

Die Zeitschrift  
für Spender,  
Interessenten  
und Freunde der  
AKTION  
REGEN

# Initiative



Heft 29/2012 Verein für Entwicklungszusammenarbeit

## Der Weg ist das Ziel

M. Hengstberger

**Immer mehr Rainworker werden erfolgreich von unseren Ärzteteams ausgebildet um die ärmsten Menschen Afrikas über Familienplanung und HIV/AIDS-Prävention verständlich aufzuklären.**

Rainworker sind die Freunde der Menschen im Land. Sie sind Helfer in Gesundheitszentren, sie kennen die Menschen, die sie beraten, denn sie sind eine/einer von ihnen. Rainworker bringen nicht nur Wissen und Möglichkeiten der Selbsthilfe in die



ärmsten Dörfer des Landes, Rainworker lehren nicht nur Familienplanung und Krankheitsvorsorge, sie lehren auch - an ihre Tradition und Kultur angepasst - gesünder zu leben. Denn auch wenn das tägliche Brot das größte Problem der Armut ist, so könnte in vielen anderen gesundheitlichen Bereichen durch mehr Achtsamkeit, vor allem auf dem

Gebiet der Hygiene viel Leid vermieden werden. Immer mehr Ärztinnen aus Österreich und Deutschland schließen sich unserem Weg an, nehmen an unseren Workshops teil und werden selbst ehrenamtlich zu Ausbildern für Rainworker in afrikanischen Entwicklungsländern.

## Wissen als Chance Education – Motivation – Innovation

Unsere bisherige Workshop-Mappe, die ich vor 18 Jahren mit viel Mühe und Liebe zusammengestellt habe, ist längst überholt. Seit Jahren werden die Unterlagen ständig verbessert, die Tools noch verständlicher, die Poster optimiert. Afrikanische und österreichische Kolleginnen mit Erfahrung in der Entwicklungszusammenarbeit erstellen nun gemeinsam ein Manual,

das später auch von anderen Organisationen übernommen werden kann. Ein Schwerpunkt unserer Ausbildungstätigkeit ist die pädagogische Schulung und die Motivation für unsere Rainworker.

Lesen Sie dazu mehr im Artikel von Mag. Dagmar Ransmayr auf Seite 7.

Unterstützen Sie die Ausbildung von Rainworkern in Entwicklungsländern und spenden Sie Menschen Zukunft. Nur Bildung hilft Lebensumstände nachhaltig zu verändern. Sehen Sie einen Film über die Ausbildung der Rainworker in Äthiopien auf unserer Homepage [www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)  
Bankverbindung: Erste Bank, Kto 037-25200, BLZ 20111, IBAN AT302011100003725200 BIC GIBAATWW



# In Äthiopien geht es weiter – mit voller Kraft

Aufschulungsworkshop in Durame im Juli 2012

*Motiviert und fachlich bestens ausgebildet arbeiten unsere Rainworker in Äthiopien seit November 2011 in drei großen Bezirken. Im Juli 2012 erfolgte ein Aufschulungsworkshop und unsere Mitarbeiter erhielten ihr Dekret als ausgebildete Rainworker.*

Nach Durame, im Süden von Äthiopien, zu kommen, ist schon ein bisschen wie nach Hause zu fahren. Nicht nur für unsere äthiopische Mitarbeiterin Gabi Kebede. Auch für uns anderen, die wir die gemeinsam mit unserer äthiopischen Partnerorganisation KMG ausgebildeten Rainworker in ihren drei Arbeitsdistrikten bereits mehrmals besuchten.

27 Teilnehmer und Teilnehmerinnen nahmen im Juli 2012 im Gesundheitszentrum in Durame (in der Kembattaregion im südlichen Äthiopien) an dem Aufschulungsworkshop und an den anschließenden Praxistagen teil, die Dr. Uymya el Jeleda mit Unterstützung und Übersetzung von Gabi Kebede leitete.

Dr. Uymya, „unsere“ in Wien lebende und arbeitende Gynäkologin aus dem Sudan, hatte schon im November 2011 mit Dr. Jutta Reisinger den Grundworkshop für die selbe Gruppe gehalten und war den Teilnehmern gut vertraut.

Die 23 Communityworker arbeiteten nun seit sieben Monaten (dazwischen erfolgte im April 2012 ein Projektbesuch von Gabi Kebede) in drei Woredas (Bezirken). Jeweils zu zweit berät und unterrichtet ein Mann-Frau-Team in den einzelnen Kebeles (Gemeinden).

Seit dem Grundworkshop, über den wir in unserer letzten Initiative ausführlich berichteten, arbeiteten die 23 sehr engagierten Frauen und Männer, unterstützt von drei Teamleiterinnen und einem örtlichen Projektsupervisor des Mother Child Care Centers in Durame ausschließlich ehrenamtlich. Unsere Partnerorganisation KMG (unter der Leitung der charismatischen Dr. Boge Gebre) betreute und unterstützte die ehrenamtlichen Communityworker mit Materialien, Hilfestellungen und Fahrtgeld für die Busfahrten.

Begeistert saß die Gruppe dieser hochmotivierten Frauen und Männer unterschiedlichen Alters zu Workshopbeginn im Gesundheitszentrum von Durame, um sich über ihre Erfahrungen der letzten sieben Monate auszutauschen und in dem einwöchigen Workshop einen ausführlichen Fragenkatalog

durchzuarbeiten und alle relevanten Themen zu wiederholen. Der Präsentationstechnik und der Methodik wurde dabei besonderes viel Aufmerksamkeit geschenkt.

„Wie würden Sie die Themen gestalten und aufbereiten?“, „Wie würden Sie die Diskussion in Gang bringen und in Fluss halten?“, „Wie würden Sie auf die unterschiedlichen Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen eingehen?“, waren nur einige der wichtigen Arbeitsansätze in Kleingruppen.

Da Dr. Uymya die Gruppe bereits gut kannte bzw. über sehr viel Erfahrung in der Beratung beschnittener Mädchen und Frauen verfügt, wurden in diesem Aufschulungsworkshop auch diesem Thema viel Aufmerksamkeit geschenkt.

Am letzten Workshoptag wurde erneut ein Abschlusstest gemacht, der das Erlernete und Erarbeitete nochmals überprüfte. Danach durften sich die so lange ehrenamtlich arbeitenden Communityworker Rainworker nennen und freuten sich ungemein über ihr Zertifikat und T-Shirt.

Im Anschluss an den Workshop erfolgten noch mehrere Tage Besuch der Rainworker in deren einzelnen Gemeinden und bei ihren Einsätzen, um sie auch ganz konkret bei Fragestellungen zu begleiten und zu sehen, was an Materialien, Hilfestellung oder Unterstützung noch gebraucht wird.

Die Niederösterreichische Landesregierung und die Dreikönigsaktion unterstützen unsere weiterführende Arbeit in Durame, sodass den 27 Rainworkern nun pro Monat ein kleines Gehalt gezahlt werden kann.

Wir freuen uns schon jetzt auf unseren nächsten Projektbesuch im Frühling 2013. Unsere Freude über dieses engagierte und erfolgreiche Wirken ist groß.

*Dagmar Ransmayr, Projektkoordinatorin Äthiopien*



## Engel, gibt's die?

*M. Hengstberger*

*Seit 10 Jahren arbeitet die Tiroler Schulärztin Dr. Jutta Reisinger als Aufklärungsexpertin für die „Aktion Regen“ und bildete in zahlreichen Entwicklungsländern Multiplikatoren aus.*

Als ich Jutta vor zehn Jahren bei der Fortbildungsveranstaltung der Ärztekammer kennenlernte, wusste ich noch nicht, dass sie das wertvolle Samenkorn war, das im Laufe unserer Zusammenarbeit zum mächtigen Baum heranwächst, der zahlreiche Früchte trägt. Für mich war sie eine von vielen Ärztinnen, die von meinen Ideen und neuentwickelten Tools begeistert waren. Aber dem Enthusiasmus der meisten Kolleginnen steht die Realität mit Beruf

und Familie gegenüber und aus einem meist spontan gefällten Entschluss bleibt oft nur ein unerfüllter Traum.

Bei Jutta war dies von Anfang an anders: Sie hatte bereits Erfahrung als Entwicklungshelferin und wünschte sich nun mehr zu tun als immer nur „letzte Hilfe“ zu leisten. Wir waren uns einig: Nur Bildung hilft!

Und je schneller wir unser Bildungsprogramm realisierten, desto sinnvoller und hilfreicher für die Bevölkerung. Es gab genug NGOs die um Mitarbeit baten. So begann Jutta ihre unermüdliche Tätigkeit und verbreitete anfangs unser Wissen in Zusammenarbeit mit dem deutschen Hammer-Forum für eine breitflächige Aufklärungskampagne in Guinea. Lesen Sie dazu den persönlichen Bericht von Dr. Jutta Reisinger:

*Meine erste Reise führte mich nach Guinea in Westafrika, wo ich als medizinische Beraterin der Hilfsorganisation Hammer-Forum-Deutschland tätig war. Das Hammer-Forum ist eine Hilfsorganisation, die weltweit medizinische Hilfe besonders für Kinder und Jugendliche leistet. Partner und Geldgeber sind bis heute das deutsche BMZ (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung).*

*In Guinea gab es bereits Gesundheitszentren, allerdings waren sie in erbärmlichem Zustand. Schlecht bezahltes Personal, keine Medikamente, kein sauberes Wasser und vor allem war niemand da, der versucht hatte mit den staatlichen Stellen ein Versorgungssystem aufzubauen. Neben dem Bau von Brunnen und Latrinen, dem Ausbau der Gesundheitszentren, der Personaleinstellung und dem Kauf von Medikamenten war es sehr bald klar, dass diese Maßnahmen allein nicht für eine Verbesserung der Lebensqualität reichten. Die medizinische Versorgung war zunächst auf kurative Maßnahmen und hier vor allem auf Medikamentenvergabe beschränkt. Der Großteil der Patienten waren Frauen mit Kindern, entweder schwanger oder in der Stillperiode. Dieser ununterbrochene Zyklus von Schwangerschaft, Geburt und Stillen ist die Ursache für viele körperliche und seelische Beschwerden der Frauen.*

*Es wurde auch ein Schulprojekt gestartet - 35.000 Schüler wurden erreicht. In jeder Klasse fand einmal jährlich ein spezieller Unterricht statt. Die Unterlagen und Materialien stammen von der Aktion Regen: Erziehung zur sexuellen Gesundheit, Familienplanung, HIV/Aids Prävention. Die Zusammenarbeit mit Schul- und Gesundheitsbehörde war von Anfang an klar geregelt. Schulleiter und Lehrer hießen uns willkommen und nahmen am Unterricht teil.*

*Wie durchschlagend der Erfolg dieser Informations- und Sensibilisierungskampagnen ist, dafür sprechen die Zahlen. In den Schulen finden wir nur mehr vereinzelt Schulabbrecherinnen wegen*

*ungewollter Schwangerschaft. Die Zahl der Beratungen von Schülern zu Problemen der sexuellen Gesundheit und Verhütung sind gestiegen. Ebenso das Bewusstsein über die Gefahr einer Ansteckung mit dem HI-Virus. Die Jugendlichen kommen gruppenweise und ohne sich zu verstecken zum freiwilligen HIV-Test. Sie wissen, wo sie Kondome erhalten und wie man sie verwendet. Auch in den Gesundheitszentren hat sich vieles verbessert. Der Prozentsatz an Frauen, welche eine Verhütungsmethode anwenden, ist von Null auf über 30 Prozent gestiegen. Die Zahl der Entbindungen, betreut durch medizinisches Personal, nimmt ständig zu. Die afrikanische Tradition verlangt, dass Geburt und Tod in der eigenen Hütte stattfinden, das verbindet mit den Ahnen, bringt Glück und Gesundheit. Den Menschen fehlt das Wissen über die Gefahren rund um die Entbindung, sie verstehen erst langsam, dass es ihnen möglich ist ihr Schicksal selbst mitzubestimmen.*

*Eine Geschichte dazu: Mohamed Ali, einer unserer Wächter, ist ein junger Familienvater und frommer Moslem. Wann immer ich ihn auf Familienplanung anspreche, lacht er nur. „Madame docteur, es ist Allah, der mir die Kinder schenkt, er wird sich auch um sie kümmern.“ Eines Tages kommt die Nachricht vom Tod seiner Frau, verblutet bei der Geburt des sechsten Kindes. All dies geschah zu Hause, weitab von jeder medizinischen Hilfe. Die Frau war an einer Nachblutung verstorben, eine nicht seltene Komplikation bei allzu schnell aufeinander folgenden Geburten. Familienplanung, Birth Spacing oder wenigstens die Entbindung in einem Zentrum hätte die Frau retten können. Sie hatte, aus Unwissenheit und Zeitmangel, nie an einer Mutter-Kind-Vorsorgeuntersuchung teilgenommen.*

Viele traurige Erfahrungen wie diese musste Jutta machen und sie bestärken sie in ihrer Aufgabe, ihr Wissen weiterzugeben, damit möglichst viele Multiplikatoren von ihrer Arbeit profitieren können.

Ich wünsche meiner Freundin und Kollegin Jutta noch viele erfolgreiche Jahre und viel Freude bei ihrer Arbeit mit den Jugendlichen in den Versammlungsorten und Schulen. Wenn es uns in Zukunft wirklich gelingt, dass Rainworker mit unseren Unterrichtsbehelfen in den Schulen Afrikas unterrichten dürfen, dann wird das für uns beide die schönste Belohnung für unsere Mühe sein.

## Geburtstag fürs Herz

**Auch Spenden statt Geschenken können innerlich reich und glücklich machen**

Feiern Sie Ihren runden Geburtstag ganz besonders und machen Sie sich ein Geschenk fürs Herz, das Sie innerlich noch lange reich und glücklich macht. Bitten Sie Ihre Freunde und Bekannten statt herkömmlicher Geschenke um eine Unterstützung für die Aus-



bildung und Erhaltung unserer Rainworker. Rainworker sind Multiplikatoren für die Aufklärung über Familienplanung und HIV/AIDS-Prävention in Entwicklungsländern. Sie bringen Wissen in die kleinsten Dörfer und zu den ärmsten Menschen. Ihr Geschenk – Ihr Geld – wird so ständig mehr, denn es wird von Mensch zu Mensch weitergegeben. Sehen Sie dazu auf unserer Homepage den Videofilm „Wissen als Chance“. Großzügige Menschen haben meist auch großzügige Freunde und die Spenden überschreiten oft die üblichen Ausgaben für Geschenke. Gerne kommt Dr. Maria Hengstberger oder eine ihrer Mitarbeiterinnen persönlich zu Ihnen, um Ihnen und Ihren Freunden die Aktion Regen kurz vorzustellen.

Johannes Max-Theurer, OMV Generaldirektor Gerhard Roiss, Friedrich Himmelfreundpointner, Gründerin der Aktion Regen Maria Hengstberger, LH Josef Pühringer (Foto: privat)



# Erste Regentropfen in Tansania

Carolin Auer, Margit Sasshofer



Regen fördert Wachstum – und die Aktion Regen wächst auch selbst: Im August 2012 fielen die ersten Tropfen in Tansania. Nach Kenia, Ruanda, Eritrea und Äthiopien, wo die Aktion Regen bereits aktiv ist, hat sie nun in einem weiteren ostafrikanischen Land Wurzeln geschlagen. Es ist ein Land, das Unterstützung in vielerlei Hinsicht braucht: Tansania ist eines der ärmsten Länder der Welt und rangiert derzeit auf Platz 152 von 187 im Human Development Index der UNO (noch hinter Ländern wie Bangladesh und Kap Verde).

Die ersten entsprechenden Schritte unternahmen zwei Aktivistinnen des Vereins "Hilfe für Lugarawa" im August 2012 in Lugarawa, einer kleinen, etwas entlegenen Stadt im Distrikt Iringa im Südwesten Tansanias. Lugarawa hat etwa 8.000 Einwohner und ist – obwohl verkehrstechnisch keineswegs begünstigt – ein regionales Zentrum und Einzugsgebiet für ca. 25.000 Menschen.



Die Stadt ist in eine sehr schöne, von einfacher Landwirtschaft geprägte Hügellandschaft eingebettet und nur über unasphaltierte Pisten zu erreichen, die während der Regenzeit bisweilen unpassierbar werden. Neben einer gewissen staatlichen Infrastruktur (Grund- und Mittelschulen) prägen die Einrichtungen der katholischen Pfarre die Stadt: die Mittel- und Berufsschule, das Waisenhaus, eine kleine Behindertenwerkstätte, eine Krankenpflegeschule und, last but not least, das St. John's Hospital, das für Tausende Menschen der Region die zentrale Gesundheitsversorgungseinrichtung darstellt. Die treibende Kraft dafür ist der unermüdliche Father Jordan Mwajombe, der in Personalunion Pfarrer und Krankenhausleiter ist und in beiden Rollen mit viel Wissen und Herzblut für die Menschen in "seiner" Stadt agiert. So wie das Krankenhaus, die Schulen und das Waisenhaus von der Hand in den Mund leben, so müssen sich auch viele zu große Familien mit zu kleinen Einkommen durchkämpfen.

Bereits seit vielen Jahren unterstützt der Verein "Hilfe für Lugarawa" unter der Koordination der Wiener Ärztinnen Dr. Susanna Simonich und DDr. Hanna Terzer insbesondere das St. John's Hospital. Durch die Zusammenarbeit mit diesem Verein wird die "Aktion Regen" nun auch in Lugarawa aktiv werden. Nachdem

seit Jahren versucht wurde, Familienplanung zum Thema zu machen, ist es Dr. Margit Sasshofer, Ärztin aus Wien, und Dr. Carolin Auer, Forschungsmanagerin aus Graz, gelungen, Father Jordan von der Notwendigkeit zu überzeugen. Sie konnten zwei Einführungs-Workshops über die Geburtenkontrollketten von Dr. Maria Hengstberger durchführen. Als Übersetzerin und überzeugte und überzeugende Mitstreiterin erwies sich dabei die Leiterin der RCH, Nurse Martha Mgaya, die nun auch als Ansprechperson für die weiteren Schritte fungiert.

Die interessierte Zuhörerinnenschaft des ersten Workshops bestand aus 14 Schülerinnen der Krankenpflegeschule. Sie sind nicht nur als junge Frauen kurz vor der Familiengründung sehr am Thema Familienplanung interessiert, sondern sind auch potentielle Multiplikatorinnen in ganz Tansania, da sie nach Abschluss ihrer

Ausbildung an verschiedenen Orten in ganz Tansania arbeiten und so die einfache und doch so effiziente Familienplanungsmethode in anderen Regionen verbreiten können. Zum zweiten Workshop fanden sich mehrere Ehepaare ein. Auch sie waren sehr interessiert, wobei sich auch die Ehemänner durchaus aktiv in das Gespräch einbrachten. In beiden Workshops waren Bedarf und Interesse evident. Da auch Father Jordan die Auswirkungen von Familienplanung auf das Bildungs- und Wohlstandsniveau seiner Schützlinge sehr bewusst ist, fiel die gemeinsame Entscheidung zur Fortführung des Programms nicht mehr schwer. Father Jordan wurde vom Skeptiker zum überzeugten Befürworter der Methode, und

mit der Unterstützung der Kirche steht der Multiplikatorenschulung nichts mehr im Weg.

Nach dem erfolgreichen Startschuss werden im Jahr 2013 zwei erfahrene Workshopleiterinnen nach Lugarawa reisen und in einem ausführlicheren Workshop mehrere Personen vor Ort zu Rainworkern ausbilden. Auch die Produktion der Ketten vor Ort wäre zu organisieren. Dafür würde sich die örtliche Behindertenwerkstätte eignen, wo die Behinderten auch jetzt schon sehr schöne Ketten in den verschiedensten Ausführungen produzieren. Die Aufnahme der Geburtenkontrollketten in das "Produktportfolio" der Werkstätte würde somit auch zu einer nachhaltigen Wertschöpfung vor Ort führen.

Wir vom Verein "Hilfe für Lugarawa" freuen uns, dass es uns gelungen ist, die Botschaft der "Aktion Regen" nach Lugarawa zu bringen und wünschen der "Aktion Regen" viel Erfolg bei den weiteren Aktivitäten in Tansania.

**Link:** [www.lugarawa.org](http://www.lugarawa.org)

## Neues aus Indien:

### Die Nishtha Feldklinik

Dr. Barbara Nath-Wiser

Dank der großzügigen Unterstützung unserer Spender ging wieder ein erfolgreiches "Nishtha" Jahr zu Ende.

Wir konnten die Nishtha Feldklinik starten. Zwei Mal in der Woche besucht Dr. Kusum Thapa mit Ram, unserem Pharmazeuten, entlegene Dörfer, um Wissen über Gesundheit zu vermitteln und bedürftige Menschen unentgeltlich zu behandeln.

Immer wieder haben unsere Aktivistinnen von der Aktionsgruppe für alleinstehende Frauen uns von Dörfern berichtet, in denen es keine medizinische Versorgung gibt. Da unsere Mitarbeiterinnen monatliche Versammlungen in diesen Dörfern abhalten, war es für uns möglich, genügend Frauen zu finden, die unser Team einladen, weil sie sich für Gesundheitsaufklärung interessieren.

Dr. Kusum spricht zuerst über verschiedene Themen wie Familienplanung, Hygiene, richtige Ernährung und beantwortet Fragen. Die meisten Frauen haben nur Volksschulbildung und wissen deshalb nichts über ihren Körper. Wir erklären wo die einzelnen Organe liegen, was während der Menstruation passiert, wieso eine Frau schwanger wird usw. Es besteht ein ungeheurer Wissensdurst, die Frauen saugen das Gehörte

buchstäblich auf und im Raum ist es mäuschenstill, man könnte fast eine Stecknadel fallen hören.

Außerdem haben wir eine gute Sammlung von kurzen Filmen über Gesundheitsthemen. Diese Filme erfreuen sich großer Beliebtheit und werden zu Beginn

gezeigt (falls es Strom gibt). Danach behandeln wir Patienten, hauptsächlich alte Menschen, die nicht in unsere Klinik kommen können. Auch da legen wir mehr Wert auf Beratung, Exercises und Änderung der Lebensbedingungen. Nur wenn absolut notwendig, verteilen wir Medikamente. Chronisch kranke Patienten werden gebeten die Nishtha Klinik für eine Dauerbehandlung zu besuchen. Wir haben sehr viel Freude an diesem Projekt und sind dankbar, dass wir mit Hilfe unserer Spender unser Betätigungsfeld erweitern konnten.



Aufklärungsschürze

## Gesunde Gewohnheiten

### Nachhaltige Strategien für Ihr Unterbewusstsein

M. Hengstberger

Wenn Menschen noch im Alter gesund und erfolgreich sind, dann stellen sich die vom Schicksal weniger Begünstigten die Frage „Was machen die anders?“ „Was habe ich vielleicht falsch gemacht?“ In der Ordination höre ich oft Fragen dieser Art. Da es da wirklich einige sehr brauchbare Lebenshilfen gibt, die ich mir im Laufe meines doch recht ausgefüllten Lebens angeeignet habe, habe ich beschlossen diese zusammenzufassen und in Vorträgen meinen Mitmenschen vorzustellen. Meist sind es Bilder oder grafische Darstellungen, die mir besonders in Ausnahmesituationen geholfen haben. Wissen und Lösungen stehen uns auch im Stress jederzeit zur Verfügung, wenn wir sie im Unterbewusstsein gespeichert haben. Vielleicht ist auch für Sie eine Metapher dabei, von der Sie in Zukunft profitieren können.

Da meine Gesundheitsstrategien auch meinen Rainworkern in den Entwicklungsländern zugute kommen sollen und ich sie mehr und mehr in unser Ausbildungsprogramm aufnehmen will, muss ich mich noch mehr als bisher damit beschäftigen. Vorträge zu halten ist dabei die wichtigste Hilfe: Womit man sich beschäftigt, das wächst. Menschen in den Entwicklungsländern kennen keine „Lebenshilfen“, auch nicht in Ausnahmesituationen. Nirgends fand ich einen Psychiater oder Psychotherapeuten, auch keine hilfreichen Bücher und wenn, dann könnten sie nicht gelesen werden. Die Familie meiner äthiopischen Mitarbeiterin war mir so dankbar, als

ich ihnen ein Schutzhaus über die Basisgesundheit vorstellte, sodass ich die bestehende Grafik bereits zu einer Hütte mit Bananenbäumen umgestaltet habe. Es gibt ja auch in den Entwicklungsländern Menschen, die nicht hungern und dursten müssen. Aber niemand sagt ihnen etwa, dass Bewegung gesund und wichtig ist, wie dringend notwendig der Schlaf ist, dass Selbstbewusstsein wichtig ist, und vor allem eine gute, gesund erhaltende Beziehung zu ihren Mitmenschen. Dass die Beachtung der goldenen Regel der Nächstenliebe auch zur Erhaltung des eigenen Wohlbefindens beiträgt, ist in vielen Kulturkreisen und Völkern völlig unbekannt. Aber gesund sein möchte jeder. Wenn man wie ich Ärztin und Vorbild ist, darf man auch einen Rat geben, besonders wenn man ihn selbst befolgt: Liebe Deinen Nächsten „für“ Dich selbst.

### Einladung

zum Vortrag am Donnerstag, 14.2.2013  
um 19.00 Uhr

in der Dompfarre St. Stephan/Pfarrcafé,  
Erdgeschoß des Curhauses,  
Wien 1, Stephansplatz 3



## Danksagung

Nach 23-jähriger Kassierstätigkeit wird Frau Gerlinde Weingärtner ihr Amt als Kassier zurücklegen. Wir danken unserer Freundin und Mitarbeiterin für ihre unermüdliche Hilfe und freuen uns, dass sie uns als Mitglied der Aktion Regen für Beratungen auch weiterhin zur Verfügung steht.

# AKTION REGEN – aus gynäkologischer Sicht

Dr. Regina Steiner

Ich bin Gynäkologin und freue mich, mich an dieser Stelle bei Ihnen als neue Mitarbeiterin der „Aktion Regen“ vorstellen zu dürfen.

*Ich wurde 1961 in Wien geboren, verbrachte meine Kindheit und Volksschulzeit in Niederösterreich und die Mittelschulzeit in Wien. Da meine Großmutter querschnittgelähmt und mein Großvater nach dem Krieg taub war, hatte ich schon in frühen Kindheitsjahren das Bedürfnis, Menschen zu helfen. Ich studierte Medizin und in meiner Ausbildungszeit fand ich bald heraus, dass es die besonders hilfsbedürftigen Menschen waren, denen ich meine Liebe und mein Wissen schenken wollte.*

*Deshalb zog es mich in die Entwicklungsländer, wo Armut, Not und Sorgen am Größten sind. Dann lernte ich meinen Mann, einen Krankenpfleger, kennen, ich bekam unsere Tochter, war Ehefrau und liebende Mutter und natürlich Gynäkologin. Denn als Frau Gynäkologin zu sein, ist für mich das Beste, was ich mir vorstellen kann. Man weiß, wie eine Frau empfindet, wie sich ein Regelschmerz, eine Schwangerschaft und eine Geburt anfühlt, man weiß um die Ängste und Sorgen der Frauen Bescheid. Umso mehr hat man dann das Bedürfnis, auf das Leid der Frauen einzugehen und dort zu helfen, wo Kummer und Elend am Größten sind.*

Über eine Mitarbeiterin lernte ich die „Aktion Regen“ kennen und war sofort vom Grundgedanken dieser Organisation begeistert. Im Gegensatz zu vielen anderen Institutionen, die zwar Nahrungsmittel, Medikamente und Lernutensilien schicken, aber die nötige Aufklärung nicht gewährleisten, greift die „Aktion Regen“ das Grundproblem an und vermittelt Basiswissen über Geburtenkontrolle. Und das auf eine derart einfache, übersichtliche und naheliegende Art und Weise, dass es besser nicht mehr geht. Denn die Tatsache, dass überdurchschnittlich viele Geburten sowohl die Gesundheit der Frau als auch die der Kinder angreift, ist bewiesen. Bei rasch hintereinander folgenden Schwangerschaften kann es zu Komplikationen kommen, die lebenslang Folgen haben. Eine der schwerwiegendsten ist sicher die sogenannte Geburtsfistel, die entsteht, wenn das Kind während der Wehen nicht in den Geburtskanal rutscht, sondern stecken bleibt – was häufig bei sehr jungen Schwangeren vorkommt. Diese Tortur dauert oft zwei bis sechs Tage, wobei die Wehen anhalten, aber der Säugling feststeckt. Durch die lange Unterbrechung der Blutzufuhr stirbt das mütterliche Gewebe ab und es entsteht eine Öffnung, die Fistel. In der Regel überlebt das Kind eine solche Geburt nicht und auch fast jede dritte Frau stirbt daran.

## Eine internationale Bildungscoalition



v.l.n.r. Dr. Regina Steiner (Gynäkologin), Dr. Eulamie Esclamada (Sekr. Projektarbeit), Dr. Maria Hengstberger (Gynäkologin), Dr. Gloria Grünberg (Gynäkologin), Roswitha Weinrich (HIV/AIDS-Prävention)

Falls nicht, dann tritt Zeit ihres Lebens unkontrolliert durch diese Fistel Harn aus der Blase durch die Scheide aus. Was folgt, ist lebenslanges Elend. Sie ist nicht nur inkontinent, sondern hat auch ein teilweise penetrantes Geruchsproblem und wird deshalb meist von ihrem Mann, oft auch der Dorfgemeinschaft verstoßen und muss irgendwo am Rande des Dorfes bis an ihr Lebensende dahingerieten.

Wenn man bedenkt, dass genau diese schwerwiegenden Komplikationen vor allem bei jungen Schwangeren auftreten, wobei laut einer Studie der UNICEF 20 bis 60 Prozent in den Entwicklungsländern unter 20 Jahren sind, die Kinder gebären, dann muss man sich schon fragen, wie man hier eingreifen sollte.

Ich möchte deshalb Dr. Hengstberger in ihrem nächsten Schritt unterstützen: Wir müssen mit unserer Aufklärung über Zyklusbewusstsein in die Schulen, zu den Jugendlichen selbst – es sind die jungen Mädchen, aber auch die Burschen, die wachgerüttelt und informiert werden müssen!



Isolation – das Schicksal von Frauen mit Geburtsfisteln

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

# Pädagogik und Motivation

## Ausbildungsschwerpunkte in unseren Workshops

Mag. Dagmar Ransmayr



in die gemeinsame Erarbeitung des Wissens gekommen.

Neben den oben genannten Themen haben auch pädagogische und psychosoziale Inhalte in unseren Ausbildungen große Bedeutung:

Familienplanung ist nicht nur eine medizinische, sondern auch eine psychologische Thematik. Was möchte ich als Frau, was möchte ich als Mann, wir als Paar? Wo sind unsere Wünsche, unsere Grenzen, unsere Sorgen? Was brauchen wir um Kinder zu bekommen? Welche Unterstützung haben wir? Was braucht ein Kind, wenn wir es groß ziehen wollen?

Nicht nur was wir lernen bestimmt, ob wir unser Wissen in Zukunft behalten, sondern auch **wie** wir etwas lernen. Auch Lehren muss gelernt werden! In diesem Sinne spielt neben den fachlichen Themen auch die Ausbildung unserer Rainworker zu charismatischen Referenten eine entscheidende Rolle.

Zahlreiche Tools (Werkzeuge wie die Babykette, das Stoffmodell, Symbolbilder,..) sind starke Steckenpferde in der Aktion Regen-Ausbildung, erleichtern das Verstehen und machen Wissen **be-greif-bar**. Die Erarbeitung von sexualpädagogischen Themen in Dialogen und Kleingruppen bzw. das Sprechen über die eigene Biographie haben sich für die Annäherung an schwierige und feinfühligere Inhalte sehr bewährt. Die Workshopteilnehmer sind bei sensibler Begleitung durchgängig sehr offen mit scheinbaren Tabuthemen umgegangen.

Gruppen-, Bewegungs- und Rollenspiele lockern „schweren“ medizinischen Stoff unglaublich auf und öffnen auch den Mut der/des einzelnen, sich vor anderen zu öffnen: eine wichtige Eigenschaft, die spätere Rainworker brauchen, wenn sie sensible Themen großen Gruppen näherbringen wollen.

Viele unserer Rainworker arbeiten mit jungen Menschen, deren Konzentration oft schwer zu bekommen oder zu halten ist. Da braucht es Präsentationskunst, Animationstalent und viel Empathie um sich auf die jeweilige Gruppe einzustellen und die Inhalte entsprechend in kleine Portionen einzuteilen, damit Wissen nährt und nicht ermüdet oder gar „erschlägt“.

Wir schenken daher in unseren Workshops dem Thema „Wie bereite ich Wissen auf?“, „Welche Methoden verwende ich?“, „Wie präsentiere ich?“ sehr viel Gewicht, lassen die Teilnehmer vieles im Rollenspiel ausprobieren und bieten zahlreiche Spiele zur Verbesserung der Präsentationskunst an.

Kulturelle Barrieren waren uns hier bisher nie im Weg. Männer und Frauen, Muslime und Christen, jüngere und ältere Workshopteilnehmer sind bei unserem letzten Workshop in Äthiopien begeistert miteinander ins Spiel, ins Gespräch und so

So bereichern die Themen Mädchen-Empowerment, ein „Kinder-Schutzhaus“, Gewaltprävention und zahlreiche Kleingruppenarbeiten und Bildimpulse seit Jahren zusätzlich unsere Workshops.

### Aus unserer Workshop-Mappe Ein Schutzhaus für Dein Kind



# 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 praxiserichte 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 praxiserichter 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](http://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](mailto:aktion.regen@netway.at) - [www.aktionregen.at](http://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 praxiserichte 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: .....