

REISEBERICHT 9. BIS 22. NOVEMBER 2018

Unsere Gruppe mit Gudrun, Monika, Iris, Klaus und Roland sind am 22. November weich in Stuttgart gelandet, Monika in Frankfurt. Manche mit einer leichten Erkältung. Sorry für die Verspätung bei der Fertigstellung!! Danke für euer Verständnis.

Dafür können sie hier den tollen **Artikel aus dem Südkurier vom 15. Dezember 2018** [498 KB] lesen!

9. NOVEMBER, ANREISETAG

Das kennt ihr ja schon: Wecker klingelt um 2 Uhr am Morgen, Reste zusammenpacken, Koffer stehen schon unten. Mit dem Kleinbus von Astrid Fetscher sind Iris, Gudrun und Roland in Stetten a.k.M. gestartet. In Frohnstetten haben wir Klaus abgeholt, und dann ging's zum Flughafen nach Stuttgart.

Der Start in Brüssel hatte sich um drei Stunden verspätet, und so sind wir erst um 21 Uhr in Banjul angekommen. Dr. Gaye hat uns dankenswerterweise wieder abgeholt. Iris, Monika und Klaus konnten ins Bakotu, Gudrun und ich sollten für 4 Nächte ins BB Hotel gegenüber. Angeblich war kein Zimmer mehr frei. Obwohl wir gebucht haben...

Koffer auspacken, für morgen alles vorbereiten, zusammen noch was trinken, schwitzen, und dann ab ins Bett. Im Zimmer hatte es 32 Grad.



SAMSTAG, 10. NOVEMBER

Mussten heute schon um 7 Uhr raus, nach dem gemeinsamen Frühstück ging es gleich in die Pakala-Klinik, mit Abou, unserem Taxifahrer. Abou klagt über Probleme: seine Blutzuckerwerte seien hoch, Gewicht hat er auch abgenommen. Er war der Erste, dem wir das HbA1c gemessen haben. Und tatsächlich: 11%. Bisher auf Metformin, hat Dr. Gaye ihn mit Insulin versorgt. Schulung mit Langzeit- und Mahlzeiteninsulin haben wir übernommen.

Lamin Dibba hatte für heute 25 Typ1er eingeladen, etliche haben schon gewartet, als wir in der Pakala-Klinik ankamen.

Klaus hat uns toll geholfen, alleine war das alles fast schon nicht mehr zu schaffen. Gudrun mit Jim und Eliman im Labor, Roland hat wieder die Messgeräte ausgelesen, zusammen mit Lamin Werte analysiert, und, wo notwendig, erklärt, erklärt, erklärt....Klaus hat das Fahrgeld verteilt, und

überwacht.

Erfreulich: nach langen Jahren hatten sich altbekannte Diabetiker echt verbessert, Muhammed Willan und Adama Lowe endlich unter 10 und nicht mehr >14!!

Nachmittags kam eine Abordnung des Lions Club aus Deutschland in die Pakala mit der Idee, ein Schulungszentrum für Kinder und Jugendliche mit Diabetes aufzubauen. Wir haben viel diskutiert, und nun schauen wir mal, wie es weitergehen kann. Es wäre ja zu schön, wenn das klappen würde! Am späteren Nachmittag waren es dann 29 Personen, und der Kopf war voll... mit nicht wenig Zeug drin - kein Stroh!

Als wir im Hotel zurück waren, war dann doch ein Zimmer im Bakotu frei, also zusammenpacken und rüber....



SONNTAG, 11. NOVEMBER

Wieder früh aufstehen, und heute, am Sonntag, ab in die Pakala-Klinik. Iris und Monika waren heute dabei. Ab 9.30 Uhr kamen im Laufe des Vormittags wiederum Typ1er. Im Gegensatz zu gestern hatten etliche kein Messgerät und keine Teststreifen mehr, zu wenig, oder gar kein Insulin, viele mit 30/70er.

5 neue Diabetiker (alles Kinder und Jugendliche) waren dabei, wir hatten alle Hände voll zu tun. Lamin Dibba hatte uns wieder unterstützt.

Alle 8 Messgeräte haben wir gebraucht, die Eliman für uns heute mitgebracht hatte, eigentlich für Diabetiker von gestern...

Sait Dem, der im Herbst 2017 wieder aufgetaucht ist, hat 2 Monate bei Lamin Dibba gewohnt. Lamin hat ihm das Leben gerettet. Er war abgemagert, nur noch Haut und Knochen....nun ist er wieder fit!

Die Allermeisten hatten HbA1c-Werte >14...., am Ende des Tages waren es 27 Menschen mit Typ1-Diabetes.

Am Abend zurück im Hotel, haben wir diskutiert, wie wir was besser machen können. Wir haben schon Ideen, aber keine Personen hier, die das umsetzen könnten....

Zum Abendessen sind wir ins Musa's Bendula gefahren, in der Senegambia-Ecke. Da waren wir im Mai und Juni oft, tolle Küche dort. Um dann wieder mit einer vollen Birne um 22h müde ins Bett zu fallen. Temperatur im Zimmer: 32 Grad, super...



MONTAG, 12. NOVEMBER

Heute waren wir am Strand, ein wenig Urlaub tut gut...

Lamin Dibba kam am Nachmittag, wir haben den Weltdiabetestag nochmals durchgesprochen, und vor allem die Großveranstaltung in der Nursery School in Banjul am kommenden Samstag, 17. November.

Am späteren Nachmittag kam Arafang, unser Freund aus Berrending und Anja. Sie hat ihren Job in der Afrimed aufgegeben, und möchte für ein paar Monate nach Deutschland zurück. Alle zusammen waren wir im Restaurant "77" in Kololi zum Abendessen.



DIENSTAG, 13. NOVEMBER

Nach einem Spaziergang am Strand haben wir zwei Familien mit Diabetikern besucht. Kebba J. in Busumbala kennen wir über Renate aus Haigerloch. Kebba war 11 Jahre bis 2007 in Deutschland, Diagnose Typ 2 im Jahr 2003. Vor einigen Wochen war er 4 Wochen in der Pakala Klinik mit einem diabetischen Fuß, der nun amputiert werden musste.

Weiter ging es zu den Jallow's nach Labakoreh, alles gut dort. Das Haus ist weitgehend gefliest (die hatten wir im Mai im Container dabei), ist toll geworden. Sirra ist mit der Schule fertig und macht grad einen Kurs mit Microsoft Office. Beide Mädchen, Sirra und Ramatoulie, haben einen echt guten

Hba1c-Wert, Ramatoulie ist nun wesentlich besser als ihre Schwester!

Am Abend kam noch Kwamla, unser "Finanzminister". Aus unserem Budget haben wir ihm die Schulgelder usw. zurückbezahlt. Und der Besuch von Dr. Alieu Gaye freut uns auch!



14. NOVEMBER, WELTDIABETESTAG

Um 9 Uhr sind wir zum Weltdiabetestag aufgebrochen. Treffpunkt war die Moschee in der Kairaba-Avenue. Lamin Dibba hatte alles mehr als super vorbereitet. Um die 300 Personen hatten sich versammelt! Um 11h sind wir mit dem March Pass losgelaufen, bis zum YMCA-Gebäude, ca. 3 Kilometer. Eine Musikkapelle vorneweg, Fernsehen war da, die Ansprachen waren kurz und knackig. Ich selbst stand auch auf der Redeliste, hätte ich mir denken können! Also einen spontanen Redebeitrag.

Am Abend kam unser Gerhard Rauter an, wir haben ihn vom Flughafen abholen lassen.



Wir sind zurück zum Hotel, dort wurden Gudrun, Iris und Monika von Binta, der Schwester von Lamin Dibba, geschminkt. Wir waren zur traditionellen Taufe beim Bruder von Eliman Jobe eingeladen (Techniker in der Pakala), natürlich auch zum Abendessen. Ein paar Eindrücke:



15. NOVEMBER, KLAUS'SCHER KÄSESPÄTZLETAG

Wir hatten Termin in der Pakala-Klinik. Dort wurde uns Sainaba Faal vorgestellt. Ein Holländer hatte für sie eine Insulinpumpe mitgebracht, und Gudrun sollte die Basalrate einstellen. Der Laborcheck ergab ein HbA1c von 5,8%, sie spritzt derzeit nur eine schnelles Mahlzeiteninsulin, ohne Basal, und wacht am Morgen mit einem normalen Blutzuckerwert auf. Wir haben alle überzeugt, dass eine Pumpe derzeit absolut nicht notwendig ist - Diabetestyp: vermutlich Mody, sie ist 23 Jahre alt.

Zum Lunch waren wir bei der Mutter von unserem Dr. Gaye eingeladen.

Auf dem Rückweg waren wir einkaufen, unser **Chefkoch Klaus aus dem Schwanen in Frohnstetten** wollte heute Käse- und Gemüsespätzle in der Küche im Bakotu machen. Das hatten wir am Tag davor abgeklärt.

Der Koch Omar in der Küche hat sehr aufmerksam zugeschaut und dann selbst eingegriffen. Dann gab es am Abend für viele Bedienstete Frohnstetter Klaus'sche Käsespätzle - gemacht mit der rechten Hand...





FREITAG, 16. NOVEMBER

Morgen sollte der Workshop in Banjul sein. Deshalb sind wir nach Brikama, um das ganze Material für den Workshop bei Lamin Dibba abzuholen. Er wohnt in Farato, bei Brikama, mit seinen vier Schwestern Binta, Mariama, Fatou, Nafi und der Großmutter. Und Lunch bekamen wir auch noch: Reis mit Potatoe-leaves und a bissle Rindfleisch (ob es allen geschmeckt hat, wissen wir nicht...). Wir haben uns durch den Verkehr gekämpft, zwei Stunden haben wir gebraucht!! Ein Kurzbesuch bei Ibrahim Manneh in Brikama, dann haben wir uns auf den Heimweg gemacht. Denn Roland musste noch seine Unterrichtsstunde vorbereiten.



SAMSTAG, 17. NOVEMBER

Um 8.30 sind wir nach Banjul aufgebrochen, um 10 Uhr sollte der Workshop beginnen. Aufbauen des Laptops und Beamers mit einer improvisierten Leinwand aus Flipchartpapier, alles auspacken. Letztendlich war alles soweit vorbereitet, um ca. 10.30 h konnten wir anfangen, es waren (fast) alle da. Insgesamt um die 80 Personen, alle Typ1er, und auch etliche mit ihren Müttern. Roland hatte den Teil mit "Alles rund ums Insulin", anschließend hat Gudrun und Sukai die 40 Diabetes-Fragenkarten (natürlich verfasst in englischer Sprache!) abgearbeitet, die wir zuhause vorbereitet hatten. Lamin hielt einen lebendigen Vortrag über das Blutzuckermessen, Sukai hat über Motivation gesprochen, und als Dr. Gaye kam, konnten wir noch die Folgeschäden unterrichten. Lunch zum Abschluss kam um ca. 16.30, sollte "eigentlich" um 15.00 sein.... Etwas erschöpft waren wir um 17.30 zurück im Hotel.

Alle Teilnehmer konnten Schlüsselbänder (**wurden uns von Korn-Recycling, Albstadt**), eine Zahnbürste samt Zahncreme (**von FFH Marketing & Sales oHG, Meßstetten**) mit nach Hause nehmen. Vielen lieben Dank an euch!





SONNTAG, 18. NOVEMBER

Heute war Regen und nur 29 Grad angesagt. Tatsächlich hat es am Morgen etwas getröpfelt, und es war den ganzen Tag bewölkt.

Um 11 Uhr hatte sich Roland und Gudrun mit Monika Stöhr im Hotel verabredet. Sie hatte uns im Internet gefunden und eine Mail geschrieben. Sie arbeitet für das National Youth Council. Ein Treffen für den Dienstag in der Einrichtung wurde vereinbart.

MONTAG, 19. NOVEMBER

Ein Treffen im Süden von Gambia, in Gunjur, beim Gunjur-Lodge-Projekt. Lamin Dibba hatte das vereinbart. Joe, die Leiterin, hat immer ein paar Krankenschwestern als Freiwillige, auch aus England und Belgien. Dann sollen Grundlagen zu Diabetes und Hochdruck vermittelt werden. Das werden wir nächstes Jahr im April/Mai in Angriff nehmen.

Wenn wir schon im Süden sind, dann schauen wir immer bei Arafang vorbei. Seine Frau Ramatoulie ist nun dauerhaft bei ihm.

Alles ist aufgeräumt, die Orangenbäume hängen voll. Leider ist im Brunnen zu wenig Wasser, und wir haben ihm versprochen, ihm weiterzuhelfen.

Gudrun und Monika haben sich heute 1 Tag Urlaub genommen, sind über 12 km am Strand gelaufen...

Übrigens: Monika haben wir fast 20 neue Vereinsmitglieder zu verdanken.



MITTWOCH, 21. NOVEMBER UND ABREISETAG

Upps, heute ist Abreisetag...also Koffer packen, etliche Besucher zum Abschied empfangen. Eliman konnte nicht kommen, er hatte sich eine Malaria eingefangen.

Mit Lamin Dibba ist es nun endgültig, er hatte das ja schon angekündigt.

Er wird sein Studium in Vancouver weitermachen, und dort mit dem Master abschließen. Am kommenden Montag schon wird er Gambia für 2 Jahre verlassen. Das wird allen und uns ein großes Loch reißen!!

Um 16 Uhr sind wir zum Flughafen aufgebrochen, und hatten viel Verkehr und Stau erwartet. Dem war nicht so. So waren wir überpünktlich vor Ort, haben sogar noch Ibrahim aus Brikama getroffen. 3 Stunden auf einem langweiligen Flughafen ausharren... Bis auf Flohbisse (?) bei Klaus und Roland (im Flugzeug!!) kurz vor Brüssel hat auf dem Weg nach Hause hat alles gut geklappt.

Um die Mittagszeit am Donnerstag waren wir alle daheim.

