

**(Russischsprachige) Selbsthilfegruppe „Trauertrauma“  
(SHG „Trauertrauma“)  
GRUPPENARBEITSKONZEPT**

### **1. Relevanz der Organisation einer Selbsthilfegruppe**

In der modernen Welt und insbesondere in Europa wachsen und verstärken sich die Migrationsprozesse, erlangen neue systemische Qualitäten und weisen verschiedene, auch destruktive Tendenzen globaler Natur auf. Die Folge dieser Prozesse ist das Bild der Gesellschaft des modernen Deutschland, das sich vor unseren Augen nach den USA und Russland in das drittgrößte Land der Welt nach der Zahl der Einwanderer verwandelt hat. Heute wird Deutschland von einer weiteren Einwanderungswelle aus dem Osten überschwemmt. Aufgrund der Intensivierung der Migrationsprozesse und der verzögerten Integration wächst der Anteil der Erwachsenen und Kinder, die an der «Grenze der Kulturen» existieren. Interethnische, interreligiöse und interkulturelle Beziehungen in der Gesellschaft werden zu einem der Schlüsselfaktoren für die Gestaltung der unmittelbaren Zukunft der BRD.

Die Probleme der Integration von Neuankömmlingen sind für Deutschland sehr akut. Eine andere Kultur der Einwanderer bedingt die Verschärfung aller ihrer Lebensprobleme aufgrund einer anderen Weltanschauung und Weltverständnisses. Bestehende Integrationsprogramme erreichen ihre Ziele nicht vollständig, da sie nur die oberflächlichen Aspekte von Integrationsprozessen betreffen, ohne die tieferen, psychologischen Aspekte zu berühren. Ihre Schlüsselement ist die psychologische Integration, die erfolgreiche Bildung eines positiven „Bildes des Gastlandes“ und eines „Selbstbildes im Gastland“.

Der Tod ist ein unvermeidlicher Teil des Lebens jeder Familie und stellt für alle Familienmitglieder immer ein schweres psychisches Trauma dar. Besonders schwer ist der Tod eines Kindes oder eines relativ jungen Menschen, ein plötzlicher oder gewaltsamer Tod, ein Tod in einem militärischen Konflikt oder auf einem Kriegsgebiet. Trauernde Menschen erleben oft Traurigkeit und Depression, körperliche und geistige Erschöpfung, irrationale Gefühle von Schuld und Groll, Wut und Hass. Der Abgang eines Familienmitgliedes ruft die Krisen nicht selten herbei, ändert die Beziehungen in der Familie und die Struktur der Familie. Der Tod in einer Einwandererfamilie oder in einer gemischten Familie aktualisiert oft die Fragen nach dem Sinn des Lebens, wird als „Strafe für die Flucht“ wahrgenommen und verursacht ein Gefühl der globalen Verwaist.

Die Trauer um den Verstorbenen ist ein langer Prozess, bei dem ein Mensch ein akutes, oft unbewusstes Bedürfnis nach Hilfe, Kommunikation und Unterstützung verspürt. Dies ist notwendig, damit Trauernde ihre körperliche und geistige Gesundheit erhalten, ihre Arbeitsfähigkeit wiederherstellen und aktiv am öffentlichen Leben teilnehmen können. Der kostengünstigste Weg, eine solche Unterstützung bereitzustellen, ist die Gründung einer Selbsthilfegruppe. Viele der 300.000 bis 400.000 russischen Berliner leben im Steglitz, daher wäre es ratsam, hier eine russischsprachige Selbsthilfegruppe der Hinterbliebenen zu gründen.

### **2. Zweck und Aufgaben der Selbsthilfegruppe**

Der Zweck der Arbeit der Gruppe ist die gegenseitige Unterstützung der Trauernden sowie derer, die andere psychologische Traumata wie Verlust oder Trauer erlebt haben.

Aufgaben der Gruppe:

- Aufklärung und Information der Gruppenmitglieder;
- gegenseitige psychologische Unterstützung der Teilnehmer;
- Bekämpfung von Stress und Depressionen;
- persönliches Wachstum, Entwicklung der Persönlichkeit und des Systems ihrer Beziehungen;
- Vertiefung der psychologischen Anpassung und Integration russischsprachiger Einwanderer.

### **3. Eigenschaften der Gruppenmitglieder**

Hauptkontingent, Zielgruppe der Teilnehmer:

- Personen, die Verlust, Trauer, vor allem den Tod eines geliebten Menschen erlebt haben;
- russischsprachige Einwanderer;
- ständige Einwohner Deutschlands, vor allem in Berlin, diejenigen, die vorübergehend zum

Studieren oder Arbeiten hierher gekommen sind.

Medizinische Einschränkungen für die Teilnahme an der Gruppe: dekompensierte Hypertonie, Angina pectoris, Asthma bronchiale, Epilepsie, geistige Behinderung, postoperative Zustände, Haut- und ansteckende Krankheiten, Krankheiten mit hohem Fieber, Schwangerschaft und Stillen.

Gesunde, chronisch kranke und behinderte Menschen teilnehmen in der Arbeit der Gruppe dürfen.

Die Möglichkeiten zur Teilnahme an der Arbeit der Gruppe sind nicht durch Geschlecht und sexuelle Orientierung, Alter und körperliche Entwicklung, Rauchen und regelmäßigen Medikamentenkonsum, Nationalität und Konfession, Staatsbürgerschaft und Wohnort, Bildung und Beruf eingeschränkt.

#### **4. Eigenschaften der Selbsthilfegruppe**

Gruppentyp nach Einladungsmethode: offen (es kann ein Teilnehmer kommen, der keinem der Anwesenden bekannt ist).

Gruppentyp nach möglicher Änderungen in der Zusammensetzung: offen während der gesamten Lebensdauer der Gruppe (neue Mitglieder können der Gruppe zu Beginn jedes Treffens beitreten).

Die Teilnahme an der Gruppe ist freiwillig. Durch den freien Austritt von Teilnehmern und den Eintritt neuer Mitglieder weist die Gruppe eine instabile quantitative und personelle Zusammensetzung auf.

Die Gruppe trifft sich im Hybridmodus (inklusive Treffen mit Präsenz- und Distanzbeteiligung), einschließlich persönlicher Treffen und Remote-Meetings über Zoom.

#### **5. Arbeitsbedingungen der Selbsthilfegruppe (festgelegt von der Gastorganisation)**

Organisation, in der die Gruppe tätig ist: Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.

Ansprechpartnerin: Nicole Bichlmeier.

Adresse des Gruppentreffens: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin-Steglitz, 1.OG, Raum 1.26 (Multiraum).

Es gibt Toiletten auf der Etage sowie Stände mit Informationsmaterial.

Anfahrt zum Gruppentreffpunkt: U9 (Walter-Schreiber-Platz) oder S1 (Feuerbachstraße) oder Bus 246 (Friedenauer Brücke).

Ausstattung des Gruppenraumes:

-Behinderte müssen beim Betreten des Gebäudes eine kleine Treppe überwinden; es gibt einen Aufzug zum 1. Stock;

-Bevor Sie den Arbeitsraum betreten, müssen Sie Ihre Schuhe auf dem Flur ausziehen.

Zeit der Gruppentreffen: wöchentlich am Samstag von 17.00 bis 20.00 Uhr.

Hausordnung:

-man darf nicht im Gebäude psychoaktiven Substanzen konsumieren oder rauchen; Essen kochen; Lärm machen;

-man darf draußen rauchen; auf die Toilette gehen, Hände waschen; in der Küche Tee und Kaffee zubereiten; Essen und Trinken im Arbeitsraum.

Datum der Konzeptentwicklung: 01.06.2016.

Änderungsdatum: 01.01.2025.