



© Branka Antić-Štauber

## Trauma verarbeiten bei „Snaga žene“

Green Care Projekte in Kriegs- und Krisengebieten

Bosnien und Herzegowina: In post-Konflikt-Gesellschaften wie dieser müssen Institutionen und Zivilgesellschaft viel Aufwand, Wissen und Enthusiasmus haben, um das Land zurückzubringen. Die Behandlung traumatischer Wunden und menschlicher Beziehungen nimmt viel Zeit in Anspruch.

Die Assoziation „Snaga žene“ leistet in seiner Haupttätigkeit psychologische, pädagogische, soziale, medizinische, rechtliche und wirtschaftliche Hilfe für Frauen, Jugendliche und Kinder, die infolge der Kriegs- und Nachkriegsereignisse in Bosnien und Herzegowina verschiedene traumatische Erfahrungen gemacht haben. Dabei setzt sie auf das Mittel der gärtnerischen und landwirtschaftlichen Arbeitstherapie. Ein besonderer Schwerpunkt liegt bei der Unterstützung von Opfern des Völkermords in Srebrenica, sowie von Opfern von Kriegsvergewaltigungen und sexuellem Missbrauch aller ethnischen Gruppen in Bosnien und Herzegowina.

Die Umgebung, in der die Überlebenden sind, ist für die Genesung und Heilung sehr wichtig. Das Opfer, als Teil dieser Gesamtumgebung, ist eine Person, die einen mehrdimensionalen und multidisziplinären Ansatz benötigt, um die Traumaprobleme anzugehen. Die Gesellschaft ist verpflichtet, und kann durch eine kollektive Reaktion das Wiederauftreten eines Ereignisses reduzieren, die Rehabilitation und Widerstandsfähigkeit eines Individuums gegenüber Traumata unterstützen und zur Genesung beitragen. Dadurch muss den Betroffenen jedoch die Möglichkeit geboten

werden, wieder Teil der Gesellschaft zu werden. Hier setzt die Arbeitstherapie von „Snaga žene“ an.

### Das Modell von „Snaga žene“

Das Ziel von „Snaga žene“ ist, die Persönlichkeit in einer Krise zu stärken, die Person zu lehren, sich auf das zu konzentrieren, was sie durch ihre Arbeit erreichen möchte, und ihr eigenes Potenzial aufzubauen, um Traumata und deren Folgen zu überwinden. Zu Beginn unserer Arbeit mit traumatisierten Personen verwendeten wir verschiedene psychotherapeutische Richtungen, aber die erzielten Ergebnisse waren recht bescheiden und wir suchten andere Möglichkeiten. Wir verfolgten auch die tatsächlichen Bedürfnisse vor Ort und beurteilten auf individueller Ebene, welche Art von Unterstützung die Personen brauchten.

Wir kamen zu dem Schluss, dass bei der Bereitstellung angemessener psychosozialer Hilfe für chronisch traumatisierte Personen ein förderliches und unterstützendes psychosoziales Klima geschaffen werden muss, in dem das Opfer eines chronischen Traumas das Bedürfnis verspüren kann, „mit traumatischen Erfahrungen fertig zu werden“. Ein wichtiges Prinzip der Genesung ist dabei die Stärkung. Zu diesem Zweck sollten die

Traumatisierten aktiv in ihre Genesung einbezogen werden.

Auf Basis dieses Gedankens führten wir im Jahr 2007 ein einzigartiges ökologisches Modell der Therapie bei „Snaga žene“ ein, das Aktivitäten überwacht, die auf Rehabilitation und Genesung ausgerichtet sind. „Snaga žene“ verfügt über ein multidisziplinäres Team, das Rehabilitations- und Genesungsprozesse durchführt, bestehend aus Psycholog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Ärzt\*innen, Jurist\*innen und Ökonomen. Das Modell umfasst fünf Elemente, die zueinander in Symbiose stehen und für Klient\*innen, Therapeut\*innen und die breite Öffentlichkeit einfach und erkennbar sind.

Sie lauten:

1. psychische Gesundheit von Opfern/Überlebenden, Genesung und Resilienz gegenüber dem erlebten Trauma und Stigma;
2. soziale Aspekte und Position von Gemeinschaft, Destigmatisierung, Sozialisierung und Akzeptanz von Traumata im sozialen Umfeld, sowie Stärkung sozialer Netzwerke und Beziehungen, sowohl innerhalb einer ethnischen Gruppe als auch zwischen zwei Gruppen;
3. menschliche Gesundheit - dies beinhaltet die Beziehung zwischen

Green Care 1|2020

dem psychischen Status und der körperlichen Gesundheit und die Einbeziehung öffentlicher Einrichtungen in die Gesundheitsfürsorge und -überwachung;

4. die gesetzlichen Rechte von Opfern/Überlebenden als untrennbarer Bestandteil von Gerechtigkeit und Recht, unter Achtung der Menschenrechte in Zusammenhang mit der Übergangsgerechtigkeit und den Gerichtsverfahren gegen Täter;
5. wirtschaftliches Wohlergehen als wesentlicher Bestandteil von Rehabilitation sowie Beschäftigung und Einkommen.

Unsere Arbeitsaktivitäten bilden eine Balance zwischen Beschäftigung, Behandlung und Wirkung und stimulieren die Motivation und das Engagement der Klient\*innen. Wir nehmen traumatisierte Frauen in die Arbeitstherapie mit dem Ziel auf, ihre Gesundheits- und Erholungsfähigkeit zu verbessern. Arbeitsaktivitäten unterstützen die Rehabilitationsprozesse und stärken die gesamte Gemeinschaft, die von gewaltsamen Konflikten betroffen war. Das vorgeschlagene Modell passt vollständig zu den Grundsätzen der Übergangsgerechtigkeit und folgt den Elementen, die für die Wiederherstellung von Personen, Opfern und Überlebenden sowie für die Wiederherstellung einer vom gewaltsamen Konflikt zerstörten Gesellschaft erforderlich sind. Wir bringen Frauen zurück in ihr natürliches Arbeitsumfeld – die Landwirtschaft. Dies steht in engem Zusammenhang mit ihren Interessen, Kenntnissen und Fähigkeiten, da die meisten Frauen vor dem Krieg in der Landwirtschaft tätig waren. Die ersten Pflanzen,

von der wir dachten, sie würden ihr Interesse und ihren Wunsch nach Arbeit wecken und die unsere „Helfer“ bei der Arbeit sein würden, waren Rosen. Traditionelle Blumen, die auf den meisten Höfen sehr verbreitet sind. Tatsächlich hatte jede Frau bereits eine Rose in ihrem Hinterhof, sodass keine zusätzlichen Investitionen erforderlich waren. Die Rosen waren vernachlässigt, mit Gras und Unkraut bewachsen, unsichtbar. Dann gab es Spenden von Rosensämlingen und Tulpenzwiebeln, wodurch wir unser Programm fortsetzen konnten.

Später erweiterten wir unser Blumenangebot und fügten Gewächshausgemüse und Kräuter hinzu. Heute produzieren und verkaufen wir qualitativ hochwertige Heilkräuter, Obst und Gemüse mit einer Palette aus 100% natürlichen Stoffen, die unterschiedliche Teesorten und ätherische Öle umfasst.

Zwei Jahre nach der Implementierung unseres Programms konnten wir erste signifikante therapeutische Ergebnisse erkennen. Wir stellten fest, dass sich die Gruppenmitglieder verändert hatten und psychosoziale Sitzungen eine andere Dimension entwickelt hatten. Frauen sprachen über ihre Bedürfnisse und Stimmungen, ihr Trauma und ihre Vergangenheit, ihre Möglichkeiten und Stärken, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten. Sie sprachen darüber, wie ihr Leben heute aussieht, wie sie alleine leben ohne Ehemänner, Söhne, Brüder und andere männliche Familienmitglieder, auf die sie sich in der Vergangenheit verlassen hatten. Sie zeigten enormen Mut und fanden trotz allem, was geschehen war, die Kraft, ihre zerstörte materielle Umwelt wieder aufzubauen. Auf diese Weise erneuerten sie auch ihre inneren Stärken, änderten

ihr Denken und passten ihre Emotionen an die neue, aktuelle Situation an. Ihr Arbeitsengagement hat neue emotionale Kanäle eröffnet, und das Engagement von Körper und Seele hat Möglichkeiten für Veränderungen auf emotionaler und kognitiver Ebene geschaffen.

Unser ökologisches Rehabilitationsmodell für Frauen in Srebrenica unterstützt die Reduzierung von posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen und Angstzuständen. Das wirkt sich nicht nur positiv auf ihre psychologische Funktionsweise aus, sondern auch auf ihren wirtschaftlichen Status, die Dynamik innerhalb der Familien und die Beteiligung dieser Frauen an den täglichen Aktivitäten.

### Ein kurzer Blick auf die Psychosomatik

Ein traumatisches Ereignis kann die Entwicklung einer Reihe von psychischen Problemen beeinflussen, wie z. B. eine akute Reaktion auf Stress, Depressionen, Angstzustände, dissoziative und posttraumatische Belastungsstörungen sowie dauerhafte Persönlichkeitsveränderungen. Traumata erhöhen auch das Risiko zahlreicher somatischer Symptome und somatischer Erkrankungen. Die häufigsten somatischen Symptome bei Patient\*innen mit multiplem Trauma sind Erstickens, Schmerzen und Engegefühl in der Brust, Rückenschmerzen, Kribbeln in den Beinen, Bauchschmerzen, Schwäche, Müdigkeit und Gewichtsverlust.

Uns ist aufgefallen, dass bei unseren Anwender\*innen vermehrt verschiedene Krankheiten auftreten: Vor allem somatische Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Angina pectoris, degenera-



beide © Branka Antić-Štauber



© Branka Antić-Štauber

tive Erkrankungen des Knochensystems, Erkrankungen der Schilddrüse, Erkrankungen des Verdauungssystems, Hauterkrankungen, Hyperlipidämie, zahlreiche Stoffwechselstörungen, Asthma bronchiale.

### Zweck der Arbeitstherapie

Der Zweck der Arbeitstherapie ist es, den Patient\*innen dabei zu helfen, die Einstellungen und Verhaltensweisen zu entwickeln, die es ihnen ermöglichen, so nützlich und zufriedenstellend wie möglich zu leben. Die Essenz der Arbeitstherapie ist die Chance für eine gute Veränderung. Tatsache ist auch, dass arbeitstherapeutische Aktivitäten und Techniken nur dann therapeutisch wirken können, wenn die Überlebenden

sie als obligatorischen Bestandteil ihrer Behandlung und Rehabilitation wahrnehmen, wenn sie sie freiwillig akzeptieren und täglich auf sie zugreifen. Durch die berufliche, medizinische und psychologische Betreuung haben die Klient\*innen im Laufe der Zeit ihre persönlichen Ressourcen gestärkt und ihre Fähigkeit zur Bewältigung des Alltagsstresses und der aktuellen Lebensprobleme erhöht.

Die Begünstigten haben die Verbesserungen in psychischer, physischer, sozialer und wirtschaftlicher Hinsicht formuliert. Ihr Leben ist bedeutungsvoller und organisierter geworden, sie haben sich klare Ziele gesetzt, die sie anstreben und die sie führen, weil für sie die Chance auf einen Neuanfang und ein neues Leben von

Erfolg, Liebe und Glück geprägt ist. Die Arbeitsprojekte haben ihnen geholfen, ein Gefühl der Sicherheit, des Nutzens und der wirtschaftlichen Befähigung zu entwickeln und die Einsicht zu gewinnen, dass sie nützliche Familien- und Gesellschaftsmitglieder sind. Sie haben die Gelegenheit bekommen zu zeigen, dass sie besser auf sich und ihre Familien aufpassen können. Und indem sie sich auf die Arbeit konzentrieren, entfernen sie sich von der Vergangenheit und deren traumatischen Erlebnissen, gründen sich auf realen Problemen der Gegenwart und schauen leichter in ihre Zukunft.

### Primarius Branka Antić-Štauber, Dr.<sup>in</sup> med.

*ist Ärztin und Spezialistin für Infektionskrankheiten und Familienmedizin, und Präsidentin der NGO SnagaZene.*

*E-Mail: s.zenebh@bih.net.ba*



© Branka Antić-Štauber



© Branka Antić-Štauber