

# WELT- BLICK



 *Gesundheit*

Ausgabe 2 / 2022

| **Aufklärungsarbeit**  
| **in Tansania**

| Seite 4

| **Porträt: Saria**  
| **Amillen Anderson**

| Seite 8

| **Projekt**  
| **Holzsparöfen**

| Seite 14



## Werte Leserinnen und Leser des Weltblick!

Wer sich an der eigenen Nase nimmt, gibt wahrscheinlich zu: Allzu bereit lehnt man ab, was (und auch wen) man nicht kennt, nicht versteht. „Durchs Reden kommen die Leute zusammen“ heißt es aber nicht umsonst: Die beste Möglichkeit, verschlossene Türen zu öffnen, noch unbekannte Themen zu entdecken, mit fremden Menschen vertraut zu werden, bieten Kommunikation und Bereitschaft zum gegenseitigen Austausch. Das gilt in Konfliktsituationen ebenso wie bei persönlichen Problemen, im öffentlichen Bereich wie in privaten Beziehungen – und natürlich auch in der Arbeit von Sei So Frei: Durch ständigen Dialog bemühen wir uns, die Menschen in unseren Projektregionen besser zu verstehen. Damit unsere Unterstützung da ansetzen kann, wo es am meisten Sinn ergibt. Für funktionierende Kommunikation braucht es immer zwei Komponenten: auf der einen Seite die Bereitschaft, sich mitzuteilen. Auf der anderen ein aufnahmewilliges Ohr. Die beiden Zutaten spielen gerade bei unseren Gesundheitsthemen, um die es in diesem „Weltblick“ geht, eine große Rolle. In Tansania stellt Aids ein massives Problem dar, unter anderem deshalb, weil man die Krankheit tabuisiert und Infizierte stigmatisiert werden. Aufklärende Information über HIV ist extrem wichtig, einerseits für die Prävention und andererseits, um soziale Ausgrenzung zu verhindern. Auch Beschneidung von Frauen gehört zu den Themen, über die nicht gesprochen wird – obwohl ein Erzählen über die qualvollen Misshandlungen, ein gemeinsames Zur-Wehr-Setzen so wichtig wäre, um diese Tradition endlich auszurotten. In Guatemala liegt unser Gesundheitsschwerpunkt bei Holzsparröfen: Wir waren vor Ort, als der 1.500. eingeweiht wurde – und konnten uns wieder einmal überzeugen, dass die schönste Form von Kommunikation einfach die eines persönlichen Gesprächs ist.

Das Sei-So-Frei-Team



DR. FRANZ HEHENBERGER  
Geschäftsführer Sei So Frei OÖ

## Sehnsucht: Friede

„Der Friede sei mit euch!“, lautet der Wunsch beim Friedensgruß jeder Messfeier. Angesichts der Welt(schief)lage von der Ukraine bis ins tiefe Afrika beschleicht mich das dumpfe Gefühl, es bleibt ein Wunsch, wenn auch ein frommer. Friede und Wohlstand sind auch das Credo der Oberligen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die bei besonderen Anlässen in der Kirche, besser in den Kathedralen, zu sehen sind. Erste Reihe, versteht sich, es ist ja die Kamera dabei. Wenn ich die Weltbühne aus meinem bescheidenen Blickwinkel betrachte, drängt sich der Eindruck verbreiteter Kurzzeitgedächtnisse auf: keine Spur mehr von segensreichem Verhalten, kein blasser Schimmer von den menschenfreundlichen Paragraphen der Menschenrechtskonvention. Unter dem Vorwand der nationalen Sicherheit, der Energieversorgung, damit Stuben warm und Kühlschränke prall gefüllt bleiben, feiert die Ausbeutung von Mensch und Natur eine fröhliche Fortsetzung. Wenn korrupte und machtgeile Diktatoren dabei noch den Ton angeben, ist es allerhöchste Zeit, genau hinzuschauen, wer aller dieses Podest hochhält, auf dem sie stehen – Erkenntnisse, zu denen man auch ohne Krieg vor der Haustür gelangen könnte.

Der internationale Gerichtshof in Den Haag wird hoffentlich erfolgreich tätig werden. Nur: Ich hätte da noch ein paar Namen von afrikanischen Staatsmännern, die dem Hohen Gericht in der weltweiten Rechtsprechungszentrale vorgeführt werden sollten, weil sie ebenso mit brutaler Gewalt regieren – bloß sind sie so weit weg, dass die Schreie der wehrlosen Bevölkerung nicht gehört werden. Wünschen wir tatsächlich Frieden? Dann müssen wir dauerhaft dafür arbeiten.



## Aufklärungsarbeit in Tansania

// Seite 4



## Trinkwasser in Tansania

// Seite 12

## Holzsparröfen: Uganda & Guatemala

// Seite 14



## Auf Projektreise in Guatemala

// Seite 16

## Es war sehr schön ...



... und es hat uns sehr gefreut, dass Romana Wagner beinahe 20 Jahre lang bei Sei So Frei unsere Finanzen fest im Griff hatte. Ab Juni kann sie sich vermehrt ihrer Tätigkeit als kfb-Obfrau in Neumarkt im Mühlkreis und ihrem ersten Enkelkind widmen – vor allem aber dem Genuss ihrer wohlverdienten Pension. Liebe Romana, herzlichen Dank für die Jahre, in denen du unser Team bereichert hast; wir werden deine freundliche Zielstrebigkeit vermissen!



# TATEN & WORTE

**Gegen manche Probleme hilft Reden mehr als alles andere. Speziell, wenn es um tabuisierte Gesundheitsthemen wie HIV und FGM/C geht: Offener Austausch kann Leben retten.**



1

**Mutig und entschlossen.** „Ich habe meine beiden Brüder gebeten, mich ins Krankenhaus zu begleiten, damit ihnen bewusst wird, worum es geht. Und damit sie einen Teil der Verantwortung für die Familie übernehmen.“ Pili Mtenyi scheut sich nicht, über ihre Krankheit zu sprechen. Als das HI-Virus bei ihr nachgewiesen wird, ist sie gerade seit einem halben Jahr Witwe, verantwortlich für ihren Sohn, zwei jüngere Brüder, für die Mutter und den blinden Vater. Angesteckt hat sie sich aller Wahrscheinlichkeit nach bei ihrem Mann, den sie bis zu seinem Tod gepflegt hat. Mittlerweile sind 14 Jahre vergangen, und sie gibt sich nach wie vor kämpferisch: „Pili ist eine der stärksten Frauen, die ich kenne“, beschreibt Saria Amillen Anderson, Leiterin der „Grain to Grow Foundation“ (GGF), die 45-Jährige. „Sie verfügt über unglaub-

lich viel positive Zielstrebigkeit.“ Pili arbeitet in ihrem Garten, so viel sie kann. Mit Erfolg sorgt sie damit für eine Lebensgrundlage.

**Kluge Voraussicht.** Gesundheitsthemen sind integrativer Bestandteil der Arbeit von Sei So Frei; in manchen der kleinbäuerlichen Projektgruppen, die von unserer Partnerorganisation GGF betreut werden, verdienen sie verstärkte Beachtung: Aktuell gibt es in unserem Programm zwei Gruppen, „Imani“ und „Uhuru“, deren Mitglieder mehrheitlich HIV-positiv sind. „Das Gefühl von Hilflosigkeit schweißt zusammen“, erklärt Saria. Die gegenseitige Unterstützung zeigt sich etwa, wenn es um die Abholung von Medikamenten geht, denn „das Gesundheitszentrum liegt 15 Kilometer entfernt, Geld für den Bus ist kaum vorhanden und andere Transportmittel nicht

verfügbar“, wie uns ein Mitglied der Imani-Gruppe erzählt. Pili Mtenyi gehört weder zu Imani noch zu Uhuru: Nachdem ihre Gruppe die Projektphase bereits erfolgreich durchlaufen hat, gibt sie mittlerweile als Trainerin landwirtschaftliches Wissen weiter. Dass Pili frühzeitig Verantwortung an ihre Brüder übergeben hat, zeugt von kluger Voraussicht. Zu den täglichen Herausforderungen HIV-Infizierter zählt nämlich ihre eingeschränkte Arbeitsfähigkeit. Falls die hausaltsvorstehende Person erkrankt, fällt es dem Rest der Familie schwer, für tägliches Brot zu sorgen – vor allem, wenn Krankenpflege als zusätzliche Aufgabe bewältigt werden muss. In solchen Fällen bietet zwar die Regionalregierung finanzielle Unterstützung, doch die Beträge sind zu gering, um davon leben zu können.



1 Jedes Jahr zum Welt-Aids-Tag organisiert unsere Partnerorganisation GGF verschiedene Aktivitäten, um Bewusstsein zu schaffen und die Ausbreitung von HIV zu bremsen.

2 Saria Amillen Anderson, Leiterin von GGF in Tansania, im Gespräch mit Pili Mtenyi (links).

3 Yustina Marwa bricht das Schweigen im Kampf gegen ein brutales Ritual: Öffentlich spricht sie über FGM/C und die Grausamkeit dieser Tradition.



## FGM/C – Beschneidung von Frauen

„Female Genital Mutilation/Cutting“ bezeichnet laut WHO jegliches Verletzen der weiblichen Geschlechtsorgane aus nicht-medizinischen Gründen, wie etwa das teilweise oder vollständige Entfernen von Schamlippen und/oder Klitoris. Obwohl gesetzlich seit 1998 verboten, werden in Tansania nach wie vor Mädchen beschnitten – früher in öffentlichen Zeremonien, um zu sehen, wer besonders tapfer (und einen hohen Brautpreis wert) war, heute eher im Verborgenen, mitunter bereits Babys. Tiefe kulturelle Verwurzelung und Irrglaube lassen an der grausamen Tradition festhalten: Ein Mädchen wird erst dadurch zur (heiratsfähigen) Frau erklärt, außerdem hätte eine beschnittene Ehefrau kein Verlangen nach anderen Männern.

Aufklärung bezüglich FGM/C treiben wir im Rahmen unserer Projekte nach Kräften voran. Yustina Marwa spricht beispielsweise als eine Art Botschafterin in Schulen darüber, wie sie als 15-Jährige von ihrem Vater verheiratet werden sollte und deshalb beschnitten wurde. Junge, kräftige Burschen hielten sie während des Rituals fest – auf Details dazu geht sie nicht ein, diese Erinnerung verdrängt sie. „Die Schmerzen, die den jungen Mädchen zugefügt werden, sind unvorstellbar“, bekräftigt sie, „und sie setzen sich beim Geschlechtsverkehr und bei der Geburt jedes einzelnen Kindes fort.“ Drei ihrer sieben Kinder sind Mädchen, und Yustina hat besonders darauf achtgegeben, dass ihre Töchter keiner Beschneidung unterzogen werden. Sie selbst leidet auch heute noch an den Folgen der Genitalverstümmelung.



1



2



3

*„Mein Arzt wollte anfangs mein Testergebnis vor mir verheimlichen – ihm fehlte der Mut, offen über HIV zu sprechen.“*

Pili Mtenyi, 45, lebt mit HIV

**Medizinische Möglichkeiten.** In Ländern wie Österreich hat man HIV-Infektionen mittels Medikation gut im Griff und Betroffene können ein „normales“ Leben führen (siehe Interview Seite 10). In Tansania kommt die Diagnose meist nach wie vor einem Todesurteil gleich: Einerseits schränken unzureichende Ausstattung in den Gesundheitsstationen und ein Mangel an Spezialist\*innen die Möglichkeiten ein. Andererseits können sich viele die hohen Kosten einer Behandlung einfach nicht leisten. Die Medikamente, die Infizierte bekommen, sind allzu oft nicht auf die Patient\*innen abgestimmt, ihre Effekte somit eingeschränkt. Zu den Voraussetzungen einer wirkungsvollen HIV-Therapie gehört außerdem ausgewogenes Essen – in einer Region, in der die Menschen ständig mit Mangelernährung kämpfen, kein leichtes Unterfangen: „Meine Medikamente kann ich nicht immer regelmäßig einnehmen“, erzählt uns eine Frau aus der Uhuru-Gruppe, „das müsste ich nämlich zusammen mit einer Mahlzeit tun.“

**Aufklärungsarbeit.** Aids gehört – wie die Beschneidung von Frauen, siehe Infobox Seite 5 – zu den tabuisierten Gesundheitsthemen, über die man in Tansania nicht spricht. Scham und Stigmatisierung tragen dazu bei, dass sich das Leid unaufhörlich verbreitet. HIV-Infizierte halten häufig ihre Erkrankung geheim, auch vor Sexualpartner\*innen. Beschnittene Frauen schweigen über die Schmerzen, die ihnen durch eine grausame und erniedrigende Tradition widerfahren. Doch nur mittels Thematisierung der Probleme, mittels Weitergabe von sachlicher Information ebenso wie von Erfahrungsberichten lässt sich dagegen ankämpfen. Deshalb sind Aufklärungsarbeit und Sensibilisierungstreffen fixer Bestandteil in allen unseren Projekten: Zu gesunden Lebensbedingungen gehören Trinkwasserversorgung und Ernährungssicherheit ebenso wie präventiver Schutz vor Krankheit und Schmerz.

**Unterstützung für Gesundheit.** In Zusammenarbeit mit Bezirksbehörden finanziert Sei So Frei Trainings und Fahrräder für freiwillige Gesundheitsarbeiter\*innen: Diese werden von den Gemeinden gewählt und damit betraut, Basisinformation zu HIV und anderen Gesundheitsthemen in den Dörfern zu verbreiten. Grup-

pen wie Imani und Uhuru müssen außerdem – im Unterschied zu „normalen“ Projektgruppen – keinen eigenen Beitrag leisten, wenn sie von uns mit landwirtschaftlicher Ausstattung unterstützt werden. Die Aktivitäten zum Welt-Aids-Tag, jedes Jahr am 1. Dezember, fördern wir ebenfalls: Hier geht es nicht nur darum, Bewusstsein für das Thema zu schaffen, sondern auch um die Möglichkeit eines kostenlosen Testangebots. Pro Jahr werden etwa im Bezirk Rorya in der Region Mara durchschnittlich 3.000 HIV-Infektionen nachgewiesen.

**Gemeinsame Erfolge.** Mit Unkrautjäten bei anderen Landwirt\*innen startete die Gruppe Imani aus Baraki, um Geld zu verdienen. Einnahmen wurden zusammengelegt und ein Kleinkreditfonds eröffnet, mit dem die Mitglieder einen Hühnerstall errichteten und Hühner kauften. Auch Uhuru aus dem Dorf Masurura organisierte sich kollektiv, zuletzt erhielt die Gruppe Maniok-Stecklinge, mit denen sie das Gemeinschaftsfeld bepflanzte. Die Zahl der HIV-positiven Menschen ist in Masurura besonders hoch, weshalb die Projektteilnehmer\*innen vor allem auf Unterstützung bei bewusstseinsbildenden Maßnahmen hoffen. Viele der Uhuru-Mitglieder selbst sind nicht mehr so bei Kräften, wie sie es sich wünschen würden. Auch Pili Mtenyi fühlt sich



4

aktuell geschwächt, von einer überstandenen Malaria-Erkrankung ebenso wie von Sorgen: „Manche meiner Verwandten neiden mir die landwirtschaftlichen Erfolge. Deshalb fangen sie an, den Nachbarn einzureden, sie müssten sich von mir fernhalten, weil ich HIV-positiv bin“, erzählt sie. Ihre Entschlossenheit aber bleibt ungebrochen: „Wir müssen alles daran setzen, die Infektionsrate zu senken.“



5



6

1–3 GGF zu Besuch bei Uhuru: Die Projektgruppe wurde mit Maniok-Stecklingen unterstützt, die jetzt auf dem Gemeinschaftsfeld wachsen.

4 Während unseres letzten Besuches in Tansania nahmen wir an Treffen verschiedener Projektgruppen teil – Austausch zu Gesundheitsthemen ist fixer Programmpunkt dieser Zusammenkünfte. Übrigens: Die einheitliche Kleidung tragen Mitglieder, um stolz ihre Zugehörigkeit zu demonstrieren.

5, 6 Zum Welt-Aids-Tag wurde im Bezirk Rorya eine mobile Beratungs- und Testklinik organisiert – mehr als 3.000 Personen nahmen das kostenlose Angebot, sich vor Ort testen zu lassen, in Anspruch.



## Ein weiter Weg Mit Kraft und Ausdauer hat Saria schwerste Rückschläge in ihrem Leben überwunden.

Als sie heiratet, 1994, ist Saria Amillen Anderson 26 Jahre alt: eine Frau, die selbstbewusst ihren Weg geht und weiß, was sie will. Ihren Mann hat sie selbst gewählt; es ist keine von der Familie arrangierte Ehe. Trotz ihrer Gefühle geht Saria die Beziehung weder naiv noch planlos ein: „Ich wusste von den Erkrankungen in meiner Heimat, und ich glaube nicht, dass ich damit leichtfertig umgegangen bin.“ Von ihrem Mann verlangt sie einen HIV-Test – erst, nachdem das negative Ergebnis feststeht, heiraten die beiden. Zu diesem Zeitpunkt ahnt Saria noch nicht, wie schwerwiegend sie getäuscht wird.

Ihre Energie und Entschlossenheit tragen dazu bei, dass sie ein erfolgreiches Leben führt. Dank ihres regelmäßigen Einkommens kann sie sich eine Existenz schaffen, ein Haus in Musoma für sich, ihren Mann und die zwei Töchter bauen. Doch die ältere der beiden, die sechsjährige Glory, bereitet ihr zunehmend Sorgen. Immer

wieder muss sie ärztlich behandelt werden. Als „Zufall, vielleicht aber auch göttliche Fügung“ bezeichnet Saria es, dass sie das Gespräch zweier Ärzte mit anhört: Möglicherweise zeige sich die angeborene Immunschwäche, meinen sie. Ein schrecklicher Verdacht wächst in Saria. Sie lässt von Glory und sich eine Blutuntersuchung machen und besteht darauf, dass sich auch ihr Mann kontrollieren lässt. Der wehrt sich heftig, doch Saria gibt nicht nach. Als sie das Ergebnis bekommt, zieht es ihr den Boden unter den Füßen weg: Glory ist HIV-positiv, ebenso wie Sarias Mann und sie selbst. Ihr Leben ist bis in die Grundfesten erschüttert. Sie erkennt, wie sehr sie getäuscht wurde, vom eigenen Mann: Das Zertifikat, das er ihr vor der Hochzeit gezeigt hatte, war gefälscht – wissentlich hat er Saria mit dem Virus angesteckt; Reue zeigt er keine.

*„Ich wusste nicht, was mich mehr schmerzte: die Tatsache, dass ich das lebensbedrohliche Virus schon seit über sechs Jahren in mir trug oder dass ich von meinem Ehepartner so schwer enttäuscht wurde.“*

# PORTRÄT

Welche Tabuisierung und Ächtung mit HIV einhergeht, erfährt Saria am eigenen Leib: Der Pastor ihrer Heimatgemeinde, zugleich Freund und Mentor, an den sie sich zuerst mit ihrer kaum zu bewältigenden Last wendet, weist sie zurück und enttäuscht sie mit seiner frauenfeindlichen Haltung: Ihre Aufgabe sei es, ihrem Mann zur Seite zu stehen. Groß sind ihre Angst und Unsicherheit, als sie sich uns im Zuge einer Projektreise im Oktober 2001, wenige Wochen nach der Diagnose, anvertraut. Denn üblicherweise beschäftigen Arbeitgeber in Sarias Heimat HIV-positive Frauen nicht weiter. In einer langen, aufwühlenden und erschütternden Nacht erzählt sie ihre Geschichte – uns „Außenstehenden“ kann sie sich anvertrauen, ohne Stigmatisierung zu fürchten.

*„Die ersten Wochen nach der Diagnose waren die Hölle für mich – mein Glaube hat mich in dieser Zeit getragen.“*

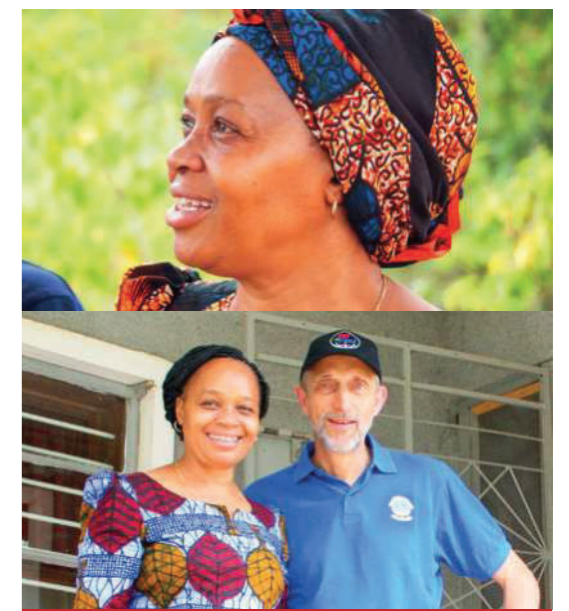
Konsequent reagiert Saria auf den Vertrauensmissbrauch ihres Partners – und absolut unerhört in einem Land, in dem sich eine Frau dem Oberhaupt der Familie unterzuordnen hat: Sie wirft ihren Mann hinaus. Er will es nicht zulassen, auch seine Herkunftsfamilie übt Druck aus, selbst als sie vom Trennungsgrund erfährt. Saria sieht sich handfesten Bedrohungen gegenüber. Doch sie bleibt standhaft, mit Unterstützung der eigenen Eltern und Geschwister. Und sie zieht die Trennung durch. Erst zwei Jahre später sieht sie ihren Mann wieder, als sie erfährt, dass er in einem Krankenhaus in Daressalam im Sterben liegt. Sie fährt zu ihm, steht ihm bei und kann letztendlich ihren Frieden mit ihm schließen.

Sarias Schilderungen im Oktober 2001 haben uns tief getroffen; wir unterstützen sie, so gut wir können – und unsere Mittel sind deutlich mehr und effektiver als jene, die den Tansanierinnen zur Verfügung stehen. Gleich nach der Rückkehr von der Projektreise findet sich ein oberösterreichischer Förderer, der jährliche Flüge für Saria und Glory finanziert, um

die unzureichenden Möglichkeiten in Tansania zu umgehen. Im Klinikum Wels-Grieskirchen werden die beiden behandelt – für Glory ist es Rettung in letzter Minute. Erst Jahre später erklärt ihre Mutter der dann 14-Jährigen, was es mit den Österreich-Aufenthalten auf sich hat.

Die jüngere Tochter Neema, mittlerweile 23-jährige Studentin, trägt das Virus nicht in sich – eine unglaubliche Erleichterung für Saria. Für Glory jedoch war die Last der Krankheit zu schwer; sie setzt 2012, im Alter von 17 Jahren, ihrem Leben ein Ende.

Heute genießt Saria allseits Respekt: 2019 durfte sie stellvertretend für ihr Team eine Auszeichnung des Bezirkshauptmannes von Rorya und somit Würdigung ihres unermüdlichen Einsatzes entgegennehmen; bereits 2010 erhielt sie den Romero-Preis. Ihr Engagement umfasst unter anderem Aufklärungsarbeit zum Thema HIV – woher ihr tiefes Verständnis für Erkrankte rührt und ihre Motivation in diesem Bereich, wissen in Tansania aber nur engste Familienangehörige. Sarias Ansehen wäre verloren, würde ihre Infektion bekannt; ihre Arbeit könnte sie nicht mehr ausüben: Nach wie vor zeigt die Tabuisierung von HIV verheerende Konsequenzen.



Die Diagnose „HIV-positiv“ hat Saria Amillen Anderson, unsere Projektpartnerin in Tansania, in ihrem Einsatz noch bestärkt.

# ZUM THEMA

## TÖDLICHE INFEKTION?

Für Sei So Frei hat Dr. Wolfgang Prammer, Oberarzt am Klinikum Wels-Grieskirchen, Fragen zum Thema HIV und Aids beantwortet.



Foto © Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

### **Wie verläuft eine unbehandelte HIV-Infektion typischerweise bis zum Ausbruch von Aids?**

**Prammer:** Zu Beginn oft beschwerdefrei bzw. mit unspezifischen Symptomen wie Fieber, Lymphknotenschwellung, Hautausschlag oder Müdigkeit. Nach einer asymptomatischen Zeit über Jahre können Krankheiten und Symptome wie z. B. unklare Gewichtsabnahme oder Gürtelrose auftauchen. Bis Aids-definierende Erkrankungen auftreten, dauert es ohne HIV-Therapie ca. acht bis zehn Jahre.

### **Wie häufig passiert es, dass bei Betroffenen Aids ausbricht, ohne dass sie zuvor von ihrer Infektion wussten?**

**Prammer:** In Österreich trifft das pro Jahr auf an die 100 Menschen zu: Bei ungefähr 400 bis 500 HIV-Neudiagnosen zeigen etwa 20 % der Infizierten bereits Aids-Symptome.

### **Wie bald erfahren üblicherweise Menschen, die das HI-Virus in sich tragen, von ihrer Infektion?**

**Prammer:** Das ist ganz unterschiedlich – bei Risikogruppen, beispielsweise bei homosexuellen Männern, dauert das hierzulande oft nur wenige Wochen, weil sie häufig HIV-Tests machen. Bei anderen erfolgt die Diagnose meist später, die Zeitspanne kann bis zu zehn Jahre betragen.

### **Welche Behandlungsmethoden gibt es im Stadium der Infektion bzw. nach dem Ausbruch von Aids?**

**Prammer:** HIV-Patient\*innen werden sofort mit Medikamenten behandelt, die die Virusvermehrung hemmen und das Immunsystem stabilisieren – nach einigen Wochen ist dann keine sexuelle Ansteckungsgefahr mehr gegeben. Im Aids-Stadium sieht die HIV-Therapie grundsätzlich gleich aus, zusätzlich müssen eventuell Antibiotika, Virostatika oder Pilzmittel zur Behandlung weiterer Infektionen eingenommen werden.

### **Wie sinnvoll ist eine Medikation ohne begleitende Untersuchungen, wie in unserer Projektregion in Tansania häufig zu beobachten?**

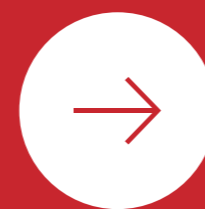
**Prammer:** Eine HIV-Therapie ohne regelmäßige Kontrolle der Patient\*innen, ohne Viruslastbestimmung und ohne Bestimmung des Immunstatus, ist quasi ein Schuss ins Blaue – also wenig sinnvoll.

### **Wie verläuft eine unbehandelte Infektion im Unterschied zu einer behandelten?**

**Prammer:** Die behandelte HIV-Infektion verläuft symptomfrei, die unbehandelte führt zu Aids-definierenden Krankheiten und letztendlich zum Tod.

### **Wie hoch ist die Lebenserwartung infizierter Menschen?**

**Prammer:** Bei behandelten Patient\*innen wahrscheinlich gleich hoch wie bei HIV-negativen Personen, bei unbehandelten etwa 12–15 Jahre ab Ansteckung.



## Helfen Sie mit!

Eine kleine Summe bei uns hat große Wirkung in Tansania. Spenden per Zahlschein oder direkt online unter: [ooe.seisofrei.at](http://ooe.seisofrei.at)



Mit **20 Euro** bekommt eine Projektgruppe Gartengeräte und Stecklinge.



Mit **85 Euro** bezahlen Sie ein Fahrrad für Gesundheitsarbeiter\*innen.



Mit **270 Euro** finanzieren Sie ein Jahr lang die Fortbildung von 16 Gesundheitsarbeiter\*innen.



### Fakten

Projekt:  
Tiefbohrbrunnen und  
Regenwassertanks  
für sauberes Trinkwasser  
Ort:  
Kyankoma, Tansania  
1°38'54"S 34°06'10"E

WAS WURDE AUS...?

# TANSANIA: NEUE BRUNNEN FÜR SAUBERES WASSER

Mithilfe Ihrer Spenden bei der Adventsammlung 2021 werden neue Brunnen gebohrt. Der erste entstand neben einer Schule in Kyankoma – und funktioniert dank solarbetriebener Pumpe besonders effektiv.

Groß war die Freude bei der feierlichen Eröffnung der vier verschiedenen Entnahmestellen, die alle aus einem Bohrloch gespeist werden. Hier kann die Bevölkerung von Kyankoma nun sauberes Trinkwasser holen. Das Schöpfen aus schmutzigen Wasserlöchern gehört der Vergangenheit an.



1



2

- 1 Wasser für Kyankoma.
- 2 Feierliche Brunnenöffnung – links im Bild: Saria Amillen Anderson und Levina Marwa.
- 3 Alle helfen beim Bau.
- 4 Große Freude bei Stella Wassoni.



3

4



## Ohne Brunnen ...

... und ohne Regentank stellt die Beschaffung von Trinkwasser täglich Millionen Tansanier•innen vor entmutigende Herausforderungen. Offene, verschmutzte Wasserstellen fördern Durchfallerkrankungen – eine der häufigsten Todesursachen bei Kindern in der Region Mara.

## Spenden für Trinkwasser.

Kein Zugang zu sauberem Trinkwasser: 44 % der Tansanier•innen müssen sich tagtäglich dieser Tatsache stellen. Und weite Fußmärsche für ein paar Kübel verschmutzten Wassers in Kauf nehmen sowie das Risiko, davon krank zu werden. Im Rahmen unserer Adventsammlung 2021 haben wir um Spenden gebeten, die diese Not lindern sollen – und wir freuen uns über jedes zusätzliche Dorf, das wir mit Wasser versorgen können: In Kyankoma ist das erste Projekt, das Sei So Frei aus diesen Mitteln finanziert hat.

## Dankbarkeit und Freude.

„Ich war nahe daran, mein Dorf zu verlassen und in die Stadt zu ziehen, nach Musoma oder Mwanza“, erzählt Stella Wassoni, als sie während der Testung der neuen Wasserpumpe mit Saria Amillen Anderson, unserer Projektleiterin vor Ort, ins Gespräch kommt. Bis vor Kurzem ging die 28-Jährige fünf Kilometer täglich bis zur nächsten Wasserstelle, einem Staudamm, wo auch Viehherden trinken und Ziegel gefertigt werden. Jeden Sommer, wenn dieser Platz ausgetrocknet ist, musste sie sogar neun Kilometer zurücklegen. „Es war leidvoll und entmutigend“, erinnert sich Stella bewegt. „Aber jetzt ... sauberes und sicheres Wasser, nur wenige Schritte von meinem Haus entfernt, und ich kann es jederzeit einfach holen ...“ Sie bricht ab, fährt mit Freudentränen in den Augen fort: „Ich bin so glücklich und ich werde meinen Teil dazu beitragen, dass dieses Projekt dauerhaft funktioniert – ich will, dass es meine Kinder nie so schwer haben wie ich, bevor dieses Bohrloch existierte.“

## Feierliche Eröffnung.

Neben 700 Schüler•innen profitieren vor allem knapp 1.760 Haushalte von dem Brunnen neben der Schule: Mit seinen vier Entnahmestellen versorgt das Bohrloch die Streusiedlungen Kyankomas. Am 3. März 2022 wurde der Brunnen von Saria und Ehrengast Levina Marwa, Vertreterin des Bezirkshauptmanns, eröffnet. Mit den Spenden der Adventsammlung werden unter anderem heuer noch ein weiterer Tiefbohrbrunnen und zwei Regenwassertanks errichtet.

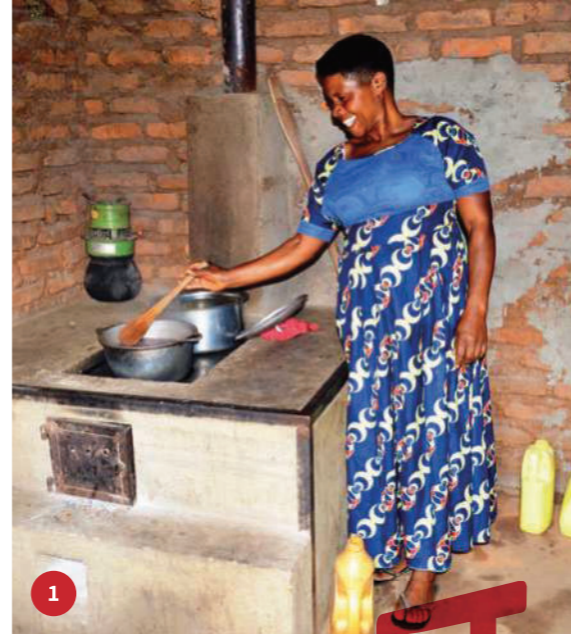
# GESUND & EFFIZIENT

**Holzspärofen bieten im Vergleich zu traditionellen Feuerstellen zahlreiche Vorteile – deshalb setzt sich Sei So Frei dafür ein, dass möglichst viele Menschen in Guatemala und Uganda in den Genuss selbiger kommen.**

**Abgegrenzte Bereiche.** In Uganda wird nicht im Haus gekocht, sondern in der Küche, das bedeutet, in einem separaten Nebengebäude, damit die Temperaturen im Schlafraum nicht unerträglich heiß werden. Die Geschlechterrollen sind dabei klar verteilt, wie uns Basaliza Ithungu Florence, Leiterin unserer Partnerorganisation RIFO, erklärt: „Die Zubereitung von Essen ist Frauensache. Damit sie dabei nicht sengender Sonne oder auch Regen ausgesetzt sind, tragen die Männer Verantwortung dafür, ein geeignetes Gebäude zu errichten – das ist gesetzlich geregelt; säumigen Männern droht eine Verhaftung.“

**Weniger Kosten, mehr Zeit.** Hellena Biira gehört zu den drei Frauen, die im Zuge des aktuellen Projekts einen Holzspärofen bekommen haben. „Ich brauche jetzt nur noch halb so viel Holz wie früher“, freut sie sich – das entspricht einer Reduktion der Kosten für Brennholz von umgerechnet etwa 40 auf 20 Euro monatlich. Ein wichtiger Punkt in dieser Gegend, in der es an Holz mangelt und bereits große Flächen gerodet sind. „Außerdem spare ich eine Menge Zeit: Ich kann mehrere Gerichte gleichzeitig kochen und nebenbei andere Arbeiten verrichten, ohne ständig anheizen zu müssen. Und es gibt viel weniger Rauch in der Küche. Das ist das Beste daran.“

**Hundert Holzspärofen.** In Zusammenarbeit mit der St. Martha CWA, der Katholischen Frauenbewegung der Diözese Kasese, setzt RIFO das Projekt im Tal von Ibanda um. Hundert besonders bedürftige Menschen – alleinerziehende Mütter, Witwen und auch einige alleinstehende, arbeitsunfähige Männer – sollen einen Ofen bekommen. Start des Projekts war im Mai 2021; aufgrund der Pandemie konnte es erst im März dieses Jahres fortgesetzt werden. Zusätzlich zum Ofenbau gibt es Treffen, bei denen die Verwendung und Wartung erklärt wird: „Anfangs habe ich den neuen Ofen vernachlässigt, weil ich damit nicht umgehen konnte“, gesteht Hellena. „Aber seit ich weiß, wie er funktioniert, finde ich ihn einfach großartig!“

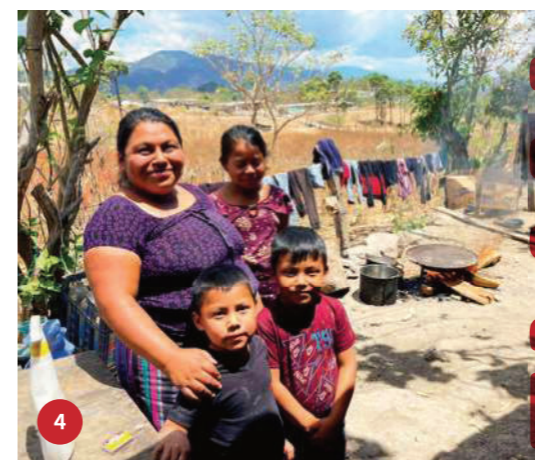


1 Hellena Biiras Freude über den Holzspärofen ist groß.

2 Unsere ugandische Partnerin Basaliza Ithungu Florence (rechts im Bild) mit einer glücklichen Projektteilnehmerin, deren Ofen sich gerade in Bau befindet.

3 In Guatemala geht traditionelles Kochen über offenem Feuer mit zahlreichen Problemen und Risiken einher.

4, 5 Holzspärofen Nummer 1.500 hat die Familie von Roselia Matías bekommen.



**Vielfältiger Nutzen.** Eine Metallplatte über offenem Feuer oder ein paar aufgestellte Steine als minimalistische Wärmespeicher – so sieht traditionelles Kochen in Guatemala aus. Obwohl die neuen Öfen die Gewohnheiten stark verändern, kommen sie bei den Menschen ausgezeichnet an: Sie sind dankbar, dass sie nicht mehr dem ständigen Rauch und Ruß durch offenes Feuer ausgesetzt sind, das Risiko von Verbrennungen verringert sich, die Höhe der Kochstelle ermöglicht ergonomischeres Arbeiten. Und: Die Menge an benötigtem Brennholz wird deutlich reduziert. Rund 30 Scheite täglich braucht eine Familie ohne, rund 10 eine mit Ofen. Kinder können sich auf ihre Hausaufgaben konzentrieren, statt Holz zu sammeln; Kosten für zugekauftes Brennmaterial sinken. Obendrein liefern Öfen Wärme in kalten Nächten – ein großer Pluspunkt im Hochland Guatemalas.

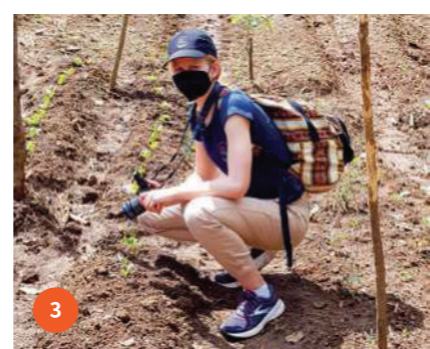
**Bereits bewährt.** In unserem Projektgebiet in Joyabaj, einer Gemeinde mit rund 85.000 Einwohner:innen, wurden bereits in 17 Dörfern Holzspärofen errichtet; 21 % der Kosten steuert der Bürgermeister aus dem Gemeindebudget bei. Nachdem in den vergangenen Monaten 234 Familien der Dörfer Chixquiná, Patzulá und Chocrúz versorgt werden konnten, dürfen sich in der aktuellen Phase des Projekts 273 weitere Familien in Los Llanos, Tzitzil, Bordo El Mirador und Chicotón über weniger Rauch und mehr Wärme in ihren Hütten freuen.

**Vor Ort.** Begeisterung erleben wir bei unserem Besuch in Los Llanos: Im eigens einstudierten Theaterstück führt die Dorfgemeinschaft vor, wie sich ihr Leben durch die Holzspärofen verbessert. Im Anschluss wird Ofen Nummer 1.500 in der Hütte von Roselia Matías und ihren vier Kindern feierlich eröffnet. Der zwölfjährige älteste Sohn lebt nicht bei seiner Mutter, der Vater hat ihn mitgenommen, als er in die USA ausgewandert ist. Geld bekommt Roselia von ihrem Partner keines: „Er behauptet, ich hätte mittlerweile einen anderen Mann“, erzählt sie uns bedrückt. „Aber mein Sohn arbeitet auch schon und schickt manchmal etwas.“ Für ihren Lebensunterhalt bewirtschaftet die 35-Jährige ihr 225 Quadratmeter großes Grundstück. Jetzt freut sie sich über Ersparnis von Zeit und Geld: „Der Ofen ist eine echte Entlastung für mich.“



PROJEKTREISE:  
**GUATEMALA**

Ende März konnten wir wieder in eine Projektregion reisen: In Joyabaj besichtigten wir Holz-sparöfen, besuchten Kaffee- sowie Textilproduzent•innen und lern-ten Menschen und ihre Lebensbe-dingungen vor Ort kennen.



1 Versammlungsort in Chocrúz: Die von uns mitfinanzierte Schule.

2, 3, 9 Unterwegs in Guatemala: Franz Hehenberger (im Gespräch mit Mayra Orellana), Martina Wögerbauer (bei der fotografischen Dokumentation) und Sonja Hainzl (in einer von den Projektteilnehmerinnen bestickten Bluse).

4, 6, 7 Holzsparöfen Nummer 1.500 wird feierlich eröffnet: Die Dorfgemeinschaft von Los Llanos zeigt in einem Theaterstück den Vorher-Nachher-Vergleich.

5 Kaffeeproduktion in Joyabaj.

8-10 Besuch bei der Frauengruppe „Sembrando y Bordando“ im Dorf Bordo El Mirador.

# SAVE THE DATE

4. Oktober 2022  
19:30 Uhr  
Schauspielhaus Linz



Foto © Volker Weibold

Feiern wir gemeinsam mit Preisträgerin Mayra Orellana! Es erwartet Sie ein stimmungsvoller Abend im Schauspielhaus Linz, moderiert von Klaus Obereder (Landesdirektor ORF OÖ). Als Ehrengäste kommen u. a. Landeshauptmann Thomas Stelzer und Generalvikar Severin Lederhilger. Eintritt frei.



## MACHALARI

### Zutaten für 3–4 Portionen:

- 1/4 kg Rindfleisch (alternativ: Fisch oder Bohnen)
- 12 grüne Kochbananen
- 1 große Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 grüner Paprika (optional)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- Öl
- Salz

### Zubereitung:

Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit zerkleinertem Knoblauch und Salz vermischen. In ¼ Liter Wasser 1-2 Stunden zugedeckt kochen, bis das Fleisch weich ist – die entstandene Suppe wird zum Kochen der Bananen verwendet: Bananen schälen und waschen. Gemeinsam mit geschnittener Tomate und Zwiebel in ½ Liter Wasser bzw. Suppe im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze kochen. Karottenstreifen und Öl zugeben. Fleisch hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Als Beilage passen Amarantblätter und Okra (alternativ: Spinat und Fisolen).

### Essen wie in Tansania

Das Lieblingsgericht unserer Partnerin Saria: Machalari. Dieses typische tansanische Gericht wird von ihr bevorzugt vegetarisch zubereitet.

## Steckbrief



**Saria Amillen Anderson** ist Leiterin unserer Partnerorganisation GGF in Tansania.

*„Gesundheit ist die fundamentalste und erste Sache, um die es sich zu kümmern gilt.“*

**Ich heiße** Saria Amillen Anderson.

**Ich lebe** in Musoma, Region Mara, Tansania.

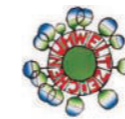
**Ich bin** 53 Jahre alt.

**Das Besondere an meiner Arbeit ist** die tiefe Zufriedenheit, die ich verspüre, wenn ich Gruppen dabei begleite, Lösungen für ihre drängendsten Probleme zu finden – und sie erfolgreich sind. Ich liebe meinen Beruf! Und es motiviert mich sehr, dass Sei So Frei meine Arbeit mit fachlicher Beratung und Finanzmitteln unterstützt.

**In meiner Freizeit** entspanne ich mich zu Hause, besuche ich den Gottesdienst oder singe im Frauenchor meiner Kirche. Zu Treffen und Veranstaltungen meines Rotary Clubs gehe ich auch gern.

**Mein Lieblingsgericht** nennt sich „Machalari“ und wird aus grünen Kochbananen zubereitet.

**Was ich noch sagen möchte:** Gesundheit kann man nicht kaufen, und ohne gute Gesundheit kann man nichts tun – als HIV-Opfer weiß ich, wovon ich rede.



**Impressum:** Herausgeber: Dr. Franz Hehenberger, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz // Medieninhaber & Verleger: Sei So Frei OÖ, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz // Redaktion: Dr. Franz Hehenberger, Mag. Ruth Lummerstorfer, Martina Schmidthaler, MSc, Martina Wögerbauer, BSc; Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz // Text: Mag. Johanna Fellner, BSc & Mag. Jacqueline Stumpfoll, Grafische Gestaltung: Michael Fraungruber, qzwei.com // Hersteller: Q2 Werbeagentur GmbH, qzwei.com // Herstellungsort: HS Druck GmbH, Gewerbestr. Mitte 2, 4921 Hohenzell bei Ried i. I. // Information zur Offenlegung lt. § 25 Mediengesetz: ooe.seisofrei.at/impressum // Sämtliche Fotos (wenn nicht anders angegeben): © Sei So Frei OÖ // Sponsoring, Post: Sei So Frei 3/2022 // Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. HS Druck GmbH • ÖUWZ 893

## #ooe\_seisofrei

Sie wollen mehr Informationen zu unseren Projekten und Veranstaltungen? Einen Einblick bekommen in unsere tagtägliche Arbeit? Dann folgen Sie uns auf einem unserer Social-Media-Kanäle: Auf Facebook und Instagram können Sie regelmäßig Neuigkeiten und aktuelle Bilder von Sei So Frei Oberösterreich entdecken. Wir halten Sie auf dem Laufenden!



Österreichische Post AG  
SP 172041017 N

**SEI SO FREI - Die developmentpolitische Organisation der Katholischen Männerbewegung in Oberösterreich**  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Retouren: Sei So Frei OÖ, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

# GEWINNSPIEL

Beantworten Sie die Preisfrage und gewinnen Sie eines von drei Geschenkpaketen.  
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Symbolfoto © EZA Fairer Handel GmbH

**AUSGEWÄHLTE KÖSTLICHKEITEN** bieten einen genussvollen Streifzug durch die Welt der biofairen Produkte. Für gesunde und manchmal auch weniger gesunde Gaumenfreuden!

Beantworten Sie folgende Frage:

**Gesundheit – sowohl geistige als auch körperliche – ist unser höchstes Gut. Wie lautet die entsprechende Redewendung des römischen Dichters Juvenal?**

- a) Mens sana in corpore sano.
- b) In dubio pro reo.
- c) Quod licet Iovi, non licet bovi.

Senden Sie die Lösung bis 23.5.2022 per Post oder E-Mail an: Sei So Frei OÖ, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz // gewinnen@seisofrei.at

Wir wahren Ihre Datenschutzrechte.  
Alle Infos unter: ooe.seisofrei.at/datenschutz

**HYPÖ**  
OBERÖSTERREICH

EmpfängerIn Name/Firma

Sei So Frei – Katholische Männerbewegung in 00

IBANEmpfängerIn

AT30 5400 0000 0069 1733

BIC(SWIFT-Code) der Empfängerbank

OBLAAT2L

EUR

Betrag

Cent

82224

KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name und Anschrift

82224 - Meine Spende für Gesundheit

Verwendungszweck

Bei Telebanking bitte folgende Nummer angeben: 82224

Für die steuerliche Absetzbarkeit Ihrer Spende unter Reg.Nr. SO-1319 geben Sie uns bitte **einmalig** Ihren Namen (lt. Meldezeitel) und Ihr Geburtsdatum bekannt.



Herzlichen Dank!

ZAHLUNGSANWEISUNG  
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

AT **HYPÖ**  
OBERÖSTERREICH

EmpfängerIn Name/Firma

Sei So Frei – Katholische Männerbewegung in 00

IBANEmpfängerIn

AT30 5400 0000 0069 1733

BIC(SWIFT-Code) der Empfängerbank

OBLAAT2L

EUR

Betrag

Cent

82224

Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet

82224 - Meine Spende für Gesundheit

Verwendungszweck

Name: Geb. datum:  
Adresse:

IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn

KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

Betrag 30+  
Beleg +

ZAHLUNGSANWEISUNG