



ལྷོ་པོ་རྒྱལ་སྐུ་དགེ་ལྷན་ཁག་པ།

## Dolpo Tulku Charitable Foundation

Trust Regd. Number Trust 741

Datum: 18. Februar 2020

### **Förderung der Menstruationshygiene in Dolpo**

*(Aufklärungsvorträge und Verteilung von Öko-Hygiene-Sets)*

#### **Einführung**

Dolpo liegt im Nordwesten Nepals an der Grenze zu Tibet und beherbergt einige der höchstgelegenen, besiedelten Gegenden der Erde. Die meisten Dörfer liegen zwischen 3500-4300 Meter über dem Meeresspiegel, wo im Winter die Temperaturen auf -15 bis -20 Grad Celsius fallen können. Innerhalb Nepals ist die Dolpo Region nur eine sehr kleine Minderheit, nicht nur geografisch, sondern auch sprachlich und ethnisch. Das trockene, unwirtliche Land mit einem sehr rauen Klima ist oft geplagt von widrigen Bedingungen wie eine schlechte Versorgung mit Nahrungsmitteln und Armut. Die Alphabetisierung ist immer noch gering, und eine grundlegende Gesundheitsversorgung ist nur teilweise gegeben. Erschwerend kommt noch hinzu, dass diese den Großteil der Bevölkerung, vor allem in so abgelegenen Regionen wie im Dolpo, nicht erreicht. Schlechte sanitäre Anlagen und fehlende Wasseranschlüsse in den Häusern haben die Situation der notdürftigen Menstruationshygiene bei jugendlichen Mädchen maßgeblich verschlimmert.

In Nepal haben nur 28% der öffentlichen Schulen getrennte Toiletten für Mädchen. Im Jahr 2011 hatten 38% der Haushalte keine eigene Toilette. Im Jahr 2015 hatten nur 46% der Bevölkerung in Nepal Zugang zu verbesserten sanitären

Anlagen. Viele Mädchen erleben zur Zeit der Regelblutung Angst, Verunsicherung und Sorge um die sozio-kulturelle Wahrnehmung. In Nepal verwenden 83% der menstruierenden Mädchen Tücher, nur 15% verwenden eine Binde. Mütter sind die erste Informationsquelle über die Menstruation, und sie geben Unterstützung, gefolgt von den Schwestern und Freundinnen.

## **Projektbegründung**

Vor allem in den entlegenen Himalaya-Regionen, und nicht nur in Nepal, sondern auch in anderen Regionen Südasiens, gehören die dort ansässigen Frauen zu den meist Schutzlosen am Rande der Gesellschaft ohne Zugang zu Hygieneprodukten oder den notwendigen Sanitäranlagen, um hygienisch mit der Regelblutung umgehen zu können.

Im Kontext des Dolpos ist es für Mädchen und Frauen eine besondere Herausforderung, mit der Menses effektiv und würdevoll umzugehen, da nicht nur der Zugang zu Wasser und sanitären Einrichtungen fehlt, sondern auch zu Tüchern und Damenbinden.

Die Mehrheit der Mädchen in der am höchsten gelegenen Siedlungsregion tragen während der Menstruation mehrere Hosen übereinander und verwenden alte Stoffe oder Lumpen als Behelfsbinden. Daher wirkt sich die schlechte Menstruationshygiene nicht nur auf die reproduktive Gesundheit der Frauen und Mädchen aus, sondern auch auf ihr ganzheitliches Wohlbefinden bzgl. ihrer Bildung, ihrer Arbeitsproduktivität, ihres Selbstwertgefühles und ihres familiären Umfeldes.

Seit ein paar Jahren kann man in den Dörfern der Dolpo Region erstmals vereinzelt wegwerfbare Binden kaufen, doch zum 5-fachen Preis, den sich die gering-verdienenden Frauen nicht leisten können. Zusätzlich werden Wegwerfbinden ein Entsorgungsproblem hervorrufen und die Umwelt belasten.

Daher wird die Dolpo Tulku Charitable Foundation (DTCF) in Zusammenarbeit mit der Freiwilligengruppe "Gompa Dhangpo" (auf Deutsch "Erster Schritt") 600 wiederverwendbare Öko-Hygiene-Sets verteilen. Dadurch soll einerseits das

Bewusstsein für gute Menstruationshygiene geschaffen werden. Andererseits möchte man diese benachteiligten Frauen und Mädchen dazu inspirieren, Öko-Hygiene-Sets zu verwenden, was sowohl aus ökologischer als auch finanzieller Sicht von Vorteil ist. Initiiert wurde die Aktion durch engagierte Jugendliche, die aus der ländlichen Gemeinde Chharka Tangshong im Dolpo stammen und zur ersten Generation gehören, die Zugang zu einer verbesserten Bildung erhalten.

### **Ziele des Projekts:**

1. Evaluierung der Kenntnisse, der Einstellung und des Verhaltens in Bezug auf das Menstruationshygiene-Management bei Frauen im gebärfähigen Alter in den oben genannten Dörfern.
2. Basierend auf den Erkenntnissen aus 1., das Initiieren von Wissen und Bewusstsein in Bezug auf Menstruationshygiene und deren Management.
3. Identifizierung und Implementierung lokaler Alternativen für Frauen aus der Region, die die Gefahren für die reproduktive Gesundheit minimieren könnten. Neben dem oben genannten sollen alle Frauen im gebärfähigen Alter ermutigt werden, die wiederverwendbaren Hygiene-Sets aufgrund von gesundheitlichen, ökonomischen sowie ökologischen Vorteilen zu verwenden.

### **Projektimplementierungsmethode**

Dieses Projekt wird von der Freiwilligengruppe "Gompa Dhangpo" umgesetzt und organisiert. Die Mitarbeiter werden jedes Dorf der Chharka Tangshong Gemeinde bereisen und dann in enger Zusammenarbeit mit der lokalen Bevölkerung, den Vertretern der Gemeinde usw. Aufklärungsvorträge halten und die wiederverwendbaren Hygienepads verteilen. Die gemeinnützige Stiftung Dolpo Tulku Charitable Foundation (DTCF) wird daran arbeiten, die notwendigen Geldmittel für den Kauf von 600 Öko-Hygiene-Sets zu sammeln. Ein Set enthält eine einfache Binde, eine Tagesbinde mit Einlagen, eine Unterhose und ein hübsches Täschchen für die Öko-Binden.

## Projektzeit:

Die freiwilligen Mitarbeiter der "Gompa Dhangpo" werden ihre Reise in jedes Dorf der Gemeinde Chharka Tangshong ab Anfang Mai beginnen. Die Verteilung wird voraussichtlich Ende Juni 2020 beendet sein.

## Geschätzte Ausgaben:

S. No.	Artikel	Menge	Preis	Gesamt
1	Einfache Binden	600 Pcs	Rs. 220	Rs. 132,000
2	Tagesbinden mit Einlagen	600 Pcs	Rs. 380	Rs. 228,000
3	Unterhosen	600 Pcs	Rs. 75	Rs. 45,000
5	Öko-Binden Trage-täschchen	600 Pcs	Rs. 50	Rs. 30,000
	Gesamtbudget	---	---	Rs. 435,000 <b>4.000 USD / 3625 Euro</b>



*Musterbild eines Öko-Hygiene-Sets*

Abbildungen des Öko-Hygiene-Sets, die für die Verteilung an die Frauen und Mädchen in der ländlichen Gemeinde von Chharka Tangshong ausgewählt wurden.



**Simple Pads 簡易版 23 cm**

Medium flow. The napkin design is easy to dry and good for traveling.

適合旅行，一般流量使用，快乾型設計



**Day Pads with Inserts 日用抽取式 24 cm**

Heavy flow. The pad has two pieces of changeable inserts.

流量較多時使用，含兩片吸收墊可以抽換



**Eco Pads Carry Bags 收納袋 19\*15 cm**

Designed with two pockets you could separately keep clean pads in one side pocket and used pads in the other. (100% cotton)

純棉收納袋，雙層設計，輕鬆收納布衛生棉，  
一邊可以放乾淨的、另一邊可以放使用過的。

**Schließen Sie sich uns an, die Frauen und Mädchen in der Dolpo Region zu inspirieren, ihre Tage effektiv zu bewältigen und mit Würde zu erleben.**

Dolpo Tulku Charitable Foundation, P.O. Box 2541 Tinchuli 145/55, Kathmandu, NEPAL

[www.dolpotulku.org](http://www.dolpotulku.org), [info@dolpotulku.org](mailto:info@dolpotulku.org)

## **Bankverbindungen:**

### **Dolpo Tulku Charitable Foundation**

durch

PO Box 2541 Tinchuli, Kathmandu, Nepal

Lhakpa Tsering, Project manager

[Lhakpatsering11@gmail.com](mailto:Lhakpatsering11@gmail.com)

### **Bank Information, Nepal**

Nepal Investment Bank Ltd.

Durbarmarg, Kathmandu, Nepal

Account No: 02401030251099

Swift Code: NIBLNPKT

29

Purpose: Menstrual Hygiene Project

### **DTCF in Deutschland vertreten**

### **Dolpo Tulku e.V.**

Amiraplatz 3

80333 München

E-Mail: [info@dolpotulku.org](mailto:info@dolpotulku.org)

### **Bankverbindung, Deutschland**

Stadtsparkasse München

Leopoldstraße 51

BIC SSKMDEMXXX

IBAN DE05 7015 0000 1001 9955

Verwendungszweck:

Menstruationshygiene im Dolpo