

Kenia von A bis Z

Reisebericht 2019

A Abflug

Am 17.02.19 hieß es endlich Abflug: Für Dr. Gerd Hase von Stuttgart, für Ann-Katrin von Frankfurt und für Jana von Amsterdam aus. Nur eine Nacht entfernt wartete Kenia darauf von uns entdeckt zu werden. Jeder von uns führte einen zweiten großen Koffer (2x23kg inklusive bei KLM) gefüllt mit vielen Spenden aus Deutschland mit. Wir buchten bewusst den etwas teureren Nachtflug (ca. 670 Euro), um gemeinsam mit Dr. Gerd Hase fliegen zu können, der uns sehr fürsorglich durch alle Stationen des Flughafens in Nairobi leitete. Nachdem wir unser Visum *at arrival* erhalten (40 Euro passend dabeihaben!), unsere Koffer neu aufgegeben und uns eine kenianische SIM-Karte von Safari.com vor Ort besorgt hatten, mussten wir uns etwas sputen, um vom internationalen zum domestischen Flughafen zu gelangen. Wir bestiegen beim *last call* die kleine Maschine in Richtung Kisumu.

B Blind Date

Nach einigen netten Telefonaten und Nachrichten war es für uns zwei Mädels im Flugzeug das erste Mal, dass wir uns persönlich kennenlernten. Uns beiden war von Anfang an klar, dass wir ein super Team in den nächsten Wochen werden würden. Am Flughafen in Nairobi stießen wir zu Dr. Gerd Hase; auch er und Jana kannten sich noch nicht persönlich. Dank der lieben Unterstützung von Frau Hüttig fanden wir alle zusammen und konnten dieses Abenteuer zusammen antreten. Die Blind Dates nahmen aber noch lange kein Ende...

C Crew

Unsere kleine Crew war zu diesem Zeitpunkt noch lange nicht vollständig. Am Flughafen in Kisumu trafen wir Gerd (ja, ein zweiter Gerd!), der uns in der Zahntechnik und als Mann-für-Alles zur Seite stehen und seinen Sohn Jonas, der uns als Rettungssanitäter, Fotograf und Assistent großartig in den Behandlungen unterstützten sollte. Angekommen in Nyabondo



Abb. 1: Das Team der Dental Unit in Nyabondo

trafen wir dann noch die liebe Laura, eine weitere Zahnärztin unseres Nyabondo-Teams. Wie eine kleine Familie wuchsen wir eng zusammen und fühlten uns dank Beatrice, Phanice und Elisabeth, das Team vor Ort, herzlich aufgenommen und willkommen. *Karibu Kenya!* Nach zwei Wochen Aufenthalt in Nyabondo lernten wir Julia kennen, die als ZFA mit Arne auf dem Weg zu einem DfA-Seminar in Ahero war und bei uns im kuscheligen Guesthouse übernachteten. Nachdem wir auch Julia schnell ins Herz geschlossen hatten, waren wir

übergänglich, dass sie uns ein paar Tage später in Bungoma, unserem zweiten Standort, unterstützen sollte.

D Dental Unit

Nach einem kleinen Rundgang über das Klinikgelände des St. Joseph Hospitals erreichten wir die zwei Behandlungsräume der Dental Unit. Einer der Stühle ist primär für Extraktionen ausgelegt, der andere war mit einer funktionierenden Einheit ausgestattet, sodass dort Füllungen gelegt werden können. Insgesamt waren wir positiv über die Ausstattung der Dental Unit überrascht. Das vor Ort arbeitende Team, bestehend aus Phanice, Dominic und Beatrice, unterstützte uns tatkräftig und brachte uns allen, insbesondere im Bezug auf Extraktionen, noch Einiges bei. Termine werden in Kenia nicht vergeben. Die Patienten



Abb. 2: Jana und Ann-Katrin bei einer Behandlung

kommen einfach im Laufe des Tages, vor allem bei gutem Wetter, und meistens erst, wenn der Schmerz unerträglich wird, vorbei. Oftmals therapieren sich die Patienten vor dem Arztbesuch selbst, indem sie sich Asche in die Kavität drücken, Ibuprofen, Diclofenac und ASS gleichzeitig einnehmen oder sogar Säure auf den Zahn tröpfeln. Für uns ist dies schwierig nachzuvollziehen, aber der Gang zum Zahnarzt ist in der Regel der allerletzte Ausweg für die meisten Kenianer. Zudem wird die Extraktion der Füllung vorgezogen, auch wenn einem das deutsche Zahnärzteherz dabei blutet.

E Einsatz auswärts

Schon direkt in der ersten Woche gingen wir hochmotiviert zum mobilen Einsatz nach Katito. Nach einer abenteuerlichen Fahrt im *student bus* der Medical School erreichten wir unser Ziel. Unter einem großen Baum, der uns etwas Schatten spendete, bauten wir unsere Plastikgartenstühle alias Behandlungsstühle auf und starteten mit Extraktionen.



Abb. 3: Mobiler Einsatz in Katito

Dank Gerds OP-Hauben war unser *highly professional outfit* inklusive Stirnlampe perfektioniert. Den langen sonnenreichen Behandlungstag schlossen wir müde und glücklich mit einem gemeinsamen Essen ab.



Abb. 4: Ann-Katrin beim Prophylaxe-Training

Abgesehen von den mobilen Einsätzen hatten wir mehrfach das Glück bei Schulbesuchen dabei zu sein und Hunderte von Kindern zu screenen und mit ihnen das Zähneputzen zu üben. Da viele von ihnen keine Zahnbürsten besitzen, waren die mitgebrachten Spenden ein wahres Geschenk und die Freude und Dankbarkeit der Kleinen groß.



Abb. 5: Jana beim Screenen eines Schülers

F Fun facts

Mit Überraschungen muss man in Kenia jederzeit rechnen. So konnte man beispielsweise fast täglich einen Stromausfall erwarten. Sobald es anfang zu regnen, zählten wir in Gedanken runter: 5, 4, 3, 2, 1 Strom weg. Nicht unbedingt schlimm, da wir es uns abends bei Kerzenlicht kuschelig machten. Interessant wurde es erst, wenn man plötzlich im Stockdunkeln unter der Dusche stand. Oft lachten wir über falsch herum angezogene Kleidung.

In Kenia lernt man ziemlich schnell, dass *Muzungu* "Weißer" bedeutet, da die Kinder einem oft schelmisch "*Muzungu how are youuu*" zurufen. Jedoch sollte das nicht abwertend, sondern eher als nette Begrüßung aufgefasst werden.

Eine weitere Überraschung war für uns, dass dort Stacheldrahtzäune als Wäscheleinen benutzt werden. Wenn man sich außerhalb des Krankenhauses als Tourist bewegt wird man schnell feststellen, dass Liebe auf den ersten Blick in Kenia ein weit verbreitetes Phänomen ist. Wir, als Frauen, bekamen sehr interessante Liebeserklärungen von Männern, die bereits eine gemeinsame Busfahrt oder das Einkaufen im gleichen Supermarkt als große Gemeinsamkeit sahen, die eine glückliche Zukunft versprach. Wir nahmen das mit Humor und zogen weiter.

G Geld

Die kenianische Währung ist der kenianische Schilling (KSH). Grob kann man einen Euro mit 100 KSH gleichsetzen. Auf dem Markt bekommt man bereits für einen Euro reichlich exotische Früchte. Motorradfahrten, das kenianische Dorftaxi, kosten meist 50 Cent bis einen Euro. Matatufahrten (Kleinbusse), die von Stadt zu Stadt fahren, auch meist nur wenige Euro. Verhandeln lohnt sich! Über ein angemessenes Trinkgeld freuen sich die Einheimischen sehr.

H Haare, Haut und Hände



Unser auffallend anderes Aussehen weckte die Neugierde der kenianischen Kinder. Schnell versammelten sich viele Kinder um einen herum und es dauerte nicht lange bis man viele kleine klebrige Hände auf seinen Haaren und seiner Haut spüren konnte. Besonders die gut riechende und glänzende Sonnencreme auf unserer Haut sorgte für

Abb. 6: Die Sonnencreme sorgt für Aufsehen. Eine „smarte“ (lokales Synonym für schön) kenianische Flechtfrisur kann man dort in einem Salon bereits für 5 Euro bekommen.

I Investition für das Leben

Auch wenn die Planung einer Famulatur im Ausland viel Geduld und Arbeit erfordert, ist das Erlebnis vor Ort eine wahre Investition, die das eigene, und das Leben Anderer bereichert. Wir, als deutsche Studenten, haben das Glück, dass wir bei solchen Projekten während unseres Studiums mitwirken können, von denen viele Menschen nur träumen.

J Ja sagen!

Einfach mal „Ja“ sagen. Wenn ihr von Einheimischen Einladungen erhaltet, dann lehnt diese nicht wegen deutscher Höflichkeit ab, sondern nehmt diese Chance, das Leben vor Ort authentisch kennen zu lernen, wahr. Es ist für beide Seiten eine Ehre und eine wunderschöne Erfahrung. Wir sind sehr dankbar für diese einzigartigen Erfahrungen. Wenn ihr Interesse an den kenianischen Sitten und Gebräuchen habt, dann zögert nicht nachzufragen.

K Kenntnisse

Als Famulant sollte man zumindest die Kurse Kons I und idealerweise OP I an der Universität erfolgreich abgeschlossen haben, um vor Ort auf eine gute Grundlage an Wissen zurückgreifen zu können. Dank der anwesenden Ärzte, die einem mit viel Geduld und Rat beiseite stehen, kann man sehr viel lernen. Besonders in Bezug auf Extraktionen sind die kenianischen Zahnärzte wahre Profis. Schlagwörter wie *Uchungu* (Schmerz), *tema* (ausspucken), *uma* ((Mund) schließen) und weitere sinnvolle Ausdrücke in Swahili vereinfachen den Umgang mit den Patienten und vor allem mit den Kindern. Weitere Sprachkenntnisse zaubern jedem Kenianer ein Lächeln ins Gesicht.

L Locals

Das Leben der Einheimischen in Westkenia ist sehr einfach. Auf dem Land wohnen Eltern mit ihren i. d. R. acht Kindern in einer selbst gebauten Lehmhütte, in der manchmal nur ein kleines Bett und ein paar Reis- und Maissäcke stehen, die die ganze Familie ernähren. Einige Familien wohnen nur in Konstrukten aus Wellblechen. Jedoch sieht



Abb. 7: Zu Besuch bei einer kenianischen Familie auf dem Land

man in Städten durchaus auch Gebäude aus Stein. Die meiste Zeit verbringen die Menschen draußen und nicht in ihren eigenen vier Wänden. Gemeinschaft wird unter den Kenianern großgeschrieben. Sie teilen sich oft Aufgaben mit ihren Nachbarn und jeder trägt seinen Teil zur Gesellschaft bei.

Nicht zu unterschätzen ist dennoch der Bildungsstand der Bevölkerung. In Kenia herrscht Schulpflicht; die meisten wachsen dreisprachig auf, sprechen fließend englisch und haben den Wunsch einen guten Beruf zu erlernen. Von den Kenianern, mit denen wir arbeiten durften, konnten wir noch viel lernen und waren begeistert von ihrer Hilfsbereitschaft.

M Mentalität

Wir empfanden die Menschen vor Ort als sehr herzlich und lebensfroh. Schnell wird man integriert und ins Herz geschlossen. Wir sind sehr dankbar für die Freundschaften, die wir mit wunderbaren, einfühlsamen Menschen schließen durften. Die Hilfsbereitschaft der Kenianer hat unsere Reise deutlich vereinfacht. Ganz nach dem Motto: *Hakuna Matata* - es gibt kein Problem. Zusammen findet man eine Lösung. Zudem lehrten sie uns, einfach mal durchzuatmen und eine Pause zu machen. Die Mentalität des *Pole Pole* (langsam langsam), entschleunigte unsere Zeit vor Ort, wofür wir sehr dankbar waren. Ein großer Kontrast zu unserer deutschen Leistungsgesellschaft.

Das Christentum ist ein wichtiger Teil des Lebens in Kenia. Wir durften die Energie eines lebendigen Gottesdienstes spüren und einen anderen Umgang mit dem Tod kennenlernen. Der Tod wird in Kenia besungen und anschließend wird der Abschied zu dem geliebten Menschen in einer großen Parade zelebriert.

N Nyabondo

In Nyabondo lebten wir sehr geborgen im Gästehaus, das sich zwischen den Häusern der anderen Mitarbeiter auf dem Klinikgelände befindet. Das Ambiente erinnerte uns beide an

ein Ferienlager. Auch als Frau kann man sich ohne Bedenken frei in Nyabondo bewegen. Das Dorf ist nicht sehr groß, sodass man sich kaum verlaufen kann (Jana hat es natürlich trotzdem geschafft). Direkt neben der Klinik befindet sich der Markt und kleine kioskähnliche Läden, die allerlei verkaufen. Neben diversen Schulen und der katholischen Kirche befindet sich das Rehabilitationszentrum für beeinträchtigte Menschen auf der gegenüberliegenden Straßenseite. Etwas abseits der größeren Straße befindet sich das Waisenhaus und die Witweninitiative der Organisation DfA. Ein Besuch dorthin, am besten am Vormittag, ist ein absolutes Muss und sehr bereichernd.

O Orphan village



Abb. 8: Zu Besuch im Waisenhaus

Die Kinder des Waisenhauses sind überwiegend Halbwaisen und verbringen die Nacht bei ihren Familien und besuchen tagsüber das Waisenhaus. Neben vielen Spielstunden im Freien, gehören auch kleine Schuleinheiten zum Alltag. Sobald man das Gelände betritt, wird man von knapp 50 Kindern begrüßt. Sie kannten bereits einige Freiwillige des DfA und wussten, dass man mit uns *“Muzungus”*



Abb. 9: Lachen mit den Kindern

jede Menge Spaß haben kann. Fingerfarben, Seifenblasen und Bälle waren wahre Highlights. Wir haben mit den Kindern so viel gelacht, wie schon lange nicht mehr.

P Pole pole & pikipiki

Zwei Wörter, die wir Deutsche dort oft in Verbindung miteinander benutzten. Pikipiki sind Motorräder und stellen ein essentielles Fortbewegungsmittel in Kenia dar. In großen Städten raten wir aufgrund des erhöhten Verkehrsaufkommens davon ab, diese in Anspruch zu nehmen. In Dörfern dagegen, gibt es meist kein alternatives Fortbewegungsmittel, um von A nach B zu gelangen. In der Regel sind die Fahrer jedoch sehr zuverlässig. Führerscheine besitzen die Wenigsten. Hier kommt *pole pole* (langsam langsam), ins Spiel. Besonders auf schlaglochreichen *dirt roads* ist es deutlich angenehmer, wenn die Fahrer etwas langsamer fahren. Sie belächelten unsere „deutsche Ängstlichkeit“ meist etwas, nahmen aber immer Rücksicht.



Abb. 10: Pikipikifahrt in Bungoma

Q Questions

Zu Beginn einer solch großen Reise stellt man sich natürlich viele Fragen. Fakt ist, dass Dentists for Africa eine Organisation ist, der man vertrauen schenken kann und die einem immer mit Rat und Tat beiseite steht. Frau Hüttig, die in der Verwaltung von DfA tätig ist, antwortet einem in Rekordzeit bei allen Fragen und Problemen. Wir entschieden uns für das Projekt von Dentists for Africa, weil wir den Nachhaltigkeitsgedanken der Organisation sehr schätzen. Vorab und auch vor Ort hatte Dr. Gerd Hase immer ein offenes Ohr für Fragen und stand uns als Mentor tatkräftig zur Seite. Als „alter Hase“ kennt er den Standort wie seine Westentasche und hatte immer ein Auge auf uns. An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal bei allen Mitwirkenden, besonders bei den Materialspendern, den Mitarbeitern von DfA und vor allem bei Dr. Gerd Hase bedanken!

R Reise

An den freien Wochenenden unternahmen wir einige Ausflüge. So besuchten wir z.B. den Kakamega Forest im Nordwesten Kenias. Insbesondere unsere *Safari* (Reise) in die Masai Mara mit Martin, unseren Guide und Freund, und abschließend ein paar Tage an der Küste in Mombasa vollendeten unsere Zeit in Kenia. Die *Safari* war ein absolutes Highlight, welches wir noch lange in Erinnerung behalten werden.



Abb. 11: Im Nationalpark Masai Mara



Abb. 12: Elefanten in der Masai Mara



Abb. 13: Unser Mietwagen im Park

S Spenden

Für die großzügigen Spenden möchten wir uns beide sehr herzlich bedanken. Nach einigen unbeantworteten und erfolglosen Anfragen freuten wir uns sehr über die spontane Unterstützung von Oral B mit zahlreichen Zahnbürsten und -pasten. Die Kinder vor Ort nahmen die Geschenke sehr dankbar an. Ein großer Dank geht an Herrn Mader von Berendsen, der vorab eine Menge



Abb. 14: Zahnputzübungen in der Schule

toller Arbeitskleidung persönlich bei Jana in Leipzig vorbeibrachte. Dank 7Days war auch Ann-Katrin mit zwei erstklassigen Kleidungssets ausgestattet. Jana freute sich sehr über die liebevolle Beratung und Unterstützung der Liebigapotheke in Leipzig. Ein großes Dankeschön geht auch an Henry Schein, Busch, Hu Friedy, Komet und Ivoclar dent für die zahlreichen Materialspenden, die uns ein gutes Behandeln ermöglichten!

T Tipps

Idealerweise besorgt man sich bei der Ankunft in Nairobi am Flughafen eine lokale SIM-Karte. Direkt vor Ort findet man einen Safari.com-Laden, der einen gut berät. Des Weiteren empfehlen wir Schutzmaßnahmen, wie eigene Handschuhe, Mundschutz, Schutzbrille und Desinfektionsmittel im Vorfeld zu besorgen und diese mitzubringen. Eine Stirnlampe ist von großem Vorteil. Über eine DfA Whatsapp Gruppe kann man sich nicht nur mit anderen Famulanten austauschen, sondern hat auch die Möglichkeit zu fragen, welche Materialspenden an welchem Standort benötigt werden.

U Unterkunft

Für die Unterkunft vor Ort zahlt jeder Freiwillige von DfA pauschal 10 Euro pro Nacht. Dies beinhaltet drei Mahlzeiten am Tag. Abhängig vom Standort wird man entweder in einem Gästehaus oder in einem Kloster untergebracht.

V Visum & Vorbereitung

Als Student hat man die Möglichkeit sich alle zwei Jahre für einen Reisekostenzuschuss über den DAAD (Deutscher Akademischer Austauschdienst) für eine Famulatur im Ausland zu bewerben. Nachdem man die Zusage der Organisation erhält, muss man zuerst einige Bewerbungsunterlagen an den ZAD (Zahnmedizinischer Austauschdienst) senden. Sobald man deren Bestätigung erhält, geht die finale Bewerbung online an den DAAD. Kleines Schmäckerl: Seit 2019 darf man sich über die doppelte Fördersumme von 688 Euro freuen! Das Visum kann online beantragt, oder direkt am Flughafen abgeholt werden. Hierfür ist es praktisch sich die notwendigen Formblätter im Vorfeld online auszudrucken. Zusätzlich wird ein weiteres Formular benötigt, das am Schalter am Flughafen direkt ausgefüllt werden kann. Das Visum kostet 40 Euro, die man passend bar dabei haben muss.

W Wechsel

Wir sind sehr dankbar, dass uns ein Standortwechsel ermöglicht wurde, sodass wir uns nach zwei Wochen in Nyabondo gemeinsam mit Dr. Gerd Hase ins drei Stunden entfernte Bungoma aufmachten. Dort wohnten wir im stadtrandgelegenen Kloster der *Little Sisters of St. Francis*. Gemeinsam arbeiteten wir mit Sister Sunya, der lokalen Zahnärztin, in der Dental Unit im St. Damiano Hospital. Im Vergleich zu Nyabondo war Bungoma um einiges städtischer und das Zusammenleben im Kloster etwas weniger familiär und distanzierter. Die Fälle in der Zahnklinik waren um einiges außergewöhnlicher und abwechslungsreicher (insbesondere viele Frakturen) und die Behandlungseinheit mit nur einem Stuhl etwas kleiner. Insgesamt waren wir sehr froh, dass wir durch Bungoma eine ganz andere Seite von Kenia kennenlernen durften.

X eXtreme Erlebnisse

Während unserer Zeit in Kenia lernten wir nicht nur die touristische Seite Kenias, sondern auch die Schattenseiten kennen. Viele Schicksale trafen uns sehr: Kinder, die von ihrer Familie verstoßen wurden und in Heimen oder auf der Straße aufwachsen müssen. Kinder, die sich mit Klebstoff betäuben, um für einige Zeit den Hunger nicht spüren zu müssen. Frauen, die täglich häuslicher Gewalt ausgesetzt sind. Schwer verletzte Patienten, denen eine Behandlung verwehrt wird, weil sie die Kosten nicht tragen können.

Y Yams, Banane und Ugali

Das kenianische Essen basiert primär auf Kohlenhydraten und Fetten, also richtige Sattmacher. Gemüse ist eher eine Rarität, meist wird *Scuma* (eine Art Grünkohl) oder weißer gebratener Kohl, den wir bevorzugten, als Beilage serviert. Zum Frühstück gab es oft *Yams* und Bananen mit Erdnussbutter. Eine Kombination, an die man sich erstmal gewöhnen musste. *Ugali* (Maisbrei) darf bei keinem Gericht fehlen, da die Kenianer davon überzeugt sind, dass ein Gericht ohne *Ugali* kein richtiges Gericht sei. *Gatheri* und *Green Grams* (beides Bohnengerichte) haben uns besonders gut geschmeckt. Vegetarisch zu essen gestaltet sich in der Regel problemfrei. Dies gilt auch für eine Glutenunverträglichkeit, da die Kenianer wenig glutenhaltiges Getreide zu sich nehmen. Das Highlight war für uns eindeutig das leckere Obst vom Markt: von schmackhaften Minibananen, Papayas und Avocados bekamen wir nie genug und hätten diese am liebsten kofferweise mit nach Deutschland genommen!



Abb. 15: Kenianische Delikatessen

Z Zurück zuhause



Abb. 16: Fingerfarbenspiele im Waisenhaus

Zuhause stellten wir fest, dass wir unsere Zeit in Kenia kaum in Worte fassen können – erst recht nicht in 26 Buchstaben - dennoch hoffen wir, dass wir einen kleinen Einblick in die unvergessliche Zeit, die wir erleben durften, geben konnten. Wir vermissen Kenia, das Land, die Menschen und sogar unser tägliches *Ugali*.

Bis bald und *Asante sana!*
Eure Ann-Katrin und Jana