

Die Zeitschrift  
für Spender,  
Interessenten  
und Freunde der  
AKTION  
REGEN

# Initiative



Heft 30/2013 Verein für Entwicklungszusammenarbeit

## Clouds-Projekte

Verbreitungsstrategien der Aktion Regen

M. Hengstberger

Wenn sich viele Wolken verbinden entsteht Regen. Wenn sich viele NGOs\*) untereinander vernetzen, können die Ziele der Aktion Regen global, nachhaltig und effizient verwirklicht werden.

Damit Samen gedeihen kann, muss er auf fruchtbaren Boden fallen. Damit unsere Wissensvermittlung nachhaltig ist und eine Chance hat, viele Menschen in den Entwicklungsländern zu erreichen, arbeiten wir mit gut organisierten Hilfsorganisationen in Ostafrika zusammen.

### 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 geben. 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 Leitung von geschulten Raindoctors werden Workshops für Mitarbeiter anderer NGOs unter dem Motto

**Education - Motivation - Innovation** abgehalten. Gelehrt wird, wie man aufklärt, motiviert und neue Methoden der Familienplanung praxisgerecht einsetzt.

Mithilfe der von Dr. Hengstberger entwickelten Babykette lernen schon junge Mädchen ihre fruchtbaren Tage kennen. Mit Ihrer Spende oder zahlreichen, oft nur kleinen Regentropfen-Dauerspenden helfen Sie mit, unsere ausgebildeten Multiplikatoren – **Rainworker** – in den Entwicklungsländern zu erhalten. Die Ausbildung erfolgt durch ehrenamtliche Spezialisten (Gynäkologinnen, Pädagoginnen).

Die Bevölkerungsexplosion geht uns alle an! Nur Wissen hilft! Helfen Sie uns, es weiterzugeben!



[www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)



Die Nutzung der lokalen Infrastruktur sowie die gezielte Auswahl zukünftiger einheimischer Rainworker hat sich dort bereits bestens bewährt.

Nun wollen wir einen Schritt weitergehen: Es ist mein persönlicher Wunsch, dass sich NGOs vor Ort vernetzen, Erfahrungen untereinander austauschen und gegenseitig von ihrem Wissen profitieren. Sie alle haben ein gemeinsames Ziel: Das Wohl der Menschen, für die sie sich einsetzen.

\*) Non Government Organisations

### Rainworker sind Networker

Unser nächstes Ziel ist es daher allen NGOs in der näheren Umgebung unsere Workshops anzubieten. Danach besteht die Möglichkeit, jeweils ein bis zwei besonders qualifizierte Mitarbeiter weiter zu schulen. Die einzigen Voraussetzungen dazu sind eine abgeschlossene Schulbildung mit Englisch- oder Französischkenntnissen sowie soziales Engagement. Da die Ausbildungsworkshops von unserer Pädagogin Mag. Dagmar Ransmayr sehr kommunikativ gestaltet werden, entsteht fast immer Freundschaft zwischen den Teilnehmern. Mit dieser neuen Strategie soll unser Wissen von nun an noch nachhaltiger und breiter gestreut werden. In diesem Sinne bieten wir unsere Hilfe allen NGOs aller Länder an - unabhängig von ihren Arbeitsschwerpunkten, wie Landwirtschafts-, Schul- oder Wasserprojekte. Allen gemeinsam ist, dass sie mit Menschen und für Menschen arbeiten.

Das von uns vermittelte Wissen wird in vielen Praxisstunden gefestigt und durch das größtenteils ehrenamtliche Engagement von Mensch zu Mensch verbreitet.

Fortsetzung nächste Seite

Wenn die Sponsoren unserer befreundeten NGOs etwa über deren Homepages erfahren, dass in ihren Projekten jetzt auch Familienplanung und HIV/AIDS-Prävention gelehrt wird, wird dies sicher die Spendenfreudigkeit und das Vertrauen in die Arbeit dieser Hilfsorganisationen zusätzlich fördern.

### **Praxisgerechte Umsetzung:**

Unsere Zusammenarbeit mit NGOs zur Ausbildung von zertifizierten Rainworkern erfolgt mittels zwei jeweils einwöchigen Workshops in Theorie und Praxis. Das sechsmonatige Intervall zwischen den Workshops wird für praktische Erfahrung im Einsatzland unter der Leitung eines oder mehrerer Supervisoren genutzt. Die Workshops werden in Zusammenarbeit mit einer gut geführten gastgebenden Organisation („Host-NGO“) und einigen kleineren

Organisationen („Guest-NGOs“) in der unmittelbaren Umgebung durchgeführt. Die „Host-NGO“ übernimmt beispielsweise die Infrastruktur, Technik und Unterbringung der Gäste (z.B. SOS-Kinderdorf oder Caritas). Im Gegenzug können bis zu 20 Mitarbeiter dieser Organisation unentgeltlich ausgebildet werden. Eine „Guest-NGO“ kann jeweils zwei bis drei ihrer Mitarbeiter zur Ausbildung entsenden. Das Konzept dieser als „Clouds-Projekt“ bezeichneten Initiative (Clouds steht für die Wolken, die den Regen bringen) sieht vor, dass im Rahmen einer Workshop-Serie maximal 50 Rainworker ausgebildet werden. Das Trainerteam der Aktion Regen besteht aus ein bis zwei Ärztinnen und/oder Pädagogen, den so genannten „Raindoctors“, die alle ehrenamtlich arbeiten.

## **Representing the „Facebook-Generation“ of Aktion Regen in Kenia**

Zwischen Familienplanung, medizinischer Betreuung und Terror-Anschlägen: die Kremser Turnusärztin Dr. Doris Holzinger berichtet über ihren dreiwöchigen Einsatz für die Aktion Regen in Kenia.

Anders als die meisten anderen engagierten Mitarbeiter von AKTION REGEN bewarb ich mich im März 2013 spontan bei Dr. Hengstberger mit Bewerbungsschreiben und Lebenslauf und bat um ein Treffen. Ich bin Turnusärztin im 3. Ausbildungsjahr und arbeitete zu diesem Zeitpunkt in der multikulturellen Wiener Praxisgemeinschaft von Dr. Erika Trapp und Dr. Reinhard Dörflinger, dem Präsidenten von „Ärzte ohne Grenzen Österreich“, von dem ich auch von Marias Organisation erfuhr. Nach einem ersten äußerst sympathischen Gespräch begann meine immer intensiver werdende Mitarbeit: Bei einem 2-tägigen Workshop lernte ich Margaret Bachlechner kennen, die charismatische Koordinatorin von Aktion Regen in Kenia. Sie ist gebürtige Kenianerin, stolze Mutter von fünf Kindern und mit einem ebenfalls in der Entwicklungszusammenarbeit tätigen Österreicher verheiratet.

Schnell stand fest, dass mein erster Aktion Regen Einsatz in Kenia stattfinden soll. Dr. Jutta Reisinger, Dr. Regina Steiner und

natürlich Margaret leisteten schon einiges an Vorarbeit im April 2013 in Nairobi und in Mackinnon Road im Süden, ca. 90 km von Mombasa entfernt.

### **Ein guter Einstieg – Teaching the facebook generation at SOS TTI**

In der ersten Woche stand ein Einführungsworkshop für 18- bis 30-jährige Berufsschüler im SOS TTI (Technical Training Institute) auf dem Programm. Ich lehrte sie voller Elan mit Margaret zusammen alle Inhalte der Workshop-Mappe und bereitete noch zusätzliche Folien über die „Pille danach“ sowie einige sexuell übertragbare Erkrankungen wie Herpes genitalis oder Syphilis vor. Ein Laptop mit Beamer wurde uns ebenso wie ein geräumiges Klassenzimmer mit Tafel kostenlos zur Verfügung gestellt. Dieser praxisbezogene Unterricht diente vorwiegend dazu, zukünftige Rainworker herauszufiltern, mit denen beim nächsten Mal ein 5-tägiger, klassischer Rainworker-Workshop gemeinsam mit dem Lehrpersonal veranstaltet werden soll. Als fast Gleichaltrige und aufgewachsen in der „Facebook-Generation“ wurde ich sofort akzeptiert und sehr freundlich aufgenommen. Dank Margarets Vorarbeit trauten sich die Teilnehmer auch viele Fragen zu stellen.

Das Angebot der „Secret Box“, einer Schuhschachtel mit Schlitz, in die jederzeit anonym Fragen eingeworfen werden konnten, wurde dennoch dankbar angenommen.

Da zu dieser Zeit Kenias Schulen mit dem Lehrplan im Rückstand waren, hatten wir unter der Woche immer nur etwa drei Stunden Zeit für unseren Unterricht. Der Leiter der Berufsschule, Principal Mr. Gabriel Maina, war so begeistert, dass er uns die Räumlichkeiten auch am Samstag ganztägig zur Verfügung stellte und ein Mittagessen für alle Teilnehmer organisierte.

Für nächstes Jahr ist nicht nur eine Fortsetzung der Lehrtätigkeit im TTI geplant, sondern auch ein Rainworker-Workshop in den Räumlichkeiten des SOS Kinderdorf für die „Mothers“ (Ziehmütter) und Sozialarbeiterinnen.



**Dr. Doris Holzinger bei der Vergabe der Teilnahmebestätigungen**

## Unterrichten im Somaliland im Süden Kenias

Die zweite Woche verbrachten Margaret und ich in Mackinnon Road, einer vorwiegend muslimischen Gegend mit Somali-Bewohnern. Ich musste mich zwar nicht verschleiern, aber Margaret riet mir zu schulterbedeckenden Leibchen und langen Röcken. Die Partnerorganisation vor Ort war CAFGEM-Tabu e.V. von Ulla Barreto aus Deutschland, die sich seit 1997 gegen FGM (Female Genital Mutilation, weibliche Genital-Verstümmelung) einsetzt und mit Spendengeldern eine Schule in Mackinnon mitfinanzierte.

Wir besuchten das lokale Gesundheitszentrum und schmiedeten mit der verantwortlichen Krankenschwester Miriam Workshop-Pläne für sie und ihre Angestellten für 2014. Zur Erklärung: Die kleineren lokalen Gesundheitseinrichtungen (Health Centers oder Dispensaries) sind auf die z.T. ehrenamtliche Mitarbeit von sogenannten CHW (Community Health Workern) angewiesen. Sie kümmern sich um Bedürftige in ihrer Nachbarschaft oder Gemeinde, machen Hausbesuche und sehen nach, ob ihre „Klienten“ medizinische Hilfe benötigen. Meist handelt es sich um HIV-Patienten, die z.T. an Mangelernährung, Co-Infektionen wie Tuberkulose oder unter starken Nebenwirkungen der antiretroviralen Therapie leiden.

In der CAFGEM-Primary School, in der Schüler zwischen 7 und 18 Jahren unterrichtet werden, wurden wir herzlich willkommen geheißen und begannen umgehend zu unterrichten. Leider war die Zeit etwas knapp und da alle drei Klassen zu je 40 bis 50 Schülern von dem Workshop profitieren wollten, hatten wir nur 1,5 Tage pro Klasse. Ich wollte unbedingt auch eine sogenannte Outreach Gruppe besuchen, um zu sehen wie den stillenden Müttern Familienplanung näher gebracht wird. Jeden 19. im Monat treffen sich zwei CHW im Freien vor dem Haus des Bürgermeisters (Chiefs) in Mackinnon Road. Sie führen dort einfache Mutter-Kind-Pass Untersuchungen, Impfungen oder Entwurmungen für Kindergartenkinder durch. Neben Gewichtskontrollen wird vor allem auf äußere Krankheitszeichen wie Verletzungen oder Mangelernährung geachtet.

Trotz kultureller Traditionen wie FGM und Polygamie (bis zu 4 Frauen pro Ehemann) hoffen wir, auch in dieser Gegend beim nächsten Mal fähige, motivierte Leute im Bereich Familienplanung, sexueller Gesundheit, HIV/AIDS und Mutterschutz ausbilden zu können.

## Workshop im Mathare Valley Slum – dem zweitgrößte von Nairobi

Meine dritte Woche wurde von einem sehr brutalen Terroranschlag auf ein nahes Shoppingcenter, dem Westgate, in der Nähe der Wohnung von Margaret in den Westlands überschattet. Es starben über 67 Personen und weit über 160



Dr. Jutta Reisinger beim Workshop für Mitarbeiter der German doctors in Nairobi

Leute wurden verletzt. Es ist eine Sache von derartigen Zwischenfällen in der Zeitung zu lesen, eine andere direkt vor Ort zu sein und nicht zu wissen, ob dies erst der Anfang einer Serie von Attentaten ist. Da dies niemand abschätzen konnte, mussten wir den ersten Workshoptag bei den „German Doctors“ im Mathare Valley Slum vorzeitig abbrechen. Es wurden Gerüchte über Straßensperren und weitere terroristische Racheakte verlautbart, die das Land destabilisieren sollten, nachdem die kenianischen Truppen die radikale islamistische Organisation „Al Shabab“ im Süden Somalias erfolgreich zurückdrängen konnte..

Zum Glück konnten Dr. Jutta Reisinger, eine langjährige Mitarbeiterin von Aktion Regen sowie erfahrene Entwicklungshelferin und Allgemeinmedizinerin in Osttirol, mit Margaret und mir den Workshop in den folgenden Tagen ohne Probleme fortsetzen. Die ersten drei Tage bestanden aus theoretischem Training mit praktischen Übungen und Rollenspielen. Darauf folgten drei praktische Tage, bei denen ich jedoch nur mehr 1/2 Tag vor Ort war, da mein Rückflug unmittelbar bevorstand.

## Blick in die Zukunft

Beim Abschlussgespräch vereinbarten wir, dass Margaret bei den ersten Outreach Besuchen der Workshop-Teilnehmer dabei sein soll. Außerdem sollen regelmäßige Berichte von Seiten der CHW für uns angefertigt werden, um einerseits deren aktive Mitarbeit zu sehen, als auch, um auf aufgetretene Probleme beim nächsten Auffrischungsworkshop in etwa sechs Monaten adäquat eingehen zu können.

Abschließend kann ich guten Gewissens sagen, dass es eine sehr produktive und lehrreiche Zeit für mich als neue Aktion Regen Mitarbeiterin war. Ich hoffe auch in Zukunft Rainworker ausbilden zu können, damit mehr und mehr „Wasser zu den Wurzeln vordringt“ und den Menschen in Kenia Wissen als Chance für ein besseres und aufgeklärteres Leben bietet.

Dr. Doris Holzinger

## Rainworker als „peace-maker“



Nach der ersten erfolgreichen Rainworker-Ausbildung 2012 in Goma musste der Auffrischungs-Workshop in Zusammenarbeit mit der Caritas Gisenyi wegen Rebellenübergriffen in West-Kivu nach Ruanda verlegt werden. Diese länderübergreifende Zusammenarbeit, in diesem Fall der Caritas als gastgebende Organisation (Host-NGO) und den bereits ausgebildeten Rainworkern aus dem Kongo ist sicher ein erster Schritt für Friedensbemühungen in den Grenzgebieten. Mühsam und schwierig war die Ermöglichung des Grenzübertritts aller 15 Teilnehmer, die täglich die Grenze zwischen Kongo und Ruanda passieren mussten, aber gemeinsames Interesse an neuen Gesundheitsstrategien und Familienplanung verbindet.

**Rainworker aus dem Kongo werden in Ruanda ausgebildet**

Dass Menschen selbst unter diesen schwierigen Bedingungen eine Chance auf Wissen über Familienplanung und Gesundheitsvorsorge erhalten, verdanken sie dem großartigen Einsatz des Teams von AHP

(Austrian Help Program). Als NGO organisierte AHP diesen Workshop und wurde dabei auch von der ADA (Austrian Development Agency) finanziell unterstützt.

## Fußball statt Fetzenlaberl

### Ein kleines Projekt mit großer Nachhaltigkeit - Dr. Regina Steiner

Als wir im Frühjahr 2013 unseren „Aktion Regen – Einsatz“ in Kenia hatten, war nicht nur die Ausbildung von Rainworkern in der Schule von Ulla Baretto in Mackinnon Road geplant, sondern wir konnten neben vielen Aktivitäten und Kontaktaufnahmen mit anderen NGO's in Nairobi auch noch 14-17 jährige Schüler/innen zwei Tage lang in Familienplanung unterrichten. Das war großartig! Die Jugendlichen machten mit viel Enthusiasmus mit! In den Pausen erzählten sie auch, dass sie gerne Sport betreiben würden, im Speziellen Fußball, allerdings gäbe es keine Fußbälle, geschweige denn Dressen oder geeignete Schuhe. So spielen sie mit selbstgebastelten „Laberln“ aus Stoffresten und Plastik (das gibt es ja zuhauf), mit Alltags-Kleidung und in „Straßenschuhen“ – so sie überhaupt welche haben.

### Zurück in Österreich beschlossen wir, an dieser Situation etwas zu ändern.

Bei einem Fotoabend mit rund 25 Personen berichteten wir über unseren Einsatz. Dabei gelang es uns, für die Sportausrüstung der kenianischen Schüler/innen insgesamt 720 € an Spendengeldern zu sammeln. Dieses Geld wird nun vor Ort sinnvoll eingesetzt: in einer Berufsschule in Nairobi fertigen die Schülerinnen im Rahmen ihrer Ausbildung die Dressen selbst

an. Somit bleibt das Geld im Land und es fallen auch keine Transportkosten an, da unsere für Kenia verantwortliche Margaret die Dressen persönlich nach Mackinnon Road an die



**Kenia Hintaus – Von Mathare Valley Slums bis Mackinnon Road**

Schule bringt. Bei unserer nächsten Projektreise im Frühjahr 2014 nach Uganda werden wir uns bei einem Abstecher nach Mackinnon Road in Kenia davon überzeugen, wie Dressen, Fußbälle und Turnschuhe vor Ort von den Jugendlichen genutzt werden. Zudem haben sich bereits einige Paten gefunden, die die Ausbildung einzelner Schüler übernehmen wollen! Auf diesem Wege ein herzliches Dankeschön allen Spenderinnen und Helfern!

**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. mail: aktion.regen@netway.at.** Redaktionelle Mitarbeit: Maria Hengstberger, Christina Lechner, Angelika Lackner. Layout: Hermann Cech. Druck: www.flyeralarm.at

# Nishtha nimmt Abschied von AKTION REGEN

## Eine Danksagung von Dr. Barbara Nath-Wiser an Aktion Regen



निष्ठा  
n i s h t h a

### Wie alles begann:

Vor 23 Jahren stand ich vor einem Scheideweg. Ich hatte 5 Jahre lang für ein Armenspital in Indien gearbeitet, viel gelernt und Erfahrungen gesammelt, doch die Bedingungen hatten sich stetig verschlechtert, sodass in mir der Wunsch reifte, eine eigene gemeinnützige Stiftung zu gründen.

Doch wie sollte ich das anstellen? Vom indischen Staat war keine Hilfe zu erwarten.

Da führte mich eine glückliche Fügung des Schicksals mit der AKTION REGEN zusammen. Mein Projekt, ein Gesund-

heitszentrum für Arme zu errichten, wurde von Dr. Maria Hengstberger und Gerlinde Weingärtner mit großem Interesse aufgenommen und tatkräftig unterstützt. Gerlinde, damals Kassierin der Aktion Regen, gelang es, uns als erste große Spende der Österreichischen Philips Industrie GesmbH einen Betrag von 100.000 Schilling (umgerechnet ca. 7.000 Euro) zu vermitteln. Dies war das Startkapital für unser Gesundheitszentrum!

Maria und ihr Mann Herbert Hengstberger besuchten mich vor Ort, um sich einen Eindruck von der Situation zu verschaffen: Ein Stück Land, das mein Mann kurz vor seinem Tod gekauft hatte, war geeignet, um die Klinik zu errichten. Nun konnte mit dem Bau begonnen werden. Mit Hilfe von AKTION REGEN gelang es mir, weitere Spenden zu sammeln und vor allem Dauerspender zu gewinnen, um unsere laufenden Ausgaben zu decken. Ich konnte sogar vier Mitarbeiter anstellen, allen voran Dr. Kusum Thapa, die sich als Ärztin besonders für Aufklärung in Familienplanung engagiert und von Maria speziell dafür ausgebildet wurde.

1995 war es soweit: Unser Gesundheitszentrum konnte eröffnet werden. Maria und Herbert Hengstberger sowie Gerlinde Weingärtner reisten eigens aus Österreich an: gemeinsam mit dem gesamten Dorf veranstalteten wir ein Fest, zu dem auch der österreichische Botschafter in Indien, kam. Startpunkt der Aktivitäten im Bereich Aufklärung war ein von Maria und Kusum gemeinsam gehaltenes Seminar – bis heute ist die Aufklärungstätigkeit ein Eckpfeiler unserer Arbeit.

Heute ist Nishtha weit über unser Dorf hinaus bekannt. Rund 5000 Patienten werden an unserem Gesundheitszentrum betreut. Zudem fährt Kusum zweimal wöchentlich in entlegene Dörfer, um vor Ort Wissen über Gesundheit und Familienplanung zu vermitteln. Die Veranstaltungen werden jeweils von der Aktionsgruppe alleinstehender Frauen organisiert und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

Die Aktionsgruppe alleinstehender Frauen, vertreten durch 6 Aktivistinnen, arbeitet bereits in 40 Dörfern und hat an die 1000 Mitglieder. Wir unterstützen diese Frauen in Notsituationen, vertreten sie rechtlich und verhelfen ihnen zu Governmentprogrammen bzw. zum Erhalt einer staatlichen Pension.

Zudem werden rund 300 Kinder an vier Schulen und sechs Kindergärten von uns täglich mit Obst und Gemüse versorgt. An unserem Gemeindezentrum steht auch eine Bücherei und ein Computerraum mit sieben Computern für die Kinder zur Verfügung, zwei Lehrerinnen unterrichten die Kinder im Umgang damit. Keine Frage, dass sich gerade diese Klassen großer Beliebtheit erfreuen, denn diese in Armut lebenden Kinder haben sonst keinen Zugang zu einem Computer.

Außerdem engagieren wir uns für die Umwelt: Wir haben an vier Plätzen im Dorf Wasserfilter installiert und bei Hausvisiten die Bevölkerung dazu animiert, nur gefiltertes Wasser zu trinken. Seitdem ist die Anzahl an Durchfallerkrankungen drastisch zurückgegangen. Insgesamt 30 gut geschulte Mitarbeiter arbeiten derzeit an diesen Projekten mit, wobei die meisten bereits mehr als 15 Jahre lang dabei sind.

Nun stehen wir wieder vor einem neuen Abschnitt: NISHTHA hat sich zu einer gut fundierten Organisation mit eigenen Zielen und Projekten entwickelt, die international unterstützt werden. Mit dem formalen Schritt in die Selbständigkeit wird Nishtha Austria ab 2014 in Österreich als eigener, aus der Aktion Regen hervorgegangener, Unterstützungsverein vertreten sein. Anliegen und Ziele bleiben dabei unverändert:

### Helfen, wo immer Hilfe notwendig ist.

Die große Bitte an unsere Spender: Bleiben sie uns treu und unterstützen sie uns weiter in unserem neuen Verein **NISHTHA AUSTRIA**.

Ich danke der AKTION REGEN, insbesondere Maria, Herbert und Gerlinde, die mir in diesen 23 Jahren jederzeit mit Rat und Tat zur Seite gestanden sind..



Wie alles begann: Dr. Barbara Nath-Wiser, Dr. Maria Hengstberger  
Dr. Kusum erklärt die Geburtenkontrollkette



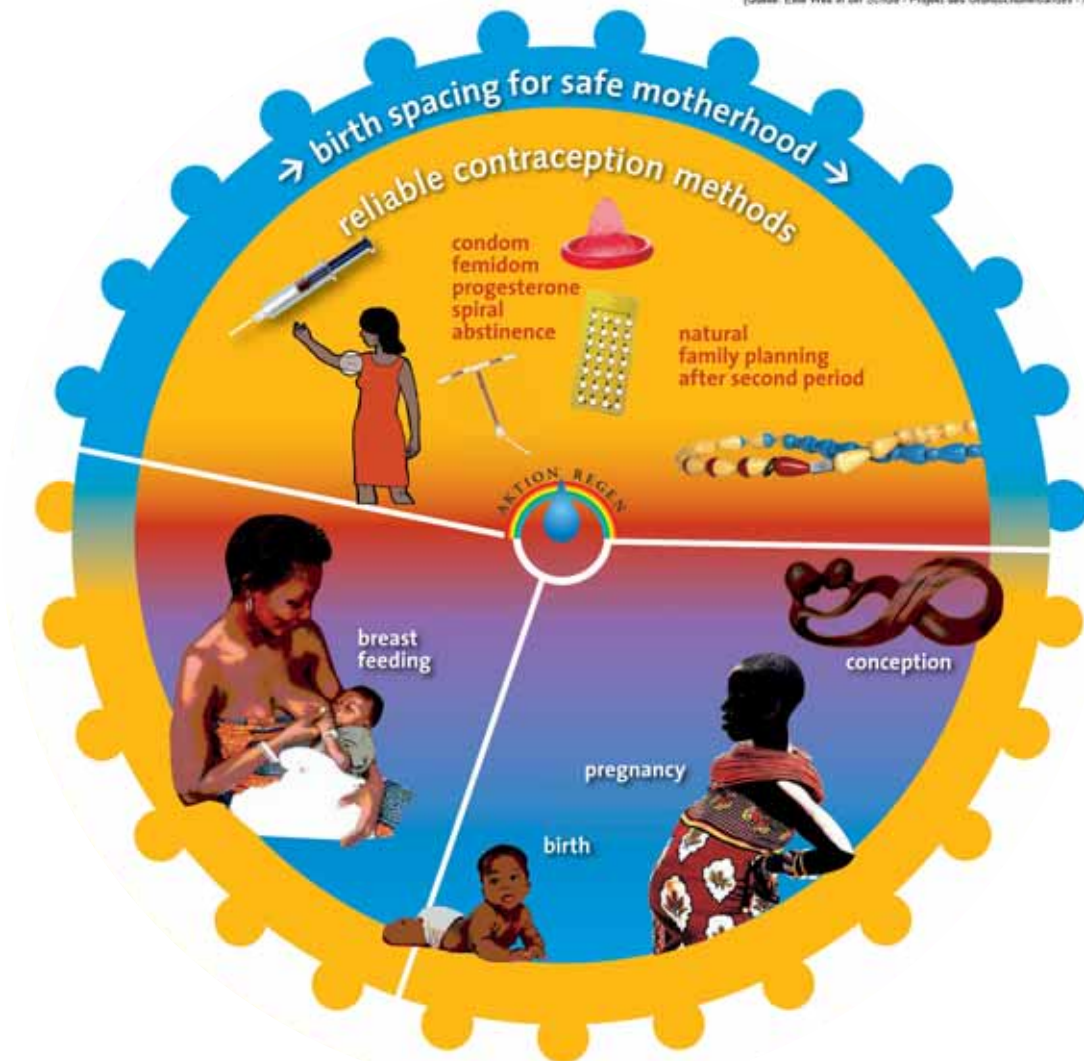
# Unser Themenschwerpunkt 2014: Gesunde Mutterschaft

M. Hengstberger

Die hohe Müttersterblichkeit in vielen afrikanischen Entwicklungsländern ist ein Problem, das nur gelöst werden kann, wenn auch die Frau selbst in die Vorsorge einbezogen wird. Geburtskomplikationen, vor allem Blutungen, verursacht durch vorzeitige Plazentalösung oder Fehllage der Plazenta können unter den örtlichen Gegebenheiten und medizinischen Möglichkeiten meist nicht therapiert werden und führen zum Tod. Hier gilt es, Wissen und Bewusstsein zu schaffen. Die Mutter selbst muss die Möglichkeit erhalten, Vorsorge gegen die genannten Geburtskomplikationen zu treffen. Das ist mir als Frauenärztin ein großes persönliches Anliegen und auch Schwerpunkt der Millenniumsziele 2015 (siehe Grafik). Die neuen Aufklärungsbehefe, die im nachfolgenden Artikel vorgestellt werden, sollen den Frauen helfen, die dringend geforderten Abstände zwischen den Geburten einzuhalten. Nur so können gefährliche Komplikationen bei der nächsten Geburt vermieden werden.



(Quelle: Eine Welt in der Schule - Projekt des Grundschulverbandes - AK Grundschule e.V.)



## Mutterschutzposter für Gesundheitszentren

Dieses Bild sollte als Poster in allen Gesundheitszentren und Mutterberatungsstellen vorgestellt werden um auf die Notwendigkeit einer rechtzeitigen Schwangerschaftsverhütung – schon nach 6 Monaten – aufmerksam zu machen, auch wenn die Frau noch stillt. Ultraschall- und Impftermine können auch auf dem Poster vermerkt werden.

# Mutterschutzuhr

## Ein neuer Aufklärungsbehelf für unsere Rainworker

Eine gesunde Mutterschaft setzt sich aus drei gleich wichtigen Zeitphasen zusammen:

1. Schwangerschaft
2. Stillzeit
3. Erholungsphase vor der nächsten Schwangerschaft (birth spacing)

Eines der größten gesundheitlichen Probleme in den Entwicklungsländern ist die Tatsache, dass Mütter noch während der Stillzeit wieder schwanger werden.

Nur bis zum 6. Monat ist eine Frau, die ihr Kind ausschließlich (ohne Zufütterung) und regelmäßig stillt (nachts 6-stündlich, tags 4-stündlich) in 98 % vor einer neuen Schwangerschaft geschützt.

Wenn aber zwischen der Geburt eines Kindes und der Zeugung des nächsten Kindes weniger als 18 Monate liegen, kann das für Mutter und Kind lebensbedrohliche Folgen haben. In einer Studie der Mayo-Clinic 2011\*) wird ausdrücklich auf das zunehmende Risiko von Plazentakomplikationen hingewiesen. Es kann vermehrt zu einer Fehllage der Plazenta, besonders bei Frauen mit Mehrlingsschwangerschaften, oder zu einer vorzeitigen Ablösung der Plazenta von der Gebärmutterwand kommen. Beide Komplikationen sind Ursache für oft unstillbare, tödliche Blutungen.

### Birth spacing – eine medizinische Indikation

Unwissenheit und Ignoranz sind ein Grund für die hohe Rate an Müttersterblichkeit, besonders in afrikanischen Entwicklungsländern, wo die Frauen oft schon vor der Schwangerschaft gesundheitlich geschwächt sind. Den Abstand von mindestens 18 Monaten zwischen der Geburt eines Kindes und dem Beginn einer neuen Schwangerschaft einzuhalten ist nicht nur für die Gesundheit von Mutter und Kind wichtig, sondern auch für das Zusammenleben in der Familie: Kinder brauchen Liebe, Zuneigung und viel Zeit – auch in Afrika.

Der Tod einer Mutter führt zu belastenden Langzeitfolgen für die ganze Familie. In diesem Sinne wurde der neue Lehrbehelf als Instrument zum präventiven Schutz der Mutter entwickelt. Für eine schnelle Verbreitung dieses Wissens, vor allem in jenen Kreisen, die wir erreichen wollen, sind wissenschaftliche Studien wenig geeignet.



**Zwischen der Geburt eines Kindes und Zeugung des nächsten Kindes sollten mindestens 18 Monate liegen**

\*) Mayo-Clinic 2011: Family planning: Get the facts about pregnancy spacing

Unsere Mutterschutzuhr für Rainworker visualisiert „birth-spacing“ in einfacher, verständlicher Form. Die Möglichkeiten, sich noch in der Stillphase vor einer neuen - meist ungewollten - Schwangerschaft zu schützen, sind vielfältig, Stillen alleine ist allerdings keine Schwangerschaftsverhütung!

Mit den Rainworkern werden alle anwendbaren Methoden durchbesprochen, sei es die Abstinenz, die Verwendung von Kondomen, Femidom oder Diaphragma, oder bei einem sorglosen Partner die Einnahme einer Gelbkörperhormonpille, das Einlegen einer Spirale, eines Implanons oder die Verabreichung einer Drei-Monats-Spritze. Die herkömmliche Antibabypille sollte wegen ihres Gehaltes an Östrogen nicht verwendet werden.

Obwohl dieses Basiswissen durch zahlreiche Studien belegt wird, ist es keineswegs nachhaltig im Bewusstsein der Menschen verankert. Hartnäckig hält sich die Volksmeinung: „Eine Frau, die stillt, kann nicht schwanger werden“.

Was nützt die Wissenschaft, wenn sie kein Wissen schafft? Wie vor 24 Jahren bei der Entwicklung der Geburtenkontrollkette ist es mir daher ein Anliegen, diese wichtige medizinische Erkenntnis jenen Menschen nahezubringen, für die sie von ganz entscheidender Bedeutung für ihr Leben und ihre Gesundheit ist. Besonders bei unseren Rainworkern möchte ich dieses Wissen so tief in ihrem Bewusstsein verankern, dass sie es auch an ihre Mitmenschen mit ihren Möglichkeiten und in ihrer Sprache und Kultur weitergeben können.

### Afrikaner haben ein anderes Zeitgefühl

Wann die 6-monatige Stillzeit vorbei ist, weiß nur die Frau selbst. Richtig aufgeklärt muss sie mit ihrem Partner gemeinsam entscheiden, welche Verhütung sie wünscht. Aber die stillende Mutter in Afrika lebt im ihr vertrauten Lebensstil des Wartens. Stillende Mütter warten meist bis die nächste Schwangerschaft eintritt. Während für uns Europäer Warten oft zur Herausforderung wird, ist es für die meisten Afrikaner eine Lebenseinstellung, um die ich sie oft beneide. Statt in einem dreidimensionalen Konzept zu leben (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft), leben sie im Hier und Jetzt und in der Vergangenheit, in der Welt der Ahnen. Stundenlang können sie ohne Murren sitzen, liegen, hocken, warten. Ein kenianisches Sprichwort sagt: „Die Europäer haben die Uhr erfunden, die Afrikaner die Zeit.“

Wer in Afrika arbeitet und diese Denkweise versteht und akzeptiert, hat auch weniger Probleme mit der Zusammenarbeit. Wie die Zukunft gelöst wird, erklärt der Satz: „We will cross the bridge when we come to it.“ Mit dieser Einstellung gestaltet sich verständlicherweise die rechtzeitige Schwangerschaftsverhütung schwierig.

Haben wir aber die Möglichkeit, mit Hilfe eines „Werkzeugs“ die Veränderungen des eigenen Körpers, wie z. B. die

Fortsetzung nächste Seite

