

NIEUWSBRIEF VRIJWILLIGERSWERK ADINDA

Divinity Foundation Kenya

Jambo!

Na maanden voorbereiden was het 1 november 2017 dan zover, mijn 3e keer dat ik als osteopaat vrijwilligerswerk ging doen in Kenia. 2 weken op verschillende plekken medische kampen opzetten voor het verstrekken van gratis (medische) zorg voor Masaai moeders en kinderen. Van de vorige keren wist ik dat de medische zorg hoog noodzakelijk was. Ons team bestond dit keer uit 12 vrijwilligers uit Europa (bestaande uit osteopaten, verpleegkundige en een arts), een Keniaanse arts, 2 Keniaanse vrijwilligers (voor de apotheek), Nav en Lawrence (van Difinity Foundation). Door de onrust in Kenia door de verkiezingen was ons programma enigszins omgegooid. Geen medisch kamp in de sloppenwijken van Nairobi, dit voor onze eigen veiligheid.

Na een kennismakings- en oriëntatieochtend met herhaling van de tropische ziektes vertrokken we richting Amboseli. Dit is het gebied van de Masaai stam. We verbleven in hutten op een teenrange.

Vrijdag 3 november was onze eerste behandeldag in Lengatalima. Tot onze verrassing waren onze vertalers de oudere meisjes uit het Rescue Center. Twee jaar terug was hun Engels nog niet goed genoeg om ons te helpen en nu spraken ze vloeiend Engels. Wow wat een zelfverzekerde vrouwen zijn ze geworden.

De weg naar Lengatalima was eigenlijk geen weg, maar dwars door het landschap rijden, met als gevolg dat de bus vast kwam te zitten in een droogstaande rivierbedding. Allemaal de bus uit en grote keien zoeken en graven maar.

Lengatalima was een plek waar al lange tijd geen medische hulp meer geweest was, dit was ook te merken aan de conditie van de mensen. Veel ondervoede kinderen, allemaal ringwormen, infecties en parasieten. Enkele mensen doorverwezen naar het ziekenhuis, nu maar hopen dat ze ook echt gaan. Vaak is het dagen lopen voordat ze een ziekenhuis bereiken en ook geld speelt een grote rol, ook al is veel zorg gratis.

Na een lange dag werken reden we moe maar voldaan terug, de kop was eraf. Op de terugweg kregen we een leuke band, in de middle of nowhere, tussen de wilde dieren. Met vereende krachten werd de reserveband er onder gezet en konden we onze weg vervolgen.



DIVINITY FOUNDATION KENYA 2017

De volgende dag werden we door de Masaai verwelkomd met dans en zang. Een meisje droeg een gedicht op met de belangrijke woorden : “boys and girls are equal and we all need education, education and education “. Ook de meisjes van het Rescue Center zongen een lied met een duidelijke boodschap, met tranen in mijn ogen keek ik naar deze zelfbewuste mooie meisjes. Wat een kracht straalden ze uit. We startten de behandelingen buiten onder een grote boom, maar helaas door de harde wind zijn we na verloop van tijd naar binnen verhuisd. Eén patiënt is me bij gebleven. Een jonge vrouw, 9 maanden zwanger van haar 5^e kindje met rugklachten. Haar buik leek van een 4 maanden zwangere vrouw. Tijdens het onderzoek kon ik geen beweging van de baby vinden en geen hartslag, ook de arts voelde niets. Gelukkig voelde Emma na enige tijd de baby een beetje bewegen. Mijn onderbuikgevoel zei dat het niet goed was, weinig leven en te kleine buik. Advies gegeven dat ze naar het ziekenhuis zou gaan, ik kan alleen maar hopen dat ze dit gedaan heeft. Deze dag hebben we meer dan 200 vrouwen en kinderen kunnen helpen. 's Avonds een potje African Poker gespeeld, wat kunnen de Kenianen vals spelen zeg en wat hebben we gelachen. We hadden pijn in ons buik van het lachen, heerlijke ontspanning.

Zondag was de dag die dikgedrukt in mijn agenda stond. Ons bezoek aan de meisjes van het Rescue Center. Nav had me verteld dat ik versteld zou staan van de veranderingen in vergelijking met 2 jaar terug, niet alleen van de meisjes maar ook het hele Rescue center. En jeetje wat had ze gelijk. Ik kon mijn ogen niet geloven wat een veranderingen. Er was een nieuwe slaapzaal voor de oudere meisjes gebouwd met een studeerruimte annex bibliotheek. De dieren hadden een bijna nieuwe stal (stal was in aanbouw en al vergevorderd). De groentetuin stond er goed bij, de kruidentuin was groeiende, een aantal watertanks, sport- en spelmogelijkheden voor de meisjes (naast het volleybalveld was er nu ook een netbal/handbalveld en stond er een speeltoestel voor de jongere meisjes). Divinity Foundation had er 5 acres grond bij en februari 2018 wordt er gestart met de bouw van een ziekenhuis naast het Rescue center, een verblijf voor de vrijwilligers en als laatste een nieuw Rescue center voor meisjes ouder dan 18 jaar. Vanaf 18 zijn ze voor de wet volwassen en mogen ze niet in het centrum blijven, een nieuw centrum buiten de hekken zorgt dan dat de meisjes die (nog) niet terug kunnen naar huis daar opgevangen kunnen worden. Wat een mooie plannen en wat fijn om te zien dat alle donaties echt goed terecht komen!



[Plaats hier het bijschrift voor de foto.]

DIVINITY FOUNDATION KENYA 2017

Dat wij aankwamen in het centrum waren de meisjes naar de kerk. Een aantal van ons zijn ook naar de kerk gegaan en hebben een mooie, dynamische dienst met veel dans en zang gezien. Daarna konden we de meisjes allemaal gedag zeggen. Nampaso, ondertussen 12 jaar, kwam bij me zitten en wat was ik blij en trots haar weer te zien. In twee jaar tijd van de kleuterschool nu in groep 5 en de 3^e beste van haar klas. En ik kon in het Engels met haar communiceren, dit terwijl ze 2 jaar terug alleen Masaai sprak, verlegen en heel nederig was. Nu stond er een zelfverzekerde tiener, met een open en vrolijk gezichtje, stralend en goed wetend wat ze wilde. Ze wil een "very important person for the community" worden en verpleegkundige. Ze wil andere meisjes uit haar community helpen. Met blijdschap en dankbaarheid pakte ze de meegenomen kadootjes en het fotoboekje uit. Ze liet het aan iedereen zien en week de hele dag niet van mijn zijde. Hoe trots kan je zijn, als je beseft dat ons sponsorgeld zomaar een leven van een mooi meisje kan veranderen en dat is het dubbel en dwars waard. Divinity Foundation verandert de toekomst en het leven van 29 meisjes. We hebben samen met de meisjes gesport, gedanst en in groepjes een performance gedaan. Ook zijn we de heuvel achter het Rescue center opgelopen met alle meisjes, elke keer is dit weer een adembenemend mooie wandeling en het uitzicht met op de achtergrond het centrum is tranen trekkend. Aan het einde van de avond hebben de meisjes nog een afscheidslied voor ons gezongen en wederom hield ik het niet droog. Nog een zoen, nog een knuffel, nog een keer, naar de bus lopen en toch weer terug lopen voor nog een laatste knuffel was het afscheid toch daar. Belovend dat ik volgende keer mooie schoenen met een hakje voor haar mee zou nemen om te dragen naar de kerk moest ik toch echt de bus in. Ik had hier nog wel dagen willen blijven, maar ook andere mensen hadden onze hulp nog nodig. Wat zal er de volgende keer allemaal weer veranderd zijn? Verdrietig dat we weg moesten, maar zo ontzettend trots op deze meisjes, hun gedrevenheid en hun moed. En dit laatste gevoel had de overhand. Wat is ons werk toch belangrijk en wat ben ik blij om een klein steentje bij te kunnen dragen aan deze fantastische stichting en zo een klein verschil te maken. Elk kind verdient een toekomst! Wetende dat deze meisjes, ook al zitten ze in het Rescue center, hun band met de familie niet compleet verbroken word. In deze periode mogen de meisjes waar het veilig voor is een aantal dagen terug naar de familie (al worden er wel onaangekondigde bezoeken gepland door de mensen van het centrum).



Boven op the Hill met de meisjes]

Na een dag relaxen in een lodge, met een mooie avond gamedrive, eindigend op een heuveltop om de zon onder te zien gaan en Masaai krijgers die voor ons dansten en zongen was de batterij weer opgeladen om richting Magadi te rijden en hier 3 dagen te behandelen. Speciaal was wel, dat op de dag van Nanuq haar verjaardag (voor het eerst sinds 12 jaar was ik hier niet bij), kon ik haar een video sturen waarop de Masaai samen met ons happy birthday voor haar zongen. Zo was ik er toch een beetje bij. In Magadi was het 40 graden, dus het advies was heel veel water meenemen en drinken. Op weg naar Magadi werden een aantal collega's ziek en in de uren die volgden werd de een na de ander ziek. Van de 12 vrijwilligers waren er 8 geveld met voedselvergiftiging, diarree en overgeven. Elke ochtend 6 verschillende pillen slikken (oa probiotica, magnesium, vit B, vit C) en een cola bij het ontbijt (om de bacteria te doden) heeft gezorgd dat ik de dans ontsprong. De eerste dag werken in Magadi gingen we dus met een sterk uitgedund team op pad, 3 osteopaten, 1 verpleegkundige, 2 Keniaanse vrijwilligers, 1 Keniaanse arts en een opgetrommelde Keniaanse verpleegkundige hebben die dag 350 vrouwen en kinderen gezien. Dit gebied is een cholera gebied en er was al tijden geen medische hulp meer geweest. Dit was te merken aan de conditie van de mensen.. Oren uitspuiten, wonden verzorgen, medicatie uitdelen, osteopatisch behandelen en ondertussen veel drinken in de zinderende hitte. Toen we eindelijk na een lange dag terug reden naar onze zieke collega's en overnachtingsplek kwamen we in het donker en in de middle of nowhere ook nog vast te zitten in de modder met de bus. In het donker, met wilde dieren om ons heen hebben we na een half uur de bus toch weer los gekregen (trekkend aan een touw, uitglijdend in de modder). We konden onze "weg" (waar geen weg was) vervolgen. Om 22h 's avonds waren we terug en konden we eten.

De volgende dag waren alle collegae weer present. Ik heb de hele dag geholpen in pharmacy. We hadden een geoliede machine met Bianka die alle mensen/kinderen ringworm en deworm behandeling gaf, ik(samen met mama Bea als ze geen wonden aan het verzorgen was) het schrijven van de medicatie en uitleg op de zakjes, Josky en Rob de medicijnen in zakjes doen en Lalaito die de medicijnen uitdeelde aan de mensen. En maar door gaan terwijl de andere de triage deden en de osteopathie behandelingen. Wat hebben we hard gewerkt en veel gedaan. Moe maar voldaan keerden we terug naar onze slaapplek. Ook deze dag in de hitte hadden we goed doorstaan.



[Plaats hier het bijschrift voor de foto.]

De meeste indruk heeft toch wel het 5-jarige jongetje met over zijn hele lichaam wonden gemaakt. Wonden schoongemaakt door Emma en mama Bea en daarna ingepakt als een mummie vervoerd naar het ziekenhuis. We hebben allemaal 1000 Ksh gedoneerd zodat dit jongetje 10 dagen in het ziekenhuis kon blijven en zijn streptococcenbacterie met antibiotica behandeld kon worden. Dit heeft zijn leven gered.

Na 3 dagen Magadi zijn we doorgereisd naar Naivasha (Rift Valley). Dit was een plek waar ik 2 jaar terug ook geweest ben en de conditie van de mensen toen erg slecht was. Veel luchtweginfecties en schimmels aan de voeten, omdat de meeste werken in de Greenhouses van een rozenkweker (Aquilla). Wat een oase van rust was het daar, alles goed geregeld, veel vrijwilligers die ons hielpen en goede vertalers. Een goed verzorgde lunch en bovenal de moeders en kinderen die er lichamelijk erg goed uit zagen. Sinds ons vorige bezoek is Sylvester, een Keniaanse arts er gaan werken en is het duidelijk te zien dat er structurele medische zorg is. Deze dag was mijn schatje van de dag een jongetje van 5 jaar met oa slaapproblemen. Hij ging complete relaxed op de bank liggen, armen en benen gespreid en het enige wat hij deed was naar mij glimlachen en knipogen. Na de behandeling wilde hij niet van de bank en dat ik hem optilde greep hij mijn nek vast en liet me niet meer los. Zelfs nadat ik hem op een stoel zette bleef hij me geadoreerd aankijken, de lieverd. Deze dag kwamen er ook veel kinderen uit het weeshuis. Deze kinderen waren allemaal HIV positief.

4 dagen in pittige omstandigheden gewerkt en de volgende dag stond er de terugreis naar Nairobi op het programma. Door het omgooien van het programma konden we een tussenstop maken in Hell's Gate NP. Hier hebben we mountainbikes gehuurd en zijn we met een gids door het natuurgebied gefietst en gewandeld. Dwars tussen de giraffe, buffels, everzwijnen en andere wilde dieren. Wat een mooie ervaring en heerlijke manier van hoofd leegmaken en ontspannen. De wandeling ging door de Gorges, soort grot, met klauteren en klimmen. Daarna snel door naar Nairobi en langzaam kwam er ook een einde aan deze expeditie.



[Plaats hier het bijschrift voor de foto.]

De volgende dag hebben we nog een bezoekje gebracht aan de Masaai market, wat altijd weer een leuke belevenis is. Hoeveel kunnen we afdingen en aan het eind beseffend dat je altijd teveel betaald hebt, ook al was het voor jezelf een prikkie.

's Middags was onze farewell lunch met uitreiking van de certificaten. Onder het genot van een borrel, met een lac hen een traan, terugkijken op de meer dan geslaagde expeditie, waarbij volslagen onbekenden je na aan het hart gaan staan. Allemaal verschillende mensen met hetzelfde doel voor ogen. Een klein beetje kunnen bijdragen aan de gezondheid van deze wonderschone, dankbare mensen. De conclusie van iedereen was, dit was niet de laatste keer dat we ons steentje bijdragen. Al lijkt het een druppel op een gloeiende plaat, wij hebben met eigen ogen mogen zien dat het meer dan de moeite waard was en alle druppels samen maken ook een emmer vol verschil. Na de lunch zijn verschillende collega's richting vliegveld gegaan om terug naar huis te vliegen. Bianka en mijn vlucht ging de volgende dag 's avonds. Onze laatste dag in Nairobi zijn de meeste collega's naar de Spa gegaan voor oa manicure en pedicure. Josky was zo lief om mij iets van Nairobi te laten zien. Te voet zijn we vanuit het hotel naar de Universiteit waar hij studeert gelopen en van daaruit het Kenyan Archives bekeken (erg mooie collectie kunst), via het monument voor de slachtoffers van de bomaanslag (Al Quada) op de Amerikaanse Ambassade in 1998, de rustplaats van Jomo Kenyatta kwamen we bij het Gerechtshof. Hier waren wegen afgesloten en stond het vol met militairen. Na navraag bleek dat de oppositieleider verwacht werd, voor ons een reden om na een snelle foto snel door te lopen. Aangekomen in een parkje konden we even zitten (was wel nodig nadat mijn stappenteller 17.000 stappen aangaf). Het was echter van korte duur want Josky stond erop me naar het hotel terug te brengen. Dit keer niet lopend, maar in een (Nissan)busje, het vervoersmiddel voor de plaatselijke bevolking. Enigzins huiverig stapte ik in, als enige Mzungu (blanke) tussen de bevolking in, na een paar verbaasde en soms provocerende blikken. Wel een hele ervaring hoe dit soort busjes zich door het drukke verkeer manoeuvreert.



[Plaats hier het bijschrift voor de foto.]

Terug bij het hotel bleek dat Josky het niet veilig vond om door de stad te wandelen. Ondertussen waren de anderen ook klaar in de Spa en spraken we ergens in de buurt van het hotel af om te lunchen. Daarna terug naar het hotel en richting het vliegveld. De goden waren ons goed gezind, we kwamen makkelijk door de douane, de vluchten gingen prima en we landden een half uur eerder dan gepland in Amsterdam, Vervolgens bleek ook nog eens dat op dat moment heel Nairobi dicht zat, alle wegen afgesloten van en naar het vliegveld. De oppositieleider was aangekomen en er waren rellen uitgebroken inclusief traangasbommen.

Nu bijna twee weken verder ben ik weer een beetje geland. Mijn lichaam was thuis, maar mijn geest was nog in Kenya. Alle indrukken verwerken, napraten met college via whatsapp en facebook. Genieten van de gemaakte foto's en vooral veel mijn verhaal vertellen aan familie, vrienden en patienten.

Wat waren het weer een fantastische, enerverende, mooie, emotionele maar bovenal ervaringsrijke weken. Mijn hart ligt voor een deel bij deze mooie mensen in Kenya, die onze hulp dubbel en dwars waard zijn. Nogmaals met eigen ogen kunnen zien wat een goed werk Divinity Foundation NGO verricht, samen met alle vrijwilligers. En dan niet te vergeten, zonder de (financiële) steun van heel veel familie, burens, vrienden, patienten, kennissen en bedrijven zouden wij niet zoveel mensen kunnen helpen en zouden de meisjes geen onbezorgde toekomst kunnen hebben.

Ik ben iedereen dankbaar, asante sana, die op welke manier dan ook bijgedragen heeft aan dit avontuur en waardoor ik me waardevol voel. Speciaal mijn lieve man Herald en kinderen Arviq en Nanuq die mij weer de kans gaven dit avontuur aan te gaan en het zonder mij heel goed gered hebben. Ik beloof jullie, op een dag neem ik jullie mee en zullen ook jullie met eigen ogen zien waarom mijn hart ook een beetje daar is. Ook dank aan mijn ouders waarvan ik weet dat ze het telkens weer spannend vinden als ik ga, maar me onvoorwaardelijk steunen en super trots op me zijn. Dank je Nav en Divinity Foundation voor de kans om deel uit te maken van deze fantastische organisatie.

Ik ben stiekem alweer plannen aan het maken voor de volgende keer.

Link naar de foto's:
<https://myalbum.com/album/0RLMYWg4uAzG>

HOPE, HUMANITY, HEALING

With love, Adinda



[Plaats hier het bijschrift voor de foto.]