

Perspektiven

ENANG, DORF PASING

Geld verdienen durch
Lebensmittelverkauf

AMLENG, DORF PA-NGAN-SING

Vielseitigeres Essen
und bessere Gesundheit

KAN JOOM, DORF RARO

Ehemann hilft heute bei
der Kinderbetreuung mit





Liebe Leserin, lieber Leser

Dank der Association for Community Development (ACD) und ihrem engagierten Team können Familien in Laos ihre Nahrungsmittel selbst produzieren und ein würdigeres Leben führen. Vor allem die Kinder sind gesünder, dank der Verbesserung der hygienischen Bedingungen und Zugang zu sauberem Trinkwasser.

ACD engagiert sich auch in Dörfern, die während der Regenzeit völlig isoliert oder sogar unzugänglich sind: Küchengärten, Fisch-, Frosch- und Ziegenhaltung, Aufklärung über Babynahrung und Hygiene oder Schutz der Waldressourcen sind Beispiele für Aktivitäten, die es den Familien ermöglichen, sich besser zu ernähren.

Auch die Lebensmitteltabus zu Fleisch oder Gemüse, die stillenden Frauen in Laos oft auferlegt werden, lassen sich nach und nach überwinden: ein grosser Sieg im Kampf gegen Unterernährung und für Geschlechtergerechtigkeit.



Herzlich,

Khonemany Innoukham
Kordinatorin des Landesprogramms Laos



Für Amleng und seine Familie hat sich vieles im Leben verbessert, seit sie beim ACD-Projekt mitmachen.

Impressum

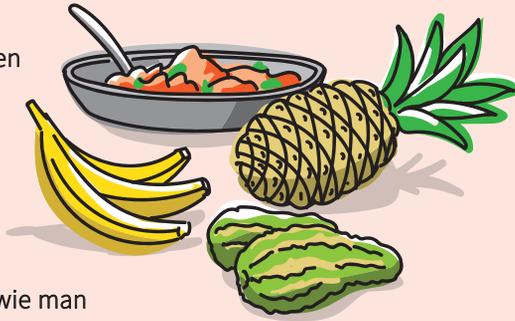
Herausgeber: Fastenaktion, 2024
Redaktion: Ralf Kaminski, Tiziana Conti
Korrektur: 1-2-fehlerfrei
Agentur: SKISS GmbH, Luzern
Druck: Druckerei Kyburz AG, Dielsdorf
Auflage: D 28 240, F 4222
Erscheinung: Viermal jährlich
Preis: CHF 5.- pro Spender:in werden für das Abonnement verwendet
Kontakt: mail@fastenaktion.ch, 041 227 59 59

CO₂-kompensiert über
klima-kollekte.ch



Vielseitigeres Essen und bessere Gesundheit

« Meine Familie gehört zu den Ärmsten im Dorf. Als ich sah, dass andere Dorfbewohner:innen durch die Teilnahme am Projekt von ACD eine Ausbildung bekamen, die ihre Situation verbesserte, schloss ich mich im Oktober 2019 ebenfalls an. Seither habe ich viel gelernt, etwa wie man Fische und Frösche hält oder Gemüse im eigenen Garten produziert. Aber auch über Hygiene, Gleichberechtigung und wie ich gesundes Essen für meine Kinder zubereite. Heute kümmere ich mich mehr um die Kinder und bringe selbst anderen Bewohner:innen bei, wie man sich gesund ernährt und Fischfutter produziert.



Es hat sich viel verbessert in unserem Leben. Wir haben mehr und abwechslungsreicheres Essen aus eigener Produktion – sooft wir wollen. Dadurch können wir gegenüber früher Geld und Zeit sparen. Meine Frau und ich unterstützen einander im Haushalt und bei der Kinderbetreuung. Über Geldausgaben entscheiden wir heute immer gemeinsam. Früher gingen wir zur Heilerin, wenn jemand krank wurde, heute können wir auch ins Spital. Dadurch hat sich die Gesundheit unserer Familie deutlich verbessert.

Ich hoffe auf weitere Fortschritte bei unserer wirtschaftlichen Situation und dass wir uns ein stabileres Haus bauen können. Ausserdem möchte ich mein erworbenes Wissen mit noch mehr Leuten im Dorf teilen. »

Amleng (30), Bauer aus dem Dorf Pa-Ngan-Sing, verheiratet, zwei Kinder



Enang mit einem ihrer drei Kinder. Diese mögen die vielen neuen Rezepte, nach denen ihre Mutter kocht.

Geld verdienen durch Lebensmittelverkauf

« Als das ACD-Team 2022 zu uns ins Dorf kam und uns das Projekt vorstellte, zögerten mein Mann und ich nicht und schlossen uns sofort an. Wir haben enorm viel gelernt, zum Beispiel, wie man einen Fischteich anlegt und das Abwasser des Teichs verwendet, um das Gemüse zu bewässern. Früher habe ich nur wenige Gemüsesorten angebaut und musste das Wasser über eine gewisse Distanz transportieren; heute baue ich viele verschiedene Sorten an, und alles ist viel einfacher.

Meine Kinder mögen die vielen neuen Rezepte, die ich im Projekt gelernt habe. Darüber hinaus können wir einen Teil der Gemüse- und Fischproduktion verkaufen und so ein bisschen Geld verdienen. Mein Mann unterrichtet in der Dorfschule, er hat also nicht so viel Zeit, unterstützt mich aber, wo er kann.

Ausserdem bin ich heute eine Art Tierärztin im Dorf und kümmere mich auch um die Ziegen anderer Leute, wenn sie krank sind. Ich reise sogar in benachbarte Dörfer und bilde dort die Bewohner:innen aus. Darauf bin ich sehr stolz, ich hätte nie gedacht, dass ich so etwas mal tun könnte. »

Enang (40), Bäuerin und Tierärztin aus dem Dorf Pasing, verheiratet, drei Kinder



Kan Joom kocht für ihre Familie: Dank vielfältigerem Essen sind ihre Kinder inzwischen gesünder und stärker.

Ehemann hilft heute bei der Kinderbetreuung mit

« Ich habe zuerst gezögert, mich an dem Projekt zu beteiligen, weil ich befürchtete, es wäre ein Schwindel und ich würde nur meine Zeit verschwenden. Heute bin ich sehr froh, dass ich mich 2019 angeschlossen habe, denn seither hat sich unser Leben stark verbessert.

Insbesondere habe ich viel gelernt über gute Ernährung, richtige Hygiene und wie man gesunde Mahlzeiten zubereitet. Meine Kinder sind heute gesünder, stärker und beteiligen sich gerne an diversen Aktivitäten wie Kochen oder Spielen. Und ich selbst bin viel selbstbewusster – auch um öffentlich zu sprechen und mein Wissen über Ernährung mit anderen Dorfbewohner:innen zu teilen. Darauf bin ich ziemlich stolz.

Ich lebe mit den Kindern und meiner Schwiegermutter zusammen, mein Mann studiert in der Stadt. Aber wenn er zu Hause ist, hilft er

mir heute mit den Kindern. Das hat er früher nie getan, weil er dachte, so etwas sei Frauensache, und sich sorgte, dass die anderen Männer sich über ihn lustig machen könnten. Aber ich habe mein neu erworbenes Wissen mit ihm geteilt, und das hat seine Haltung verändert.

Ich möchte nun noch mehr lernen, etwa über Lebensmittelverarbeitung und die Herstellung von Bio-Dünger. Ausserdem hoffe ich, dass wir bald eine bessere Zugangsstrasse zu unserem Dorf bekommen – und ein richtiges Schulgebäude für unsere Kinder. »

Kan Joom (24), Hausfrau und Bäuerin im Dorf Raro, verheiratet, 3 Kinder

Kan Joom informiert andere über gesunde Ernährung.



Keine Scheu mehr an Dorfversammlungen

« Vieles hat sich verbessert, seit wir uns 2019 dem Projekt angeschlossen haben. Ich fühle mich heute selbstbewusst, ermächtigt und weiss einfach viel mehr. So habe ich zum Beispiel gelernt, Ziegen zu halten und zu impfen, und mache das auch für andere Ziegenhalter:innen im Dorf. Dank einer Latrine hat sich auch die Hygiene verbessert.



Kan Tone bei der Arbeit auf ihrem Reisfeld.

Ich besuche Ausbildungen auch ausserhalb unseres Dorfs und äussere mich ohne Scheu an Dorfversammlungen. Mein Mann Koudoy, der einen Teil des Jahres als Bauarbeiter in Vietnam verbringt, ist ebenfalls am Projekt beteiligt. Heute helfen wir einander bei Arbeit und Haushalt, wir diskutieren und entscheiden gemeinsam, was wir tun wollen.

Gerne würde ich noch etwas mehr sparen, um Geld für die Ziegenhaltung und Medikamente zur Verfügung zu haben. Und um den Fischteich zu erweitern, damit ich künftig mehr Fische halten und verkaufen kann. »

Kan Tone (26), Hausfrau und Bäuerin im Dorf Raro, verheiratet, ein Kind



Fühlen sich heute trotz Behinderung stärker und mutiger: Loun (links) und Joy.

Neue Hoffnung und mehr Selbstbewusstsein

« Wir schlossen uns 2022 dem Projekt an, weil wir sehr arm sind und beide eine Behinderung haben. Meine Frau hat einen verkrüppelten Arm, ich gelte als kleinwüchsig. Wir hatten keinen Zugang zu Unterstützung und sahen das Projekt als Chance, unsere Lebenssituation zu verbessern. Zuvor waren wir ziemlich verzweifelt und hatten keine Hoffnung, jemals aus der Armut zu kommen. Heute ist das ganz anders. Wir sind glücklich und hochmotiviert, unsere Umstände weiter zu verbessern. Meine Frau hatte zuerst gezögert teilzunehmen, weil sie sich sorgte, dass sie wegen ihres Arms die Anforderungen nicht erfüllen könnte, aber das ACD-Team hat uns sehr unterstützt.

Wir haben nicht nur viel über Gemüseanbau und Tierhaltung gelernt, heute können wir auch unsere Haushaltskosten kalkulieren und sogar etwas Geld zur Seite legen. Verbessert hat sich auch unsere Beziehung: Wir sind glücklicher und streiten kaum noch. Und es fühlt sich erstmals so an, als könnten wir uns Ziele setzen, die auch tatsächlich erreichbar sind, zum Beispiel irgendwann mal ein stabiles Haus zu bauen. Wir fühlen uns stärker, mutiger und selbstbewusster. Das Projekt hat unser Leben verändert. »

Joy (28) und Loun (30), Bauer und Bäuerin im Dorf Pasing, verheiratet, keine Kinder

Richtige Ernährung für Mutter und Kind

« Ich mag es, neue Dinge zu lernen, deshalb habe ich mich 2019 dem Projekt angeschlossen. Aber auch weil Freund:innen, die Teil des Projekts waren, mich davon überzeugten. Ich war damals mit meiner Tochter schwanger, und es ging dann auch stark um die Gesundheit von Müttern und Kindern während der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Das hat bei mir einiges verändert, zum Beispiel habe ich während der Schwangerschaft gewisse traditionelle Lebensmitteltabus überwunden – etwa Fleisch oder bestimmtes Gemüse zu vermeiden. Ich habe viel über gute Ernährung und Hygiene für Mutter und Kind gelernt und wie man gesundes Essen kocht. Die Vielfalt und Qualität unserer Nahrung haben sich verbessert.

Auch die Beziehung zu meinem Mann hat sich verändert: Er hilft viel stärker im Haushalt und bei der Kinderbetreuung mit. Und ich bin viel selbstbewusster und gebe mein Wissen über Ernährung und Hygiene an andere Leute im Dorf weiter. Das würde ich gerne noch ausbauen und künftig auch in andere Dörfer gehen, um die Menschen dort in diesen Themen zu unterrichten.»

Manivan (21), Bäuerin im Dorf Pa-Ngan-Sing, verheiratet, ein Kind

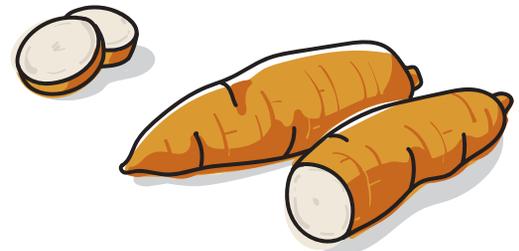


Manivans Tochter hat sich gut entwickelt – dank des Wissens, das ACD der jungen Mutter vermittelt hat.



Fastenaktion

Alpenquai 4, Postfach, CH-6002 Luzern, 041 227 59 59, fastenaktion.ch



Ihre Spende erzielt Wirkung!

Solidarisch dem Hunger zu begegnen, ist ein zentraler Baustein unserer Arbeit im Süden. Dies führt zu einer engen Zusammenarbeit zwischen unseren Partnerorganisationen und den Frauen und Männern in den Dorfgemeinschaften, auch in Laos. Die gemeinsame Verantwortung zeigt sich bei der Produktion von Lebensmitteln ebenso wie bei der Kinderbetreuung und dem Engagement in der Gemeinde.

Dank Ihrer Solidarität können wir diese Arbeit mit unseren Partnerorganisationen weiterführen und weiterentwickeln. Herzlichen Dank!

Unsere Datenschutzerklärung auf unserer Webseite www.fastenaktion.ch/datenschutz gibt Ihnen detaillierte Auskunft über unseren sorgfältigen Umgang mit schützenswerten Personendaten.

www.fastenaktion.ch/spende
IBAN CH16 0900 0000 6001 9191 7

Jetzt mit Twint spenden!



QR-Code mit der Twint-App scannen.



Betrag eingeben und Spende bestätigen.

