

Seelische Verletzungen heilen langsam



Die gemeinsame Arbeit von Vive Žene und Snaga Žene

Inhalt

Editorial	4 - 5
Die Kriegstraumatisierungen	6 - 9
Vive Žene e.V. „Frauen lebt“ – der Verein in Deutschland	10
Snaga Žene „Die Kraft der Frauen“ – der Verein in BiH	11
Das holistische Konzept von Snaga Žene	12 - 19
Die Wirkungen der Heilkräuter	21 - 27
Produkte eine Auswahl	28 - 29
Die Genossenschaft „Grünes Netz“ – ein Vertriebsnetzwerk zur wirtschaftlichen Unterstützung von Frauen	30 - 33
Mit der Arbeit in der Erde heilt das Trauma – Erfahrungen der Nutzerinnen	34 - 56
Ausblick	57
Impressum	58

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Krieg ist nicht vorbei, wenn die Waffen schweigen. Der Bosnienkrieg (1992-1995) hat durch seine unermessliche Grausamkeit bei den Überlebenden tiefe seelische Wunden hinterlassen. Diese heilen nur langsam – wenn überhaupt.

Seit fast 25 Jahren sind wir mit den beiden Frauenorganisationen Vive Žene e.V. (Frauen lebt) und Snage Žene (Kraft der Frauen) in Bosnien und Herzegowina (BiH) aktiv. Gemeinsam haben wir Unterstützungsangebote entwickelt, die sich an den vielseitigen Bedürfnissen der Überlebenden orientieren. Neben der unmittelbaren und direkten medizinischen und therapeutischen Hilfe war es uns darüber hinaus von Beginn an wichtig, Frauen auch in ihren Rechten zu stärken und uns öffentlichkeitswirksam im Kampf gegen sexualisierte Gewalt zu engagieren. Dadurch wollten wir den überlebenden Frauen und Mädchen, die häufig aus Angst vor Stigmatisierung schweigen, eine Stimme geben. Sie sollten sichtbar und hörbar werden, um ihren Platz in der Mitte der Gesellschaft zu behaupten.

In den ersten Jahren entwickelten wir einen ressourcenorientierten und psychotherapeutischen Ansatz, der durch medizinische, rechtliche und soziale Beratung ergänzt wurde. Doch wir stießen an Grenzen: die überlebenden Frauen und Mädchen lebten weiterhin in Armut, und ihr Alltag war von Hass und Angst vor den Tätern geprägt. Viele Versuche, die Frauen bei einem Neuanfang zu unterstützen, liefen ins Leere – unsere Arbeit zeigte nicht die gewünschten nachhaltigen Erfolge. Doch wir gaben nicht auf, sondern setzen unsere Energie

in die Weiterentwicklung unserer Angebote. Wir befragten die betroffenen Frauen und Mädchen nach ihren Bedürfnissen und diskutierten über neue Ansätze. Gemeinsam entwickelten wir unser Rehabilitationsmodell, mit dem wir seit nunmehr 12 Jahren erfolgreich in allen Teilen Bosniens und Herzegowinas arbeiten. Es verbindet die bisherigen Angebote im medizinischen, sozialen und rechtlichen Bereich mit einkommenschaffenden ergotherapeutischen Maßnahmen in der Landwirtschaft und im Gartenbau. Im ganzen Land – von Mostar bis Srebrenica und von Tuzla über Vareš bis Modrica – entstanden nach und nach Heilkräuterplantagen und landwirtschaftliche Anbauflächen. In unserem Modell ergänzen sich die unterschiedlichen Unterstützungsmaßnahmen gegenseitig und treten auf diese Weise in eine positive Wechselwirkung.

Die Erfolge können wir auf vielfältige Weise beobachten: in der verbesserten Lebensqualität und dem gewachsenen Selbstvertrauen der überlebenden Frauen und Mädchen, in der steigenden Anzahl von Klientinnen, die sich zu Produzentinnen landwirtschaftlicher oder gartenbaulicher Erzeugnisse entwickelt haben, im konfliktfreieren Miteinander in den Familien, den Gemeinden und zwischen den Bevölkerungsgruppen der verschiedenen Landes- teile. Um die beteiligten Frauen und ihre Familien noch nachhaltiger in ihrer Selbständigkeit zu unterstützen, gründeten wir 2016 die Genossenschaft „Grünes Netz“ – ein Vertriebsnetzwerk für die ökologischen Erzeugnisse der Produzentinnen. So wurden aus ehemaligen Klientinnen unsere Geschäftspartnerinnen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Einblick in die Grundlagen unseres Rehabilitationsmodells und unserer Arbeitsweise geben. Wir möchten Sie teilhaben lassen am Prozess der Traumabearbeitung, daran, wie überlebende Frauen durch die Entwicklung von Vertrauen in sich selbst und andere ihre Selbstwirksamkeit wiederentdecken und erleben. Dabei möchten wir die Frauen, mit denen wir arbeiten, selbst zu Wort kommen lassen.

Cornelia Suhan

Vereinsvorsitzende VIVE ŽENE e.V. Dortmund



Foto: Ralf Müller

Die Kriegstraumatisierungen



Die Kriegstraumatisierungen

Hilfe zur Selbsthilfe – nicht aufhören anzufangen

Hilfe zur Selbsthilfe – nicht aufhören anzufangen. Wie sehr internationale Solidarität und Entwicklungszusammenarbeit auch in europäischen Ländern notwendig ist, zeigt sich besonders deutlich in Bosnien und Herzegowina. Bis vor dem Krieg im Jahr 1992 stand diese Region im europäischen Vergleich gut da und verfügte über funktionierende Wirtschafts- und Gesellschaftsstrukturen, die eine solide Lebensgrundlage für die Bevölkerung sicherstellten. Doch diese wurden durch den Krieg nachhaltig zerstört. Es wird noch Jahrzehnte brauchen, bis die nächsten Generationen die politischen und wirtschaftlichen Auswirkungen sowie die körperlichen und seelischen Verletzungen dieses Krieges überwunden haben.

Bis heute leben die drei staatstragenden Bevölkerungsgruppen, bosniakischen, serbischen und kroatischen Einwohner*innen, miteinander im Konflikt. Das Regierungssystem, das häufig als das „komplizierteste der Welt“ beschrieben wird und auf dem international vereinbarten Dayton-Abkommen basiert, ist nicht funktional. Nationalismus und Hassreden beherrschen die politischen Debatten. Die beteiligten Parteien sind zerstritten und blockieren jegliche Entwicklung. Anstatt die Gräben, die während des Bosnienkriegs entstanden sind, zuzuschütten, werden diese immer tiefer geschaufelt – worunter die Bevölkerung zu leiden hat.

Anders als in Deutschland, wo die Kriegstraumatisierungen durch einen schnellen wirtschaftlichen Aufschwung überdeckt werden konnten, leiden die Menschen in BiH an den vielfältigen Auswirkungen der erlebten Kriegstraumata. Viele Familien leben auch mehr als 20 Jahre nach dem Kriegsende noch

immer als Binnenvertriebene in Flüchtlingslagern und sind mit Armut und Perspektivlosigkeit konfrontiert.

Zahlreiche Frauen, die Kriegsvergewaltigungen und Vertreibungen erlebt haben, leiden nach wie vor an unkontrollierbaren Ängsten und Depressionen. Sie haben erlebt, wie ihr gesamtes Weltbild zusammengebrochen ist, wenn sie von Nachbarn vergewaltigt wurden, nur weil sie einer anderen ethnischen Gruppe angehörten, sie z.B. muslimische Bosnierinnen waren und die Nachbarn orthodoxe Bosnier. Oder wenn eine Gruppe von Kroaten über ein Dorf herfiel, das mehrheitlich von bosnisch-serbischen Familien bewohnt war. Oder wenn Milizen für Gruppenvergewaltigungen anstanden. Frauen aus allen Bevölkerungsgruppen erlitten solche Gräueltaten, und Männer aus allen Bevölkerungsgruppen zählen zu den Tätern. Schätzungen sprechen von 25 000 Vergewaltigten, doch die Dunkelziffer ist vermutlich deutlich höher.

Heute wissen wir mehr über die Auswirkungen von traumatisierenden Gewalterfahrungen und ihre Folgen für die Überlebenden. Wir wissen, dass ein solidarisches und stärkendes Umfeld eine der Grundvoraussetzungen ist, um traumatische Erlebnisse zu verarbeiten.

*Trauma heisst seelische Verletzung
Diese Verletzung heilt nur langsam
Neben professioneller psychosozialer Hilfe
vertrauen wir auf die Heilkraft der Natur*

*Beide wirken gleichzeitig und verstärken
ihre heilende Kraft denn auch wir
sind Wesen die mit der Natur schwingen*

Vive Žene e.V. „FRAUEN LEBT“

der Verein in Deutschland



Vive Žene e.V. wurde 1993 von einer Gruppe Dortmunder Frauen mit dem Ziel gegründet, kriegstraumatisierten Frauen und ihren Familien in Bosnien und Herzegowina mit umfassenden psychosozialen, medizinischen, juristischen Angeboten und einkommensschaffenden Maßnahmen zu unterstützen und durch entsprechende Öffentlichkeits- und Bewusstseinsarbeit auch ein Zeichen gegen sexualisierte Kriegsgewalt in Europa zu setzen.

Vive Žene ist seit 1994 in Bosnien und Herzegowina aktiv und entwickelt seit 1999 gemeinsam mit bosnischen Partnerorganisationen Projekte zur gesellschaftlichen Rehabilitation von Frauen mit multiplen (Kriegs-)Traumata und Maßnahmen zur Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Die Mitglieder des Vereins arbeiten vorwiegend ehrenamtlich und haben sich von Beginn an darauf verständigt, langfristig in Bosnien und Herzegowina aktiv zu sein. Vive Žene arbeitet in allen Projekten und Einrichtungen mit einem gender- und traumasensitiven Ansatz, der die aktuellen Lebensbedingungen der Frauen und Mädchen berücksichtigt.

Vive Žene e.V. fokussiert sich auf die Stärkung von Frauen und Mädchen mit multiplen Traumata und fördert ihre Autonomie in allen Lebensbereichen. Der Verein fördert das Selbstbestimmungsrecht über ihren Körper, ihre Handlungs- und Lebensweise, ihre Ausbildung, ihre Einkommensbeschaffung, ihre religiöse und weltanschauliche Orientierung, ihre reproduktiven Rechte und hinsichtlich des Sorgerechts für ihre Kinder.

Seit 2011 arbeiten Vive Žene und Snaga Žene, die langjährige bosnische Kooperationspartnerin (s.u.), verstärkt mit Kriegsopferverbänden zusammen. Die gemeinsamen Aktivitäten umfassen alle Ethnien und alle Teile von BiH. Durch diese multiethnische Arbeit soll ein Beitrag zur Versöhnung in einer sich zunehmend polarisierenden Gesellschaft geleistet werden.

Seit April 2016 ist Vive Žene auch Trägerin der freien Jugendhilfe. Der Verein leitet das von ihm gegründete Mädchenhaus Mäggie in Dortmund/ Herdecke – eine traumapädagogische stationäre Einrichtung für traumatisierte Mädchen in Intensivbetreuung.

Snaga Žene „Die Kraft der Frauen“

der Verein in Bosnien und Herzegowina



Snaga Žene wurde 1999 mit Unterstützung von Vive Žene e.V. (Dortmund) in Tuzla gegründet. Seitdem setzt sich die Organisation professionell für die Verbesserung der Lebenssituation von kriegstraumatisierten Frauen und ihren Familien ein. Dabei ist der Name Programm und bringt die Philosophie des Vereins zum Ausdruck. Die Mitarbeiterinnen von Snaga Žene stärken die überlebenden Frauen durch ihre Expertise, ihre solidarische Haltung und durch diverse Hilfsangebote. Dadurch können diese ihre eigenen Kräfte wieder mobilisieren und gewinnen so an Stärke und Selbstbewusstsein. Das ermöglicht ihnen, eine Zukunftsperspektive zu entwickeln und sich für ihre Rechte, ihre Rehabilitation und ein wirtschaftliches Auskommen einzusetzen.

Snaga Ženes Projekte sind langfristig ausgerichtet. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen Frauen, die während des Bosnienkrieges sexualisierte Gewalt, Folter und andere Formen von Kriegsgewalt erlebt haben. Die Organisation bringt Frauen mit unterschiedlichen traumatischen Erfahrungen zusammen und unterstützt sie unabhängig von ihrer ethnischen oder religiösen

Zugehörigkeit. Sie schafft Begegnungsräume für Frauen aus unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen und fördert somit den interethnischen Dialog und trägt zur Versöhnung bei.

Snaga Žene realisierte seit ihrer Gründung zahlreiche Rehabilitationsmaßnahmen und ist in allen Regionen von Bosnien und Herzegowina tätig. Seit gut zehn Jahren arbeitet Snaga Žene mit einem holistischen Ansatz, der einkommensschaffende und ergotherapeutische Maßnahmen mit psychosozialen Angeboten verbindet. Snaga Žene kooperiert auf allen Ebenen mit staatlichen Institutionen und ist eng mit Opferverbänden vernetzt. Die Organisation hat zahlreiche Projekte mit internationalen Partnern/Botschaften realisiert. Snaga Žene ist im Kanton Tuzla unter der Nr. 06/05-998/99 registriert und verfügt über ein professionelles und hoch qualifiziertes Team.

Das holistische Konzept von Snaga Žene

Von der Gesprächstherapie zum ergotherapeutischen Ansatz

Unsere Angebote richten sich an Frauen und Mädchen, die nach wie vor unter den Auswirkungen sexualisierter Kriegsgewalt leiden. Nachdem wir uns in den ersten Jahren unserer Arbeit stark auf die therapeutische Begleitung fokussiert haben, sind wir vor ca. 10 Jahren dazu übergegangen, einen ergotherapeutischen Ansatz zu implementieren, der auf Gartenbau basiert. Überlebende Frauen und ihre Familien werden dabei unterstützt, im kleineren oder größeren Rahmen ökologische Heilkräuter anzubauen. Die Tagesstruktur, die mit dieser Arbeit verbunden ist, die Verantwortung für das Wohlergehen der Pflanzen und das Beobachten des natürlichen Wachstums stärken die Lebensfreude und Lebenskraft der Frauen erheblich. In Kombination mit medizinischer, psychotherapeutischer, sozialer und rechtlicher Unterstützung können weitere Synergien für die Heil- und Bearbeitungsprozesse der multiplen Traumata erzielt werden.

In zahlreichen Veröffentlichungen wurden bereits verschiedene traumatherapeutische Ansätze vorgestellt – wir möchten Sie mit dieser Broschüre mit unserem ergotherapeutischen, auf Gartenbau basierenden Modell vertraut machen. Dieses Rehabilitationsmodell ist noch jung und wir freuen uns, wenn es auf Ihr Interesse stößt.

*„Die Erde ist nur ein Land,
wir sind die Wellen desselben Meeres,
die Blätter desselben Baumes,
die Blumen desselben Gartens“*

Seneca, (4.v. Chr.-65)

Die holistische Herangehensweise und der ökologische Anbau, unser Rehabilitationsmodell

Vertrauen in sich, das Leben und die Welt zurückgewinnen

Das Rehabilitationsmodell von Snaga Žene kombiniert verschiedene Elemente aus der Psychotherapie, Soziotherapie, Logopädie und Ergotherapie mit medizinischer Versorgung, Erziehungs- und Familienberatung, Rechtsberatung, Versöhnungsarbeit und Einkommen schaffenden Maßnahmen. Die verschiedenen therapeutischen Angebote dienen der individuellen inneren Stabilisierung, der Überwindung von Scham und (Überlebens-)Schuld, der Entwicklung von Selbstvertrauen und Vertrauen in andere, sowie der Stabilisierung familiärer Strukturen. Die Einkommen schaffenden Maßnahmen tragen durch die verbesserte ökonomische Lage und durch Prestigegewinn zur Reintegration in die Gesellschaft bei. Die Überlebenden erleben so ihre Selbstwirksamkeit und entwickeln durch die Möglichkeit ihre Familien zu ernähren, wieder Stolz und Würde.

Symptome wie Angstzustände, Depressionen, ein geringes Selbstbewusstsein gepaart mit einem schwachen Selbstbild, dissoziativen Störungen, soziale Isolation und Perspektivlosigkeit – um nur einige zu nennen – unter denen viele Frauen zu Beginn unserer Arbeit litten, reduzierten sich zunehmend.

Diese holistische Vorgehensweise zeigt ihre Wirkung auf unterschiedlichen Ebenen:

Auf individueller Ebene:

Durch den ressourcenorientierten therapeutischen Ansatz werden das Selbstbewusstsein, die Selbstfürsorge, die Entwicklung eines positiven Selbstbildes, Selbstachtung und die Kommunikationsfähigkeit gefördert. Indem Dinge ausgesprochen oder auf eine andere Art ausgedrückt werden, werden sie sichtbarer und wahrhaftiger. Sie können nicht mehr verleugnet werden, sondern nehmen Gestalt an. Auf diese Weise wird die Auseinandersetzung mit traumatisierenden Erfahrungen ermöglicht, ebenso wie die Bearbeitung von damit zusammenhängenden Ängsten, Aggressionen, Phantasien und Wünschen, von bewussten und unbewussten Konflikten, von Verlusten, Trauer, Schmerz und Abschiednehmen.

Auf familiärer Ebene:

Snaga Žene bezieht die Familie in die Arbeit mit ein. Durch verschiedene Angebote werden Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit sowie Beziehungsfähigkeit gefördert. Damit wird ein Bewusstseinsprozess unterstützt, der auch Gewaltdynamiken innerhalb der Familie sichtbar macht. Es ermöglicht die Erkenntnis, dass gewalttätiges Verhalten oft Ausdruck von Hilflosigkeit und Ohnmacht oder auch eine Folge von Übertragungsprozessen ist.

Auf gesellschaftlicher Ebene:

Snaga Žene arbeitet mit Opferverbänden aller ethnischen Gruppierungen zusammen und initiiert Versöhnungsprojekte zwischen den verschiedenen Bevölkerungsgruppen. Die Mitarbeiterinnen des Vereins bieten den Überlebenden Rechtsberatung an und unterstützen und begleiten sie bei der Anklageerhebung und bei Gerichtsprozessen. Dadurch, dass die Verbrechen gegen die Frauen in die Öffentlichkeit getragen werden und die Frauen Rechtsschritte einleiten – und im besten, doch leider seltenen Fall ihre Rechte erwirken können – leistet Snaga Žene einen Beitrag zur Bewusstseinsbildung und zu sozialer Gerechtigkeit.

Den gesellschaftlichen Versöhnungsprozess unterstützt der Verein durch das genossenschaftlich orientierte „Grüne Netz“. In diesem Vertriebsnetz für Heilkräuter und Tees begegnen sich überlebende Frauen aus unterschiedlichen Landesteilen und mit unterschiedlichem religiösen und ethnischen Hintergrund und kooperieren miteinander – eine Seltenheit in BiH.



Traumatherapie

Durch oft jahrelange Psychotherapie gelingt es einigen Frauen, ihre Ängste, Alpträume und Depressionen zu bearbeiten – und so zu einem besseren Lebensgefühl zu gelangen.



Medizinische Versorgung:

Durch medizinische Untersuchungen und Behandlungen werden körperliche und psychische Beschwerden gelindert. Viele überlebende Frauen leiden an Krankheiten, die auf die Folgen der Kriegserlebnisse zurückzuführen sind: undefinierte Bauchschmerzen, Bluthochdruck, Gebärmutterhalskrebs, Panikattacken und Unruhe.



Soziale Angebote:

Das Leben vieler überlebender Frauen ist von materieller Armut gekennzeichnet. In Kombination mit ihrem geschwächten Selbstvertrauen in sich und in die Welt führt es dazu, dass sie sich häufig von anderen Menschen abkapseln. Durch regelmäßige Treffen, Ausflüge und entspannte Begegnungen bei Tee und Handarbeit fördert Snaga Žene den Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzwerks, das sie auffängt und ihnen dabei hilft, die schrecklichen Erlebnisse für einen Moment in den Hintergrund zu schieben und dennoch langfristig zu bearbeiten.



Rechtlicher Beistand:

Frauen, die Kriegsvergewaltigungen erlebt haben, scheuen sich häufig davor, den oder die Täter bei der Polizei anzuzeigen – selbst wenn sie ihnen bekannt sind. Zum einen ist es die eigene Scham, die den Frauen den Weg zum Gericht versperrt, da mit einer Anzeige die Vergewaltigungen öffentlich werden – was insbesondere, solange Kinder im Haus sind, vermieden wird. Zum anderen haben viele Frauen Angst vor den Tätern, die ihnen im politisch aggressiven Klima Bosniens auch heute noch gefährlich werden können und die nicht davor zurückschrecken, sie zu bedrohen. Frauen, die den Mut aufbringen, ihre Vergewaltiger vor Gericht zu bringen, werden kaum geschützt. Zudem sind die Hürden für eine Anzeige sehr hoch, denn die Aussage der Überlebenden muss von Zeugen beglaubigt werden, was ein schwieriges Unterfangen ist.

Aufgrund dieser Rechtslage wurde bisher nur ein Bruchteil der Täter angeklagt und viele Verurteilte werden nach spätestens drei Jahren Haft wieder entlassen. Für die Wiederherstellung des Selbstwertgefühls und des Glaubens an Gerechtigkeit ist es nicht nur für die vergewaltigten Frauen, sondern für die gesamte Gesellschaft unerlässlich, dass die Täter zur Rechenschaft gezogen werden. Auch in finanzieller Hinsicht ist es für die Überlebenden erforderlich, dass die Täter rechtskräftig verurteilt werden, denn die Frauen erhalten nur dann eine Kriegsoferrente, wenn sie nachweisen können, dass Kriegsverbrechen an ihnen verübt wurden. Deshalb unterstützt Snaga Žene Überlebende durch Rechtsberatung und Prozessbegleitung.



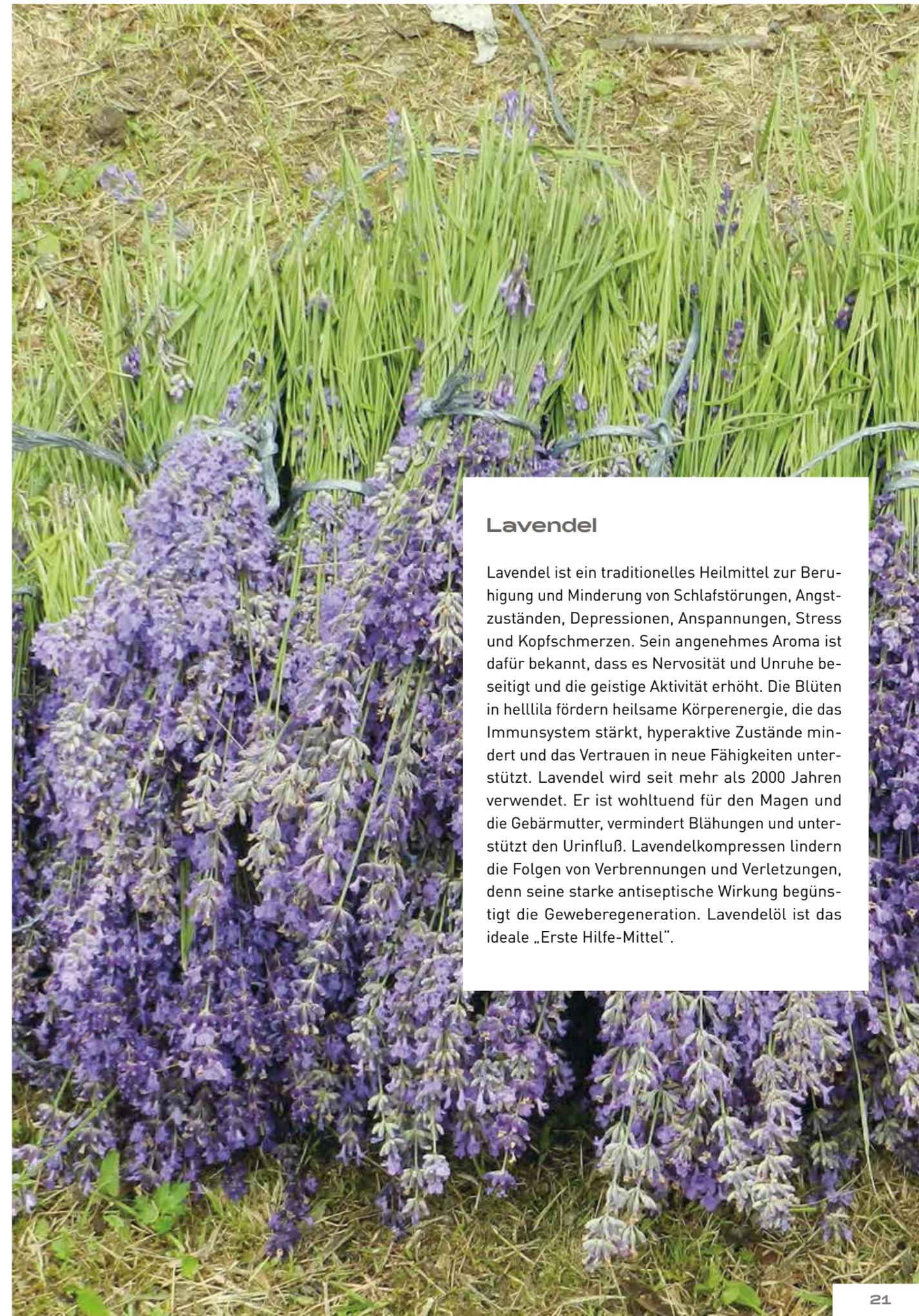
Einkommen schaffende Maßnahmen:

Es ist schwierig, in BiH ein Einkommen zu generieren, das den Lebensunterhalt sicherstellt. Die Wirtschaft liegt nach wie vor am Boden und die Arbeitslosenrate ist hoch. Dabei trägt eine Beschäftigung in hohem Maße zur Stabilisierung von Überlebenden bei – sei es im Rahmen einer ergotherapeutischen Maßnahme oder einer Beschäftigung, die es den Frauen ermöglicht, auf eigenen Füßen zu stehen. Vor diesem Hintergrund fördert Snaga Žene eine Beschäftigung in der Garten- oder Feldarbeit, die sich als besonders heilsam und unterstützend erwiesen hat, da sie therapeutische und Einkommen schaffende Maßnahmen miteinander kombiniert.

Die Wirkungen der Heilkräuter

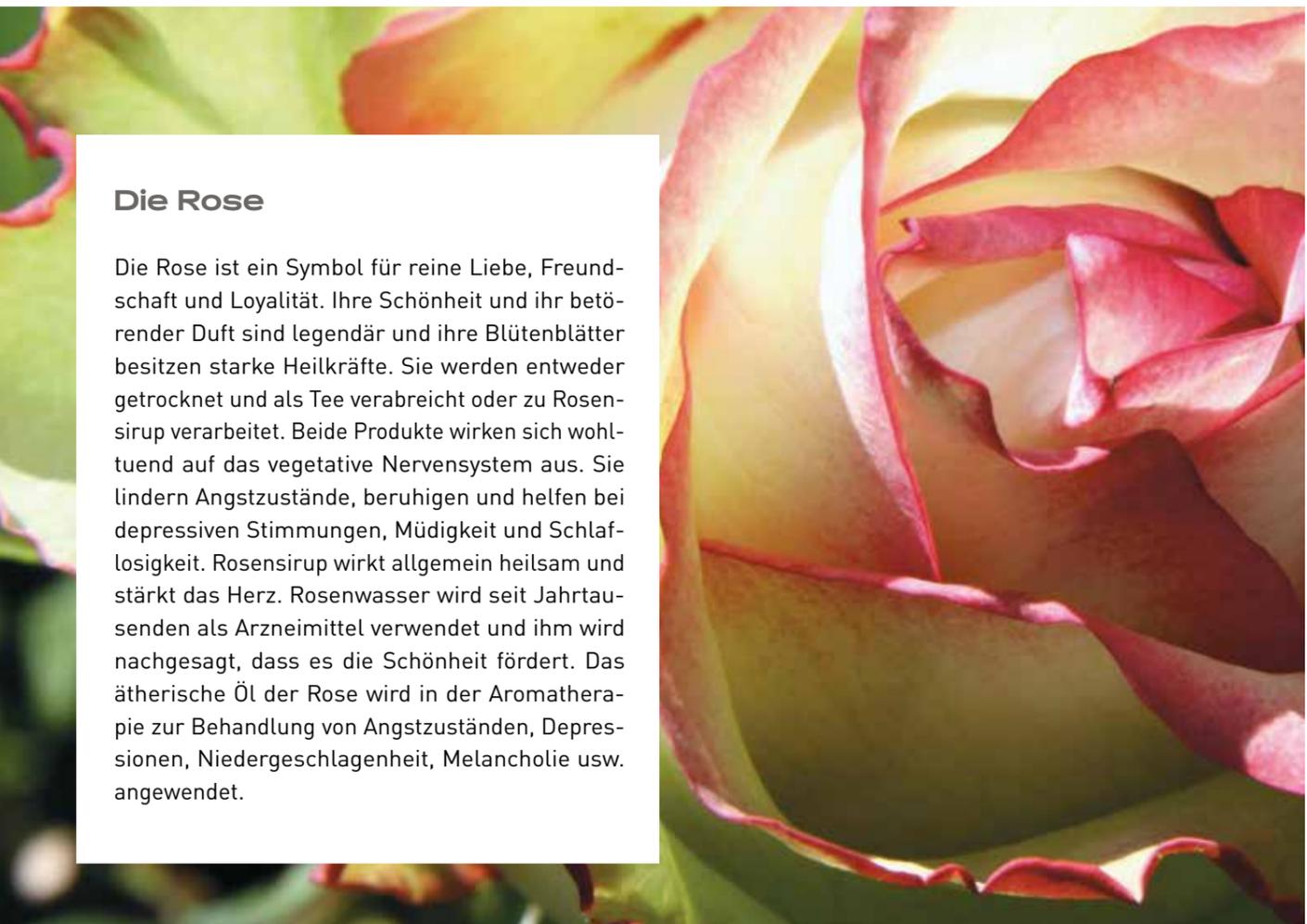
Die Heilkräuter, die im Rahmen der ergotherapeutischen Garten- und Feldarbeit angepflanzt werden, verfügen über vielfältige Wirkungen.

Sie können als Tee zubereitet werden oder ihre Heilkräfte im Rahmen von Aromatherapien entfalten.



Lavendel

Lavendel ist ein traditionelles Heilmittel zur Beruhigung und Minderung von Schlafstörungen, Angstzuständen, Depressionen, Anspannungen, Stress und Kopfschmerzen. Sein angenehmes Aroma ist dafür bekannt, dass es Nervosität und Unruhe beseitigt und die geistige Aktivität erhöht. Die Blüten in helllila fördern heilsame Körperenergie, die das Immunsystem stärkt, hyperaktive Zustände mindert und das Vertrauen in neue Fähigkeiten unterstützt. Lavendel wird seit mehr als 2000 Jahren verwendet. Er ist wohltuend für den Magen und die Gebärmutter, vermindert Blähungen und unterstützt den Urinfluß. Lavendelkompressen lindern die Folgen von Verbrennungen und Verletzungen, denn seine starke antiseptische Wirkung begünstigt die Geweberegeneration. Lavendelöl ist das ideale „Erste Hilfe-Mittel“.



Die Rose

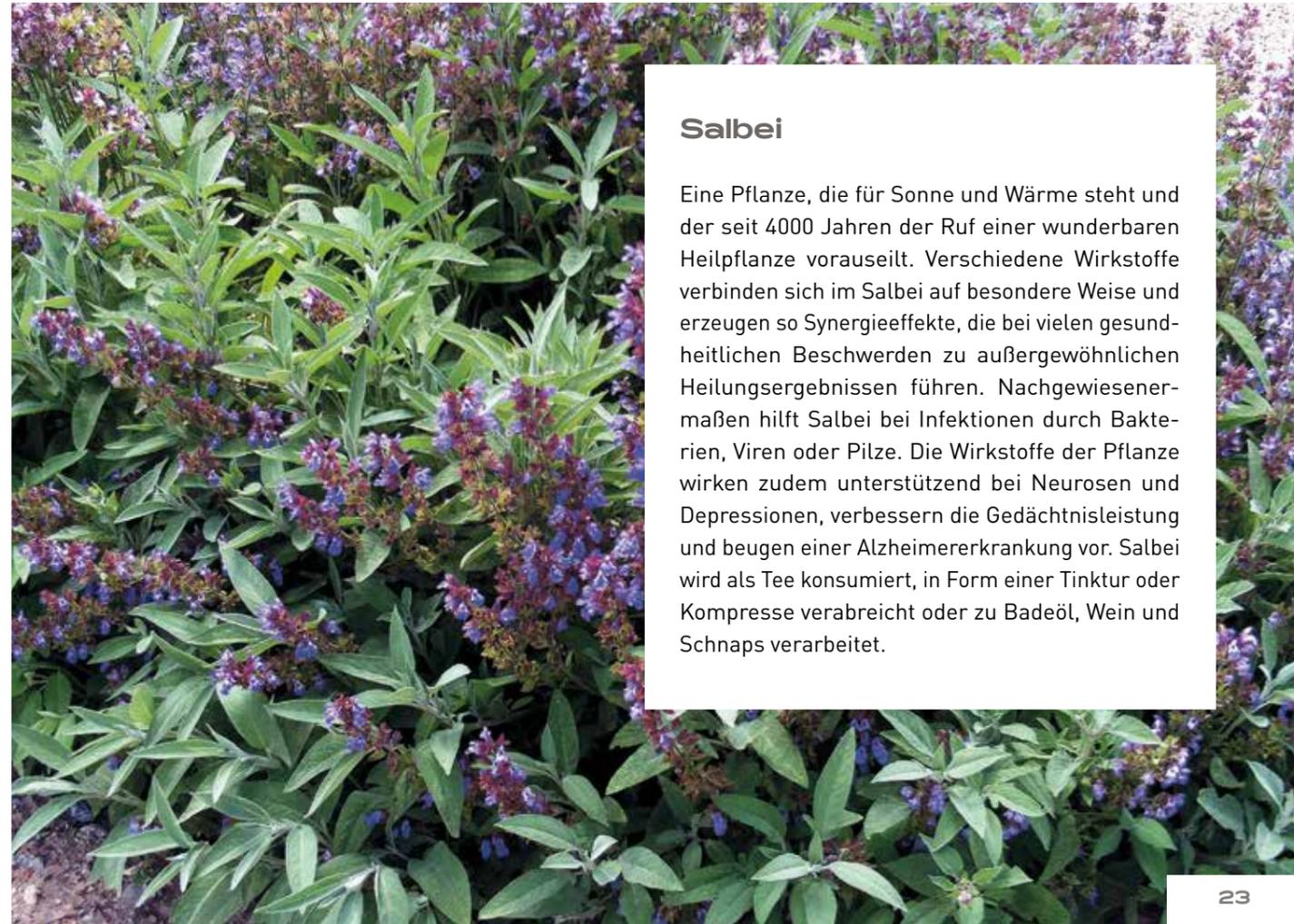
Die Rose ist ein Symbol für reine Liebe, Freundschaft und Loyalität. Ihre Schönheit und ihr betörender Duft sind legendär und ihre Blütenblätter besitzen starke Heilkräfte. Sie werden entweder getrocknet und als Tee verabreicht oder zu Rosensirup verarbeitet. Beide Produkte wirken sich wohltuend auf das vegetative Nervensystem aus. Sie lindern Angstzustände, beruhigen und helfen bei depressiven Stimmungen, Müdigkeit und Schlaflosigkeit. Rosensirup wirkt allgemein heilsam und stärkt das Herz. Rosenwasser wird seit Jahrtausenden als Arzneimittel verwendet und ihm wird nachgesagt, dass es die Schönheit fördert. Das ätherische Öl der Rose wird in der Aromatherapie zur Behandlung von Angstzuständen, Depressionen, Niedergeschlagenheit, Melancholie usw. angewendet.

Aronia

Aronia ist eine Pflanze, der viele Wunderheilkräfte zugeschrieben werden. Mit ihrer starken antioxidativen Wirkung verhindert sie die Bildung von freien Radikalen, wirkt der Degeneration gesunder Gewebezellen und des Blutplasmas entgegen und bremst den Alterungsprozess des Organismus. Ihre Früchte stärken das Immunsystem und haben eine entzündungshemmende, antibakterielle und antivirale Wirkung. Den Früchten wird zudem eine positive vorbeugende Wirkung gegen Krebs nachgesagt. Getrocknete Aroniablätter beinhalten mehrere wirksame Inhaltsstoffe, auf denen die Heilkraft des Tees beruht. Aroniatee beseitigt Müdigkeit und wirkt präventiv.

Strohblume

Die Strohblume verbinden viele Menschen mit der Unsterblichkeit. Die Blüte dieser Pflanze welkt nicht, ändert ihre Farbe nicht und behält ihren Duft auch nach dem Pflücken noch bei. Traditionell wird sie bei Asthma, Migräne, Leberbeschwerden und Hauterkrankungen verwendet. Diese Pflanze wird dafür gerühmt, dass sie dem Alterungsprozess der Haut entgegenwirkt. Durch ihre einzigartige Zusammensetzung erneuert die Strohblume angegriffenes Gewebe, hat eine entzündungshemmende Wirkung und hilft bei Krämpfen und Muskelschmerzen. Sie heilt Ekzeme, Verbrennungen, Hautabschürfungen, Verletzungen, Schwangerschaftsstreifen, Narben, Akne und allergische Hautreaktionen. Nachgewiesen wurde, dass sie das Entstehen von Falten verzögert. Die Strohblume wird auch in der Aromatherapie verwendet – ihr spezifische Duft ist dafür bekannt, dass er beruhigend wirkt und Alltagsstress reduziert. Sie hilft zudem bei chronischen Depressionen.



Salbei

Eine Pflanze, die für Sonne und Wärme steht und der seit 4000 Jahren der Ruf einer wunderbaren Heilpflanze vorausleitet. Verschiedene Wirkstoffe verbinden sich im Salbei auf besondere Weise und erzeugen so Synergieeffekte, die bei vielen gesundheitlichen Beschwerden zu außergewöhnlichen Heilungsergebnissen führen. Nachgewiesenermaßen hilft Salbei bei Infektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze. Die Wirkstoffe der Pflanze wirken zudem unterstützend bei Neurosen und Depressionen, verbessern die Gedächtnisleistung und beugen einer Alzheimererkrankung vor. Salbei wird als Tee konsumiert, in Form einer Tinktur oder Kompresse verabreicht oder zu Badeöl, Wein und Schnaps verarbeitet.



Sonnenhut (Echinacea)

Die Echinacea, eine der bekanntesten Heilpflanzen, erkennt man an der Blüte, die aus vielen kleinen lila Blütenblättern und einem großen stacheligen Blütenkopf besteht. Alle Pflanzenteile – die Wurzel, der Stiel, die Blätter und die Blüten – können für Heilzwecke verwendet werden. Ihre wohltuende Wirkung haben amerikanische Ureinwohner entdeckt. Heute wird der Sonnenhut meistens zur Stärkung des Immunsystems verwendet. Echinaceatinkturen haben eine entzündungshemmende Wirkung und verhindern die Ausbreitung von Bakterien. So wird diese Pflanze in der kalten Jahreszeit als Prävention gegen eine Grippeerkrankung empfohlen. Sonnenhut hilft auch bei der Behandlung von chronischen Infektionen, Entzündungen oder bei Hauterkrankungen. Die Wirkstoffe der Pflanze fördern die Produktion von weißen Blutkörperchen und können nach einer Chemotherapie eingesetzt werden. Echinacea sollte jedoch ohne ärztlichen Rat nicht länger als 8 Wochen eingenommen werden.

Himbeere

Der Legende nach wurde die Himbeere von griechischen Göttern entdeckt. Wilde Himbeeren wurden früher eher als Heilmittel denn als Nahrung verwendet. Doch auch die kultivierte Himbeere eine wertvolle Pflanze und wird ihres hohen Anteils an verschiedenen Antioxidantien geschätzt, deren Wirksamkeit weder durch Einfrieren noch durch Erhitzung verloren geht. Durch den regelmäßigen Verzehr von Himbeeren wird der Energiehaushalt unterstützt. Zudem werden die Funktionen des Nervensystems und die Erhaltung von gesundem Gewebe – insbesondere in den Blutgefäßen – gefördert. Bei Kindern wirkt die Himbeere appetitanregend und hilft bei Übelkeit. Die Volksmedizin empfiehlt Himbeersaft für die Behandlung von Magen- und Darmkrankheiten, da er die Reinigung des Verdauungssystems unterstützt. Ebenso kann die Himbeere bei der Behandlung von Blaseninfektionen eingesetzt werden. Da der Himbeere zudem eine kühlende Wirkung nachgesagt wird, wird Himbeersaft auch zur Fiebersenkung eingesetzt.

Mariendistel

Die Mariendistel ist eine Pflanze mit starken antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Seit alters her gilt sie als das beste Mittel zur Stärkung, zum Schutz und zur Regeneration der Leber. Die Mariendistel ist in der Lage, aus dem Organismus Toxine zu extrahieren, die zu einer Reihe von Krankheiten führen können. Dazu zählen u.a. Krebs, ein hoher Cholesterinspiegel und Diabetes. Weiterhin reduziert die Mariendistel die Nebenwirkungen einer Chemotherapie und von Alkoholkonsum auf die Leber. Ihre Antioxidantien unterstützen die Vernichtung freier Radikale und verzögern dadurch den Alterungsprozess. Aus der Wurzel der Mariendistel können lipophile Extrakte der pflanzlichen Flavonoide gewonnen werden, die das Immunsystem stärken und oxidativen Stress mindern.



Ringelblume

Die Ringelblume ist eine Pflanze, die durch die Schönheit ihrer stark gelb-orangen Blüte strahlt. Diese Farbe fördert – psychologisch gesehen – Freude und Wohlbefinden, bekämpft Müdigkeit und stärkt Konzentration und Beweglichkeit. Sie hat einen positiven Effekt auf das Allgemeinbefinden, stärkt das Nervensystem und wirkt unterstützend bei der Behandlung von Neurosen und Depressionen. Diese Farbe verleiht Mut zu Veränderungen und regt dazu an, bisherige Barrieren zu überwinden. Dank ihrer komplexen Zusammensetzung wird die Ringelblume für die Heilung eines großen Spektrums an Krankheiten genutzt. Im dermatologischen Bereich ist sie am weitesten verbreitet. Die Blüten der Ringelblume werden in Form von Tee, Öl, Salben und Likör therapeutisch verabreicht und finden auch in der Küche ihre Anwendung, wo sie als Beilage zu Salaten und Suppen verwendet werden.

Granatapfel

Der Granatapfel ist eine der ältesten der Menschheit bekannten Obstsorten. Diese nahrhafte Frucht, die reich an Antioxidantien ist, gilt seit jeher als Symbol für Gesundheit, Fruchtbarkeit und ewiges Leben. Viele Studien bestätigen, dass der Granatapfel eine wohltuende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-, das Nerven- und das Knochensystem hat und es sich somit um eine der gesündesten Obstsorten der Welt handelt. Der Granatapfel enthält viel Vitamin B5, Kalium, natürliche Phenole und Phytochemikalien, die die Bildung von Serotonin, dem sogenannten „Glückshormon“ fördern. Zudem verhindern die Wirkstoffe des Granatapfels das Wachstum von Brustkrebs- und Leukämiezellen. Granatapfelsaft hat sogar eine noch stärkere antioxidative Wirkung als grüner Tee. Der Granatapfel wird auch in der Kosmetik verwendet – so werden beispielsweise bei trockener Haut Massagen mit Granatapfelöl empfohlen. Dieses Öl findet auch Anwendung in der Seifenproduktion.

Tulpe

Die Tulpe gilt seit jeher als Symbol für Schönheit, Pracht und Reichtum. So ist es kein Wunder, dass sie zu den beliebtesten Blumen zählt. Wir verschenken Tulpen, wenn wir unserer Liebe und Zuneigung Ausdruck verleihen möchten. Diese Blume wird häufig mit Überfluss, Stolz und Ehrgeiz verbunden – und da sie den Frühling symbolisiert, steht sie auch für den Neuanfang. Ihre Farben werden verschiedene Bedeutungen zugeordnet: so steht die rote Tulpe für Liebe, die gelbe für Freundschaft, die lila Tulpe für Loyalität und die weiße für Vergebung.





Produkte

eine Auswahl



Die Genossenschaft „Grünes Netz“

ein Vertriebsnetzwerk zur wirtschaftlichen
Unterstützung von Frauen

Die Idee, ein Vertriebsnetzwerk zu gründen, entstand vor dem Hintergrund der Nachhaltigkeit. Zahlreiche Überlebende wurden durch die ergotherapeutische Arbeit von Snaga Žene soweit gestärkt, dass sie sich von Klientinnen zu Produzentinnen von Heil- und Gewürzkräutern, Blumen, Obst und Gemüse entwickelt haben. Damit sie mit diesen Produkten ein regelmäßiges Einkommen generieren zu können und sich so mittelfristig von der Unterstützung durch Snaga Žene unabhängig machen können, benötigen sie einen verlässlichen Absatzmarkt für ihre Erzeugnisse. Viele Produzentinnen wiesen darauf hin, dass sie wesentlich höhere Erträge erzielen könnten, dies jedoch nicht möglich sei, weil sie ihre Produkte nicht auf dem Markt platzieren können. Dies betrifft nicht nur die Heilkräuter und andere Rohstoffe, sondern auch Produkte wie Marmeladen, Tees, Säfte.

Zusammen beschlossen Vive Žene, Snaga Žene und die interessierten Produzentinnen, soziales Unternehmertum zu fördern und die Genossenschaft „Grünes Netz“ zu gründen. Das „Grüne Netz“ vertreibt die Rohstoffe und Produkte der Produzentinnen und verschafft ihnen durch die Organisation lokaler Messen einen weiteren Zugang zum bosnischen Markt.

Die Genossenschaft hat die eigene Produktlinie „Herbasense“ entwickelt, die derzeit aus folgenden Produkten besteht:

3 Teesorten als offene Tees:
Lavendelblüten, Ringelblumenblüten und Aronia-Blätter

3 Teesorten in Filterbeuteln:
Entspannungstee, herzstärkender Tee und Tee für die Atemwege

2 Sorten ätherische Öle:
Lavendel- und Immortelleöl

Die Rohstoffe werden bei den Netzwerkmitgliedern nach dem Fair-Trade-Prinzip angekauft. Das bedeutet, dass faire Preise gezahlt werden, die häufig über dem Marktpreis liegen. Derzeit werden regelmäßig die Produkte von 30 Produzentinnen/ Unternehmen angekauft.

Sowohl bei den Produkten selbst als auch bei der Erstellung des ersten Produktsortiments wurden hohe Qualitätsstandards angelegt. Ein besonderes Augenmerk lag auf der Gestaltung der Verpackung, so dass ein ansprechendes Design und hochwertige Schachteln entwickelt wurden.

Vertrieben werden die Produkte auf lokalen Messen/Märkten und über die Website. Mittlerweile wurden mehrere Tees in lokalen Supermärkten platziert und es ist geplant, sie zukünftig auch über Apotheken und Reformhäuser zu vertreiben.





kann es sich um neue Rezepte für die Endprodukte, neue Ideen z.B. bei der Erzeugung der Pflanzen oder neue Düngemethoden handeln.

2018 konnten acht Frauen aus der Region Srebrenica eine Gruppen-Öko-Zertifizierung für ihre Plantagen und Gewächshäuser erwerben, was ihnen ermöglicht, auch über die Produktlinie des „Grünen Netz“ hinaus, zertifizierte Produkte zu vertreiben. Die anderen Genossenschaftsmitglieder warten auf den Erlass eines neuen Gesetzes, das die Zertifizierung ökologischer Produkte regelt. Grundsätzlich werden alle Produkte, die im Rahmen der Arbeit von Snaga Žene angebaut oder vertrieben werden, Bio-Qualität haben.

Das „Grüne Netz“ basiert auf dem Modell des sozialen Unternehmertums. Das bedeutet, dass der Gewinn sowohl zur Weiterentwicklung der Genossenschaft genutzt wird als auch zur Refinanzierung der psychosozialen Arbeit von Snaga Žene. Mittel- bis langfristig soll durch die Genossenschaft die Finanzierung der gesamten Projektarbeit von Snaga Žene sichergestellt werden.

Das „Grüne Netz“ arbeitet mit jungen arbeitslosen Freiwilligen. Ziel ist es, dass diese mittelfristig einer Erwerbsarbeit nachgehen – sei es durch die Schaffung von Arbeitsplätzen in der Genossenschaft oder durch die Vermittlung an andere Organisationen.

Die Produzentinnen und die Mitarbeitenden von Snaga Žene und vom „Grünen Netz“ treffen sich regelmäßig. Während dieser Treffen wird erhoben, welche weitere Unterstützung die Frauen brauchen, um ihre Ressourcen noch besser nutzen zu können bzw. wie sie ihre Produkte den Erfordernissen des Vertriebsnetzes anpassen können. Zudem werden kontinuierlich weitere Frauen im

ökologischen Anbau ausgebildet und darin bestärkt, Heilkräuter, Obst oder Gemüse anzubauen. Snaga Žene unterstützt interessierte Frauen und Familien mit einem Start-Up Paket, das aus Setzlingen, einem einfachen Gewächshaus und landwirtschaftlichen Werkzeugen oder einfachen Maschinen besteht. In allen Städten, in denen Snaga Žene aktiv ist, organisiert die Kooperative zudem regelmäßig Schulungen, in denen Basiswissen zum ökologischen Anbau, zur natürlichen Düngung und zu alternativem Pflanzenschutz vermittelt werden wie auch Kenntnisse zur Herstellung und Anwendung von Heilmitteln.

Mittlerweile ist ein landesweites Produzentinnen-Netzwerk entstanden, das aus ca. 100 Personen aus ganz BiH besteht. Die Produzentinnen treffen sich regelmäßig auf Messen, die von der Genossenschaft organisiert werden. Jede regionale Gruppe hat Vertreterinnen (Koordinatorinnen) benannt, die sich regelmäßig überregional treffen. So lernen sich Produzentinnen aus verschiedenen Teilen BiHs kennen, knüpfen neue Kontakte und tauschen ihr Wissen und ihre Erfahrung aus. Dabei

Im Folgenden möchten wir einige Frauen vorstellen, die mit Unterstützung von Snaga Žene ihre Lebenssituation verbessern konnten:



Mit der Arbeit in der Erde heilt das Trauma

Erfahrungen der Nutzerinnen

Ž. P., Vareš

*„Ich genieße die Früchte meiner Arbeit, im Lavendelfeld fühle ich mich wie im Paradies.
Es ist wichtig, an sich selbst und die eigene Idee zu glauben und nie schlapp zu machen.
Die Arbeit mit der Erde und den Pflanzen entspannt mich und füllt mich mit positiver
Energie.“*

M. S., Potočari

„Die Einbindung in das ergotherapeutische Programm von Snaga Žene war meine zweite Chance für ein Leben. Ich bin mutiger, selbstbewusster geworden, und ich genieße besonders die Arbeit mit meinen Rosen. Wenn ich in meinen Rosengarten gehe, blüht mein Herz auf wie eine Rosenknospe und entwickelt sich auch so. Ich fühle mich gesund, sauber, erfrischt und ich schlafe ruhig.“



Lj. Š., Mostar

„Mein Mann und ich waren gleichzeitig Gefangene in einem Lager in Herzegowina. Dort lernten wir uns kennen und verliebten uns. Diese schreckliche gemeinsame Erfahrung hilft uns beim gegenseitigen Verständnis. Wir versuchen alles von der schöneren und positiveren Seite des Lebens zu sehen. Von „Snaga Žene“ haben wir ein Gewächshaus bekommen, das für uns zu Beginn eine große Herausforderung war, denn wir hatten keine Erfahrung mit dem Anbau. Jetzt ist diese Arbeit im Gewächshaus die Quelle unserer Zufriedenheit und unserer guten Laune. Wir organisieren unsere Zeit besser, treffen leichter Entscheidungen und genießen beide die Herstellung von Bionahrung. Den Überschuss an Gemüse geben wir Freunden. Ich glaube, dass die Schönheit im Geben liegt – im Geben sieht man die menschliche Größe. Neben dieser Gewächshausproduktion pflücke und trockne ich Salbei. Diese Arbeit beruhigt mich zusätzlich, denn während ich die Salbeipflanzen saubermache, inhaliere ich ihren Duft, der mir Ruhe und Ausgeglichenheit bringt. Heute habe ich die Hoffnung für ein besseres Morgen, ich fühle, ich bin eine starke, fleißige Frau, ich bin sicher und habe keine Angst.“





S. K., Brčko

„Als „Snaga Žene“ mich ansprach, habe ich mich ihrem landschaftlich-therapeutischen Programm angeschlossen. Heute kann ich sagen: « Ich bin eine andere Frau». Ich sehe mich als lächelnd, froh und stolz und schaue auf das, was meine Hände produzieren. Die Arbeit mit den Aroniapflanzen beruhigt mich, ich plane meine Zukunft einfacher und bin motiviert für das Leben. Oft singe ich auch bei der Arbeit. Ich bin fasziniert von meiner Veränderung, die ich bezeugen kann.“

S.N., Modriča

„Am Anfang des Projektes hatte ich kein Vertrauen in meine Fähigkeiten, weil ich in meinen traumatischen Erfahrungen gefangen war. Jetzt bin ich gekräftigt, und ich bin mir bewusst, dass ich selbstständig einen finanziellen Gewinn erziele. Die Arbeit im Gewächshaus entspannt mich, macht mich stolz und fleißig. Ich stelle gesunde Nahrung her und genieße es zu sehen, wie mein Gemüse wächst. Meine Bemühungen haben sich ausgezahlt – die Arbeit ist die Erlösung.“





A.S., Brčko

„Mit viel Liebe und Sorge kümmere ich mich um meine Lavendel- und Aroniapflanzen, damit sie gut gedeihen. Dies - gekoppelt mit meinem Obstanbau - gibt mir ein unbeschreibliches Gefühl der Zufriedenheit. Das ist die Therapie für meine Seele und meinen Körper. Dieses Arbeitsprojekt ist ein großer Reichtum für mich und meine Gesundheit. Heute bin ich eine gesunde Frau, die sich klare Ziele setzt und im Leben weitergeht. Meine Maxime: Das, was du machst, sollst du auch lieben.“

A. L., Vareš

„Der Kontakt mit dem Verein „Snaga Žene“ hat mich motiviert und mich in die Gewächshausproduktion begleitet. Am Anfang des Projektes empfand ich ein wenig Angst wegen meiner Unkenntnis in dieser Arbeit. Aber mit der unterstützenden Weiterbildung von Snaga Žene und mit Hilfe meiner Familie habe ich es geschafft, gesunde Nahrung für meine Versorgung und auch für den Verkauf auf dem Markt herzustellen. Ich kann heute sagen » Ich habe ein Geschäftsmodell entwickelt, das mir wirtschaftliche Gewinne bringt und durch das ich Sicherheit und positive Energie spüre. Es motiviert mich für die weiteren Aufgaben des landwirtschaftlichen Anbaus. Die Einbindung in das Projekt hilft mir, alltägliche Schwierigkeiten zu überwinden und mich auf den Alltag und seine Überraschungen einzulassen, was mich ruhiger und bereit für neue Ziele macht.“



**A. M., Trnovo**

„Nachdem ich mich entschlossen habe, beim landwirtschaftlichen Projekt mitzumachen, sehe ich mich als eine glückliche, lächelnde und gestärkte Frau, die aus der Kapsel der Vergangenheit herausgekommen ist und die wieder nach vorne blickt, während sie Pläne für die Zukunft macht. Viele Jahre war das Gewächshaus ein nicht zu Ende geträumter Traum von mir, etwas Unerreichbares für mich. Mit Hilfe des Vereins „Snaga Žene“ ist der Traum Wirklichkeit geworden und hat damit mein Leben sinnvoll gemacht. Mit Hilfe meiner Familie baue ich Gemüse an, das ich auf dem Markt verkaufe.“

E. D., Tuzla

„Die Einbindung in die Ergotherapie war das Licht am Ende des Tunnels, in dem ich mich lange befand. Ich bin tolerant, geduldig, zufrieden, dankbar und psychisch stabil geworden. Seit einer Weile nehme ich keine Medikamente mehr, die mir mein Psychiater verschrieben hat. Diese positiven Veränderungen, werden auch von den Menschen bemerkt, mit denen ich zusammen wohne. So sagt mein Sohn: ‚Mama, du bist eine andere Person.‘ ; das verbinde ich mit der Arbeit im Gewächshaus.“





P. G., Bjeljina

„Nach verschiedenen traumatischen Erfahrungen habe ich mich krank gefühlt – und ich bin auch wirklich krank, denn ich habe eine schwere Form der Zuckerkrankheit – aber das ist kein Hindernis, sondern eine Motivation, mich der Ergotherapie anzuschließen. Die Arbeit im Gewächshaus stellt für mich den Ursprung meiner Zufriedenheit dar, denn ich fühle mich unbelastet und erholt und sie füllt mein Hausbudget auf. Eine spezielle Freude und Dankbarkeit fühle ich, wenn ich in den Händen meiner Enkelin einen Becher sehe, in den sie die Cherry-Tomaten aus dem Gewächshaus pflückt.“

Studienergebnisse

«Die Genesung braucht Zeit»

Die Wirkungen des Rehabilitationsmodells verbunden mit ökologischem Anbau wurden mittels eines Testverfahrens systematisch ausgewertet. Dafür wurden psychodiagnostische Fragebögen genutzt. (Beck-Angst- (BAI) und Beck-Depressions-Inventar (BDI)). Mit diesen Fragebögen, die die qualitative Intensität bzw. die Stärke der Symptome erheben, lassen sich Veränderungen gut messen. Durch sie lässt sich mit objektiven Erhebungsmethoden

überprüfen, inwiefern die Behandlungsmethoden zu einer Verbesserung, einer Verschlechterung oder zu einem Stillstand geführt haben.

Die ersten Erhebungen wurden im Mai 2014 durchgeführt. Im Juli 2015 wurden ein zweites Mal Daten erhoben und im Juli 2017 zum dritten Mal.

Die Testergebnisse der Stichprobe mit N = 100 Frauen sind folgende:

Depressionen		
Testverfahren 2014:	Testverfahren 2015:	Testverfahren 2017:
43 % schwere Depressionen	18 % schwere Depressionen	3 % schwere Depressionen
33 % mäßige Depressionen	22 % mäßige Depressionen	13 % mäßige Depressionen
24 % leichte Depressionen	46 % leichte Depressionen	48 % leichte Depressionen
0 % keine Depressionen	14 % keine Depressionen	36 % keine Depressionen

Ängste

Testverfahren 2014:	Testverfahren 2015:	Testverfahren 2017:
29 % schwere Ängste	6 % schwere Ängste	0 % schwere Ängste
35 % mäßige Ängste	24 % mäßige Ängste	3 % mäßige Ängste
32 % leichte Ängste	43 % leichte Ängste	66 % leichte Ängste
4 % keine Ängste	27 % keine Ängste	31 % keine Ängste

Die Testergebnisse verdeutlichen, dass sich die psychische Gesundheit der beteiligten Überlebenden innerhalb von drei Jahren signifikant verbessert hat. Das bezieht sich sowohl auf Depressionen, die im Jahr 2017 kaum noch in ihrer schweren Form auftraten als auch auf Ängste.

Anhand dieser Stichprobe, die auf individuellen Angaben beruht, lässt sich eine durchschnittliche Verbesserung, d.h. Senkung der Depressionsschwere um 29% festmachen und eine durchschnittliche Reduzierung der Ängste von 35%.

Zudem haben die Klientinnen durch die psychosozialen und therapeutischen Behandlungen und Beratungen neue Verhaltensformen erlernt, die zur Reduzierung von psychischen Störungen beigetragen haben, die einem weiteren psychischen Verfall entgegenwirken und die Gefühle und Emotionen der Überlebenden wieder in Einklang bringen. Durch die Entwicklung dieser Fähigkeiten sind die Frauen besser in der Lage, selbständig Lösungen für den Umgang mit ihren traumatischen Erlebnissen und mit Alltagsproblemen zu entwickeln.

Die Förderung von Rehabilitation ist nicht nur für die Frauen selbst wichtig, sondern auch im Hinblick auf die gesellschaftliche Entwicklung. Wenn schwere Traumata nicht aufgearbeitet werden können,

besteht die Gefahr, dass sie an die nächsten Generationen weitergegeben werden. Dies erschwert die Entwicklung eines friedlichen Miteinanders, führt dazu, dass familiäre oder gesellschaftliche Konflikte weiterhin gewalttätig ausgetragen werden und verhindert den Aufbau eines gesellschaftlichen Zusammenhalts der unterschiedlichen Ethnien in Bosnien und Herzegowina.

Snaga Žene führte im Juli 2017 einen weiteren Test durch, mit dem die Lebensqualität von Frauen, die in Projekte von Snaga Žene eingebunden sind, erhoben wurde. 50 Frauen haben sich an dieser Befragung beteiligt, die mithilfe des von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelten WHOQOL-BREF-Tests durchgeführt wurde.

Es handelt sich um ein Verfahren, das auf der Selbsteinschätzung der Befragten basiert. Der Fragebogen besteht aus 26 Einheiten. Anhand einer fünfstufigen Likert-Skala bewerten die Befragten ihre Lebensqualität. 24 der 26 Einheiten beziehen sich auf die folgenden vier Bereiche: physische Gesundheit wie Alltagsaktivitäten, Abhängigkeit von Medikamenten und medizinischer Hilfe, Energie/ Müdigkeit, Mobilität, Schmerzen/Unwohlsein, Schlaf/ Erholung, Arbeitsfähigkeit, psychische Gesundheit wie körperliches Erscheinungsbild, negative Emotionen, positive Emotionen,

Selbstbewusstsein, Spiritualität, Denken/Lernen/Gedächtnis und Konzentration, soziale Beziehungen wie zwischenmenschliche Beziehungen, soziale Unterstützung, sexuelle Aktivität und Umweltfaktoren wie finanzielle Mittel, Freiheit/ physische Sicherheit, wie Gesundheits- und Sozialversicherung: Erreichbarkeit und Qualität, Wohnumfeld,

Zugang zu Informationen und die Fähigkeiten, sich diesen zu schaffen, Erholungsmöglichkeiten/ Freizeitaktivitäten, Umweltbelastungen/ Lärm/ Verkehr/ Klima, Transport, während die verbliebenen zwei Einheiten sich auf die generelle Lebensqualität und die generelle Zufriedenheit des Gesundheitszustandes beziehen.

Grundlegende statistische Parameter für alle Variablen des Fragebogens WHOQOL-BREF; N=50

Variable	Median M	Standard Deviation SD	Variationskoeffizient	Erreichtes Min.	Erreichtes Max.	Theoretisch Min.	Theoretisch Max.
physische Gesundheit	67.58	11.06	16.37%	38	88	0	100
psychische Gesundheit	68.34	10.94	16.01%	38	94	0	100
Soziale Beziehungen	71.82	9.75	13.57%	50	94	0	100
Umweltfaktoren	72.58	11.25	15.51%	50	94	0	100
Generelle Lebensqualität	3.54	0.57	16.19%	2	5	1	5
Zufriedenheit mit der Gesundheit	3.44	0.55	15.56%	3	5	1	5

Deutlich sichtbar ist, dass in allen Bereichen hohe Durchschnittswerte erzielt wurden, wodurch die Befragten zum Ausdruck bringen, dass sie ihre Lebensqualität als hoch ansehen.

Ausblick

Insgesamt konnten durch die Arbeit von Snaga Žene, die in allen Regionen Bosnien und Herzegowinas durchgeführt wird, mehr als 6000 traumatisierte Frauen und ihre Familien erreicht werden. Wir haben es ermöglicht, dass sich serbische, bosniakische und kroatische Bosnierinnen begegnen, miteinander ins Gespräch kommen und sich als Produzentinnen gemeinsam in der Genossenschaft "Grünes Netz" engagieren. Nach jahrelanger Arbeit und engagiertem Einsatz blicken wir heute in die Gesichter vieler gestärkter Frauen, die stolz ihre eigenen landwirtschaftlichen Produkte auf Märkten präsentieren und verkaufen.

Dennoch haben wir neue und weitergehende Ziele formuliert: Wir möchten weitere Grenzen überwinden und neue Wege gehen, Hoffnung und Zutrauen wachsen lassen, neue Energien und Möglichkeiten schaffen für eine gesündere und friedlichere Welt. Wir möchten europaweit neue Unterstützer und Unterstützerinnen und Kooperationspartner und Kooperationspartnerinnen hinzugewinnen und sie überzeugen, mit Snaga Žene und unseren Produzentinnen, den Frauen des „Grünen Netzes“ zusammenzuarbeiten. Das Leben geht weiter und wir möchten mit all unserer Kraft, unserem Wissen und unserer Phantasie gemeinsam mit Ihnen dazu beitragen.

Vive Žene und Snaga Žene



Impressum

Vive Žene e.V.

Dickhofskamp 4 • 44227 Dortmund
Tel. 02330 6570177 • vorstand@vive-zene.de
www.vive-zene.de • www.snagazene.org

Fotografie:

Cornelia Suhan, Dortmund • www.suhan-fotografie.com
Samir Zahirovic, Tuzla • www.facebook.com/ZahirovicPhoto

Texte

Snaga Žene
Cornelia Suhan, Vereinsvorsitzende VIVE ŽENE e.V. Dortmund
Sabine Fründt, Internationale Organisationsentwicklung, Köln

Layout:

Gode Klingemann • www.gode-sign.de

Druck:

Druckerei Kettler, Bönen/Westfalen
Papier: Circleoffset White FSC Recyclingpapier

Spendenkonto

DE05 4405 0199 0291 0012 97

Mit einer Spende unterstützen Sie Frauen und Mädchen
mit Gewalterfahrungen

