



Vivamos

Für ein Leben
mit Zukunft

Winter News
2025

Hoffnung säen, Zukunft ernten



Agrarökologie in der Praxis – von Zentralamerika bis Ostafrika

Wo Hunger und Mangelernährung besonders gross sind, braucht es nachhaltige Lösungen: Vivamos stärkt Menschen in ländlichen Regionen mit Praxiswissen zu agrarökologischer Selbstversorgung und ausgewogener Ernährung. Ausserdem unterstützen wir sie dabei, ihre Böden, Wald- und Wasservorkommen wieder aufzubauen und für die Zukunft zu schützen. Unser Ziel: Resiliente Gemeinschaften, die sich ausreichend ernähren und trotz Klimawandel genügend gesunde Lebensmittel ernten können, um auch lokale Märkte zu beliefern.

Seit 2024 bringen wir unsere langjährige Erfahrung aus Lateinamerika auch in Kenia ein. Dabei setzen wir auf die Wissensweitergabe vor Ort: Kleinbäuerinnen und -bauern erlernen neue Praktiken und geben diese als Multiplikator*innen an andere weiter.

Porträts von beiden Kontinenten zeigen, was wir konkret bewirken, wenn sich Menschen zusammen für eine hoffnungsvollere Zukunft einsetzen.

Gesunde Böden für eine gesunde Ernährung

Edelmira Vásquez zeigt uns stolz ihren Gemüsegarten. Sie lebt in einem kleinen Dorf in den Hochtälern von Ocotepeque, im Westen von Honduras. «Dank dem Projekt mit Vivamos habe ich unglaublich viel über ökologische Landwirtschaft gelernt und ich achte viel mehr darauf, was ich esse», erzählt sie. Die Aktivitäten im Projekt reichen von der Herstellung von Bokashi-Kompost über Schulungen zu lokalem Saatgut und zur Geflügelhaltung bis zu Gesprächen zu Frauenrechten und Kochworkshops mit lokalen Produkten.

Als agrarökologische Beraterin im Dorf unterwegs

Edelmira ist eine von drei Personen in ihrer Gemeinde, die von den restlichen Familien im Projekt als agrarökologische Berater*innen ausgewählt wurden. «Zusammen mit meinen beiden Kollegen nehme ich an Schulungen teil und danach geben wir unser Wissen an die anderen Bauernfamilien weiter», erzählt sie.

Zusätzlich zu agrarökologischen Aktivitäten engagieren sich die Projektteilnehmenden auch für den Schutz ihrer natürlichen Ressourcen. Edelmira schätzt die Unterstützung dafür sehr: «Je mehr Wald wir schützen können, umso eher werden wir auch in Zukunft saubere Luft und genügend Wasser haben.»

Edelmiras Wunsch? «Es wäre schön, wenn unser ganzes Dorf auf agrarökologische Landwirtschaft umstellt – und eigentlich die ganze Welt. Aber fangen wir mal hier an, Schritt für Schritt: Mit uns zwanzig Familien im Projekt, dann hoffentlich vierzig und so weiter.»

Kleinbäuerliche Landwirtschaft unter Druck

Kleinbauernfamilien produzieren mehr als 80 % der weltweiten Nahrungsmittel – doch sie leiden oft selbst an Hunger. Der Klimawandel bedroht ihre Existenz zusätzlich. Vielen Kleinbauernfamilien in Lateinamerika und Ostafrika fehlt der Zugang zu Wissen, ihre Anbaumethoden sind veraltet und ihre Böden übernutzt. Die Folge: Sie roden Wälder für zusätzliche Anbauflächen und gefährden die Wassersicherheit. Der starke Einsatz von chemischen Mitteln gefährdet zudem die Gesundheit der ganzen Bevölkerung und verunreinigt das Grundwasser. Vivamos geht diese Herausforderungen zusammen mit ihren Partnerorganisationen ganzheitlich an.

Multiplikator*innen: Neues Wissen weitergeben und verankern

Vivamos setzt in zahlreichen Projekten in Lateinamerika und Afrika auf Wissensmultiplikation, sowohl im Programm «Wasser und Nahrung» wie auch in ihrem Bildungsprogramm: Besonders interessierte Teilnehmende werden von Fachpersonen der Projektteams vertieft geschult und geben anschliessend das erworbene Wissen an ihre Gemeinde oder Regionalgruppe weiter. Durch dieses System – etwa «von Bäuerin zu Bäuerin» – bleibt das Wissen nachhaltiger in den Gemeinschaften verankert. Die Multiplikator*innen werden jeweils von den Projektteilnehmenden selbst gewählt: Es sind Menschen, die in ihren Gemeinden gut vernetzt sind und Wissen verständlich und engagiert weitergeben können.

Edelmira Vásquez

Ruth Khaemba

Selbstversorgung und Unabhängigkeit für Witwen

Ruth Khaemba lebt im Westen Kenias, in der Region Mumias. Sie ist seit 19 Jahren verwitwet. Als ihr Mann starb, war sie 29-jährig, Mutter von zwei Kleinkindern und mit dem dritten schwanger. Ruth fiel in ein tiefes Loch und erlebte schmerzlich die Ausgrenzung, welcher Witwen in Kenia oft ausgesetzt sind. Heute leitet sie im Projekt mit Vivamos 109 Witwen an, die sich in fünf Solidaritätsgruppen mit je 20 bis 25 Frauen organisieren. Ruth schult jeweils die Leaderin jeder Gruppe im agrarökologischen Anbau, den sie vom Projektteam erlernt hat, und organisiert Treffen, an denen es auch um finanzielle Fragen und die Alltagsbewältigung geht.

«In dem Moment, wo dein Mann stirbt, verlierst du deine gesamte Welt», sagt Ruth. Aller Besitz geht im Todesfall an die Familie des Mannes über. Die Witwen stehen mittellos da und werden gemieden. «Niemand will mehr etwas mit dir zu tun haben. Das ist enorm belastend.» Am wichtigsten sei deshalb die gegenseitige emotionale Stärkung: «Ich kann sehr gut nachvollziehen, welche Herausforderungen die Witwen durchmachen, weil ich sie selbst erlebt habe. Mir fällt es deshalb sehr leicht, mit den anderen Witwen im Projekt zusammenzuarbeiten.»

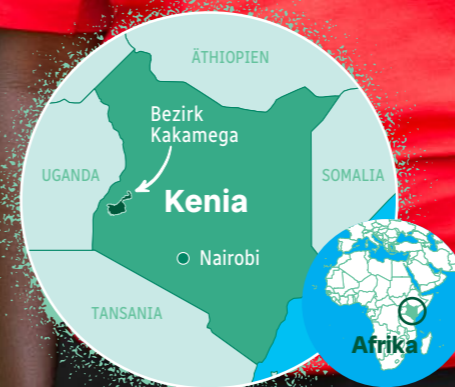
Aus der Isolation ins Tun

Ruth ist eine von zehn Multiplikatorinnen, die insgesamt 1100 Witwen in der Projektregion stärken. Sie vermittelt den Frauen, was sie in der agrarökologischen Ausbildung im Projekt gelernt hat: vielfältiges Gemüse anzubauen, Kompost und organischen Dünger mit vorhandenen Ressourcen herzustellen und Schädlinge biologisch zu bekämpfen. Dies alles bringt den Frauen eine bessere Ernährung für ihre Familien und mehr Unabhängigkeit – dank Selbstversorgung und einem kleinen Einkommen durch den Gemüseverkauf an Nachbar*innen.

Gleichzeitig bieten die Gruppen den Witwen wertvollen Raum zum Austausch: Sie sind altersdurchmisch, ältere Frauen unterstützen die jüngeren mit ihren Erfahrungen. «Wir können uns gegenseitig trösten. Wir können einander unsere Geschichten erzählen», sagt Ruth: «Und wenn eine Witwe keine hoffnungsvolle Geschichte hat, fangen die anderen sie auf und helfen ihr, sich wieder aufzurichten.»

Ruth selbst ist nach einem steinigen Weg in der Gemeinschaft geschätzt: Sie wird *mwali*, Lehrerin, genannt. «Ich sehe eine hoffnungsvolle Zukunft vor mir», sagt sie: «Jeden Tag, wenn ich aufwache, weiss ich, dass ich das Leben eines anderen Menschen berühren werde – und gleichzeitig mein eigenes verändere.»

Erfahren Sie auf unserer neuen Website mehr zu den Projekten: vivamos.org/wasser-nahrung



Inside Vivamos: Ricus Jacometti



Ricus Jacometti hat tropische Landwirtschaft studiert und viele Jahre in verschiedenen Ländern Afrikas, Südostasiens und der Karibik gelebt. Als Projektleiter Ostafrika hat er die neuen Projekte von Vivamos in Kenia mitaufgebaut.

Ricus, was bezwecken die Projekte von Vivamos in Kenia?

Wir sind im Westen Kenias tätig, einer dicht besiedelten Region mit hoher Mangelernährung: Die landwirtschaftlichen Flächen sind klein, die Böden ausgelaugt und die Ernährung einseitig. Mit der Agrarökologie haben wir einen grossen Hebel, um besonders armutsbetroffene Gruppen dabei zu unterstützen, ihre Ernährung, ihr Einkommen und ihre ganze Lebenssituation zu verbessern.

Worauf habt ihr bei der Auswahl der lokalen Partnerorganisationen geachtet?

Alle unsere Partner bringen viel Erfahrung in Agrarökologie mit. Entscheidend ist für mich, wie nahe sie mit den Bauern und Bäuerinnen zusammenarbeiten: Unsere Arbeit hat dann Wirkung, wenn die Projektteilnehmenden sie mitgestalten. Deshalb ist auch unser Ansatz mit den Multiplikator*innen so partizipativ wie möglich: Die Bäuer*innen setzen neue Praktiken direkt auf ihren Feldern um und lernen in der Gruppe voneinander.

Welches sind die grössten Herausforderungen?

Neben ausgelaugten Böden und dem Klimawandel sind der Zugang zu Krediten und Saatgut grosse Hürden. Die nationale Landwirtschaftsstrategie ist auf Grossbetriebe ausgerichtet; Kleinbäuer*innen erhalten kaum Unterstützung. Zudem darf in Kenia nur zertifiziertes Saatgut verkauft werden – ein Vorteil für Saatgutfirmen. Wir fördern deshalb lokale Setzlingsschulen und unterstützen die Bäuer*innen darin, eigenes Saatgut aufzubereiten und untereinander zu tauschen.

Was motiviert dich für deine Arbeit? Landwirtschaft ist meine Passion. Tropische Landwirtschaft zu studieren, war für mich der Weg, um international arbeiten zu können. Es motiviert mich, zusammen mit den Bäuerinnen und Bauern Wege zu finden, ihre Lebensumstände zu verbessern. Die Ansätze sind alle da. Unsere Aufgabe ist es, ihre Umsetzung zu ermöglichen. Zu sehen, wie die Bäuer*innen das Gelernte anwenden und ihr Leben verändern, ist unbezahlbar. Und das tun sie selbst, nicht wir.

«Unsere Aufgabe ist es nicht, Lösungen vorzugeben, sondern Chancen zu ermöglichen.»

Du hast in deiner Karriere in unzähligen Kontexten gearbeitet. Was ist für dich speziell bei Vivamos?

Bei Vivamos gehen wir von der lokalen Expertise aus und arbeiten mit unseren Partnerorganisationen auf Augenhöhe. Weil wir eine übersichtliche Organisation sind, können wir flexibel handeln und direkt und eng mit den Partnern zusammenarbeiten. Ich schätze die Dynamik und Eigeninitiative unserer Partner in Kenia. Ausserdem überzeugen mich die resultatorientierte Arbeitsweise und der wissenschaftliche Ansatz von Vivamos – und dass unsere Partner darin unterstützt werden, ihre Aktivitäten mit wissenschaftlichen Instrumenten zu messen und noch stärker auf Wirkung auszurichten. Das ist für alle Beteiligten wertvoll.

Testament erstellen: Webinare 2026

Erfahren Sie im Online-Webinar von DeinAdieu, worauf es bei der Nachlassplanung ankommt – und wie Sie ganz einfach ein in der Schweiz gültiges Testament erstellen. Nach einem Input beantworten Erbrechtsexpert*innen Ihre Fragen, kostenlos und anonym.

Termine zur Auswahl:
14.1.2026, 9–10 Uhr
13.5.2026, 12–13 Uhr
21.9.2026, 14–15 Uhr
18.11.2026, 15–16 Uhr

Jetzt anmelden:
[vivamos.org/
testament](https://vivamos.org/testament)



Impressum

Texte: Vivamos
Grafik: Christoph Stalder
Fotos: Vivamos
Druck: Schneider Druck AG, Zürich

Anschrift

Vivamos Mejor
Thunstrasse 17, 3005 Bern
Geschäftsstelle Zürich: Ausstellungsstrasse 41, 8005 Zürich

info@vivamos.org
vivamos.org
Tel. +41 (0)31 331 39 29

Berner Kantonalbank, CH-3011 Bern
IBAN CH34 0079 0016 8757 8007 3

Vivamos Mejor ist seit 1992
ZEWO zertifiziert.



Ihre Spende
in guten Händen.

Foto Titelseite: Carmen Gonzales aus Honduras zeigt ihre Ernte. Sie pflanzt dank agrarökologischen Methoden vielfältigeres Gemüse an.