



Interview mit Ivona Erdeljac zur psychischen Gesundheit in Bosnien und Herzegowina



Momentaufnahme aus einem Workshop

Adis SHUSNJAR hat Ivona Erdeljac für Inforadar interviewt.

AS: *Experten warnten schon lange vor der Pandemie davor, dass sich die psychische Gesundheit der Menschen in Bosnien und Herzegowina zusehends verschlechtert. Die Pandemie hat zusätzliche Unsicherheiten gebracht. Wo stehen wir heute?*

IE: Die psychische Gesundheit der Menschen in Bosnien und Herzegowina begann sich vor drei Jahrzehnten zu verschlechtern und befindet sich seitdem auf einem kontinuierlichen Abwärtstrend. Die COVID-19-Pandemie hat die psychische Gesundheit von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern in unserem Land weiter verschlechtert. Eine kürzlich von UNICEF

und UNDP durchgeführte Studie zur Bewertung der Folgen der COVID-19-Pandemie auf die Gesellschaft in Bosnien und Herzegowina zeigt, dass 35 % der Bevölkerung an verschiedenen Arten von psychischen Störungen wie Schlafstörungen, Angstzuständen oder Depressionen leiden. Der Ausbruch der Pandemie führte dazu, dass sich 40 % der Bevölkerung so schlecht fühlten wie während des Krieges in den 90er Jahren. Der Krieg in der Ukraine hat für viele Einwohner unseres Landes das Trauma des Krieges in Bosnien und Herzegowina wieder wach gerufen. Darüber hinaus sind die schlechten sozioökonomischen Bedingungen und insbesondere der jüngste Preisanstieg ein neuer Schlag für die psychische Gesundheit der Bürger von Bosnien und

Editorial

Anlässlich der Mitgliederversammlung am 31. Mai 2022 wurde der Vorstand von AMICA Schweiz neu aufgestellt. Wir vier Frauen (Elisabeth Ackermann, Angelika Torrie, Dorothee Hauser und Aida Suljaković) haben keine leichte Aufgabe übernommen. Gerne lassen wir die Leser*innen der AMICA Aktualitäten an unserer Arbeit teilhaben und hoffen gleichzeitig auf Ihre Grosszügigkeit: die Spenden sind im letzten halben Jahr aus verschiedenen nachvollziehbaren Gründen zurück gegangen, wir haben also einiges aufzuholen, um unser Engagement in Tuzla auf gleichem Niveau halten zu können.



Aida Suljaković wurde Ihnen in den AA44 vorgestellt. Die Portraits der drei neuen Vorständinnen werden in den nächsten Aktualitäten nach und nach erscheinen. Für jetzt scheint es uns wichtiger, Ihnen zu beschreiben, wo es besonders "drückt", welche Erfolgsgeschichten es gibt, und was zwei unserer Vorstandsfrauen bei ihrem kürzlichen Besuch bei Amica EDUCA in Tuzla berührt hat.

Angelika Torrie, Präsidentin
Dorothee Hauser, Vizepräsidentin
Elisabeth Ackermann, Kassierin
Aida Suljaković, Mitglied des Vorstands

AMICA-Aktualitäten

Fortsetzung «psychische Gesundheit»

Herzegowina. Die Einwohner unseres Landes klagen über Unsicherheit und Ängste, nicht nur in Bezug auf die Zukunft, sondern auch im täglichen Leben. Daher müssen wir sagen, dass die psychische Gesundheit von Männern und Frauen aller Altersgruppen heute sehr stark gefährdet ist. Das immer noch grosse Tabu, sich psychische Hilfe zu holen, trägt sicherlich dazu bei. Die



Ivona Erdeljac

meisten Bewohner*innen entscheiden sich lieber für Beruhigungsmittel als für eine psychologische Beratung. Zwar ist dieses Tabu in den letzten Jahren etwas abgebaut worden. Insbesondere für jüngere Menschen ist es leichter geworden professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Allerdings stossen diese dann sehr oft auf andere Hindernisse: Die Kapazitäten der Institutionen, die sich mit dem Schutz der psychischen Gesundheit befassen, können nicht auf den wachsenden Bedarf reagieren. Inzwischen sind viele private psychotherapeutische Praxen eröffnet worden, deren Leistungen jedoch kostenpflichtig sind. Die Mehrheit der Bevölkerung ist nicht in der Lage sie zu bezahlen.

AS: Was sind die häufigsten psychischen Störungen, mit denen Ihre Organisation konfrontiert ist?

IE: In letzter Zeit sind dies vor allem chronischer Stress, Angststörungen, Depressionen, Panikattacken, soziale Phobien und Selbstmordgedanken. Viele sprechen auch über Schwierigkeiten in Ehe und Familie und Missbrauch. Bei jungen Menschen begegnen wir oft Angst- und Panikattacken, aber auch Essstörungen, Selbstverletzung, Verhaltensstörungen, Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivität. Leider haben junge Menschen zunehmend Suizidgedanken. Allein in der ersten Hälfte dieses Jahres 2022 haben wir 399 Menschen psychotherapeutische Unterstützung und psychoedukative Workshops angeboten. Da wir ein projektfinanzierter Verein sind und somit einer ständigen Finanzierungsunsicherheit ausgesetzt sind, können wir leider nicht alle Menschen betreuen, die bei uns Psychotherapie und psychologische Beratung suchen.

AS: Kann man psychischen Erkrankungen vorbeugen? Wie viel Aufmerksamkeit wird der Prävention in Bosnien und Herzegowina geschenkt?

IE: Die Prävention vor psychischen Erkrankungen ist nicht nur möglich, sondern sie wäre auch sehr notwendig. Leider wird der psychischen Prävention in Bosnien und Herzegowina zu wenig Beachtung geschenkt. Die Menschen achten in gewissem Masse auf ihre körperliche Gesundheit aber zu wenig auf ihre geistige Gesundheit, eigentlich geht aber das eine nicht ohne das andere. Wir sind biopsychosoziale Wesen, unsere körperliche Gesundheit ist mit unserer geistigen Gesundheit verbunden. Die psychische Gesundheit sollte viel ernsthafter gefördert werden, als dies bei uns

der Fall ist. Abgesehen von gelegentlichen Aktionen zivilgesellschaftlicher Organisationen wird leider fast nichts zur Prävention psychischer Erkrankungen und zur Förderung der psychischen Gesundheit unternommen. Eine Ausnahme war die Zeit am Anfang der COVID-19-Pandemie. Aber schon bald nach der Beruhigung der Notlage wurde das Thema der psychischen Gesundheit wieder an den Rand gedrängt.

AS: Wie hilft Ihre Organisation Bürgern, die psychologische Unterstützung benötigen?

IE: „Amica Educa“ bietet verschiedene Arten von Unterstützung der psychischen Gesundheit an. Innerhalb der Organisation haben wir ein offenes psychologisches Familienberatungszentrum, das kontinuierlich Einzel-, Partner-, Ehe-, Familien- und Gruppenpsychotherapie und -beratung anbietet. Wir organisieren auch Workshops in verschiedenen Bereichen, in denen Menschen durch Erfahrungslernen die Möglichkeit haben, sich selbst kennenzulernen, sich zu stärken und Methoden und Techniken zu erlernen, die ihnen helfen, verschiedene Herausforderungen des Lebens zu meistern. Sehr oft kommen Berufstätige zu uns, um ein Burnout zu verhindern und um Stress abzubauen. Für Kinder im Vorschul- und frühen Schulalter bieten wir kreative Workshops an, die ihnen helfen, Selbstaussdruck, Aufmerksamkeit und Konzentration zu stärken und psychosoziale Kompetenzen und Fähigkeiten zu entwickeln. Wir wollen jungen Menschen helfen, selbstständige, selbstbewusste und starke Menschen zu werden.

Quelle: <https://inforadar.ba/intervju-ivona-erdeljactanje-mentalnog-zdravlja-naseg-stavovnistva-postaje-alarmanтно>, Bilder: zVg

Besuch in Tuzla

Diesen Herbst sind wir (Elisabeth Ackermann und Dorothee Hauser) als neue Vorstandsmitglieder zum ersten Mal nach Tuzla gereist, um uns vorzustellen und um uns ein Bild vor Ort zu machen. Vom Amica Educa Team wurden wir sehr herzlich empfangen und in vielen Gesprächen über ihre professionelle Arbeit informiert. Das Haus von Amica Educa nahe dem Stadtzentrum strahlt eine grosse Wärme und Freundlichkeit aus. Das Team von Amica Educa schafft es, den Kursteilnehmerinnen die Geborgenheit und Sicherheit zu geben, die für ihre Therapie oder Weiterbildung notwendig sind. Mehrere Frauen haben uns bestätigt, wie gerne sie in das Zentrum kommen, sich hier wohl fühlen und sich ganz auf ihre Weiterbildung konzentrieren können. Auch beeindruckt hat uns das vielfältige Angebot, das Amica Educa aufgebaut hat. Wir haben einen Einblick in verschiedene Module erhalten, die teilweise von Amica Schweiz unterstützt werden. Wir konnten dabei die grosse Professionalität und die Kompetenzen, des Teams erfahren. Trotz der schwierigen politischen Umstände und den damit verbundenen Unsicherheiten arbeiten die Frauen von Amica Educa mit sehr viel Herzblut und einem enormen Engagement. Sie haben sich mittlerweile einen sehr guten Ruf aufgebaut, so dass sie immer wieder von anderen Organisationen für Projektbegleitungen angefragt werden.

Probe Forumstheater zu gender based violence

Amica Educa veranstaltet in Schulen Forumstheater zum Thema „Geschlechterspezifische Gewalt“. Wir durften an einer Probe mit vier jungen Studentinnen und einem Studenten teilnehmen. Sie spielten eine Familienszene, in der das Mädchen nicht die gleichen Rechte und Möglichkei-

ten erhält wie ihr Zwillingbruder. Die Gewalt in dieser Szene ging von der Mutter aus, der Vater ist in der Rolle des gehorsamen Hausmannes. Eine geniale Besetzung, die die Verhältnisse noch klarer zum Vorschein bringen. Die Szene wird mit grosser Freude gespielt und immer wieder neu diskutiert. In den Schulen werden die Schüler*Innen dann Rollen übernehmen können und es wird exemplarisch über die Situation in dieser Familie diskutiert.



Osnažena Workshop

In der Stunde vor der Mittagspause dürfen wir an einem Workshop von Osnažena teilnehmen und werden gleich in die Arbeit mit einbezogen. Es geht darum die unterschiedlichen Pflichten und Privilegien der Frauen und Männer zu beschreiben – die Teilnehmerinnen, wie sie es in der bosnischen Gesellschaft erleben, und wir in der schweizerischen. Spannend war, dass wir mehr oder weniger auf die gleichen Ergebnisse gekommen

sind, auch wenn es natürlich Unterschiede gibt.

Beim gemeinsamen Mittagessen haben uns die Teilnehmerinnen von Amica Educa vorgeschwärmt. Sie kommen sehr gerne und lernen sehr viel. Ein wichtiger Teil ist für die Frauen auch die Vernetzung untereinander, die wir auch beim Mittagessen beobachten konnten.

Workshop Personal and Business Skills (PBS)

Es war eine eindrückliche halbe Stunde im PBS-Workshop: Ivona Erdeljac vermittelte den etwa zwanzig Teilnehmerinnen das Thema nonverbale Kommunikation bei Bewerbungsgesprächen theoretisch, aber auch sehr anschaulich. Alle – auch wir zwei – waren von ihrer Stunde begeistert und so waren auch die Feedbacks am Ende der Stunde.

Wir kamen nach diesen spannenden Tage wieder nach Hause und fühlen uns bestärkt in dem Engagement, das wir für diese wichtige Arbeit in Tuzla leisten.

Erfolgsgeschichte von DAMIR ALTUMBABIĆ

6. Mai 2021

Mein Name ist Damir Altumbabić, ich bin 41 Jahre alt. Ich habe an der Akademie für dramatische Künste der Universität Tuzla studiert und an derselben Fakultät auch meinen Master gemacht. Ich bin Schauspieler und habe einen Master-Abschluss in Geisteswissenschaften im Bereich Theater und Kunst. Heute bin ich ausserordentlicher Professor an der Akademie für dramatische Künste Tuzla.



Meine Lebenspartnerin und ich leben in einer Mietwohnung. Wir arbeiten beide, ich in meinem Beruf, sie leider nicht. Wir haben genug zum Leben, ohne allzu viel Luxus, aber ich kann sagen, dass wir mit dem, was wir haben, zufrieden sind.

Als ich 12 Jahre alt war, habe ich, wie alle hier, den Krieg erlebt. Ich war und blieb während des gesamten Krieges in Tuzla. Ich kann nicht mit Sicherheit sagen, ob ich damals ein Trauma entwickelt habe oder vielleicht später unter dem Einfluss all dessen, was damals und später geschah. Ich gehe

aber davon aus, dass alles, was wir erlebt haben, sich auf uns alle ausgewirkt hat.

Mein Alltag war in der Regel so, dass ich vieles als selbstverständlich hingenommen habe, ich habe auf der Grundlage meiner eigenen Wahrnehmung und meines Denkens Schlüsse gezogen. Ich habe andere Menschen für ihre Entscheidungen im Leben verurteilt. Ich konnte das Gesamtbild nicht realistisch sehen. Obwohl ich keine besonderen Schwierigkeiten in meinem Leben erkannte, beschloss ich auf Rat meiner Frau, die Workshops von Amica Educa zu besuchen. Meine Teilnahme an verschiedenen Workshops, Aktivitäten und Projekten dauert bis heute an. Ich habe die meisten der Workshops, die Amica Educa anbietet, besucht, und jeder von ihnen hat mir etwas Neues gegeben, etwas, das ich in diesem Moment brauchte. In jedem Workshop erkannte ich eine Chance für mein eigenes Wachstum und meine Entwicklung, für meine eigene Stärkung und Verbesserung meiner Persönlichkeit.

Die grösste Veränderung, die ich an mir selbst feststelle, ist, dass ich Menschen anders ansehe als früher. Ich versuche, jeden mit seinen Eigenheiten zu akzeptieren. Ich verstehe mich selbst und andere Menschen besser. In meiner Arbeit mit den Schülern habe ich das Wissen, das ich in den Workshops bei Amica Educa erworben habe, weitergegeben. Die Arbeit an mir selbst hat zu einem besseren Verständnis der Schüler, ihrer Probleme und Bedürfnisse beigetragen. Jetzt bin ich in der Lage, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, ohne den Arbeitsplan und das Programm zu

stören. Das sind bedeutende Verbesserungen in den sozialen Fähigkeiten. Heute kann ich etwas und jemanden, der anders ist als ich, leichter akzeptieren und verstehen, was normalerweise eine grosse Bremse und ein Hindernis für mich war und natürlich meine Beziehungen zu anderen Menschen beeinträchtigte.

Worum es bei diesen Geschichten geht

Bei Amica Educa in Tuzla zu arbeiten ist harte Arbeit. Die Lichtblicke gibt es, wenn ein Mensch seine Geschichte in Bezug auf die Institution erzählt, wie er oder sie zu Amica Educa gelangt sind und was sich in seinem oder ihrem Leben teils drastisch zum Positiven verändert hat. Es ist eine Freude, diese Geschichten zu lesen.

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen



Impressum

Redaktion dieser Ausgabe Angelika Torrie, Elisabeth Ackermann, Dorothee Hauser, Aida Suljaković
Layout Ueli Gröbli
Auflage 300
Anschrift AMICA Schweiz
CH-4102 Binningen
E-Mail info@amica-schweiz.ch
PC-Konto CH73 0900 0000 4034 3638 2
Erscheint Zweimal jährlich
Red.-Schluss Februar 2023