



DIE INFORMATIONSZEITSCHRIFT VON DER HIMALAYAN CARE FOUNDATION

MITRATA

FREUNDSCHAFT

मित्रता

AUSGABE 3 | DEZEMBER 2025





Inhalt

Vorwort des Vorstandes	Seite 4
Himalayan Care Foundation Nepal	Seite 6
Ehrenvorsitzender Dr. Walter Staaden	Seite 7
Garma Higher Secondary School	Seite 8
Orphans' Hostel (Waisenhaus) in Garma	Seite 10
Deaf School (Gehörlosenschule) Garma und Kathmandu 2025	Seite 12
Umweltschutz und Müllsammelaktion rund um Garma	Seite 13
Agriculture Project	Seite 14
Siddharta Disabled Hostel und Primary School	Seite 16
Sekar Sing Lower Secondary School	Seite 18
Maidel Tribhuvan Lower Secondary School	Seite 20
Nele Gurmishe Basic School	Seite 22
Tingla Shree Singhakali Basic School	Seite 24
Hilfe zur Selbsthilfe – Aus Samen werden Setzlinge	Seite 26
Geschenkkertifikate – Sinnvoll schenken und Gutes tun	Seite 27
Amchiklinik und Health-Post Kloster Thupten Choling	Seite 28
Nirmal Koirala: Medizinstudium gesichert	Seite 29
Wenn Träume groß werden – vom Patenkind zur eigenen Geschichte	Seite 30
Vocational Training in Dulumse – Chancen im eigenen Land	Seite 34
Unser langjähriges Patenschaftsprogramm	Seite 36
Education Fond 2025	Seite 37
Nepal 2025: Land im Wandel	Seite 38

Impressum:

Herausgeber:	Kamal Himalayan Care Foundation e.V.
Postanschrift:	Am Geilberg 1, 35578 Wetzlar
Bankverbindung:	SEPA-Gläubigeridentifikationsnummer: DE43ZZZ00000037413 Volksbank Mittelhessen eG, BIC: VBMHDE5F, IBAN: DE07 5139 0000 0081 1226 01
Jahresbeitrag:	80,00 Euro
Patenschaft:	ab 35,00 Euro/Monat
E-Mail / Homepage:	office@himalayancare.de / www.himalayancare.de
Realisation:	Satzstudio Scharf, 35638 Leun, www.satzstudio-scharf.de
Verantwortlich für den Inhalt:	Der Vorstand
Fotos:	Kamal Himalayan Care Foundation, Julia Pollak, Privat, Adobe Stock
Auflage:	500 Stck.

Vorwort des Vorstandes

Liebe Mitglieder, Paten, Sponsoren und Freunde von HCF,

nach unserem letzten Mitrata-Heft war es nunmehr zwingend Zeit, Euch/Ihnen einen neuen Überblick über unsere Vereinsarbeit und unsere aktuellen Projekte in Nepal zu geben.

Zunächst einmal hat sich die Zusammensetzung des Vorstands verändert. Für den geschäftsführenden Vorstand wurden Angelika Weber, Dr. Andrea Schmidt und Dr. Christian Kuntz wiedergewählt, und nach vier Jahren Pause Nikola Geiger-Pollak zusätzlich in den Vorstand gewählt. In dieser Besetzung sind wir seitdem gemeinsam tätig, um mit Eurer/Ihrer Hilfe die zahlreichen gemeinnützigen Projekte in Nepal zu organisieren. Dies ist uns nur möglich mit der unverzichtbaren Mitarbeit von Sonam Gyaljen Sherpa, dem wir an dieser Stelle unseren tiefen Dank aussprechen möchten. Ohne ihn wäre die Arbeit vor Ort einfach nicht möglich. Dhanyabath!

Nachdem Mingmar Dolma Sherpa nunmehr überwiegend als Trekking-Guide unterwegs ist und uns damit nicht mehr zur Verfügung steht, wird Sonam inzwischen von Lhakpa Sherpa unterstützt. Er lebt mit seiner Familie im Solu Khumbu, ist daher dauerhaft vor Ort und unterstützt den Verein bei der Durchführung der Bauprojekte und den Patenschaften. Die Zusammenarbeit von Sonam und Lhakpa klappt reibungslos. Wir sind sehr dankbar, mit ihm einen verlässlichen neuen Helfer vor Ort gewonnen zu haben. Auch an ihn ein herzliches Dhanyabath.

Neben unseren Vorstandssitzungen versuchen wir, einmal im Monat mit beiden zu telefonieren, sodass wir immer über die aktuellen Entwicklungen informiert sind.



Dr. Christian Kuntz

christian.kuntz@himalayancare.de
Vorstand



Dr. Andrea Schmidt

andrea.schmidt@himalayancare.de
Vorstand

Daneben findet im Frühjahr und im Herbst nach Möglichkeit jeweils eine Reise eines Vorstandsmitglieds nach Nepal statt, um vor Ort gemeinsam mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bestehende sowie neue Projekte zu besuchen und den Kontakt zu unseren Patenkindern zu pflegen. Ausführliche Informationen hierzu finden sich auf den folgenden Seiten.

Die Mitgliedsbeiträge werden zur Deckung der Vereinsarbeit (z. B. Homepage, Porto, Druckkosten) verwendet. Spenden kommen vollständig – also zu 100 % – dem HCF in Nepal zugute.

Die Patenschaftsbeiträge werden darüber hinaus direkt und in vollem Umfang für die Patenkinder eingesetzt.

Über unsere Arbeit soll neben unseren laufenden Newslettern und unseren Stammtischen in Wetzlar und München auch dieses Heft informieren, in dem all unsere laufenden und einige abgeschlossene Projekte dargestellt werden.

Wir als Vorstand können diese erfolgreiche Arbeit aber nur aufgrund Eurer/Ihrer Hilfe durchführen. Ohne die zahlreichen dauerhaften Patenschaften und die zahlreichen Spenden wäre eine Hilfe für die Kinder in Nepal nicht möglich, sodass wir natürlich hoffen, dass diese Unterstützung unermüdlich fortgeführt wird. An dieser Stelle daher ein ganz herzliches Dankeschön an Euch/Sie von uns und auch von den Kindern in Nepal.

In diesem Sinne

Namaste und Dhanyabath



Angelika Weber

angelika.weber@himalayancare.de
Vorstand, Patenschaften



Nikola Geiger-Pollak

nikola.geiger-pollak@himalayancare.de
Vorstand, Patenschaften

Himalayan Care Foundation Nepal



Namaste.

As someone who has been involved with the Himalayan Care Foundation for over two decades, I feel deeply honored and grateful to witness the lasting impact of our shared efforts.

On behalf of the Himalayan Care Foundation Nepal, I extend my heartfelt thanks to all our generous donors, supporters, and well-wishers from the Himalayan Care Foundation Germany and beyond. Your continued generosity has made it possible for us to build schools, improve educational facilities, provide scholarships to countless underprivileged children, and distribute warm jackets every year to keep poor children safe through the harsh Himalayan winters.

Your unwavering support over the years has been the driving force behind every milestone we have achieved. Together, we are not only building schools, but also nurturing hope, opportunity, and a brighter future for the next generation.

With deepest appreciation,

Sonam Gyaljen Sherpa, Chairman HCF Nepal



”

Namaste.

My name is Lhakpa Sherpa and I am from Garma, Solukhumbu District, Nepal. I am working as a project manager for the Himalayan Care Foundation Nepal.

The Himalayan Care Foundation is a non-government organization that has been helping and supporting children and education in the Himalayan region for many years. The Himalayan Care Foundation also supports schools.

I am very thankful to HCF Germany for their great support and to all the donors who are helping our projects.

Lhakpa Sherpa

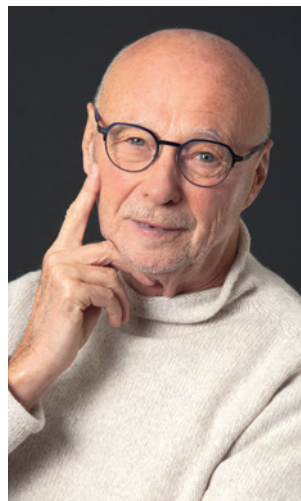


Ehrenvorsitzender Dr. Walter Staaden

Mit großer Dankbarkeit blicken wir auf die langjährige und engagierte Tätigkeit von Dr. Walter Staaden zurück. Über viele Jahre hinweg hat er als Vorstandssprecher die Arbeit unseres Vereins mit Weitsicht, Fachkenntnis und großem persönlichen Einsatz geprägt. Sein Engagement, seine Verlässlichkeit und seine menschliche Art haben den Verein entscheidend mitgestaltet und geprägt.

Im Zuge der Vorstandswahlen 2022 hat sich Dr. Staaden entschieden, nicht erneut zu kandidieren, und schied damit aus dem Vorstand aus. In Anerkennung seiner herausragenden Verdienste wurde er zum Ehrenvorsitzenden gewählt.

Dr. Staaden genießt bis heute hohes Ansehen – nicht nur hier bei uns, sondern auch in Nepal, wo sein langjähriges soziales Engagement und seine Hilfsprojekte bleibende Wirkung gezeigt haben. Wir danken ihm von Herzen für sein Wirken, seine Tatkraft und die Spuren, die er – nah und fern – hinterlassen hat.



Garma Higher Secondary School

Rückblickend fing alles mit dieser Schule an. Im Jahre 2005 waren wir das erste Mal in Garma. 160 Schüler besuchten damals die Klassen 1-8 der Schule, später wurden sie bis Klasse 10 unterrichtet. Es gab verfallene, feuchte Schulgebäude, keine Toiletten. Dafür gab es 8 sehr engagierte Lehrer und einen noch engagierteren Schulleiter, Binod Tamang.

Wir starteten mit dem Bau von Toiletten, um akzeptablere hygienische Zustände zu erreichen. Erste Schulgebäude konnten renoviert werden. Die Gehörlosenschule wurde aufgebaut, ein Waisenhaus mit 30 Betten errichtet, später auch ein Computerschulungsraum. 2015 haben wir Binod Tamang, den Schulleiter, bei dem Aufbau des Agriculture Project unterstützen können. Das Erdbeben von 2015 zerstörte das Waisenhaus und viele Unterrichtsräume. Die Zerstörungen durch das Erdbeben waren erschreckend und gleichzeitig Ausgangspunkt für Wiederaufbau und Weiterentwicklung.

Der aktuelle Stand im Herbst 2025

Garma hat eine Higher Secondary School und darf bis zum Abitur, d. h. Klasse 1–12, unterrichten. Seit 2015 darf dort in der 9.–12. Klasse auch Agriculture unterrichtet werden und seit 2021 gibt es in der 11. und 12. Klasse zusätzlich den Schwerpunkt Science. Wer Ingenieurwesen, Naturwissenschaften oder Medizin studieren will, braucht diese Zusatzkurse. Seitdem ist es möglich, die Schullaufbahn an der öffentlichen Schule in Garma fortzusetzen, ohne für die 11. Klasse nach Kathmandu wechseln zu müssen. Der Aufbau von Science war durch viele Über-

schneidungen mit dem Agriculture Project erst möglich geworden.

Im Augenblick werden 569 Schüler von insgesamt 32 Lehrern unterrichtet, davon 87 Jugendliche in Agriculture und 8 in Science. 9 Schüler besuchen die Gehörlosenschule und wohnen im Orphans' Hostel. 21.000 qm Land sind im Besitz oder in Pacht der Schule, um das Agriculture Project auch praktisch umsetzen zu können. Das Erntegut kommt vor allem den Agriculture Students und dem Waisenhaus sowie der Disabled School in Siddhartha zugute. Ernteüberschüsse werden auf dem Markt in Salleri verkauft.

So ist Garma ein echtes „Vorzeigeprojekt“, getragen von gutem Willen und Engagement von allen Seiten. Mit Stolz können wir sagen: eine echte Erfolgsgeschichte in einer dünn besiedelten Bergregion Nepals.

Uns ist die Vielfalt, die in Garma geboten wird, wichtig. In Garma werden alle Schüler im English Medium unterrichtet. Das entspricht einem bilingualen Unterricht mit Nepali und Englisch. Dadurch können die Schüler später studieren, qualifizierte Berufe erlernen oder auch als Guide Touristen in die Berge führen. Inzwischen sind von HCF unterstützte Schüler auch als Lehrer an HCF-Schulen zurückgekommen. Schüler aus dem Agriculture Project sind heute als Berater für einheimische Bauern aktiv unterwegs. Ein Schüler hat letztes Jahr die schwere Aufnahmeprüfung für ein Medizinstudium in Nepal mit Auszeichnung bestanden, sodass er in Pokhara studieren darf. Aufgrund der Auszeichnung werden ihm die Studiengebühren erlassen.



Garma Orphans` Hostel (Waisenhaus)

Das erste Waisenhaus in Garma wurde 2006 für maximal 30 Kinder aufgebaut. Es bietet Voll- und Halbwaisen die Möglichkeit, im Hostel zu wohnen, zu essen und die Schule in Garma zu besuchen. Unter Halbwaisen verstehen wir zunächst Kinder, die ein Elternteil durch Tod verloren haben. Viele Kinder haben ihren Vater, der im Ausland arbeitet, seit Jahren nicht mehr gesehen. Wenn er kein Geld mehr überweist, der Kontakt verloren gegangen ist und die Mutter alleine nicht mehr auskommt, womöglich mit einem neuen Freund wegzieht und die Kinder zurücklässt, behandeln wir die Kinder wie Halbwaisen. Aber auch Kindern aus allerärmsten Verhältnissen gewähren wir, in Absprache mit unseren nepalesischen Mitarbeitern und dem Schulleiter, in besonderen Fällen die Aufnahme in das Hostel. Im Waisenhaus wohnen diese Kinder mit den Gehörlosenkindern zusammen.

Leider wurde das Waisenhaus bei dem Erdbeben 2015 zerstört und konnte nicht renoviert werden. Umso erfreuter sind wir, dass wir das Waisenhaus größer, stabiler und erdbebensicherer wieder aufbauen konnten. Es gibt jetzt ein Gebäude für bis zu 48 Jungen und ein weiteres für bis zu 48 Mädchen. 2019 konnten wir ein Gebäude mit Küche, einem Essraum sowie einem Studier- und

Aufenthaltsraum einweihen. 2020 konnten die Toiletten- und Duschbereiche erweitert werden. Sonnenkollektoren sorgen für warmes Wasser beim Duschen. 2025 wurden die ersten Renovierungsmaßnahmen fällig. So war zum Beispiel das Geländer der Veranda des Waisenhauses durch morschtes Holz abgebrochen. Daher wurde die Veranda erneuert, die Schlafmatratzen in den Schlafsälen ersetzt und der Außenanstrich so hergestellt, dass die Mauern in den nächsten Jahren vor Wind und Regen (Monsun) geschützt sind. Aktuell wohnen 91 Kinder, davon 9 gehörlose Kinder, im Waisenhaus. Ein Lehrer-Geschwisterpaar und 2 Köchinnen wohnen in einem angrenzenden Gebäude und versorgen die Kinder. Für die Versorgung mit ausreichend Milch gibt es inzwischen Büffelkühe.

Jedes Kind braucht eine Patenschaft, um die Kosten für Essen, Kleidung, Zahnbürste, Strom, Wasser, Koch etc. finanzieren zu können. Die Patenschaften erlauben uns, die Kosten des Waisenhauses weitgehend zu finanzieren. Staatliche Unterstützung gibt es nicht.

Besonders froh und stolz sind wir darüber, dass viele Schüler aus unserem Hostel (vor 20 Jahren eingeweiht) inzwischen gute Berufe gefunden haben oder sich noch im Studium befinden.





Deaf School (Gehörlosenschule) Garma und Kathmandu 2025

Bereits seit Einrichtung der Gehörlosenschule im Jahr 2006 werden die gehörlosen Kinder in Garma in der Regel durch zwei Gehörlosenlehrer in der Gebärdensprache und von Beginn an in Englisch unterrichtet. Sie gehen in Garma bis Klasse 6 zur Schule und wechseln anschließend in die weiterführende Gehörlosenschule nach Kathmandu. In Garma sind alle gehörlosen Kinder im Waisenhaus untergebracht. Sie werden von den anderen Waisenkindern unterstützt. So wird Inklusion praktisch gelebt.

In Kathmandu können sie bis zum Abitur die Schule besuchen. Wenn sie anschließend studieren wollen, können sie das dort ebenfalls angebundene Gehörlosencollege bis zu einem Bachelor-Abschluss besuchen. Sie haben somit

die besten Voraussetzungen für einen späteren Job.

Aktuell haben wir 9 Kinder in der Gehörlosenschule in Garma, 7 Schüler an der Gehörlosenschule in KTM und zwei Studierende, die ihren Bachelor in Richtung Lehramt und Wirtschaft machen möchten.

Leider sind die Unterbringungsmöglichkeiten im Hostel in Kathmandu von den Kapazitäten her sehr begrenzt, sodass zwar ein Teil dort recht günstig unterkommen kann. Die anderen müssen sich jedoch in privat geführten Unterkünften einmieten. Dies ist insgesamt erheblich kostenintensiver als im Hostel. Durch weitere Projektpatenschaften werden die Schülerinnen und Schüler für Kost und Logis zusätzlich unterstützt.



Umweltschutz und Müllsammelaktion rund um Garma

Auch in Nepal entsteht immer mehr Müll, der oft achtlos in die Umwelt geworfen wird.

Die zunehmende digitale Vernetzung, die Straßenverbindung von Kathmandu nach Salleri und die moderneren Lebensweisen bringen nicht nur Vorteile, sondern auch zunehmend Müll mit sich. Dies gilt auch für die Region unserer Projekte um Salleri, Garma, Siddharta oder Sekar Sing. Daher ist Umweltschutz inzwischen auch als Unterrichtsthema aktuell geworden: nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch. So haben die Schüler der Schule in Garma, insbesondere unsere Kinder aus den beiden Hostels in Garma und Siddharta, zwei Tage lang aktiv Müll aus der Landschaft eingesammelt und auf LKW verladen. Es kamen an zwei Tagen zwei Tonnen Müll zusammen, der nach Kathmandu weitertransportiert und verwertet wurde. Für die Schüler eine einprägsame Erfahrung, die das Thema auch im Unterricht im Klassensaal handfest erlebbar werden lässt und bestimmt in allen Familien zu Diskussionen anregt.



Agriculture Project

2015 wurde ein landesweites Schulprojekt zur Förderung von Landwirtschaft staatlicherseits aufgelegt. Die Schule in Garma erhielt als eine von 50 Schulen in ganz Nepal einen Zuschlag für das Agriculture Project. Hierbei konnte sie sich auf HCF als Partner berufen und verlassen. Ziel des Projektes ist es, Ackerbau, Pflanzen und Nahrungsmittel wieder stärker in den Mittelpunkt zu rücken. Durch gute Landwirtschaft wird der Bodenerosion vorgebeugt, die Nahrungsmittelversorgung verbessert und die Lebenssituation der Menschen auf dem Land so gestaltet, dass weniger Landflucht nach Kathmandu entsteht. Die erste Klasse dieses Projekts, welches die Klassen 9–12 betrifft, startete 2015 mit 20 Schülern. Für das Agriculture Project wurde ein neues Gebäude mit zwei Laborräumen gebaut, sechs Lehrer eingestellt und ca. 21.000 qm Land gekauft oder gepachtet. Aktuell befinden sich 87 Schüler im Agriculture-Programm. Wir unterstützen diese sinnvolle und zukunftsorientierte Ausbildung inzwischen kontinuierlich mit Eurer/Ihrer Hilfe. HCF beteiligt sich aktuell durch die Anmietung eines Bauernhauses als Hostel und der dazugehörigen Landflächen. 22 Jungen und 26 Mädchen sind in von uns errichteten Gebäuden untergebracht. So können 48 Schüler, die weit entfernt wohnen, in Garma untergebracht werden. Die Schüler können für sich selbst kochen und bringen Nahrungsmittel von zu Hause mit bzw. bauen sie auf den Feldern um die Schule selbst an. Inzwischen kommen etwa 75 % der Schüler von weit entfernt, sodass der Platz in den beiden Hostels nicht mehr ausreicht. Einige Schüler müssen sich daher in Garma Zimmer mieten. Auf den Feldern und in den Gewächshäusern werden Kartoffeln, Paprika, Kiwi, Getreide, Pilze und vieles mehr angebaut. Als Nebeneffekt

können wir die Kinder im Waisenhaus und in der Behindertenschule in Siddharta günstig mit Nahrungsmitteln versorgen und überschüssige Produkte auf dem Markt in Salleri verkaufen. Zwei Wasserbüffelkühe versorgen das Waisenhaus mit Milch und die Felder mit dem notwendigen Dung.

Wir haben die Hoffnung, dass die Landwirtschaft wieder einen höheren Stellenwert gewinnt. Gerade in der Corona-Zeit mit Lockdown haben sich viele Nepali auf ihre eigenen Felder und Familien konzentrieren können und müssen.

Während des Lockdowns wurden im Agriculture Projekt Samen zu Setzlingen gezogen und an die ärmsten Farmer der Gegend verteilt, damit sie ihre Äcker weiter bewirtschaften konnten. So stellt das Agriculture Project eine inhaltliche und soziale Bereicherung des Lebens um Garma dar.





Siddharta Disabled Hostel und Primary School

In der Grundschule von Siddharta werden aktuell 25 Kinder aus dem Ort und 14 im Hostel untergebracht, zum Teil körperbehinderte Kinder bis zur 5. Klasse integrativ unterrichtet. Sie werden von 4 Lehrern und einem zusätzlichen Englischlehrer unterrichtet. Dieser betreut auch die Kinder mit und ohne Einschränkungen zusammen mit seiner Schwester, die dort als Köchin arbeitet. Im Hostel waren im Jahr 2024 noch Plätze frei, sodass wir auch dort Kinder ohne körperliche Einschränkungen, Vollwaisen, Halbwaisen oder Kinder aus extrem ärmlichen Verhältnissen zusätzlich aufgenommen haben und so auch innerhalb dieses Hostels Inklusionsbedingungen umsetzen konnten. Vereinbart ist, dass zukünftig immer erst die Kinder mit Einschränkungen hier einen Platz erhalten und ansonsten die vorhandenen Kapazitäten in Siddharta von bedürftigen Kindern auch ohne Einschränkungen genutzt werden, um ihnen zusätzlich zum Hostel in Garma den Schulbesuch zu ermöglichen.

Alle Kinder mit einem Handicap haben Pateneltern in Deutschland. Behinderung ist in Nepal noch immer schambesetzt. Daher wollen Eltern ihre Kinder nicht gerne in eine Schule schicken. Es ist oft viel Überzeugungsarbeit notwendig,

damit Kinder mit Einschränkungen eine schulische Ausbildung bekommen können.

Wenn Kinder nach Siddharta kommen dürfen, lassen wir diese Kinder medizinisch untersuchen und ggf. auch notwendige Operationen in Kathmandu durchführen. So wurde zum Beispiel ein Kind mit einem erheblich verkürzten Bein aufgrund einer zugrunde liegenden Knochenversteinerung erfolgreich operiert. Inzwischen kann es ohne Gehhilfen laufen und wieder mit Fußball spielen. Diese individuelle Hilfe kann sehr erfolgreich sein. In einem Land wie Nepal, das keine Krankenversicherung kennt, trägt HCF die Kosten der Behandlung, die von den Eltern nicht aufgebracht werden können. Wir sind im Namen der disabled children sehr dankbar für Ihre Unterstützung. Wenn das Waisenhaus in Garma voll ist, werden freie Betten in Siddharta auch von Waisenkindern belegt.

Jedes neu aufgenommene Kind mit Behinderung, egal welches Alter es hat, beginnt mit dem Schulunterricht in der 1. Klasse, sofern es noch keine Schule besucht hat. Nach der 5. Klasse können die Schüler aus Siddharta in das Hostel nach Garma wechseln, sodass sie die Möglichkeit einer kompletten schulischen Ausbildung haben.





Sekar Sing

Lower Secondary School

Der erste Kontakt zur 8-klassigen Schule in Sekar Sing kam 2005 durch ein Unglück zustande: Ein Kind war vom Schulhof den steilen Hang in die Tiefe hinuntergestürzt und tödlich verunglückt. Daraufhin bauten wir eine Steinmauer um das Schulgebäude. Inzwischen sind alle Schulgebäude sowie die Toiletten renoviert oder neu errichtet.

Seit 2021 wurde das Wasser zunehmend salzig und die Wasserquelle der Schule versiegte langsam. 2023 konnte eine neue Quelle, die Dorfbewohner für die Schule geöffnet haben, gefasst und fließendes Wasser durch eine neue Leitung zur Schule geführt werden. Dadurch wurden die hygienischen Bedingungen so verbessert, dass durchfallbedingte Fehltage der Kinder deutlich seltener wurden.

Zu der Schule und der Bevölkerung von Sekar Sing besteht ein sehr enges und vertrauensvolles Verhältnis. Dies führte dazu, dass wir bei der Wasserversorgung des Dorfes – dem Verlegen der Leitungen und dem Kauf eines großen Was-

sertanks – genauso mitgeholfen haben wie bei der Stromversorgung von Dorf und Schule.

In Sekar Sing gehen inzwischen 80 Schüler in die 1.–8. Klasse. Sie werden von einem Head Teacher, der 2024 neu in die Schule gekommen ist, sowie weiteren 8 Lehrern unterrichtet. Zusätzlich zu dem Englischlehrer ist ein ehemaliges Patenkind aus Garma, der inzwischen sein Abitur und seinen Bachelor erfolgreich absolviert hat, hinzugekommen. Er unterrichtet ebenfalls in Englisch. Diese Unterstützung wurde weiter ausgebaut, sodass nach dem letzten Schuljahr acht Schülerinnen und Schüler den Wechsel in die Klasse 9 nach Garma erreichen konnten. In Garma ist English Medium bereits komplett eingeführt.

2024 wurde in Sekar Sing ein Mittagessenprojekt initiiert. Es ist sehr gut durchdacht und





optimal vor Ort organisiert. Eine Köchin aus dem Ort und ihre Familie bereiten das Mittagessen bei sich zu Hause vor und bringen es in die Schule. Hier werden die Kleinsten in einem Klassenraum bedient. Alle anderen stellen sich an und holen sich ihr Mittagessen, gehen in ihre Klassen und essen dort. Anschließend gehen sie an die ebenfalls neu installierte Wasserstelle und spülen ihr Geschirr, das sie anschließend in den Raum zurückbringen, wo die Essensausgabe ist.

Die Köchin erstellt einen wöchentlichen Essensplan, der im Lehrerzimmer aufgehängt ist. Durch diese neue Einrichtung ist gewährleistet, dass alle Schülerinnen und Schüler ein regelmäßiges, warmes und gesundes Mittagessen erhalten. Dies fördert die Denkleistung und unterstützt die gesunde Ernährung an dieser Schule.

In Sekar Sing wurde im Frühjahr 2025 durch Anleitung von Armin Pollak zusammen mit den Schreibern Pasang Sherpa und unserem Mitarbeiter Lhakpa Sherpa ein Spielplatz mit

Spiel- und Klettergerüst sowie einer Schaukel installiert.

Während eines Empfangs wurde von der Schule ein „Letter of Appreciation“ an Nikola Geiger-Pollak übergeben, in dem sich die Vertreter der Schule sowie die Eltern aller Schülerinnen und Schüler für die jahrelange Unterstützung von HCF bedanken.



Maidel Tribhuvan Lower Secondary School

Der Ort Maidel liegt nur 1.700 m über dem Meeresspiegel, während die meisten unserer Projekte zwischen 2.000 und 2.500 m ü. NN liegen. Es herrscht ein deutlich wärmeres und feuchteres Klima.

2008 war die Schule von einem Erdbeben zerstört und begraben worden, sodass die Schüler von Maidel in Strohhöhlen unterrichtet wurden. Ein Schulneubau war notwendig, den die Regierung aber nicht finanzierte. Daher sagte HCF während des Besuchs 2008 die finanzielle Unterstützung zu. Spontan stellte daraufhin eine ältere Dorfbewohnerin hierfür ihr eigenes Land kostenlos zur Verfügung. In Eigenleistung planierten die Dorfbewohner das Gelände und sammelten Steine. Gemeinsam konnte so ein zweistöckiges Schulgebäude aus Holz und Stein mit insgesamt 10 Klassenzimmern in traditioneller Bauweise errichtet werden.

Die Herzlichkeit und Bescheidenheit der Bewohner von Maidel, in dem viele verschiedene ethnische und religiöse Gruppen friedlich zusammenleben, hat uns von HCF immer wieder fasziniert. In der Folge haben wir uns in dem

Ort am Bau eines Wasserkraftwerkes beteiligt, um die Stromversorgung der Schule und der umliegenden Orte zu sichern.

Das Erdbeben von 2015 und ein massiver Käferbefall des Holzes haben dem Gebäude so sehr zugesetzt, dass zunächst das obere Stockwerk und dann das gesamte Gebäude nicht mehr benutzbar war. Daher haben wir in den letzten drei Jahren zwei neue, einstöckige Gebäude mit insgesamt 10 Klassenzimmern für die Klassen 1–8 und die Vorschule errichtet. Es wurden alle Erdbebenauflagen und die besondere Problematik des Käferbefalls an Holz berücksichtigt. Die Toiletten und die Wasseranlage wurden ebenfalls erneuert, sodass jetzt alle Schüler wieder intensiv und ungestört lernen können. In der letzten Ausgabe dieser Zeitschrift war das Projekt Maidel geplant, aber noch nicht in der Umsetzung. Dass alles so erfolgreich geklappt hat, begeistert die 110 Schüler, 9 Lehrer, die Eltern und das ganze Dorf genauso wie uns.

Herzlichen Dank an alle Unterstützer, Spender und Interessierte!





Nele Gurmishe Basic School

Oberhalb von Nele Bazar, steil einen Berghang hinauf, liegt in traumhafter Landschaft auf einer kleinen Hochebene der kleine Ort Nele Gurmishe, bestehend aus wenigen verstreuten Häusern, allerdings zunächst ohne ausreichende Wasserversorgung. Dort befindet sich eine kleine Schule, die ursprünglich nur aus 3 Unterrichtsräumen für 4 Klassen bestand und auch keine Toilette hatte.

Für das gesamte Dorf wurde mittels unserer finanziellen Unterstützung die Wasserversorgung über eine neu erschlossene Quelle gesichert und Wasserleitungen zu den Häusern gelegt. Toiletten für die Schule wurden vom Staat errichtet, zusätzlich wurde von HCF auf dem Toilettenhäuschen ein Wassertank installiert, sodass die hygienischen und damit auch gesundheitlichen Verhältnisse im Dorf und an der Schule deutlich verbessert werden konnten.

An der Schule haben wir einen weiteren Klassenraum angebaut und konnten damit nunmehr für jede Klasse einen eigenen Schulraum zur Verfügung stellen. Weiter wurde ein Teppich für den Unterrichtsraum der Kleinsten gelegt, die viel auf dem (kalten) Boden sitzen, und in allen Klassenzimmern wurden die Decken mit Holz verkleidet. Um Verletzungen der Kinder an der scharfkantigen Maueroberfläche der Schulhofmauer zu vermeiden, wurde noch der Mörtel für eine Mauerabdeckung finanziert.

Sodann haben die Schüler und Lehrer im Rahmen der allgemeinen Jacken-Aktion Winterjacken erhalten, gerade in der höher gelegenen Gegend für die kalte Jahreszeit eine sehr nützliche Investition.

Aktuell haben die dankbaren Lehrer, Eltern und Kinder keine weiteren Hilfesuche an den Verein.





Tingla

Shree Singhakali Basic School

Tingla ist ein Dorf mit umliegenden Bauernhäusern, in dem etwa 4.400 Menschen leben, darunter viele Kinder. Die von uns unterstützte Schule in Tingla zählt 134 Kinder in den Klassen 1 bis 8, die von 13 Lehrern unterrichtet werden. Die Gegend liegt abseits der Hauptstraße und fernab aller Touristengebiete. Als wir im Mai 2024 das erste Mal Tingla besuchten, trug fast kein Kind geschlossene Schuhe oder eine warme Jacke – obwohl es für uns ziemlich frisch war und wir beides gerne nutzten.

Daher widmete sich unsere Winterjacken-Aktion 2024 besonders den Kindern und Lehrern der Schule in Tingla. Angelika Weber besuchte im November 2024 all unsere Projekte und konnte bei der Übergabe der Jacken dabei sein. Jedes Kind erhielt eine warme Winterjacke in der passenden Größe. Es war ein sehr emotionaler Moment – nicht nur für die Kinder und Lehrer, sondern auch für Angelika Weber. Diese Schüler hatten in ihrem Leben noch nie so direkt eine Unterstützung bekommen.

Da auch in dieser kälteren Jahreszeit nur ein Teil der Kinder geschlossene Schuhe trug und

sich die Bilder der Jackenübergabe schnell verbreiteten, erhielten wir eine gesonderte Spende. Lhakpa Sherpa erstellte mit Unterstützung der Lehrer eine Liste der Schuhgrößen aller Kinder. Anschließend besorgte er in Salleri für jedes Kind das passende Paar und brachte die Schuhe nach Tingla. Die Spende ermöglichte es uns damit, jedem Kind zum Jahreswechsel ein Paar Schuhe samt Socken zu schenken.

Bereits im Mai 2024 wurde in Tingla eine neue Wasserstelle mit drei Wasserhähnen installiert, sodass die Kinder sich ihr Trinkwasser unter hygienischeren Bedingungen holen konnten.

Tingla wird derzeit mit 10 Projektpatenschaften unterstützt. Dadurch konnte die Schule kurzfristig eine Englischlehrerin gewinnen und einstellen, die jetzt in unterschiedlichen Klassen Englisch unterrichtet. So soll English Medium ermöglicht werden. Damit erhalten die Schüler die Möglichkeit, nach der 8. Klasse nach Garma zu wechseln und dort ihr Abitur zu machen. Mit den weiteren Projektpatenschaften wird Schulmaterial finanziert.

In Tingla werden wir unser nächstes größeres Bauprojekt angehen. Hier ist lediglich ein sehr kleiner Schulhof vorhanden, der es für die Schülerinnen und Schüler schwierig macht, sich sportlich zu betätigen. Hinter dem Schulgebäude soll ein Hang mit Unterstützung der Eltern und Vertretern aus der Kommunalpolitik abgetragen und ein sogenannter „Playground“ (kleiner Schul- und Sportplatz) eingerichtet werden. Dadurch erhalten die Kinder die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung, zur Bewegung, zum Fußball oder auch Volleyball oder sonstigem Ballspiel während der Pausen oder nach Schulschluss.





Hilfe zur Selbsthilfe – Aus Samen werden Setzlinge

Verteilung an notleidende Farmer

Wie in den Jahren zuvor hatte HCF auch im Jahr 2025 erneut rund 50.000 Samen für verschiedene Gemüsesorten wie Tomaten, Chili, Kürbis, Blumenkohl und Kohl in Nepal gekauft. Im Rahmen des Agriculture Projects hatten die Agriculture-Schüler der Schule in Garma diese Samen ausgesät. In den Gewächshäusern des Projekts in Garma waren daraus inzwischen Setzlinge herangewachsen.

Die Verteilung dieser Setzlinge an Bauern in der Region um Garma hatte bereits Mitte April 2025 begonnen. In den darauffolgenden Tagen wurden weitere Bauern mit Setzlingen versorgt.

Alle Bauern freuten sich über die unentgeltlich zur Verfügung gestellten Pflanzen. Sie konnten damit ihre Felder bestellen und für ihre Familien sorgen.

Diese Initiative hatten wir während der Corona-Zeit begonnen, und sie hatte sich seitdem als ausgesprochen wirkungsvoll erwiesen. Viele Bauernfamilien hatten dadurch Arbeit und erfolgreiche Ernten – sowohl für den Eigenbedarf als auch für den Verkauf auf dem Markt in Salleri. Gleichzeitig wurden die Acker- und Gartenflächen produktiv genutzt und blieben vor Erosion geschützt.



Ein Geschenk. Mit ganz viel Herz.

Geschenkkertifikate – Sinnvoll schenken und Gutes tun

Seit einiger Zeit bietet HCF die Möglichkeit sogenannter Geschenkkertifikate an.

Oftmals ist das Schenken zu einem Geburtstag, zu Weihnachten oder einem sonstigen Anlass schwierig. Vieles hat man schon. Um nichts Unnützes zu verschenken, kann

mit den Geschenkkertifikaten das Leben von bedürftigen Familien im nepalesischen Solu Khumbu unmittelbar bereichert werden, die das ausgewählte Geschenk im Anschluss an Eure/Ihre Spende überreicht bekommen.

Zur Auswahl stehen eine Ziege (70 Euro), eine Winterjacke (30 Euro), Spielzeug (30 Euro), zwei Hühner (20 Euro) oder Gemüsesamen (20 Euro).



Für die entsprechende Spende erhältet Ihr/erhalten Sie ein individuell gestaltetes Zertifikat, das dem Beschenkten überreicht werden kann.

Nähere Einzelheiten zu den Geschenken könnt Ihr/können Sie auf unserer Homepage unter

„Spenden & Helfen oder Schenken“ bzw. direkt unter <https://himalayancare.de/geschenke/> finden. Der QR-Code führt unmittelbar zu dieser Seite.

Wir würden uns freuen, wenn Sie hiervon rege Gebrauch machen. Eine sinnvolle und nachhaltige Möglichkeit zu schenken und gleichzeitig Gutes zu tun.



Amchiklinik Choling und Health-Post Kloster Thupten

Eine ganz besondere Geschichte verbindet HCF mit dem Kloster Thupten-Choling. Der frühere Headlama dieses Klosters, Trulshik Rinpoche, war einer der Lehrer des Dalai Lama und eine hochgeachtete Persönlichkeit. Aufgrund eines Empfehlungsschreibens des Dalai Lama durften wir 2006 die erste Schule für Tibetische Medizin in den Bergen Nepals auf dem Gelände des Klosters Thupten Choling eröffnen. Nach sechsjährigem Studium absolvierten insgesamt 10 Medizinstudenten ihr Examen, wovon aktuell drei in Thupten-Choling, drei im Monastery in Kathmandu, einer in Salleri, einer in Namche Bazar und einer in Hongkong arbeiten. Ein Amchi übt seinen Beruf nicht mehr aus.

Nach dem Tod von Trulshik Rinpoche wurde aus der Medizinschule 2012 ein Health Post mit einer kleinen Klinik für tibetische und westliche Medizin im Eingangsbereich des großen Klostergebiets. Drei Amchi (zwei weiblich, einer männlich) und eine Krankenschwester für westliche Medizin arbeiten sehr gut miteinander und verbinden traditionelle und westliche Medizin hervorragend.

Während Corona durften zum Schutz des Klosterlebens weder Mönche aus dem Kloster noch andere Menschen hinein. Daher konnten Pati-

enten nur noch am Klostertor vorsprechen und mit Medikamenten versorgt werden. Personen über 70 Jahre werden frei behandelt, alle anderen bezahlen die Medizin. Die hierzu benötigten Substanzen beziehen sie aus Dharamsala/Indien, dem Aufenthaltsort des Dalai Lama.

Im Jahr 2024 war wieder Normalität im gesamten Kloster eingekehrt. Besucher konnten das beeindruckende Kloster und die farbenfrohen



Gebäude wieder bewundern und die kleine Klinik wurde wie zuvor fortgeführt. Patienten auch aus der näheren Umgebung wurden wieder in der Klinik behandelt.

HCF unterstützt die Arbeit der Klinik. Jährlich stellen wir eine feste Summe für den Erwerb und die eigene Herstellung tibetischer Heilkräuter zur Verfügung. Wir unterstützen diese lebendige Einrichtung, der wir uns eng verbunden fühlen, sehr gerne.

Nirmal Koirala erfüllt sich seinen Traum:

Medizinstudium gesichert

Nirmal Koirala hat seinen Traum verwirklicht: Er darf Medizin studieren. Nirmal ist seit vielen Jahren als Albino in einer Außenseiterposition in der Schule in Garma, die er nur dank der Unterstützung durch das HCF-Patenschaftsprogramm besuchen konnte. Nirmal hat niemals aufgegeben, hat für sich und seine Geschwister gekämpft und die Aufnahmeprüfung nach einem sehr guten Abitur in Garma im zweiten Anlauf hervorragend bestanden.

Er hat seine Aufnahmeprüfung an der Universität Pokhara im November 2024 so hervorragend abgelegt, dass er sogar ein Begabtenstipendium bekommt und keine Studiengebühren zahlen muss. Das ist eine riesige Erleichterung für ihn, da seine Familie sehr arm ist. Pokhara ist weit entfernt von Garma, eher im Westen

Nepals. Nirmal ist für seine Unterkunft, sein Essen und Lernmaterial weiterhin selbst verantwortlich und auf die Unterstützung durch den Education Fund von HCF angewiesen. Wir unterstützen ihn gerne!

Wir alle freuen uns für Nirmal, seine Familie und die Schule in Garma, dass er sich seinen Traum vom Medizinstudium durch Fleiß, Begabung und ganz viel Engagement so erfolgreich erarbeitet hat.

Auf dem Foto sieht man Nirmal bei der Ehrung als frischgebackener Stipendiat in Garma, seiner Schule (von links): Nirmals Vater Khugeswar Koirala, Nirmal Koirala, Chairman HCF Nepal Sonam Gyaljen Sherpa und Binod Tamang, der Schulleiter der Schule in Garma.



Wenn Träume groß werden – vom Patenkind zur eigenen Geschichte

When I look back on my life's journey, there is one constant source of hope and support that I will never forget the Himalayan Care Foundation.

I was born and raised in Solukhumbu, a beautiful yet remote Himalayan district of Nepal. My childhood was marked by economic hardship. My family's financial condition was extremely weak, and to make matters more difficult, I was diagnosed with diabetes at a young age. The treatment was expensive and continuous, placing a heavy burden on my family. My father's income was fragile, just enough to keep our household running, and the added cost of my medical care stretched our resources beyond limit. Living in such a geographically isolated region meant that even basic health-care was far away. To receive proper treatment and purchase medicines, I had to travel all the way from Solukhumbu to Kathmandu, a journey that was not only physically exhausting but also financially draining. At that time, every trip felt like a mountain we had to climb, both literally and metaphorically. My family stood by



me with unwavering dedication, but the pressure was immense. It was during this difficult period that the Himalayan Care Foundation stepped into my life. Their support came like a ray of light through dark clouds. At first, they helped me with my medical needs, providing the necessary medicines and financial assistance that immediately eased the burden. Later, they extended their support to my education and other essential needs. This was not just aid, it was a lifeline. Their belief in me gave me the strength to move forward, and their generosity opened doors to opportunities that once seemed far beyond my reach.

The Himalayan Care Foundation has not only helped me but has been a pillar of hope for many poor and helpless families in rural Nepal. They go beyond simply offering assistance; they actively seek out those in need in villages, bringing relief and dignity to people who might otherwise be forgotten. This dedication, this commitment to humanity, is something I deeply admire. Today, whatever I have achieved, I owe in great

part to their kindness and unwavering support. My journey from a struggling child in a remote Himalayan village to standing on international platforms as a journalist has been possible because someone cared enough to help me when I needed it the most.

To the Himalayan Care Foundation, I express my deepest gratitude. You have not only changed my life but have also inspired me to work for my

community, to give back, and to carry forward the spirit of compassion. I wish the Foundation continued success, strength, and boundless growth in its noble mission.

You are not just an organization, you are a beacon of hope in the Himalayas.

Subash Darnal

Journalist Solukhumbu

I'm Kame Sherpa born and raised in Bhattakharka Garma Solukhumbu. As a child, I was always curious-asking endless questions and spending hours exploring books and nature. My school years shaped my love for teaching, and that passion guided my choices as I grew.

Firstly, I started my schooling from Bhattakharka Basic School which is very near from my home. Later on, I was called to Garma Secondary School which was supported by an organization Himalayan care foundation. I stayed at hostel in that school. My father passed away when I was at class 5 in the year 2016 A.D. After that time, my family's financial condition became very weak. From that time Himalayan care Foundation supported a lot that made a great achievement in my schooling days. I completed my SEE (class 10) from Garma School



and S.L.C (class 12) also same from that school.

First of all, I am lucky to get chance to read at Garma School and I am proud to have such a kind- hearted sponsors for my career building subjects. I am proud to have such a great sponsors Stefan Hoffmann and his entire family for providing me such a grant opportunity. Year wise scholarship supported my school days to pass in an easy way. After completing my studies from Garma School, I began focusing on my further study. Today I am working as an English teacher at Shree Sekarsing Basic School and continuing my studies. It has already been 2 years that I started teaching as a temporary teacher. I am continuing my studies now and I am getting continue scholarship from Himalayan Care Foundation by education fund.

Kame Sherpa

I was born in Garma, a beautiful village in Solukhumbu, where the Himalayas are not just mountains but a way of life. Growing up in the shadow of Everest, I dreamed of exploring the trails and peaks around me.

I began my primary education at Mt. Everest School, Chialsa, about an hour's walk from home. As a small child with a heavy bag, the journey often felt endless. Everything changed in Class One when Medi Himal (Himalayan Care Foundation) supported my education and hostel stay. Life at the hostel opened a new world: the warden helped me with my studies, laughter with friends filled my days, and for the first time I felt the warmth of a second home where teachers cared like parents and friends felt like family.

After completing primary school, I continued at Mount Everest English Secondary School in Salleri, again with help from the Foundation. In 2016, I moved to Kathmandu for higher studies—a completely new world after village life. It was



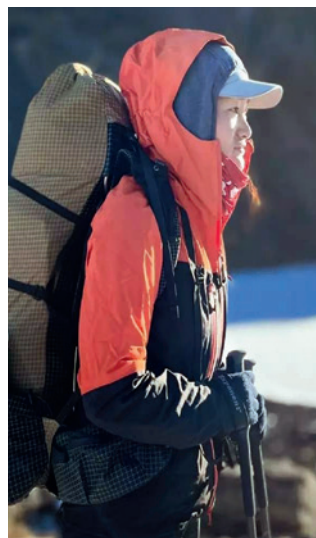
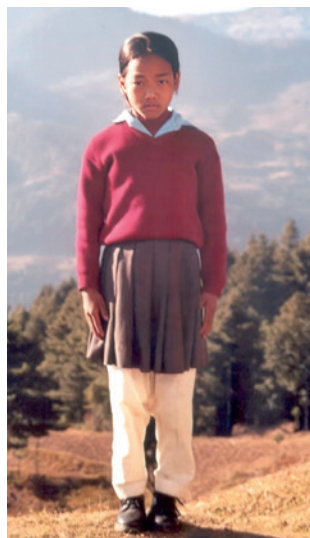
challenging, but step by step I adapted, completing higher education at Reliance International Academy (2018) and earning my Bachelor's degree from St. Lawrence College in 2024.

The road was not easy, but I was never alone. The support of my family, sisters, friends, and the Himalayan Care Foundation carried me from a little girl on a mountain path to a proud graduate ready for new dreams.

In 2024, I faced one of my greatest challenges—the Great Himalayan Trail (GHT)—to prove that women can lead long-distance treks across Nepal. Today, I serve as Secretary of the Trekking Guide Association of Nepal (TGAN) and Co-founder of Himalayan Women Trail Leaders, a platform empowering female guides.

My dream is to keep breaking barriers, inspire women to follow their own Himalayan paths, and give back the same strength and opportunity once given to me.

Mingmar Dolma Sherpa



Begegnungen



Vocational Training in Dulumse – Chancen im eigenen Land

Früher glaubte man in Dulumse, man müsse nach Kathmandu gehen, um Arbeit zu finden. Heute sagt ein Teilnehmer unseres Weiterbildungsprogramms stolz: „Ich dachte lange, ich müsste in die Stadt, um Arbeit zu finden. Jetzt habe ich hier in meinem Dorf eine Zukunft.“ Das bringt auf den Punkt, wofür wir seit 2016 arbeiten: Lernen für ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Heimatort, statt wie frühere Generationen die vertraute Heimat zu verlassen.

Seit Juni 2016 bieten wir in Dulumse im Solu Khumbu gezielte Vocational Trainings für Jugendliche und Erwachsene an. Ziel ist, berufliche Perspektiven im eigenen Dorf zu schaffen und die Menschen auf den Wandel durch

Straßenbau, Elektrifizierung und Digitalisierung vorzubereiten. Das Programm richtet sich an junge Menschen, die bewusst nicht abwandern wollen, sowie an Erwachsene, die sich weiterbilden oder erstmals Lesen und Schreiben lernen möchten. Es geht nicht um kurze Qualifikationen, sondern um echte Zukunftsfähigkeit. Unsere Kurse finden konsequent vor Ort statt, damit Bildung dort entsteht, wo sie gebraucht wird. Das Angebot reicht vom handwerklichen Training bis zu Englisch- und PC-Unterricht. Besonders prägend waren die Elektrokursen mit einem Ingenieur des staatlichen Kraftwerks in Salleri. Rund 38 Teilnehmende haben erfolgreich abgeschlossen und arbeiten



heute an der Elektrifizierung der Region. Ergänzend gab es flexible Englischkurse am Morgen und Abend sowie PC-Basistrainings für digitale Grundkenntnisse.

Während der Pandemie ruhte das Programm vorübergehend. Im Herbst 2021 gelang der Neustart mit einem Zimmermannskurs, der acht jungen Männern den Schritt aus Hilfs- und Tagelöhnerjobs in ein neues Berufsfeld ermöglichte und traditionelles Handwerk im Dorf stärkte.

2023 und 2024 kamen ein Nähkurs sowie ein Pickle-Workshop hinzu. Im Nähtraining lernen Teilnehmende Kleidung zu fertigen, zu reparieren und kreativ zu gestalten – eine Fähigkeit, die Haushalt und eigenes Einkommen verbindet. Der Pickle-Workshop vermittelt traditionelle Herstellung eingelegter Gemüse- und Fruchtmischungen inklusive Hygiene, Haltbarkeit und Vermarktung. Ergänzend nahmen 40 Schülerinnen der Schule in Garma sowie meh-

rere Lehrkräfte an einem Erste-Hilfe-Kurs teil. Unsere Weiterbildungen vermitteln nicht nur Fachwissen, sondern stärken Selbstvertrauen und Zuversicht. Viele ehemalige Teilnehmende haben heute feste Arbeitsplätze oder eigene kleine Betriebe. Das zeigt: Bildung wirkt, nachhaltig und lokal.

Seit 2016 fanden in Dulumse Kurse in Elektroinstallation, Englisch, PC-Grundlagen, Zimmerrei, Nähen, Pickle-Herstellung und Erste Hilfe statt. Es nahmen zahlreiche Jugendliche und Erwachsene teil. Zusätzlich besuchten Kinder aus Siddharta vor dem Unterricht einen PC-Einführungskurs. Die Angebote sind zeitlich so gestaltet, dass auch Berufstätige teilnehmen können.

Ziel bleibt, Perspektiven im Dorf zu schaffen und Abwanderung nicht mit Appellen, sondern mit Chancen zu verringern. Wer Zukunft im eigenen Zuhause findet, bleibt aus Überzeugung – nicht aus Zwang.



Unser langjähriges Patenschaftsprogramm

Ein Zuhause und eine Zukunft schenken

Bei einem der Besuche vor einigen Jahren sagte ein Mädchen mit leuchtenden Augen zu einem Vorstandsmitglied: „Wenn ich groß bin, möchte ich Lehrerin werden.“ Heute

lebt sie im Hostel in Garma –

und hat dank einer Paten-

schaft wieder Hoffnung

auf eine qualifizierte

Ausbildung. In

Nepal leben

viele Kinder in

großer Armut.

Manche haben

einen Elternteil

verloren, andere

sind Vollwaisen.

Oft leben sie

zunächst bei

Verwandten, doch

die Möglichkeiten

sind begrenzt.

Besonders schmerzlich

ist es, wenn Väter ins Ausland

gehen, um Geld zu verdienen – und

irgendwann der Kontakt abbricht. Überwei-

sungen bleiben aus, und die Mütter stehen

alleine da. Für viele Kinder ist das der Beginn

einer ungewissen Zukunft.

Genau hier setzt unser Patenschaftsprogramm

an. Wir nehmen Kinder in unser Hostel in

Garma auf oder unterstützen sie in den Schulen

rund um Chialsa und Salleri. Das Patengeld

deckt Unterkunft, Essen, Kleidung, Schuhe und

Schulmaterial ab. Das Geld geht in der Auszah-

lung nicht direkt an die einzelnen Patenkinder

und deren Eltern, sondern an die jeweilige Schule, die die Verwaltung hierfür übernimmt. So kommt die Unterstützung als Hilfe dem

Kind und der Gemeinschaft, zum

Beispiel im Hostel oder beim

Schulmaterial, auch der

Klasse zugute. Die Hilfe

kommt somit direkt

an. Immer wieder

berichten uns

Lehrkräfte stolz,

wie gerade

diese Kinder

aus schwie-

rigen Verhält-

nissen heute zu

den Besten ihrer

Klassen gehören.

So hat zum Beispiel

eines unserer Paten-

kinder, Kame Sherpa,

studiert und arbeitet nun

als Englischlehrer an der Sekar

Sing Lower Secondary School, einer

der Schulen, die wir unterstützen.

Unsere Patenkinder sind in unsere Projekte

eingebunden. Nepalesische Fachkräfte achten

auf ihr Wohl, sorgen für gesunde Ernährung,

winterfeste Kleidung und pädagogische

Betreuung. So entsteht ein stabiles Fundament

für eine selbstbestimmte Zukunft.

Ein Höhepunkt für die Kinder ist der Brief-

kontakt mit ihren Paten. Diese Briefe öffnen

Fenster in eine andere Welt – für beide Seiten.

Die Freude, wenn ein Umschlag mit ihrem



Namen ankommt, ist riesig. Deshalb ermutigen wir alle Paten, regelmäßig zu schreiben. Auf Geldgeschenke oder sozialen Medienkontakt verzichten wir bewusst, um Spannungen und Neid zu vermeiden.

Mindestens einmal im Jahr besuchen wir alle Patenkinder persönlich. Wir bringen Briefe, fotografieren die Kinder und nehmen Post mit nach Deutschland. Über die Jahre sind daraus zu vielen älteren Kindern enge Bindungen gewachsen. Manche Patenschaften ermöglichen Kindern, die nicht im Hostel leben, den

Schulbesuch. Zusätzlich profitieren weitere Kinder derselben Schule von Schulmaterial und Unterstützung.

Wer keinen persönlichen Briefkontakt pflegen möchte, kann eine Schule oder ein spezielles Projekt – zum Beispiel im Bereich Landwirtschaft – fördern. Sprechen Sie uns an, wir stellen Ihnen gerne alle Möglichkeiten vor.

Ob Kinderpatenschaft im Hostel oder Projektpatenschaft – jede Unterstützung schenkt einem Kind in Nepal Sicherheit, Bildung und die Chance auf eine bessere Zukunft.

Education Fond 2025

HCF hat den Educational Fond aufgelegt, um Schülerinnen und Schülern, die nach ihrem Abitur (Klasse 12) eine weitere Ausbildung oder ein Studium anschließen möchten, Unterstützung bieten zu können. Eine weiterführende Ausbildung oder ein Studium ist oft mit einem Wechsel nach Kathmandu oder anderen Orten verbunden. Alle von uns bisher geförderten Schülerinnen und Schüler können eine Unterstützung beantragen. Diese Unterstützung gewährleisten wir aus dem Educational Fond, in den u. a. auch frühere Paten einzahlen. Aus freien Spenden füllen wir den Educational Fond so auf, dass wir eine jährliche Unterstützung von 300–400 Euro auszahlen können. Dieses Geld wird den Stipendiaten direkt ausgezahlt. Es ist selbstverständlich nicht nur von den sozialen Bedürfnissen, sondern auch von den studentischen Leistungen abhängig. Um diese Unterstützung zu erhalten, muss jeder Student jedes Jahr eine Bewerbung schreiben und einen entsprechenden Studiennachweis unserem Koordinator Sonam Gyaljen Sherpa vor Ort abgeben.

Diese Unterstützung erfolgt ausschließlich bei einer Ausbildung oder einem Studium in Nepal.

Wer es vorzieht, ins Ausland zu gehen, erhält keine Unterstützung durch HCF aus dem Educational Fond.

Inzwischen schließen immer mehr unserer Patenkinder die Schule mit dem Abitur erfolgreich ab, sodass wir aktuell im Sommer 2025 15 ehemalige Patenkinder haben, die diesen Antrag stellten. Zusätzlich haben 8 Patenkinder die schriftlichen Arbeiten im Abitur im Mai 2025 abgegeben, sodass für das darauffolgende Jahr Jahr weitere Studierende oder Auszubildende hinzukommen können. Über das Ergebnis werden die Abiturienten durch die Regierung erst gegen Ende des abschließenden Jahres unterrichtet.

Über die zunehmende Anzahl erfolgreicher Schulabschlüsse nach Klasse 12 freuen wir uns sehr. Wir brauchen jedoch auch weiterhin Paten und Spenden, damit unser Educational Fond den Erwartungen der Studierenden gerecht werden kann.

Inzwischen sind gut ausgebildete Studenten in ihre Heimat (Solu Khumbu) zurückgekehrt und arbeiten dort. Von einigen dieser „Heimkehrer“ wird an anderer Stelle in diesem Heft berichtet.

Nepal 2025: Land im Wandel

2008 wurde Nepal nach einem langen Bürgerkrieg eine Republik, die sich nach vielen Jahren der Auseinandersetzung auch eine Verfassung gegeben hat. Dies sind große Schritte für ein Land, in dem ca. 30 Millionen Einwohner in mehr als 100 ethnischen Gruppen zusammenleben. Hindus stellen mit mehr als 80 % den weit überwiegenden Teil der Bevölkerung. Etwa 10 % der Menschen sind Buddhisten, die vor allem in den Bergregionen und an der Grenze zu Tibet leben. Etwa 1,5 % der Menschen sind Christen. Alle Religionen leben sehr friedlich miteinander.

Nepal ist ein wunderschönes Land, das sich von der Tiefebene Terai an der Grenze zu Indien binnen 100 km bis in die 8.000er-Region entfaltet. Nepal ist etwas größer als England, aber ein Zwerg zwischen Indien und China, den einzigen Nachbarn. Acht der vierzehn 8.000er Berge dieser Erde stehen in Nepal, auch der Mt. Everest. Nepali nennen ihn Sagarmatha, Tibeter Chomolungma (Muttergöttin der Erde). Nepal ist eines der 20 ärmsten Länder dieser Erde. Etwa ein Drittel der Menschen in Nepal sind Analphabeten, die meisten davon Frauen. Im Human Development Index der WHO ist Nepal im Jahr 2025 auf den 145. Rang von 193 gestiegen. Im Jahr 2005 war Nepal noch auf Rang 149. Dies erreicht Nepal nicht allein durch Geld, sondern vor allem durch Bildung seiner Menschen. Daher engagieren wir uns vor allem im Bereich Bildung, Schule, Hygiene, Wasserversorgung ...

Ein Ergebnis zunehmender Bildung in Nepal ist die deutliche Abnahme der Geburtenrate. Während 1960 eine Frau in Nepal im Durchschnitt 6 Kinder zur Welt brachte, sind es 2023 nur noch 1,92 Kinder. Dies ist ein sehr positiver Aspekt für Nepals weitere Entwicklung.

Der Ausbau der „Hydroenergy“, die Gewinnung von Strom durch Wasserkraft, schreitet inzwischen deutlich sichtbar voran. Nepal kann in den nächsten Jahren zum Exporteur von Elektrizität werden. Dies bedeutet erstmals Einnahmen für den Staat, der bisher vor allem vom Geld der im Ausland arbeitenden Nepali (Remittances) lebt.

Der Straßenbau macht so große Fortschritte, dass der lokale Flughafen in Kangel nicht mehr notwendig war und geschlossen wurde. Allerdings machen Geröllabgänge durch Starkregen (Monsun) und Erosion die Straßen immer wieder unpassierbar. Eine durchgehende Asphaltstraße gibt es noch nicht. Doch ist der Handel von landwirtschaftlichen Erzeugnissen zwischen Kathmandu und der Region um Salleri gut möglich. Dies stärkt die Landwirtschaft. Die fehlenden Sozialsysteme wie Krankenversicherung, fast nicht vorhandene Rentenversicherung



und die Arbeitslosenversicherung fallen uns bei unseren Besuchen immer wieder auf. So muss z. B. ein Diabetiker sein Insulin von seinem Gehalt selbst bezahlen. Bei Therapiekosten von 5 Euro pro Tag nur für Insulin und Teststreifen bedeutet dies 150 Euro im Monat. Das ist die Hälfte eines Lehrergehalts! Die fehlende Arbeitslosenversicherung und das in Nepal nicht vorhandene Kurz-

arbeitergeld wurden während der Corona-bedingten Lockdowns besonders deutlich. Nur durch familiären Zusammenhalt und Konzentration auf die eigene

kleine Landwirtschaft konnten die meisten Nepali die tourismusfreie Zeit irgendwie überstehen. Die Bedeutung des Agriculture Projekts kann in diesem Zusammenhang nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Diese Veränderungen führen zu einer rasanten Entwicklung des Solu Khumbu, in dem HCF tätig ist. Auch unsere Arbeit muss sich an die schnelle Entwicklung anpassen. Um möglichst viele Menschen an dieser Entwicklung teilhaben zu lassen, ist das Vocational Training eine gelungene Maßnahme, die ihr Angebot an die jeweiligen Bedürfnisse anpassen kann.

Im September 2025 gab es politische Unruhen in Nepal. Die allgemein als Gen-Z-Demonstrationen bezeichneten Proteste hatten ihren Ursprung in der Frustration der Öffentlichkeit, insbesondere der jüngeren Generation, über Korruption durch Regierungsbeamte sowie in Vorwürfen der Misswirtschaft öffentlicher Gelder. In Folge der landesweiten Unruhen trat Premierminister Oli zurück und wurde von der früheren Richterin Sushila Karki am Obersten Gerichtshof als Premierministerin für eine Übergangszeit abgelöst. Im März 2026 soll es zu Neuwahlen kommen.

Diese politischen Unruhen betrafen hauptsächlich den Bereich der Hauptstadt Kathmandu und hatten bisher wenig Auswirkungen auf unseren Wirkungskreis im Solu Khumbu.

Auch größere Unwetter und Erdbeben durch den jeweiligen Monsunregen sorgen immer wieder für Chaos in Nepal. Es kommt zu Hochwasser und zahlreichen Erdbeben, wo Städte überflutet wurden und es immer wieder zu lebensgefährlichen Situationen kommt.

Die Verbindungsstraße ins Solu Khumbu war im Jahr 2024 ebenfalls betroffen und konnte bis heute noch nicht wieder neu aufgebaut werden.

Bei all der rasanten Entwicklung und Veränderung freuen wir uns über Ihre kontinuierliche Unterstützung für die Menschen vor Ort. Über unsere Mitgliederversammlung, den Newsletter und Nepal-Stammtische versuchen wir, Sie zeitnah zu informieren.

Über Tipps und Anregungen freuen wir uns. Herzlichen Dank für Ihre Hilfe!



GANZ.
SCHÖN.
SCHARF.



SATZSTUDIO **SCHARF**
WERBEAGENTUR

BERLINER STRASSE 16 · 35638 LEUN-BISKIRCHEN
WWW.MARCO-SCHARF.DE · TELEFON 06473 410926