

horizonte

MAGAZIN FÜR FREUNDE UND UNTERSTÜTZER VON KOLPING INTERNATIONAL



Mit Zisternen in eine bessere Zukunft Seite 2

4

Ukraine: Seelische
Kriegswunden heilen

6

Projektinfos zu Myanmar,
Bolivien und Tansania

Mit Zisternen in eine bessere Zukunft

Im ostafrikanischen Ruanda kämpfen die Menschen mit Wasserknappheit. Damit Frauen und Kinder nicht mehr täglich kilometerweit zur Wasserstelle laufen müssen, hilft KOLPING Ruanda mit Zisternen. Das eröffnet den kleinbäuerlichen Familien ganz neue Perspektiven, auch beim Einkommen.

Inmitten riesiger Bananenstauden und einem üppigen Maisfeld versteckt sich das Haus von Marie Uwimana. Daneben steht ein offener Kuhstall – und ihr Wassertank. Momentan befindet sich nur noch eine Handbreit Wasser darin. Doch die Trockenzeit ist bald zu Ende und der Regen wird den Tank wieder füllen. Als Marie vor zwei Jahren die Zisterne von KOLPING Ruanda bekam, hat sich das Leben der 47-Jährigen fundamental verändert. „Bis dahin bin ich vor Morgengrauen mit den anderen Frauen aus dem Dorf und ihren Kindern zur zwei Kilometer entfernten Wasserstelle gelaufen. In 20-Liter-

Kanistern haben wir das Wasser nach Hause getragen“, erzählt die Mutter dreier erwachsener Kinder. „Doch das hat längst nicht ausgereicht, um auch die Tiere und Pflanzen zu versorgen.“

Zisternen speichern den Regen

Wassermangel ist seit jeher ein großes Problem im ostafrikanischen Ruanda. Millionen Frauen und Kinder müssen dort täglich weit laufen, um Wasser von einer Quelle zu holen. Denn die Familie mit Wasser zu versorgen, das ist traditionell die Auf-



Auch die Nachbarkinder von Marie Uwimana profitieren vom sauberen Wasser, das ihre Zisterne liefert.

gabe der Frauen und Mädchen. Dafür sind sie bis zu fünfmal am Tag unterwegs – lange, beschwerliche Stunden. Der voranschreitende Klimawandel verschärft die Situation zusätzlich. Der Regen kommt vielerorts immer unregelmäßiger. Auch Dürren nehmen zu, Brunnen und Wasserlöcher versiegen.

Marie hatte Glück. Wie elf weitere Mitglieder der Kolpingsfamilie Muramba erhielt sie von Kolping eine Zisterne, die das Regenwasser von ihrem Dach in einen großen Tank leitet und speichert, direkt neben ihrem Haus. Dass sie nun nicht mehr täglich Wasser holen musste, setzte bei ihr viel Zeit und Kraft frei, die sie in die Feldarbeit steckte – und in die landwirtschaftlichen Schulungen von Kolping. „Vor fünf Jahren hat mich eine glückliche Fügung zu Kolping gebracht“, erinnert sich Marie. „Ich habe mein Essen als Tagelöhnerin verdient und hatte kein Zuhause. Irgendwann war ich so verzweifelt und habe bei Kolping um Hilfe gebeten. Die Koordinatorin sagte zu mir: Ich kann dir nichts schenken, aber ich kann dich dabei unterstützen, dir ein unabhängiges Leben aufzubauen. Dann nahm sie mich mit zu einer Versammlung der Kolpingsfamilie. Das war ein Geschenk Gottes und hat mein Leben verändert.“

Marie begann mit landwirtschaftlichen Schulungen und einer Ziege, langsam steigerte sie ihre Ernten. Da sie fleißig war und gut wirtschaftete, bekam sie später noch eine Kuh von ihrer Kolpingsfamilie und zuletzt die Zisterne. Heute kann sich Marie von ihrer kleinbäuerlichen Landwirtschaft ernähren. Und auch die beiden kleinen Nachbarkinder, die sie „Oma“ nennen und nicht von ihrer Seite weichen, profitieren von den Kolping-Starthilfen. Als Säuglinge waren sie mangelernährt. Die Milch der Kuh hat sie zu kräftigen Kleinkindern heranwachsen lassen. Dies ist eines der wichtigen



Dank regelmäßiger Bewässerung kann Josephine Myiraguirwa Hirse anbauen, die sie an die örtliche Brauerei liefert.



Ausreichend Wasser verbessert auch die Körperhygiene und Sauberkeit im Haus. Die Wäsche kann häufiger gewaschen werden.

Prinzipien von Kolping: Wer etwas hat, der teilt. Am Wasser aus der Zisterne darf die Nachbarsfamilie ebenfalls teilhaben.

Mehr Zeit, mehr Einkommen

Auch das Leben der 40-jährigen Josephine Myiraguirwa und ihrer Familie hat sich dank einer Zisterne verändert. Josephine ist Mutter von vier Kindern. Ihr Mann war beim Militär und hat im Krieg ein Bein verloren. Zwar hat er Arbeit, doch sie ist die Hauptversorgerin. Seit fünf Jahren ist Josephine Mitglied in der Kolpingsfamilie Butete. Zu Beginn nahm sie an landwirtschaftlichen Schulungen teil und bekam eine Ziege, deren Dung die Feldfrüchte besser gedeihen ließ. Die Ernte stieg. Vor zwei Jahren erhielt sie dann die Zisterne. Seitdem ist vieles für sie leichter. Die Familie ist besser ernährt, denn Josephine kann jeden Tag kochen. Das Haus ist einfacher sauber zu halten, die Wäsche wird häufiger gewaschen. Zudem sind die Kinder nun gesünder – und sie sind selbstbewusster, weil sie immer saubere Kleidung tragen.

Dank des Wassers konnte Josephine auch erfolgreich eine Geschäftsidee umsetzen: Sie baut Hirse an, mit der sie die örtliche Brauerei beliefert. Hirse ist die Basis für regional gebranntes Bier. Mit einem Kleinkredit kaufte sie für den Hirseanbau ein Stück Land. Dank regelmäßiger Bewässerung gedeiht das Getreide gut. „Die lokale Brauerei schätzt meine Qualität und zahlt gute Preise. Einen Teil der Einnahmen investiere ich in die Schulgebühren meiner Kinder. Und einen Teil sparen wir für mein nächstes Projekt: Wir werden das Haus um einen Raum erweitern. Dann geht meine Hirse nicht mehr an die Brauerei, ich werde selbst Bier brauen“, berichtet Josephine stolz. Wer weiß, welche Ideen die zukünftige Brauerin noch im Kopf hat.

Text: Monika Glöcklhofer

Der Film zum Projekt

Wie Zisternen das Leben der Menschen verändern, erzählt auch unser Kurzfilm „Vom Himmel ans Haus – Wasser für Ruanda“. Hier geht es zum Video:





Fotos: Christian Nusch

Drei Kolpingengel: Maryna Chornei, Olena Kononykhina und Valerii Zagorskyi helfen kriegsleidenden Menschen bei der Traumabewältigung.

Kriegswunden der Seele heilen

Ein Krieg löst massenweise Traumata aus, die unbehandelt bis in die nächste Generation fortwirken können. Damit das nicht passiert, bietet KOLPING Ukraine in seinen Einrichtungen psychosoziale Betreuung an und bildet dafür Traumafachkräfte aus.

Wenn in Czernowitz mal wieder Luftalarm herrscht, geht keiner in den Bunker. So weit in den Westen der Ukraine kommen die Raketen nicht, das ist so gut wie sicher. Doch obwohl das alle wissen, macht das Sirenengeheul etwas mit den Menschen. „Der Krieg verursacht eine permanente Hintergrundanspannung. Das spüren alle Ukrainer. Im Grunde bräuchte das ganze Land eine Traumatherapie“, meint die Psychologin Maryna Chornei. „Und je dichter man an der Front war, desto dringlicher ist sie.“

Maryna ist eine von 30 Sozialarbeitern, Psychologen und Ärzten, die der ukrainische Kolpingverband derzeit in Kooperation mit der Stiftung Wings of Hope Deutschland zu Traumafachkräften weiterbildet. In neun Modulen von jeweils vier Tagen lernen sie, Menschen zu helfen, die durch den Krieg schwere seelische Verletzungen erlitten haben. Genau das ist ein Trauma: Ein Erlebnis, das so belastend ist, dass es nicht aus eigener Kraft bewältigt werden kann. Es bleibt eine offene Wunde, die immer wieder schmerzt, wenn man an ihr rührt. Weil das Erlebte nicht verarbeitet wurde, kann die Erinnerung daran nicht verblassen, sondern sie ploppt plötzlich und unkontrollierbar auf. Das kann sich in vielfältigen seelischen wie körperlichen Symptomen zeigen, unter anderem in Schlafstörungen, Panikattacken und permanenter Anspannung.

Neben Maryna nehmen auch Valerii Zagorskyi und Olena Kononykhina aus Czernowitz an der Fortbildung teil. Olena weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig Traumabewältigung ist, denn sie hat selber eines durchlitten. 2014 floh sie aus Donezk, als dort der Bürgerkrieg begann. Von heute auf morgen musste sie ihr ganzes früheres Leben – Heimat, Familie, Freunde, Arbeit – zurücklassen. Damals gab es niemanden, mit dem sie darüber sprechen konnte, was das mit ihr gemacht hat. Als Ärztin wusste sie aber, dass solche Erlebnisse oft Traumata auslösen. „Ich musste mir erst eingestehen, dass ich Hilfe brauche und weiß, wie schwer dieser erste Schritt ist. Aber ich weiß auch, wie wichtig es ist, sich Hilfe zu suchen, damit die Verletzung heilen kann.“

Erinnerungen wegschließen

Heute ist es Olena, die Betroffenen hilft. Sie arbeitet vorrangig mit Geflüchteten und Veteranen – auch für KOLPING Ukraine. In Czernowitz unterhält der Verband eine psychosoziale Selbsthilfegruppe, die von Olena geleitet wird. Immer samstags treffen sie sich. Doch ihr Einsatz endet nicht mit der Gruppenstunde. Mit einem Sanitäter, den sie während seines Fronturlaubs behandelte, hält sie per WhatsApp Kontakt. Gerade erst hat sie mit ihm eine

im Traumaseminar neu erlernte Übung besprochen: die Tresorübung, mit der man Ängste und unangenehme Erinnerungen gedanklich wegschließt. „Er sagt, das hilft ihm, wenn ihn an der Front eine Panikwelle überkommt.“

Es schaudert Olena, wenn sie daran denkt, wie groß der Bedarf an Traumabewältigung in ihrem Land ist. „Es gibt in der Ukraine fünf Millionen Binnenflüchtlinge, weitere fünf Millionen haben das Land verlassen und kommen irgendwann zurück. Und dann müssen natürlich all die Veteranen behandelt werden, um wieder integriert werden zu können. Das ist eine gewaltige Aufgabe!“ Gewaltig und absolut notwendig, denn der Krieg hinterlässt tiefe Spuren. Früher wusste man das nicht. Doch in Deutschland erinnern sich viele an Eltern, die unter ständigen, scheinbar unerklärlichen Ängsten und Anspannung litten. Die alles zu kontrollieren versuchten, sich gleichzeitig aber oft selbst nicht unter Kontrolle hatten, die laut oder gar gewalttätig wurden. „Solches Verhalten ist eine typische Folge eines Traumas, unter dem besonders die Kinder und Ehepartner leiden“, erklärt die Psychologin Maryna. „Um Entspannung und Vergessen zu finden, greifen viele zu Alkohol und anderen Drogen, was die Situation noch schlimmer macht.“ Nicht selten wird ein Trauma so an die nächste oder gar übernächste Generation vererbt.

Ruhig bleiben, Kraft schöpfen

Damit das nicht geschieht, will KOLPING Ukraine das Angebot an Traumafachkräften in seinen Einrichtungen verstärken. Dazu



Die psychosoziale Gruppe bietet Geflüchteten eine Austauschmöglichkeit sowie professionelle Unterstützung, damit sie die schlimmen Kriegserlebnisse verarbeiten können.



Nataliia Ositashvili ist der Gruppenleiterin Olena Kononykhina dankbar, dass sie ihr Techniken zeigt, um die traumatischen Erinnerungen an die Flucht besser kontrollieren zu können.

zählen Einrichtungen für Flüchtlinge, Kinder und Jugendliche mit Behinderungen, Senioren und Veteranen. Seit Kriegsbeginn konnte der Verband bereits über 2.200 Menschen psychosozial unterstützen. In der Selbsthilfegruppe in Czernowitz treffen sich überwiegend Frauen, die aus dem Osten des Landes geflohen sind. Jede Woche tauschen sie ihre Erlebnisse aus – professionell und behutsam begleitet von Olena. „Wenn der Schmerz geteilt wird, ist er nicht so scharf“, sagt Nataliia Ositashvili. Sie kam im März 2022, wenige Tage nach Kriegsbeginn, mit ihrer Tochter und der Mutter aus Luhansk. „Die Reise war kompliziert, der Bahnhof war schon zerstört, deshalb mussten wir mit Evakuierungsbussen aus der Gefahrenzone gebracht werden“, erinnert sie sich und greift nach einem Taschentuch. In der Gruppe davon erzählen zu können, allein das war schon eine Hilfe. Dort hat Nataliia aber auch gelernt, wie sie ruhig bleiben kann, wenn die Erinnerungen sie einholen. Zum Beispiel Techniken wie sich auf die Brust zu klopfen oder progressive Muskelentspannung – beides Übungen, um rasch ins Hier und Jetzt zurückzufinden. Und sie hat herausgefunden, welche Ressourcen ihr Kraft geben. Bei Nataliia sind das Reisen, Joggen oder aufs Wasser schauen. „Ich spüre, dass das wirkt. Ich muss nicht mehr so oft weinen und seltener die Notfallübungen machen“, meint sie. Es sei denn, es gibt einen Trigger: Nachrichten aus der Heimat, wo Freunde und Bekannte jetzt unter russischer Besatzung leben. Denn obwohl Nataliia nun in Sicherheit ist – der Krieg ist auch für sie noch nicht vorbei.

Text: Katharina Nickoleit

Myanmar: Kurzausbildung für Binnenflüchtlinge



KOLPING Myanmar unterstützt Frauen, die durch den Bürgerkrieg vertrieben wurden. Mittellos und in einer fremden Region müssen sie und ihre Familien als Binnenflüchtlinge leben und Fuß fassen. Dabei hilft Kolping ihnen mit Kurzausbildungen, orientiert an den aktuellen Bedürfnissen: Was ist gefragt, leicht zu erlernen und bringt rasch Geld in die Familienkasse? Die Frauen lernen Schneiden und Nähen oder Kuchen, Muffins und anderes Gebäck herzustellen. Auch Blumendekorationen sind gefragt, denn Feste werden nach wie vor gefeiert. Und auch Seife ist ein leicht herzustellendes Produkt, das immer Abnehmer findet. Zudem lernen die Kleinunternehmerinnen die richtige Kalkulation des Wareneinsatzes. Diese Kurzausbildungen wurden durch Spenden ermöglicht, unter anderem durch Spenden aus der Weihnachtsaktion im letzten Jahr.

Bolivien: Soforthilfe nach Flutkatastrophe

Im Frühjahr 2024 wurden Teile der Stadt Cobija von Hochwasser überflutet. Durch heftige Regenfälle stieg der Fluss Acre auf 17 Meter an und zerstörte 14 Stadtteile sowie drei angrenzende Gemeinden. KOLPING Bolivien leistete umgehend Hilfe für die Familien, die alles verloren hatten. In einer ersten Hilfsaktion erhielten 100 Familien Lebensmittel für die ersten Tage, weitere Hilfe folgte. Auch Kolpingmitglied Betty Luizaga Carrillo hat durch die Flut alles verloren. Die 55-jährige Konditorin kann ihre Familie durch den Verkauf ihrer Kekse und Kuchen ein wenig unterstützen, aber aus eigener Kraft schafft die Familie den Wiederaufbau nicht. Die Unterstützung durch den Verband dauert an: Kolping hilft Flutopfern wie Betty Carrillo bei der Reparatur der Häuser. Danke an alle Spenderinnen und Spender, Kolpingsfamilien, National- und Diözesanverbände, die diese Nothilfe möglich machen!



Fotos: Kolping International

Tansania: Dicke Knollen, besseres Einkommen



Bei der Kolpingsfamilie Ntoija im Norden Tansanias dreht sich alles um die Cassava. Seit fünf Jahren unterstützt KOLPING Tansania die Kolpingbauern beim Anbau der nahrhaften Knollen sowie deren Weiterverarbeitung. Entlang der gesamten Wertschöpfungskette erhalten die Familien Schulungen. Gemeinsam forschen sie, welches Saatgut am widerstandsfähigsten bei den veränderten Klimabedingungen ist. Sie lernen, die Cassava-Knollen ertragreich anzubauen und anschließend zu haltbarem Mehl zu verarbeiten. Das Mehl bietet dann die Basis für die Herstellung von allerlei Snacks – darunter Gebäck wie Mandazi oder leckere Kekse. Diese lassen sich auf dem lokalen Markt gut verkaufen – ein wichtiges Mehreinkommen für die Familien. Der Bauer Christopher Alfonso ist überglücklich. „Mein Einkommen ist deutlich gestiegen, ich habe keine Geldsorgen mehr“, berichtet er.



Klimafest informiert und motiviert

Mitte Juli lud der Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart zu einem Klimafest ein. Kolpinggeschwister sowie Interessierte aus der Region kamen ins Kolpinghaus Bad Cannstatt, wo sie Vorträge, Diskussionsrunden und Workshops rund um die Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit erwarteten. Referent Ralf Roschlau etwa erklärte, wie eng der Klimawandel mit sozialer Gerechtigkeit zusammenhängt und wie sehr sich das Handeln hierzulande auf den Globalen Süden auswirkt. Sigrid Stapel von KOLPING INTERNATIONAL stellte dar, wie die weltweiten Kolpingverbände mit ihren Projekten den Auswirkungen des Klimawandels entgegenreten. Zudem gab es eine breite Palette an Angeboten, die auf Mitmachen und Ausprobieren ausgerichtet waren: Mit Holzklötzen wurde das „Gemeinsame Haus“ gebaut, es wurde ein Balkonkraftwerk installiert, und auch der Kolping-Klimakoffer kam mit interaktiven Modulen zum Thema Energie, Konsum und Klimagerechtigkeit zum Einsatz. Zudem erwartete die Teilnehmenden ein Lastenfahrrad-Parcours sowie eine Mitmachwand zum Austauschen von Klimatipps. Die Kinder und Jugendlichen begaben sich auf „Klimahelden“-Mission quer durch Stuttgart und absolvierten dabei unterschiedliche Stationen, an denen es um Themen wie Lebensmittel, Second-Hand-Kleidung oder eine Hochwasser-Simulation ging. So war für alle Teilnehmenden jede Menge Information und Inspiration dabei, um künftig mehr auf Nachhaltigkeit zu achten und den Klimawandel nicht weiter zu befeuern.

Fotos: DV Rottenburg-Stuttgart, DV Trier, privat



Zum Abschied vier Wassertanks für Kenia

Nach 37 Jahren Kindergartenleitung verabschiedete sich Kolpingmitglied Angelika Vey-Rossellit in den Ruhestand. Von Kollegen und Eltern des Kindergartens St. Bilhidis in Veitshöchheim hatte sie sich statt Geschenken eine Spende für eine Zisterne in Kenia gewünscht. Außerdem spendierte ihr Sohn einen EM-Fußball mit einem Autogramm von Torwart Manuel Neuer, der auf dem Abschiedsfest verlost wurde. Beim Losverkauf und der zusätzlichen Spendensammlung kam ein Betrag von 1.522,70 € zusammen, mit dem nun sogar ganze vier Wassertanks für Kenia angeschafft werden können.



Besuch aus Bolivien in Trier

Vom 11. April bis zum 2. Mai besuchten fünf Frauen von KOLPING Bolivien den Diözesanverband Trier, mit dem seit über 40 Jahren eine lebendige Partnerschaft besteht. Die gemeinsamen Tage führten die lateinamerikanischen Gäste an viele Orte im Bistum, zu Kolpingsfamilien, in soziale Einrichtungen wie in Bildungseinrichtungen. Auch der kulturelle Austausch kam nicht zu kurz, schließlich wollten die Bolivianerinnen neben der Kolpingarbeit auch Land und Leute kennenlernen. In den Kolpingsfamilien stellten die Frauen sich und ihre Verbandsarbeit vor. Dabei wurden die Lebenswirklichkeiten hier wie dort ins Auge gefasst, landesspezifische Herausforderungen und auch globale Probleme wie die Auswirkungen des Klimawandels diskutiert.

Eindrücke der Begegnungsreise sind in einem Reisetagebuch nachzulesen:



Adressänderungen bitte melden

Liebe Spenderinnen und Spender, bitte lasst uns wissen, wenn sich Eure Adresse ändert. Es reicht leider nicht aus, die Änderung an die Kolpingsfamilie oder das Kolpingwerk Deutschland zu schicken. Aus Datenschutzgründen werden Eure Daten im Verband getrennt betreut und gepflegt. Bei Änderungen von Adresse oder Kontonummer (etwa bei Spenden, die per Lastschrift an uns gehen) bitten wir Euch daher herzlich, diese Änderungen kurz an unseren Spenderservice zu melden: Tel 0221 77880-15 oder per E-Mail spenden@kolping.net. So bleiben wir weiterhin bestens miteinander verbunden!

Hier kannst Du direkt helfen

Ruanda: Besseres Leben dank Zisternen

Zisternen neben den Häusern erleichtern den Alltag: Das kräfte- raubende tägliche Wasserholen entfällt, die Frauen können auf den Feldern arbeiten und ihr Einkommen erhöhen.

Projekt ÖN-0606

Zisterne: 400 €

Ukraine: Die Hilfe geht weiter

Seit zweieinhalb Jahren leiden die Menschen in der Ukraine unter dem Krieg. Kolping leistet Unterstützung für Geflüchte- te und psychologische Hilfe durch Traumaarbeit.

Projekt SH-8213

Hilfe: 100 €

Weltweit: Kleinkredit als Startchance

Ob Nähen oder Schweißen: Viele Kolpingmitglieder lernen in Kurzausbildungen ein Handwerk. Ein Kredit gibt ihnen das nötige Startkapital, sich damit selbstständig zu machen.

Projekt EM-8204

Startkapital: 180 €

Mehr Informationen und weitere wichtige Projekte unter www.kolping.net

SPENDENKONTO

Bank **DKM Darlehnskasse Münster eG**
IBAN **DE74 4006 0265 0001 3135 00**
BIC **GENODEM1DKM**



Großes Jubiläumsfest im Mai

Vom 2. bis 4. Mai feiert das Kolpingwerk Deutschland in Köln ein großes Jubiläumsfest, denn unser Verband wird stolze 175 Jahre alt! Zu diesem Anlass hat das Kolpingwerk Deutschland ein buntes Programm zusammengestellt, zu dem alle Kolpingmit- glieder und Interessierten herzlich eingeladen sind.

Auftakt der Feierlichkeiten ist am Freitagabend eine Eröff- nungsveranstaltung im Kölner Tanzbrunnen, moderiert von Yvonne Willicks und Guido Cantz. Beim „Orange Table“ durch die Kölner Innenstadt wird sich der Verband samt Einrich- tungen und Unternehmen vorstellen. Dort könnt Ihr auch mehr über die Entwicklungsprojekte von KOLPING INTERNA- TIONAL erfahren und Mitglieder des Generalvorstands aus aller Welt treffen. Am Samstagabend findet dann im Tanz- brunnen ein großes Mitsingkonzert mit Guildo Horn statt. Enden werden die Feierlichkeiten am Sonntag mit einem Got- tesdienst im Tanzbrunnen. Mehr Infos und Anmeldung unter: www.schwarz-orange-bunt.de

Jubiläumsfest
2.-4. Mai 2025 in Köln

Wir feiern
175 Jahre Verband

- Liveprogramm im Tanzbrunnen
- Mitsingkonzert mit Guildo Horn
- Orange-Table durch Köln
- Party der Kolpingjugend u.v.m.

Sei dabei!

Kolping

Impressum

Herausgeber: KOLPING INTERNATIONAL Cooperation e.V.
Kolpingplatz 5-11 · 50667 Köln · www.kolping.net

Redaktion: Michaela Roemkens (V.i.S.d.P.) E-Mail: michaelaroemkens@kolping.net

Gestaltung: Mirko Schweikert · www.dreizehndesign.de

Kontakt

Spender-Service

Barbara Demmer und Liliane Knap
Spendentelefon: +49 221 77880-15
E-Mail: spenden@kolping.net