



Mut zum Leben?

J.E.S.S.S! Ja! Entspannt Scheitern statt Selbstaufgabe, Sucht, Selbsttötung!

Die größte Begünstigung für Suizid ist, darüber zu schweigen. So wie Shakespeare sagt: „Das Herz, das nicht spricht, zerbricht.“ Dem stimmen wir zu, dazu wollen wir sprechen, mit alt und jung.

In Graz fanden unter diesem Motto vom 10. bis 13. September 2009 vier Schwerpunkttage zu „Suizid. Prävention. Information. Trauer“ statt. Veranstalter war der Verein Verwaiste Eltern – Leben mit dem Tod eines Kindes. Den Ehrenschutz übernahmen Bischof Dr. Egon Kapellari, Superintendent der Diözese Steiermark, Mag.

Hermann Miklas, Landeshauptmann Mag. Franz Voves und Landeshauptmannstellvertreter Hermann Schützenhöfer. Die Steiermark führt österreichweit bei den Suizidzahlen lt. einer Studie von Carlos Watzka. Der Verein unterstützt das Suizidpräventionsprogramm des Landes.



Die Einbeziehung von spirituellen Werten im Sinne der Salutogenese und die direkte Begreifbarkeit angesichts des unfassbaren Themas Tod und Selbsttötung war dem Organisationsteam wichtig. Die bedeutungsreichen Blütenobjekte

Bild links: Landtagsabgeordneter Gerhard Rupp eröffnet die Veranstaltung
Bild rechts: Hanna Caspaar, Obfrau des Vereins „Verwaiste Eltern“ bei ihrem Vortrag

der Kunstfloristin Ingrid Nöst, die die Veranstaltung schmückten, vermittelten heilende Schönheit. So lag bei aller Sachlichkeit ein liebevoller Geist in allem, der von vielen TeilnehmerInnen als ganz besonders und tröstlich empfunden wurde.

Mit interessanten Vorträgen wurde der Internationale Suizid-Präventionstag der WHO am 10. September 2009, der die Schwerpunkttage anführte, eröffnet: „Neue Lebensformen statt Alterssuizid.“, „Am Leben bleiben – Jugendsuizid.“ und „Über Kindertrauer: Wohnst du jetzt im Himmel?“ Den Workshops „Gesprächsführung in Krisen“ und „Kinder unter Druck?“ folgte das Impulsreferat über Islam-Migration-Suizid mit viel Aufklärungsbedarf über die „andere“ Religion, in der Suizide sehr selten sind. In der Podiumsdiskussion ging es um „Was Besseres als den Tod findest Du allemal!? Und wie?“

Die Diskussion über den Kiarostami Film: „Der Geschmack der Kirschen“ thematisierte eine überzeugende Genauigkeit in den Phasen vor dem Suizid, Schlichtheit, weise, hilfreiche Worte, sinnlich schöne Bilder mit offenem Ausgang. Outdoor-Aktivitäten brachten spürbare Lebendigkeit in die Veranstaltung, so u.a. der philosophische Spaziergang oder Klettern/Bouldern, wobei eine moslemische Mädchengruppe am aktivsten war! Beim Slacklining ging es um Absprung und entspanntes Scheitern. Bezeichnenderweise fiel Männer-Fußball und Paddeln

VEREIN VERWAISTE ELTERN

Leben mit dem Tod eines Kindes und dem Suizid von Angehörigen

Die Selbsthilfegruppe, von Familie Goditsch 1987 nach dem Suizid des 18-jährigen Sohnes Volker gegründet, wandelte sich 2006 in einen Verein mit professionellem Konzept. Der Anteil der von Suizid betroffenen Angehörigen in unseren Kontakten beträgt 50%. Suizide geschehen in allen Schichten, manchmal unerwartet, oft nach langem Ringen um das Leben des Angehörigen, nach körperlicher Erkrankung, Sucht oder Depression.

Die Scheu, Scham und Verletzungsanfälligkeit der Suizidhinterbliebenen führt zur Isolation und macht Hausbesuche, Einzelgespräche, längere Begleitung oder wenigstens Beratung notwendig. Meist kam es zu Traumatisierungen. Das Weiterleben mit dem Tod/Suizid ihres Kindes scheint Eltern oft wie eine unüberwindbare Barriere, sie gelten ebenso als Risikogruppe. Auch wir sehen den hohen Bedarf an Langzeit-Stützungsmaßnahmen besonders für vorher alleinerziehende Mütter. Als unerträglich erleben trauernde Mütter, wenn sie Adressatinnen von Kritiken aus dem Helfersystem werden und erziehungsabwesende Väter ausgelassen werden. Auch unberechtigte Schuldgefühle mindern den Selbstwert bis zur eigenen Gefährdung. Die Neuorientierung dauert Jahre, diese Zeit muss nach einem Suizid, dem Tod eines Kindes, ohne Wenn und Aber zugestanden werden. Wir treten für die Wichtigkeit gesunden Trauerns ein, das keine Krankheit ist, aber bei ungünstigen Bedingungen zu einer führen kann. Hauptaugenmerk im Verein ist der langfristige Aufbau von Zuversicht für ein lebbares Leben und die Umwandlung der Verlustgefühle in eine lebendige Beziehung zum verstorbenen Kind/Angehörigen, denn in der Trauer lebt die Liebe weiter.

Hanna Caspaar

Fachliche Leitung und Obfrau des Vereins, betroffene Mutter, Psychotherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin
A-8051 Graz, Thalstraße 38
Mobiltel.: +43 (0)664 5336044
verwaiste.eltern@inode.at, www.verwaisteeltern.at

FORTSETZUNG AUF SEITE 17

leider aus, da wenige Männer mit J.E.S.S.S.S! erreicht wurden und teilnahmen.

In moderierten Selbsthilfegruppen wurde der Schmerz am Verlust eines geliebten Menschen geteilt – die Grausamkeit des Todes, die Schuldgefühle ob des vorherigen Leidens wurden sanfter und aushaltbarer, die Versöhnung mit dem eigenen Leben schwang im Raum. Im Info-Meeting der Anonymen AlkoholikerInnen zur Genesung von Sucht berührten offene Berichte von der Überwindung eigener Suizidalität und eigenem Machbarkeits-Größenwahn. In Schreib-Werkstätten wurden Stärken klar: „Wie ich das alles überlebt habe.“ Schließlich bewegten internationale Kreistänze, um sich Hand in Hand aus dem Teufelskreis heraus zu tanzen.

Der Verein Verwaiste Eltern kreierte die Veranstaltung J.E.S.S.S.S! als einen Schritt zu folgenden Zielen:

- Die Würde von SuizidentInnen und Hinterbliebenen achten und diese in ihrem Leben und in ihrer Entscheidung achten.
- Anderen Betroffenen/Gefährdeten Mut machen.
- Themen um Selbsttötung in achtsamer Sprache enttabuisieren.
- Öffentlichkeit herstellen und über Stigmatisierungsmechanismen bei Selbsttötung aufklären.
- Im politischen Raum Lobby zur Finanzierung von Suizidprävention aufbauen.
- Wissenschaftliche Hintergrundinformation allen zugänglich machen, da Wissen hilft.
- Sensibilisieren im Umgang mit Trauernden nach Suizid, mit Krisen und dem Leid, welches zu Suizidwunsch führt.
- Vernetzung von diversen Gesundheitssystemen mit Kompetenz/ Fachwissen aus der Selbsthilfe und umgekehrt.

- Helfersystemen Wünsche nach Hilfsangeboten und Bedürfnisse mitteilen.
- Betroffene als Fachleute für ihre Situation verstehen. Förderung von Selbsthilfegruppen.
- Netzwerke anregen, die zu konkreten Präventionsangeboten in Regionen führen, zielgruppengerecht mit vorrangig aufsuchender Hilfe. Zuständigkeit unbedingt behalten.
- Sofortige Psychotherapie auf Krankenschein für Gefährdete, Betroffene, Suizidhinterbliebene auch ohne sichtbare Traumatisierung ermöglichen.
- Bei Männerarbeit in Stadt/Land bestehende Organisationen gezielt präventiv einbinden.
- Notwendigkeit der Sofort-Hilfe für Hinterbliebene nach Suizid aufzeigen.

Verwaiste Eltern möchte im gesellschaftlichen Raum für Werte sensibilisieren: Leben hat Vorrang vor Arbeitsleistung, Sein vor Machen, nicht alles kann bewältigt werden! Der Verein macht Mut zum Erlernen von „Entspanntem Scheitern“. Wenn guten Menschen Böses widerfährt, ist Wertschätzung notwendiger denn je. Es bedarf nachhaltiger Hilfe und Unterstützung. 🍀

TEXT UND FOTOS: **HANNA CASPAAR**, FACHLICHE LEITUNG UND OBFRÄU DES VEREINS VERWAISTE ELTERN, PSYCHOTHERAPEUTIN, DIPL. SOZIALPÄDAGOGIN



Die Notfallkarte für seelische, Suizidabsichts- und allgemeine Notfälle finden Sie auf www.verwaisteltern.at / Rat.

Mut zum Leben? JESSSS

Grüner Kreis-Magazin. No 72. Winter 2009

Text/Foto: Hanna Caspaar