



**MMS Bulletin #142**

*Mental Health: A Forgotten Facet of Healthcare*

**Wie können sich Projektmitarbeitende psychisch stärken und schützen?**

## **Nachhaltige Entwicklung braucht psychosoziale Komponenten und Selbstfürsorge**

By Irene Bush

*Mangel an Fachpersonal und psychische Belastungen von Mitarbeitenden vor Ort sind Herausforderungen der psychosozialen Unterstützung, für die terre des hommes schweiz eigene Konzepte entwickelt hat, die hier vorgestellt werden.*



Mit öffentlichen Aktionen in den Gemeinden wird das Schweigen gebrochen (Lifeline, Südafrika; Foto: Hafid Derbal)

## ***Psychische Belastungen als Folge von schwierigen Lebenssituationen***

Projekte der Entwicklungszusammenarbeit zielen darauf ab, die Lebenssituation von Menschen zu verbessern. Ungerechtigkeit, Bedürftigkeit und Ausgrenzung als Folge von Krankheit, extremer Armut, Gewalt, Naturkatastrophen und Verletzung der Menschenrechte stürzen Menschen in Krisen. Die Folge davon sind emotionale Probleme, eine negative Selbstwahrnehmung und Isolation, die wiederum die Anfälligkeit für Stigma, Marginalisierung, Verarmung, Gewalterlebnissen und die Rechtsverletzungen erhöhen. Ein Teufelskreis! Deshalb werden sogenannte psychosoziale Komponenten bei der Projektarbeit immer mehr zum Standard für nachhaltige Entwicklung. Was ist damit gemeint? So wie jede gute Gärtnerin zuerst den Boden nährt und lockert, damit Luft dazu kommt und eine gesunde Pflanze wachsen kann, brauchen auch Menschen einen guten Nährboden für ihre Entfaltung. Sie müssen sich ihrer eigenen Fähigkeiten und Ressourcen gewahr werden, damit sie wieder Selbstvertrauen schöpfen können; Traumata überwinden, um wieder handlungsfähig zu werden; und Selbstwirksamkeit erleben können, um wieder Hoffnung zu schöpfen und Pläne zu schmieden, die sie schrittweise verwirklichen.

Um diese Voraussetzungen der psychischen Genesung zu ermöglichen, braucht es adäquate Methoden, sowie Fachpersonal für die Umsetzung.

## ***Engagement in den Projekten aus eigener Betroffenheit***

### ***Beispiel 1: Lidia aus Peru***

„Die Hausmädchen kommen mit allem, was sie belastet zu mir. Sie erzählen mir von Sorgen, die sie sonst niemand anvertrauen können. Sie wissen, dass ich sie verstehe und dabei unterstützen kann, ihre eigenen Lösungen zu finden. Die Probleme, die sie mir anvertrauen, habe ich selbst durchgemacht. Deshalb vertrauen sie mir und betrachten mich als Vorbild. Daran muss ich mich erst noch gewöhnen.“

Mir gegenüber sitzt eine junge indigene Frau aus Peru, die soeben das letzte Trainermodul des *Youth2Youth-Projekts* (siehe Kasten) abgeschlossen hat. Lidia kam mit 13 Jahren zu Verwandten, wo sie sich als Hausmädchen verdingen musste. Während Jahren hat sie Demütigungen, Übergriffe und Ungerechtigkeiten erleben müssen, bevor sie sich aus eigener Kraft aus dieser Situation befreien konnte. Heute, mit 27 Jahren, kann sie ihr Abendstudium als Lehrerin mit der Arbeit als Hausmädchen bei einer älteren Frau verbinden und engagiert sich in einem Hausmädchenprojekt in Ayacucho, wo sie in Workshops und Einzelberatungen den anderen Hausmädchen psychosoziale Unterstützung anbietet.

### ***Beispiel 2: Frau aus KwaZulu Natal, Südafrika***

Im südlichen Afrika gibt es viele junge Frauen wie Lidia, die ähnliche Konsequenzen aus ihrer Lebensgeschichte ziehen: sie möchten denjenigen helfen, die mit ähnliche Schicksalen konfrontiert sind, wie sie selbst erlebt haben. Eine junge Frau aus dem ländlichen KwaZulu Natal, die sich für vergewaltigte Frauen einsetzt, meint: „Mich interessiert das Thema, weil ich selbst Opfer einer Vergewaltigung wurde. Ich möchte meine Erfahrung und mein Wissen mit meinem Umfeld teilen, damit es Veränderungen geben kann. Dass meine Organisation zu diesen Veränderungen beiträgt, erkenne ich daran, dass die Leute jetzt wissen, wo sie diese Fälle melden können und es auch tatsächlich tun. Sie haben nicht einmal Angst, stigmatisiert zu werden.“

### **Beispiel 3: Carolyn aus Zimbabwe**

Carolyn, eine junge Frau, die für ein HIV/Aids-Projekt in Zimbabwe arbeitet, erzählt: „Meine Familie ist stolz auf mich. Sie kannten mich als stille, zurückgezogene Person, wussten auch, dass ich mich gerne für meine Gemeinschaft engagieren würde. Sie erlebten, wie ich meinen Wunsch verwirklicht habe und gleichzeitig mir selber helfen konnte. Ich habe Vertrauen und Selbstwertgefühl entwickeln können, sodass ich vor die Jugendlichen stehen kann, um über die Herausforderungen zu sprechen mit HIV zu leben. In meiner Gemeinde werde ich jetzt weniger stigmatisiert. Beim Heranwachsen wusste ich, dass ich HIV-positiv bin. Die Leute begannen zu tuscheln, wenn sie mich kommen sahen.“

Die Beispiele liessen sich beliebig fortsetzen und auch die neueste Impaktevaluation des Youth2Youth-Regionalprogramms im südlichen Afrika stellt fest: „Interessanterweise erlebten viele Mitarbeitende der Partnerorganisationen und fast alle Jugendliche, die Jugendgruppen anleiten, schwierige Lebenssituationen. Beispielsweise haben sie sehr jung ihre Eltern verloren, sind selbst HIV-positiv, in extremer Armut gross geworden oder haben häusliche Gewalt erlebt. Sie sprachen offen darüber und betonten, dass dies wichtig sei, denn als sie selbst schwierige Lebenssituationen durchleben mussten, fühlten sie sich mit ihren Problemen im Stich gelassen.“



Das Selbstvertrauen von HIV-positiven Jugendlichen wird gestärkt und sie lernen wieder Vertrauen zu schöpfen (MMPZ, Zimbabwe; Foto Hafid Derbal)

## **Selbstfürsorge für Mitarbeitende fördern**

So, wie terre des hommes schweiz psychosoziale Belastungen als Hemmnisse für jede Entwicklung und damit auch als Hindernis für erfolgreiche Projektarbeit erkannt hat und dementsprechende Unterstützungsmassnahmen fördert, wurde offensichtlich, dass der Belastung des Personals und der freiwilligen Jugendmitarbeitern grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Die ständige Auseinandersetzung mit Ungerechtigkeit, Gewalt, Randständigkeit, Armut und Elend können zu Belastungen und Überforderung führen, die das Privatleben und die eigene Arbeitsfähigkeit massiv beeinträchtigen. Oft ist die Notwendigkeit der Unterstützung so enorm und der Leidensdruck der Zielgruppe von Projekten so hoch, dass die Belastbarkeit der Helfenden vernachlässigt wird. Bei vielen aktivistischen Organisationen fällt die Aufopferungshaltung der Mitarbeitenden auf, die sich sehr schwer verändern lässt. Um so wichtiger festzuhalten, dass wer Entwicklungsprojekte unterstützt auch in der Verantwortung steht, Mitarbeitende in den Projekten vor psychischen Belastungen zu bewahren, indem Möglichkeiten für eine professionelle Aufarbeitung sicher gestellt werden, wie sie im Gebiet der psychosozialen Arbeit im Norden gang und gäbe sind. Dabei lassen sich die verschiedenen Modelle nicht einfach übertragen. Vielmehr muss ausgehend von den Gegebenheiten vor Ort und der kulturellen Akzeptanz gemeinsam nach kreativen Lösungen gesucht werden.

Dabei hat terre des hommes schweiz in Zentralamerika mit dem Netzwerk *Ee'qanil* und mit dem *Capacity Building Programm Youth2Youth* in allen Projektregionen gute Erfahrungen gemacht:

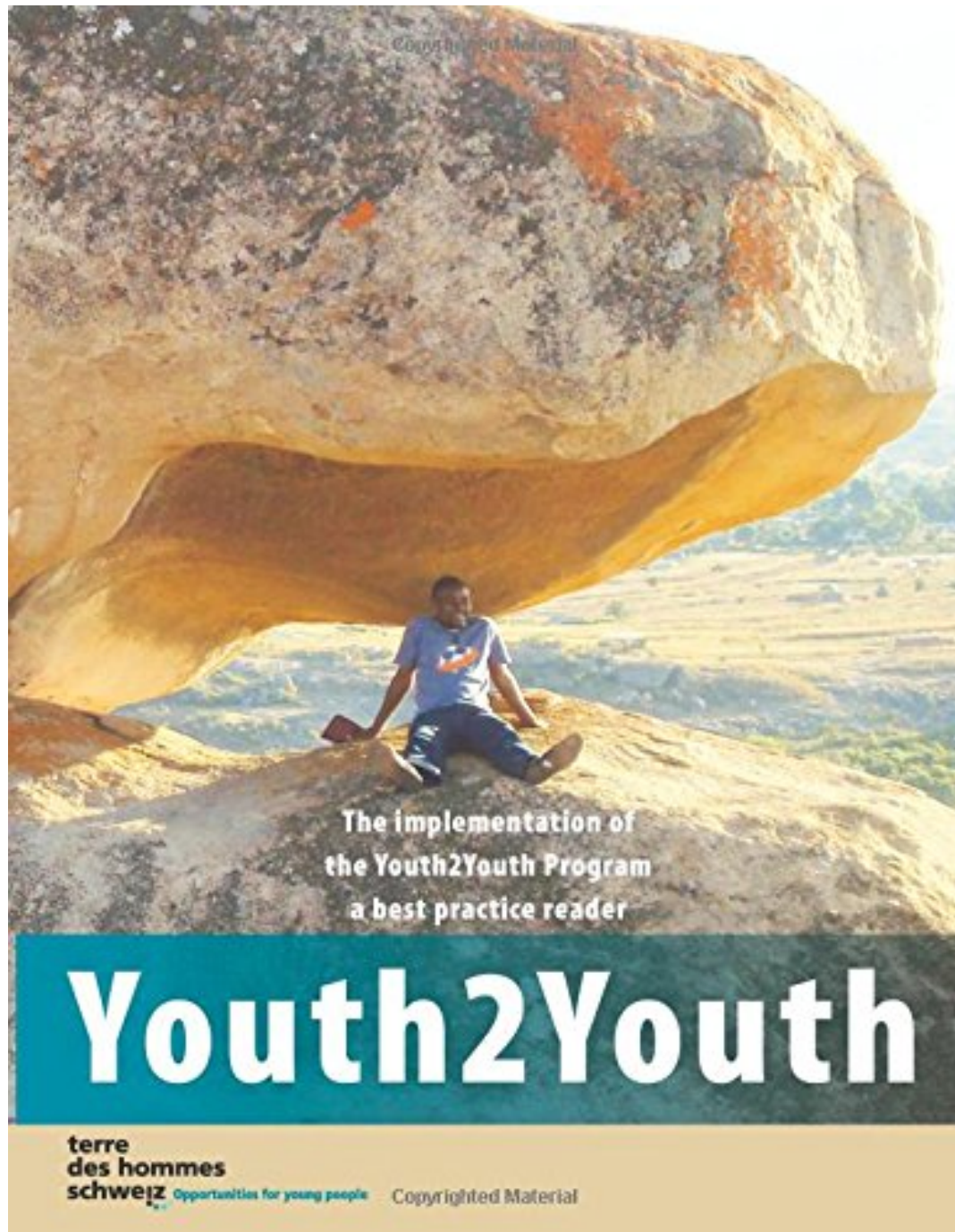
## **Zentralamerika: Eeq'anil Netzwerk für psychosoziales Arbeiten**

Das Bewusstsein für psychosoziale Arbeit ist gross, weil die Auswirkungen von Gewalt, Armut und Migration allgegenwärtig sind und die Folgen von Krieg in allen Familien nachwirken. Hier wurde am ersten evident, dass die permanente Arbeit mit benachteiligten Gruppen aus der eigenen Betroffenheit heraus zu Überforderung oder gar Ausbrennen führen kann. Vor 10 Jahren hat terre des hommes schweiz mit den Partnern vor Ort das Netzwerk *Ee'qanil* gegründet, wo sich psychosozial tätige Mitarbeitende zwei bis drei Mal jährlich treffen. Das Netzwerk ist selbst organisiert und hat eine dynamische Struktur. Die Treffen dienen dazu, sich über die Arbeit und die persönliche Befindlichkeit auszutauschen, was rege in Anspruch genommen wird. Die Teilnehmenden von *Ee'qanil* bezeichnen sich als grosse Familie, die sich gegenseitig unterstützt und Kraft gibt.

Eine externe Evaluation des Netzwerkes hält fest: „Es hat sich gezeigt, dass das gegenseitige Erzählen und Darstellen der Aktivitäten dazu dient, zu erkennen, was von der geleisteten Arbeit nützlich und nachhaltig wirkt. Dieses Vorgehen ermöglicht und fördert ausserdem die



## Youth2Youth – das Buch zum Programm



In Zusammenarbeit mit der international renommierten Jugend- und Kinderpsychiaterin und Expertin für den lösungsorientierten Ansatz, Dr. Therese Steiner hat terre des hommes das Youth2Youth-Ausbildungsprogramm entwickelt. Lösungsorientiert arbeiten bedeutet, sich auf die Stärken der Menschen zu fokussieren und nicht auf ihre Probleme. Es bedeutet auf vielseitige Art und Weise herauszufinden, was jemand gut kann und schrittweise auf diesen Fähigkeiten aufzubauen. Statt Rat zu geben, findet man heraus, was die betroffenen Menschen wirklich wollen und was sie selber bewerkstelligen können. Menschen sind Experten ihres eigenen Lebens und nur sie können sich ihre Ziele setzen, die so konkret, messbar und relevant wie möglich sein sollen, damit sie in kleinen Schritten erreicht werden können.

In dem soeben erschienen Buch „Youth2Youth“ schildern Therese Steiner und Irene Bush, wie sie das Ausbildungsprogramm im südlichen Afrika, Zentral- und Südamerika umgesetzt haben und was daraus gelernt werden konnte; TeilnehmerInnen der Kurse berichten über die Auswirkungen des lösungsorientierten Ansatzes in ihrem Leben. Des Weiteren werden praktischen Anleitungen für die Vermittlung des lösungsorientierten Ansatzes, sowie Anleitungen zu kreativen Übungen zur persönlichen Entwicklung vorgestellt, die in diesem Programm entwickelt wurden.

Youth2Youth ist in englischer Sprache verfasst und kann im Handel bestellt werden als Paperback oder in elektronischer Version bestellt werden (ISBN 9 783743161504)

SFA an sich ist schon viel weniger belastend für die Begleiter wie problemfokussiertes Arbeiten. Teilnehmer des Programms berichten immer wieder, welche grosse Last von ihren Schultern gefallen ist, seit sie sich nicht mehr für die Lösung der Probleme der andern verantwortlich fühlen, sondern lediglich dafür, die andern durch kompetente Fragestellungen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Lösungen herauszufinden. Für die lösungsfokussierte Gesprächsführung gibt es spezifische Methoden, die während der Weiterbildung erlernt und geübt werden. SFA-Praktizierende verrichten die Arbeit in ihren Organisationen wie eh und je mit dem Unterschied, dass sie dies mit einer lösungsfokussierten Haltung und Methoden bewerkstelligen, die auf der Annahme basiert, dass jeder Mensch Stärken und Fähigkeiten besitzt, die genutzt werden können, um die eigene Situation zu verbessern. Mit lösungsfokussierten Gedanken wird die Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit angeregt und neue Ideen für positive Veränderungen entwickelt.

Psychosoziale Prozesse brauchen Zeit und so versteht sich auch das Youth2Youth-Programm als kontinuierlicher Lernprozess. Mindestens einmal pro Jahr ermöglicht *terre des hommes schweiz* ein Treffen aller SFA-Anwenderinnen in jedem Projektland. An den dreitägigen Plattformen tauschen sich die Teilnehmer darüber aus, wie sie SFA konkret in ihren Projekten umsetzen und profitieren von der Rückmeldung ihrer Kolleginnen. In Interventionsgruppen bringt jeder Teilnehmer seine persönlichen Herausforderungen ein und kann durch die Fragestellungen und das wertschätzende Feedback der Gruppe persönliche Lösungen explorieren.

## **Fazit**

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass sowohl bei Ee'qanil als auch beim Youth2Youth-Programm der Aspekt der Weiterbildung, und damit die Erweiterung der Kompetenzen für psychosoziales Arbeiten mit dem Bereitstellen von Räumen zur Reflexion der eigenen Befindlichkeit verbunden werden. Dass sich diese Investitionen lohnen, zeigen nicht nur das Wohlbefinden, die Kompetenzerweiterung und eine sinkende Fluktuationsrate bei den

Mitarbeitern der Partnerorganisationen. Die Resultate der Projekte sind nachhaltiger, weil sich die Zielgruppen selber als Change-Makers für positive Veränderungen begreifen und dafür mit entsprechenden Methoden ausgerüstet sind.



*Irene Bush, terre des hommes schweiz*  
*E-Mail*

## **Kontakt**

### **Deutschschweiz**

Medicus Mundi Schweiz  
Murbacherstrasse 34  
CH-4056 Basel  
Tel. +41 61 383 18 10  
[info@medicusmundi.ch](mailto:info@medicusmundi.ch)

### **Suisse romande**

Medicus Mundi Suisse  
Rue de Varembé I  
CH-1202 Genève  
Tél. +41 22 920 08 08  
[contact@medicusmundi.ch](mailto:contact@medicusmundi.ch)

### **Bank details**

Basler Kantonalbank, Aeschen, 4002 Basel  
Medicus Mundi Schweiz, 4056 Basel  
IBAN: CH40 0077 0016 0516 9903 5  
BIC: BKBBCHBBXXX