

## **Einblick in die Arbeit unserer 1. Anlaufstellen**

Nachdem nun also unser Verein geboren war und die Planung der zu pflanzenden Bäume seinen Weg nahm, die Webseite online gegangen war, stand die erste Baumpflanzung bevor. Kurz danach begann ich zu überlegen. Irgendetwas fehlte noch. Ja, wir hatten die TREES of MEMORY. Wir stellten auf unserer Webseite die verschiedensten Informationen zur Verfügung. Adressen von Kliniken und auch von Vereinen die sich mit dem Thema auseinandersetzen. Hatten Buchempfehlungen aufgelistet. Aber reichte das? Reichte das für Betroffene, reichte das für mich?

Und ich erinnerte mich zurück. An die Zeit nach dem Tag X, als meine eigene Welt in Trümmern vor mir lag. Ich all die Hoffnungslosigkeit spürte, dem totalen Weltschmerz ausgeliefert war. Es schien, als ob ich ganz allein damit wäre. Aus meinem Umfeld kannte ich nur einen, der jemanden durch Suizid verlor. Wäre dennoch nie auf die Idee gekommen, ihn anzusprechen. Hätte auch nicht die Kraft und den Mut dazu gehabt. Überhaupt fühlte ich mich außerstande, irgendetwas zu suchen, was mir helfen könnte, den Tod meines Sohnes zu begreifen. Zu gelähmt, zu sehr neben mir stehend. Ich konnte nicht mehr funktionieren, wie andere dachten. Alles war zu viel. Und ich hatte oftmals keine Ahnung, wie ich den nächsten Tag überstehen sollte. Viele verletzende Dinge passierten um diese Zeit, da ich mich der Welt nicht so mitteilen konnte wie es erforderlich gewesen wäre. Unverstanden, missverstanden, verletzt und alleine mit meinem Schicksal fühlte ich mich, trotz meiner Familie, die ja dasselbe durchmachte wie ich. Von Selbsthilfegruppen wusste ich nichts, und als ich durch meine Tochter von AGUS erfuhr, schien das für mich durch die Uhrzeiten der Gruppenabende nicht passend. Dafür habe ich einfach einen zu frühen Arbeitsbeginn und stehe in den Augen mancher „mitten in der Nacht“ auf. Da half mir zuerst eine Facebookgruppe für verwaiste Eltern, die ich durch Zufall fand, ohne danach gesucht zu haben. Auch die Therapeutensuche kostete Kraft. Allein schon die Telefonnummern herauszusuchen um sie durchtelefonieren zu können strengte mich an.

Zu der Zeit der Vereinsgründung stand ich bereits schon eine Weile in Kontakt mit einem Ehepaar, welches dasselbe Schicksal wie ich erlebt hatte. Kurz nach dem Tod deren Tochter, die ich persönlich auch kannte, nahm ich allen Mut zusammen. Setzte mich hin und schrieb einen Brief an die Familie. Ich kannte weder die Eltern der jungen Frau noch sonst jemand, mit der sie enger in Kontakt stand. Aber ich ahnte, was wohl in ihnen vorgehen würde. Dieses Gefühl, damit ganz allein auf der Welt zu sein, nicht wissen, mit wem man darüber reden kann außer der eigenen Familie, die ja ebenfalls litt. Dieses Gefühl, dass alle Außenstehenden das innere Chaos gar nicht richtig nachvollziehen oder verstehen könnten.

Es dauerte nicht lange, bis ich auf meinen Brief eine Antwort erhielt. Sie waren dankbar darum, sich verstanden zu fühlen. Einen Ansprechpartner zu haben, der ähnliches durchlebt hatte. Und kurz darauf folgte ein persönliches Treffen, seitdem sind wir nun über Jahre immer wieder lose im Austausch miteinander.

### **Eine Idee wird geboren...**

Was hatte mir selbst denn gefehlt, gerade kurz nach dem Suizid meines Kindes, was hätte mir damals helfen können? Meine Antwort hatte ich schnell parat. Das, was ich dieser Familie gegeben hatte. Ein Ansprechpartner, der versteht, was ich fühle. Um zu sehen, ob ich damit allein war oder ob es anderen ebenso ging, fragte ich in verschiedenen Foren und direkt bei anderen Betroffenen nach. Die Antwort lautete meistens gleich oder ähnlich: „Ich hätte jemanden gebraucht, mit dem ich reden kann. Jemanden, der mich versteht...“ Und nun begann das große Überlegen. Wie lässt sich sowas

umsetzen? Wie könnte das funktionieren? Es beschäftigte mich viele Wochen. Und dann war sie da, die Idee mit den 1. Anlaufstellen...

### **Von der Idee zur Umsetzung**

Zuerst fragte ich bei unseren Mitgliedern nach, wer sich vorstellen könnte bei dieser Sache unterstützen zu wollen. Wir waren noch nicht großartig gewachsen an der Anzahl an Mitgliedern, aber Jutta erklärte sich sofort bereit. Zu zweit wäre das aber eine zu große Hausnummer gewesen. Und so erarbeitete ich erst einmal ein Konzept zu dem Ganzen.

Der Gedanke dahinter war, dass sich Trauernde zudem oftmals kraftlos fühlen. Es mühsam ist, gezielt die Hilfe zu suchen. Und wir genau diesen Zwischenschritt bieten wollten. Ein Gegenüber als Gesprächspartner anbieten zu können, der all dieses innere Chaos am eigenen Leib erlebt hatte und dadurch vieles einfach besser verstehen und nachvollziehen kann. Zuerst also einmal jemanden zu haben, dem gegenüber man all seine Gedanken und Gefühle äußern darf, ohne sich für irgendetwas verurteilt zu fühlen. Dies relativ zeitnah tun zu können, ohne lange Warte- oder Bürozeiten. Und sich dabei so sicher und so wohl wie nur möglich zu fühlen. Und im nächsten Schritt mit den Betroffenen schauen, was sie Weiteres bräuchten, um ihren eigenen Weg zurück ins Leben zu finden. Ihnen das anhand von Adressen, die wir im Vorfeld recherchieren würden, zur Verfügung zu stellen.

Schaffen es die Trauernden, bis nach Hause zu einem unserer Paten zu kommen? Oder wird ein Besuch zuhause gewünscht, ein Treffen im Café oder bei einem Spaziergang? Um diese Flexibilität zu ermöglichen, musste also individuell mit jenen alles weitere besprochen werden, die das Team der Anlaufstellen verstärken wollten. Nur, wie findet man solch ein Team, wenn der Verein noch so klein ist und wir überall verstreut leben? Wir gingen den Schritt nach außen.

In verschiedenen Trauergruppen sowie auf unserer Facebookseite stellte ich unsere Idee vor. Fragte an, ob sich jemand vorstellen könnte, mit ins Boot zu kommen. Es meldeten sich tatsächlich einige. Um genauer zu erklären, welche Voraussetzungen es bräuchte, wie das Angebot für Betroffene umgesetzt wird und was weiter zu tun ist, brauchte es mit jedem Einzelnen einmal ein langes Telefonat. Um zu erfahren, welchen Hintergrund es gab, welche Stärken vorhanden waren, ob Empathie spürbar ist und wie groß die Bereitschaft, nicht nur als Zuhörer zu fungieren, sondern auch das Drumherum im Vorfeld zu stemmen. Und auch Mitglied im Verein werden zu wollen, war Voraussetzung für uns. Wir als Verein, als Vorstandschaft, tragen die Verantwortung. Und wollen dieser gerecht werden.

Es sollte wie eine Art Brücke dienen, unser Angebot. Ansprechpartner, Zuhörer sein. Ein erstes Auffangen. Gemeinsam mit den Betroffenen zeitnah herausfinden, was sie weiterhin bräuchten. Trauer ist individuell, wie auch wir Menschen. Nicht jedem hilft das gleiche. Könnte der Besuch in einer Selbsthilfegruppe sinnvoll sein? Liegt das dem Hilfesuchenden so gar nicht und etwas anderes sollte als Möglichkeit aufgezeigt werden können? Oder schien man festzustecken und sollte therapeutische Hilfe gesucht werden? Uns war klar, Therapeuten sind wir keine. Und können, ja wollen deren Aufgaben auch nicht übernehmen. Dabei unterstützen, einen Therapeuten zu finden, können wir jedoch.

So hieß es nun zuerst, den eigenen Umkreis festzulegen, den man selbst bereit war, an Kilometern zurückzulegen, falls ein persönliches Gespräch bei den Hilfesuchenden zuhause gewünscht wäre. Und genau in diesem Umkreis und etwas darüber hinaus, alle möglichen Adressen und Telefonnummern zu recherchieren. Von Kliniken, Therapeuten, Ärzten, Beratungsstellen und anderen Organisationen, Selbsthilfegruppen. Auch von kirchlichen Angeboten wie Trauercafés und mehr. Denn je mehr Möglichkeiten in den jeweiligen Regionen aufgezeigt werden können, desto besser. Ein Schreiben wurde ausgearbeitet, welches man samt unseren Flyern an all diese versenden würde, um auf unser

Angebot hinzuweisen, sollte es von deren Seiten einmal gut sein, uns kontaktieren zu können. Und natürlich ebenso diese Adressen und Kontakte zu nutzen, um sie Betroffenen als Unterstützungsmöglichkeit aufzuzeigen.

Es hieß also, zuerst Vorarbeit zu leisten. Recherchieren, Kontakte knüpfen, die Presse in den jeweiligen Regionen auf unsere Anlaufstellen aufmerksam machen und zu versuchen, dass darüber berichtet würde... das ist auch heute noch so, sobald eine neue Anlaufstelle hinzukommt.

### **Wege aufzeigen statt Ratschläge geben....**

Kennen wir das nicht alle, dass man sich unmündig behandelt fühlt, wenn man trauert? Weil viele immer mit einem Ratschlag daher kommen, uns sagen, was wir tun sollen oder bleiben lassen müssen? Hörten wir nicht alle von anderen, was gut für uns sei, und was nicht? Als ob mit dem Tod eines geliebten Menschen plötzlich auch unsere eigene Entscheidungsfreiheit weggebrochen wäre? Wir sind uns sicher, dass jeder Trauernde alles in sich trägt, welche Wege und Taten hilfreich sein können. Dass durch die Trauer der Zugang zu diesem Wissen leider aber oftmals erschwert ist. Und dabei möchten die Anlaufstellen unterstützen. Den Blick wieder öffnen helfen auf das, was jeder ganz individuell ins sich trägt. Gemeinsam mit den Betroffenen diese herausfinden lassen, was sie als nächsten Schritt bräuchten. Und deshalb ist dieses breitere Angebot an weiteren Hilfen einer Region auf eigenen Listen zu sammeln so wichtig.

Nachdem wir nun neue Mitglieder gefunden und die Vorarbeit erbracht hatten, konnten wir mit acht Personen ein halbes Jahr nach der Geburt dieser Idee im Oktober 2018 unser Angebot der 1. Anlaufstellen öffentlich bekannt geben.

### **Wachsen und Wandel**

In den letzten knapp fünf Jahren wuchsen die Anlaufstellen ebenso wie der Verein. Manch neue Paten kamen hinzu, und andere haben ihr Engagement niedergelegt. Im Moment sind wir mit 18 Anlaufstellen in Deutschland vertreten. Auch die Anzahl Betroffener, die sich an uns wendete, stieg etwas an. Manche unserer Paten und Patinnen sind in ihrer Wohngegend bekannter. Leiten zum Beispiel zusätzlich auch eine AGUS-Gruppe oder leisten Öffentlichkeitsarbeit, so dass viele in deren Umfeld schon von ihnen gelesen oder gehört haben. Oder sind in einem Kriseninterventionsteam tätig. So kann es durchaus auch gelegentlich vorkommen, dass die Anfragen um Hilfe und Unterstützung gar nicht mal direkt an die Vereinsadresse gehen, sondern diese Paten persönlich kontaktiert werden. In den meisten Fällen versuchen wir das zu vermeiden, um uns die Möglichkeit zu geben, uns auf den Kontakt vorzubereiten. Auch mir selbst ergeht es immer wieder einmal so, dass ich nach einem langen Arbeitstag nach Hause komme und mit etlichen Gedanken was noch zu tun ist im Kopf, dann ein Anruf einer betroffenen Person eingeht. Sich da schnell darauf einzustellen ist nicht immer einfach, weshalb das Telefonat zuerst auch einmal kürzer gehalten wird. Ein ausreichendes Zeitfenster von beiden Seiten muss gefunden werden. Denn wir wollen dann ganz bei der Person sein, ohne Ablenkung. Ohne Zeitdruck. In solchen ersten Telefonaten haben wir dann nur den ersten Einblick der Lage und können herausfinden, wie es sich für den Gesprächspartner am besten anfühlt. Ein längeres Telefonat, oder ein persönliches Treffen. Und dafür sehr zeitnah einen Termin ausmachen.

Uns ist natürlich auch wichtig, dass unsere Paten ein gutes „Handwerkszeug“ erhalten. Einige von uns hatten zuvor schon die Ausbildung zur Trauerbegleitung abgeschlossen, andere sind oder werden gerade als Heilpraktikerin der Psychotherapie ausgebildet. Auch eine Ergotherapeutin haben wir im Team. Und einige von uns sind zertifizierte MHFA-Ersthelfer der psychischen Gesundheit. Wir können

also auch voneinander Wertvolles lernen. Uns ist auch wichtig, dass wir uns gut schulen lassen, das Wissen auffrischen können und Neues dazulernen dürfen. Deshalb haben wir bereits zwei Seminare, genau zugeschnitten auf unsere Bedürfnisse, durchgeführt und besucht. Emphatische Gesprächsführung sowie das Erlernen von Distanztechniken und Selbstfürsorge sind dabei die wichtigsten Themen.

Da wir alle selbst Hinterbliebene sind, kann es selbst uns passieren, dass wir uns ab und an einmal in einer instabilen Phase befinden. Trotz all unserem Wissen und Empathie damit überfordert sein könnten, für andere da zu sein. Seit Beginn an leite ich unser Team der Paten. Und mir, uns allen, ist es wichtig, dass die Hilfe und Unterstützung die wir geben, auch tatsächlich durchführbar ist. Ganz unabhängig ob im Austausch per Mail oder telefonisch, oder bei einem persönlichen Treffen. Anderen zu helfen geht nur, solange man selbst stabil ist. Vielleicht ist das das Besondere bei uns. Dass wir im Auge behalten, wie sich der oder diejenige Pate gerade selbst fühlt. Und wenn es zu einem Zeitpunkt ist, wo die Kraft gerade mal nicht ausreicht, wir im Team weitersuchen wer dann übernehmen kann.

Denn die eigene Selbstfürsorge ist wichtig. Keiner von uns verdient damit Geld. Sondern wir investieren. Zeit und ein offenes Ohr. Und wir tun dies, weil wir wissen wie wertvoll es sein kann, jemanden zu haben, der einen versteht und vieles aus eigenem Erleben kennt. Auch uns selbst gibt das etwas. Wenn wir erleben, dass Trauernde wieder durchatmen können, eine weitere Perspektive für sich sehen und ihre nächsten Schritte mit mehr Mut und Zuversicht angehen können, dann erfüllt uns das mit Dankbarkeit. Dafür, dass wir etwas weitergeben konnten. Diese Dankbarkeit in uns ist unser Lohn.

### **Mit dem Herzen dabei...**

Ich bin dankbar für jeden Einzelnen in diesem Team, die sich einbringen, engagiert sind, anderen helfen und sie unterstützen. So unterschiedlich wir auch sind, so groß ist auch das Potential. Und so gelang es uns zudem sogar im letzten Jahr ein Wochenende für Trauernde nach Suizid durchzuführen. All das ist nicht selbstverständlich und funktioniert nur, wenn wir mit dem Herzen dabei sind. Und das sind wir...

Aus dem Stehgreif kann ich im Moment nun gar nicht sagen, wie viele Kontaktaufnahmen es seit Oktober 2018 gab. Es werden wohl an die 40-50 gewesen sein. Nicht immer braucht es ein Telefonat oder ein persönliches Treffen. Manchen hilft bereits der Austausch per E-Mail, und auch auf diese Weise können wir weitere Adressen vermitteln, falls dies gewünscht ist. Der Zeitpunkt, wann wir nach dem geschehenen Suizid kontaktiert werden (es kann ganz frisch geschehen sein oder bereits einige Monate zurückliegen) und auch die Dauer einer Begleitung ist tatsächlich unterschiedlich. Nach einem zweistündigen Gespräch bei einem Spaziergang zum Beispiel, wobei es schon sehr half, sich alles einmal von der Seele reden zu dürfen, kristallisierte sich schnell heraus, dass die Hilfe bei der Therapeutensuche gewünscht war. Nach kurzer Zeit war auch ein Termin bei einer Therapeutin aus unserer Liste von der Betroffenen ausgemacht und sie fühlte sich gut dort aufgehoben. Und manchmal gibt es Pausen zwischen den ersten Kontakten, bis ein neues Treffen gewünscht wird. Manche haben sich irgendwann sogar nach einiger Zeit dazu entschlossen, unserem Verein beizutreten, weil sie sich gut aufgehoben fühlen, Teil von uns zu sein oder auch eine Perspektive für sich darin erkannten, sich einzubringen.

Eine davon ist Martina, die Euch bald ein paar Worte dazu erzählen wird...