

Informationsblatt Nr. 15 der Life- (das „Leben in Fülle erleben“) Stiftung



Flensburg, 19. Juli 2018

Liebe Freundinnen und Freunde der Life-Stiftung,

für das 15. Infoblatt habe ich Therese Lindenblatt interviewt, die unsere Gruppen für Angehörige nach Suizid betreut:

Liebe Therese, im Auftrag von Lichtblick Flensburg leitest Du zwei Gruppen von Menschen an, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben. Welche Art von Hilfe benötigen sie? **Das Wichtigste ist der Austausch untereinander. Im Vordergrund stehen die Schuldgefühle. Die Betroffenen müssen verstehen, was Depression bedeutet und dass sie keine Schuld am Suizid ihres Angehörigen trifft.**

Sind die Teilnehmer eher solche, die ihren Partner oder ein Kind oder ein Elternteil verloren haben? Und wie unterscheiden sich diese drei Gruppen? **Keine der drei Gruppen überwiegt zahlenmäßig. Wenn Eltern ein Kind verloren haben, werden sie aufgeteilt, weil Männer anders trauern als Frauen. Nur selten möchten Trauernde lieber ein Einzelgespräch.**

Wie kann ich mir die Gruppentreffen vorstellen? Sind sie ungezwungen oder strukturiert? Erzählen die Betroffenen, was sie beschwert, in einer lockeren Runde, oder gibst Du Themen vor, in die jeder einhaken kann? **Der Ablauf ist frei. Eine Teilnehmerzahl von 6-8 Personen ist optimal. Besprochen wird, was den Teilnehmern am Herzen liegt. Die Reihenfolge wird durch Sprechsteine festgelegt.**

Wie hilfreich finden die Teilnehmer die Gruppentreffen? Oder anders gefragt, kommen sie regelmäßig, und wie lange bleiben sie in der Gruppe. **Die Gruppe trifft sich monatlich, einige würden gern öfter kommen. Die meisten bleiben ein Jahr, einige mehrere Jahre. Alle sind gern dabei.**

Der Suizid ist ein schweres Thema, und eine solche Gruppe anzuleiten stelle ich mir überhaupt nicht leicht vor. Wie kommst Du damit zurecht? **Sehr gut, die Treffen bereichern mich. Ich finde es überhaupt nicht schwer, weil die Teilnehmer so toll miteinander umgehen. Eine von ihnen, die ihre Mutter vor etwa einem Jahr verlor, sagte kürzlich in der Gruppe: „Hier darf ich an meine Mutter denken, hier ist der Platz, den ich mit meiner Mutter habe, hier kann ich Tränen vergießen“.**

Herzlichen Dank, liebe Therese, für dies bewegende und wichtige Interview!

Mit den besten Grüßen und Wünschen an die Leser, Ihr