

Vrijwilligerswerk als Osteopaat in Kenia

Divinity Foundation okt-nov 2015

Habari

In oktober 2015 was het eindelijk weer zover, na maanden voorbereiding zou ik, na 2 jaar, weer terug gaan naar Kenia om nogmaals als osteopaat te gaan werken voor de Divinity Foundation.

Oktober 2013 hadden we met een groep vrijwilligers boompjes neergezet op de plek waar het project Angels of Still's kids zou worden gebouwd, namelijk een Rescue Center voor meisjes die FGM (meisjesbesnijdenis) zouden moeten ondergaan en uitgehuwelijkt zouden worden. Dit centrum zou deze meisjes gaan opvangen en zorgen voor opvang, counselling, onderwijs en medische zorg. Een groot project uitgevoerd in fases, inclusief een eigen veestapel en moestuin met watertanks om selfsupporting te zijn. Uiteraard was ik erg nieuwsgierig wat hier van geworden zou zijn. Daarover straks meer.

Door alle giften in de vorm van geld en goederen stond ik op Schiphol met 4 grote koffers (92kg) vol met medische spullen, kleding, knutselstukken en geld.

Wat was ik blij met al deze giften van gulle patienten, vrienden, familie, kennissen en onbekende mensen.

Na een voorspoedige reis kwam ik aan in Nairobi, nog even spannend of alles door de douane heen kwam, maar het lukte. Ook al vroeg de mevrouw van de douane aan me wat ik met zoveel tassen moest voor 2,5 week. Nou uh, er zitten kampeerspullen in (een slaapzak en stoeltje) en goodies for the children (leugentje voor eigen bestwil om alle spullen mee te krijgen, maar het lukte). Dat het ook anders af had kunnen lopen, merkten we een uur later toen mijn collegaatje en vriendin Emma uit Engeland aankwam bij de douane. Ook zij kreeg dezelfde vraag en antwoordde netjes, ik kom vrijwilligerswerk doen en heb goodies for the children mee. Er werd haar gevraagd een van de koffers te openen(ze had er 6 mee) en hier zat dus 30kg tandpasta in. Ze kon haar koffers terugkopen voor 100 Dollar, gelukkig na een uur onderhandelen en tussenkomst van de Foundation (met vrijwaringsbrief) mocht ze alle koffers zonder betaling meenemen.

Aangekomen bij onze overnachtingsplek tot laat in de nacht alle koffers uitgepakt en spullen gesorteerd. Gelukkig hadden de eerder aangekomen vrijwilligers de medicijnen al uitgezocht en bijgevuld.

De volgende dag hebben we met alle vrijwilligers (uit Nederland, België, Italië, Engeland, Polen, Duitsland, Zwitserland en Kenia) een introductiedag gehad. Even een opfriscursus tropische ziektes, gewoontes in Kenia, basis Swahili en kennismaking met elkaar en het land.

Eind van de middag zijn we direct doorgereden naar Makindu.

Sinds begin dit jaar heeft Divinity Foundation het management van het ziekenhuis op zich genomen en opgeknapt. Op dit moment is de verloskunde afdeling zo goed als klaar en met het meenemen van een Echo-apparaat door een van de vrijwilligsters zelfs met wat moderne apparatuur uitgerust.

Zelf sliepen we aan de overkant in een eenvoudig onderkomen bij de Sikh-tempel. Wat een mooie en vooral rustige plek om naartoe te gaan na een lange dag hard werken.

De opzet van de expeditie was dat we verdeeld in twee groepen de ene dag de triage (vraaggesprek en onderzoek), apotheek en kledinguitgifte op ons namen en de dag erna de osteopatische behandelingen deden. Uiteraard met mogelijkheid om te schuiven en indien nodig elkaar te helpen.

Bij de triage waren er telkens 2 Keniaanse artsen die meehielpen en wiens hulp we konden inroepen bij problemen of vragen. Daarnaast kreeg een ieder van ons een vertaler (want ons Swahili was echt niet toereikend genoeg), zij vertaalden onze vragen naar de patient toe en andersom).

We hebben in deze omgeving een dag gewerkt in het Makindu Hospital (ruim 400 moeders en kinderen geholpen, de stethoscopen en kraampakketten/verbandmiddelen waren erg welkom, net als de dekentjes gebreid door de lieve mevrouw van 93) en in het Hope Childrens home (een school met weeshuis erbij). Allemaal moeders en kinderen uit de omgeving en de school- en weeskinderen hebben we geholpen. Het volgende project in Makindu is opleiden van mensen en een ambulance dienst op te zetten. De drukke weg naar Mombasa is de dodemansweg. Er gebeuren zoveel ongelukken, maar mensen kunnen niet naar een ziekenhuis toe en sterven op straat. Hier is een ambulancedienst hard nodig.

Indien nodig kreeg elk kind een deworming kuur en ringworm behandeling, daarnaast werd gekeken of er andere infecties, ontstekingen of ziektes aanwezig waren en behandeld moesten worden. Ook werd er gekeken wie er een osteopatische behandeling nodig had en uiteraard werden er kleding en speelgoed uitgedeeld.

Als verrassing hadden we einde van de behandeldag voor deze kinderen allemaal Engelse schoolboeken mee. Wat waren ze blij!

Moe maar voldaan hadden we 's avonds een teammeeting, iedereen had wel een verhaal over een bijzonder moment van de dag.

Na Makindu vertrokken we richting Oloitoktok met een tussenstop bij de markt van Emali om eten in te kopen voor de dagen erna. Iedereen was die dag meer opgewonden dan daarvoor, want die middag zouden we naar het Rescue Center gaan en de 23 meisjes die daar op dat moment opgevangen werden zien. Een deel van de groep had het jaar ervoor het centrum al gezien en voor een deel, waaronder ikzelf, was het de eerste keer. Nav zei al, je weet echt niet wat je ziet Adinda, het is zo mooi geworden. En inderdaad het overtrof al mijn verwachtingen.

En dan kom je de kale vlakte op, he daar is de school van 2 jaar terug en ja daar is het Rescue Center. Jeetje wat is hier veel veranderd, van een kale vlakte staat er nu een oase van rust, een mooi wit gebouw, fruitbomen, een groentetuin, watertanks, een waterbron, toiletten, douches, een keukentje, koeien, geiten en kippen en ja daar zijn de meisjes.

Mijn eerste gevoel was, dit hele project straalt rust, reinheid, regelmaat en vooral blijheid uit.

Wat zien de meisjes er goed uit, ze stralen liefde en zelfverzekerdheid uit, lachen en zien er gezond uit.

Wat ben ik blij om dit te zien en vooral te voelen, alle donaties van 2 jaar terug zijn het dubbel en dwars waard geweest en dat zal ook gelden voor alles wat nu mee is genomen.

Na een hartverwarmend welkomstlied gezongen door de meisjes (23 op dat moment, een week voor onze komst zijn er 2 meisjes gered en opgenomen in het centrum), uiteraard gepaard gaande met tranen van de vrijwilligers stond er een volleybalwedstrijd op de agenda.

De vrijwilligers tegen de meisjes, helaas moesten we het afleggen tegen de meisjes. Fanatiek als we waren was dit moeilijk te accepteren hahaha.

Als speciaal welkom kregen we thee met zelfgemaakte, overheerlijke pancakes.

Voor we weer weg gingen hebben we de meegenomen cadeautjes en kleding uitgedeeld aan de meisjes, heerlijk om die glunderende gezichtjes te zien.

Belovend dat we de volgende dag na Engong Narok weer terug zouden komen bij de meisjes lieten ze ons vertrekken.

Wat een euforisch gevoel heerste er in de bus terug naar ons tentenkamp, we raakten niet uitgepraat over de meisjes, hoe sterk ze zijn, hoe goed de zorg van Leah en Joassh daar is en wat voor goed werk Nav gedaan heeft om dit hele project op te zetten (samen met alle Divinity Volunteers uiteraard). Wat een fijn gevoel om deel te mogen uitmaken van dit mooie project.

Die avond heb ik besloten om een van de meisjes (Nampaso, 10 jaar) te gaan sponsoren. Wij, als gezin, zullen haar ondersteunen in ieder geval tot haar 18^e. Totdat ze gestudeerd heeft en haar eigen geld verdient zullen wij op deze manier ons steentje bijdragen. En wat waren Nanuq en Arviq blij met hun Keniaanse zusje. Wanneer mogen we haar in het echt zien mama? Voor nu zal het alleen van de foto zijn, maar voor ze 18 is gaan we haar als gezin zeker opzoeken, die belofte heb ik mijn gezin en Nampaso gemaakt. Uiteraard zal ik er alles aan doen om met een jaar of twee weer als vrijwilligster die kant op te gaan.

De volgende dag in Engong Narok was een grote schok voor ons. De energie was laag en voelde al bij aankomst niet goed aan.

Engong Narok is een Masai nederzetting in Amboselli, in een heel verlaten gebied. Het eerste wat opviel was dat de mensen erg wanhopig waren, schreeuwden om hulp. De medische hulp die beloofd was op deze plek door de regering is nooit op gang gekomen. Onze hulp was meer dan welkom, maar het was een zware dag voor iedereen.

Ik heb zelfs tot 2 keer toe nog operatie-assistente mogen spelen. Voor een man met osteomyelitis (botontsteking) in zijn been en een baby met ontstekende plekken op het hoofd. De operatiekamer was geïmproviseerd, geen deur en geen ramen in de ruimte en geen vloer, alleen maar zand. Zo goed als we konden hebben we deze mensen geholpen. De meneer is uiteindelijk samen met 6 andere spoedgevallen door David, onze buschauffeur naar het ziekenhuis gebracht. Zonder ons hadden een aantal van hen het niet overleefd.

Veel mensen met ontstekende ogen, oren, luchtwegen, ringwormen, schimmelinfecties, urineweginfecties en buikklasten gezien. Veelal door onhygiënische omstandigheden, slecht en eenzijdige voeding en vervuild drinkwater.

Wel na de behandelingen een hartelijk ontvangst gehad in een Masai nederzetting met zang en dans.

Onze dag werd goed afgesloten bij de meisjes in het Rescue Center.

Nampaso werd aan mij voorgesteld en kreeg te horen dat ik, samen met Herald en de kinderen zal zorgen dat ze in het Rescue Center kan blijven en kan studeren. Die blik van deze schat was onbetaalbaar. Ze week niet meer van mijn zijde en bleef mijn hand vasthouden. Nadat ik haar een jurk en t-shirt van Nanuq gaf, samen met een naaisetje en armbandje kon ze haar geluk niet op.

De volgende dag stond er een behandeldag bij het Rescue Center op het programma. De mensen uit de omgeving konden naar het centrum komen voor medische zorg. Wat een verschil met de dag ervoor. Heel gedisciplineerd en geordend bleven de mensen hier zitten wachten tot ze aan de beurt waren. In een veel betere lichamelijke conditie dan de mensen in Engong Narok, maar nog steeds veel met ringworm, parasieten en infecties. De dankbaarheid straalde er vanaf.

Lucy, een van de oudste meisjes uit het Rescue Center was mijn vertaalster die dag. Ze wil later dokter worden en heeft de hele dag vol aandacht vertaald en gekeken wat ik deed. Wat een gedreven meisje is zij, niet te geloven. Uiteraard heb ik met haar ook nog een gesprekje gehad over het leven zonder je familie in het centrum. Lucy heeft 25 broers en zussen, haar vader heeft drie vrouwen. Ze kent alle broers en zussen. Op mijn vraag of ze haar familie mist zei ze volmondig nee. Ze was niet van plan om eerder naar huis te gaan dan als ze haar eigen geld verdiend als dokter. Pas dan is ze veilig en onafhankelijk, zelfstandig en heeft ze aanzien in het dorp. Wat een kracht straalde ze uit, toen ze me dit vertelde.

Nadat de meisjes uit school kwamen en wij klaar waren met de behandelingen hebben we eerst met de meisjes loomarmbandjes gemaakt (met de meegenomen elastiekjes uit Nederland en Engeland), wat een groot succes was dat.

Met enige moeite wilden de meisjes stoppen met loomen en een potje volleybal en andere spelletjes spelen. Ook de meegebrachte ballonnen waren een groot succes. Op een gegeven moment viel de duisternis in en hebben de meisjes het toneelstuk over Cinderella opgevoerd voor ons. Ook dit keer was Nampaso niet bij me weg te slaan en zeker niet van plan een ander meisje naast mij te laten zitten.

In gebrekkig Engels vertelde ze dat ze heel graag naar groep 3 gaat, daar mag ze namelijk Engels leren en dan kan ze beter met mij praten.

Helaas kwam aan onze tijd met de meisjes een einde, na de door ons onderweg gekochte vlees voor hen gegeven te hebben, werd het tijd om afscheid te nemen. Onze expeditie ging verder en zou ons niet meer langs de meisjes brengen.

Hoe moeilijk was het voor de hele groep om afscheid te nemen van de meisjes, met tranen in onze ogen reden we terug naar onze overnachtingsplek. Wat was dit een verschrikkelijk moeilijk moment, mijn lieve nieuwe dochttertje achterlaten samen met al deze andere mooie, sterke meisjes. Maar steeds sterker werd het gevoel dat dit zeker niet de laatste keer was dat ik op die bijzondere plek zou komen.

De volgende fases bij het Rescue Center zijn zonnepanelen en het inrichten van een bibliotheek, een nieuwe slaapzaal voor de oudere meisjes (23 meisjes in de leeftijd van 10-16 jaar op 1 zaal is erg veel), een eigen klein verblijf voor Joassh (de "vader" figuur voor de meisjes die daar 24/7 is) en het grootste project een therapeutisch centrum op locatie om daar voor de mensen in de omgeving een behandelplek te hebben.

Na een relaxdag met safari, waarbij we allemaal onze energie weer konden opladen zijn we richting Naivasha gereden (Rift Valley). Dit is een regio waar veel bloemenkwekers zitten (ook uit Nederland vandaan).

Hier hebben we op Aquila Farm de mensen die daar wonen en werken bij de rozenkwekerij behandeld.

Duidelijk was dat hier vaker medische zorg gegeven werd en de mensen 2 maaltijden op een dag kregen. De voornaamste klachten hier waren problemen met de luchtwegen en allergieën (waarschijnlijk ook wel door de gebruikte pesticiden).

We kregen een heerlijke lunch aangeboden door het bedrijf en na afloop kregen we een rondleiding door de kwekerij en een bosje rozen als dank.

Ons onderkomen in Naivasha was een eenvoudig hutje, we sliepen er met 5 mensen. Er zat een slot op de deur, maar dat we de volgende ochtend wakker werden en de "gordijntjes" open deden bleek wel hoe eenvoudig het hutje was, er zat geen raam in het kozijn. Wel hadden we warm water uit de "douche", om 5 uur werd er buiten naast ons hutje een houtkachel aangezet om te zorgen dat we warm water hadden.

Na 2 dagen Naivasha gingen we weer op weg richting Nairobi.

Hier hebben we in een Cerebral Palsy Unit kinderen met een hersenletsel en osteogenesis imperfecta (snel brekende botten syndroom) behandeld. Dat was een feestje om te doen, wat een positieve kinderen ondanks hun handicap. Deze kinderen hebben we met twee osteopaten behandeld. Alle kinderen hadden een wens, later dokter of leraar/juffrouw worden.

Wat fijn om te zien dat deze kinderen liefdevol verzorgd worden. De meeste van hen woonden bij hun moeder en/of vaderthuis en kwamen elke dag naar school en de fysiotherapie afdeling.

Onze laatste behandeldag was in Children's Garden, een weeshuis waar ik goede herinneringen aan had van 2 jaar terug. Toen werden we met veel muziek en gezang ontvangen.

Hoe anders was dat nu. Het was een regenachtige dag en de sfeer was de hele dag al wat gespannen. De kinderen waren veel minder vrolijk en aanhankelijk dan twee jaar daarvoor.

Na een goed verlopen behandeldag hoorden we plots heel veel gegil en zagen we rennende kinderen. Toen we gingen kijken werden we eigenlijk direct weggeleid van de plek waar het gegil vandaan kwam. Snel hebben we alle spullen opgeruimd en in de bus gebracht. Dat we allemaal bij de bus stonden bleek dat de reden van het gegil was dat het hoofd van het weeshuis aangevallen was door twee 18-jarige jongens die in het weeshuis gewoond hadden. Zij waren toen geslagen door het hoofd en nu kwamen ze hun gram halen en wilden het hoofd in elkaar slaan.

Met vereende kracht konden ze overmeesterd worden en werden in een klaslokaal opgesloten tot de politie kwam. Ons werd geadviseerd om weg te zijn voor de politie arriveerden. Dit hebben we gedaan. De weeskinderen waren erg verdrietig, ze hadden namelijk nog een dans ingestudeerd voor ons. Helaas gebeurd het regelmatig dat kinderen hier "disciplinair" gestraft worden.

Het was een vreemde laatste dag van onze expeditie.

Al met al hebben we weer meer dan 2000 voornamelijk moeders en kinderen kunnen helpen en ging ik met een bijzondere ervaring en goed gevoel terug naar huis. Wat een schat aan nieuwe ervaringen neem ik weer mee naar huis.

Ook nu werd me duidelijk wat een goed werk we kunnen doen en hoe dankbaar de mensen zijn met onze hulp. En natuurlijk was het fijn om te zien hoe goed werk de

Divinity Foundation doet en wat een mooie projecten (Makindu Hospital en het Rescue Center) ze hebben opgezet en nog mee bezig zijn.

Mijn werk daar is nog niet klaar, het bij elkaar krijgen van meer geld om te doneren en het ondersteunen van ons meisje gaat gewoon door. Er komt een dag dat ik terug ga. Er spoken heel veel ideeën in mijn hoofd rond om meer geld te genereren, maar ik sta open voor ideeën van anderen.

Via deze weg wil ik nogmaals iedereen die op welke manier dan ook bijgedragen heeft aan deze reis (via donaties en steun) DANK JULIE WEL! Zonder jullie was het niet mogelijk geweest.

Nieuwe donaties of bedrijven die doneren willen, voor het verder uitbouwen van de projecten zijn van harte welkom en zullen voor 100% op de goede plek terecht komen.

Voor een fotoreportage kan je kijken op:

<http://www.haarlem-osteopathie.nl/images/Divinity%20Foundation%202015/index.html>

Baadaye, Asante sana!

Adinda Helsen-Ligthart

Osteopaat D.O.,MRO

www.haarlem-osteopathie.nl



onze groep



Makindu Hospital



Hope Childrens Home



Rescue Center Oloitoktok





Engong Narok





Rescue Center





Naivasha Aquila farm





Cerebral Palsy Unit





Children's Garden, weeshuis