



„Die trauernde Witwe“ heißt dieses Gemälde des Düsseldorfer Künstlers Carl Wilhelm Hübner von 1852. In der Spätromantik waren derartige Szenen beliebt. Denn sie stellten die Lebenswirklichkeit vieler Menschen in einer Zeit dar, in der Tod und Trauer noch nicht aus dem Alltag verdrängt wurden
Hamburger Kunsthalle/bpk/Elke Walford

KOLUMNE

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wir haben auf dieser Seite schon ein paar Mal über das Engagement des Vereins „Wege aus der Einsamkeit“ (WaE) berichtet. Meist waren es nur kleine Meldungen, aber immer mit riesiger Wirkung. Auf die letzte Ankündigung des Kurses „Das 1x1 der Tablets und Smartphones“ haben sich 485 Senioren bei WaE gemeldet. So viel Nachfrage konnte der Verein nicht allein bewerkstelligen und hat sich deswegen mit fünf anderen Initiativen vernetzt, um Über-65-Jährigen die neuen Medien zu erklären. Dieses neue Netzwerk finde ich wunderbar, da alle diese Organisationen ältere Menschen im Blick haben und Angebote bereitstellen.

Gleichzeitig finde ich es spannend, wie viele Hochaltrige Interesse und Spaß daran haben, die digitale Welt zu erobern. Die Stimmung hat sich hier gedreht. Vor einigen Jahren weigerten sich etliche meiner älteren Bekannten noch, ein Smartphone oder Tablet zu nutzen, heute haben sie fast alle mindestens eines dieser Geräte. Denn auch wenn man nicht mehr gut zu Fuß ist, kann man so zumindest online Kontakt halten, Sachen einkaufen und schnell Angebote finden, die zum eigenen Lebensgefühl passen. Zum Beispiel einen Tablet-Kurs für Fortgeschrittene.



Ihre Sabine Tesche

Das meine Wollmütze eigentlich meinem Papa gehört hat, erzähle ich keinem in der Schule. Die würden alle lachen. Ich fand es schön, dass mich hier keiner ausgelacht hat“, sagt Vanessa. Sie ist zehn Jahre alt. Ihr Vater ist erst im vergangenen Jahr gestorben. Jetzt sitzt sie gemeinsam mit anderen Gleichaltrigen in den Räumen des Hamburger Zentrums für Kinder und Jugendliche in Trauer e. V. in der Sophienallee 24 im Stadtteil Eimsbüttel. Das Zentrum ist ein Ort, an dem Vanessa ihre Gefühle offen zeigt. Weil sie weiß, dass sie nicht allein ist. Jedes Kind hier hat einen ihm nahestehenden Menschen verloren. Jedes von ihnen trauert auf seine Weise. Robin, der

Raum für Traurigkeit

Das **Hamburger Zentrum für Kinder und Jugendliche in Trauer** hilft Betroffenen, Hoffnung und Zuversicht zurückzugewinnen. Es bietet Gruppen und Beratung an. Doch der Verein ist gefährdet. Von **Hanna Kastendieck**

zum Leben gehören. Und dass sie ihren Blick nicht nur auf den Verlust, sondern auch auf die Gegenwart und Zukunft richten dürfen.

Etwa 500 Kinder sind in Hamburg jährlich mit dem Tod naher Angehöriger konfrontiert. Doch es gibt nicht viele Angebote zur Trauerbegleitung für sie. Auch deshalb war für Inga Unkrig klar, dass sie sich engagieren möchte. Seit mehr als zwei Jahren arbeitet sie in der Trauerbegleitung. Und hat es nie bereut, diesen Weg eingeschlagen zu haben. „Im Gegenteil“, sagt sie, „ich bin dankbar, dass ich die Möglichkeit habe, Kindern und Jugendlichen in ihrer schweren Situation zu helfen, damit sie in ihrer Trauer gesehen werden.“

Der Verein, der 2009 ins Leben gerufen wurde, betreut im Jahr etwa 40 Kinder und Jugendliche. Sie treffen sich regelmäßig alle 14 Tage in einer geleiteten Trauergruppe. Zwei Stunden verbringen sie zusammen. Manche kommen nur ein paar Mal, andere bleiben ein ganzes Jahr. Darüber hinaus bietet der Verein auch Beratung für Lehrer, Erzieher und Sozialpädagogen sowie Einzelgespräche für Familien an. Der Verein finanziert sich ausschließlich über Spenden und Mitgliedsbeiträge. Die Teilnahme in den Gruppen kostet zehn Euro.

Damit der Verein das so wichtige Angebot weiterführen kann, werden nun händingend Spender gesucht. Der Abendblatt-Verein „Kinder helfen Kindern“ unterstützt das wichtige Projekt, doch das reicht nicht aus. „Wir laufen Gefahr, unser Zentrum im kommenden Jahr schließen zu müssen, wenn wir nicht liebe Menschen finden, die bereit sind, uns zu helfen“, sagt Inga Unkrig. Ein Gedanke, den sie lieber verdrängt. Weil sie weiß, dass sie stark sein muss. Für die Kinder, die sie stützen will, so lange, bis diese gelernt haben, mit dem Verlust zu leben.

Infos zum Verein unter www.kinder-in-trauer.de oder Tel. 22 94 44 80

Buch: Jugendliche mit einer neuen Sicht auf das Leben

Warum bist du hier? Hast du Angst vor dem Tod? Führt du ein erfülltes Leben? Normalerweise stellen sich Erwachsene solche Fragen irgendwann in ihrem Leben. Doch in dem Buch „Der Tod kann mich mal!“ lässt die Autorin Kira Brück schwer kranke Jugendliche und deren Angehörige zu Wort kommen, die sich mit diesen Themen auseinandersetzen. Dabei ist nicht so sehr das Leiden Hauptthema, sondern auch Dankbarkeit, das Reden mit Familie und Freunden, Zusammengehörigkeit.

Die meisten Betroffenen entwickeln eine neue Sicht auf das Leben. So sagt der 19-jährige Daniel: „Loslassen? Kann ich!“ Er sei durch seine Krankheit im Schnelldurchlauf erwachsen geworden und fühlt sich trotz seiner Unterschenkelamputation als „Glückspilz“, weil viele Menschen ihm liebevoll zur Seite stehen. „Der Krebs hat mich gelehrt, keine Zeit mit Schwachsinn zu vergeuden“, sagt ein Teenager.

Es geht um überstandene oder dauerhafte Krankheiten und den Umgang mit dem Tod. „Mit 17 macht man sich über alles Mögliche Gedanken – aber nicht über den Tod. Das Leben hat ja gerade erst richtig Fahrt aufgenommen.“ Die Jugendlichen in diesem Buch erfahren großen Schmerz und werden früh mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Daraus ziehen sie weise oder sogar humorvolle Einsichten und sprühen oft trotzdem vor Lebendigkeit. (hw)

Kira Brück: „Der Tod kann mich mal!“ (12 schwer kranke Jugendliche erzählen ihre Geschichten. Für eine neue Sicht auf das Leben), Eden Books, 213 Seiten, 19,95 Euro



Kinder helfen Kindern e.V.
Initiative vom Hamburger Abendblatt

Konto Kinder helfen Kindern e.V.:
Haspa, 1280 144 666, BLZ 200 505 50
IBAN: DE25200505501280144666
Konto Von Mensch zu Mensch:
Haspa, 1280 202 001, BLZ 200 505 50
IBAN: DE 0320 0505 5012 8020 2001
Unsere Telefonnummern, E-Mail:
040/5544 71159 (Kinder helfen Kindern) und
040/5544 71156 (Von Mensch zu Mensch),
mensch@abendblatt.de

JUBILÄUM

Franz-Schubert-Chor sucht Projektsänger für Konzert

Der Franz-Schubert-Chor führt zu seinem 70. Jubiläum am 5. November in der Laeiszhalle die Carmina Burana sowie eine eigens dafür komponierte Chor-Oper auf. Sängerinnen und Sänger, die Lust daran haben, mal in einem anderen Chor zu singen, können gern bis zur Aufführung beitragsfrei am Chorleben teilnehmen. Informationen unter: www.franz-schubert-chor.de

BERATUNGSSTIPENDIEN

Jetzt beim Wettbewerb von Startsocial mitmachen

Die Organisation Startsocial schreibt den 13. Wettbewerb für soziale Initiativen aus. Bis zum 31. Mai können sich soziale Initiativen mit ihren Projekten und Konzepten, bei denen es um eine nachhaltige Lösung eines gesellschaftlichen Problems geht, bewerben. Die 100 überzeugendsten Initiativen werden mit viermonatigen Beratungsstipendien unterstützt. Alle weiteren Infos unter www.startsocial.de

UKE

Kinderlotsen laden zum Frühlingsfest ein

Am Sonnabend, dem 30. April, veranstaltet der Verein Kinderlotse von 14 bis 18 Uhr ein Frühjahrsfest am Haus N24, UKE, Martinstr. 52, herum. Bei den originellen Aktionen wie einer Rollrutsche, Massage und Lachyoga für Eltern, einem Fotokurs für Kinder, einem Gaukler und beim Blumenpflanzen können Menschen mit und ohne Behinderung ins Gespräch kommen.



ONLINE
Weitere Veranstaltungen, Vorträge, Gruppen, und Kurse finden Sie in unserem Online-Kalender unter www.abendblatt.de/lebenshilfe



Heilpädagogin Inga Unkrig mit Kindern einer Trauergruppe des Vereins

Die Kinder kommen, um über ihre Gefühle zu sprechen, aber auch, um gemeinsam mit anderen zu malen, zu basteln und zu toben. Hier finden sie einen Ort, an dem sie ihre Trauer auf ihre ganz eigene Art leben und den Verlust verarbeiten können.

„Weil Kinder ihre Trauer nicht immer direkt äußern, wird sie häufig übersehen oder nicht verstanden“, sagt Inga Unkrig. „Nicht selten kompensieren die betroffenen Kinder ihre Situation, indem sie sich aus Angst, um Gefühlen überwältigt zu werden, verschließen. Für Außenstehende funktionieren sie in ihrem Alltag, als sei nichts geschehen.“ Doch innen drin sieht es anders aus. Und irgendwann brechen sich nicht verarbeitete Gefühle ihre Bahnen. Essstörungen, psychosomatische Krankheiten, Angstzustände und Drogenkonsum können langfristige Folgen unbewältigter Trauer sein, weiß Inga Unkrig. Trauerbegleitung ist insofern eine Art Prävention. Die Kinder und Jugendlichen erfahren, dass Abschied, Trennung, Sterben und Tod

Weil Kinder ihre Trauer nicht immer direkt äußern, wird sie häufig übersehen oder nicht verstanden.
Trauerbegleiterin
Inga Unkrig

seinen Vater verloren hat, oder Jonas, dessen Bruder gestorben ist und für den seitdem nichts mehr ist wie vorher. Manchmal wissen sie zu Hause nicht, ob sie lachen, fröhlich sein und Quatsch machen dürfen. Weil doch alle traurig sind. Dann wieder trauen sie sich nicht zu weinen, weil sie doch stark sein müssen, für die Mama oder den Papa, der hinterblieben ist.

„Hier aber dürfen sie sein, wie sie sind. Laut, fröhlich, leise, traurig oder wütend“, sagt Inga Unkrig. „Bei uns ist ein Kind in Trauer nicht mehr Außen-seiter, sondern eines von vielen.“ Das hilft. Die Heilpädagogin ist eine von sieben Trauerbegleitern, die in dem Verein Betroffenen ihre Hoffnung und Zuversicht wiedergeben, ihnen Kraft und Trost spenden.

„So, nun haben Sie Ihr erstes Selfie gemacht“

Der Verein „Wege aus der Einsamkeit“ erklärt **Senioren den Umgang mit Tablet und Smartphone** – auch 91-Jährige haben noch Spaß daran, wie der Besuch eines Kurses zeigt

HEIKE WANDER

Morgens um zehn in Hohenfelde geht es sofort zur Sache im Kurs „Wir versilbern das Netz, das 1x1 der Smartphones und Tablets“. Vier Frauen im Alter von 82 bis 91 Jahren haben ihre Geräte startbereit vor sich auf dem Tisch liegen. Dagmar Hirche, Vorsitzende des Vereins „Wege aus der Einsamkeit“ (WaE), beginnt mit einer Einführung in die Welt der Betriebssysteme, Apps und Provider. Ein Video zeigt, wie groß die Kluft zwischen den Generationen oft ist, wenn es um aktuelle Kommunikationsmittel geht: Tochter und Vater kochen zusammen. „Papa, wie kommst du mit dem neuen iPad klar?“ „Gut!“, sagt dieser und hackt weiter Kräuter auf seinem Tablet, gibt sie in den Topf und stellt dann das iPad in den Geschirrspüler.



Janko Thyson erklärt Karla Krüger, 91, wie das Tablet funktioniert
Rauhe

Schnell wird klar, dass bereits die Grundbegriffe unbekanntes Terrain sind. So beschreibt Dagmar Hirche Schritt für Schritt, was „Browser“ oder „Router“ bedeutet, wofür die SIM-Karte genutzt wird, was Skypen ist. Und sie hat praktische Tipps: „Geben Sie wenn möglich keine Daten – wie Ihren Namen oder die Kontoverbindung – von sich preis, denken Sie 37-mal darüber nach, ob das wirklich sinnvoll ist.“ Und man dürfe im Netz ausgesagte Namen verwenden. Auch über Verträge, WLAN und Musikhören informiert die 59-Jährige. Nach einer Stunde Theorie raucht den Damen der Kopf, doch sie freuen sich, dass es nun losgeht mit dem Ausprobieren.

Die Technik erweist sich hierbei als ebenso schwierig wie der Aufbau mancher Homepage. „Jetzt haben Sie aus Versehen zur Seite gewischt“, sagt Jan-

ko Thyson, der gemeinsam mit Dagmar Hirche unterrichtet. Auf „guten Seiten zum Üben“ wird gescrollt und getippt, mal verschwindet oder erscheint etwas ungewollt. Dafür gibt es den „Nach-Hause-Knopf“ – und dann bitte noch mal von vorn. Schließlich hat jede den richtigen Zug von Hamburg nach Berlin gefunden. Fotografieren können die Geräte auch. „Sie drücken jetzt da mal drauf und gucken freundlich“, sagt Dagmar Hirche und die Anspannung in Irmgard Draves Gesicht weicht einem Lächeln, „so, nun haben Sie Ihr erstes Selfie gemacht.“

Dem Verein geht es darum, Menschen über 65 Jahren die Scheu vor der Technik zu nehmen, damit sie sich auch in der virtuellen Welt zurechtfinden. Insgesamt drei Stunden dauert der Kurs, der sich aus Spenden finanziert. Den vier Damen hat es Spaß gemacht

und weitergeholfen. „Mit 65 hab ich Autofahren gelernt und jetzt will ich dies lernen – ein Spätzünder eben“, sagt Karla Krüger, mit 91 Jahren die Älteste in der Runde. Besonders gefreut hat sie, dass Dagmar Hirche ihr gezeigt hat, wie sie ihr Kartenspiel bedienen muss. Die Unternehmensberaterin gibt ihren Schülerinnen noch etwas mit auf den Weg. „Zu Hause bitte üben!“

Termine für Tablet-Kurse je nach Nachfrage.
Tel. 32 51 83 17 (Freunde alter Menschen e. V.) oder
Tel. 422 36 22 32 00 (Wege aus der Einsamkeit e. V.).
Infos: www.wegeausdereinsamkeit.de
Online-Banking: Ganz neu bietet WaE am 12. und 18. Mai um 10 Uhr kostenfreie Gesprächsrunden an zum Thema: „Wir versilbern das Netz. Das 1x1 des Online-Bankings für Menschen 65+“ zusammen mit der Haspa Region Barmbek. Anmeldung unter: Telefon 35 79 56 66 (Haspa) oder per E-Mail: info@wegeausdereinsamkeit.de