

10 Jahre

Leben mit dem Tod Trauernde Familien begleiten



Deutsches
Rotes
Kreuz



Institut Dellanima

Seit 10 Jahren unterstützen ausgebildete Trauerbegleiter*innen Menschen in tiefster Not

Der Tod eines Elternteils, eines Geschwisters, der Großeltern oder eines Freundes löst bei Kindern und Jugendlichen sowie ihren Angehörigen neben vielfältigen Gefühlen wie Trauer, Angst und Verzweiflung auch viele Fragen, Unsicherheiten und Probleme aus. Vielfach benötigen trauernde Erwachsene selbst Unterstützung in ihrer Trauer.

Mit dem Projekt „Leben mit dem Tod – Trauernde Familien begleiten“ bietet der DRK-Kreisverband Rheinisch-Bergischer Kreis e.V. in Kooperation mit dem Institut Dellanima seit 2012 qualifizierte und professionelle Trauerbegleitung und Beratung für trauernde Kinder, Jugendliche und deren Familien vor, während und nach dem Tod eines geliebten Menschen sowie Schulung und Beratung für Kindergärten und Schulen an.

Die Nachfrage nach professioneller Begleitung trauernder Kinder, Jugendlicher und ihrer Familien ist in den vergangenen Jahren stetig gewachsen. Was mit einer

Kindertrauergruppe im Jahr 2012 begann, ist heute ein komplexes Angebot für die ganze Familie, das durch die Expertise von Trauerbegleiter*innen, Heilpraktiker*innen, Psychotherapeut*innen, Sterbebegleiter*innen, Sozial- und Heilpädagogen*innen

und Gestalt- und Familientherapeut*innen gestützt wird. Mehr als 80 Personen werden monatlich durch das multiprofessionelle Team von „Leben mit dem Tod“ unterstützt und nehmen an den verschiedenen Angeboten teil.

Mut und Durchsetzungsvermögen wurden belohnt

Entstanden ist das Projekt aus der Überzeugung, dass Familien, die mit schweren Schicksalsschlägen konfrontiert werden, kostenfreie, qualifizierte Unterstützung in einem geschützten Rahmen bekommen sollten. Mit dieser Idee trat Stephanie Witt-Loers im Jahr 2011 an Mechthild Münzer, die damalige Leiterin des DRK-Fam-

ilienbildungswerks, heran. Frau Münzer ließ sich gleich von der Idee anstecken. Beide waren sich einig, dass solch ein Angebot in der Region fehlte. Gemeinsam erarbeiteten sie ein Konzept, das sie Kreisgeschäftsführer Reinhold

Feistl vorstellen. Sie mussten viel Überzeugungsarbeit leisten, da der Themenkomplex bis dahin mit vielen Berührungsängsten verbunden war. Doch dank ihres gut durchdachten Konzepts konnten sie die gesamte Führungsebene von ihrem Projekt überzeugen.



Foto: Institut Dellanima

Schnell wuch die anfängliche Skepsis großer Unterstützung und Befürwortung, zeigte sich doch bald, wie groß der Bedarf nach qualifizierter, professioneller Trauerbegleitung ist. Heute schaut Kreisgeschäftsführer Reinhold Feistl voller Stolz und Bewunderung auf die Entwicklung des Projekts und ist dankbar für den Mut und die Durchsetzungsfähigkeit, die Mechthild Münzer und Stephanie Witt-Loers damals bewiesen haben.

Projektpaten und Ehrenamtler sind eine wichtige Stütze

Heute noch, knapp zehn Jahre nach ihrem wohlverdienten Ruhestand, unterstützt Mechthild Münzer das Projekt „Leben mit dem Tod – Trauernde Familien begleiten“ sehr gerne, da sie selber die Erfahrung gemacht hat, wie wichtig es ist, mit ihrer Trauer und ihren Verlustängsten zu le-

ben. Vor vielen Jahren starb ihr Bruder an Aids. „Nur durch die Unterstützung in Trauergruppen der Deutschen Aidsstiftung konnte ich meiner Trauer den Raum und die Zeit geben, um über den Verlust hinwegzukommen“, sagt sie über ihr fortlaufendes Engagement zugunsten des Projekts. Neben Mechthild Münzer unterstützen noch 13 weitere Paten - darunter unter anderem Cat Ballou, Wolfgang Bosbach, Stefan Santelmann, Labbese und Ferdinand Linzenich - das Projekt. Darüber hinaus leisten rund 40 ehrenamtliche Helfer*innen einen wichtigen Beitrag zum Projekt. Allen voran Renate Gronewald, die als ehrenamtliche Koordinatorin die Fäden zusammenhält und die Helfer*innen betreut. Gemeinsam mit ihrem Mann Gerald ist sie für die Planung und Durchführung von Aktionen und Events zugunsten des Projekts verantwortlich.



Foto: Institut Dellanima

nach dem Tod? Verschwindet man dann? Was ist ein Grab, was ein Sarg, was eine Urne? Wieso redet da einer über die Mama? Wieso sind da so viele Menschen? An einem Dienstagabend ist meine Frau schließlich verstorben. Schon als ich die Nummer vom Hospiz im Display sah, wusste ich, was es zu bedeuten hatte, aber wirklich vorbereitet ist man nie.

Schon am Mittwochmorgen war Stephanie Witt-Loers für uns da. Johannes sollte Abschied nehmen dürfen von seiner Mama, und das sollte bewusst vorbereitet werden. Abschiedsgeschenke wurden von Johannes mit Stephanies Unterstützung geschaffen, ein Licht sollte der Mama leuchten, eine neue Kette mit seinem Namen sollte sie begleiten. Mit einem Stethoskop sollte Johannes zudem hören, dass ihr Herz aufgehört hatte zu schlagen.

Jetzt hatte er verstanden, dass seine Mama gestorben war. Die Erinnerung sollte sich noch als wertvoll erweisen, als er sich Tage später immer wieder fragte, ob die Mama denn wirklich tot sei. Das Kind mit einzubeziehen, zum Beispiel bei der Auswahl der Grabstelle, beim Blumenschmuck, all das waren wertvolle Tipps. Dem Kind den Freiraum zu geben, wenn es während der Trauerrede lieber spielen und toben will, während man selbst Mühe hat, nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren. Kinder sind keine Erwachsenen, aber wir sollten ihnen trotzdem im richtigen Moment auf Augenhöhe begegnen. Und die Betreuung durch Stephanie ist auch heute, über ein Jahr später immer noch nicht zu Ende. Trauern dauert, braucht Zeit, aber auch Pausen. Ich bin sehr froh, dass sie mit ihrem Team für Fragen da ist.

Interview mit Stephanie Witt-Loers

Was kann man sich eigentlich unter Trauerbegleitung vorstellen?

Wichtig ist es, als Begleiter empathisch und mitfühlend zu sein, das Leid der Menschen auszuhalten, nicht darüber hinwegzutreten und Betroffenen Raum und Zeit für ihre Gefühle und Fragen zu geben. Wesentlich ist es zudem, über Trauerreaktionen und -prozesse und über den möglichen Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen zu informieren. Dieses Wissen entlastet die ganze Familie. Auch Kinder und Jugendliche werden entwicklungsgemäß durch Sachwissen zu Tod, Trauer und Bestattung unterstützt. In der Begleitung identifizieren wir Stolpersteine im Trauerprozess und arbeiten daran. Wir unterstützen Familien dabei, miteinander über schwere Themen zu kommunizieren und lösungsorientiert an Konflikten zu arbeiten, denn jeder reagiert anders auf den Verlust. Mit kreativen, spielerischen Methoden erfahren wir, wie Kinder sich fühlen und mit welchen Fragen sie sich befassen. So können Selbstwert und Ressourcen gestärkt werden. Wesentlich ist es zudem, ganz persönliche tröstliche neue Plätze für den Menschen zu finden, der nie wiederkommen wird. Wir arbeiten ganzheitlich, d. h. auch der Körper wird einbezogen, denn Trauer wirkt vielfältig. Bei uns gibt es qualifizierte Einzel- und Gruppenangebote, wie z. B. Entspannung oder Yoga für kleine und große Trauernde.

„Besonders der Austausch mit anderen Trauernden war eine wichtige Stütze für mich. Außenstehende haben oft nicht das Verständnis, wie andere Betroffene in den Gruppen.“

Zitat einer verwaisten Schwester

Oft geht es erst einmal um lebenspraktische und individuell auf jeden Menschen abgestimmte Unterstützung, denn jeder Mensch hat seine eigene Art zu trauern. Insgesamt arbeiten wir familien-systemisch. Auf Wunsch wird die ganze Familie einbezogen, denn auch z. B. Großeltern können unterstützen, wenn es darum geht, Ressourcen zu stärken und möglichen gesundheitlichen Störungen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vorzubeugen oder ihnen heilsam zu begegnen. Insbesondere Kinder und Jugendliche sollen sich gesund entwickeln können.

Wie halten Sie und Ihr Team eigentlich das schwere Leid der Kinder, Jugendlichen und ihrer Familien aus?

Qualifiziertes Wissen und Erfahrung in der Sterbe- und Trauerbegleitung sind zwingend notwendig. Unsere professionellen Ausbildungen, regelmäßige Supervisionen und Teamfortbildungen sind daher wesentliche Voraussetzungen. Zudem sind Selbstfürsorge und Selbstreflexion im Rahmen der Arbeit unabdingbar. Das bedeutet, persönliche Kraftquellen immer wieder aufzufüllen. Bei mir sind das z. B. Lesen, Schreiben, kreatives Ar-



Stephanie Witt-Loers (Autorin, Trauerfachberaterin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Dozentin)

beiten, meine Familie und Freunde, Spiritualität, die Natur, Feiern, Reisen. Darüber hinaus ist es wichtig zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen.

Was passiert, wenn Sie merken, dass Ihr Unterstützungsangebot allein nicht ausreicht?

Da wir sehr ausführliche Erstgespräche führen, können wir danach meist abschätzen, ob zusätzliche oder ganz andere Unterstützung benötigt wird. Wir kooperieren seit vielen Jahren mit verschiedensten Institutionen wie etwa dem Opferschutz der Polizei, Erziehungsberatungsstellen, Jugendämtern, Bestattern, Schuldnerberatungen, Ärzten und Therapeuten sowie Hospizen und dem Gesundheitsamt.

Wann beginnt und wann endet die Unterstützung für die Betroffenen und wer kommt?

Trauerprozesse beginnen bei einer Erkrankung bereits mit der Diagnosestellung, denn ab diesem Zeitpunkt verändert sich das Leben in der Familie. Die Erkrankung löst für alle unterschiedliche Verluste aus. So gehen z. B. körperliche und geistige Fähigkeiten, Lebenspläne und der Alltag verloren. Je früher wir in der Familie begleiten, desto besser lassen sich Trauerprozesse positiv in ihrem Verlauf beeinflussen. Wir bereiten den Abschied vom Verstorbenen vor und begleiten ihn, wir bemalen mit der Familie den Sarg oder die Urne und besuchen gemeinsam den Unfallort oder Friedhof, wenn das gewünscht wird. Oft kommen trauernde Familien auch erst nach dem Tod eines nahestehenden Menschen. Die Todesursachen sind hier vielfältig und reichen vom Tod nach kurzer oder längerer Krankheit, Unfalltod, Suizid, Tod nach Alkohol- oder Drogenmissbrauch bis zum Tod durch ein Verbrechen. Zudem kommen Eltern nach dem Tod ihres Kindes in oder nach der Schwangerschaft. Unsere Unterstützung geht meist mindestens über ein Jahr, oft auch länger. Dann sind alle wichtigen Jahrestage ohne den Verstorbenen einmal durchlebt. (Geburtstage, Weihnachten, Todestag...). Die Trauer um einen wichtigen Menschen endet nie ganz. Wir lernen mit dem Verlust und den Konsequenzen zu leben. Je nach Lebenssituation und Entwicklung befasst man sich erneut intensiver damit, z. B. wenn ein wichtiges Ereignis ansteht und der Verstorbene besonders fehlt. (Kommunion, Schulabschluss, Krankheit, ...) Dann wird unsere Unterstützung manchmal erneut benötigt.

IBAN: DE84 3705 0299 0311 0016 59

Verwendungszweck: Leben mit dem Tod

DRK-Kreisverband Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Hauptstraße 261, 51465 Bergisch Gladbach

Tel. 02202-936410

Mail: zentrale@rhein-berg.drk.de

www.rhein-berg.drk.de

Institut Dellanima

Sankt-Antonius-Straße 10, 51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 02204 48 17 096

Mail: info@dellanima.de

www.dellanima.de

Das Projekt finanziert sich ausschließlich durch Spenden. Die Angebote sind für alle Betroffenen kostenlos.