Dezember 2015 / Nr. 16

GAMBIA POST

Inhalt:

Seite 2:
Die Villa
Ein Spendenaufruf

Seite 3:
Die Okra
Fortsetzung
Kunterbuntes

Seite 4:
Gambias heilsame Öle

Seite 5:
Perspektiven für 2016
Interview mit Isha Fofana

Seite 6:
Ehrlich gesagt …
Ein Kommentar
Smiling Coast
Eine Einladung

Seite 7:
Jungunternehmer Abass
Fortsetzung
Wir suchen ...

Seite 8:
„Friend“raising
Fundraising

GAMBIA FRIENDS
Könizbergstraße 13
CH 3097 Liebefeld
Tel.: +41 79 133 7312

www.gambiafriends.ch
info@gambiafriends.ch

Jungunternehmer Abass

Erste Erfahrungen mit der eigenen Sprechstunde - Interview

Anfang diesen Jahres hat eine zweite Phase in unserem Projekt begonnen: Abass (im Bild) war der erste Absolvent, der mit unserer Unterstützung in seinem Dorf seine eigene kleine Sprechstunde eröffnet hat. Er stammt aus Tumani Tenda, einem kleinen Dorf am Ufer des großen River Gambia. Es wohnen nur sieben Großfamilien rund um den Dorfplatz. Diese Familien haben einen der fruchtbarsten Gärten in Gambia. Nebenbei betreiben die Dörfler noch ein Touristen-Camp und haben für ihr Engagement sogar schon einen anerkannten Preis gewonnen.

Wir hatten Abass auf diese Aufgabe vorbereitet, hatten mit den Dorfältesten besprochen, dass sie den „Jungunternehmer“ doch bitte unterstützen möchten. Wir wollen jetzt von Abass wissen, wie seine letzten Monate verlaufen sind. … Seite 7

Die Okra

Wikipedia schreibt: „Die Okra wurde schon vor 3000 Jahren an den Ufern des Nils kultiviert …Das Wort ‚Okra‘ ist einer westafrikanischen Sprache entlehnt … Die kalorienarmen und geschmacklich an grüne Bohnen erinnernden Schoten werden als Gemüse gegessen … Beim Kochen gibt die Schote eine schleimige Substanz ab“. Diesen letzten Satz bitte nicht vergessen, die Information wird gleich wichtig werden. … Seite 3

Die Villa - Spendenaufruf

„Die Villa“, unser Projektzentrum in Tanji / Gambia: Dank eines persönlichen zinslosen Kredites konnten wir das wunderbare Haus erwerben. Derzeit beherbergt es die Sprechstunde, unser Wohnhaus, Bleibe für unsere Gäste, Treffpunkt und Anlaufstelle sowie als Büro. Am Ende sollen alle unsere Aktivitäten in und um „Die Villa“ herum gebündelt werden.

Der Kaufpreis lag bei 60.000 Euro, die Hälfte von dem, was normalerweise verlangt wird. Die Verkäuferin wollte mit dem moderaten Preis unsere Arbeit unterstützen. Nichts desto trotz müssen wir diese Summe dem persönlichen Kreditgeber zurückzahlen. Hiermit möchten wir Sie aufrufen, uns zu helfen, diesen Betrag zu rekrutieren. Spenden Sie bitte mit direktem Vermerk: „Die Villa“. Herzlichen Dank!

Kontostand Dezember 2015: -??? EURO

(Bankverbindungen siehe Rückseite)

Anzeige

Liebe Werkstattresteninteressierte!

Bei uns in der Schreinerei des „Konzert Theater Bern“ fallen immer wieder grössere und kleinere Resten verschiedener Materialien an. Zudem kommen von abgespielten Theaterproduktionen Kulissenteile zurück.

Gerne gebe ich diese Sachen zu kleinen Preisen weiter. Das aktuelle Sortiment reicht von Sperrholz, 3-Schichtplatten, Plexiglas, Holzlatten, Textilien bis zu ganzen Stellwänden oder Bühnenteilen wie Treppen, Tische und verschiedene Spezialanfertigungen. Aus Resten aus Sperrholz fertige ich stabile Kisten in Bananenkistenformat. Weiter kann man bei mir auch verschiedene Bühnenteile mieten.

Interessiert?
Alle Angaben finden sich auf meiner Homepage:

www.domskes-kulturservice.ch

Dominik Lehmann Flury:
flurymann@gmx.ch
077 415 62 66

Die Okra

Fortsetzung Titelseite

Okras waren dieses Jahr besonders für die Frauen wertvoll, die den Garten gegenüber der Villa betreiben. Bei unsere Nachbarn „Mama Africa“ haben sie in der letzten Regenzeit auf fast 25.000 Quadratmeter Okras angebaut. Der Regen kam reichlich und lange, die Frauen haben hart gearbeitet, so dass die tägliche Ernte sehr gut ausfiel. Durch den Verkauf der Okras hatten sie eine zusätzliche Einnahmequelle. Neben der medizinischen Betreuung springen wir zum Beispiel ein, wenn es bei den Frauen Probleme z.B. mit dem Brunnen oder auch ganz persönlich in den Familien zu lösen gilt. Als Dankeschön haben wir in diesem Jahr so viele Okras bekommen, dass wir sie kaum verzehren konnten.

Viele Frauen in Tanji haben ein gewichtiges Problem. Die Familienplanung ist aufgrund kultureller, aber auch finanzieller Umstände problematisch. Die Frauen wünschen sich drei bis fünf Kinder, allerdings in einem Abstand, der ihrer Gesundheit gut tut. Realität ist jedoch, dass viele Frauen in zu kurzen Abständen acht bis zehn Kinder bekommen. Hier könnten wir schnell und einfach helfen – als einen Schritt zu einem Frauenzentrum für Gesundheitsfragen, Familienplanung, Geburtsvorbereitung und der Geburt selber. Erste Kurse zu natürlicher Empfängnisverhütung in unserem Zentrum haben erfolgreich stattgefunden. Diese können bei genügender Finanzierung sofort wieder aufgenommen, ausgebaut und institutionalisiert werden. Einheimische Trainerinnen freuen sich darauf weiterzuarbeiten.

Damit kommen wir zurück zum Schleim der Okra. Indem die Frauen täglich den Ausfluss ihrer Scheide beobachten und ihn vergleichen mit Sheabutter oder dem Schleim der Okra, können sie mit ein wenig Erfahrung ihre fruchtbaren Tage bestimmen. Dann legen sie mit Blättern, Steine und Zweige einen Kreis, der ihren Zyklus darstellt. Diese Methode eignet sich sowohl zur Verhinderung einer Schwangerschaft als auch zum schwanger werden. Und diese Methode ist - wenn auch nicht 100-prozentig - sehr erfolgreich. Und die Nachfrage ist groß!

Helfen sie den Frauen, damit sie gemeinsam mit uns eine gewünschte Familienplanung realisieren können. Herzlichen Dank!

Kunterbuntes

Ausflug Kräuter

„Probieren geht über Studieren“: Unsere Studenten waren auf Exkursion, um die medizinisch wichtigen Kräuter in Gambia kennenzulernen. Eine Woche später wurden die gesammelten Kräuter in Tees, Salben oder Tinkturen verwandelt.

Neuen Behandlungsräume

Unsere Sprechstunde ist in die Villa in Tanji umgezogen. Seit September werden

dort in zwei freundlich gestalteten Räumen die Patienten von Isha und Isatou behandelt.

Erste Besucher kommen in die Villa

Ende Februar kommen die ersten Besucher, um sich das Projekt direkt anzusehen. Sie sind unserer Einladung in der „Gambia Post“ gefolgt und werden in der nächsten Ausgabe berichten.

Erfahrungen sammeln in Kartong

Seit den Sommerferien helfen die Studenten bei unserer Mobilen Klinik in Kartong. Sie sind eine große Hilfe bei dem großen Andrang und diese praktischen Erfahrungen sind für sie sehr wertvoll.

Baba

Unser Wachhund Seisei hat einen neuen Freund bekommen: Baba. Der US-Amerikanische Botschafter konnte ihn nach seiner Ablösung nicht mit zu seiner neuen Stelle nehmen und so fand er ein neues Zuhause in Tanji.

Gambias heilsame Öle

Öl ist nicht nur zum Kochen da! Mutter Natur verbirgt in so manchen Pflanzen wertvolle Öle für die Gesundheit. Seit fast einem Jahr stellen unsere Nachbarn und Freunde von „Mama Africa“ eigene Öle her, die wir im nächsten Jahr auch an unseren Ständen verkaufen

möchten. Es handelt sich um zwei hochwertige Öle: Das Moringa-Öl und das Baobab-Öl. Die „Gambia Friends“ haben die Ölpresse zur Verfügung gestellt, viele der Rohwaren kommen von unserem früheren Lehrer für Kräutermedizin, Salieu Puye, jetzt Gouverneur der Lower River Provinz. Die heilsame Wirkung beider Öle ist seit Jahrtausenden bekannt. Tee aus den Blättern oder Pulver der Früchte sind gleichermaßen hochwirksam.

Der Baobab ist ein sagenumwobener Baum in Afrika. Groß und mächtig findet man ihn fast überall. Seine Samen enthalten Öle, die vor allem bei Haut- und Haarproblemen helfen. Das Öl enthält hohe Mengen an Vitamin A und E, essenzielle Fettsäuren und Antioxidantien, die die Hautalterung verlangsamen sollen. Es ist auch bestens als Massageöl geeignet, es spendet Feuchtigkeit und zieht schnell ein. In Afrika wird es medizinisch u.a. bei Dermatitis, Schuppenflechte oder gegen Narbenbildung genutzt. Die Kerne, die das Öl enthalten, sind allerdings recht hart und die Presse muss kräftig arbeiten. Ein Reissack voller Kerne bringt gerade einmal einen Liter Öl hervor.

Der Moringa Baum ist der neue Wunderbaum in der Kräutermedizin. Einer seiner Namen ist auch: „Never die“. Ähnlich dem Baobab helfen seine Öle ebenfalls bei Haut- und Haarproblemen. Die Vitamine, wertvollen Omega Fettsäuren und Antioxidantien lindern nach Ansicht der indischen Ayurveda Medizin antibakteriell und entzündungshemmend bei Hautleiden und Gelenkschmerzen. Moderne Marketingstrategen verwenden gerne das Wort „Anti-Aging“ im Zusammenhang mit Moringa-Öl.

Wer mehr erfahren möchte, kann gerne die beiden Begriffe googeln. Bei vielen kommerziellen Angeboten ist allerdings Vorsicht geboten, manche Öle sind mit minderwertigen Ölen vermischt. „Mama Africa“ produziert kaltgepresste und reine Öle.

Es wäre eine große Hilfe, wenn sich jemand finden könnte, der kleine Flaschen (10 oder etwa 50ml, Tiegel für Cremes oder Gläser für Pulver und andere Produkte) zur Verfügung stellen könnte. Herzlichen Dank!
Kontakt: berndax@aol.com

Impressum:
Redaktion / Layout: Bernd Ax
V.i.S.d.P.: Madeleine Lehmann
Fotos: Gabrielle Barben, Madeleine Lehmann, Bernd Ax
Auflage: 1.000

Perspektiven für 2016

Interview mit Isha Fofana - Projektleiterin Gambia

Wie war das Jahr 2015?

2015 war ein Jahr, in welchem vieles wieder hergestellt wurde, was durch die Zerstörung von „Mama Africa“ in den zwei vorangehenden Jahren verloren gegangen war. Wir haben jetzt am Ende viel erreicht, weil alle viel gearbeitet haben. Wir haben eine zweite „Mobile Clinik“ in Kartong sehr erfolgreich aufgebaut. Die Studenten lernen fleißig und helfen sogar schon bei der Sprechstunde. Seit September haben wir unsere eigenen Sprechstundenräume direkt in unserer „Villa“. Wir haben vielen verzweifelten Menschen ihre Gesundheit wiedergegeben. Immer wieder konnten wir auch Familien und Frauen helfen - sei es individuell oder als Gruppe – mit Geld, mit Sachspenden oder häufig auch einfach mit gutem Rat. All das macht mich sehr glücklich. Diese schwierige Zeit überwunden zu haben, zeigt mir, dass unsere Zukunft sehr erfolgreich wird.

Was macht das Projekt so außergewöhnlich?

Alle arbeiten mit ihrem Herzen, mit Begeisterung und Engagement. Das zeigt, dass wir trotz geringer finanzieller Ausstattung des Projektes zusammen mit den Studenten viel erreichen können. Wir haben einige Schwerpunkte in unserer Arbeit, sind aber immer auch flexibel, wenn es darum geht, Menschen im Rahmen unserer Möglichkeiten zu helfen. Es ist nicht das große Geld, das uns auszeichnet, sondern das große Herz für die Menschen.

Was könnte verbessert werden?

Natürlich brauchen wir mehr Unterstützung, weil es noch viel zu tun gibt. Gerade in der Frauenförderung können und wollen wir mehr tun. Die Frauen zu fördern bedeutet, die Familie zu stärken und somit die Gesellschaft. Auch intern gibt es sicherlich noch einiges zu tun. Gerade die Kommunikation über die Kontinente hinweg ist nicht immer einfach. Wichtig wären sicherlich auch noch mehr aktive Stützen in der Schweiz, damit das Projekt hier in Gambia gesichert weitergeführt werden kann.

Welche Perspektiven gibt es für 2016 und danach?

Mit einer breiteren Unterstützung für unser Konzept, der Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen wird unsere Arbeit einfacher und wir können noch viel mehr erreichen. Ich wünschte mir, wir könnten mehr für die Frauen und die Familienplanung machen können. Letzteres ist ein Schlüssel für eine gesunde Familie. Und wir dürfen nie vergessen: „Together we are one!“

***Isha Fofana** ist nicht nur unsere Projektleiterin, sondern auch eine der international renommiertesten Künstlerinnen Gambias. In ihrer Karriere hat sie schon in vielen Ländern Europas ausgestellt, hat gleich dreimal ihr Land bei der UNESCO vertreten. Seit 2008 ist sie zurück in Gambia, um mit ihrem Projekt „Mama Africa“ die Kunst und Kultur, und insbesondere die Talente der Frauen und Mädchen zu fördern.*

Ehrlich gesagt ...

Ein Kommentar von Bernd Ax

Ehrlich gesagt, unsere ersten Studenten auszubilden, war durchaus keine k einfache Aufgabe. Es war für alle ein erstes Mal. Einige Studenten mussten aufgeben, weil die Anforderungen doch recht anspruchsvoll waren.

Die neue Gruppe ist gänzlich anders besetzt. Statt hauptsächlich junger Frauen haben wir eine Mischung quer durch die gambianische Gesellschaft – und es sieht gut aus. Dadurch, dass auch ältere „Semester“ dabei sind, scheint die Gruppe wesentlich gefestigter zu sein. Sieben einzelne Charaktere haben sich durchgesetzt, alle ambitioniert und mit Leib und Seele dem Projekt verschrieben. Seit den Sommerferien dürfen sie zum ersten Mal praktisch bei den Sprechstunden – unter Aufsicht natürlich – helfen: Fälle aufnehmen, Patienten befragen und Vorschläge zu der homöopathischen Behandlung machen.

Es gibt nach unseren Erfahrungen nur wenige Ausbildungsprojekte in Gambia, die mit einem solch hohen Anspruch und einer Zeitleiste von drei Jahren bis zum Abschluss arbeiten. Normalerweise dauern Ausbildungen 12 Monate und meist bekommt man irgendein Zertifikat, das kaum Nutzen hat. Die meisten privaten Schulen sind inzwischen zu kommerziellen Institutionen geworden. Davon setzen wir uns deutlich ab und wir sind sehr dankbar, dass auch unsere Studenten anders denken – obwohl ihr Alltag wesentlich härter ist. Man darf nicht vergessen, dass einige nebenher noch arbeiten oder bei der Polizei oder der Einwanderungsbehörde ihren Dienst tun. Ich bin mir sicher, am Ende ihrer Ausbildung sieben hochmotivierte Absolventen zu haben, die das Projekt unterstützen und uns weiterhelfen werden. Und schon jetzt kommen Anmeldungen für den nächsten Studiengang an … diese Kandidaten müssen leider noch ein gutes Jahr warten!

Anzeige

LEO'S
BEACH HOTEL & RESTAURANT

DAS Boutique Hotel und Gourmet Restaurant
für eine erholsame und inspirierende Zeit
an der „Smiling Coast of Africa“

Brufut • The Gambia
www.leos.gm
info@leos.gm
Tel. 00220-721 28 30

„Smiling Coast“

Gambia ist eine andere Welt - die Welt, von der wir immer erzählen. Ein Land, das von der Tourismusbehörde als „Smiling Coast“ verkauft wird. Ein wunderschönes Land, freundliche Menschen, exotisch, faszinierend.

Wir möchten nicht nur erzählen, sondern Ihnen unser Gambia zeigen. Erleben Sie Sonne, Strand und Meer, Kunst und Kultur - besuchen Sie unser Projekt! Lernen Sie die Menschen kennen, die sich vor Ort engagieren. Leben Sie mit ihnen - erleben Sie „the African way“. Es wird ein spannendes und unvergessliches Erlebnis!

Wir organisieren den Flug. Sie wohnen im Hotel, Guesthouse oder in unserem Haus - und lernen so Land und Leute kennen!
Interessiert?

GAMBIA FRIENDS
Könizbergstraße 13
CH 3097 Liebefeld
Tel.: +41 79 133 7312

www.gambiafriends.ch
info@gambiafriends.ch

"Wir suchen ..."

Neben neuen MitarbeiterInnen und natürlich der finanziellen Unterstützung suchen wir, bzw. unsere Partner und Freunde in Gambia:

- Funktionsfähige Solaranlage
- Gartengeräte und Werkzeug
- Solarpumpe für Brunnen inkl. Solarpanele
- Lagerregale
- Einfache, saubere Verbandsmaterialien
- Nähmaschinen, Reissverschlüsse, ...
- Flaschen für Öle, Tiegel für Cremes und Gläser für Pulver, Marmeladen …
- Bio-Insektizide
- Acryl– und Latexfarben, Pinsel und Roller
- Größere Vakuumiermaschine inkl. –hüllen

GAMBIA FRIENDS
Könizbergstraße 13
CH 3097 Liebefeld
Tel.: +41 79 133 7312

www.gambiafriends.ch
info@gambiafriends.ch

Jungunternehmer Abass

Erste Erfahrungen mit der eigenen Sprechstunde

Ein Jahr der eigene Chef: Wie fühlt sich das an?

Es war nicht einfach. Wir sind ein kleines Dorf und ich habe nicht so viele Patienten. Es ist aber gut, dass ich meine Zeit alleine einteilen kann, so konnte ich zum Beispiel meiner Familie in der letzten Regenzeit auf dem Feld helfen. Im Moment habe ich noch nicht genug Patienten. Ich habe aber auch angefangen, unsere Patienten von der „Mobile Clinic“ in Soma zu betreuen, und arbeite mit Herrn Puye, unserem früheren Lehrer, zusammen. Ich bin stolz auf meine kleine Klinik und die Arbeit in meinem Dorf macht mir Freude.

Wie ist die kleine Klinik im Dorf angenommen worden?

Ich habe immer schon an den Wochenenden einige Patienten betreut. Jetzt mache ich das professionell. Die Menschen aus Tumani Tenda kommen, weil sie mich kennen und mir vertrauen. Ich würde gerne noch mehr Menschen jenseits der Dorfgrenzen helfen.

Was waren die häufigsten Fälle?

Tumani Tenda ist ähnlich wie Batokunku oder Tanji: Viele Probleme im Rücken, Erkältungen und Hautinfektionen. Ich hatte in der Regenzeit, während meine Leute auf den Feldern gearbeitet haben, besonders viele Wunden zu behandeln.

Was wünscht sich Abass für 2016 und was könnte er gut gebrauchen?

Ich wünsche mir, dass noch mehr Patienten kommen. Aber es wird sich sicherlich herumsprechen. Ich möchte auch gerne den Kontakt zu den anderen Absolventen und Studenten vertiefen. Und natürlich brauchte ich weitere Unterstützung, seien es Materialien oder auch eine finanzielle Unterstützung. Es ist nicht einfach ...

Inserieren Sie in der „GAMBIA POST“!

Druckauflage 1000 Exemplare plus E-Mail Newsletter an +300 Adressen; erscheint 2x pro Jahr:

130 CHF / 110 Euro - ca. 120 × 65 mm, 1/2 Spalte lang (Rabatte bei Mehrfachschaltung möglich)
250 CHF / 200 Euro - ca. 245 × 65 mm, 1 Spalte lang (Rabatte bei Mehrfachschaltung möglich)
350 CHF / 300 Euro - ca. 120 ×180 mm, halbe Seite quer (Rabatte bei Mehrfachschaltung möglich)
650 CHF / 550 Euro - ca. 245 ×180 mm, ganze Seite (Rabatte bei Mehrfachschaltung möglich)

Vielen Dank! Haben sie Fragen? Bitte wenden Sie sich an Bernd Ax: berndax@aol.com

„FRIEND“-raising:

Werden Sie ein „FRIEND“!

Immer wieder suchen wir engagierte und verantwortungsbewusste MitarbeiterInnen für unser Projekt. Wir grenzen uns ein wenig ab von anderen Projekten:

Wir halten unsere Ausgaben in der Schweiz so klein wie möglich.
Alle Vereinsmitglieder arbeiten ehrenamtlich.
Vertrauen in unsere Partner in Gambia spart uns viel Geld und Energie.
Wir helfen mit Gesundheitsförderung, Bildung und neuen Arbeitsplätzen.
Wir erreichen unsere Ziele durch gegenseitiges Lernen, gegenseitigen Austausch und Respekt.

Haben sie Lust mitzumachen? Als kompetente(r) MitarbeiterIn in Europa oder auch in Gambia? Die Aufgaben sind umfangreich - vom Betreuen unseres Verkaufsstandes, über Fundraising, Buchhaltung, Marketing bis hin zur Organisation von Veranstaltungen. In Gambia brauchen wir eher gestandene Kräfte aus dem Gesundheitssektor - am besten mit Erfahrungen in Afrika. Leben und Arbeiten im Westen Afrikas kann an persönlichen Grenzen gehen. Lernen wir uns deshalb hier in Europa kennen und denken wir in einem zweiten Schritt über ein Engagement in Gambia nach - ein Engagement, das dann einmalig, spannend, konstruktiv, lebendig, „life changing“ werden kann!

Fundraising:

Gerne möchte ich die Gambia Post abonnieren: ☐ **E-Mail** ☐ **Post**
(Nur für Neuinteressenten)

Gerne möchte ich einen einmaligen Betrag spenden:

☐ Post Finance – CHF Konto
IBAN: CH31 0900 0000 6059 5965 5
BIC: POFICHBEXXX

☐ Post Finance – EUR Konto
IBAN: CH44 0900 0000 9112 6207 1
BIC: POFICHBEXXX

Gerne möchte ich regelmässiger Spender werden und spende jedes Jahr folgenden Betrag:

☐ Gold FRIEND 1200 CHF pro Jahr / 1000 Euro pro Jahr

☐ Silber FRIEND 550 CHF pro Jahr / 500 Euro pro Jahr

☐ Bronze FRIEND 125 CHF pro Jahr / 100 Euro pro Jahr
(Für bisherige Gold, Silber und Bronzefriends gelten die alten Konditionen)

Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail / Tel.

Kreuzen Sie bitte Ihren Wunsch an und schicken Sie uns den ausgefüllten Abschnitt (Adresse siehe Seite 1). Sie brauchen uns den Abschnitt nur zu senden, wenn wir Ihre Adresse noch nicht kennen. Bitte überweisen Sie ihren Betrag - einmalig/regelmäßig - auf eines der angegebenen Konten. Bei erfolgter Spende erhalten sie zum Jahresende eine Spendenbescheinigung. Der Kassier stellt jährlich Rechnung. Die Unterstützung kann jederzeit für das nächste Kalenderjahr gekündigt werden.