

*Stichting Adwuma Ye
Swarte Ruiters 4,
9351 NN Leek*



Tamale-17-06-2021

Geachte sponsor van Stichting Adwuma Ye,

Eindelijk kunnen wij u het eindverslag sturen... Een jaar later dan verwacht i.v.m. Corona, maar we hebben uiteindelijk toch een fantastische dag mogen beleven op 28 mei jl. toen we International Menstrual Hygiene Day vierden. Wat een dag! Wat hebben we daar een energie van gekregen, wat was het allemaal goed voorbereid zodat het liep als een trein en wat hebben we een inspiratie opgedaan...Hoop ook, dat als we ons zo blijven inzetten, er werkelijk iets op gang gebracht kan worden.

U kunt hier een verslag lezen van die speciale dag. U kunt een selectie zien van de vele, vele foto's die we maakten. Ook is er een gedeelte met de financiële verantwoording waarin u kunt zien hoe we het geld besteed hebben en hoe we er na die dag uiteindelijk voorstaan.

Het laatste gedeelte gaat over die hoop. We blijven in de werkplaats maar met ideeën komen. Iedereen is zo geïnspireerd geraakt!

Het was een dag die je wilt blijven beleven en wilt blijven herhalen, net zolang tot er geen stigma meer om menstruatie heen hangt. Net zolang totdat meisjes en vrouwen zich niet meer schamen als ze hun periode hebben en net zolang totdat iedereen toegang heeft tot producten die nodig zijn tijdens de ongesteldheid.

Wij hopen dat u het ook voelt tijdens het lezen en we zijn benieuwd naar uw reactie, raad en ideeën.

Wij danken u uit de grond van ons hart dat u dit medemogelijk hebt gemaakt!

Ellen Seldenthuis,
namens Stichting Adwuma Ye

ING bankrekening NL 56 INGB 0005 1547 56 t.n.v. stichting Adwuma Ye

KvK: 001146770

*Ellen Seldenthuis: +233 050-3192442
www.adwuma-ye.com
stichting.adwuma.ye@gmail.com*





Het is vijf uur in de ochtend... Ik hoor iemand "Hello, hello" roepen en ik schrik wakker. Het hoge piepgeluid van een rondzingende microfoon en de woorden: "test-one-two" doen me onmiddellijk uit bed springen. De elektricien die belast is met het geluid vandaag, was er eerder bij dan ik. Ik begroet hem hartelijk, neem een microfoon in de hand en roep enthousiast tegen een onzichtbaar publiek: "Good morning everyone! Welcome to the International Menstrual Hygiene Day 2021 !!!" De elektricien klapt lachend in zijn handen en gaat vervolgens onverstoord verder met het testen van de apparatuur...

Onze dag is begonnen!

Ik neem een emmerdouche en trek eenzelfde rok aan die mijn collega's ook zullen dragen vandaag. Ik strijk over het mooie embleem op het bijpassende poloshirt en realiseer me dat het maar goed is dat we het jaartal er niet op hebben laten borduren, want eigenlijk had dit hele festijn in 2020 plaats moet vinden. Het poloshirt past gelukkig nog na een jaar lang in de kast gelegen te hebben. Corona maakte ook voor ons dingen lange tijd onmogelijk maar Goddank hebben we groen licht gekregen om vandaag, 28 mei 2021, ons wasbaar maandverband uit te delen op 10 middelbare scholen in onze stad Tamale.

We hebben 10.000 WASHpads gemaakt en daar 1250 sets van 8 wasbare maandverbanden van gemaakt. We maakten 250 sets voor light flow, 750 sets voor regular flow en 250 sets voor heavy flow.

Als mijn collega's zich rond 7 uur verzamelen, spreken we alles nog even goed door. We gaan in 5 groepen. Iedere groep bezoekt 2 scholen en onze partner collega's op deze dag, een unit van Environmental Health & Sanitation -ook uit Tamale- zal ons vergezellen en helpen met het geven van voorlichting. We zijn heel erg blij met de steun van deze afdeling van de gemeente Tamale. Zij hebben de 10 scholen voor ons uitgezocht, want zij weten het beste waar de nood het hoogst is. Ze kozen voor 9 JHS scholen, daar gaan de leerlingen ná de basisschool naar toe en voor 1 SHS school. Dat is de school waar je na de JHS naar toe kan. Ze kozen juist voor JHS scholen omdat daar de meeste meiden uitvallen en van school gaan als ze ongesteld worden. Zij zochten contact met de scholen, vertelden wat we kwamen doen en gaven door dat we van iedere school 100 meisjes en 25 jongens een set wasbaar maandverband zouden overhandigen.

Ik zwaai iedere groep die vertrekt met een tuk-tuk uit. Gelukkig hadden we de dag ervoor al de volle zware zakken maandverbanden en de posters afgeleverd op de scholen met een bakbrommer... we wilden niets aan het toeval overlaten.

Helaas hebben de televisie stations niet gereageerd op onze brieven. Wel de radiostations en we hebben de afgelopen week in 3 verschillende studio's interviews gegeven samen met onze collega's van Sanitation. We hebben wel een video team aangetrokken die het vanmorgen heel erg druk krijgt om alle 10 de scholen te bezoeken om opnames en foto's te maken.

Als alle groepen eropuit zijn stappen Hamdia (van ons) en Janet (van Sanitation) in een tuk-tuk en doe ik een poging om met mijn strakke rok op mijn brommer te klimmen met een joekel van een spieker achterop. Het gaat niet geheel elegant maar vandaag kan het me niet schelen. We hebben hier 2 jaar lang naar uitgekeken en ik ben er meer dan klaar voor!

Onze eerste school is JHS "Police Barracks". De leerlingen stellen zich buiten op in rijen in de zon en ik ben blij dat het nog vroeg is en de zon nog niet zo moordend is als ie kan zijn. De hoofdmeester kondigt ons aan terwijl de voorzitter van het schoolbestuur aandachtig alles opneemt. We stellen ons voor en dan gaat alles als vanzelf alsof we dit dagelijks doen. Het wasbaar maandverband zit in mijn bloed en ik vind het prachtig om er over te vertellen. Ik voel de noodzaak, dat er nog zoveel obstakels zijn... Dat er nog een lange weg te gaan is maar dat er ook hoop is omdat we hier vandaag mógen praten, vragen stellen en vertellen, dat is al een hele stap! Dat er belangstelling is, dat meer mensen verandering willen!

Het voelt allemaal zo goed en vanzelfsprekend en de 'vrouwen-power' is voelbaar! Ik merk dat aan de meiden en aan ons!



De leerlingen reageren, luisteren, geven antwoorden, giechelen, steken vingers op en klappen in hun handen van enthousiasme. En ik voel dat het leeft. Dat het niet meevalt voor meiden om de menstruatieperiode door te komen als wegwerpmaandverband een hele uitgave is en bovendien: 'Waar laat je het als je het gebruikt hebt?!'. Dat nog maar weinig scholen voorzien zijn van een goede 'was- en verschoonruimte' voor meiden. Dat jongens langs de zijlijn staan, en met hun gelach, gegrap en gewijs de schaamte alleen maar vergroten. Dat zoveel meisjes niet goed zijn voorgelicht en voorbereid zijn op hun eerste menstruatie en angstige tijden beleven...

Na afloop zeggen zowel de hoofdmeester als de voorzitter dat ze het geweldig vonden. Met name dat we de jongens er ook bij betrokken hadden en we kijken tegelijkertijd even naar ze om en zien dat ze het maandverband in hun handen hebben en in kleine groepjes staan te praten... Aan wie zullen ze het gaan geven? Ze móeten er wel wat bij gaan vertellen... De stappen die we vandaag zetten zijn zo belangrijk!

De tuk-tuk rijdt het schoolterrein op en vol enthousiasme gaan we op weg naar de volgende school. De enige SHS in het rijtje. Een technische school waar ook veel meiden opzitten. We worden uitgenodigd bij de adjunct die blij is dat we er zijn maar zijn voorhoofd frons en grote vraagtekens heeft als we vertellen dat we maandverband voor 100 meisjes en 25 jongens hebben om uit te delen. Hij vindt het helemaal niets... eigenlijk belachelijk zelfs. Wat moeten jongens ermee? Waarschijnlijk beland het in de vuilnisbak of in de bosjes volgens hem en hij ziet er totaal geen heil in. Het is prachtig om te zien hoe Hamdia, Janet en ik ons sterk maken om dit niet uit handen te geven. De kracht is voelbaar en onze uiteenzettingen en argumenten zijn sterk dus mogen we uiteindelijk toch dát doen waar we voor gekomen zijn...

En het grappige is dat juist tijdens deze presentatie de jongens een enorme positieve rol vervullen door actief mee te doen en mee te denken. Ze komen stoer voor de microfoon staan en stellen geweldige vragen die door de meiden met applaus ontvangen worden. En ik zie na afloop sommige jongens hun maandverband uitdelen aan medestudenten die buiten de zaal stonden mee te kijken en mee te luisteren en ik ben zo trots op ze!

Thuis gekomen wachten de andere vrouwen ons op die ook net binnen zijn en horen we dezelfde enthousiaste verhalen. Van een school die al het onderwijzend personeel optrommelde om erbij te komen, hun klassen even alleen moesten laten omdat ze van ons iets konden leren... Een school waar onze Lamanatu demonstreerde hoe een WASHpad in een onderbroek geklikt kon worden en nadat twee meisjes het ook mochten proberen de hoofdonderwijzer er op stond dat ook een van de jongens naar voren mocht komen om deze handeling te verrichten zodat ze niet meer de meisjes uit zouden lachen als ze vlekken in hun schooluniform hadden maar hen vriendelijk zouden vertellen dat ze ongesteld waren... De jongen deed het geweldig en een man in het publiek plakte een geldbiljet op de jongen zijn voorhoofd, een Ghanese traditie om te tonen dat je iets heel erg waardeert... Of die schattige vraag van een meisje die vroeg: "Als mijn vriendin nu later ongesteld is dan ik, kunnen we dan niet samen een set wasbaar maandverband gebruiken?"

Maar het waren ook andere geluiden die iedereen had gehoord en onze medewerkers hadden geraakt... Van meisjes die beaamden dat ze noodgedwongen thuis moesten blijven als ze ongesteld waren omdat ze geen maandverband konden kopen. Bekentenissen dat meisjes zich schaamden en uitgelachen werden en daardoor niet naar school durfden als ze ongesteld waren... Trieste verhalen over het niet weten hoe ze veilig het gebruikte maandverband ergens konden deponeren. De verhalen over Sakawa: (Sakawa is een Ghanese term voor illegale praktijken die moderne, op internet gebaseerde fraude combineren met Afrikaanse traditionele rituelen. De rituelen die meestal in de vorm van offers zijn, zijn bedoeld om slachtoffers spiritueel te manipuleren zodat het bedrog succesvol verloopt.) Voor deze offers is bloed nodig en er doen vele verhalen de ronde dat deze Sakawamensen het bloed uit weggegooid maandverband halen en dat beangstigt veel meisjes en vrouwen. Ik ken verhalen dat vrouwen hierdoor op een geheime plek hun wegwerpmaandverband uitwassen, stiekem drogen in de zon waarna ze het proberen te verbranden...)

Gelukkig waren er vooral veel uitingen van blijheid en enthousiasme! De opluchting bij de meiden die maandverband kregen dat ze zelf konden wassen, en dus niet hoefden weg te gooien en met het wasbare maandverband nu ook geen dag meer hoefden te missen op school!

De aanblik van al die leerlingen die eerst de buidel ongeopend lieten, dan zag je dat nieuwsgierigheid het overnam en voorzichtig werd het koordje dan losgetrokken. Vervolgens het 'stiekeme' gegluur in hun eigen buidel met WASHpads, voorzichtig er eentje uithalend, ze om en om draaiend en dan die glimlach die altijd op hun gezichten verscheen...

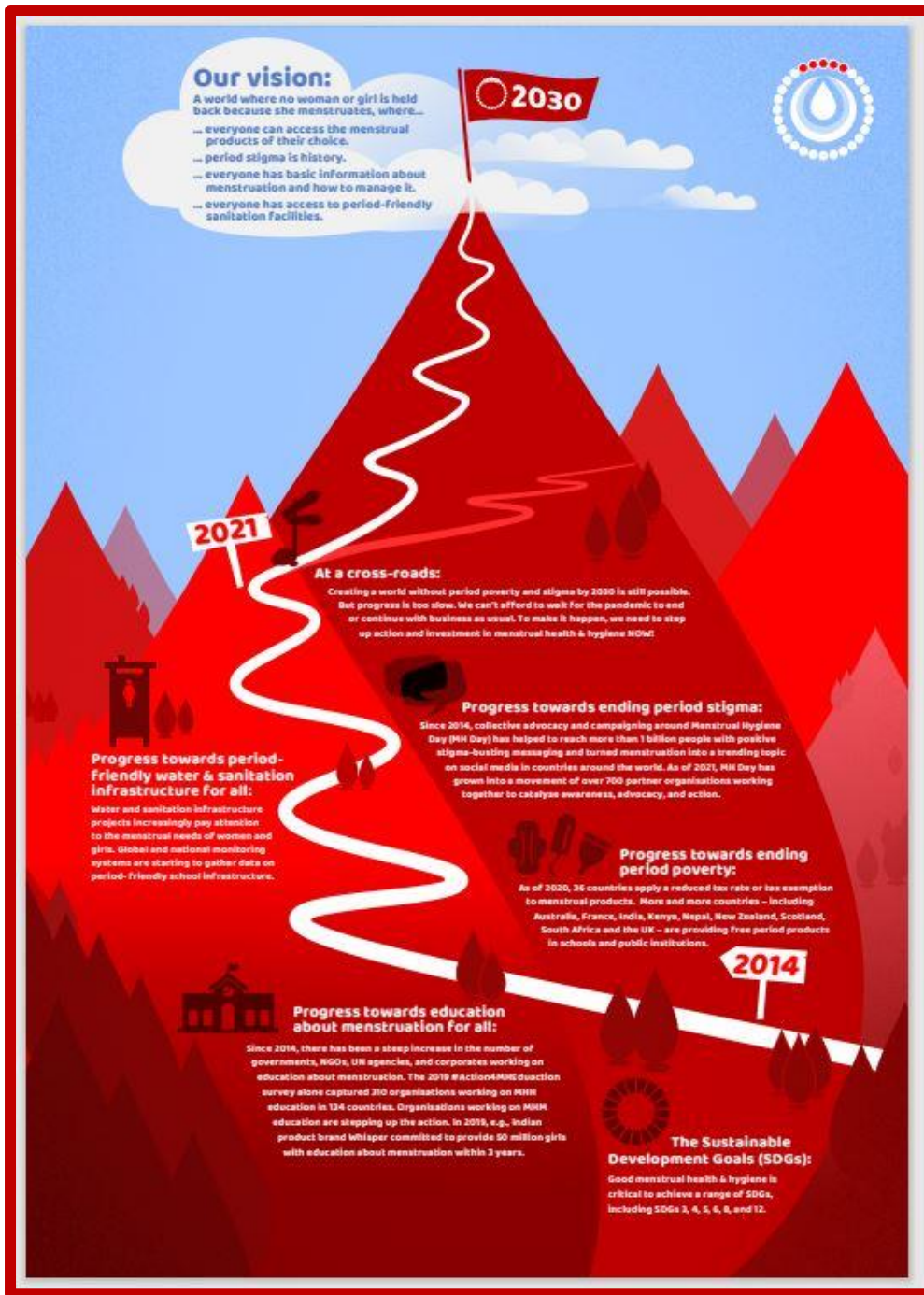


Financieel overzicht: **Blauw** is de begroting van 2019, **Rood** en **Oranje** zijn de bedragen die daadwerkelijk uitgegeven zijn. **Roze** is over...

Project WASHpads GHANA	Begroting Periode 1-6-2019 + 1 jaar					Uitgegeven:	Geld over:	Reden:
Verdienste vrouwen met een beperking	GHS	23.475	EUR	3.913	18%	EUR 3.184	EUR 729	Waren eerder klaar dan verwacht.
5 vrouwen, 313 dagen per jaar, 15 GHS per dag	GHS	23.475	EUR	3.913				
WASHpad sets	GHS	93.088	EUR	15.115	74%	EUR 15.115	EUR 0.00	Geproduceerd volgens begroting.
A: light flow 250 sets	GHS	14.375	EUR	2.396				
B: Regular flow 750 sets	GHS	44.775	EUR	7.463				
C: Heavy flow 250 sets	GHS	16.438	EUR	2.740				
1250 WASHpad etuis	GHS	5.000	EUR	833				
1250 WASHpad opbergzakken met label en koord	GHS	12.500	EUR	2.083				
Overige kosten	GHS	3.625	EUR	604	8%	EUR 568	EUR 36	Pers en posters waren goedkoper.
Handleiding 1250 stuks	GHS	100	EUR	17				
Persvoorlichting Menstrual Hygiene Day	GHS	1.500	EUR	250				
Posters	GHS	1.000	EUR	167				
Vervoerskosten (7 personen 27-5-2020)	GHS	500	EUR	83				
Roze T-shirts MHD	GHS	525	EUR	88				
Training stagiaires (1 maand, 12 personen)	GHS	---	EUR	---				
Onvoorzien en divers (5%)	GHS	6.009	EUR	1.002		EUR 0.00	EUR 1.002	Potje niet aan hoeven spreken.
Project WASHpad Totale Kosten Ghanese Cedi	GHS	126.197	EUR	21.033				
Koers Ghanese Cedi (GHS) op 1 euro 6 GHS								
Project WASHpads Totale kosten	EUR	21.033				EUR 18.867	EUR 1.767	

Project WASHpads GHANA Bijdragen	Begroting 1-6-2019 +1 jaar				Donaties	Geld over:	
Eigen bijdrage Adwuma Ye	EUR	3.500		16%			
Ghanese bijdrage	EUR	1.250		6%			
Donateurs	EUR	2.000		10%	EUR 3.600		
Sponsors	EUR	1.500		7%	EUR 6.000		
Acties & Divers	EUR	750		4%			
FONDSWERVING	EUR	12.033		57%	EUR 14.000		
Totaal Project bijdragen	EUR	21.033		100%	EUR 23.600	EUR 2.567	

Geld over: 1.767 EUR + 2.567 EUR = 4733 EUR.



We kijken terug op een geweldige dag, maar hebben ook mooie herinneringen aan het jaar dat we al deze 10.000 WASHpads maakten. We werkten met 5 dove vrouwen en vrouwen met een lichamelijke beperking aan dit project. We trainden een grote groep vrouwen, afkomstig uit de Upper East Region. We verbleven met elkaar een week lang in een hotel waar we van 's morgens vroeg tot 's avonds laat hen alles leerden wat ze moesten weten om zelfstandig de WASHpads te kunnen maken.

Deze speciale dag, 28 mei 2021 heeft ons allen iets gedaan en we willen het er dan ook niet bij laten. Er is nog veel te doen en we omarmen dan ook de visie van International Menstrual Hygiene Day:

In 2030 is het mogelijk om een wereld te creëren waarin geen meisje of vrouw is achtergesteld omdat ze menstrueert. Dit houdt in, een wereld waarin elke vrouw en elk meisje in staat is om haar menstruatie veilig, hygiënisch, met vertrouwen en zonder schaamte te hanteren.

- *Iedereen heeft toegang tot menstruatieproducten naar eigen keus*
- *Menstruatie stigma's behoren tot het verleden*
- *Iedereen heeft basisinformatie over menstruatie (inclusief mannen en jongens)*
- *Iedereen heeft overal toegang tot periode-vriendelijk water, en hygiënische sanitaire voorzieningen*

Maar we staan op een kruispunt. Om onze gezamenlijke acties om een einde te maken aan menstruatiearmoede en stigma in 2030 te verwezenlijken, moet er NU aanzienlijk meer geïnvesteerd worden in gezondheid en hygiëne omtrent menstruatie.

MH Dag is geïnitieerd door de Duitse non-profit organisatie WASH United in 2013. WASH United heeft de wereldwijde coördinatie van de MH Dag in handen. Menstrual Hygiene Day is een wereldwijd platform. Dit platform brengt de geluiden en acties samen van NGO's, non-profits, individuen, de privé sector en de media en promoot goede gezondheid en hygiëne rondom menstruatie en behartigt de belangen van alle vrouwen en meisje in deze.

Meer specifiek MH day:

- *Doorbreekt de stilte, vergroot de bewustwording en verandert negatieve omgangsnormen rondom MHH en nodigt besluitvormers uit om het politiek een prioriteit te maken en katalyseert acties voor MHH op globaal, nationaal en lokaal niveau.*

MH Day is enorm gegroeid sinds de eerste viering in 2014.



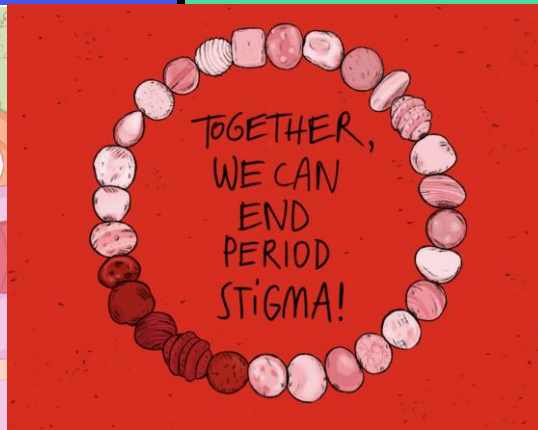
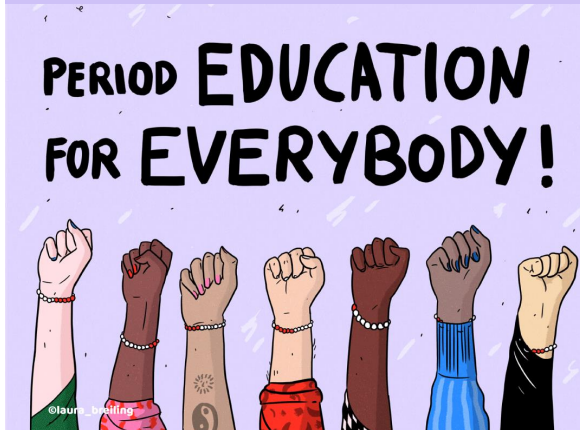
International Menstrual Hygiene Day 2022

De speciale dag die we zo'n drie weken geleden met elkaar mochten beleven laat ons niet los. We krijgen sms'jes en telefoontjes van meiden die ons vragen of ze a.u.b. ook een set wasbaar maandverband mogen hebben omdat ze die dag niet op school waren of omdat ze niet bij de 1250 uitverkorene behoorden. De radio stations waar we een interview hielden mochten ieder een aantal WASHpad sets weggeven aan hun luisteraars. Er was een leraar die op de radio vertelde dat hij graag een set wasbaar maandverband wilde voor een van zijn leerlingen die papieren vouwde om als maandverband te gebruiken als ze ongesteld was. Iemand belde in om te vertellen dat hij een set wilde voor een van zijn medewerkers in zijn restaurant die het elke maand een week af liet weten omdat ze menstrueerde..., een ander belde omdat ze altijd oude lappen gebruikte en graag ons comfortabele maandverband wilde. De verhalen die we horen zijn het topje van de ijsberg. Er is nog zoveel te doen!

Daarom hebben we besloten om door te gaan. Door te gaan omdat het moet en wij heel graag onze bijdrage willen leveren om de doelen voor 2030 te behalen.

Het geld dat we over hebben, willen we inzetten voor onze plannen van 2022. Daarom hebben we alvast Mary aangetrokken, een lichamelijk gehandicapte vrouw die eerder bij ons WASHpad team werkte. Zij is de week na de 28^e mei begonnen om van de vele restjes ongebleekte katoen die we overhebben van de New Cooking Bag, alvast de absorberende laag te maken voor ons maandverband. Zij is er nu al mee bezig terwijl onze plannen en ideeën nog even kunnen rijpen. We willen in 2022 wederom 10 scholen bezoeken en als het lukt om weer zoveel sponsors te vinden, 10.000 sets wasbaar maandverband uitdelen. Het was een succes formule zoals we die bedacht hadden en we willen dit dolgraag herhalen. Maar we willen wel iets meer doen omtrent deze dag en we hebben al ideeën:

- Onze stagiaires van het project *GET APPrenticeship & WORK* ook inzetten bij de productie van het maandverband. Dat is een mooi leerproces voor hen en ze leren alvast iets te produceren waar ze later hun voordeel mee kunnen doen.
- Onze samen werking met Environmental Health & Sanitation uitbreiden en samenwerken met meerdere organisaties in Tamale zodat we een breder draagvlak hebben.
- Meer aandacht proberen te krijgen van radio en TV omtrent dit onderwerp.
- Een driejarig onderzoek starten: In 1 JHS school alle meiden die starten met hun JHS opleiding voorzien van een set wasbaar maandverband. Het schoolverzuim m.b.t. ongesteldheid vergelijken met eerstejaars meiden van een andere school die die set niet hebben gekregen en met een school die af en toe de meiden een pak wegwerpmaandverband kan geven gesponsord door bijvoorbeeld CAMFED. Zodat we een rapport kunnen schrijven met de uitkomst van ons onderzoek. Dit onderzoek uit laten voeren door studenten?
- Een lied maken over menstruatie en wat daar bij komt kijken en hier iets mee doen om bekendheid te krijgen... Lied leren aan de 10 scholen die we weer willen bezoeken? "Hit" van maken voor op de lokale radio?
- Iets doen met het symbool van menstruatie: De armband. Zie info hier onder...Armbanden laten maken door onze medewerkers met een verstandelijke beperking? Hier in Ghana uitdelen? Verkopen? In Nederland? Income generating project van maken?



De regenboogvlag voor de rechten voor LGBTQ+. Het rode lintje voor het gevecht tegen aids, Mandela's opgeheven vuist. Visuele symbolen hebben de kracht om mensen te herenigen en om sociale veranderingen te katalyseren.

We willen de Menstruatie Armband gebruiken als een simpel maar krachtig symbool voor menstruatie en MH Dag. De menstruatie armband bestaat uit 28 kralen waarvan er vijf rood zijn (28 = de gemiddelde duur van de cyclus; 5 = het gemiddelde aantal dagen bloeden. 28.5 is de datum van MH Dag.

- Door de menstruatie armband te dragen laat je je support zien.
- Met het dragen van de armband laat je zien dat menstruatie niet iets is om te verbergen.
- Door het dragen van de armband help je een eind te maken aan het stigma rond menstruatie.

OP INTERNATIONAL MENSTRUAL HYGIENE DAY... EN ELKE DAG!



GIRL POWER!!! MH DAY 28-5-2021