

## **Eine Gesprächsgruppe für türkischsprachige Frauen mit Selbstwert- und Depressionsproblemen**

Die Idee, eine Selbsthilfegruppe für türkische Frauen zu gründen, kam von einer türkischen Psychologin, bei der ich zur Beratung war. Ich habe in meinem Leben eine Phase der Depression und des Verlustes des Selbstwertes gehabt. Der türkischen Psychologin, die ich eigentlich aufsuchte, um über meine Probleme als Alleinerziehende Mutter mit zwei Kinder zu sprechen, erzählte ich dann letztendlich meine ganze Lebensgeschichte. Sie war sehr angetan davon, dass ich mit Hilfe meiner Freunde und mit Unterstützung aus meinem Bekanntenkreis aus dem sogenannten „Depressions-Tief“ wieder herauskam. Sie sagte, viele würden es ohne professionelle Hilfe nicht so gut schaffen wie ich. Deshalb sollte ich meine Kraft und Erfahrungen innerhalb einer Selbsthilfegruppe weitergeben.

Die Idee gefiel mir sehr gut, obwohl ich im ersten Moment Zweifel hatte, ob ich dies auch bewerkstelligen kann. Doch sie machte mir Mut. Da ich gerne anderen Menschen helfe und an sozialer Arbeit sehr interessiert bin, habe ich die Idee gerne aufgenommen.

Da ich keine Erfahrung im sozialen Bereich hatte, musste ich vieles neu lernen und mir Wissen aneignen. Es waren mehrere Fragen offen. Sollte die Gruppe türkische Männer wie Frauen umfassen? Welche Themen sollten angesprochen werden? Wie sollten wir die Menschen mit Selbstwertverlust und Depressionen für unsere Gruppe gewinnen? Unterstützung und Antworten zu all diesen Fragen bekam ich durch KISS Hamburg, die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen. Ziemlich schnell kristallisierte sich heraus, dass wir zunächst eine Gruppe nur für Frauen wollten. Dabei spielte der Gedanke eine große Rolle, dass Frauen unter sich ungezwungener seien würden. Ob man es wahr haben will oder nicht, es ist eine Tatsache, dass Frauen untereinander viel offener ihre Probleme zum Ausdruck bringen, als in einer gemischt geschlechtlichen Gruppe. Dies trifft aus religiösen und kulturellen Gründen noch mehr für türkische Frauen zu. Türkische Frauen sind im allgemeinen verschlossener als Westeuropäerinnen. Ein anderer wichtiger Grund war, dass Familienangehörige und Ehemänner den Frauen eher erlauben würden, eine reine Frauengruppe zu besuchen, als eine gemischte Gruppe. Letztenendes haben wir auch gedacht, dass die Gründe für Depression bei türkischen Männern anders gelagert sind als bei Frauen. All dies waren die wesentlichen Gründe, warum wir uns für eine reine Frauen-Selbsthilfegruppe entschieden haben. Wir möchten selbstverständlich damit nicht leugnen, dass es auch sehr viele türkische Männer gibt, die an Selbstwertverlust und Depressionen leiden. Aber gerade unsere Gruppe wäre auch für Männer ein Vorbild, eine ähnliche Selbsthilfegruppe für sich zu gründen.

## **Die Frauen waren froh, sich endlich aussprechen zu können**

In der ersten Gruppensitzung, das war März 2009, sind wir ca. 12 Frauen gewesen. Die türkische Psychologin und zwei Selbsthilfeberaterinnen der KISS Hamburg unterstützten und begleiteten uns durch Information und Moderation. Die meisten Frauen kamen über das Krankenhaus, in dessen Räumlichkeiten wir uns zum ersten Mal trafen. Obwohl wir uns zum ersten Mal sahen, war die Gruppensitzung außerordentlich warmherzig, ja sogar familiär, wie manche Frauen mir hinterher sagten. Nach einer Kennenlernrunde habe ich erzählt, warum wir diese Gruppe gegründet haben. Dabei habe ich sehr viel aus meinem eigenem Leben erzählt. Ohne zu verschönern habe ich die Schwierigkeit, die mich in der Vergangenheit in die Depression geführt haben, benannt. Aber auch, wie ich aus der schwierigen Situation wieder rauskam. Das hat viele Frauen sehr berührt und zugleich motiviert. Viele sahen Parallelen zu ihren eigenen Erlebnissen. Dies schweißte die Gruppe noch enger zusammen.

Das hat den Frauen wohl Mut gemacht. Ich konnte regelrecht spüren, dass viele Teilnehmerinnen auf so eine Gelegenheit gewartet haben, bei der sie ihr Herz ausschütten und positiv nach vorne blicken konnten. Die erste Sitzung übertraf all meine Erwartungen. Die Frauen fühlten sich sehr wohl, und einige sprachen sehr offen über ihre Situation und Lebensgeschichte. Schon nach kurzer Zeit stand für alle Teilnehmerinnen fest, dass die Gruppe auf jeden Fall fortgesetzt werden sollte. Wir haben dann zusammen beschlossen, dass wir unsere Selbsthilfegruppe "Gesprächsgruppe für türkischsprachige Frauen mit Selbstwert- und Depressionsproblemen" nennen. Anfangs haben wir uns jeden Montag getroffen. Aufgrund meiner Zeitknappheit machen wir die Sitzungen jetzt alle zwei Wochen, Treffpunkt ist der Sozialraum einer Klinik.

## **Depression ist unter türkischen Frauen weit verbreitet, aber ein Tabuthema**

Das Problem des Selbstwertverlustes und der Depression ist unter türkischen Frauen in Deutschland leider sehr verbreitet. In der türkischen Gesellschaft ist dies jedoch ein Tabuthema. Es gibt sehr viele Vorurteile. Menschen, die unter Depressionen leiden, werden nicht ernst genommen, werden stigmatisiert oder scheuen sich selber oftmals, zur einem Psychologen zu gehen. Viele Türken setzen Depressionen mit "Geisteskrankheit" oder "Verrücktheit" gleich. Das macht es den Betroffenen überaus schwer, ihre Probleme beim Namen zu nennen, sich zu der Krankheit zu bekennen. Doch für die optimale Behandlung zur Überwindung der Depression ist dies eine Voraussetzung.

Natürlich sind Türken nicht andere Menschen als Deutsche oder andere Nationalitäten. Sie sind nicht weniger oder mehr anfällig für Selbstwertverlust oder Depression als andere. Was sie anfälliger macht, ist ihre Lebenssituation. Dabei spielen die Folgen der Migration eine gewichtige Rolle. Hierbei muss man auch erwähnen, dass die Rolle der Frau in der Familie, in der Gesellschaft eine andere ist, als die, die wir von deutschen Frauen gewohnt sind.

Sowohl in der Türkei als auch in türkischen Familien in Deutschland lastet ein großer Druck auf den Mädchen und Frauen. Sicherlich gilt das nicht für alle türkischen Familien. Aber im Allgemeinen ist die Erziehung der türkischen Mädchen aufgrund der Kultur, der Lebensweise und der Religion strenger als in Westeuropa. Zu dem Druck der Familie kommt nach der Heirat noch der Druck der Ehemänner hinzu. Insbesondere auf dem Land ist den Frauen eine feste Rolle zugeschrieben. Die Migrationprobleme wie fremde Sprache, Kultur, Religion und Lebensweise kommen noch dazu. Die Gründe des Selbstwertverlustes und der Depression sind vielfältig. Viele bekommen in der Familie keine Anerkennung. Manche werden sogar erniedrigt, geschlagen und misshandelt. Andere haben Ängste, wieder andere haben nahe Angehörige verloren.

## **Lernen, sich selber zu lieben**

Ein Mensch, egal Mann oder Frau, muss sich selber wertschätzen. Jeder Mensch ist etwas Wertvolles. In jeder Sitzung sage ich dies zu den Teilnehmerinnen. Jemand, der sich selber nicht liebt, kann auch andere nicht lieben. In einer unserer Sitzungen habe ich die Frauen gefragt: "Liebt ihr euch selber?" In einer ersten Reaktion habe ich nur Gelächter geerntet. So fremd war ihnen meine Frage. Daraufhin habe ich gesagt, "Dies ist eine Hausaufgabe. Wenn ihr zu Hause seid, geht bitte vor den Spiegel und sagt 'Ich liebe mich'. Und wiederholt das mehrere Male in der Woche, bis zum nächsten Treffen. Tatsächlich haben das viele gemacht und fühlten sich auch besser. Sie sagten das bei der nächsten Sitzung zu mir.

In unserem Alltagstrott vergessen wir oft, unseren Ehemännern, Kindern, Müttern, Vätern zu sagen, wie sehr wir sie lieben, und wir hören dieses Zauberwort auch zu selten selber von Familienangehörigen und Freunden. Dabei ist es so wichtig, den Menschen, die man mag, dies auch zu sagen. Bei unseren Treffen beobachte ich die Frauen genau und freue mich innerlich jedes Mal, wenn ich ihre glücklichen Gesichter sehe. Das Lachen der Frauen, ihre Fröhlichkeit zu sehen, motiviert mich. Sie sagen, dass die Gruppe für sie wie eine Familie geworden ist. Und dass sie sich auf unsere Sitzung freuen, wie Kinder auf eine Geburtstagsparty.

Der Ehemann einer Teilnehmerin war anfangs sehr skeptisch. Aber als er die positive Entwicklung seiner Frau sah, hat er sie darin bestärkt, weiterhin die Gruppe zu besuchen.

Eine Teilnehmerin hat in Rücksprache mit ihrem Psychiater die Dosierung ihrer Medikamente erheblich reduziert. Eine andere hat die Medikamente ganz abgesetzt. Die Psychologin einer Teilnehmerin hat mich angerufen, weil sie so neugierig wurde, was die erstaunlich schnelle Besserung des Gesundheitszustandes ihrer Patientin veranlasst hatte. Eine Teilnehmerin war bei verschiedenen Psychologen und Selbsthilfegruppen, hat sich dort aber nie zu ihren Problemen geäußert. In unserer Gruppe war sie auch anfangs sehr still. Aber im Laufe der Zeit fing sie an, über sich zu reden. Nun ist sie eine der gesellig-

sten der Gruppe. So was macht uns natürlich stolz und ermutigt uns, weiterzumachen.

Durch Mund-zu-Mund-Propaganda sind wir unter den Psychologen und Psychiatern recht bekannt geworden. Des weiteren bin ich zusammen mit Frau Serpil Klukon (KISS Hamburg) bei einem türkischen Radiosender gewesen. Dort haben wir über unsere Gruppe berichtet, um weitere Teilnehmerinnen für die Gruppe zu gewinnen. In der Selbsthilfezeitung von KISS berichteten wir ebenfalls über unsere Gruppe, und dreimal erschien ein Artikel in der türkischen Zeitung Hürriyet. Alle diese Maßnahmen haben zu einem gewissen Bekanntheitsgrad unserer Gruppe beigetragen.

Neben den Gruppensitzungen machen wir Tagesausflüge, Theaterbesuche oder gehen zusammen schwimmen. Es ist mehr als nur das Gespräch. Frauen, die ihr Deutsch verbessern möchten oder Schwierigkeiten mit Ämtern haben, werden erfolgreich weitervermittelt. Wir unterstützen uns gegenseitig so weit wie möglich.

Die Voraussetzung zur Teilnahme an unserer Gruppe ist die ärztliche Behandlung oder Therapieerfahrung. Unsere Selbsthilfegruppe versteht sich als Ergänzung zur professionellen Behandlung bei Depressionen.

## **Ein Anfang ist gemacht, wir sind wie eine Familie**

Es ist ein Anfang. Ich denke, es gibt viele Tausend türkische Frauen mit Depressionen. Wir haben einen Anfang gemacht, und wir können unmittelbar den positiven Einfluss in der Gruppe spüren. Dass Selbsthilfegruppen viel bewirken können, habe ich nach der nunmehr zweieinhalbjährigen Arbeit an unserer Gruppe gesehen.

Unsere Treffen haben eine sehr familiäre Atmosphäre. Schon nach der Anleitungsphase durch zwei Mitarbeiterinnen von KISS Hamburg (einmal auch zusammen mit der türkischen Psychologin) brachten die Teilnehmerinnen nach der fünften oder sechsten Sitzung selbst gebackene Kuchen und Kekse mit. Getränke stellte uns die Klinik zur Verfügung. So wurde die Atmosphäre aufgelockert, gewann die Sitzung einen noch stärkeren freundschaftlichen, gar familiären Charakter. Eine Regel, die alle zu beachten haben, ist Pünktlichkeit. Außerdem habe ich die Teilnehmerinnen gebeten, mich einen Tag vorher zu informieren, falls sie nicht zu den Sitzungen kommen können. Das handhaben wir immer noch so.

Welche Themen bei den Sitzungen behandelt werden, sprechen wir zusammen ab. Jede Gruppensitzung fängt mit einer Begrüßungsrunde an. Die Teilnehmerinnen berichten kurz, was in der Woche an Besonderheiten erfolgt ist. Ich frage die Teilnehmerinnen nach Themen, die sie in die Sitzung einbringen wollen. In der Regel gibt es Themen, die die Frauen mitbringen. Selten haben wir auch den Fall, dass ich als Moderatorin ein Thema, in Rücksprache und mit Einverständnis der Gruppe, in die Sitzung einbringe.

Manchmal laden wir auch Fachleute zu den Sitzungen ein. Das waren bislang Ärzte, Psychologen, aber auch Beamte des türkischen Generalkonsulats, die

zu dem Thema Rentenrecht Fragen beantworteten. Dies ist insofern wichtig, weil in Deutschland lebende Türken sich nicht nur mit den deutschen Gesetzen, sondern auch mit türkischen Gesetzen auskennen müssen, damit sie ihre Papierangelegenheiten überblicken. Die Sitzungen mit den Fachleuten waren so informativ, dass wir zukünftig immer, wenn wichtige Fragen anliegen, davon weiter Gebrauch machen werden. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Fachleute gerne zu unseren Sitzungen kommen, so dass wir in diesem Punkt keine großen Mühen haben.

## **Eine Gruppensitzung**

Nachfolgend schildere ich ihnen den möglichen Ablauf einer Sitzung anhand eines konkreten Beispiels. Unser Schwerpunktthema an diesem Tag war Trauer und Selbstwertverlust. Vor ca. 19 Jahren verstarb der 10-jährige Sohn einer Teilnehmerin. Von da an trug sie nur noch schwarz. Ihre Diagnose lautet Depression. Sie war deshalb in einer stationären Behandlung, und danach nahm sie an unserer Selbsthilfegruppe teil. Nach einer kurzen Begrüßungsrunde erzählte ich von meinen Erfahrungen, daraufhin erzählte die Teilnehmerin von ihren Erlebnissen. Sie schilderte, dass für sie das schlimmste Ereignis, der Tod ihres Sohnes sei. Es schmerze sie heute noch sehr, dass ihr Ehemann und ihr verstorbener Sohn kein gutes Verhältnis zueinander hatten. Es gibt noch drei weitere Kinder. Ihre Kinder würden sehr darunter leiden, dass die Mutter ausschließlich schwarz trägt. Die Gruppe versuchte, ihr Mut zu machen. Wir versuchten ihr nahezubringen, dass sie die Trauer nicht ablegen muss. Ein Blick in ihre Augen reicht nämlich aus, um ihre Trauer zu bemerken. Sie solle versuchen, sich mehr den Kindern zu widmen. Das Thema begleitete uns ca. 1,5 Monate. Zu Beginn jeder Sitzung hatte diese Teilnehmerin die Möglichkeit, aus Ihrer Vergangenheit zu berichten. Sie erzählte immer wieder von den Vorwürfen ihrer Kinder bezüglich der schwarzen Kleidung. Nach einer intensiven Zeit des Austausches über mehrere Wochen kam die Teilnehmerin sehr überraschend mit hellerer Kleidung und frisiertem Haar zum Treffen. Optisch ein veränderter Mensch. Die Gruppe war sehr überrascht und erfreut, gratulierte ihr zu diesem Schritt, und es gab Beifall. Ein sehr emotionaler Moment in der Gruppe, der uns alle sehr berührt hat.

Die letzte halbe Stunde endet immer mit demselben Ritual. Eine Teilnehmerin, die sehr humorvoll ist, erzählt uns Witze und bringt uns zum Lachen. Diese letzte halbe Stunde nennen wir unsere Lachtherapie. Eine weitere Besonderheit ist, dass Teilnehmerinnen, die zum ersten Mal in die Gruppe kommen, die Möglichkeit erhalten, 15 Minuten in der Gruppe von sich zu berichten. Wenn wir merken, dass der Gesprächsbedarf bei einer neuen Teilnehmerin sehr hoch ist, ist es auch möglich, dass Einzelne aus der Gruppe ihre Gesprächszeit an die Neue abgeben und es so auch mal passieren kann, dass Einzelne mehr als 15 Minuten berichten können.

Ich hoffe, dass ich durch diese Zeilen Ihnen, liebe Leser, einen Einblick in unsere Selbsthilfegruppe gewähren konnte.

Özgül Koca ist die Kontaktperson der Selbsthilfegruppe für türkischsprachige Frauen mit Selbstwert- und Depressionsproblemen in Hamburg.