Intro: Herzlich willkommen bei seko on air. Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Hallo und herzlich willkommen bei seko-on-air. Mein Name ist Irena Težak und ich bin ihre Moderatorin. Heute spreche ich mit Anita Schedel.

Ich freue mich, dass wir heute ein Gespräch führen können über Ihr Engagement in der Selbsthilfe, das gar nicht so selbstverständlich kam, sondern es hat eine Weile gedauert. Frau Schedel, wollen Sie zuerst mal erzählen, um welches Thema ist es bei Ihnen geht?

Anita Schedel: Sehr gerne. Es geht um das Thema Trauer und der Abschied von einem geliebten Menschen aufgrund der Situation, die wir mit COVID erlebt haben. Mein Mann hat sich infiziert und ist an dieser COVID 19 Erkrankung leider verstorben.

Irena Težak: Wie alt ist ihr Mann denn geworden?

Anita Schedel: Mein Mann ist 59 geworden und wäre im Mai 60 Jahre alt geworden, also kurz vor seinem Geburtstag.

Irena Težak: Wie kam es dazu, dass Sie jetzt in der Selbsthilfe aktiv sind?

Anita Schedel: In München wurde ich eingeladen zum Gespräch, ob ich mir nicht vorstellen könnte, etwas in dieser Form in der Selbsthilfe zu tun. Und ich hatte mit Selbsthilfe wenig zu tun.

Irena Težak: Sie wussten aber was Selbsthilfe ist? Oder haben Sie das in dem Zusammenhang sozusagen auch ganz neu erfahren?

Anita Schedel: Selbsthilfe war für mich etwas, was man immer selbst vermitteln hat, weil ich ja selbst im Gesundheitsbereich tätig war. Man wusste, die Stellen zu vermitteln. Aber ich selber war nie aktiv in einer Selbsthilfegruppe, weder als Teilnehmer, noch dass ich in dieser Form auch etwas initiiert hätte. Natürlich ist mir das Thema Selbsthilfe bekannt, auch welche wichtigen Bereiche man damit gesellschaftlich abdeckt und damit der Gesellschaft eine große Stütze gibt oder den Menschen vor allem, die da betroffen sind.

Irena Težak: Und wären sie aus heutiger Sicht denn von alleine auch initiativ geworden? Oder hat es da diesen Anstoß gebraucht? Und vielleicht auch eine gewisse Zeit?

Anita Schedel: Es hat eine gewisse Zeit gebraucht, etwas zu tun. Das Bedürfnis war schon in mir. Das man sagt: Hallo es sind so viele Menschen verstorben in der Zeit. Es war ja in der ersten Welle dramatisch. Ich hatte so dieses Gefühl, aber ich konnte es nicht konkretisieren Ich war auch in der Zeit natürlich mit meinem Schmerz, mit mir selbst auch sehr gefangen und mir war es auch nicht mehr möglich rauszugehen und diese Kraft aufzubringen.

Irena Težak: Und es ist ja nicht nur ihr Schmerz gewesen. Sie haben sich selbst, gemeinsam mit Ihrem Mann, auch mit Covid 19 infiziert, aber hatten einen eher milden Verlauf. Oder leiden Sie heute noch an den Folgen?

Anita Schedel: Also wir haben beide gleichzeitig uns diesen Virus leider eingefangen und ich habe dann später, da hat sich das herausgestellt, weil anscheinend die Trauer, der Schmerz im Vordergrund standen, auch die Versorgung meines Mannes, also auch die Thematik zu Hause für ihn dort zu sein und die Hoffnung nicht aufzugeben, dass wir das schaffen werden. Und dann kam es eben nicht, dass wir das schaffen. Und ich selber. Als ich dann viel später oder erst nach einem Jahr fast herausgestellt, dass nicht nur die Trauer mir gewisse Symptome dagelassen hat oder mich betrifft, sondern eben auch das Covid Virus.

Irena Težak: Das heißt, sie sind im Grunde doppelt betroffen. Sie sind einerseits von Long Covid betroffen, aber eben auch eine trauernde Hinterbliebene. Und sie haben sich dann entschieden, sich in dem Bereich der Trauer zu engagieren. Und wir beide haben uns dann irgendwann im Sommer kennengelernt, weil wir gemeinsam mit der evangelischen Kirche hier von der Selbsthilfe Koordination Bayern aus ein Selbsthilfe Netzwerk ins Leben gerufen haben. Und dann konnten wir uns auch kennenlernen und sind in Kontakt gekommen und seitdem ist eine ganze Menge passiert.

Anita Schedel: Es ist viel passiert. Der Weg, war dann doch schneller oder direkter als ich mir das in der Zeit vorstellte. Es war dann schon der Sommer und da kam für mich dann klar der Entschluss für die Trauernden. Nun muss es möglich sein, auch so ein Rahmen zu schaffen. Ich habe mit meiner Familie gesprochen und dabei hieß es: „willst du dich denn immer wieder mit dieser Trauer, mit diesem Abschied, mit dieser Sehnsucht nach Deinem Mann beschäftigen?“ Und dann habe ich gesagt: „Nein, ich will mich mit mir beschäftigen“.

Irena Težak: Und darüber machen sie das?

Anita Schedel: Das haben Sie auch gesagt, oder auch eine Kollegin von Ihnen. Es heißt Selbst - Hilfe. Und es war für mich schon auch ein Punkt, darüber ganz genau nachzudenken, dass man ja in einer Möglichkeit ist, wenn man andere Menschen oder gleich Betroffene trifft, dass man auch für sich selbst was tut. Ich war von meiner beruflichen Ausrichtung her natürlich die Initiative gewöhnt, dass man auch was managed, dass auch etwas auf den Weg bringt. Das hat mir ein Stückchen eine Sicherheit für mich selber gegeben. Aber natürlich auch, es anzunehmen begleitet zu werden und ermutigt zu werden. Und ich wurde natürlich auch von ihnen Frau Težak ermutigt, in der Form, was eigentlich alles passiert in der Selbsthilfe. Und von ihrer Stelle her immer gewusst hat: man wird aufgeklärt, man kann Fragen stellen. Schon in dem Moment, habe ich gemerkt, ich fühle mich nicht mehr ganz so alleine. Und dieses Alleinsein, das war eigentlich der ausschlaggebende Punkt, dass man gesagt, ich muss mich nicht mehr erklären. Ich habe da inzwischen auch betroffene Frauen kennengelernt. Und der erste Satz war immer: “Du verstehst mich”, oder “Ich muss es dir nicht erklären”.

Irena Težak: Also weil einfach nachvollziehbarer ist, was geht in mir vor, wenn ich jemanden verloren habe? Sie haben sich dann ans Selbsthilfezentrum hier in München gewandt und hier auch eine Gruppengründungs - Unterstützung bekommen. Das ist ja eine regelhafte Aufgabe einer Selbsthilfekontaktstelle: Menschen, die initiativ werden wollen, auf diesem Weg zu unterstützen. Was hat denn das Selbsthilfe Zentrum für Sie getan? Was für eine Form von Unterstützung?

Anita Schedel: Also die Gespräche, die dann stattfinden, haben mich erst mal beruhigt, dass ich an der richtigen Stelle bin, auch der Standort München für mich die richtige Stelle oder auch Platz ist. Dann eben auch, dass ich Unterstützung erhalten habe in den ganzen Themen, die für mich wichtig waren,

Irena Težak: Zum Beispiel?

Anita Schedel: Zum Beispiel einen Leitfaden zu bekommen. Auch einen Raum zu bekommen. Eine Erleichterung für mich, dass ich mich um diese Themen nicht persönlich kümmern muss, sondern dass es einen Plan gibt. Dass man auch konkret wird: wann wir uns treffen? Wie oft wir uns treffen? Welchen Raum brauchen wir? Wie können wir die Kontakte herstellen? Wie können wir auch Trauernde dann im Netz, im Internet finden die das suchen? Wie bringe ich es auf den Weg? Und dieses Thema wurde wirklich hier in München ganz konkret in mehreren Gesprächen. Und es hat mir eine große Freude gemacht als wir dann gesagt haben: so, jetzt haben wir alles vorbereitet und jetzt ist es so weit. Es ist komplett. Eine Sache, was mich sehr berührt hat, natürlich ist man im beruflichen Leben gewöhnt, nach Zeit zu arbeiten, sich Termine zu setzen und das zu verfolgen, man hat mir hier immer die Beruhigung gegeben oder auch die Sicherheit zu sagen, dass ich das Tempo bestimme. Und das war mir sehr hilfreich, nicht in den Stress zu kommen . Und uns dann Gedanken gemacht haben: Machen wir Flyer? Wie gehen wir mit den Informationsmaterialien um? Da hab ich schon gespürt, ich möcht´das jetzt auf den Weg bringen und fertig werden. Und dann wurde ich ein Stückweit entlastet. Dass ich mir selbst diese Zeit einfach nehmen kann und dass nichts verloren geht. Das hat mich sehr gestärkt, damit es zu tun.

Irena Težak: Der Kontakt mit anderen Betroffenen: Wie erleben Sie das? Weil Sie haben vorhin gesagt: “Geben und Nehmen”? Also Sie bekommen möglicherweise auch etwas von jemanden, der eine ähnliche Trauer empfindet wie Sie. Was können Sie davon mitnehmen?

Anita Schedel: Mitnehmen? Da ist erst mal für mich immer wieder dieses große Thema: sich nicht mehr erklären müssen. Dass dieser Schmerz, dass wir auch diese Verhaltensweisen, die dann auch aufkommen, eben in der Stimmung, dass wir das gemeinsam erleben, jeder oder jede für sich, aber dass wir dann trotzdem sagen: “lass es zu”. Das nehme ich mit: die Trauer zulassen und dass Trauer auch ein ganz langer Weg ist. Ich war immer so ein bisschen an diesem Trauerjahr orientiert, ebenso wie meine Umgebung, an dem man sagt nach einem Jahr muss es doch besser warden, es kann doch nicht sein. Also dass man so reduziert wurde: Ein Jahr und dann ist es raus, ist diese Trauer vorbei. Aber Trauer ist noch mehr. Also der Schmerz, das Zerstörerische geht weiter. Und ich habe meinen Mann sehr geliebt. Man kann den geliebten Menschen nicht sagen nach einem Jahr ist es vorbei.

Irena Težak: Und so eine Gruppe bietet dann auch die Möglichkeit, eben auch über so ein Jahr hinaus auch immer wieder mit diesem Thema zu kommen und sich darüber auszutauschen. Aber es gibt ja auch schon viele Trauer Gruppen. Es gibt viele verschiedene Trauer Gruppen. Warum meinen Sie, ist es notwendig für Hinterbliebene von Menschen, die an Corona verstorben sind eine extra Gruppe zu gründen? Was ist da der Unterschied zu anderen Trauer Gruppen?

Anita Schedel: Weil alles auch so extra war. Wir waren natürlich in der Situation. Niemand, hat sich vorstellen können, dass wir einen Lockdown fahren, dass wir zu Hause sind, dass unser Land stillsteht. Dass einfach nichts mehr funktioniert, weil uns ein Virus derartig Schaden zugefügt hat oder uns bedroht, in dem alles anders war. Und das macht es, sie sagen es so schön Frau Težak, "extra". Das war alles extra. Und extra war zum Beispiel auch, dass mein Mann stationär auf Intensivstation war und ich meinen Mann nicht besuchen durfte, nicht zu meinem Mann durfte. Das hat es in unserem gesellschaftlichen Gesundheitssystem oder in dem ganzen Thema noch nie gegeben, noch nie. Und das macht das Ganze noch extra. Die ganze Situation war so schwer, also sich nicht zu verabschieden. Gerade auch die Beerdigung, viele Themen, die das Ganze in ein System gebracht haben, dass mir das mir auch sehr wehgetan hat. Und deswegen habe ich gesagt: Corona hat unser Leben bis jetzt schon verändert und wird es auch weiterhin tun. Manchmal., denke/hoffe ich auch, dass Menschen erkennen, dass vielleicht auch eine Pandemie eine Chance ist. Dass man vielleicht etwas erkennt, dass es auch etwas Positives sein kann.

Irena Težak: Sie haben sich psychologische Hilfe geholt und würden Sie das auch empfehlen? Auch anderen, die merken, ich komme nicht zurecht, sich jemanden zu suchen, mit dem man das auf jeden Fall besprechen kann?

Anita Schedel: Ich kann nur aus meiner Erfahrung sprechen. Also für mich war das ganz wichtig, weil jemand, der gar nichts mit dem zu tun hatte, aus professioneller Sicht mich begleitet hat und mit mir ganz ein anderes Gespräch geführt hat. Und diese psychologische, professionelle Hilfe war für mich auch so ein Anker. Also immer wenn es dieser Tag war, wo ich wusste, wir haben jetzt/heute dieses Gespräch, da war mir das wichtig. Ich hatte dann auch viele, viele Themen für diese Zeit für mich sozusagen aufgehoben. Und da ist der Ort wo ich das ablege. Dann habe ich natürlich schon eine Erwartungshaltung gehabt, dass man mir, in irgendeiner Form, eine Rückmeldung gibt. Und ich mache das jetzt seit fast zwei Jahren.

Irena Težak: Und bekommen Sie denn eine Rückmeldung?

Anita Schedel: Ich bekomme eine Rückmeldung! Ich hatte ja gedacht, mein Leben ist vorbei. Man hat mich mal gefragt… und das war dann auch der Punkt, wo ich wusste, ich brauch´ professionelle Hilfe. Es gab eine sehr verzweifelte Zeit, wo ich nicht mehr leben wollte. Einfach zu sagen ohne meinen Mann, ohne unser schönes Leben, ohne diese Sicherheit. Und auch gemerkt, dann natürlich im Lockdown, alleine zu sein.

Irena Težak: Ja, da wollte ich Sie auch gerade fragen. Das gibts ja auch heute noch. Solche Momente kennen glaube ich viele Menschen und der Lokdown macht es ja nicht besser. So dieser Moment, trotz allen Engagements. Es gibt diese Momente, wo ich alleine bin mit mir und meinen Gedanken, meinen Gefühlen. Was machen Sie aus solchen Momenten?

Anita Schedel: Jeden Tag wache ich ja ohne meinen Mann auf. Und das Aufwachen natürlich unterschiedlichster Art, er fehlt mir in dem Moment. Und dann gibt es Tage, wo ich in meinem Bett sitze und sage: heute ist ein guter Tag, Anita, alles past! Und es gibt auch andere Momente, die dann mit Tränen sind. Da gibt es viele, viele Facetten, die ich an mir noch nicht kannte. Und diese Einsamkeit …entweder es kommt dann manchmal ein Anruf

oder eine Kurznachricht und dann denkt man: ha, hat mich wieder jemand gerettet? Oder gerade denkt jemand an mich, dann bin ich schon ruhiger. Dann tät ich auch sagen: Okay, passt schon. Wenn es diese Themen nicht gibt.: ich bin auch ein glaubender Mensch. Ich habe mir meine Rituale dafür gesucht. Dass ich auch morgens in diesem Tag, dann mit dieser Idee dann gehe. Und diese Rituale sind sehr wichtig geworden für mich, weil ich merke, wenn ich es nicht habe, dann habe ich nicht die Ruhe in mir. Und das ist ein ganz ein wichtiger Punkt, diese Rituale haben sich entwickelt und dann bekommen diese Rituale ein Selbstverständnis und machen mich dann auch in dem Moment wieder ein Stück ganz. Und ich bin nicht ganz so alleine.

Irena Težak: Mögen Sie eins von den Ritualen erzählen?

Anita Schedel: Ein Ritual ist… ja das erzähle ich sehr gerne, wenn ich aufstehe, sitz ich am Bettrand und sage erstmal: Danke, dass ich heute gut geschlafen habe. Danke, dass ich schlafen konnte, bedanke mich dafür. Ich bedanke mich auch, dass wieder ein neuer Tag für mich beginnen darf und ich bedanke mich, dass irgendwer schon an michgedacht hat. Also das ist es, diese Dankbarkeit, die das das erste ist und dass ich dann auch aus dem Fenster schaue, egal wie das Wetter ist und sag, heute ist ein schöner Tag, heut´wird ein guter Tag.

Irena Težak: Ich finde es schön, was Sie über Dankbarkeit gesagt haben, denn es ist ja auch erwiesenermaßen so, dass Menschen, die dankbar sind, dankbar sein können, viel, viel zufriedener und glücklicher sind. Das ist sozusagen eine Möglichkeit, mehr Glück in sein Leben zu lassen. Und ich finde es auch sehr beeindruckend, dass Sie das so sagen, obwohl Sie ja vielleicht auch viel Grund hätten zu sagen ne, es ist nicht so. Ist vielleicht auch nicht zielführend, in die Vergangenheit zu gucken, sondern wirklich gegenwärtig zu leben und in die Zukunft zu schauen

Anita Schedel: Und zu weit in die Zukunft zu schauen. Wir waren es ja gewöhnt zu sagen, wir haben jetzt Dezember, da haben wir dann gefragt, wo fahren wir denn im Sommer, im Urlaub hin, das macht jeder. Das ist ganz normal. Das ist für mich nicht mehr… das ist mir zu weit. Das habe ich gemerkt, Und das Heute und Morgen reicht. Und dann habe ich jetzt mit dieser Gründung und diesem Aufbau auch gesehen: Es gibt genau den Punkt. Jetzt geht es weiter. Jetzt kannst du sagen “Nächste Woche”. Jetzt kannst du sagen “in zwei Wochen”. Oder auch spontan zu sein und zu sagen, da ist jetzt was,das machst du. Das ist hat sich jetzt entwickelt für mich. Aber die Vergangenheit ist.etwas , das kann ich nicht ändern. Vergangenheit ist Vergangenheit.

Irena Težak: Ich würde gerne noch mal auf die Selbsthilfegruppe zurückkommen. Wir sitzen ja heute hier in München und morgen wird die Gruppe sich das erste Mal zusammentun. Wie viele Menschen haben sich denn bei Ihnen gemeldet, zu dieser Gruppe? Es ist ja auch begrenzt. Es ist ein Präsenz Treffen, räumlich ist es begrenzt, Aber wie viele werden sie morgen voraussichtlich sein?

Anita Schedel: Also sieben hat sich gemeldet über dieses Kontaktformular, das wir auf den Weg gebracht haben.

Irena Težak: Und dann sind Sie noch dabei und eine Mitarbeiterin hier vom Selbsthilfe Zentrum München, die die ersten Treffen auch begleiten wird.

Anita Schedel: Also da war ich sehr erleichtert nicht alleine zu sein. Weil ich habe ja keine Erwartungshaltung, aber ich bin schon…. Es ist ja eine Premiere für mich.

Irena Težak: Sind Sie aufgeregt?

Anita Schedel: Ja, ich bin schon aufgeregt. Gestern hat mich auch eine Freundin gefragt und da hat sie gesagt: Also Du hast in deinem Leben doch schon so viel gemacht und schon vor so vielen Menschen gesprochen. Und darauf meinte ich: Das kann man nicht vergleichen. Es ist eine ganz andere Aufregung. Weil es geht ja um das Trauern, um den Verlust eines geliebten Menschen. Ich stehe zu meinen Gefühlen , ich meine jetzt nicht die negativen Dinge, die wir so landläufig kennen, sondern dieses: Ich möchte auch, ich kann auch darüber sprechen, dass natürlich ein gewisses Vertrauensumfeld geschaffen wird und dass wir auch in der Gruppe dann Regeln aufstellen. Das hat mir dann die Mitarbeiter vom (Selbsthilfe)Zentrum auch mit mir durchgesprochen: Welche Regeln stellt man auf? Wie kann man miteinander umgehen usw. Das ist ganz ganz wichtig. Es sind auch Menschen dabei die Vater, Mutter, Tochter, Neffe,… Menschen, die man geliebt hat an Corona verloren haben. Das sind mir ganz wichtig.

Irena Težak: Viele Gruppen erweitern den Begriff und sagen auch Freunde. Also wenn es der beste Freund, die beste Freundin war, die könnten sich dann auch angesprochen fühlen

Anita Schedel: Ja, absolut. Das gehört auch dazu. Ich selber habe fünf meiner Lebensfreundinnen und wir haben uns sehr viel mit diesem Thema auseinandergesetzt. Weil die meinem Mann alle sehr nahe waren. Nur nicht, dass sie denken, weil ich meinen Partner oder meinen Mann verloren habe, dass sich auf das konzentriert.

Irena Težak: Und wie oft wird sich denn Ihre Gruppe treffen?

Anita Schedel: Ja, wir fangen jetzt erst an und haben einmal pro Monat festgelegt. Wir haben ja jetzt die Weihnachtszeit und Ferienzeit und wir werden uns auf die neuen (Corona)Regeln einstellen müssen, die jetzt kommen. Wir leben jetzt im Augenblick auch in einer gewissen Erwartungshaltung: Was passiert? Was passiert jetzt wirklich wenn wir diese Regeln jetzt einhalten? Wir wollen es aber auch in die Gruppe zurückgeben und mit der Gruppe selbst auf den Weg bringen, wie sich wie der Wunsch ist oder wie das Gefühl ist oder wie der Bedarf ist oder wie sich die Gruppe findet. Also es zurückgeben und zu sagen schön, wenn wir uns einmal im Monat treffen. Wenn man dann noch feststellt, es wäre schöner, wir könnten uns in kürzeren Abständen treffen, dass man da die Möglichkeit mir oder uns auch hier mit den Räumlichkeiten schaffen kann. Das macht das Ganze eben auch ruhiger, dass man auf dieses Bedürfnis oder auf diese individuellen Themen gut eingehen kann.

Irena Težak: Sie haben ja für Ihr Thema auch eine kleine Internetseite erstellt unter: www.Selbsthilfe-corona-trauernde.de. Was findet man da?

Anita Schedel: Da finden Sie meine persönliche Geschichte, wie es zu dieser Initiative kam und dass wir eben auch uns gemeinsam treffen. Dieses Miteinander wird dann noch mal in dieser ganzen Form herausgearbeitet.

Irena Težak: Und wenn jemand zu Ihrer Gruppe dazukommen möchte, dann kann der auf diese Internetseite gehen und sich bei Ihnen anmelden? Aber eine Anmeldung ist notwendig.

Anita Schedel: Es ist ein sogenanntes Kontaktformular angefügt, wo man sich eben anmelden kann. Wir müssen mit diesen ganzen Hygieneregeln, diese schon von vornherein kommunizieren und darauf vorbereitet sind. Und dass wir auch wissen, wie viele Menschen wollen kommen, damit wir niemanden wegschicken müssen. Die Anmeldung ist dann so: Ich antworte dann natürlich selbstverständlich drauf. Und für mich ist schon wichtig, dass man auch dann mich als Ansprechpartner sieht.

Irena Težak: Und Sie wünschen auch, dass die Leute sich eben aus den vorgenannten Gründen, aber auch so, dass sie einfach wissen, wer kommt wann

Anita Schedel: Genau. Also ein bisschen Planung, ein bisschen Vorbereitung. Gerade in dieser Zeit. Wir sind ja in der Anfangsphase. Es ist nichts in Stein gemeißelt, sage ich immer. Es ist wichtig, dass aus diesen Treffen jeder was mitnimmt.

Irena Težak: Sie treffen sich ja Freitag Nachmittag, 16:00 bis 18:00, so dass auch Menschen, die berufstätig sind und vielleicht am Freitag schon in ihr Wochenende gehen, dass die auch teilnehmen können.

Anita Schedel: Das war der erste Gedanke. Wir haben es aber so offen gelassen, dass es auch dann wieder in diese in diesem Prozess vielleicht überarbeitet wird. Wenn wir feststellen, Freitag ist jetzt nicht der Tag, der vielleicht so gelungen ist, dann schauen wir uns das an und leben damit und gehen damit um, damit auch diese Atmosphäre passt. Also das atmosphärische Bild ist für mich etwas, das das für mich spannend macht, auch Menschen das erste Mal mit dem Thema zu begegnen.

Irena Težak: Dann sage ich mal Vielen Dank und ein gutes Gelingen morgen bei der Gruppengründung.

Anita Schedel Vielen Dank Frau Težak. Sehr sehr gerne. Jetzt nur noch eine Nacht schlafen, dann weiß ich mehr

Irena Težak: Wenn sie Anregungen oder Rückmeldungen für uns haben, dann freuen wir uns.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko-on-air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.