

# SDG 3: Lokale Organisationen



FRIENDSHIP BENCH

## The Friendship Bench Project, Simbabwe

2005, Simbabwe: **Dixon Chibanda** – einer der wenigen Psychiater in Simbabwe – wusste, dass er etwas unternehmen musste. 700.000 Menschen hatten ihr Zuhause verloren, durch eine von der Regierung veranlasste „Säuberung“ der Slums. Besonders **Mbare**, ein Slum in der Hauptstadt Harare, hatte es hart getroffen. Chibanda beschloss, eine Untersuchung zur **psychischen Gesundheit** in Mbare zu machen. Diese zeigte, dass hier besonders viele Menschen unter depressiver Verstimmung oder sogar unter Depressionen litten, aber keine Behandlung erhielten.



18 Psychiater\*innen (davon 17 in der Hauptstadt Harare) und 6 Psycholog\*innen arbeiteten 2020 in Simbabwe. Dixon Chibanda spricht sogar von nur 12 Psychiater\*innen. Viel zu wenig für die **circa 15 Millionen** Menschen, die dort leben. Die meisten haben keinen Zugang zu einer Behandlung.

Siehe: Abbildung 3 [who-special-initiative-country-report---zimbabwe---2020.pdf](#) / [Friendship Bench - Zimbabwe \(2020\) - YouTube](#)

Nachdem Chibanda im gleichen Jahr eine depressive Patientin durch Suizid verloren hatte, weil sie kein Geld für die Busfahrt zu seiner Praxis aufbringen konnte, beschloss er zu handeln. Doch sein Vorschlag ein Programm für Patient\*innen mit Depressionen in der Klinik Mbare zu starten, wurde **abgelehnt**. Es gäbe zu wenig Personal und zu wenig Platz dafür, wurde ihm gesagt. Also begann Chibanda, nach einer anderen Lösung zu suchen und fand sie in den sogenannten „**Großmüttern**“. Er gewann 14 von ihnen für sein Projekt, schulte sie ein und setzte sie auf eine Bank vor der Klinik in Mbare. Dies war der Beginn des „**Friendship Bench Project**“.

Doch wie genau helfen diese „Großmütter“? Durch **Gespräche!** Personen, die Probleme haben oder mit Depressionen kämpfen, können sich zu ihnen setzen und mit ihnen über ihre Schwierigkeiten reden. Davor wird ein **Fragebogen** ausgefüllt, um zu ermitteln, welches Problem der oder die Patient\*in hat. Bezahlen muss man für diese Gespräche nicht. Um besonders schwerwiegende Fälle kümmert sich Chibanda selbst.

[Friendship Bench | ABOUT US \(friendshipbenchzimbabwe.org\)](#)  
[A Friendship Bench in Zimbabwe is Starting a Revolution in Mental Health - Blue Zones](#)



Die „**Großmütter**“ sind bereits seit den **1980er** fixer Bestandteil in den Communities Simbawwes. Sie helfen den Leuten bei Krankheiten wie HIV oder Tuberkulose und betreiben Aufklärungsarbeit. Sie genießen viel Respekt und Ansehen.



Hier könnt ihr euch ein Video zu dem Projekt ansehen

# SDG 3: Lokale Organisationen

## Die Problem-Solving Therapy

„Kufungisisa“, „zu viel nachdenken“ - so nennt man Depressionen in der Sprache Shona, eine der 16 Amtssprachen Simbawes. Durch die Problem-Solving Therapie versuchen die „Großmütter“ Patient\*innen mit „kufungisisa“ zu helfen. Dabei steht das Finden von Lösungen im Vordergrund.

### Kuvhura Pfungwa

Problem erkennen  
und definieren

### Kusimudzira

Lösungen finden

### Kusimbisa

Plan entwickeln  
und umsetzen

PROBLEM SOLVING THERAPY | Friendshipbench ([friendshipbenchzimbabwe.org](http://friendshipbenchzimbabwe.org))

## ...weitere Projekte

Sich nicht isoliert und alleine fühlen, eine Aufgabe haben – all das kann Menschen, die unter depressiven Verstimmungen oder Depressionen leiden, helfen. Daher gibt es neben den Gesprächen auch einen Redekreis, den „**Circle Kubatana Tose**“. Dort kommen die Betroffenen zusammen, machen gemeinsam Musik und tauschen sich aus. Manche dieser Gruppen produzieren **Schlafmatten** oder **Taschen** und verkaufen diese. Einerseits verdienen sie damit Geld, andererseits lenkt es sie aber auch von eigenen Problemen ab. CIRCLE KUBATANA TOSE | Friendship Bench ([friendshipbenchzimbabwe.org](http://friendshipbenchzimbabwe.org))

“We can change  
the World. One  
Bench at a Time”  
The Friendship Bench  
Program

## Und heute?

...mittlerweile steht vor jeder Klinik in Harare eine Bank. Die „Großmütter“ gibt es auch in Sansibar, Tansania und Malawi. Auch **außerhalb Afrikas** stößt dieses Projekt auf Neugierde. In **New York** wurde es bereits erfolgreich umgesetzt.

Opinion | Depressed? Here’s a Bench. Talk to Me. - The New York Times ([nytimes.com](http://nytimes.com)) / Bulletin of the World Health Organization ([who.int](http://who.int))

## Weiterführend Links

Mental Health | Friendship Bench | Zimbabwe ([friendshipbenchzimbabwe.org](http://friendshipbenchzimbabwe.org))

-> Website Friendship Bench Project Simbabwe

ThriveNYC Friendship Bench – YouTube

-> Friendship Bench Project in New York City

Mental illness: Invisible but devastating | Africa Renewal ([un.org](http://un.org))

-> psychische Erkrankungen in Afrika

Why I train grandmothers to treat depression | Dixon Chibanda - YouTube

-> Ted Talk von Dixon Chibanda