



Jahresbericht 2023/2024



Sukha

Hilfe für Indien und Nepal e.V.

Was bisher geschah

Aus den privaten Hilfsaktionen wurde 2021 der Verein gegründet, um im Corona Lookdown die Not der Menschen in Nordindien und Nepal zu lindern. In „unserem Revier“ gibt es seit 2022 keine Katastrophen mehr. Daher fördern wir mit den Spendengeldern lokale Projekte, die eine kontinuierliche fürsorgliche Arbeit machen:

- Metta Hope and Challenge: das Altenheim, das Waisenhaus, das Rehabilitationszentrum für Suchtkranke, die Armenspeisung
- Die kleine Gartenschule Pancha Sila in Bodhgaya, Nordindien
- Die Women's Foundation Nepal durch den Vertrieb ihrer Schals in unserem Onlineshop.
- Die Lotus Nonnen in Kathmandu
- PAWS Thrissur, die Hundestation in Kerala



Verein + Mitglieder

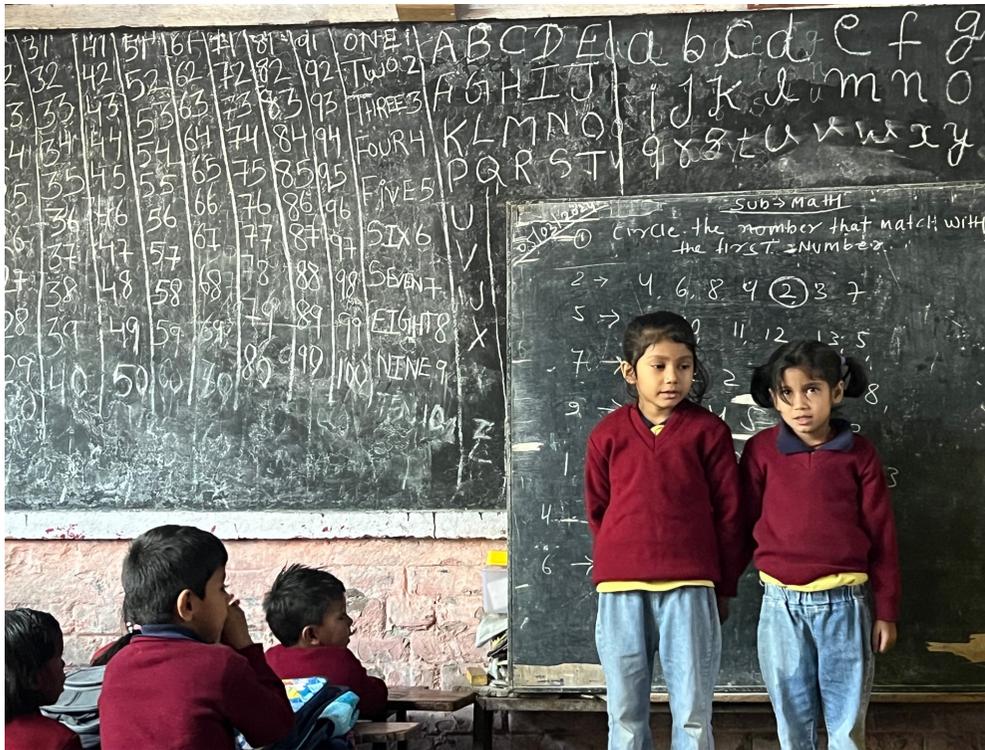
Amtgericht Düsseldorf, Vereinsregister Nr: 12089

Sitz des Vereines: Heyestrasse 67, 40625 Düsseldorf

Telefon: +49 1746222145

Mail: Minka@sukha-ev.de

Homepage: <https://www.sukha-ev.de>



Jahresbericht Sukha e.V. 2023/24

Mitglieder: 18

Stand 4.8.2024

Minka Hauschild	1. Vorstand Geschäftsführung
Irene Hotz	2. Vorstand
Werner Tirre	Kassenwart
Christine Peters	Kassenprüferin
Anna Trökes	Gründungsmitglied
Birgit Hegemann	Gründungsmitglied
Marc Wey	Gründungsmitglied
Hadu Hoffmann	Gründungsmitglied
Michael Köhler	Mitglied
Franz Hutterer	Mitglied
Christa Trobisch	Mitglied
Andrea Rhein	Mitglied
Monika Grünen	Mitglied
Renu Li	Mitglied
Susanne Giebler	Mitglied
Petra Biehler	Mitglied
Andrea Kistenmacher	Mitglied
Kirstin Reil	Mitglied

Fördermitglieder: 8

Ambulanter Pflegedienst Rheingold	Fördermitglied
Daniela Hartmann	Fördermitglied
Claudia Behne	Fördermitglied
Regula Ziegler	Fördermitglied
Margarete Geppert	Fördermitglied
Simone Rossnagel	Fördermitglied
Christopher Schneider	Fördermitglied
Klaus Trobisch	Fördermitglied

Engel: 3

Andreas Killmann	Justiz Engel
Friedhelm Griepentrog	Steuer Engel
Christian von Wolkahof	Homepage und IT Engel

Einnahmen + Ausgaben

Verein 2023

Einnahmen vom 1.1. – 31.12. 2023



Spenden und Mitgliedsbeiträge 27.149,38 €

Ausgaben vom 1.1. – 31.12. 2023

Projekte

ARM Helping Group, Varanasi, Indien	300,00 €
Pancha Sila Publik School, Bodhgaya, Indien	2.500,00 €
Metta Hope and Challenge	3.000,00 €
PWAS, Thrissur, Südindien	6.009,48 €
Yalbang Kloster Humla	6.251,00 €
Schulgeld, Unterhalt Kusang Chödrön, Kathmandu	2.600,00 €
Nepali Lotus Nun Association	5.420,00 €
Asia Pacific School, Kathmandu	680,00 €
Geschenke für Projekte	82,40 €
	26.842,88 €

Vereinsverwaltung

Personalkosten gesamt	8.249,42 €
Büro, Telefon	90,35 €
Werbekosten	242,07 €
Buchführung	617,00 €
Steuer- und Rechtsberatungskosten	1.190,00 €
Rechts- u. Beratungskosten	573,00 €
Fortbildungskosten, Fundraising	3.170,00 €
Internet	195,50 €
Kontogebühren	160,27 €
Reisekosten	769,04 €
	15.256,65 €

gesamt Ausgaben 42.099,53 €

2022**Vergleich****2023****Spenden-Einnahmen vom 1.1. – 31.12.2022 38.335,97 €****Spenden-Einnahmen vom 1.1. – 31.12.2023 27.149,38 €****Ausgaben vom 1.1. – 31.12. 2022****Projekte**

ARM Helping Group, Varanasi, Indien	1924,13 €
Pancha Sila Publik School, Bodhgaya, Indien	139,00 €
Metta Hope and Challenge	4000,00 €
Street Dog Care, Kathmandu, Nepal	500,00 €
Buddha Tara Förderkreis	1000,00 €
Yalbang Kloster Humla	5767,74 €
Nepali Lotus Nun Association	2800,00 €
Asia Pacific School, Kathmandu	780,00 €
Geschenke für Projekte	647,50 €
	17.058,37 €

Vereinsverwaltung

Personalkosten gesamt	7413,21 €
Büro, Telefon	32,55 €
Werbekosten	664,80 €
Buchführung	250,00 €
Steuer- und Rechtsberatungskosten	1028,06 €
Internet	165,50 €
Kontogebühren	260,88 €
Projektreisekosten vom 12.8. – 4.10. 2022	2442,86 €
	12.257,86 €

Gesamt Ausgaben 29.716,23 €**Ausgaben vom 1.1. – 31.12. 2023****Projekte**

ARM Helping Group, Varanasi, Indien	300,00 €
Pancha Sila Publik School, Bodhgaya, Indien	2.500,00 €
Metta Hope and Challenge	3.000,00 €
PWAS, Thrissur, Südindien	6.009,48 €
Yalbang Kloster Humla	6.251,00 €
Schulgeld, Unterhalt Kusang Chödrön, Kathmandu	2.600,00 €
Nepali Lotus Nun Association	5.420,00 €
Asia Pacific School, Kathmandu	680,00 €
Geschenke für Projekte	82,40 €
	26.842,88 €

Vereinsverwaltung

Personalkosten gesamt	8.249,42 €
Büro, Telefon	90,35 €
Werbekosten	242,07 €
Buchführung	617,00 €
Steuer- und Rechtsberatungskosten	1.190,00 €
Rechts- u. Beratungskosten	573,00 €
Fortbildungskosten, Fundraising	3.170,00 €
Internet	195,50 €
Kontogebühren	160,27 €
Reisekosten	769,04 €
	15.256,65 €

Gesamt Ausgaben 42.099,53 €

Einnahmen + Ausgaben



Shop 2023

Shop Ausgabe

Wareneinkauf	3.478,23 €
Bürobedarf	25,27 €
Porto, Versand	269,88 €
Nebenkosten	320,05 €

4.093,43 €

Shop Einnahme

Umsatz	9.112,33 €
Warenbestand	2.305,58 €

11.417,91 €

2022 Shop 2023

Shop Ausgabe

Wareneinkauf	4789,07€
Bürobedarf	32,13 €
Porto, Versand	459,37 €
Zinsen, Bankspesen	67,19 €

5347,76 €

Shop Einnahme

Umsatz	10774,07 €
Warenbestand	2515,89 €

13.289,96 €

Shop Ausgabe

Wareneinkauf	3.478,23 €
Bürobedarf	25.27 €
Porto, Versand	269,88 €
Nebenkosten	320,05 €

4.093,43 €

Shop Einnahme

Umsatz	9.112,33 €
Warenbestand	2.305,58 €

11.417,91 €

Einnahmen + Ausgaben

Einnahmen vom 1.1. – 31.7.2024

Spenden und Mitgliedsbeiträge 13.333,49 €



Verein 1. - 7. 2024

Ausgaben vom 1.1. – 31.7. 2024

Projekte

ARM Helping Group, Varanasi, Unterstützung Familie	300,00 €
Pancha Sila Public School, Bodhgaya, Indien	4.000,00 €
Metta Hope and Challenge	2.000,00 €
Unterstützung , Germann Doctors e.V.	1.000,00€
PAWS Thrissur Südindien	2.000,00 €
Nepali Lotus Nun Assoziation	4.000,00 €
Schulgeld Kusang Chödrön	300,00 €

13.600,00 €

Vereinsverwaltung (ungefähr)

Personalkosten gesamt	4.832,48 €
Bankgebühr	65,72 €
Administration + Internet	282,30 €
Reisekosten , Nepal 2.3. – 25.3.24	400,00 €

5.580,50 €

Gesamt Ausgaben 19.180,50 €

Einnahmen + Ausgaben

Shop 1. – 7. 2024



Shop Ausgabe

Porto 58,48 €

58,48 €

Shop Einnahme

Umsatz 867,36 €

Warenbestand ca. 2.178,00 €

3045,36 €

Tätigkeit des geschäftsführenden Vorstandes vom 10.8.23 – 15.8.24

- Erstellen des Jahresberichtes sowie die Vor- und Nachbereitung der Mitgliederversammlung.
- Aufarbeitung der Projektarbeiten, die Dokumentation von Fotos, Filmen und Berichten, die Ablage von Quittungen und Belegen, Empfangsbescheinigungen, Kontakt- und Kontodaten der Projektpartner.
- Mir ist eine persönliche Beziehung zu den Vereinsmitgliedern und SpenderInnen sehr wichtig. Ebenso zu unseren Projekten. Ich halte regelmäßig Kontakt. Alle involvierten Personen sollen gut informiert, gewürdigt und gesehen werden.
- Die Homepage wird immer wieder auf den neuesten Stand gebracht. Blogartikel informieren über die Projekte, in der Homepage sind mittlerweile viele Hintergrund Informationen zu finden, wenn man auf die internen Links auf den Seiten klickt.
- Die E-Mail Kontaktdatei ist im letzten Jahr gewachsen. Der Vereinsnewsletter geht an 275 Empfänger über meinen Newsletter-Server von Brevo. Manchmal sende ich ihn auch an alle meine Kontakte, das sind dann 1200 Personen. Die Öffnungsrate ist über 50%
- Zuerst hatte ich eine Excel-Datei erstellt mit den Konto Ein- und Ausgängen, die Spenderdaten und Projektdaten erfasst.
- Mittlerweile ist daraus eine umfangreiche Datei geworden, die von unserem Kassenwart Herr Werner Tirre gewissenhaft geführt wird. Das entlastet mich sehr!! Wir sind in engmaschigem Kontakt. Ebenso mit unserem Steuerberater Fridhelm Griepentrog.
- Der Online Shop bleibt provisorisch, das klappt gut und spart uns Kosten. Jedes mal wenn ich in Nepal bin, kaufe ich ein. Die Waren werden nach Deutschland gesendet, dort habe ich sie durch fotografiert, Preise festgesetzt, in den Online Shop eingepflegt, über Instagram und den Newsletter beworben, Bestellungen aufgenommen, Rechnungen geschrieben, die Waren versendet und Kontoeingänge überprüft. Da das sehr viel Arbeit ist, wird der Shop hauptsächlich ab Herbst über die Weihnachtssaison aktiv betrieben, im Sommer ist es ruhiger.
- Zur Zeit ist das Warenlager voll, also werde ich im Herbst 2024 keine Waren kaufen.
- Für die Yoga- und Meditationsinteressierten Menschen werden bei der Women's Foundation übergroße Wollschals angefertigt. Sie sind als Meditationstücher geeignet und werden gut verkauft.
- Im Herbst 2024 werden bei einer Black Friday Aktion die Preise reduziert und ältere Ware abverkauft.

- Von Januar 2023 bis August 2024 war ich drei mal in Indien und Nepal:
- Im Februar 2023 reiste ich mit einer Gruppe von YogalehrerInnen nach Bodhgaya und Varanasi, hier konnte ich direkt und bar Spendengelder an die Pancha Sila Public School in Bodhgaya übergeben.
- Im August 2023 haben wir auf dem Weg zum Kailash mit einer großen Gruppe die beiden Klöster in Humla besucht, da war das Badehaus noch im Bau. Es wurde im Oktober 2023 fertig gestellt, nun können die Nonnen duschen. Die Gesamtkosten für das Badehaus beliefen sich auf 8951,00 €
- Nach der Kailash Reise folgte die Sukha Projektreise, bei der wir alle projekte des kathmandu Tales besuchten. Im märz 2024 war ich erneut auf den Spuren des Buddhas unterwegs und wir besuchten die Pancha Sila Public School sowie in Anschluss erneut unsere Projekte in Kathmandu.
- Mit vielen kleinen Filmen berichtete ich live von den Projekten und der Reise in verschiedenen WhattsApp Gruppen und in den sozialen Medien. Die Filme sind nun auf dem Youtube Kanal von Sukha zu finden wenn Sie bei Youtube: Sukha e.V. Playlist eingeben, gelangen Sie zu 115 Filmen die von dieser Reise berichten.
- Der Herbst und Winter 2023 war gefüllt mit Arbeiten rund um den Online Shop.
- Die Hotelkosten außerhalb der Reiseleitung wurden von Sukha getragen, die Flüge sowie alles andere während der Reiseleitung wird von Neue Wege Reisen übernommen. Ein großes Dankeschön an Beide.

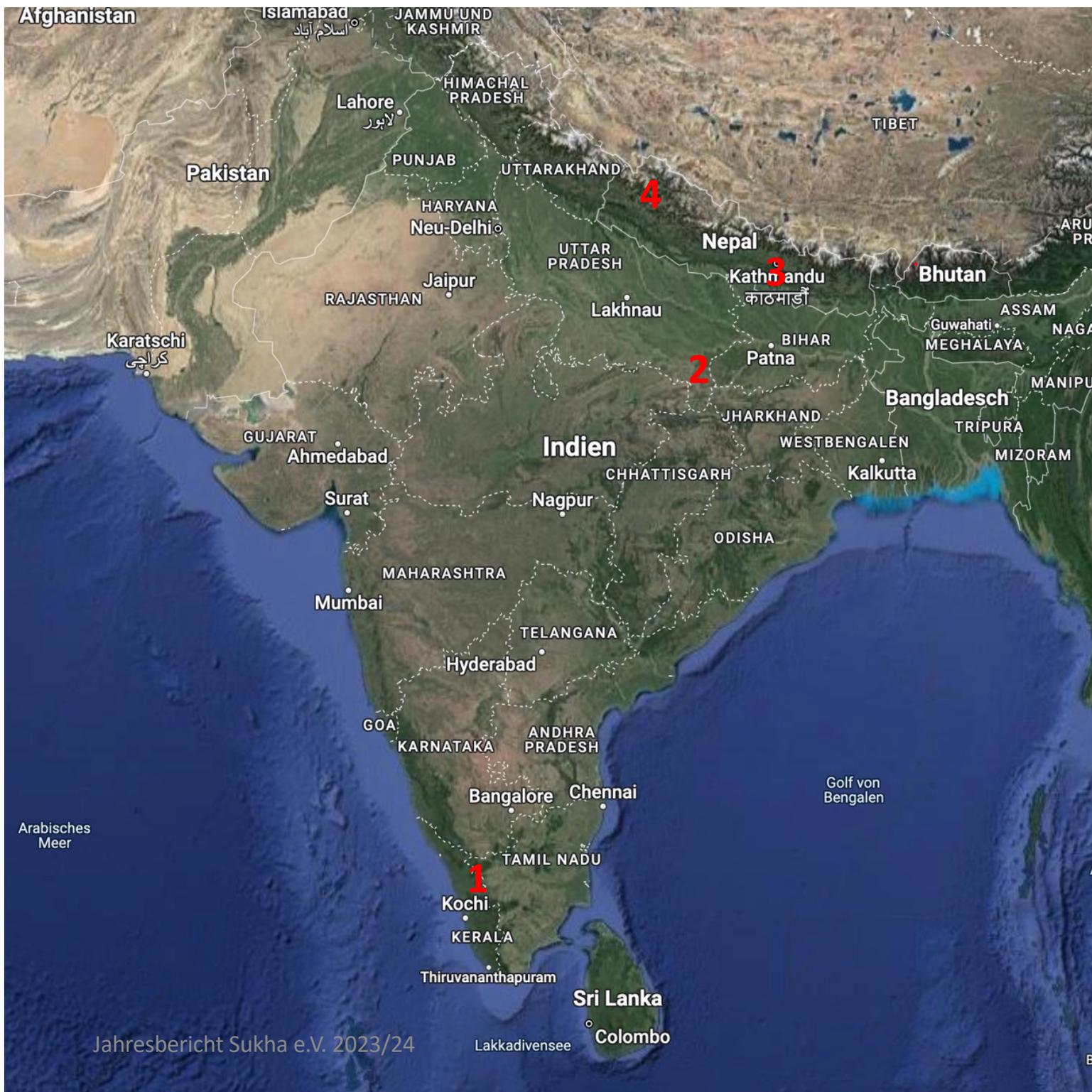
Fundraising Ausbildung

Um den Verein Sukha e.V. professionell zu führen absolvierte ich im Frühjahr 2022 eine Fundraising Basis-Ausbildung bei der Fundraising Akademie Frankfurt in 4 Modulen zu je 5 Tagen. Der Vorstand hat entschieden, die Kosten der Ausbildung in Höhe von 3170,00 € vom Verein zu übernehmen. Ich werde auf der Mitgliederversammlung von den Inhalten der Ausbildung berichten.

Vergütung des geschäftsführenden Vorstandes

Seit 1.12.2022 wurde mein Minijob bei Sukha auf 520,00 € angehoben.





An diesen Orten liegen die Projekte, welche wir zur Zeit unterstützen.

1. Paws Thrissur für Tiere in Not, Südindien
2. Pancha Sila Public School, Bodhgaya, Nordindien
3. Metta Hope and Challenge, Kathmandu
3. Nepal Buddhist Lotus Nun Assoziation
3. The Women's Foundation of Nepal
4. Nonnenkloster in Yangbar, Humla, Nepal

Paws Thrissur, Südindien

Paws Thrissur - Federation of Indian Animal Protection Organisation gehört dem Animal welfare Board of India an.

Große Namen für eine kleine und bis zum Anschlag engagierte Organisation, die vor ca. 7 Jahren in der Stadt Thrissur im Bundesstaat Kerala, Südindien gegründet wurde.

Anstatt zu heiraten und eine Familie zu gründen, zog es die junge Inderin Preethi Sreevalsan vor, ihr Leben den misshandelten und verletzten Tieren - meistens Hunde und Katzen - zu widmen.

Häufig in nächtlichen Einsätzen werden die Tiere von der Strasse gerettet, behandelt und in ein neues Zuhause vermittelt.

Da Anna Trökes regelmäßig Kerala zu einer Ayurvedakur bereist, kennt und begleitet sie Paws Thrissur seit vielen Jahren.

Wir freuen uns sehr Paws Thrissur in die von Sukha e.V. geförderten Projekte mit aufnehmen zu können.

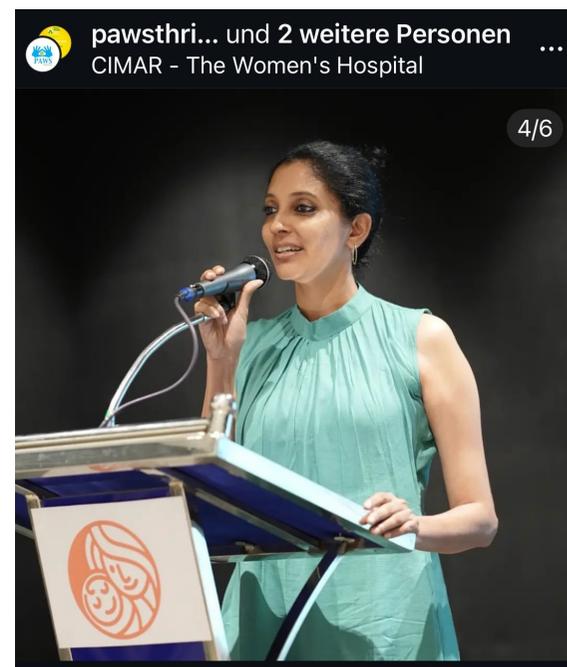
Häufig verfügen nepalesische und indische Hilfsorganisationen nicht über eine eigene Homepage,

sondern berichten auf Facebook und Instagram von ihren Aktivitäten um Spendengelder zu erbitten.

Sehr eindrucksvoll, aber auch mit viel Elend dokumentiert PAWS Thrissur auf der [Facebookseite](#) über ihre Tätigkeit.

Ebenfalls auf Instagram unter pawsthri... zu finden.

Jahresbericht Sukha e.V. 2023/24



Pancha Sila Public School, Bodhgaya, Indien

In der Pancha Sila Public School steht ein Generationswechsel bevor. Venerable Anuruddha ist mit 80 Jahren sehr alt. Er schläft viel, die Stimme ist leise. Der junge engagierte Lehrer Ravi betreut Venerable kümmert sich um die Schule, sendet uns Foto Berichte. Der Unterricht ist frei, also kein Schulgeld für die Familien der Kinder. Seit jeher hat Venerable hier Bildung für die ganz Armen angeboten. Ein jüngerer Mönch wird seinen Posten übernehmen, aber Ravi macht das Management.

Es gibt keine Webseite, kein Bankkonto, keinen Facebook Account.

Im Februar 2023 und 2024 war ich mit Gruppen dort und habe jedesmal vom Verein ca. 3000 € übergeben. Es wurde ein Klassenzimmer gebaut, die Toiletten wurden saniert und ein Tuctuk wurde angeschafft, als Schulbus Shuttle. Einmal im Monat bekommen die Kinder ein warmes Essen – es dürfte mehr und täglich sein. Überhaupt sind die Gebäude und Möbel in die Jahre gekommen, die Schule lebt auf dem Minimum. Dennoch hat sie Seele und Charme. Regelmäßig versorgt uns Ravi mit Foto und Filmmaterial so das wir immer auf dem laufenden sind. Im Juli 2024 stand alles unter Wasser. Monsunzeit.



Hope and Challenge Nepal

Geshe Lama Sonam Wangchen, ein nepalesischer Mönch des tibetischen Buddhismus betreibt mit neun Mitarbeitern seit zwölf Jahren diese kleine engagierte Organisation rund um das Kathmandu Tal. Auf organische Weise, aus dem Bedarf heraus hat sich eine umfangreiche Palette an gemeinnützigen Projekten entwickelt:

- Freemeal: eine warme Mahlzeit täglich für Tagelöhner und Obdachlose.
- Altenheim mit 39 Bewohnern, meist aus der Bergregion oder aus Tibet.
- Rehabilitationszentrum für suchtkranke Männer, nach dem Entzug
- Waisenhaus mit 150 Kindern
- vielfache Einzelbetreuung auf allen Ebenen.

Diese Organisation wurde mehrfach in Nepal ausgezeichnet. Sie arbeitet unmittelbar an der Not, Armut, Krankheit, Sucht und Dreck.

Wir von Sukha e.V. fördern am liebsten das Altenheim, hier braucht es mehr Personal.

Die folgenden Filme geben einen Einblick in die Projekte.



The Nepal Buddhist Lotus Nun Association - „die Lotusnonnen“

„Unsere“ fünf Lopönma's, sind im Mai 2023 allesamt zu Kenma's erhoben worden. Einem Dokortitel gleich.

Damit sind Sie die ersten Kenma's in Nepal. Tatää!!

Im Sommer 2023 haben wir sie mit einigen Mitgliedern von Sukha e.V. mehrfach getroffen und waren in ihrem Haus in der Nähe von Boudha. Das Erdgeschoss ist der Lakhang, hier wird morgens und abends praktiziert, aber auch täglich der interessierten Nachbarschaft der Dharma gelehrt. Im ersten Stock wohnen sie – 3 Nonnen in einem Schlafzimmer, eine große Wohnküche und ein Gästezimmer. Der zweite Stock ist seit März 2024 fertig gebaut, dank einer großzügigen Spende von uns. Die Werte und das Selbstverständnis der Lotusnonnen finden Sie auf unserer Sukha e.V. Homepage.

Nun gibt es drei weitere Gästezimmer mit Bad. Für kranke Nonnen aus abgelegenen Gebieten, die nach Kathmandu zur medizinischen Behandlung kommen. Da in den Krankenhäusern normalerweise die Familien die Betreuung der Kranken übernimmt, wird diese von den Nonnen geleistet. Außerdem organisieren sie einmal im Jahr das große Friedensgebet (Mönlam) in Lumbini, dem Geburtsort Buddhas nahe der indischen Grenze. Die Damen sind wohlortiert, schnell, kommunizieren gerne und haben ihre Organisation gut im Griff. Für Sukha e.V. die perfekte Partnerorganisation, über die wir auch z.B. Einzelbetreuung und Patenschaften abwickeln.





Birgit Hegemann und Werner Haas gestalten einen Mantra Abend bei Neue Wege, im Dezember 2023 um für die Lotusnonnen zu sammeln.



Jahresbericht Sukha e.V. 2023/24



Sukha e.V. zu Besuch bei den Lotusnonnen 8.2024

Das Nonnenkloster in Yangbar, Nordwest Nepal



Im August 2023 waren wir mit der großen Kailash-Gruppe für drei Tage bei dem Nonnenkloster in Yangbar, Humla zu Besuch. Da war das Badehaus noch in Bau. Seit Mai 2024 ist es fertiggestellt!

Es hat insgesamt 8951,00 € gekostet.





The Women's Foundation of Nepal

Die Women's Foundation of Nepal wird von Sukha e.V. unterstützt, indem wir die Pashmina- Woll- und Seidenschals, welche von der Schwesterfirma Maheela produziert werden in unserem Onlineshop vertreiben. So sind wir ein bezüglicher und regelmäßiger Geschäftspartner der Women's Foundation.

Seit 40 Jahren engagiert sich die ausschließlich von nepalesischen Frauen geführte Organisation für die Rechte und Fürsorge der Frauen. Sie betreiben Waisenhäuser, Mutter und Kind Häuser, eine Grundschule.

80 Arbeitsplätze bestehen durch die Produktion der hochwertigen Seiden – und Pashmina Schals, welche im Shop von Sukha e.V. käuflich zu erwerben sind.

Die Women's Foundation ist auch politisch aktiv. So zum Beispiel als 2015 nach dem Erdbeben in Nepal die Verfassung verabschiedet wurde. Die Women's Foundation ließ die für Frauen relevanten Grundrechte in leicht verständlicher Form in kleinen Broschüren drucken und verteilt sie landesweit in den abgelegenen Dörfern des Hochgebirges, damit die Frauen über ihre gesetzlichen Rechte informiert sind. Auch vor Gericht steht die Women's Foundation den Frauen äußerst streitbar zur Seite und beschäftigt mittlerweile 4 Rechtsanwältinnen.

Wenn junge Frauen aus der Auslands-Prostitution schwanger oder HIV infiziert zurückkehren, ist die Women's Foundation die erste Anlaufstelle.





Sukha

Hilfe für Indien und Nepal e.V.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Interesse.

Weite Informationen finden Sie auf der Homepage

www.sukha-ev.de