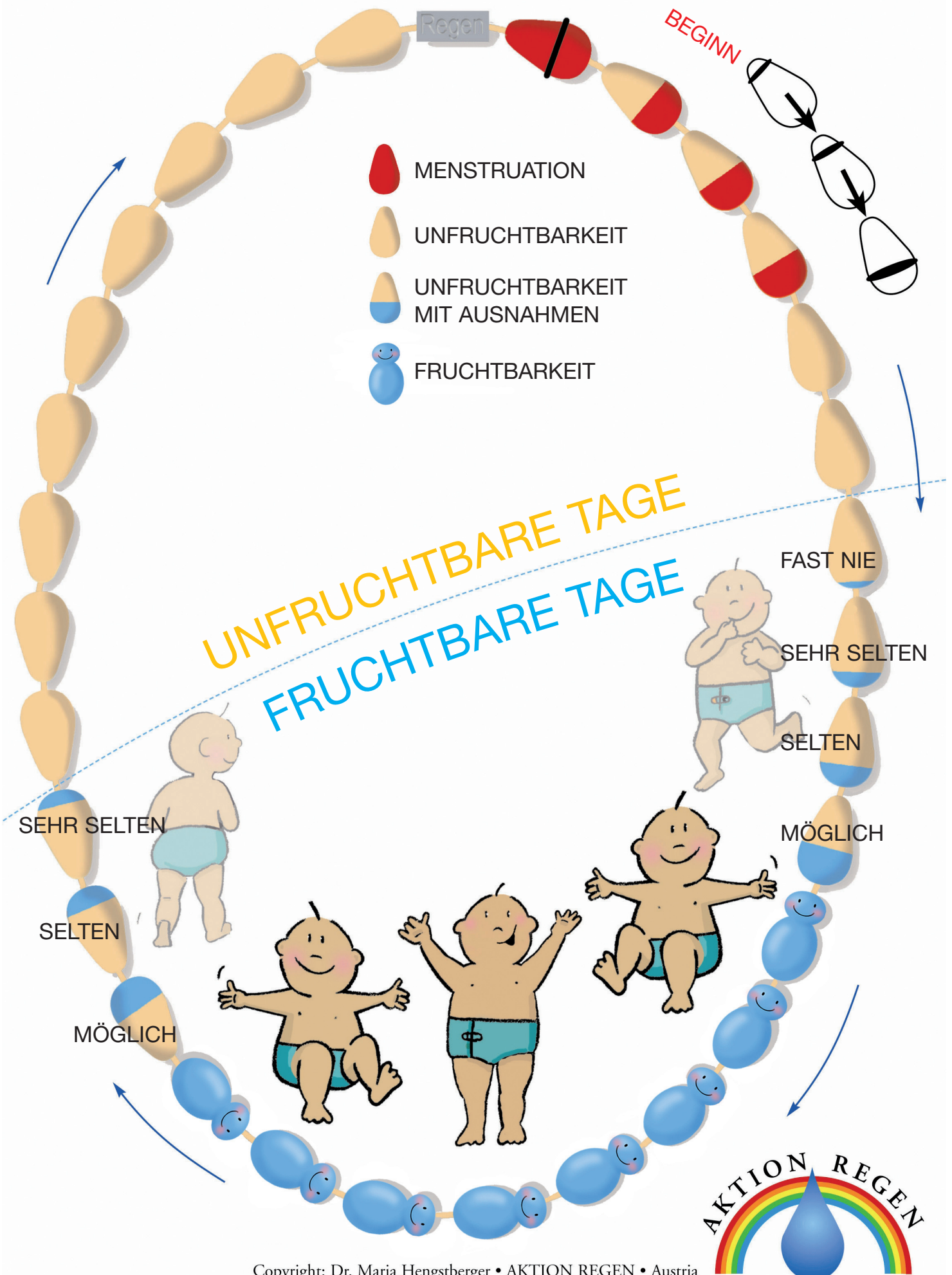


DIE GEBURTENKONTROLLKETTE





Aktion Regen wurde 1989 von der Wiener Frauenärztin und Entwicklungshelferin Dr. Maria Hengstberger gegründet. Nach einem Arbeitseinsatz in Äthiopien wusste sie: „Hilfe ist möglich. Man benötigt nur Aufklärungsbeihilfe, die auch von einfachen Menschen verstanden werden.“ Als ersten Lehrbehelf entwickelte Frau Dr. Hengstberger 1989 die Geburtenkontrollkette. In ihrem Buch „Wasser an die Wurzeln“ hat sie ihre erste Zusammenarbeit mit afrikanischen Frauen dokumentiert und dem von ihr gegründeten Verein den Namen „Aktion Regen“ gegeben. Regen muss an die Wurzeln kommen, um das größte Problem der Erde – die Bevölkerungsexplosion – zu bewältigen. Unter ihrer fachärztlichen Leitung hielt sie weltweit Seminare für Entwicklungshelfer, die in der Broschüre „Wissen als Chance“ zusammenfasst sind (www.aktionregen.at).

Gebrauchsanweisung der Geburtenkontrollkette:



Die Geburtenkontrollkette besteht entsprechend des durchschnittlichen Monatszyklus der Frau aus 30 tropfenförmigen Perlen, wobei jede Perle einem Zyklustag entspricht. Ein beweglicher Gummiring wird täglich vom schmalen über das breite Ende des Tropfens gezogen. Aufgrund der Tropfenform der Perlen ist dies nur in einer Richtung leicht möglich. Die Farben der Perlen der Geburtenkontrollkette, wie sie seit 1989 in Äthiopien entwickelt wurde, sind rot, gelb und blau.

Am Anfang steht die rote Startperle, die den ersten Tag der Monatsblutung wie den ersten Blutstropfen symbolisiert. Danach kommen gelbe Perlen, die - entsprechend ihrer Farbe (Gelb für Dürre und Sand) - leicht verständlich die unfruchtbaren Tage anzeigen. Darauf folgen blaue Perlen (Blau für Wasser - Regentropfen), welche die Tage voraussichtlich höchster Fruchtbarkeit symbolisieren. Die nachfolgenden gelben Perlen zeigen wieder die unfruchtbaren Tage an. Mögliche Ausnahmen von dieser Regel sind durch verschiedene blaue Markierungen auf den gelben Perlen symbolisiert. Da die letzten Tage vor der Menstruation immer unfruchtbar sind, muss die Anzahl der Perlen nicht genau mit der Zykluslänge übereinstimmen. Wichtig ist nur, am ersten Tag der Menstruation neu mit der roten Startperle zu beginnen.



Geburtenkontrollketten – Centre Marembo, Kigali



Babykette Centre Marembo in Kigali

Jede Frau kann an dem Schleimaustritt aus der Scheide den Tag ihrer höchsten Fruchtbarkeit erkennen. Wir nennen diese Tage „MUKI days“ (mucus = Schleim). Dieser Tag kann auch auf der Kette mit einem Faden, einem Markierstift oder einem Klebepunkt haltbar individuell markiert werden.

Die Babykette ist eine Weiterentwicklung der Geburtenkontrollkette, wobei die besonders fruchtbaren Tage zum noch besseren Verständnis in Form eines Babys dargestellt werden.

Wir empfehlen, dass die Frau den Gummiring immer zur gleichen Tageszeit, etwa nach dem Frühstück (wie eine „Haltbarpille“) über die nächste Perle schiebt, sodass diese Tätigkeit zu einer Gewohnheit wird. Ohne bewusstes, aktives Weiterziehen des Gummirings über die nächste Perle bleibt der Ring im Zwischenraum zwischen den Perlen hängen und zeigt so die derzeit bestehende Zyklussituation an.

In Ruanda wurde erstmals das Modell eines neuen Berufsstandes geschaffen: Familienplanungsberater und Aufklärungsspezialisten für die Schulen: Schon nach den ersten Menstruationen, wenn das Mädchen zur Frau wird, muss es über die Möglichkeit Bescheid wissen, ein Fruchtbarkeitsbewusstsein wahrnehmen zu können. Nach der Einnahme der ersten Antibabypille ist dies durch die veränderte Hormonsituation nicht mehr möglich und viele Frauen lernen so die Körperzeichen der natürlichen Fruchtbarkeit nicht kennen.

Die Geburtenkontrollkette wurde seit 1989 Entwicklungshilfeorganisationen in mehr als 30 Ländern als Lehrbehelf angeboten und dort meist in Eigeninitiative hergestellt und im Land verbreitet. 1995 wurde sie von der „Pastoral des Kindes“ in Brasilien zur gemeinsamen Anwendung und Weiterentwicklung übernommen und an das Institute for Reproductive Health (IRH) der Georgetown University zur wissenschaftlichen Bearbeitung weitergegeben. In der dort ausgearbeiteten und patentierten Form (CycleBeads) ist sie Grundlage der von IRH weltweit verbreiteten „Standard Days Method“.



Die Soroptimisten unterstützen die Aktivitäten der Aktion Regen durch Patenschaften für Familienplanungsberater und Produktion von Babyketten