



VIJANA NA AFYA

- Let's create a healthy world!

Projektdokumentation eines
Kenianisch-Deutschen
Begegnungsprojekt



arche noVa
Initiative für Menschen in Not



Vorwort

Die Integration von Schlüsselkonzepten der Gesundheit und des Wohlbefindens in die Jugendarbeit und in Initiativen, die von jungen Menschen geleitet werden, ist ein wichtiger Faktor für die Schaffung einer ganzheitlichen Work-Life-Balance und für die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl unter jungen Menschen weltweit.

Es sind die jungen Menschen von heute und zukünftige Generationen, die mit den Folgen einer nicht nachhaltigen Entwicklung und eines nicht nachhaltigen Lebensstils konfrontiert werden. Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) für 2030 erkennt die Notwendigkeit an, junge Menschen zu befähigen, Veränderungen herbeizuführen. Wenn junge Menschen ihre Fähigkeiten verbessern, werden sie in der Lage sein, zunehmend lautstark und aktiv Veränderungen einzufordern und von den politischen Entscheidungsträgern der Welt Rechenschaft zu verlangen; besonders wenn es darum geht, sich den drängenden Herausforderungen der Gegenwart zu stellen.

Jugendbegegnungen sind der Schlüssel zum Austausch von Wissen und Erfahrungen, zum Verständnis übereinstimmender und unterschiedlicher Ansichten und zur Förderung kultureller Vielfalt.

„Vijana na Afya – Lasst uns eine gesunde Welt schaffen – Gesundheit und Wohlbefinden im Zentrum der Jugendarbeit“ bot einen hervorragenden Rahmen für die Integration von Gesundheit, Wohlbefinden und Nachhaltigkeit unter jungen Menschen mit unterschiedlichem wirtschaftlichen, geographischen und sozialen Hintergrund aus Kenia und Deutschland.

Aus dem Projekt nehmen wir sowohl Fragen als auch Anregungen mit:

Welche Art von Führung braucht die Zukunft?

Unabhängiges Denken bei gleichzeitiger Anerkennung anderer Meinungen; Vertrauen in andere und die Fähigkeit, dieses Vertrauen zu nutzen; Motivation und Handeln.

Welche Elemente sind für die Zukunft von Bildung, Gesundheit, Wohlbefinden und Jugendarbeit wichtig?

Verbesserung des Selbstbildes; Lernen durch Dialog; Akzeptanz des Unbekannten; Vorbild sein.

Was sind wichtige Elemente für die Umsetzung von Projekten oder Initiativen mit Jugendbeteiligung?

Das Finden von Unterstützern und Fähigkeiten, die die eigene Leidenschaft teilen; der Respekt vor unterschiedlichen Werten; das Anbieten verschiedener Möglichkeiten, sich zu engagieren; gute Kommunikation.

Diese Publikation wurde in enger Zusammenarbeit mit den Teilnehmenden des Programms und anderen relevanten Stakeholdern erstellt.

Die in dieser Dokumentation enthaltenen Empfehlungen sollen Anregungen bieten, die in zukünftigen Jugendaustauschprogrammen übernommen werden können. Um den Wert des Jugendaustauschs hervorzuheben, werden in der Publikation verschiedene Aktivitäten, Lernerfahrungen und Instrumente vorgestellt, die auf unterschiedliche individuelle, lokale und institutionelle Kontexte übertragbar sind. Aus diesem Grund soll die Publikation möglichst viele Akteure erreichen, um einen breiten Erfahrungsaustausch zu ermöglichen.

Wir laden alle ein, diesen Erfahrungsbericht zu nutzen, um Projekte umzusetzen, die positive Veränderungen auf individueller und gemeinschaftlicher Ebene bewirken können!



Dr. Dorcas Beryl Otieno, OGW,
Geschäftsführerin Kenya Organization
for Environmental Education (KOE)

Inhalt

Teilnehmende & Steckbriefe

Projekthalte

- 08 Hintergrund und Informationen zum Projekt
- 11 Erprobte Methoden
- 20 Rückblick auf Workshops und Exkursionen

Erfahrungsberichte

- 29 Persönliche Erkenntnisse und Zukunftsperspektiven
- 35 Gedanken zu (inter-)kulturellen Erfahrungen und Beobachtungen
- 39 Umgang mit Herausforderungen
- 43 Blitzlichter

i „Vijana na afya“ ist Swahili und bedeutet „Jugend und Gesundheit“. Swahili, die Bantu-Sprache mit weltweit den meisten Sprechern, ist, neben Englisch, die zweite Amtssprache in Kenia. In Kenia ist es die an der Küste und auf dem Land am meisten gesprochene Sprache. Gleichzeitig ist Swahili Verkehrssprache in ganz Ostafrika.

Ergebnisse

- 47 Gedankenanstöße und Diskursthemen
- 51 Projektberichte der Tandems
- 59 Fachveranstaltungen

Resümé

- 64 Meine Eindrücke in wenigen Worten

Impressum



Faith Kilonzo

Top 20 Global Young Women in Sustainable Development.

Eine Auszeichnung der Organisation Young Women in Sustainable Development (Junge Frauen in nachhaltiger Entwicklung), die die Bemühungen herausragender junger Frauen, die sich für eine nachhaltige Entwicklung einsetzen, hervorhebt.

Derzeitige Rolle: Stellvertretende Koordinatorin, Regierung des Bezirks Makueni, Kenia

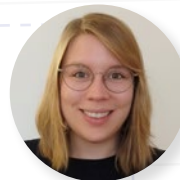
Gründerin der Maundu Maseo Initiative-CBO, einer gemeinschaftsbasierten Organisation, die seit Dezember 2021 im Bezirk Makueni tätig ist

Interessengebiet: Umwelt und Gesundheit, ländliche Entwicklung und nachhaltige Entwicklung, Partnerschaften, Stipendien, Austauschprogramme

Selina Rausch

Alter: 30, Berufsbeschreibung: Projektingenieurin für die Inbetriebnahme von Bahnstrecken,

Ehrenamtliches Engagement: Stammesführerin bei den evangelischen Pfadfindern; Aufbau eines Frauen-Rollstuhlteams einschließlich der Strukturen, um sich in der Verbandsstruktur zu manifestieren und auf nationaler Ebene zu konkurrieren, Was ich suche: Kontakte zum Behindertensport knüpfen; Interesse an Fragen der Zugänglichkeit und Sensibilisierung; Inputs zum Thema Behinderung geben; Moderation. Worauf ich neugierig bin: Umwelt- und (psychische) Gesundheitsfragen und Lösungen; Persönlichkeitsentwicklung



Teilnehmende & Steckbriefe



Marlene Gräf



Anne Ahmadi

26 Jahre, Sozialarbeiterin im Bereich Migration, derzeitiger Arbeitgeber ist das Jugendamt Dresden, interessiert an multikulturellem Leben und Arbeiten, Menschenrechten, Tierschutz, Sport, Reisen, Fotografie



Johanna Bauer

22 Jahre alt, ich habe vor einem Jahr meinen Bachelor Soziale Arbeit abgeschlossen. Ganz besonders mag ich die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Geflüchteten. Zudem interessieren mich Themen rund um mentale Gesundheit und Resilienz. Ich liebe es, kreative Projekte in Angriff zu nehmen und die Schönheit der Natur bei Spaziergängen zu genießen.



Kay Zeisig

Studiert Digital Humanities (Master) an der Technischen Universität Dresden. Als gelernter Sozialarbeiter arbeitete er in den Bereichen Jugendarbeit, Theater- und Sportpädagogik mit den Schwerpunkten Gewaltprävention, Drogen- und Suchthilfe, (psychische) Gesundheitsförderung sowie Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmenden.

Sharlyne Anyango Owuor



Alter: 26, Beruf: Assistentin des Programmleiters bei Uvumbuzi Africa, Freiwillige Tätigkeit: Kenia Organisation für Umwelterziehung, Uvumbuzi Africa und Green-peace Africa, Interessengebiete: Freiwilligendienst, Sozialarbeit

Mara Kayser



Projektleitung Vijana na afya Projekt bei arche noVa e.V.
Seit 2007 mit Kenia verbunden.
Afrikanistikstudium, Seminarbegleitung internationaler Freiwilligendienste, Alumna des ESD Expert Net, Art of Hosting – Fan und Lernkulturzeit Coachin. Kompetenzorientierte Bildungskonzepte, internationaler Austausch und Potenzialentfaltung sind wichtige Elemente meiner Wirkungsbereiche.

Selma Weidendorfer



geboren Mai 2005.
Ehrenamtliches Engagement in der Seebrücke Dresden, so wie der PrimaKlimaAG der FAS Dresden. Mein Interessenspektrum ist weit gefächert, insbesondere Interessiere ich mich für politische Themen rund um Migration, Klima und Gleichberechtigung. Des Weiteren interessiert mich BNE und dessen Umsetzungsmöglichkeiten innerhalb der Gesellschaft.

Bryan Chesoli



Organisation: Ashoka Ostafrika
Position: Programm-Manager für Jugendjahre
Fachwissen: Jugendengagement/Projektmanagement
Interessengebiete: Ich habe eine große Leidenschaft dafür, Initiativen mit sozialer Wirkung voranzutreiben und das Potenzial junger afrikanischer Innovationstalente zu fördern.

Selma Petalla



Glorious Jesang



24-jährige Studentin mit Hochschulabschluss, Masterstudiengang in Forschung und öffentlicher Politik, Bachelor-Abschluss in Gemeindeentwicklung, Spezialisiertes Interesse an der Beziehung zwischen Klimawandel und menschlicher Gesundheit, Forschungsassistentin am African Population Health and Research Centre in Nairobi, Schwerpunkt auf Themen der Gesundheit und des Wohlbefindens, Mitwirkung an politischen Entscheidungen, Freiwillige Helferin bei Youths for Green Action Kenia, Aktive Beteiligung an Baum- und Mangrovenanbau-Initiativen zum Schutz der Umwelt

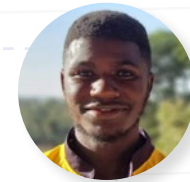
Maria Nelz

Seit ich denken kann, brenne ich für Gerechtigkeit und Menschlichkeit. So kam es auch zu meinem Studium - Tropical Forestry - in dem ich ein fundiertes Wissen über Ressourcengerechtigkeit und globale Beziehungen aufgebaut habe. In meiner jetzigen Arbeit als BNE Projektkoordinatorin und Referentin setze ich Workshops rund um die SDGs um. Das vijana na afya Projekt hat mir ermöglicht, mich professionell und persönlich weiterzuentwickeln, weil ich in unserer internationalen Gruppe vielfältige Möglichkeiten zum Austausch wahrnehmen konnte und sich daraus inspirierende Freundschaften gebildet haben.



Danson Matekwa

Projektleitung Vijana na afya Projekt bei Kenya Organisation for Environmental Education (KOEK)
Versiert und interessiert am Globalem Lernen, Bürgerbeteiligung, Öffentlichkeitsarbeit, Nachhaltigkeitsforschung im öffentlichen und privaten Sektor und grüner Wirtschaft.



Georgina Njeru



Monica Waigwa

Umweltschützerin und Fürsprecherin von Jugendlichen zu Klima-, Nachhaltigkeits- und Tierschutzthemen in Kenia, Freiwilligenarbeit bei AIESEC in Mauritius und Wildlife Direct in Kenia, seit kurzem Influencerin für We Don't Have Time auf deren sozialer Plattform, um klimarelevante Maßnahmen zu überprüfen und Regierungen, Organisationen oder Einzelpersonen zu benennen, deren Handlungen eine Gefahr für die Gesundheit des Planeten darstellen.

Master-Abschluss in Umweltplanung und -management der Universität von Nairobi



Lamech Opiyo

Lamech Opiyo ist ein mehrfach ausgezeichnete Umweltschützer und Jugendleiter. Er ist außerdem ein engagierter Klimaaktivist, ein humanitärer Helfer und ein Change Maker mit Sitz in Kenia. Lamech ist Absolvent der Kenyatta University und hat einen Bachelor-Abschluss in Umweltstudien und Gemeindeentwicklung. Derzeit ist er Teil des UNESCO-Lehrstuhl für Hochschulentwicklung für eine grüne Wirtschaft und Nachhaltigkeit (UNESCO HEDGES) an der Kenyatta-Universität. Außerdem ist er in verschiedenen Lenkungsausschüssen und Vorständen verschiedener Umweltgruppen/-organisationen, sowie Mitglied mehrerer Umwelt- und humanitärer Organisationen, darunter Rotary International, Green Rotaract Concept, Miti Alliance, Fridays for Future Kenya, UN Decade for Ecosystem Restoration und andere. Seine Hauptinteressengebiete sind u.a. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Erhaltung der Biodiversität, Klimaschutz- und Klimaanpassungsstrategien, Umwelt- und Klimaaktivismus, naturbasierte Lösungen, grüne und zirkuläre Wirtschaft.



Projekthalte



Hintergrund und Informationen zum Projekt

Untersuchungen zufolge sind junge Menschen durch die aktuelle Krisenlage stark belastet. Auch die sogenannte Klimaangst nimmt zu, zeigt der Kindergesundheitsbericht 2023 der Stiftung Kindergesundheit. Jüngste Erkenntnisse der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigen, dass weltweit jeder siebte junge Mensch an einer psychischen Störung leidet. Mit dem Nachhaltigkeitsziel 3 – Gesundheit und Wohlbefinden möchte die Weltgemeinschaft ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern. Sowohl in Kenia als auch in Deutschland stellt die mentale Gesundheit unter jungen Menschen eine zunehmende Herausforderung für die öffentliche Gesundheit dar.

Die Auswirkungen von Gesundheit und Wohlbefinden auf das Leben junger Menschen sind tiefgreifend. Sie beeinflussen ihre Fähigkeit, die Herausforderungen des Alltags zu meistern, schulische und berufliche Leistungen zu erbringen und verbindliche Beziehungen zu pflegen. Im Vergleich zu anderen verfallen junge Menschen, die mit mentalen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben, tragischerweise eher

dem Drogenmissbrauch, denken z.T. gar über Selbstmord nach und sind mit einer Vielzahl anderer negativer Folgen konfrontiert.

Gleichzeitig sind junge Menschen die häufigste Zielgruppe von Bildungsprogrammen, die Wissen und Fähigkeiten vermitteln möchten, um Lösungen für unsere aktuellen globalen Herausforderungen zu entwickeln. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind damit konfrontiert, dass das Wohl der Erde und ihrer eigenen Zukunft von ihrem Handeln abhängt.

Mit dem Jugendaustauschprogramm „Vijana na Afya – Let’s create a healthy world“ haben wir uns auf eine interkulturelle Forschungsreise begeben, um herauszufinden, wie wir junge Menschen für Nachhaltigkeit und ein globales Miteinander sensibilisieren und aktivieren können, ohne weitere mentale Überforderung zu riskieren.



**Projektlaufzeit: Mai 2022
bis Dezember 2023**

Projektstruktur

Das Vijana na Afya - Jugendaustauschprogramm war die erste Projektzusammenarbeit zwischen der Kenya Organisation for Environ-

mental Education (KOE) und arche noVa e.V. Der Projektantrag wurde gemeinschaftlich verfasst. Um eine gute Zusammenarbeit zu gewährleisten und die angestrebten Ziele zu erreichen, hatten wir, als Projektkoordinator:innen, uns bestimmte Vorgehensweisen vorgenommen, die wir jedoch im Laufe der Projektimplementierung nach Bedarf veränderten und anpassten. Im Folgenden gehen wir auf einige der Strukturen und Rahmenbedingungen ein, die wir angewendet und als hilfreich empfunden haben.

Auswahl der Teilnehmenden

Das Programm umfasste insgesamt vierzehn Teilnehmende, je sieben aus Kenia und sieben aus Deutschland. Die Auswahl der Teilnehmende erfolgte über einen offenen Aufruf zur Bewerbung, der in verschiedenen sozialen Medien, sowie per Mail über unsere Netzwerke in beiden Ländern veröffentlicht wurde. In der Ausschreibung benannten wir die gesuchte Zielgruppe, die benötigten Voraussetzungen, die Inhalte und Ziele des Projekts, sowie die Aufgaben nach erfolgreicher Bewerbung. Wir suchten nach jungen Menschen, die sowohl Interesse an Nachhaltigkeitsthemen als auch an Gesundheit und Wohlbefinden haben, die selbst

mit jungen Menschen arbeiten und sich vorstellen konnten, die Erfahrungen aus dem Projekt als BNE-Multiplikator:innen weiterzugeben. Mit allen Bewerber:innen wurden Online-Interviews geführt, welche die Grundlage für den Auswahlprozess darstellten. Eine Besonderheit des Projekts war, dass aus den je sieben Teilnehmenden aus beiden Ländern, Tandems gebildet wurden, die dann während der Begegnungsphasen zeitweise zusammen wohnten und jeweils ihre Arbeitsbereiche kennenlernen sollten. Die Zusammenstellung der Tandems wurde von den Projektkoordinator:innen nach Auswahl aller Teilnehmenden und nach dem ersten gemeinsamen Meeting vorgenommen.

Interaktive Unterstützung

Zu Beginn der ersten Projektphase wurde eine gemeinsame E-Mail-Adresse eingerichtet, über



Nachhaltigkeitsziel 3:
Gesundheit und Wohlergehen

die die Teilnehmenden beide Projektkoordinator:innen erreichen konnten. Während der Projektdurchführung hatten die Teilnehmenden außerdem die Möglichkeit, im Falle dringender Probleme virtuelle oder physische Treffen mit den Projektkoordinator:innen für sich allein oder als (Teil-)Gruppe zu vereinbaren. Während der Begegnungsphasen erwies sich der Bedarf daran als recht groß, was uns zu der Erkenntnis führt, dass während der Zusammenkunft beider Gruppen mehr als zwei Personen als Ansprech- und Vertrauenspersonen für die Gesamtgruppe zur Verfügung stehen sollten. Damit könnten Zuständigkeits- und Verantwortungsbereiche zukünftig besser aufgeteilt und abgewechselt werden, was eine große Last von den Projektkoordinator:innen nehmen würde.

Wirksame Kommunikation

Die Kommunikation ist das Rückgrat jeder gemeinsamen Zusammenarbeit. Für eine unkomplizierte, schnelle Kommunikation wurde, nach Abstimmung unter den Teilnehmenden, eine gemeinsame WhatsApp-Gruppe eingerichtet, über die wir Informationen und Erinnerungen schnell mit allen teilen und den Teilnehmenden außerdem einen Raum für informelle Diskussionen bieten konnten. Auch Fragen und Vorschläge konnten die Teilnehmenden über diesen Kanal kommunizieren. Um den Mehrwert für alle möglichst hoch zu halten, verständigten wir uns zu Beginn auf grundlegende „Regeln“ der Kommunikation und der Inhalte in dieser Chat-Gruppe. Daneben existierten zwei landesspezi-

fische WhatsApp Gruppen, für die Kommunikation, die jeweils nur die nationale Gruppe betraf. Alle offiziellen projektbezogenen Informationen und Ankündigungen wurden jedoch per E-Mail ausgetauscht. Der Kontakt zu den Teilnehmenden auch über soziale Medien (WhatsApp) erwies sich als unabdingbar, da E-Mails teilweise unregelmäßig gelesen wurden und Interaktion wesentlich sperriger erschien.

Partizipativer Ansatz

Für die BNE-Arbeit mit jungen Menschen bietet es sich an, sie zumindest in einen Teil der Planungs- und Entscheidungsprozesse miteinzu beziehen. Während der gesamten Projektdurchführung haben wir die Teilnehmenden in die Auswahl von Themen, die ihren Bedarfen am meisten entsprachen, in die Planung der öffentlichen Fachveranstaltung und in die Terminfindung von Online-Meetings und Seminarterminen einbezogen. Als Lernerfahrung nehmen wir hieraus mit, dass Seminar- und Onlinemeeting-Termine bereits vor Auswahl der Teilnehmenden feststehen sollten, um die Verfügbarkeit aller an den Gruppenterminen sicherzustellen. Ebenso nehmen wir als Fazit mit, dass die individuelle Expertise der Teilnehmenden und die unterschiedlichen Erfahrungsschätze noch stärker in das inhaltliche Programm mit eingebunden werden sollten, um wertschätzenden Austausch zwischen den Teilnehmenden und eine leichtere Anbindung an die persönlichen Lebensrealitäten zu ermöglichen.

Regelmäßige Treffen

Um alle auf die persönlichen Begegnungen vorzubereiten und auch um das Gruppengefühl zu stärken und später aufrechtzuerhalten, gehörten Online-Meetings fest zum Programm. Durchschnittlich alle vier bis sechs Wochen gab es Treffen als gesamte Gruppe oder in den nationalen Teams. Die Treffen der nationalen Gruppen waren auf die jeweiligen Bedarfe ausgerichtet, während die gemeinsamen Treffen die beiden nationalen Gruppen zusammenbrachten, um gemeinsam in Themen einzusteigen oder sich auszutauschen. Während der Begegnungsphasen richteten wir ebenfalls nationale Treffen ein, um einen sicheren Raum für den Austausch über aufkommende Herausforderungen zu schaffen. Die regelmäßigen Treffen erwiesen sich als hilfreich, um die Gruppe über einen so langen Zeitraum zusammenzuhalten und schafften Gelegenheiten, um neben dem persönlichen Alltag aller, an den Projektthemen dranzubleiben.

Seminare und Inhalte

Die Abläufe und Inhalte der Seminare waren bereits durch den Antrag grob skizziert. Ausgehend von den ausgewählten Teilnehmenden, deren Wünschen und den Entwicklungen während der Projektumsetzung, passten wir Inhalte und Methoden entsprechend an. Jedes nationale Team hatte insgesamt drei Wochenendseminare, die wir zur Vor- und Nachbereitung der Begegnungsphasen nutzen. Inhalte waren

die Sensibilisierung für den jeweiligen kulturellen Kontext, die Vorbereitung auf die Rolle als Gastgeber:in und als Gäste, Auseinandersetzung mit eigenen Positionen und geläufigen Narrativen, sowie jeweils die Reflektion und Auswertung der vorangegangenen Phase. Die je dreiwöchigen Begegnungsphasen waren in drei Phasen gegliedert. In der ersten Woche fanden hauptsächlich gemeinsame Workshops und Exkursionen mit thematischem Bezug, sowie Gruppenprozesse statt. Die zweite Woche wohnten die Gäste bei ihren Tandems zuhause und jedes Tandem setzte ein kleines gemeinsames Projekt um, welches sich thematisch mit Nachhaltigkeit und Gesundheit beschäftigte. In der dritten Woche kamen alle wieder zusammen. Es gab eine öffentliche Veranstaltung, auf der die Tandemprojekte präsentiert wurden, kulturelle Unternehmungen und einzelne thematische Workshops und Exkursionen, bevor es an das Abschiednehmen ging.

Evaluation und Reflexion

Für das Verständnis darüber, in welche Richtung sich das Projekt entwickelt, spielt die kontinuierliche Überprüfung sowohl der verwendeten Methoden als auch der Inhalte eine zentrale Rolle. Dies ermöglicht prozessorientierte Veränderungen und Anpassungen im Verlauf des Programms, die das Lernerlebnis der Teilnehmenden als auch die Erfüllung der Projektziele positiv beeinflussen. Für die Laufzeit des Projekts boten wir den Teilnehmenden an, ein Lerntagebuch zu führen. Dazu gab es während

der Seminarphasen immer wieder Einheiten mit Reflexionsfragen, welche die Teilnehmenden dann individuell beantworteten, um so ihre persönliche Lernreise festzuhalten. Daneben gab es nach jeder physischen Zusammenkunft anonyme Online-Evaluationsbögen, in denen wir die Zufriedenheit hinsichtlich der Seminargestaltung und der Inhalte, sowie eine Einschätzung zu neuen Erkenntnissen und Lernerfahrungen auf Grund der Projektaktivitäten abfragten. Die Ergebnisse daraus berücksichtigten wir so gut wie möglich in der Planung und Umsetzung der nächsten Projektaktivitäten.

Im Folgenden finden sich Beschreibungen, Berichte und Gedanken unserer Teilnehmenden, die sie zum Abschluss des Projekts für diese Dokumentation verfasst haben. Wir danken allen Teilnehmenden dieses Pilotprojekts für die gemeinsame Lernreise, das große Engagement über 20 Monate und die vielen konstruktiven Anregungen für zukünftige Projekte!

Viel Freude beim Lesen!

Danson Matekwa Imbwaga (KOE) & Mara Kayser (arche noVa e.V.), Projektkoordinator:innen „Vijana na afya“



Erprobte Methoden



 Geschrieben von
Faith Kilonzo

Als Teilnehmerin des Vijana Na Afya-Projekts habe ich mich auf eine aufschlussreiche Lernreise begeben und sowohl in Kenia als auch in Deutschland verschiedene Methoden zum Verständnis und zur Förderung von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) erforscht. Während die Lernansätze in Kenia vor allem theoretischer Natur waren und eine aufschlussreiche Einführung in den One Health-Ansatz boten, waren die Erfahrungen in Deutschland eher praktischer Natur mit spielerischen Lernansätzen. Dieser Bericht fasst einige dieser innovativen Ansätze zusammen.

Das Weltspiel

Dieses interaktive Spiel ermöglichte ein tieferes Verständnis globaler Dynamiken und Interdependenzen und förderte das Gefühl der Weltbürgerschaft unter uns Teilnehmenden. Wir spielten ein Spiel, bei dem es um die Verteilung von Grundressourcen (Wasser, Elektrizität und Geld) auf den sieben Kontinenten ging. Die Ressourcen sollten wir entsprechend unserer Annahmen hinsichtlich der Verfügbarkeiten auf die Kontinente verteilen. Durch eine Reihe von Fragen tauschten wir unser Wissen über die Menge der Ressourcen aus. Die Auflösung wur-

de uns dann von Kathrin mitgeteilt. Die Broschüre mit den jeweiligen Zahlen wird vom arché noVa-Team ständig aktualisiert, um sicherzustellen, dass die Informationen auf dem neuesten Stand sind. Ich war überrascht, dass die meisten meiner Erwartungen bezüglich der Verteilung der Ressourcen nicht erfüllt wurden. Die meisten bevölkerungsreichen Kontinente waren nicht nachhaltig entwickelt, während die Situation auf den bevölkerungsarmen Kontinenten, die über Ressourcen im Überfluss verfügten, anders aussah. Das Spiel testete weiterhin unser Wissen über Geschichte, Mode und sogar die Bedrohung durch die Ausbeutung von Tieren für die Nahrungsmittelproduktion. Insgesamt war das Spiel großartig. Es kann ein wenig überwältigend sein (besonders für Veganer), wenn man mit dem Aspekt des Konsums konfrontiert wird, der in der Fleischproduktion zum Ausdruck kommt. Es ist jedoch erwähnenswert, dass dieses Spiel an verschiedene Themen (z.B. auch Migration) etc. angepasst werden kann.



Methode Weltspiel

[www.endlich-wachstum.de/
kapitel/die-globale-dimension/
methode/wir-spielen-welt/](http://www.endlich-wachstum.de/kapitel/die-globale-dimension/methode/wir-spielen-welt/)

Das Stuhlspiel

Um die unterschiedlichen Perspektiven innerhalb von Teams, die an der gleichen Aufgabe arbeiten, zu verstehen, wurde das Stuhlspiel vorgestellt und durchgeführt. Dieses Spiel veranschaulichte, wie unterschiedliche Sichtweisen zu unterschiedlichen Problemlösungsansätzen führen können und unterstrich die Bedeutung von Inklusion, Kooperation und Teamarbeit. Drei Teams erhielten unterschiedliche Anweisungen, die zu einem ähnlichen Ergebnis führen sollten, nämlich übereinander gestapelte Stühle. Bei dieser Methode wird von verbaler Kommunikation abgesehen. Die Teilnehmenden müssen beobachten und Entscheidungen treffen. Ein Team erhielt die Anweisung, die Stühle mit der Lehne zur Wand aufzustellen, das zweite Team sollte dafür sorgen, dass alle Stühle in der Mitte des Raumes stehen, und das dritte Team hatte die Aufgabe, die Stühle in der Mitte des Raumes aufeinander zu stapeln. Nach einigem Wetteifern wurde uns klar, dass wir auf das gleiche Ziel hinarbeiteten und nur gemeinsam Erfolg haben konnten. Als alle begannen, sich gegenseitig zu helfen, war die Aufgabe gelöst. Das hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, mit den Menschen um mich herum zu reflektieren und Informationen zu nutzen, um nachhaltige Entwicklung zu fördern.

Der Privilegien-Test

Im Rahmen des Workshops zu Schönheitsidealen und Kolonialismus tauchten wir tief ein, um uns selbst zu betrachten und unsere individuellen Privilegien zu verstehen. Der Test hat uns die Augen geöffnet und Ungleichheiten in unserer Gesellschaft aufgezeigt, insbesondere in Bezug auf Race, Schönheitsideale, Geschlecht und Klasse. Die Teilnehmer:innen stellen sich in einer horizontalen Reihe auf. Die Fragen werden den Teilnehmer:innen vorgelesen. Wenn ein:e Teilnehmer:in zustimmt, dass er:sie gemäß der vorgelesenen Frage privilegiert ist, geht er:sie einen Schritt nach vorne. Diese Methode ist wichtig für junge Menschen, insbesondere für Jugendliche, um die sozialen Normen zu verstehen, die aufgrund des Aussehens oder der Herkunft einer Person aufgestellt werden. Während dieser Methode wurde ich auf meine Privilegien aufmerksam gemacht, von denen ich einige in ihrer Bedeutung wirklich in Frage stelle. Zum Beispiel scheint gutes Aussehen in vielen Gesellschaften ein Privileg zu sein, gleichzeitig erfahren vor allem Frauen dadurch vermehrt sexuelle Belästigungen. Weder das eine, noch das andere hat einen Mehrwert für die nachhaltige Entwicklung. Wie auch immer, ich denke, dass diese Methode immer noch sehr wichtig ist für die Beleuchtung anderer globaler Ungleichheiten, die ein Hindernis für unsere nachhaltige Entwicklung sind. Mein ehrliches Fazit zu dieser Methode ist, sie gemeinsam durchzuführen und nicht in deutsche und kenianische Teams aufzuteilen, wie wir es getan haben. Auf diese Weise können beide Teams die Probleme des anderen besser verstehen.



Apocalypse-Challenge

In einem Workshop mit Maja Dshemuchadse (Psychologin, Dresden) probierten wir die Apocalypse-Challenge aus, die sie auf Grundlage des Konzepts paradoxer Interventionen ent-

wickelt hat. Bei dieser Methode wählten die Teilnehmenden ein hypothetisches Apokalypse-Szenario, wie die Welt untergehen wird und begründeten, warum dieses Szenario besser ist als andere. Diese Methode eignet sich besonders für Jugendliche im Bereich der nach-

haltigen Entwicklung. Diese Herausforderung regt kritisches Denken an und fördert das Bewusstsein für die Dringlichkeit nachhaltiger Entwicklung. Als Teilnehmerin habe ich gelernt, dass ich, wenn ich mich zuerst für einige Ziele der nachhaltigen Entwicklung einsetze, die Last anderer Ungleichheiten in der Welt verringere. Wenn ich zum Beispiel argumentieren würde, dass es eine bessere Apokalypse ist, keine nachhaltigen Gemeinschaften zu schaffen, als schlecht auf dem Land zu leben, würde ich mehr Energie darauf verwenden, mich für ein besseres Leben auf dem Land einzusetzen, was wiederum zum Aufbau nachhaltiger Gemeinschaften führen würde.

Methodenhandreichungen

Als reichhaltige Informationsquellen zu allen Zielen für nachhaltige Entwicklung und zum Thema Umweltgesundheit habe ich die Methodenbroschüren wahrgenommen. Diese Bücher boten wertvolle Einblicke in globale Umweltthemen und betonten die Bedeutung nachhaltiger Praktiken für einen gesünderen Planeten. Obwohl die farbenfrohe Gestaltung des Buches darauf hindeutet, dass es für Kinder unter 13 Jahren gedacht ist, ist es auch für Erwachsene, die sich in vereinfachter Form über nachhaltige Entwicklung informieren möchten, sehr nützlich. Ich werde immer dankbar für dieses Handbuch sein, das ich bereits an Schulen verteilt habe, an denen ich BNE unterrichte. Aber es macht mich traurig, dass eine Schule mit 300 Schülern ohne Computer und Internet auf

dieses eine Buch angewiesen ist. Während Gruppendiskussionen die Verbreitung von Informationen erleichtern, würde ich mir mehr Zusammenarbeit zwischen Deutschland und Kenia wünschen, um den Lehrplan für nachhaltige Entwicklung zu erweitern. Ich hoffe, dass mehr Lehrer:innen, Betreuer:innen und Kinder in ländlichen Gebieten Zugang zu Materialien mit diesem Wissen haben werden.



www.umweltbundesamt.de/en/publikationen/environment-health-educational-information

Zusammenfassend kann man sagen, dass diese innovativen Methoden, die in Deutschland entwickelt und schon recht weit verbreitet sind, eine Inspiration für alle sind, die sich für nachhaltige Entwicklung einsetzen. Es besteht ein Bedarf an zukünftiger Zusammenarbeit zwischen Kenia und Deutschland, um diese Instrumente und Methoden in einer in Kenia gesprochenen Sprache zu reproduzieren. Die gemeinsame Nutzung eines reichhaltigen Wissenspools ist entscheidend, um die Ungleichheiten in der nachhaltigen Entwicklung zwischen Deutschland und Kenia zu verringern.



One Health Ansatz: One Health heißt übersetzt „eine Gesundheit“. Der One Health-Ansatz beruht darauf, dass die Gesundheit von Menschen, Tieren und Ökosystemen untrennbar zusammenhängt. Entsprechend haben Auswirkungen menschlichen Handelns auf die Natur – wie zum Beispiel die Umwandlung von Wald in Weideflächen, der Klimawandel, der Verlust von Biodiversität, Luft- und Meeresverschmutzung – direkte Folgen für die Gesundheit von Menschen und Tieren. Deutlich wird die enge Verbindung zum Beispiel, wenn Krankheitserreger von Tieren auf Menschen übertragen werden und – durch anschließende Mensch-zu-Mensch-Übertragung – zu Epidemien oder Pandemien führen, wie etwa bei Aids, Ebola und Corona.



<https://www.bmz.de/de/agenda-2030/sdg-3>



 Geschrieben von
Sharlyne Anyango

Das Weltspiel

Das war ein interessantes Konzept, das mir gezeigt hat, wie Länder oder Kontinente in Bezug auf Ressourcen, Verbrauch und Umweltschutz verteilt sind.

Ich denke, es ist eine großartige Methode für Jugendliche, die mehr über Länder und ihren Beitrag zur Umwelt erfahren möchten, und ich bin neugierig, wie sich die darin abgebildeten Verhältnisse in Zukunft entwickeln werden.

Das Klima-Puzzle (Climate Fresk)

Diese Aktivität hat mir geholfen, ein tieferes Verständnis für Umweltprobleme und deren Auswirkungen zu erlangen, mit besonderem Augenmerk auf die Rolle des Menschen bei der Umweltzerstörung. Von Maria und Selma zu lernen war beeindruckend und hat zum Nachdenken angeregt. Diese Art des Lernens kann in jeder Art von BNE-Workshop oder -Schulung eingesetzt werden, besonders mit jungen Menschen, vor allem an Universitäten.



[Link zur Methode](https://climatefresk.org/de-de)

<https://climatefresk.org/de-de>





Alternative Heilmethoden/ Ayurveda Workshop

Diese traditionellen Gesundheitspraktiken aus Indien boten Einblicke in ganzheitliches Wohlbefinden und alternative Ansätze für Gesundheit und Wohlbefinden. Ich lernte, dass ich einige dieser Methoden bequem zu Hause oder an jedem beliebigen Ort im Freien durchführen kann und dass es nur wenige Minuten in Anspruch nimmt, in Verbindung mit mir selber zu kommen, wenn ich entschlossen bin, mich darauf zu konzentrieren.

Gesundheitsbox für die Jugendarbeit

Diese in Sachsen ausleihbare Box ist in meinen Augen eine großartige Ressource/ein großartiges Instrument zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens junger Menschen. Wir

haben nur einen kurzen Blick auf die einzelnen Methoden geworfen, die zu verschiedenen Themen in der Box enthalten sind (Sport, Ernährung, Sucht, Sexualität, u.a.), aber ich denke, dass sie Potenzial hat, zur Förderung der Gesundheitserziehung unter Jugendlichen eingesetzt zu werden.

Meditation, Reflexion, Tagebuchführung

Diese Praktiken waren sehr hilfreich für das persönliche Wachstum und den Stressabbau, und ich danke Mara und Danson dafür, dass sie sie mit einbezogen haben. Es hat mir wirklich geholfen, weil ich diese Methoden in meinen Alltag integrieren konnte und sie mir geholfen haben, mein Leben neu zu bewerten und mich mit meinen Gefühlen zu verbinden. Diese Methode kann besonders in Workshops eingesetzt werden, um aktives Lernen zu fördern.



 Geschrieben von
Selma Weidensdörfer

Das Klima-Puzzle (Climate Fresk)

Die Methode Climate Fresk ist eine Art Klima-Puzzle, bei der Karten mit Faktoren des Klimawandels zueinander in Verbindung gesetzt werden. Es entsteht eine Art Mindmap, die dabei hilft, einen besseren Überblick über die Ursachen und Auswirkungen des Klimawandels zu bekommen. Des Weiteren veranschaulicht es, welche Auswirkungen es jetzt schon gibt, sich noch verschlimmern werden und welche noch dazukommen werden. Die Methode kann nur von geschulten Personen angeleitet werden. Um die Methode anleiten zu können, gibt es bei Climate Fresk Weiterbildungen. Nach der Weiterbildung bekommt man den Zugriff auf das Material und Kontakt zu anderen geschulten Personen weltweit. Climate Fresk ist eine Methode, die in Gruppen durchgeführt wird, um das Wissen aller Personen zu bündeln und auszutauschen. Da die Methode sehr anspruchsvoll ist, ist sie vor allem für Erwachsene und Jugendliche geeignet, die wenigstens ein Grundwissen über den Klimawandel besitzen.

Durchführung:

1. Zuerst wurden wir in zwei Gruppen mit je sechs Personen eingeteilt. Pro Gruppe gab es eine Anleiterin.
2. Dann wurde es uns erklärt und wir haben angefangen.
3. Als erstes haben wir sechs Karten bekommen, die wir auf einem großen Papier von links nach rechts angeordnet haben. Links ordneten wir die Ursachen des Klimawandels ein, in der Mitte die

Faktoren, die eine Rolle spielen und rechts die Auswirkungen.

4. In einem Intervall von ca. 10-15 min. haben wir neue Karten bekommen und mussten sie so dazu legen, dass eine logische Verbindung zwischen den Karten entsteht. Dies haben wir ca. sechsmal wiederholt, bis alle Karten mit logischer Verbindung zueinander angeordnet waren.
5. Dann hat unsere Anleiterin geschaut, ob alle Karten richtig zugeordnet sind und notfalls korrigiert.
6. Danach haben wir zusätzlich Bezugspfeile zwischen Karten gemalt, da nicht alle Karten, die in Verbindung miteinander stehen, nebeneinander liegen können, bei denen es wichtig ist.
7. Als letztes haben wir uns gemeinsam eine Überschrift ausgedacht und sie auf das Papier, auf dem die Karten angeordnet sind, geschrieben.

Alternative Heilmethoden/ Ayurveda Workshop

In diesem Workshop wurde uns etwas über Ayurveda und dessen Vorteile für Körper und Geist erzählt. Dies war spannend zu erfahren, hatte aber im Endeffekt nichts mit der ursprünglichen Workshop Überschrift (alternative Ansätze für Gesundheit und Wohlbefinden) zutun. Zum Ende hin sind wir gemeinsam in den Garten gegangen und haben eine angeleitete Yoga-Stunde und Meditationsstunde bekommen, um den Geist anzuregen und zu entspannen und um den Körper aufzuwecken nach dem Sitzen. Ich fand die Yogastunde hilfreich, da sie in der ersten Woche der ersten Begegnungsphase war. Zu dieser Zeit gab es viele neue Informationen und Eindrücke und ich war in Gedanken

immer schon beim nächsten Workshop und bei den Dingen, die ich noch tun wollte. Deswegen hat mir die Stunde sehr geholfen, wieder im Hier und Jetzt anzukommen und mich zu konzentrieren.

Das Eisenbahn-Wupp

Dieses Wupp hat uns alle zum Lachen gebracht. Eine Teilnehmerin hat es eingebracht und es war sehr lustig. Bei dem Wupp geht es darum, dass alle Teilnehmenden im Kreis sitzen und ein Zug eine Runde rum schaffen muss. Als erstes haben wir die verschiedenen Bewegungen und Laute, die es für das Wupp braucht, erklärt bekommen. Die Zeigefinger sind die Schranken, sie müssen sich schließen, wenn der Zug kommt. Während sie sich schließen, muss das Bimmeln (ding, ding, ding) der Schranken nachgemacht werden. Der Zug fährt angedeutet mit einem Geräusch (tschu, tschu, tschu) durch die Schranken. Dabei ist der Kopf der Indikator, an dem man sehen kann wo der Zug gerade ist. Der Zug fährt rechts rum. Wenn der Zug bei der Person links daneben gerade anfängt loszufahren, werden die Schranken geschlossen. Die Schranken müssen immer bevor der Zug angekommen ist geschlossen sein und danach wieder auf gemacht werden, wieder mit bing, bing, bing. Wenn der Zug erfolgreich eine Runde rumgefahren ist, kann das Tempo erhöht werden.

Das Wupp ist nicht nur Spaßig, es fördert auch die Konzentration und bringt neuen Schwung in Gruppen.





 Geschrieben von
Anne Ahmadi

Luftballonspiel

Jede:r bekam einen Luftballon und schrieb seinen Namen darauf. Dann wurde Musik gespielt und die Gruppe durfte durch den Raum tanzen und sich die Ballons zuwerfen. Als die Musik aufhörte, hat man sich einen Ballon genommen, die Person mit dem Namen auf dem Ballon gesucht und Fragen wie Lieblingstier, Alter, Beruf usw. beantwortet. Am Ende hat jede:r einen Ballon und die Person dahinter der ganzen Gruppe vorgestellt.

Diese Methode eignet sich gut für eine Gruppe, die sich noch nicht kennt. Die Fragen können individuell verändert werden. Ich fand diese Methode gut, weil man spielerisch Namen lernt und die Person mit bestimmten Fakten verbinden kann. Außerdem konnte man gemeinsame Interessen feststellen oder anhand der Antworten ins Gespräch kommen.

Komplimente-Rücken

Jede:r bekommt einen Zettel (A3) auf den Rücken geklebt und wir schreiben uns gegenseitig Komplimente oder Dinge auf, die wir an der Person schätzen. Jede:r entscheidet selbst, ob er:sie seinen:ihren Namen darunter schreiben möchte. Diese Methode eignet sich, wenn sich die Gruppe kennen gelernt hat und ist eine gute Möglichkeit, die Selbstwahrnehmung mit der Fremdwahrnehmung der Gruppe zu vergleichen. Diese Methode stärkt das Selbstbe-

wusstsein und ist eine gute Möglichkeit, Wertschätzung füreinander auszudrücken und noch mehr zusammenzuwachsen. Auch wenn es erste Konflikte gibt, lenkt sie den Blick auf die Seiten einer Person, die man mag – und man kann immer etwas Positives an jeder Person finden. Diese Perspektive wird durch die Methode geschult.



“why are you here – why are you really here?”

Jede:r sollte sich eine:n Partner:in suchen und dann gegenseitig zuerst die Frage beantworten, warum man hier ist. In der nächsten Runde wurden die Partner:innen noch einmal getauscht und die Frage wurde in die Richtung gestellt, warum man wirklich hier ist. Das war eine gute

Möglichkeit, die Person besser kennenzulernen, ein Thema zu haben, über das man sich unterhalten kann, die unterschiedlichen Beweggründe zu erfahren, aber auch ganz ehrlich zu sagen, warum man wirklich hier ist. Das öffnete den Raum für Vertrautheit, Geheimnisse und Verständnis. Danach hatte man wieder eine andere Beziehung zu den Gesprächspartner:innen. Die Methode eignet sich für Gruppen, die sich noch kennenlernen und um die Teilnehmenden zur Reflexion über ihr Dasein anzuregen.

Feedback-Briefe

Jede:r Teilnehmer:in gestaltete einen Briefumschlag mit ihrem:seinem Namen. Am letzten Tag hatten wir dann Zeit, kleine persönliche Briefe in die Umschläge zu stecken. Die Umschläge wurden dann von jedem:r Teilnehmer:in mitgenommen und nach der Abreise geöffnet. Es waren sehr schöne Worte, Komplimente und Ermutigungen zu lesen. Empfehlung: Mindestens zwei Tage einplanen, denn bei vielen Teilnehmenden braucht man viel Zeit, um allen etwas zu schreiben. Anonym und nicht anonym ist möglich. Diese Methode ermöglichte es, Erinnerungen zu wecken, Beobachtungen mitzuteilen und Unausgesprochenes auszusprechen. Es ist eine schöne Art, ein Treffen abzuschließen und von ihm zu zehren, da das geschriebene Wort im Gegensatz zum gesprochenen Wort nachhaltiger und oft auch nachdenklicher ist.



 Geschrieben von
Selma Petalla

Regenbogenmethode – Was bedeutet Gesundheit für dich?

Da SDG 3 – Gesundheit und Wohlbefinden im Fokus des Projektes liegt, passte diese Methode besonders gut.

Jede:r suchte sich zwei Karten (mit bedruckten Motiven) aus, welche einen persönlichen Bezug zu Gesundheit darstellte. Dies konnte darstellen, wie die jeweilige Person Gesundheit für sich definiert oder inwiefern sich die Abbildung in Bezug auf die individuelle Gesundheit äußern kann. Des Weiteren gehört auch eine Unterlage zu dem Material, welche einen Regenbogen abgebildet ist. Die verschiedenen Farben, repräsentieren verschiedene Bereiche, wie: Ich, Lifestyle, Freunde und Familie usw. Jede:r legte die ausgewählten Karten zu einem Feld und hatte die Möglichkeit seine/ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen.

Gesundheit ist ein vielfältiger Begriff, der sich nicht einfach definieren lässt und in jedem Bereich des Lebens existiert. Daher war die Methode sehr interessant und es war bereichernd zu hören, inwiefern Gesundheit für andere definiert wird und wie sie sich in dem jeweiligen Leben äußert.

Aus: „Gesundes Gepäck“ Praxiskoffer zur Gesundheitsförderung für die Kinder- und Jugendarbeit von AGJF

<https://agjf-sachsen.de/gesund-es-gepaeck.html>

Globalize-Me-Methodenbox

Die Globalize-Me-Box wurde von arche noVa für die offene Jugendarbeit entwickelt.

Sie beinhaltet verschiedene Methoden-Zusammenstellungen zu Themen, für die Kinder und Jugendliche in ihrer Alltagswelt einen persönlichen Bezug herstellen können (Smartphone, Essen, Kosmetik).

Die Box verschaffte uns eine gute Möglichkeit, interaktive und spielerische Methoden auszuprobieren und somit neue Perspektiven zur praktischen Umsetzung von BNE zu gewinnen. So haben wir zum Beispiel ein Memory gespielt.

Bei dem Memory gab es Karten, auf denen Tiere abgebildet waren, zu welchen wir ihre jeweiligen natürliche und industrielle Lebensalterserwartung zuordnen sollten. Auch wenn einige von uns schon zu Intensivtierhaltung Vorwissen hatten, waren viele Ergebnisse überraschend und informativ. Aus der Kategorie „Kosmetik“ probierten wir auch eine Methode aus, bei welcher wir zu verschiedenen Bildern, welche nationales und traditionelles Make-up abbildeten, die jeweiligen Länder erraten sollten.

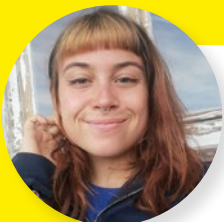


Globalize me Box Methodenheft

https://arche-nova.org/sites/default/files/content/dokumente/Globalize%20Me%20Begleit-heft%20zur%20Methodenbox_komplett.pdf



Rückblicke auf Workshops und Exkursionen



 Geschrieben von
Marlene Gräf

Gute Vorbereitung

Während der Zwischenseminare hatten wir Workshops, welche uns in das Thema Gesundheit & Wohlbefinden in der Jugendarbeit sowie auf den kulturellen Austausch und die Hostingphase vorbereiten sollten. Diese Seminare und Inputs waren meiner Meinung nach sehr sehr wichtig und essenziell für das Gelingen des Projektes. Denn die meisten von uns hatten noch keine Schwarze Person aus dem globalen Süden empfangen und für eine Woche Zuhause gehostet. Im Gedächtnis geblieben ist mir hier die Seminareinheit mit einer externen Person, welche selbst Rassismus in Deutschland erfährt. Sie hat uns darauf vorbereitet, auf was wir achten müssen, wenn unsere Tandempartner:innen bei uns wohnen werden und für was wir unseren Blick grundsätzlich schärfen müssen, wenn wir die kenianische Gruppe in Sachsen empfangen. Wir haben uns während dieses Workshops sehr praktisch an Beispielen und möglichen Situationen bewegt und Handlungsstrategien erarbeitet. Das hat mir sehr geholfen und mich tiefgehend dazu bewegt, Situationen und Kontexte auf Hinblick ihrer Sicherheit (für wen und wie) zu hinterfragen.

Workshops mal anders

Für mich als deutsche Person war es sehr interessant, dass die Workshops während der kenianischen Begegnungsphase ganz anders abliefen, als ich das aus dem deutschen Workshopkontext kenne. Viele Referent:innen haben ihre persönlichen Geschichten geteilt, was interessant aber auch verwirrend war, da es für mich keinen erkennbaren „roten Faden“ gab, der uns als Gruppe durch den Workshop führte. Vielmehr waren wir mehr oder wenig stumme Teilnehmende, welche einem Vortrag zuhören. Hier hätte ich mir manchmal gewünscht, dass am Anfang der Workshops eine Einführung stattfindet, um das was kommt, einordnen zu können. Sehr gut hat mir der Workshop zu Gender Based Violence gefallen, welchen eine betroffene Person geleitet hat. Sie hat zwar auch viel Persönliches geteilt und wir haben eher zugehört als interaktiv mitgemacht, aber das hat sich in diesem Kontext sehr stimmig angefühlt und mich persönlich sehr abgeholt und mitgenommen. Auch die Energizer, die die Workshopleiterin zwischendurch mit uns durchgeführt hat, haben sehr geholfen, mit der Schwere, die im Raum war (durch ihre Erzählungen/ihre Geschichte) umzugehen und nicht in eine ohnmächtige Starre zu verfallen.

Es waren vor allem körper- und stimmbetonte Energizer, die uns aus unseren Gedanken ins Hier und Jetzt geholt haben und auch lustig waren. Mein persönliches Fazit ist, dass jeder Workshop umso gelungener war, je charismatischer die Workshopleitung auf mich gewirkt hat. Und je mehr auch mit uns als deutsch-kenianisch gemischte Gruppe gearbeitet wurde und das verschiedene Wissen und die verschiedenen Erfahrungen und Prägungen, die durch uns im Raum waren, auch genutzt und wertgeschätzt wurden.

Wir haben einige Exkursionen erleben dürfen, die sehr verschiedene Schwerpunkte hatten. Die meisten hatten einen fachlichen Bezug zum SDG 3 Gesundheit & Wohlbefinden, manche hatten eher das Erleben des kulturellen Austausches im Fokus.

Beispiele guter Praxis

Eine Exkursionen in Kenia führten uns zu dem Projekt Lucky Summer, welches ein Community Projekt im Mathare Slum Gebiet ist. Die Gruppe arbeitet daran, den Flussabschnitt auf einem öffentlichen Gelände zu säubern und zu renaturieren, indem sie Sträucher, Obstbäume und Gemüse pflanzen. Der Fokus des Projektes ist also Grünflächen und Gesundheit (der Gemein-

schaft). Wir haben 3 Stunden dort verbracht und gemeinsam mit den Menschen, die dort engagiert sind, Bäume gepflanzt. Außerdem gab es vom Mitbegründer des Projektes eine Einführung in die Entstehungsgeschichte sowie Herausforderungen und Chancen, denen die Menschen dort gegenüberstehen. Für mich persönlich war das die eindrucksvollste und nachhaltig prägendste Exkursion während der Seminare, da ich auch später noch viel über die Begegnungen und Gespräche, die ich an diesem Tag hatte, nachdachte. Auch das Bild des Flusses und die Ausdauer der Menschen gegenüber der wiederkehrenden Verschmutzung, die dazu führt, jede Woche aufs Neue alles zu reinigen und säubern, haben mich sehr beeindruckt. Denn ich weiß, dass ich oft nicht diese Beharrlichkeit habe, an etwas dranzubleiben, wenn es so aussieht, als müsste ich von vorne beginnen.

Kultur oder Tourismusattraktion?

Die kulturellen Exkursionen führten uns zu einer Kaffeeplantage am Rande Nairobis, mit dem einzigen Kaffee, welcher nicht nach Europa exportiert wird, sondern direkt auf der Farm verarbeitet und auch in Kenia verkauft wird. Dieses Wirtschaftsmodell, die Kaffeeaufbereitung und das Farmgelände erklärt zu bekommen, waren interessant, allerdings hatte es für mich auch etwas den Vibe von Touri-Attraktion und ich habe mich im Nachhinein gefragt, wie viele Kenianer:innen diese Farm besuchen und wer den Kaffee dann letzten Endes trinken kann (da er auch recht teuer war im Vergleich zu dem Nestle Kaffee, der sonst viel in Kenia getrunken wird). Hier hätte ich mir noch mehr Austausch und Diskussionsraum im Anschluss darüber gewünscht, wie solche Projekte in Kenia angenommen werden und bekannt sind.

In den letzten Tagen besuchte wir noch das Giraffe Centre und einen Maasai Markt, auf dem sich die meisten deutschen Teilnehmenden mit Geschenken für zu Hause eindeckten. Ich bin nach wie vor im Zwiespalt darüber, wie ich diese „Touri-Exkursionen“ einordne, denn vor Ort wollte ich sie auch machen und erleben. Jetzt aus der Ferne haben mich aber auf jeden Fall die Exkursionen zu Community Projekten um einiges mehr bewegt und mir auch mehr Einblick in die Alltags- und Gedankenwelten von Menschen gegeben. Es war aber auf jeden Fall sehr wichtig für mich, das Seminarhausgelände verlassen zu können und so auch etwas von Nairobi mitzubekommen (allein durch die Matatu-, Busfahrten). Deshalb denke ich, dass Exkursionen sehr wichtig sind in einem Projekt wie unserem, um nicht nur in der abgekapselten Welt des eigenen Seminars zu verweilen.



Rückblicke auf Workshops und Exkursionen



 Geschrieben von
Monica Waigwa

Permakultur und gemeinschaftliches Gärtnern im Wurzelwerk Pieschen

An einem sehr kalten und regnerischen Augustmorgen besuchten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Vijana na Afya in Dresden einen außergewöhnlichen Ort – einen Garten inmitten eines Betondschungels, der Permakultur und Gemeinschaftsgärtnern perfekt miteinander verbindet. Da ich zum ersten Mal einen Gemeinschaftsgarten besuchte, war ich besonders gespannt, ihn in dieser einzigartigen Umgebung aus der Nähe zu sehen. So etwas ist in Kenia nicht alltäglich. Ich fühlte mich sofort wohl, als ich den Garten betrat. Ich war sehr neugierig auf die Idee, die dahinter steckt, und darauf, die verschiedenen Aspekte und die Zusammensetzung des Gartens kennen zu lernen. Mit einer heißen Tasse Kaffee zur Begrüßung gab uns Sebastian, der Gastgeber, eine kurze Einführung in den Garten. Dann stellte er uns die [„Neun Arten des Beobachtens“](#) vor – ein Konzept aus der Permakultur, das für mich völlig neu war.

Ich fand es nicht nur lehrreich, sondern auch faszinierend, mit viel Respekt und Achtung vor der Natur. Im Anschluss daran teilten wir uns in aller Ruhe auf, um den Garten auf individuelle Art und Weise zu genießen und zu beobachten. Ich entschied mich für die Beobachtungsfrage „I wonder“, für die Beobachtung aus der Stille und die Beobachtung von Mustern. Ich emp-



fand diese Übung als sehr therapeutisch, da sie es uns ermöglichte, eine große Vielfalt an Gemüse, Blumen, Früchten und sogar Insekten zu entdecken. Es war eine wunderbare Gelegenheit, die Umgebung in uns aufzunehmen. Dann trafen wir uns wieder, jeder mit seinen eigenen Fragen, Kuriositäten und interessanten Beobachtungen. Sebastian ging mit Freude auf alle ein, während er uns durch die verschiedenen Bereiche des Gartens führte. Wir fühlten und rochen mit Begeisterung an den Pflanzen und probierten sogar ein paar leckere Beeren, während wir vom Regen durchnässt wurden. Alles fühlte sich richtig an, wie der Himmel auf Erden.

Ich lernte die verschiedenen Mitglieder der Gemeinschaft kennen, die sich um die verschiedenen Bereiche des Gartens kümmern, und erfuhr, wie die Produkte konsumiert und ver-

teilt werden. Ich fand, dass das ganze Konzept des Gemeinschaftsgartens eine großartige Möglichkeit ist, Menschen zusammenzubringen. Besonders beeindruckt war ich von einem künstlichen Teich, der sehr natürlich aussah und sogar einige Papyrusstauden und Lotusblumen enthielt. Eine Idee, die ich gerade zu Hause für meine beiden Enten nachbaue.

Ich bewunderte das Engagement des Gartens für Nachhaltigkeit: Trockentoiletten, Kompostierung, Wassereinsparung durch Tröpfchenbewässerung und vieles mehr. Es war eine unvergessliche Lernerfahrung, ein Konzept, das viele Nachahmer finden sollte.



[ufer-projekte.de/
gemeinschaftsgaerten/
wurzelwerk](https://ufer-projekte.de/gemeinschaftsgaerten/wurzelwerk)

Workshop zu Planetarer Gesundheit in Kooperation mit Cambio e.V.

Das Konzept der planetarischen Gesundheit befasst sich mit der Gesundheit der menschlichen Zivilisation und der natürlichen Systeme, von denen sie abhängt. Dieser Vortrag von Dr. Sina Lehmann (Gynäkologin, Dresden) war einer der Höhepunkte meines Aufenthaltes in Deutschland. Für mich war es eine neue Perspektive auf den One-Health-Ansatz zur Bewältigung globaler Umweltprobleme, den ich zuvor in einem anderen Workshop in Kenia kennengelernt hatte.

Für den Workshop trafen wir uns mit Multiplikator:innen des Cambio e.V., die gerade eine Weiterbildung zur Bedeutung planetarer Gesundheit als Thema innerhalb der BNE in Tharandt durchführten, um verschiedene Themen zu diskutieren: die Klimakrise als Gesundheitskrise, die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels, transformative Maßnahmen und den Mehrwert von Klimaschutzmaßnahmen. Ich fand es sehr interessant zu erfahren, wie dieses Konzept entstanden ist und in welchen Bereichen Gesundheit eine zentrale Bedeutung hat: von der persönlichen Gesundheit, der öffentlichen Gesundheit, der globalen Gesundheit, der einen Gesundheit und schließlich der planetarischen Gesundheit.

Die Welt ist voller Ungleichheiten und beim Thema Klimawandel habe ich mehr über die traurige Wahrheit erfahren, als Dr. Lehmann uns einen Vergleich der Emissionen pro Person in verschiedenen Kontinenten vorstellte. Das war nicht nur erschreckend, sondern zeigt auch, wie ungerecht der Kampf gegen den Klimawandel ist. So emittierte eine Person in den USA allein im Jahr 2013 durchschnittlich 17 Tonnen, in Deutschland 9 Tonnen und in Kenia 0,5 Tonnen. Der reichere globale Norden ist weitgehend für die globalen Emissionen verantwortlich, während der verwundbare globale Süden, der weit weniger finanzielle und technische Ressourcen hat, um sich an die zunehmenden Dürren, Stürme und anderen Klimakatastrophen anzupassen, die Folgen am stärksten zu spüren bekommt.

Davon habe ich mir zwei Dinge mitgenommen:

a) Was gut für meinen Körper ist, ist auch gut für die Erde – eine solche Ernährung bedeutet, weniger Fleisch und mehr Hülsenfrüchte und saisonales Gemüse zu essen.

b) Ich möchte meinen Handabdruck vergrößern und meinen Fußabdruck in Bezug auf Emissionen verkleinern und bei meinen Lebensentscheidungen die Gesundheit des Planeten im Auge behalten.

Die Gespräche, die wir an diesem Tag miteinander geführt haben, haben einen bleibenden Eindruck hinterlassen und meinen Geist für neue Perspektiven geöffnet. Ich werde nie die Freundlichkeit und Herzlichkeit vergessen, die uns von der wunderbaren Gruppe von Cambio in Tharandt entgegengebracht wurde, sowie das leckere, selbstgekochte Essen und ihren Kaffee.



Geschrieben von
Faith Kilonzo

Wissens-Fundgrube

Die Workshops des Vijana Na Afya Programms waren eine Fundgrube für Wissen über BNE in der Jugendarbeit. Sie dienten als Plattform für interkulturelles Lernen und förderten eine globale Perspektive unter uns Teilnehmenden. Die innovativen Methoden wie der Privilegien-Test, das Weltspiel, das Teamspiel „Stühle stapeln“, die Apocalypse Challenge und die Vorstellung von Methodenhandbüchern förderten ein umfassendes Verständnis von nachhaltiger Entwicklung.

In Kenia unternahmen wir mehrere lehrreiche Exkursionen. Wir besuchten eine Kaffeefarm, wo wir aus erster Hand etwas über nachhaltige Anbaumethoden und die Bedeutung der Handelsgeschichte erfuhren. Ein Ausflug zum Giraffe Centre bot Einblicke in die Bemühungen zum Schutz der Wildtiere. Die Baumpflanztour im Slumgebiet Lucky Summer war eine praktische Erfahrung in Sachen Umweltschutz und verdeutlichte die Bedeutung der Wiederaufforstung im Kampf gegen den Klimawandel und für eine saubere Umwelt.

In Deutschland hatten wir eine bereichernde Erfahrung in einem Gemeinschaftsgarten. Bei Kaffee und Himbeeren lernten wir etwas über das gemeinschaftliche Gärtnern und seine Vorteile für eine nachhaltige Entwicklung. Dieser Besuch machte deutlich, wie wichtig die Beteiligung der Gemeinschaft an der Förderung der lokalen Nachhaltigkeit ist.



Wir besuchten auch das Deutsche Hygienemuseum in Dresden und lernten etwas über Gesundheit und Wohlbefinden, zwei wichtige Aspekte der nachhaltigen Entwicklung. Eine Dampferfahrt nach Rathen fügte unserer Lernreise einen erholsamen Aspekt hinzu und unterstrich gleichzeitig die Bedeutung des nachhaltigen Tourismus.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Vijana Na Afya Programm mit seinen innovativen Ansätzen für Workshops und Exkursionen einen wichtigen Beitrag zur Förderung von BNE und interkulturellem Lernen sowohl in Kenia

als auch in Deutschland geleistet hat. Diese Bemühungen dienen als Inspiration für junge Menschen weltweit, sich aktiv an Initiativen für nachhaltige Entwicklung zu beteiligen.





 Geschrieben von
Lamech Opiyo

Planetare Gesundheit, interaktive Workshops und lehrreiche Exkursionen

Mir haben die meisten Workshops und Exkursionen sowohl in Kenia als auch in Deutschland gefallen. Am besten hat mir der Workshop über die Gesundheit des Planeten gefallen, den wir in Deutschland hatten. Mir gefällt, dass die meisten Workshops sehr ansprechend und lehrreich waren. Der Besuch beim Lucky Summer Community Projekt in Nairobi war sehr inspirierend, weil ich gesehen habe, wie junge Menschen ein Projekt zur Veränderung in ihrer Gemeinde durchführen. Mir ist auch aufgefallen, dass die meisten Workshops in Deutschland eher handlungsorientiert waren, wie „Das Klima-Puzzle“, zum Verständnis von Zusammenhängen in der Klimadebatte. Der Besuch des Gemeinschaftsgartens in Dresden war sehr aufschlussreich, ich habe viel über urbane Landwirtschaft gelernt und möchte versuchen, einige der gelernten Lektionen in meiner Jugendarbeit mit verschiedenen Organisationen anzuwenden. Ich habe auch festgestellt, dass die meisten Workshops in Kenia und Deutschland unterschiedlich aufgebaut sind. In Kenia wurden die meisten Workshops in Form von PowerPoint-Präsentationen und intensiven Vorträgen abgehalten, während in Deutschland die meisten Workshops partizipativ und ansprechend waren, z.B. durch den Einsatz von Illustrationen, Spielen und anschaulichem partizipativem Lernen. Darüber hinaus war der

Ausflug in das Hygienemuseum zur Ausstellung „Hello Happiness“ ein tolles Erlebnis mit vielen neuen Erfahrungen und Erkenntnissen, vor allem zum Umgang mit Emotionen, zu Bewältigungsmechanismen und Möglichkeiten sich ganz mit sich selbst zu verbinden.





 Geschrieben von
Anne Ahmadi

Kampagnenplanung mit Mufasa - the Poet:

Welches Thema haben wir? Welchen Slogan wählen wir, der ansprechend, aussagekräftig und einprägsam ist? Wie präsentieren wir unser Anliegen, was muss dargestellt werden? Dies waren Fragen, mit denen wir uns im Workshop „Wie starte ich eine erfolgreiche Kampagne“ beschäftigen.

Zunächst wurde in der Gesamtgruppe unsere Entscheidungs- und Auswahlkompetenz trainiert. Dazu sollten wir auf einen Zettel an unsere Lieblingsperson denken und zehn Dinge aufschreiben, warum wir diese Person schätzen. In der nächsten Runde wurde der Zettel kleiner und wir mussten uns nun für die fünf wichtigsten Punkte entscheiden. Zuletzt sollten wir uns für das eine Merkmal entscheiden, was wir am meisten an der Person schätzen. Die Methode war sehr gut geeignet, da die Frage nach einem Lieblingsmenschen kein tieferes Wissen zu einem konkreten Thema voraussetzte und alle der Teilnehmenden darauf eine Antwort finden konnten. Das Beispielthema war also so gewählt, dass man sich ganz auf die Methode einlassen und lernen konnte, sich zu entscheiden und den Blick für das Wesentliche zu schärfen.

Wir wurden nach einer Auswertung der Methode dann in unsere Tandemkonstellationen aufgeteilt und sollten praktisch eine Kampagne zum Thema „Sicherheit für Fußgänger“ erarbeiten. Dabei diskutierten wir, was unser Anliegen ist, warum dies wichtig sein könnte und wie es

sich von anderen Anliegen abheben kann. Wir hatten dann nur kurz Zeit, uns auf einen Slogan für unsere Kampagne zu einigen und sollten diesen dann in der Gesamtgruppe so präsentieren, dass wir ihr Interesse wecken. Es war eine gute Übung, um zu lernen, vor anderen Menschen für etwas zu werben und Aufmerksamkeit zu schaffen. Außerdem war es interessant zu sehen, dass alle unterschiedliche Anliegen erarbeitet hatten, obwohl das Thema zunächst sehr klar definiert schien.

Im letzten Schritt sollten wir dann zu unserer Kampagne ein passendes Plakat entwerfen. Dabei durften außer dem Slogan keine Worte oder Sätze vorkommen. Die Plakate wurden dann ebenfalls präsentiert und von der Gruppe bewertet.

Auf den ersten Blick schien der Workshop keinen Zusammenhang mit dem Austauschprojekt zu haben, da auch die Beispielthemen wie „Lieblingsmensch“ oder „Sicherheit für Fußgänger“ inhaltlich nur entfernt etwas mit Gesundheit zu tun hatten. Dies war jedoch zielführend, da die Teilnehmenden sich nicht inhaltlich in Beispielthemen verlieren konnten, sondern sich ganz auf die Methode konzentrierten. Durch die einzelnen Methoden wurde uns ermöglicht, den Fokus jeweils entweder ganz auf Entscheidungs- und Auswahlprozesse zu legen oder aber auf Titel- bzw. Sloganfindung und zuletzt auf die grafische

Ausgestaltung. Außerdem war es das erste Mal, dass wir als Tandems zusammen an etwas arbeiteten und die Arbeitsweise und Fähigkeiten des Gegenübers kennenlernen konnten.

Der Workshop war relevant für mich, weil wir damit Werkzeug an die Hand bekamen und praktisch ausprobieren konnten, eine Kampagne zu planen und durchzuführen. Letztendlich muss es nicht immer eine Kampagne sein, jedoch haben wir ein Bewusstsein für Präsentation, Wortwahl und vor allem das wirklich Wichtige in unserem Anliegen entwickeln können. Dies können wir in unseren Arbeitsalltag mitnehmen und auf unsere eigenen Workshops und Projekte anwenden. Es ist zum Beispiel möglich, mit Irritation zu arbeiten, denn so bleiben Menschen an einem Plakat hängen, denken darüber nach, werden neugierig, wollen mehr erfahren. Außerdem ist wichtig zu wissen, dass die Zielgruppe über die Art der Kampagne entscheidet.



Erfahrungs- berichte



Persönliche Erkenntnisse und Zukunftsperspektiven



 Geschrieben von
Selma Petalla

Intensiv & bereichernd

Vijana na afya war ein umfangreiches, vielfältiges und auch komplexes Austauschprojekt. BNE, SDG 3 und Jugendarbeit. Diese drei Begriffe lassen sich im Kopf einfach verknüpfen. Das Programm war abwechslungsreich, aber auch sehr umfangreich. Ich habe durch die verschiedenen Inputs, die Workshops und die Tandemprojekte unglaublich viel dazu gelernt. So habe ich neue Methoden für die Umsetzungen von BNE kennengelernt. Jedoch gab es Momente, an denen ich mich von dem neuen und breitgefächerten inhaltlichen Wissen überfordert gefühlt habe. Manchmal fehlte mir der rote Faden und Bezug auf die praktische Umsetzung. Wiederum bedeutete diese inhaltliche Vielfältigkeit auch, dass wir als Teilnehmende uns dadurch thematisch frei entfalten konnten. Meine Tandempartnerin und ich hatten somit die Möglichkeit zwei Workshops zu mentaler Gesundheit zu kreieren und durchzuführen, ein Thema das für uns beide sehr leidenschaftlich ist.

Unter den Teilnehmenden waren Menschen mit verschiedenen Hintergründen und dadurch vielfältigen Expertisen. Jedes Mal, wenn wir mit einer Gruppe zusammen gekommen sind und

an einer Idee und ihrer Umsetzung arbeiteten, spürte ich eine kreative, innovative Energie. Rückblickend hätte ich es toll gefunden, wenn wir die Chance gehabt hätten, noch viel mehr voneinander zu lernen.

Die dreiwöchigen Austauschphasen waren intensiv, aber auch für meine persönliche Weiterentwicklung extrem bereichernd. Ich lernte, dass es durchaus möglich ist, die Projekte umzusetzen, die man sich wünscht, auch wenn es zunächst besonders herausfordernd scheint. Ich wurde selbstbewusster und habe viel selbstreflektiert. Was für mich aber am meisten herausstechen wird, sind die vielen Freundschaften, die geschlossen wurden.





 Geschrieben von
Kay Zeisig

Für mich bot das Projekt nicht nur die Möglichkeit, ein völlig neues Thema kennenzulernen, da ich keine formale Ausbildung in nachhaltiger Entwicklung im Sinne von ökologischer Nachhaltigkeit hatte, sondern auch tief in neue kulturelle Perspektiven einzutauchen. Da ich wenig über die afrikanische Perspektive

auf Umweltthemen wusste, war es sehr interessant, sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede in diesem Bereich zu entdecken. Es wurde aber nicht nur über Umweltthemen gesprochen, was für meine zukünftige Arbeit sehr hilfreich war. Wir diskutierten z.B. auch über Schönheitsnormen und über Methoden des zwischenmenschlichen Lernens zum Transfer

unseres theoretischen Wissens. All dies zusammen – Theorie und praktische Methoden – wird definitiv für meine zukünftige Arbeit nützlich sein, da ich im Bereich der informellen Bildung arbeite, insbesondere in der Theaterarbeit, wo eine große Vielfalt an Themen integriert werden kann.





 Geschrieben von
Glorious Jesang

Die Aussicht, für das Jugendaustauschprogramm Vijana Na Afya ausgewählt zu werden, war wie das Warten auf einen Schlüssel, der einen Schatz an Erfahrungen öffnet. Ich hatte keine Ahnung, dass ich schon bald in eine Welt eintreten würde, in der jeder Tag eine neue Episode eines großen Abenteuers sein würde, mit einer Gruppe unterschiedlicher Menschen, die meine Reise zu einem echten Freundeskreis, Netzwerk und Kollegen machen würden.

Von Anfang an lag der Schwerpunkt des Jugendaustauschprogramms Vijana Na Afya auf Bildung für nachhaltige Entwicklung, sowie auf Gesundheit und Wohlbefinden, insbesondere im Kontext der Jugendarbeit. Wenn ich mir die ersten Zeilen anschau, die ich während der ersten Phase des Austausches in Nairobi, Kenia, in mein Tagebuch geschrieben habe, dann sind das die wichtigsten Punkte, die ich im Kopf hatte – es waren die Erwartungen, die ich an das Programm hatte, und die Aufregung, mich mit diesen Themen zu beschäftigen.

Unsere Reise war eine Erkundung der komplizierten Zusammenhänge zwischen menschlichen Aktivitäten und der Umwelt. Darüber hinaus möchte ich die persönlichen Fähigkeiten und den Zuwachs an Wissen erwähnen, die mir durch das Programm vermittelt wurden. Mit einer vielfältigen Gruppe zu arbeiten, half mir, Selbstvertrauen, Geduld, Ausdauer und Stärke zu entwickeln. Diese Qualitäten waren das Ergebnis der Interaktionen, die wir im Rahmen

des Programms hatten, sowohl online als auch während der Treffen vor Ort. Die Vielfalt der Themen und Formate – von der Selbstfürsorge über Aspekte der Nachhaltigkeit und Weltanschauung bis hin zu Gesundheit und Wohlbefinden – waren wichtige Lernerfahrungen, denn sie sind auch Teil unserer täglichen Arbeit.

Ich denke über die Verbindungen nach, die wir bisher mit den Projektteilnehmenden geknüpft haben, und stelle fest, wie gesund es ist, zusammenzuarbeiten und gemeinsam zu denken, um positive Veränderungen in der Gesellschaft herbeizuführen. Es ist auch faszinierend, von einzigartigen Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen in der Jugendarbeit zu lernen. Auf meine persönliche Entwicklung haben sich der Zusammenhalt und die Beteiligung, sowie das bestärkende Lob und die positive Kritik der anderen Teilnehmenden sehr positiv ausgewirkt.

Wichtigste Erkenntnisse

Liebe Glorious,

willkommen in Deutschland, ich wünsche dir eine tolle Zeit mit vielen neuen Erfahrungen. Eine tolle Zeit mit Spaß, viel Lachen und neuen Freunden. Du bist eine tolle Frau, mit vielen Talenten und einer umwerfenden Persönlichkeit. Werde diejenige, die du sein willst und tue das, was gut für dich ist.

von Selma W.

Ein Auszug von der Willkommens-Postkarte
– Begegnung in Deutschland

Seit ich in meinem Tagebuch zum ersten Mal meine Erwartungen an das Programm aufgeschrieben habe, freue ich mich, dass sich einige dieser Erwartungen nun, da die Reise zu Ende geht, erfüllt haben. In diesem Tagebuch habe ich meine Erfahrungen mit dem Programm und meine persönlichen Reflexionen über die Workshops, Exkursionen, Ergebnisse und Lernerfahrungen während des gesamten Programmzeitraums dokumentiert.

Meine wichtigsten Erkenntnisse und Ergebnisse aus dem Programm sind persönliches Wachstum und Wissenserweiterung. Mein Wissen über verschiedene Themen der BNE hat sich stark erweitert. Schlüsselbereiche in dieser Hinsicht sind die Idee der planetarischen Grenzen und die Notwendigkeit, ein Bildungsmodell zu entwickeln, das sich mit den derzeitigen Herausforderungen auseinandersetzt. Wie zum Beispiel die Idee, Eco-Schools, wie die Kivukoni Eco-School in der Küstenregion Kenias, zu fördern. Zweitens der One-Health-Ansatz und die Notwendigkeit, grundlegende Konzepte für das Zusammenleben mit der Umwelt, den Tieren und den Menschen zu entwickeln.

Während der gesamten „Reise“ bot das Austauschprogramm ein breites Spektrum an Workshops und Aktivitäten, die sowohl lehrreich als auch unterhaltsam waren. Der Schwerpunkt lag auf Bildung für nachhaltige Entwicklung, aber auch die Unterthemen wie globale Gesundheit, Bildung und Ungleichheit, Klimawandel, Gesundheit und Wohlbefinden waren für meine Entwicklung von besonderer

Bedeutung. Ich vertiefte mich in die komplexen Zusammenhänge zwischen menschlichem Handeln und der Umwelt und lernte, wie man diesen Herausforderungen effektiv begegnen kann. Diese Erfahrung war transformativ und hat einen tiefen Eindruck hinterlassen. Mir wurde klar, dass mein Wissen über den Klimawandel unzureichend war und das Klima-Puzzle hat mir geholfen, mehr Fakten über dieses riesige Phänomen in der Welt zu verstehen.

Das Projekt hat mich dazu gebracht, mich für eine grünere Gesellschaft einzusetzen und Jugendlichen und Kindern umweltfreundliche Praktiken beizubringen. Ich war Zeuge der unglaublichen Tandemprojekte, die sowohl in Kenia als auch in Deutschland durchgeführt wurden. Ich war überrascht von den einzigartigen und kreativen Ideen, die umgesetzt wurden. Ich hatte das Glück, zwei Tandemprojekte in Kenia zu planen und an ihnen teilzunehmen: eine spielerische Unterrichtseinheit für Kinder in einem Kinderheim, um ihnen zu helfen, ihre psychischen Probleme durch Kunst zu überwinden, und ein Theaterstück in Deutschland, um das Bewusstsein für Waldbrände zu schärfen.

Außerdem habe ich aus dem Programm mitgenommen, dass wir Menschen bei allen Phänomenen aktiv werden müssen. Die Workshops und Trainings, an denen wir teilgenommen haben, haben uns alle ermutigt, aktiv zu werden und uns für eine bessere und lebenswertere Welt einzusetzen. Wir müssen uns um uns selbst und um andere kümmern. Dies gilt auf sozialer, geistiger und körperlicher Ebene, um

die Ziele für Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen, die im Ziel 3 für nachhaltige Entwicklung festgelegt sind. Wir müssen uns um die Umwelt kümmern, in der wir leben und um die Tiere, mit denen wir zusammenleben. Die Welt ist nur dann bewohnbar, wenn wir leben, ohne ihre Ressourcen zu verbrauchen. Dies führt unweigerlich zum Ziel der Erreichung der SDGs für Klimaschutz, Gesundheit und Wohlergehen, Leben an Land und Leben unter Wasser.

Persönliche Lernerfahrung

Wenn ich in die Zukunft blicke, nehme ich die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Programm mit, sowohl was die persönliche Entwicklung in Bezug auf Karriere und Wissenserweiterung betrifft, als auch die sozialen Kompetenzen, die ich bisher erworben habe. Ich bin stolz auf meine Fähigkeit, mit einem vielfältigen Team zu interagieren und zusammenzuarbeiten, auf meine kulturelle Kompetenz, auf meine Fähigkeit, Gruppendynamische Prozesse auszubalancieren und ein Gleichgewicht zu finden, das allen Perspektiven in einer Gruppe gerecht wird. Mir selber wurde die Bedeutung von globaler Gesundheit, Bildung für nachhaltige Entwicklung und die Auseinandersetzung mit drängenden Themen wie Bildung und Ungleichheit, Gesundheit und Wohlbefinden bewusster. Die Erfahrungen, die wir geteilt haben, und die Herausforderungen, denen wir uns gestellt haben, haben einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Ich bin nun inspiriert, mich weiterhin für positive Veränderungen einzusetzen und

Verbindungen zu Menschen aus allen Lebensbereichen zu knüpfen. Ich freue mich darauf, diese Schlüsselkomponenten anderen (jungen Menschen) beizubringen und mit ihnen zu teilen und auf weitere derartige Austauschmöglichkeiten.

Zukunftsperspektiven

Mein Engagement für den Erhalt der Gesundheit unseres Planeten und die Förderung der Bildung für nachhaltige Entwicklung wurde gestärkt, und ich bin entschlossen, in meiner Karriere einen Unterschied zu machen, indem ich evidenzbasierte Forschung einsetze, um durch die Formulierung von Politiken Veränderungen zu bewirken. Das Austauschprogramm eröffnete mir eine neue Perspektive auf die Welt und zeigte mir, wie wichtig es ist, kritische globale Themen mit Verständnis und Einfühlungsvermögen zu behandeln. Es hat mich zu einem Weltbürger gemacht, der bereit ist, den Herausforderungen des Lebens mit offenem Herzen zu begegnen, während ich mich für globale Gesundheit, Bildung für nachhaltige Entwicklung und Themen wie Bildung und Ungleichheit, Gesundheit und Wohlbefinden als unsere gemeinsame Mission für eine bessere Welt einsetze.



 Geschrieben von
Selina Rausch

Ich habe mich für die Teilnahme an diesem Projekt entschieden, weil meine tägliche Arbeit zwar im technischen Projektmanagement liegt, ich aber auch ehrenamtlich bei den Pfadfindern tätig bin. Bei den Pfadfindern sind wir sehr in unserer Blase und ich war neugierig, was es sonst noch in der Jugendarbeit gibt. Durch die Pfadfinder und die Teilnahme an einem Modul der Vereinten Nationen hatte ich schon etwas theoretisches Hintergrundwissen über die SDGs. Außerdem interessiere ich mich sehr für Gesundheitsthemen. Als ich in den USA gelebt habe, habe ich gemerkt, wie unterschiedlich mit Gesundheit umgegangen wird. Selbst in Industrieländern ist eine flächendeckende Gesundheitsversorgung nicht unbedingt üblich und selbst wenn sie vorhanden ist, entspricht sie oft nicht den Bedürfnissen. Das Projekt hat eine weitere Tür des Wissens im Bereich SDG 3 und Jugendarbeit geöffnet. Insgesamt hat mir das Projekt viele neue Einblicke in das SDG 3, die Jugendarbeit, den interkulturellen, politischen und natürlich auch persönlichen Bereich gegeben.

Ergebnisse

Das Projekt hat mir bewusst gemacht, dass ich in manchen Bereichen schon sehr viel weiß und in anderen Bereichen sehr wenig. Für mich persönlich waren die fachlichen Inhalte nicht das Wichtigste, da ich gemerkt habe, dass Pfadfinder sehr unterschiedlich arbeiten und ich noch nicht weiß, wie ich das Gelernte umsetzen

kann. Wichtiger ist, dass ich jetzt ein Netzwerk außerhalb der Pfadfinder habe, ein internationales Netzwerk, an das ich mich wenden kann, wenn ich Hilfe brauche. Mir ist auch klar geworden, dass ich zwar sehr gut ausgebildet bin, mir aber noch viel Wissen fehlt. Das ist mir bewusst, aber das ist ganz normal. Trotzdem reden die Leute oft so, als wüssten sie, wie der Hase läuft, als würden sie die Fakten kennen oder als würden sie versuchen, sie aufzuschlüsseln. Ich glaube, das Schwierige in einer so komplexen Gesellschaft ist, die Gedanken, das Wissen und die Fakten, die die Menschen geben, in einen Kontext zu stellen. Die Dinge nicht so zu nehmen, wie sie auf den ersten Blick erscheinen, sondern zu versuchen, den Kontext zu verstehen und die Dinge zu hinterfragen. Jeder hat seine eigene Wahrheit. Das heißt nicht, dass die Dinge allgemein wahr sind, sondern sie sind die Wahrheit für diese Person mit ihrer individuellen Erfahrung.

Perspektiven für die Zukunft

Nun zurück zur Praxis: In Zukunft möchte ich mich auf die Moderation und Vermittlung von Themen konzentrieren. Momentan habe ich bei den Pfadfindern die Möglichkeit, mit anderen Pfadfindern Moderationstechniken auszuprobieren. Leider passiert das nur ab und zu, da die Kinder und Jugendlichen in unserer Stadt sehr beschäftigt sind, aber wir versuchen mehr Gelegenheiten zu schaffen. Um eine ausgebildete Facilitatorin zu werden, stehe ich in Kontakt mit meinem Arbeitgeber – in der Hoffnung, dass

auch er einen Nutzen darin sieht, mich im Bereich Facilitation auszubilden.

Erkenntnisse

Eine große Erkenntnis für mich: Es gibt noch viel zu tun, um kolonialistisch geprägte (Welt-) Ansichten und benachteiligende Überzeugungen, die sich im Laufe der Zeit manifestiert haben, zu überwinden.

Ich werde mich bemühen, diese Ansichten so gut wie möglich zu verstehen und zu überwinden, und ich hoffe, dass ich dies auch in meinem sozialen Umfeld tun kann. Dennoch glaube ich, dass es oft persönlicher Erfahrungen im Bereich der gelebten kolonialistischen Ansichten bedarf, um mit dem Verstehen der Problematik zu beginnen. Das Problem, in einer Gesellschaft aufzuwachsen, die mit kolonialistischen Ansichten und Überzeugungen lebt, ist, dass viele Steine ins Rollen gebracht werden müssen, um etwas an den bestehenden Verhältnissen zu ändern. Erfahrungen aus Projekten wie Vijana Na Afya können bestenfalls Lernprozesse anstoßen, die es leichter machen, diese Steine ins Rollen zu bringen. Ich hoffe, dass wir als Gesellschaft ein wenig schneller daran arbeiten können, die Ansichten und Überzeugungen aufzudecken, die für so viele Menschen so verletzend und schädlich sind. Ich hoffe, dass ich persönlich diese harten Gefühle und die Art und Weise, wie ich unbeabsichtigt Menschen mit einer kolonialistischen Sichtweise behandle, überwinden kann,

um dann in der Lage zu sein, bewusster zu handeln. Ich wünschte, ich könnte sagen, dass ich antikolonialistisch handeln werde, aber das ist wahrscheinlich unrealistisch, da ich in dieser Gesellschaft aufgewachsen bin. Aber ich hoffe, dass ich mich dem annähern kann, durch mehr Freundlichkeit, Respekt, Zusammenarbeit und gegenseitige Hilfe, wenn es nötig ist.



Gedanken zu (inter-)kulturellen Erfahrungen und Beobachtungen



 Geschrieben von
Maria Nelz

Laut Wikipedia werden wir während einer interkulturellen Erfahrung mit verschiedenen Lebensformen und Erkenntnissen konfrontiert, die unsere Ambiguitätstoleranz, unsere Kontaktfreudigkeit, unsere Flexibilität, unsere emotionale Stabilität, unsere Leistungsmotivation, unser Einfühlungsvermögen und unsere Fähigkeit, unseren eigenen Ausschnitt der Realität kritisch zu reflektieren, herausfordern werden.

In Deutschland – einer eurozentrischen Gesellschaft, die auf einem kolonialen Erbe aufbaut und von weißen Privilegien genährt wird – werden die oben genannten interkulturellen Kompetenzen noch als etwas Besonderes angesehen – etwas, das wir unserem Lebenslauf hinzufügen können, wenn wir wollen.

Da dies meine persönlichen Überlegungen sind, habe ich keine empirischen Beweise für meine Annahme, dennoch wage ich die Vermutung, dass diese Kompetenzen in Kenia selbstverständlich und erforderlich sind, da das Land eine multiethnische Gesellschaft beherbergt.

Können wir also fortan alle die Teilnahmebescheinigung in unserem Lebenslauf als Nachweis für interkulturelle Kompetenz verwenden?

Oder ist letztendlich der Stempel in unserem Reisepass wertvoller, um weitere interkontinentale Reisen zu ermöglichen? War die interkulturelle Erfahrung unidirektional? War die interkulturelle Erfahrung die Motivation aller Teilnehmer:innen?

Ich weiß, diese Fragen tun weh, aber diese und viele andere Fragen müssen im postkolonialen Kontext angesprochen und mit Transparenz behandelt werden. Nur dann werden wir die Wünsche der Teilnehmer:innen verstehen. Nur dann können wir Programme erstellen, die für alle von Nutzen sind. Und nur dann können wir Vorteile auf Kosten anderer überwinden.

Für mich selber nehme ich mit, dass in erster Linie ich und kein anderer für meine post-koloniale Bewusstseinsarbeit verantwortlich bin. Will ich in meiner Bildungsarbeit über Kolonialgeschichte und weiße Privilegien aufklären, werde ich das fortan selber in die Hand nehmen. Zu häufig habe ich mich bei diesen schwierigen Themen zurückgehalten und sie meinen migrantischen Kolleg:innen überlassen. Was hat das mit der Austauscherfahrung zu tun? Die Verbindung besteht über die Frage nach Verantwortung, die wir in Deutschland für unser koloniales Erbe endlich selbst übernehmen müssen.





 Geschrieben von
Glorious Jesang

Neben BNE in der Jugendarbeit, Gesundheit und Wohlergehen, lag der Schwerpunkt des Austausches darauf, den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, einen Einblick in die verschiedenen Kulturen Deutschlands und Kenias zu erhalten. Dies reichte vom Essen über die Sprache bis hin zu den Erfahrungen in den Städten Dresden und Nairobi.

Unsere Zeit in Deutschland und Kenia war eine Erfahrung des Austausches unserer verschiedenen kulturellen Überzeugungen, Praktiken und unterschiedlichen Erfahrungen.



Wenn ich über meine kulturellen Erfahrungen in Deutschland nachdenke, denke ich an die wichtigsten schönen Erlebnisse, einschließlich der pulsierenden Städte, des deutschen Essens, des Verkehrssystems, der Müllentsorgung, des

Zeitmanagements, der Straßenbahn und der Sprachbarriere.

Da ich aus Kenia komme, wo man nicht so viel Wert auf Zeitmanagement legt, war es für mich sowohl ein Abenteuer als auch eine schöne Erfahrung, mich mit dem deutschen Verständnis von Zeit auseinander zu setzen. Pünktlichkeit ist ein Markenzeichen der deutschen Kultur, sei es in Meetings oder in der Straßenbahn. Am Anfang war es für mich schwierig, mich daran zu gewöhnen, aber mit der Zeit habe ich mich daran gewöhnt und wollte es in meinem täglichen Leben nachahmen. Ich muss sagen, dass ich diese effiziente Art des Zeitmanagements zu schätzen und zu akzeptieren gelernt habe und dass mein Sinn für Zeitdisziplin sehr gestärkt wurde.

Unsere Abenteuer außerhalb des Seminarortes waren eine weitere Erfahrung, die mir die pulsierende Stadt Dresden näher brachte. Wir erkundeten das Hygienemuseum in Dresden, das Stadtfest im August, alte Museen, die Geschichte vermitteln, das Schloss Moritzburg und die Stadtmuseen waren beeindruckend. Nach dem Besuch dieser historischen Stätten und der Teilnahme an den Stadtfesten ist es bereichernd zu erfahren, wie andere Länder diese Feste gestalten und wie Moderne und Geschichte an diesen Orten aufeinandertreffen. Neben den schönen deutschen Festen und Museen wurde die Reise zu diesen Orten von einem effizienten deutschen Straßen- und Schienennetz begleitet, das es uns ermöglichte, die vielfältigen Landschaften des Landes zu erkunden. Ich erinnere mich,

wie ich mit meinen Tandems nach Hause fuhr und die schöne Landschaft und die reizvollen Dörfer zu sehen bekam.

Ob es die Schönheit der Landschaft vor unseren Zugfenstern oder die Freiheit der offenen Straße war, meine Erfahrungen im deutschen Straßenverkehr bereicherten unser Abenteuer. Dank meines Tandempartners Kay lernte ich auch eine neue Sportart kennen: Jugger. Ich schloss mich dem Jugger-Team der Stadt, den Goldenen Reitern, bei einem ihrer abendlichen Spiele an.

Soweit ich weiß, ist Deutsch eine der am schwierigsten zu lernenden Sprachen der Welt. Da ich aus Kenia komme und bereits drei Sprachen spreche, war ich sehr aufgeregt, ein oder zwei Wörter auf Deutsch zu lernen. Ich habe mich schon Monate vor meiner Reise darauf vorbereitet. Aber die wenigen Wörter, die ich gelernt hatte (Hallo, Dankeschön, Tschüss, Ich bin Glorious, Guten Morgen, Guten Tag usw.) reichten nicht aus, um mich vollständig zurechtzufinden. Ich erinnere mich an die letzten Tage im Supermarkt, als ich mich wegen der Sprachbarriere nicht mit dem Supermarktangestellten verständigen konnte. Ich behalte all diese schönen Erinnerungen, die mich an die schöne multikulturelle Welt erinnern, in der wir leben. Diese Reise war mehr als nur eine sprachliche Erfahrung; es war eine bewegende Erfahrung, die mich die Kunst der Geduld und die Schönheit der Kommunikation gelehrt hat.



 Geschrieben von
Lamech Opiyo

Während des Austauschprogramms in Kenia und Deutschland sammelte ich vielfältige interkulturelle Erfahrungen. Die kulturelle Vielfalt in Kenia, geprägt durch unterschiedliche Stämme mit einzigartigen Sprachen und Traditionen, stand im Kontrast zu Deutschland, wo eine einheitliche Kultur vorherrscht. Kommunikationsstile und soziale Interaktionen zeigten deutliche Unterschiede: In Kenia herrschte eine warme, gemeinschaftliche Atmosphäre, während Deutschland von zurückhaltenderen Kommunikationsformen geprägt war.

Besonders prägend war der Umgang mit Zeit. Pünktlichkeit und Zeiteinhaltung sind in Deutschland von großer Bedeutung, während in Kenia eine flexiblere Herangehensweise an die Zeit existiert. Ein weiterer auffälliger Unterschied betraf die Essgewohnheiten: In Kenia prägen Mais, Gemüse und Kartoffeln die Grundnahrungsmittel, während in Deutschland Brot und Wurst dominieren. Die Tatsache, dass Deutsche kalte Speisen bevorzugen, stellte für mich eine ungewohnte kulturelle Nuance dar. In Kenia hingegen wäre das Anbieten von kaltem Essen als Respektlosigkeit betrachtet worden.

Diese Erfahrungen lehrten mich, dass gegenseitiger Respekt und Offenheit entscheidend sind, um interkulturelle Herausforderungen zu bewältigen. Die verschiedenen Elemente beider Kulturen haben sich zu einem reichen Teppich gemeinsamer Erfahrungen verwoben, was meine Perspektive erweitert hat. Ich schätze die einzigartige Gelegenheit, an diesem Austauschprogramm teilgenommen zu haben, und bin dankbar für die vielfältigen Erkenntnisse.





Geschrieben von
Sharlyne Anyango

Der Vergleich zwischen Kenia und Deutschland in Bezug auf die Kultur zeigt einige interessante Unterschiede auf:

1. Zeitmanagement: Deutschland hat meine Einstellung zur Pünktlichkeit definitiv verändert, denn in Kenia bin ich ein Pünktlichkeitsfanatiker, aber nicht so sehr wie die Deutschen. Diese Unterschiede zu verstehen ist entscheidend für eine funktionierende Kommunikation und Zusammenarbeit.
2. Tiere und Haustiere: Die kulturelle Einstellung zu Tieren und Haustieren kann sehr unterschiedlich sein. In deutschen Kulturen sind Haustiere wie Familienmitglieder, während sie in Kenia vielleicht nicht so häufig als Haustiere gehalten oder geschätzt werden.
3. Essen: In Kenia ist unser Grundnahrungsmittel Mais, der zu Mehl gemahlen wird, aus dem man einen festen Brei, „ugali“ genannt, herstellt. In Deutschland wird hauptsächlich Brot gegessen, und wir mussten uns an die neue Ernährungsweise gewöhnen.
4. Die Sprache: Die Sprache ist ein grundlegendes Element der Kultur. Das Verstehen und Kommunizieren in verschiedenen Sprachen kann sowohl eine Herausforderung, als auch eine Bereicherung sein. Was die deutsche Sprache betrifft, so haben die Leute, obwohl ich einige wenige Wörter verstanden habe, die Tendenz, ziemlich schnell zu sprechen. Manchmal war das ein kleines Hindernis für eine effektive Kommunikation.
5. Die Infrastruktur: Unterschiede in der Infrastruktur können sich auf das tägliche Leben und die allgemeine Lebensqualität auswirken. Deutschland hat im Vergleich zu Kenia einen großen technologischen Vorsprung, vor allem in Bezug auf die Verkehrsinfrastruktur. Radfahren ist daher weit verbreitet. In Kenia ist das Radfahren eine ziemliche Herausforderung und wird manchmal von

den einkommensschwachen Bevölkerungsgruppen als Option genutzt.

6. Die Dynamik der Menschen: Kulturelle Unterschiede beeinflussen soziale Interaktionen, Hierarchien und Normen in Beziehungen.

Diese interkulturellen Erfahrungen sind wertvoll für mein persönliches Wachstum und können auch für eine wirkungsvolle kulturübergreifende Zusammenarbeit und Kommunikation wichtig sein. Ich bin wirklich dankbar, dass ich diese Erfahrung machen durfte. Dieses Programm hat mir definitiv die Augen geöffnet und meine Denkweise verändert.



Umgang mit Herausforderungen



 Geschrieben von
Bryan Chesoli

Das Zusammenbringen von jungen Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen ist eine große Verantwortung. Menschen haben unterschiedliche Umgangsformen, die oft von den sozialen Normen ihrer jeweiligen Gesellschaft bestimmt werden. Wenn zwei Gruppen aufeinandertreffen, die die Gewohnheiten der anderen Gruppe nicht schätzen, kommt es unweigerlich zu Reibereien. Wir Menschen können aber Verhaltensweisen, die unser Leben über viele Jahre geprägt haben, auch nicht einfach so verlernen.

Um möglichen Missverständnissen vorzubeugen, gab es für beide Gruppen Vorbereitungsseminare, in denen wir uns mit den gängigen Gepflogenheiten in beiden Ländern vertraut machten. Diese Sensibilisierung für das Akzeptable, das Tolerierbare und das Unerwünschte schuf einen Rahmen, der für alle Teilnehmenden förderlich war.

Aber Schwierigkeiten kommen vor und bieten die Möglichkeit zu lernen und sich anzupassen. Hier sind einige Lektionen, die ich aus dem Planungsprozess gelernt habe.

Interkulturelles Lernen und Anpassungsfähigkeit

Trotz dieser Vorbereitungen traten Schwierigkeiten auf, die als Lerngelegenheiten betrachtet wurden. Interkulturelles Lernen und Anpassungsfähigkeit standen im Mittelpunkt. Spannungen, die in einem Raum mit verschiedenen kulturellen Hintergründen unvermeidlich sind, wurden nicht als negativ, sondern als katalytisch für Wachstum gesehen. Wir erlebten Situationen, in denen Spannungen zu Spaltungen führten, aber auch zu tieferen Bindungen, nachdem diese Hindernisse überwunden wurden. Die Einführung eines Gesprächskreises, der von unparteiischen Mediatoren geleitet wird, ist ein ausgezeichnete Ansatz. Dies unterstreicht die Notwendigkeit einer neutralen Partei, eines Vermittlers, der in der Lage ist, Herausforderungen während des Austausches zu leiten und zu lösen. Diese Person spielt eine entscheidende Rolle bei der Schaffung sicherer Räume für Reflexion und offenen Dialog.

Lerntempo

- Im Kontext des interkulturellen Austauschs sollte das Konzept des Lerntempos berücksichtigt werden. Dies könnte eine flexible Anpassung des Programmplans beinhalten, um den Teilnehmenden

den Zeit zu geben, neues kulturelles Wissen zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen strukturierten Aktivitäten und Gelegenheiten zur Selbstreflexion und informellen Interaktion zu finden. In einigen Fällen war der an einem Tag vermittelte Inhalt für die Teilnehmenden zu schwer zu verarbeiten. Ein guter Ansatz zur Lösung dieses Problems könnte sein, die unterschiedlichen Lernstile der Teilnehmenden zu berücksichtigen und mehr Zeit für persönliche Kontakte und Lernen vorzusehen.

Wertschätzung der Vielfalt

- Überlegen Sie, wie wichtig die Wertschätzung von Vielfalt als grundlegendes Ziel des Austauschprogramms ist. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, sich aktiv darum zu bemühen, die Perspektiven, Traditionen und Werte der anderen zu verstehen und zu respektieren.
- Heben Sie spezifische Aktivitäten oder Strategien hervor, die während des Programms zur Förderung der Wertschätzung von Vielfalt eingesetzt werden. Dazu können strukturierte Diskussionen, Kulturaustausch oder gemeinsame Projekte gehören, die das gegenseitige Verständnis fördern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass kontinuierliches Lernen, Anpassungsfähigkeit und ein proaktiver Umgang mit kulturellen Spannungen wesentlich zum Erfolg interkultureller Austauschprogramme wie Vijana na Afya beitragen. Diese Erkenntnisse können für die zukünftige Planung und Verbesserung ähnlicher Initiativen wertvoll sein.



 Geschrieben von
Anne Ahmadi

Zusammenarbeiten

Es kann herausfordernd zu sein, mit einer Person zu arbeiten, die man noch nicht sehr lange und gut kennt und mit der man noch nie zusammengearbeitet hat. Dazu kommen unterschiedliches Alter, Sprache, Arbeitskultur und Beruf. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, Unwissenheit und Überforderung zuzulassen und sich zu hinterfragen: Warum fühle ich mich so, was macht das mit mir, worum geht es mir eigentlich? Zum einen stoßen ungewohnte Arbeitsweisen Denk- und Gefühlsprozesse an, die wichtig sind und die man für sich zunächst einmal annehmen sollte. Zum anderen ist es wichtig, sich von den eigenen Vorstellungen zu distanzieren, wie die Dinge in meiner (Gedanken-) Welt zu laufen haben. Möglicherweise kann es innerlich stressen, wenn etwa ein Projekt nicht bis ins letzte Detail geplant oder Vorbereitungen kurzfristig gemacht werden. Jedoch habe ich beobachtet, dass durch Flexibilität auch mehr Platz für die Themen und Perspektiven der Zielgruppe, sowie für Kreativität entsteht. Wenn alles geplant wird, kann zwar viel Inhalt in kurzer Zeit vermittelt werden, es erzeugt aber auch Zeitdruck bei den Dozierenden und es bleibt kaum Raum für das, was die Lernenden mitbringen und ein Thema eigentlich mit Leben und Praxis füllt. Werden Abläufe hingegen flexibel geplant oder teilweise offengelassen, entsteht mehr Offenheit für die Zielgruppe und für menschliche Interaktion – man muss sich jedoch auf das Unbekannte und Unplanbare einlassen.

Diese Erfahrung fand ich wichtig, auch wenn es teilweise herausfordernd war. Der Perspektivwechsel hat mir jedoch erlaubt, andere Herangehensweisen und deren Vorteile zu entdecken. Für die Zukunft habe ich so ein breiteres Spektrum an Herangehensweisen für Workshops und Projekte.

Hosting

In Kenia war ich eine Woche bei meiner Tandempartnerin zuhause Gast und in Deutschland war ich eine Woche Gastgeberin für sie. Eine Herausforderung war etwa, dass der kleinste Handgriff anders und ungewohnt war: Der Herd funktioniert nicht mit Strom, sondern mit Gas – Wie mache ich diesen an? Die Dusche hat einen Erhitzer, der aber nicht im Bad hängt und den man zuerst anschalten muss, bevor man warm duschen kann – Wie bekomme ich warmes Wasser? Und dann natürlich der Fakt, dass man in einer fremden Wohnung ist – wo finde ich einen Löffel und wohin kommt die Tasse, nachdem ich sie abgewaschen habe?

All diese kleinen Dinge und die Erkenntnis, dass plötzlich nichts mehr wie gewohnt ist, führt zu Unsicherheit. Für die normalsten Dinge muss man fragen und kommt sich selbst auch ziemlich dumm vor. Manchmal fragte ich nicht und verhielt mich stattdessen passiv. Es ist anstrengend und ermüdend für den Gast und kann zu Rückzug, erhöhtem Schlafbedarf und Stimmungsschwankungen führen. Auch sollte man als Gastgeber die ständige Verantwortung für

das Wohlergehen des Gastes nicht unterschätzen – es kann ebenfalls sehr kräftezehrend und emotional fordernd sein. Jedoch ist es eine wertvolle Erfahrung, die beide Seiten machen sollten. Man hat beide Rollen kennengelernt und versteht, wie herausfordernd der normale Alltag in einem fremden Land sein kann. Außerdem lernt man, dass es wirklich keine dummen Fragen gibt und dass man als Gastgeber:in am besten lieber einmal zu viele Erklärungen und Hilfen anbietet als zu wenig. Man kann den Gast mit alltäglichen Dingen schnell überfordern und es kann hilfreich sein, wenn man beobachten lässt und nicht direkt in alles einbinden will oder aber konkrete Anleitungen gibt – je nach Bedürfnis des Gastes. Auch lernt man, dass Abläufe anders und länger sein können als in der eigenen täglichen Routine. Ein wichtiger Lernschritt ist, dass man seine Unsicherheit und Fragen kommuniziert und dass man sich auch am Anfang etwas rausnehmen und erst einmal beobachten kann – aber Kommunikation ist das A und O!

Gemeinsames Lernen in einem fremden Land

In der Begegnungsphase in Kenia hatte ich große Probleme, mich in der ersten Seminarwoche inhaltlich einzubringen. Zum einen war mein Englisch nicht auf dem akademischen Niveau wie das der kenianischen Teilnehmenden. Zum anderen kannte ich die Kontexte nicht, in denen Themen diskutiert und bearbeitet wurden. Dadurch habe ich mich in Seminaren und Work-

shops oft unwohl bis überfordert gefühlt. Ich habe daraus gelernt, dass es zum einen ganz normal ist, dass man die gesellschaftlichen, politischen und beruflichen Kontexte in einem anderen Land nicht kennt und sich da hineinarbeiten muss. Hier sind Zuhören und Mitdenken wichtige Schritte. Dass die einheimischen Teilnehmenden in ihrem Land dann jeweils mehr einbringen können, habe ich als logische Schlussfolgerung verstanden und gelernt, meinen Ansprüche an mich selbst zu reflektieren und in die Gegebenheiten einzuordnen.

Zum anderen wurde mit deutlich vor Augen geführt, wie sehr ich mich und mein Wissen überschätzt habe und wie eurozentrisch meine Denkweise war. Ich hatte geglaubt, in ein anderes Land zu gehen und mein Wissen dort eins-zu-eins anwenden zu können. Außerdem hatte ich fachliche Diskurse außerhalb des globalen Nordens außer Acht gelassen und damit andere Perspektiven und anderes Wissen geringgeschätzt.

Diese Erfahrung hat mich sehr auf den Boden der Tatsachen zurückgebracht und ich habe daraus gelernt, dass bei Seminarreisen in andere Länder immer erst einmal eine lernende Haltung eingenommen werden muss, bei der die Einheimischen die Wissenden sind, von und mit denen ich lernen kann. Gemeinsames Lernen bedeutet natürlich auch, die eigenen Erfahrungen und das eigene Wissen einzubringen. Ich weiß jedoch nun, dass diese sehr auf die eigene Lebenswelt und andere Kontexte bezogen und nicht allgemein gültig sind und habe meinen Augen für das Wissen anderer geöffnet.

Gruppendynamik

Ich habe während meines Studiums einmal den Satz gehört: „Je mehr Menschen in einem Team sind, desto mehr Konfliktpotenzial gibt es“. Wie man sich bei sechzehn Menschen vorstellen kann, die mehrere Wochen sehr nah und intensiv miteinander verbringen, bleiben Konflikte und diverse Gruppendynamiken nicht aus. Themen waren etwa unterschiedliche Bedürfnisse nach Lerninhalten und Freizeit, unterschiedliche individuelle Reflexions- und Kommunikationskompetenzen, unterschiedliche Erwartungen an das Projekt, die Organisator:innen und Tandempartner:innen sowie Verstrickungen von privaten Problemen mit dem Projekt.

Ich habe daraus gelernt, dass es immer wieder Reflexionszeiten braucht, die ich mir auch selbst nehmen muss, um mich und meine Gedanken, Emotionen und Bedürfnisse zu sortieren. Dies ist notwendig, um kommunizieren zu können, was ich brauche, damit es mir gut geht. Wenn es mir nicht gut geht, kann das großen Einfluss auf die gesamte Gruppe haben und die Stimmung und den Arbeitsfluss negativ beeinflussen. Auch ist es wichtig, sich in Zurückhaltung an Redebeiträgen zu üben, wenn man selbst mal einen schlechten Tag hat oder innerlich durcheinander ist bzw. einen zeitlich begrenzten Rückzug zu kommunizieren.

Außerdem ist es wichtig, die anderen im Blick zu haben und seinen Beitrag zu leisten, dass sich alle bestmöglich wohl- und gesehen fühlen. Ich habe erkannt, dass jede:r einen Einfluss

und somit auch eine Verantwortung für die Gesamtgruppe hat und dazu beitragen muss, dass sich gesunde Gruppendynamiken entwickeln. Diese Verantwortung kann man nicht jeden Tag im gleichen Maß für alle erfüllen, aber man sollte sich dessen grundsätzlich bewusst sein.





 Geschrieben von
Marlene Gräf

Selbstfürsorge

Während der sehr intensiven Begegnungsphasen war ich gegen Ende sehr ausgebrannt und energielos. Die vielen Eindrücke, das Anpassen an neue ungewohnte Gegebenheiten, die intensive Zeit und der Austausch in der Gruppe, das war alles sehr wertvoll und spannend, aber auch kräftezehrend. Daraus habe ich gelernt, dass es notwendig ist auf die Grenzen und Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen und zu achten. Vor allem, dass ich selbst auch auf meine und die der anderen Acht gebe. Denn so ein Projekt kann nur gut funktionieren, wenn es auch den Teilnehmenden gut geht. Zwei bis drei leere Ruhetage, die frei von Programm sind sollte es also mindestens in so einer 3-wöchigen Begegnungsphase geben.

Kommunikation

Mein Tandempartner und ich hatten sehr unterschiedliche Mechanismen mit Konflikten umzugehen und auch verschiedene Weisen, zu kommunizieren. Für mich ist es immer sehr wichtig gewesen, das mein Gegenüber mir seine:ihre Emotionen schildern kann, wenn diese die zwischenmenschliche Beziehung betreffen. Das hat aber sowohl in Kenia als auch Deutschland bei uns nicht geklappt. Ich war davon sehr frustriert und habe mich sehr unwohl gefühlt zeitweise, da ich nicht einschätzen konnte, was in meinem Tandem vor sich geht. Im Nachhinein betrachtet denke ich, dass wir alle sehr



verschieden kommunizieren und es wichtig ist, dennoch einen gemeinsamen Nenner zu finden, so dass beide Seiten gut miteinander auskommen. Dass wir allerdings beste Freunde sind und uns gegenseitig öffnen und Einblicke in die Gefühlswelt geben, muss nicht sein. Hier habe ich auch sehr meine Prägung und Brille von der Wichtigkeit gefühlbetonter Kommunikation versucht auf meinen Partner zu übertragen, was auch zu Missverständnissen und Unwohlsein auf beiden Seiten geführt hat. Ich habe gelernt, solche Situationen, die nicht klar sind, auszuhalten und anzunehmen und dass Gefühle vielleicht nicht immer im Vordergrund stehen müssen.

Privilegien

Manchmal hatte ich das Gefühl, dass die deutsche Gruppe Diskussionen und Entscheidungen dominiert. Diese Dominanz war nicht unbedingt absichtlich, aber allein durch unsere sehr klare Mimik, die keinerlei Hehl daraus macht, ob wir etwas gut finden oder nicht, sowie die „radikale Ehrlichkeit“, die wir immer direkt ausgesprochen haben, hat oft dazu geführt, dass unter-

bewusst die kenianische Seite, es uns recht machen wollte. Und wir als deutsche Gruppe waren am Anfang auch noch nicht so sensibel dafür, dass die Kenianer:innen manchmal zwar sagen, dass das okay ist, aber es gar nicht meinen oder nur sagen, da sie gute Gastgeber:innen sein möchten und aufgrund kultureller Prägung weniger klare Grenzen und Unmut aufzeigen. Zudem schwang hier immer auch mit, dass die Intentionen in diesem Projekt mitzumachen, auf den beiden Seiten auch sehr verschieden waren. Für die meisten deutschen Teilnehmenden war es eine gute Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern und sich persönlich weiterzuentwickeln. Für die meisten kenianischen Teilnehmenden war es eine gute Möglichkeit, sich international zu vernetzen, die eigenen Jobmöglichkeiten zu verbessern und sich „zu beweisen“. Mit diesen zwei verschiedenen Schwerpunkten im Hinterkopf war es natürlich auch einfacher für mich als deutsche Person, die nicht „abhängig“ von dem Projekt war, Sachen zu kritisieren oder in eine Diskussion einzubringen. Durch die gemeinsam verbrachte Zeit bin ich für solche Punkte sensibler geworden und versuche mehr und mehr mitzudenken, wer mit mir im Raum sitzt und welche verschiedenen Ausgangspositionen und Perspektiven damit automatisch anwesend sind. Mein Privileg, die Stimme erheben zu können, da ich keine Angst haben muss, dass ich etwas „verliere“ ist mir viel mehr bewusst geworden und ich möchte auch hier darauf achten, wann ich es wie einsetze.

Blitzlichter



Huuh! Das Programm hat schöne Erinnerungen mit sich gebracht. Das Programm hat mich mit wunderbaren Seelen und erstaunlichen Menschen in Kontakt gebracht. Ich nehme ein Herz voller Dankbarkeit mit, denn es hat mir die Seite der Menschlichkeit und der Einheit gezeigt, die in der Welt trotz der vielen Unterschiede in Kultur und Herkunft existiert. Ich erinnere mich an das Ende unseres Austauschs in Deutschland, wo alle so mitfühlend und unterstützend waren, als ich einige Herausforderungen hatte und sogar Geld verlor, haha! Das Team hat sich für mich eingesetzt, und das erinnert mich an den Grund, warum wir auf der Welt sind. Wir sind hier, um zu leben, zu lieben und andere zu unterstützen. Ich trage ein Herz voller Dankbarkeit, Freude und Wertschätzung für die Liebe mit mir, die ich hier erfahren habe.



Der kleine zarte knallblaue Schmetterlingsfink, der morgens über die Terrasse ins angrenzende Maisbeet gehüpft ist, hat mein Herz hüpfen lassen und mir viel Freude gebracht.



Ich hatte die Möglichkeit, internationale Erfahrungen zu sammeln, insbesondere in Bezug auf Kulturen, Lebensweise, Vielfalt und Lebensgestaltung.



Wenn die Energie in der Gruppe niedrig war, vor allem, wenn einige Teilnehmer:innen sich körperlich und geistig nicht gut fühlten.



Tränen gab es bei mir durch ein paar Momente in der Tandemwoche, die mich über die Maßen herausgefordert und in denen ich Gefühle von Einsamkeit und Machtlosigkeit empfunden habe.



Die Erinnerungen, die wir während dieses Jugendaustauschprogramms gewonnen haben, werden für immer bleiben.



Es wurden gute Erinnerungen geschaffen, viel gelacht und großartige Verbindungen geknüpft.



Ein großes überbordendes Smile gab es bei mir jeweils als wir die Fachveranstaltung alle gut gemeistert und hinter uns gebracht hatten.



Die gemeinsamen Aktionen mit anderen Tandems während der kenianischen Begegnungsphase, wie z.B. unser Ausflug in den großen Stadtwald Karura Forest mit einem Picknick am wunderschönen Wasserfall waren toll und bereichernd und haben mich jeden Tag mit Vorfreude auf den Tag aufstehen lassen.



Unsere gemeinsamen Tanzsessions angeführt von unserer Dancing Queen Sharlyne waren definitiv hunderte Smiles für mich!



Das Programm war nicht ohne Höhen und Tiefen. Die Erinnerungen an die Erlebnisse in Deutschland während der Hospitationswoche tauchen auch in meinem Kopf auf, wenn ich über die Reise nachdenke. Es sind die Unzulänglichkeiten in der Planung und Vorbereitung des Tandemprojektes, bei denen es zu Unstimmigkeiten kam. Aber die Herausforderungen, die überwunden werden mussten, sind nicht größer als das Lächeln, das sie ebenfalls hervorgebracht haben. In jeder Erfahrung gibt es Schwierigkeiten, die uns stärker machen und uns helfen, mutig für alle anderen Erfahrungen zu werden. Adios Freunde!



Das Programm hat mir Möglichkeiten und Netzwerke eröffnet, auf die ich sehr stolz bin. Ich bin stolz auf die Dinge, die ich durch das Programm erreicht habe, darunter ein Master-Stipendium. Dies ist einer der Höhepunkte des Programms, der mein Leben beruflich und persönlich stark beeinflusst hat. Das Praktikum, das ich durch die Erwähnung, dass ich Teil dieses vorbildlichen Teams war, bekommen habe, ist eine weitere bemerkenswerte Leistung. Ich bin stolz auf die Person, zu der ich herangewachsen bin, ich bin stolz auf die Höhen, die ich erklommen habe, und schließlich bin ich stolz auf das Leben, das durch das Vijana Na Afya Austauschprogramm entstanden ist.



Freundschaften, Tandem-Projekte, Brainstorming, mit meiner Tandempartnerin zusammenleben, Methoden ausprobieren, Workshops, Auf Wiedersehen sagen, auf Ereignisse zurückschauen die nicht gut gelaufen sind



Die Mitarbeiter von arche noVa in Dresden zu treffen und mehr über ihre Arbeit zu erfahren.



Tränen gab es als wir uns verabschieden mussten und das auf unbestimmte Zeit. Ich hoffe sehr, dass ich meine neu gewonnenen Freund:innen wieder treffen werde.



Die vielen Spiele, die wir während unserer Workshops in Kenia und Deutschland gespielt haben, haben uns so glücklich gemacht. Selinas Zugspiel hat mir besonders gut gefallen.



Die Tränen, die ich hatte, standen für die Freude, die ich empfand, weil ich mich zum ersten Mal in einer Gruppe ausdrücken konnte. Obwohl es einige Herausforderungen gab, hatte ich eine positive Haltung, die mich durchhalten ließ.



Vijana na Afya war zweifellos die lachintensivste Reise, die ich je unternommen habe. Die Tanzsessions und die neuen und aufregenden Eindrücke haben mich immer wieder in Lachanfänge versetzt, bis ich Bauchschmerzen hatte. Diese Momente der Freude und des reinen Glücks schufen eine unvergessliche Verbindung zwischen mir und dem Team und machten dieses Programm zu einem außergewöhnlichen und beglückenden Abenteuer für mich.



Rassistische Begegnungen während unserer Zeit in Deutschland.



Kenia ist für mich nun ein Land, welches ich touristisch in seiner Schönheit bestaunen und als einen Ort auf dieser großen Welt kennenlernen durfte. Ich habe tiefere Einblicke in das alltägliche Leben, in die Diversität des Landes, in einheimische Organisationen aber auch Familien bekommen. Ich durfte mit Kenianer:innen arbeiten, lernen und leben und bin dafür sehr dankbar!



Ich werde die Tanzsessions nach unseren Workshops nie vergessen. Sie halfen, sich nach einem langen Tag des Sitzens wieder aufzuladen, und sie waren eine so freudige Gelegenheit, sich ohne Worte zu verbinden.



Als alle kenianischen Teilnehmenden nach einer scheinbar unmöglichen Aufgabe ihr Visum erhielten. Wir hatten es alle geschafft und freuten uns auf die Reise nach Deutschland.



Tränen flossen bei mir buchstäblich und innerlich durch die vielen menschlichen Begegnungen und Geschichten, die ich erleben durfte, die mich bewegt und mitgenommen haben.



Ich habe mich teilweise hilflos beim Thema Rassismus gefühlt. Die kenianischen Teilnehmer:innen hatten diverse negative Erfahrungen in der Öffentlichkeit in Deutschland (ablehnende Blicke, angestarrt werden, tuscheln bis hörbare Aussagen, Nase rümpfen etc.). Wir haben uns als deutsches Team im Zwischenseminar auf diverse Szenarien vorbereitet und dies hat auch geholfen, da ich mir meiner Verantwortung neu bewusst geworden bin, Situationen im Vorfeld einzuschätzen, abzusichern und ggf. auszuschließen. Auch wurde mir noch einmal klar, dass unsere Gäste nicht hier sind, um an ihnen grundlegende gesellschaftliche Kämpfe durchzufechten, sondern dass sie sich wohlfühlen und eine gute Zeit haben sollen und ich daher zuerst einmal neben ihnen stehe, sie ablenke oder den Ort wechsele, anstatt auf Konfrontation zu gehen. Trotzdem haben diese Mikroaggressionen die kenianischen Teilnehmer:innen verletzt, verunsichert und in ihrem Wohlbefinden, dem Gefühl des Willkommens und des (Mensch-) Seins gestört. Einige haben sich in der Öffentlichkeit nicht wohl gefühlt und wollten nicht gerne rausgehen. Andere haben zum ersten Mal gefühlt, dass sie schwarz, anders und aufgrund ihrer Hautfarbe negativ gesehen werden und wurden ihrem Selbstwertgefühl und Grundsicherheitsgefühl erschüttert. Dies hat auch mir wehgetan und mich geschockt, wie stark dies Auswirkungen auf die psychische bis psychische Gesundheit hat, etwa Rückzug, Selbstzweifel, Traurigkeit aber auch Kopfschmerzen, Müdigkeit und Herzrasen. Es war hier wichtig, den Raum zu geben, darüber zu reden, es nicht zu relativieren und einfach zuzuhören und da zu sein.



Der Besuch in der Aufzuchtstation des Nationalparks, wo ein Löwe immer noch eine Katze ist – schläfrig, verspielt und manchmal tollpatschig – hat Spaß gemacht.



Als Johanna uns in Schmiedeberg besuchte und ihr neues Baby mitbrachte, um das Team kennenzulernen.



Auf Wiedersehen sagen, auf Ereignisse zurückschauen die nicht gut gelaufen sind



„Als ich in Deutschland ankam, wurde mir klar, dass ich schwarz bin“. Diesen Satz wiederholte mein Tandempartner während der gesamten Austauschphase in Deutschland, um das Unbehagen zu beschreiben, das er empfand, als er den weißen Blicken ausgesetzt war.



Ich habe in meiner Tandempartnerin eine neue Freundin gefunden und sie auf eine intensive und tiefgehende Art kennenlernen dürfen. Wir sind gemeinsam gereist, haben gemeinsam gelernt, gewohnt, gegessen, neue Dinge ausprobiert und unseren Alltag gezeigt. Es ist selten, dass man einen Menschen trifft und sich so schnell eine so vertraute Beziehung entwickelt. Wir hatten viele gute Gespräche über Gott und die Welt aber auch sehr viel Spaß gemeinsam. Viele „smiles“ gehen auf ihr Konto!



Abschiede waren schwer!



Als sich die kenianischen Teilnehmer:innen zum ersten Mal trafen: Wir waren alle so aufgeregt, an dem Programm teilzunehmen.

Ergebnisse



Gedankenanstöße und Diskursthemen



Geschrieben von
Selina Rausch

Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit ist in beiden Gemeinschaften mit einem ähnlichen Stigma behaftet, aber es gibt einen Wandel. Je nachdem, in welcher Gemeinschaft man sich befindet, ist das Stigma mehr oder weniger präsent. Ich denke, dass durch die sozialen Medien Wissen leichter zugänglich ist. Soziale Medien können auf unterschiedliche Weise genutzt werden. Ich habe zum Beispiel nur durch die sozialen Medien erfahren, dass ich vielleicht ADHS oder ADS habe. Das geht aus den Videos hervor, die ich auf Instagram gesehen habe. Der Mehrwert dieser Beiträge hängt jedoch sehr stark davon ab, wie der Einzelne Instagram nutzt. Es kann auch ins Extreme gehen, wenn der:die Nutzer:in denkt, er:sie habe etwas und überreagiert oder Informationen aus den sozialen Medien, von „Expert:innen“ als Wahrheit annimmt und sich selbst oder anderen möglicherweise schadet. Ich denke, es gibt ein großes Potenzial an vorteilhafter und nachteiliger Nutzung.

Wir als Projektteilnehmende von Vijana na Afya sprachen über mentale Gesundheit, aber bei dem Projekt im Slum von Kibera, welches ich mit meiner Tandempartnerin durchgeführt

habe, fiel es vielen auch schwer darüber zu sprechen. Viele hatten ein Stigma in Bezug auf psychische Probleme, andere interessierten sich jedoch auch für psychische Probleme oder dafür, wie sehr sich die mentale Gesundheit auf das allgemeine Leben auswirkt. Aber einige hatten kein Telefon. Eigentlich hatte ich das nicht erwartet, da Internet- und Telefonkosten in Kenia relativ billig sind und alles per Smart-

phone (Bezahlung, Kommunikation, etc.) erledigt wird. Kenianische Literatur zu dieser Thematik hatte ich bisher auch noch nicht entdeckt. Eine große Hürde für die Menschen, die daran interessiert sind, kann sein, nicht auf entsprechende Ressourcen zurückgreifen zu können. Dabei bietet das Internet so viele Möglichkeiten, wenn man sich dessen bewusst ist.





Geschrieben von
Bryan Chesoli

BNE im Globalen Kontext

Im Bereich des Globalen Lernens ist Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) seit langem ein integraler Lehr- und Lernrahmen. In Afrika ist BNE jedoch nach wie vor ein fremdes Entwicklungskonzept. Infolgedessen ist der Wert von BNE bei vielen noch nicht angekommen.

Meiner Meinung nach haben die folgenden zwei Faktoren einen großen Einfluss auf die Akzeptanz neuer Konzepte in der afrikanischen Gesellschaft.

Erstens gibt es kein allgemeines Verständnis davon, was Bildung für nachhaltige Entwicklung ist. Im Rahmen des Projektes Vijana na Afya habe ich mit verschiedenen Stakeholdern eine Diskussion über das allgemeine Verständnis von BNE geführt. Dabei wurde deutlich, dass jeder Akteur seine eigene Interpretation von BNE hat. Ihre individuellen Perspektiven überlappten sich, konnten aber nicht zu einer gemeinsamen Definition zusammengeführt werden.

Zweitens scheint der Nexus von BNE der Westen zu sein. Infolgedessen sind viele Menschen aus Afrika, die über eine umfassende Ausbildung oder Kenntnisse in diesem Bereich verfügen, nicht daran interessiert, zu den Bemühungen beizutragen, weil sie glauben, dass es an lokalen Nuancen mangelt. Dies trägt dazu bei, dass die Akzeptanz des Ansatzes oder das In-

teresse daran, ihn zu erlernen, gering ist.

Von November 2022 bis Dezember 2023 brachte Vijana na Afya junge BNE und One Health Champions aus Kenia und Deutschland zusammen, um zu lernen und sich zu vernetzen. Als einer der ausgewählten Teilnehmer:innen habe ich mir Gedanken über die transformative Reise gemacht, die sich im Laufe dieses Austauschs entwickelt hat.

Das erste, was auffällt, ist der Enthusiasmus, mit dem eine Reihe von Lernerfahrungen gemacht wurden, die über konventionelle Workshops hinausgingen, wie z.B. die Workshops in Deutschland mit integriertem Gamification-Ansatz. Eine Workshopeinheit begann mit einer Einführung in das Thema (Theorie) und führte dann zu Teamaktivitäten im Freien, bei denen die Teams ermutigt wurden, über das Thema nachzudenken und ihre individuellen Perspektiven auszutauschen und zu präsentieren. Diese Energie förderte den Aufbau von Beziehungen und den Austausch von Erfahrungen.

Der zweite wichtige Punkt ist der Reichtum an multikulturellen Interaktionen. Die Tatsache, dass junge Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und Lebenserfahrungen an einem Ort zusammenkamen, ermöglichte eine bereichernde Lernerfahrung. Die Vielfalt machte die Begegnungen lebendig, da die Jugendlichen in der Gruppe über ihren persönlichen Hintergrund nachdachten und dies in die Diskussionen einbrachten.

Auch die Auswahl der Moderatoren war nicht

beliebig. Sie hielten ihre Vorträge mit einer charismatischen Leidenschaft, die den Ton für ein sinnvolles Engagement vorgab. Allerdings habe ich eine interessante Beobachtung gemacht. In Kenia nahmen die Moderatoren starke Anleihen aus dem kenianischen Kontext und in Deutschland nahmen die deutschen Moderatoren starke Anleihen aus ihrem Kontext. Das ist ein Standardansatz. Aufgrund der gemischten Zusammensetzung des Publikums gab es jedoch Fälle, in denen die Kenianer keinen inhaltlichen Bezug herstellen konnten und umgekehrt, in denen die deutschen Moderatoren stark auf ihren Kontext zurückgriffen.

Hinsichtlich des Lehr- und Lernansatzes achteten die Moderatoren darauf, die Inhalte in einer gemischten Form zu vermitteln. Sie hielten sich nicht an einen theoretischen Ansatz, der oft den Austausch von Best Practices und literaturbasierten Texten beinhaltete, sondern integrierten auch partizipatives Lernen. Die damit verbundene Gamification war eine gute Ergänzung zu unserem kollektiven Wissen und schuf einen Ideenpool, der über nationale Grenzen hinausging.

Die Inhalte der Workshops während des kenianischen Teils des Austausches spielten eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung unseres Verständnisses von BNE. Die Sitzungen waren so konzipiert, dass sie ein breites Themenspektrum abdeckten und uns einen umfassenden Überblick über die Prinzipien nachhaltiger Entwicklung gaben. Von der Vertiefung des Themas Bildung für nachhaltige Entwicklung



bis hin zur Erforschung des One-Health-Konzepts zielte jede Sitzung darauf ab, uns mit dem Wissen und den Fähigkeiten auszustatten, die wir benötigen, um uns in unseren jeweiligen Gemeinschaften effektiv für nachhaltige Praktiken einzusetzen.

Der ganzheitliche Charakter der Workshop-Inhalte stellte sicher, dass wir nicht nur theoretisches

Wissen, sondern auch praktische Fähigkeiten erwarben. Wir wurden durch den Prozess der Entwicklung effektiver Kampagnen geführt, ein wesentlicher Aspekt bei der Umsetzung theoretischer Konzepte in umsetzbare Initiativen. Dieser praktische Ansatz hat es uns ermöglicht, uns selbst als Akteure des Wandels zu sehen, die in der Lage sind, die nachhaltige Entwicklung in unseren Gemeinden voranzutreiben.

Darüber hinaus bot das Austauschprojekt eine einzigartige Mischung aus formellen und informellen Lernerfahrungen. Kulturelle Aktivitäten waren ebenso Bestandteil des Programms wie strukturierte Workshops. Vom Sprachaustausch bis hin zu Gemeindebesuchen war jede Aktivität darauf ausgerichtet, das Verständnis für die Kultur des anderen zu vertiefen und echte Verbindungen zu fördern. Diese informellen Interaktionen trugen entscheidend dazu bei, Stereotype abzubauen und Brücken der Empathie zwischen den kenianischen und deutschen Teilnehmer:innen zu bauen.

Über den Austausch von Ideen hinaus wurde das Projekt zu einer Plattform für den Aufbau dauerhafter Beziehungen. Die während des Austausches geknüpften Verbindungen gingen über den geplanten zeitlichen Rahmen hinaus und entwickelten sich zu gemeinsamen Initiativen über geografische Grenzen hinweg. Das globale Netzwerk, das aus diesem Austausch entstanden ist, ist zu einer Quelle ständiger Unterstützung und Inspiration geworden, während wir unsere individuelle Reise als Verfechter einer nachhaltigen Entwicklung fortsetzen.

Die Auswirkungen dieses Austauschprojekts sind sowohl im persönlichen als auch im kollektiven Wachstum der Teilnehmer:innen spürbar. Als Einzelpersonen sind wir zu Botschafter:innen für BNE geworden und tragen aktiv zur Integration nachhaltiger Praktiken in unseren Gemeinden bei. Die Lektionen, die wir von unseren deutschen Kollegen gelernt haben und die Erfahrungen, die wir miteinander geteilt haben, haben uns ein Verantwortungsgefühl und eine neue Perspektive auf die Interdependenz globaler Herausforderungen gegeben.

Rückblickend ist dieses Austauschprojekt ein Beweis für die transformative Kraft interkultureller Interaktion und Bildung. Es hat deutlich gemacht, wie wichtig es ist, Vielfalt bei der Verfolgung der Ziele nachhaltiger Entwicklung zu berücksichtigen. Der Austausch diente als Katalysator für Veränderungen und inspirierte eine Kohorte junger Führungskräfte, die nun über das Wissen, die Fähigkeiten und die Netzwerke verfügen, um positive Veränderungen in ihren Gemeinschaften voranzutreiben.

Wir verabschiedeten uns von einem Jahr, in dem wir viel gelernt haben und gewachsen sind. Das Echo dieses Austausches hallt in unseren Bemühungen wider und erinnert uns daran, dass die Reise in Richtung Nachhaltigkeit eine gemeinsame Reise ist. Das Austauschprojekt hat die Saat für eine nachhaltigere und stärker vernetzte Zukunft gelegt, in der die gelernten Lektionen und die geknüpften Beziehungen als Pfeiler für eine Welt dienen, in der Bildung, Vielfalt und nachhaltige Entwicklung Priorität haben.



Geschrieben von
Maria Nelz

BNE, Gesundheit, Nachhaltigkeitsziele

Ein Jahr intensiver Austausch mit meinen kenianischen und deutschen Kolleg:innen neigt sich dem Ende zu und ich erinnere mich an meinen ersten Denkanstoß wie als wäre es gestern gewesen: eine gesunde Gesellschaft braucht mehr, als Wohlstand und eine funktionierende Infrastruktur.

Inspiriert davon, konzipierte ich BNE Projektta-ge rund ums Thema Gesundheit und probierte sie mit mehreren Pilotgruppen aus. Obgleich das Feedback gut war, ging ich mit wachsender Unzufriedenheit aus den Workshops heraus – ich merkte, dass mir etwas fehlte...

Das rückte aber erstmal in den Hintergrund, denn mein Höhepunkt des Projektes brach an: der physische Austausch in Deutschland. Drei Wochen, in denen wir selber zu Teilnehmenden von BNE Workshops wurden. So verschieden sie auch waren, hatten sie alle eine Gemeinsamkeit: Das Erstellen von Postern auf denen wir kreativ vermerken sollten, „was wir tun könnten“. Das Verharren im Konjunktiv und die Eindimensionalität der individuellen Ebene zwischen Konsum und Verzicht lösten Unzufriedenheit in mir aus – irgendetwas fehlte...

Wenn ich nicht gerade tanzte oder Tischtennis spielte, um die Unzufriedenheit abzuschütteln, lauschte ich aufmerksam meinen Kolleg:innen, wenn sie über ihre BNE Projekte erzählten. Auf kenianischer Seite war sehr viel Praktisches da-

bei, vom Bäume pflanzen bis hin zum Mentoring für gemeinwohlorientierte, innovative Unternehmen. Das imponierte mir sehr und so langsam begannen sich meine Gedankenstränge zu verknüpfen: Die BNE Praxis, so wie ich sie bisher kannte, ist mir zu abstrakt, verharret mir zu sehr im Theoretischen!

So reisten die kenianischen Kolleg:innen wieder ab, ein paar Monate gingen ins Land, ich holte brüchlich auf, was während des Austausches liegen geblieben war und eh ich mich versah, brach das Abschlussseminar an. Ich ließ ein Jahr Revue passieren und die wichtigste Erkenntnis bildete sich klar vor meinen Augen ab:

Um die Ziele der SDG zu erreichen, muss BNE kontextualisiert werden! Wir brauchen Projekte, die über die Kompetenzen hinaus Fertigkeiten fördern.



Auf dass Gestaltungskompetenz zu Beteiligung wird und der Gedanke zur Tat!

Gesagt getan...was bedeutet das für mich in meiner Berufspraxis? Ich habe viele neue Ideen und versuche sie im Rahmen unserer Fördergelder und des Verwaltungsalltags umzusetzen. Zum Beispiel möchte ich BNE mit Berufsberatung verknüpfen und junge engagierte Leute über Berufe informieren, mit denen sie als Agents of Change etwas bewirken können.

Projektberichte der Tandems

Jedes deutsch-kenianische Tandem setzte in der Hostingwoche sowohl in Kenia als auch in Deutschland ein kleines BNE-Projekt um. Im folgenden findet sich eine Auswahl der Projektberichte.



 Geschrieben von
Glorious Jesang

Sensibilisierung für Waldbrände durch Theaterspiel

Projekt von Glorious und Kay in Dresden

Einführung

Waldbrände sind verheerende Naturkatastrophen, die unserer Umwelt, unseren Gemeinden und unserem Leben erheblichen Schaden zufügen können. In dem Bemühen, die Öffentlichkeit für die Gefahren von Waldbränden zu sensibilisieren und sichere Praktiken zu deren Verhütung zu fördern, umfasste unser Projekt die Schaffung und Aufführung eines Theaterstücks. Durch den Einsatz der Kunst wollten wir unser Publikum auf eine zugängliche und fesselnde Weise ansprechen und aufklären.

Projektdaten und Standort

Das Stück wurde vom 19.- 25. August geprobt und am 26. August 2023 uraufgeführt. Das

Stück wurde in den Theaterräumen der Technischen Universität Dresden aufgeführt.

Ziel des Projekts

Das Hauptziel unseres Projekts war es, das Bewusstsein für die Risiken und Folgen von Waldbränden auf eine ansprechende und verständliche Weise zu schärfen. Wir wollten die Öffentlichkeit über die Ursachen von Waldbränden, ihre Auswirkungen auf die Umwelt und die Bedeutung von Brandschutzmaßnahmen informieren. Wir wollten diese Botschaften auf interaktive und einprägsame Weise vermitteln und unser Publikum dazu ermutigen, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen und verantwortungsvolles Verhalten zu fördern.

Tandem

Das Projekt wurde von uns, Kay Zeisig und Glorious Jesang, als Team durchgeführt. Uns beiden lag das Problem der Waldbrände sehr am Herzen und wir glaubten an die Kraft der Kunst, um wichtige Botschaften wirksam zu vermitteln.

Details zum Projekt

Das Kernstück unseres Projekts war die Erarbeitung und Aufführung des Theaterstücks. Das Stück enthielt eine Erzählung, die sich um

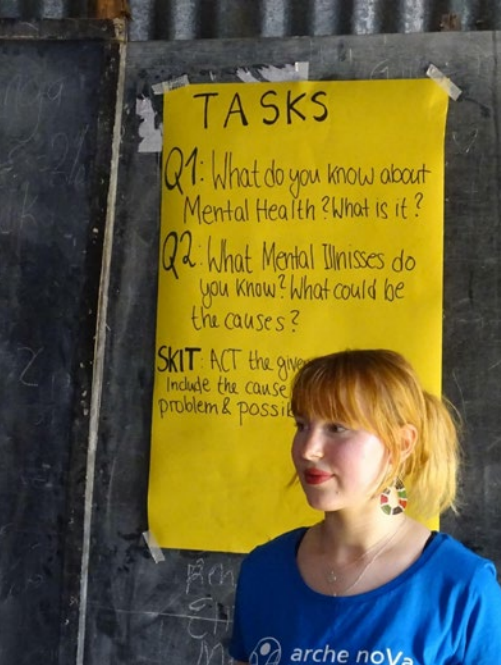
die Erfahrungen einer von einem Waldbrand betroffenen Gemeinde drehte. Es zeigte den emotionalen und physischen Tribut, den Waldbrände für die Menschen und ihre Umwelt bedeuten, und unterstrich gleichzeitig die Bedeutung von Präventions- und Sicherheitsmaßnahmen. Das Stück wurde sorgfältig geschrieben, um sicherzustellen, dass die Botschaft klar und wirkungsvoll ist.

5 Schauspieler:innen auf der Bühne

Das Stück wurde von fünf talentierten Schauspieler:innen zum Leben erweckt, die die verschiedenen Figuren der Geschichte darstellten. Jede Figur vertrat eine andere Perspektive auf die Waldbrände, von Feuerwehrleuten bis hin zu von der Katastrophe betroffenen Gemeindemitgliedern. Dank dieser vielfältigen Besetzung konnten sich die Zuschauer:innen mit den Figuren und ihren Erfahrungen identifizieren.

Einbindung des Publikums

Das Stück wurde vor über 45 Zuschauern im Theater der Technischen Universität Dresden aufgeführt. Nach der Aufführung gab es eine Fragerunde, in der das Publikum die Möglichkeit hatte, Fragen zu stellen und Gedanken mitzuteilen. Diese Interaktion ermöglichte ein



Ufahamu wa afya ya akili - Bewusstsein für psychische Gesundheit

Projekt von Sharlyne und Selma in Nairobi

- Zielgruppen: 40 Jugendliche (16 - 18 Jahre alt)

- Hauptziele des Projekts:

1. Hinterfragen des Wissensstands über psychische Gesundheit
2. Sensibilisierung für die Bedeutung der psychischen Gesundheit

- Wo: Njiru- Future World – Sekundarschule, Nairobi

- Wann: 1. März, Mittwoch, 15:30 - 17:30 Uhr
- Interview mit dem Psychologen Duncan Pius über Erziehung zur psychischen Gesundheit in Vorbereitung auf den Workshop, 28. Februar
- Reflexionsgespräch mit dem Rektor und dem Schulleiter am 1. März, Mittwoch, 17:45-18:30 Uhr

Beschreibung

Die Idee, einen Workshop über psychische Gesundheit zu veranstalten, kam uns schon früh in der Projektphase. Da das Thema sehr komplex ist, konzentrierten wir uns darauf, das Bewusstsein zu schärfen und das bereits vorhandene Wissen der Schüler zu hinterfragen.

Wir haben unseren Zeitplan am Ende der ersten Woche der Austauschphase erstellt und ihn von Zeit zu Zeit überarbeitet. Nachdem wir den Psy-

chologen Duncan Pius interviewt hatten, gaben wir dem Projektplan den letzten Schliff. Zum Glück gab er uns eine Menge guter Ratschläge.

Ablauf des Workshops

Zunächst gaben wir den Schüler:innen Fragen zum Nachdenken: „Hast du jemals Liebeskummer gehabt? Hast du dich nach einem Streit jemals hoffnungslos gefühlt? Gibt es Tage, an denen du mit niemandem reden willst?“

Das Geteilte ergänzten wir dann mit Fakten: „Nach Angaben der kenianischen Regierung leidet schätzungsweise einer von zehn Menschen an einer allgemeinen psychischen Störung.“

„Was werden wir heute tun?“

Es war uns wichtig zu betonen, dass wir nicht da sind, um einen Vortrag zu halten, sondern um Gespräche und Diskussionen über das Thema psychische Gesundheit anzustoßen. Es war auch wichtig, über das Thema Vertraulichkeit zu sprechen, damit wir einen sicheren Raum für die Teilnehmenden schaffen konnten, in dem sie sich wohlfühlen, ihre Erfahrungen zu teilen. Einer der wichtigsten Punkte war schließlich, klarzustellen, dass wir keineswegs Fachleute sind, sondern Menschen, denen das Thema psychische Gesundheit am Herzen liegt. Dann stellten wir uns kurz der Klasse vor.

Energizer

Wir begannen mit einem lustigen Energizer, um sicherzustellen, dass die Schüler:innen nicht müde waren und sich auf das Thema konzentrieren konnten.

Gruppeneinteilung

Wir ließen die Teilnehmenden sich in fünf Gruppen zu je 8 Schüler:innen aufteilen. Jede Gruppe wählte eine:n Gruppenleiter:in, der den Inhalt der Klasse vorstellte.

Wir haben ihnen zwei Fragen gestellt, die sie in ihren Gruppen durchdenken sollten. „Was wisst ihr über psychische Gesundheit?“ und „Welche psychischen Krankheiten kennt ihr?“. Nach jeder Frage präsentierten die Gruppen ihre Antworten und diskutierten sie. Danach gaben wir anhand von Postern, die wir vorbereitet hatten, ergänzende Hinweise zu den beiden Fragen.

Sketch

Wir gaben sechs freiwilligen Teilnehmenden einen Entwurf für einen Sketch, den sie aufführen sollten. Es gab sechs Figuren: Zwei „Mobben-de“, ein Opfer, ein:e Lehrer:in, der:die sich nicht darum kümmerte, die Mutter des Opfers, die es nicht so schlimm fand, und ein:e Freund:in, der:die zuhörte und Ratschläge gab. Die Schüler:innen blühten bei der Bearbeitung der Aufgabe richtig auf und gaben ein tolles Feedback.

Austausch

Dann diskutierten wir mit der ganzen Klasse über die Fragen: „Wie würdet ihr mit Menschen in eurem Umfeld umgehen, die mentale Probleme haben könnten?“ und „Kennt ihr Lösungen, was man tun kann, wenn man mit psychischen Problemen zu kämpfen hat?“

Abschluss

Schließlich sprachen wir über das kenianische Rote Kreuz und seine kostenlose Hotline für psychische Probleme. Wir überreichten allen Schüler:innen ein persönliches Tagebuch, in dem sie ihre Gefühle aufschreiben können. Es enthielt auch die Nummer der Hotline des Roten Kreuzes.

Verbindungen zu Gesundheit, Nachhaltigkeit und Jugendarbeit

Die Sensibilisierung für psychische Gesundheit, vor allem in jungen Jahren, ist wichtig, weil psychische Erkrankungen wie Depressionen das Risiko für viele Arten von körperlichen Gesundheitsproblemen erhöhen. Psychische Erkrankungen können unser tägliches Leben beeinträchtigen.

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden sind mit allen Herausforderungen wie Armut, Ungleichheit, Arbeit, Bildung und Zugang zu Grünflächen verbunden. Aus diesem Grund müssen

bei der psychischen Gesundheit Fortschritte erzielt und alle SDGs einbezogen werden. Ein nachhaltiges Leben und Umfeld macht bewusst, was die Emotionen der Menschen beeinflusst.

Das Bewusstsein für psychische Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens eines jeden Menschen, vom Kind bis zum Jugendlichen und Erwachsenen. Die psychische Gesundheit betrifft Jugendliche stärker, da sie verschiedenen Arten von Emotionen ausgesetzt sind. Aufgrund körperlicher, emotionaler und sozialer Veränderungen können Jugendliche anfällig für psychische Probleme werden. Wir sahen es als notwendig an, das Bewusstsein der 16- bis 18-jährigen Schüler:innen für psychische Gesundheit zu hinterfragen, damit wir sie über die Bedeutung des Wissens über psychische Gesundheit aufklären können, um Stereotypen, Stigmatisierung und Voreingenommenheit im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen abzubauen.

Wir wollten einen sicheren Raum für die Teilnehmer:innen schaffen und sie auf die negativen Folgen aufmerksam machen, wenn man sich nicht um seine psychische Gesundheit kümmert.

Persönliches Fazit

Selma: In den Tagen vor dem Workshop war ich besorgt und ein bisschen ängstlich. Aber das hat uns dazu gebracht, alles bis ins Detail vorzubereiten, was letztendlich eine gute Vorbereitung war. Rückblickend musste ich mir nie

Sorgen machen. Sharlyne und ich waren uns nicht sicher, ob es richtig war, den Teenagern von unserem eigenen Weg in Bezug auf psychische Probleme zu erzählen. Aber dadurch haben sie uns vertraut und sich uns gegenüber noch mehr geöffnet. Dafür bin ich sehr dankbar. Auch nach dem Workshop nahmen die Schüler:innen Kontakt zu uns auf und gaben uns ein tolles Feedback. Und schließlich wurde mir klar, dass ein kreativer, spielerischer und aktiver Teil entscheidend dafür war, dass der Workshop tatsächlich funktionierte. Die Schüler:innen waren bei der Aufführung des Sketches sehr engagiert und fröhlich. Ich hatte das Gefühl, dass sie danach auch viel mehr Energie hatten und sich noch mehr für das Thema interessierten.

Sharlyne: Zunächst einmal war dieser Workshop etwas, was ich noch nie gemacht hatte, obwohl ich schon lange den Wunsch hatte, etwas in meiner Gemeinschaft zu verändern. Wenn man die Chance ergreift, einen Workshop speziell zum Thema psychische Gesundheit zu veranstalten, braucht man eine Menge Mut und Wissen, bevor man Informationen weitergeben kann. Ich bin froh, dass von der Planung bis zur Durchführung alles reibungslos verlaufen ist, auch wenn es einige zeitliche Herausforderungen gab, die wir jedoch gut bewältigen konnten. Die Schüler waren sehr kooperativ, da wir ihnen das Gefühl gaben, sich wohl zu fühlen. Schließlich konnte ich einige Veränderungen in meinem Leben feststellen, da ich nun den Mut habe, mich selbst und meine Ideen zu äußern, um damit etwas in meiner Community beizubringen.



Psychische Gesundheit - Was hat Abfallmanagement mit psychischer Gesundheit zu tun?

Projekt von Georgina und Selina in Nairobi

- Zielgruppe: Jugend (18 - 23 Jahre)
- 20 - 30 Personen
- Für die Organisation „Slums going green“ in Kibera
- Kurzer Workshop
- Dauer: 1h

Warum haben wir den Workshop zu „Slums going green“ gemacht?

Georgina arbeitet als Projektassistentin beim Centre for Environment Justice and Development. Dort widmet sie sich der Zero Plastik Thematik und setzt sich insbesondere für die Formalisierung und Einbeziehung von informellen Müllsammlern in die Abfallbewirtschaftungssysteme ein. Im Rahmen ihrer Arbeit arbeitet sie mit einer Jugendgruppe in Kibera zusammen, die als „Slums going green“ bekannt ist.

Im Einklang mit dem Vijana na Afya-Thema sahen wir eine großartige Gelegenheit, einen Beitrag zu leisten, indem wir das Bewusstsein für Themen schärften, die uns beiden am Herzen liegen – Abfallmanagement und psychische Gesundheit.

Am Dienstag vor dem Workshop besuchten wir bereits die Gruppe der „Slums going green“.

Aufgrund dieser Begegnung wussten wir ein wenig mehr über die Herausforderungen, mit denen die Müllsammler konfrontiert sind.

Was war unser Ziel mit dem Workshop?

Hauptziel des Workshops war es, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen, insbesondere bei jungen Menschen, die in der Abfallwirtschaft arbeiten.

Es wurden drei weitere Ziele angestrebt:

1. Wir hoffen, dass wir Jugendliche dazu ermutigen können, als Multiplikatoren zu fungieren und/oder das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen, insbesondere in der Abfallwirtschaft.
2. Den Teilnehmenden einen offenen Raum geben, um über psychische Gesundheit zu sprechen – wobei wir dem Ergebnis gegenüber aufgeschlossen sind.
3. Da der Workshop der erste Impuls von uns war, gaben wir den Teilnehmenden eine kurze Liste von Online-Ressourcen, die sie bei Bedarf per Telefon abrufen können. Wir hoffen, dass einige von ihnen ihr Wissen erweitern, sich selbst informieren, Hilfe suchen und/oder jemand anderem helfen, wenn sie es möchten oder müssen.



Zeitplan des Workshops und Gedanken, die dazu beigetragen haben

(verkürzter Workshop aufgrund von Zeitmanagement)

- Vorstellung des Austauschprojekts „Vijana na Afya“ und von uns selbst.
- Kurze Triggerwarnung für alle, wegen des Themas unseres Workshops und der Inhalte, die wir diskutieren.
- Input und Übungen zur psychischen Gesundheit, um bei den Teilnehmenden und bei uns einen Grundstock an Wissen zu schaffen.
- Individuelle Reflexions- und Verarbeitungsaktivitäten mit Stift und Papier zum Brainstorming über (1) „Was hat Abfallmanagement für dich mit psychischer Gesundheit zu tun?“ und (2) „Gefühle zur psychischen Gesundheit“.
- Die Teilnehmenden können ihre Gedanken äußern, während wir moderieren. Manchmal sprach Georgina auf Swaheli, damit die Teilnehmenden ihre Alltagssprache verwenden konnten und sich sicherer fühlten (in der Schule wird auf Englisch unterrichtet, aber in den Slums werden hauptsächlich Swaheli und Sheng, offiziell anerkannte Jugendsprache, verwendet).

Wir bedankten uns bei allen für ihr Kommen, verteilten Handzettel mit weiteren Ressourcen zur psychischen Gesundheit und kamen mit den Teilnehmenden in Kontakt.

Wie ist der Workshop gelaufen?

Aus unserer Sicht ist der Workshop sehr gut verlaufen. Im Vorfeld waren wir unsicher, wie die Teilnehmenden den Workshop und den Input aufnehmen werden. Ob sie sich einbringen

würden oder nicht, ob sie müde sind oder nicht (es war der letzte Workshop des Tages) und ob die Gruppe der Jugendlichen interessiert und neugierig auf das Thema ist oder nicht. Wir wussten nicht viel über die Teilnehmenden, außer ihrem Alter, der Gruppengröße und ihrem Arbeitsbereich. Wir bereiteten uns also so gut wie möglich vor und trugen unsere Gedanken, Unsicherheiten und Sorgen vor. Unser Ziel während des gesamten Vorbereitungsprozesses war, dass der Workshop so gut wie möglich zur Zielgruppe passt.

Unsere größte Sorge war, dass die Teilnehmenden nicht mit uns interagieren würden. Eine andere war, dass unser Thema weit von ihren Sorgen/Interessen entfernt war.

Die Gruppe brauchte zwar etwas Zeit, um warm zu werden, aber wir erhielten sehr interessante Beiträge. Die Beiträge waren sehr kreativ und entsprachen vielleicht nicht direkt dem, was wir uns zu Beginn vorgestellt hatten. Nur wenige wollten etwas Persönliches mitteilen. Da das Thema sehr stark stigmatisiert ist, haben wir das erwartet. Indem wir die Teilnehmenden zunächst etwas schreiben ließen – wenn sie es wollten – versuchten wir, einen individuellen Denkprozess in Gang zu setzen, ohne den Druck auf den Einzelnen auszuüben, dass er seine Gedanken ausdrücken muss. Einige gaben uns ihre schriftlichen Gedanken. Wir waren verblüfft über den Input, den uns die Jugendlichen gaben, und über den Workshop insgesamt. Wir wurden mit offenen Armen empfangen und hatten insgesamt eine tolle Zeit mit der Gruppe.

Was würden wir anders machen?

Planen Sie den Workshop länger im Voraus und führen Sie eventuell zwei oder mehr Sitzungen durch. Einrichtung von Nachbereitungsfunktionen für Jugendliche.

Es wäre hilfreich, wenn eine professionelle Person jedes Mal oder zumindest einmal mitkommen würde.

Was haben wir sonst noch festgestellt?

Nach einiger Zeit waren die Jugendlichen engagierter und sprachen offener über ihre Wahrnehmung und die Wahrnehmung der psychischen Gesundheit in ihrer Gemeinschaft.

Wir sind der Meinung, dass das kreative Denken gut funktioniert hat (eine kurze Schreibsession, in der sie aufschreiben sollten, was psychische Gesundheit für sie bedeutet und was psychische Gesundheit und Abfallmanagement für sie bedeuten, mit der Möglichkeit, sich auszutauschen).

Wir hatten das Gefühl, dass sie sich auf das beziehen konnten, was wir sagten, und die meisten konnten uns folgen, auch wenn sie am Anfang sehr müde wirkten.

Eine junge Frau sagte, für sie bzw. die Gemeinschaft sei psychische Gesundheit kuchizi (verrückt werden). Dies zeigte uns, dass es noch einen weiten Weg zu gehen gilt und die Wahrnehmung der psychischen Gesundheit sehr gefährlich sein kann.

Einige waren sehr an dem Thema interessiert und beteiligten sich an den Diskussionen.

Da Hilfsmittel/Wissen im täglichen Leben in informellen Gemeinschaften nicht so leicht zugänglich sind, ist es umso wichtiger, über psychische Gesundheit zu sprechen bzw. darüber aufzuklären.

Wir müssen das Thema psychische Gesundheit immer wieder ansprechen, denn ihre Lebenssituation ist so viel anders als unsere. Manchmal ist es zum Beispiel gut, einen Spaziergang zu machen oder eine kalte Dusche zu nehmen, aber das ist vielleicht gar nicht oder nur schwer möglich.



Die heilende Wirkung der Natur

Projekt von Faith und Selma in der Freien Alternativen Schule Dresden 23.08.2023 von 15.00 bis 17.00 Uhr



Einführung

Die Natur hat einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Sie kann uns mit natürlichen Heilmitteln, Nahrung, Entspannung und Inspiration versorgen. In der modernen Welt sind jedoch viele Menschen von der Natur und ihren Vorteilen abgekoppelt. Ziel dieses Projekts war es, junge Menschen aus Deutschland wieder mit der Natur und ihrer heilenden Wirkung in Kontakt zu bringen, indem sie Rezepte, Praktiken und Erfahrungen im Zusammenhang mit natürlicher Gesundheit austauschen.

Zielsetzungen

Die Ziele dieses Projekts sind:

- Förderung des interkulturellen Austauschs und Lernens zwischen kenianischen und deutschen Studenten zum Thema natürliche Gesundheit.
- Sensibilisierung und Wertschätzung für die Vielfalt und den Wert der Natur und ihrer Ressourcen für die menschliche Gesundheit.
- Förderung von Kreativität, Neugier und Zusammenarbeit unter den Schülern durch praktische Aktivitäten und Spiele zum Thema natürliche Gesundheit.
- Verbesserung der Fähigkeiten und Kenntnisse der Schülerinnen und Schüler über die Anwendung von Naturheilmitteln bei häufigen Beschwerden wie Menstruation, Grippe und Mückenstichen.

Die Schüler:innen sollen befähigt werden, durch eine nachhaltige und gesunde Lebensweise etwas für die Gesundheit des Planeten zu tun.

Aktivitäten

An dem Projekt nahmen 10 Schüler:innen der Freien Alternativen Schule Dresden teil, die je nach ihren Interessen und Vorlieben in drei Tische aufgeteilt wurden, um drei Fragen über den Nutzen und die Zusammenhänge der Natur für unsere Gesundheit zu beantworten. Die Gruppen diskutierten und dokumentierten ihre Ergebnisse auf einem Blatt Papier. Jede Gruppe beschäftigte sich 15 Minuten lang mit einer anderen Frage zum Thema natürliche Gesundheit, bevor sie an einen anderen Tisch wechselte.

Aktivität 1: Einführung und gegenseitiges Kennenlernen. Die Teilnehmenden erzählten ihre

persönlichen Geschichten und Hobbys. Sie sprachen auch über ihre Erwartungen und Ziele für das Projekt.

Aktivität 2: Natürliche Heilmittel. Als Projektleiter:innen tauschten wir Rezepte und Tipps zur Verwendung von Kräutern, Gewürzen, Obst, Gemüse und anderen natürlichen Zutaten zur Linderung von Menstruationsschmerzen und -krämpfen aus. Natürliche Heilmittel gegen Grippe. Wir tauschten auch Rezepte und Methoden aus, wie man Tees und andere natürliche Mittel gegen Grippe herstellt. Und schließlich haben wir Rezepte vorgestellt, wie man natürliche Substanzen zur Linderung von Mückenstichen verwendet.

Neben dem Austausch von Rezepten und Informationen haben wir auch praktische Aktivitäten in der Schulküche durchgeführt. Wir hatten einige Lebensmittel eingekauft, die wir verarbeiteten. Alle Teilnehmer:innen tanzten, spielten Spiele und diskutierten über kulturelle Fragen im Zusammenhang mit der natürlichen Gesundheit. Wir dokumentierten diese Aktivitäten mit Fotos, Videos und Flipcharts.

Ergebnisse

Das Projekt war im Hinblick auf die Erreichung seiner Ziele ein Erfolg. Die Schüler:innen berichteten, dass sie:

- Spaß daran hatten, voneinander zu lernen und neue Aspekte ihrer Kulturen zu entdecken
- neue Fähigkeiten und Kenntnisse über die Anwendung von Naturheilmitteln bei häufigen Beschwerden erlangt haben

- sich mehr mit der Natur und ihrer Heilkraft verbunden fühlen
- ein Gefühl der Verantwortung und der Sorge für die Gesundheit des Planeten entwickelt haben
- neue Freunde über Grenzen hinweg gefunden haben

Das Projekt brachte auch greifbare Ergebnisse hervor, wie z. B.:

- Eine Sammlung von Rezepten für natürliche Heilmittel, die die Schüler:innen in einem Heft zusammengestellt haben.
- Eine Bildergalerie, die die Höhepunkte des Projekts vorstellt.
- Ein Flipchart, das die Fortschritte und Überlegungen des Projekts dokumentiert.

Schlussfolgerung

Die heilende Wirkung der Natur ist eine wertvolle Ressource, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördern kann. Indem wir Rezepte, Praktiken und Erfahrungen im Zusammenhang mit natürlicher Gesundheit mit jungen Menschen aus verschiedenen Kulturen teilen, können wir den interkulturellen Dialog, das Lernen und die Zusammenarbeit fördern. Wir können sie auch dazu inspirieren, die Vielfalt und den Wert der Natur zu schätzen und etwas für die Gesundheit des Planeten zu tun. Dieses Projekt war eine lohnende Erfahrung, die das Potenzial des Tandem-Lernens für die Förderung der natürlichen Gesundheit bei jungen Menschen gezeigt hat.



Fachveranstaltungen

Fachveranstaltung Kenia/Nairobi

 07.03.2023  Michuki Park



 Geschrieben von
Kay Zeisig

Als wir im Michuki Park in Nairobi ankamen, stellten wir Bänke um unser Transparent herum auf. Eine Bank in der Mitte wurde für diejenigen aufgestellt, die ihre Tandemprojekte vorstellten, sowie für unsere Projektkoordinatoren Mara und Danson. Nach einer Verzögerung aufgrund eines technischen Defekts konnte die Veranstaltung endlich beginnen. Wir konnten mehr als zwei Dutzend Personen begrüßen, darunter Projektpartner:innen und Interessierte, die zufällig hinzukamen oder eingeladen wurden. Es folgte eine Vorstellung unseres Projekts und von uns, bei der auch unsere Gäste das Wort ergreifen konnten, um sich vorzustellen und zu erklären, warum sie gekommen waren. Die Hauptpräsentation fand natürlich in Zweiergruppen statt. Die Tandempartner stellten ihre Projekte gemeinsam vor, sowohl verbal als auch visuell mit einem Plakat, das sie in den Tagen zuvor erstellt hatten. Danach hatten wir die Möglichkeit, mit unseren Gästen zu diskutieren, die sich zu einer bestimmten Grup-

pe zusammenschließen konnten. Wir tauschten Gedanken, Argumente und manchmal auch Kontakte für zukünftige Projekte aus. Unter den Blättern eines Bambushains aßen wir danach glücklich und erfüllt von neuen Ideen und Gedanken unser Mittagessen.



 Geschrieben von
Selma Weidensdörfer

Die Fachveranstaltung in Kenia fand im Anschluss an die Tandemwoche statt. Es war dazu da, unsere Projekte die wir geplant und in der Tandemwoche mit unseren Tandems durchgeführt haben vorzustellen. Das Event fand draußen in einem öffentlichen Park in Nairobi statt. Früh ab ca. 9 Uhr haben wir alle zusammen aufgebaut. Das Event hat mit ca. 1 Stunde Verspätung begonnen, da es technische Probleme gab und viele angemeldete Leute erst viel später ankamen, sodass zum geplanten Beginn nur sehr wenige Leute anwesend waren. Mara und Danson haben zu Anfang das Projekt und die beide Organisationen (KOE und arche noVa e.V.) vorgestellt. Es gab die Möglichkeit für Gäste, sich kurz vorzustellen. Danach haben sich jeweils die Tandems vorgestellt und in einem Dialog ihr

Projekt beschrieben, erzählt was gut und was vielleicht auch besser hätte laufen können, welche Hürden es gab und wie sie sie überwunden haben. Des Weiteren sind die Tandems darauf eingegangen, welche Beobachtungen sie während des Projekts gemacht haben, welche Erkenntnisse aus dem Projekt entstanden sind und was sie selbst gelernt haben. Im Anschluss gab es die Möglichkeit für einen Austausch zwischen den Gästen und uns Teilnehmenden über die verschiedenen Projekte. Dies hat dabei geholfen Personen kennenzulernen, die in ähnlichen Bereichen tätig sind und sich so vernetzen konnten. Außerdem gab es Zeit für Fragen und konstruktive Kritik. Nach dem Austausch folgte die Mittagspause, die Abmoderation und das Abbauen.

Im Großen und Ganzen fand ich das Öffentlichkeitsevent trotz der Verspätung und kleinen Problemen sehr erfolgreich. Es hat uns Teilnehmenden noch mal die Möglichkeit gegeben über unser Projekt im Detail nachzudenken und durch Fragen von Außenstehenden konnten wir es aus einer anderen Perspektive betrachten.

**Stimmen von Gästen: Herr Lewa Omar von
KNATCOM UNESCO (The Kenya National
Commission for UNESCO)**

„Mir gefiel die ganze Idee der öffentlichen Veranstaltung, insbesondere die Art der einzigartigen, kreativen Poster, welche die Teilnehmenden gestaltet hatten, um ihre Projekte vorzustellen. Die Teilnehmenden kamen aus unterschiedlichen Arbeitsbereichen, was eine großartige Möglichkeit war, voneinander zu lernen und wertzuschätzen, welche Rolle jeder Beruf bei der Förderung eines nachhaltigen Wandels spielt. Ich konnte mich dank der Veranstaltung mit Mitgliedern einer lokalen Jugendgruppe

austauschen, die sich in einer der informellen Siedlungen in Nairobi für den Umweltschutz einsetzt, und mit denen ich mir eine zukünftige Zusammenarbeit vorstellen kann. Solche Veranstaltungen könnten öfter stattfinden und auch politische Entscheidungsträger in die Diskussion einbeziehen.“



Fachveranstaltung Deutschland/Dresden „BNE international in der Kinder- und Jugendarbeit“



30.08.2023



ehemaliger Äußerer Matthäusfriedhof, Dresden



Geschrieben von
Sharlyne Anyango

Die Vorbereitungen für die Veranstaltung begannen am Dienstag, dem 29.08.2023. Das Vijana Na Afya Team fuhr zum Veranstaltungsort, um Präsentationen vorzubereiten, Flipcharts aufzustellen und den Raum einzurichten.

Wir hatten uns in den Tagen davor bereits auf die öffentliche Veranstaltung vorbereitet. Meine Tandempartnerin Selma und ich legten besonderen Wert auf eine visuell ansprechende Präsentation, da wir dachten, dass dies der Darstellung unseres Projekts zugutekommen würde.

Am 30.08.2023 fand die Veranstaltung statt, bei der wir zeitig ankamen, um die angemeldeten Gäste zu begrüßen. Dann folgte die Vorstellungsrunde, bei der sich jede:r mit Name und Tätigkeitsfeld vorstellte. Eine interessante Beobachtung für mich war, wie klein die Nachhaltigkeits-Community sein kann. Es war eine Überraschung, einige Menschen wieder zu treffen, mit denen ich schon in den vergangenen zweieinhalb Wochen interagiert hatte. Die Gäste waren neugierig auf das Programm und wie es mit unseren persönlichen Berufsfeldern zusammenhängt.

Bei öffentlichen Präsentationen war ich bisher eher schüchtern. Die Fachveranstaltung war jedoch ein Wendepunkt für mein öffentliches Auftreten. Als ich das Mikrofon ergriff und zu sprechen begann, löste sich all meine Angst vor öffentlichem Reden auf. In unserer Präsentation habe ich über meine Erfahrungen in unserem Tandemprojekt zu mentaler Gesundheit gesprochen.

Nach den Präsentationen der anderen Tandems hatten wir Zeit für ein geselliges Beisammensein, bei dem ich einige neue Kontakte knüpfen konnte.

Stimmen von Gästen: Herr André Dobrig, Leiter des Geschäftsfeldes Fortbildung, Beratung & Projekte, AGJF Sachsen e.V.

„Die Fachveranstaltung ‚BNE international in der Kinder- und Jugendarbeit‘ am 30.08.2023 von arche noVa e. V. zeigte für mich und meine Arbeit verschiedene Qualitäten auf. Neben der Begegnung mit begeisterten (jungen) Menschen, die sich für die Realisierung der SDGs auf den Weg machen und andere mit ihrer Arbeit inspirieren möchten, waren für mich besonders die Präsentationen der Tandemprojekte wertvoll. Die gesetzten Impulse haben beispielsweise den Gedanken angestoßen auch in der eigenen Bildungsarbeit wieder vermehrt auf Naturräume zu setzen und vor allem Menschen die Themen

im wahrsten Sinne des Wortes greif- und erfahrbar zu vermitteln. Der damit erzielte Lerneffekt scheint hundertmal mehr zu tragen als ein nüchterner Vortrag. Außerdem konnten meine Kolleg:innen und ich den Kontakt zu den anwesenden Personen nutzen, um das eigene BNE-Netzwerk zu erweitern und vielleicht ist es uns sogar gelungen für unsere eigene internationale mehrtägige Fachtagung 2024 über den sächsischen Tellerrand hinaus beispielsweise Fachkräfte aus Kenia als Referent:innen oder Teilnehmende zu gewinnen und so den begonnen Austausch zu vertiefen. Vielen Dank an die Kolleg:innen von arche noVa e. V. für die sehr gelungene Veranstaltung.“





CONTEXTUALIZING ESD
How can we make ESD awareness, practical and fun?
Comparison of two projects done during teacher train-
ing:
- 1st project: 'Learning to live with diversity'
- 2nd project: 'Learning to live with diversity'
- 3rd project: 'Learning to live with diversity'
- 4th project: 'Learning to live with diversity'
- 5th project: 'Learning to live with diversity'
- 6th project: 'Learning to live with diversity'
- 7th project: 'Learning to live with diversity'
- 8th project: 'Learning to live with diversity'
- 9th project: 'Learning to live with diversity'
- 10th project: 'Learning to live with diversity'

ANNE
+
MONICA

Gesundheit
THEME Creating Awareness for
PROJECT GROUP • unaccompanied minor
• Male (14-17 yrs)
• 8 boys
CONTEXT Refugee camp in Dresd
Temporary stay after
4 nationalities - Syria, /
OBJECTIVES • creating awareness
• creating happy moments
• creating lasting impressions
METHODOLOGY • using existing knowledge
• related to individual experiences
• giving space
• non-verbal
• playful
→ sparking
→ growing
HEALTH

Resümé



Meine Eindrücke in wenigen Worten

Im Austauschprojekt Vijana na afya durfte ich mit neuen Menschen in Kontakt treten, welche ich in kurzer Zeit durch intensive, informative, reflektierende, emotionale und wirklich lustige Gruppenaktivitäten, kennenlernen konnte. Dank des Austauschs wurde mir bewusst, dass das Wohlergehen der Natur und das der Menschen immer in einem unmittelbaren Zusammenhang steht. Ich habe gesehen und erlebt, wie kostbar sauberes Wasser für Menschen, Tiere und Pflanzen ist und welche Auswirkungen ein Mangel hervorruft. Ich blicke mit einem Lächeln auf meine erste große interkulturelle Begegnung zurück.

Johanna Bauer

Beim Workshop über Planetare Gesundheit in Tharandt lernte ich, dass das, was gesund für meinen Körper ist, auch gesund für den Planeten ist. Dieser Satz ist mir im Gedächtnis geblieben und hat meine Einstellung zu einem gesunden Leben gestärkt. Zusammenarbeit ist der Schlüssel, wenn es um die Lösung globaler Probleme geht. Jede Nation und jeder Einzelne hat eine Rolle zu spielen, und wir müssen uns für Ansätze stark machen, die darauf abzielen, uns selbst und den Planeten zu verbessern. Der globale Norden ist führend bei der Verschlechterung der Gesundheit des Planeten, und der globale Süden trägt die Folgen. Wenn es hart auf hart kommt – Meditiere!

Monica Waigwa

Dieser Austausch war mehr als nur ein Programm, wo es um fachliche Weiterbildung ging. Es war für mich eine Reise, die mich auf so vielen Ebenen verändert und mir vieles gelehrt hat. Das zentrale Thema war Gesundheit und ich habe mich mit den vielen Facetten von Gesundheit auseinandersetzen dürfen – sei es beispielsweise über die Herkunft meiner Nahrungsmittel nachzudenken, die Zusammenhänge von geschlechtsspezifischer Gewalt und (psychischer) Gesundheit zu verstehen, über planetare Gesundheit zu lernen oder die Chancen und Risiken von menschlichem und tierischem Zusammenleben zu diskutieren. Mein Bewusstsein hat sich verändert, da ich angefangen habe, globale Zusammenhänge besser zu verstehen. Dies hat sich etwa in meinem Konsumverhalten gezeigt oder in meinem Lebensstil, nämlich aus der Komfortzone rauszukommen und mich beispielsweise täglich bewusst mehr zu bewegen – nicht um irgendwelche Schönheitsideale zu erfüllen oder als lästige Pflicht, sondern spielerisch und mit der Erfahrung, wie gut es meiner Laune, meiner Konzentrationsfähigkeit, meinem Körpergefühl und meinem Schlaf tut. Es sind eigentlich nicht alles neue Dinge, aber ich habe angefangen, praktische Schritte zu gehen, Veränderung bei mir zu beginnen und diese zu leben. Ich sehe dies als ersten Schritt, um dann auch in meiner professionellen Arbeit mit jungen Menschen diese und weitere Themen anzugehen und Räume der praktischen Umsetzung von Wissen zu entdecken. Neben vielen fachlichen Inputs und neuem Wissen sowie Erfahrungen konnte ich mein berufliches Netzwerk vor allem in Dresden erweitern sowie neue Freundschaften in Deutschland und Kenia schließen. Ich bin dankbar, in Kenia eine Familie gefunden zu haben und einen Ort, an den ich zurückkehren möchte. Ich habe gelernt, mein Verständnis und meinen Blick auf Afrika zu hinterfragen. Unterbewusste Stereotype wurden mir bewusst und ich konnte diese aufarbeiten. Ich durfte lernen, wie divers Kenia an Sprachen, Kulturen und Lebensweisen ist. Außerdem hat mich beeindruckt, mit wie viel Ernsthaftigkeit und Leidenschaft unsere kenianischen Kolleg:innen die Themen angehen und habe das gemeinsame Lernen voneinander sehr geschätzt.

Anne Ahmadi

An Vijana na afya teilzunehmen, war eine der wertvollsten Erfahrungen, die ich bisher erleben durfte. Es war manchmal überfordernd, informativ, emotional oder auch belehrend. All diese Eigenschaften haben dazu beigetragen, dass ich im Laufe der einjährigen Projektlaufzeit mich persönlich, wie Karriere-orientierend, weiterentwickelt habe. Ich habe viel gelernt und auch viel gefühlt. Ich habe tolle Freundschaften geschlossen. Auch habe ich neue Ansätze und Umsetzungsmöglichkeiten zu BNE kennengelernt. Des Weiteren habe ich mein Wissen zu mentalen Gesundheit vertieft und gemeinsam mit meiner Tandempartnerin bereichernde Projekte zu dieser Thematik umgesetzt, wodurch ich Selbstvertrauen gewonnen habe. Aber vor allem begann ich zu reflektieren und dazuzulernen.

Selma Petalla

Das Programm hat mir eine tiefgreifende Lernerfahrung geboten, insbesondere im Hinblick auf One Health und dessen Bedeutung. Ich bin mir der Verflechtung von menschlicher, tierischer und ökologischer Gesundheit bewusster geworden. Dieser ganzheitliche Ansatz für die Gesundheit unterstreicht die Notwendigkeit, in den Einrichtungen, in denen ich tätig bin, ein stärker integriertes System einzuführen, das alle diese Themen umfasst. Außerdem hat das Projekt die zentrale Rolle der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung unterstrichen. Ich wurde mit Wissen und Fähigkeiten ausgestattet, die einen langfristigen, transformativen Wandel auslösen werden. Abschließend möchte ich arche noVa und KOEE meine Anerkennung dafür aussprechen, dass sie mir diese wichtige und teamorientierte Chance geboten haben

Faith Kilonzo

Das Wichtigste, was ich aus dem Programm mitnehme, ist die Notwendigkeit für uns Menschen, in allen Bereichen aktiv zu werden. Die Workshops und Schulungen, an denen wir teilgenommen haben, haben uns alle dazu aufgefordert, aktiv zu werden und uns für eine bessere und lebenswerte Welt einzusetzen. Wir müssen uns um uns selbst und andere Menschen kümmern. Dies gilt für den sozialen, geistigen und körperlichen Bereich, um die im Ziel Nr. 3 für nachhaltige Entwicklung festgelegten Ziele für Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen. Wir müssen uns um die Umwelt kümmern, in der wir leben, und um die Tiere, mit denen wir zusammenleben. Die Umwelt ist nur bewohnbar, wenn wir leben, ohne ihre Ressourcen zu verbrauchen. Dadurch werden die SDGs zu Klimaschutz, Gesundheit und Wohlbefinden, Leben an Land und Leben unter Wasser unweigerlich erreicht.

Glorious Jesang

Im Laufe des Projekts habe ich meine Vorstellung davon, wie BNE durchgeführt werden kann, verändert. Obwohl BNE in Deutschland auf interaktive Weise unterrichtet wird, bleiben die Lernziele abstrakt. Es wird viel Wert auf Sensibilisierung gelegt, aber es fehlt die konkrete Problemlösung und Kontextualisierung. In Gesprächen mit meinen kenianischen Kolleg:innen wurde mir klar, dass BNE dem Aufbau von Kapazitäten dienen könnte und sollte, um eine Jugend zu fördern, die in der Lage ist, eine nachhaltige Gesellschaft nicht nur zu denken, sondern auch praktisch zu gestalten. Diese Schlussfolgerung hinterfragt und reorganisiert meine Idee, wie ich BNE-Projekte entwerfen und umsetzen werde.

Maria Nelz

Dieses Programm hat mich wirklich gelehrt, wie wichtig es ist, sich zu öffnen und zu sagen, was ich fühle, vor allem, wenn ich in einer Gruppe bin. Karrieremäßig und beruflich habe ich von den kenianischen und deutschen Teilnehmenden und Referent:innen nicht nur in den Workshops, sondern auch bei den Aktivitäten außerhalb des Programms Fähigkeiten und Erfahrungen gesammelt. Ich weiß jetzt, was mein Lebensziel ist und wofür ich mich in Zukunft engagieren möchte. Ich habe großartige Freundschaften und Verbindungen geknüpft, von denen ich hoffe, dass wir sie auch in Zukunft pflegen werden.

Sharlyne Anyango

Ich nehme einige Samen mit, die in mir weiter heranwachsen und gedeihen. Samen, die meine Bilder, meine Vorstellungen von Globalität und Krisen, von Gesellschaft und Rollenbildern, von Richtig und Falsch um viele weitere Dimensionen und Stücken erweitern. Ich nehme mit, Länder und Personen, ja ganze Kontinente nicht zu verallgemeinern, sondern immer wieder und wieder daran zu arbeiten, meine Vorurteile aufzubrechen und die vielen verschiedenen Facetten und Perspektiven zu sehen und auszuhalten. Nach den Begegnungen fühle ich viel mehr in Bereichen, die vorher sehr wissensbestimmt waren. Meine persönlichen Erfahrungen und der Reflektionsprozess, der in mir angestoßen wurde, bestimmen nun meine Perspektive, mehr als Bilder, die zuvor von außen an mich herangetragen wurden. Ich nehme die Frage für mich mit, wann ich meine Meinung teilen will und wieso. Und die Frage, wann ich verurteile und wieso. Außerdem nehme ich die Erkenntnis mit, dass es sehr befreiend sein kann, einfach mal motiviert mitzumachen. Um diese Motivation zu haben, braucht es für mich Verbindung und Vernetzung und das Aufrechterhalten von Emotionen und Austausch auch während wir uns alle nicht live sehen. Ich brauche die Vernetzung, um zu merken, dass ich mit meinen Fragen, meiner Überforderung, meiner Freude und meinen Ängsten nicht allein bin.

Marlene Gräf

Es war eine großartige Erfahrung, Teil des Jugendaustauschprogramms Vijana na Afya zu sein. Die Reise war gefüllt mit viel Lernstoff, lustigen Momenten, neuen Erfahrungen und Impulsen. Das Wichtigste, was ich mitnehme, sind die Erkenntnisse aus den verschiedenen Themen, die wir während des Programms behandelt haben. Die herausragendsten waren der One-Health-Ansatz, Globales Lernen und die Umsetzung von BNE in verschiedenen Kontexten. Ich habe mich auch von meinen Kolleginnen und Kollegen inspirieren lassen, die tolle Projekte umsetzen. Ich habe auch viel von den interkulturellen Erfahrungen und der Vielfalt gelernt und wie man sie annimmt und schätzt. Ich bin dankbar für dieses Austauschprogramm, denn es hat mich sowohl beruflich als auch persönlich beeinflusst. In meinen Tätigkeiten im Umweltschutz und der Nachhaltigkeit, freue ich mich darauf, das Gelernte auch in meinem Berufsleben anzuwenden. Und schließlich bin ich für immer dankbar für die gewonnenen Erinnerungen, die Freundschaften und Verbindungen. Vielen Dank an Arche noVa e.V. und KOEE für die Gelegenheit.

Lamech Opyio

Impressum[↑]

Herausgeber & Redaktion

arche noVa e.V. - Initiative für Menschen in Not e.V.
Weißeritzstraße 3, 01067 Dresden

Autor:innen

Sharlyne Anyango Owuor, Lameck Opyio, Bryan Chesoli Wanyama, Faith Kilonzo, Monica Waigwa, Glorious Jesang, Danson Matekwa Imbwaga, Mara Kayser, Anne Ahmadi, Marlene Gräf, Kay Zeisig, Johanna Bauer, Maria Nelz, Selina Rausch, Selma Petalla, Selma Weidensdörfer, Dorcas Beryl Otieno

Übersetzung Deepl.de, Mara Kayser

Layout & Satz Linda Kühne

Fotos © 2023 arche noVa e.V.

Druck Online-Broschüre

Erscheinungsjahr 2023



arche noVa
Initiative für Menschen in Not



Gefördert durch Engagement Global gGmbH

Mit Mitteln des



DEUTSCH-
AFRIKANISCHES
JUGENDWERK



Diese Maßnahme wird
mitfinanziert durch Steuer-
mittel auf der Grundlage
des vom Sächsischen
Landtag beschlossenen
Haushalts.



stiftung
nord-süd
brücken

