

DAS JAHRESMAGAZIN 2018



# Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.



**Unser Verein stellt sich vor**

Wenn Eltern Kinder durch Suizid verlieren/// Eine Psychologin berichtet von ihrer Arbeit/// Eltern und Angehörige erzählen von ihren Erfahrungen





Erinnerungen an Björn:  
Beate Budendorf und  
Ute S. (rechts)  
im Gespräch

# »In der Trauerggruppe fühle ich, dass unsere Kinder auch alle da sind«

Ute S. hat vor drei Jahren ihren Sohn Björn durch Suizid verloren. Bei den Verwaisten Eltern hat sie einen geschützten Raum gefunden. Ihre Trauerggruppe hilft ihr dabei, neue Überlebensstrategien aufzubauen und den Alltag besser zu bewältigen. Für diesen Beitrag hat Ute S. ihre Trauerbegleiterin Beate Budendorf, Fotografin Catrin Eichinger und Autorin Dagmar Schramm in ihr Haus eingeladen

Text: Dagmar Schramm Fotos: Catrin Eichinger

# D

ie Sonne scheint warm in Ute S. persönliches Zimmer in ihrem Haus westlich von Hamburg. In dem kleinen Raum hat sie sich einen Ort der Erinnerung geschaffen. An der Wand hängen viele Fotos ihres verstorbenen Sohns Björn – im Urlaub mit den Eltern und seinem Bruder, in signalfarbener Schwimmweste beim Segeln, auf fröhlichen Familienfeiern. Ergänzt wird ihre Erinnerungswand durch ein Bild in leuchtenden Gelb- und Rottönen, das sie während der Gruppenarbeit bei den Verwaisten Eltern gemalt hat: Ihre Vorstellung des Ortes, wo die Seele ihres Sohnes jetzt ihr Zuhause gefunden hat. „In meinem Zimmer kann ich mich erinnern und jederzeit zurückziehen“, sagt Ute S. „Das Wohnzimmer habe ich auch aus Rücksicht auf meinen Sohn Lennart nicht verändert. Er ist ein junger Mann, wenn er mit seinen Freunden auf dem Sofa sitzt, möchte er ein normales Umfeld. Das respektiere ich. In meinem persönlichen Raum kann ich mich ausleben.“

Ute S. ist bereits drei Monate nach dem Tod ihres ältesten Sohns zu den Verwaisten Eltern gekommen. Ihre Schwägerin kannte den Verein und hat ihr sofort von diesem Angebot erzählt. Dass Trauernde so bald nach dem Tod eines Kindes zu den Verwaisten Eltern finden, ist eher selten. Entsprechend betäubt fühlte sich Ute S. in der ersten Zeit. „Als ich meine Trauerggruppe kennenlernte, hatte mich der tiefe Schmerz noch gar nicht erreicht“, schildert sie. „Ich habe großes Mitgefühl für die anderen empfunden, aber meine Augen blieben trocken. Da ich noch einen Sohn habe, musste ich funktionieren.“ Obwohl sie empfand, dass kein Mensch sie trösten könne, hat Ute S. fast sofort einen Zugang zur Gruppe gefunden. Die Trauerggruppe unter der Leitung von Beate Budendorf ist sehr homogen: Alle teilnehmenden Mütter und Väter haben einen Sohn im jungen Erwachsenenalter durch Suizid verloren. Auch deshalb stehen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nah. „Wir



»WIR FÜHREN  
WOHLTUENDE,  
FRUCHTBARE  
GESPRÄCHE UND  
VERTRAUEN  
EINANDER.«

Ute S.

fühlen uns sehr miteinander verbunden“, sagt Ute S. „Es gibt eine große Solidarität untereinander. Wir führen wohlthuende, fruchtbare Gespräche und vertrauen einander.“ Auch über Schuld wird in der Gruppe gesprochen. „Ich weiß, dass ich den Suizid meines Sohnes nicht hätte verhindern können. Trotzdem frage ich mich manchmal, ob ich in einer bestimmten Phase etwas verpasst habe oder ob ich etwas hätte anders machen können“, so Ute S. „Rückblickend betrachtet gibt es bei allen Betroffenen Momente oder Situationen, über die sie immer wieder nachdenken“, kommentiert Trauerbegleiterin Beate Budendorf. „Der Austausch hilft, auch mit diesem schweren Thema umzugehen.“

Während im Alltag wenig Raum für die Trauer ist und selbst enge Freunde dem

Verlust der betroffenen Mütter und Väter oft hilflos gegenüberstehen, findet bei den Verwaisten Eltern ein offener Austausch statt. „Als mein Sohn starb, war die Norm meines Lebens erschüttert“, sagt Ute S. „Ich hatte keinen Halt mehr, meine gesamte Welt hat sich umgestülpt. Damit können Freunde und Bekannte nur schwer umgehen, das erzeugt eine große Unsicherheit. Die Trauergruppe ist der Ort, an dem ich an meinen Sohn denken kann. Hier ist Wärme und Geborgenheit und ich fühle, dass unsere Kinder auch alle da sind.“

Da einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine weite Anreise haben, unterscheidet sich die Gruppe von anderen: Die Treffen finden monatlich statt, nicht wie sonst üblich alle zwei Wochen. Dafür verbringen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jedes Mal vier Stunden zusammen – eine intensive Zeit für den Austausch untereinander und mit Trauerbegleiterin Beate Budendorf. „Normalerweise treffen sich die Trauergruppen für zwei Stunden. Wir nehmen uns doppelt so viel Zeit, die wir auch immer brauchen“, erklärt Beate Budendorf. „Es geht um Alltagsthemen: Was bewegt mich gerade? Welche Schritte übe ich im Moment? Was tut mir gut und hilft mir, was bringt mich gerade aus der Spur? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer tauschen sich aus und hören zu, alle Fragen und Gedanken können angesprochen werden. Jeder wird dort abgeholt, wo er gerade steht.“ Im letzten Teil des Gruppennachmittags bietet Beate Budendorf verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten an, um den Gefühlen freien Raum zu geben, neue Kraftquellen zu entdecken und vor allem die Erinnerungen an das verstorbenene Kind lebendig werden zu lassen. „Ich biete verschiedene Optionen an, aber die Gruppe bestimmt den Weg.“

Besonders wohlthuend empfindet Ute S. die Rituale zu Beginn und am Ende der Gruppentreffen. „Wir zünden am Anfang



Einblick in Utes  
Gedenkecke

eine Kerze für unsere Verstorbenen an und nennen laut ihre Namen. Zum Abschied nehmen wir uns an den Händen. Ich fühle mich sehr verbunden mit den anderen Eltern“, erklärt sie.

Die Trauerarbeit in der Gruppe hilft ihr darüber hinaus ganz konkret, den Alltag zu bewältigen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer tauschen ihre Rituale für Jahrestage oder Feiertage aus und teilen persönliche Strategien, die ihnen helfen, weiterzuleben. So ähnlich die Schicksale der Teilnehmenden sind, so unterschiedlich der Umgang mit dem Verlust. „Durch den Austausch lernen wir voneinander, liebevoll und behutsam mit uns selbst umzugehen. Wir erkennen unser Anderssein an – das war für mich eine ganz wichtige Erkenntnis“, sagt Ute S.

„Die Zeit heilt nicht, aber sie bringt das Ja zum Leben und seinen Ereignissen zurück“, erklärt Trauerbegleiterin Beate Budendorf. „Es ist nicht das Loslassen,

sondern durch das Erinnern wird die Liebe zum Kind lebendig gehalten und dessen Lebensmelodie in einem selbst getragen und fortgeführt. Der regelmäßige, begleitete Austausch ist für viele eine große Stütze, mit deren Hilfe sie die nächsten Schritte gehen können.“

Während Ute S. schon nach kurzer Zeit bei den Verwaisten Eltern Halt fand, nutzt ihr Sohn Lennart das Angebot nicht. Dennoch hilft die Gruppenarbeit implizit auch ihm: „Ich habe bei den Verwaisten Eltern gelernt, offen zu reden“, erklärt Ute S. „Das hilft mir dabei, einen anderen Zugang zu meinem Sohn zu finden. Er geht seinen eigenen Weg. Und wenn er Unterstützung möchte, weiß er, wo er sie finden kann.“

Zum Abschluss des Gesprächs teilt Ute S. einen Rat für betroffene Eltern. „Mir hilft es, Tagebuch zu schreiben. Das bringt Leben in eine Zeit, in der man selbst nicht annimmt, dass man lebt.“

»DIE ZEIT  
HEILT NICHT,  
ABER SIE  
BRINGT DAS  
JA ZUM  
LEBEN UND  
SEINEN  
EREIGNISSEN  
ZURÜCK.«

Trauerbegleiterin  
Beate Budendorf



# Wenn die Trauer nicht mehr nachlässt: Zu Formen anhaltender Trauerverläufe

Text: Dr. med. Dr. theol. Dipl.-mus. Isgard Ohls

# T

rauer ist ein universelles Phänomen, das in seiner Ausprägung kulturell und individuell bestimmt wird, in sozialen Verbänden stattfindet und das alltägliche Leben stark beeinflussen kann. Trauerprozesse dauern oft länger und ihr Ausdruck ist vielfältiger als es allgemein angenommen wird. Gerade in der Auseinandersetzung mit dem gesellschaftlichen Tabuthema „Trauer nach einem Suizid“ wird dieses Phänomen deutlich. Der individuelle Trauerprozess ist hierbei durch die besonderen Umstände des Todes, die psychische Verfasstheit der Hinterbliebenen, soziale Umweltfaktoren, die allgemeine

Lebenssituation und auch biologische Korrelate mitbestimmt. Dieses Zusammenspiel kann zugleich Risikofaktoren für die Ausbildung eines komplizierten Trauerprozesses darstellen, welcher oft nur mit professioneller Hilfe durchbrochen werden kann.

Hier kann eine Unterscheidung zwischen einfachen und komplizierten Trauerverläufen dem Beratenden helfen, wie sie bereits seit den 1990er-Jahren die wissenschaftliche Diskussion um das Thema Trauerverläufe bestimmt.

Geschieht bei einer einfachen Trauer – wobei auch dieser Begriff kritisch zu hinterfragen ist – eine allmähliche Anpassung an die neue Realität, an das Weiterleben ohne den Verstorbenen, und nimmt die Intensität der gefühlten Trauer allmählich ab, so handelt es sich physiologisch um eine akute Stressreaktion, aus der langfristig keine gesundheitlich negativen Folgen resultieren. Die Auseinandersetzung mit der einfach weiterlaufenden und selbstverständlich funktionierenden Umwelt, als ob die geliebte Person nie gestorben wäre, wird rasch zu einer alltäglich erfahrenen Überforderung. Der Rückzug aus dem gewohnten sozialen Umfeld geschieht über einen kurzfristigen Zeitraum und bleibt langfristig ohne negative Folgen für das beruflich-private Funktionsniveau des Hinterbliebenen.

Anders sieht es bei Formen komplizierter Trauerverläufe aus: Starke, impulsive emotionale Reaktionen werden oft nicht als Traurigkeit erlebt, sondern z.B. als Wut, Schuld, Scham, Erstar-

zung oder Angst. Nicht selten sind sie von einem Gefühl der inneren Leere und allgemeinen Sinnlosigkeit mit massiven Schlaf- und Essstörungen begleitet. Die Anpassung an die neue Wirklichkeit gelingt auch nach vielen Monaten nicht, das soziale Netzwerk wird vernachlässigt, Einbußen im Bereich des beruflichen Funktionierens werden in Kauf genommen und es kann zu einer zunehmenden Vereinsamung und auch Suizidalität kommen.

Professionell arbeitende Therapeuten und Therapeutinnen haben verschiedene diagnostische und therapeutische Kriterien zur Hand, um diesen Prozess genauer zu differenzieren und Hilfestellungen zu ermöglichen. Nicht selten kommt es im Verlauf anhaltender Trauerprozesse zu Komorbiditäten anderer seelischer Störungen wie z.B. Depression, Angststörungen, Somatisierungsstörungen oder auch posttraumatischer Belastungsstörungen. Fallbeispiele aus der klinischen Praxis belegen dabei immer wieder, dass eine Unterscheidung zwischen anhaltender Trauerstörung und anderen Psychopathologien häufig nicht schnell und einfach zu treffen ist.

Es hat sich in der therapeutischen Praxis eingebürgert, frühestens sechs Monate nach dem Verlust, sofern eine anhaltende Trauerstörung singular ohne Komorbiditäten vorliegt und der Wunsch nach einer professionellen Behandlung besteht, den gezielten Behandlungsprozess zu beginnen. Dabei dominieren eine explizite Wertschätzung der verstorbenen Person und der individuellen Bewältigungsversuche. Es kann im therapeutischen Prozess sinnvoll sein, zu fragen, warum genau diese Person auf diese Weise auf den Suizid reagiert hat, d.h. was das individuelle Störungsmodell darstellt. Hieraus können sich Interventionen und Copingprozesse als neue und vermutlich hilfreichere Bewältigungsversuche ergeben, welche neue Wege in ein Leben ohne den Verstorbenen eröffnen können.

Am Schluss dieser Ausführungen soll betont werden, dass die akute Trauer nach dem Verlust einer Bindungsperson, welche nach einem Suizid eine ganz besondere Prägung trägt, individuell verschieden erlebt sowie ausgedrückt wird und stark vom jeweiligen kulturellen Umfeld mitgeprägt ist. Sie stellt eine natürliche, normale, nicht pathologische Reaktion dar. Nur in Ausnahmefällen kann sie sich zu einer anhaltenden Trauerstörung entwickeln, welche professionelle therapeutische Hilfe erfordert. Für die meisten Menschen lässt die Trauer innerhalb des ersten halben Jahres nach, wobei die Intensität der erlebten Gefühle immer wieder bei Anlässen (z.B. Jahrestagen) zunehmen kann. Im Gegensatz zu dieser Form der Bewältigung bleibt die Intensität der erlebten Gefühle bei anhaltend Trauernden überbordend hoch, der Verlust kann nicht ins Weiterleben integriert werden und auch lange Zeit nach dem Todesfall liegen im sozialen und beruflichen wie geistig-seelisch-körperlichen Bereich relevante Beeinträchtigungen vor, welche aus eigener Kraft nicht bewältigt werden können und professioneller Hilfe bedürfen.

Dr. med. Dr. theol. Dipl.-mus. Isgard Ohls ist Ärztin in der Spezialambulanz für Depressionen im Zentrum für Psychosoziale Medizin im UKE Hamburg.

SUIZIDE IN  
DEUTSCHLAND 2016:

# 9.838

MÄNNLICH:

SUIZIDE  
10–15 JAHRE,

# 9

SUIZIDE  
15–20 JAHRE,

# 139

SUIZIDE  
20–25 JAHRE,

# 262

SUIZIDE  
25–30 JAHRE,

# 316

SUIZIDE  
30–35 JAHRE,

# 398

WEIBLICH:

SUIZIDE  
10–15 JAHRE,

# 8

SUIZIDE  
15–20 JAHRE,

# 66

SUIZIDE  
20–25 JAHRE,

# 66

SUIZIDE  
25–30 JAHRE,

# 93

SUIZIDE  
30–35 JAHRE,

# 96

Quelle: Statistisches Bundesamt Wiesbaden



# »Mit dem SUIZID drücken die KINDER etwas aus, womit sie im LEBEN NICHT KLARKOMMEN wollen«

Die erste Trauergruppe verwaister Eltern in Hamburg entstand aus einer Initiative von Eltern, deren Kinder durch Suizid gestorben waren. Das war Ende der 1980er-Jahre. Die Eltern selbst verlangten nach regelmäßigen Treffen, nach Austausch und einer Begleiterin. Diese Begleiterin war Jutta Rust-Kensa

Text: Anna Orth Fotos: Catrin Eichinger





### **Anna Orth: Was verbinden Sie mit dem Thema Suizid?**

*Jutta Rust-Kensa:* Ich bin keine Expertin für Suizid. Mein Vater hat sich das Leben genommen. Doch nicht deshalb war die erste Trauergruppe, die ich begleiten konnte, eine Gruppe von Eltern, deren Kinder sich das Leben genommen haben.

#### **Das war Zufall?**

Das war Zufall. Ich habe damals an einer Veranstaltung zum Thema Trauer mitgewirkt, zu der viele trauernde Eltern kamen. Dort fand sich diese Gruppe von Eltern, die auf besondere Weise einforderten, sich wiederzutreffen, sich auszutauschen. Vielleicht weil sie sich als Außenseiter fühlten. Ich habe ganz viel von den Eltern gelernt und nicht umgekehrt. Das war eine Kämpfergruppe, die gesagt hat, wir wollen einen Platz in der Gesellschaft haben, wir wollen nicht nur schweigende Eltern sein.

#### **Inwiefern?**

Sie haben darum gekämpft, dass ihre Kinder gewürdigt werden und Suizid nicht als etwas abgetan wird, das irgendwie krank ist oder etwas, wofür man sich schämen müsste. Ein Suizid hat Ursachen und diese Kinder drücken etwas aus, womit sie im Leben nicht klarkommen wollen. Etwas, mit dem sie nicht einverstanden sind.

#### **Können Sie ein Beispiel nennen?**

In dieser ersten Gruppe war zum Beispiel eine Mutter, deren Sohn sehr unter seiner Wehrdienstverweigerung gelitten hatte, die damals noch mit einer Prüfung verbunden war. Das erlebte er als sehr erniedrigend. Diese Welt der Obrigkeit mit allem, was dazugehörte, hat er zu tiefst abgelehnt.

#### **Ist die Trauer der Eltern eine andere als die von Angehörigen, die ihr Kind etwa durch Unfall oder Krankheit verloren haben?**

Die Eltern kämpfen mit besonders großen Schuldgefühlen und mit Scham. **Woher kommt das?**

Das hat mit unserer Einstellung zum Suizid zu tun. In unserer Kultur wurde der Suizid lange Zeit tabuisiert. Im Mittelalter wurde die Selbsttötung noch regelrecht verteufelt. Besitztümer von Menschen, die sich das Leben genommen hatten, fielen an die Kirche. Solche Men-

schen wurden nicht auf dem Friedhof begraben. Sie mussten außerhalb der Friedhofsmauern bleiben. Und ein wenig von dieser Haltung spielt heute immer noch mit. Man sagt zu einem Suizid ja auch immer noch „Selbstmord“. Darin steckt ganz viel Abwertung. Ein Mörder ist jemand, der etwas Unrechtes tut. Vielleicht gab es für einen Mörder sogar lange Zeit noch mehr Sympathie. Ein Mörder kann wenigstens noch Buße tun. Das kann ein Selbstmörder nicht. **Was erleben Eltern an direkten und indirekten Vorwürfen?** Eine Mutter erzählte mir eines Tages, jemand hätte in ihren Spind auf der Arbeit einen Zettel gelegt mit der Auf-

schrift: „Eltern von Selbstmördern sind selbst Mörder“. Die Mutter war fassungslos. Jemand wies ihr die Schuld am Tod ihres Sohnes zu. Das war ein extremer Fall. Was Eltern hingegen oft erleben, sind Fragen wie: Was war denn eigentlich los? Habt ihr das denn nicht mitgekriegt? Irgendwas muss doch gewesen sein. **Ich kann mir vorstellen, dass Eltern sich diese oder ähnliche Fragen selbst stellen.**

Natürlich. Sie fragen sich, waren wir gute Eltern. Was haben wir nicht mitgekriegt? Wir hatten Streit. Hat dieser Streit dazu geführt, dass es dazu kam? Und wenn das Kind an einer Depression litt, überlegen Eltern, ob sie die richtigen Ärzte aufge-

sucht haben. Hätten wir noch andere Kliniken besuchen müssen? Hätten wir, wären wir doch ... Es ist endlos. Wir wissen aber, dass sich alle Eltern, die ein Kind verloren haben, mit Schuldgefühlen plagen. **Alle diese Fragen sind ja ein Grübeln darüber, ob man den Tod seines Kindes hätte verhindern können. Können Eltern ihr Kind im Leben halten?** Das ist die Allmachtsfantasie, die fast alle Eltern haben. Man hofft doch immer, dass man seine Kinder schützen kann. Dass es an den Eltern liegt, alles richtig zu machen. Aber das ist nie so. Das ist wohl das Schwerste in dem, was Elternsein heißt. Zu akzeptieren, dass man Kinder begleiten und alles Erdenkliche machen kann,

Diplompsychologin Jutta Rust-Kensa ist Gründungsmitglied der Verwaisten Eltern Hamburg e.V. Fast 20 Jahre lang hat sie Trauergruppen begleitet. Von 1993 bis 2005 war sie stellvertretende Vorsitzende des Vereins. Gleichzeitig hat sie als Gründungsmitglied des Instituts für Trauerarbeit (ITA) e.V. unter anderem die Ausbildung von Trauerbegleiterinnen und -begleitern entwickelt. Als Psychotherapeutin arbeitet sie in ihrer Praxis vor allem mit Trauernden.

» MAN HOFFT DOCH IMMER, DASS MAN SEINE KINDER SCHÜTZEN KANN.«

Jutta Rust-Kensa

aber dass man nicht alles in der Hand hat. Und in dem Fall, dass Kinder auch solche Entscheidungen treffen.

#### **Warum nehmen sich junge Menschen das Leben?**

Wenn man die Frage beantworten könnte! Es gibt nicht einen Grund, nicht eine Ursache. Es gibt immer viele Facetten und sie erklären es oft trotzdem nicht. Weil man bei allem sagen kann, genau so erleben es viele andere und die nehmen sich nicht das Leben.

#### **Empfinden Eltern nach dem Schock auch Wut? Wut auf diesen radikalen Schritt des Kindes?**

Man muss die Eltern manchmal eher ermuntern, dass sie auch wütend sein dürfen. Viele denken, das darf ich doch gar nicht. Ich darf doch nicht wütend auf mein Kind sein. Aber man ist wütend und fragt sich: Wieso konnte er oder sie das machen?! Wut ist ein gesunder Ausdruck von Trauer, ein ganz normales Gefühl und es gehört dazu.

#### **Wie kommen Eltern ihrem Kind wieder nahe?**

Indem sie über den Schmerz die Liebe spüren. Indem sie viel von dem Kind erzählen können. Indem sie nachspüren, wer er oder sie gewesen ist. Dass der Suizid nicht alles war und vielleicht aus

dem ganzen Geschehen heraus zu verstehen ist.

#### **Ein Suizid gilt als „außergewöhnlicher Todesfall“. Heißt das, die Angehörigen kommen in der Situation auch in Kontakt mit Justizbeamten?**

Ja, weil geklärt werden muss, was die Todesursache ist. Dann steht da die Polizei. Der Leichnam wird zur Obduktion freigegeben. Die Eltern müssen Fragen beantworten.

#### **Das stelle ich mir als zusätzlich belastend vor.**

Ich erinnere mich an Eltern, die selbst die Polizei gerufen hatten, weil ihr Sohn nicht mehr zu erreichen war. Er hatte sich das Leben genommen. Als sie zur Wohnung ihres Sohnes kamen, wurden die Eltern von der Polizei aufgehalten, weil sie noch Untersuchungen anstellen musste. Die Eltern sollten im Treppenhaus warten, durften ihren Sohn nicht sehen. Sie empfanden das als ganz entsetzlich. Sie hatten das Gefühl, sie müssten in diesem Moment doch bei ihm sein.

#### **Sie haben fast 20 Jahre lang Trauergruppen begleitet. Sie arbeiten aber auch mit Eltern in Einzeltherapie. Was sind die wesentlichen Unterschiede?**

Wir bearbeiten unterschiedliche Themen. In der Trauergruppe geht es vorwiegend um das aktuelle Geschehen. Es geht also um die Trauer um das verstorbene Kind. Diese Trauer teilt man mit anderen Betroffenen. Ereignisse wie ein Suizid in der Familie bringen allerdings oft mit sich, dass alles auf den Kopf gestellt ist und man die eigene Lebensgeschichte auch noch mal neu betrachten will. Um diese aufzuarbeiten, ist die Verwaisten-Eltern-Gruppe jedoch überfordert. Das hat Platz in der Therapie.

#### **Wie können sich Eltern mit dem Leben versöhnen, das das eigene Kind abgelehnt hat?**

Vielleicht geht es manchmal, wenn Eltern die Veränderungen vornehmen, die ihr Kind gebraucht hätte. Ein Suizid ist oft die Sehnsucht nach einem anderen Leben. Wenn Eltern zu dem inneren Verständnis kommen, dass das ein oder andere für sie selbst auch nicht stimmt. Wenn sie eine Veränderung anstoßen, dann können sie sich mit ihrem Kind verbunden fühlen.



# Das tat gut! Stärkende Momente im Rückblick

Kreativtage, Benefizveranstaltungen – ein Rekurs auf unsere Aktivitäten des vergangenen Jahres



18. JANUAR 2018

## Benefiz-Fußballturnier

Ein sportliches Miteinander kann Trost in der Trauer spenden. Das hat gleich zu Beginn des Jahres das Fußballturnier „Nik-Bödder-Cup“ gezeigt. Nik Bödder, ein begeisterter junger Fußballspieler, starb 2017 durch einen Verkehrsunfall. Zum Gedenken an ihn veranstalteten seine Familie und die Fußballfreunde der Eintracht Elbmarsch 2018 ein Hallenturnier. Wir waren in der Sporthalle in Tespe/Elbmarsch dabei und durften einen Scheck in Höhe von 1.300 Euro entgegennehmen. Möge Nik auf diese Weise seinen Erinnerungsplatz in den Herzen aller finden, die ihn kannten und schätzten.

27.-29. APRIL 2018

## Wildparkwochenende Schäferdorf in der Lüneburger Heide

Das Wildparkwochenende in der Lüneburger Heide bietet den trauernden Familien etwas ganz Besonderes: sich dem Leben zuzuwenden, ohne die Gedanken an die geliebten verstorbenen Kinder verstecken oder verdrängen zu müssen. Das Wochenende war geprägt von Gemeinschaft, Natur, Musik und Ritualen. Eine Teilnehmerin drückte es so aus: „Eine kleine Auszeit, um innezuhalten, und eine Pause vom unermüdlich voranstampfenden Alltag, der so wenig Platz lässt für unsere Mathilda.“



23./24. JUNI 2018

## Musical Aladdin

Schon einige Male hat das Unternehmen Stage Entertainment unsere Mitglieder zu einem Musical eingeladen und ihnen damit ein paar unbeschwerte Stunden verschafft.

2018 besuchten wir das Musical „Aladdin“. Für diese glitzernde Auszeit vom Alltag und die Verbundenheit danken wir Stage Entertainment sehr.

24. JUNI 2018

## Benefiz-Golfturnier

Die Mitglieder des LionsClub Victoria Hamburg haben 2018 mit ihrem Charity-Golfturnier unseren Verein unterstützt, unter anderem durch eine Tombola, direkt vor Ort, mit attraktiven Preisen. Bei der Veranstaltung kamen 5.000 Euro zusammen, die uns die engagierten Lions voller Freude übergaben. Mit dieser Spende ist es uns möglich, drei Trauergruppen über den Zeitraum von einem Jahr zu begleiten.



16. JUNI 2018

## Ostseetag für Mütter

Das Meer, der Strand, der Wind, die Steine, die Flaschenpost und die Blüten waren tröstend für alle trauernden Mütter, die am Ostseetag teilgenommen haben. 18 verwaiste Mütter und drei Trauerbegleiterinnen waren zusammen am Strand von Pelzerhaken unterwegs, um ihrer verstorbenen Kinder zu gedenken. „So konnte ich meine Trauer wieder an die See tragen, die mein Sohn so geliebt hat“, schreibt eine trauernde Mutter in unserem Rundbrief. Ein Stück des Weges gemeinsam gehen, die Trauer gemeinsam tragen, gemeinsam eine Stärkung erfahren, das zeichnet diesen Tag, der bereits zum dritten Mal stattfand, aus.





Collage in Erinnerung an Elias-Christiane Prochnow-Zahir

30. JUNI 2018

### Kreativtag »Der letzte Satz«

„Der letzte Satz“ eines verstorbenen Kindes begleitet Eltern ein Leben lang. Bei einem Tagesworkshop in unseren Räumen setzten sich trauernde Eltern schreibend, gestaltend und im Gespräch mit dem letzten Satz ihres verstorbenen Kindes auseinander, gestützt und unterstützt von einer Trauerbegleiterin. Das tief im Innern Verborgene mit Kreativität aufzubrechen, es noch einmal anders zu betrachten, trug dazu bei, dass die Teilnehmerinnen gestärkt und gelöst noch lange auf den Workshop zurückschauen werden.



6. OKTOBER 2018

### Kreativtag »Ich schreibe ein Lied«

„Ich schreibe ein Lied“ - dieser Workshop unter der Leitung der Musikerin, Autorin und Schirmfrau unseres Dachverbands, Luci van Org, und des Kirchenmusikers Hauke Scholten sowie mit einer Trauerbegleiterin als ruhendem Pol im Hintergrund gab verwaisten Eltern die Möglichkeit, zu einem selbstgeschriebenen Text eine passende Melodie zu finden. Das Ergebnis: berührende, einfühlsame Lieder, die unter die Haut gehen. Das Resümee einer Teilnehmerin: „Es entstanden wertvollste Schätze für uns als Eltern, die wir von nun an bei uns tragen dürfen.“

### Janna Gelzleichter trauert um ihren Sohn Moritz

Zu viel  
Die Realität ist zu viel für mich,  
das, was geschah, ich begreife es nicht-  
geboren werden, ohne dann zu leben ...  
Das »Heute« sieht wie gestern aus,  
die Sonne scheint, ich atme aus.  
Wo bist du, Kind ... wo bist du bloß geblieben?  
Refrain  
Die Welt ist fremd, zu schwer, zu still, zu hell, zu eng,  
zu bunt, zu viel;  
wach auf, mein Kind, wach auf ... erwache.  
Ich kleide meine Tränen in ein Lachen ein,  
leichter ist's, als sich selbst zu sein,  
wie erkläre ich das, was unerklärbar bleibt?  
Ich sehe noch wie gestern aus,  
ich atme ein, kein Zuhause,  
wo bin ich hin, wo bin ich? Etwas fehlt.  
Refrain...  
Ich spüre dich zu jeder Zeit.  
Bedingungslose Verbundenheit,  
ach könntet ihr dich doch mit meinen Augen sehen!  
Mein Sohn, mein Junge ... ich stehe auf,  
die Sehnsucht brennt, ich brüll es hinaus!  
Wild vor Schmerz, weil ich dich so sehr liebe...

Fotos: privat



31. AUGUST-2. SEPTEMBER 2018

### Jugendwochenende in Travemünde

„Ein Sprachrohr für unsere Gefühle“, so verstehen trauernde Jugendliche das Zusammentreffen an einem Trauerwochenende an der Ostsee in Travemünde. 16 junge Menschen, begleitet von zwei Trauerbegleiterinnen und einem Trauerbegleiter, gedachten in der Gemeinschaft der nahen Verstorbenen. Persönliche Gespräche, unter anderem am Lagerfeuer, am Strand, das Wiedersehen, das Kreative, das Miteinanderverbunden- Sein trugen dazu bei, dass die Jugendlichen gestärkt nach Hause fahren konnten und dieser sehr wertvollen gemeinsamen Zeit auch 2019 gern entgegensehen.



2. SEPTEMBER 2018

### Paddeltour für Väter

Viele trauernde Mütter und Väter bewegen sich gern in der Natur; das beruhigt einerseits und bringt auch Gedanken in Fluss. Zehn verwaisten Vätern gelang es, auf einer Kanutour auf der Schwentine von Plön nach Preetz nicht nur Orientierung auf dem Wasser, sondern auch auf ihrem veränderten Lebensweg zu finden. Ihr Paddel, das einzige Mittel zur Steuerung des Kanus, gestalteten die Väter in einer Pause liebevoll und kreativ. Die von zwei Trauerbegleitern geleitete Tour fand bereits zum fünften Mal statt. Stärkend für die Teilnehmer, aber auch stärkend für die Trauerbegleiter sind dankbare Rückmeldungen wie „Gestern war ein guter Tag“.



5. NOVEMBER 2018

### Gottesdienst zum Ewigkeitssonntag

Seit einigen Jahren gestalten wir den Gottesdienst zum Ewigkeitssonntag zusammen mit der Kirchengemeinde St. Andreas - Kirche am Grindel. Neben Vertretern der Kirchengemeinde und unserer Trauerbegleiterin waren es die Konfirmanden, die sich dieses Gottesdienstes besonders annahmen.

♥  
»ICH DANKE DEN  
,KONFIS' FÜR DEN  
MUT UND DIE  
BEREITSCHAFT, SICH  
MIT DIESEM THEMA  
AUSEINANDERZU-  
SETZEN UND DIESEN  
GOTTESDIENST ZU  
GESTALTEN.«

Worte einer  
verwaisten Mutter



# JAHRESMAGAZIN 2018

Menschen, Angebote, Zahlen und Fakten: Unser Jahresmagazin 2018 erlaubt einen vertiefenden Blick in die Arbeit der Verwaisten Eltern und Geschwister e.V. Lesen Sie, wer wir sind und womit wir uns beschäftigen

Fotos: Catrin Eichinger

Wie jedes Jahr: 10.9., 18 Uhr,  
Hauptkirche St. Jacobi – Gottesdienst  
zum Weltsuizidpräventionstag in  
Mitorganisation des Vereins Verwaister  
Eltern und Geschwister Hamburg



# DAS SIND WIR

Mit viel Engagement und Empathie setzt sich der Verein der Verwaisten Eltern und Geschwister e.V. für Trauernde ein



**Ilona Stegen**

Vorsitzende und hauptamtliches Team: Öffentlichkeitsarbeit



**Sabine de Jong**

stellvertretende Vorsitzende



**Petra Junge**

Kassenwartin  
Trauerbegleiterin



**Nadine von Kameke**

hauptamtliches Team: Koordination und Entwicklung Trauerbegleitung, Trauerbegleiterin



**Petra Schafstedde**

Beisitzerin



**Bärbel Schnitzler**

Beisitzerin



**Ullrich Kowald**

Beisitzer



**Tanja Mischke**

hauptamtliches Team: Finanzen, Verwaltung



**Gerhard Wittmann**

Beisitzer



**Stephanie Vogel**

Beisitzerin

# D

sechs Wochen eine Supervision angeboten. Für ihren Einsatz erhalten die Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter nur eine geringe Aufwandsentschädigung. In der Verwaltung der Verwaisten Eltern und Geschwister arbeiten drei hauptberufliche Mitarbeiterinnen. Sie koordinieren Trauergruppen sowie viele andere Angebote, vertreten den Verein nach außen, halten Kontakt zu den zahlreichen Mitgliedern, Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartnern und Spenderinnen und Spendern. Unterstützt werden sie dabei von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Der Vorstand engagiert sich ebenfalls ehrenamtlich. Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist das Engagement im Verein eine echte Herzensangelegenheit. Viele möchten den Verwaisten Eltern und Geschwistern etwas zurückgeben – oft aus Dankbarkeit für die Unterstützung, die sie selbst in schwersten Zeiten erfahren haben.

## QUALIFIZIERTE TRAUERBEGLEITUNG MIT TRADITION

ass auch Kinder und Jugendliche sterben, wird von vielen Menschen verdrängt. Entsprechend schwer fällt es Hinterbliebenen, einen Umgang mit diesem kaum fassbaren Verlust zu finden. Wenn ein Kind gestorben ist, gerät das gesamte Familiengefüge durcheinander. Angehörige brauchen einfühlsame Zuhörer und eine besondere Ansprache. Sie benötigen Hilfe dabei, einen Weg zurück in ein Leben zu finden, das von ihnen wieder als sinnvoll und lebenswert empfunden wird. Neben den Eltern unterstützen wir auch betroffene Geschwister und begleiten in unseren Gruppen Kinder und Jugendliche, die um ein Elternteil oder einen nahen Angehörigen trauern.

Seit mittlerweile 29 Jahren werden Trauernde nun schon von den Verwaisten Eltern und Geschwistern in Hamburg begleitet. Konzepte für eine qualifizierte Trauerbegleitung fanden aus den USA Mitte der 1980er- Jahre ihren Weg in die Hansestadt. Erste Trauergruppen gründeten sich, parallel dazu entstanden die Trauerseminare an der Evangelischen Akademie in Bad Segeberg. 1990 wurden schließlich die Verwaisten Eltern Hamburg e.V. gegründet. Bald wurde deutlich, dass nicht nur Eltern, sondern auch trauernde Geschwister einer Begleitung bedürfen: Ihnen fehlt plötzlich nicht nur Bruder oder Schwester, sondern auch der Halt in der bis dahin intakten Familienstruktur. Seit 2004 bieten wir deshalb eigene Gruppen für trauernde Kinder und Jugendliche an.

## ENGAGIERTER EINSATZ IM EHREN- UND HAUPTAMT

Kern unseres Angebots sind dabei die Trauergruppen. Diese werden zurzeit von 14 Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleitern geleitet, die alle eine qualifizierte Ausbildung haben. Zudem wird ihnen alle



# TRAUERBEGLEITUNG IN DER GRUPPE: DAS MACHEN WIR



Von links nach rechts:  
Axel Köckritz,  
Claudia Mihm,  
Rosemarie Otte-Köckritz,  
Beate Budendorf,

Hilda Razafindraboay,  
Nadine von Kameke,  
Tamara Gailberger,  
Heike Blumenberg,  
Anja Paschen,

Horst Busch,  
Regina Thümer,  
Claudia Kallies,  
Susanne Sakel

Nicht abgebildet:  
Petra Junge,  
Karoline Hassel,  
Andreas Süskow,  
Angelika Wrobbel,  
Barbara Mieves

## GRUPPENBEGLEITUNG

Der Gruppenteilnahme geht ein erstes Einzelgespräch mit einer Trauerbegleiterin oder einem Trauerbegleiter voraus. Es dient dem Kennenlernen und der Einschätzung, was hilfreich ist. In der Gruppe machen die Eltern und Geschwister die Erfahrung, dass viele Empfindungen, Fragen und Erfahrungen ähnlich sind. Allein das ist oft schon eine Entlastung, doch natürlich trauert jeder auf seine Art und Weise. Neben Gesprächen ermöglichen es unterschiedlichste Methoden, auch kreative, der Liebe, der Trauer und der Erinnerung Ausdruck zu geben. Ziel ist nicht das Vergessen, im Gegenteil: Die Liebe zum Verstorbenen wird wachgehalten und findet einen Platz. Im Jahr 2018 wurden bei 457 Gruppentreffen trauernde Eltern, erwachsene Geschwister, Kinder und Jugendliche in 31 Gruppen begleitet.

Schon die Erwachsenen können ihre Trauer oft kaum in Worte fassen. Kinder und Jugendliche, je jünger sie sind, brauchen weitere Angebote, um ihre Gefühle zu zeigen: Je nach Alter äußern sich ihre Empfindungen zusätzlich im Spiel, im Malen und Gestalten, in der Bewegung. Ihnen einen Platz für ihre Trauer und Situation zu geben, ist wichtig, gleichzeitig werden ihre persönlichen Stärken, Interessen und Wünsche in den Blick genommen.

35 Kinder und Jugendliche haben 2018 diese Möglichkeit in unseren altersentsprechenden Gruppen bekommen.

## TRAUER- WOCHENENDEN

Zweimal im Jahr bietet der Verein Trauerwochenenden in Bad Bevensen an, die von Trauernden aus dem ganzen Bundesgebiet besucht werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer tauschen sich in Gruppengesprächen aus und begegnen sich zum Beispiel auch beim Lichterspaziergang. Klage hat an diesem Wochenende ebenso ihren Raum wie auch die Erinnerungen an den geliebten Menschen und die Stärkung der

eigenen Ressourcen. Es werden Brücken zueinander gebaut, auch für den Alltag danach. 2018 nahmen 115 Geschwister und Eltern an den beiden Wochenenden teil. Die Teilnehmenden zahlen zwar eine Teilnahmegebühr, dennoch entsteht pro Wochenende ein beachtliches Defizit, das durch Spenden gedeckt werden muss.

## ABSCHIEDSFEIER FÜR STILLGEBORENE KINDER

Viermal im Jahr ermöglichen wir Eltern, deren Kinder in den ersten Wochen oder Monaten der Schwangerschaft gestorben sind, mit einer Feier Abschied zu nehmen. Rahmgebend durch Trauerbegleiterinnen aus unserem Team und jeweils einer Pastorin wird der Kleinsten gedacht mit Musik sowie religiösen und weltlichen Texten. Auch können Eltern und deren Angehörige etwas für ihre Kinder gestalten oder schreiben. Im Anschluss an die Trauerfeier gehen alle zur Bestattung der Kinder gemeinsam zum Grab. Eingebunden in Rituale und die eigene Aktivität unterstützt dieses Ermöglichen des Abschieds die Eltern dabei, ihren Verlust weiter zu verarbeiten. Nach der Bestattung stehen wir bei einem Kaffeetrinken allen Familienangehörigen begleitend zur Seite. 2018 kamen zu den vier Abschiedsfeiern 225 Trauergäste. Wir organisieren und gestalten diese Feiern mit der Stiftung Bethanien Sternenkinder, der Krankenhauseelsorge Hamburg und dem Friedhof Öjendorf.

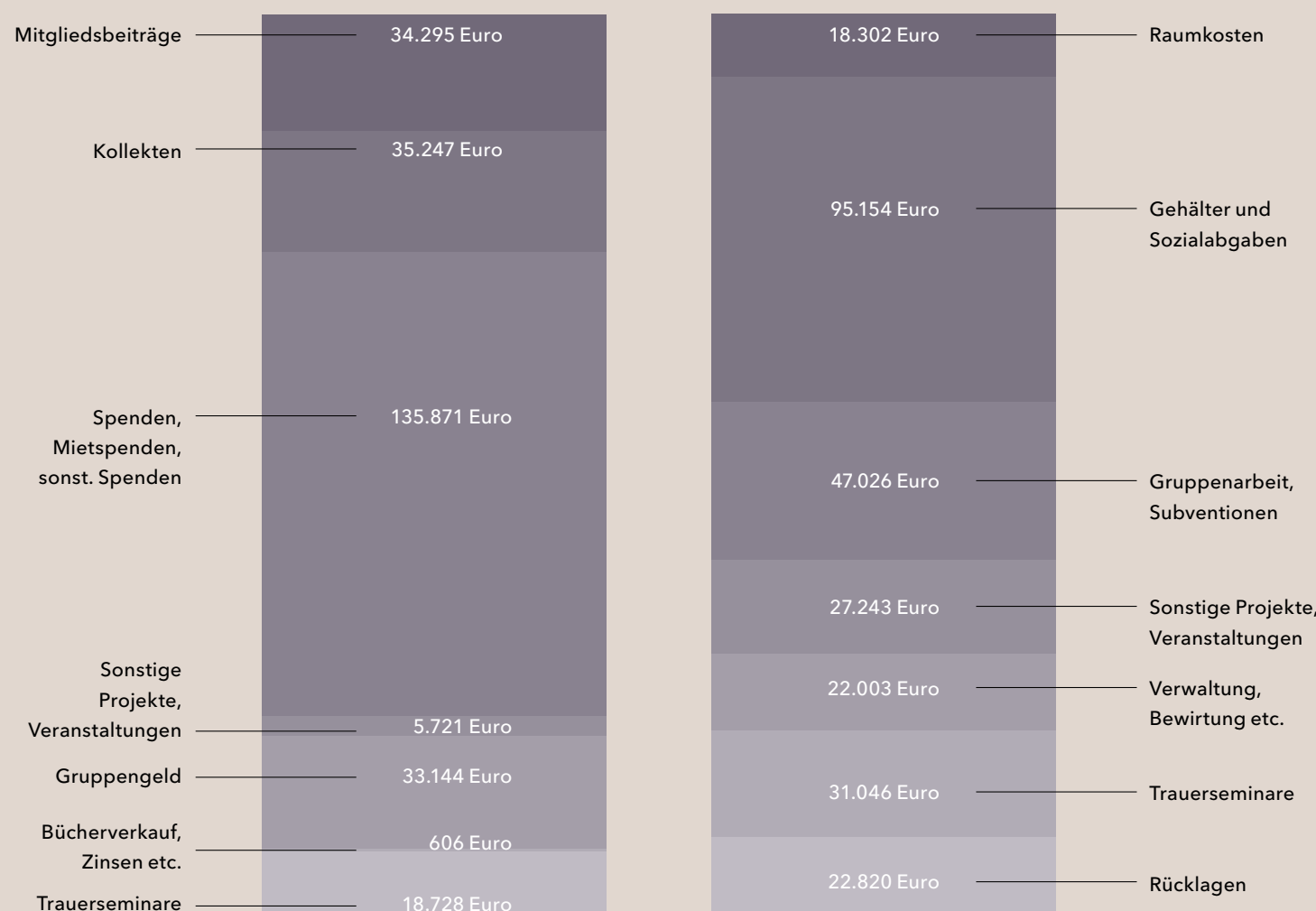
## WELTGEDENK- GOTTESDIENST

Im Jahr 2018 veranstalteten wir gemeinsam mit und in der St. Michaeliskirche zum 19. Mal den Weltgedenk Gottesdienst für verstorbene Kinder, der weltweit alljährlich am zweiten Sonntag im Dezember begangen wird. Das Herzstück dieses Gottesdienstes bilden die Texte trauernder Mütter, Väter und Geschwister über die Verstorbenen.



# JAHRESRECHNUNG

Überblick über unsere Einnahmen und Ausgaben 2018



**A**ls unabhängiger, gemeinnütziger Verein haben wir keinen Träger, der uns dauerhaft finanziert. Unsere gesamten Ausgaben müssen jährlich neu durch Mitgliedsbeiträge und Spenden generiert werden. Im zurückliegenden Jahr waren wir in der glücklichen Situation, mehr Spenden eingenommen als ausgegeben zu haben. Dadurch ist es uns möglich, Rücklagen zu

bilden. Diese dringend benötigte Reserve soll das Angebot des Vereins auch mittel- und langfristig sichern und macht verlässliche Trauerarbeit damit erst möglich. Finanzielle Sicherheit gibt uns zusätzlich die Möglichkeit, mehr und neue Projekte in der Trauerbegleitung zu entwickeln. Das bedeutet, dass Rücklagen auch dazu beitragen, trauernde Eltern, Kinder und Jugendliche noch intensiver zu stärken.



## Trauerarbeit

**Unser oberstes Ziel ist es, eine verlässliche und qualifizierte Trauerarbeit anzubieten, um trauernde Eltern, Kinder und Jugendliche zu unterstützen und zu stärken. Dies umfasst die Erweiterung unseres Angebots mit themenspezifischen Workshops und Seminaren, auch auf überregionaler Ebene.**



## Netzwerk

Keine Partner ohne engagierte Kontaktpflege: Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit den Kirchengemeinden der Nordkirche, unserem Dachverband VEID und den Verwaiste Eltern-Regionalstellen, der Diakonie Hamburg, der Kooperation Kirchenkreis Hamburg, der Kooperation Bethanien, den uns unterstützenden Unternehmen, Stiftungen, Partnervereinen und den privaten Unterstützerinnen und Unterstützern des Vereins.



## Neue Räume

Wir benötigen mehr Platz und geben die Suche nach neuen Räumen nicht auf. Wir fühlen uns sehr wohl in unseren Räumen, aber leider ist der Platz nicht ausreichend. Wir können den vielfältigen Gruppentreffen kaum gerecht werden, da es an Räumen mangelt.

# AUSBLICK

Das sind unsere wichtigsten Arbeitsgebiete



## Online-Angebote

Wir werden unsere bestehenden Online-Angebote wie Website, Newsletter und Facebook-Auftritt pflegen und kontinuierlich weiterentwickeln (z.B. ist ein Online-Spendenportal angedacht).



## Pressearbeit

Wir setzen unsere Pressearbeit fort und wünschen uns mehr Präsenz in Fachzeitschriften.



## Fundraising

**Neben Mitgliedsbeiträgen finanzieren wir uns komplett über Spenden, die immer wieder neu eingeworben werden müssen. Damit wir auch in Zukunft Trauerbegleitung auf hohem Niveau anbieten können, ist ein stetiges Fundraising unerlässlich.**



## Schulungen

Wir bieten Schulungen für medizinisches Krankenhauspersonal aus unterschiedlichen Bereichen an: Gynäkologie, Intensiv, Onkologie, Palliativ und Kinderstationen. Darin vermitteln wir nicht nur Wissen über Trauerbegleitung, sondern möchten besonders für die Bedürfnisse der Betroffenen sensibilisieren. Auch Teams von Hospizen, Beratungsstellen, Krisenintervention, Notfallseelsorge, Polizei, Feuerwehr, Kindertagesstätten sowie Lehrkräfte und im sozialpädagogischen Umfeld Beschäftigte unterstützen wir mit entsprechenden Fortbildungen.



# Wenn die Trauer Hilfe braucht ...

Wie Unterstützung wirkt, beschreiben die bewegenden Sätze der Betroffenen

## DIE GRUPPE FÖRDERT EIN GEMEINSCHAFTSGEFÜHL UND EIN MITTEILEN UND TEILEN DER LAST

Zwei Monate nach Moritz' Tod kamen mein Mann und ich zu den Verwaisten Eltern. Wir besuchten eine Trauergruppe, die für mich von größter Wichtigkeit war. Der Tod unseres Sohnes hatte uns zerbrochen und verloren zurückgelassen in einer vollkommen neuen Welt. Diese unsagbare Einsamkeit seit Moritz' Tod – auf einmal waren wir „anders“. In unserer Trauergruppe fanden wir einen sicheren Raum unter Betroffenen. Dort waren wir Teil einer Gruppe. Hier mussten wir nicht versuchen zu erklären, was ohnehin nicht erklärbar ist. Hier fanden wir Austausch mit Eltern, die leider verstanden, wie es sich anfühlt, wenn das Schlimmste passiert. Es gibt unzählbar viele Gesichter und Gefühle der Trauer; Wege, mit ihr umzugehen. In unserer Gruppe fanden sie alle Platz. Die Trauer um unsere Kinder schuf eine besondere Verbundenheit. Unsere wundervolle Trauerbegleiterin ging sehr respektvoll und behutsam mit unserer Trauer um. Was ich außerdem sehr schätzte, waren die kreativen Ausdrucksformen – zum Beispiel gestalteten wir manchmal zusammen, unsere Gruppenleiterin las Gedichte oder Texte für uns oder machte uns mit Ritualen der Trauer vertraut. Ebenfalls kurze Zeit nach Moritz' Tod begab ich mich in meine erste Psychotherapie. Bevor ich meine heutige Therapeutin fand, arbeitete ich mit ver-

schiedenen Therapeutinnen und machte einige sehr enttäuschende Erfahrungen. Wenn es um diese Art der Trauer geht, so musste ich feststellen, kommen auch einige Therapeutinnen und Therapeuten schnell an ihre Grenzen. 2015 fand ich dann meine Therapeutin, die mich noch immer begleitet – eine tolle, empathische Frau, die über viel Erfahrung mit schwerster Trauer und traumatisierten Müttern sowie dem Thema Tod verfügt. In der Therapie geht es weit in die Tiefe, nicht zuletzt auf grund des intimen Kreises von nur zwei Personen und des umfangreichen Zeitrahmens. Auch kann ich hier ein breites Spektrum an Problemen aller Art behandeln, finsterste Seiten von mir zeigen, ohne das Gefühl haben zu müssen, andere damit nicht belasten zu dürfen. Die Trauergruppe und die Therapie haben unterschiedliche meiner Bedürfnisse bedient. Therapie bedeutet etwas speziell auf mich zugeschnittenes, Einzelnes, wo es nur um mich bzw. meinen Sohn geht. Die Gruppe fördert ein Gemeinschaftsgefühl und ein Mitteilen und Teilen der Last unter Betroffenen. Beide Verbindungen geben aus unterschiedlicher Perspektive mit unterschiedlichen Kräften einzigartigen, wertvollen Halt. Ich bin daher sehr dankbar, dass ich beide dieser für mich essenziellen Stützen an meiner Seite hatte bzw. habe.

Janna

## ÄHNLICHE GEFÜHLE DER TRAUER

Die Trauergruppe ist für mich persönlich hauptsächlich aus zwei Gründen sehr wichtig; zum einen wird ein regelmäßiger Raum für die Beschäftigung mit unserem still geborenen Sohn geschaffen, der nur uns als Eltern und unserem Sohn gehört. Ganz egal, wie sehr uns der Alltag ansonsten fordert und ablenkt, wir haben immer unsere Zeit für liebevolles Erinnern und Trauern. Zum anderen ist der Austausch mit anderen Eltern sehr hilfreich für die jeweils eigene und auch die gemeinsame Verarbeitung des Erlebten als Paar. So unterschiedlich die Geschichten aller sind, so gibt es doch viele Gemeinsamkeiten – ähnliche Gefühle der Trauer, der Wut, der Verzweiflung, aber auch der Zuversicht; schwierige und schöne Erlebnisse im Umgang mit dem sozialen Umfeld; Probleme bei der Gestaltung des Alltags und der Neuorientierung im Leben; Herausforderungen an die Beziehung ... Und es hilft uns erstens, weil es gut ist, unsere Geschichte erzählen zu können und in verstehende Gesichter zu blicken, und zweitens, weil wir uns manchmal gegenseitig besser verstehen können, wenn andere Paare von ihren Erlebnissen, Gefühlen und Herausforderungen erzählen und man dabei sich oder den Partner wiedererkennt – es werden häufig ähnliche Themen aus einer anderen Perspektive erzählt, sodass wir so manches Mal dachten: „Ach, das geht also in dir vor!“

Neben der Trauergruppe mache ich eine tiefenpsychologische Gesprächstherapie. Hier geht es weniger um unseren Sohn und die Trauer, sondern viel mehr um mich, meinen Umgang mit dem Erlebten und die Gefühle, die dabei entstehen und entstanden sind: diejenigen, die offen zutage liegen, und diejenigen, die tief drinnen in mir schlummern und sich beizeiten in verschiedenen Formen und Handlungsweisen ihren Weg an die Oberfläche suchen. Die Therapie hilft mir, zu verstehen, woher meine Reaktionen und Gefühle kommen bzw. zuallererst zu erkennen und auch ausdrücken zu können, was genau das eigentlich für Gefühle sind und wie sehr diese verwoben sind mit früheren Erlebnissen aus meiner Vergangenheit. Es ist eine sehr intensive und sehr persönliche Auseinandersetzung mit meinem individuellen Trauerprozess, der zwar sehr anstrengend ist, mir aber dabei hilft, das Erlebnis des Kontrollverlusts, den der Tod unseres noch ungeborenen Sohnes mit sich brachte, auch emotional akzeptieren zu können und meine Position im Leben zu überdenken und neu zu finden.

Christina



## EIN GESCHÜTZTER RAUM, IN DEM ICH ALLES ERZÄHLEN KANN

Ich war schwanger mit einem Kind mit Trisomie 18 und hatte einen Abbruch. Ich habe mir daraufhin sowohl Hilfe durch einen Psychotherapeuten als auch in einer Trauergruppe des Vereins Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V. gesucht. Beides ist für mich sehr wertvoll.

In der Psychotherapie setze ich mich mit meinen Emotionen und meiner persönlichen Trauer auseinander. Der Psychotherapeut hat selbst keine Familie und keine ähnlichen Erfahrungen. Trotzdem oder gerade deswegen hat er mir durch seine externe Sicht auf mich immer wieder durch schwierige Zeiten geholfen. Häufig hat er mir gezeigt, was die eigentliche Ursache meiner Emotionen ist, bzw. hat mir geholfen meine Emotionen zu verstehen. In der Trauergruppe dagegen habe ich Menschen gefunden, die Ähnliches erlebt haben. Die Gruppe ist für mich und meine Trauer ein geschützter Raum, in dem ich alles erzählen kann, aber nicht muss. Der Austausch mit diesen Menschen gibt mir das Gefühl, verstanden und aufgefangen zu werden. Es geht nicht um Analysieren oder um Lösungen, sondern um Erzählen und Zuhören. In der Trauergruppe werde ich mit allem, was zu dem Verlust dazugehört, wahrgenommen. Die Trauergruppe tut mir sehr gut, da Verlust in unserer Gesellschaft ein Tabuthema ist. Hier hat der Verlust seinen Platz. Für mich ist aber auch wichtig, dass mein Therapeut andererseits neutral ist und ich mir in der Therapie gerade nicht auch seine Geschichte anhöre, sondern dass es dort nur um mich geht.

Patricia

## DAS GEFÜHL, NICHT ALLEINE ZU SEIN

Für mich war die Teilnahme an der Trauergruppe parallel zu einer Gesprächstherapie (gemeinsam mit meiner Frau) elementar wichtig. Die Trauergruppe fördert Gemeinsamkeit und somit das Gefühl, nicht alleine zu sein in einer Welt, die den Tod und die Trauer nicht als natürlichen Teil des Lebens akzeptiert. Sie bietet so einen emotionalen Anker und wir haben in ihr Beziehungen geknüpft, die nun schon über Jahre bestehen und bestehen bleiben.

Die Therapie geht auf individuelle psychische Probleme ein und setzt dabei intrapersonelle Prozesse in Gang. Für mich sind Trauergruppe und Therapie zwei völlig unterschiedliche Mittel, die nach dem Trauma des Verlustes eines Kindes nebeneinander funktionieren und mir gut geholfen haben, wieder meinen Platz in der Gesellschaft zu finden. Ich bin sehr dankbar, dass es mir möglich war, beides kennenzulernen und davon zu profitieren.

Jakob

## HIER KÖNNEN WIR ÜBER UNSERE ENGEL SPRECHEN

Verwaiste Eltern gab uns die Möglichkeit, mit anderen verwaisten Eltern zu sprechen. Sie konnten uns verstehen und umgekehrt.

Wir haben durch den Tod von Bennet einige Freunde verloren und bei euch neue gefunden, mit denen man ohne Bedenken über unsere Engel sprechen kann. Auch die Alltagsprobleme, die wir haben, können wir bei euch kommunizieren und feststellen, ob es anderen genauso geht. Unsere Einzeltherapie gibt uns zwar die Möglichkeit, über unsere Sorgen und Trauer zu sprechen, und die Therapeutin geht auch gut darauf ein, aber man fühlt sich doch allein. Bei euch ist das anders. Außerdem bietet ihr viele unterschiedliche Angebote zur Trauerbewältigung. Auch die kleinen Sachen, die ihr in den Sitzungen macht, sind klasse. Die kleinen Dinge, die viel bewirken. Wir sind so glücklich darüber, wenn man das in unserer Situation sagen kann, dass ihr und die Truppe uns so sehr geholfen habt.

Tobi und Sabrina

»DER RAUM DORT IST NUR FÜR UNS. DORT WIRD EXPLIZITER ÜBER UNSEREN VERLUST IM DETAIL GESPROCHEN - MIT ALLEN FEINHEITEN, GEFÜHLEN UND BILDERN.«

Stefan und Janina

## WIR FÜHLEN UNS IN GÄNZE VERSTANDEN

Nach der stillen Geburt unseres Sohnes Elias Noah im Oktober 2018 haben wir uns sehr bewusst für beide Therapieformen entschieden. Rückblickend sind wir sehr froh darüber, da es zum einen mehr Raum für den bewussten Umgang mit seinem Tod, zum anderen aber auch zwei sehr unterschiedliche Räume bietet. Was unterscheidet die beiden Formen genau? In der Trauergruppe bei den Verwaisten Eltern fühlen wir uns in Gänze verstanden, da die anderen Gruppenmitglieder sehr ähnliche Erlebnisse mitbringen und wissen, wie es einem geht. Manchmal reicht da schon ein Blick oder ein zartes Nicken, das einem sagt „Ich fühle dich“. Das kann einem Kraft geben, mindestens aber das gute Gefühl, nicht alleine zu sein. Auch wenn man seinem ärgsten Feind die eigene Erfahrung nicht wünscht, so tut es gut zu wissen, dass da andere Betroffene sind, mit denen man darüber sprechen kann, was die aktuellen Herausforderungen und Themen in der Trauer sind. Es hat immer jemand schon eine sehr ähnliche Situation oder Phase durchlebt und kann erzählen, was geholfen hat oder eben auch nicht. So kann die Gruppe und jeder für sich die eigenen „Best Practices“ im Umgang mit dem Verlust entwickeln.

Wichtig ist dabei auch das Gefühl zu bekommen, dass die Trauer – auch nach einer längeren Zeit – in der Form und Intensität vollkommen in Ordnung ist. Denn das erweiterte Umfeld vermittelt einem oftmals andere Auffassungen dazu. Ohne die Begleitung in den Trauer-

gruppen wäre das noch viel schwerer zu ertragen. Der Schwerpunkt in der Einzeltherapie liegt anders. Der Raum dort ist nur für uns. Dort wird expliziter über unseren Verlust im Detail gesprochen – mit allen Feinheiten, Gefühlen und Bildern. Es wird aber nicht nur über den Verlust gesprochen, sondern auch über all die anderen schwierigen Dinge im Rucksack des Lebens, der nun so unerträglich schwer geworden ist. Es verschafft uns Erleichterung, dass wir alle Themen und Gefühle dort ansprechen können. Auch dort bekommen wir sehr viel Verständnis und Zuspruch – allerdings nicht von einer Betroffenen, sondern von einer „außenstehenden“ Person, was einem ebenfalls sehr hilft, irgendwie auf einer anderen Ebene. Man sollte sich aber bei dem individuellen Therapeuten sehr wohl fühlen, damit man sich entsprechend öffnen und einlassen kann. Wir können zum Glück sagen, dass unsere Psychotherapeutin ein extremer Glücksgriff war. Sie war lange Zeit selbst bei den Verwaisten Eltern aktiv, ohne selbst Betroffene zu sein, und ist Trauerbegleiterin. Sie hat unzählige Fälle begleitet und somit einen riesigen Erfahrungsschatz und kann sich auch ohne einen ähnlichen Verlust sehr gut in einen hineinversetzen – was wir vorher jedem Menschen abgesprochen hätten und auch kein zweites Mal erlebt haben. Das hilft unendlich doll. Abschließend können wir für uns feststellen, dass beide Formen der Therapie sich sehr gut ergänzen – missen wollen wir keine der beiden.

Stefan und Janina



# Impressum

REDAKTION:  
Elena Panagiotidis  
Anna Orth  
Dagmar Schramm

ART DIREKTION:  
Theresa Kühn

FOTOS:  
Catrin Eichinger

TITELMOTIV  
Sarah Bühler

LEKTORAT:  
Annemarie Lüning

DRUCK:  
Martin Lemcke  
Langebartels & Jürgens

HERAUSGEBER:  
Ilona Stegen (V.i.S.d.P.), Nadine von Kameke  
Verwaiste Eltern und Geschwister e.V.  
Bogenstraße 26  
20144 Hamburg

Dieses Jahressmagazin ist durch ein Team Ehrenamtlicher entstanden, die durch ihr Engagement und großes Interesse an der Arbeit des Vereins dazu beigetragen haben, dass die Erstellung und der Druck ohne jeglichen finanziellen Aufwand ermöglicht wurden. Wir danken von ganzem Herzen für den großartigen Einsatz und die Verbundenheit.



Die verstorbenen Kinder bleiben sichtbar: Familien fertigen Stoffquadrate (Quilts), die aneinandergereiht einen Gedenkteppich entstehen lassen.

Fotos: privat



**Wer kennt ihn nicht, diesen Schrei unserer Seele. Wenn ein Schmerz uns töten möchte. Oder nachdem man vielleicht zu lange versucht hat, Lebensmühe oder Leid zu übertönen oder wegzudrängen. Wenn unser Lebensende uns unausweichlich vor Augen steht. Wenn wir den Verlust eines geliebten Menschen ertragen müssen. Wenn wir leben, ohne uns blind und taub zu stellen, sondern im vollen Bewusstsein von Abschied, Trauer, Vergänglichkeit. Das TROTZDEM in sich entstehen zu lassen, bedeutet kein Entrinnen, keine Schmerzminderung, kein neues oder anderes Lebensbild. Kein helles, heilendes, tröstendes Ziel wird dadurch prognostiziert. TROTZDEM bedeutet nur, standzuhalten. Das Weiterleben auf sich zu nehmen. Den nächsten Schritt zu tun. Und dieses „nur“ ist letztlich alles. Weil es uns das Wissen von Leben und die Befähigung für das Leben zurückgibt**

**Erika Pluhar, 2005**



**VERWAISTE ELTERN  
und GESCHWISTER  
HAMBURG e.V.**

Bogenstraße 26  
20144 Hamburg  
Tel.: 040-45 00 09 14  
Fax: 040-35 71 87 67  
info@verwaiste-eltern.de  
www.verwaiste-eltern.de  
Kontoverbindung des Vereins:  
Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE84 2005 0550 1013 2120 20  
BIC: HASPDEHHXXX