

# horyzon



Ein gemeinsames einstudiertes Tanztheater innerhalb des Wiederentleerungsprogramms in Palästina stärkt die Beziehung zwischen Jugendlichen mit und ohne Beeinträchtigung. Foto: Elias Boulos, 2022

## THEMENHEFT GESUNDHEIT



## LIEBE LESER\*INNEN

«Es ist die Gesundheit, die der wahre Reichtum ist, nicht Gold- oder Silberstücke». Diese Worte von Mahatma Gandhi besagen, dass Gesundheit weit über das körperliche Wohlbefinden hinaus geht.

Gesundheit und Gesundsein sind eng mit sozialen Faktoren wie Bildung, Einkommen, Wohn- und Arbeitssituation sowie soziale Netzwerke verbunden. Auch ein Zugang zu qualitativ guter Gesundheitsversorgung ist dafür essenziell. Die Aufgabe, Gesundheit aufrecht zu erhalten, muss somit umfassend gedacht und als gesamtgesellschaftliche Angelegenheit gesehen werden.

In den Projekten von Horyzon wird dieses umfassende Verständnis von Gesundheit reflektiert. Ob bei der psychosozialen Unterstützung in Uganda, dem erleichterten Zugang zu medizinischer Grundversorgung in Palästina oder bei der Aufklärung zu sexuellen und reproduktiven Rechten in Nepal – diese Aktivitäten sind stets mit anderen Angeboten, besonders im Bereich der Bildung, verbunden.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und viel Freude beim Lesen!

Liebe Grüsse

Vera Gsell

Vera Gsell  
Kommunikation

# GESUNDH

Mindestens die Hälfte der Weltbevölkerung hat keinen Zugang zu grundlegenden Gesundheitsdienstleistungen. Besonders Leistungen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit bleiben in einkommensschwachen Ländern ungenügend. «Gesundheit für alle» ist somit eine grosse Herausforderung, der sich Horyzon annimmt und zur Gesundheitsförderung von Jugendlichen in Uganda, Palästina und Nepal beiträgt.

### Förderung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit

In Nepal trägt Horyzon dazu bei, dass jährlich 280 junge Frauen in den Bereichen Geschlechtergleichstellung, Menschenrechte, Familienplanung und Prävention sexueller Gewalt ausgebildet werden. Nach dem fünftägigen Workshop kehren sie in ihre Gemeinschaften zurück und geben dort ihr Wissen als Multiplikatorinnen an insgesamt rund 1'400 Frauen weiter. Ruth (siehe Bild unten) war eine der Teilnehmerinnen am Workshop und hat wichtige Informationen über die sexuelle und reproduktive Gesundheit erhalten. Zudem konnte sie sich im geschützten Rahmen mit anderen Frauen zu verschiedenen Gesundheitsthemen austauschen und den weiblichen Körper besser kennenlernen.

### Verbesserung von Hygiene und medizinischer Grundversorgung

Jährlich erleichtert Horyzon rund 600 Jugendlichen den Zugang zu medizinischen Hilfsmitteln und Behandlungen sowie zu vertieftem Wissen über Hygiene und weitere Gesundheitsthemen. Ausserdem erhalten Menschen mit physischen oder psychischen Beeinträchtigungen Unterstützung. Eine von ihnen ist die 20-jährige Amal Abu Ahort aus Palästina (siehe Bild rechts unten). Sie leidet am Progeroid-Syndrom, einer körperliche Beeinträchtigung, die den Körper schneller als normal altern lässt. Dank Horyzon erhielt Amal eine intensive psychosoziale Beratung. Ihre Schmerzen konnte sie mit Physiotherapie lindern. Ein medizinisches Gerät für den Rücken unterstützt zudem ihre Wirbelsäule.



In Nepal wird das Wissen über die sexuelle Gesundheit unter anderem spielerisch vermittelt: Die Umrisse von Ruth, einer Teilnehmerin des Workshops, werden auf Papier eingezeichnet und dienen als Grundlage für eine Präsentation über den menschlichen Körper. Foto: YWCA Nepal, 2023

# HEILIGKEIT FÜR ALLE



Im 2021 eröffneten Beratungszentrum in Uganda werden Jugendliche bei der Aufarbeitung ihrer Traumata unterstützt und können so ihre psychische Gesundheit verbessern. Dies wiederum hilft ihnen, ihr tägliches Leben zu bewältigen und ihre Zukunft eigenständig zu gestalten. Foto: YGlobal Uganda, 2021

## **Traumatherapie und psychosoziale Unterstützung**

Über 1'000 Jugendliche erhalten durch Horyzon jedes Jahr psychosoziale Unterstützung und nehmen je nach Bedarf an Therapien teil. Ausgebildete Psycholog\*innen, Laien-Berater\*innen und Gesundheitspersonal tragen dazu bei, dass die Jugendlichen ihre Traumata bewältigen können. Freizeitaktivitäten wie beispielsweise Tanz, Yoga und Kunst sind weitere hilfreiche Elemente bei der Verarbeitung traumatischer Erlebnisse. In der Flüchtlingsiedlung in Kiryandongo, Uganda, konnte ein neues Zentrum errichtet werden, in welchem persönliche Beratungs- und Therapiegespräche für Jugendliche der Siedlung stattfinden (siehe Foto oben). Dank des zusätzlichen Angebots kann Horyzon dem grossen Bedürfnis nachkommen und noch mehr junge Menschen darin unterstützen, ihre psychische Gesundheit zu verbessern.



Amal erhielt durch das Horyzon-Projekt sowohl medizinische Unterstützung als auch die Möglichkeit, eine Berufsausbildung erfolgreich abzuschliessen. Anschliessend konnte sie ein eigenes Kosmetikgeschäft eröffnen. Foto: YMCA Ostjerusalem, 2021

# GESUNDHEIT UND DIE WELT

Die alte Volksweisheit, dass Gesundheit unser höchstes Gut sei, ist bis heute gültig. Auch wenn wir Menschen in der Schweiz nicht immer gesund sind, müssen wir uns immerhin relativ selten Gedanken über unser Gesundheitssystem machen – ist es doch eines der besten auf der ganzen Welt. Doch wie sieht das in anderen Ländern aus?



## Medizinisches Fachpersonal

Damit die Gesundheit der Bevölkerung sichergestellt ist und bei Bedarf eine Behandlung erfolgen kann, sind gut geschulte Medizinfachleute nötig. Während wir in der Schweiz auf die Hilfe von 187,1 Fachpersonen pro 10'000 Einwohnende zählen dürfen, sind es in Palästina 19,5 Ärzte und weitere Gesundheitsfachkräfte pro 10'000 Einwohnende.



## Trinkwasser

Dass Wasser nicht nur gesund, sondern lebenswichtig ist, lernen wir von Klein auf. Ebenso normal ist es für uns, dass wir davon in der Schweiz immer genügend zur Verfügung haben und meistens sogar direkt vom Hahn trinken können. In Nepal und Uganda hingegen haben nur 17 bis 18 Prozent der Bevölkerung Zugang zu sauberem Trinkwasser.



## Jugendschwangerschaften

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bringen jährlich über 16 Millionen junge Frauen zwischen 15 und 19 Jahren ein Kind zur Welt, knapp 95 Prozent der jungen Mütter leben in Ländern mit niedrigen oder mittleren Einkommen. Gründe für Jugendschwangerschaften sind häufig der fehlende Zugang zu Bildung und Verhütung sowie sexuelle Gewalt. In Uganda sind es 127,9 Jugendschwangerschaften pro 1'000 Frauen. Zum Vergleich: In der Schweiz sind es 1,3.



## Lebenserwartung

Die Lebenserwartung von Menschen in Uganda hat sich in den letzten Jahren massiv verbessert: Heute wird die Bevölkerung durchschnittlich 66,7 Jahre alt. Im Vergleich zur Schweiz ist das immer noch wenig – wenn wir uns vorstellen, dass wir bis fast zu diesem Alter arbeiten und dann noch einige Jahre unsere Rente geniessen können. Wir werden nämlich im Durchschnitt 83,4 Jahre alt.

### Quellen:

Weltgesundheitsorganisation (WHO), [www.who.int](http://www.who.int) und [data.who.int](http://data.who.int)

# TÄGLICHE ERIN- NERUNGEN AN KRIEG & GEWALT

Dass es in Palästina fast jeden Tag zu Eskalationen und Gewaltausbrüchen kommt, hören wir in der Schweiz vor allem in den Nachrichten. Vor Ort wird man auch auf anderen Wegen daran erinnert, zum Beispiel, wenn einem Überbleibsel der Auseinandersetzungen im Alltag begegnen. Projektile, die auf der Strasse liegen oder Tränengaskartuschen, die zu Kunst verarbeitet werden.

Das tägliche Leben der Palästinenserinnen und Palästinenser ist geprägt vom Konflikt mit Israel, sei es indirekt mit ebensolchen Gegenständen oder direkt durch physische oder psychische Beeinträchtigungen.

Die Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen besagt, dass jeder Mensch Anrecht auf einen Lebensstandard hat, der die bestmögliche Gesundheit gewährleistet. Doch dies ist gerade in einer Krisenregion wie Palästina oft nicht möglich.



Windspiel aus Tränengaskartuschen in einem Dorf bei Nablus. Foto: Isabelle Aebersold, 2022

### Impressum:

**Erscheinung:** 3x pro Jahr in Deutsch und Französisch  
**Auflage:** 5'000 Exemplare

**Redaktion:** Isabelle Aebersold,  
Vera Gsell, Andrea Rüegg, Flavio Wicki  
**Gestaltung & Konzept:** Augenweide,  
[www.augenweide.so](http://www.augenweide.so)  
**Übersetzung D-F:** Jacques Muheim,  
[interidioms@gmail.com](mailto:interidioms@gmail.com)  
**Fotos:** Horyzon  
**Druck:** Ruch Druck, Ittingen  
**Papier:** Blauer Engel Papier

