



Januar 2023/ Nr. 29

# GAMBIA POST

## Team work

Mutter und Tochter

Bericht von Julia Brönnimann

In dieser Ausgabe berichten wir, wie die Gambia Friends, dank Ihren Spenden, in den letzten 2 Jahren Hilfe vor Ort leisten konnten. Die weltweite Pandemiesituation mit ihren Auswirkungen, hat in Gambia zu einer Hungersnot geführt und nun stehen wir bereits vor neuen Herausforderungen durch die hohe Inflation.

Zwei Vorstandsmitglieder reisten im Februar/März 2022 nach Gambia und berichten in dieser Ausgabe über die aktuellen Lebensbedingungen.

Gabrielle Barben, die Projektleiterin von hmswiss, konnte im März/April 2022 und November/Dezember 2022 das Land bereisen und berichtet von ihren Arbeiten und Erlebnissen.

Die Frauen des Mussu Kunda Kafou werden mit vielen medizinischen Fragen konfrontiert und bekamen ihre dringend benötigte Weiterbildung.

Isha Fofana, die Leiterin der gesamten Projekte in Gambia, hat für ihre immer grösser werdenden Aufgaben persönliche Unterstützung von ihrer Tochter Ourai erhalten. In einem Interview mit Ourai erfahren Sie mehr über die aktuelle Situation in Gambia.

Im August 2022 gab es heftige Regenfälle in Gambia, viele Dörfer waren überschwemmt, wir berichten. Besonders während der Regenzeit kommen jeden Tag viele Menschen und fragen nach Unterstützung und Rat. Die Not ist gross. Unsere Hilfe vor Ort ist dringend nötig.



Ourai und Isha

## Inhalt

Seite 2  
Frauenprojekt

Wir in der Schweiz

Seite 3  
Überschwemmungen

Container

Kunterbuntes

Seite 4  
Nothilfe

Seite 5  
Reisebericht Februar 22

Seite 6  
Interview mit Ourai

Seite 7  
Reisebericht von  
Gabrielle Barben

Seite 8  
Partner gesucht  
Fundraising

GAMBIA FRIENDS  
Blinzernstrasse 53  
CH-3098 Köniz  
Tel.: +41 79 424 20 03  
info@gambiafriends.ch



## Frauenprojekt — Mussu Kunda Kafou

Die Mussu Kunda Frauen sind mit Isha Fofana in regelmässigem Kontakt und Austausch. Wir erfahren während unseres Aufenthalt im Februar 2022, dass die Frauen nebst den Themen der natürlichen Familienplanung, Hygiene und Stillen immer wieder mit weiteren Anliegen und Fragen konfrontiert werden. Isha organisiert ein Treffen und so kommt es zu einem interessanten Weiterbildungsnachmittag. Die Mussu Kunda Frauen beteiligen sich aktiv an der Weiterbildung. Sie haben viele unterschiedliche Fragen. Es ist den Frauen ein Anliegen mehr Informationen zu erhalten, so dass sie während ihrer Kurse besser Auskunft geben können. Es ist schön zu erleben, mit welchem Interesse und Enthusiasmus die Frauen an der Weiterbildung teilnehmen.



Wir sprechen über verschiedene vaginale Ausflusskrankungen. Wann sind die Symptome harmlos und gut behandelbar und bei welchen Symptomen, sollten die betroffenen Frauen ein Health Center aufsuchen.

Gebärmuttererkrankungen vom Myom bis zu Krebserkrankungen werden ausführlich diskutiert. Welches sind Alarmsymptome, wann muss man sich unbedingt in ärztliche Behandlung geben?

Blasenentzündungen sind ein verbreitetes Problem. Auch hier wird den Mussu Kunda Frauen aufgezeigt, welche Empfehlungen sie weitergeben können und wann eine ärztliche Untersuchung nötig ist.

Brustentzündungen werden eingeteilt in reine Lokalsymptome und in Entzündungen mit Begleiterscheinungen, wie Fieber. Auch hier ist es für die Frauen wichtig zu erfahren, welche Empfehlungen sie geben können und wann sie die Patientin an ein Health Center weiterschicken müssen.

Gelegentlich werden die Mussu Kunda Frauen von Männern aufgesucht, welche Auskunft über Potenzprobleme erhalten möchten. Auch hier vermitteln wir ihnen eine gute Einteilung.

Zuletzt werden wir nach einer schriftlichen Zusammenfassung der behandelten Themen gefragt.

Dies haben wir zurück in der Schweiz gerne gemacht und an Isha Fofana geschickt, welche die Informationen weiterleitet.

## Wir in der Schweiz - jeder Rappen zählt / von Madeleine Lehmann

Wir freuen uns über jede Gelegenheit, unser Projekt vorzustellen. Julia Brönnimann durfte dies ein zweites Mal tun beim Rotary Club Rosengarten in Bern. Herzlichen Dank für die Spende, die uns danach erreicht hat.

Herzlichen Dank an Christine Lehmann, Martin Lehmann, sowie Astrid und Mario Bertschy, dank Euren Spenden können wir nun zusammen mit hmswiss ein Auto kaufen und nach Gambia schicken.

Ein grosser Dank geht auch an die Kirchgemeinde Köniz, an Ueli Werthmüller und an alle treuen Spender und Spenderinnen, die uns regelmässig mit kleinen und grossen Spenden unterstützen.

Gerne stellen wir unser Projekt persönlich vor, zeigen und verkaufen die typischen Stoffe, die wir aus Gambia mitgebracht haben und die schönen Postkarten oder stellen Informationsmaterial zur Verfügung.

Es zählt jeder Rappen und jeder Rappen geht direkt ins Projekt nach Gambia.



## Überschwemmungen

August 2022

Die Pandemie, der Klimawandel, die damit im Zusammenhang stehenden schlimmen Überschwemmungen ohne Sicherheit und Hilfe für die Betroffenen, fehlende Touristen und eine massive Inflation bewirken in Gambia immer wieder neu grosse Not bei unseren Partnerinnen und im ganzen Land.



Unsere Hilfe ist nicht weniger nötig geworden, trotz der grossen Eigeninitiative der Menschen in unserem Projekt, die mit grossem Elan dranbleiben.

Weitere Hilfszahlungen für dringende Nothilfe werden auch in diesem Jahr nötig sein. Helfen Sie mit, dies möglich zu machen.

## Container nach Gambia

Wie bereits angekündigt in der letzten Gambiapost, haben wir uns im Sommer dazu entschieden, unseren Containershop in Gambia aufzugeben. Die ursprüngliche Idee, mit diesem Shop einen Teil des benötigten Geldes für das Projekt zu generieren, hat aus verschiedenen Gründen nicht genügend funktioniert. Das durch Verkauf erwirtschaftete Geld und verbleibende Möbel, Matratzen, Haushaltgegenstände und Kleider kamen Menschen in Not zugute. Viele waren nach den grossen Unwettern obdachlos geworden und hatten Hab und Gut verloren.

Wir werden selber keine Container mehr schicken. Wir haben Gelegenheit, gewisse Sachen, die gebraucht werden, jemandem mitzugeben, der regelmässig Container schickt. Es hat sich gezeigt, dass dies ein eigenes Projekt für sich wäre, welches an sich viel mehr zu tun gibt als man zusätzlich zum laufenden Projekt leisten kann.

Danke an alle, die mitgeholfen haben den Versand unserer beiden Container möglich zu machen.

## KUNTERBUNTES

### Termitenschäden bei den Sprechzimmern der HomöopathInnen

Die Aussenwände der Behandlungsräume sind aus Holz und wurden von Termiten zerfressen. Die Insektizide die zur Bekämpfung der Termiten nötig wären, sind nicht vorhanden und werden aus ökologischer Sicht auch nicht gewünscht



Die Holzwände wurden durch Metallwände ersetzt. Nun hoffen wir vor den Termiten Ruhe zu haben.



### Stromkosten steigen

Da auch die Stromkosten enorm gestiegen sind, taucht immer wieder die Frage auf nach Solarsystemen. Mama Africa hat eine kleine Solaranlage, welche bei Weitem nicht ausreicht für den Bedarf der Anlage. Hier jetzt zu helfen fehlen uns das nötige Wissen und die Mittel. Ob jemand entsprechende Verbindungen hat und helfen kann? Damit wären wir alle eine grosse Sorge los.

(Telefon Madeleine Lehmann 079 424 20 03). Vielen Dank.



## Nothilfe, dringender denn je

Bericht von Madeleine Lehmann

Seit Beginn der Pandemie, also seit drei Jahren haben wir, zusammen mit hmswiss, zuerst sporadisch, später jeden Monat zuerst 4000.- dann 3000.- für Nothilfe nach Gambia geschickt. Das Geld wurde von Isha Fofana und ihrem Team sehr gut überlegt und strukturiert verteilt.

Zuerst wurden Reis, Öl und Zucker eingekauft und verteilt, einmal wurden Wellblech und Nägel besorgt und an Frauen mit Kindern verteilt, bei denen ein heftiger Wirbelsturm die Häuser abgedeckt hatte. Jetzt wird sehr individuell den Geschichten zugehört und gezielt geholfen, so dass Selbsthilfe möglich wird. Isha Fofana instruiert und begleitet Frauen – sie zeigt ihnen, wie sie sich selber helfen können und einen kleinen Verdienst generieren können. Durch die massive Inflation im Lande, wird alles so teuer, dass Hunger und Not wieder wachsen. Manche Leute können sich die Preise für den öffentlichen Verkehr nicht mehr leisten, um zur Arbeit zu fahren, ein Teufelskreis.

Seit Beginn unseres Engagements in Gambia vor nunmehr fast 18 Jahren hat sich die Lage der Welt dramatisch verändert. Alles ist anders, sowohl hier bei uns als auch in den afrikanischen Ländern wie in Gambia. Damals ging es uns hier gut, es war möglich dort ein Projekt zu starten und hier Geld dafür zu bekommen. Die Pandemie und Krieg in Europa haben die Situation hier so verändert, dass auch unsere Zukunft nicht mehr einfach gesichert ist. Wir werden im Februar 2023 wieder nach Gambia reisen und mit unseren Leuten vor Ort diskutieren, wie es weitergehen kann. Wie können sie in Gambia Strukturen verändern, so dass Verdienst und vielleicht etwas Einsparen möglich wird? Wir werden spannende Programme erarbeiten für Reisegruppen aus der Schweiz – Ressourcen dafür bietet Mama Africa viele, sowohl für Frauengruppen als auch für gemischte Gruppen. Siehe «Reise nach Gambia» Seite 5. Und wir werden überlegen, wie wir weiterhin in der Schweiz Ressourcen und Hilfe finden können, für die Menschen in Gambia.



Täglich kommen Menschen in Not zu Mama Africa



## Reisebericht Februar 2022

Bericht von Julia Brönnimann

Wir, mein Ehemann und ich, reisen im Februar 2022 nach Gambia. Als erstes fällt es auf, dass eindeutig weniger Touristen im Land sind. Ein Spaziergang zum Fischermarkt in Tanji zeigt, dass ein Mangel an Nahrungsmitteln herrscht. Es gibt deutlich weniger Fische im Angebot. Die Not ist gross, die Preise haben sich teils verdoppelt. Ein Besuch beim Stoffverkäufer zeigt leere Regale in seinem kleinen Geschäft. Er hat kein Geld und kann keine weiteren Waren einkaufen.

Bei Mama Africa kommen Menschen mit unterschiedlichen medizinischen Problemen oder alltäglichen Lebenssorgen. Mit Isha Fofanas Hilfe versuchen wir Linderung und Unterstützung zu bieten.

Unsere Mussu Kunda Kafou Frauen wünschen eine Weiterbildung, welche spontan während unseres Aufenthaltes organisiert wird (Bericht Seite 2).



### Reise nach Gambia

Gerne bieten wir auch in diesem Jahr wieder eine Reise nach Gambia an (Siehe Reiseberichte in der Gambia-post Nr 28).

Wir möchten gerne herausfinden, für welches Datum das Interesse am grössten ist:

**-Osterferien 10.4. bis 20.4.23, zweite Hälfte Mai 20.5. bis 30.5. 23 oder Silvester 26.12.23-6.1.24.**

Die genauen Daten richten sich dann noch nach möglichen Flügen, Wunschdaten und freien Zimmern bei Mama Africa.

Wenn wir eine Gruppe von mindestens 6, maximal 10 Leuten sind, organisieren wir die Reise:

Wir organisieren die Flüge und bieten erfahrene Reiseleitung. Vor Ort werden wir von Isha Fofana und ihrem Team betreut. Lernen Sie Gambia kennen wie keine Touristen es je sehen, lernen Sie unsere Projekte kennen, malen Sie, tanzen Sie, kochen Sie, batikten Sie, je nachdem, was Sie gerne erleben möchten, treffen Sie die Menschen in Gambia und geniessen Sie den paradiesischen Garten.

Kosten ca 3500.- ( Flüge, Unterkunft Halbpension im Einzelzimmer Ausflüge - natürlich abhängig von den Flugkosten und den Kosten im Land)



**Nächste Gruppenreisen  
Bitte schnell melden bei Interesse**

**AUSKUNFT  
GAMBIA FRIENDS  
Madeleine Lehmann  
info@gambiafriends.ch  
Tel: +41 79 424 20 03**

#### Impressum:

Redaktion: Madeleine Lehmann, J. und S. Brönnimann  
V.i.S.d.P.: Madeleine Lehmann  
Layout: Julia Brönnimann

Fotos: Isha Fofana, Madeleine Lehmann,  
Julia Brönnimann u.a.  
Auflage: 500 und online (www.gambiafriends.ch)



## Interview mit Ourai

Ourai, die Tochter von Isha Fofana, reiste im September 2020 nach Gambia. Sie ist in Gambia geboren, dort aufgewachsen und lebt seit Jahren in Berlin.

### **Ourai, was hat dich motiviert im September 2020 nach Gambia zu reisen?**

Im Mai 2020 habe ich unser erstes Kind geboren. Es war die Zeit des Lockdowns, eine besonders schwierige Zeit mit einem Neugeborenen. Ich entschied mich zu meiner Mutter nach Gambia zu reisen, um mich zu erholen und ihre Unterstützung für mein Baby zu haben.

### **Wie hast du diese Zeit erlebt?**

Ich blieb 7 Monate, konnte die Arbeit meiner Mutter beobachten und ihre Vorgehensweisen in diesem Projekt kennenlernen. Leider musste ich aus persönlichen Gründen nach Deutschland zurückreisen.

### **Bereits 2 Monate später bist du erneut nach Gambia geflogen?**

Ja, mein Mann, unser Sohn und ich kehrten wieder nach Gambia zurück. Diesmal war meine Motivation eine andere, ich will meiner Mama helfen und sie unterstützen.

### **Welche Aufgaben hast du übernommen?**

Ich kümmere mich um das Management der Mitarbeiter. Unsere Mitarbeiter kommen aus wirklich armen Verhältnissen. Meine Mutter sucht sie sehr bewusst aus. Unsere Arbeiter sind äusserst dankbar und leisten gute Arbeit. Viele haben persönliche Probleme. Ich machte mich auf den Weg und besuchte einige in ihrem familiären Umfeld und konnte sehen, in welchen schwierigen Verhältnissen sie leben. Das Überleben ist ein täglicher Kampf, der schon damit beginnt, jeden Tag genügend Essen zu haben für die Familie.

### **Was beeindruckt dich am meisten?**

Das ist die Dankbarkeit und Liebe unserer Mitmenschen.

### **Kannst du das an einem Beispiel erklären?**

Eine Gruppe Frauen arbeitet täglich im Garten in unserer Nähe. Eine dieser älteren „gardenladies“ erzählte mir, dass das Geld aus dem Verkauf von Gemüse nicht mehr ausreichte, um genügend Nahrung für ihre grosse Familie zu beschaffen. Sie wirkte äusserst erschöpft und sor-

genvoll. Ich konnte sie schnell und unkompliziert mit einem Sack Reis überraschen.

Die gebrechliche Frau hatte keine Kraft diesen Sack nach Hause zu tragen. Mein Ehemann nahm den Sack auf seinen Kopf und begleitete die Frau nach Hause. Dort wurde er sehr herzlich und dankend empfangen.

In diesen Momenten spürt man wie wichtig diese Hilfe ist.

### **Es hat sich herumgesprochen, dass Mama Africa hilft, wenn Not ist. Wie erlebst du das?**

Während der Regenzeit kommen die meisten Leute, dann ist die Not am grössten. Schon morgens in der Frühe stehen dann 40-50 Personen vor unserem Eingang. Manchmal sind es noch mehr und das sind die schwierigen Momente, da wir nicht genug für alle haben.



Ourai

Ourai ich bedanke mich für das Gespräch. Im Namen der Gambia Friends bedanken wir uns für diese wertvolle Zusammenarbeit mit Deiner Mutter. Das gibt der Arbeit in den Projekten Kraft und neuen Wind.



## Reise – und Arbeitsbericht

Interview mit Gabrielle Barben



Mobile clinic

Gabrielle Barben, Leiterin des Homöopathie Projektes von **hmswiss** in Gambia, ist im März/April und November 2022 nach Gambia gereist.

**Gabrielle, nun ist es schon 1,5 Jahre her, dass der 4. Lehrgang in Homöopathie abgeschlossen wurde.**

**Wie geht es den HomöopathInnen?**

Einige der diplomierten HomöopathInnen arbeiten selbständig, einige arbeiten in unserem Mobile Clinic Team mit, andere machen weitere Ausbildungen oder arbeiten in unterschiedlichen Branchen. Wir bieten in unserer Sprechstunde auch einfache diagnostische Dienste an: Malariatests, Blutzucker- und Blutdruckmessung sowie Bestimmung des Blutsauerstoffgehalts. Dieses Angebot wird sehr geschätzt von den PatientInnen.

**Wie geht es weiter mit den HomöopathInnen? Wirst du Weiterbildungen anbieten?**

Jawohl, wir bieten jährlich mindestens eine Weiterbildung für die diplomierten HomöopathInnen an. Letzten Frühling behandelten wir Lebererkrankungen und jetzt im März wird Bluthochdruck unser Thema sein.

**Vor einem Jahr ist dir aufgefallen, dass kaum Touristen in Gambia waren. Hat sich der Tourismus erholt, was ist dein Eindruck?**

Ja, es hat wieder mehr Touristen. Ich muss aber dazu bemerken, dass in den Gegenden in denen wir arbeiten

kaum Touristen zu sehen sind, da wir vor allem in kleinen, eher abgelegenen Dörfern tätig sind.

**Wie haben sich die Lebenskosten, Transportkosten, Lebensmittel, etc. entwickelt?**

Die Lebenshaltungskosten sind dramatisch gestiegen, Die Grundnahrungsmittel kosten zum Teil ein Vielfaches. Durch den Anstieg der Treibstoffpreise sind auch die Preise für den öffentlichen Verkehr deutlich angestiegen. Die Leute kämpfen.

**Wir haben von größerem Sandabbau an der Küste gehört. Kannst du uns deine persönlichen Beobachtungen schildern?**

Ein grosser Teil der Flora und Fauna des Küstenstreifens zwischen Tanji und Batokunku wurde zerstört, die Bäume gefällt, der Humus abgetragen und bis 2-3 Meter tief Sand und Erde wegtransportiert. Was vorher rares Buschgebiet war, sieht nun aus wie eine riesige Baugrube. Wind und Regen werden der Erosion noch Vorschub leisten. Diese Entwicklung bereitet mir grosse Sorgen.

**Im Compound von Mama Africa wird vermehrt Gartenbau betrieben. Welche besonderen Pflanzen wachsen dort?**

Die Vielfalt der Pflanzen in Mama Africa ist gross. Allein die Anzahl verschiedener Zitrusfruchtbäume ist unglaublich. Wichtig für unser Wohlbefinden ist zum Beispiel das Blattpulver von Moringa olifera, es enthält eine ideale Mischung von Vitaminen, Mikronährstoffen und ist ausserdem reich an Proteinen.

**Hast du schon eine nächste Reise nach Gambia geplant?**

Ich werde Mitte Februar bis Mitte März in Gambia arbeiten.

Gabrielle ich bedanke mich für das Interview. Im Februar 2022 reist der Vorstand der Gambia Friends nach Gambia, das bedeutet, dass wir alle gemeinsam dort sein werden. Wir freuen uns auf konstruktive Gespräche und gemeinsam erarbeitete Ideen zur weiteren Planung und Erhaltung unserer Projekte.



## Partner gesucht!

Unser Projekt eignet sich sehr gut für persönliche Kontakte zu seinen Sponsoren. Firmen, Schulen, Kirchengemeinden, welche uns für eine Weile begleiten, haben die Möglichkeit, persönlich mit uns und den Menschen in Gambia im Kontakt zu sein, und zu verfolgen, was mit dem gespendeten Geld gemacht wird. Unsere Ausgaben in der Schweiz sind sehr klein, alle arbeiten ehrenamtlich und Flüge werden selbst bezahlt.

Wer kann uns helfen, Kontakte zu knüpfen, zu Firmen, zu Stiftungen, zu Gruppen wie Rotary, Lyons usw., zu interessierten Journalisten, zu Zeitschriften, zum Radio, zum Fernsehen, zu Menschen, welche mit und für uns einen Benefizanlass organisieren würden? Wer ist bereit, uns zu empfehlen für Spenden, für unseren Ver-

kaufsstand – als Projekt, welches es wert ist, unterstützt zu werden. Wer möchte Pate werden für die Frauenarbeit, für Mussu Kunda oder für akute Notfallpatienten? Wer hilft uns, den Frauen weitere Kurse in Natürlicher Familienplanung zu ermöglichen? Wer hilft uns die laufenden Kosten zu decken, auch jetzt, wo wir noch zusätzlich Nothilfe leisten?

Wer ist bereit uns zu helfen mit den dringend notwendigen Unterhaltsarbeiten an unserer Villa? Wer ist bereit mit einem Inserat die Druckkosten der Gambiapost zu decken? Wer möchte seine Website mit unserer verlinken und uns in irgendeiner kreativen Weise unterstützen? Gehen Sie auf unsere Website und lassen Sie sich motivieren. Es gibt viel zu tun, bitte helfen Sie mit! Melden Sie sich!

## Fundraising

Unsere besondere Art dieses Projekt zu führen und zu begleiten erfordert grosse Flexibilität. Wenn eine Arztrechnung bezahlt werden muss, muss das sofort geschehen können. Wenn die Menschen Hunger haben, möchten wir schnell Geld schicken können um zu unterstützen wo es sinnvoll ist. Wenn es ein Dach wegweht im Sturm, können wir nicht warten, bis es wieder regnet. Unser Projekt ist nachhaltig und bereits seit 17 Jahren unterwegs, es ist teurer geworden, wir brauchen alle nur mögliche Unterstützung, jede Spende zählt!

So können Sie längerfristig helfen:

Informiert sein, was läuft in Gambia - Sie können die Gambia Post kostenlos abonnieren. Entweder digital per Mail oder als Printausgabe.

Mail an [info@gambiafriends.ch](mailto:info@gambiafriends.ch) oder telefonisch 079 424 20 03

Das Projekt unterstützen als Sponsor. Mit einer Spende mittels Pay Pal auf unserer Website

Mit Ndoli (Teilen) mittels eines monatlichen Betrags für ein Jahr

Als VIP Friends – mit einem jährlichen Beitrag:

Bronze Friend, (125.-/Jahr), Silber Friend (500.-/Jahr) Gold Friend (1000.-/Jahr) oder sogar Platin Friend (2000.-/Jahr)

Gerne jeweils mit dem entsprechenden Vermerk bei der Einzahlung, das hilft uns beim Budgetieren.

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