Tropenmedizin sowie Fachärztin für Psychiatrie.

Von der Zykluskette zum Fruchtbarkeitsbewusstsein

M. Hengstberger

Die Begeisterung vieler Frauen in Entwicklungsländern ist groß, dass durch die Verwendung einer Geburtenkontrollkette die Möglichkeit besteht, die Tage höchster Fruchtbarkeit selbst kennen zu lernen. Wie viele Frauen aber tatsächlich die Kette regelmäßig verwenden, konnte bisher nicht nachgeprüft werden.

Damit Wissen zum Bewusstsein wird, muss es tief in uns verankert werden. Diese Manifestation erreichen wir nur über die Gewohnheit. Studien* belegen, dass nur drei Monate nötig sind, damit jede Frau den Fruchtbarkeitsschleim als Zeichen ihrer Ovulation erkennen kann. Eine Erwartungshaltung erleichtert dies und erlaubt zusätzlich auch andere individuelle Zyklussymptome besser wahrzunehmen. Um aus diesem Wissen eine Methode zu machen, habe ich speziell für unsere Frauen in Entwicklungsländern – angepasst an unsere Babykette – einen einfachen Drei-Monats-Kalender entwickelt, wobei auch andere mögliche Zyklussymptome aufgelistet werden, um danach von Laien erkannt und besser wahrgenommen werden. Rainworker werden darin geschult, die Frauen bei ihren Beobachtungen zu begleiten und für eine spätere Studie Eintragungen in diesen Kalender zu machen.

Aus Gesprächen mit Patientinnen und Frauen in Österreich weiß ich, dass auch Mädchen und Frauen bei uns an einer Anleitung zu einem zyklusorientierten Körperbewusstsein interessiert sind. Besonders für junge Mädchen wäre es ratsam – noch vor Einnahme der Pille, die jede zyklische Wahrnehmung verhindert – ein

Gefühl für den körpereigenen Rhythmus zu bekommen. Wie fühlt sich der Zervixschleim an, der die Fruchtbarkeit anzeigt? Welche individuellen Symptome fühle ich während des Eisprungs? Spüre ich ihn vielleicht als stechenden Schmerz im rechten oder linken Unterbauch? Spannen die Brüste? Habe ich in dieser Zeit besonders gute Laune oder bin ich eher müde als sonst? Jeder Körper reagiert anders auf das Wechselspiel der Hormone, aber schon drei Monate gewohnheitsmäßiger Beobachtung reichen aus, um danach ein Leben lang als Frau zu wissen wie sich das persönliche Fruchtbarkeitsbewusstsein anfühlt.

Wie alles, das wir im Leben erlernen sollten, wäre es optimal den eigenen Zyklus in der Jugend kennen zu lernen. Ideal dafür wäre etwa ein Jahr nach der ersten Regelblutung (vorher sind Ovulationen selten oder unregelmäßig) und noch vor dem ersten Sexualkontakt. Zyklusbewusstsein ist keine Schwangerschaftsverhütung!

Wenn Sie diesen Weg zur Natur finden wollen, können Sie die abgebildete Kalendervorlage über unsere Internetseite downloaden (www.aktionregen.at).

Wir danken Ihnen, wenn Sie durch Ihre Spende mithelfen, dass unsere Aufklärungsstrategien möglichst viele Frauen erreichen, denn diejenigen, die sie am meisten brauchen, verfügen über keinen Internetzugang, sondern sind auf unsere Hilfe angewiesen.

Datum	Keine	Zyklusstag	Zyklusphase - mögliche Symptome und Beschwerden	Fingerprobe Scheidenausgang	Persönliche Wahrnehmung
		1.	1. Tag der Regelblutung starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibschmerzen		
		2.			
		3.			
		4.		noch Schweißblutungen, aber begrenztes Wohlbefinden	
		5.	Östrogenphase schöne Haut, gesteigerte Aktivität		
		6.			
		7.			
		8.	noch unfruchtbare Tage, aber: Ausnahmen sind möglich		
		9.			
		10.		Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage	
		11.	Eisprungphase Sehr fruchtbare Tage Achtung auf Zervixschleim, Aufschwellenbrüste, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, entspricht dem Eisprung		
		12.			
		13.			
		14.			
		15.	noch fruchtbare Tage		
		16.			
		17.			
		18.	Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage aber: Ausnahmen sind möglich		
		19.			
		20.			
		21.	Gelbkörperhormonphase Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefühl (Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungs in den Brüsten, unreine Haut)		
		22.			
		23.			
		24.			
		25.	Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus		
		26.			
		27.	Auch längere Zyklen sind möglich		
		28.			
		29.			
		30.			

*

1) H. Klaus
Natural Family Planning: A Review in Obstetrics and Gynecology, Band 37 Nr. 2 Feb. 82, S. 128 - 150

1) T.W.Hilgers, G.F.Abraham und D.Cavanagh
Natural Family Planning

I. The Peak Symptom and Estimated Time of Ovulation in American Journal of Obstetrics and Gynecology, Band 52 Nr. 5 Nov. 1978, S 575 - 582

2) World Health Organisation

Prospective Multicentre Trial of the Ovulation Method of Natural Family Planning
I. The Teaching Phase: Fertility and Sterility, Band 362 Aug. 1981, S 152 - 158

3) T.W.Hilgers, A.M.Prebil

The Ovulation Method – Vulvar Observations as an Index of Fertility/Infertility Obstetrics and Gynecology, Band 53 Nr. 1 1979, S 12 - 22



Aus unserer äthiopischen Workshop-Mappe

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.

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.



NEU 2. Auflage

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: