

# Praktikophold i Uganda?

*Praktikophold hos Plants and Health Cooperative Society i Aduku (PHCS), Apac District, Uganda*

*Vil du være med til at bekæmpe fattigdom og ulighed? Har du lyst til at opleve tilbageværende oprindelig kultur? Så vælg et praktikophold hos PHCS og vær med til at støtte de lokale kvinder og mænd i arbejdet for at forbedre kvaliteten af deres landbrugsprodukter og sælge dem bedre. Sundheden hos dem og deres børn er også i fokus. Bedre ernæring indgår her som et vigtigt element.*

## Hvad lærer du?

Ved at vælge et praktikophold i Uganda får du bl.a. mulighed for at:

- studere det ernæringsmæssige indhold i den daglige kost for mange afrikanere
- få indsigt i samspillet ml. økonomiske forhold og kultur i valget af råvarer og tilberedningsformer
- reflektere over fordelingen af de ernæringsmæssige indholdsstoffer
  - internt i familierne (mænd, kvinder, børn, gamle) og
  - mellem familierne (størrelsen af familiens jordstykke, andre indkomstkilder end landbruget, afstand til by, og uddannelsesniveau).
- planlægge, organisere og afvikle workshop, hvor medlemmerne i PHCS lærer at bruge de lokale fødevarer bedre
- være med til at udvikle produkter til salg, som kan bidrage til at øge indkomsten og potentielt også forbedre ernæringen

Figur 1 Workshops finder ofte sted 'under the Mango Tree'



I forbindelse med dit ophold vil du blive trænet i at:

- arbejde med tolk, da ikke alle taler engelsk
- udvikle og bruge visuelle virkemidler, som ikke er baseret på IT
- arrangere praktiske øvelser, som en del af din formidling.
- Endvidere øver du dig i at samarbejde med lokale ledere og ansatte med en anden uddannelsesmæssig og kulturel baggrund.
- Alt dette under forhold, der vil udfordre dine danske normer.

**HVIS VI HAR FANGET DIN INTERESSE, SÅ LÆS MERE OM PROJEKTET OG PRAKTIKOPHOLDET PÅ DE FØLGENDE SIDER**

## Ernæringsmæssige udfordringer som følge af fødevareremangel

Bønderne omkring Aduku oplever ofte fødevareremangel. Der er forskellige årsager til, at denne opstår – fx at en familie ikke har jord nok eller jorden er udpint. Andre årsager kan være, at høsten slår fejl pga. vejret/klimaet. Høsten kan også fejle, fordi familien ikke har råd til at købe de bedste frø, eller de ikke formår at følge retningslinjerne for dyrkning eller opbevaring. I særligt udsatte familier kan fødevareremangel under nogle omstændigheder give anledning til alvorlig fejlernæring hos børn.

Figur 2 Billede af 2 forskellige former for alvorlige fejl/underernæring – Marasmus og Kwashiorkor



**Marasmus** er en tilstand, hvor barnet ikke får mad nok (underernæring/udsultning). Det er en udtalt afmagring med afkræftelse. Dette kan bl.a. optræde hos børn, der overgår fra modermælk til en kost med lavt indhold af kalorier og protein. **Kwashiorkor** er en tilstand, der første gang blev beskrevet i 1932 blandt afrikanske småbørn med proteinmangel. Barnet får 'mad' nok, men ved den ensidige ernæring med kulhydrater stagnerer væksten, og barnet bliver apatisk. Maven bliver stærkt udpilet pga. forstørrelse af leveren; hud og slimhinder bliver tørre og danner let sår pga. nedsat modstandskraft, og der dannes hungerødem pga. blodets lave indhold af protein. Hudsymptomerne skyldes sandsynligvis samtidig mangel på zink. Uden behandling med protein, fx mælkepulver, er sygdommen dødelig.

## PHCS rolle i bekæmpelsen af fattigdom og fejlernæring

**Dansk Ugandisk Venskabsforening (DUFA)** har samarbejdet med bondegrupper i området omkring Aduku om at skabe nye indkomstmuligheder og højne sundhedstilstanden siden 2002.

I 2014 dannede bondegrupperne et kooperativ for at øge sammenholdet mellem medlemmerne i kampen for deres rettigheder. Kooperativet har bl.a. distribueret sojafrø til medlemmerne for at de i fællesskab kan dyrke og sælge soja.

Kooperativet har dermed været med til at øge det areal som medlemmerne bruger på salgsafgrøder som soja, hvormed der er blevet mindre til deres egne fødevarer. Uganderne har ikke tradition for at spise soja, og indtil for nylig blev hele høsten derfor solgt, selvom det nogle tilfælde har været svært for bønderne at brødføde familien.

Kooperativet har i dag flere "opgaver". Det vigtigste nøgleord er 'samarbejde'. Fokus er således på, at man gennem samarbejde opnår en højere kvalitet og pris for medlemmernes produkter, samt lærer dem den ernæringsmæssige værdi af soja.

## Kooperativet:

- **køber** soja og majs fra medlemmerne samt **sælger** deres høst.
  - Ud af de 425 medlemmer har ca. 180 dyrket soja hver sæson og solgt til kooperativet.
  - Ved at samle høsten fra mange småbønder, kan kooperativet og dermed også medlemmerne få en bedre pris for deres produkter end hvis de sælger individuelt.
- **motiverer** medlemmerne til at samarbejde i grupper og organisere samarbejdet.
  - Erfaringerne fra PHCS viser, at grupper, hvor samarbejdet fungerer godt, opnår bedre kvalitet og sælger flere kilo, end grupper med mindre samarbejde.
  - De velfungerende grupper hjælpes ad med at udvælge en god jord til dyrkningen, forberede jorden til såning, så og siden luge på den rigtige måde og på det rigtige tidspunkt.
- lærer medlemmerne, hvilke **forpligtigelser** de har som medlemmer af et kooperativ.
- lærer medlemmerne at **spare op**, så man har en pulje, der kan lånes fra til løsning af små hverdagsproblemer.
- lærer gruppemedlemmerne nye **dyrkningsmetoder** som forøger høstudbyttet.
- lærer medlemmerne at rense de høstede kerner og at **opbevare** dem, så de ikke mugner eller bliver ødelagt af skadedyr.
- lærer grupperne at få **opmærksomhed** fra lokale og nationale politikere og administratorer, således at de mange ord og løfter bliver til handling.



## PHCS og nyt fokusområde fra 2018 - træplantning

I 2018 startede Dansk Ugandisk Venskabsforening (DUFA) et nyt projekt sammen med PHCS. Projektet har fokus på at hjælpe medlemmerne til at ændre landbrugsmæssig praksis så de både modvirker klimaændringer og tilpasser sig disse.

[Tekstboks 1 Hvad er DUFA – og hvad er organisationens rolle?](#)

Projektet inddrager flere af FN's verdensmål. Bl.a. ligestilling mellem kønnene, opbygningen af kapaciteten i lokale organisationer og forbedret ernæring.

Dansk-Ugandisk Venskabsforening (DUFA) har fået bevilliget midler til et 3 årigt projekt fra CISU (Civil Society in Development), som støtter kooperativet med ½ mio. kr. Venskabsforeningen administrerer projektet, sender penge til PHCS hvert kvartal, og modtager rapporter, regnskaber og budgetter for det kommende kvartal. Derudover monitorerer DUFA projektet, dvs. følger projektet for at se, om de mål, der er sat, bliver nået, eller om der skal ske ændringer i den måde, PHCS arbejder på.

I forhold til det nye projekt ml. PHCS og DUFA er træplantning en vigtig del.

- plantning af **fodertræer**, så dyrenes helbredstilstand kan forbedres, køerne giver mere mælk.
- plantning af **frugttræer**, der potentielt kan forbedre sundhedstilstanden hos befolkningen
- Forøgelse af **humuslaget** så jorden kan optage mere CO2 og give planterne bedre **vækstbetingelser**

Samtidig arbejdes på at give kvinderne bedre muligheder for at få indflydelse på;

- *hvad* familien dyrker,
- *hvordan* familien bruger eller sælger høsten, og
- *hvorledes* familien bruger indkomsten

Vigtigt er her at forbedre den gensidige respekt mellem mænd og kvinder og at forbedre samarbejdet.

## Dine opgaver

*Det mest essentielle del af opgaven består i et formidlingsarbejde, som sigter på at ændre den manglende tradition for at spise soja og frugt.*

Dette kan ske ved at arrangere forskellige former for workshops, hvor medlemmerne lærer at lave retter med bl.a. soja.

- Der har tidligere været to hold praktikanter fra Ernærings-og Sundhedsuddannelserne hos PHCS. De har arbejdet med at lære medlemmerne om fødemidlernes ernæringsmæssige værdi. Desuden har de udviklet opskrifter med soja. Det har været en stor succes, men der kommer hele tiden nye medlemmer i PHCS, og desuden er det godt, at den slags viden bliver repeteret.
- For mange består kosten primært af kulhydrater. Andelen af proteiner er for lille. Den mest almindelige brug af sojabønner er at riste dem til snacks, som er en indkomstkilde for flere familier. Flere vil gerne lære dette! Vi vil gerne opnå, at flere familier får dele af deres sojahøst malet til sojamel. I tråd med deres madkultur kan de f.eks. bruge sojamel i en sovs sammen med grønne blade.
- En anden tilgang kan være at lære medlemmerne at lave soja produkter, der kan sælges, herunder at lære dem om kvalitetskrav, opbevaringsmetoder, pakning og mærkning. Der er således mulighed for at tone praktikopholdet, så det passer i forhold til din studieretning: Ledelse, fødevarer og service eller sundhedsfremme, forebyggelse og formidling.
- PHCS ønsker også, at der bliver fokus på at fremstille og bruge soja mælk og på børnenes ernæring. Komælk er dyrt for fattige familier. Der er ganske mange fejlernærede børn, og de er udsatte i forhold til sygdomme, bl.a. malaria.
- I tilknytning til træplantningsprojektet er det vigtigt at fortælle om den ernæringsmæssige værdi af frugt. Ofte spiser voksne slet ikke frugt. Børnene spiser ofte frugt inden den bliver moden. Pga. sult raider de ofte træerne før og efter skoletid.

## Praktiske forhold

Vi har erfaret, at det er en rigtig god ide at tage af sted som en mindre gruppe. Det er også muligt at tage af sted alene.

Fra Europa er der fly til Entebbe. Derfra tager man taxa til Kampala, bus til Lira og til sidst taxa til Aduku. Turen fra Kampala til Aduku tager en hel dag.

Transport i området sker bag på motorcykler eller evt. i lejet bil.

Der er årlige besøg af medlemmer fra DUFA. Hvis der er sammenfald med jeres og vores besøg, vil vi være med til at introducere jer til opgaven – og ellers vil det alene blive gjort af de lokale medlemmer i PHCS.

Personalet i PHCS er hjælpsomt. Organisationen har deres eget hus, hvor der er kontor og lager. Det er muligt at sidde og arbejde fra organisationens lokaler, hvor der oftest er strøm.

Som praktikant kan du vælge at bo på et lokalt hotel med bad og toilet, eller du kan bo i et hus som PHCS' manager ejer. På huset er der et solpanel, der kan give lys og oplade telefoner om dagen; men ikke strøm nok til at bruge computeren om aftenen, ligesom du skal hente vand i dunke hos naboen.

Det er ikke svært at blive mæt, men fødevarerudvalget er begrænset. Generelt er leveforholdene primitive set med danske øjne – også inde i byen.



*Uganderne er generelt utrolige søde. Man føler sig velkommen, og møder gæstfrihed og hjælpsomhed overalt.*

*Der er sjov og glæde i hverdagen på trods af vilkårene.*

*Folk deler gerne hvad de har (mad), men vil også gerne have gaver.*

*Det er en god ide at lære lidt af de lokale sprog.*

## Er du blevet interesseret?

Hvis du er interesseret i at komme i praktik hos PHCS, kan du kontakte Karen Ingrid på:

[kareningrid@stickhill.dk](mailto:kareningrid@stickhill.dk) eller tlf. 26 39 34 31.

Du kan også kontakte Liva (tidligere praktikant) på [liva0307@hotmail.com](mailto:liva0307@hotmail.com)

Med venlig hilsen fra Dansk Ugandisk Venskabsforening (DUFA)

September 2019

## Stemmingsbilleder

### Høstbilleder

Figur 3 Ved høsten er hele familien med i arbejde



Figur 4 Høsten er klar til salg fra kooperativet



## Det nære samfund i Aduku og omegn

Figur 5 Hovedgaden i Aduku



Figur 6 Enke og hendes børn i en af grupperne



Figur 7 En ung udviklingsarbejder i aktion



Figur 8 Ristede og saltede jordnødder er et must på rejsen



## Nogle transportformer

Figur 9 En motorbike er både praktisk og uundværlig til transport af 'næsten alt'



Figur 10 De små både er uundværlige i de store sumparealer, der dannes af de store søer omkring Nilen



Figur 11 En af de to bilfærger, der kan fragte dig over Nilen

