

NAGAYA

Nr. 2 Mai 2025

Magazin

TEBKAS TAGEBUCH

TRAUER, TROST UND TRÄUME

EIN MÄDCHEN SCHREIBT SICH STARK

ES IST EIN WUNSCHKIND!

SO WICHTIG IST FAMILIENPLANUNG

Menschen
für
Menschen

Karlheinz Böhms Äthiopienhilfe
Switzerland





«Es ist wie das Gespräch
mit einer Freundin», meint Tebka

Mein liebes Tagebuch!

Beim Schreiben können Kinder ihre Erlebnisse sortieren –
und ihre seelischen Verletzungen lindern. In den Slums von
Debre Berhan bringt das tägliche Journal der zwölfjährigen Tebka
Erleichterung und Mut.

TEXT: BERND HAUSER FOTOS: RAINER KWIOTEK

Eine nackte Glühbirne kämpft gegen die Dunkelheit in dem fensterlosen Raum. Die Wände aus Wellblech, ein Bett, ein Schemel, ein wackliger Tisch, eine junge Katze, die nach Fliegen jagt: Das ist das Zuhause von Tebka Endlbu, ihrer Schwester und ihrer Mutter. Sie hockt am Tisch und schreibt Tagebuch. «Ich schreibe, wie schwierig unser Leben war. Ich schreibe, wie sehr ich meinen Vater vermisse», erzählt die Zwölfjährige. «Papa ist auf dem Schlachtfeld verschollen.»

Der Vater kämpfte im Bürgerkrieg auf Seiten der Regierungsmilizen gegen die Rebellen aus Tigray. Mit ihm, der als Zimmermann genug Geld für ein Auskommen verdiente, verschwand die Sicherheit und das regelmässige Essen: Die Not krallte sich fest im Haus ohne Hüter.

*Ich ging hungrig zur Schule.
Ich war so schwach, dass ich mich
auf einen Bordstein setzen musste. Mein
Magen knurrte laut. Ich dachte: Was,
wenn die anderen das Knurren hören?
Werden sie mich auslachen?*

Tebka, ihre 17-jährige Schwester und ihre Mutter gehören zu den ärmsten Familien in der 150'000-Einwohner-Stadt Debre Berhan. Meist sind es alleinerziehende Mütter, die mit unfassbarer Ausdauer versuchen, ihre Kinder grosszuziehen. Es gibt kein Geld für Schulbedarf, weshalb Kinder oft die Schule abbrechen. Viele Mütter werden mutlos, sie schufteten als Tagelöhnerinnen ohne Perspektive darauf, ihrer Misere zu entkommen.



Tebka mit ihrer Mutter (links)
und unserer Sozialarbeiterin Martha

Ihre Verzweiflung soll nicht auf die Kinder übergehen. Menschen für Menschen fördert 1800 Kinder ganzheitlich. Eine tragende Säule: Selbsthilfegruppen für Mütter. Sie erhalten Mikrokredite. Damit gründen sie Imbissstände, handeln mit Gemüse, züchten Hühner, starten Läden. Auch Tebkas Mutter gelang der Schritt: Sie kaufte eine Waschmaschine und betreibt nun eine kleine Wäscherei. Tebkas Magen knurrt nicht mehr. Aber sie denkt oft zurück. Und sie vermisst ihren Vater.

*An Feiertagen ist es besonders schlimm.
Am Neujahrsfest mussten wir den
Nachbarn bitten, das Huhn zu schlachten.
Das macht immer der Vater. Aber ich
habe keinen Papa mehr. Das hat mich
so traurig gemacht. Und wütend.
Warum musste er in den Krieg ziehen?*



Martha gehört zu den wichtigsten Menschen in Tebkas Leben

Die Hausbesuche der Sozialarbeiterinnen sind für Kinder wie Tebka entscheidend. Die Fachfrauen von *Menschen für Menschen* hören zu. Bei akuter Erkrankung sorgen sie dafür, dass die Kinder behandelt werden. Wenn die Kinder Traumata zu bewältigen haben, stehen ihnen die psychologisch geschulten Mitarbeiterinnen auch mit Gesprächen zur Seite. Sie bringen ihnen Notizbücher und leiten sie an, über sich selbst zu schreiben: «Das Tagebuch kann Trost sein und Teil der Verarbeitung», erläutert Sozialarbeiterin Martha Eshetu, die Tebkas Familie betreut.



In der Schule habe ich gute Noten. Wenn ich weiter fleissig lerne, werde ich eine gute Zukunft haben. Martha sagt, ich sei gescheit und ich könne an mich glauben!

«Keiner, der nicht selbst schreibt, weiss, wie toll Schreiben ist», heisst es im «Tagebuch der Anne Frank». «Ich kann alles abschütteln, wenn ich schreibe; meine Sorgen verschwinden, mein Mut wird wiedergeboren», notierte die 14-jährige Autorin. Wer schreibt, nimmt seine eigene Geschichte in die Hand. Die Worte auf dem Papier schaffen Distanz zum Erlebten und ermöglichen es, die eigene Rolle neu zu definieren. Die Magie liegt nicht nur im Ausdruck von Gefühlen, sondern auch darin, sich selbst zu formen und einen inneren Halt zu finden.

Ich war bei meiner Freundin. Sie hatte Geburtstag. Sie bekam neue Schuhe. Bald werde ich 13. Ich frage mich, ob ich auch ein Geschenk bekomme. Der Zweifel macht mich traurig. Also schreibe ich meine Gefühle auf. Es ist, als ob ich mit einer Freundin rede. Es erleichtert mich.

Unser Kinderprojekt im Slum Ein Mädchen schreibt sich stark

Sozialarbeiterin Martha sei der wichtigste Mensch in ihrem Leben nach ihrer Mutter und Schwester, sagt Tebka. Die Sozialarbeiterin brachte Bücher für Englisch und Physik und gab Nachhilfe. Sie erzählte ihr, wie man möglichst effektiv lernt. Noch weiss Tebka nicht, wohin ihr Weg sie führt. Aber sie hat Pläne.

Ich will gerne Sängerin werden und im Fernsehen auftreten. Dann verdiene ich viel Geld. Ich werde es meiner Mutter geben. Wir werden glücklich sein.

Vielleicht wird Tebka einmal einen anderen, weniger glamourösen Beruf ergreifen. Sicher ist: Sozialarbeiterin Martha und das Team von *Menschen für Menschen* helfen weiter. Damit Kinder wie Tebka wieder träumen. \



»Das Tagebuch ist mein Spiegel.«

»Ich sehe darin ein Mädchen mit vielen Seiten. Eines, das gefühlvoll ist. Das zuhören kann. Das nachdenkt, bevor es etwas entscheidet. Das viel aushält. Ich mag dieses Mädchen sehr.«

Auch die 15-jährige Denkuwa schreibt Tagebuch. Einige ihrer Gedanken teilt sie mit unseren Leserinnen und Lesern. Mehr auf www.mfm.ch.



WARUM WIR HELFEN

Die ärmsten Familien in der Stadt Debre Berhan sind meist alleinerziehende Mütter und ihre Kinder. Es gibt kein Geld für Schulbedarf. In den engen Unterkünften herrscht Nahrungsmangel. Viele Mütter sind am Ende ihrer Kraft. Deshalb fördern wir die allerärmsten dieser Kinder und ihre Mütter mit unserer «Hilfe zur Selbstentwicklung».

WAS WIR TUN

Einige unserer Aktivitäten:

- Die Kinder bekommen Schuluniformen, Stifte und Hefte – jedes Kind hat ein Recht auf Schule!
- Die Wohnsituation ist häufig nicht menschenwürdig. Wir bauen Sozialwohnungen in traditioneller Lehmbauweise.
- Wir schulen die Mütter in Selbsthilfegruppen. Sie bekommen Mikrokredite über 80 bis 200 Franken.
- Unsere Mitarbeiterinnen sind vielfältige Stützen im Alltag. Sie beraten die Frauen fachlich bei der Gründung eines Klein-gewerbes.
- Auch für die Kinder sind sie Vertrauenspersonen bei allen Nöten. Eine Aktivität unter vielen ist die Anleitung zum Schreiben eines Tagebuchs.

WAS WIR ERREICHEN

Das ganzheitliche Konzept wirkt: In den vergangenen drei Jahren haben wir 663 Familien unterstützt. 445 Familien konnten wir in die Unabhängigkeit entlassen: Dank unserer Starthilfen schaffen sie es jetzt allein. Den verbliebenen 218 Familien helfen wir weiter, zusammen mit weiteren Familien, die wir neu ins Projekt aufnehmen. Ab diesem Jahr haben wir das Projekt auf 1800 Kinder aus rund 900 Familien erweitert.



BEWUSST ENTSCHEIDEN

In Abaya und Gelana haben die Familien im Schnitt sechs Kinder – und damit Mühe, alle zu ernähren. Früher wurden Frauen schwanger, obwohl sie das nicht wollten. Deshalb klärten wir über Familienplanung auf. Mit Erfolg, wie ein Besuch im Dorf Bukisa zeigt.



Ich habe acht Kinder. Für mich kommt das Bibelwort zu spät, das ich predige: «Achtet genau darauf, wie ihr lebt. Nicht als unwissende, sondern als weise Menschen!» Ich ermuntere die Gläubigen, dass sie über die Zahl ihrer Kinder bewusst entscheiden. Ich schätze, dass jetzt 60 Prozent der Gemeindemitglieder Familienplanung machen. Menschen für Menschen sensibilisierte auch religiöse Würdenträger für Familienplanung. **Pastor Terefe Woticha, 57, ist einer von ihnen.**



Am Anfang misstrauten mir viele Leute. Es kam vor, dass ich bei Hausbesuchen beschimpft wurde: «Kümmere dich um deine eigenen Angelegenheiten!», hiess es. Aber mit der Zeit wurde ich respektiert. Rund 100 Frauen haben nach meiner Beratung mit Familienplanung begonnen.

Abezu Tilahun, 26, ist ehrenamtliche Beraterin für Familienplanung. Sie wurde von Menschen für Menschen ausgebildet.

Meine beiden Buben sollen nicht in Armut aufwachsen. In unserer Spargruppe lernen wir, wie wir ein Kleingewerbe beginnen. Wir haben auch eine Schulung zu Familienplanung bekommen. Gott sei Dank! Sonst hätte ich wahrscheinlich schon fünf Kinder.

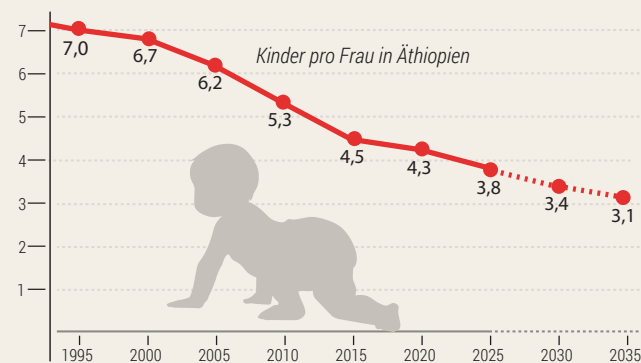
Shewaye Lilo, 25, hat die Söhne Sabona, 6 und Eyasu, 2. Sie ist Mitglied einer genossenschaftlichen Gruppe, die von Menschen für Menschen initiiert wurde.



Unsere Hilfe wirkt: Die Quote der Ehepaare, die sich im Distrikt Abaya aktiv für Verhütung entschieden haben, stieg binnen der vergangenen drei Jahre von 47 auf 57 Prozent. Lesen Sie unsere ausführliche Geschichte aus dem Dorf Bukisa auf mfm.ch

Wissen schützt am besten

Wenn sich ein Land entwickelt und das Bildungsniveau steigt, fällt die Geburtenrate. In Äthiopien unterstützen wir diesen Trend. Ein Beispiel: Oft bleiben Mädchen während ihrer Menstruation zu Hause, aus Scham, weil sie kein Geld für Monatsbinden haben. Häufig führen diese Abwesenheiten zum kompletten Schulabbruch. Deshalb sorgen wir dafür, dass Mädchen Monatsbinden gratis erhalten: So sichern wir ihren Schulbesuch und ihren Bildungserfolg.



Frauen wollen verhüten – aber können nicht

In Äthiopien nutzen 41 Prozent der Frauen moderne Verhütungsmethoden. Doch es gibt einen sehr hohen ungedeckten Bedarf. **Weitere 22 Prozent der Frauen würden gerne verhüten, haben aber keinen Zugang zu passenden Mitteln.** Die Gründe dafür sind vielfältig: fehlende Information, gesellschaftlicher Druck, Versorgungsgengässe. Wir müssen dafür sorgen, dass sich das ändert.



ARMUT GEBIERT ARMUT

In Äthiopien sind vier von zehn jungen Frauen bereits mit 18 Jahren verheiratet. **Jedes siebte Mädchen heiratet sogar vor ihrem 15. Geburtstag.** So gut wie immer stammen die frühen Ehefrauen aus besonders armen Familien. Ihre Not geben sie an die nächste Generation weiter: Jedes fünfte Kleinkind in Äthiopien ist unterernährt. Nur Aufklärung, Bildung und echte Chancen für Mädchen und Frauen machen diesem Elend ein Ende.



Liebe Leserin, lieber Leser

Während unseres ersten Besuchs in unserem neuen Projektgebiet Raphe führten wir viele Gespräche. Wir wollten verstehen: Was sind die grössten Probleme in diesem Distrikt tief im Süden Äthiopiens?

Auf einer Bürgerversammlung ergriff Shibere Tamirat das Wort. «Viele Familien haben nicht genug zu essen», sagte die Mittdreissigerin. «Deshalb müssen wir das Wachstum der Bevölkerung eindämmen.»

Zwar bieten die staatlichen Gesundheitseinrichtungen die Anti-Baby-Pille und Verhütungsspritzen an, die drei Monate lang vor Schwangerschaft schützen – aber leider oft nur in der Theorie. In der Praxis seien die Präparate häufig nicht vorrätig. «Deshalb bekommen Frauen weitere Kinder, ohne das zu wollen», erklärt Shibere Tamirat die unhaltbare Situation. Durch die Mangelernährung sind sie geschwächt. «Das führt zu lebensgefährlichen Komplikationen – für die werdenden Mütter und ihren Babys.»

Menschen für Menschen hilft jetzt in Raphe. Wir fördern die Landwirtschaft, damit die Menschen mehr ernten. Wir klären über Familienplanung auf. Und wir stellen den Gesundheitseinrichtungen die Verhütungsmittel zur Verfügung.

Denn jedes Kind, das zur Welt kommt, muss ein Wunschkind sein. Bitte helfen Sie den Menschen von Raphe dabei mit Ihrer wertvollen Spende!

Ihre

Claudio Capaul

Michael Kesselring

PS: Sie haben Fragen oder Anregungen? Dann rufen Sie uns sehr gerne an (Tel. 043 499 10 60) oder schreiben Sie uns (info@mfm.ch)!



Karlheinz Böhms
(1928-2014)

Im Geiste unseres Gründers, des Schauspielers Karlheinz Böhms, ist unsere Vision eine gerechte Welt, in der es die Spaltung in Arm und Reich nicht mehr gibt. In Äthiopien unterstützen wir die Ärmsten der Armen, ihre Zukunft aus eigener Kraft zu gestalten, damit sie in ihrer Heimat menschenwürdig leben können.

Projektablauf

WOHER WISSEN WIR, WO DIE NOT AM GRÖSSTEN IST?

Wir arbeiten nicht aus dem Bauch heraus, sondern systematisch. Bevor ein neues Projekt beginnt, führen wir umfassende **Basisstudien** durch. Unsere Teams besuchen Haushalte, führen Interviews, analysieren die Lebensbedingungen.

So erfuhren wir zum Beispiel, dass im Distrikt Hambela Wamena vor dem Projektstart neun von zehn Familien keinen Zugang zu sauberem Wasser hatten und sieben von zehn Familien bis zu acht Monate im Jahr nicht genug zu essen hatten.

Diese Erkenntnisse prägen unseren **Projektplan**. Die Massnahmen entwickeln wir gemeinsam mit lokalen Fachkräften – angepasst an die Bedingungen vor Ort. In Hambela Wamena bauen wir jetzt Quelfassungen und verteilen Saatgut, schulen Bäuerinnen und Bauern, verbessern Anbaumethoden. Das Ziel: mehr Ernährungssicherheit, mehr Gesundheit.

Ständig prüfen wir, ob die Massnahmen greifen – durch kontinuierliches **Monitoring** und engen Austausch im Projektgebiet. Die Umsetzung erfolgt in dreijährigen Projekt-



Unsere Schweizer Experten stimmen sich eng mit den einheimischen Fachleuten ab

phasen. Danach prüfen wir in einer **Evaluation**, ob es Potenzial für weitere Verbesserungen gibt.

Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie auf unserer Webseite www.mfm.ch, wie unsere «Hilfe zur Selbstentwicklung» Schritt für Schritt entsteht.



mehr dazu

IMPRESSUM

Stiftung **Menschen für Menschen** – Karlheinz Böhms Äthiopienhilfe
Stockerstrasse 10 CH-8002 Zürich
Tel. +41 (0)43 499 10 60 Fax +41 (0)43 499 10 61
info@mfm.ch www.mfm.ch

Postkonto: 90-700 000-4 | IBAN: CH97 0900 0000 9070 0000 4

Verantwortlich: Michael Kesselring **Redaktion:** Bernd Hauser, Michael Kesselring **Design:** Ute Vogt **Fotos:** Rainer Kwiotek, Peter Rigaud, MfM **Druck (klimaneutral):** Schmid-Fehr AG, Goldach

Erscheint 4- bis 5-mal jährlich
Jahresabo CHF 5.00
im Gönnerebeitrag inbegriffen

