



Würde, die bleibt – Stärke, die wächst



Von Frenkipius Charles
Projektverantwortlicher bei
Kwa Wazee in Nshamba

In meiner Arbeit bei Kwa Wazee erlebe ich, wie gezielte Gesundheitsförderung, Bildung und soziale Solidarität das Leben hunderter älterer Menschen in Tansania spürbar verbessern und welche Kraft in scheinbar kleinen Massnahmen steckt.

Besonders beeindruckend ist unser Programm zur Augenversorgung. Über 900 ältere Menschen erhalten eine umfassende Augenuntersuchung. Wer unter Sehproblemen leidet, wird zu einer weiteren Behandlung – einschliesslich Operationen – an eine Klinik überwiesen. Viele andere erhalten eine passende Brille. Es ist herzergreifend zu sehen, wie nach diesen Massnahmen das Lächeln zurückkehrt, die Gesichter heller werden und die Menschen wieder selbstbewusst ihre täglichen Aufgaben meistern können. Ein klarer Blick bedeutet für viele, wieder am Leben teilzuhaben.

Wir schulen finanziell schwache Seniorinnen und Senioren darin, SODIS-Wasser sicher herzustellen. Dabei handelt es sich um durch Sonnenlicht keimfrei gemachtes Trinkwasser. Sauberes Wasser direkt zu Hause zu haben, reduziert Krankheitsrisiken und stärkt die Gesundheit nachhaltig. Ergänzend vermitteln wir praxisnahe Ernährungstipps. Wir zeigen, wie man günstiges, nährstoffreiches Gemüse in den Alltag integriert, das Immunsystem kräftigt, Muskeln stärkt und Knochen schützt.

In Seniorengruppen organisieren wir regelmässige Bewegungsangebote – von sanften Hand-, Bein- und Rückenübungen über Gymnastik im Sitzen bis hin zu Ganzkörpertrainings. Diese Aktivitäten verbessern nicht nur die körperliche Kraft und Beweglichkeit, sondern auch das Selbstvertrauen. Die Gruppen wählen ihre Leiterinnen und Leiter selbst, die die Trainingspläne koordinieren und Aktivitäten organisieren. Dies ist ein starkes Zeichen von Eigenverantwortung und Gemeinschaftsgeist.

Am meisten berührt mich jedoch die wachsende soziale Solidarität innerhalb dieser Gruppen.



Wenn jemand erkrankt oder einen Angehörigen verliert, stehen die anderen ihm sofort mit praktischer Hilfe, Trost und Begleitung zur Seite. Viele sagen mir: „Zum ersten Mal fühle ich mich nicht allein. Wir sind wie eine Familie.“ Diese gegenseitige Fürsorge schenkt ihnen Freude, Sicherheit und ein tiefes Gefühl von Zugehörigkeit.

Parallel dazu setzen wir die Aufklärungsarbeit fort: Wir kämpfen gegen schädlichen Aberglauben, wie zum Beispiel Hexereivorwürfe, die in manchen Gemeinden zu Misshandlungen oder sogar Tötungen älterer Menschen führen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Kampf gegen geschlechtsspezifische Gewalt, einschliesslich sexueller Übergriffe. Durch offene Gespräche und Workshops zu Rechten sowie durch die Vermittlung von Unterstützungsnetzwerken geben wir den Betroffenen das Wissen und den Mut, ihre Rechte einzufordern und Hilfe zu suchen.

Für mich persönlich ist all dies weit mehr als nur Arbeit. Es ist eine emotionale und geistige Reise. Ich habe gelernt, dass echte Entwicklung dort beginnt, wo Respekt, Zuhören und Liebe den oft überhörten Stimmen der Ältesten Raum geben. Gelebte Solidarität führt zu spürbaren Veränderungen im Leben unserer älteren Mitmenschen.

Eine Zwischenbilanz: Die Aktivitäten von Kwa Wazee im laufenden Jahr

Steigende Lebenshaltungskosten, klimabedingte Belastungen und begrenzte finanzielle Ressourcen stellen die Menschen vor grosse Herausforderungen. In den letzten Monaten lagen die Schwerpunkte daher auf der sozialen Sicherung, der Gesundheitsversorgung, der Interessenvertretung und der Stärkung der Gemeinschaften.

Verbesserte Kochherde

Im Rahmen des Programms Psychosoziale Support-Gruppen hat Kwa Wazee den Bau verbesserter Kochherde für 40 bedürftige ältere Menschen im Dorf Ruhanga unterstützt, darunter 32 Frauen und acht Männer. Die Kochherde reduzieren die Rauchbelastung in Wohnräumen, senken den Verbrauch an Brennholz und erleichtern das Kochen. Dadurch tragen sie zu einer besseren Gesundheit, zu geringeren körperlichen Belastungen und zu einem umweltfreundlicheren Alltag bei. Insbesondere ältere Frauen berichten von weniger Atemwegsbeschwerden und einer Entlastung beim Sammeln grosser Mengen Brennholz. Gerade in einer Zeit steigender Lebenshaltungskosten und sinkender Haushaltseinkommen ist diese Unterstützung sehr wertvoll.



Monatliche Renten sichern das tägliche Leben

Kwa Wazee zahlte monatliche Renten in der Höhe von etwa 5 Franken an bedürftige ältere Menschen in den Gemeinden aus. Insgesamt erhielten 502 Frauen und 221 Männer diese Unterstützung. Darüber hinaus wurden 73 Angehörige finanziell unterstützt. Die Renten halfen dabei, grundlegende Bedürfnisse wie Nahrung, Medikamente, Kleidung und Hygieneartikel zu decken. Rückmeldungen aus den Gemeinden zeigen, dass die regelmässige Unterstützung die finanzielle Belastung reduziert, die Selbstständigkeit stärkt und älteren Menschen mehr Würde und Sicherheit im Alltag gibt.

Gemeinsam gegen Stigmatisierung und Gewalt

Im Bezirk Burungura führte Kwa Wazee einen Gemeinschaftsdialog durch, um den Schutz, die Inklusion und die Würde älterer Menschen zu stärken. An den Gesprächen nahmen Bezirksbeamte, religiöse Führungspersonen, Medienvertreter, Gemeindevorsteher sowie Vertreterinnen und Vertreter der älteren Generation teil.

In einigen Gemeinden der Region Kagera werden klimabedingte Veränderungen wie anhaltende

Dürren und unvorhersehbare Wetterbedingungen mit schädlichen Überzeugungen über ältere Menschen, insbesondere über ältere Frauen, in Verbindung gebracht. Dies kann zu Stigmatisierung, Diskriminierung, Gewalt und sozialer Ausgrenzung führen. Der Dialog bot die Möglichkeit, diese Vorstellungen zu hinterfragen, über die Rechte älterer Menschen zu informieren und Schutz- und Melde-mechanismen zu stärken. Gleichzeitig fördert er die Zusammenarbeit zwischen älteren Menschen, Gemeinschaften und lokalen Behörden.

Insgesamt 120 ältere Menschen nahmen an diesem Dialog teil, darunter 67 % Frauen und 33 % Männer. In den Gesprächen, die einen sicheren Rahmen boten, konnten die Teilnehmenden konkrete Erfahrungen und Sorgen ansprechen – darunter beispielsweise Vorwürfe, Landkonflikte und Diskriminierung. Die Bezirksbeamten gingen auf diese Anliegen ein, informierten über rechtliche und soziale Schutzmöglichkeiten und ermutigten die Teilnehmenden, Gewalt und Missbrauch zu melden. Dadurch konnten das Vertrauen und die Kommunikation zwischen älteren Menschen und den lokalen Behörden weiter gestärkt werden.

Kwa Wazee unterstützt auch weiterhin ältere Frauen, die mit Landraub oder familiären Konflikten konfrontiert sind. 22 Frauen erhielten

rechtliche und soziale Unterstützung. 18 von ihnen wurden finanziell unterstützt, um an Gerichtsverhandlungen teilnehmen zu können. Vier Familienkonflikte konnten durch Mediation und Konfliktlösung beigelegt werden. Diese Unterstützung hilft älteren Frauen, ihre Rechte wahrzunehmen, Zugang zur Justiz zu erhalten und ihre Würde und Sicherheit zu schützen. Eine wichtige Rolle bei der Interessenvertretung älterer Menschen spielen auch die Seniorenräte. Sie begleiten Fälle, melden Gewalt und Missbrauch und fordern die Einhaltung der Rechte ein.

Sehen bedeutet Lebensqualität

Kwa Wazee ermöglichte älteren Menschen im Ndolage-Spital dringend benötigte Augenbehandlungen und Kataraktoperationen. Grundlage dafür waren Vorsorgeuntersuchungen, die zuvor im Bezirk Nyakatanga durchgeführt wurden. Besonders eindrücklich ist die Geschichte von zwei Menschen im höheren Alter, die seit rund sechs Jahren auf beiden Augen vollständig erblindet waren. Nach einer erfolgreichen Kataraktoperation konnten beide wieder sehen.



Als den Betroffenen die Augenverbände entfernt wurden, war dies für sie und die anwesenden Gemeindemitglieder ein tief bewegender Moment. Nach Jahren in völliger Dunkelheit konnten sie wieder Licht wahrnehmen und Menschen sowie Gegenstände erkennen. Viele in der Gemeinschaft hatten nicht mehr damit gerechnet, dass dies möglich sein würde.

Auch andere ältere Menschen, die zuvor nur noch auf einem Auge sehen konnten, berichteten nach der Behandlung von einer deutlichen Verbesserung ihres Sehvermögens. Für sie bedeutet dies mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Die behandelten Menschen zeigten sich tief dankbar. Aufgrund ihrer finanziellen Situation konnten sich viele eine spezialisierte medizinische Behandlung bisher nicht leisten.

Eigene Einnahmen für eine nachhaltige Zukunft von Kwa Wazee

Der Verein Kwa Wazee konnte die in Liechtenstein ansässige Medicor Foundation als Finanzierungspartner für den Bau eines Gebäudes mit 17 Gewerbeeinheiten in der Distrikthauptstadt Muleba gewinnen. Nach der Fertigstellung und Vermietung der Räume sollen diese regelmässige Einnahmen generieren und damit lokal zur Finanzierung der Programme von Kwa Wazee beitragen.

Ein von Miva Schweiz finanzierter Bus, der hauptsächlich für den Transport der Seniorenräte verwendet wird, erwirtschaftet ebenfalls ein Einkommen für Kwa Wazee. Die Einnahmen tragen bereits zur Deckung institutioneller und programmspezifischer Kosten bei. Trotz der Ausgaben für Betrieb und Treibstoff leistet der Bus einen ersten wichtigen Beitrag zur finanziellen Widerstandsfähigkeit von Kwa Wazee.

Für ein würdevolles Alter

Mit Ihrer finanziellen Unterstützung ermöglichen Sie älteren Menschen in der Region Kagera ein sicheres und würdevolles Leben. Durch den Zugang zu Renten stärken wir ihre finanzielle Sicherheit und ihre Selbstbestimmung.

Ihre Spende trägt dazu bei, dass Seniorinnen und Senioren sich im Alltag gegenseitig unterstützen, sich in Gruppen organisieren und ihre Rechte selbstbewusst wahrnehmen können. So schaffen wir gemeinsam bessere Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Verein Kwa Wazee
Buchenstrasse 47
4054 Basel
vorstand@kwawazee.ch
www.kwawazee.ch

Spendenkonto: IBAN CH72 0900 0000 3047 3802 7

Redaktion: René Schraner, Verein Kwa Wazee
Fotos: Edimund Revelian, Shabiri Mohamed,
René Schraner,
Druck: BSB Medien, Basel

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

