



WEGBEGLEITER

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

Sommer 2022

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

in der Trauerbegleitung der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister München nimmt das Thema „Suizid“ einen großen Raum ein. Während die Offene Gruppe, die Geschwistergruppe und die Sternenkindergruppe im vergangenen Jahr jeweils 115 bis 135 Teilnahmen verzeichneten, waren es in der Suizidgruppe 235. Auch die verschiedenen Trauerseminare werden von Suizid-Betroffenen besonders stark besucht.

Um das Thema zu vertiefen, hat sich der Wegbegleiter für das Jahr 2022 „Suizid“ als Schwerpunkt vorgenommen. In der vorliegenden Ausgabe finden Sie Beiträge über die Ursachen von Suizid, über die Teilnahme an einem Wochenendseminar und über die AGUS-Wanderausstellung in Dillingen. Weitere Artikel beschäftigen sich speziell mit Geschwistertrauer nach Suizid: die Teilnahme an einem Wochenendseminar sowie die neuen Online-Treffen der Geschwistergruppe, die sich hauptsächlich mit der Todesursache Suizid auseinandersetzen.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen viele neue Erkenntnisse über das Thema sowie persönlich alles Gute für die nächste Zeit.

***Vorstand, Geschäftsstellenleitung und
Redaktionsteam des Wegbegleiters***

Depression als Hauptursache von Suizid

Einen geliebten Menschen durch Suizid zu verlieren ist eine besondere Bürde für die Angehörigen. Mehr als jede andere Todesursache zieht eine Selbsttötung Fragen nach sich. „Warum konnte dies nur geschehen? Wieso haben wir nichts gemerkt? Wie konnte er uns das antun? Haben wir unser Kind zu wenig geliebt? Haben wir ihm zu wenig Kraft vermitteln können?“

In der gesellschaftlichen Diskussion über Suizid wird oft vermutet, Menschen würden sich töten, weil ihnen schlimme Dinge zugestoßen sind,

z.B. eine Trennung vom Partner. Das kann ein Auslöser, doch nie die Ursache eines Suizids sein, schließlich trennen sich jährlich Millionen Paare, ohne dass es zum Suizid kommt. Zudem wird stillschweigend davon ausgegangen, der suizidale Mensch habe eine Wahlfreiheit gehabt für oder gegen das Leben. Dies mag für eine sehr kleine Anzahl von Einzelfällen zutreffen, für den ganz überwiegenden Teil aber nicht. Menschen, die Suizid begehen, haben keine Kraft und Hoffnung mehr, sich gegen ihr psychisches Leid zu wehren. Sie entscheiden sich nicht gegen das Leben, sondern gegen ein für sie in dem Moment nicht länger ertragbares Leid.



Foto: David Althaus

In den meisten Fällen hat dieses Leid einen Namen: Depression. Die Krankheit Depression hat nichts zu tun mit normaler Traurigkeit oder Frust über die Missgeschicke des Lebens. Schlechte Tage und Wochen gehören zu jedem Leben dazu. Davon geht in der Regel keine Gefahr aus. Nach einiger Zeit haben wir unser Tief überwunden und machen weiter. Depression dagegen ist die Krankheit, die blind macht für die Chancen der Zukunft, die den Menschen von sich selbst entfremdet, ihn seiner Liebe zu sich und den anderen beraubt. Depression nimmt die Luft zum Atmen, macht leblos und hoffnungslos. Einigen

flüstert sie immer wieder ein, dass es aus dieser Verzweiflung nur den Tod als Ausweg geben kann. Depression ist eine heimtückische Erkrankung, die jede Person treffen kann. Sie packt den Menschen im Zentrum dessen, was wir „Ich“ nennen, sie korrumpiert das Fühlen und Denken und führt dazu, dass die Betroffenen die Hoffnung verlieren, in dieser Welt noch eine Chance zu haben.

Bei einigen wird die Depression leider nicht erkannt, auch deshalb, weil viele Depressive es lange Zeit schaffen, ihr Umfeld zu täuschen und den Grad an Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit zu verbergen. Ein Knochenbruch zeigt sich spätestens beim Röntgen, eine Depression ist nicht einfach messbar. Nicht jede Depression endet tödlich. Vielen Erkrankten kann mit Hilfe von Therapie und Medikamenten geholfen werden. Aber eben nicht allen.

Im Grunde wissen wir bis heute relativ wenig, was die genauen Ursachen von Depression sind. Sicherlich spielen biologische und soziale Aspekte eine Rolle, es gibt Risikofaktoren, aber im Einzelfall lässt sich nie genau sagen, warum ein Mensch an einer Depression erkrankt und der andere nicht. Genauso wenig wie wir sagen können, warum der eine Krebs bekommt und der andere nicht.

Menschen, die durch Suizid gestorben sind, verdienen genauso unsere Liebe und unseren Respekt wie alle anderen Verstorbenen. Sie sind nicht einfach klammheimlich gegangen, sondern an den Folgen einer erbarmungslosen Krankheit gestorben. Sie hätten ihr Leben gerne mit uns weitergelebt, wenn die Depression sie nicht getötet hätte.

Dr. David Althaus

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut

Erfahrungsberichte

Heilendes Wochenende für Eltern, die ihr Kind durch Suizid verloren haben

Kloster Bernried, 19. – 21.11.2021, Begleitung: Freya von Stülpnagel und Dr. David Althaus

Vier Elternpaare und vier verwaiste Mütter – wir alle haben ein geliebtes Kind durch Suizid verloren – wurden von Frau Freya von Stülpnagel und Herrn Dr. David Althaus am Freitagnachmittag sehr herzlich im sogenannten Gruppenraum des Klosters Bernried begrüßt.

Vorsichtig und zaghaft stellten wir uns und unser verstorbenes Kind mit Namen und Alter vor. Schon in dieser gemeinschaftlichen Runde am Freitagabend fühlten wir den Schutz dieses

Raumes, inmitten dessen ein wunderschöner Blumenstrauß stand.

Am Samstagmorgen wurden die Blumen umrahmt von all den berührenden Bildern unserer Kinder; für jedes Kind leuchtete eine Kerze. Hier spürten wir, wir sind zuhause. Hier wurde geweint, hier konnten wir das „Außengesicht“ ablegen und mussten uns nicht mehr an die Außenwelt anpassen. Hier wohnten wir in unserem gemeinsamen Schmerz und erfuhren Trost und Verständnis für das unfassbar Geschehene.



Foto: Martina Eckhardt

Gemeinsam erarbeiteten wir verschiedene Fragen und Aspekte und bekamen Mutmach-Impulse und Perspektiven, die nach erschwerter Trauer zurück ins Leben führen: Sich-selbst-verzeihen, heilende Rituale, trauerfreie Zeiten, Schuldgefühle, Trauma, Depression, Umgang mit der Ambivalenz Freude/Schmerz.

Herr Dr. Althaus erklärte uns sehr kompetent und ausführlich, wissenschaftlich fundiert und gleichzeitig sehr emotional und gefühlsbetont die monströse Erkrankung Depression.

Auch haben wir betroffenen Eltern vom Modell „Trauerhaus“ erfahren und wieviel Platz und Raum unser verstorbenes Kind darin einnimmt. Wir hörten, wie heilende Rituale und trauerfreie Zeiten – soweit sie möglich sind – helfen und Perspektiven aufzeigen, Schritt für Schritt ins Leben zurückzufinden.

Durch ihre langjährige Erfahrung mit Trauernden bei Akutbegleitungen und in ihrer einfühlsamen Art erzählte Frau von Stülpnagel sehr persönlich und aus ihrer eigenen Betroffenheit, dass aus dem nackten Überleben im Laufe der Zeit wieder ein Leben für uns möglich sei, nur eben anders als zuvor. Unser Wochenende in der ruhigen und fürsorglichen Atmosphäre des Benediktinerinnen-Klosters endete am Sonntagnachmittag mit wärmenden Sonnenstrahlen nach einem

gemeinschaftlichen Spaziergang mit guten Gesprächen am tiefblauen Starnberger See.

Über das Wochenende hinaus ist eine gemeinschaftliche Familie gewachsen, ein dichtes Netz mit guten Gedanken, „das einen immer mal ein bisschen auffangen kann“ (Zitat einer Teilnehmerin).

Lieben Dank an Freya von Stülpnagel und Dr. David Althaus, Sie sind ein großartiges Team! Es war ein besonders wertvolles Miteinander – unsere geliebten Kinder waren im Herzen immer dabei.

Martina Eckhardt

Eine wunderbare Kloster-Auszeit in Bernried am Starnberger See, 11. – 13.3.2022

Mein tiefster Dank geht an Isabel Schupp und Birgit Schuder, die uns mit ihrer einfühlsamen Art durch zweieinhalb Tage führten. Gerne denke ich daran zurück, es wirkt.



Foto: Christel Gahse

Hier ein paar Momente dazu: Durch ein neues Namensspiel am Anfang hatte ich sehr schnell ein unglaublich schönes Nähegefühl zu den anderen. Gerne speichere ich manch innige Umarmung in mir ab und hole mir dieses warme Gefühl immer wieder her. Ich bin glücklich, dass ich auch nach mehr als fünf Jahren des Verlustes von Lorenz so stark berührt wurde, dass ich weinen musste.

Viele intensive Momente und Stimmungen entstanden durch ein anregendes Angebot von kreativen Dingen. Ich habe viel gehört, erzählt und gewürdigt. Die Möglichkeiten und Aufgaben (nicht immer leicht) waren wieder einmal unschlagbar reichhaltig und divers. Ein Lied empfand ich sehr wohl und so konnte ich es recht schnell auswendig. Meiner Mama – im hohen Alter von 83 Jahren und mit gebrochenen Wirbeln

langsam gehend – sang ich es vor und sie summte mit mir mit, wir lächelten. Es versetzte mich in eine gute Schwingung. Danach versuchte ich mich in Qi Gong, entsprechend der Anleitung von Birgit und möchte es fortführen.

Ich merke, wie gut es tut, mich immer wieder mit dem Tod und der gemeinsamen Zeit mit meinem Kind zu beschäftigen. In Bernried habe ich dazu Zeit und Raum und Gemeinschaft. Die dabei aufkommenden Gefühle sind es, so finde ich, die die Zeit dort ausmacht.

Viele Dinge spielten sich in meinem Inneren ab – emotional – und sind nicht in Worte zu fassen, man muss es erleben.

Christel Gahse

Wochenende für trauernde erwachsene Geschwister, Bernried, 25. – 27.3.2022

Ein Trauerwochenende für Geschwister, da wird doch die ganze Zeit nur geheult, oder? Das stimmt nicht ganz! Wir, das waren 11 Teilnehmer im Alter von Anfang 20 bis Mitte 50 und drei Gruppenbegleiter*innen, hatten Zeit und einen Raum, in dem wir uns an unsere Geschwister erinnern konnten. Dabei gab es immer wieder Momente von Leichtigkeit, Lachen und Freude.

Du denkst jetzt: „In so eine Gruppe passe ich wegen diesem oder jenem nicht rein.“ Es war völlig egal, wie alt man als Teilnehmer war, wie alt das Geschwisterkind war, als es starb, was die Todesursache war und wie lange der Tod schon zurück liegt. Es gab von Anfang an das Gefühl, als ob wir uns schon ewig kennen und das Wichtigste: Wir haben uns endlich verstanden gefühlt. Wir waren mit Menschen zusammen, die ein ähnliches Schicksal erlebt haben und wissen, wie sich der Tod eines Geschwisters anfühlt.

Natürlich war das ganze Wochenende sehr intensiv, wir hatten Zeit, uns allein mit unserem Geschwister zu beschäftigen, es gab Gruppeneinheiten und auch Zeit als Zweierpärchen über die Gefühle, die man mit seinem verstorbenen Geschwister verbindet zu sprechen. Wir konnten uns kreativ mit dem Tod beschäftigen und selbst ich als absolut unkreativer Mensch konnte in der Arbeit versinken. Zwischen den Einheiten war auch immer genug Pause, so dass man nicht zu viele Eindrücke auf einmal hatte.

Und ein ganz dickes Lob geht an Stefanie, Sylvie und Jan. Ihr habt das Wochenende super gestaltet und ich kann nur jedem empfehlen, daran teilzunehmen. Bei mir ist es sicher nicht das letzte Mal.

Ramona Hab

Bericht über die AGUS-Wanderausstellung im Oktober 2021 in Lauingen/Dillingen

Im Rahmen der alljährlichen Woche der seelischen Gesundheit holte die SH-Gruppe der Verwaisten Eltern und die Notfallseelsorge im Landkreis Dillingen in Zusammenarbeit mit der Caritas die Wanderausstellung von AGUS „Suizid – keine Trauer wie jede andere“ in die Region. Ziel der Veranstaltung war in erster Linie, das Tabuthema „Suizid“ anzusprechen und das Bekanntwerden der verschiedenen Hilfsangebote bei psychischen Krisen und Notfällen, die im Landkreis und darüber hinaus zur Verfügung stehen.

Die Eröffnung fand am 11.10.2021 im Rathaus Lauingen durch Bürgermeisterin Katja Müller und die Veranstalter statt. Anschließend hielt Dekan Jörg Dittmar im Saal der Elisabethenstiftung einen Vortrag mit dem Titel „Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg“. Leider hielt sich die Besucherzahl coronabedingt sehr in Grenzen; für die Anwesenden war es jedoch ein zu neuen Gedanken inspirierender, wertvoller Abend.

Am 14.10.2021 wurden die verschiedenen Hilfsangebote, die es im Landkreis gibt, vorgestellt. Frau Bram-Kurz vom Krisendienst Schwaben erklärte die Bedeutung der inzwischen in ganz Bayern installierten Leitstelle des Krisentelefon. Janette Wolke referierte über die Arbeit des SPDI (sozialpsychiatrischer Dienst) bei der Caritas in Dillingen und die Zusammenarbeit mit dem Krisendienst Schwaben. Besucher der Tagesstätte für psychische Gesundheit zeigten eigens für diesen Anlass angefertigte Skulpturen und Bilder, die auch begleitend zur Ausstellung immer besichtigt werden konnten. Der Abend wurde von dem Ulmer Liedermacher Walter Spira musikalisch begleitet, der sich mit seinen Texten aus eigener Erfahrung auf unser Leitthema einlassen konnte.

Ab 23.10.2021 konnte dann die Ausstellung täglich im Kirchenzentrum St. Ulrich in Dillingen besucht werden. In dieser Woche konnten wir die Referenten Freya von Stülpnagel und Michael Schiegerl vom Vorstand der Verwaisten Eltern München für Vorträge gewinnen, die den Themen „Leben mit dem WARUM“ und „Trauern Männer wirklich anders“ gewidmet waren.

Leider konnten wir, wiederum coronabedingt, den schönen Saal in St. Ulrich nicht nutzen und mussten in den großen Kirchenraum ausweichen. Immerhin hatten wir ca. 60 Teilnehmer, darunter einige, die von weiter her eigens

angereist sind, um die Ausstellung und die Vorträge mit anschließendem Gesprächsaustausch zu besuchen. Im Rahmenprogramm gab es auch noch ein „Fachgespräch“ für alle Haupt-, Neben- und Ehrenamtlichen unter dem Titel „Postvention ist Prävention“. Mitarbeiter von KIT und Notfallseelsorge, Hospiz und SPDI waren eingeladen, ebenso Bestatter und Vertreter von kirchlichen Einrichtungen. Es gab Impulsreferate mit Albert Pröller (Facharzt für Psychiatrie) und Angelika Lehnerer (betroffene Mutter und KIT-Mitarbeiterin). Der anschließende Gesprächsaustausch wurde von Frank Kienle (Systemleiter der Notfallseelsorge und Organisator der Ausstellung) moderiert.

Am Sonntagabend, dem 31.10.2021 ging die Ausstellung mit einem bewegenden Abschlussgottesdienst zu Ende. Das Thema der Gedenkfeier für alle am Suizid Verstorbenen und deren Angehörige, Freunde und Helfer war „Die verschiedenen Facetten der Trauer“. Die Musiker der SCS-Band (Socii Canimus Semper) begleiteten dazu mit sorgfältig ausgesuchten Liedern und Musikstücken den Abschluss einer mutigen Veranstaltung zu einem leider immer noch in unserer Gesellschaft oft totgeschwiegenen Thema.

Wir hoffen und wünschen, dass wir mit dieser Aktion etwas zur Prävention für psychisch Kranke und gefährdete Menschen und für Betroffene Angehörige beitragen konnten.

Lucia Mayr

Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Dillingen

Nachruf auf Annick Neumeister

Am 12.4.2022 ist plötzlich und unerwartet Annick Neumeister verstorben. Nach dem Verlust von zwei ihrer fünf Kinder und einem Suizid in der Familie gründete Frau Neumeister im Jahr 1997 die Selbsthilfegruppe Weilheim, die sie bis zuletzt leitete. Unvergessen bleibt ihr unermüdliches Engagement für viele betroffene Eltern. Sie wird immer in dankbarer Erinnerung bleiben.

Susanne Lorenz

Nachruf auf Werner Kühnert

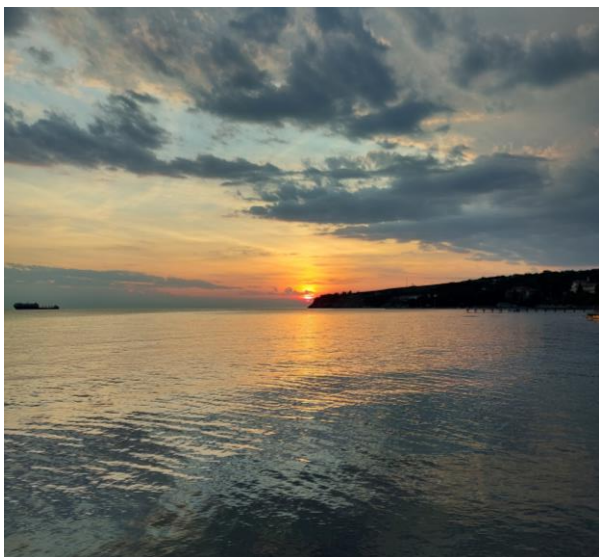
Die Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern in Landshut trauert um Ihren Mitgründer Werner Kühnert. Nach dem Verlust seines Sohnes Frank im Jahr 1991 fand Werner Kühnert Unterstützung bei den Verwaisten Eltern in München. Die positiven Erfahrungen in dieser Gruppe bewegten ihn 1992 dazu, eine Selbsthilfegruppe in Landshut zu gründen. Aufgrund der bald hohen Teilnehmerzahl bei den Gruppentreffen gründete er 1995 in Landshut eine eigene Gruppe für

Angehörige um Suizid (AGUS). Für seinen Einsatz wurde er im Jahr 2007 mit der Goldenen Bürgermedaille der Stadt Landshut ausgezeichnet. Im Alter von 86 Jahren schloss sich am 9.5.2022 der Lebenskreis von Werner Kühnert. Seine Selbsthilfegruppe dankt für drei Jahrzehnte außerordentlichen Einsatz.

Toni Müller

Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Landshut

Gedichte und Texte



Mein Tanz im Regen Deiner Asche

Wenn im Nirgendwo die Weite
verschlingt das Blau vom Meer,
sehe ich die Ewigkeiten,
wie sie das Leben nehmen her
mit jeder Welle.

Nein, nicht im Tod alleine
hört irgendetwas auf.

Es ist die Weite,
unendlich Ewiges,

Flut,
Ebbe,
Welle.

Natalie Obendorfer

Instagram: @mein.tanz.imregen.deiner.asche

Geschwister

Neu: Onlinegruppen für Geschwistertrauer Mit dem Geschwister-Suizid leben lernen

Die Geschwistergruppe der Verwaisten Eltern besteht seit über 30 Jahren. In den letzten Jahren besuchten durchschnittlich 10 trauernde erwachsene Brüder und Schwestern (zwischen 18 und ungefähr 50 Jahren) die monatlichen Treffen in München. Etwa ein Drittel davon sind von Suizid betroffene Geschwister. Diese verspürten in den vergangenen Jahren immer wieder den Wunsch, neben dem Austausch in der „gemischten Gruppe“ zusätzlich einen Raum für die Fragen zu haben, die mit der Todesursache Suizid einhergehen. Im März 2021 startete ich genau solch ein Angebot als Online-Format. Inzwischen sind es zwei Gruppen mit jeweils rund 10 Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland, die sich alle zwei Monate online austauschen.

Neben allgemeinen Herausforderungen, wie dem veränderten Familiengefüge werden in diesen Gruppen suizidspezifische Themen besprochen. So nimmt die Frage nach dem Gefühl von Tabuisierung der Todesursache Suizid und einer damit verbundenen Stigmatisierung immer wieder Raum ein. Auch wenn sich in diesen Bereichen in den letzten Jahren deutlich mehr Offenheit abzeichnet, erleben von Suizid betroffene Geschwister – unabhängig von Wohnort und Bildungsgrad – in ihrem Umfeld eine besondere Art von Sprachlosigkeit, Rückzug und Überforderung, anders als z.B. bei der Todesursache Unfalltod. Sie nutzen die Gruppenabende dafür, sich zum einen über dieses Erleben auszutauschen, zum anderen aber auch, gemeinsam zu ergründen, woher ihre eigene Angst und Unsicherheit in diesen Bereichen kommt und wie sie damit umgehen (wollen). Als einheitliches Ziel der Geschwister ist zu erkennen, dass ein offenerer Umgang mit Suizid sowohl bei Trauernden als auch deren Umfeld wichtig und notwendig ist. Der ehrliche Austausch in den Gruppen ermutigt und bestärkt die betroffenen Brüder und Schwester darin sehr.

Die von Außenstehenden oft als wenig förderlich betrachteten Fragen nach dem „Warum?“ tauchen auch in den Online-Gruppen immer wieder auf. Denn sie drängen sich bei vielen Trauernden einfach auf und bei von Suizid Betroffenen in besonderem Maße. Häufig sind sie mit Schuldgedanken verknüpft, die vom familiären und sozialen Umfeld als unbegründet betrachtet werden. Meine Überzeugung ist, dass es weder Familienangehörigen und Freunden noch Trauerbegleiter*innen zusteht, Warum-Fragen oder Schuldgedanken als abwegig einzustufen und

den Trauernden abzusprechen. Vielmehr erlebe ich, dass die Geschwister den Raum in der Gruppe benötigen, um diese wichtigen Fragen vorurteilsfrei aussprechen und dadurch hinterfragen zu können.



Foto: Stefanie Leister

Bei manchen Geschwistern liegt der Suizid von Bruder oder Schwester schon einige Jahre zurück und der Umgang mit Schuldgedanken und der Frage nach dem Warum hat sich verändert, sich gewandelt. In den Gruppen nehmen die Teilnehmer*innen unterschiedliche Denksätze und Impulse mit auf den eigenen Trauerweg, die sie in ihrem individuellen Tempo umsetzen können. Als unterstützend empfinden es die Geschwister dabei, sich Wissen um diese Themen anzueignen, um die eigene Gefühls- und Erlebenswelt besser verstehen zu können.

Bei alledem sind zwei Grundsätze wichtig und wertvoll. Zum einen: Die Geschwister können sich wiederfinden in den Erzählungen der anderen und umgekehrt. Damit erleben sie, dass sie mit ihrer Trauer, ihren Gedanken, Zweifeln und Fragen nicht allein sind oder falsch liegen. Zum zweiten: Durch die Vielfalt der Trauer hören sie von bisher ihnen fremden Sichtweisen und Gefühlen und können dadurch ihr eigenes Erleben in einem anderen Kontext sehen..

Ein Beispiel: Bei manchen Teilnehmer*innen ging dem Suizid des Geschwisters eine psychische Erkrankung voraus, um die man wusste, bei anderen kam der Suizid quasi aus dem Nichts. Im ersten Fall waren dem Geschwister wichtige Möglichkeiten in der in der Entwicklung der Beziehungen zu Bruder oder Schwester eröffnet, im zweiten verschlossen. Das Wissen um eine psychische Erkrankung ermöglicht es den Geschwistern, Bruder oder Schwester zu unterstützen und zu begleiten, was Geschwistern nach einem Suizid ohne erkennbare Erkrankung verwehrt blieb. Zu spüren, wie sich die jeweils andere Realität anfühlt, ermöglicht es, die eigenen Erfahrungen kritisch zu hinterfragen.

Als besonders wertvoll empfinden es die Geschwister am Ende dieser Abende, wenn neben

all dem Schweren, was der Suizid in ihr Leben brachte, auch Zeit war, von schönen Erinnerungen zu sprechen. Von Erlebnissen, die die verstorbenen Geschwister in ihrem ganzen Sein widerspiegeln – nicht nur in ihrer Todesursache.

Stefanie Leister

Ehrenamt

Fundraising mit ehrenamtlicher Unterstützung neu aufgestellt

Nach unserem Aufruf im Newsletter November 2021 hat sich eine Interessentin zur Mitarbeit gemeldet. So konnte sich am 24.1.2022 der Arbeitskreis Fundraising mit Viola Windorfer (Leitung), Amelie Guttenthaler und Antonia Fuchs konstituieren.

Der Arbeitskreis hat zuerst eine Bestandsaufnahme gemacht: Welche Spenden und Zuschüsse gehen an den Verein? Wer spendet wann und wie? Welche Bußgelder erreichen uns?

Dann wurde im Arbeitskreis überlegt, welche Ziele der Arbeitskreis Fundraising verfolgen soll und wie welche Aktionen umgesetzt werden können. Alle Ideen und verschiedene Fragen wurden dem Vorstandsvorsitzenden und der Geschäftsstellenleitung in einem weiteren Termin vorgestellt.

In einem dritten Treffen hat der Vorstandsvorsitzende der für den Arbeitskreis grundlegenden Konzeption zugestimmt. Der Arbeitskreis kann nun seine konkrete Arbeit aufnehmen und wird als Erstes gezielt Richter und Staatsanwälte auf Bußgelder ansprechen.

Der Arbeitskreis Fundraising sucht weiterhin Unterstützung. Gerne können Sie sich an der Geschäftsstelle melden, wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten.

Detlev Dehn

Förderung durch Zukunftsstiftung Bayern

Die Zukunftsstiftung Ehrenamt Bayern des bayerischen Sozialministeriums hat uns im Projekt „Neue digitale Wege in der Trauerbegleitung“ finanziell unterstützt. Wir konnten dadurch eine Plattform programmieren lassen, auf der jede*r Trauerbegleiter*in ein Zoom-Meeting erstellen kann. Das Hauptziel besteht darin, dass sich bayernweit jede Selbsthilfegruppe online treffen kann.

Viola Windorfer

Was war los?

Ein Meilenstein erreicht: Die Website des Münchner Sternenkind Netzwerks ist online

Seit über 30 Jahren ist die Unterstützung der von FrühTod betroffenen Eltern ein Schwerpunkt der Arbeit der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister. Seit drei Jahren bauen wir das Angebot systematisch aus – mit finanzieller Hilfe des Gesundheitsreferats der Stadt München.

Ein Meilenstein war die Onlineschaltung der Website des Münchner Sternenkind Netzwerks (MSN). Nach der intensiven Phase der Konzeption, Erstellung der umfangreichen Inhalte und der Gestaltung konnte die neuartige Plattform Ende 2021 online gehen. Unter www.muenchner-sternenkind-netzwerk.de finden nun trauernde Eltern, Familien und ihr Umfeld sowie auch medizinisches Fachpersonal viele wichtige Informationen, Hilfsangebote und Anregungen.

Die neue Website bietet eine konkrete Grundlage, um auch mit Mediziner*innen, Kliniken und anderen Einrichtungen, die mit dem frühen Tod von Kindern konfrontiert sind, ins Gespräch zu kommen und dort das Projekt mit seinen spezifischen Funktionen bekannt zu machen.

Gleich im Dezember 2021 konnte die Projektkoordinatorin Astrid Gosch-Hagenkord das MSN mit seiner Website in einem Online-Treffen des „Münchner Netzwerks Trauerbegleitung“ vorstellen, das von Martina Gratzl aus dem Gesundheitsreferat moderiert wurde. Durch Gespräche vor Ort wurde die Vernetzung mit den Geburtskliniken in Großhadern, Harlaching und Schwabing weiter ausgebaut.

An oberster Stelle stehen weiterhin die Begleitung und Unterstützung der durch FrühTod betroffenen Familien und ihres Umfelds. Die Zahl der telefonischen, online oder in Präsenz durchgeführten Beratungsgespräche ebenso wie die Akuteinsätze bei frisch betroffenen Eltern ist im vergangenen Jahr wieder deutlich gewachsen; die Anzahl der betreuten Familien und Einzelpersonen hat sich allein im vergangenen Jahr um ein Drittel erhöht!

Die zunehmende Zahl der Anfragen durch Betroffene und Klinikpersonal zeigt, dass der Verein zunehmend als kompetenter Ansprechpartner und Unterstützer für Sternenkindeltern wahrgenommen wird. Die Sternenkind-Website wird kontinuierlich zu einer zentralen Plattform weiterentwickelt, um die Betroffenen noch effektiver zu unterstützen.

Astrid Gosch-Hagenkord

Aus der Geschäftsstelle

Erfolgreiche Crowdfunding-Aktion

Mit einer Spendensumme von 2.130 Euro wurde das Ziel der Aktion erfüllt und sogar übertroffen. Wir bedanken uns herzlich bei allen Spender*innen und der Münchner Bank als Unterstützer der Aktion. Wir können unser Online-Angebot damit wie geplant weiter ausbauen.

Detlev Dehn

Dank an Ille Sophie Schalk

Ille Sophie Schalk hat von 2013 bis 2021 die Redaktion des Wegbegleiters tatkräftig unterstützt. Wir bedanken uns herzlich für ihre zielstrebige Arbeit und zuverlässige Koordination des Wegbegleiter-Redaktionsteams.

Susanne Lorenz

Dank an Andreas Hagenkord

Andreas Hagenkord war von 2010 bis 2021 ehrenamtliches Mitglied des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit. Wir bedanken uns sehr für seine kompetente Mitarbeit, vor allem bei der Pflege unserer Medienkontakte.

Susanne Lorenz

So erhalten Sie den Wegbegleiter schneller:

1. Gehen Sie auf www.ve-muenchen.de zur Rubrik *Aktuelles* > *Anmeldung Newsletter*.
2. Wenn Sie unseren Newsletter bestellen, erhalten Sie automatisch auch den Wegbegleiter.
3. **So ersparen Sie uns das Versenden der Druckversion und damit die Portokosten.**
4. Sie können auch weiterhin den Wegbegleiter in Papierform in der Geschäftsstelle mitnehmen.

Bücher

Bettina Flitner, *Meine Schwester*, Köln 2022



Als die Fotografin Bettina Flitner vor einigen Jahren vom Suizid ihrer geliebten Schwester erfuhr, waren die ersten Reaktionen Schock, Lähmung und Verzweiflung. Doch dann entschied sie sich zum Erzählen. „Sie tut das mit entschlossener Nüchternheit, trotz ihrer spürbaren Erschütterung. Ihre Sprache ist klar

und ohne jedes Pathos, kurze, feste Sätze. Aber auch: nichts Schönes vergessen. Und sei es nur eine 30stel Sekunde gewesen. Sie erzählt, wie sie fotografiert: mit dem unerschrockenen, klaren Blick, der weiß, dass jeder Moment einzigartig ist“ (Elke Heidenreich).

Kiepenheuer & Witsch, ISBN 978-3-462-00237-9

Sabrina Müller, Totsächlich, Zürich 2018



Die Schweizer Theologin Sabrina Müller schreibt nach zehn Jahren über den Suizid einer engen Freundin. In kurzen Blogs erzählt sie von ihrem persönlichen Trauerprozess und ergänzt diese jeweils mit einer thematischen Vertiefung. Sie beschreibt ihr Erstarren nach der Hiobsbotschaft, die unaushaltbaren

Momenten und ihre Phasen der Trauer. Sabrina Müller spricht offen über die schwierigen Themen, aber auch darüber, was ihr in dieser schweren Zeit geholfen hat und wie sie langsam wieder zurück in ein verändertes Leben fand. Dieses Buch ist Wegweiser und hilfreiche Orientierung – für Hinterbliebene und für Menschen in helfenden Berufen.

Theologischer Verlag Zürich, ISBN 978-3-290-18167-3

Stefanie Leister, Unzertrennlich? Vom Verlust eines erwachsenen Geschwisters durch Suizid, Bayreuth 2022

Diese neue Broschüre gibt einen Überblick über das unterschiedliche Erleben von Geschwistern, die mit dem Suizid der Schwester oder des Bruders konfrontiert sind. Betroffene Geschwister werden bestärkt, dass ihre Trauer wichtig ist und sein darf. Informationen werden vermittelt, um es Angehörigen und Freunden zu erleichtern, aktiv auf Betroffene zuzugehen.

AGUS Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid, ISBN 978-3-941059-18-4

Veranstaltungen

Wochenendseminar „Zeit für Geschwistertrauer“, Gerolfingen, 1.9. bis 4.9.2022

Auf vielfachen Wunsch findet auch dieses Jahr ein 4-tägiges Geschwisterwochenende statt. An diesen Tagen soll Zeit sein für den Blick zurück in die gemeinsam verbrachten Jahre mit Bruder oder Schwester, einen Blick in das Hier und Heute und auf die eigene Trauer und den

Schmerz. Und auch einen Ausblick wollen wir in die Zeit wagen, die vor uns liegt. Ganz besonders freuen wir uns auf die neue Location am Hesselberg in Mittelfranken. Das EBZ liegt inmitten toller Natur, die Zimmer sind alle jüngst renoviert und das Essen wunderbar. Alles, was Körper, Geist und Seele brauchen, um sich der persönlichen Trauer widmen zu können. Wir freuen uns auf die gemeinsamen Tage mit Euch.

Begleitung: Stefanie Leister, Sylvie Schübel, Jan-Tobias Fischer

Suizidtag in München am 22.10.2022

Um dem Bedarf an Trauerbegleitung bei Suizid-Betroffenen zu entsprechen, planen wir für den 22.10.2022 von 10.00 bis 16.00 Uhr einen eigenen Suizid-Tag. Referent: Dr. David Althaus, Begleitung: Freya von Stülpnagel. Weitere Details erfahren Sie rechtzeitig in unserem Newsletter, auf der Homepage und in den weiteren Medien.

Geschwistertag in München am 11.11.2022

Um dem Thema Geschwistertrauer eine größere Plattform zu geben, planen wir für den 11.11.2022 eine mehrstündige Veranstaltung, die sich hauptsächlich an trauernde Geschwister richtet. Auch weitere Familienangehörige, Freunde und Interessierte sind herzlich willkommen. Details dazu erhalten Sie rechtzeitig im Newsletter und in weiteren Medien.

Redaktionsschluss für die Winterausgabe des Wegbegleiters: 23.9.2022

Wenn Sie an der Mitgestaltung des Wegbegleiters interessiert sind, rufen Sie bitte in der Geschäftsstelle an: Telefon 089 48088990. 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 48088990, Internet: www.ve-muenchen.de
E-Mail: info@ve-muenchen.de

Facebook: siehe „Verwaiste Eltern München“
Instagram: siehe „verwaiste.eltern.u.geschwister“

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

Redaktionsteam: Detlev Dehn, Kristina von Saldern, Monika Shah, Viola Windorfer

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

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

Vorstand 2021 – 2023: 1.Vorsitzender: Michael Schiegerl, Stellvertretende Vorsitzende: Freya von Stülpnagel, Schriftführerin: Irmgard Götz, Kassenwart: Michael Oberhofer, Beisitzer: Friedrich Seitz