



WEGBEGLEITER

Information und Unterstützung für trauernde Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern und alle, die mit dem Tod eines Kindes leben müssen

Weihnachten 2019

Liebe trauernde Mütter und Väter, liebe Geschwister und Großeltern, liebe Freunde und Förderer des Vereins,

in den beiden Wegbegleitern des Jahres 2019 haben wir das Thema „Ehrenamt“ in den Fokus genommen. In der vorliegenden Ausgabe lesen Sie, wie bedeutend die persönliche Erfahrung von Gemeinschaftsgefühl in Selbsthilfegruppen ist und wie die Selbsthilfe in die Gesellschaft hineinwirkt.

In der Rubrik „Ehrenamt“ ab Seite 5 erfahren Sie, welche Erfahrungen Mitarbeiter und Mitglieder der Verwaisten Eltern machen, die sich in unserem Selbsthilfeverein in besonderen Aufgaben engagieren: Renate Habel berichtet über ihre Aktivitäten im Projekt „Primi Passi“ und Marianne Böhm über den Basiskurs zur Ausbildung als Trauerbegleiterin. Mit Monika Shah stimmen wir gerne überein: „Trauerbegleiter zu sein, ist eines der schönsten und erfüllendsten Ehrenämter, die ich kenne“.

Vorstand, Geschäftsstellenleitung und Redaktionsteam des Wegbegleiters



Foto: Detlev Dehn

Selbsthilfe – eine Ressource für Betroffene und die ganze Gesellschaft

Eine Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierte Initiative ist ein freiwilliger Zusammenschluss von mehreren Personen, die von einem Thema,

einer Erkrankung oder einem Problem direkt oder indirekt, z.B. als Angehörige, betroffen sind. Als Zielsetzung kann für alle Gruppierungen das gemeinsame Engagement zur Bewältigung oder Bearbeitung des gemeinsamen Themas oder Problems genannt werden.

Die Inhalte, Arbeits- und Organisationsformen werden von den Gruppenmitgliedern eigenständig erarbeitet. Eine professionelle Anleitung gibt es nicht. Darüber hinaus ist allen Gruppierungen gemein, dass sie sich regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg treffen, wobei die zeitliche Frequenz der Treffen sehr unterschiedlich ist.

Die Themen, mit denen sich Selbsthilfe befasst, sind so vielfältig wie ihre Arbeitsweisen.

Nach den Daten der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) gibt es in Deutschland gegenwärtig ca. 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen. In diesen Gruppen sind schätzungsweise drei bis vier Millionen Menschen engagiert. Sie befassen sich mit mehr als 1.000 verschiedenen Themen.

Die vielfältigen positiven Wirkungen des Engagements in einer Selbsthilfeinitiative sind mittlerweile gut erforscht und beschrieben (siehe aktuell: Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland, Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven, SHILD Studie 2018).

Die in Selbsthilfegruppen direkt Engagierten beschreiben vor allem das Gefühl, mit dem Thema, der Erkrankung oder dem Problem nicht mehr alleine zu sein, als die größte Unterstützung. Sie schöpfen aus diesem Gefühl neuen Mut und entwickeln durch das Berichten, Reflektieren und Modelllernen in der Gruppe neue Bewältigungsstrategien. Die Gruppe bietet darüber hinaus die Möglichkeit, neue soziale Kontakte zu knüpfen und so Isolationstendenzen oder einer Vereinzelung entgegenzuwirken. Bestehende soziale Netze oder Beziehungen werden entlastet. Das Mitwirken in einer Gruppe führt meist auch zu einer Erweiterung der kommunikativen und sozialen Kompetenzen. Die Erfahrung, selbst etwas zur Verbesserung

der eigenen, aber auch der Situation anderer beitragen zu können, führt bei vielen zu einer deutlichen Steigerung des Selbstbewusstseins und dem Gefühl der Selbstwirksamkeit. Dies wirkt sich häufig auch auf eine bessere psychische Befindlichkeit aus: Stress, Schuldgefühlen und Ängsten kann besser begegnet werden, Selbstheilungspotentiale werden freigesetzt.

Nicht nur für den Einzelnen kann die Selbsthilfe vielseitige positive Effekte entfalten. Die Enttabuisierung vieler stigmatisierter Erkrankungen und Problemlagen ist nicht zuletzt ein Verdienst unermüdlicher Öffentlichkeitsarbeit vieler selbstorganisierter Gruppierungen. Ein gesellschaftliches Problembewusstsein entsteht oft erst durch den Zusammenschluss von mehreren Menschen zu Gruppen oder Initiativen, in denen sich Betroffene für ihr Thema engagieren, aus der Anonymität heraustreten, ihre Geschichte erzählen und so Vorurteile abbauen und neue Zugänge ermöglichen.

Dadurch wirkt die Selbsthilfe in die Gesellschaft hinein und gilt als Frühwarnsystem für neue Problemfelder und Erkrankungen und hat schon viele Versorgungslücken aufgedeckt. So hat die Selbsthilfe beispielsweise für die Erkrankungen durch HIV seit Mitte der 80er Jahre Angebote entwickelt, für die es zu dieser Zeit noch kaum Unterstützung gab.

Sowohl als Korrektiv als auch als komplementäres Angebot nimmt die Selbsthilfe einen wichtigen Platz innerhalb der Versorgung im Gesundheits- und Sozialsystem ein. Selbsthilfe-engagierte Bürger*innen gehen anders mit gesellschaftlichen Herausforderungen um, da sie ihren Wirkungsrahmen anders einschätzen.

Des Weiteren hat die Zusammenarbeit von Selbsthilfe (der erlebten Betroffenen-Kompetenz) und dem professionellen Versorgungssystem (der erlernten beruflichen Kompetenz) viele innovative und integrative Konzepte hervorgebracht (siehe: Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation, SHZ 2018).

Erich Eisenstecken
Ressortleitung Soziale Selbsthilfe
Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Erfahrungsberichte

Ausflug in den Wildpark Poing mit der Familiengruppe am 30. März 2019

Geschuldet dem Verkehr und der Suche nach einem Parkplatz waren alle etwas verspätet, aber doch gut gelaunt am Treffpunkt erschie-

nen. Das Wetter war uns wohl gesonnen und so waren wir nicht die einzigen Besucher im Wildpark.

Nachdem sich alle mit Tierfutter versorgt und die ersten Rehe damit gefüttert hatten, haben wir uns entschieden, nach dem Wolfsgehege links abzubiegen, um antizyklisch zu gehen und den Massen etwas auszuweichen. Der Weg erwies sich als sehr ruhig und angenehm. Wir bekamen Hängebauchschweine, Wölfe, Luchse, Ziegen, Wisent, Eulen und vieles mehr zu sehen.

Während die Kinder von einem Gehege zum anderen sprangen und den Wald zum Rennen und Toben nutzten, fanden die Erwachsenen ganz natürlich in einen wunderbaren Austausch über ihre verstorbenen Kinder, ihre Trauer und über die Themen, die sie gerade beschäftigen.

Am Spielplatz angekommen und auf der Suche nach einem geeigneten Platz für unsere mitgebrachte Brotzeit war der Hunger schon so groß, dass der Spielplatz erst mal warten musste. Nachdem die Kinder gegessen und somit gesättigt waren, gab es kein Halten mehr. Der große Abenteuerspielplatz wurde nun unsicher gemacht. Für uns war es schön zu beobachten, wie gut die Kinder bereits als kleine eigene Gruppe zusammengewachsen sind und sich gegenseitig unterstützen, motivieren, anfeuern und füreinander da sind.



Foto: Jani Wägner

Nachdem der Bewegungsdrang und die Abenteuerlust weitgehend gestillt waren, haben wir uns gemeinsam einen ruhigen, etwas abgelegenen Platz gesucht, um gemeinschaftlich ein Land-Art-Mandala zu legen. So schwärmten wir aus und suchten verschiedene Naturprodukte, wie z.B. Moos, Äste, Blümchen, Blätter usw. zusammen, um gemeinsam ein Mandala zu legen.

Es ist immer wieder erstaunlich, was für wunderschöne Dinge entstehen, wenn in Achtsamkeit und mit Liebe gehandelt wird. Am Ende standen wir alle im Kreis, hielten uns an den Händen und lauschten einem vorgetragenen Gedicht.

Diese Verbundenheit, die in solchen Momenten entsteht, zeigt uns, dass in all der Schwere und dem Schmerz immer wieder Hände gereicht werden, um Halt zu geben und jeder selbst auch Halt geben kann. Langsam machten wir uns dann wieder auf den Weg zur Greifvogel Show. In atemberaubender Geschwindigkeit flogen die Greifvögel über unsere Köpfe hinweg, um ihre Beuteattrappe zu schlagen. Adler, Falken und Eulen zeigten ihre Flugkunst und versetzten uns in Erstaunen.



Foto: Jani Wägner

Das Leben im Hier und Jetzt hatte uns wieder! Und doch hatten wir eine Brücke gemeinsam mit unseren lebenden Kindern hin zu unseren verstorbenen Kindern geschlagen und alles war richtig und durfte so sein.

Es war ein schönes Erlebnis und wir fuhren sehr erfüllt nach Hause.

Birgit Schuder, Renate Eicher-Dasch
Trauerbegleiterinnen

Gemeinsamkeiten beim monatlichen Treffen in der Familiengruppe

Seit Oktober 2018 trifft sich unsere Familiengruppe einmal im Monat, um gemeinsam mit den Eltern und den Kindern Zeit und Raum zu haben für die Trauer um das Geschwisterkind.

Bei unserem ersten Treffen hatte jede Familie die Aufgabe, sich als „Tierfamilie“ vorzustellen und die tollen Eigenschaften dieser Tiere zu benennen und auf die eigene Familie umzumünzen. Das war eine lebendige und schöne Vorstellungsrunde.

Die Kinder haben dann ihre „Tierfamilie“ aus Wachsplatten gestaltet und es entstand eine wunderbare Gruppenkerze für die Kinder. Die Eltern haben eine eigene Kerze mit den Namen ihrer verstorbenen Kinder in Form von Sonnenstrahlen gestaltet.

Unsere Familiengruppe findet immer einen gemeinsamen Anfang, bevor die Kinder ohne ihre Eltern in einem eigenen, „geschützten“ Raum kreativ werden dürfen.

Gemeinsam konnten wir viele kreative und schöne Ideen umsetzen, wie z.B. ein Schatzkiste der Erinnerungen erfinden, Weihnachtskugeln, Blumentöpfe bemalen und bepflanzen, Trommeln gestalten, Dinosaurier malen und basteln. In den ruhigen Momenten machten wir eine Fantasiereise oder lasen eine Geschichte vor.

Die Eltern finden im Gesprächskreis und durch Impulse zu Trauerprozessen immer wieder Klarheit und manchmal auch Antworten auf die vielen offenen Fragen, die sich in der Trauer zeigen und die oft quälend in ihren Herzen liegen.

Für uns Trauerbegleiter ist es sehr wertvoll zu erleben, wie offen und bewusst dem eigenen Schmerz begegnet wird und mit wie viel Verständnis und gegenseitiger Unterstützung die Gruppe zusammengewachsen ist.

Wir können niemandem die Trauer oder den Schmerz nehmen, aber wir können die Hand reichen und ein Netz spannen, in dem jeder Einzelne seinen Platz findet und angenommen ist.

Schön, dass die Familien ein Stück ihres Weges gemeinsam gehen.

Birgit Schuder, Renate Eicher-Dasch
Trauerbegleiterinnen

Aus der Region

Freyung-Grafenau

Nach vielen Jahren großen Engagements legen Theres und Egon Koch ihre Arbeit nieder und beenden die Selbsthilfegruppe Freyung-Grafenau.

Die Geschäftsstelle in München bedankt sich sehr herzlich bei den Beiden für die lange und gute Zusammenarbeit und die zahlreichen Aktionen, die Familie Koch unermüdlich auf die Beine gestellt hat.

Unvergessen bleibt sicherlich der Besuch im Bayerischen Landtag bei unserer Schirmherrin Barbara Stamm, aber darüber hinaus auch viele weitere „Events“ und natürlich die vielen gemeinsamen Netzwerktreffen.

Wir wünschen dem Ehepaar Koch alles Gute für den weiteren Weg und freuen uns, dass die Trauergruppe unter dem Dach des Hospizvereins eine neue Heimat und Weiterführung finden wird.

Bad Reichenhall

Zum Jahresende wird Maike Adams-Schöndorfer ihre Aufgaben in der Selbsthilfegruppe in Bad Reichenhall beenden. Auch bei ihr bedanken wir uns von Herzen für die geleistete Arbeit, dass sie auch in schwierigen Zeiten Durchhaltevermögen gezeigt und immer den Kontakt zum Netzwerk gehalten hat.

Wir wünschen Dir, liebe Maike, alles Gute für die Zukunft!

Susanne Lorenz

Gedichte und Texte

**Mit Frohsinn bekrönt,
ein Sternen offenes Haus –
Himmel auf Erden.**

Haiku zum Foto auf Seite 1:

*Eisenkapelle am Lusssee bei Langwied,
erbaut von Sebastian Weiss*

Detlev Dehn

Geschwister

Geschwisterwochenende im Kloster Bernried vom 28. – 31. März 2019

Trauer und Alltag – wie oft habe ich das versucht und wie oft scheiterte ich an mir selbst.

Im akuten Trauerfall funktioniert Trauern – jeder hat Verständnis. Vergeht etwas Zeit, ist es gesellschaftlich schwer nachzuvollziehen, und man selbst fängt schnell an, sich seinen Terminen unterzuordnen.

Ich weiß mittlerweile, dass Trauer nicht verschwindet – sie bekommt andere Qualitäten und vor allem möchte sie hin und wieder gesehen werden. Schafft man dies nicht, bleiben all die Emotionen im Körper, aber da gehören sie nicht hin. Emotionen sind Botschaften, die nach außen getragen werden möchten.

Auf wie vielen unterschiedlichen Wegen das funktionieren kann, zeigten uns Stefanie Leister, Jan-Tobias Fischer und Sylvie Schübel am Geschwisterwochenende im Kloster Bernried mit dem Thema "Schwarz in mir – wir waren bunt – unsere Farben werden bleiben".

Die drei schafften in diesen vier Tagen einen Raum, der uns dazu einlud, verschiedenste

Emotionen nicht nur sprachlich, sondern auch farblich, gestalterisch und spielerisch auszudrücken.

Sei es die große Vorstellungsrunde, in der alle anfangen eins zu werden, die Collage, mit der jeder von uns den verlorenen Bruder oder die Schwester vorstellen konnte, die Farbensuche in der Natur, der spielerische Bau einer Brücke oder die etwas andere Art mit Ton zu arbeiten, in allem konnte ich mich und meine Trauer wiedererkennen und ihr Zeit widmen.



Foto: Maximilian Messmer

Auch außerhalb der Aktivitäten konnte jeder ganz seinen inneren Gefühlen folgen – allein am See, im Garten, auf der Dachterrasse oder doch lieber mit anderen im Gespräch über seine persönliche Situation. Dabei war immer ein roter Faden zu erkennen und ich fühlte mich durch all die Täler und über all die Berge getragen.

Es war ein Wochenende voller Emotionen, die so bunt waren wie die komplette Farbpalette. Dafür möchte ich Euch, Stefanie, Jan, Sylvie, nochmals im Namen aller Teilnehmer danken – ihr seid toll!!! Ich möchte aber auch uns Geschwistern danken, dass wir diesen so liebevoll geschaffenen Raum auch mit unseren sehr individuellen Farben ausgefüllt haben. Dieses Wochenende wird mir ein immerwährender Wegbegleiter sein.

Maximilian Messmer

Ehrenamt

Fortsetzung des Themenbereiches „Ehrenamt in unserem Verein“: Primi Passi und Basiskurs

Primi Passi – erste Schritte, eine kleine Erfolgsgeschichte

Von der Idee zum festen Angebot der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister.

Vom Beginn des Projekts Primi Passi bis heute ist die maßgebliche Initiatorin Freya von Stülpnagel dieser Arbeit treu geblieben.

Die Idee zu diesem Projekt wurde aus einer Not betroffener Eltern heraus geboren. Gerade die erste Zeit nach dem Tod eines Kindes ist für die Eltern eine große Herausforderung, in der die bisherige Welt auf dem Kopf zu stehen scheint. Die Eltern stehen in der ersten Zeit nach dem Tod ihres Kindes unter Schock, ebenso die Angehörigen. Trotzdem werden sie in den ersten Tagen und Wochen geradezu überrollt von einer Flut von Entscheidungen und Anforderungen, die mit dem letzten Abschied des Kindes zu tun haben.

Hier setzt Primi Passi ein. Die geschulten ehrenamtlichen Helferinnen sind über ein Notfall-Handy erreichbar, 7 Tage in der Woche. Sie begleiten die Eltern, sowie die Geschwisterkinder in den ersten Stunden und Tagen nach dem Tod des Kindes. Die Begleitung besteht aus dem Dasein, Zuhören, Unterstützung bei den Vorbereitungen zur Bestattung und beim Abschiednehmen. Jede Begleitung ist individuell und auf die Bedürfnisse der Familien ausgerichtet, denn den letzten Abschied gibt es nur einmal; er bestimmt die Erinnerungen. Es geht um unwiederbringliche Momente in dieser ersten Zeit, die wichtig sind für einen heilsamen und gesunden Trauerprozess. Aus den Aussagen betroffener Eltern geht hervor, wie wichtig eine frühzeitige Unterstützung in dieser Krisensituation ist.

Wir unterstützen und begleiten die Eltern, weitere Bezugspersonen und Geschwister in diesen ersten Tagen und Wochen nach dem Tod, unabhängig vom Alter des verstorbenen Kindes und der Todesursache.

Mittlerweile bieten wir Primi Passi nicht nur in München an. Neben den bestehenden Angeboten in Weilheim/Schongau (Gruppe Oberland) und der Gruppe Holzkirchen/Tegernsee/Bad Tölz ist auch eine Gruppe im Westen von München (Ammersee-Region) geplant. Inzwischen sind 18 ehrenamtliche Begleiterinnen im Einsatz.

Alle Leistungen von Primi Passi sind für die Betroffenen kostenfrei. Frau von Stülpnagel hat entscheidend dazu beigetragen, eine Idee Wirklichkeit werden lassen, nicht zuletzt mit der Gründung einer Stiftung. In den letzten 15 Jah-

ren erhielten viele Betroffene Unterstützung. Aus der Idee ist so ein fest verankertes und kontinuierlich wachsendes Angebot der Verwaisten Eltern geworden.

Renate Habel

Mitarbeit als Ehrenamtliche bei den Verwaisten Eltern

Wer bin ich und warum widme ich viel von meiner Zeit dem Verein Verwaiste Eltern?

Bereits 13 Jahre sind vergangen, dass ich im gleichen Jahr 2006 zuerst meinen Mann durch eine sehr seltene Autoimmunkrankheit, nach drei Monaten Krankenhausaufenthalt, verlor und nur wenige Monate später meine Tochter, damals 20 Jahre alt, durch einen Verkehrsunfall. Nur mein Sohn und ich blieben von der engen Familie übrig. Das klingt schlimm, für manche Ohren unerträglich, für mich war es ein Ruf: Gib dich nicht auf, stell dich, du lebst noch! Wie sehr hätte ich damals Hilfe von Primi Passi gebraucht. Aber ich wusste nichts von Trauergruppen. Durch Zufall fand ich Monate später eine Gruppe von Witwen und erst danach die Verwaisten Eltern. In diesen Gruppen tat es so wohl, mit gleich Betroffenen zu sprechen und ihnen zuzuhören, mich mit ihnen, obwohl sie ganz verschiedene Menschen mit ganz unterschiedlichen Wegen zu trauern waren, verbunden zu fühlen. Ich begann, mich mit Sterben und Tod auseinander zu setzen, und damit, was uns trotzdem am Leben erhalten kann.

So begann ich mit der Ausbildung zur Trauerbegleiterin, organisiert von den Verwaisten Eltern München. Theoretische Kenntnisse und praktische Übungen und Rituale ergänzten sich. Hier fühlte ich mich am richtigen Platz. Gern wollte ich an Trauernde weitergeben, was ich erlebt und gelernt hatte; dabei war viel Dankbarkeit über erlebtes Mitgefühl, aber auch viel Schmerz, weil ich vieles davon selbst nicht bekommen habe.

Mittlerweile engagiere ich mich auf drei Ebenen: Bei Primi Passi, den ersten Schritten nach dem Tod eines Kindes. Bei einem Besuch bei den Angehörigen gilt es, ganz besonders zuzuhören, was die Trauernden brauchen, zuzuhören, mit ihnen zu schweigen, ihr Leid gemeinsam auszuhalten. Aber auch zu helfen,



praktische Fragen zu klären: den Abschied, die Bestattung.

In der offenen Gruppe freue ich mich, Trauernde über einen längeren Zeitraum zu begleiten, ihre Geschichte zu hören, ihren Schmerz zu teilen, manchmal ihre Gespräche untereinander zu lenken und schließlich ihren allmählichen Weg zurück ins Leben zu ermutigen.

Als Redaktionsmitglied des Wegbegleiters helfe ich mit, die Zeitung lesenswert zu gestalten, Themen zu finden, Texte zu lesen und manchmal zu kürzen. Und einen Text wie diesen zu schreiben.

Was gebe ich anderen Ehrenamtlichen mit auf den Weg?

Fast alle von uns haben den Tod ihres Kindes erlebt, andere sind durch ihren Beruf mit dem Tod konfrontiert. Dadurch genießen wir Vertrauen bei unseren Teilnehmern. Dies verpflichtet uns zu besonderer Achtsamkeit und Sorgfalt, auch zu Respekt ihren eigenen Gefühlen und ihrem Verhalten gegenüber. Gleichzeitig verfügen wir über einiges Wissen über Tod und Trauer, das uns befähigt, Trauerwege zu erkennen und manchmal behutsam zu lenken.

Trauerbegleiter zu sein, ist eines der schönsten und erfüllendsten Ehrenämter, die ich kenne.

Monika Shah

Bericht einer Teilnehmerin des Basiskurses Trauerbegleitung 2019

Schon immer war mir klar, dass im Leben nicht sehr viel möglich wäre ohne all die Menschen, die sich ehrenamtlich (in welchem Bereich auch immer) betätigen. Dass ich nun selbst eine Weiterbildung zur Trauerbegleiterin mache, um danach ehrenamtlich bei den Verwaisten Eltern und trauernden Geschwistern tätig sein zu können, hätte ich noch vor sechs Jahren für undenkbar gehalten.

Der Tod meines Sohnes vor fünf Jahren hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen und ohne die Menschen bei den Verwaisten Eltern, die sich um Eltern kümmern, die ihr Kind verloren haben, würde ich heute nicht dort stehen, wo ich jetzt bin. Irgendwann kam mir der Gedanke, dass auch ich diesen Menschen helfen möchte.

Ende März 2019 begann der Basiskurs für die Trauerbegleitung und ich war sehr gespannt, was auf mich zukommen würde. Durch die liebevolle und wertschätzende Begrüßung wich meine anfängliche Nervosität schnell. Es war sehr spannend zu hören, mit welchem Hintergrund und aus welchem beruflichen Umfeld die anderen Teilnehmerinnen zu diesem

Kurs gekommen sind. Das gemeinsame Erarbeiten verschiedener Themen erleichterte das Kennenlernen und ganz schnell hatte ich das Gefühl, dass ich sein kann/darf, wie ich bin.



Foto: Regina Tuschl

Noch vor dem zweiten Block fand das erste Peergroup-Treffen statt und der Austausch mit und in der kleinen Gruppe war sehr wertvoll und bereichernd.

Das Thema des zweiten Blocks war u.a. gewaltfreie Kommunikation und die Referentin konnte uns dies mit ihrer sanften Art sehr gut vermitteln. Dieses Thema ist ganz bestimmt nicht nur in der Trauerarbeit wichtig.

Als der dritte Block mit Regina Tuschl als Referentin begann (ihr Name war mir schon durch einige Gedichte, die ich gelesen hatte, bekannt), war ich sehr angespannt – ging es doch um Rituale in der Trauer. Vieles, was ich gehört hatte, war mir bekannt und einiges, was wir erarbeiten sollten, erforderte Mut. Ich habe mich darauf eingelassen und es war gut so, weil es sinnbildlich auch für das neue Leben steht, auf das ich mich einlassen muss, weil ich keine andere Wahl habe.

Der vierte Block war die bisher größte Herausforderung für mich. Das Thema Trauma, Trauma-Folgestörungen und Trauer in Familiensystemen weckte starke Erinnerungen. Gefühle, die ich eigentlich (vermeintlich) schon im Griff hatte, bahnten sich ihren Weg. Aber die Erkenntnis, dass ich nicht alles in einer Trauergruppe auffangen kann/muss, war doch sehr erleichternd.

Der Weg, den ich jetzt gehen muss, bleibt eine Herausforderung ... Ich nehme sie an und gehe den Weg mit lieben Menschen an meiner Seite, die ich kennenlernen durfte (ja, ich sage durfte, weil ich es als Geschenk empfinde). Und ich werde das, was noch kommen wird, als eine wunderbare Erfahrung für meine Aufgabe als ehrenamtliche Trauerbegleiterin mitnehmen.

Marianne Böhm

Was war los?

„Dunkle Tage – helle Tage“ Ausstellung mit Bildern von Gerhard Bitzer

Am 1.7.2019 fand die Vernissage mit Bildern von Gerhard Bitzer aus Lochham statt. Herr Bitzer hatte für die Ausstellung in den Räumen der Verwaisten Eltern spezielle Werke ausgewählt, die er von 1996 bis 2019 nach dem Tod seiner Tochter Barbara geschaffen hat.



Foto: Gerhard Bitzer

„Die ersten Arbeiten entstanden gleich nach dem Tod in der Zeit völliger Orientierungslosigkeit – ganz aus dem Unbewussten. Beim Malen der späteren Bilder erinnerte ich mich an spezielle Erlebnisse mit ihr“, so der Künstler. Die Bilder sind bis zum 2.1.2020 zu sehen.

Detlev Dehn

Bericht über das 7. Forum der Verwaisten Eltern

Das 7. Forum der Verwaisten Eltern fand am 11.10.2019 im Pfarrsaal von St. Wolfgang in Haidhausen statt. Es stand unter dem Motto „Und immer wieder zurück ins Leben“.

Michael Schiegerl, der 1. Vorsitzende des Vereins, begrüßte die Teilnehmer*innen, Frau Dr. Karolina de Valerio überbrachte Grußworte vom Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Im ersten Teil des Programms referierte Dr. David Althaus zum Thema „Trauma, Trauer, Wachstum“. Mit eindringlichen Worten und dramatischen Bildern führte er aus, dass der Verlust des eigenen Kindes in fast jedem Fall eine traumatische Situation darstellt, die sich mit lebensbedrohender Angst verbindet. Das bewusste, wiederholte Durchleben der Gefühle, Körpererfahrungen und Gedanken sind hier erforderlich. Daneben ist eine systematisch angelegte Trauerarbeit sinnvoll, um mit dem Verlust langfristig umgehen zu lernen. Dabei

soll es gelingen, den Verlust zu realisieren, den Schmerz zu akzeptieren, um in eine neue Welt hineinwachsen zu können. (Wortlaut im Web: www.ve-muenchen.de > Aktuelles > Presse)

In der anschließenden Pause hatten die mehr als 130 Teilnehmer*innen Gelegenheit, sich bei einem Imbiss auszutauschen.

Im zweiten Teil wurde eine szenisch-musikalische Lesung dargeboten, die auf dem Buch von Freya von Stülpnagel basiert: „... und immer wieder zurück ins Leben“. Die Lesestücke der Autorin und die Rezitationen der Schauspielerin Kathrin Schönermark ergänzten sich zu einem eindrucksvollen Drama. Die Liedvorträge von Manfred Bachsleitner und Peter Kloe ließen fast ein Gesamtkunstwerk entstehen. Großer Applaus!

Detlev Dehn

Aus der Geschäftsstelle

30-Jahr-Feier des Vereins der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister

Unser Verein wird im Jahr 2020 sein 30jähriges Bestehen feiern. Bitte beachten Sie dazu die Veranstaltungen im Newsletter sowie die Ankündigungen auf der Homepage.

Der **Neujahrsempfang** für die Ehrenamtlichen findet am Freitag, 10.1.2020 ab 18 Uhr statt.

Veranstaltungen

Der **Adventsgottesdienst** beginnt am **8.12.2019 um 14.30 Uhr** in der Pfarrei Leiden Christi, Obermenzing, Passionistenstraße 12. Anschließend Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Um Kuchenspenden wird gebeten. Am 8.12.2019 findet weltweit auch der Gedenktag für alle verstorbenen Kinder statt. Damit ihr Licht für immer leuchte, stellen um 19 Uhr Betroffene rund um die ganze Welt brennende Kerzen ins Fenster.

Der **Tag der offenen Tür** und die Mitgliederversammlung finden am **13.3.2020** statt. Der Tag der offenen Tür beginnt um 15 Uhr zum Kennenlernen und für Gespräche in der Geschäftsstelle. Weiter geht es um 16 Uhr mit dem Vortrag von Judith Machacek über „Kreativität und Trauer“. Es folgt die Vernissage mit Bildern der Referentin.

Die **Mitgliederversammlung** beginnt danach um **18 Uhr**.

Bücher

Patrick Schuchter, Michaela Fink, Reimer Gronemeyer, Andreas Heller, Die Kunst der Begleitung

Ehrenamtliche Hospizarbeit trägt ganz wesentlich zu einer mitsorgenden und friedlicheren Gesellschaft bei. Die Autoren möchten dieses



wertvolle Engagement öffentlich machen und befragen im Rahmen eines Forschungsprojekts 281 Ehrenamtliche im Hospiz. Die zentralen Fragen, die sie den Ehrenamtlichen stellten, waren u.a.: Wie fing alles an? Wie habe ich Zugang gefunden? Was kann

alles passieren? Wie findet Sterben heute statt? Wie gehe ich nach Hause? Was bleibt?

Durch die Geschichten wird deutlich, dass die Ehrenamtlichen eine eindrucksvolle Kunst der Begleitung praktizieren. Sie finden Zugang zu völlig fremden Menschen, bauen Brücken und Beziehungen zu Personen, Familien und Freundinnen in der oft zerdehnten letzten Lebensphase.

Das Nachdenken über die Kunst und Weisheit in der Hospizbegleitung zwischen den Polen „Vernunft/Wissen“ und „Intuition/Gefühl“ ist etwas sehr Wertvolles, von dem auch Trauerbegleiter*innen profitieren.

hospiz-verlag, ISBN 978-3-946527-23-7

Felix Hütten, Sterben lernen – Das Buch für den Abschied



Menschlich, lebhaft und unverkrampft gibt der junge Medizinerjournalist Felix Hütten Antworten auf die unzähligen Fragen zum Sterben, über die wir alle viel zu selten sprechen.

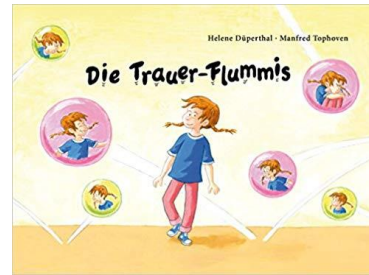
Von medizinischen Details über Ratschläge für den Umgang mit Ärzten oder die schwierige Frage

nach dem Abstellen der Maschinen bis hin zur Trauer danach:

Ohne falsche Tabus erzählt dieses uns alle angehende Buch vom Sterben, das zu jedem Leben dazugehört.

Carl Hanser Verlag, ISBN 978-3-446-26025-2

Helene Düperthal, Manfred Tophoven, Die Trauer-Flummis



Paula sitzt schweigend neben ihrem Bruder auf dem Flurboden. Aber in Paula titischen ihre Gefühle wie Flummis kreuz und quer durcheinander, denn ihre Mutter ist nicht mehr da – sie sei tot, heißt es.

Das Buch beschreibt die Vielfalt der Gefühle, die Kinder bewegt, wenn sie den Themen Abschied, Tod und Trauer begegnen. Die Geschichte kann Kindern helfen, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und zuzulassen. Eine Geschichte, die sagt: „Trau dich zu weinen“ und wenn neben dem Trauerkloß das Lachen im Bauch gluckert, dann lache.

Lebensweichen Verlag,
ISBN 978-3-945262-26-9

Astrid Gosch-Hagenkord

Redaktionsschluss für die Sommerausgabe des Wegbegleiters: 30.4.2020

Wenn Sie an der Mitgestaltung unseres Wegbegleiters interessiert sind, rufen Sie bitte in der Geschäftsstelle an: Tel. 089 4808899-0. Danke!

Impressum

Wegbegleiter für trauernde Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern und alle, die mit dem Tod eines Kindes leben müssen

Herausgeber: Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., St.-Wolfgang-Platz 9, 81669 München, Tel. 089 4808899-0, Internet: www.ve-muenchen.de, www.trauernde-geschwister-muenchen.de

E-Mail: info@ve-muenchen.de

Facebook: siehe „Verwaiste Eltern München“

Bankverbindung: HypoVereinsbank München
IBAN: DE03 7002 0270 0040 6090 40, BIC: HYVEDE3333

Redaktionsteam: Dorothea Böhmer, Heinz Brockert, Ille Sophie Schalk, Kristina Schweizer, Monika Shah

Fotos: Irmgard Götz, sofern nicht anders ausgewiesen.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers/der Verfasserin wieder.

V.i.S.d.P.: Detlev Dehn

Vorstand 2019 - 2021: 1. Vorsitzender: Michael Schiegerl, Stellvertretende Vorsitzende: Freya von Stülpnagel, Schriftführerin: Irmgard Götz, Kassenwart: Kilian Vedder, Beisitzer: Friedrich Seitz