



Bundesverband ANUAS e.V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Seligenstadt | c/o Udo Scheich | zw-seligenstadt@anuas-selbsthilfe.de

Tätigkeitsbericht

zur krankenkassenindividuellen Projektförderung für Selbsthilfegruppen gemäß § 20h SGB V für das Förderjahr 2025

Online-Austausch-

Gruppen-Bezeichnung:

„Erinnerungen - Arbeit mit dem Erinnerungsbuch“

Projekt 2025:

„Die Erinnerungs-Kugel – Energie, die Dich bewegt“



Der Bundesverband ANUAS sieht einen hohen Stellenwert in der Existenz und digitalen Darstellung der Selbsthilfe. Informationsaustausch und Kommunikation zwischen den Betroffenen können in einer modernen und medialen Welt nicht mehr nur allein Face-to-face und in den Selbsthilfegruppen vor Ort stattfinden. Zumal die übliche Selbsthilfe bei Schwerstraumatisierten - Betroffenen, deren Angehörige gewaltsam zu Tode kamen - stark an die Grenzen der Selbsthilfe stößt. Immer, wenn die Gefahr von Re-Traumatisierungen besteht, darf die Selbsthilfe in der üblichen Form nicht durchgeführt werden. Hier steht an erster Stelle der Schutz der betroffenen Menschen.



Bundesverband ANUAS e.V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Seligenstadt | c/o Udo Scheich | zw-seligenstadt@anuas-selbsthilfe.de

Die Selbsthilfe muss sich öffnen, um auch Betroffene und interessierte Menschen anzusprechen, die nicht die Zeit oder Mobilität haben, um sich regelmäßig vor Ort zu treffen. Der digitale Zugang u. a. über das Internet kann zur ersten Kontaktaufnahme führen, aus der dann später aktive Mitglieder vor Ort werden.

Gemeinsam wird im Rahmen kreativer Aktionen die Selbsthilfemöglichkeit bei Menschen diskutiert, die auf Grund einer tödlichen Gewalttat an einem Angehörigen seelisch und psychisch krank sind. Die Grenzen der Selbsthilfe, zur Verhinderung von Re-Traumatisierungen sind sehr wichtig und müssen gekannt und verstanden werden. Es gibt gute Wege, die Hilfe zur Selbsthilfe für Schwerstbetroffenenfälle zu koordinieren. Hierbei wird vor allem Wert daraufgelegt, die Betroffenenkompetenz aktiv zum Einsatz zu bringen.

Was bedeutet Betroffenenkompetenz und wie kann diese zukünftig besser eingesetzt werden, damit Nichtbetroffene besser verstehen: lernen voneinander, miteinander, füreinander.

Als Selbsthilfeorganisation haben wir erkannt, wie wichtig eine transparente, zielgerichtete und vor allem gebündelte Kommunikation, u.a. bei der Projektarbeit ist. Es stellte sich die Frage, ob der wichtige soziale, gesundheitspräventive und kommunikative Aspekt mithilfe einer Software als fester Instanz eingebunden werden kann.

Betroffene, als Selbsthilfe-Teammitglieder sollen die Möglichkeit erhalten, direkt in der Projektgruppe miteinander zu kommunizieren, Probleme zu besprechen und auch Erfolge zu feiern. Über die Form der digitalen Selbsthilfe wird Betroffenen Stabilität und Entlastung ermöglicht. Sie erwerben eine Form der „Betroffenenkompetenz“, welche in einer Betroffenen-Hilfs- und Selbsthilfeorganisation ein „Alleinstellungsmerkmal“ darstellt.

Ein weiteres Ziel ist der Erfahrungsaustausch von Betroffenen– und Fach-Kompetenz sowie den Erhalt der Motivation bei Betroffenen, welches zur eigenen Gesundheit führt.

Mit Hilfe des Online-Projektes, der Online-Informations- und Aufklärungsplattform und der Betroffenenkompetenz betroffener Angehöriger werden neuartige Wege im Selbsthilfebereich eingeschlagen, unter Beachtung der Grenzen der Selbsthilfe. Es werden Re-Traumatisierungen minimiert, bzw. vermieden, welche zu weiteren Erkrankungen führen würden. Betroffene sehen einen Sinn in der großartigen Form der Selbsthilfe, die eine übliche Herangehensweise der Selbsthilfegruppen bisher ersetzt.

Betroffene werden aktiv in die Hilfe zur Selbsthilfe einbezogen und gewinnen dadurch eigene psychische Entlastung, Stabilisierung und Neuorientierung in ihrem Leben.

In der Online-Austauschgruppe „Erinnerungen“ geht es darum, mit Hilfe eines Arbeitsbuches, schöne Erinnerungen schriftlich und mit Bildern zu erzählen und festzuhalten.

Idealerweise hat man vorher an den Gruppen "Zug des Lebens" und/ oder "Schicksalswege" teilgenommen. Die in diesen Gruppen manchmal nur "gestreiften" Erinnerungen können hier vertieft und detaillierter berichtet werden. Die Gruppe trifft sich in regelmäßigen Abständen und die Teilnehmer zeigen ihre gestalteten Seiten des Erinnerungsbuches und berichten von den positiven Ereignissen. So lernen sie sich nach und nach besser kennen und das Vertrauen in andere Personen wird gestärkt. Der eigene Blick auf die Vergangenheit mit dem Fokus auf schöne Erinnerungen hilft



Bundesverband ANUAS e.V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Seligenstadt | c/o Udo Scheich | zw-seligenstadt@anuas-selbsthilfe.de

den Teilnehmern wieder Kraft zu sammeln und sich auf seine Ressourcen zu besinnen. Der Fokus liegt darauf, das Schöne im Leben wieder zu entdecken.

Das Projekt „Die Erinnerungs-Kugel – Energie, die Dich bewegt“ wurde mit dem Ziel durchgeführt, Menschen in belastenden Lebenssituationen dabei zu unterstützen, ihre persönlichen Stärken und inneren Kraftquellen zu entdecken und für ihren Alltag nutzbar zu machen. Durch die Verbindung kreativer, nonverbaler und achtsamkeitsbasierter Methoden entstand ein vielfältiger Erfahrungsraum, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern neue Wege der Selbstwahrnehmung, Stabilisierung und Stressbewältigung eröffnete.

Das Projekt war Teil der ANUAS-Jahres-Themenwoche in Berlin (08-2025) und wurde über mehrere Wochen konzipiert, vorbereitet und schließlich erfolgreich umgesetzt.

Die Zielgruppe umfasste Menschen, die mit psychischen Belastungen, traumatischen Erfahrungen oder körperlichen bzw. seelischen Beeinträchtigungen konfrontiert sind. Viele der Teilnehmenden befanden sich in langfristigen Stress- oder Krisensituationen. Besonders wertvoll war die heterogene Zusammensetzung der Gruppe, die unterschiedliche Perspektiven, Hintergründe und Erfahrungen sichtbar machte. Die Teilnahme setzte keine künstlerischen oder theaterpädagogischen Vorkenntnisse voraus. Dadurch entstand ein niedrigschwelliger Zugang, der es jedem ermöglichte, sich im eigenen Tempo und nach eigenen Möglichkeiten einzubringen.

Während der Themenwoche 08-2025 in Berlin stand das gemeinsame Erleben, kreative Arbeiten und der intensive Austausch im Mittelpunkt. Zum ersten Kennenlernen der Teilnehmenden fand eine Dampferfahrt statt, die in entspannter Atmosphäre Raum für erste Gespräche und Begegnungen bot. Bereits hier entstand eine offene und neugierige Stimmung, die die gesamte Woche prägte.



Der Projektaufbau war modular gestaltet und beinhaltete drei aufeinander abgestimmte Elemente:

- Arbeit mit Imaginationskarten

Zu Beginn erhielten die Teilnehmer*innen Zugang zu Imaginationskarten, die als Impulsgeber für innere Bilder, Emotionen und Assoziationen dienten.



Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Seligenstadt | c/o Udo Scheich | zw-seligenstadt@anuas-selbsthilfe.de



- Die Karten ermöglichten einen sanften Einstieg in die Selbstreflexion.
- In Kleingruppen und im Plenum wurden die entstandenen Eindrücke besprochen.
- Die Methode förderte intuitive Zugänge zu persönlichen Ressourcen wie Mut, Ruhe, Vertrauen, Grenzen und Kreativität. Die Gesprächsrunden schufen ein Klima von Sicherheit, Akzeptanz und gegenseitiger Unterstützung.
- Ein zentraler Bestandteil des Projekts war der Pantomime-Workshop unter Leitung eines erfahrenen Theaterpädagogen.
- Durch nonverbalen Ausdruck konnten Emotionen, innere Konflikte und Ressourcen auf körperlicher Ebene erfahrbar gemacht werden.
- Die Teilnehmer*innen erarbeiteten kleine Szenen, die Themen wie Achtsamkeit, Stabilität, innere Stärke und Selbstwirksamkeit sichtbar machten.
- Besonders wirksam war die nonverbale Arbeit für Menschen, denen der verbale Ausdruck schwerfällt oder die emotionalen Themen durch Sprache nur begrenzt zugänglich sind. Viele Teilnehmende berichteten, dass der Workshop ihnen half, „ins Spüren zu kommen“ und einen neuen Zugang zu ihrer eigenen Körpersprache und Präsenz zu entwickeln.



Ergebnisse und Wirkung des Projekts Das Projekt erzielte eine nachhaltige und positiv bewertete Wirkung auf die Teilnehmer*innen. Zu den zentralen Ergebnissen gehören:

- Stärkung der Selbstwahrnehmung Viele Teilnehmende berichteten, dass sie ihre inneren Ressourcen erstmals bewusst benennen oder neu entdecken konnten.
- Erleben von Gemeinschaft Die Gruppenarbeit führte zu einem stärkenden sozialen Austausch. Gefühle von Isolation wurden abgebaut, gegenseitige Unterstützung entstand.



Bundesverband ANUAS e.V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Seligenstadt | c/o Udo Scheich | zw-seligenstadt@anuas-selbsthilfe.de

An verschiedenen Tagen fanden zusätzlich unterschiedliche Workshops in der ANUAS Geschäftsstelle statt. Diese boten neue Impulse, kreative Methoden und die Möglichkeit, sich intensiv mit den jeweiligen Themen auseinanderzusetzen.

Zwischen den Workshops blieb immer wieder bewusst Zeit für Gespräche untereinander für persönliches Kennenlernen, den Austausch von Gedanken und das Vertiefen der gemeinsamen Arbeit.

Besonders beim Mittagessen herrschte reger Austausch.

In lockerer Atmosphäre entstanden lebendige Gespräche, es wurde gelacht, diskutiert und voneinander gelernt.

Ein besonderer Höhepunkt war der Workshop mit dem Titel „Die Erinnerungskugel – Energie, die dich bewegt“. Hier stand kreatives Gestalten im Mittelpunkt. In individueller Arbeit und zugleich im Miteinander entwickelten die Teilnehmenden ihre ganz persönliche Kugel. Dabei entstand ein intensiver, lebendiger Austausch, in dem Ideen, Gedanken und Gefühle miteinander geteilt wurden. Jede Kugel wurde zu einem Ausdruck der eigenen Persönlichkeit, der Erlebnisse und der inneren Bewegungen der jeweiligen Person.



Im anschließenden Feedback stellten alle Teilnehmer die eigene Kugel vor und erklärte, warum sie genau so gestaltet wurde und welche Bedeutung sie trägt. Diese Vorstellungsrunde vertiefte das gegenseitige Verständnis und machte die Vielfalt der Erfahrungen innerhalb der Gruppe sichtbar.

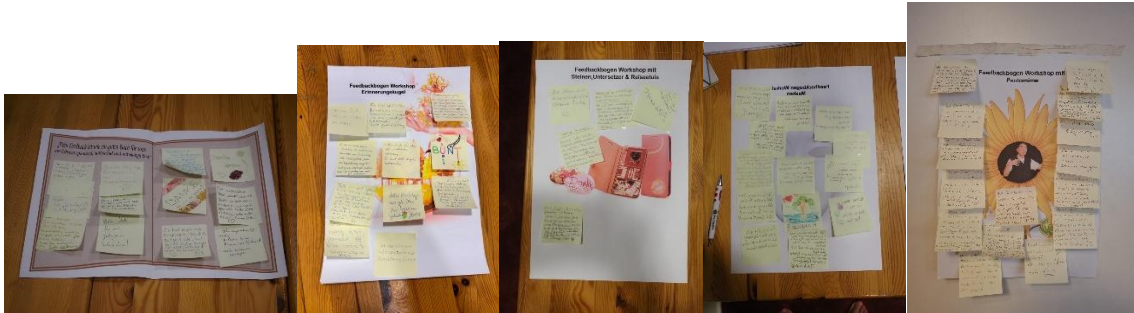


Bundesverband ANUAS e.V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Seligenstadt | c/o Udo Scheich | zw-seligenstadt@anuas-selbsthilfe.de

Das Feedback der gesamten Workshops der Woche fiel sehr sehr positiv aus:



Nach einer Woche intensiver Zusammenarbeit, kreativer Prozesse und persönlicher Begegnungen fiel der Abschied herzlich aus. Getragen von den entstandenen Verbindungen und den gemeinsamen Erinnerungen nahmen die Teilnehmenden nicht nur neue Ideen und Impulse mit, sondern auch das Gefühl, Teil einer besonderen Gemeinschaft gewesen zu sein und die Erinnerungskugeln als symbolische Träger dieser gemeinsamen Zeit.



Darauf folgte ein gemeinsames Beisammensein zum weiteren Austausch, in dem Gespräche fortgeführt und neue Verbindungen geknüpft wurden. Dabei wurden auch Kontaktdaten ausgetauscht, um spätere Besuche oder ähnliche Begegnungen zu ermöglichen.



Bundesverband ANUAS e.V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Seligenstadt | c/o Udo Scheich | zw-seligenstadt@anuas-selbsthilfe.de

Am letzten Tag nutzten die Teilnehmer noch die Möglichkeit gemeinsam einen Stadtbummel durch Berlin zu machen.



Abschließend bedanken wir uns herzlich für die Möglichkeit an dieser Themenwoche teilzunehmen und für die freundliche Unterstützung durch die Krankenkasse.

Herzlichen Dank!