



NR. 380
33. JAHRGANG

Informationsblatt Friesland

FEBRUAR 2025



8

FriscoMilk

12

Im Fokus

26

Kurupa'y Kuru

ON AIR

Hallo Kinder, es grüßt euch euer Freund Cani. In dieser Ausgabe des Infoblatts möchte ich euch unser Radio Friesland vorstellen.



Seit 2006 gibt es in Friesland einen lokalen Radiosender. Das heißt, dass unser Radio in diesem Jahr bereits 19 Jahre alt wird.



Über unser Radio werden Nachrichten aus Friesland, Paraguay und aus der ganzen Welt bekanntgegeben. Spannend, nicht wahr?



Außerdem kann man bei Radio Friesland noch Musik horchen und interessante Kinderstunden gibt es auch.





Werte Leser

Der Februar mag mit seinen 28 Tagen der kürzeste Monat des Jahres sein, selbst im Schaltjahr – doch er war so erfüllt mit Aktivitäten, dass er sich keineswegs kurz anfühlte. Besonders spürbar war die Aufregung bei den Schülern, Lehrern und Eltern. Wo vor wenigen Wochen die jüngeren Familienmitglieder noch Haus und Hof mit Leben füllten, kehrt für viele Eltern nun wieder der Alltag ein.

Gegen Ende des Monats gedachten wir zweier besonderer Tage: dem Tag der paraguayischen Frau und dem nationalen Tag des Tereré. Gerade in den heißen Wochen war das erfrischende Getränk für viele von uns eine willkommene Erholung.

Ein neues Jahr beginnen wir oft voller Emotionen: Freude, Aufregung, Zielstrebigkeit, Optimismus und Entschlossenheit. Doch während die Monate verstreichen, verblassen diese Gefühle manchmal. Die Arbeit scheint eintönig, das Buch bleibt ungelesen im Regal liegen, und der Sport wird allzu leicht beiseitegeschoben. Wenn Motivation und Antrieb schwinden, kann sich schnell ein Gefühl des Scheiterns einstellen. Diese inneren Kämpfe sind keine Seltenheit und können – neben anderen Faktoren – Auslöser für Depressionen und Angstzustände sein. Genau diesem wichtigen Thema widmen wir unser Fokusthema der Ausgabe.

Darüber hinaus erwartet Sie erneut ein spannender Artikel zum Baum des Monats – diesmal der Kurupa'y Kuru – sowie ein Beitrag zur neuen Finanz-App der Genossenschaft. Ergänzt wird die Ausgabe durch interessante Einblicke in das Institut für Lehrerbildung und Informationen zur Kriegsdienstverweigerung in Paraguay.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde und inspirierende Lektüre!

Liebe Grüße, Denise
Redaktionsleiterin

Inhaltsverzeichnis

Rubrik	Seite
Foto Titelseite: Die Redaktion (Baum: Kurupa'y Kuru)	
Kinderseite Cani stellt euch unser Radio vor	2
Worte des Oberschulzen	4
Informationen aus der Verwaltung Personalwechsel / Informationen der CAF	5
Berichte der CAF Transportabteilung / Neue Finanz-App / FriscoMilk / Spezialisten Hospital Tabea	6
Berichte der ACCF CAIF	10
Im Fokus Depressionen und Angstzustände	12
Über die Kolonie hinaus Eirene / Kriegsdienstverweigerung aus Gewissensgründen	16
Der besondere Beitrag Besuch bei Sägewerken	22
Bücher & mehr	24
Gartenbau	25
Grüne Heimat Kurupa'y Kuru	26
Studenten aus Friesland Carmen Voth	28
Gemeinde in Aktion	29
Aus der Schule	30
Fotos des Monats: Verbesserungen beim Sportplatz	32

Impressum

Herausgeber:

Verwaltung der Kolonie Friesland

Redaktionsleiterin: Denise Isaak

Mitarbeiter: Esteban Born,
Nicole Bergen, Beate Penner,
Doris Letkemann, Saskia Wachholz

Design: Nicole Bergen

Korrektur: Doris Letkemann,
Beate Penner, Saskia Wachholz

Vektoren, Bilder: www.freepik.es

Anschrift:

Friesland Informationsblatt
C.d.c. 1671

Kolonie Friesland / Paraguay
Tel./Fax: 0318 219 032

dec@friesland.com.py

Website: www.friesland.com.py

Druck: www.libertylibros.com



Liebe Friesländer!

Der Monat Februar war sowohl für die Verwaltung als auch für die Kolonie von vielfältigen Aktivitäten geprägt. Einige der wichtigsten Ereignisse möchten wir hier hervorheben:

Am Morgen des 17. Februar begann das neue Schuljahr am Colegio Friesland. Schüler, Lehrer und zahlreiche Eltern versammelten sich zum feierlichen Schuljahresbeginn. In diesem Jahr begleiten und unterrichten 23 engagierte Lehrkräfte insgesamt 148 Schüler. Ich wünsche allen Schülern, Lehrern und Eltern Durchhaltevermögen, Geduld, Kraft sowie den Schutz und Segen Gottes für das bevorstehende Jahr.

Die Verwaltung der Genossenschaft und der Zivilen Vereinigung arbeitete intensiv an der Abrechnung des Haushaltsjahres 2024 und der Vorbereitung der Haushaltspläne für 2025. Diese Planungen erfordern eine enge Zusammenarbeit mit den Abteilungsleitern, die gemeinsam mit den Geschäftsführern Investitionen und Ausgaben für dieses Jahr festlegen. In diesem Zusammenhang fanden in der letzten Februarwoche zwei Vorversammlungen statt, in denen die Mitglieder die Möglichkeit hatten, Fragen zu stellen und Anregungen zu geben. Die Hauptversammlung ist für Samstag, den 15. März, im Saal des Deportivo Estrella vorgesehen.

Auch die aktuelle Situation im Agrarsektor bleibt eine Herausforderung. Inzwischen sind die meisten Felder der Bauern und der Genossenschaft bereits abgeerntet. Trotz der extremen Temperaturen der letzten Monate und des fehlenden Regens konnten – unter den gegebenen Umständen – zufriedenstellende Erträge erzielt werden.

So wie wir uns nach langen, trockenen und heißen Tagen über den ersehnten Regen freuen durften, können wir auch darauf vertrauen, dass Gott uns begleitet, uns stärkt und Tag für Tag für uns sorgt.

Ferdinand Regehr
Oberschulze

Ferdinand Regehr
Oberschulze



PERSONALWECHSEL

Lic. Rosa Chávez de Ledesma
Personalabteilung

EINSTIEG CAF	BEREICH
Fernando Gimenez Salinas	Est. Ibaté
AUSSTIEG CAF	BEREICH
Rodrigo Luis Koenig Viebrantz	Supermercado
Ismael Merele	Est. Morotí
Enzo David Pereira Melo	DAF
Juan Martens Harder	Administración/Guardia
EINSTIEG ACCF	BEREICH
Noelia Fast	Colegio
Olga Pankratz	Colegio
Pauline Fast	Librería
AUSSTIEG ACCF	BEREICH
Conrad Wesley Siemens Koop	Altenheim
Delci Diaz De Lopez	Altenheim
Tabea Neufeld Friesen	Altenheim

Informationen der CAF

- 1. Anträge auf Mitgliedschaft:** Herr Eldon Wiens Goossen und Herr Gerfried Richard Ranner beantragen die Aufnahme als Mitglieder in die Genossenschaft. Der Verwaltungsrat genehmigt beide Anträge.
- 2. Neue Spareinlage mit fester Laufzeit in US-Dollar:** Der Verwaltungsrat beschließt die Eröffnung einer Spareinlage in US-Dollar mit fester Laufzeit von 180 Tagen und einem Zinssatz von 5 % pro Jahr.
- 3. Kauf eines Lkw für die Molkerei:** Der Investitionsplan der Molkerei für dieses Jahr beinhaltet den Kauf eines neuen Lkw. Aufgrund des Motorschadens am alten Lkw in Durango wurde bereits ein gebrauchter Lkw Scania 94G gekauft.
- 4. Einweihung von Fecoprod:** Die Einweihung des neuen Fecoprod-Gebäudes findet am 11. März am Abend statt. Vier bis acht Personen aus der Genossenschaft werden daran teilnehmen.

Ferdinand Regehr
Oberschulze



Transportabteilung

Das neue Jahr ist wieder voll im Schwung. Auch in dieser Abteilung sind wir wieder voll dabei, die Produktion der Genossenschaft dem Kunden pünktlich und sicher zu liefern. Wenn ich zurückblicke auf das vergangene Jahr, bin ich nur dankbar für den Schutz und die Bewahrung auf all den Fahrten, die gemacht wurden. Im letzten Jahr hatten wir auch einen Kaplan eingeladen, der uns jeden Montag um 7 Uhr morgens eine Bibellese und eine Kurzandacht brachte. Ich finde es sehr wichtig, dass wir unseren Alltag und auch die Arbeit in Gottes Hand legen können. Wir machen diese Kaplanarbeit auch in diesem Jahr wieder weiter. Ich möchte einen kurzen Überblick über einige Zahlen des vergangenen Jahres geben und aufzeigen, welche Aktivitäten durchgeführt wurden.

Mit 14 LKWs sind wir letztes Jahr rund 906.722 Kilometer gefahren und haben insgesamt 51.200 Tonnen Fracht transportiert. Dabei wurden 319.201 Liter Diesel verbraucht.

Einige Beispiele:

- Für die Mischfutter Fabrik waren es 29.000 Tonnen (Rohstoffe und Mischfutter)
- Für die Ecop-Tankstellen in Friesland 2.530.000 Liter Brennstoff.
- Für die Ecop in Durango 1.500.000 Liter Brennstoff
- Für die Molkerei 5.700 Tonnen (Milch und Joghurt)
- Für Insumos Agrícolas waren es 3.370 Tonnen (Düngemittel und Kalk)

Durch unsere Vermittlungsdienste wurde auch Fracht an Dritte (Fleteros) verteilt. Insgesamt wurden dadurch 13.144 Tonnen für die Genossenschaft transportiert.

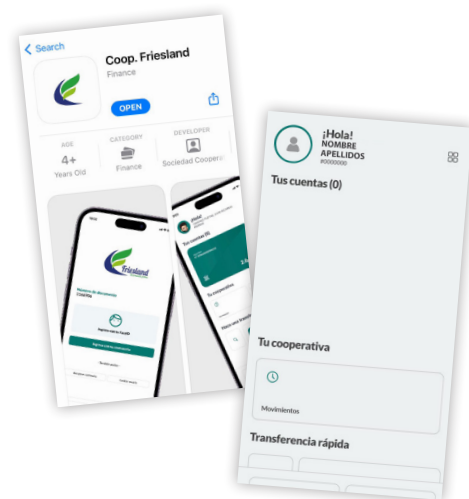
Was ich sehr wertschätze, ist die gute Zusammenarbeit zwischen den Abteilungen, was sehr wichtig ist, um alle Fahrten gut zu planen.

Zusammengefasst können wir nur sagen: „Wir hatten ein gutes Jahr 2024“. Und wir wollen auch dieses Jahr wieder in Gottes Hand legen und unser Bestes geben, damit wir am Ende wieder sagen können, es war ein gutes Jahr!!

Denis Warkentin
Transport und Logistik

Neue Finanz-App

In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es für Finanzdienstleister unerlässlich, ihren Mitgliedern moderne und effiziente Lösungen anzubieten. Auch unsere Genossenschaft geht diesen Weg und erweitert kontinuierlich ihre Angebote, um Bankgeschäfte einfacher, schneller und bequemer zu gestalten.



Mobiles Home Banking - Mehr Flexibilität im Alltag

Bereits seit einiger Zeit haben Mitglieder der Genossenschaft und alle Kontoinhaber die Möglichkeit, ihren Kontostand über ihr Smartphone zu kontrollieren. Was anfangs nur als einfache Informationsfunktion begann, hat sich rapide weiterentwickelt: Heute können interne Überweisungen zwischen Konten innerhalb der Genossenschaft durchgeführt werden.

Einige Vorteile sind:

- ▶ Mehr Komfort: Zahlungen können jederzeit und von überall aus getätigt werden.
- ▶ Entlastung der Kassen: Weniger persönliche Besuche bedeuten kürzere Wartezeiten.

Ob die Hausfrau eine Rechnung begleichen, der Landwirt eine Dienstleistung bezahlen oder ein Unternehmer eine Überweisung während des Einkaufs vornehmen möchte – all das ist per Smartphone möglich. Voraussetzung für die Nut-

zung ist die Unterzeichnung eines Haftungsvertrags, der die maximal überweisbaren Beträge regelt.

Neben internen Überweisungen bietet das Home Banking weitere nützliche Funktionen:

- ▶ Zahlungsaufträge: Genehmigung von Zahlungen an Dritte mit direkter Abbuchung vom Konto.
- ▶ Kreditübersicht: Anzeige von laufenden Krediten, von Zahlungsverläufen und von ausstehenden Raten (allerdings keine Zahlung über das Portal).

Die neue Finanz-App Friesland: Überweisungen über die Genossenschaft hinaus

Ein weiterer bedeutender Schritt in der digitalen Entwicklung der Genossenschaft ist die Einführung der neuen Finanz-App Friesland, die in Zusammenarbeit mit der Firma Brosco entwickelt wurde. Diese Applikation ermöglicht es erstmals, Überweisungen außerhalb der Genossenschaft vorzu-

nehmen – ein großer Fortschritt für alle, die regelmäßig mit externen Banken und Genossenschaften arbeiten.

Dank der Anbindung an SIPAP (Sistema de Pagos del Paraguay) sind nun Direktüberweisungen an andere Finanzinstitute möglich. So wird die Verwaltung von Zahlungen noch flexibler und effizienter. Wie auch bei der bestehenden Home Banking-App muss der Nutzer nach 30 Tagen erneut einen Haftungsvertrag unterschreiben, um die Sicherheit der Transaktionen zu gewährleisten.

Die Finanz-App Friesland steht im Google Play Store und im Apple App Store zum Download bereit. Wer Unterstützung bei der Installation oder Fragen zur Nutzung hat, kann sich jederzeit an die Rezeption im ersten Stock oder direkt an die Finanzabteilung wenden.

*Alfonso Siemens
Finanzabteilung*

FriscoMilk

Am Mittwoch, dem 5. Februar, organisierte das Frisco-Team die Einführung eines neuen Produkts: FriscoMilk.

Alle Interessenten waren eingeladen, um mehr über das Produkt zu erfahren.

Im Folgenden finden Sie die Beschreibung des Produkts:

Friscomilk ist ein Proteinzusatz, das den Jungrindern (ausschließlich für Milchvieh) nach dem Abnehmen gegeben werden kann. Eines seiner Hauptmerkmale ist der hohe Proteingehalt in seiner Zusammensetzung. Außerdem enthält es eine Mischung aus Aminosäuren, die das Muskelwachstum, die Gewebebildung und die Proteinsynthese fördern, was die spätere Milchqualität verbessert und den Stoffwechsel reguliert. All dies ist besonders wichtig für Jungrinder, da sie sich in einer intensiven Wachstumsphase befinden.

Bei Milchkühen trägt es zur Erhaltung des Körpers und des Fells bei, unterstützt die Proteinsynthese und die Regulierung des Organismus. Es trägt vor allem zur Verbesserung der Milchqualität und -produktion bei, vorausgesetzt, es wird von einer guten Tierhaltung und einer ausgewogenen Ernährung begleitet. Zudem trägt es dazu bei, die Kosten für Proteinquellen zu senken. Die Energiequelle stammt aus Aminosäuren, was eine höhere Qualität gewährleistet.

Team Frisco





Spezialisten im Hospital Tabea

Vorgesehen für März 2025

05. + 19. März

Ernährungsberaterin: Lic. Odalis Gutierrez

11. + 25. März

Traumatologe (Knochenspezialist): Dr. Ricardo Piñanez

12. März

Kinderärztin: Dra. Vanessa Coronel

13. März

Allergist: Dr. Jaime Guggiari

18. März

Augenarzt: Dr. Jefferson Carmona

18. März

Hals-Nasen-Ohrenspezialist: Dr. Carlos Ocampos

19. März

Urologe: Dr. Pedro Martinez

19. + 20. März

Herzspezialist: Dr. Oscar Paredes

25. März

Hals-Nasen-Ohrenspezialist: Dr. Federico Rivarola

26. März

Logopäde/Fonoaudiologe: Lic. Sergio Gonzalez

27. März

Kinderarzt: Dr. José Buena

28. März

Mastologin: Dra. Ross Duarte

Jeden Montag und Mittwoch

Psychologin: Lic. Karina Warkentin



Informationen vom CAIF

(Centro de Apoyo Integral Friesland)

Offiziell öffnet das CAIF nun schon das fünfte Jahr die Türen mit dem Ziel, ganzheitliche Betreuung durch sinnvolle Arbeitsbeschäftigung und geistliche wie auch soziale Hilfe anzubieten.

Das Arbeiterteam besteht aus sieben Personen (Leiterehepaar, Koordinator, Beschäftigung in Kunst, Gartenpflege, Ernte, Produktverarbeitung, Käseproduktion, verschiedene Arbeiten in der Küche, usw.).

Pelagia Siebert ist eine der Mitarbeiterinnen, und sie berichtet folgendes aus diesem Bereich: *„Im vergangenen Jahr haben wir Freude daran gehabt, mit Farbe oder Serviettentechnik auf Holz und Holzfasерplatten (fibra fácil) zu arbeiten. Alte Möbel, die uns von Kunden gebracht wurden, haben wir restauriert und mit Farbe oder Serviettentechnik verschönert, wie z.B. Kommoden, Stühle und Hocker unter anderem. Die meisten Sachen aus Holzfasерplatten bekommen wir in Asunción und*

die Holzsachen von einem Schreiner aus Itacurubí. In jeder Woche machen wir in der Beschäftigung neue Erfahrungen, und wir lernen voneinander. Die „usuarios“ sind für mich ganz besondere Personen. Wir sind gespannt, was wir in diesem Jahr alles in diesem Bereich mit den „usuarios“ herstellen werden.“

Als Arbeitsteam sind wir Gott sehr dankbar, wie er mit Weisheit, Kraft, Ausdauer und Liebe gesegnet hat. Die „usuarios“ sind gerne beim CAIF



und arbeiten ihren Fähigkeiten entsprechend mit. Wir sind schon zu einer Familie zusammengewachsen. Da waren die Ferien vom 12. Dezember 2024 bis zum 21. Januar 2025 für einige doch schon etwas lang.

Unseren Jahresbeginn starteten wir mit folgenden Aktivitäten:

• **Fortbildung mit allen Mitarbeitern am 15. Januar 2025**

Darüber berichtet Marcos Gallardo: „Nach vier intensiven Arbeitsjahren im CAIF fand die erste offizielle Fortbildung für die Mitarbeiter statt. Wir begannen mit einer Andacht von Herrn Marcos Gallardo. Danach richtete der Leiter der Sozialarbeit, Herr Esteban Born, der beim ersten Teil dabei war, einige ermutigende Worte an die Mitarbeiter. Die Vorträge wurden von Herrn Helmut Penner gebracht. Er sprach über die Kennzeichen eines reifen Charakters und wie jeder dazu beitragen kann, dass die anderen Mitarbeiter auch in ihrem Charakter und Verantwortungsbereich wachsen. Außerdem wurden in den Vorträgen besonders drei Werte betont, die wir im CAIF fördern wollen: die Demut, den Respekt und die Hingabe im Dienst.“

Nach den Vorträgen lasen wir die Vision des CAIF. Jeder Satz wurde erklärt mit dem Ziel, dass die Mitarbeiter ihre Bedeutung verinnerlichen.

Diese Fortbildung fand im Saal des CAIF statt und schloss mit einem Mittagessen ab.

Wir sind überzeugt, dass diese Art von Treffen fruchtbringend und notwendig sind, damit wir in unserer Arbeit zielgerichtet bleiben. Voraussichtlich findet in diesem Jahr noch einmal so eine Fortbildung statt.“

• **Sitzung zur Jahresplanung am 17. Januar 2025**

Bei dieser Arbeitsgemeinschaft ging es im Mitarbeiterteam um geistliche Erbauung, Zielsetzung für das neue Arbeitsjahr und den Terminkalender für die Aktivitäten.

Einige der wichtigsten Termine sind:

- ▶ Eröffnung des Arbeitsjahres am 21. Januar
- ▶ Gemeinsames Osterfrühstück am 15. April
- ▶ Feier zum „Tag der Freundschaft“ am 30. Juli
- ▶ „Tag der offenen Tür“ am 22. August
- ▶ „Geburtstag für Alle“ am 23. September
- ▶ Jahresabschluss- und Weihnachtsfeier am 10. Dezember

Einige reguläre Termine sind:

- ▶ Wöchentliche Sitzungen mit dem Leitungsteam an jedem Freitagvormittag
- ▶ Andacht in deutscher und spanischer Sprache für die ganze CAIF-Familie an jedem ersten Dienstag im Monat
- ▶ Gemeinsame Mittagsmahlzeit einmal im Monat (wichtig zu erwähnen: bei der Vorbereitung der Mahlzeit arbeiten alle mit,

und die meisten Zutaten sind im CAIF selbst erwirtschaftet).

• **Eröffnung des Arbeitsjahres am 21. Januar 2025**

Im Beisein von Herrn Arvid Friesen (Verwaltungsrat-Mitglied für Sozialwesen) eröffneten wir mit den „usuarios“ um 09:00 Uhr das Arbeitsjahr 2025 mit einer Andacht von Helmut Penner. Die Aufforderung Jesu aus Matthäus 7,12 soll unser Leitvers in diesem Jahr sein: „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch!“

Herr Arvid Friesen richtete auch einige Worte an die CAIF-Familie und ermutigte uns, mit unserem Leben und Handeln eine gute Spur zu hinterlassen. Mit einem Gebet um den Segen und die Führung Gottes für das neue Arbeitsjahr gingen wir motiviert und mit vielen positiven Erwartungen in das neue Arbeitsjahr 2025.

Am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag kann man von 08:00 – 11:00 Uhr Produkte beim CAIF einkaufen und Informationen bekommen. Wir laden herzlich ein, uns beim CAIF zu besuchen.

Helmut Penner
Koordinator

Depressionen und Angstzustände

Im vorigen Monat haben wir uns mit dem Thema Ausgleich beschäftigt. Der Ausgleich im Leben, der zur mentalen Gesundheit beiträgt. Aber in dieser Ausgabe möchte ich mit euch darüber nachdenken, was passiert, wenn der Ausgleich nicht genug ist und trotzdem Krankheiten auftauchen. Jeder Mensch leidet irgendwann mal unter Gefühlen, die sich stark machen, die einem den Mut und die Kraft rauben und so weiter. Es ist normal, gute und schlechte Tage zu haben und trotzdem so ungefähr unserem Alltag nachzukommen. Es ist wichtig und okay, wenn wir Dinge, Personen oder Anlässe absagen, weil wir uns überfordert fühlen. Aber es gibt Zeiten, da merkt man, das hier ist etwas mehr als nur ein normaler Tiefgang.

Seit 12 Jahren arbeite ich als klinische Psychologin und ungefähr 70 Therapiesitzungen mache ich im Monat und die Probleme, die ich am meisten in der Praxis habe, sind Angstzustände und Depressionen.

Wenn man so oft mit einem Thema konfrontiert wird, scheint es manchmal, dass es leicht ist, sich selbst davon fernzuhalten und genau zu wissen, wie man die Situationen meistert. Und das ist ein Fehler.

Depression und auch Angststörungen sind Krankheiten.

Man kann zwar versuchen, einer Krankheit vorzubeugen, aber man kann ihr nicht immer ganz ausweichen. Man erkrankt, ohne dass man es sucht oder herausfordert. Eine Krankheit bedarf der Behandlung. Die Krankheit zeigt nicht immer die gleichen Symptome, sie ist von Person zu Person unterschiedlich.

Jeder Mensch ist ab und zu niedergeschlagen und lustlos. Und jeder Mensch war wohl auch schon einmal unglücklich oder sogar verzweifelt. Solche Phasen gehören zum Leben dazu, und normalerweise gehen sie nach einer Weile vorüber – etwa, wenn sich die Lebenssituation wieder ändert. Bei einer Depression ist das anders. Die traurigen Gefühle und negativen Gedanken dauern an und überschatten alles Handeln und Denken.

tiven Gedanken dauern an und überschatten alles Handeln und Denken.

Depressionen können durch ein belastendes Ereignis ausgelöst werden, aber auch ohne erkennbaren Grund auftreten. Sie können sich anfühlen, als ob man in einem tiefen Loch feststeht. In Psalm 71, 20b sagt es: Du holst mich wieder herauf, aus den Tiefen der Erde.

Man ist freudlos und antriebsarm, leidet vielleicht unter starken Selbstzweifeln und empfindet sich als wertlos. Alltagsaktivitäten, Arbeit oder Lernen fallen schwer; Freundschaften, Familie und Hobbys werden vernachlässigt. Viele Betroffene schlafen schlecht.

Wer eine Depression hat, fällt über mehrere Wochen oder Monate in ein emotionales Tief.

Diese Zeit wird „depressive Episode“ genannt. *Typisch dafür ist:*

- Die Betroffenen sind traurig und niedergeschlagen. Vieles



erscheint sinnlos, kaum etwas interessiert sie und sie sind schwer aufzumuntern.

- Sie empfinden eine starke innere Leere und Gefühllosigkeit, Erschöpfung und fehlenden Antrieb.
- Viele sind innerlich sehr unruhig, haben quälende Sorgen, Befürchtungen und Ängste.
- Depressionen führen oft zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen.
- Besonders bei älteren Menschen kann sich eine Depression auch durch körperliche Symptome äußern, wie Gewichtsverlust oder unerklärliche Schmerzen.
- Ein klares Zeichen ist, dass die Person es nicht mehr schafft, ihre Verantwortungen zu erledigen. Und das ist nicht nur das Wichtigste erledigen, sondern sie schafft es nicht mehr, die Dinge zu machen, die ihr, und vielleicht nur "ihr" wichtig sind, wie Hobbys oder Sport, gesundes Essen, auf ihr Äußeres zu achten usw.

Eine Depression kann auch im Familien- und Freundeskreis zu Sorgen, Ängsten und Hilflosigkeit führen: Man möchte sehr gern helfen, weiß aber nicht wie. Für Angehörige ist es oft schwierig zu erkennen, ob es sich um eine vorübergehende Traurigkeit handelt oder eine ernstzunehmende Erkrankung.

Manche Menschen haben auch eine chronische Depression.

Dabei halten Beschwerden über viele Jahre an.

Und wenn ich von Depressionen spreche, kann ich nicht den Partner der Depressionen vergessen, die Angst. Die Angst die zur Krankheit wird – die Angststörung. Es sind zwar unterschiedliche Krankheiten, aber sehr oft findet man sie zusammen.

Die Angst ist normal und lebensnotwendig in unserem Leben. Jeder Mensch hat Angst. Angst rettet uns ständig das Leben, wenn wir auf der Straße nach rechts und links schauen, uns im Auto anschnallen, bei Sturm nicht aus dem Haus gehen oder nachts die Haustür abschließen. Ohne dass es uns bewusst ist, führt uns Angst durch die Gefahren des Lebens.

Bei manchen Menschen nimmt die Furcht aber ein übersteigertes Ausmaß an. Dann spricht man von einer Angsterkrankung. Angsterkrankungen zählen neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Eine unbehandelte Angststörung kann sich immer mehr verselbstständigen. Es kommt zur „Angst vor der Angst“ (Erwartungsangst), und angstauslösende Orte und Situationen werden vermieden. Als Folge ziehen sich die Betroffenen immer mehr aus dem Leben zurück. Neben den Ängsten und den damit einhergehenden körperlichen Symptomen leiden sie unter einem mangel-

den Vertrauen in die eigene Stärke und unter dem Gefühl des Ausgeliefertseins. Die Patienten quälen sich außerdem häufig mit Ein- und Durchschlafstörungen und haben aufgrund der Auswirkungen ihrer Krankheit oft Probleme in der Partnerschaft oder der Familie sowie im Berufsleben.

Wenn die Angst ein ständiger Begleiter wird und die Person durch sie stark eingeschränkt wird, dann sprechen wir von einem Problem.

Es gibt verschiedene Arten von Angststörungen

1. Panikattacken: aus dem scheinbaren Nichts überfällt die Person eine heftige Panik. Es kann irgendwann während des Tages passieren, aber sogar auch nachts, wenn die Person schläft. Plötzlich ist sie schweißgebadet, heftiges Herzrasen, hoher Pulsschlag, Zittern, Atemnot, Schwindel usw. sind Symptome einer Panikattacke.

2. Agoraphobie: bei dieser Störung, leidet die Person unter Angst vor großen Menschenmengen, z.B. in der Kirche, bei Vorträgen, sogar auf Sportplätzen oder in Supermärkten, wo halt viele Menschen sind. Auch hat sie Angst vor Reisen, jeglichen öffentlichen Plätzen, aber auch Angst vor kleinen und engen Räumen, Autos oder Bussen, Aufzügen usw.

3. Soziale Phobie: Kommt die Angst ausschließlich in sozialen Situationen vor, in denen wir



von anderen Menschen bewertet werden oder uns peinlich verhalten könnten (z.B. beim Sprechen vor einer Gruppe oder beim Kontakt mit dem anderen Geschlecht, beim Telefonieren oder Sprachnachrichten schicken im Beisein einer anderen Person, bei einer Sitzung mit einer Autorität, beim Arztbesuch, wenn man einen Fremden anspricht), dann sprechen wir von einer sozialen Phobie.

4. Spezifische Phobie: Auch Ängste bei anderen Situationen wie z.B. vor bestimmten Tieren, Unwetter, Spritzen, Krankheiten sind möglich. Beziehen sich die Ängste ausschließlich auf diese speziellen Dinge oder Situationen, sprechen wir von einer spezifischen Phobie. Manchmal werden diese Ängste kaschiert, oder die Befürchtungen werden gerechtfertigt. Ein Beispiel: Jemand, der dauernd auf der Suche nach „neuen“ Krankheiten ist, immer Bescheid weiß, wer in seinem Umkreis erkrankt ist und jegliche Vorbeugungen trifft, um sich nicht zu infizieren. Ein weiteres Beispiel: Angst vor Unwetter und Stürmen. Meistens ist sie Folge eines traumatisierenden Erlebnisses, doch sie kann sich über Jahre ziehen und sich immer mehr verselbständigen. Wo es am Anfang Angst vor Unwetter war, ist irgendwann eine Sucht nach Informationen über das Wetter entstanden.

Generalisierte Angststörung

Die Ängste beziehen sich hier nicht auf spezielle Situationen und sind auf körperlicher Ebene

weniger intensiv als bei den anderen Störungen. Stattdessen kommt es zu starken, unkontrollierbaren Sorgen über alltägliche Themen wie finanzielle Sicherheit, Gesundheit oder das Wohlergehen der Familie. Es können körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Reizbarkeit hinzukommen.

Die generalisierte Angststörung ist oft schwer von einer Depression, bei der sorgenvolle Gedanken ebenfalls vorkommen, zu unterscheiden. Gedanken und Sorgen plagen die Person viele Stunden am Tag, rauben Energie und Lebensmut und die Person leidet stark an Gedanken über Katastrophen.

Die Angststörung ist kein Sturm, aber sie ist die Gewissheit, dass ein Sturm kommen wird. Dieses Gefühl, dass etwas Schlechtes und Schlimmes passieren wird.

Angst und die Angststörung, also in Spanisch „Ansiedad“, sind ähnlich, aber sie sind nicht identisch. Angst sieht eine Bedrohung, Angststörung stellt sich die Bedrohung vor. Angst ist der Puls, der schlägt, wenn Sie eine Schlange in Ihrem Garten sehen. Ansiedad oder Angststörung sagt Ihnen, dass Sie niemals in den Garten gehen sollten.

Die Angststörung kann eine Depression auslösen, aber auch genauso umgekehrt. Die Depression kann begleitet sein von Panikattacken oder generalisierter Angststörung.

Die große Frage ist immer wieder WARUM.

Jeder Mensch ist verletzlich, jeder Mensch erkrankt irgendwann, körperlich, auch psychisch.

Beeinflusst wird diese Verletzlichkeit zunächst einmal durch unsere Gene. Leiden mehrere Familienmitglieder unter Depressionen, ist die Wahrscheinlichkeit, selbst eine solche Erkrankung zu bekommen, erhöht. Kommen Sie aus einer Familie, in der Angsterkrankungen häufig vertreten sind, werden Sie dagegen eher eine Angststörung entwickeln.

Ein weiterer wichtiger Einflussfaktor ist das Umfeld, in dem wir aufwachsen. Vermitteln uns unsere Eltern, dass die Welt um uns herum voller Gefahren ist und wir ständig auf der Hut sein müssen, entwickeln wir eher Ängste. Studien zeigen, dass wir uns Ängste sogar „abschauen“ können. Beobachten wir z.B. wie unsere Mutter Angst vor Hunden hat und diesen aus dem Weg geht, können wir selbst Angst vor Hunden entwickeln. Auch die Tendenz zu depressiven Gedanken und Verhaltensweisen kann durch unser Umfeld gefördert werden.

Jeder von uns hat solche Verletzlichkeiten, mit denen er unter normalen Umständen gut umgehen kann. Kommen bestimmte äußere Faktoren wie anhaltender Stress, emotionale Belastungen, starke Eheproble-



me oder sogar Traumas (Missbräuche, Gewalt) hinzu, können je nach Verletzlichkeit Symptome wie Ängste oder Depressionen entstehen.

Also unsere Gene und unsere Umgebung beeinflussen, ob wir an einer Depression oder Angststörung erkranken, auch einige Persönlichkeiten sind gefährdeter als andere. Die Ursachen sind also multifaktoriell. Obwohl es wichtig ist, einige Ursachen zu verstehen, trägt es meistens wenig zur Genesung bei. Die Genesung von diesen Krankheiten benötigt Behandlung durch Psychotherapie, und auch medizinische Behandlung ist in manchen Fällen nötig.

Bei einer depressiven Störung ist eine Psychotherapie hilfreich. Hier lernt man, ein aktives Leben mit schönen und entspannenden Momenten aufzubauen, problematische Denkmuster zu hinterfragen und Sicherheit im Kontakt mit anderen Menschen zu gewinnen. Je nach Schwere der Depression kann auch eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein.

Angststörungen sollten in der Regel rein psychotherapeutisch behandelt werden, das heißt: ohne Medikamente. Typischerweise lernst du gemeinsam mit deinem Therapeuten, deine Ängste besser zu verstehen, Strategien im Umgang mit der Angst zu finden und angstbesetzte Situationen wieder aufzusuchen.

Was kann ich alleine machen,

um eine Depression vorzubeugen oder einfach aktiv dazu beizutragen, dass sie weniger intensiv ist?

Einen Ausgleich in den folgenden Aspekten in unserem Leben bewirken einen positiven Beitrag: (Siehe Informationsblatt Januar 2025)

- Ernährung: ausgeglichen
- Schlaf: 7-8 Stunden
- Bewegung: 30 Minuten am Tag
- Arbeit/Studium: Beschäftigung, die mir das Gefühl gibt, dass ich etwas leiste
- Sozialkontakte: Familie, Ehepartner, Freunde (Zeit zum Genießen)

Ein weiterer Punkt ist, auf unser Inneres zu achten. Womit beschäftige ich mich in meinen Gedanken. Wenn ich wissen möchte, wie gesund ich wirklich bin (psychische Gesundheit), dann ist die Frage: Wie viele Minuten vergehen, in denen ich nichts mache, einfach nur da sitze oder liege, bis ich anfangen, mich selbst zu beschuldigen oder zu bejammern? Wie hart gehe ich mit mir selber um? Wie viele Minuten in der Stille vergehen, bis ich anfangen mich mit anderen zu vergleichen?

Bei der Angststörung ist es sehr wichtig, sie zu verstehen und langsam wieder Situationen entgegenzugehen, die mir Angst machen. Die Angststörung wird nicht besser, solange ich Situationen aus dem Weg gehe, die mir Angst machen. Ich vermeide eine Situation, um nicht Angst

zu fühlen, und was passiert? Die Angst wird mehr. In dem Moment nicht, aber auf lange Sicht muss ich immer mehr Situationen vermeiden, um nicht mit der Angst konfrontiert zu werden.

Wie kann ich einer Person helfen die unter Depressionen oder Angststörungen leidet?

1. Akzeptieren, dass es Krankheiten sind, nicht Faulheit. Die Person übertreibt nicht, sie stellt sich nicht an. Wir müssen verstehen, dass diese Personen sehr leiden.
2. Zuhören! Wir haben zwei Ohren und einen Mund von Gott erhalten. Das heißt mehr hören und weniger Tipps und gut gemeinte Ratschläge geben.
3. Da sein, begleiten, helfen, aber mit einer gewissen Distanz. Wenn ich einer Person, die unter Depressionen leidet, Arbeit abnehme, dann verstärke ich leider das Gefühl, dass sie wertlos und nutzlos ist. Hilfe anbieten, aber gemeinsam die Arbeit erledigen, das ist gut.
4. Fragen, ob sie sprechen möchte, Fragen, ob ich richtig verstanden habe. Offen sein für unangenehme Gespräche. Gerade diese Gespräche können Leben retten.

*Karina Warkentin
Psychologin*



Jahresbericht Sanatorio Psiquiátrico Eirene – 2024

Bericht von der Betriebsleitung

Sanatorio Psiquiátrico Eirene hat in diesem Jahr als Institution ihr 65-jähriges Bestehen begangen und gefeiert. Zu diesem Anlass wurden drei Events organisiert. Zuerst einmal im Juni eine schlichte Feier, gemeinsam mit ehemaligen leitenden Mitarbeitern. Dabei gab es einen Rundgang durch die Einrichtungen, die sich im Laufe der Jahre stark verändert haben. Durch einen kurzen Vortrag und danach durch freie Beiträge wurde Rückschau gehalten. Das Fest endete mit einem kleinen Präsent für die Geladenen und mit Kaffee und Kuchen.

Weiter wurde auf der im Drei-Jahres-Rhythmus stattfindenden Arbeitsgemeinschaft mit den Gemeindeleitungen und Koloniesverwaltungen der Trägergemeinschaften umfassend Rückblick gehalten, und zwar durch zwei Vorträge von Herrn Eduard Friesen zum Thema: 65 Jahre Sanatorium Eirene, seine Entstehung, Dienste und Auswirkungen auf die Gesellschaft. Anschließend wurde dieser Vortrag in Gruppen besprochen und auf weitere Fragen der seelischen Gesundheit und zum Thema der Zusammenarbeit zwischen den Gemeinden

und dem Sanatorium eingegangen. Zum Abschluss des Events wurde eine Plakette enthüllt und Pastor Osvaldo Schapansky brachte eine Kurzbotschaft mit anschließendem Segensgebet.

Beim dritten Mal wurde das Jubiläum auf der internen Betriebsfeier am Jahresende thematisiert und mit den Mitarbeitern gefeiert.

Finanziell sah dieses Jahr, ganz im Gegensatz zu 2023, enger aus. Allgemein lagen die Einnahmen tiefer als wir erwartet hatten. Sprechstunden in der Ambulanz wie auch die stationäre Behandlung von Patienten wurden weniger in Anspruch genommen als im Vorjahr. Dazu kam, dass wir, aufgrund der hohen Patientenzahl im Vorjahr, auch den Mitarbeiterstab erweitern mussten. Dadurch stieg unser Budget im Bereich der Gehälter an. Diesen Stab bauen wir langsam etwas ab und hoffen somit die zahlenmäßig passende Besetzung zu erhalten.

Sorge bereitet uns in diesem Zusammenhang immer wieder die Zukunft unserer Abteilung für chronische Patienten, genannt Chacoheim. Die Trägergemeinschaften haben sich auf die Betreuung von Senioren

mit geistigen Einschränkungen mittlerweile spezialisiert und besser eingerichtet. Das ist wohl einer der Faktoren, die dazu geführt haben, dass die Belegung in dieser Abteilung stetig abnimmt. Es kommt also die Frage auf uns zu, wie wir mit dieser Herausforderung umgehen, ob und in welcher Form Chacoheim in Zukunft weiter bestehen kann oder ob es eine andere Bestimmung bekommen sollte.

Immer häufiger wird uns im Eirene bewusst, dass wir von staatlichen und auch nicht-staatlichen Institutionen und Organen beobachtet und überwacht werden, wie z.B. vom Mecanismo Nacional de Prevención de la Tortura, von SEPRELAD, und anderen. Wichtig ist dabei, dass wir uns im Rahmen der legalen Bestimmungen bewegen und so transparent wie möglich arbeiten. Zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang auch das neue „Ley de Salud Mental“.

Trotz allem sehen wir Gottes Führung in dieser Institution. Sein Wort und der Glaube an ihn waren 65 Jahre Quelle der Inspiration und Orientierung und sollen das auch weiterhin bleiben.

Thilo Harder
Betriebsleiter



Therapeutische Abteilung San. Eirene

Micha 6,8 (Luth): Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was der HERR von dir fordert: nichts als Gottes Wort halten und Liebe üben und demütig sein vor deinem Gott.

Das therapeutische Team hat auch in diesem Jahr sein Bestes gegeben, um Menschen die Hilfe anzubieten, die sie benötigten. Es ist immer unser Bestreben, dass Beziehungen wieder aufgebaut werden können. Es ist eine ganz besonders große Herausforderung ein krankes Beziehungssystem zu verändern. Wenn wir bedenken, dass ein System ähnlich wie ein Getriebe funktioniert, wo jedes Teil seine Aufgabe hat, dann wird uns auch klar, dass bei einer Veränderung einer Person das ganze System sich neu anpassen muss, damit es wieder – und hoffentlich besser – funktionieren kann. Und Veränderung hat immer mit Verlust und Schmerz zu tun. Und die natürliche Art des Menschen ist, sich dagegen zu wehren. Deshalb heißt es besonders bei Ehetherapien oft, dass von allen Beteiligten viel durchgekämpft werden muss, denn es passiert eine Veränderung, ein Loslassen, eine Neuorientierung und eine Neuanpassung. Und das alles braucht den Willen der Person dazu, Zeit, viel Energie, Geduld und Weisheit – sowohl bei den Patienten, als auch bei den Therapeuten.

Für 2025 gibt es einen Wechsel in der Leitung der Psychiater. Dra Berta Ojeda tritt von dieser Position ab und übergibt Dr. Pe-

dro Schäfer die ärztliche Hauptverantwortung. Dra Berta Ojeda bleibt, zusammen mit Dra Caecilia Dueck und Dr. Charles Cabrera Teil des Ärzteteams.

Bei den Therapeuten kommt Nathanael Funk vollzeitlich zum Team dazu.

Außendienst (Levi Hiebert)

Die Aufgabe des Außendienstes ist es, in den Trärgemeinschaften vom Eirene im Bereich der mentalen Gesundheit mit Vorträgen, Sprechstunden und Beratungen zu dienen.

Im Jahr 2024 wurden regelmäßig Einsätze in den Mennonitenkolonien in Ostparaguay (Volendam, Friesland, Sommerfeld, Hospital Luz y Vida, Bergtal und Neu Bergtal) gemacht. Diese bestanden aus 4 Einsätzen in den oben genannten Kolonien. Es wurde nach Wunsch mit Vorträgen, Beratungen und Sprechstunden gedient. Das Arbeitsteam, das die Reisen nach Ostparaguay machte, bestand aus einem Psychiater und einem oder zwei Therapeuten, je nach Bedarf oder Verfügbarkeit. Viel Beratung und Unterstützung wurden aufgrund der Distanz auch telefonisch gemacht.

Weiter wurden Einsätze in den benachbarten Chacokolonien gemacht, wo Sprechstunden und Vorträge gebracht wurden. In der Kolonie Neuland bestand der Einsatz aus zweimal im Monat Sprechstunden im Sozialamt, Alten- und Pflegeheim. Auch Familien- und Gruppengespräche waren gefragt.

Das komplexe Waldhaus – System

Waldhaus, die Station für akute Fälle, wird geführt von vier Teams: Pflege, Beschäftigung, Ärzte und Therapeuten. Wenn eine Person hier interniert wird, wirken diese vier Teams zusammen. Es braucht eine gute Struktur und viel Kommunikation untereinander, damit der Hilfesuchende einen für ihn aufbauenden Weg gehen kann. Ärzte kümmern sich hauptsächlich um den klinischen und psychiatrischen Bereich, Beschäftigung um körperliche Aktivitäten und das soziale Miteinander, die Pflege um die Medikamenteneinnahme, die tägliche Routine, Begleitung usw. und die Therapeuten führen die Einzel- bzw. Paar- oder Familiengespräche, kontaktieren Verantwortliche von Außen, organisieren die Externierung, usw. Hier wird es dann verständlich, warum viel Zeit dafür verwendet wird.

Uns muss bewusst sein, dass eine Internierung im San. Eirene anders aussieht als in einem Krankenhaus. Es ist ein sehr komplexes System, da der ganze Mensch gesehen werden soll. Körper, Seele und Geist. Und wo es um Beziehungen und Gefühle geht, braucht es viel Zeit, Mitgefühl und Energie um z.B. ein therapeutisches Vertrauen aufzubauen, damit die Personen sich sicher genug fühlen um sich zu öffnen. Dabei ist auch die Stabilität der einzelnen Mitarbeiter von fundamentaler Bedeutung.

Mein Anliegen ist es, dass wir als Gesellschaft diesen Wert höher



schätzen als die Kosten, die so ein System mit sich bringt.

Einige persönliche Beobachtungen: Der Individualismus und das Konsumdenken sind Feinde gesunder Beziehungen. Sie zer-

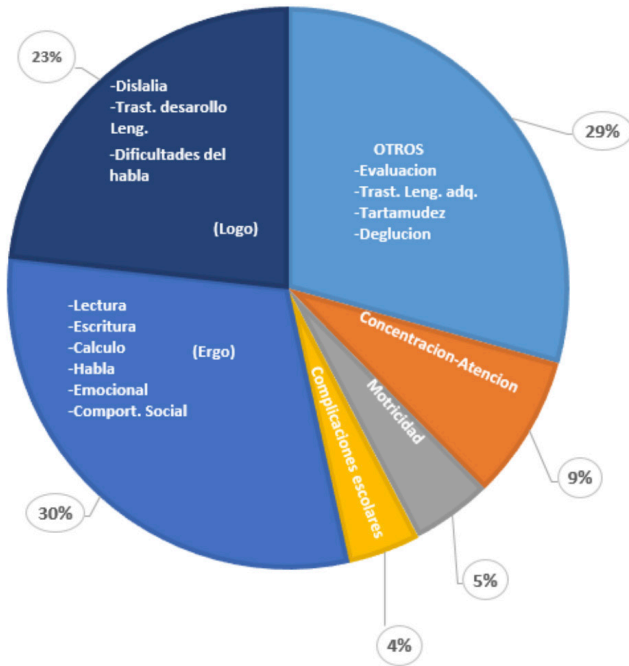
stören Familien und führen in Süchte und Einsamkeit und damit auch weg von der Beziehung mit Gott.

Die enge Beziehung mit Gott dagegen gibt eine stabile Iden-

tität, und die Früchte des Geistes führen zu verantwortlichem Handeln, Liebe, Mithelfen und Mitdenken und Empathie für andere Bedürftige, was wiederum Beziehungen aufbaut und eine Gesellschaft stärkt.

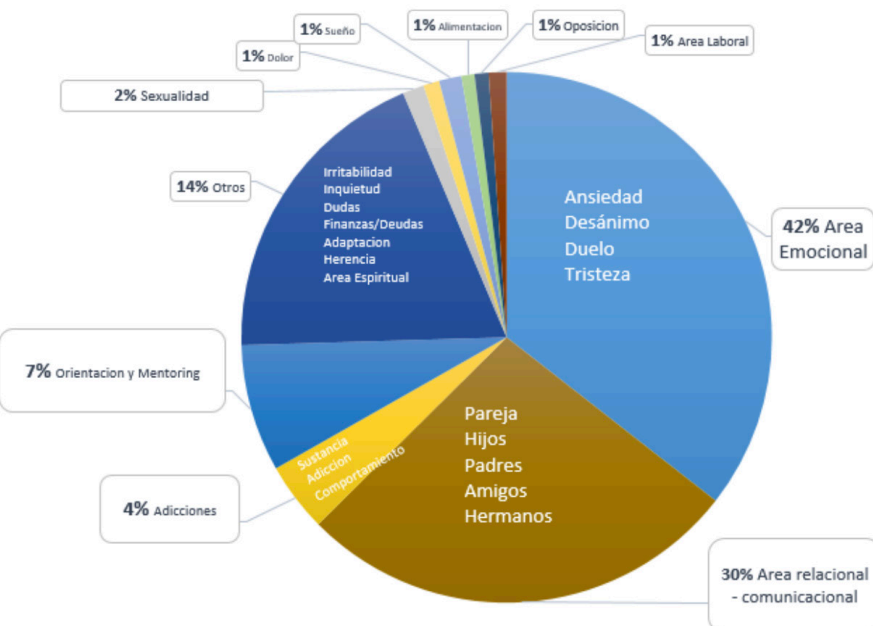
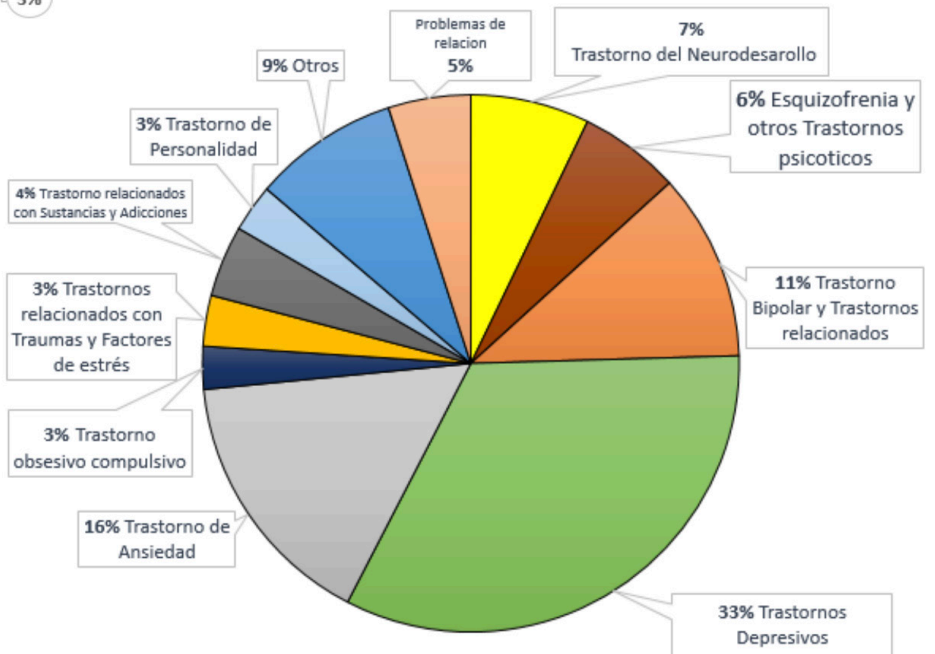
Statistiken

	2024	2023	2022	2021	2020	2019
Ambulante Sprechstunden						
Bezahlte ambulante Sprechstunden mit Ärzten und Therapeuten	9145 (367 für Rezept)	9014 (+646 für Rezept)	8.325 (+683 für Rezept)	6.353 (+584 für Rezept)	5.502 -	5.115 -
Anzahl weiblicher Pat.	55%	62%	62%	60%	56%	59%
Anzahl männlicher Pat.	45%	38%	38%	40%	44%	41%
Anzahl betreuter Personen	1154	1175	1149	949	927	1057
Anzahl neuer Personen	244	327	392	312	225	263
Waldhaus						
Bezahlte Sprechstunden mit Ärzten und Therapeuten	5121	4832	3204	2060	-	-
Anzahl der stationär behandelten Personen	132	129	132	98	90	117
Durchschnittliche Dauer einer Internierung	27 Tage	31 Tage	24 Tage	25 Tage	22,7 Tage	22 Tage
Anzahl der Personen pro Tag	9,7	11,2	9,3	7,3	6	7
Männer	46%	41%	43%	51%	54%	41%
Frauen	54%	59%	57%	49%	46%	59%
Chacoheim						
Total behandelte Patienten	24	27	25	29	27	19
Vollzeitige Patienten	8	9	10	11	12	12
Anzahl Patienten pro Tag	12.5	13.2	13	14	15	13
Außendienst						
Anzahl Sprechstunden, durch Einsätze in anderen Kolonien, bzw. Hospitälern	475	510	336	833	347	-



Ergotherapie und Logopädie

Psychiatrische Diagnosen



Beweggründe der Ratsuchenden in der Beratungsabteilung

Tobias Dürksen
Leiter der Therapeutischen Abteilung

Kriegsdienstverweigerung aus Gewissensgründen

Alle jungen Männer sind in Paraguay laut Verfassung (*constitución nacional*) verpflichtet, einen Militärdienst zu leisten.

Vor 1992 war es auch schon Pflicht, aber wir als Mennoniten hatten schon vor der Einwanderung das Gesetz 514 /1921, das uns unter anderem auch vom Militärdienst befreite.

Bei der jetzigen Verfassung hat man sehr mitgewirkt und erreicht, dass ein Ersatzdienst für die Kriegsdienstverweigerer möglich ist, die den Kriegsdienst aus Gewissensgründen nicht machen wollen. Der Ersatzdienst wurde für sehr viele Jahre nicht reglementiert und auch nicht in Kraft gesetzt, und daher bis Ende 2022 mit einer Geldsumme, die sich an den Mindestlohn lehnte, angepasst und beglichen.

Es wurde ein „*Consejo de objeción de conciencia*“ (ein multisektoriales Komitee für die Verweigerung aus Gewissensgründen) gegründet. Es steht unter der Leitung des Amts für Bürgerbeauftragte (*Defensoría del Pueblo*). Jetzt kann jeder Jugendliche, der 18 Jahre erreicht, sich schriftlich als „*Objetor de conciencia*“ melden und sich für einen Ersatzdienst bereit erklären und somit als solcher anerkannt werden.

Mit dieser Erklärung und Annahme von Seiten der „*Objeción de conciencia*“ kann er nicht mehr ins Militär einberufen werden, und hat bis zu zwei Jahre Zeit, seinen Sozialdienst in nur 480 Stunden (falls Studium oder Arbeit vorhanden sind, dann in nur 240 Stunden) abzuleisten, wobei ein normaler Soldat mindestens ein Jahr lang dienen muss. Innerhalb vom Militärdienst gibt es auch Möglichkeiten, es kürzer zu machen, aber immer unter der Anleitung des Militärs. Es geht darum, dass die Männer in Kriegssituationen bereit sind, fürs Vaterland zu kämpfen.

Acomepa hat ein Abkommen unterzeichnet, dass alle Jugendlichen, die bereit sind einen Ersatzdienst zu machen, es über Acomepa oder deren Mitglieder, in Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst, ableisten dürfen.



Die Dienststellen für die Ableistung werden vorher angemeldet und genehmigt, wie z.B. in Sozialzweigen, in nicht gewinnbringenden Betrieben wie Altenheim und Schule, bei Nachbarschaftsprojekten von Verbänden (*Asociaciones*) und in Kirchen.

Diese Koordination haben bei den meisten Kolonien die Gemeinden mit ihrem jeweiligen Jugendwart übernommen. Wir glauben, dass es der richtige Platz ist, wo Jugendliche ihre Überzeugung durch Gespräche und Orientierungshilfen noch mehr vertiefen können.

Der Arbeitsbericht wird über Acomepa eingereicht und zur Annahme dem „*Consejo de Objeción de conciencia*“ vorgelegt, somit erhält der Verweigerer seine Bescheinigung als „*Objetor*“. Im Fall, dass der Jugendliche die Anweisungen nicht ordnungsgemäß befolgt, könnte der Kandidat als „*objetor de conciencia*“ seinen Status als Verweigerer verlieren und somit verpflichtet sein, den regulären Militärdienst abzuleisten.

Der Dienst soll als kleiner Beitrag in Form eines Sozialdienstes an den Staat Paraguay gelten und nicht mehr einfach mit einer Geldsumme beglichen werden können.

Acomepa (*Asociación de colonias mennonitas del Paraguay* - früher CSEM) ist zuständig für die Dokumentenbeschaffung der Mitglieder der Kolonien und im Besonderen zum Thema der Wehrdienstverweigerung (*exoneración de Baja*), sowie auch weitere Belange, die mit Gesetzgebungen und den Mennoniten zu tun haben.

Eine konstante Herausforderung für Acomepa ist, die Zusammenarbeit zwischen den *Asociaciones*, Kolonien und Ministerien zu koordinieren (ANDE, IPS und andere).

Außerdem arbeitet Acomepa auch mit anderen Gremien zusammen, um unsere Überzeugungen im Erziehungsbereich zu bekunden und gemeinsam mit anderen dann auch in Kontakt mit dem Ministerium zu treten.

Gerhard Klassen

(Dieser Artikel wurde im
Mennoblatt veröffentlicht)



Besuch bei Sägewerken und Häfen in Argentinien und Uruguay

Gemeinsame Reise von Friesland und Volendam

Vom 27. bis zum 30. Januar 2025 machten wir eine Reise nach Argentinien als Delegation der Kooperativen Friesland und Volendam. Seit einiger Zeit denken wir darüber nach, gemeinsam ein Projekt für ein Sägewerk zwischen den beiden Kolonien durchzuführen.

Aus Volendam reisten folgende Personen: Arnold Ens, Berhold Baerg und Mark D. Warkentin und aus Friesland Florian Weiss, Arwid Friesen, Egon Rempel und Kevin Pankratz. Außerdem wurden wir von einem Berater begleitet, der uns dabei half, einige industrielle Prozesse zu verstehen und greifbarer zu machen.

Da es sich um einen Gedanken und nicht um einen festen Plan handelt, hatten wir beschlossen, eine Reise nach Argentinien zu machen, genauer gesagt nach Colón und Concordia in der Provinz Entre Ríos, wo sich die meisten Sägewerke in Argentinien befinden. Außerdem haben wir eines in Uruguay (Paysandú) besucht, da es sich um eine Empfehlung des Beraters handelte.

Am Montag, den 27. fuhren wir zunächst zum

HAMBIS-Sägewerk. Dies Sägewerk ist im Allgemeinen auf den Sägeprozess von Eukalyptus, Urugrandis und Grandis spezialisiert und führt anschließend den Trocknungsprozess in seinen eigenen Öfen durch. Zur Produktion gehört unter anderem auch die Herstellung von keilgezinkten Brettern (finger joint), mehrschichtigen Balken und DecoMuro. Sie erzählten uns auch, dass sie über eigene Teams für mechanisierte Ernte und Logistik verfügen.

Am nächsten Tag, früh am Morgen, überqueren wir die Grenze zur uruguayischen Seite. Dieses Sägewerk macht Schnittprodukte wie z.B. CLT-Bretter (Bretter, die aus Schichten von Schnittholz bestehen, die senkrecht zueinander mit Klebstoff für strukturelle Zwecke verklebt sind), keilgezinkte Brettern (finger joint) und Paletten. Beim Betrieb war der Markenführer Giancomelli auch anwesend und hat uns alles gezeigt. Im Holzpolter (gesammeltes und sortiertes Rundholz, das nach der Holzernte auf einem Sammelplatz zur Abfuhr bereitliegt), befanden sich hauptsächlich Kiefernstämmen (Pino) sowie auch Pappelholz (Alamo).



HAMBIS-Sägewerk

Bei keilgezinktem Vollholz handelt es sich um sortiertes, technisch getrocknetes und gehobeltes Vollholz, das mittels Keilzinkung in beliebiger Länge hergestellt werden kann.

DecoMuro: Eine hölzerne Wandverkleidung aus Eukalyptusbrettern. Sie ist leicht zu montieren und kann gestrichen werden, um ihr einen persönlichen Ton zu verleihen.



Der besondere Beitrag

Sägewerk Giancomelli (Uruguay, Paysandu)



Die Reisegruppe aus Friesland



Am Nachmittag des 28. besuchten wir das Sägewerk FRACALLOSSI in Concordia, Entre Ríos, dessen Produkte von hoher Qualität sind und zu 100 % aus Eukalyptus bestehen. Sie stellen trockengesägtes Holz her, auch Holz für Verpackungen, Paletten (Verpackung im Allgemeinen), Zimmerei im Allgemeinen, Laminat für den Bau, laminierte Eukalyptusbalken für den Bau (vigas y machimbres), CLT-Bretter, Lattenbretter (Keilzinkenverbindung bis zu 20 mm dick).

Sägewerk Fracalossi (Concordia, Entre Rios)



Am letzten Tag besuchten wir den Hafen in Ibicuy, in dem das Unternehmen UROCEL Forestry & Logistics tätig ist. Das Unternehmen arbeitet mit Ladungen von Kiefern- und Eukalyptusholz, die mit dem Zug oder LKW, meist etwa 50.000 Tonnen im Monat, zu einem nahen gelegenen Punkt kommen, und dort mit Forstlastwagen zu einem Ort in der Nähe des Hafendocks gebracht werden. Hier werden sie auf Schiffe verladen, mit überwiegend asiatischen Reisezielen. Sie haben 200 LKWs und durchschnittlich alle 25 Tage fährt ein Schiff ab.

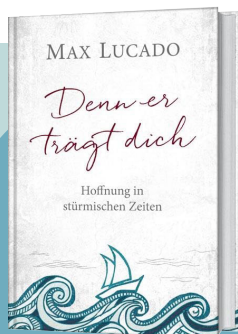
Hafen in Ibicuy



Kevin Pankratz
DAF

Hafen in Ibicuy

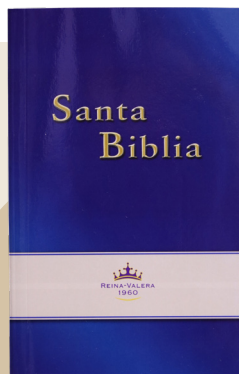




Denn er trägt dich

Hoffnung in stürmischen Zeiten

Früher oder später hält das Leben stürmische Zeiten für uns bereit. Max Lucado erinnert daran, dass Gott uns etwas versprochen hat: dass er in jeder Situation bei uns sein wird. Vertraue ihm. Gott trägt dich.



Die Bibel in spanischer Sprache

Ein Buch für das tägliche Leben

Die Hinweise, die Sie suchen, um ein friedliches Leben zu führen, finden Sie in diesem Buch. Diejenigen, die es bereits gelesen haben, haben entdeckt, wie sie ihre Denkweise ändern können ... und dann auch ihre Lebensweise.

Die Bibel enthält Weisheit, Ermutigung und Hoffnung, und sie gibt dem Leben eine neue Richtung. Kein anderes Buch in der Geschichte der Menschheit hat so viele Menschen verändert. Auch Sie können einen Weg finden, ein sinnvolles Leben zu führen.



Strike

Werfen oder aufhören? Das leicht erklärte, actionreiche Würfelspiel! Einfach Würfel in die Arena werfen und gleiche Augenzahlen erzielen. Würfel mit gleichen Augenzahlen dürft ihr zurück in euren Vorrat legen. Wollt ihr auf Nummer sicher gehen? Dann werft lieber nur einen Würfel. Wollt ihr euer Glück herausfordern? Dann werft einfach weitere Würfel in die Arena, um die Chance auf gleiche Augenzahlen zu erhöhen. Wer als Letzter noch Würfel besitzt, gewinnt!

Spielmaterial: 26 Zauberwürfel, 1 Schachtel mit Zauber-Arena, 1 Schaumstoffmatte, 1 Spielanleitung



Gartenbau



Ein kleines Feld mit gutem Boden, ein Wasserhahn - und schon kann Gemüse angebaut werden. So einfach ist es aber doch wieder nicht. Es braucht manches an Wissen, auch etwas Geld, und vor allem viel Mühe.

Mit kräftigem Wachstum belohnt das Gemüse die Gärtner, wenn der Boden fruchtbar ist. So ist es sehr sinnvoll, eine Stelle auszusuchen, wo der Boden locker ist, fruchtbar, und nicht zu nahe an großen Bäumen.

Bei der Aussaat ist ein geschützter Ort notwendig, wo die Sprösslinge gepflegt werden können. Die Samen müssen 1 cm tief ausgesät werden und mit organischem Boden bedeckt werden. Die Aussaat unter geschützten Bedingungen ermöglicht einen sicheren Anfang im Gemüsebau. Im März können Karotten, Rote Beete, Radieschen, Petersilie und Gurken ausgesät werden. Im April die gleichen natürlich wieder, aber auch Kohl und Salat. Im Mai Tomaten und Dill. Im August Paprika, Gurken, Melonen und Wassermelonen.

Den Obstgarten sollte man im März zweimal mit dem Kit Fruticultura spritzen, in einem Abstand von zwei Wochen. Da die ersten Zitrusfrüchte bis zum Reifen sind, befallen verschiedene Schädlinge gerne die Obstbäume.



Unser Klima ermöglicht uns wunderbar, Gemüse und Obst anzubauen und zu genießen.

Tipp: Die einfachste und praktischste Beetform ist rechteckig und etwa 120 cm breit. So ist die Bearbeitung im Saisonverlauf einfach, weil man die Mitte der Beete immer erreichen kann. Der Länge nach kann man sich ausdehnen, so wie man Platz zur Verfügung hat. Man denke auch daran, dass Wege zwischen den Beeten die Arbeit deutlich erleichtern. Wege sollten ggf. breit genug für Schubkarren sein und Abstellfläche bieten.

David Friesen
Ing. Agrónomo

Erfolgreiche Paprikaernte





Anadenanthera colubrina

Kurupa'y Kuru

Kurupa'y kuru (Paraguay)
Cebil colorado (Argentina)
Angico-vermelho (Brasil)
Cebil (Bolivia)

Anerkannt für:

1. Graue, rissige Außenrinde mit zahlreichen holzigen Erhebungen
2. Doppelt gefiederte Blätter mit zahlreichen feinen Blättchen
3. Weißliche oder weiß-orangefarbene Innenrinde
4. Federartiger Baumkrone
5. Die Frucht ist eine lange, schmale, abgeflachte Schote mit runden, flachen Samen.

Die Form:

Es ist ein großer, halblaubabwerfender Baum (semi caduco), der eine Höhe von 20–35 m und einen BHD (Brusthöhendurchmesser) von 40–100 cm erreicht. Im Allgemeinen ist der Stamm nicht sehr gewunden (tortuoso) Er verzweigt sich in einige dicke und hohe Äste, die die Krone stützen. Die abgeflachte Krone wirkt aufgrund der feinen Belaubung wie Federn. Der marktfähige Stamm (altura comercial) misst 6-16 Meter.

Rinde:

Die äußere Rinde ist gräulich, hart und rissig. Es ist fast immer mit zahlreichen holzigen Ausstülpungen (Kuru) versehen, die seine Identifizierung erleichtern. Beim Abkratzen haben sie eine braune Farbe. Die





innere Rinde ist weißlich oder orangeweiß gefärbt und 10–11 mm dick.

Blätter:

Die Blätter sind wechselständig, doppelt gefiedert, 20–25 cm lang, mit einer Drüse zwischen jedem Paar. Auf jedem Blatt befinden sich Blättchenpaare, winzig und schmal, 2–3 mm groß und hellgrün gefärbt.



Blüten und Früchte:

Die Blütenstände bestehen aus einem oder mehreren achselständigen kugeligen Kapseln mit einem Durchmesser von 1,5 - 2 cm und zahlreichen Staubblättern. Es sind 10 bis 30 weiße

Blüten, die dicht gedrängt und bis zu einem cm lang sind. Die Frucht ist eine lange und schmale Schote, abgeflacht, ledrig und kastanienbraun, glänzend. Sie blüht von September bis Oktober und trägt von Mai bis Juli reife Früchte.

Ökologische und waldbauliche Beobachtungen:

Der Baum bevorzugt gut entwässerte Standorte, die in Gebirgszügen wie Chiriguano, Cerro Cora, Amambay, San Joaquín, Cordillera, Central usw. zu finden sind. Typischer ist es in sandigen Böden und Gebieten mit Felsvorsprüngen. Es handelt sich um eine heliophile Art, (bevorzugt Sonnenlicht) die großen Öffnungen oder Lichtungen benötigt, um sich auf natürliche Weise weiter zu entwickeln, da junge Bäume nicht mit Arten konkurrieren können, die Schatten vertragen. Die Samen verlieren schnell ihre Keimkraft und es wird empfohlen, sie so schnell wie möglich nach der Ernte auszusäen. Die Samen keimen innerhalb von 10 Tagen. Es ist notwendig, die Schoten zu ernten, wenn sie beginnen, braun zu werden, um zu verhindern, dass sie sich bei Hitze spontan öffnen.

Es handelt sich um eine schnell wachsende Art, die an guten Standorten eine Wuchshöhe von 1-1,5 Metern pro Jahr erreicht. Es wird geschätzt, dass Schichten von 8–10 Jahren für die Produktion von Stämmen und Brennholz bewältigt werden können.

Holz:

Diese Art hat weiß-gelbliches Splintholz und rotbraunes Kernholz. Es ist mit 950-1000 kg/m³ schwer, stark und sehr widerstandsfähig und eines der beliebtesten Hölzer für Pfosten, Brennholz und Holzkohle. Es kann im Bauwesen und für andere Zwecke eingesetzt werden, bei denen ein starkes und widerstandsfähiges Holz benötigt wird. Es hat wunderschöne Designs und könnte als Möbelstück interessant sein.

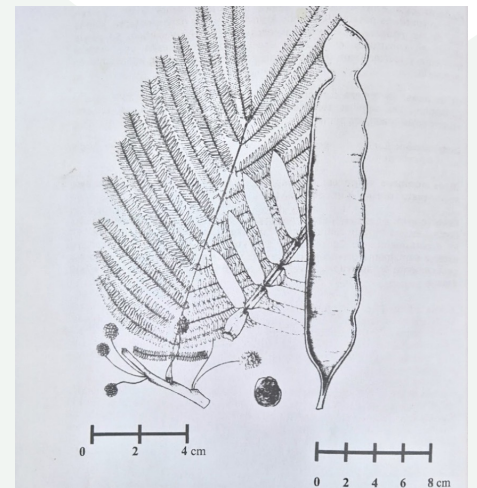
Weitere Verwendungsmöglichkeiten:

Die Rinde enthält 15 % Tannin und eignet sich sehr gut zum Gerben (curtiembre). Die halberösteten und gemahlene Samen wirken narkotisch.

Verbreitung:

Zentralperu bis Bolivien, Nordargentinien, Paraguay und Süd- bis Nordostbrasilien.

Kevin Pankratz
Ing. Forestal





Carmen Voth

ÜBER MICH

Name: Carmen Voth

Fachrichtung und Dauer: Architektur - befinde mich im zweiten von 6 Jahren.

Universität: Universidad Católica

DAS WARUM

Ich habe mich für diese Fachrichtung entschlossen, weil ich in den vorherigen Jahren ein Interesse für Gestaltung, Kreativität und technisches Wissen entwickelt habe.

Architektur ist nicht nur die Kunst des Bauens, sondern auch eine Disziplin, die Mensch und Raum in Einklang bringt, und das ist etwas, das mich besonders fasziniert.

Gebäude sind mehr als nur funktionale Strukturen; sie prägen die Lebensqualität der Menschen, die in ihnen leben und arbeiten. Ich finde es interessant, wie Architektur Stimmungen beeinflussen, Gemeinschaften bilden und Identitäten schaffen kann. Die Vorstellung, durch mein Schaffen einen positiven Beitrag zur Verbesserung der Lebensumstände zu leisten, motiviert mich besonders.

MEIN HIGHLIGHT

Einige Highlights, die ich bis jetzt hatte, waren die vielen Baustellenbesichtigungen, wobei wir selber erleben konnten, wie es abläuft und worauf wir achten müssen; aber auch die verschiedensten Kurse von erfahrenen Architekten, die uns einen Einblick in ihren Bereich gaben.



HERAUSFORDERUNGEN

Bis jetzt gab es immer nur kleine Herausforderungen, wie zum Beispiel im größten Regen seine Maqueta (gebasteltes Modell) heil zur Uni zu bringen. Ansonsten nur die neuen Fächer, von denen wir in der Schule keinen Einblick bekommen haben.

Das Einleben in Asunción war für mich nicht allzu schwer, da ich gelernt habe, offener zu sein und die Sachen auch mal auf die leichte Schulter zu nehmen; aber auch habe ich ganztags Unterricht und somit nur wenig Langeweile.

GRUND ZUR DANKBARKEIT

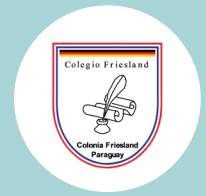
Ich bin dankbar für meine Familie und Freunde, die mich stets unterstützen und mir Mut machen, für die Kooperative, welche mich finanziell unterstützt, und der Gemeinde für die Gebete!



MÄRZ

Gottesdienste und allgemeine Programme

DATUM	MBG	KfK	MG
2. März	Jahresgemeindestunde (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr Dankesfeier für die lang- jährige Leitungsfunktion von Harry und Maria Funk. Übergabe an das neu gewählte Leitungsteam. (Versammlungsraum MBG) 18 Uhr, Gemeinsames Essen		Gemeindegottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr
5. März			Schwesternverein (MG-Kirche) 15 Uhr
8. März			Männermate (Gemeindeleiter-Haus) 5.30 Uhr
9. März	Gemeindegottesdienst (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr, Abendmahl Tererégemeinschaft		Gemeindegottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr
10. März		Aktive Frau (Sportsaal) 19 Uhr	
16. März	Gemeindegottesdienst (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr Erntedankfest in Luz Bella		Gemeindegottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr
23. März	Ministerio Hispano MBG (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr	K.f.K.-Gottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr	Erntedankfest in Mbocayaty (Kirche Mbocayaty) 9 Uhr
28. März	Amigas Activas (Küche der MBG) 19 Uhr		
29. März	Frauentag mit den Missionsgemeinden (Colonia Amistad)		
30. März	Ministerio Hispano Friesland (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr	K.f.K.-Gottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr	



Aus der Schule

Zum Zeitpunkt dieses Schreibens liegen bereits fünf Schultage hinter uns, und der Schulalltag ist wieder Normalität. Es beeindruckt mich jedes Jahr aufs Neue, wie schnell man nach den Ferien wieder in den Schulrhythmus findet. Nach nur wenigen Tagen sind die Ferien vergessen, und man ist wieder voll im Alltag angekommen.

Unser **Jahresvers** steht in Psalm 119,105: „*Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.*“ Unser Wunsch und Ziel ist es, uns in allem, was wir tun, von Gott leiten und uns den Weg zeigen zu lassen. Wir haben uns vorgenommen, uns noch bewusster mit der Bibel zu beschäftigen. Denn wie kann uns Gottes Wort leuchten, wenn wir es nicht kennen? Das Kennen und Verstehen von Bibelversen kann in vielen Lebenssituationen ausschlaggebend sein. In der Sekundaria wollen wir uns zum Beispiel in speziellen Morgenandachten ausschließlich mit der Bibel beschäftigen. Außerdem ist eine tägliche Bibellesezeit eingeplant. Die letzten zehn Minuten des Tages liest jede Klasse gemeinsam in der Bibel. Unser Gebet ist es, dass es nicht nur beim Lesen bleibt, sondern dass die Worte auch verinnerlicht und angewandt

werden. Als Lehrer wollen wir darin ein Vorbild sein.

Am 5. Februar versammelte sich das gesamte Arbeitsteam zu einer **ersten Sitzung**. In den darauffolgenden Tagen fanden verschiedene Besprechungen und Planungen in kleineren Gruppen statt, so dass wir unsere Schüler am 17. Februar gut vorbereitet und motiviert empfangen konnten. Der **Elternabend**, der am 13. Februar stattfand, war sehr gut besucht. Ich möchte den Eltern dafür danken, dass sie durch ihre Anwesenheit ihre Unterstützung und gute Zusammenarbeit bestätigt haben.

Leider konnten sowohl der Vortrag am Elternabend als auch die Lehrerfortbildung ODISEA nicht stattfinden, da Dr. Fernando Griffith, der Redner, verhindert war. Wir planen, dies zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen.

Auch die **Schulverwaltung** traf sich und stimmte der Jahresplanung der Schulleitung zu. In der Schulverwaltung arbeiten in diesem Jahr die folgenden Personen mit: Esteban Born, Rendy Penner, Ferdinand Regehr, Uwe Meyer und Harry Funk. Diese Gruppe von Männern steht

sowohl in ihren Taten als auch in ihren Gebeten hinter uns. Herzlichen Dank dafür!

Auch in diesem Jahr setze ich die **Betreuung der Junglehrer** unter meiner Aufsicht fort. Es ist eine tolle Gruppe junger Menschen, die begeistert Neues für ihren Unterrichtsalltag aufnehmen. Zur Gruppe gehören fünf Junglehrer aus Volendam, eine von Km 81 und Hartwig Penner aus unserer Schule. Wir freuen uns auf ein lehrreiches Jahr!

Am **17. Februar** starteten wir das Schuljahr im Beisein aller Schüler, Lehrer und vieler Eltern. Insgesamt haben wir in diesem Jahr 148 Schüler, die täglich zu uns kommen, um zu lernen und zu wachsen. Es ist eine wunderschöne, große Herausforderung, sie durch das Jahr hindurch zu begleiten.

Wichtige Termine im März sind die erste Kanguro-Runde am 20. und die Studienfahrt der 12. Klasse am 27.-28. März. Am 13.-14. März fahre ich zum Deutsch-Fachleitertreffen nach Asunción. Dort geht es darum, das Deutschjahr zu planen und uns als Deutschlehrkräfte zu motivieren und fortzubilden.

*Beate Penner
Schulleiterin*



Schulanfang am 17. Februar



Ich wünsche allen Schülern, Lehrern und Eltern ein gesegnetes Schuljahr 2025!

Am ersten Schultag wurden Georg und Hildegard Voth aus ihrem Dienst als Hofmeister verabschiedet. 18 Jahre lang haben sie diesen Dienst treu verrichtet.

Herzlichen Dank für euren wertvollen Einsatz!



Die Schüler der 12. und der 1. Klasse werden speziell gewürdigt.



Schulfamilie 2025



Verbesserungen beim Deportivo Estrella