

## Danke für die Zeit im Kinderdorf

Wir sind Wilhelmine und Olivia und haben als Volunteers drei Wochen im Upendo Children's Village verbracht. Wir hatten das Glück, dass die Kinder während dieser Zeit Ferien hatten und wir viel Zeit mit ihnen verbringen konnten. In dieser Zeit haben wir viele wertvolle Erfahrungen gemacht und möchten in den kommenden Berichten ausführlicher über zwei Themen sprechen, die uns besonders berührt haben.

### Workshop über mentale Gesundheit im Upendo Children's Village

Vor kurzem haben wir einen Workshop im Upendo Children's Village zum Thema mentale Gesundheit durchgeführt. Unser Ziel war es, den Kindern auf spielerische und interaktive Weise die Bedeutung mentaler Gesundheit näherzubringen. Auch mit dem Team wollten wir in einen Dialog über mentale Gesundheit treten und mentale Störungen entstigmatisieren.

Zu Beginn des Workshops mit den Kindern haben wir die weltweite und speziell in Kenia verbreitete Häufigkeit psychischer Störungen besprochen. Wir sprachen über häufige Störungen wie Depressionen und Angststörungen und stellten den Kindern auch Hilfsangebote vor. Besonders wichtig war es uns, ihnen zu zeigen, wie sie mit psychischen Erkrankungen umgehen können – sei es, wenn sie selbst betroffen sind oder wenn eine befreundete oder nahestehende Person darunter leidet.

Es war spannend zu sehen, wie sich die Gespräche im Laufe des Workshops entwickelten. Am Anfang hatten die Kinder nur wenig Wissen über psychische Störungen und dachten, dass Menschen mit diesen Problemen „verrückt“ sind und ihre Schwierigkeiten offensichtlich sichtbar sind. Doch je mehr wir darüber gesprochen haben, desto mehr haben sie angefangen, das Thema zu verstehen und sich damit



auseinanderzusetzen. Auch nach dem Workshop kamen weitere Fragen auf, was gezeigt hat, wie relevant das Thema für die Kinder ist.

Ebenfalls haben wir vor der Managerin und zwei Staff-Mitgliedern einen Vortrag über mentale Gesundheit gehalten, der speziell auf akute und relevante Themen, die uns während unseres Aufenthaltes aufgefallen sind, abgestimmt war. Dabei haben wir psychische Störungen wie Depressionen, Angst, posttraumatische Belastungsstörung, Einnässen und den Umgang damit be-

sprochen. Es ergab sich ein interaktives Gespräch, bei dem wir über Kenias Umgang mit psychischen Störungen gelernt haben und das Team viel Wissen über psychische Erkrankungen erhalten hat.

Für uns war es schockierend zu sehen, wie wenig Hilfsangebote es in Kenia gibt und wie schlecht die psychiatrische Versorgung ist. Auch das fehlende Wissen über psychische Erkrankungen hat uns ziemlich bewegt.

Wir sind sehr dankbar für die offene und neugierige Teilnahme der Kinder und des Teams. Wir hoffen, dass wir in Zusammenarbeit in diesem Workshop ein besseres Verständnis für mentale Gesundheit entwickeln konnten und dieses erworbene Wissen zukünftig im Alltag angewendet werden kann.

### **Die Bedeutung von Singen und Tanzen im Upendo Children's Village**

Jeden Morgen fand eine Andacht statt, bei dem die Kinder gemeinsam gesungen und gebetet haben. Das Besondere daran war, dass die Kinder diesen Moment selbst angeleitet haben. Es war bewegend, die andächtige Stimmung zu erleben. Die Kinder haben auch ihr musikalisches Talent beim Einüben eines kenianischen Volksliedes gezeigt. Eine Sängerin/ Musiklehrerin hat den Kindern das Lied beigebracht, das von einer Tochter handelt, die zwangsverheiratet werden soll, sich aber von ihrer Familie löst. Trotz des ernsten Themas hat das Lied ein glückliches Ende, und die Kinder haben es mit viel Freude und Leichtigkeit gelernt. Ihr Eifer und ihre Begeisterung waren ansteckend.



Ein echtes Highlight war ein weiteres musikalisches Ereignis: Christine, ein 16-jähriges Mädchen mit einer außergewöhnlichen Stimme, hat gemeinsam mit einem Komponisten und einem Musikproduzenten einen Coversong aufgenommen. Die Aufnahme war ein großes Spektakel und fand im Büro der Managerin statt. Alle waren gespannt und aufgeregt. Zusätzlich soll auch noch eine Upendo-Hymne verfasst und aufgenommen werden – darauf sind wir sehr gespannt.

Auch die Bedeutung des Tanzens haben die Kinder uns gelehrt und spüren lassen. Schon an unserem ersten Tag wurden wir von den Tanzkünsten der Kinder überrascht. Ihr Rhythmusgefühl und ihre Leidenschaft für den Tanz haben uns beeindruckt. Die Kinder zeigten uns ihre Moves und luden uns ein, mitzutanzten. Anfangs fühlte es sich für uns ungewohnt an, aber je mehr wir uns darauf einließen, desto mehr Spaß hatten wir – besonders, weil wir es gemeinsam mit den Kindern erleben durften. Im Laufe der Zeit haben wir sogar eine ihrer Choreografien gelernt! Das Tanzen am Wochenende war für alle ein absolutes Highlight und hat uns allen viel Freude bereitet.



Diese Erlebnisse haben uns gezeigt, wie viel Talent, Leidenschaft und Lebensfreude in den Kindern steckt. Ihre Liebe zur Musik und zum Tanz hat uns nicht nur tief berührt, sondern auch gelehrt, wie wichtig es ist, diese kreativen Ausdrucksformen zu fördern. Wir sind dankbar, dass wir diese Momente mit ihnen teilen durften.