



lichtstrahl **Magazin**

Heimat lebenswert machen, wo Heimat ist.



Lichtstrahlen für Euch!





**Die Zukunft gehört denen,
die an ihre Träume glauben
und sie beginnt, wenn
man versucht diese Träume
umzusetzen.**

Inhalt

03 Vorwort

04 Mit Heike Rath vor Ort

08 Uganda – Perle Afrikas

Vorstellung Land Uganda mit seinen Besonderheiten und zwei Reiserouten

10 Reiseberichte

16 Unser Verein – Vorstellung der Administratorenteams hier und in Uganda

Unsere Arbeit:

18 Medizinische Versorgung

28 Bildung

34 Zwei persönliche Geschichten zur Verbindung mit Lichtstrahl Uganda:

- Kooperation mit der Näherei – STORY OF MINE
- Praktikum als Tischler

36 Kinder- und Jugendhilfe

42 Individualhilfe

46 Re-Income – mit Coffeeshop und Guesthouse

- Unsere kleine Farm Pangu

48 15 Jahre Lichtstrahl Uganda e.V. – Bericht von Rüdiger Bohn (2. Vorsitzender)

50 Testamentsspende

Die Möglichkeit des sozialen Engagements über die eigene Lebenszeit hinaus

52 Ausgezeichnet

- Goldene Bild der Frau
- Verleihung des Bundesverdienstkreuzes

54 Lichtstrahl in Aktion – Unsere Veranstaltungen

56 Unser Lichtstrahl Ausblick 2026

58 ... und auf die nächste Ausgabe des Lichtstrahl-Magazins

U3 Dank, Impressum und Kontakt

Ihr Lieben,

es war eine spontane Idee – mein Sohn Marlo und ich mussten zu einem Arztbesuch und nutzen die Wartezeit zum „Quatschen über alles Mögliche“! Er hat sich für einen anderen, kreativeren Studiengang in Hannover beworben und mir seine digitale Bewerbungsmappe gezeigt – er sollte Magazin-Cover erstellen. Ja, und in meinem Leben ist es wohl so, dass ich alles, was ich so höre, lese, mache, schnell mit Lichtstrahl Uganda in Verbindung bringe.

Als Angela dann einige Wochen später nach einem Vortreffen der Reisegruppe Juni 2025 auf mich zukam und fragte, ob und wie sie sich engagieren könnte und auf meine Frage hin, was sie denn gelernt hat, antwortete: „Grafikdesign“ – da war es schnell klar für mich – hast du Lust, ein Lichtstrahl-Magazin zu entwickeln? Spannende Herausforderung war die bekannte Form (m)eines Reiseberichts, der zum Teil schon geschrieben war, mit Elementen eines Magazins zu verbinden. Das Schöne ist, dass sich in der gemeinsamen Arbeit vieles weiterentwickelt – und das neue Lichtstrahl-Magazin genau so auch gedacht ist. Mit vielen – zum Teil bereits umgesetzten – Ideen, viel Arbeit und Einsatz und vor allem mit wahnsinnig viel Herzblut ist das Erste entstanden – und lädt ein, sich zu beteiligen. Was sind die Themen und Geschichten, die Euch interessieren?

Bei all unserer Arbeit seid Ihr es, die uns tragen und die Menschen vor Ort, die uns bewegen. Nur durch diese enge Verbundenheit, klare Strukturen, Miteinander auf Augenhöhe und die tiefe Überzeugung, dass gelebte Menschlichkeit wichtiger ist als vieles andere, können wir alle zusammen hoffentlich noch viele weitere Lichtstrahlen möglich machen.

Wir freuen uns schon jetzt über Euer Feedback, alles, was Euch bewegt, was Ihr evtl. gerne für 2026 dazu beitragen möchtet. WELCOME!

Ich wünsche Euch schöne Weihnachten mit vielen wunderbaren Emotionen, denn darum geht es doch zu Weihnachten – und einen gesunden Start in ein buntes Jahr 2026!

Eure Heike



Mit Heike Rath vor Ort Ein Reisebericht

Das abendliche Aufschreiben meiner Gedanken hilft auch mir jedes Mal wieder all diese so unterschiedlichen Erlebnisse emotional zu verarbeiten. Deswegen ist es vielleicht auch nicht das klassische Berichten, sondern eher das emotionale Erzählen. Welcome – in meiner ganz persönlichen Lichtstrahl-Welt.

Wenn ein neues Jahr startet, liegt offensichtlich ein altes Jahr hinter uns. Es muss etwas mit dem Alter zu tun haben, dass ich immer mehr das Gefühl habe, die Stunden, Tage, Wochen, Monate, besonders zum Jahresende, rennen fast an mir vorbei – mit so vielen Ereignissen, die immer wieder verschiedenste Emotionen in mir auslösen.



2024 war sicher ein ganz besonderes Jahr, ich mag diese Höhen und Tiefen nicht wirklich, aber auch das gehört zum Leben dazu. Monicas Tod (meine ehemalige ugandische Stellvertretung seit 2018) hat mich echt schwer

getroffen. Sie wusste aber auch, dass ich als eine der Preisträgerinnen 2024 der „Goldenen Bild der Frau“ nominiert bin und war sich sicher, dass wir es schaffen würden. Als ich am 22. November dann in der „Neuen Flora“ in Hamburg saß und sich die Nervosität breit machen wollte, habe ich tief durchgeatmet, kurz nach oben geschaut und mich einfach darauf besonnen, was ich die ganze Zeit gedacht habe – sowohl Monica als auch meine verstorbene Mutter werden mich gut begleiten, und wenn es so kommen soll, dann soll es wohl so sein. Manchmal muss man auch abgeben können. Und was soll ich sagen: es hat geklappt!

So, jetzt ist aber 2025, und wie so oft nach dem Berg kommt das Tal – direkt am Jahresende hatte unser Ambulanzwagen einen schlimmen Unfall, und es hat uns nicht nur viele Nerven, sondern auch viel Geld gekostet ihn zu reparieren. Glücklicherweise ist kein schwerer Personenschaden entstanden, aber wenn ich Euch sage, dass für einige Tage eine tiefe Trauer über uns lag, dann lacht Ihr – war aber genau so! Wortwörtlich hat das Team gesagt: „Es ist, als wenn jemand gestorben ist.“ Viele denken jetzt sicher – sollen sie doch froh sein, dass kein Mensch zu Schaden gekommen ist – ja das stimmt, aber unser unglaublich toller Ambulanzwagen ist für uns ein echter „LIFESAVER“! Er ist strong, er ist top ausgestattet für diese Verhältnisse hier und er hat eben schon viele Menschenleben gerettet. Jeder hier weiß, dass es einige Wochen dauern wird, bis wir wieder „vollzählig“ sind.

„Geld ist hier manchmal mehr wert als das Leben ... der Tod ist so ein ständiger alltäglicher Begleiter, dass ich mich nie daran gewöhnen kann, weil ich ganz anders groß geworden bin. Trotzdem macht es mich immer wieder sprachlos, was und wieviel Menschen hier ganz selbstverständlich ertragen müssen – aber auch können – davon sind wir doch ein bisschen weit entfernt in unserer „advanced world“!“

„Damit aber vielleicht immer mehr von Euch, wenn sie mögen, einen „Live Eindruck“ von hier vor Ort bekommen, versucht Zoë – meine Tochter – wenn möglich einmal jährlich eine Gruppe interessierter Reisender nach Uganda zu begleiten, und natürlich ist dabei ein „emotional echtes Highlight“, einige Tage Lichtstrahl – Lightray Uganda erleben!“



Eine Reisegruppe, völlig bunt gemischt, 23 Teilnehmer, Zoë, plus Steffi Goerdts, die Zoë u.a. bei der Organisation unterstützt hat, ist mit mir am 4. Januar in den Türkisch Airlines Flieger gestiegen. Danke an das tolle Busunternehmen Elpers aus Nottuln, das schon mal netterweise alle Zweitkoffer, die wir gepackt haben, bei uns in der Südstraße vorab abgeholt hat. Dass der Fahrer nun auch noch Guidos Bruder war, der Ostern 2024 mit der Mathilde Anneke Schule unser Projekt besucht hat, war dabei ein schöner Zufall und ja – die Welt ist immer wieder ein Dorf. Er hatte sich etwas gewundert, weil er dachte, wir wären die trinkfreudige Gruppe für die Ski-Reise ... aber so viele schwere Koffer???

Zoë und ich hatten einige Tage über Weihnachten und Neujahr genutzt, diese 25 Koffer zu packen, und mit Musik, Ingwertee und Keksen lief es schneller und besser als gedacht – vielleicht weil wir mittlerweile durch Anheben der Koffer das Gewicht bestimmen können. Keine Sorge, jeder konnte noch einen eigenen Koffer für sich selber packen und somit haben wir den Flughafen Entebbe in Uganda mit 52 Koffern, 16 Laptoptaschen und vielen Rucksäcken als Handgepäck am 5. Januar morgens um 05:00 Uhr „erobert“!

So reisen Hilfsgüter mit

Unterstützung, die direkt vor Ort ankommt

Uns erreicht häufig die Frage, wie wir die Hilfsgüter nach Uganda bekommen – tatsächlich nur per aufgebener Koffer. Bei den Flugtickets von Türkisch Airline ist ein Zweitkoffer pro Person bereits im Ticket enthalten. Gerade wenn Reisegruppen sich auf dem Weg machen, ist das für uns superpraktisch, denn wir haben eine Menge Zweitkoffer, die wir ausschließlich mit Hilfsgütern vollpacken können.



Der zuständige Airport Polizist fand uns deswegen auch ziemlich interessant und zum ersten Mal seit vielen Reisen durfte ich ein paar Koffer öffnen ... ja, ja und siehe da ... ein paar viele Telefone ... und spätestens wenn man dann gesagt bekommt, dass das noch fast nagelneue Smartphone „electrical Müll“ ist, dann weiß man ... man muss sagen „stimmt und das kommt natürlich nie wieder vor, dass man den mit in dieses Land bringt.“ Bis alle 25 Visa in den Pässen klebten, war es Sonnenaufgangszeit und alle konnten den Weg vom Airport bis ins erste Guesthouse bei Tageslicht erleben – was auch schön ist, denn in einem total fremden Land im Dunkeln anzukommen, ist nicht für jeden angenehm.

Ab jetzt trennen sich unsere Wege – während die Gruppe erst einmal in Ruhe ankommen muss, fahre ich schon mal mit den 25 Koffern hoch in den Norden in unser Projekt ... da habe ich schonmal für zwei Tage genug Arbeit. Alle Hilfsmittel auspacken, sie den Departments zuzuordnen und sie dort zu listen, dauert immer etwas und ist fast ein wenig hektisch ... untypisch hier! Alle Departments freuen sich, dass sie wieder bestens mit allem Nötigen versorgt sind – DANKE!



**Das haben wir erreicht:
25 Koffer voller Lichtstrahlen**





Auch wenn es nur zwei Monate waren, in denen ich in Heimat Nr. 1 war, so haben es viele Mitarbeiter als sehr oder eher sogar zu lang empfunden. Ich glaube, die Ereignisse des letzten Jahres haben uns noch mehr zusammengeschweißt, und beide Seiten fühlen das anscheinend. Ich möchte aber ganz deutlich betonen, dass Judith (Administratorin Gesundheit), George (Administrator Finanzen), Consulate (Administratorin Personalmanagement), Michael Oucha (Administrator Bildung), Christine (Administratorin Soziales) einen super Job gemacht haben. Es ist gar nicht so einfach, gleichberechtigt im Team loyal miteinander zu arbeiten und wenn wir uns selber diesem Thema stellen, dann gibt es auch bei uns in Deutschland ähnliche Situationen. Allerdings sind wir eben hier in einem sehr autoritären Land und alle hören auf ein Kommando. In einem solchen langjährigen System, welches sich durch fast alle Strukturen hier zieht, mit Teamwork punkten zu wollen, ist nicht das Einfachste der Welt. Trotzdem finde ich, es gibt immer mehr Mitarbeiter, die genau diesen Weg sehr schätzen und ihn auch nicht ausnutzen, sondern ihn mittragen und -gehen und dazulernen möchten.

Die erste Woche bin ich also „alleine“ hier und nutze die Zeit nach dem Koffer auspacken, mich mit allen Informationen in jedem Department abzufragen. Ja, und dann heißt es auch schon wieder „Welcome back“ in dieser so anderen Welt. Wie viele von Euch sicher schon mitbekommen haben, versuchen wir unseren Instagram Account mit vielen kleinen Videos zu füllen. Echt eine kleine Herausforderung von Uganda aus, denn hier werden die sozialen Medien anders gehandelt als bei uns. Ein großes Dankeschön geht an dieser Stelle an Lisa-Marie von Story of Mine. Sie lädt von Deutschland aus unsere Videos hoch.

// Ehrenamtliche Unterstützung zu finden – eine weitere Challenge, besonders wenn es um kontinuierliche Unterstützung geht. //

Interessant ist auch immer wieder die so unterschiedliche Wahrnehmung hier in Uganda. Heute hat mich das Sekretariat des Ministers in Kampala angerufen, um mir zu sagen, dass der Minister meine vielleicht oft hartnäckige Art sehr mag – ich musste etwas schmunzeln und ich fragte mich kurz, ob das ein Kompliment von ihm war. Wahrscheinlich ja, denn er hat Recht, wir bleiben immer am Ball, Aufgeben ist ja bekanntlich was für Feiglinge. Über all die Jahre habe ich gelernt, dass auch hier Grenzen setzen und ein klarer Weg die bessere Wahl sind.

Was es heißt, ins Lichtstrahl-Projekt zu reisen

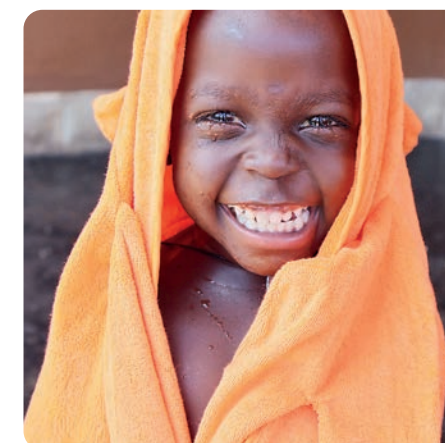
25 Interessierte durch unser Projekt zu führen, ist toll, aber muss gut geplant sein. Die ersten Wochen des Jahres oder die Osterzeit sind dabei immer von Zoë extra gut gewählt, weil da erfahrungsgemäß nicht so viel los ist. Bei kleineren Gruppen spielt das nicht so eine große Rolle ... aber bei 25 schon!

Es waren für unser Lichtstrahl-Projekt tolle Tage. Man kann unseren Mitarbeitern und Kindern eigentlich keine größere Freude machen, als sie hier vor Ort zu besuchen. Klar, alles Geld der Reise könnte auch gespendet werden, aber das persönliche Kennenlernen, das Erleben, Fühlen ist aber auch für unser Team hier einfach super. Gesehen zu werden, ihre Arbeit vorzustellen und Kinder, die zeigen können, was sie in der Schule gelernt haben.

Es ist immer eine riesengroße Freude, weil unsere Mitarbeiter sehr wohl wissen, dass auch wir in Deutschland dafür sparen müssen. Uns aber auf den Weg zu machen, um das wunderschöne, aber auch sehr von Unterschieden geprägte Land mit den tollen Menschen, der wahnsinnigen Natur, dem Lichtstrahl-Projekt, den klasse Mitarbeitern und Kids kennenzulernen, bedeutet ihnen viel.

Deswegen freue ich mich auch jedes Mal sehr, wenn genau diese tollen interessierten Lichtstrahl Uganda Freunde hier ihre Erlebnisse für Euch aufschreiben.

Taucht nun ein in ihre Welt der Erlebnisse – sehr bewegend auch für mich! Danke an Euch alle für Eure Emotionen, vielen Fragen und Anregungen!!



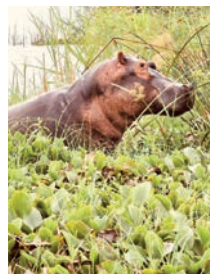
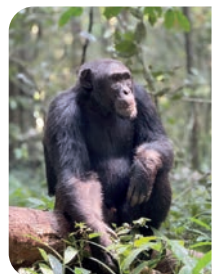
Uganda – Perle Afrikas

Reisen auf der West- und auf der Ostroute

- Uganda mit einer Fläche von rund 241.038 km² liegt in Ostafrika (Bevölkerung rund 48 Mio. Einwohner, Stand 2025)
- Hauptstadt ist Kampala mit rund 1,7 Mio. Einwohnern
- Uganda ist eins der ärmsten Länder der Welt
- bewegte politische Geschichte mit wechselnden Regierungen und Konflikten (u.a. 20 Jahre Bürgerkrieg im Norden)
- Amtssprache: Englisch und Swahili (> 40 weitere Sprachen)
- das Land ist bekannt für seine Nationalparks



- Tag 1: Ankunft in Entebbe – Spaziergang durch den botanischen Garten – Besuch der Viktorial Mall
- Tag 2: Weiterfahrt zum Lake Mburo Nationalpark (dem kleinsten Nationalpark) – Zwischenstop an der Äquator Line
- Tag 3: Wir erkundeten den Park entweder per Fahrrad oder auf dem Rücken der Pferde
- Tag 4: Weiterfahrt nach Kibale
- Tag 5: Schimpansen Trekking in Kibale
- Tag 6: Weiterfahrt zum Murchison National Park (größter und ältester Nationalpark Ugandas)
- Tag 7: Morgens ging es mit dem Jeep auf Spurensuche der „Big Five“ – Nachmittags sind wir dann aufs Boot gegangen und haben den Nil erkundet
- Tag 8: Fahrt nach Gulu – kleine Stadttour durch Gulu
- Tag 9-11: Lichtstrahl Tage
- Tag 12: Fahrt in die Hauptstadt Kampala – unterwegs haben wir einen Stop am Ziwa Rhino gemacht – eine Aufzuchtstation für Nashörner
- Tag 13: Wir haben Kampala erkundet und noch etwas geshoppt.
- Tag 14: Rückreise



Zu meiner Person: Zoë Rath

Vor vielen Jahren bin ich zum ersten Mal mit einer Reisegruppe nach Uganda geflogen. Warum mit einer Reisegruppe? Allein als Jugendliche Mama in Uganda zu besuchen, war für mich damals unvorstellbar. Mit mehreren Interessierten Uganda zu erkunden – ein einzigartiges Erlebnis! Ein Land mit vielen Gesichtern – eine beeindruckende Tierwelt, faszinierende Landschaftsbilder, das wunderschöne Licht Afrikas mit einer unendlichen Weite und einfach vielen tollen Menschen. Ein besonderes Highlight jeder Reise ist das Eintauchen in unsere bewegende Lichtstrahl-Welt. Lust auf Uganda? Noch etwas Bauchkribbeln? Meldet Euch gerne bei mir!



Westen:

Den Westen Ugandas erleben – wild, grün und voller Leben! Der Westen ist ein Naturparadies: grüne Hügel, dichte Regenwälder und wilde Tiere. In der ersten Woche durften alle die vielseitige Schönheit Ugandas erleben. Es ging über Spurensuche der „Big Five“ quer durch den Regenwald Schimpansen entdecken, mit dem Boot auf dem Nil zu den Murchison Falls Wasserfällen, in naturverbundenen schönen Unterkünften, immer mit dem Blick in die Weite Afrikas, die wunderschöne Flora und Fauna Ugandas und die unterschiedliche Vegetation auf dem Weg Richtung Norden nach Gulu in unser Lichtstrahl-Projekt.

Die Tage im Lichtstrahl-Projekt sind oft besonders emotionale Tage. Das persönliche Kennenlernen unseres Lightray Teams und unserer vielen Mütter und Kids ist für Viele so schön, dass schon mal Freudentränen fließen. Natürlich darf die durchaus bewegende „Villagetour“ nicht fehlen, auf der es mit dem Boda dorthin geht, wo alles seinen Ursprung hat. Nur so kann man verstehen, warum unser Projekt so aufgebaut ist...!



Osten:

Den sehr ursprünglichen Osten Ugandas erleben – farbenfroh und voller Kontraste! Wer den Osten Ugandas bereist, entdeckt ursprüngliche Natur, tiefe Geschichten und echte Gastfreundschaft. Ich habe schon einiges in Uganda gesehen und erleben dürfen – der Osten hatte allerdings etwas Magisches für mich! Es war eine sehr aktive Reise und manches Mal war es gut, dass wir nicht wirklich vorher wussten, was auf uns zukam! ABER es hat sich mehr also gelohnt!!

Wir erkundeten Jinja mit dem Mountain Bike, krackselten hoch zu den Sipi Falls, rösteten unseren eigenen Kaffee, besuchten den noch sehr sehr ursprünglichen Stamm der Tepeth, die auf dem Mount Moroto leben, suchten die „Big Five“ im Kidepo Valley – umgeben von einer der schönsten Bergkulissen – deswegen ist er auch unter den schönsten Nationalparks Afrikas zu finden, genossen einen wahnsinnigen Sonnenuntergang, bevor wir für fast vier Tage in das Lichtstrahl-Projekt eintauchen durften!

Weil es auch für mich das erste Mal durch den Osten war, war die Gruppe bewusst kleiner, aber das nächste Mal nehme ich auch gerne mehr von Euch mit. Also, wer Lust auf eine Tour durch den Osten – aber auch den Westen – hat, meldet Euch gerne bei uns!

Das Wichtigste ist aber immer – toll, sicher und wunderbar mit Edgar gereist und sicher wieder gelandet!

Uganda live erleben – für mehr Infos einfach den QR-Code scannen!



- Tag 1: Abflug von Düsseldorf über Istanbul nach Entebbe
- Tag 2: Ankunft in Entebbe – Spaziergang durch den botanischen Garten – Besuch der Viktorial Mall
- Tag 3: Weiterfahrt nach Jinja – Mountain-Bike Tour durchs Village mit Sonnenuntergang am Nil
- Tag 4: Weiterfahrt Richtung Sipi Falls am Fuße des Mount Elgon Nationalparks
- Tag 5: Wanderung zu den spektakulären Wasserfällen (Sipi Falls) und Besuch einer lokalen Kaffee farm
- Tag 6: Weiterfahrt nach Moroto in der Nähe des Mount Moroto (3085 m, höchster Berg von Karamoja) – malerische Wanderung am Mount Moroto
- Tag 7: Weiterreise zum Kidepo Nationalpark (liegt im äußersten Nordosten Ugandas und grenzt an den Südsudan und an Kenia)
- Tag 8: Safari-Tour am Morgen mit dem Jeep durch den Nationalpark – am Nachmittag herrlicher Sundowner mit Blick in die Weite des Nationalparks
- Tag 9: Nachmittags-Safari-Tour durch den Kidepo Nationalpark mit anderer Streckenführung
- Tag 10: Abfahrt von Kidepo nach Gulu – nachmittags Erkundung der Stadt Gulu
- Tag 11-13: „Welcome to Lightray“! Drei wundervolle Lichtstrahl-tage
- Tag 14: Abschied vom Lichtstrahl-Projekt – Weiterfahrt zur Nashorn Aufzuchtstation mit Zwischenstopp im Murchison Nationalpark mit Wanderung durch die prächtige Flora und Fauna
- Tag 15: Morgens Wanderung im Ziwa Rhino zu den freilaufenden Breitmaul-Nashornfamilien
- Tag 16: Ankunft in Kampala mit Stadterkundung und Shopping-tour
- Tag 17: Flughafen Entebbe – Rückreise



Da die Nilbrücke gesperrt ist, müssen wir den Umweg durch den Murchison Falls Nationalpark nehmen. Hier bekommen wir während der zweistündigen Fahrt durch den Park den nächsten Eindruck von der Schönheit der Landschaft. Den Nil, Büffel, Giraffen, Wasserböcke und Elefanten direkt vor dem Kleinbus inklusive. Erst nach Einbruch der Dunkelheit erreichen wir erschöpft, aber happy, voller Eindrücke und Vorfreude Gulu.

Die nächsten drei Tage verbringen wir im Projekt. Schon beim Besuch der Nursery School wird allen bewusst, wie viel Großartiges hier in nur 15 Jahren entstanden ist. Wir besichtigen die Primary School, die Näherei, das Mütterkrisenhaus, das Kinderkrisendorf, die Entbindungsstation (rund um die Uhr geöffnet), die medizinische Station, den Dentalbereich und erleben, wie mit einfachen Mitteln Großes bewirkt wird. Die „One-Dollar-Brille“ ist nur ein Beispiel.

Uganda April 2025 – eine Familienreise ins Lichtstrahl-Projekt und durch das Land – ein Reisebericht

Schon Winston Churchill soll Uganda einst die „Perle Afrikas“ genannt haben – vermutlich, nachdem er morgens am Nil saß, frischen Kaffee trank und einem Elefanten beim Baden zusah. Und ja: Beeindruckende Landschaften, grüne Hügel, Elefanten und Giraffen, traumhafte Sonnenuntergänge – das klingt definitiv nach einer Perle. Und genauer gesagt: Uganda ist keine Perle, Uganda ist eine ganze Perlenkette.

Viele Perlen, die sich aneinanderreihen, wie dem Victoria-see mit seiner beeindruckenden Größe, dem Nil, den Murchison Falls und dem faszinierendem wildlife – Berggorillas in Bwindi, Schimpansen in Kibale und mit ein wenig Glück – den „Big Five“. Doch die wertvollsten Perlen Ugandas sind neben den Landschaften und Tieren die Menschen, voll Freundlichkeit und Lachen, trotz vieler Geschichten von Armut, Verlust, harter Arbeit. Und last but not least die Perle, abseits der Touristenpfade, die im Norden liegt: Das Projekt Lichtstrahl Uganda in Gulu. Und dieses Projekt ist der Grund und erstes Ziel auf unserer Reise nach Uganda im April 2025.

Unsere Reise durch Uganda – Land. Leute. Lichtstrahl

Die Ruhe der Nacht liegt über der Stadt, als wir – Franca, Mascha, Finn, Stefan und Kikki – am 13. April 25 in Entebbe landen. Mit 10 großen Koffern, Handgepäck und einer guten Portion Erschöpfung schieben wir uns – empfangen von Patrick – durch die Zollkontrolle. Erste Station ist das Guesthouse Carpe Diem in Entebbe, wo wir eine kurze Nacht verbringen, bevor es am nächsten Morgen weiter nach Gulu geht.

Die Fahrt dorthin dauert geschätzt 8 bis 10 Stunden. Es ist ein Abenteuer von Anfang an: Hühner, Fahrräder, LKW, Kinder, Kühe, Busse, Polizei, Army – alle teilen sich eine Spur. Nachdem wir Kampala hinter uns gelassen haben, verändert sich die Landschaft, wird wilder, unberührter. Wir machen einen Stopover im Ziwa Rhino Sanctuary und beobachten geschützt durch den günstigen Wind (und den Ranger), Nashörner quasi in Reichweite. Die mächtigen Tiere wirken ruhig und gelassen, vielleicht auch, weil ihre Sehschärfe begrenzt ist – das erlaubt uns, sehr nahe heranzukommen, ohne sie zu stören.



Dieser erste Tag wird vor allem auch unvergesslich, denn Franca hat Geburtstag und wird von allen gefeiert – mit Geburtstagskarte, Gesang, Tanz und vielen strahlenden Gesichtern. An dieser Stelle noch mal ein Riesendankeschön an alle!

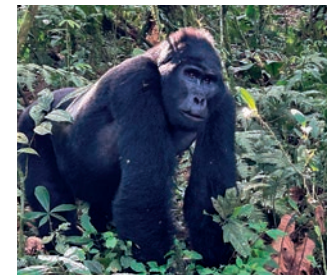
Zum echten Highlight wird am darauffolgenden Tag das gemeinsame Fußballspiel. Gespielt wird auf roter Erde, denn das geplante Sportfeld ist noch Zukunftsmusik. Statt Toren gibt's Markierungen – aber alle sind mit Feuereifer dabei. Mädchen und Jungs kämpfen mit vollem Einsatz um Ball und Tore, Stefan und Finn mittendrin.



Mit den Sozialarbeitern besuchen wir auch das Buschland, Village genannt – hier zeigt sich die ärmste Seite Ugandas: Lehmhütten, kein fließendes Wasser, kein Strom, keine medizinische Versorgung. Viele Kinder gehen nicht zur Schule, weil das Geld fehlt. Auch das gehört zur Realität – bewegend, bedrückend, und ein weiterer Grund, warum dieses Projekt so wichtig ist.

Der Besuch des Landwirtschaftsprojekts wird zum ungeplanten Abenteuer. Es schüttet so sehr, dass wir den Besuch vorzeitig beenden und auf den Bodas durch den Regen zurück ins Projekt müssen. Regenzeit eben – auch das ist Uganda.

Nach drei intensiven Tagen mit vielen faszinierenden Eindrücken und großem Respekt vor dem, was hier geleistet wird, verlassen wir das Projekt und starten eine 10-tägige Rundreise durch das Land mit dem besten Reiseleiter und Fahrer – Mister Edgar!



Unser erster Tag startet mit einer Bootstour auf dem Nil – Ziel: die Murchison Falls. Beeindruckend sind vor allem die vielen Nilpferde und Krokodile, die man unterwegs beobachten kann.

Dazu gibt's ein kühles „Nile“-Bier – ganz nach dem Motto „a Nile on the Nile“. Am Abend übernimmt dann Mister Edgar wieder das Steuer und ist gleichzeitig unser Guide für die Safari durch die Savanne mit seiner vielfältigen Tierwelt. An diesem Abend ist der filmreife Sonnenuntergang inklusive.

Am nächsten Morgen geht es auf eine 8-stündige Weiterfahrt nach Kibale. Von dort starten wir am darauffolgenden Tag unser Schimpansen-Trekking – und was soll ich sagen? Absolut Wahnsinn! Die Tiere in freier Wildbahn zu erleben, ist ein echtes Abenteuer und lässt einen ganz nah an seine Vorfahren rücken.

Weiter geht die Reise zum Queen Elizabeth Nationalpark, wo wir bei einem Zwischenstopp zum allerersten Mal zu Fuß den Äquator überqueren! Im Nationalpark begleitet uns unser „Ranger“ Mister Edgar, dann auf Löwensuche. Und tatsächlich: Wir entdecken sowohl männliche als auch weibliche Löwen – Trotz des sicheren Buses spürt man doch einen ordentlichen Nervenkitzel!

Eine weitere Attraktion erwartet uns dann spät abends: Nilpferde laufen in Sichtweite am Hotel vorbei. Dies ist auch der Grund, weshalb man sich hier nach Einbruch der Dunkelheit nicht allein draußen bewegen darf.

Tags darauf stehen die nächsten 120 km an, davon 70 km auf Sandpisten durch den Park – für die wir 5 Stunden (!) benötigen. Es geht nach Bwindi, von wo am nächsten Tag für Mascha, Finn und Stefan das Gorilla-Trekking startet. Diese beeindruckenden Tiere so nah in ihrem natürlichen Lebensraum zu sehen, ist schwer zu beschreiben. Der Weg durch den dichten Regenwald ist anstrengend, aber absolut lohnend. Es ist ein einzigartiges Erlebnis, wenn man beobachten kann, wie sie miteinander kommunizieren und sich um ihre Jungtiere kümmern.

Von Bwindi geht es zum Lake Mburo National Park, bevor es wieder zurück nach Deutschland gehen soll. Das absolute Highlight hier ist die Nachtsafari, die wir gemeinsam mit einem örtlichen Ranger und natürlich Mister Edgar unternehmen. Es ist eine andere Welt, die sich eröffnet. Wenn die Sonne untergeht, verändert sich nicht nur das Licht, sondern auch das Verhalten der Tiere. Plötzlich erwacht die Savanne zu einem Leben, das tagsüber verborgen bleibt. Mit Taschenlampen und den Scheinwerfern des Fahrzeugs tauchen wir in die Dunkelheit ein, aufmerksam auf jedes Geräusch und jede Bewegung achtend. Obwohl wir keinen Leoparden (der uns von den „Big Five“ noch fehlte) zu Gesicht bekommen haben, hat gerade diese nächtliche Stimmung die Safari zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht. Und wer weiß – vielleicht ist das Fehlen des Leoparden einfach ein Grund mehr, irgendwann nochmal zurückzukommen und die Nacht in der afrikanischen Wildnis erneut zu erleben.

Auf unserer Reise durften wir viele Perlen Ugandas entdecken, die sich aneinanderreihen, nicht als Schmuckstück, sondern als lebendige Kette aus Momenten, Naturwundern, Orten, Tieren und Menschen, die berühren. Ein großes Danke an Zoë, die die Reise geplant hat und an Mister Edgar, der uns sicher durch das Land gefahren hat. Ein ebenso großes Danke natürlich an Heike, die all das erst möglich gemacht hat und an alle, die Teil des Projektes in Gulu sind.

Auch wenn es etwas kitschig klingen mag: Wer einmal Teil dieser Kette war, trägt sie danach für immer mit sich – nicht als Schmuck, sondern als Erinnerung. Als Verbindung. Als Versprechen.

Stefan Kaufmann

Zur Person Stefan Kaufmann – Mitglied im Administratorenteam von Lichtstrahl Uganda

Ich kannte das Projekt Lichtstrahl Uganda über eine gemeinsame Freundin von Heike und mir schon länger. Wir haben zunächst eine Patenschaft übernommen und später das Projekt vor Ort in Gulu auch besucht. Bei diesem Besuch konnten wir die beeindruckende Arbeit des Teams und die Hilfe und Unterstützung für die Menschen vor Ort miterleben. Ich war beeindruckt von dem Willen der Menschen für eine bessere Zukunft und wie wichtig Lichtstrahl hierbei ist. Die Hilfe kommt unmittelbar da an, wo sie gebraucht wird. Das war etwas, wozu ich gerne einen Beitrag leisten wollte. Gemeinsam mit meiner Frau und unseren Kindern engagieren wir uns daher insbesondere für die Ausbildung von Kindern und die Umsetzung und Finanzierung von hierfür notwendigen Projekten.

Mein Wunsch endlich wahrgeworden!

Was gibt es Schöneres, als das neue Jahr mit einer Reise zu beginnen, die nicht nur den Horizont erweitert, sondern auch das Herz tief berührt? Am 4. Januar 2025 ging es für unsere Reisegruppe los – über Istanbul nach Entebbe, Uganda.

Ein Land voller Kontraste, beeindruckender Natur und Menschen mit einer Herzlichkeit, die sofort unter die Haut geht.

Schon nach kurzer Zeit war unsere Gruppe mehr als nur eine Reisege-meinschaft – wir wurden zu einer kleinen Familie auf Zeit. Ob bei langen Fahrten durch das ugandische Hinterland oder bei gemeinsamen Erlebnissen: Ein respektvolles und vertrautes Miteinander begleitete uns während der gesamten Reise.

Die Landschaften, durch die wir fuhrten, ließen uns immer wieder staunen: weite Ebenen, üppiges Grün, kleine Dörfer am Straßenrand – und mittendrin immer wieder die faszinierenden Tiere Afrikas. Die Safaris waren ein absolutes Highlight: unzählige Zebras zogen gemächlich vorbei, Giraffen reckten ihre Hälse in den Himmel, Elefanten stampften durch die Savanne, während Nilpferde sich in Flussläufen tummelten. Und dann waren da noch die Löwen – majestätisch und zum Greifen nah. Momente, die sich für immer ins Gedächtnis brennen.

Unsere Unterkünfte waren jede für sich kleine Oasen – liebevoll geführt, mit individuellem Charme und stets einem herzlichen Empfang. Doch so schön all das war – der tiefste Eindruck wartete noch auf uns.

Nach einer Woche voller landschaftlicher und tierischer Wunder ging es weiter zum Lichtstrahl Uganda Projekt – einem Ort, der mehr ist als nur eine Einrichtung. Es ist ein Zuhause, ein

Zentrum der Hoffnung und gelebten Nächstenliebe. Schon beim ersten Schritt auf das Gelände wurde klar: Hier wird mit Herz gearbeitet. Heike führte uns persönlich durch das Projekt, beantwortete alle Fragen und zeigte uns die Entwicklung der letzten 15 Jahre – was hier aufgebaut wurde, ist beeindruckend. Alles ist durchdacht, liebevoll gestaltet und strahlt Wärme aus.



Der Höhepunkt für mich war das Kennenlernen unserer Sponsorenkinder. In ihren Augen leuchtete pure Lebensfreude, trotz aller Herausforderungen, die sie schon meistern mussten. Zeit mit ihnen zu verbringen, zu lachen, zu spielen und sich auszutauschen, war ein Geschenk. Der Abschied fiel mir unendlich schwer – doch zu wissen, dass sie hier in Sicherheit sind und gefördert werden, machte es etwas leichter.

Ein weiteres intensives Erlebnis war die Fahrt mit den Bodas tief ins Buschland. Dort besuchten wir Familien, die unter extrem einfachen Bedingungen leben. Heike erzählte uns ihre Geschichten, stellte uns

Menschen vor, die oft schwere Schicksale tragen und dennoch eine unglaubliche Stärke zeigen. Diese Begegnungen waren erschütternd und bewegend zugleich. Armut in dieser Form zu sehen, verändert einen. Für immer.

Diese Reise hat Spuren hinterlassen. In meinem Herzen, in meinem Denken, in meinem Blick auf die Welt. Ich bin unendlich dankbar, dass ich Teil dieser Erfahrung sein durfte. Sie hat mich geerdet, inspiriert und mir gezeigt, was wirklich zählt.

Wer die Chance hat, Uganda mit Lichtstrahl zu erleben, der sollte sie unbedingt ergreifen. Es ist mehr als eine Reise.

Stephanie Uhling-Buss



Unsere aufregende Reise nach Uganda und zum Lichtstrahl-Projekt im Jahr 2025!

Das Jahr 2025 begann für uns sehr aufregend mit unserer Reise nach Uganda und zum Lichtstrahl-Projekt. In zwei einfachen Bussen, ohne Klimaanlage und Komfortsitzplätze, lernten wir ein ursprüngliches, wunderschönes und farbenfrohes Land, reich an wilden Tieren und Pflanzen kennen. Auf unserer Reise quer durchs Land sahen wir neben tollen Landschaften auch



die Herausforderungen eines Landes, das noch immer mit den Folgen des Bürgerkriegs zu kämpfen hat. Jeder Tag brachte ein neues Abenteuer mit sich: Ob aufregende Safaris am Morgen und Abend, eine Bootsfahrt auf dem Nil oder auf dem Pferderücken durch die Savanne – die Erlebnisse waren einzigartig. Einige von uns durchquerten die Savanne sogar mit dem Fahrrad. Wir hatten das Glück, die „Big Five“ und Schimpansen im Dschungel zu sehen. Wir

waren total beeindruckt, wie nah wir diesen wunderschönen Tieren gekommen sind. Nach den Ausflügen kehrten wir mit rotem Staub im Gesicht, müde, aber reich an neuen Eindrücken in unsere außergewöhnlich schönen Lodges zurück. Diese Erlebnisse machten uns manchmal sogar sprachlos.

Danach wurde es richtig aufregend – es ging nach Gulu zum Lichtstrahlprojekt. Von Beginn an hatte Heike uns viel über ihre Visionen, ihre Arbeit und die Entwicklung ihres Projekts

erzählt. Doch das, was wir vor Ort sahen, übertraf alle unsere Erwartungen. Ein Projekt in dieser Größenordnung, Vielseitigkeit und dieser Professionalität ist zu einer Oase für alle, die dort einen Platz gefunden haben, geworden. Wir wurden mit Aufführungen und Tänzen herzlich empfangen, Momente, die uns emotional sehr berührten. Die strahlenden Gesichter der Kinder, Mütter und Mitarbeiter an diesem besonderen Ort vermittelten uns ein Gefühl von Geborgenheit. Besonders beeindruckend war, dass Heike jedes Kind, jede Mutter und alle Mitarbeiter mit Namen und deren bewegenden Geschichten kennt.

Unser Treffen mit unserem Patenkind Immaculate im Rahmen unserer Uganda-Reise im Juni 2025

Am elften Tag unserer wunderbaren Reise erreichen wir den Höhepunkt: der Besuch im Lichtstrahl-Projekt. Für einige von uns stand an diesem Tag bereits das Treffen mit den Patenkindern auf dem Programm – so auch für uns. Alle waren wir voller Vorfreude und wussten nicht genau, was uns erwartete.

Immaculate, unser Patenkind, lebt seit dem vergangenen Jahr nicht mehr direkt im Lichtstrahlprojekt. Sie hat die Schule gewechselt und besucht nun die Secondary School in Gulu, wo sie als erfolgreiche Läuferin auch sportlich gefördert wird.

Nachdem wir im Lichtstrahl-Projekt wunderbar willkommen geheißen worden waren, machten wir uns unter Begleitung des Sozialarbeiters Vincent aus dem Projekt mit Bodas auf den Weg nach Gulu zur Highschool. Dort mussten wir zunächst länger auf Immaculate warten, da sie sich gerade im Training befand. In dieser Woche standen für sie zwei wichtige Läufe an. Es war eine herzliche Begrüßung und wir waren überwältigt von ihrer Offenheit uns gegenüber. Wir nahmen mit ihr ein kurzes Video für unsere Familie zu Hause auf. Leider blieb uns nicht mehr viel Zeit und wir verabredeten für den nächsten Tag unser bereits geplantes Treffen.

Am nächsten Morgen wurden wir schon früh mit den Bodas zur Highschool gefahren, um Immaculate abzuholen. Sie war noch im Laufdress gekleidet und wäre am liebsten sofort mit uns gefahren. Da es in Uganda jedoch nicht erlaubt ist, das Schulgelände in alternativer Kleidung zu verlassen, mussten wir noch einmal mit dem Direktor sprechen. Da die Räume des Internats verschlossen waren, wurde eine Ausnahme gemacht und Immaculate durfte im Sportdress mit uns mitfahren.

Am Nachmittag machten wir mit ihr einen kleinen Einkaufsbummel. Wir fuhrten in einen gut sortierten Supermarkt. Hier äußerte sie einige Wünsche. Ihre Mutter brauchte eine Thermoskanne, sie selbst eine kleine Flasche für ihre Sportveranstaltungen, in der sie Wasser mitnehmen konnte und eine Tafel Schokolade, über die sie sich besonders freute. Einen großen Wunsch konnten wir ihr noch erfüllen: Sie benötigte eine Sportuhr um Laufzeiten und ihren Puls zu tracken. Ausgestattet mit diesen und weiteren Geschenken ging es dann mit den Bodas ins Village, wo bereits Immaculates Mutter auf uns wartete. Sie arbeitet in der Röstbar im Lichtstrahl-Projekt und hat für unseren Besuch frei bekommen, um ein gemeinsames Treffen zu ermöglichen.

Wir parkten die Bodas vor einer Hütte im Village. Darin saß eine Frau mit einem Baby auf dem Schoß, das Immaculate liebevoll in die Arme nahm. Zunächst wussten wir nicht, wer diese Frau war, doch Immaculate erklärte uns, dass es sich um die

Für uns ein unvergessliches Erlebnis und wir sagen Danke an alle Beteiligten, die diese Reise so einzigartig gemacht haben. Wir fühlten uns in einem fremden Land jederzeit sicher und sehr gut begleitet.

Ein besonderer Dank geht an Heike, die uns in dieses schöne Land „gelockt“ und uns das Lichtstrahl-Projekt nähergebracht hat und an Zoë, die uns als tolle Reisebegleitung zur Seite stand.

****Mweraba** und **Asante sana****

Annette, Marita, Mecki und Ulrike



Vermieterin und ihr Kind handelte, deren Hütte wir gerade besuchten. Kurz darauf verließen wir die Hütte und wurden vor der Nachbarhütte freudestrahlend von Immaculates Mutter empfangen. Sie sah wunderschön aus in ihrem bunten Kleid und strahlte über das ganze Gesicht. Ihre herzliche Art gab uns gleich ein gutes Gefühl. Vincent begleitete uns in die Hütte. Dort wurden uns Stühle angeboten. Wir übergaben die mitgebrachten Geschenke. Die Freude darüber war sichtbar groß. Wir erfuhren mehr über das Leben der Familie: Die Mutter lebt mit ihrer weiteren Tochter Monika, die im Lichtstrahlprojekt beschult wird, in der einfachen Hütte. Der Vater ist vor einigen Jahren erschossen worden. Seitdem kümmert sich die Mutter allein um Monika, während Immaculate im Internat der Highschool lebt.

Die Wohnverhältnisse sind sehr einfach: In der Hütte gibt es eine offene Feuerstelle, der Boden ist notdürftig mit Papier ausgelegt. Auf unsere Frage, wo sie schlafen, erzählten die beiden, dass sie auf Matten schlafen, die tagsüber zusammengerollt werden.

Wir fragten Immaculate, was sie einmal werden möchte und sie erzählte, dass sie Hebamme werden und später im Lichtstrahl-Projekt arbeiten möchte. Mit ihren 15 Jahren hat sie das Ziel, ihr Abitur zu machen, und wir waren besonders glücklich, dass sie den Wunsch hat, dem Projekt, von dem sie so sehr profitiert hat, später etwas zurückzugeben.

Das Gespräch war sehr herzlich, und wir hatten zu keiner Zeit das Gefühl, dass uns die Gesprächsthemen ausgehen. Beim Abschied sagten wir, dass wir nicht zum letzten Mal hier gewesen sind. Wir kommen wieder. Die Stunden mit Immaculate waren unglaublich beeindruckend und für uns einer der Höhepunkte der Reise.

Barbara und Christoph Stegemann



Eine Reise der Extreme im Juni 2025

Es war von allen Afrikareisen bislang sicher die anstrengendste und vor allem extremste Reise. Extreme in körperlicher Belastung, unterschiedlicher Menschen, faszinierender Landschaften, Armut und Reichtum und auch emotionalen Momenten. Unsere besonderen Highlights waren auf jeden Fall die zweite Morgensafari – wegen der unfassbaren Landschaft und Tierwelt in dem Morgenlicht* – und der Besuch bei Lichtstrahl aufgrund der beeindruckenden Atmosphäre, hervorragenden Organisation und fantastischen Arbeit, die da geleistet wird sowie der berührenden Momente durch so viele tolle Menschen dort.

Der Besuch bei unserem Patenkind Marvin, den wir seit einigen Jahren begleiten, gehört in jeder Hinsicht mit zu diesen berührenden Momenten.

Dagmar und Michael Fels

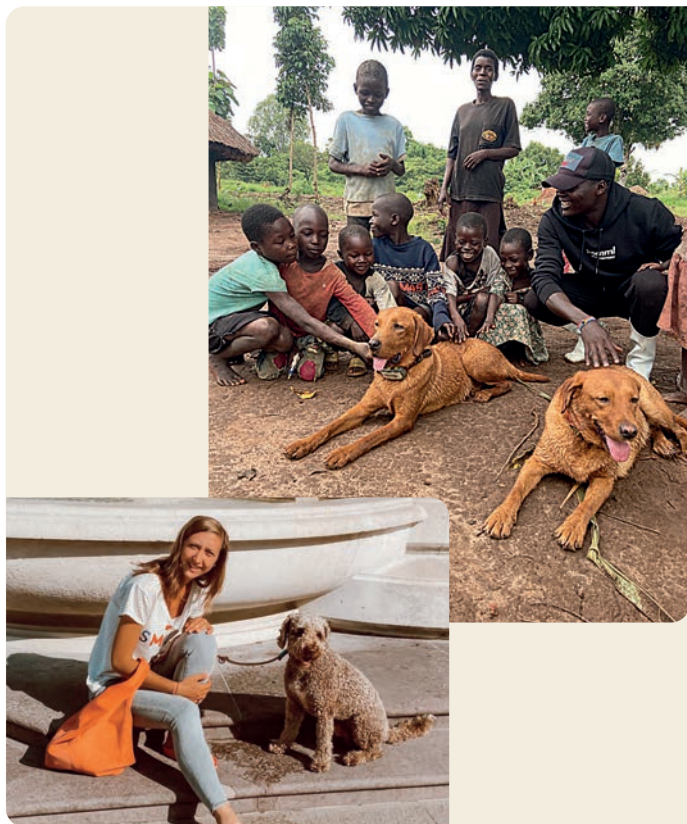
Beeindruckende Schönheit Ugandas auch auf Osttour

Zum vierten Mal durften wir Uganda erleben – und es war wieder ein unvergessliches Erlebnis. Nachdem wir 2023 den Westen des Landes erkundet haben, führte uns unsere Reise dieses Jahr in den Osten. Auch wenn wir schon vieles gesehen haben, beeindruckt uns die Schönheit und Vielfalt Ugandas jedes Mal aufs Neue. Der Hauptgrund unserer Reise war wie immer der Besuch unseres Patenkindes und die Unterstützung des Lichtstrahl-Projekts vor Ort. Begegnungen, Natur und Engagement machen jede Reise einzigartig und wertvoll.



Steffi und Georg Goerd

* siehe Seite 9 Bild oben rechts



Nach tollen Erlebnissen dieser Reise sind wir nun endlich in unserem Lichtstrahl-Projekt angekommen. Für mich war diese Reise eine ganz besondere. Nicht nur, weil ich zum ersten Mal durch den Osten gereist bin, sondern auch, weil es Amalias erster Todestag war. Mein Herzensprojekt – unsere beiden wunderbaren Therapiehunde für unsere so vulnerablen Lichtstrahl-Kids. Warum mein Herzensprojekt? Es ist nicht einfach, Jemanden zu finden, der genauso verrückt ist wie man selbst, aber nur so konnte dieser Traum Wirklichkeit werden. Als ich acht Jahre alt war, ist meine Mutter das erste Mal in den Norden Ugandas gereist! Ich kann Euch sagen, ich habe mir manchmal echt Sorgen gemacht! Afrika bedeutete für mich damals – wilde gefährliche Tiere! Mit 16 Jahren bin ich das erste Mal mitgeflogen und war ziemlich stolz auf meine Mutter, denn zu sehen und zu erleben, was sie aufgebaut hat – Wahnsinn! Besonders haben mich aber schon damals die vielen unglaublichen Geschichten der Kinder beschäftigt! So weit weg von meiner wohlbehüteten Welt in Münster! Als dann plötzlich vor einigen Jahren meine Gedanken im Kopf getanzt haben und ich immer unruhiger wurde, trat mein verrückter Hund Nelson Mandela in mein Leben! Er war meine ganz persönliche Therapie! Lange Spaziergänge, viel Natur, Ruhe und tiefes Durchatmen haben mir sehr geholfen! Vor ca. vier Jahren rief Mama

Unsere erste Reise nach Uganda – eindrucksvoll und bewegend

Mit Zoë und unserer kleinen super Reisegruppe starteten wir am 6. Juni 2025 die Uganda- und Lichtstrahl-Reise. Es sollten unvergessliche 17 Reisetage werden. Von Entebbe am Viktoriasee im Süden ging es auf der östlichen Seite bis in den nordöstlichen Teil des Landes, in den Kidepo Nationalpark und von dort weiter ins Lichtstrahl-Projekt. Was wir unterwegs auf diesem Abschnitt erleben und uns auch sportlich erarbeiten durften, war einzigartig und wunderbar. Sei es die Mountainbiketour zum Nil durch das Buschland von Jinja oder die Wanderungen zu den Sippi Waterfalls oder in den Bergen von Moroto. Auf der ganzen Strecke erwartete uns eine beeindruckende Landschaft. Sattes Grün, mit wunderschöner Flora und Fauna. Und Begegnungen mit ganz unterschiedlichen Menschen, von denen ganz viele einen bleibenden Eindruck hinterlassen haben. Unvergessen wird uns allen die Busfahrt von Moroto zum Kidepo Nationalpark bleiben – in zehn(!) Stunden 270 km nur über die braunroten, staubigen Lehm-pisten bewältigt. Belohnt wurden wir mit unglaublich schöner – absolut schützenswerter – Natur und Artenvielfalt.



Die drei Tage im Lichtstrahl-Projekt mit sehr berührenden Begegnungen waren unser Highlight der Reise. Was Heike mit ihrem Team dort über die Jahre aufgebaut hat, ist mehr als beeindruckend, umso mehr, wenn man es live sieht – und die Chance hat, mitten drin zu sein und zu erleben, wie gezielte und langfristige Hilfe ankommt. Sei es z.B. in Bildungsprojekten, im Kinderkrisendorf oder bei Familien im Buschland. Wenn man die Armut im Land und insbesondere im Norden sieht und die teils fürchterlichen Geschichten hört, so ist das Lichtstrahl-Projekt eine liebevolle Oase, die es gilt, so gut wie möglich zu unterstützen. Zum Ende der Reise noch einen Eindruck der Hauptstadt Kampala mit ihren 1,7 Mio. Einwohnern zu bekommen, rundete die Reise ab.

Was bleibt von der Reise? Uganda ist ein atemberaubend schönes Land, in dem man sich als Gast willkommen geheißen fühlt. Es gibt aber auch die Schattenseiten, wie Gewalt, bittere Armut und das Bewusstsein, wie verletzlich Leben sein kann. Die Menschen lieben ihr Land, und das Lichtstrahl-Projekt trägt ein Stück dazu bei, eine hoffnungsvollere Zukunft zu ermöglichen.

Wir sagen zum Schluss ganz bewusst nicht „Auf Wiedersehen“ Uganda und Lichtstrahl-Projekt, sondern „Auf ein Wiedersehen“!

Angela Rabeneck und Jürgen Rodil dos Anjos

plötzlich aus Uganda an und erzählte, dass auch die Gedanken vieler Mädchen in unserem Kinderkrisendorf anfangen zu tanzen, sicher stark bedingt durch ihre erlebten Traumata. Lag da nicht die verrückte Idee von mir nahe – oder?

Ein Jahr ohne unsere Amalia.

Ein Jahr ist mittlerweile schon vergangen, seit wir uns von unserer Therapiehündin Amalia verabschieden mussten. Ich bin mir aber sicher, sie sitzt oben auf einer gemütlichen dicken Wolke, flitzt durch den strahlend blauen Himmel von Regenbogen zu Regenbogen, futtert sich durch das leckere Essen und hat dabei immer ein Auge auf uns hier unten, unsere tollen Kids im Kinderkrisendorf und ganz besonders auf ihren Fellfreund Noah. Für uns alle war es ein sehr emotionales Jahr – ein Jahr voller Gedanken an Amalia. Besonders für unsere Kinder, die Sozialarbeiter, aber sicher am meisten für Noah war Amalias Tod ein großer Schock, und man merkt ihnen immer noch die Trauer über den Verlust an. „Eine Freundin“ gehen zu lassen in eine Welt, die für uns so weit weg erscheint, ist mehr als nur ein Verlust – es ist ein Prozess. Wenn ich Noah jetzt aber erlebe, wie er über unser Gelände flitzt, die Kinder nach der Schule am Eingang empfängt,

mit ihnen spielt, spazieren geht, sich aber auch ganz viele Kuscheleinheiten abholt, dann fühlt es sich für mich an, dass es ihm gut geht. Es war sicher die Kombination erst Monicas Tod und nur kurze Zeit später Amalias Tod, der nicht nur die Kinder, sondern auch unser ganzes Projekt und mich erschüttert hat. So schrecklich beide Verluste auch sind, so scheint das Leben oft zu sein, und es macht einem immer wieder aufs Neue bewusst, wie wertvoll das Leben ist. Wie schnell die Zeit dann doch vergeht, habe ich im Juni gemerkt. Ich habe mit einer Reisegruppe den Osten Ugandas erkundet und natürlich durften Tage im Lichtstrahl-Projekt nicht fehlen. Als wir im Kinderkrisendorf waren, haben die Kinder mich zur Seite genommen und sind mit mir zur Amalias Urne gegangen. Wir hatten vergessen, ihren Todestag zu feiern, und das fanden die Kinder gar nicht gut. Also war schnell klar – das muss nachgeholt werden! Der Tod ist ein alltäglicher Begleiter im Norden Ugandas und trotzdem gibt es keine Situation, die liebevoller und respektvoller begleitet wird. Die Kids haben sich ein Stück Lemon Cake gewünscht und wenn ich im September wieder da bin, werden wir nochmal gemeinsam in die Wolken gucken und sicher Amalias Geschichten zum Besten geben.

Zoë Rath

Unser Verein

Das Herz von Lichtstrahl Uganda

Unser Lichtstrahl-Projekt im Norden Ugandas entstand 2010 mit einer kleinen, einfachen Medizinstation auf einem kleinen Stück Land außerhalb des Stadtgebietes Richtung Buschland. Wie so oft im Leben entstehen aus vielen kleinen Dingen und Chancen neue Möglichkeiten und unser Projekt durfte durch tolle Spenden stetig wachsen. Mittlerweile haben wir unsere kleine Lichtstrahl-Welt auf vier Standorte vergrößert. Drei von ihnen liegen fußläufig auseinander. Hinter der guten Qualität unserer Arbeit in Uganda steht ein starkes Team von engagierten Administratoren. Mit viel Herz, Leidenschaft und Energie sorgen sie dafür, dass Lichtstrahl scheint, Menschen Unterstützung erhalten und gemeinsame Visionen Wirklichkeit werden.



Heike Rath: Wie das Licht zu strahlen begann

1. Vorsitzende, Krankenschwester im Tätigkeitsbereich der Anästhesie

Ich, Heike Rath, habe mir vor einigen Jahren meinen Wunsch erfüllt, ein Stück Afrika kennenzulernen, um mich dort persönlich als Krankenschwester zu engagieren. Durch eine private Reise 2005 bin ich etwas zufällig nach Uganda gekommen. Mittlerweile bin ich mehrfach pro Jahr vor Ort in Gulu bzw. Uganda tätig. Aufgrund vieler Erlebnisse wurde mir deutlich, wie wichtig eine langfristige und gezielte Hilfe ist. Dank der wunderbaren Unterstützung durch Freunde haben wir am 28.05.2010 den Verein Lichtstrahl Uganda gegründet, der diese Hilfe zu seinem Ziel macht.

Bitte hört nicht auf zu träumen von einer besseren Welt!



Rüdiger Bohn
2. Vorsitzender,
IT-Management

Seit nunmehr 14 Jahren engagiere ich mich, heute in der Rolle als 2. Vorsitzender, für Lichtstrahl Uganda e.V.

Für mich ist vor allen Dingen wichtig, den Menschen vor Ort zu helfen und sie auf ihrem Weg zu einer selbstbestimmten Zukunft zu unterstützen.



Barbara Vennemann-Rinker
2. Vorsitzende und Yoga-
lehrerin

Mit meiner Tätigkeit als Physio-/Yogatherapeutin unterstütze ich das Lichtstrahl-Projekt seit vielen Jahren.

Es ist ein Herzenswunsch, mit meiner Tätigkeit hier und auch in Gulu Menschen zu achten und zu begleiten. Ich freue mich, mit Engagement und Kraft für das Lichtstrahl-Projekt da zu sein.



Ulrich Strunk
Kassenwart, Wirtschafts-
prüfer / Steuerberater

Unsere Projekte in Gulu werden im Rahmen unserer finanziellen Möglichkeiten ständig erweitert, um möglichst vielen hilfsbedürftigen Menschen und vor allem Kindern medizinische Hilfe und Bildungschancen zu geben.

Ich freue mich über viele Förderer unseres Vereins.



Zoë Rath
Sponsorenreisen & social
media

Zwei Menschen, zwei Gesichter – eine Verbindung – Lichtstrahl Uganda! Seit dem Beginn von Lichtstrahl Uganda e.V. unterstütze ich Mama bei administrativen Aufgaben und Events. Ich bin selbst mehrmals im Jahr vor Ort und biete jährlich eine Sponsoren-Gruppenreise nach Uganda an.

Was uns ausmacht



Engagement und
Leidenschaft für die
Menschen in Uganda



Nachhaltige Lösungen
für langfristige
Verbesserungen



Förderung von
Gemeinschaft und
Eigenständigkeit



Innovative Ansätze
für neue Chancen



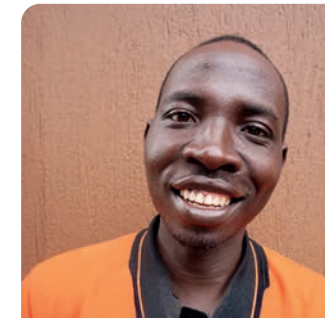
Transparente
Kommunikation und
Verantwortlichkeit



Stefan Kaufmann
Berater

Seit gut fünf Jahren engagiere ich mich bei Lichtstrahl rund um die Themen Spendenakquise und Projektfinanzierungen.

Bei einem Besuch des Projektes in Gulu konnten wir die beeindruckende Arbeit des Teams miterleben und engagieren uns daher insbesondere für die Ausbildung von Kindern.



Onen Georg William
Leitung im Bereich der
Finanzen

„The need is great and so the opportunities to make the difference.“

„Die Not ist groß und die Möglichkeit etwas zu bewegen auch.“



Awekonimungu Consulate
Leitung im Bereich der
Mitarbeiter

„Caring is Healing.“

„Füreinander da sein ist Heilung.“



Piloya Christine
Leitung im Bereich Soziales

„Life is better together.“

„Das Leben ist schöner zusammen.“



Wiebke Saalhofen
Beraterin (im Team „Budget
& Controlling“)

Seit vier Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich für Lichtstrahl Uganda. Im Mai 2022 war ich das erste Mal in Gulu und neben der Arbeit mit dem Administration-Team zu Budget-Themen haben mich die Größe des Projektes und der Spirit des gesamten Lightray-Teams begeistert.



Abol Judith
Leitung für den gesamten
medizinischen Bereich

„If not you, then who else?“

„Wenn nicht du, wer dann?“



Oucha Michael
Leitung für die ganzen
schulischen Bereich

„I am alive to make the most needy feel that they are also capable. Believe in education: That greatly supports and empowers the least in the society.“

„Mein Lebensmotto: Ich möchte den Bedürftigsten das Gefühl geben, dass auch sie fähig sind. Glaube an die Bildung ...“





Medizinische Versorgung Ganzheitlicher Ansatz

In Uganda, wo Zugang zu grundlegender Gesundheitsversorgung oft eingeschränkt oder gar nicht vorhanden ist, spielt die medizinische Unterstützung durch Organisationen eine lebenswichtige Rolle. Viele Gemeinden, besonders in abgelegenen Gebieten, sind unterversorgt und leiden unter einem Mangel an medizinischen Einrichtungen und Fachpersonal. Krankheiten, die in anderen Teilen der Welt leicht zu behandeln wären, stellen hier oft eine ernsthafte Bedrohung dar. Durch die Bereitstellung teils kostenloser medizinischer Dienste und spezialisierter Behandlungen tragen wir dazu bei, die Leben vieler Menschen nachhaltig zu verbessern.



Unsere Medizinstation: Notwendige medizinische Versorgung vor Ort

Unsere Medizinstation ist rund um die Uhr, sieben Tage die Woche einsatzbereit und bietet eine umfassende medizinische Basisversorgung. Diese schließt alle notwendigen Laboruntersuchungen ein, die in unserem hauseigenen Labor durchgeführt werden. Von Schwangerschafts- über HIV-Tests bis hin zu Analysen von Urin und auf Tuberkulose ermöglichen wir eine breite Palette diagnostischer Services. Unser Ansatz gewährleistet, dass jeder Patient, unabhängig von der finanziellen Lage, Zugang zu notwendiger medizinischer Versorgung erhält, was in Uganda nicht selbstverständlich ist. Patienten, die einer längeren Behandlung bedürfen, werden in unserem stationären Bereich aufgenommen.

Ein geländefähiger Krankenwagen erlaubt es uns zudem, Patienten aus abgelegenen Gebieten zu transportieren und bei Bedarf in spezialisierte Krankenhäuser zu überweisen.



Das haben wir erreicht:
Mit Ihrer Unterstützung ermöglichen wir 15.000 Behandlungen jährlich.

Sinnvolle Unterstützung der Community, ausgerichtet am Bedarf

2024 haben wir unsere Community mit einer Woche kostenloser Behandlung für alle Patienten und im Oktober mit drei Tagen kostenloser Behandlung von vulnerablen Angehörigen unserer Mitarbeiter unterstützt. Warum? – zu viele Spendengelder ... NEIN ... es hat uns geholfen, einen besseren Überblick über verschiedene Erkrankungen und deren Häufigkeit zu bekommen, ebenso bei den Angehörigen. Es hilft vielleicht auch manchmal unsere Mitarbeiter und ihre Sorgen zu verstehen – eigentlich ähnlich wie bei uns in Deutschland. Auch wenn wir hier auf dem afrikanischen Kontinent sind, wir legen extrem viel Wert auf einen respektvollen Umgang und möglichst gute Qualität. Lichtstrahl ist ein Community Projekt, nur weil Menschen sich keine medizinische Behandlung leisten können, heißt das ja nicht, dass sie eine qualitativ geringwertigere Behandlung bekommen sollten.

... und was passiert dieses Jahr als „Give Away for the Community?“



Lieferung von neuen
Hepatitis B Impfstoffen

Gute Frage, aber eigentlich hatten wir in 2024 schon so oft darüber gesprochen. In 2024 sind die Zahlen der registrierten Hepatitis B-Infektionen stark angestiegen und wir alle wissen, dass die Dunkelziffer um ein Vielfaches höher ist. Eine Infektion, die besonders Menschen in Regionen betrifft, die keine ausreichende hygienische Infrastruktur haben. Menschen, die sich in ihren Hüttenansammlungen nur absolut notdürftige Latrinen bauen können – diese aber von allen genutzt werden. Die Ansteckungsgefahr ist hoch, und wenn man tiefer ins Buschland fährt, hat man schnell das Gefühl, sie haben noch nie etwas von dem „silent killer disease“ gehört. Wie auch???? Also war für uns schnell klar, hier würden wir gerne eine Aufklärungs-, Test- und Impfkampagne starten.

nen – diese aber von allen genutzt werden. Die Ansteckungsgefahr ist hoch, und wenn man tiefer ins Buschland fährt, hat man schnell das Gefühl, sie haben noch nie etwas von dem „silent killer disease“ gehört. Wie auch???? Also war für uns schnell klar, hier würden wir gerne eine Aufklärungs-, Test- und Impfkampagne starten.

Uns liegt die Outreach Arbeit auf allen Ebenen sehr am Herzen: tief in die Community zu fahren und möglichst die Menschen zu erreichen, die sonst aus verschiedenen Gründen nur schwer Zugang zu medizinischer Versorgung haben.

Eine gute Idee ist allerdings das eine ... das Zweite ist, dafür Unterstützung zu finden und das Dritte ist dann, die passende Qualität für Test Sets und Impfstoffe zu finden. Diese sollten nämlich von der WHO zugelassen sein, sonst kommt es womöglich zu allergischen Reaktionen und dann kann man auch gleich schließen ... es wird wenig dagegen unternommen ... also eher gar nichts, wenn wir allerdings einen Fehler machen würden ... gar nicht gut!!!



Schwierige Lage insbesondere für chronisch erkrankte Patienten

Und jetzt wird es schnell politisch, denn durch den Wegfall vieler Hilfen der USAID sind besonders chronisch erkrankte Patienten schwer betroffen. USAID unterstützt viele Länder mit HIV-, TBC- oder HEP B-Medikamenten – aber genau da wird es nun knapp.

Mit unserem Laborassistenten Efron haben wir übrigens einen Mitarbeiter, der mitdenkt und einfach hoch motiviert ist ... das liebe ich und macht die Arbeit echt leichter. „Boss, was machen wir denn mit den positiven Fällen, die wir durch unsere Tests identifizieren?“ Gute Frage ... ich mag keine halben Sachen und zusammen überlegen wir und kommen zu dem Schluss, dass ich Kontakt mit Dr. Ongwen aus dem staatlichen Krankenhaus hier aufnehmen und frage, wie wir mit den positiven Fällen umgehen. Der Staat muss normalerweise diese Medikamente kostenlos weitergeben, aber die erste Frage, als Efron mit den Patienten eintrifft, ist: „Any money for airtime – Geld fürs Telefonieren dabei?“ – bedeutet im Klartext, wenn ihr wollt, dass wir uns mit den Patienten beschäftigen, dann dürft ihr erstmal etwas Geld für mein Telefonguthaben auf den Tisch legen.

Ja, und nachdem sie nochmal Samples (Proben) genommen haben, haben sie die Patienten acht Stunden warten lassen und ihnen immer noch kein Ergebnis mitgeteilt. Sie werden nochmal neu getestet, was ja ok ist, um einfach sicher zu gehen, aber das Testergebnis dauert maximal 30 Minuten ... aber man bekommt ein echtes Gefühl dafür, warum diese Menschen sich nicht alleine ins

Krankenhaus trauen, denn ohne uns wären sie noch nicht einmal getestet worden. Wir haben jetzt mindestens einmal im Monat eine Fahrt mit allen neuen positiven Fällen ins Gulu Regional Hospital und hoffen einfach, dass es sich ein wenig einspielt und sich die Patienten, die ja eh schon in einer Ausnahmesituation sind, besser begleitet fühlen.

Leider passiert dieses aber nicht, sie sind einfach zu sehr gewohnt „OMO Money“, so nennt man das hier, zugesteckt zu bekommen. Danke an dieser Stelle an Inge und Hans für diese großartige Unterstützung – sie haben nun dafür gesorgt, dass wir vielen Patienten deutlich besser helfen können.

Tja und da USAID ja auch fast alle Unterstützung eingestellt hat, müssen jetzt auch im staatlichen Krankenhaus die notwendigen Medikamente bezahlt werden. Heute haben wir deswegen mit unserem Health Management Team beschlossen, dass sie uns helfen werden, ein passendes legales Dokument zu erhalten. Damit dürften auch wir dann diese Medikamente kaufen und ausgeben! Wir glauben, für viele Patienten ein Segen und durch den guten Kontakt zu uns würden sie diese so wichtigen Medikamente auch nehmen. Oft ist das ein Grund, warum so notwendige Medikamente nicht genommen werden – freundliches medizinisches Personal hier zu finden ... ehrlich ... not easy und oft abschreckend für die Menschen, und es hält sie neben den oft finanziellen Schwierigkeiten genau davon ab, ins Krankenhaus zu fahren.

Was bedeutet der Wegfall vieler Hilfen der USAID?

Die Kürzung von Hilfen durch USAID hat weitreichende Konsequenzen für uns. USAID war ein bedeutender Unterstützer in den Bereichen Gesundheit, Bildung, landwirtschaftliche Entwicklung, Menschenrechte und der Armutsbekämpfung. Mit dem Wegfall vieler dieser Hilfsmaßnahmen stehen soziale Projekte unter einem enormen Druck. Gesundheitsprogramme zur Bekämpfung von HIV/AIDS, zur Verbesserung der Müttergesundheit oder Versorgung von sauberem Trinkwasser sind besonders betroffen.



Aufklärung im Village bei unseren Malnutrition-Familien

Spezialisierte Dienste



Impfbasis

Alle Impfungen bieten wir kostenlos an, um die Gesundheit der Kinder und die Verbreitung vermeidbarer Krankheiten zu reduzieren. Die Aufklärungsarbeit erfolgt sowohl in unserer Station als auch direkt in den Gemeinden.



Dentalbereich

Trotz der geringen Anzahl an Zahnärzten in Uganda bieten wir zahnärztliche Versorgung an, die von Aufklärung über Prävention bis hin zu Notfallbehandlungen und weiteren zahnmedizinischen Eingriffen reicht.



One-Dollar-Brille

Viele Menschen in Uganda leiden unter schlechter Sicht, die sie sich nicht leisten können zu korrigieren. Unsere von deutschen Augenärzten ausgebildeten Fachkräfte führen Sehtests durch und passen einfache Brillen an, die das Leben der Betroffenen maßgeblich verbessern.

Unsere Unterstützung für an Krebs erkrankte Kinder und ihre Familien

Was für ein trauriger Abend ... die kleine Rachel hat es leider nicht geschafft und ist eben im Lacor Hospital verstorben. Rachel kommt aus der Region West Nile – dem Westen Ugandas. Bei ihr wurde um Weihnachten 2024 das Burkitt-Lymphom festgestellt. Eine der bösartigsten Krebserkrankungen, die es gibt.

Leider nimmt die Zahl derartiger Erkrankungen hier drastisch zu und so richtig kann man nicht sagen, warum! Es scheint einen Zusammenhang mit HIV oder anderen schweren chronischen Erkrankungen, die das Immunsystem – besonders das der Kinder – stark schwächen, zu geben!



Mit Doctor Obalim leitet ein Kinderarzt diese onkologische Abteilung, der mir schon letztes Jahr sehr positiv aufgefallen ist.

Consolate und ich, noch in Deutschland, haben versucht eine Biopsie zu organisieren, damit wenigstens schon mal eine passende Chemotherapie gestartet werden kann. Die Orga alleine war eine echte Challenge und hat viel zu lange gedauert. Eine schnelle Diagnose ist bei solch aggressiven Krebsarten wichtig, aber das ist hier nicht möglich – auch mit Geld leider nicht. Hier machen die wenigen Ärzte, die es gibt, gerne auch mal von Mitte Dezember bis Mitte Januar frei und man fragt sich, wie es gehen soll! Als ich allerdings hier ankam, hatte Rachel ihre erste Chemo erhalten, die starke Schwellung der Augen war deutlich rückläufig und sie machte einen viel besseren Eindruck. Letzten Freitag hat sie dann die 2. Chemo bekommen, ist dann aber mit ihrem Immunsystem so

„runtergegangen“, dass direkt die erste Infektion heute zum Tod geführt hat. Wir sind alle sehr traurig, besonders die in diesem Fall wirklich sehr fürsorglichen Eltern.

Otim, eines unserer Sponsorenkids, lag nach der Gabe einer mit Hepatitis C verseuchten Bluttransfusion für mehrere Tage im Koma und wir dachten, wir verlieren ihn. Dr. Obalim hat sich so fürsorglich gekümmert, dass ich mir seine Nummer habe geben lassen. Solche Ärzte sind hier eher selten als an der Tagesordnung. Nun treffe ich ihn heute wieder, auch wenn der Anlass leider traurig ist. Ich stelle ganz viele Fragen, um herauszufinden, was die „Brennpunkthemen“ sind. Die Chemotherapien werden doniert ... zumindest für diese Kids, aber alle anderen Medikationen müssen von den Patienten bzw. ihren Angehörigen besorgt werden. Ebenso sollte man Geld haben, die „Sideeffect“ Medikamente zu kaufen – unter einer

Chemotherapie leidet das Immunsystem, und oft werden ganz schnell dafür überlebensnotwendige Medikamente benötigt. Mich hat es besonders bei dem Anblick dieser tapferen Kinder beschämt und ich wusste nicht so genau, wie ich mich wieder „verkrümel“ konnte, ohne mich genau dafür einzusetzen. Neben den Medikamenten fehlt es aber auch an Nahrungsmitteln und vielen anderen wichtigen Dingen. Viele Familienangehörige verlieren fast alles. Sie müssen nicht selten monatelang mit ihren Kids hier in der Nähe bleiben, weil eine Rückfahrt in ihr Village oft stundenlang dauert, was bei akuten Verschlechterungen zu lange dauert und tödlich sein kann. Also unterstützen wir die Kids und Familien, die sich kein Essen und keine wichtigen Medikamente leisten können. Allerdings lagern wir alles bei uns im Projekt und entscheiden individuell, was wir wie möglich machen. Darum hatte uns Dr. Obalim selber gebeten, weil sonst alles in andere Kanäle gehen würde, aber nicht dahin, wo es am nötigsten ist.

Sag ich ja ... ein toller Arzt!!!

Das wird benötigt:

+ die Chemotherapien werden doniert, aber es fehlen:

- wichtige Medikamente gegen die Nebenwirkungen
- Immunbooster
- CT Untersuchungen
- Nahrungsmittel
- Hygieneartikel

Persönliche Schicksale von Kindern mit Hirnschäden – wie das von little Lamara

Irgendwie scheint es ein Jahr der Kinderschicksale zu sein: Little Atim – Monicas little Nicole Lamara Mechtild – hat leider doch einen bleibenden Hirnschaden, nicht nur verursacht durch die Sauerstoff-Unterversorgung während der Entbindung, sie hat auch eine diagnostizierte Hirnatrophie. Als ihre Tante Santa mit ihr zu mir kommt, denke ich sofort, dass irgendetwas nicht stimmt ... ihre Kopf- und Rumpfhaltung, ihre Hände, ihr Blick ... es trifft mich sehr, das merke ich tief in mir.

So viel Leid, für was ...! Nun mit der Familie zu reden und sie dafür zu sensibilisieren – nicht so einfach. Die Antwort, wir möchten nur, dass sie normal wird, ist ein deutliches Zeichen, das wird kein leichter Weg.



Die Familie entscheidet: sie möchten erst in eine ganz normale Klinik nach Kampala – dort kennen sie jemanden. Ok, alles klar – als Santa mich dann anruft, dass sie mehr als 150 Euro nur für einige wenige Tabletten braucht, wundere ich mich zwar, aber im Zweifel „Klappe halten“ und abwarten. Als sie zwei Tage später zu mir kommt, wirkt Lamara völlig apathisch und Santa scheint auch nicht sehr zufrieden zu sein. Wow, was für eine Dosierung an Medikation – da wundert mich gar nichts mehr. Vorsichtig frage ich, was der Doktor gesagt hat und die Aussage war, little Lamara ist „voll von Epilepsie“! Ok, so kann man es auch sagen.....!

Eine langjährige Mitarbeiterin hat vor vielen Jahren einen Sohn bekommen, der ohne Frontalhirn zur Welt gekommen ist, und ich habe sie in das Cure Hospital nach Mbale geschickt. Da es eine Spezialklinik für Kinder mit Hirnleiden ist, habe ich mich entschieden, auch little Lamara dort hinschicken und extra mit ihnen Kontakt aufgenommen, denn die Reise dorthin dauert über zehn Stunden mit dem Bus. Am Morgen ihrer Ankunft hat leider das MRT Gerät „seinen Geist“ aufgegeben und somit konnte auch hier keine richtige Diagnose gestellt werden. Sie wurde von dort an das Government Hospital in Gulu verwiesen, die sich little Lamara noch nicht einmal angeschaut haben, sondern sie zur Physiotherapie zu Avsi weitervermittelt haben. Unglaublich ... so wird das nichts ... ich fühle es!



Peter, Physiotherapeut im Lacor Hospital mit unserer kleinen Patienten Jovita, die an einer Rachitis erkrankt ist

Also kontaktiere ich meinen „Uganda Arzt“, Joseph, er kommt aus der Region hier, arbeitet aber in Deutschland als Neurochirurg, hat im Dezember hier in Gulu geheiratet und einige Tage in unserem Guesthouse übernachtet. Er hat Monica vor zwei Jahren kennengelernt und ich weiß, unser Lichtstrahl-Projekt liegt ihm sehr am Herzen. Zum Glück bestätigt er mein Gefühl, erst eine richtige Diagnostik kann sagen, wo die Reise hingehet. Also hilft er mir nochmal, „geeignete Ärzte“ in Kampala zu identifizieren und ich schicke Santa und little Lamara einmal mehr auf eine lange Reise. Joseph sagt allerdings auch, dass was wir jetzt schon machen können, ist Physiotherapie so oft wie es möglich ist. Juhu und immer wieder winkt ja auch das Glück von oben.

Physiotherapie als Chance für die Behandlung vielfältiger Erkrankungen

Unsere beiden angehenden Physiotherapeuten Oyoo Francis und Oola Eric



Während Zoë noch hier war, hat sie Jan im Lightray Roestbar Coffee Shop kennengelernt, der liebt es nämlich, hier zu entspannen. Als er erzählt, dass er als Volunteer Physiotherapeut für drei Monate ist, wird es schwierig für mich, nicht zu reagieren! Ihr kennt mich ... mir fallen leider sofort unsere beiden kleinen Patientinnen ein ... Jovita, das Mädchen mit der ausgeprägten Rachitis und der nun gelungenen Operation, welche aber auch viel Physio benötigt und natürlich little Lamara – für mich bleibt sie allerdings immer little Atim.

Zoë fährt mit Jan erst zu little Lamara, er macht sich ein Bild und verspricht in den nächsten Wochen mindestens zweimal wöchentlich vorbei zu kommen und sie zu behandeln. Santa, Monicas Tante, bei der little Lamara lebt, freut sich total und ruft mich ganz aufgeregt an, dass sie Jan sehr kompetent findet. Danach gehen sie mit Peter, dem Physiotherapeuten, der sich die ganze Zeit wunderbar um Jovita gekümmert hat, zu ihr und ihrer Oma. Peter stellt Jan, Jovita und ihre Erkrankung vor und sie entscheiden, dass sie sie zusammen behandeln. Wunderbar – jeder kann eben von jedem lernen!

// Das Thema Physiotherapie begleitet mich in verschiedensten Situationen und ich frage mich immer, was will mir das sagen ... ich fühle: Physiotherapie, Prävention und Rehabilitation wären auch hier sehr sinnvoll! //

Zufällig hat Jan (ganz links) unser Projekt besucht und als ausgebildeter Physiotherapeut direkt sein Wissen weitervermittelt.



Herausforderungen bei Anträgen für Förderungen in Bezug zu eigenen Verwaltungskosten

Wir hatten vor zwei Jahren einen Antrag an die Else Kröner-Fresenius-Stiftung geschickt, aber leider wurde der Antrag abgelehnt. Diese Anträge werden immer komplexer, dass es nicht einfach ist ... aber wie im richtigen Leben, Türen schließen sich und andere öffnen sich dafür. Wir sind eben eine kleine Organisation und möchten bewusst unsere Verwaltungskosten möglichst gering halten. Auf der anderen Seite werden

Dinge von uns erwartet, wo auch wir sagen müssen, wenn das so ist, dann muss man fast nur dafür jemanden einstellen. Wenn sich dann aber das Budget der Verwaltungskosten erhöht, sind viele nicht glücklich darüber und entscheiden sich für andere Projekte.

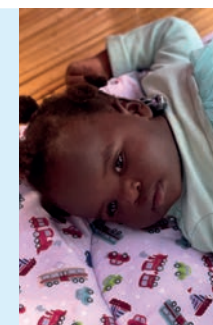
// Ich finde, das ist ein Teufelskreis, und es geht immer weniger um langfristig gute Qualität – sehr schade! Meine Erfahrung scheint auch eine andere zu sein – ich habe nicht das Gefühl, dass die Menschen sich hier selber so unterstützen können, dass ihr Leben nicht immer am „seidenen Faden“ hängt. //

Auch Daniel, mein Bodafahrer, fragt mich, warum stellt Ihr Europäer nicht einfach die Unterstützung auf Regierungsebene ein?? Es würde unserem korrupten Staatschef gut tun, denn dann würde nicht mehr so viel korruptes Geld fließen. Ich hatte ja schon mal den laienhaften Vorschlag gemacht, dass die deutschen Botschafter in den jeweiligen Ländern eine Bedarfsanalyse machen sollten und dementsprechend dann Hilfsprojekte ausgesucht und unterstützt werden.



Rehabilitation und Physiotherapie

Im Norden Ugandas fehlt es vielerorts an Zugang zu grundlegender medizinischer Versorgung – insbesondere im Bereich der Rehabilitation und Physiotherapie. Viele Menschen, darunter Kinder mit Behinderungen oder Menschen mit Verletzungen durch Unfälle oder Krankheiten, bleiben ohne gezielte Behandlung. Es besteht einerseits ein hoher Bedarf an physiotherapeutischen und rehabilitativen Behandlungen, andererseits besteht ein hoher Mangel an entsprechendem



Fachpersonal, das diese Behandlungen leisten kann. Wir möchten in unserem langjährigen Lichtstrahl-Projekt in Gulu physiotherapeutische und rehabilitative Angebote aufbauen und nachhaltig sichern. Die Leistungen sollen sich auf gesundheitsfördernde, präventive, ambulante, geburtshilfliche sowie stationäre Gesundheitsdienste konzentrieren. Unser Ziel ist es, den Zugang zu physiotherapeutischen und rehabilitativen Behandlungen in einer Region mit akuter Unterversorgung nachhaltig zu verbessern.

Überlebensnotwendige Soforthilfe

... und da wir schon dabei sind ... eben ruft Dr. Obalim mich an und bittet um unsere Mithilfe! Wenn das so weitergeht, sehen wir uns demnächst täglich – wäre nicht schlimm, aber der Anlass ist jedes Mal ein Notfall und traurig.

Heute ist es die „Geschichte von Rafael“! Rafael kam vor zwei Wochen mit einer schweren Malariainfektion ins Krankenhaus, wurde erfolgreich behandelt, hat dann allerdings weiterhin über starke Kopfschmerzen geklagt. Erst wurde an eine nahe-liegende cerebrale Malaria gedacht – bedeutet: der Malariaparasit hat die Hirnschranke passiert und ist dort nur schwer zu behandeln. Plötzlich tauchen aber auch andere neurologische Symptome auf und somit wird ein CT vom Schädel gemacht, welches hier in Gulu schon eine kleine Challenge ist. Festgestellt wird ein undefinierbarer Prozess im Mittelhirn ... sofort nimmt Dr. Obalim Kontakt mit dem Cure Hospital auf und da es, wie gesagt, NGO funded ist, sind sie bereit, Rafael kostenlos zu operieren. Allerdings muss seine Mutter den Transport bezahlen. Der Vater taucht schon mal vorsorglich seit einer Woche gar nicht mehr auf. Die Mutter, die selbst echt vulnerabel aussieht, hat gerade mal noch 1,50 Euro ... das wird keiner ... das klappt nicht. Solitaire – eine weitere Hilfsorganisation – gibt 50 Euro und wir toppen mit 300 Euro – denn es muss schnell gehen, die Ärzte haben versprochen, wenn Rafael schnell verlegt werden kann, dann würden sie ihn noch heute operieren! Da fällt es mir in der Tat schwer zu diskutieren und über Geld nachzudenken...



// Die medizinischen Notfälle, die schweren Fälle, nehmen stark zu ... sicher spricht es sich auch herum, dass wir versuchen zu helfen ... keine Sorge, die Menschen, die wirklich in Not sind, brauchen keine Geschichte „drumherum“ zu erfinden! //



Die Entfernungen zu Medizinstationen, Schulen oder sauberen Wasserquellen sind oft groß und nicht selten nur über staubige, unbefestigte Pfade erreichbar. In der Regenzeit verwandeln sich diese Wege in Schlammfelder, die kaum noch passierbar sind. Für schwangere Frauen ist die Situation besonders dramatisch. Der Weg zur nächsten Entbindungsstation dauert oft mehrere Stunden – oder ist überhaupt nicht möglich. Viele Geburten finden deshalb noch immer ohne medizinische Betreuung statt. Die Mütter- und Säuglingssterblichkeit ist entsprechend hoch.

Ein besonderer Notfall

Wenn hier Notfälle nachts kommen, muss man immer ein wachsames Auge auf die Patienten werfen, besonders wenn sie in kritischen Situationen kommen. Als ich heute Abend gegen 21:00 Uhr nach Hause fahren möchte, ist unser Gate schon geschlossen und Daniel – „mein Boda“ wartet mit dem Wachmann, bis ich fertig bin. Heute Abend höre ich plötzlich ein lautes Geschrei, und da ich eh auf dem Weg zum Gate bin, renne ich etwas schneller... eine junge Frau liegt vor unserem Gate und hat ein Messer im Kopf. Sprachlos.... ok, Ruhe bewahren... eine ganz heikle Situation für uns. Wir würden der Frau gerne helfen, müssen sie aber möglichst schnell verlegen, denn wenn sie womöglich bei uns verstirbt, sind wir schuld. Abgesehen davon ist es ein Fall

für die Polizei und die verdonnern wir dann auch direkt dazu, sie ins staatliche Krankenhaus zu bringen. Ohne Caretaker ist es fast unmöglich, in einem Krankenhaus aufgenommen zu werden, jeder hat Angst, dass man verantwortlich gemacht wird, obwohl man ja eigentlich nur helfen wollte. Keine einfachen Entscheidungen, die oft weit weg sind von dem, wie wir es in Deutschland nicht nur tun würden, sondern eben auch müssen. Hier sind die Regeln andere, und es wird äußerst unangenehm, wenn man sich nicht daran hält.

Glücklicherweise hat die Frau den Vorfall überlebt.



Was ist ein „Caretaker“?

Ein Caretaker ist eine Person, die sich (z.B. bei einem Krankenhausaufenthalt) um die Betreuung, Pflege oder Aufsicht eines bestimmten Menschen kümmert. In vielen Fällen übernehmen Verwandte oder ältere Geschwister diese große Verantwortung.

Uns als Lichtstrahl Uganda ist es besonders wichtig, dass auch die Menschen, die es sich nicht leisten können, Zugang zu guter medizinischer Versorgung haben.



Verbesserung von Qualität mit schwierigen Rahmenbedingungen

Wir versuchen unsere Qualität immer weiter „little by little“ zu verbessern. Manchmal dauern allerdings selbst kleine Schritte ... länger! Ihr wisst wie ich das meine ... mit viel Herz und immer wieder drauf hinweisen ... aber es braucht oft einen langen Atem!

Auch wenn viele Ausbildungen oder Studiengänge den gleichen Zeitrahmen haben wie in Deutschland, so unterschiedlich ist der Inhalt, und ein ganz wichtiger Punkt ist das selbstständige Denken und Handeln. Es ist etwas, was man lernen muss, was einem vorgelebt werden sollte ... oder??

Seit über vier Jahren warten wir nun auf unser Health Center 3 Upgrade ... ich weiß nicht, wie oft wir die Formulare schon ausgefüllt haben, warum sie aber an irgendeinem Punkt immer wieder ganz plötzlich nicht auffindbar sind ... uns allen ein Rätsel. Wie allerdings aus dem Nirvana ruft mich Mr. M., ein Member des ugandischen Parlaments, an, bzw. erst sein Fahrer, der schon mal einige Jahre bei uns gearbeitet hat. „Boss“, ich frage Akena, „warum nennst du mich noch so, du hast doch einen ganz anderen Boss“ ... er antwortet „Du wirst immer ein Boss bleiben“ – du musst Mr. M. anrufen, ich habe gerade euren Ordner für das Upgrade hier im Auto, und morgen hat Mr. M. ein Meeting mit der Gesundheitsministerin. Super, denn

Mr. M. und ich sind uns vor 15 Jahren in Gulu begegnet und er rief quer über die Straße, „Hey Lightray Lady, I want to date you!“ Woher sollte ich ihn kennen, also habe ich zurückgerufen, er soll mal lieber die anderen Ladies um sich herum nehmen und sich solche super Sprüche irgendwo ...! Er kommt aber aus unserer Community, lebt zwar in Kampala, aber hat sein ursprüngliches Zuhause hier in Gulu. So viele gute Projekte gibt es nicht unbedingt in unserer Community und das weiß er auch. Also haben wir uns „vertragen“ und jetzt, wo er in 2024 sogar schon in München zum Oktoberfest war, besteht Hoffnung, dass er ein gutes Wort einlegt. Allerdings ist der Verlauf sehr merkwürdig, aber leider typisch hier.

Im Vergleich zu anderen Medizinstationen der Kategorie 2 sind wir viel zu gut ausgestattet und hätten dieses Upgrade lange verdient, aber je weniger Geld der Staat hat, desto geringer die Chance, dass NGOs profitieren.

... aber ein Upgrade wäre auch für unsere Mitarbeiter ein deutliches Zeichen, da sie immer wieder versuchen, gute Arbeit zu leisten und das Wichtigste ... mit einem Lächeln – erste Heilung für jeden Patienten!



Ein Brand als Notfall

Ich bin mir nicht sicher, ob ich es jemals herausfinden werde, warum Notfälle oft passieren, wenn ich hier bin. Unser Wachmann Bosco (s. Bild) kommt zu mir gerannt und berichtet, dass eins unserer Hochspannungskabel brennt ... ich soll sofort kommen und die staatliche Elekt-

rizitätscompany alarmieren. Super – die gibt es seit einigen Wochen nicht mehr in alter Form, sondern eine neue Company hat übernommen. Glaubt nicht, dass man hier die Feuerwehr rufen kann oder ähnliches. Es muss schnell gehen – als ich endlich jemanden erreiche, sagt der tatsächlich, ich soll ihm ein Foto schicken und dann entscheidet er, ob sie später vorbeikommen – ist ja Freitag heute. Ich würde sagen, ich bin sehr deutlich geworden mit der klaren Ansage, falls irgendein Patient, Mitarbeiter oder Besucher des Projektes deswegen zu Schaden kommt, dann werde ich dafür sorgen, dass er sich dafür verantworten muss. Fünf Minuten später sprang er von seinem Moped vor meine Füße. Der Blitz ist bei den Nachbarn in den Baum

geschlagen, dieser hat Feuer gefangen und unser Kabel geht nur knapp dran vorbei und somit hat es Feuer gefangen. Die Nachbarn wurden mehrfach gebeten, die Äste des Baumes zu kürzen, aber hier werden so viele Sachen ausgesessen und wenn dann was passiert, dann kann man sich sicher sein, dass niemand aber auch niemand für den Schaden aufkommt. „Meine klare Ansage“ hat Früchte getragen, am Freitag werden die Äste von der Elektrizitätscompany persönlich abgeschnitten und sie lassen sie alle auf seinem Grundstück zurück – jetzt bin ich mal gespannt. Obwohl, ich kann Euch sagen, Ansagen von Frauen sind hier generell nicht so ganz gern gesehen ... daher kommt mein „Nickname – stubborn munu lady!



Gute Mitarbeiter als Basis für gute Arbeit in allen Bereichen

Evron scheint besonders zu sein ... wir stellen ihn ein, als wir merken, dass wir mindestens zwei Vollzeitkräfte als Laborassistenten benötigen. Eunice ist aber noch in den Endzügen ihrer Prüfung als diplomierte Laborantin und kommt erst in drei Monaten wieder. Patrick ist gegangen, weil wir fanden, dass die Qualität seiner Arbeit nicht zufriedenstellend war, aber, was jetzt ... ?? Da trat Efron in unsere Lichtstrahl Welt, und schon nach drei Monaten gab es ein so lautes Veto, als ich ihm sagen wollte „Efron leider sind die drei Monate um und Eunice ist zurück, also bis irgendwann mal!“ Zu flexibel, zu gut, zu wissend ...wunderbar für uns, aber von welchem Budget??? Trotzdem entscheiden wir, Efron zu halten, denn wie schon erwähnt, wenn wir Sponsoren für unsere Hepatitis B Kampagne finden, dann ist Efron genau richtig bei uns! DANKE an dieser Stelle an die Wölffer Stiftung, die durch die „Goldene Bild der Frau“ und den damit verbunden Zeitungsartikel in der Berliner Morgenpost auf uns aufmerksam geworden sind. Wir haben genau dieses Proposal vorgestellt, und in Kombination mit dem Thema Family Planing / Verhütungsmittel unterstützen sie es. Einfach super! Alleine heute hat Efron drei positive Fälle diagnostiziert, einige geimpft ... super!

Am Freitag kommt ein junger Mann zu uns und auch den hat unser Team als Hepatitis positiv diagnostiziert, aber auch acht andere Familienmitglieder und zwei Kinder. Der Mann lebt polygam, hat insgesamt 16 Kinder, und er lebt nicht nur mit den Frauen, sondern auch dem Bruder und seinen Familien auf einem Stück Land mit insgesamt 35 Menschen. Puh ... ich habe kein gutes Gefühl ... also laden wir die ganze Großfamilie ein, testen alle durch, impfen alle, die negativ sind, und machen Leber / Nierenfunktionstests für alle, die positiv getestet sind. Es hilft zu identifizieren, wie weit fortgeschritten die Infektion ist. Wir wissen hier, dass jeder unentdeckte Patient viele weitere unwissende Menschen ansteckt!

Was bedeutet unsere „Hepatitis B Kampagne“?

8-10% der Bevölkerung sind chronisch infiziert und wissen nichts von Ihrer Hepatitis B Infektion. Deshalb haben wir das Jahr 2025 genau diesem Thema gewidmet. Unser Team führt regelmäßige Aufklärungsworkshops im Village durch, bietet kostenlose Tests an und ermöglicht die notwendigen Impfungen.



Eunice (li.): Diplomierte Laborantin, leitet unsere Labore. Evron (mitte): Laborant auf unserer Medizinstation, hauptverantwortlich für unsere Outreach Tätigkeiten im Village. Josephine: (re. u. unten) Diplomierte Krankenschwester, leitet die Unit Kinder unter fünf Jahren auf unserer Medizinstation.



Das haben wir erreicht:
Wir haben dank einer tollen Spende ein Behandlungszimmer für unsere kleinen Patienten eingerichtet.



Unsere Entbindungsstation

Hier ist ziemlich Action ... ich würde sagen, die gute Fürsorge unserer Hebammen hat das Village „Buschland“ erreicht.

/// Danke an alle, die uns helfen, dass wir weiter unsere ganzen Vorsorgeuntersuchungen, Entbindungen, die Nachsorgen, die „Homevisits“ bei sehr vulnerablen Müttern und Babys, alle Impfungen, Family Planing Methoden (Verhütungsmittel) kostenlos anbieten können. Ein wahnsinniger Segen für so viele Frauen hier in unserer Community. ///

Unserer Entbindungsstation wird von Rosemary und Kevin geleitet, zwei tollen jungen qualifizierten Hebammen und ihrem durchaus jungen Team. Es ist nicht schwer, älteres und qualifiziertes Personal zu bekommen, aber es ist oft leider nicht das, was wir uns wünschen. Wenn man mit Krieg, Korruption, Gewalt aufgewachsen ist, dann ist es schwer, gewisse Verhaltensstrukturen zu ändern. Die jüngere Generation hat auch immer noch vieles davon erlebt, aber trotzdem ist es ein wenig einfacher sie anzuleiten mit den Core-Values (Kern-Werten), die wir haben. Absolut keine Garantie, aber die Chance ist deutlich höher – besonders in den mehr gebildeten Schichten. Bei den eher mehr ungebildeten Mitarbeitern (was die Schulbildung betrifft) ist es oft andersherum. Da sind die älteren Mitarbeiter oft „stabiler“ und verlässlicher, als die jüngere Generation. Besonders als junge Frau/Hebamme sich gegen die älteren Frauen oder/und die älteren Angehörigen durchzusetzen bzw. Stellung zu beziehen, ist nicht einfach.



Unsere Entbindungsstation:

Geboren um zu leben.

Die Entbindungsstation, die wir 2014 ins Leben gerufen haben, ist ein Kernstück unserer medizinischen Initiative. Angesichts der hohen Mütter- und Kindersterblichkeit sowie der hohen HIV-Rate unter schwangeren Frauen bieten wir umfassende Vorsorgeuntersuchungen, HIV-Screenings und kostenlose Entbindungen unter hygienischen Bedingungen. Unsere rund um die Uhr verfügbare Betreuung umfasst Ultraschalldiagnostik, Erstimmunisierung des Neugeborenen sowie ein Hygiene-Starterset für Mutter und Kind. Zudem leisten wir Aufklärungsarbeit in Bezug auf Familienplanung und bieten diverse Verhütungsmethoden an, um sowohl Frauen als auch Männer zu sensibilisieren.



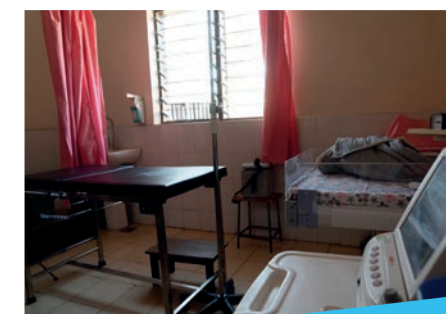
Rosemary – Leiterin der Entbindungsstation (ganz links) und Mütter mit ihren Neugeborenen auf unserer Entbindungsstation. Für die Aufnahme auf Entbindungsstationen müssen die Frauen eine sogenannte Caretakerin mitbringen (s. links oben im Bild) sowie ein Mama-Kit mit folgenden Utensilien: Rasierklinge, Plastikunterlage, sterile Handschuhe, Watte, Handtuch. Lichtstrahl Uganda stellt diese kostenfrei zur Verfügung.

Es gibt Frauen, die trotz mehrfacher „Warnung“ nur bei uns entbinden möchten, wenn sie aber unter Risikoschwangerschaften fallen, MÜSSEN wir sie verlegen, sonst riskieren wir unsere Anerkennung. Wenn Ihr denkt, das interessiert diese Mütter ... die bleiben bis zum allerletzten Punkt resistent, und sobald unsere Hebammen deutlicher werden, kann es ihnen noch passieren, dass sie sich ausschimpfen lassen müssen. Klar wäre es leicht, aufzutauchen und diesen Frauen deutlich die Grenzen aufzuzeigen, aber es muss von den Hebammen aus kommen – es ist nicht, dass ich das nicht kann oder machen würde – aber das macht keinen Sinn. Durch viele Gespräche und immer wieder ein offenes Ohr haben verändert es sich ganz langsam, und unsere Hebammen werden schon mal als gemeinsames Team deutlicher und klarer!! SUPER!



Das haben wir erreicht:

5.982 Vorsorgeuntersuchungen und Geburten im Jahr 2024



Durch unsere regelmäßige Arbeit tief im Village kommen eben nun immer mehr Frauen und viele junge Mädchen zu uns.

/// Je weiter wir uns von der Stadt entfernen, desto unzureichender wird die medizinische Versorgung. Es gibt Gegenden, da müssen die Frauen 30 – 60 Kilometer bis zur nächsten Entbindungsstation zurücklegen. Das nachts, wenn es eh kein „Boda Taxi“ gibt... das klappt fast nie! Durch solche Missstände steigen natürlich die Zahlen der Säuglings und Müttersterblichkeitsraten. ///

Zusammen mit meiner Freundin Dr. Byfa, die den gynäkologischen Bereich für den Distrikt Gulu leitet, arbeiten wir gerade an einem Plan für noch mehr gemeinsame Aufklärungsarbeit und das Anbieten von praktikablen Alternativen – wie z.B. die rechtzeitige Unterbringung in unserem Mütterkrisenhaus – damit die Frauen schon einige Tage vor der Entbindung zu uns kommen und von hier überwacht werden können, besonders wenn sie schon unter den Vorsorgeuntersuchungen als „Risikogeburten“ eingestuft werden.

Mehr zur medizinischen Versorgung –
einfach den QR-Code scannen!





Bildung

„Little by little a child will walk“

Bildung ist im Norden Ugandas ein entscheidender Weg aus der Armut. Trotz staatlicher Schulpflicht kämpfen viele Familien mit Schulgebühren, fehlenden Schulmaterialien oder langen Schulwegen. Die Qualität der Bildung in staatlichen Schulen leidet oft unter überfüllten Klassen, Lehrermangel und schlechter Ausstattung. Deshalb liegt uns gute Qualität auch im Bildungssektor sehr am Herzen. Denn wo Bildung möglich wird, entstehen Hoffnung, Selbstvertrauen und neue Perspektiven – für einzelne Kinder und unsere Gemeinschaften.



Bildung

Bildung schenkt Kindern nicht nur Wissen, sondern auch eine Stimme!

Bei Lichtstrahl Uganda e.V. passen wir unser Schulungsangebot kontinuierlich an den aktuellen Bedarf an, um eine effektive Bildung und Aufklärung der Gemeinschaften zu gewährleisten. Unsere Fortbildungen umfassen eine breite Palette an Themen, die für die Verbesserung der Lebensbedingungen vor Ort essenziell sind. Dazu gehören:

- Child-Protection: Schutz der Kinder durch Wissen und praktische Maßnahmen
- Hygiene: Vermittlung grundlegender und fortgeschrittener Hygienepraktiken
- Infektionskrankheiten: Aufklärung über Prävention und Behandlung
- Ernährung, Nahrungsanbau und Zubereitung: Lehre von nachhaltigen Methoden zur Selbstversorgung
- Erkennen von Krankheitssymptomen: Befähigung der Bevölkerung zur Selbsthilfe bei gesundheitlichen Problemen
- Familienplanung: Information und Beratung zu verantwortungsvollem Familienwachstum



Das haben wir erreicht:

649 Kinder in unserer Vorschule und Primary School

Vorschule und Kita

Dank einer großzügigen Spendenaktion konnten wir Anfang 2013 unsere Lichtstrahl-Vorschule inklusive Kita-Bereich errichten. Mittlerweile besuchen mehr als 250 Kinder unsere Einrichtung. Unabhängig vom Alter beginnen alle Kinder in der ersten Klasse der Vorschule, die drei Jahre dauert, bevor sie auf die weiterführende Primary School wechseln. In Uganda sind Klassengrößen von bis zu 100 Kindern pro Lehrkraft üblich, doch wir haben uns bewusst für kleinere Klassen entschieden. Etwa 250 Kinder verteilen sich auf sechs Klassen und einen Kita-Bereich für Unter-Dreijährige, wobei in jeder Klasse zwei, im Kita-Bereich sogar drei Lehrkräfte tätig sind.



Unsere Vorschule – Nursery School:

Hier starten die Kleinsten unserer Community ihren „Bildungsweg“ und ich bin jeden Tag aufs Neue froh, dass ich in all den 15 Lichtstrahl Jahren hier auf dem Gelände mein Büro behalten habe – für mich genau passend – diese Kids zu erleben ist jeden Morgen ein echtes Geschenk und ich möchte es nicht missen. Tja und dann gibt es noch den besonderen Moment jeden Morgen, an dem unserer Kids aus dem Kinderkrisendorf durch das Tor zu meinem Office rennen und wir uns erst einmal alle in den Arm nehmen! „Wer kann dazu schon NEIN sagen.“ Während wir bis vor ca. zwei Jahren noch viele Kinder in den Klassen hatten, haben wir hier bewusst die Zahl reduziert. Keine Sorge, wir haben keine Schüler entlassen, sondern nur im ersten Jahrgang immer weniger aufgenommen. Die Klassen super voll zu bekommen ist kein „Hexenwerk“ hier, aber uns ist auch Qualität wichtig und wie soll man mit 100 Kids in einem Klassenraum guten Unterricht machen? Wir sind auch super froh, dass ein männlicher Lehrer bei uns im Januar gestartet ist ... die Kids lieben ihn, und es ist auch für mich immer toll zu erleben, wie nah hier Lehrer und Schüler aneinander „dran sind“!

Wer auch immer von Euch gutes Spielmaterial hat ... alles rund ums Lernen – Kindergartenlevel – 1. Schuljahr ... gerne einfach ein Foto an uns schicken, dann schauen wir, ob das passt und nehmen es gerne mit in unser Projekt – es darf eben nur nicht zu schwer sein – muss ja locker in einen Koffer passen. Hier in unserer Vorschule haben unsere Lehrer wirklich verstanden, was es heißt, sozial mit den Kids umzugehen ... jajaja – ein langer Weg, aber es ist schön zu erleben, dass es möglich ist.



Unsere Primary School:



Unsere Primary School, die wir 2017 mithilfe von Sponsoren eröffnet haben, ermöglicht es uns, Kinder nach der Vorschule weitere sieben Jahre lang zu begleiten. Diese Schule bietet nicht nur hochqualifizierten Unterricht durch ausgebildete Lehrkräfte, sondern auch sozialarbeiterische Betreuung – besonders wichtig, da viele unserer Schüler aus extrem schwierigen Verhältnissen kommen, einschließlich Waisen und Kinder aus zerrütteten Familien.

Unsere Primary Schule: Ich würde sagen, die Schule mit den meisten vulnerablen Kindern hier in der Umgebung. Wir haben von Beginn an diesen Fokus gehabt, aber wie es dann nach vielen Jahren funktioniert, kann man oft nicht wissen.

„Über all die 15 Jahre ist uns bewusst geworden, dass die ärmsten Kinder egal wie gut sie in der Schule sein könnten, nur selten eine besuchen werden. Wir haben versucht, für jedes dieser Kinder einen Sponsor zu finden, das ist uns auch eigentlich gut geglückt.“

Leider haben sich aber viele Dinge über all diese Jahre verändert, und das größte Thema dabei sind völlig instabile Preise. Hier ist es dann auch noch so, dass, wenn die Nachfrage hoch ist, automatisch die Preise in die Höhe schießen – z.B. jedes Mal, wenn ein neuer Schulterm startet.

„Das ist nicht immer leicht für uns als Lichtstrahl Team zu kalkulieren, aber nur um eine Idee zu bekommen, wir brauchen für beide Schulen im Jahr ca. 200.000 Euros.“

Wow ... so viel? Ja, ich versuche es mal zu erklären ... wir bezahlen Gehälter, die im guten oberen Mittelfeld liegen, weil wir als Hilfsorganisation finden, dass auch **Gehälter für 140 Mitarbeiter** in den Bereich Entwicklungszusammenarbeit fallen. Ist es ein „Zusammen“, wenn wir bestimmen, dass die Menschen noch nicht einmal soviel bekommen, dass sie wenigstens überleben können?



/// Alle unsere Schüler bekommen einen Porridge zum Frühstück, ein warmes Mittagessen und regelmäßig Früchte. ///

Immer wieder gibt es Notfallsituationen, in denen wir ganz schnell Kinder bei uns im „Boarding – Schlafbereich“ aufnehmen müssen. Sie werden zu Hause misshandelt, vernachlässigt oder wie im Fall von Christine und Welsy einfach alleine in der Hütte zurück gelassen. Unglaublich, und ob Ihr es glaubt oder nicht, oft kommen diese Situationen erst „hoch“, wenn ich hier bin ... ich glaube, die Kids warten, weil sie wissen, egal wie was warum – ich versuche dann alles in Bewegung zu setzen. Dieses Phänomen hat etwas mit dem Leben hier zu tun. Die alltäglichen Schicksalsschläge sind so normal und vielschichtig, dass oft erst ganz spät reagiert wird. Manchmal hat man fast das Gefühl, es wird extra lange gewartet, in der Hoffnung, dass sich jemand anderes des Themas annimmt oder es sich von selbst erledigt. Beides ist im Fall von Kindern eher unwahrscheinlich, oder?

Christine und Welsy sind nun erst einmal bei uns untergebracht, bedeutet aber auch für uns, notfallmäßig alles zu besorgen, was die beiden Mädels brauchen – Matratzen – Bettzeug – Handtücher – Kleidung – Seife und noch viele Kleinigkeiten mehr. Ich merke aber auch, dass einige unserer Mitarbeiter sensibler werden und wie sagen wir hier so schön „selfdriven“ – meine Augen können, aber sollten eben auch nicht überall sein müssen.

Ja, und auf Grund der vielen vulnerablen Kinder wird schnell klar, dass hier Lehrer arbeiten sollten, die sozial sind, das wiederum ist allerdings nicht so einfach. Besonders die männlichen Lehrer haben eine für mich immer eher „arrogante“ Haltung – sie lassen sich nur schwer etwas sagen und korrigieren und wenn dann vielleicht noch von Michael Oucha (s. Bild unten) und mir! Deswegen kontrollieren wir engmaschiger

und weisen auf unsere HRP Human Resource Policy hin, in der alle diese Verhaltensweisen und evtl. folgende Konsequenzen festgehalten sind. Nein, keine Sorge, wir können diese nicht wahllos machen, sondern sie muss sich an den internationalen Gesetzen von Menschenrechten, Kinderrechten, Arbeitsrechten etc. orientieren. Wir sind eben eine internationale NGO in einem „fremden“ Land und im Klartext heißt das – nicht auffällig werden und gute Qualität abliefern. In der Tat, in diesem Punkt kann ich es verstehen, dass wir nicht immer nur positiv gesehen werden. Wir kommen in diese Länder, weil wir etwas „Gutes“ tun wollen, nutzen dafür Spendengelder von Menschen, die wir oft gar nicht kennen, wirken in einer völlig uns fremden Kultur und verhalten uns leider selber oft nicht besonders vorbildlich.

/// Ich habe eine tiefe Überzeugung, dass es nur ZUSAMMEN geht, wenn das nicht funktioniert, dann wird es schwer. ///

Wir versuchen, unser Bildungsangebot weiter auszubauen, auch wenn wie gesagt, die meisten unserer Kids sehr vulnerabel sind. Durch **unsere Partnerschule Mathilde Anneke** – durch einfach grandiose Sponsoren – durch Eure tollen Ideen konnten wir unsere Musikinstrumente für den Unterricht kaufen – DANKE Dir, lieber Andreas Markus, für das Konzert in Münster – mehr Lehrbücher kaufen, einen Notfallschrank für Bettzeug, Hygieneartikel, Unterwäsche, Kleidung etc. bestücken, neues Sportequipment besorgen und einiges mehr.

/// Unsere Klassen sind nicht überfüllt, wir sprechen Englisch, unsere Lehrer sind wirklich in der Schule und unterrichten, unsere Kids werden von der Schulkrankenschwester versorgt oder zu uns auf die Station begleitet. ///



Unsere Partnerschule Mathilde Anneke

Unsere Schulpartnerschaft mit Lichtstrahl Uganda – eine Herzenssache seit 2017

Schon seit 2017 verbindet die MAG eine ganz besondere Partnerschaft mit dem Projekt Lichtstrahl Uganda – und diese Verbindung ist über die Jahre zu etwas sehr Wertvollem geworden. Alles begann mit einem Freundebuch, in das unsere Schülerinnen und Schüler liebevoll und kreativ hineingeschrieben haben. Die Seiten wurden dann nach Uganda geschickt – und kamen mit genauso herzlichen Einträgen von dort zurück. Ein einfacher Start, der aber viel in Bewegung gesetzt hat.

Seitdem ist die Lichtstrahl Uganda AG ein fester Bestandteil unseres Schullebens. Unsere Schülerinnen und Schüler engagieren sich mit großem Eifer: Ob bei Beratungstagen, bei denen sie einen Stand mit handgemachten Kleinigkeiten aus Uganda gestalten – von bunten Armbändern bis zu kleinen Taschen – oder wenn sie an unseren Spendenaktionen teilnehmen. Immer dabei: unsere Spendendosen, die mit jedem Event ein bisschen voller werden.

Ein echtes Highlight in jedem Schuljahr ist unser Spendenlauf, der Friedenslauf. Dann schnürt die gesamte Schulgemeinschaft die Laufschuhe und läuft für den guten Zweck. Die Stimmung ist jedes Jahr aufs Neue großartig, und die Motivation ist spürbar: Wir laufen, weil wir wissen, wofür.

Unsere Partnerschule Annette von Droste Hülshoff

Allein ist man einzigartig, zusammen ist man stark!

Für uns bedeutet Lichtstrahl Uganda tolles Engagement und eine schöne Gemeinschaft. In den letzten 7 Jahren, in denen wir das Projekt unterstützen, sind uns die Kinder und auch besonders die Verantwortlichen des Projekts sehr ans Herz gewachsen. Vor allem durch den persönlichen Kontakt mit Heike, ist das Projekt viel nahbarer geworden. Bei jedem von Heikes Besuchen freuen wir uns über Nachrichten aus Uganda, egal ob Brief, Foto oder ein kleines Video. Dadurch können wir direkt sehen, dass und wie unsere Hilfe ankommt

/// Besonders eindrucksvoll war für uns das vergangene Jahr, als einige Lehrkräfte gemeinsam nach Uganda reisen konnten. Vor Ort unsere Partnerschule zu besuchen, die Kinder kennenzulernen, die Lehrkräfte zu treffen und zu sehen, wie viel durch das Projekt Lichtstrahl-Uganda bewirkt wird – das hat uns tief berührt. Diese Erfahrung hat uns noch einmal deutlich gemacht, wie wichtig und richtig diese Partnerschaft ist. ///

Ein großes Dankeschön möchten wir an dieser Stelle auch an Heike Rath und ihre Tochter Zoë richten. Der Austausch mit ihnen ist immer herzlich, unkompliziert und voller Engagement. Heike besucht uns regelmäßig in der Schule, erzählt den Kindern von ihrer Arbeit, beantwortet Fragen und inspiriert mit ihrer Leidenschaft für das Projekt. Auch Videokonferenzen mit Uganda werden durch sie ermöglicht – was für ein Geschenk, dass wir auf diese Weise direkt in Kontakt treten können!

Ein kleines bisschen stolz sind wir auch darauf, dass wir Heike auf ihrem Weg zur „Goldenen Frau“ begleiten durften. Unsere Schülerinnen und Schüler haben mit Begeisterung Plakate gebastelt, Stimmen gesammelt und ganz viel Werbung gemacht – und ja, wir glauben, dass wir einen kleinen Beitrag dazu leisten konnten, dass Heike diesen mehr als verdienten Preis bekommen hat. Wir sind jedenfalls sehr stolz auf sie!

Unsere Kooperation mit Lichtstrahl Uganda ist weit mehr als eine AG oder ein Projekt. Sie ist ein lebendiges Beispiel dafür, was entsteht, wenn Menschen sich füreinander einsetzen – über Kontinente hinweg. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre dieser besonderen Freundschaft.



und man baut einen persönlichen Bezug zum Projekt auf. Außerdem gibt dieser enge Kontakt mit Heike uns die Möglichkeit, eigene Ideen für das Projekt einzubringen, die mit Freude angenommen und wertgeschätzt werden. Wenn wir Fragen zum Projekt oder zur Umsetzung von Aktionen haben, haben wir jederzeit zuverlässige Ansprechpartner, die uns weiterhelfen. „Lichtstrahl Uganda“ zeigt uns, dass auch kleine Aktionen Großes bei Menschen bewirken können. Deshalb ein großes Dankeschön an Lichtstrahl Uganda für Euer Engagement, für die inspirierende Arbeit und Hilfe und danke, dass wir Teil dieses Projekts sein dürfen!.

! Sie unterstützen 8 HIV-positive Kinder und ihre Familien im Bereich Nahrung, Medikamente und Bildung

... und auch hier haben wir heute alle Räumlichkeiten gegen Mosquitos gesprüht. Hätte ich gewusst, wie viel Arbeit es nachher bedeutet, hätte ich es besser vorbereitet. So stehe ich jetzt hier und mir wird klar, dass ich erst einmal Ayari und unsere fleißigen „Bienen“ rufen kann. Alle Räume müssen nach 90 Minuten des Einwirkens durchgelüftet und ordentlich gesäubert werden. Spätestens in solchen Situationen wird mir klar ... WOW wir sind über all die Jahre ganz schön gewachsen und wenn man das alles putzen muss ... puh!

Durch den guten Kontakt zu der Firma hatten wir aber am Feiertag Glück – hier gibt es wilde Bienen, und die sind alles andere als ungefährlich. Sie sammeln sich in einem Kokon, aber wenn sie sich gestört fühlen, dann schwirren sie aus und können Menschen zu Tode stechen ... also immer schön Obacht, und wenn man sie entdeckt, sollte man Spezialisten holen, sie entfernen und weit wegbringen.



Sponsorenkinder

Nur ein Kind, das etwas zu essen hat und gesund ist, kann überhaupt die Schule besuchen. Für uns als Lichtstrahl Uganda e.V. bedeutet dies, dass wir die Kinder in unseren Schulen nicht nur mit der Übernahme der Schulgebühren unterstützen, sondern auch mit Schuluniformen, Sportuniformen, Schulmaterialien, Frühstück, Mittagessen und medizinischer Erstversorgung. Dadurch möchten wir besonders den Kindern Zugang zu Bildung ermöglichen, die sonst aufgrund ihres äußerst vulnerablen Backgrounds nie die Chance dazu hätten.

Gerne können Sie Kinder in unserer Vorschule und Primary School unterstützen. Die Qualität und der individuelle Aspekt sind uns sehr wichtig, deswegen melden Sie sich bei Interesse gerne bei uns.



Secondary School

Viele Kinder im Norden Ugandas können keine Schule besuchen, da viele Familien die Schulgebühren nicht aufbringen können. Für die Kinder, die eine Primary Schule besuchen, endet dann häufig hier der Bildungsweg aufgrund von Armut oder fehlender Unterstützung. Der Übergang zur Secondaryschule ist jedoch entscheidend für ihre Zukunft. Mit gezielter Hilfe von Sponsoren möchten wir genau diesen Übergang sicherstellen und ihnen somit eine Chance auf ein besseres Leben ermöglichen.



Immaculate (re.) mit ihrer Mutter

Ein gutes Beispiel von vielen: Immaculate

Immaculate lebt seit einem Jahr nicht mehr direkt im Lichtstrahl-Projekt. Sie hat die Schule gewechselt und besucht nun die Secondary School in Gulu, wo sie als erfolgreiche Läuferin auch sportlich gefördert wird. Die Mutter lebt mit ihrer weiteren Tochter Monika, die im Lichtstrahl-Projekt beschult wird, in einer einfachen Hütte. Der Vater ist vor einigen Jahren erschossen worden. Seitdem kümmert sich die Mutter allein um Monika, während Immaculate im Internat der Highschool lebt.

Auf die Frage, was sie einmal werden möchte, erzählte Immaculate, dass sie Hebamme werden und später im Lichtstrahl-Projekt arbeiten möchte. Mit ihren 15 Jahren hat sie das Ziel, ihr Abitur zu machen, und wir waren besonders glücklich, dass sie den Wunsch hat, dem Projekt, von dem sie so sehr profitiert hat, später etwas zurückzugeben.

Lesen Sie auch den Reisebericht ihrer Sponsoren Barbara und Christoph auf Seite 13



Müttergruppe und Mütterkrisenhaus

Bei Lichtstrahl Uganda bieten wir Müttern Unterstützung durch regelmäßige Treffen und ein spezielles Mütterkrisenhaus. Unsere Müttergruppe trifft sich wöchentlich, um über wichtige Themen wie Hygiene, Familienplanung und Ernährung zu diskutieren, unterstützt von unserem Sozialarbeiter-

team. Viele Teilnehmerinnen bringen wertvolles Wissen aus ihren Lebenserfahrungen ein und erhalten die Möglichkeit, bei uns zu arbeiten. Das Mütterkrisenhaus bietet Frauen, die Gewalt oder Missbrauch erlebt haben oder von ihren Familien verstoßen wurden, Schutz und individuelle Betreuung. Diese Initiativen stärken Frauen in Not und helfen ihnen, ein selbstbestimmtes Leben aufzubauen.

Sag ich ja ... ein echtes Herzstück. Im April haben wir dafür Immaculate eingestellt, ein ebenso echtes Herzstück. Die gewisse Empathie, die besonders bei dieser Arbeit wichtig ist, kann man oft nicht an einer Uni studieren, sondern leider entsteht sie oft, wenn man selber schwierige Lebenssituationen meistern musste. Immaculate ist 40 Jahre alt, hatte mehrfach Fehlgeburten, als es dann endlich geklappt hat, ist das Kind im jungen Alter an einer Malariainfektion verstorben. Später hatte sie eine weitere Fehlgeburt und danach hat ihr Mann sie verlassen „müssen“ (ihre eigene Wortwahl), weil sie eben keine Kinder bekommen kann. Als ihre Schwester verstorben ist, hat sie ihre Kinder großgezogen. Auch wenn es ein eher egoistischer Gedanke ist – es wäre nun wirklich toll, wenn sie wenigstens im ersten Jahr bei uns nicht schwanger werden würde. WAR-UM??? Na ja, ähnlich wie in Deutschland leiten wir doch ungern jemanden an mit viel Zeitinvestment und wünschen uns, dass diejenige länger ausfällt. Besonders in unseren Bereich des Mütterkrisenhauses und im Bereich Sponsorenkids ist das eine ziemliche Herausforderung – unsere Community ist groß – sehr weitläufig und im Buschland gibt es keine Straßennamen, Hausnummern oder andere gemeinsame Erkennungsmerkmale. Es ist mehr wie – großer Baum links halten, Kurve danach rechts und immer der Sonne folgen! Wir sind von Donations abhängig und können uns eben oft nicht noch mehr Mitarbeiter leisten.



Sie hat zwar keinen Motorradführerschein, aber sie liebt schon jetzt das E-Bike – DANKE an Radwelt Coesfeld dafür! Wie schon oft erwähnt, versuchen wir in schweren Notsituationen immer eine „Helping hand“ zu geben, aber endlose Hilfe ist keine wirkliche Lösung. Also überlegen wir immer zusammen mit den oft sehr jungen Müttern, was macht wie, wann und wo am meisten Sinn.



Leider ist unser Mütterkrisenhaus von Termiten befallen und trotz aller Bemühungen können wir es nicht beheben – deswegen sind wir gerade dabei zu schauen, wer uns wie dabei unterstützen kann. Wunderbarerweise durften wir ja den Publikumspreis der „Goldenen Bild der Frau“ gewinnen, so dass wir das Geld der Malnutrition-Unit gesichert haben und uns „nur“ noch der Teil für das Mütterkrisenhaus fehlt. Wir werden diese beiden Units verbinden, weil sie stark zusammenhängen und wir somit Grund, Boden und Personal besser nutzen können. Es ist wie gesagt unser Herzstück und soll noch für viele Mädchen und Frauen lange eine Anlaufstelle besonders in Notsituationen sein.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Immaculate, sie scheint gute Ideen zu haben, hat viel Erfahrung im Bereich Communityarbeit, und das ist immer super.



Dank großer Beteiligung
ist das Geld für die Malnutrition-Unit gesichert – Spenden für das Mütterkrisenhaus sind willkommen.



Jedes Stück Stoff erzählt eine Geschichte

Von Lisa-Marie Weidling, 29 Jahre alt

Im Februar ging es für mich bereits zum zweiten Mal nach Uganda. Mein größter Wunsch war es, in Afrika Menschen, insbesondere Frauen, neue Chancen zu ermöglichen. Und letztes Jahr sagte ich mir, dass jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen sei, um diesen Wunsch in die Tat umzusetzen.

Ich fühle mich sehr mit Afrika verbunden und konnte mir gut vorstellen, mich dort zu engagieren. Genau aus diesem Grund nutze ich nun mein Fair Fashion Label STORY OF MINE. Meine Idee war es, gemeinsam mit den Frauen der Näherei im Mother's Home Produkte zu fertigen, die wir in unseren Stores in Münster und auf Norderney sowie in unserem Onlineshop verkaufen. Der gesamte Erlös aus dem Verkauf dieser Produkte fließt direkt an Lichtstrahl, um langfristig die Näherei auszubauen und noch mehr Frauen die Möglichkeit zu geben, als Näherinnen zu arbeiten.



Im September letzten Jahres war ich das erste Mal vor Ort, und wir haben gemeinsam viele tolle Taschen aus afrikanischen Kitege-Stoffen gefertigt, aber auch aus Materialien, die ich selbst mitgebracht hatte. In diesem Jahr haben wir dann mit der Produktion von veganen Ledertaschen begonnen. Dabei ist vor allem eines wichtig: die enge Zusammenarbeit mit Prossy, Judith, Hope und Joyce. Während meiner Zeit im Projekt arbeiten wir zusammen an neuen Designs, setzen diese um und ich versuche, mein Wissen an die Frauen weiterzugeben. Es macht unglaublich viel Spaß, mit den vier Näherinnen zu arbeiten.

Durch die Einnahmen aus den Verkäufen möchte ich langfristig die Näherei vergrößern, sodass noch mehr Frauen die Möglichkeit erhalten, in der Näherei zu arbeiten. Schon im letzten Jahr konnten wir genug Spenden sammeln, um zwei jungen Frauen eine Ausbildung zur Näherin zu ermöglichen.

Für mich ist es jedes Mal eine Reise, auf die ich mich besonders freue. Es ist nicht nur unglaublich schön, vor Ort zu sein und zu helfen, sondern man konzentriert sich auch auf das, was wirklich wichtig ist. Alle Menschen im Projekt nehmen einen sehr herzlich auf, und es ist einfach schön zu sehen, wie viel man dort bewirken kann. Aktuell arbeiten wir an vielen weiteren neuen Produkten wie Taschen, Armbändern und Accessoires, und viele schöne Dinge findet Ihr bei STORY OF MINE in den Stores. Ich bin sehr dankbar für die Möglichkeit, ein so tolles Projekt zu unterstützen und freue mich schon auf meine nächste Reise.

Unsere Näherei

In der Näherei arbeiten junge Frauen und Mütter an kreativen Produkten, die sie von Hand und mit Nähmaschinen herstellen. Es werden Accessoires, Taschen, Armbänder, Schlüsselanhänger und viele weitere tolle Dinge mit lokalen Materialien produziert. Mit STORY OF MINE unterstützen wir die Frauen in der Näherei und fertigen besondere Produkte für unsere Kollektion, die wir in Deutschland verkaufen. So können wir langfristig mehreren Frauen, die Ausbildung zur Schneiderin ermöglichen und die Näherei weiter ausbauen. Das Besondere an der Näherei ist, dass die Frauen mit ganz viel Liebe die Produkte fertigen, sie kommen zusammen um zu lachen und mit Freude kreativ zu werden.



/// Es ist schön mit Lisa zu arbeiten, weil sie eine talentierte junge Designerin ist und viele unserer Mitarbeiterinnen inspiriert. Auch wenn sie selbstständig ist, nimmt sie sich viel Zeit für uns, erklärt uns viel und hilft uns, unsere Träume zu verwirklichen. ///

Hope – Schneiderin bei Lichtstrahl



SM STORY OF MINE



Besondere gefertigte Produkte aus der Schneiderei kann man in den Stores auf Norderney und in Münster erwerben oder online über den QR-Code

Wie ich zu Lichtstrahl Uganda kam – und warum mich das verändert hat

Von Isa Hopp, 17 Jahre alt

Manchmal entstehen die größten Geschichten aus einem ganz kleinen Zufall. So war es bei mir. Ich bin 17 Jahre alt und wie ich zu Lichtstrahl Uganda gekommen bin, ist eine ziemlich witzige Sache: Ich war mit meinem Hund in einer Hundeschule – und dort auch Zoë Rath. Wir hatten schon ein paar Mal miteinander geredet, eher nebenbei, bis sie irgendwann mitbekam, dass einer meiner größten Träume war, einmal nach Afrika zu reisen.

Zwei Monate später saß ich mit 15 Jahren im Flugzeug nach Uganda – nur ich, eine tolle Reisegruppe und Zoë. Zwei Wochen war ich dort. Zwei Wochen, die mein Denken komplett verändert haben. Ich habe gesehen, wie viele Menschen dort leben – mit wenig, oft am Limit. Und ich habe begriffen, wie wichtig Lichtstrahl Uganda für die Menschen in Gulu ist. Diese Erfahrung hat mich nicht mehr losgelassen.



Seitdem war ich mittlerweile schon drei Mal in Uganda – und habe zweimal ein Praktikum als Tischler vor Ort gemacht. Das war für mich eine unglaublich bereichernde Erfahrung. Ich konnte nicht nur mein Handwerk einbringen, sondern habe auch gemerkt, wie viel man mit einfachen Mitteln bewirken kann – und wie viel gegenseitiger Respekt ausmacht.

Was viele nicht wissen: Mein Engagement im sozialen Bereich hat nicht erst dort angefangen. Ich bin seit Jahren aktiv – weil das einfach in mir drin steckt. Jeden Montag bin ich bei der Feuerwehr in Senden. Ich helfe älteren Menschen mit der Gartenarbeit, wenn sie das körperlich nicht mehr selbst schaffen. Ich leite eine Gruppe im Jugendrotkreuz, gebe sonntags Schwimmunterricht und mache zusätzlich eine Ausbildung zum Fachpraktiker für Holzverarbeitung im Benediktushof Maria Veen.



Warum ich das alles mache? Ich glaube, das liegt an meiner Geschichte. Ich bin mit acht Monaten zu meinen Pflegeeltern gekommen, die sich ganz bewusst entschieden haben, ein Kind wie mich aufzunehmen. Später auch noch meinen Pflegebruder Leo. Für mich war das nie ein großes Thema – bis zum 23. April 2025, als meine leibliche Mutter gestorben ist. Das hat vieles in mir bewegt. Seitdem frage ich mich mehr: Wo komme ich eigentlich her? Und was mache ich mit der Zeit, die ich habe?

Heute weiß ich: Ich will diese Zeit nutzen. Um Gutes zu tun. Um für andere da zu sein. Und um zu zeigen, was alles möglich ist – wenn man an sich glaubt.

Zoë und Heike sind für mich zwei unfassbar wichtige Menschen geworden. Sie haben mir nicht nur gezeigt, wie viel ich bewegen kann – sie glauben auch an mich. Das bedeutet mir mehr, als ich in Worte fassen kann.

Ich bin jung, ja. Aber ich weiß schon jetzt: Aus kleinen Begegnungen können große Wege entstehen. Und wer mit dem Herzen handelt, kann viel verändern.

/// Isa ist ein hart arbeitender junger Mann mit einer schnellen Auffassungsgabe! Es hat mir viel Spaß gemacht, mit Isa zusammenzuarbeiten! ///

Zitat von Alfred – Schreiner für Lichtstrahl



Mehr zum Thema Bildung –
einfach den QR-Code scannen!





Kinder- und Jugendhilfe

Ein sicherer Ort

In einer Welt, die oft von Unsicherheit und Herausforderungen geprägt ist, bietet unser Projekt in Uganda eine Zuflucht für diejenigen, die sie am meisten benötigen: verwaiste und besonders gefährdete Kinder. Hier schaffen wir eine Umgebung, die mehr als nur ein Dach über dem Kopf bietet; es ist ein Ort, an dem jedes Kind familiäre Fürsorge, Bildungschancen und eine Perspektive für eine selbstbestimmte Zukunft erhält.

Unser Kinderkrisendorf

Welche Kinder leben überhaupt bei uns und wie werden wir auf Kinder aufmerksam?

Eine junge Frau, Sarah, kommt mit dem kleinen Jordan zu uns und wird von Bosco, unserem Wachmann, gefragt, wohin sie möchte. Sie antwortet, sie hat gehört, dass wir Kindern in Not helfen und dieses Baby ist nicht ihr Baby. Also zeigt Bosco ihr den Weg zu Christine, unserer Sozialarbeiterin im Mütterkrisenhaus. Christine nimmt den Fall auf und fragt mich, ob ich mir die Frau und das Baby einmal anschauen kann. Jordan sieht nicht nur sehr unterernährt aus, sondern hat auch einen deutlich eingefallenen Brustkorb, blasse Lippen und einige andere Merkmale, die auf ein Down Syndrom hinweisen könnten. Zusammen mit unserer Sozialarbeiterin Christine schicke ich sie in das staatliche Krankenhaus, dort gibt es einen qualifizierten Pädiater. Alles soweit okay, außer ebenfalls die Feststellung der Down Anzeichen, aber das Herz ist okay! Neben dem medizinischen Checkup gibt es eine hochkalorische Milch, die Jordan vier Stunden trinken soll. Wir schicken die Frau, eine sogenannte „Well Wisherin“ wieder zurück und sagen ihr, dass wir vorbeikommen. Wir sagen allerdings nicht, wann und wie genau ... ! Warum ... weil es immer Sinn macht „reinzuschneiden“ in die alltägliche Situation.

Heute ist einer dieser Tage, wo Christine und ich uns zusammen mit Mike auf den Weg machen. Jordans Zuhause liegt in Alero, ca. 40 Kilometer von unserem Lichtstrahl-Projekt entfernt. Super, auf die Plätze fertig los und wir werden staubig ... sehr staubig wieder zurück kommen. Wochenlang hat es nicht geregnet, und die Straßen sind super staubig ... besonders weil es eine gerade erst ugandisch ausgebaute Straße ist, auf der auch Autos etc. fahren.

Ich liebe diese Arbeit, sie ist zwar staubig und durchaus anstrengend, aber sie macht mir immer wieder so deutlich, warum, wieso und weshalb ich hier bin und warum jede Hilfe so dringend notwendig ist.

Was ist eine „Well Wisherin“?

Eine Well Wisherin ist eine Person, die jemanden freiwillig unterstützt. Es ist ein sehr wertschätzender Begriff, der Respekt und Dankbarkeit für die gute Absicht ausdrückt.

Christine, Mike und ich sind uns schnell einig. Jordans dreijährige Schwester Miriam sitzt völlig verwahrlost am Hüttenrand und sieht so vulnerabel aus, dass wir parallel denken ... „If than we take both ... we have to take both“ – wir nehmen wenn alle beide auf.



Jordan und Miriam mit ihrer „neuen“ Mutter Christine



Da wir – egal ob weiße Frau oder einheimischer, ugandischer Sozialarbeiter – nur selten Kids ganz direkt mitnehmen z.B. im Fall Joshua und Jonathan auf Grund von Gewalt, sagen wir der „Well Wisherin“, sie soll am nächsten Morgen um 11:00 Uhr in unserem Projekt sein, wenn möglich mit der Oma!! Ich gebe noch eine kurze Aufklärungseinheit zum Thema Familienplanung und spreche auch mit den hinzugekommenen Männern, „Spaß haben heißt auch Konsequenzen tragen und sich nicht aus dem Staub machen.“ Außerdem ist es sehr wahrscheinlich, dass, wenn diese Kids schon nichts zu essen haben, die nächsten Kids auch nur ganz wenig haben werden.

Ein Kind im Kinderkrisendorf aufzunehmen bedeutet für uns immer, mindestens 2.000 Euro im Jahr dafür auszugeben und wenn es Babys sind, die auf Babymilch angewiesen sind, dann sind die Kosten noch deutlich höher.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie schnell sich diese so traumatisierten Kids bei uns einleben sie scheinen es wirklich zu fühlen, dass sie in einer deutlich sicheren Umgebung sind. Etwas, was auch direkt auffällt, alle Kids, bei denen ich direkt mit involviert war, haben keine Angst vor mir, denn normalerweise sind sie eher „schüchtern“ bei der weißen Hautfarbe.



Kinderkrisendorf

Im Kinderkrisendorf leben Kinder in einem liebevollen und strukturierten Umfeld, das einer echten familiären Atmosphäre nachempfunden ist. Bis zu acht Kinder leben zusammen in einem Haus, betreut von einer Pflegemutter, die ihnen emotionale Stabilität und alltägliche Fürsorge bietet. Die Aufnahme in das Dorf erfolgt nach strengen Kriterien, inklusive rechtlicher Prüfungen, um den bestmöglichen Schutz für jedes Kind zu garantieren. Hier werden Kinder von 0 bis 18 Jahren aufgenommen, die aus unterschiedlichsten Gründen nicht mehr bei ihren Familien leben können.



Jugendhaus

Für Jugendliche, die das Kinderkrisendorf verlassen müssen, bietet das Jugendhaus eine wichtige Übergangslösung. Es dient als sicherer Ort, an dem sie ihre Ausbildung fortsetzen und praktische Fähigkeiten für das Erwachsenenleben erlernen können. Das Jugendhaus unterstützt diese jungen Erwachsenen dabei, ihre Unabhängigkeit zu entwickeln und fördert ihre Fähigkeiten, damit sie erfolgreich in die Gesellschaft integriert werden können.



Sponsorenkinder

Unser Patenschaftsprogramm (CSP – Child Sponsorship Program) ermöglicht es Kindern, die trotz schwieriger Umstände bei ihren Familien bleiben können, gefördert und unterstützt zu werden. Diese Kinder, die oft unter Armut, Vernachlässigung oder schweren Krankheiten leiden, erhalten durch das Programm Zugang zu Bildung, indem wir die Kosten für ihre Schulgebühren und Materialien übernehmen. Die fortwährende Betreuung durch unsere Sozialarbeiter stellt sicher, dass die Kinder in einem stabilen Umfeld aufwachsen und sich entwickeln können.



Unsere Kids aus dem Kinderkrisendorf

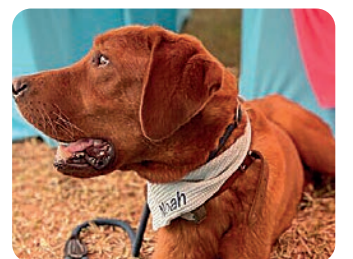
Unser Jugendhaus als wichtige Übergangslösung für Integration in die Gesellschaft

Unsere älteren Kids bzw. Jugendlichen sind nicht mehr schüchtern, sondern stellen uns vor andere echte Herausforderungen. Immer mehr kommen wir hier an Punkte, wo wir alle unser Wissen einbringen müssen, damit uns hoffentlich zusammen eine gute Lösung einfällt. Über 300 Euro darf ich für die Reparatur unserer alten Solarkocher bezahlen, weil die Solarpanels disconnected waren, die Batterien rausgeschraubt und an Kumpels verkauft. Einige unserer gepflanzten Bäume und Blumen sehen ein wenig gerupft aus ... Ja, ja, ja ... da hat es noch Luft nach oben ... aber bis unsere „Agos – Streetkids“ das Leben bei uns verinnerlicht haben, dauert es eben, und wir brauchen Geduld.

Es braucht eben viel Feingefühl und Fachwissen, um diesen Kids die notwendige Stabilität zu geben. Mike und Vincent haben ja ihr Diplom Ende 2024 gemacht, aber natürlich ist das Fachwissen hier ein deutlich anderes als bei uns in Deutschland.

Notsituationen, die Aufnahmen notwendig machen

Mugisha ... neun Jahre alt ... der Name ist schon kein typisch acholischer Name – wo kommt Mugisha her??? Aus Wakiso ... einem Vorort von Kampala ... was macht er in Gulu ... ja sehr gute Frage ... !! Tja, und dann merkt man ganz schnell in welchem Land man ist, auch wenn das Jugendamt und die Polizei uns Mugisha vorbeigebracht haben und ganz häufig betonen, dass sie ALLES versuchen, die Eltern zu finden. Das passiert allerdings fast nie ... ABER, wir haben ja gelernt, es kommt meistens anders ... Mugisha kommt, so wie es aussieht, nicht aus total armen finanziellen Verhältnissen, seine Mutter scheint aus Ruanda zu kommen, sein Vater, sagt er selber, ist bei der Armee in Uganda, ist nie zu Hause und lässt ihn immer über viele Tage alleine. Es würde zu lange dauern, alles zu erklären, aber drei Wochen nachdem Mugisha bei uns eingezogen ist, kam der Vater nach Gulu und hat seinen Jungen gesucht ... wenn jemand dann der Polizei droht, dann wisst Ihr, was er vielleicht für ein Vater ist. Er kam mit neun Telefonen und drei Waffen auf die Wache und hat auch deutlich gesagt, dass er davon Gebrauch machen wird. Keine Sorge, die Polizei mag so etwas gar nicht und, zack, wurde er verhaftet und abgeführt. Allerdings hatte ich drei Tage später ein Meeting mit einem der großen Armeechefs, dem Jugendamt Gulu City und der Polizei!!! Mugisha hatte sich eh schon am ersten Tag in Noah, unseren Therapiehund, verliebt, das hat er auch ganz deutlich gemacht!! Er will bei uns bleiben und nur irgendwann mal seine Mama wiedersehen!! Ein grandios toller Junge und DANKE, liebe Heike, für die Unterstützung!!!!



Dank Ihrer Hilfe möglich:
60 Kinder leben bei uns im Kinderkrisendorf.



Die Not der Kids ist groß in unserer Community und wenn man erlebt, wie Kinder hier und sicher an vielen Orten dieser Welt leben müssen, wünscht man sich, dass unser Kinderkrisendorf unendlich groß sein könnte.



Da wir mehr als 250 äußerst vulnerable Kids in unserem „CSP – Childsponsorshipprogramm“ haben, kommt es durchaus auch vor, dass es hier solche Notsituationen gibt, die eine Aufnahme in unser Kinderkrisendorf notwendig machen.

Was ist das „CSP – Childsponsorshipprogramm“?

Es ist ein Patenschaftsmodell, bei dem Unterstützer aus Deutschland Geld spenden, um ein bestimmtes vulnerables Kind z.B. im Bereich Bildung zu unterstützen. Für die Kinder ist die langfristige Unterstützung und die damit verbundene Wertschätzung eine echte Motivation und eine Chance fürs Leben.

Dass die Menschen hier soviel Leid gewohnt sind, erkennt man oft an ganz einfachen Situationen. Unser Sozialarbeiter Vincent erzählt mir von dem Jungen, der abends am Wegesrand mit Fieber lag, als er auf dem Weg zurück zum Kinderkrisendorf war. Er hat ihm gesagt, er soll zu Lightray gehen ... aber hat den Fall nicht weiter verfolgt. Vincent ist super social und hat wie gesagt gerade erst sein Diplom beendet. Als ich ihn frage, ob er am nächsten Tag nochmal nachgeschaut hat, sagt er nein – ich bitte unsere Sozialarbeiterin des Mütterkrisenhauses nachzuschauen. Plötzlich geht mein Telefon und sie fängt fast an zu weinen ... ich soll schnell kommen, aber so was hat sie noch nicht gesehen. Jerome ist neun Jahre alt, sein Vater ist abgehauen und hat ihn bei der Oma zurückgelassen.

Unsere Hundetherapie – Begleitung mit Herz für vulnerable Kinder



Im Januar 2024 wurde eine Idee endlich wahr und unsere beiden Therapiehunde Amalia und Noah kamen zu unseren Kids ins Kinderkrisendorf. Alle Kids, die dort ihr neues Zuhause gefunden haben, sind schwer traumatisiert, und es ist schwer für unsere Sozialarbeiter an sie „heranzukommen“. Amalia und Noah wurden nun unsere tierischen Sozialarbeiter – unglaublich toll zu erleben, wie gut sie den Kids tun. Natürlich wurden sie nicht nur Wegbegleiter für diese Kinder, sondern auch für unsere vulnerablen Kinder in unseren beiden Schulen. Unser Sozialarbeiter Vincent kümmert sich wunderbar um die beiden. Er hat ein echtes Herz für Tiere, was längst keine Selbstverständlichkeit hier ist!

Amalia ist leider nach ca. 5 Monaten Uganda an einem „Tic-Bone-Fever“ – die Todeserkrankung Nummer 1 von Tieren – verstorben. Ein ausführlicher Bericht von Zoë Rath, die dieses Jahr an Amalias Todestag in Uganda war, siehe Seite 14/15.

In unserem Blog haben wir versucht, Amalias und Noahs Lebensweg bis jetzt zu dokumentieren – warum und wieso ist die Idee überhaupt entstanden, ihre Welpenzeit, ihre Ausbildung und, nicht zu vergessen, die intensive Vorbereitung und die Reise auf den afrikanischen Kontinent.



Diese hält ihn wie ein Tier ... sie sperrt ihn von 06:00 bis 21:00 Uhr aus und lässt ihn alleine, Essen muss er sich von Nachbarn erbetteln oder hungern, das Dach der Hütte ist voller Löcher, und wenn der Regen kommt, wird es keinen trockenen Fleck geben ... wir bezweifeln, dass die Oma auch hier schläft – zur Zeit ist sie eh nicht da seit knapp zwei Wochen! Auch ich bin sprachlos, und mir fällt es schwer zu verstehen, wie man überhaupt so mit Kindern umgehen kann. Allerdings bin ich an dieser Frage schon des öfteren gescheitert – die Lösung liegt wohl im „Actionstep taken“ – was tun wir!!! Trotz aller Themen ... wie sollen wir das schaffen, aber wir sind uns sofort einig – egal, wenn wir den Jungen hier weiter leben lassen, wird er es nicht mehr lange überleben, aber noch ein Kind aufnehmen?

Zum Glück sind wir drei uns sofort einig, es wird aber in solchen Situationen auch immer wieder deutlich, dass wir zum Wohl der Kids nie aufhören sollten, mit dem Herz zu entscheiden. Wenn nicht sie, wer hat es dann verdient?? ... und wir haben Glück – direkt am Abend melden sich Silvia und Matthias – DANKE EUCH!!

... und einen Tag später melden sich Uli und Uwe Becker Körbi und übernehmen die Patenschaft für Miriam, die ältere Schwester von Jordan – dem Baby mit totaler Unterernährung – allerdings hat er in nur vier Wochen so viel Gewicht zugelegt, dass er nun super ok aussieht – vielleicht sind wir zum genau richtigen Zeitpunkt gekommen.



Das haben wir erreicht:
Mit Ihrer Unterstützung wurden
32 Patenschaften übernommen.

Wenn Ihr Euch jetzt fragt, ob wir Unterstützung durch Staat – Jugendamt, Polizei bekommen... NEIN... eigentlich wissen wir, sobald sich die Tür in unserem Kinderkrisendorf schließt und das Kind bei uns ist, meldet sich eh keiner mehr.

Auf eigene Faust darf man allerdings auch nicht aktiv werden – sonst gibt es Stress „with the officials“!



Unsere Vertreter der Kids im Kinderkrisendorf

Wir wählen jedes Jahr ein „HEADGIRL und einen HEADBOY“ bedeutet Kids / Jugendliche, die von den Kids selber als ihre Vertreter gewählt werden. Natürlich sind es oft ältere Kids, die schon länger in unserem Kinderkrisendorf leben. Ronald und Sophie sind nun „resettled“ – sie wurden über viele Jahre immer wieder gewählt, sind nun aber noch in unserer Schule, in den Ferien allerdings bei ihren Verwandten. Wir versuchen immer so gut es geht Kontakt zu den Ursprungsfamilien zu halten und wenn irgendwie möglich eine „positive“ Bezugsperson zu identifizieren, die einstehen kann für das jeweilige Kind. Ronald und Sophie leben nun in den Ferien bei ihren Verwandten, unsere Sozialarbeiter besuchen sie regelmäßig, deswegen mussten jetzt aber neue Vertreter gewählt werden. Daran erkennt man auch, wie wunderbar sich die Kids bei uns entwickeln, und wir sind einfach stolz auf sie! Janet und Moses wurden gewählt und ich glaube, damit haben sie ins Schwarze getroffen. Tolle Kids und ehrenwürdige Stellvertreter für die Rechte ihrer „Kollegen“! Wunderbar zu erleben, wie stolz sie selber sind ... da geht einem das Herz auf, und das tut auch uns manchmal sehr gut.



Die neuen Stellvertreter: „Headgirl“ Janet und „Headboy“ Moses



An dieser Stelle nutze ich vielleicht einmal die Gelegenheit, etwas über die „tollen Kommentare“ auf Instagram zu schreiben, die Hilfsorganisationen, wie wir es sind, „White Saviourism“ vorwerfen. Interessanterweise haben viele unserer lokalen Freunde hier in Uganda eine ganz klare Meinung dazu ... das sind Menschen von hier, die uns den Rücken gekehrt haben und oft nicht einmal im Jahr zurück kommen geschweige denn uns irgendwie unterstützen.

Damit sind natürlich nicht die Ugander gemeint, die sich wunderbar einsetzen, wie z.B. Joseph, Neurochirurg, der aus dieser Gegend stammt, jetzt als Neurochirurg in Deutschland arbeitet und, wann immer er in Gulu ist, in unserem Guesthouse schläft, oder Mathew, der ebenso aus Gulu kommt und nun als Architekt in Berlin arbeitet, über Instagram auf uns aufmerksam geworden ist, uns besucht, wenn er hier in Uganda ist, oder Emmanuel, der Krankenpfleger in Münster wird, aus Kampala kommt und sich bei uns engagieren möchte! Wunderbare Menschen, die sich mit unserer Arbeit auseinandersetzen und wie wir finden gut beurteilen können, sie sind ja schließlich „Locals von hier“!

Was versteht man unter „White Saviourism“?

Damit ist gemeint, dass, wenn weiße Menschen helfen wollen, sie aber manchmal dabei unbeabsichtigt so wirken, als würden sie andere ‚retten‘, anstatt mit ihnen auf Augenhöhe zusammenzuarbeiten. Das respektvolle Zusammenarbeiten mit unserem ugandischen Team ist uns als Lichtstrahl Uganda sehr wichtig.

Wir haben die Kommentar-Funktion bei Instagram deaktiviert, nicht, weil wir keine Kritik vertragen können, aber Hetze im Netz wird zu persönlich, und ehrlich gesagt möchten wir das nicht. Es scheint aber tatsächlich eine „Black Community“ in Deutschland zu geben, die Weißen, die sich in Afrika engagieren, Rassismus vorwerfen.

MEINE MEINUNG: Es sollte egal sein, welche Hautfarbe, welche Religion, welches Geschlecht sich für andere Menschen einsetzt – Hauptsache wir setzen uns füreinander ein.

Außerdem setzen wir uns sehr stark genau mit diesem Thema der „Selfsustainability – Selbsthilfe“ auseinander, um gemeinsam gute Wege zu finden. Es wäre mein echter Wunsch, wenn wir es schaffen würden, konstruktiv und zugewandt unsere Meinungen zu formulieren. Wenn wir Aktivitäten, die wir eine Minute auf Instagram sehen, so beurteilen, dann wundert mich allerdings auch nicht mehr viel und ist für mich ein deutliches Zeichen, dass Bildung zwar ein wichtiger Schlüssel ist, aber Empathie ebenso! Ich möchte mich bei Euch allen bedanken, die unsere Arbeit so wunderbar unterstützen und dabei helfen, dass wir uns zusammen für eine gemeinsame Vision einsetzen.

Kleine und große Wünsche aus unserem Kinderkrisendorf

Bei jedem Aufenthalt rennt die Zeit gefühlt, und die Tage sind oft zu Ende, bevor ich es realisiere. Am meisten leid tut es mir allerdings für unsere Kids im Kinderkrisendorf. Deswegen habe ich mir nun überlegt, dass ich am besten sonntags morgens komme und einfach eine under five years Kuschelstunde einlege. Für mich sind sie irgendwie „meine Kids“ und ich glaube, für sie bin ich eben auch ein bisschen „Mama“. Während Benedicto immer in meine Arme rennt und Joghurt möchte, hat Juna ihren Wunsch verinnerlicht, nach Deutschland zu kommen. „Mama, ich möchte mit dir nach Deutschland und meine Sponsorin Mechtild besuchen – ach so, ja klar mit Abessi ... Elisabeth, ihre kleinere „Schwester“! Wer also von Euch eine Idee dazu hat, dass wir vielleicht in 20 Jahren einen Ausflug machen können ... meldet Euch!!



Ich nutze die Zeit am Wochenende aber auch, um mit den Sozialarbeitern unsere Standards zu besprechen und wenn möglich zu verbessern. Wir arbeiten hier mit drei Sozialarbeitern: Patrick, Vincent und natürlich Christine – hinzu kommen in allen Häusern mindestens eine „Caretakerin“ – allerdings in den Babyhäusern gerne zwei Caretaker, die Arbeit dort ist durchaus anstrengend und für sieben kleine Wesen zu sorgen – not easy! Wir sind eine große Familie geworden und man merkt uns allen an, wie sehr wir miteinander verbunden sind und uns die einzelnen Schicksale der Kids immer wieder emotional herausfordern.



Da unsere Kita an der Vorschule voll ist, haben wir beschlossen, dass die kleinen Kids im Kinderkrisendorf auch dort bleiben. Wir können ja auch hier ein Haus tagsüber als Kitabereich nutzen. Wer von Euch also noch gut erhaltenes Spielzeug hat, gerne aus Holz oder so etwas wie Duplosteine, bitte meldet Euch bei uns. Wir können natürlich nur geringe Mengen mitnehmen – es sei denn, jemand spendet einen extra Koffer oder noch besser einen ganzen Flieger!! Falls den ganzen Flieger, dann können wir ja den „heiß gewünschten Ausflug der Kids aus dem Kinderkrisendorf nach Deutschland“ wahr werden lassen.

Uganda im internen und weltpolitischen Kontext

Heute Abend denke ich allerdings etwas intensiver darüber nach. Unsere Welt ist politisch nicht im Einklang, Konflikt Kongo – Rwanda mit den Nachbarländern Burundi und Uganda, die alle Interesse an der Region haben – und das nur, weil es hier um echte Bodenschätze, damit um Geld und Macht geht. Aber Uganda hat meiner Meinung nach sowieso ein schwieriges Jahr 2025 vor sich ... im Februar 2026 sind Präsidentschaftswahlen und schon jetzt wird es „politisch hot“! Amtsinhaber Museveni, seit 1986 an der Macht, hat seinen damaligen Armeekollegen Besigye verhaften lassen und nach einigen Wochen dessen Anwalt ebenso. Besigye ist Arzt und hat sich erstmal in den Hungerstreik begeben, besonders, um ein Zeichen zu setzen gegen politische Willkür und Verhaftung und Misshandlung unschuldiger Zivilisten. Die Ehefrau von Dr.



Besigye hat sich mit Bobbi Wine verbunden, welcher ein echter Kontrahent schon bei den letzten Wahlen war. Es könnte einmal mehr super eng werden ... aber das haben wir schon bei den letzten Wahlen gedacht, und der Präsident ist immer noch der Gleiche. Deswegen wird es ein äußerst spannendes Jahr, viel Geld wird in den Wahlkampf fließen und das sind oft Gelder, die für „wichtigere Dinge für die Bevölkerung“ gedacht sind. Viele dieser Gelder kommen eben auch von uns, den sogenannten „Geberländern“, und sicher muss man sich fragen, ob das so sinnvoll ist.

Uganda hatte schon direkt Anfang des Jahres einen Ebola Ausbruch der sudanesischen Virusvariante und das Erste, was „mein“ Boda Fahrer Daniel sagt ... sie brauchen Geld, und jetzt erfinden sie sogar wieder Ebola-Fälle. Es fällt mir schwer zu glauben, aber als ich lese, dass der betroffene Krankenpfleger verstorben ist, acht andere Kontaktperson nach zwei Wochen als geheilt das Krankenhaus verlassen haben und alle weiteren 500 Kontaktpersonen aus der Quarantäne entlassen sind, frage ich mich selber, ob das so möglich ist. Jetzt kommt sogar noch die Nachricht, dass der deutsche Botschafter in politische Aktionen der Oppositionellen involviert ist und deswegen alle militärischen Interaktionen zwischen Uganda und Deutschland mit sofortiger Wirkung eingestellt werden.



Mehr zur Kinder- und Jugendhilfe – einfach den QR-Code scannen!





Individualhilfe Gezielte Unterstützung in Krisenzeiten

In den entlegenen Regionen Nord-Ugandas, wo unvorhersehbare Krisen den Alltag der Menschen stark beeinträchtigen können, ist schnelle und effektive Hilfe essenziell. Unsere Individualhilfe zielt darauf ab, unmittelbar und unkompliziert zu reagieren, wenn Menschen dringend Unterstützung benötigen. Von Naturkatastrophen über gesundheitliche Notfälle bis hin zu finanziellen Engpässen bei der Bildung ihrer Kinder – die Situationen, in denen wir eingreifen, sind vielfältig und erfordern rasches Handeln.

Unmittelbare Hilfe, wenn sie am nötigsten ist

In Uganda, wo tägliche Herausforderungen und Notfälle oft überwältigend sein können, spielt die Individualhilfe eine entscheidende Rolle. Unsere Zielsetzung ist es, schnell und unkompliziert zu reagieren, wenn die Not am größten ist. Stellen Sie sich vor, Sie stehen plötzlich vor folgenden Situationen:

- Sie haben mühsam das Schulgeld für die ersten beiden Trimester aufgebracht, doch der Ernteertrag reicht nicht aus, um das Jahr abzuschließen.
- Ihr Zuhause wird durch ein Feuer beschädigt, gerade als die Regenzeit beginnt.
- Ihr Kind ist HIV-positiv, benötigt dringend Medikamente, aber es fehlt an grundlegender Nahrung.

/// All diese Hilfe, die wir hier vor Ort mit diesem für mich überwiegend wunderbarem Team leisten dürfen – ja das ist ein echtes Geschenk, und ob Ihr es glaubt oder nicht, das schätzen viele unserer Mitarbeiter sehr ... eine sehr sinnvolle Arbeit sagen sie oft – ist nur durch Euch alle möglich!! Ihr helft uns weiterzugehen, auch wenn es mal steinig ist und nicht immer geradeaus geht! ///

Dabei sind mir letztes Jahr einige schwere Steine von der Seele gefallen, denn wenn einem bewusst wird, was hier bewegt wird und man genau weiß, was das alles kostet, dann werden die Nächte schon mal schlaflos. DANKE von Herzen für Euer Vertrauen und Eure Unterstützung!! Nicht aufhören und weitermachen wäre toll!!

Allerdings ändert sich unsere weltpolitische Situation drastisch

Und es gibt viele verschiedene Meinungen dazu. Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Leiter der WHO (WORLD HEALTH ORGANISATION), hat ein klares Statement dazu gegeben....

/// Ja, es stimmt, 50 Billionen USD werden weltweit in den nächsten 2 Jahren für Entwicklungszusammenarbeit eingespart und dieses bedeutet, dass ca. 23 Millionen Kinder keine Schulbildung mehr bekommen, 95 Millionen Menschen Zugang zu medizinischer Basisversorgung verlieren und die Todesfälle damit weltweit um weitere 3 Millionen Menschen jährlich steigen. ///

Zahlen, die erst einmal mehr als erschrecken und sprachlos machen. Es wäre wunderbar, diesen Ländern, denen diese Hilfe entzogen wird, eine adäquate Frist zu setzen, um evtl. Alternativen zu finden. Der neue Style scheint aber ja zu sein, ich ändere heute alles für spätestens morgen. ABER ... vielleicht ist es auch eine Chance ... eine echte Chance, weil es so dramatisch ist – vielleicht schafft es der afrikanische Kontinent dadurch irgendwann, auf ganz eigenen Beinen zu stehen ...



Unsere Reaktion auf akute Notlagen

Dank der Großzügigkeit unserer Spender können wir effektiv eingreifen und dringend benötigte Unterstützung bieten. Unsere Hilfe reicht von der Bereitstellung essenzieller Güter wie Nahrungsmittel und Hygieneartikel bis hin zu längerfristigen Lösungen wie dem Bau und der Reparatur von Unterkünften. Hier einige Beispiele, wie Ihre Spenden direkte Auswirkungen haben:



Schulbildung

Wir helfen, ausstehendes Schulgeld zu begleichen, damit Kinder ihre Bildung fortsetzen können.



Nahrungsmittel und Medikamente

Wir sorgen dafür, dass betroffene Familien Zugang zu lebensnotwendigen Ressourcen haben.



Unterkunft

Beschädigte oder zerstörte Wohnstätten werden repariert oder neu aufgebaut, um sicherzustellen, dass niemand dem Unwetter schutzlos ausgesetzt ist.



JA, und jetzt kommt wieder die Sinnhaftigkeit der Hilfsorganisationen ins Spiel. Ich glaube eben nicht, dass es sie in diesem Maße überhaupt geben würde, wenn den Staatschefs in diesen Ländern das Wohl der zivilen Bevölkerung bis in die letzte Hütte hier wirklich am Herzen liegen würde. Afrika ist ein reicher Kontinent, reich an Bodenschätzen, Artenvielfalt, wunderbarer Natur für einen besonderen Tourismus, auch ein Energielieferant und trotzdem kommt Hilfe hier oben im Norden nur selten an. Ein Phänomen, welches aber auch wir versuchen, langsam – ganz langsam aufzubrechen – alle Hilfe ist „for free“ ist leider hier eine Mentalität, an der wir „Muzungus“ nicht ganz unschuldig sind, und wer von uns mag schon gerne Veränderung, besonders wenn sie nicht unbedingt positiv ist. Wie ich schon erwähnt habe, ein Thema mit vielen verschiedenen Gesichtern und Meinungen – das einfach nur mit „White Saviorism“ abzuhandeln, wird dem ehrlich gesagt nicht gerecht.

Und immer wieder geht es um einzelne Notfälle – wie den der kleinen Ruth ...

... und genau dann, wenn man denkt, zweifelt, überlegt ... passieren Situationen, die alles um einen herum vergessen lassen. Mir fällt es selber schwer, darüber zu schreiben, weil es Schicksale gibt, die mich selbst so bewegen, dass sie mich einfach nur sprachlos machen. Die kleine **Ruth** ist 6 Jahre alt, und im Dezember 2024 wurde ein bösartiger Tumor des rechten Eierstocks diagnostiziert. Sie wurde ins staatliche Hospital in die Hauptstadt verlegt. Chemotherapien sind oft Donations aus anderen Ländern und zur Zeit werden sie auf Kinder reduziert – bzw. diese bekommen sie kostenlos. Wir haben schon öfter die Erfahrung machen müssen, wie auch schon erwähnt, dass die Sinnhaftigkeit ein wenig zweifeln lässt. Dieser Tumor hätte aber schnellstmöglich operativ entfernt werden müssen. Da es aber nur wenig Ärzte gibt und eine Operation eben keine Donation ist, wurde Ruth mit Chemotherapien „mehr als ge-

nug versorgt“!!! Keine davon hat angeschlagen ... und nun wurde sie zurück nach Gulu verlegt – sie sollte zu Hause sterben. Da sich auf der Fahrt ihr Zustand allerdings so stark verschlechtert hat, dass sie kaum mehr Luft bekam, wie auch, bei einem Bauch eines doppelten Fußballs, haben die Eltern sie ins Lacor Hospital gebracht. Dort habe ich mich mit Dr. Obalim „angefreundet“ – nett, hilfsbereit, kompetent und das Herz am richtigen Fleck! Es ist Wochenende und er ruft mich als Notfall an ... ich flitze ins Krankenhaus und, kennt Ihr das, wenn alles egal wird.....????

Wir gehen die Krankenakte und die Befunde durch und ich versuche mit den Eltern zu sprechen und dem operativen Team. Alle haben Sorge, selbst wenn wir operieren, wird sie es höchstwahrscheinlich nicht überleben. Ich mag, wie Dr. Obalim denkt ... dann ist sie wenigstens in Narkose und muss die starken Schmerzen nicht aushalten ... NEIN, es gibt hier keine palliative medikamentöse Versorgung wie in Deutschland und genau auch dieses offensichtliche Leiden ist kaum auszuhalten. Der kleine Funke Hoffnung hat das fast Unmögliche möglich gemacht, und mit God's Grace or God's Mercy wird die kleine Ruth es vielleicht doch schaffen.



/// In Uganda ist der Zugang zu spezialisierter medizinischer Versorgung oft begrenzt – besonders für krebskranke Kinder. Dr. Obalim ist ein echter Hoffnungsträger für sie. ///



... und weitere Kinderschicksale, die verdeutlichen, wie vielschichtig die Probleme sind

Die 14 jährige **Prossy** wurde von ihrem Cousin, der aus dem Village zu Besuch kam, vergewaltigt. Sie hat es zwar direkt ihrer Halbschwester erzählt, sie sind sofort zur Polizei gegangen, aber „Wegrennen“ reicht hier, denn keiner sucht dich – wenn dann nur die eigene Verwandtschaft, aber bestimmt nicht die Polizei. Sie kommt in die 5. Klasse – würde so gerne Krankenschwester werden – auch wenn das noch ein langer Weg ist. Trotzdem sind Träume und Visionen besonders in solchen Situationen wichtig. Prossy und ihre Halbschwester würden das Baby gerne an uns übergeben, aber das ist für uns nicht der Weg. Die Halbschwester ist Mitte 30 und ihr jüngstes Kind ist drei Jahre. Sie kann sich während der Schulzeit um das Baby kümmern und Prossy, wenn sie nach Hause kommt. Wir werden versuchen einen Sponsor zu finden und helfen da, wo es notwendig ist.

Die kleine **Cynthia** ... zwei Monate alt und eigentlich hat sie eine liebevolle Mama, die schon ein 2-jähriges Kind mit dem gleichen Mann hat. Nach dieser Geburt läuft aber alles aus dem Ruder und sie wendet sich von den Kindern ab, weigert sich, das Baby zu stillen und rennt weg. Die Familie sagt ... she is running mad ... sie wird verrückt!! Leider hat hier kaum jemand etwas über Wochenbettdepressionen gehört. Es dauert ein wenig, bis die Familie meine Erklärungen versteht ... sie suchen die Mama und finden sie zum Glück. Ich versuche, unsere Sozialarbeiterin zu sensibilisieren und mit ihr psychologische / psychiatrische Hilfe aufzusuchen. Sie wird medikamentös eingestellt ... jetzt warten wir mal ab. Toll und beruhigend ist aber, die Kids haben eine liebevolle Oma ... sie wirkt zumindest so!!



Heute ist ein trauriger Tag ... Vor acht Jahren haben **Enzio und Dorothea** auf unserer Entbindungsstation das Licht der Welt erblickt, und da die Mama sehr vulnerable war, haben wir tolle Sponsoren für die Zwillinge gefunden. Heute Morgen ruft die Mama an, dass es Enzio schlecht geht, er hatte hohes Fieber heute Nacht und sie sind nun auf dem Weg zu uns. Als sie bei uns ankommen, sind seine Blutwerte schon sehr schlecht und wir verlegen ihn sofort ins Lacor Hospital, leider verstirbt er dort wenig später.

/// An dieser Stelle möchte ich auch nochmal darauf hinweisen, dass wir uns hier in einem „Hochmalaria-gebiet“ befinden und eine Malariainfektion die Todesursache Nummer 1 ist. ///

Immer wieder höre ich die Worte ... ach, ich nehme keine Malaria prophylaxe – die Menschen hier würden sie sicher sehr gerne nehmen, aber nach 4-6 Wochen Einnahme kommt es zu Resistenzen und dann ist auch diese Prophylaxe nicht mehr wirksam. Außerdem kann man nie wirklich vorhersagen, wie viele Mosquitos gerade so unterwegs sind. Das hängt von einigen Faktoren ab, auf die selbst die Bevölkerung hier manchmal keine passende Antwort hat – Klima, Brutstellen, Resistenzen etc. ... Wenn man aber die Patienten hier leiden sieht, dann wird zumindest mir immer wieder bewusst, wie tödlich diese Krankheit sein kann und das man sie nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Ich merke, dass es mir oft schwer fällt zu verstehen, warum besonders wir Muzungus (Weißen) es manchmal nicht so ernst nehmen, denn wer schon mal erkrankt ist, weiß sehr wohl, dass wir Weißen meistens schwerer erkranken und wie viel lieber man eine Prophylaxe genommen hätte. Aber es gibt viele Meinungen, und am Ende muss es zum Glück jeder selber entscheiden und das Risiko tragen.

! Malaria ist eine durch die weibliche Anopheles Mücke übertragbare Tropenkrankheit, die besonders schlimm Kinder unter fünf Jahren trifft. Unbehandelt ist eine Malaria lebensbedrohlich. Allerdings können einige Vorbeugungen das Risiko mindern, z.B. Mosquitonetze, saubere trockene Umgebung, Aufklärung und eine schnelle Behandlung im Krankheitsfall.

Nahrung als Grundpfeiler der Entwicklung

Die Ernährungssituation vieler Kinder in Nord-Uganda ist prekär und von tiefer Not geprägt. Viele Kinder wachsen unter schwierigen Bedingungen auf, verwaist oder zurückgelassen, weil ihre Familien durch die Folgen von Krankheiten wie HIV oder durch soziale Umstände zerrüttet wurden. Wir sehen diese Kinder im Zentrum unserer Bemühungen, denn sie sind nicht nur die Zukunft unserer Welt, sondern auch die am meisten Verletzlichen.



Langfristige Wirkung

Der zentrale Fokus unserer Ernährungsinitiative liegt auf der langfristigen Verbesserung der Ernährungssicherheit und der Gesundheit der Gemeinschaften. Durch die Kombination von direkter Nahrungshilfe mit Bildungsangeboten in Ernährung und Landwirtschaft unterstützen wir die Menschen dabei, aus dem Kreislauf der Armut auszubrechen. Unsere Arbeit fördert nicht nur das physische Wohlbefinden, sondern auch die wirtschaftliche und soziale Entwicklung der Region.



Wichtige Ernährungsaspekte unseres Programms

Unser Ansatz zur Verbesserung der Ernährungssituation in Uganda ist umfassend und zielt darauf ab, nachhaltige Veränderungen in der Gemeinschaft zu bewirken. Die folgenden Grundprinzipien leiten unsere Arbeit:

- **Spezifische Ernährungsprogramme:** Für Personen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen, wie etwa Unterernährung oder chronischen Gesundheitszuständen, entwickeln und implementieren wir zielgerichtete Ernährungspläne.
- **Ausgewogene Ernährung:** Wir sorgen dafür, dass die Mahlzeiten alle notwendigen Nährstoffe enthalten, die für das Wachstum und die Entwicklung der Kinder notwendig sind.
- **Ernährungsbildung:** Wir bieten regelmäßige Workshops und Schulungen an, um das Bewusstsein und Verständnis für gesunde Ernährungsgewohnheiten zu fördern.
- **Nutzung lokaler Ressourcen:** Durch die Verwendung von lokal verfügbaren Lebensmitteln unterstützen wir die regionale Wirtschaft und lehren die Gemeinschaften, wie sie ihre Ernährung nachhaltig gestalten können.
- **Förderung des Nahrungsanbaus:** Wir leiten die Menschen an, selbst Lebensmittel anzubauen, was zur Ernährungssicherheit und Unabhängigkeit beiträgt.



Mehr zur Individualhilfe –
einfach den QR-Code scannen!



Re-Income Nachhaltige Projekte zur Selbstfinanzierung

In einer Region, wo wirtschaftliche Herausforderungen allgegenwärtig sind, haben wir bei Lichtstrahl Uganda innovative Wege gefunden, unsere humanitären Bemühungen durch selbstfinanzierte Projekte zu unterstützen. Mit unserem eigenen Coffeeshop haben wir eine Vision in die Realität umgesetzt: Ein Café, das nicht nur als Treffpunkt dient, sondern auch wesentlich zur Finanzierung unserer weiteren Projekte beiträgt

Relax and Enjoy: Der Lightray roestbar Coffee-shop und Guesthouse

Aus einer Vision entstand Wirklichkeit im Herzen Ugandas. Der Gedanke an ein Re-Income-Projekt begleitete uns lan-



ge und als leidenschaftliche Kaffeeliebhaber lag die Idee zu einem eigenen Café nahe. Inspiriert von der Qualität und Atmosphäre der roestbar aus Münster, eröffneten wir 2015 mit ihrer großzügigen Unterstützung den Lightray roestbar Coffeeshop.

Ein Coffeeshop in Uganda?

Ja, auch in einem Entwicklungsland wie Uganda gibt es Raum für ein solches Projekt. Unser Coffeeshop dient nicht nur internationalen Besuchern, die etwa ein freiwilliges soziales Jahr absolvieren, oder Mitarbeitern anderer NGOs, sondern ist auch ein Treffpunkt für Einheimische, die es sich leisten können. Wir setzen auf faire Preise, um allen Bevölkerungsschichten Zugang zu ermöglichen. Der Coffeeshop ist mehr als nur ein Ort für Kaffee – er ist eine Oase, die Menschen zusammenbringt und sie über unsere NGO Lightray informiert.



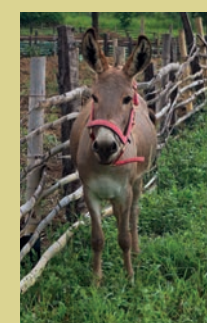
Erweiterung durch Guesthouses

Der Erfolg und das positive Echo auf unseren Coffeeshop motivierten uns dazu, das Projekt 2017 zu erweitern. Wir fügten zwei Gästehäuser mit insgesamt vier Doppelzimmern hinzu. Diese bieten nicht nur den besten Kaffee weit und breit, sondern auch exzellente Übernachtungsmöglichkeiten in einem ansprechenden Ambiente. Wer also den Weg nach Gulu findet, kann sich auf eine besondere Erfahrung freuen – eine Kombination aus lokalem Flair und internationaler Gastfreundschaft.

Coffee for you

Ein Reisebericht von Eva – ehemalige Mitarbeiterin der roestbar

Es waren nur neun Tage, die ich bei Lichtstrahl Uganda in Gulu war. Trotzdem war diese kurze Zeit unglaublich eindrucksvoll für mich. Ich hatte das Glück, nicht nur Lichtstrahl Uganda selbst, sondern auch die roestbar dort kennenzulernen. Ich habe in dieser Zeit mit den Mitarbeitenden Kaffeeschulungen durchgeführt, die verschiedene praktische Übungen beinhalteten. Alle haben große Fortschritte gemacht, wobei wir auf bereits bestehendem Vorwissen aufbauen konnten. Es war sehr schön zu erfahren, dass ich so offen und herzlich aufgenommen wurde. Das gilt aber nicht nur für die Mitarbeitenden in der roestbar, sondern auch für das gesamte Team. Ich hatte das Gefühl, ein Teil der Gemeinschaft sein zu dürfen, und wir haben viel zusammen gelacht. Einige Geschichten der Kinder aus dem Kinderkrisendorf und der Menschen im Village haben mich sehr berührt. Sie haben mir andere Realitäten nähergebracht, die ich so bisher nicht kannte. Ich denke, dass all diese Eindrücke und Gedanken sich noch ein wenig setzen müssen – ich weiß aber schon jetzt, dass ich unfassbar dankbar für die Zeit bin und sie nicht missen möchte.



Unsere kleine Farm Pangu...

Danke an Dich, lieber Niels, für deine großartige Spende – es hat uns so was von geholfen, unsere kleine Farm auszubauen!! Die liebe Agnes hat uns zwei Esel geschenkt – mega super klasse! Wir haben Anfang des Jahres einige Tiere geschenkt bekommen ... natürlich kann man die alle essen..., aber wir hatten die Idee einer kleinen Schulfarm – Tiere – Früchte – Gemüse – Bäume – ein paar Kaffeepflanzen! Warum, damit unsere Kids, besonders die vielen Sponsorenkinder und unsere Kids aus dem Kinderkrisendorf, hierherkommen können und üben dürfen – selbstverständlich unter fachlicher Anleitung. Immer wieder stelle ich fest, es ist nicht, dass sie es nicht wollen, es ist vielmehr die Frage WIE?? Wenn man gewohnt ist, sich immer nur um das alltägliche Überleben zu kümmern, dann fallen mittelfristige Planungen und neue kreative Ideen nicht so leicht. Wenn aber Fahrt im System ist, dann sprudeln sie plötzlich vor Energie, und man merkt ihnen an, wie gut es ihnen selber tut. Ich kann es schwer in Worte fassen ... die Menschen hier sind ja oft echte Überlebenskünstler – hier werden mit „Superglue und Omo“ Keilriemen repariert, aber kreative Ideen gehören nicht unbedingt zum Überleben. Also bleibt man gerne, vielleicht wie bei uns in Deutschland auch, bei dem „Altbekannten“. Hier auf unserer Farm können wir noch einiges ausbauen ... aber immer schön eins nach dem anderen...!

Wir möchten versuchen, dass unsere Projekte „ineinandergreifen“ – alles, was auf der Farm wächst, können wir wunderbar in unserem Kinderkrisenhaus, für unsere Schulen, aber auch als Re-Income für unsere Küche und unseren Coffee Shop nutzen.

Immer mehr Gäste werden auf unseren Coffee Shop und das Guesthouse aufmerksam, und das hilft uns auch, unser Projekt für Menschen bekannter zu machen, die schon mal eher die medizinische Behandlung bezahlen können. 95 Prozent unseres Projektes sind nur durch eure Spenden umsetzbar und auch wenn ich es immer wieder und wieder schreibe, ich kann mir gerade nur schwer vorstellen, wie sich dieses gravierend ändern soll. Trotzdem ist es uns sowohl als deutsches Team als auch als ugandisches Team wichtig, alle Möglichkeiten in Erwägung zu ziehen, die uns helfen, hier vor Ort Geld zu generieren.

/// Aber wo nur ganz wenig ist, ist es eben schwer, etwas zu bekommen. ABER ... wenn ich eins hier gelernt habe und sicher immer noch jedes Mal Neues dazu lerne, Aufgeben ist keine Alternative und wir können nur nach vorne schauen und immer versuchen, das Beste zu hoffen!!! //

Ihr seid einfach grandiose Sponsoren, Freunde, Unterstützer, Familie – einfach unglaubliche Lichtstrahlen für so viele Menschen hier. Ich darf mich sicher glücklich schätzen, dieses hier jeden Tag aufs Neue erfahren zu dürfen, auch wenn meine Tage hier immer wieder echte Herausforderungen bedeuten und ich manchmal abends meinen Kopf auf den Schreibtisch lege und zwischen schütteln eben lachen muss. Die verschiedenen Emotionen liegen hier so nah beieinander, dass ich aufgehört habe, mich zu viele zu sinnhafte Dinge zu fragen.

/// Ich mache einfach und fühle, es ist ein Weg, den die Menschen hier mitgehen möchten. //

Anders übrigens als immer wieder Menschen in Deutschland denken, lassen die Menschen hier einen spüren, wenn sie einen nicht mögen ... keine Sorge ... das merkt man bzw. bekommt es deutlich zu spüren!

/// Mein größter Wunsch – wie immer Gesundheit! Mein 2. größter Wunsch – dass wir verstehen, dass wir alle voneinander abhängig sind und nur durch Humanität untereinander friedlich zusammenleben können! Mein 3. größter Wunsch – hilft uns, Lichtstrahl weiter zu entwickeln und es vielleicht zu einem Projekt werden zu lassen, was eine langfristige Entwicklungschance für viele wirklich vulnerable Menschen hier bietet. Wenn nicht IHR, dann leider KEINER!! //

Mit dem größten Dank an Euch alle für all das, was Ihr für uns und mich bedeutet.

Heike



„Warum ich dabeibleibe – 15 Jahre Lichtstrahl Uganda“

Ein Bericht von Rüdiger Bohn, 2. Vorsitzender

Wenn ich auf die letzten 15 Jahre meiner Arbeit für Lichtstrahl Uganda zurückblicke, frage ich mich manchmal – und werde in letzter Zeit auch häufiger gefragt: Warum machst du das immer noch? Was hat sich verändert? Was haben wir erreicht? Was treibt mich immer noch an – jeden Tag, trotz aller Herausforderungen?

Die Antwort liegt für mich nicht in großen Zahlen oder Berichten, sondern in Begegnungen. In den Augen eines Kindes, das zum ersten Mal ein Buch in der Hand hält. In der Entwicklung einer jungen Frau, die als Kleinkind in unser Projekt kam, bei uns zur Schule ging, eine Ausbildung machte – und heute als ausgebildete Pflegekraft zurückkehrt, um anderen zu helfen. Diese Geschichten und Bilder sind es, die mich tragen. Sie machen mir Hoffnung und zeigen, dass unsere Hilfe, unsere „Lichtstrahlen“ wirken.

Warum mache ich das?

Weil ich zutiefst davon überzeugt bin, dass jeder Mensch ein Recht auf ein würdevolles Leben hat. Besonders Kinder, junge Menschen und vulnerable Gruppen – sie verdienen Schutz, Perspektiven und eine echte Chance. Für mich ist dieses Engagement auch eine Frage der Gerechtigkeit. Ich hatte und habe das Glück, in einem Land geboren zu sein und zu leben, in dem Freiheit, Bildung, Gesundheit und Sicherheit selbstverständlich sind.

Das macht mich demütig, es verpflichtet mich und es erfüllt mich persönlich zutiefst, wenn ich sehe, dass unsere Unterstützung etwas bewirkt.

Aber natürlich ist es nicht immer einfach. Immer wieder stellt sich uns die große Frage: Können wir als Lichtstrahl Uganda wirklich etwas langfristig verändern? Oder ist das alles nur ein Tropfen auf den heißen Stein? Und ganz zentral: Werden die Menschen in Uganda es irgendwann allein schaffen?

Die Realität vor Ort – jung, herausgefordert, voller Potenzial

Uganda ist ein Land mit außergewöhnlicher Dynamik – aber auch mit enormen Herausforderungen. Der Altersdurchschnitt liegt bei gerade einmal 16 Jahren. Es gibt kaum einen „Mittelbau“ in der Bevölkerung, also Erwachsene mit Bildung und Berufserfahrung, die den jungen Menschen Orientierung und Wissen weitergeben könnten. Das bedeutet: Wer jung ist, muss sehr früh Verantwortung übernehmen – oft, ohne selbst Orientierung erhalten zu haben.

Korruption, politische Instabilität, ein chronisch unterfinanziertes Bildungssystem und eine mangelhafte Infrastruktur prägen den Alltag. Viele Familien leben weit unter der Armutsgrenze, Strom und sauberes Wasser sind auf dem Land keine Selbstverständlichkeit. Und doch: Es gibt Hoffnung. Die Menschen sind engagiert, lernwillig, voller Ideen – und sie wollen ihr Land selbst gestalten.

Wir sehen, dass unsere Arbeit wirkt

Nach 15 Jahren Lichtstrahl Uganda sehen wir: Veränderung ist möglich. Langsam, manchmal schmerzhaft, aber sie geschieht. Kinder, die in unseren Projekten aufwachsen, entwickeln Selbstvertrauen. Sie erhalten Schulbildung, lernen handwerkliche Berufe, werden Lehrer, Pfleger oder Unternehmer. Und: Sie kommen zurück. Sie wollen mithelfen, geben weiter, was sie bekommen haben. Aus Hilfe zur Selbsthilfe entstehen eigene Initiativen. Das ist für mich echte Entwicklung. Und genau hier liegt mein Antrieb: nicht das große Helden-narrativ, sondern der leise, stetige Wandel, der in vielen kleinen Geschichten sichtbar wird.

Die Welt ist besser, als wir glauben

Ein sehr lesenswertes Buch, das mein Freund Stefan Kaufmann mir empfohlen hat und das meine Sicht auf viele dieser Entwicklungen bestätigt, aber auch verändert hat, ist „Factfulness“ von Hans Rosling. Es räumt bis zu einem gewissen Grad mit dem weit verbreiteten, pessimistischen Blick auf die Welt auf und zeigt anhand fundierter Daten: **Die Welt ist auf einem besseren Weg, als wir denken!**

Nur ein Beispiel und eine der zentralen Aussagen: In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich der Anteil der Weltbevölkerung, der in extremer Armut lebt, **nahezu halbiert** – die meisten Menschen vermuteten eine Verdopplung!

Diese positive Entwicklung ist weitgehend unbekannt, weil schlechte Nachrichten viel lauter sind als gute Nachrichten. Doch dieses Wissen ist wichtig – denn es zeigt: Wir können etwas verändern. Nicht über Nacht. Aber langfristig, mit Geduld und Ausdauer.

Der politische Kontext – zwischen Hoffnung und Realität

Natürlich darf man die politischen Rahmenbedingungen in Uganda nicht ausblenden. Das Land ist geprägt von autoritärer

Regierungsführung, intransparenter Verwaltung und einer – auch hervorgerufen durch das geringe Durchschnittsalter – schwachen Zivilgesellschaft. Entwicklungshilfe kann hier schnell instrumentalisiert oder blockiert werden. Es braucht Partner vor Ort, denen man vertrauen kann, und Geduld – sehr viel Geduld.

Entwicklung ist kein Sprint. Es ist ein Marathon. Einer, der Rückschläge mit sich bringt: Hunger, Krankheiten, politische Spannungen, fehlende Mittel. Aber es lohnt sich, weiterzumachen. Unsere Projekte zeigen, dass es geht – wenn man langfristig denkt, den Menschen auf Augenhöhe begegnet und bereit ist, sich auch selbst zu hinterfragen.

Mein persönliches Fazit

Lichtstrahl Uganda hat mir nicht nur gezeigt, wie groß menschliche Not sein kann – sondern vor allem, wieviel größer menschliche Kraft ist. Unsere Mitarbeiter und Partner vor Ort, die Kinder, die Familien, unsere vielen Unterstützer hier in Deutschland und der Schweiz – sie sind es, die mich inspirieren und mir Hoffnung machen, dass man gemeinsam Stück für Stück das Leben der Menschen in Uganda lebenswerter machen kann. Wir wollen gemeinsam weiterarbeiten, weil wir daran glauben, dass jeder Mensch das Recht auf eine lebenswerte Heimat hat.

Unser Motto bleibt deshalb aktueller denn je:

„Heimat lebenswert machen – dort, wo Heimat ist.“

Und dafür lohnt es sich, weiterzumachen.

Rüdiger Bohn, 2. Vorsitzender



Rüdiger Bohn (re.) mit Abraham Lincoln, Gateman der Primary Schule, der im Jahr 2000 Ebola überlebt hat.



i Spenden und engagieren: Auch von Deutschland aus kann man viel bewirken!

Es gibt viele Möglichkeiten für Euch, uns zu unterstützen. Natürlich kannst Du spenden, eine Patenschaft übernehmen, Fundraising-Aktionen starten (z.B. bei Geburtstagen, Hochzeiten, Firmenevents), und wir freuen uns auch über jeden, der auf uns aufmerksam macht. Wenn Ihr aus Münster und Umgebung kommt, oder Euch kein Weg zu weit ist, freuen wir uns auch über aktiv Mithilfe bei unseren Lichtstrahl-Events (Auf- und Abbau, Kuchen backen, Kaffee kochen, Würstchen grillen oder einen Stand mit handmade Produkten organisieren).

// Denn was wäre Lichtstrahl ohne Eure Lichtstrahlen. //





Mit dem letzten Willen Hoffnung schenken

Wir setzen uns seit Jahren dafür ein, dass Menschen im Norden Ugandas – vor allem Kinder, Mütter und Kranke – Zugang zu medizinischer Versorgung, Ernährung, Bildung und Notfallhilfe erhalten. Viele unserer Projekte sind langfristig angelegt und benötigen verlässliche Unterstützung – über spontane Spenden hinaus.

Ein Testament ist mehr als ein juristisches Dokument – es ist eine letzte Botschaft. Mit einer Testamentsspende könnt Ihr über das eigene Leben hinaus Gutes bewirken und Zukunft schenken, wo sie dringend gebraucht wird.

Mit dem, was man hinterlässt, etwas Sinnvolles tun

... daran liegt sicher jedem Menschen. Aber die Schwierigkeit fängt schon dann an, wenn man sich dem Tod und damit den Fragen nach dem Erbe stellen soll, denn das ist etwas, was man lieber in die ferne Zukunft verschiebt.

Die Schwester einer Erblasserin berichtet:

Meine Schwester hat erst kurz vor ihrem Tod die Kraft gefunden, über ihr Vermächtnis zu sprechen – und erst dann, als ich sie darauf angesprochen habe, welche Wünsche sie für das hat, was sie hinterlässt. Es wurde ganz deutlich, dass sie sich wünschte, mit ihrem Geld jungen Menschen in Afrika zu helfen, einen Schulabschluss zu erlangen. Als Lehrerin war ihr klar, dass – insbesondere für Mädchen – nur durch Bildung ein besseres Leben möglich ist. Und ihr Mitgefühl galt den Ärmsten, vor allem in Ländern, in denen Kriege tiefe Wunden hinterlassen haben. Sie selber hat ja den zweiten Weltkrieg als Kind erlebt und musste mit Mutter, Oma, Tante und ihren Geschwistern aus der Tschechoslowakei fliehen.

Primary Schule Testament Ein Traum wird Wirklichkeit

Nach dem schmerzlichen Verlust ihrer Schwester hat Astrid Mayer einen lang gehegten Traum ihrer Schwester Eugenie verwirklicht: den Bau einer Schule im Norden Ugandas. Mit diesem Herzensprojekt setzt sie ihrer Schwester, die selbst Lehrerin war, ein bleibendes Andenken und schenkt gleichzeitig Kindern in einer benachteiligten Region neue Hoffnung. Astrids Engagement zeigt, wie aus Trauer Kraft und aus einem Traum echte Veränderung entstehen kann.



So habe ich ihr versprochen, dass ich mich darum kümmern werde, ihr Geld an eine Organisation zu geben, die ihr Geld nutzt, um Kindern eine Chance zu geben, die sonst keine hätten. Auf der Suche nach einer solchen Organisation habe ich mit den üblichen Organisationen manche Enttäuschung erlebt, bis ich auf Lichtstrahl Uganda gestoßen bin – tatsächlich durch die Todesanzeige eines Menschen, der statt Blumen um Spenden für Lichtstrahl gebeten hat.

So habe ich Heike kennengelernt, die mich sofort überzeugt hat – sowohl mit ihrem Projekt als auch als Mensch. Sie war tatsächlich gerade auf der **Suche nach Sponsoren für die Schule, die gebaut werden sollte**, und das fühlte sich sofort wie eine Fügung an. Seitdem begleite ich das Projekt aktiv und habe in Heike eine echte Freundin gefunden. So hat die Spende mein eigenes Leben bereichert und es ist tatsächlich



The School Mission (s.o.) – Der Auftrag der Schule

Eine ganzheitliche, auf Humanität ausgerichtete Bildung zu vermitteln, die den Grundstein für die weitere Ausbildung legt und die Lernenden bildet, indem sie sie darauf vorbereitet, den Anforderungen der Zukunft gerecht zu werden.

mehr entstanden als ein reiner Geldtransfer. Ich fühle mich meiner Schwester jedes Mal eng verbunden, wenn Heike von der Schule erzählt und Bilder schickt, wenn Besuch aus Uganda zu Besuch hier ist und von der Entwicklung der Schule berichtet und wenn ich es **meinen Sponsorenkindern** ermöglichen kann, auf diese Schule zu gehen. So lebt das Gedankengut meiner Schwester durch diese Umsetzung ihrer Wünsche weiter. Und ich kann das Projekt weiter mit meinen Ideen und meiner Unterstützung begleiten.

So habe ich auch für mich selber längst testamentarisch festgelegt, dass ein Teil meines Erbes an Lichtstrahl geht. Denn letztlich weiß ich nicht, ob ich auf meinen letzten Metern noch Dinge regeln kann.

Wie kann auch ich Lichtstrahl in meinem Testament am besten bedenken?

Es gibt verschiedene Wege, wie Sie Lichtstrahl testamentarisch bedenken können. Sie können Lichtstrahl als Erben einsetzen, aber auch neben der Erbeinsetzung ein Vermächtnis wählen, bei dem ein bestimmter Geldbetrag oder ein Wertgegenstand aus Ihrem Vermögen für Lichtstrahl bestimmt wird. Ein Vermächtnis ist besonders unkompliziert und erlaubt es, bei dringenden Hilfeinsätzen die notwendigen Mittel schnell verwenden zu können.

Kann ich festlegen, in welche Projekte Lichtstrahl die Testamentsspende einsetzen soll?

Ja, eine zweckgebundene Testamentsspende ist möglich, wie das oben beschriebene Beispiel veranschaulicht. Erbschaften und Vermächtnisse, die frei von einer Zweckbestimmung sind, können allerdings besonders flexibel und effektiv eingesetzt werden. Deshalb ist es sinnvoll, kein bestimmtes Projekt zu wählen, sondern eine Hilfe zu ermöglichen, die dort eingesetzt wird, wo sie am nötigsten gebraucht wird.

Ein Mensch ist ein Mensch durch andere Menschen.

Im Norden Ugandas tragen Großeltern eine entscheidende Rolle in ihren Familien und Community. Aufgrund von Konflikten, Armut und der HIV/AIDS-Epidemie sind viele Kinder zu Waisen geworden und wachsen bei ihren Großeltern auf. Diese übernehmen oft die alleinige Verantwortung für Erziehung, Versorgung und emotionale Unterstützung, trotz eigener Altersgebrechen und begrenzter Ressourcen.

Großeltern sind nicht nur Bezugspersonen, sondern auch Bewahrer von Kultur und Tradition. Sie geben Werte, Sprache und Bräuche weiter und schaffen so ein Gefühl von Stabilität und Identität für die Kinder.



Astrid Mayer (Bild links) und ihre Schwester Eugenie Neugebauer. Eugenie ist 2016 verstorben und hat mit ihrem Nachlass den Bau unserer Primary School ermöglicht.

Sollten Sie ein bestimmtes Projekt wählen und dieses zum Zeitpunkt des Spendenerhalts bereits komplett finanziert sein, würden wir das Geld in einem Projekt mit ähnlichen Schwerpunkten verwenden.

Berät mich Lichtstrahl beim Erstellen meines Testaments?

Es gibt noch einige wichtige Punkte mehr, die beim Vererben zu beachten sind. Als Verein darf Lichtstrahl aber keine rechtliche Beratung anbieten. Wir können Ihnen aber gerne noch ergänzende Hinweise geben und bei der Kontaktaufnahme zu Rechtsexperten in Ihrer Nähe behilflich sein. Kontaktieren Sie hierzu einfach den Lichtstrahl-Unterstützer Uwe Körbi unter ukoerbi@aol.com mit Ihrer Telefonnummer. Er wird sich dann bei Ihnen melden.

/// Gutes tun macht glücklich! ///

Altenberge, Juni 2025
Uwe Körbi

Ausgezeichnet

Ein Preis, der Herzen bewegt

Monica hatte es damals schon geahnt und plötzlich wurde es tatsächlich wahr! Unser Team feiert den Gewinn des Publikumspreises der Goldenen Bild der Frau fast mehr als wir. Für sie bedeutet es mehr als nur eine Auszeichnung. Für sie war es ein Zeichen von Vertrauen, absoluter Wertschätzung und ein Zeichen, dass Mitmenschlichkeit keine Grenzen kennt.



Goldene BILD der FRAU 2024 für Heike Rath

20. November 2024

Unser „Kurztrip“ in die Glamour-Welt – wer hätte das vor 20 Jahren gedacht? Ich auf jeden Fall nicht! Im Frühjahr dieses Jahres wurde ich von der Redaktion der „Goldenen BILD der FRAU“ angerufen und darüber informiert, dass ich eine der 5 Preisträgerinnen des Jahres 2024 bin. Damit verbunden ist ein Preisgeld über 15.000 Euro für das Projekt. 6 Monate lang konnte man außerdem für den „Publikumsliebbling“ voten. Der Publikumspreis, dotiert mit 30.000 Euro, ist für mich mehr als nur eine Ehrung – er ist eine Chance, Leben zu retten. In Uganda leiden viele Kinder an schwerer Mangelernährung, oft schon von Geburt an. Ich möchte dieses Preisgeld nutzen, um akut medizinische Hilfe zu leisten, aber auch die Familien zu stärken, bevor Hunger lebensbedrohlich wird.

Was dann am 20. November in der „Neuen Flora“ in Hamburg passiert ist, hat mich emotional sehr bewegt. Auf einer großen Bühne zu stehen, über einen roten Teppich zu laufen, mit Kai Pflaume zu „talken“, meine Tochter Zoë, die eine so ergreifende Laudatio gehalten hat – ohne dass ich davon wusste und so, dass ich mit den Tränen kämpfen musste, und dann am Ende noch den Publikumspreis zu gewinnen, von meiner VIP-Patin Gesine Cukrowski in den Arm genommen zu werden – ich kann nur sagen – das war mehr, als ich mir jemals erträumt habe! Ein großes DANKESCHÖN an alle, die uns dabei unterstützt haben.

Preisverleihung mit Kai Pflaume und Laudatio von Zoë Rath.

Die Preisträgerinnen (von links nach rechts): Elena Lierck, Hilly Skoric, Heike Rath, Anna-Lena von Hodenberg, Dagmar Schwarn, Mitra Kassai



Bilder: Goldene Bild der Frau



Für mehr Infos und den Film einfach den QR-Code scannen.



Ein Moment voller Dankbarkeit und ein bisschen Stolz

Als ich das Bundesverdienstkreuz am Bande entgegen nehmen durfte, waren neben meinen Kindern Zoë und Marlo viele tolle Lichtstrahl Menschen an meiner Seite.

Bild: bezregmuenster

Verleihung des Verdienstkreuzes am Bande an Heike Rath: Eine persönliche Ehrung für herausragendes Engagement

27. März 2025

Die Verleihung des Verdienstkreuzes am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland an Heike Rath, die 1. Vorsitzende und Gründerin von Lichtstrahl Uganda e.V., markiert einen sehr persönlichen und bedeutsamen Moment. Vor 15 Jahren hatte Heike Rath die Vision, mit Lichtstrahl Uganda in der Stadt Gulu in Uganda, ein Hilfsprojekt zu schaffen, das sich in der Hauptsache auf die Unterstützung von Müttern und Kindern konzentriert.

Mit unermüdlicher Hingabe und Herzblut hat Heike Rath seit-her unzähligen Familien geholfen. Das Projekt bietet nicht nur medizinische Versorgung und Bildungsprogramme, sondern auch wirtschaftliche Unterstützung, um betroffenen Menschen nachhaltige Perspektiven zu eröffnen und ihnen den Weg in ein besseres Leben zu ebnen. Ihre Arbeit hat das Leben vieler Menschen verändert und sie zu einer Hoffnungsträgerin gemacht.

Die Auszeichnung durch den Bundespräsidenten und die feierliche Verleihung durch den Regierungspräsidenten Andreas Bothe in Münster sind nicht nur eine formelle Anerkennung, sondern auch ein herzliches Dankeschön für Heikes bemerkenswerte Arbeit. Diese Ehrung ist ein Zeichen der Wertschätzung, des Dankes und der Hoffnung und steht für das Vertrauen in die Kraft des humanitären Engagements.

In einer bewegenden Erklärung zeigte sich Heike Rath zutiefst dankbar und erfreut über die Auszeichnung. „Ich empfinde große Dankbarkeit, Freude und Demut“, sagte sie und betonte, dass die Unterstützung ihrer Kinder Zoë und Marlo entscheidend für den Erfolg des Projekts gewesen sei. Heike Rath's Engagement und die Ehrung, die sie erhalten hat, verkörpern den Geist der uneigennütigen Hilfe und des Mitgefühls. Ihre Arbeit dient als Inspiration und Motivation für andere, sich ebenfalls für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Menschen in Not einzusetzen.



Vor 15 Jahren sind wir mit einer kleinen, einfachen Medizinstation angefangen. Durch tolle Sponsoren und viel Engagement vor Ort konnte über all die Jahre unsere kleine Lichtstrahl-Welt entstehen.

Lichtstrahl in Aktion

Jede Veranstaltung hier ermöglicht ein kleines Wunder dort. Aktionen und Events sind für uns ein Herzstück unserer Arbeit – sie lassen tolle Verbindungen und viele Lichtstrahlen entstehen.



Talkshow 3nach9 – was für ein aufregendes Erlebnis!

25. April 2025

Heike war am 25. April 2025 zu Gast bei der Talkshow 3nach9 und durfte ihre Lichtstrahl Uganda Arbeit vorstellen. Im Interview mit Judith Rakers erzählte Heike über die vielen Herausforderungen, aber auch die tollen, positiven Ereignisse ihrer langjährigen Tätigkeit im Norden Ugandas. Die Aufregung war groß, aber das sehr herzliche Team, die anderen Talkgäste und die beiden super sympathischen Moderatoren Judith Rakers und Giovanni di Lorenzo haben diesen Abend zu einem ganz besonderen Ereignis werden lassen.

Wer Lust hat, sich das Interview einmal anzuschauen – einfach den QR-Code scannen!



von links nach rechts: Moritz Bleibtreu, Leonie Maßmann, Giovanni de Lorenzo, Katja Riemann, Judith Rakers, Kevin Kühnert, Giovanni Zarella, Heike Rath



Jetzt schon vormerken für 2026!

1. Mai: Ein gelungener Tag für den guten Zweck 1. Mai 2025

Am 1. Mai 2025 herrschte bei strahlendem Sonnenschein beste Stimmung an der Dyckburg-Kirche und am Haus Amelsbüren. Zahlreiche Besucher – zu Fuß und mit dem Rad – nutzten das schöne Wetter, um unsere Stände mit leckerem Kuchen, frischen Waffeln, Würstchen, Kaffee und kühlen Getränken zu besuchen. Dank der großartigen Organisation und dem Einsatz unseres engagierten Event-Teams wurde der Tag zu einem vollen Erfolg. Ein herzliches Dankeschön an alle fleißigen Helfer und an die vielen großzügigen Spender – ohne Euch wäre das nicht möglich gewesen.

Margarete Breuer Stiftung auf der Hirschburg in Düsseldorf 13. Mai 2025

Am 13. Mai hatten Heike und Rüdiger die Gelegenheit, bei der Margarete Breuer Stiftung auf der Hirschburg in Düsseldorf einen Vortrag über die langjährige Arbeit von Lichtstrahl Uganda zu halten. Eingeladen waren Vertreterinnen und Vertreter verschiedener lokaler Stiftungen und gemeinnütziger Organisationen. Im Mittelpunkt des Vortrags standen die kulturellen, politischen, gesellschaftlichen und rechtlichen Herausforderungen, denen sich eine NGO wie Lichtstrahl Uganda im Laufe der Jahre stellen musste. Anhand konkreter Erfahrungen vor Ort sowie in Deutschland konnten Heike und Rüdiger anschaulich vermitteln, wie komplex und gleichzeitig bereichernd die Arbeit in einem Land wie Uganda sein kann. Im Anschluss entwickelte sich eine lebhaft und sehr konstruktive Diskussion. Der offene Austausch mit den Teilnehmenden über gemeinsame Erfahrungen, Lösungsansätze und Perspektiven waren für alle Seiten äußerst bereichernd. Wir bedanken uns herzlich bei Herrn Dehnen und Frau Dimsat von der Margarete Breuer Stiftung für die Einladung und das große Interesse an unserer Arbeit!



Jetzt schon vormerken für 2026!

Tennis Charity Turnier 27. Juni 2025

Mehr als 60 Tennisspielerinnen und Tennisspieler haben sich auf der wunderschönen Anlage des THC Münster zur 9. Auflage des Lichtstrahl Charity Turniers getroffen. Drei Stunden mit abwechslungsreichen Spielen und in entspannter Atmosphäre sorgten für beste Stimmung unter allen Beteiligten. Zum Abschluss gab es für alle noch eine tolle Überraschung in Form von in unserer Lichtstrahl Näherei gefertigten Taschen und köstlichen ugandischen Erdnüssen. Unser herzlicher Dank gilt Natalie und Dirk Leppen von der Tennisschule „best of five“, die uns seit Jahren mit viel Herz und Engagement unterstützen! Und natürlich all den tollen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die mit ihrer Teilnahme echte Lichtstrahlen in unser Projekt nach Gulu schicken! Der 7-tägige Reinert Bärchen-Cup beim THC ist das größte internationale Tennis Europe Turnier der Kategorie 1 für Jugendliche unter 12 Jahren in Deutschland.



Jetzt vormerken für 2026!

Lichtstrahlen am Turm: Herbstmarkt

Wann? Am 31.08.2025
von 11:00 bis 17:00 Uhr
Wo? Am Longinusturm
in Nottuln

Der Longinusturm, höchster Punkt in den Baumbergen, ist immer eine Reise wert – ganz besonders zu unserem Event „Lichtstrahlen am Turm“. Hier könnt Ihr auf unserem kleinen Herbstmarkt verschiedenste „handmade Produkte“ kaufen und damit unser Lichtstrahl-Projekt unterstützen. Für eine kleine Stärkung zwischendurch bieten wir selbstgebackenen Kuchen, Kaffee und leckere Bratwürste von „Nils Grillstation“ an.



Rückblick 2025

Wann? Sonntag, 09.11.2025
von 14:00 bis 16:30 Uhr
Wo? Im LaVie in Münster-Gievenbeck

Wie auch in den letzten Jahren möchten wir Euch wieder auf eine „Jahres-Reise-Lichtstrahl-Uganda-2025“ mitnehmen. Nehmt Euch die Zeit und taucht ein in eine so andere Welt! Es wird eine kleine Pause geben mit selbstgebackenen Nuss-ecken, Bananenbrot von Glowkitchen und Kaffee. Wir freuen uns auf einen schönen Lichtstrahl Nachmittag mit interessanten Fragen und einem tollen Austausch mit Euch. Auch 2024 war die Resonanz überwältigend, und wir danken allen, die gekommen sind. Euer Interesse und Engagement sind entscheidend für den Erfolg unseres Projekts.



Kochen mit Freunden für Freunde – unser virtuelles Charity-Dinner mit Helmut Gote im neuen Format

Wann? 22.11.2025

Mehr Infos auf unserer Website unter Veranstaltungen.

Aus „Charity-Dinner Lichtstrahl Uganda“ wird „Kochen mit Freunden für Freunde“. Wir freuen uns, wenn Sie wieder mitmachen – ein etwas anderes Format – nur so viel vorab: Herr Gote ist wieder dabei, und wir „basteln“ schon fleißig am neuen Auftritt. Wir brauchen Eure Unterstützung – je mehr Teilnehmende, umso mehr Lichtstrahlen für Uganda. Beim vergangenen virtuellen Charity Dinner am 20. Dezember 2024 konnten wir durch die Initiative von Dr. Anne Winter, Sabine Strasser, Frank Iker, Manuel Duarte, Dr. Wilhelm Menninghaus und Gunnar Sander mehr als 170 Teilnehmende begeistern und gemeinsam eine großartige Summe für die Projekte in Uganda sammeln. Dank der kulinarischen Expertise von WDR-Koch Helmut Gote und seiner tatkräftigen Unterstützung durch Christian Nachtigäller erlebten die Gäste einen unvergesslichen Abend. Die Teilnehmenden wurden mit exklusiven Rezepten verwöhnt, die perfekt von Weinhandel Drewes und der Münsterländer Speisekammer ergänzt wurden. Der Abend wurde durch die stimmungsvolle Livemusik von Lasse aus Münster untermalt – ein echtes Highlight für alle Sinne!



Weihnachtsbasar

Wann? Sonntag, 30.11.2025
von 12:00 bis 17:00 Uhr
Wo? Im LaVie in Münster-Gievenbeck

Wir möchten das Jahr 2025 mit unserem schönen Weihnachtsbasar ausklingen lassen und die Adventszeit einläuten. Jedes Jahr ist es die besondere Stimmung, die diesen Tagen zu einem sehr warmherzigen Tag macht. Ihr dürft Euch auf viele weihnachtliche Stände mit „handmade Produkten“, wie auch auf leckeren selbstgebackenen Kuchen, Waffeln, Kaffee und Getränken freuen. Natürlich gibt es auch einen Lichtstrahl Stand mit tollen Crafts direkt aus unserem Projekt in Uganda.



Was wir heute tun, verändert morgen.

Unser Lichtstrahl Ausblick 2026

Bewegung, Ernährung und Hoffnung: Drei Projekte für eine bessere Zukunft im Norden Ugandas.

Stark gegen Mangelernährung: Hilfe für die Kleinsten

Bau einer Malnutrition-Unit

Während der globale Fokus oft auf akute Krisen und Katastrophen gerichtet ist, spielt sich im Norden Ugandas eine stille, anhaltende Tragödie ab: Mangelernährung – vor allem bei Kindern und stillenden Müttern. Besonders betroffen sind die Regionen Karamoja, Acholi und West Nile, wo Armut, Klimawandel und unzureichende Gesundheitsversor-

gung eine gefährliche Mischung bilden. Kinder mit akuter Mangelernährung sind untergewichtig, geschwächt und extrem anfällig für Krankheiten wie Durchfall, Malaria oder Lungenentzündung. Ohne schnelle Hilfe kann dies zum Tod führen – oder zu bleibenden Schäden in der körperlichen und geistigen Entwicklung.

Mit dem Preisgeld der „Goldenen Bild der Frau – Publikumspreis“ möchten wir eine „Lichtstrahl-Malnutrition-Station“ bauen. Da allerdings unser Mütterkrisenhaus (s. Bild unten rechts) von Termiten befallen ist und dringend saniert werden muss, würden wir gerne beide Bauvorhaben in den nächsten Monaten verbinden.



Aufbau einer Physio- und Rehabilitations-Unit

Gesundheitsversorgung in Gulu – Zugang zu physiotherapeutischen Behandlungen nachhaltig verbessern

Im Norden Ugandas fehlt es vielerorts an Zugang zu grundlegender medizinischer Versorgung – insbesondere im Bereich der Rehabilitation und Physiotherapie. Viele Menschen, darunter Kinder mit Behinderungen oder Menschen mit Verletzungen durch Unfälle oder Krankheiten, bleiben ohne gezielte Behandlung. Es besteht einerseits ein hoher Bedarf an physiotherapeutischen und rehabilitativen Behandlungen, andererseits besteht ein hoher Mangel an entsprechendem Fachpersonal, das diese Behandlungen leisten kann.

Mit einer spezialisierten Lichtstrahl-Einheit möchten wir Lebensqualität zurückgeben, Mobilität fördern und langfristige Abhängigkeiten reduzieren. Der Physio- und Rehabilitationsbereich soll neben der Behandlung von Patienten auch das Bewusstsein für Gesundheitsförderung, Prävention und qualifizierte Rehabilitation stärken. Die erste Maßnahme ist die Ausbildung zweier Lichtstrahl-Mitarbeiter (Oyoo Francis und Eric Oola), welche eine 3-jährige Diplombildung im staatlichen Mulago-Krankenhaus absolvieren und von Beginn an mit in die Projektgestaltung eingebunden werden. Das Grundstück ist bereits vorhanden, dank einer tollen Sponsorin ist der Bau finanziert, und wir freuen uns über jede weitere Unterstützung für die Einrichtung und den laufenden Betrieb.



Mehr zur Physio- und Rehabilitations-Unit – einfach den QR-Code scannen!



Viel können wir gemeinsam erreichen: und mit Eurer Unterstützung Lichtstrahlen senden und zukunftsweisende Projekte realisieren. Seid dabei!



Workshop Youth Development

Grundausbildung für unsere Jugendlichen

Im Norden Ugandas sind viele junge Menschen von den Folgen von Armut, Konflikten und fehlenden Zukunftsperspektiven betroffen. Die Unterstützung unserer Jugendlichen spielt für uns eine entscheidende Rolle. Sie bietet ihnen einen sicheren Raum, fördert Bildung, soziale Kompetenzen und Selbstvertrauen. Durch verschiedene Projekte und beruflich orientierte Trainingsprogramme möchten wir jungen Menschen ermöglichen, ihre Fähigkeiten zu entdecken und zu stärken. Gut strukturierte Jugendarbeit schafft Hoffnung, verhindert Perspektivlosigkeit und unterstützt den Aufbau einer starken, friedlichen Gemeinschaft. Investitionen in Jugendliche sind Investitionen in eine bessere Zukunft für die gesamte Region.

Mehr als ein Sportfeld: Perspektiven durch Sport im Norden Ugandas

Ein Herzenswunsch für die Region



Ein Platz für alle – ist alles, was zählt!

In Gulu, im Norden Ugandas, fehlt es an einem zentralen Sportplatz. Kinder legen oft stundenlang Wege zurück, um Sport treiben zu können. Talente bleiben unentdeckt, Gemeinschaftserlebnisse ungenutzt – das möchten wir ändern! Gemeinsam mit den Menschen vor Ort möchten wir ein Sportfeld entstehen lassen für Begegnung, Talentförderung, Bildung und Zukunft.



EIN PLATZ FÜR ALLE - IST ALLES WAS ZÄHLT.

Unterstützen Sie mit Ihrem Sponsoring das Zukunftsprojekt für eine Region mit über 200.000 Einwohnern – das Lichtstrahl in Gulu, Uganda. Ein Sportfeld als Sprungbrett in die Zukunft.



Beteiligung erwünscht!
Anregungen und Feedback an:
kontakt@lichtstrahl-uganda.de



Ausblick auf das nächste Lichtstrahl-Magazin

60 Seiten Lichtstrahlen – und es gibt noch so viel mehr zu erzählen ...

... das kann ich als Gestalterin des neuen Lichtstrahl-Magazins nur bestätigen!

Im Vorwort wurde mein Name schon erwähnt und ich freue mich, mich hier kurz vorstellen zu dürfen. Ich heiße Angela Rabeneck, bin Dipl. Grafikdesignerin und hatte zusammen mit meinem Mann im Juni 2025 die Möglichkeit, das Land Uganda und das Lichtstrahl-Projekt, dem wir uns sehr verbunden fühlen, auf einer Reise durch den ursprünglichen Osten live zu erleben. Sehr eindrucksvoll und bewegend! Mein Wunsch, mich ehrenamtlich einzubringen, eröffnete mir die Chance, das neue Lichtstrahl-Magazin mit zu entwickeln und zu gestalten – mitten im Prozess und dann auch mitten im Projekt. Von Herzen Gestalterin, mit viel Erfahrung und Expertise für soziale Unternehmungen, waren insbesondere die persönlichen Einblicke und Begegnungen sehr inspirierend – auch im Hinblick auf das nächste Lichtstrahl-Magazin.

Vorstellen werden wir darin das gesamte Lichtstrahl-Projekt mit seiner beeindruckenden Größe „eines ganzen Dorfes“ und seine Menschen. Erzählen wollen wir auch die Geschichten von zwei großartigen Menschen, denen wir begegnet sind: Esra, Kellner in der Savana Lodge, der drei Waisenkindern ermöglicht, zur Schule zu gehen ... Einer von so vielen Lichtstrahlen, die Zuversicht schenken! Ebenso wie Edgar, der uns die ganze Reise als Fahrer und Tourguide sicher begleitet und uns mit seiner ganz besonderen Art sein Land nähergebracht hat. „Erzählt, wie schön das hier ist und bringt Freunde mit.“, haben uns alle gesagt. Das wollen wir gerne tun. Und je mehr auch von Lichtstrahl Uganda erzählen, umso besser. Gern nehmen wir Anregungen und Wünsche für das nächste Magazin mit auf: persönliche Geschichten, Ideen für spannende Rubriken, Fragen von Kindern an die Kinder in Uganda: zum Beispiel wie sie leben, was es für sie bedeutet zur Schule zu gehen, ... – und welche Wünsche die Menschen in Uganda für die Zukunft haben.

Edgar:

Seit über 10 Jahren verbindet Edgar und das Lichtstrahl-Projekt tiefes Vertrauen durch enge Zusammenarbeit. Edgar ist ein typisch ugandischer Tourguide mit unglaublich viel Feingefühl und viel Wissen über sein Land. Sich in Ländern wie Uganda fortzubewegen ist nie ohne Risiko – Edgar ist ein sehr besonderer Fahrer und hat dies schon in vielen besonderen Situationen bewiesen. Zoës regelmäßige Reisegruppen bedeuten für Edgar ein regelmäßiges Einkommen und damit einen Beitrag zur Existenzsicherung seiner Familie.



Zwei Geschichten für 2026!

Esra:

Durch das Kennen- und Schätzen lernen von Esra ist eine Kooperation mit der Kidepo Savannah Lodge und der Kibale Forest Lodge entstanden. Im August durfte Jacky (Mitarbeiterin des Lightstray roestbar coffee shop) als Volunteer in der Savannah Lodge und im November wird Mark für drei Wochen in der Kibale Forest Lodge mitarbeiten. Unser Team findet, sie können viel von den Lodges und deren Arbeitsweisen lernen.



Ihr Lieben,

2025 war ein Jahr voller Begegnungen, Herausforderungen und ganz viel Hoffnung. Dank Euch konnten wir gemeinsam so viel bewegen – Apwoyo matek!

Auch wenn unser Weg mal steinig ist, gehen wir ihn weiter. Mit Eurer Rücken- deckung starten wir positiv ins Jahr 2026. Es gibt sicher immer viel zu tun, aber auch sehr viel zu gewinnen. Vertrauen, Gesundheit, Bildung für eine bessere Zukunft und das ALLES schaffen wir nur gemeinsam! Einfach ganz nach dem Motto:

/// Bitte hört nicht auf zu träumen von einer besseren Welt! ///

Eure Heike



Wir bedanken uns herzlich bei der Druckerei Stach, die auch dieses Magazin wieder für uns kostenfrei gedruckt hat.

Impressum:

Name: Lichtstrahl Uganda e.V.
Vertreter: Heike Rath, Rüdiger Bohn,
Barbara Vennemann-Rinker, Ulrich Strunk
Adresse: Südstrasse 72, 48153 Münster
E-Mail-Adresse:
kontakt@lichtstrahl-uganda.de
Telefon: 0251 9878449
Whats-App: 0170-1170230

www.lichtstrahl-uganda.de

// Bitte hört nicht auf zu träumen von einer besseren Welt! //



www.lichtstrahl-uganda.de