



Mental Health & Trauma Centre

SOPHIATOWN

COMMUNITY PSYCHOLOGICAL SERVICES

Rundbrief Nr. 30 vom November 2019

Liebe Freundinnen und Freunde von Ekupholeni,
liebe Freundinnen und Freunde von Sophiatown CPS,
liebe Ökumene-Interessierte,

im August/September dieses Jahres kam es **in Südafrika**, vor allem in Johannesburg, erneut zu **schweren fremdenfeindlichen Ausschreitungen** und Plünderungen mit mehreren Toten. Die **Direktorin von SOPHIATOWN CPS, Johanna Kistner**, hat am 4. September eine Mail geschickt, in der sie schildert, wie die Gewaltwelle von den MigrantInnen erlebt wurde, mit denen Sophiatown CPS arbeitet. Ich füge diesen Text ungekürzt als Anlage bei.

Zum **Sophiatown West Beratungsprogramm** schreibt Johanna Kistner in ihrem Jahresbericht 2018 unter der Überschrift „**Den Kreislauf der Gebrochenheit durchbrechen**“: Das Thema generationenübergreifende Gebrochenheit durchzieht die Arbeit des Beratungsteams im Westdene-Zentrum, den umliegenden Gemeinden sowie den verarmten Townships in Noordgesig und Mzimhlophe. 374 KlientInnen kamen in dem Jahr zu Beratung, ein knappes Drittel davon Kinder und Heranwachsende. 70% der Erwachsenen waren Frauen und Mütter. Wie schon in den vergangenen Jahren kamen sie mit den Symptomen dieser Gebrochenheit: häusliche Gewalt und Gewalt durch den Intimpartner, sexueller Missbrauch, Konflikte rund um das „Familienheim“ und der frühzeitige Tod von geliebten Menschen durch HIV/Aids oder armutsbedingte Krankheiten. Diesen Problemen lagen beinahe unweigerlich Geschichten von Kindheitstraumata zugrunde: Missbrauch, Vernachlässigung und die Abwesenheit oder der Verlust von verlässlichen, fürsorglichen Eltern/Bezugspersonen. Die meisten Kinder waren verhaltensauffällig, wiederum geschuldet armen, abwesenden oder gewalttätigen Eltern und dem generellen Mangel an sozialer Unterstützung in ihrer unmittelbaren Umgebung. Wut und Trauer, die „Zwillinge“ von Depression und Verzweiflung, füllten den Beratungsraum und fanden letztendlich ihren Ausdruck in Worten, Bildern und Metaphern, ließen Hoffnung entstehen und den Mut, neu anzufangen.



Ob bei Gruppen- oder Einzelsitzungen, die wirkmächtigste Methode, die den BeraterInnen zur Verfügung steht, ist das Zuhören. Ganz präsent und achtsam zu sein für die Leidensgeschichten der Menschen sowie Belastbarkeit und Handlungsfähigkeit zu bekräftigen, hilft ihnen, ihre Würde und Handlungsmacht zurückzugewinnen.

Sivuyile-Gruppe: Erinnern an unsere Eltern

Einzelberatung kann sehr hilfreich sein, damit Menschen ihre tiefsten Verwundungen in der Sicherheit einer warmen und vertrauensvollen Beziehung aufdecken können. Die Arbeit in Gruppen bietet eine andere sehr wirkungsvolle Möglichkeit der Heilung an, besonders für Menschen, die sich in ihrer eigenen Familie und Gemeinschaft isoliert und stigmatisiert fühlen.

2018 trafen sich regelmäßig, meist wöchentlich, folgende Gruppen:

- Die Sivuyile-Gruppe für Kinder, die ihre Eltern verloren haben
- Die Boys Lekgotla für Jungen im Teenageralter, die mit sich widersprechenden Aussagen zu Maskulinität und Erwachsensein kämpfen und keine männlichen Vorbilder haben
- Die Girls Lekgotla für Mädchen im Teenageralter, die mit hartnäckigen Geschlechterstereotypen und der immer präsenten Bedrohung durch geschlechterspezifische Gewalt konfrontiert sind
- Die Leseding-Gruppe für HIV-infizierte Erwachsene in Gemeinschaften, in denen diese Krankheit äußerst stigmatisierend bleibt
- Die Thandanani-Gruppe für Großmütter, die für Enkel sorgen, deren Eltern tot oder physisch oder emotional abwesend sind
- Das Eltern-Programm, das Eltern darin bestärkt, sich den eigenen Verwundungen ihrer Kindheit zu stellen und dadurch für ihre Kinder präsenter zu werden



Eltern-Gruppe: Eltern lernen spielen.

Lindiwe`sGeschichte: *Lindiwe, 41 Jahre alt, Mutter von zwei Mädchen im Teenageralter, ist HIV-positiv und nimmt antiretrovirale Medikamente. Als sie zur Beratung kam, war sie selbstmordgefährdet und beklagte sich vor allem über innerfamiliäre Konflikte und eine schwierige, spannungsreiche Beziehung zu ihren Töchtern. Im Verlauf der 6 Beratungsstunden wurde deutlich, dass sie viele unbearbeitete Kindheitstraumata durch einen sie missbrauchenden Vater und eine zerrissene Familie hat. Ihr eigener Partner ist schon lange untreu. Sie schien keine oder nur eine unzureichende Kontrolle über das Verhalten ihrer Töchter zu haben. Beide waren von der Schule geflogen. Die Dinge spitzten sich zu, als sie heraus fand, dass ihre jüngere Tochter schwanger und auch HIV-positiv war. Dies führte dazu, dass Lindiwe einen Selbstmordversuch unternahm durch Einnahme einer Überdosis ihrer antiretroviralen Medikamente.*

Obwohl Lindiwe nur 6 Beratungen in Anspruch nahm, zeigten sich so erstaunliche Veränderungen, dass sie sich gerüstet fühlte, die Beratung zu beenden und mit ihrem Leben klar zu kommen. Während sie anfangs unkontrollierbar weinte, half ihr, dass ihr zugehört wurde, um aus der Opferrolle heraus zu kommen und mehr aktive Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Sie bekundete ihren Willen zum Leben und unternahm etwas, um in eine eigene Hütte zu ziehen. Sie sparte Geld für einen Lagerbestand und begann ein kleines Geschäft. Außerdem bemühte sie sich um Unterstützung für ihre schwangere Tochter. Sie berichtete, dass sie nun offener mit ihren Töchtern reden könne und dass sie dies im Stück näher zusammenbringe.

Aus dem Bericht der **Direktorin von EKUPHOLENI, Zodwa Mzondo**, will ich dieses Mal zwei Gruppen für Menschen mittleren Alters vorstellen.

Die eine ist die **Siyabakhumbula men's group (Wir erinnern uns-Männergruppe)**: Zur Zeit treffen sich 26 Männer mittleren Alters zu Gruppensitzungen. Die Gruppe ist speziell ausgerichtet auf trauernde Männer, die geliebte Personen durch HIV/Aids verloren haben. Ihre Ehefrauen, Geschwister, FreundInnen und Kinder sind gestorben. Oft sind sie selbst HIV-positiv oder Aids-krank. Die Gruppe soll Männern helfen, mit dem Verlust umzugehen und ihnen eine Möglichkeit bieten, sich von einem sozialen oder gesundheitlichen Trauma zu erholen. Die Fähigkeit der Gruppenmitglieder zur Verarbeitung ihres Verlusts soll neu belebt und verbessert werden, so dass sie mit zukünftigen belastenden und traumatischen Ereignissen besser umgehen können. Damit sie ihr Fehlverhalten ändern, werden sie zu Aktivitäten motiviert, die eine Änderung hin zu positivem Verhalten fördern und beeinflussen.

Das am meisten diskutierte Thema war Drogenmissbrauch, der sehr verbreitet ist. Viele Männer gebrauchen Drogen, weil sie nicht gelernt haben, anders mit der Trauer oder anderen Herausforderungen des Lebens umzugehen. Dies wird ausführlich besprochen und vom Drogenkonsum abgeraten.

Es geht darum, bei den Gruppenmitgliedern ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Drogenmissbrauch zum Tod von Personen beiträgt, die HIV-positiv oder Aids-krank sind.



Durch die Erfahrung von tiefer Trauer stehen viele Menschen unter starker Anspannung. Dabei kann es hilfreich sein, zu begreifen, dass Trauer ein Prozess ist, den jedes Individuum auf seinem ganz eigenen Weg durchleben muss. Einfluss darauf haben z.B. die Beziehung zu der Person, die gestorben ist, und die Umstände des Todes. Dies wird in der Gruppe vermittelt.

Die BeraterInnen betonen immer wieder, dass es niemandem hilft, mit seinem Verlust umzugehen, indem er Drogen nimmt. Im Gegenteil, bei den HIV-Infizierten verursacht dies mehr Leid. Drogenmissbrauch kann einen negativen Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit sowie auf soziale Beziehungen, Familie, Arbeit, Schule und Lebensqualität haben.

Khululeka (Frei sein als jemand, die/der als Mensch mit HIV/Aids angesehen wird) Siyaphila (Ich lebe und ich will lange leben, so lange, wie ich meine Behandlung fortsetze.) ist eine Unterstützungsgruppe für Frauen und Männer mittleren Alters, die HIV-infiziert bzw Aids-krank sind.



Die Gruppe besteht aus 10 Mitgliedern und ist nicht offen.

Ekupholeni verfolgt in dieser Gruppe einen unterstützenden Ansatz, indem die BeraterInnen den Mitgliedern helfen, ihre kollektiven Erfahrungen zu teilen, wie sie mit stressigen Ereignissen umgehen und immer wieder die Preisgabe ihrer Empfindungen bewältigen.

Dass die Gruppe geschlossen ist, gibt den Mitgliedern ein Gefühl von Sicherheit und ermöglicht offene Gespräche. Die Gruppenmitglieder gehen aufeinander ein, äußern Gefühle und spiegeln diese zurück. Sie fördern Selbsterkenntnis und helfen, Gefühle von Isolation und Stigmatisierung zu überwinden und ihre Erfahrungen als normal anzusehen.

Folgende Themen werden besprochen:

- Gesundes Essen fördert die Gesundheit.
- Die 4 Stufen bei der HIV-Infektion
- Der Unterschied zwischen Heilung und Behandlung
- Die Bedeutung von ermutigender Therapietreue und demgegenüber von entmutigendem Stigma
- Die Bedeutung, die HIV-Infektion offenzulegen
- Ermutigung, Kondome zu benutzen

Die BeraterInnen konnten positive Entwicklungen und Veränderungen bei den Gruppenmitgliedern feststellen. Die Männer und Frauen unterstützen einander dabei, einen gesundheitsfördernden Lebenswandel zu führen, indem sie entsprechende Fähigkeiten aufbauen. Auch ermutigen sie sich gegenseitig, ihre HIV-Infektion offenzulegen und diese anzunehmen sowie in der Familie und in der Gemeinschaft Unterstützung zu suchen.

Die Gruppenmitglieder haben gelernt, dass neue Fertigkeiten des Interagierens Kraft für die Zukunft gibt.

Die **aktualisierten Flyer** für Sophiatown Community Psychological Services und Ekupholeni Mental Health & Trauma Centre sind beigefügt. Ich versende auch gern gedruckte Exemplare.

Wenn Sie den Rundbrief lieber in Papierform statt als Mail erhalten möchten, geben Sie mir bitte Bescheid.

Allen wünsche ich eine besinnliche Adventszeit, gesegnete Weihnachten und alles Gute zum Neuen Jahr!

Dieser Rundbrief ist auch auf der Homepage der Evangelischen Kirchengemeinde Maifeld nachzulesen:

<http://maifeld.ekir.de/index.php/oekumene/38-partnerschaften-nach-suedafrika-ekupholeni-und-sophiatown-cps>

Homepage Ekupholeni: <http://www.ekupholenimhtc.org.za>

Homepage Sophiatown CPS: <http://www.sophiatowncounselling.co.za>

Bitte überweisen Sie Spenden an:

Evangelischer Kirchenkreis Koblenz Stichwort „Ekupholeni“ oder „Sophiatown“

Sparkasse Koblenz IBAN DE33 5705 0120 0000 0140 43 BIC MALADE51KOB

Bitte unbedingt ein Stichwort angeben, da sonst eine Zuordnung der Spende nicht erfolgen kann. Für eine Spendenbescheinigung bitte ich – besonders bei erstmaligen Spenden - um eine kurze Nachricht mit Ihrer vollständigen Anschrift an meine unten angegebene Adresse. Vielen Dank!

V.i.S.d.P.: Annegret Klasen

Koordinatorin des deutschen Unterstützerkreises für Ekupholeni und Sophiatown CPS
Am Wallgraben 18 - 56751 Polch - Mail annegret@unitedklasens.de - Tel. 02654 – 1098