



། འོ་པོ་ཤེལ་རིའི་འགྲུག་སྐྱོ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ།

SHREE SHELRI DRUGDRA LOWER SECONDARY SCHOOL

श्री शेल्री ड्रुग्द्रा निम्न माध्यमिक विद्यालय



## Rundbrief Juli 2018

*Michel Dussaulx, Tobias Räscher, Adelheid Dönges*



Liebe Freundinnen und Freunde der Schule in Saldang,

dieses Bild ist während des *Upper Dolpo Dental Camp* im Herbst 2017 in unserer Schule entstanden. Die australische Zahnärztin Joanne Richardson hatte in Zusammenarbeit mit dem Schweizer *Schulverein Lo-Mantbang*, der die Nachbarschule in Namdo betreibt, mehrere Schulen im Upper Dolpo besucht, Aufklärungsarbeit geleistet, Zahnbürsten und Zahncreme verteilt, alle Kinder untersucht und eine Kariesprophylaxe durchgeführt. Das dürfte für die allermeisten Kinder der erste Zahnarztbesuch ihres Lebens gewesen sein, entsprechend gespannt schauen sie auch zu. Die Ergebnisse der Untersuchungen waren gemischt: über die Hälfte der Kinder hatten gesunde Zähne, aber es gab auch einige mit sehr schlechtem Gebiß – wer sich rein traditionell ernährt, hat wohl weniger Probleme, als Kinder, die Zugang zu “modernen” Süßigkeiten haben. Das Bewußtsein für Zahnhygiene und die Ursachen von Karies ist auch bei den Eltern noch kaum vorhanden. Darum war ein wichtiger Schwerpunkt die Aufklärungsarbeit mit den lokalen Krankenschwestern, Lehrern, Kindern und Eltern.

Die Gesundheitsversorgung ist sicher neben der Bildung ein ganz wichtiger Aspekt für eine Verbesserung der Lebensbedingungen in den Dörfern des Upper Dolpo – in diesem Rundbrief wollen wir versuchen, darüber etwas zu berichten, auch wenn es nicht leicht ist, sich ein Bild zu machen. Wir schöpfen aus den Erfahrungen und Gesprächen während unserer Reisen, aus den Berichten der Krankenschwestern und den wenigen Texten zum Thema.

Bis vor kurzem konnte man in Dolpo bei einer Krankheit nur einen Amchi (Arzt) konsultieren, der traditionelle tibetische Medizin praktiziert, oder beten und einen Lama um hilfreiche religiöse Zeremonien bitten. Die tibetische Medizin, eine Jahrhunderte alte Tradition, verwendet unter anderem das differenzierte Fühlen des Pulses und die Untersuchung der Zunge zur Diagnostik, und ihre Heilmittel sind meist zu Pillen verarbeitete Heilkräuter und andere Substanzen (sogar gemahlene Steine aus Lhasa), aber auch physikalische Verfahren. Die Amchis sind gebildete und oft einflussreiche Personen, und die traditionelle Medizin wird weiter gelebt und unterrichtet und hat sicher kulturellen und praktischen Wert, aber sie stößt auch an Grenzen, in Fällen wo Zugang zu einfacher "westlicher" Medizinversorgung leicht weiterhelfen könnte. Einige Amchis wissen das auch und kooperieren mit den westlichen Medizinern.



**Amchi Labrang Dhondrup aus Saldang**

Diese westliche Medizinversorgung ist in Dolpo aber noch sehr spärlich. Es gibt ein kleines Krankenhaus in der Distriktshauptstadt Dunai. Über die Dörfer verteilt gibt es einige *health posts*, die aber nicht immer besetzt sind. Wie bei den Lehrern sind staatliche Angestellte, die nicht aus der Region stammen, schwer zum Bleiben zu bewegen, und auch die jungen Einheimischen bleiben oft nicht gern über den Winter.

Dank der Initiative und Finanzierung des *Schulverein Lo-Manthang*, des Vereins *One Heart World-Wide* und auch der *Dolpo Tulku Foundation* arbeiten in den letzten Jahren junge Krankenschwestern in Namdo, Saldang und Karang, die selbst aus Dolpo stammen. Das ist natürlich ein großer Vorteil: sie kennen Kultur und Lebensweise, verstehen die Sprache der Patienten, und sind oft froh über eine Arbeit, mit der sie in ihrer Heimat arbeiten und helfen können (nebenbei: es sind ehemalige Schülerinnen von Schulen wie unserer). Speziell für die Geburtshilfe sind sie Teil des *Network of Safety* – Konzepts von *One Heart World-Wide* zur Verringerung der sehr hohen Mütter- und Säuglingssterblichkeit.



**Krankenschwester Kesang Lhamo bei der Arbeit**

In schwereren Fällen bleibt aber weiter nur die Möglichkeit, den Patienten auszufliegen – aber einen Hubschrauber zu rufen ist nicht nur sehr teuer, sondern erfordert auch ein Telefon. In Dolpo gibt es derzeit außerhalb von Dunai kein Handynetz, nur Satellitentelefone funktionieren, und die haben meist nur die seltenen Touristengruppen; vor ein paar Jahren ist ein Lehrer aus

Komang gestorben, weil kein Telefon greifbar war. Patienten werden auch tagelang mit Pferden oder Trägern zu dem kleinen Flughafen bei Dunai gebracht, um von dort aus ein Krankenhaus



zu erreichen – ich habe selbst eine alte Frau gesehen, die in einem Korb auf dem Rücken über die schmalen Pfade getragen wurde.

Die Schwerpunkte der Arbeit in den Health Posts sind

- Aufklärung und Beratung in Hygiene und Ernährung, für Kinder und Erwachsene;
- Versorgung bei Verletzungen und Krankheiten sowie Nachsorge nach Krankenhausaufenthalten, Ausgabe von Medikamenten;
- regelmäßige Untersuchung der Kinder, u.a. auf Parasiten, Anzeichen von Unterernährung oder Tuberkulose;
- Untersuchung von Schwangeren, Geburtshilfe und -nachsorge, Beratung der Mütter (Stillen, Hygiene, Ernährung);
- Beratung und Medikamente für Familienplanung

Eine kleine Fall-Statistik für Saldang aus dem Jahr 2015:

Gastritis und Durchfall	98	Verletzungen	22
Erkältungen	65	Blasenentzündung	11
Gelenkschmerzen	65	Familienplanung	25
Allergie und Atembeschwerden	38	Schwangerenvorsorge	12
Augen- und Ohrenprobleme	30	Geburtshilfe	3
Zahnschmerzen	26	Geburtsnachsorge	9

Augentzündungen, Lungenprobleme und Brandverletzungen waren früher eine häufige Folge der offenen Feuerstellen in den Häusern; inzwischen haben die meisten Familien Öfen. Die starke UV-Strahlung in der Höhe belastet Augen und Haut, die kalten Winter und der harte Alltag der einfachen Landwirtschaft in den Bergen sind weitere Ursachen von Krankheiten; dazu kommen fehlende Impfungen, zum Teil auch mangelhafte Hygiene und Ernährung.

Die Kindheitserinnerungen aus Saldang und Karang, die Dorje Dolma in ihrem Buch “Yak Girl” erzählt, sind überschattet vom Tod von Geschwistern im Babyalter, von einer Spielfreundin, die die falschen Beeren gegessen hat und von jungen Tanten, die wohl an Tuberkulose gestorben sind.



**Im Health Post in Saldang**

Sehr wichtig wäre die Versorgung rund um die Geburt zur Vermeidung von Krankheiten und Todesfällen bei Mutter und Kind. Nach den Berichten der Krankenschwestern wird sie erschwert durch den immer noch starken Aberglauben, dass Mütter sich während der Geburt in ein dunkles Zimmer des Hauses zurückziehen sollten und nicht besucht werden dürfen, damit böse Geister keinen Schaden anrichten können. Die Beratung nach der Geburt wird besser angenommen und hilft sicher, die Kindersterblichkeit zu verringern. Ergänzend ist die Familienplanung wichtig, mit Beratung und hormoneller Empfängnisverhütung.

Insgesamt verbessert sich die Gesundheit im Dolpo langsam, westliche und einheimische Hilfsorganisationen und auch die nepalesischen Behörden bemühen sich darum, das Versorgungsnetz auszubauen, Medikamente und Impfstoffe verfügbar zu halten, Evakuierung in größere Krankenhäuser zu ermöglichen und die Bevölkerung aufzuklären. Aber die Abgelegenheit des Dolpo und die sehr dünne Infrastruktur erschweren diese Entwicklung natürlich.

Wir als Schulprojekt können indirekt dazu beitragen, indem wir die Themen Hygiene und Gesundheit in den Unterricht aufnehmen und über die Kinder auch die Familien erreichen. Die Lehrer unterstützen die Arbeit der Krankenschwestern praktisch und bieten ihnen Rückhalt in den abgelegenen Dörfern.

Unser Ziel ist es, den Bewohnern des Dolpo, insbesondere den Kindern, gute Chancen für ihre Zukunft zu geben und ihre Lebensbedingungen zu verbessern. Wir freuen uns über jeden Schritt in diese Richtung und danken Euch für Eure Unterstützung!

Mit herzlichen Grüßen –

*Tobias, Michel und Adelheid*



*Einige der Bilder in diesem Rundbrief wurden uns vom Schulverein Lo-Manthang überlassen. Danke!*