

PROJEKTDESCHEIBUNG

Aufbau des Blattwenden e.V.

Vom Grauen zum Grünen

Kreativ trauern nach Suizid und ähnlichen Abschieden

1. EINLEITUNG

1.1. Worum es geht:

„Das Blatt wendet sich.“ Ein Ausdruck, den wir benutzen, wenn sich eine Situation grundlegend ändert, ohne dass wir einen Einfluss darauf haben. Menschen, deren Angehörige oder Freunde Suizid begehen, erleben genau das, in negativer Weise. Sie haben keine Wahl; ihr Lebensblatt wendet sich, ohne dass sie etwas dagegen tun können. Viele fühlen sich dem hoffnungslos ausgeliefert.

Blattwenden e. V. möchte ihnen und Menschen in ähnlichen Abschiedssituationen dabei helfen, ihre Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen: Aktiv ihr neues Leben zu gestalten, ihr Blatt selbst zu wenden, es mit einem neuen Inhalt zu füllen.

1.2. Mission-Statement:

Vom Grauen zum Grünen - Wir helfen Suizidhinterbliebenen, ihr Lebensblatt kreativ zu wenden.

2. PROJEKTDESCHEIBUNG

2.1. Ausgangssituation und Grund des Projekts

Suizid gehört zu den häufigsten Todesursachen und ist trotzdem immer noch ein Tabuthema.

Angehörige sind deshalb oft im wahrsten Sinne sprachlos.

Sie finden oft keinen geeigneten Rahmen, in dem sie sich verstanden fühlen und ausdrücken können mit ihrem Schmerz und den ambivalenten Gefühlen, die solch ein besonderer Tod mit sich bringt. Das will *Blattwenden e. V.* mit kreativen Online- und Offlineangeboten ändern.

2.2. Ziel

- Das Hauptziel ist eine ganzheitliche, inklusive Unterstützung von Menschen in Trauer, insbesondere nach einem Suizid, aber auch nach ähnlichen Situationen, in denen man sich vom Leben davor verabschieden muss.
- Ein Teilziel sind die Aufklärung und Enttabuisierung dieser Themen; insbesondere durch Kunst und Kultur.
- Ein weiteres, automatisches Teilziel ist die Suizidprävention. Angehörige von Suizid können selbst suizidgefährdet werden, wenn die Krise nach einem Suizid nicht gut aufgefangen und verarbeitet wird.

2.3. Zielgruppe

- In erster Linie: Hinterbliebene nach Suizid, die aktiv und kreativ ihr Lebensblatt wenden möchten. Egal, wie lange der Suizid zurückliegt.
- In zweiter Linie: Menschen nach ähnlich von außen hereingebrochenen Abschieden und Trauerprozessen.
- Grundsätzlich: Handlungsfähige Erwachsene. Bei einzelnen Angeboten wie den Kreativzeiten (siehe unten) auch Familien sowie Kinder und Jugendliche.
- Schwerpunkt: Verwaiste Familien. Da die Suizidrate bei Männern höher ist und sie oft noch Hauptverdiener von Familien sind, bleiben Witwen mit ihren Kindern häufig auch finanziell belastet zurück.
- Einschränkungen: Bei psychischen Erkrankungen werden wir ausdrücklich nur begleitend oder überbrückend bis zu einer Psychotherapie tätig.

Da Suizid zu den häufigsten Todesursachen gehört, ist die Zielgruppe relativ groß. Ein Schwerpunkt liegt aber auf „kreativ“ – unsere Zielgruppe bringt eine Eigenmotivation für den Wachstumsprozess mit.

2.4. Projektidee

Blattwenden e. V. hilft Angehörigen nach einem Suizid, sich selbst wiederzufinden oder neu zu entdecken und ihr Selbstbewusstsein zu stärken: Sich besser zu verstehen, sich und die Situation anzunehmen, und sie selbst zu gestalten.

Wir arbeiten mit dem Ziel der Inklusion und auf Grundlage demokratischer und christlicher Werte: Jeder Mensch – sowohl der Trauernde als auch der Verstorbene – ist von Gott geliebt, mit allen Fragen und Spannungen.

Blattwenden e. V. versteht sich ausschließlich als aufklärendes, begleitendes und kreativpädagogisches Unterstützungsangebot und beinhaltet keine Therapie.

2.5. Umsetzung

Blattwenden e. V. soll auf vier Säulen stehen:

- I.) Informieren und Aufklären:
Wir bieten online Social Media, Artikel, Wissensvermittlung, Buchtipps und einen Blog, der die eigene Geschichte der Vereinsgründerin erzählt, sowie Erfahrungsberichte anderer Hinterbliebener und Überlebender nach einem versuchten Suizid.
- II.) Aktiv und kreativ:
In Kreativzeiten in Ostfriesland können Trauernde in der Gruppe durch Zeichnen und Malen, Bildhauerei und Naturkunst ihrem Leben nach dem Tod oder Suizids eines geliebten Menschen eine neue Gestalt geben.
- III.) Begleitung und Coaching:
In Online-Kursen, Online-Gruppen und -Coaching können Suizid-Hinterbliebene sich aktiv ihrem Wachstumsprozess nach einem Suizid stellen, von zuhause aus, in ihrem eigenen Tempo.
- IV.) Kunst und Kultur:
Blattwenden bietet online und offline Kunstbetrachtungen zu den Themen Suizid, Abschied und Neubeginn an. Darunter soll es auch Ausstellungen der Teilnehmer der Kreativzeiten geben.

Alle Angebote sollen möglichst barrierefrei und inklusiv gestaltet werden – sowohl die Onlineangebote als auch die Räume für die Kreativzeiten und Kunstausstellungen.

2.5. Erwartete Ergebnisse

- I.) Das Onlineangebot bietet die direkte und anonyme Möglichkeit, sich über die eigene Situation zu informieren und verstanden zu fühlen. Dadurch werden Betroffene in ihrer Krisensituation gestärkt.
Wenn gewünscht können sie Kontakt aufnehmen und mit ihrer Geschichte dazu beitragen, ihre Sprachlosigkeit zu durchbrechen und wiederum anderen zu helfen.
- II.) Kreative Handlungen sind fester Bestandteil einer ganzheitlichen Therapie und können Betroffenen dabei helfen, sich nicht mehr als Opfer der Situation zu fühlen, sondern ihr Leben in vielfältiger Weise neu zu gestalten.
Wir nutzen diesen bewährten Bestandteil, um Suizidhinterbliebenen einen kreativen Rahmen zur Verarbeitung ihrer Trauer zu bieten. Der Halt der Gruppe trägt zudem dazu bei, sich nicht ohnmächtig und allein zu fühlen, sondern gestärkt aus der Lebenskrise hervorzugehen.
- III.) Durch Online-Coaching können Betroffene zuhause in ihrer sicheren Umgebung bleiben und frei entscheiden, wann und was sie brauchen. Dies stärkt ihre Selbstwirksamkeit und gibt ihnen einen sicheren Rahmen, um allein oder in der Gruppe in einem bestimmten zeitlichen Rahmen ihr Lebensblatt nach einem Suizid zu wenden.
Diese Säule verbindet die ersten zwei, indem sie einerseits Anonymität gewährleistet und andererseits Nähe schafft.
- IV) Durch Kunst und Kreativität bekommen Menschen einen leichteren Zugang zu den schweren Tabuthemen Suizid und Trauer.
In den Ausstellungen können Menschen in einen inneren Dialog treten und sich dafür öffnen. So erfahren sie entweder mehr über diese Themen oder werden motiviert, sich ihrem eigenen Wachstumsprozess zu stellen, falls sie selbst betroffen sind.

3. HINTERGRÜNDE

3.1. Persönlicher Hintergrund

Die Gründerin des Vereins, Nicole Schenderlein, ist Hinterbliebene. 2016 beging ihr Ehemann Suizid und ließ sie und ihre damals dreijährige Tochter zurück. Bis dahin hatte sie fast ein Jahrzehnt als Beraterin in einer psychologischen Beratungsstelle gearbeitet sowie zwanzig Jahre als Journalistin und Autorin. 2018 hat sie eine Umschulung zur Bildhauerei begonnen, die beinahe alle kreativen Handlungen beinhaltet, die für Ausstellungen und die Kreativzeiten notwendig sind.

Unterstützt wird sie von Nicole Sturm, die sich als Theologin und psychotherapeutischer Coach mit eigener Praxis auf Online-Coaching und kreative Achtsamkeit spezialisiert hat. Ihr Schwerpunktthema sind Veränderungsprozesse und individuelle Lösungswege. Als Mensch mit einer Sehbehinderung weiß sie außerdem aus persönlicher Erfahrung, wie wichtig Inklusion und kreatives Umdenken sind.

Das kennt auch Kathrin Helg, gelernte Bürokauffrau und Mediendesignerin mit Erfahrung in der Marketingleitung. Die zweifache Mutter bekam im letzten Jahr die Diagnose Brustkrebs. Als Patientin mit Chemotherapie ist es schon ohne Pandemie nicht leicht, einen geeigneten Job zu finden – bei

Blattwenden e. V. hat sie jetzt die Chance, ihre langjährige berufliche und persönliche Expertise einzubringen, um das Leben anderer leichter zu machen.

3.2. Aktueller Hintergrund

Blattwenden gab es bisher zwei Jahre als Projekt des Lichtblick e. V. Aurich. Da in und nach der Corona-Pandemie einerseits Suizide zunehmen und andererseits die ohnehin schon wenig vorhandenen Hilfsangebote für Suizidhinterbliebene nicht mehr greifen, weil sie offline stattfinden und wegen der Kontaktbeschränkungen nicht wahrgenommen werden konnten (siehe „Ähnliche Arbeiten“ im nächsten Abschnitt), haben wir einen eigenen Verein gegründet, um eine Ergänzung und Alternative zu schaffen.

4. ÄHNLICHE ARBEITEN

4.1. Allgemein

Da Suizid immer noch ein Tabuthema ist, gibt es wenige Angebote für Hinterbliebene. Agus e. V. ist der einzige Verein, der überregional mehrere Selbsthilfegruppen betreibt sowie Wochenendseminare anbietet und Print-Publikationen veröffentlicht. Es gibt aber kein spezielles Online- und Kreativangebot oder Kunst, die sich diesen Themen widmet.

4.2. Online im deutschsprachigen Raum

Mit diesem speziellen Thema gibt es derzeit kein Onlinemagazin, keine Onlineseminare, -coachings oder -begleitung im deutschsprachigen Raum - auch wenn einzelne Personen Trauercoaching für Suizidhinterbliebene gegen Bezahlung anbieten.

Nach einem Suizid können viele Witwen aber ihren bisherigen Lebensstandard nicht aufrechterhalten. *Blattwenden e. V.* möchte ihnen und anderen Hinterbliebenen nach einem Suizid deshalb unkompliziert und schnell in ihrer jeweiligen Situation mit den vier Säulen eine Stütze bieten – auf Spendenbasis. Unseren Bestandteil der Kreativität gibt es online bisher auch nicht im Zusammenhang mit Suizid.

4.3. Regional

Im ländlichen Raum Ostfrieslands gibt es ohnehin einen Mangel an Hilfsangeboten für Menschen in Krisensituationen oder für Trauernde. In den größeren Städten Aurich, Norden und Wittmund befinden sich mehrere allgemeine Beratungsstellen und auch Angebote für Trauernde, aber keine Angebote für Suizidhinterbliebene.

5. PROJEKTDURCHFÜHRUNG

5.1. Vorgehensweise

Unser Blattwenden-Prinzip „Vom Grauen zum Grünen“ betrachtet Trauer als einen Wachstumsprozess. Für diese verschiedenen Phasen nach einem Suizid (Grauen, Ruhen, Erden, Grünen) möchten wir wie bereits genannt online und offline qualifizierte, psychologisch basierte kreative Angebote schaffen:

	Grauen	Ruhen	Erden	Grünen
A) Jetzt	Website Erste Hilfe-Guide Kunstaberachtung Artikel	Website Kunstaberachtung Artikel	Website Kunstaberachtung Artikel	Website Kunstaberachtung Artikel
B) Bald	Downloads Psychoedukation	Downloads Online-Kurse* Kreativzeiten **	Downloads Online-Kurse Kreativzeiten	Downloads Online-Kurse Kreativzeiten
C) Demnächst	Online-Gruppen	Online-Gruppen Online-Coaching	Online-Gruppen Online-Coaching	Online-Gruppen Online-Coaching Follow-Up-Mails Ausstellungen
D) In Zukunft	Podcast	Aus/Frei-zeiten Podcast	Aus/Frei-zeiten Podcast	Freizeiten Podcast

* Online-Kurse werden für verschiedene Zielgruppen (je nach Phase) mit verschiedenen Inhalten gefüllt. Zum Beispiel mit kreativer Achtsamkeit (beim Ruhen) und Schreib-Coaching (beim Erden).

** Kreativzeiten können für verschiedene Zielgruppen gestaltet werden: verwaiste Kinder und Jugendliche, verwaiste Eltern oder alleinerziehende Verwitwete mit ihren Kindern sowie Menschen, die ähnliche Verlusterfahrungen gemacht haben.

5.2. Zeitplanung

A) Jetzt:

Durch das vorangegangene Projekt Blattwenden vor der Vereinsgründung gibt es bereits Säule I.): ein Onlineangebot plus Social Media.

B) Bald:

Je nach Spendenlage können zeitnah weitere Artikel, hilfreiche Texte zum Download und Online-Kurse dazu kommen.

Die Kreativzeiten sind ebenfalls abhängig von der Spendenlage: Die monatlichen Kosten für die Raumnutzung müssen gesichert sein und das Atelier eingerichtet werden (siehe Finanzierung).

Vom Start bis zur Umsetzung schätzen wir den Zeitrahmen auf sechs Monate.

C) Demnächst:

Diese Angebote bauen auf den bis dahin etablierten auf und können auch je nach Spendenlage relativ zügig umgesetzt werden.

Wir gehen je nach Angebotstyp von einer Umsetzungsdauer von sechs bis zwölf Monaten aus.

D) Zukunft:

Auszeiten, Freizeiten und ein Podcast wären Ergänzungen zum bisherigen Angebot und würden die Online- und Offlineangebote noch besser miteinander verknüpfen.

Die zeitliche Umsetzung ist aus heutiger Sicht noch nicht kalkulierbar.

5.3. Projektorganisation

Hauptverantwortlich für das Projekt „Aufbau des *Blattwenden e. V.*“ ist die Vereinsgründerin von Blattwenden Nicole Schenderlein. Des Weiteren sollen (mindestens) zwei Stellen für Coaching (Nicole Sturm) und Social Media (Kathrin Helg) geschaffen werden (siehe Finanzierung).

5.4. Ehrenamt

Bei der Projektdurchführung arbeiten alle honorierten Mitarbeiter auch ehrenamtlich in ihrer Freizeit mit. Vereinsmitglieder und Freunde des Vereins helfen ebenfalls unentgeltlich, etwa beim Aufbau und Einrichten der Räumlichkeiten, der Spendenverwaltung, dem Spendenversand und technischen Fragestellungen bezüglich des Online-Angebots.

6. FINANZIERUNG

6.1. Kostenschätzung

Für die Umsetzung der oben genannten Angebote benötigen wir mindestens drei Halbezeitstellen, besser drei Vollzeitstellen, sowie die monatlichen Kosten für die Geschäftsstelle des Vereins, in der sich auch das Atelier für den Aufbau von Ausstellungen und die Kreativzeiten befindet.

Um ein Teilziel, den Bereich B) der Zeitplanung, zu erreichen, würde bereits eine kleinere Förderung ausreichen, welche die Projektleitung, die Kosten für die Vereinsräume (Geschäftsstelle und Atelier) und Honorare für die anderen zwei Stellen abdeckt.

Zur Kalkulation der Arbeitnehmerkosten wird ein Stundenlohn von 20,00 Euro brutto genutzt, der sich am unteren Rand des Durchschnittslohns eines Sozialarbeiters, Redakteurs oder Grafikers orientiert:

- Kosten Geschäftsstelle und Atelier:
Diese liegen bei **330,- Euro** Raumnutzung plus **70,- Euro** Nutzungsgebühren (Telefon, Internet, Handy, Website, Werkzeugabnutzung).
- Geschäftsführung Blattwenden
Aufgaben: Leitung Redaktion, Leitung Kreativzeiten, Erstellen von Texten und Kunst, Planung und Durchführung von Ausstellungen
Ganze Stelle: 3.200,- Euro brutto / **3.929,44 Euro** inklusive Arbeitgeberkosten
Halbe Stelle: 1.600,- Euro brutto / **1.964,72 Euro** inklusive Arbeitgeberkosten
Teilziel: **450,-** Honorarkosten
- Online-Coaching
Aufgaben: Leitung und Ausbau des gesamten Coachingangebots, Erstellen von Coachingtexten, Planung und Durchführung von Aus- und Freizeiten
Ganze Stelle: 3.200,- Euro brutto / **3.929,44 Euro** Arbeitgeberkosten
Halbe Stelle: 1.600,- Euro brutto / **1.964,72 Euro** Arbeitgeberkosten
Teilziel: **450,- Euro** Honorarkosten

- Social Media Management

Aufgaben: Social Media Management bei Facebook und Instagram, Corporate Design und Grafik, Fundraising

Ganze Stelle: 3.200,- Euro brutto / **3.929,44 Euro** Arbeitgeberkosten

Halbe Stelle: 1.600,- Euro brutto / **1.964,72 Euro** Arbeitgeberkosten

Teilziel: **450,- Euro** Honorarkosten

Zusammenfassung Finanzbedarf:

Gesamtbedarf (aufgerundet)

monatlich 12.400,- / jährlich 148.800,- Euro

Teilzeit (aufgerundet)

monatlich 6.400,- / jährlich 76.800,- Euro

Teilziel (Zeitplan B)

monatlich 1.750,- / jährlich 21.000,- Euro

Sollte uns dies gelingen, möchten wir unser Team in Zukunft noch um eine Verwaltungskraft und einen Webmaster erweitern.

6.2. Finanzierungsmöglichkeiten

- Die Geschäftsführung finanziert sich derzeit über viele Einzelspender, hat das Spendenziel einer Teilzeitstelle aber noch nicht erreicht. Wenn Spender wegfallen, ist auch sofort die Stelle der Leitung und somit die Grundlage von Blattwenden in Gefahr. Angestrebt wird daher eine Förderung von außen für drei bis fünf Jahre, um nicht nur der Leitung, sondern dem ganzen Vereinsprojekt die Möglichkeit zu geben, durch weiteres Fundraising und steigenden Bekanntheitsgrad Rücklagen für eine Zeit nach der Förderung zu erarbeiten.
- Solange wir keine Förderung von außen erhalten, staffeln wir unsere Spendenziele nach Priorität: 1) Geschäftsführung 2) Raumkosten Geschäftsstelle und Kreativzeiten 3) Honorar oder Gehalt für Online-Coaching und Social Media Manager zu gleichen Teilen. Ausnahmen bestehen, wenn Sponsoren oder Spender die einzelnen Bereiche zweckgebunden fördern möchten. Dazu sollten die Begriffe in der Spende wie folgt angegeben werden: Geschäftsführung oder Kreativzeiten oder Online-Coaching oder Social Media Management.
- Die Geschäftsführung verzichtet weitestgehend auf Honorare für Kunstwerke und externe Publikationen und bittet die Käufer oder Herausgeber um eine Spende an den Verein. Damit können entweder fehlende Spenden ausgeglichen oder Rücklagen gebildet werden für Materialien für die Kreativzeiten und Ausstellungen.
- Einige Ausstattungsgegenstände wie eine Küche, Sitzmöbel, Whiteboard und Büromaterial stellen die Vereinsgründerin sowie weitere Vereinsmitglieder aus privaten Beständen dem Verein zur Verfügung.
- Stimmen die Werte von Unternehmen, anderen Vereinen und bekannten Persönlichkeiten mit denen des *Blattwenden e. V.* überein, freuen wir uns über Sponsoring, etwa für die weitere Einrichtung der Geschäftsstelle und des Ateliers, und über Jahresspenden. Sponsoren und offizielle Förderer werden, wenn nicht anders gewünscht, öffentlich auf unserer Website genannt und verlinkt.

- f) Unser Angebot bleibt grundsätzlich kostenlos, aber den Teilnehmern der Kreativzeiten und Coaching-Angeboten steht es frei, eine Spende in einer Höhe ihrer Wahl zu tätigen. Diese können für das Erreichen der Spendeziele genutzt werden oder für Fortbildungen der Mitarbeiter.

7. FAZIT

7.1. Relevanz und Erfolgsüberprüfung

Da Suizid zu den häufigsten Todesursachen gehört, ist unsere Zielgruppe sehr groß und die Relevanz unseres Projekts „Aufbau des Blattwenden e. V.“ gegeben. Wegen der Tabuisierung kann es aber dauern, bis Blattwenden e. V. die Zielgruppe so erreicht, dass sie sich traut, sich dem Wachstumsprozess nach einem Suizid zu öffnen.

Durch das vorangegangene Projekt Blattwenden wissen wir, dass die Zielgruppe bisher hauptsächlich im Verborgenen und anonym Informationen bei uns einholt, dies jedoch ununterbrochen und steigend. Dieser Erfolg lässt sich kaum in Zahlen messen, ist aber ein immens wichtiger Grundstein, um weiter darauf aufzubauen.

Die vier Säulen machen deshalb langfristig auch nur in Kombination miteinander Sinn: Wir benötigen die Onlinepräsenz und die Kunstaustellungen, um für das Thema zu sensibilisieren und Betroffenen online und offline einen sicheren Ort zu bieten, damit sie sich dann trauen, die Onlineangebote und Kreativzeiten zu nutzen und damit zu wachsen.

Das Projekt „Aufbau des Blattwenden e. V.“ ist deshalb erst abgeschlossen, wenn sich alle vier Säulen etabliert haben. Etabliert haben sich die Säulen, wenn die Spendenlage das Projekt mit Rücklagen langfristig gesichert und die Nachfrage an den Coaching-Angeboten und Kreativzeiten den Bedarf erfüllen.

7.2. Zukunftsaussichten

Wenn das Projekt erfolgreich abgeschlossen ist, erweitern wir unsere Arbeit um weitere Angebote (z. B. eigene Medien) und Projekte (z. B. Theater für Kinder) und weitere Mitarbeiter (Verwaltung und Webmaster).

Einzelne Bestandteile und Projekte wie etwa die Kunstaustellungen und Kreativzeiten lassen sich auch auf andere Regionen übertragen.

Wir wünschen uns, dass Blattwenden ein fester Begriff für Hinterbliebene nach Suizid wird; ein verlässlicher Partner, der kreativ die Liebe am Leben zeigt.

Profitieren werden davon vor allem Frauen mit Kindern, da Suizid häufiger von Männern begangen wird. Wir investieren mit unserer Arbeit also nicht nur rückwärts, in Richtung Trauerverarbeitung, sondern vor allem vorwärts, in verwaiste Familien, in Richtung Zukunft.