

Azra Tatarevic

## **Aus einem Trauma ist durch Selbsthilfe ein Traum wahr geworden**

### **Selbsthilfegruppe für bosnische Frauen mit Ängsten und Depressionen**

4. November 2016. Heute ist ein wichtiger Tag für uns, wir treten wieder zusammen mit dem koreanischen und interkulturellen IKT-Chor auf. Ich beobachte, meine Frauen. Die roten Schals, die wir tragen, haben eine besondere Bedeutung. Diese Schals haben wir in Istanbul am 1. Mai 2015 gemeinsam ausgewählt und gekauft. Manchmal, an solchen Tagen wie heute denke ich, dass ich träume .....

Ich bin, wie die meisten Frauen in der bosnischen Trauma-Gruppe, 1994 nach Berlin gekommen. Als ich nach zwei Jahren im Krieg allein mit zwei kleinen Kindern, erschöpft und traumatisiert unter schwersten Umständen nach Berlin kam und meinen schwer verletzten Mann nach zwei Jahren wieder getroffen habe, dachte ich, dass mein Leid nun vorbei sei. Es gab jedoch eine Fortsetzung. Mein Mann musste mehrfach operiert werden, und wir haben nur eine Duldung ohne Arbeitserlaubnis bekommen. Alle drei oder sechs Monate mussten wir lange Wege auf uns nehmen, um zu der Stelle zu fahren, wo über unser kleines Leben entschieden wurde. Für mich bedeutete das, wieder mit den Panikattacken zu kämpfen und mich zu fragen: „Was wird aus meinem Leben?“ Mein Trauma wurde von Jahr zu Jahr immer grösser, und keiner fragte, wie es uns geht. Ich habe zum Glück angefangen, ehrenamtlich als Lehrerin in der bosnischen Ergänzungsschule zu arbeiten. Im Jahr 2000 haben wir endlich eine Aufenthaltserlaubnis für drei Jahre bekommen und durften vorerst in Berlin bleiben.

Ich habe im Jahr 2008 über das Job Center eine ÖBS-Stelle (öffentlich geförderter Beschäftigungssektor) im Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick bekommen und mich zwei Jahre weitergebildet. Alle Selbsthilfe-Fortbildungsangebote und eine Weiterbildung für Sozialarbeit habe ich absolviert. Die Idee von meiner damaligen Kollegin Ricarda Rabe, eine Selbsthilfegruppe für kriegstraumatisierte Frauen zu gründen, war die größte Herausforderung meines Arbeitslebens.

Ich kannte viele Frauen, die während des Krieges nach Berlin gekommen sind. Die meisten davon waren Mütter meiner ehemaligen Schüler, die auch unter Traumata gelitten haben. Aber ich wusste damals auch, dass das Thema „Trauma“ für die Menschen aus unserer Gegend ein Tabu war. Wir durften als Flüchtlinge nicht in Berlin bleiben, aber ab dem Jahr 2000 hat sich das Gesetz geändert, und traumatisierte Bosnier/innen konnten bleiben. Man musste dafür ein ärztliches Attest vorlegen mit einer entsprechenden Diagnose. Trotzdem war die Scham zu groß, um zu sagen: „Ich bin kriegstraumatisiert“.

Nach langen Überlegungen entschied ich mich 2009, die erste „Selbsthilfegruppe für Frauen mit Ängste und Depressionen“ zu gründen. Ich habe meine Freundinnen und Bekannte einfach gefragt, ob sie Zeit und Lust haben, sich an einer Selbsthilfegruppe zu beteiligen. Drei Frauen haben sich gemeldet. Alle drei waren mit schweren Kriegstraumata nach Berlin gekommen. Wir haben uns einmal monatlich getroffen und über unsere Kriegserlebnisse und alltägliche Probleme gesprochen. Ich habe Flyer auf Bosnisch, Serbisch und Kroatisch gemacht und überall, wo sich Menschen aus unserer Heimat treffen, verteilt in der Hoffnung, dass neue Teilnehmerinnen zu unserer Gruppe kommen.

Jedoch war für manche Frauen der Weg zum Selbsthilfe Zentrum Treptow-Köpenick zu weit. Unsere kleine Selbsthilfegruppe für bosnische Frauen mit Ängsten und Depressionen hat das Interesse anderer Bosnierinnen, die auch unter einem Trauma gelitten haben, geweckt. Durch Mund-zu-Mund Propaganda und durch meine Flyer haben sich weitere neun Frauen gemeldet, mit dem Wunsch, dass sich unsere Selbsthilfegruppe irgendwo anders trifft. Die Selbsthilfegruppe hat sich entschieden, in den Bezirk Friedrichshain zu ziehen. In diesem Bezirk lebten zu dem Zeitpunkt viele Menschen aus Bosnien. Das zweite Gründungstreffen fand am 22.12.2010 im Selbsthilfetreffpunkt Friedrichshain statt. Es kamen Frauen, denen ich erklärte, wie es mit der Selbsthilfegruppe funktioniert und wie wir uns durch unsere Gruppe helfen können. In drei Monaten kamen noch mehr Frauen, so dass wir bis heute zwanzig Mitglieder haben. Wir treffen uns jeden 4. Samstag im Monat von 16.00 bis 18.30 Uhr.

Wir mussten zuerst einmal Vertrauen zueinander aufbauen, um überhaupt über schwere Ereignisse und unsere Erlebnisse sprechen zu können. Zu jedem Treffen haben wir Kaffee vorbereitet und nach der „Blitzlicht“-Runde angefangen, unsere Kriegsgeschichten bzw. -erfahrungen zu erzählen. Am Anfang war es sehr schwer. Wir haben bei jedem Treffen gemeinsam geweint, weil die Erinnerungen emotional zu überwältigend waren. Mit der Zeit sind unsere Themen „leichter“ geworden. Wir unterhalten uns über alltägliche Probleme, wie z. B.: Wie gestalten wir unser Leben in Deutschland? Wo sind gute Ärzte? Wie finde ich Psychotherapeuten?

Ich leite unsere Selbsthilfegruppe ehrenamtlich, aber seit zwei Jahren trauen sich die anderen Frauen auch öfter, Gruppentreffen selber zu moderieren. Unsere Gruppe macht allerdings Pause, wenn ich im Urlaub bin. Ich versuche die Frauen zu überzeugen, dass sie sich auch ohne mich treffen sollen, aber bis heute haben sie das nicht geschafft.

Zu den ersten Treffen kamen viele Frauen zu spät. Diese haben aber mit der Zeit gelernt, sich rechtzeitig abzumelden, wenn sie nicht zum Treffen kommen können. Allmählich sind sie pünktlich geworden.

Unsere Treffen finden im Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg statt, und wir gehören zu unserem bosnisch-herzegowinischen Verein „IZVOR“ e.V., welcher uns auch finanziell unterstützt. Zudem erhalten wir jedes Jahr pauschale Selbsthilfeförderung von der AOK Nordost, um unsere Bürokosten und Referenten zu bezahlen.

Mit der Zeit haben wir Dank der Selbsthilfegruppe verstanden, dass wir trotz allem, was uns passiert ist, weiter leben müssen.

Es war der zweite gemeinsame Lebensfaden, der uns geholfen hat, wieder allen Mut zu sammeln. Um die Frauen zu motivieren, habe ich die Idee ins Leben gerufen, uns ein zweites Mal im Monat für gemeinsame Unternehmungen zu treffen. Wir haben uns immer an einem anderen sehenswerten Ort in Berlin getroffen: vor dem Reichstag, am Pergamon-Museum oder im Britzer Garten. Meine Frauen fühlten sich durch unsere Ausflüge befreit, sind glücklicher geworden und haben immer öfter gelacht.

In unsere Selbsthilfegruppe hatten wir von Anfang an, Hilfe und Unterstützung durch unsere Psychologin, selber eine Bosnierin, die in Berlin als Journalistin arbeitet. Zuerst hat sie unsere Selbsthilfegruppe kostenlos begleitet. Seit drei Jahren bekommen wir Pauschal-Förderung von der AOK Nordost und bezahlen unsere Referentin auf Honorarbasis. Sie hält regelmäßig verschiedene Vorträge von Trauma bis Empowerment. Sie kommt auch zu unseren Gesprächen, um mir bei dem Umgang mit den schwierigen Themen zu helfen.

Vier von unseren Frauen haben an regelmäßigen Psychotherapien auf Bosnisch, Kroatisch und Serbisch teilgenommen und eine Frau auf Deutsch. Die Erfahrungen aus den Psychotherapien haben einzelnen Teilnehmerinnen geholfen und auch unsere Gruppenarbeit positiv beeinflusst. Eine Frau hat das Gefühl gehabt, dass sie in der Gruppe von den Frauen nicht genug verstanden wird. Nach einem Gespräch mit ihrer Psychotherapeutin und mit mir ist sie doch in der Gruppe geblieben.

Ich habe die Frauen gefragt, welche Meinung die Psychotherapeuten zu ihrer Teilnahme an der Selbsthilfegruppe haben. Das Ergebnis war positiv, und ich habe mit ein paar Psychiatern und Psychotherapeuten Kontakte geknüpft, um unsere Gruppe dort bekannt zu machen. Die Arbeit in der Gruppe hat auch große Auswirkungen auf unsere Nutzung des Medizinsystems gehabt. Die Frauen konsumieren seitdem weniger Medikamente, und die Zahl der Arztbesuche ist in größerem Abstand als früher. Durch die Arbeit in der Selbsthilfegruppe sind die Frauen besser informiert. Sie haben einen besseren Überblick, wo sie Ärzte mit ihrer Muttersprache finden können oder sonstiges Personal, das unsere Sprache spricht.

Unsere Gruppe hat auch Auswirkungen auf familiäre Beziehungen. Die Kinder der Frauen haben erzählt, dass ihre Mütter durch unsere Selbsthilfegruppe selbstständiger und selbstsicherer geworden sind. Ich selbst bekomme oft von den Familien meiner Frauen dafür Anerkennung und Lob. Unser Freundeskreis hat sich durch unsere Gruppe erweitert, manche Gruppenteilnehmerinnen treffen sich auch in der Freizeit.

Nach zwei Jahren konnten wir Humor in der Gruppe zulassen. Wenn unsere Teilnehmerin Hida eine lustige Geschichte erzählt oder Sefika einen neuen Witz mitbringt, wird in der Gruppe gelacht.

In den sechs Jahren gab es durchaus auch kleine Konfrontationen in unserer Gruppe. Manchmal ging es um Kleinigkeiten, wer die Gruppentreffen vorbe-

reiten soll, und warum das immer die gleiche Frauen machen. Oder wer von den Frauen, unbewusst, ein Geheimnis ausgeplaudert hat. In vier Jahren haben vier Frauen die Gruppe verlassen, aber es sind auch neue Teilnehmerinnen dazu gekommen. Die Selbsthilfegruppe ist immer offen geblieben, obwohl wir manchmal überlegt haben, sie zu schließen. Es war nicht einfach für neue Frauen, sich mit den bestehenden Gruppenmitgliedern zu befreunden. Aber am Ende hat es am meisten doch geklappt.

Anfang 2013 haben wir auf unserem Treffen, plötzlich und spontan nach einem schwermütigen Gespräch, angefangen, bosnische Volkslieder „Sevdalinka“ zu singen. Am Anfang sind diese Lieder sehr traurig für uns gewesen. Sie entsprachen unserem Leid und unserer Trauer. Mit der Zeit sind sie aber immer fröhlicher geworden, und die Frauen haben angefangen zu tanzen.

Die wertvolle Zeit in unserer Gruppe wurde für die traumatisierten Frauen ein wichtiger Faktor in ihrem Leben. Manchmal wird auf den Gruppentreffen zu viel gegessen, manchmal machen wir uns zu viel Sorgen. Aber was mich glücklich macht: ich merke, wir haben die Liebe zum Leben wieder entdeckt. Jetzt reisen wir zusammen durch Deutschland, und wir waren auch schon im Ausland (Istanbul, Prag). Wir treten mit unserem Chor auf, bieten unsere leckeren Spezialitäten (Kekse, Kuchen etc.) an, oder wir lachen einfach miteinander.

Unsere Selbsthilfegruppe ist für uns Frauen wie ein Zuhause und wie eine zweite Familie geworden. Ein Ort, wo unser Leben erträglicher geworden ist. Unser Leben hat einen neuen Sinn bekommen mit dem Wissen, dass wir uns gefunden haben, um zusammen in der Gruppe gesund zu bleiben.

In der Gründungsphase unserer Selbsthilfegruppe für traumatisierte Frauen vor sechs Jahren, waren meine Gedanken folgende: Besser ein niederschwelliges Angebot, eine Selbsthilfegruppe, als gar keine psychotherapeutische Hilfe. Ich habe Gott sei Dank nicht über die möglichen Folgen in dieser emotional schwierigen Arbeit nachgedacht. In dieser Notsituation musste ich meinen Landsleuten und mir einfach selbst helfen! Und mein Erfolg ist, wenn ich sehe, wie meine Frauen lachen, singen und tanzen. Mein persönlicher Erfolg ist, dass sich mein Leben durch die Arbeit in der Selbsthilfegruppe und mit „meinen“ Frauen (wie ich es gerne sage) positiv entwickelt hat. Ich hätte mir solch einen Erfolg nie erträumen können.

Und heute, im November 2016, frage ich mich, ob ich träume oder ob mein Traum wahr geworden ist. Doch ich höre die Stimme und den Gesang, und ich sehe meine Frauen glücklich und lachend. Aus dem Trauma ist durch unsere Selbsthilfegruppe mein Traum wahr geworden.

Azra Tatarevic ist Leiterin der Selbsthilfegruppe „Angst- und Depressionsgruppe für bosnische Frauen“ und Mitarbeiterin im Projekt „Selbsthilfe und Migration“ am Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd in Berlin.