



4 Weale Road, Milton Park
Harare, Zimbabwe
www.friendshipbenchzimbabwe.org
Twitter @friendshipbench

Depressionen in Simbabwe erfolgreich bekämpft!

”The Friendship Bench” lindert nachweislich psychische Erkrankungen

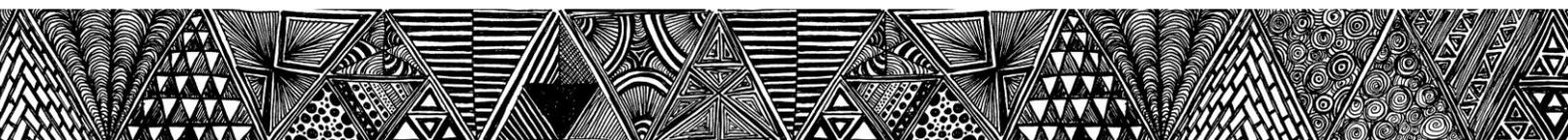
Ein offenes Ohr, Empathie, Vertrauen und eine Kurzausbildung haben in Simbabwe dazu geführt, dass psychisch erkrankte Menschen eine erhebliche Verbesserung spüren. 86 Prozent der Teilnehmer einer in 2015 durchgeführten Studie bestätigten eine Linderung ihrer psychischen Symptome aufgrund eines innovativen Behandlungskonzeptes. *The Friendship Bench* – Freundschaftsbank – heißt die Organisation, die in Simbabwe mit einem selbst entwickelten Konzept Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen hilft.

Die *Friendship Bench* entstand 2006 und nahm kurz darauf in einem der Slums von Harare ihre Arbeit auf, da dringend psychologische Unterstützung der Bevölkerung notwendig war. Gestartet wurde das Konzept von dem simbabwischen Psychiater Dixon Chibanda. Unter Mitarbeit der deutschen Psychologin Ruth Verhey wurde das Beratungskonzept weiterentwickelt und klinisch getestet. Die Ergebnisse der Studie wurde Ende 2016 im *Journal of the American Medical Association (JAMA)* veröffentlicht (Chibanda et al., 2016).

Das Konzept ist einfach, aber erfolgreich: Die Organisation bildet in einem zwei-wöchigen Training Gesundheitsmitarbeiterinnen in grundlegenden Strategien der psychologischen Beratung und der verhaltenstherapeutischen Problemlösetechnik aus. Derzeit sind 290 ausgebildete Frauen für die *Friendship Bench* im Dienst. Als Angestellte der städtischen Gesundheitsbehörden erhalten sie eine Aufwandsentschädigung. Die Gesundheitsarbeiterinnen, die mittlerweile in den meisten Entwicklungsländern einen grossen Beitrag zum Funktionieren der Gesundheitssysteme beitragen, beraten ihre Klienten auf Holzbänken, *Freundschaftsbänke* genannt, die auf den Geländen der staatlichen Primärversorgungskliniken in Harare, Chitungwiza und Gweru stehen. Die Beraterinnen helfen mit der Problemlösetherapie, einer evidenz-basierten Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie, ihren Klienten dabei, sich selbst zu helfen. Wichtig war den Gründern des Programms auch, ein grundsätzliches Wissen über psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen zu vermitteln, um die weitläufige Stigmatisierung zu verringern.

Seit Jahren kümmert sich die *Freundschaftsbank* um jene, die an Depressionen und Angststörungen erkrankt sind. Denn der Bedarf ist gross: In dem Land im südlichen Afrika, das in der Fläche etwa so groß ist wie Deutschland, besteht ein erheblicher Mangel an medizinischem Fachpersonal. Derzeit praktizieren nur etwa zehn PsychiaterInnen und 15 klinische PsychologInnen. Etwa 14 Millionen Menschen leben in Simbabwe, rund 70 Prozent von ihnen fallen unter die Armutsgrenze. Bei etwa 15 Prozent der Bevölkerung liegt eine HIV-Prävalenz vor – Faktoren, die die Menschen vor Ort stark belasten und somit in Grund für viele psychische Erkrankungen sind.

Eine weitere Komponente der *Friendship Bench* sind regelmäßige Gruppensitzungen mit anderen Betroffenen. Hier lernen die Patienten aus recyceltem Plastik Taschen zu häkeln, die sie dann verkaufen





4 Weale Road, Milton Park
Harare, Zimbabwe
www.friendshipbenchzimbabwe.org
Twitter @friendshipbench

können. Nicht nur, dass die Erkrankten sich informell austauschen können und etwas Neues erlernen – die Organisation bietet den Erkrankten damit auch eine Möglichkeit der Einkommensgenerierung.

“Seit der Einführung der Freundschaftsbank sind rund 50.000 Menschen in Simbabwe auf Verständnis und für ihre Sorgen und Probleme gestoßen und haben erfolgreich ihre psychische Erkrankung überwunden”, sagt der in Harare praktizierende promovierte Psychiater Dixon Chibanda.

Die aus Braunschweig stammende promovierte Diplom-Psychologin Ruth Verhey, die seit 15 Jahren in Simbabwe lebt und arbeitet, erklärt: “Aufgrund des enormen Fachkräftemangels kann die *Friendship Bench* nur dank unserer Gesundheitsarbeiterinnen funktionieren, die das Programm mit vollem Einsatz umsetzen. Nur so ist der Erfolg des Programms zu erklären.”

Am 6.7. 2019 wird in der Magnikirche in Braunschweig eine Fotoausstellung eröffnet, die die beeindruckenden Bilder des Fotografen Rainer Kwiotek zeigt. Seine Bilder bringen die Arbeit auf der Freundschaftsbank in Simbabwe dem Betrachter nahe. Ruth Verhey, die zusammen mit ihrer Grundschulfreundin Dr Ulrike Sölter die Ausstellung organisiert hat, freut sich, ihr Projekt in Braunschweig vorzustellen. Die beiden Freundinnen sind darüber hinaus damit beschäftigt, einen Förderverein zu gründen und hoffen auf reges Interesse in Braunschweig und Umgebung.

Chibanda, D., Weiss, H. A., Verhey, R., Simms, V., Munjoma, R., Rusakaniko, S., . . . Manda, E. (2016). Effect of a Primary Care-Based Psychological Intervention on Symptoms of Common Mental Disorders in Zimbabwe: A Randomized Clinical Trial. *Jama*, 316(24), 2618-2626.

