

# Amari und die Kraft der Chancengleichheit

Wie der Gelnhäuser Verein „Wir helfen in Afrika“ das Leben eines kenianischen Mädchens verändert

Amari ist 16 Jahre alt und lebt im Küstengebiet Kenias, im kleinen, lebendigen Ort Mamba Village, rund 250 Kilometer südlich von Mombasa. Wer sie heute sieht – selbstbewusst, fröhlich und mit leuchtenden Augen in der Schuluniform der Mamba Primary School – könnte kaum errahen, welche Unsicherheiten und Barrieren sie noch vor wenigen Jahren geprägt haben. Ihre Geschichte ist die eines Mädchens, das aus eigener Kraft viel erreichen wollte, aber dafür eine entscheidende Unterstützung brauchte: den Zugang zu grundlegenden Hygieneartikeln.

Dank des Projekts „Vom Mädchen zur Frau“ des Gelnhäuser Vereins „Wir helfen in Afrika“ erhält sie nun wie rund 1400 weitere Mädchen an vier Schulen jeden Monat Binden, Toilettenpapier und weitere notwendige Hygieneprodukte – Materialien, die hier in Deutschland selbstverständlich sind, für Mädchen wie Amari je-



Sandra Hummel mit Amari

improvisierte Lösungen: alte Stoffreste, zusammengeknüpfte Tücher oder mehrere Lagen Kleidung. Doch keine dieser Optionen bietet Sicherheit oder Schutz. Oft haben die Mädchen Angst, in der Schule „auszulaufen“, ausgelacht zu werden oder „unrein“ zu erscheinen – ein



Stephanie Musomba (vorn links) und Sandra Hummel (vorn rechts) bei der Übergabe der Hygieneprodukte.

District ein Tabuthema. Sie wird nicht offen angesprochen, gilt als peinlich oder gar als Zeichen von Unreinheit. Auf-

## Der Wendepunkt: Ein Paket, das ihre Zukunft verändert

Vor drei Jahren wurde die Mamba Primary School in das Hilfe-zur-Selbsthilfe-Programm aufgenommen. „Wir haben uns intensiv mit den Bedürfnissen der Jugendlichen befasst und erkannt, wie gravierend die Folgen der sogenannten Periodenarmut sind“, sagt Sandra Hummel. Ihre Partnerin vor Ort in Kenia ist Stephanie Musomba, die auch den Anstoß für das Projekt gab. „Für Amari war der Moment, in dem sie ihr erstes Hygiene-Set erhielt, mehr als nur die Übergabe eines Alltagsprodukts“, erinnert sich Stephanie Musomba. „Es war die symbolische Rückgewinnung ihrer Würde und ihrer Chancen. Seitdem wird sie monatlich versorgt – zuverlässig und kostenfrei. Es ist ein kleines Paket, doch seine Bedeutung ist enorm.“

Zum ersten Mal seit Jahren kann Amari alle Unterrichtstage besuchen. Ihre Abwesenheiten sind nahezu vollständig verschwunden, ihre Noten haben sich verbessert, und sie nimmt wieder aktiv am Unterricht und an sportlichen Aktivitäten teil. „Ich fühle mich frei“, sagt sie. „Ich muss nicht mehr überlegen, welche Tage ich in der Schule sein kann.“

## Aufklärung als Fundament nachhaltiger Hilfe

Neben den materiellen Hilfen spielt die Bildungskomponente des Projekts eine zentrale Rolle. Stephanie Musomba und ihr Team organisieren an den Schulen Gespräche und Möglichkeiten zum Austausch. Diese vermitteln Wissen über den weiblichen Körper, Hygiene, Menstruationsgesundheit und Selbstbewusstsein.

Amari gehört inzwischen zu den Mädchen, die selbst Jüngere unterstützen. Sie erklärt ihnen, was sie über ihren Zyklus wissen müssen, und hilft ihnen, offen über Themen zu sprechen, die früher verschwiegen wurden. Dadurch entsteht eine neue Kultur der Normalisierung: Menstruation wird nicht länger als Problem betrachtet, sondern als natürlicher Bestandteil des Lebens.

## Die Kraft des Hilfe-zur-Selbsthilfe-Prinzips

Der Ansatz des Vereins „Wir helfen in Afrika“ ist bewusst nachhaltig gestaltet. Statt auf einmalige Aktionen setzt er auf langfristige Lösungen, die Mädchen befähigen, ihre Lebenssituation selbst zu verbessern. Für Amari bedeutet das, dass sie auch über die monatlichen Lieferungen hinaus Werkzeuge und Wissen erhält, um Verantwortung für sich und ihr Leben zu übernehmen.

## Ein Mädchen, das weiter träumt

Amari möchte später einmal Lehrerin werden. Sie weiß, wie viel Mut es braucht, ein Mädchen zu sein, das sich gegen gesellschaftliche Erwartungen stellt. Und sie weiß, dass Bildung der Schlüssel dafür ist. „Ich möchte anderen Mädchen zeigen, dass nichts falsch an ihnen ist“, sagt sie. „Wir können alles erreichen, wenn wir nicht aufgegeben werden.“

## Ein Beispiel für Hoffnung und Wirkung

Der Gelnhäuser Verein „Wir helfen in Afrika“ wird oft gefragt, warum gerade Hygieneartikel im Fokus stehen. „Die Antwort ist einfach: Weil sie eine grundlegende Voraussetzung für Bildung, Gesundheit und soziale Teilhabe sind“, sagt Sandra Hummel. Amari ist heute ein junges Mädchen, das weiß, was es will, das daran glaubt, weiterzukommen, und das andere mitreißt. Jedes Mal, wenn sie stolz die Tür der Mamba Primary School durchschreitet, geht sie nicht nur zur Schule – sie geht in Richtung einer selbstbestimmten Zukunft.



Die Freude der Mädchen und jungen Frauen über die Unterstützung aus Gelnhausen ist groß.

doch über Teilnahme oder Ausschluss am so wichtigen Schulunterricht entscheiden.

## Ein Alltag voller Einschränkungen

Vor dem Projekt lebte Amari wie viele Mädchen in ihrer Region mit der Angst davon, dass der Beginn ihrer Menstruation das Ende ihrer schulischen Ambitionen bedeuten könnte. Denn in der sehr armen, ländlichen Region ringen viele Familien damit, jeden Tag genug Essen auf den Tisch zu bekommen. Dazu kommen die Schulgebühren als weitere große finanzielle Belastung für die Familien. Für Hygieneartikel ist dann für viele Mädchen erst recht kein Geld übrig. „Dabei sprechen wir hier von etwa zwei Euro im Monat“, sagt Sandra Hummel, die sich im Gelnhäuser Verein um das Projekt kümmert. „Doch selbst das ist eine für viele Familien unüberwindbare Hürde.“ Was bleibt für die Mädchen, sind

Stigma, das in vielen ländlichen Regionen Kenias noch tief verankert ist.

Die Folge: „An diesen Tagen blieb ich zu Hause“, erzählt Amari. Nicht aus Bequemlichkeit, sondern aus Scham und Angst. Wenn sie ihre Menstruation bekam, verpasste sie regelmäßig eine ganze Schulwoche im Monat. Was nach wenig klingt, summiert sich schnell – verpasste Tests, fehlende Inhalte, schlechtere Noten. Mädchen brechen unter solchen Bedingungen die Schule frühzeitig ab, werden früh verheiratet und verlieren den Anschluss an ihre Bildungslaufbahn. So ergibt sich für Schülerinnen ein unfairer Nachteil gegenüber ihren gleichaltrigen Mitschülern, der sich mit der Zeit immer höher auftürmt.

## Tabus, die Mädchen ihre Zukunft kosten

Menstruation ist in vielen Gemeinschaften des Kwale

klärung findet kaum statt – weder im Elternhaus noch im schulischen Rahmen. Das Projekt des Vereins „Wir helfen in Afrika“ setzt genau an dieser Stelle an: Es ermöglicht nicht nur den Zugang zu Produkten, sondern schafft Räume für Aufklärung, Vertrauen und Selbstbestimmung. Mehr als 1.400 Mädchen und junge Frauen erhalten über das Projekt inzwischen Hygieneprodukte. „Es lässt sich kaum in Worte fassen, wie sehr die Schülerinnen unsere Hilfe zu schätzen wissen“, berichtet Sandra Hummel. Sie weiß, wovon sie spricht: Mehrfach schon war sie vor Ort, hat die neu gewonnene Lebens- und Lernfreude der Schülerinnen miterlebt. Es sei regelrecht greifbar, wie sehr die vermeintlich kleine Unterstützung das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl der jungen Frauen steigere. „Ja“, wir schenken den Schülerinnen damit sichtbar ein Stück Zukunft.“



Die Mädchen geben ihr Wissen um die Menstruation untereinander weiter.



Die Übergabe der Hygienepakete wird stets zelebriert

Wenn auch Sie die Projekte des Gelnhäuser Vereins unterstützen möchten, können Sie dies mit einer Spende auf das Konto mit der IBAN DE59 5066 1639 0007 3300 73.

Erstspender werden gebeten, ihre Anschrift oder eine E-Mail-Adresse für die Spendenbescheinigung anzugeben. Weitere Informationen zum Verein und seinen Projekten gibt es im Internet unter [www.wirhelfeninafrika.de](http://www.wirhelfeninafrika.de).