

## Erfahrungsbericht

Volunteer: Verena Draxler

Einsatzorte: Kailali/Attariya, Tsum Valley/Lar

Einsatzdauer: 25.04.2018 – 20.05.2018

### Ankommen

Am 25.04.18 war es endlich soweit und ich landete mit einem Rucksack voller Zahnbürsten in Kathmandu, wo ich sehr herzlich von Magdalena empfangen wurde. Die Vorbereitungen bis Dato liefen einwandfrei ab, wobei mir der regelmäßige E-Mail und Skyp-Kontakt mit Magdalena sehr viel Nervosität und Unsicherheit genommen hat. Beim gemeinsamen Mittagessen im Office lernte ich auch gleich einige Chay Ya Mitarbeiter kennen. Der Standort des Office ist außerhalb bzw. abseits der Tourist-Area was mir sehr gut gefallen hat da ich viel mehr das Gefühl hatte mitten im wirklichen Nepal zu sein. Mir wurde sogleich mein Einsatzplan für die kommenden Tage/Wochen erklärt und am darauffolgenden Freitagnachmittag fuhren Magdalena und ich mit dem Bus (22std. juchuuuu) nach Attariya/Kailali um einen Dental-School Workshop for Kids ab zu halten.

### Kailali/Attariya – SUPA Inclusive School

Die Kinder der SUPA Inclusive School haben körperliche oder geistige Beeinträchtigungen. Sie meistern ihr Leben gemeinsam mit einer Pflegerin welche für sie kocht und 24h vor Ort ist. Stolz zeigten sie uns ihren neuen Spielplatz welcher von Viola und Christian, zwei weitere Freiwillige, zu Jahresbeginn gebaut wurde. Ich war und bin sehr beeindruckt was die beiden mit Hilfe der Chay Ya Mitarbeiter vor Ort geschafft haben, großes Lob! Genauso für den tollen Permakultur-Garten, welcher von dem sehr fürsorglichem Gärtner und den Kids gepflegt wird. Bill und Fam. Klotz ihr seid einfach super!!! Die erbaute WC-Anlage ist auch eine tolle Errungenschaft. Das Lächeln der Kleinen werde ich nie vergessen als sie ca zu 8 auf der runden Schaukel hin und her schwangen. Am nächsten Vormittag war es Zeit für den Workshop. Ich konnte mithelfen und sehen in welchem Rahmen sich Chay Ya diesen vorstellte, denn in der kommenden Woche war ich alleine für die Dental-School Verantwortlich. Die Hauptpunkte dabei waren:

- Fragebogen gemeinsam ausfüllen
- Die Funktion der Zähne
- Weshalb ist Zahnpflege so wichtig?
- Welche Lebensmittel sind gut bzw. schlecht?

- Bildgeschichte der Jungletiere
- Verteilen der Zahnbürsten mit anschließendem praktischem Vorzeigen und Üben

Die Kinder haben zu Beginn mit großen Augen zugehört und sich meines Empfindens sehr über den neuen Input gefreut. Ein gutes Zeitmanagement ist bei solchen Workshops wichtig, da die Aufmerksamkeit der Kids sehr schnell in die andere Richtung gehen kann. Als es dann hieß, dass das Mittagessen fertig sei war's dann ganz vorbei und wir haben das praktische Üben leider abschließen müssen. Nachdem Magdalena und ich wieder nach KTM zurückgekehrt waren, war es an der Zeit meine Sachen fürs nächste Projekt zu packen.

### **Tsum Valley – Gesundheits- und Geburtsstation Lar**

Voller Elan, mit Zahnbürsten u Pasten bepackt machte ich mich gemeinsam mit der Gesundheitsassistentin Tsetan Doma Lama zu dem viertägigen Fußmarsch ins Tsum Valley auf. Ziel - Gesundheitsposten in Lar. Wer laufen auf offroad Straßen nicht gewöhnt ist wird es bei diesem ständigem up and down Wegen im Tsum recht schwer haben. Aber es ist gut machbar, wenn man selbst wandert, in den Bergen unterwegs und nicht allzu zimperlich ist. Und natürlich mentale Stärke auch noch mitbringt. Nach einem Ruhetag habe ich dann gemeinsam mit Tsetan und Hengkama Rai, die Hebamme im Healthpost, die Schule in Lar besucht wo wir bereits von 33 lachenden Kindern erwartet wurden. Die Lehrerschaft war noch mit dem Mittagessen beschäftigt. Dank dem sonnigen Wetter konnten wir den Workshop im Freien machen. Die Tische u Schulbänke wurden gemeinsam aufgestellt und die Lehrerschaft hat mit den Kindern Platz genommen. Ein Lehrer unterstützte uns beim Übersetzen der Texte was für die restl. Lehrer und speziell den Direktor etwas schwieriger zu akzeptieren war, da diese immer wieder ihre Art der Interpretation mit in den Vortrag brachten und so schnell eine laute Unruhe entstand. Nachdem ich sie bat sich mehr im Hintergrund zu halten konnten wir mit dem Workshop fortfahren. Die Kinder waren sehr aufmerksam und hatten besonders mit der Junglegeschichte sehr viel Spaß, sogar die Erwachsenen waren immer wieder am schmunzeln. Da das Wetter sich schlagartig zum Schlechten wandte sind wir blitz schnell in eine der Klassen geflüchtet um nicht nass zu werden. In den Klassenzimmern herrschen keine guten Lichtverhältnisse, aber fürs praktische Üben hat es gereicht. Ich wiederholte immer wieder das davor gehörte um den Kindern klar zu machen wie wichtig gesunde Zähne sind und das die Putztechnik dabei eine große Rolle spielt. Der Zahnstatus der Schüler war auf der schlechteren Seite und viele hatten zu diesem Zeitpunkt Schmerzen und dunkle Verfärbungen. Mittels dem Zahnmodel konnten die Kinder sehr gut erkennen wie das menschliche Gebiss u die Zähne aufgebaut sind und sehr lustig fanden sie das obendrein auch noch 😊 Wir verteilten

noch für jedes Kind eine Zahnpastatube und spielten anschließend mit den Lehrer Fußball. Ich bevorzugte aber bald das Spielen mit den Kindern, da ich das Gefühl hatte, dass diese besonders viel Aufmerksamkeit und Zuneigung benötigten. Sei es nur das Ballspiel oder kurz einmal in den Arm genommen zu werden.

### **Tsum Valley - Nile**

In Nile eine 1,5h Fußmarsch entfernte Ortschaft hatten wir 7 Kleinkinder für den Workshop. Die Schule war eine Art offener Stall wo drei Kühe mit ihrem Kalb Heu fraßen. Die Kids u ich saßen auf flachen Steinen am Boden. Das Programm wurde auch altersgemäß gestaltet und war kürzer als die anderen zuvor.

### **Tsum Valley - Chekumpar**

In Chekumpar war die Situation ähnlich. Auf dem Vorplatz/Terrasse des Helathpost trommelten wir alle anwesenden Kinder und deren Eltern zusammen. Es wurde viel vorgezeigt, geübt u gelacht. Für die Erwachsenen welche auch zum größten Teil Zahnbürstenlos waren, war dies ebenso eine tolle Schulung als auch für die Kleinen. Ich finde sowieso, dass es sehr wichtig wäre die Erwachsenen genauso zum Zähneputzen zu animieren.

### **Der Gesundheitsposten**

Zahnschmerzen sind ein großes Problem im Tsum Valley u wir hatten mehrere Patienten im Gesundheitsposten. Einigen haben wir dann auch gleich vor Ort mit dem Zahnmodell das richtige Putzen gezeigt und auch Zahnbürsten gegeben. Des weiteren behandelten wir noch PatientInnen mit Augenentzündungen, Magen-Darm Problemen, allgemeinen Grippalen Infekten, Blutdruckprobleme und Schwangere. Ich versuchte so gut es geht den beiden Mädels zu helfen. Das Übersetzen klappte mit Tseten gut und ich konnte mit ihr gemeinsam einige kleinere Diagnosen stellen und dementsprechend medikamentös behandeln. Mit Hengkhama fiel mir das um einiges schwerer da sie nicht so gut Englisch spricht. Zwischen 2 u 5 PatientInnen kamen jeden Tag zur Behandlung, einige von ihnen hatten einen 2h Marsch hinter sich. In der Nacht als das erste `Chay Ya Baby` geboren wurde habe ich so gut geschlafen und leider nichts mitbekommen ☹ Die Geburt war in knapp 1 1/5h vollbracht, Mutter und die kl. Prinzessin wohl auf. Ich habe dann der Mutter die erste Mahlzeit gebracht und Öl erwärmt, sodass sie damit ihr Baby einreiben konnten. Zu Mittag konnte die glückliche Familie auch schon nach Hause gehen. Ich wurde von den beiden sehr nett in deren Alltag integriert.

### **Der Tagesablauf im Gesundheitsposten**

Zwischen 8 und 9 Uhr war Tagwache, dann aufräumen was vom Vortag noch liegen geblieben ist, Gemüse vom Feld holen u kochen. Wobei ich bemerken darf, dass ich

mehr für den Abwasch zuständig war als fürs Kochen. Zwischendurch kamen dann vereinzelt die PatientInnen zur Behandlung.

### **Freizeit**

Ich besuchte an einem Tag Mu Gompa, ein buddhistisches Kloster auf ca. 3700m und wurde auf dem Weg dorthin von Tsetens Familie zum Essen eingeladen. Eine Gastfreundlichkeit, welche ich selten so erlebt habe. Ich verbrachte 7 Tage mit den Mädels im Healthpost. Tseten und Hengkama leisten tolle Arbeit im Chay Ya Healthpost/Birthcentre in Lar, mit viel Herzblut arbeiten sie täglich und geben ihr Bestes. Es war mir eine Ehre mit den beiden zusammen arbeiten zu dürfen. Ich freue mich schon jetzt auf ein Wiedersehen!

*Namaste*



CHAY YA |

ASSOCIATION FOR POVERTY ALLEVIATION  
EDUCATION, HEALTH & LIVELIHOOD  
IN THE HIMALAYAS

