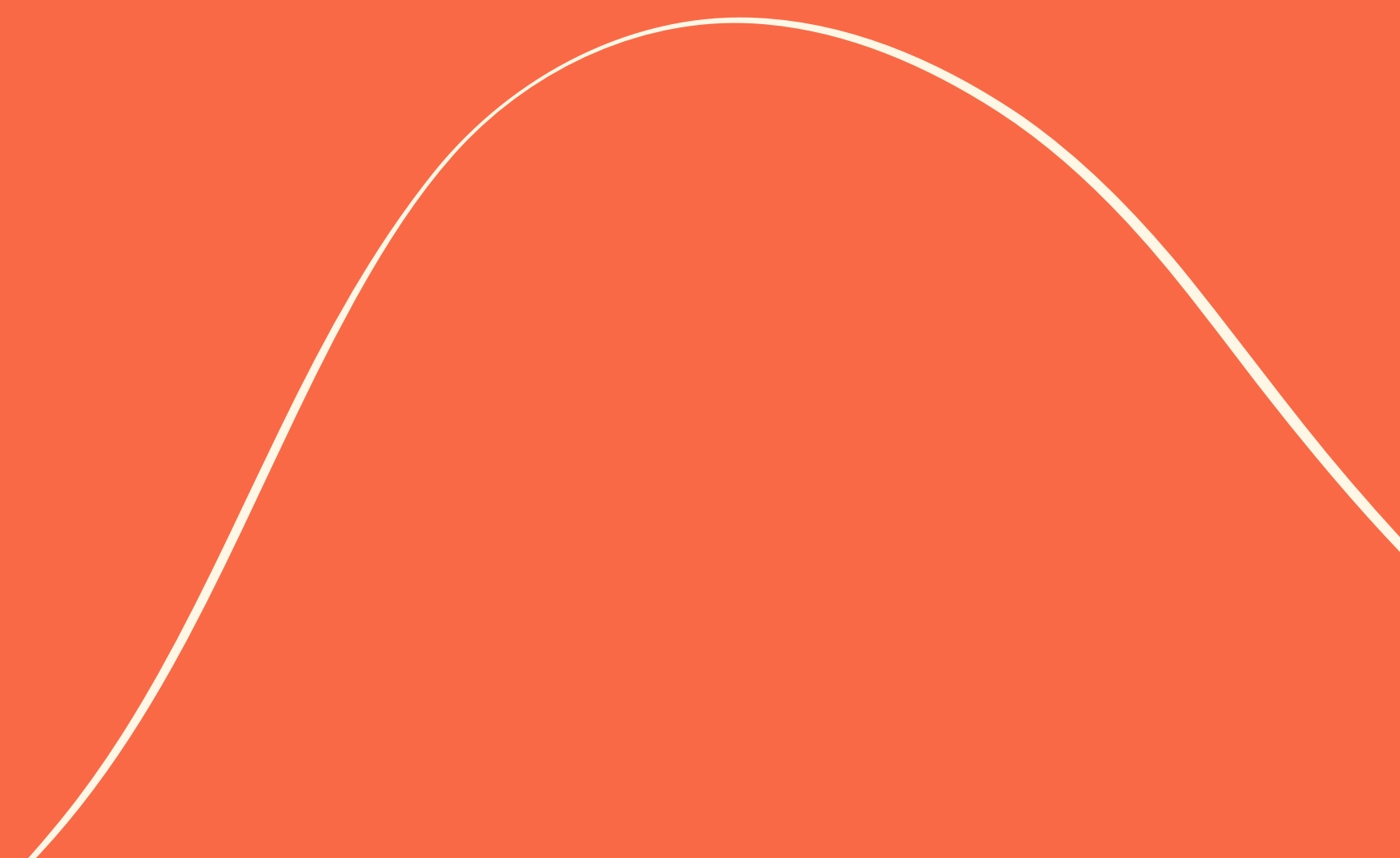


**schwer okay**

# Wirkungsbericht

**2022\_2023**

2 Standorte\_7 Formate\_12 Events\_48 Trauernde



**schwer okay**

**Fakten**

**Methoden**

**Resultate**

**Ausblick**

# schwer okay

# Fakten

## 7 Formate in 2022/2023

*insgesamt 12 Events mit 48 Trauernden*

Die Teilnehmendenzahl war, je nach Event auf 5-6 Personen begrenzt

### **Trauerdinner**

\_in Bozen: 4 (Teilnehmende)

\_in Bamberg: 5

### **Silent Nature Dance**

\_in Bozen: 6

\_in Bamberg: 1

\_in Bamberg: 5

### **Erinnerungsschneiderei**

\_in Bozen: 4

\_in Bamberg: 5

### **Sunrise Hike**

\_in Bozen: 2

### **Pflanzentausch-Abend**

\_in Bozen: 2

\_in Bamberg: 3

### **Photowalk**

\_in Bamberg: 5

### **Wohnzimmerkonzert**

\_in Bozen: 6

# schwer okay

# Methoden

## Zur Analyse der Formate

## Format 1: digitaler Fragebogen

Der Umfragebogen enthielt quantitative und qualitative Fragen, die die Qualität der Events für die Teilnehmenden untersuchten.

**Die Fragen lauten:**

- Wie hat dir die Veranstaltung gefallen?
- Hast du dich am Veranstaltungsort wohl gefühlt?
- Hast du dich unter den anderen Teilnehmenden wohl gefühlt?
- Was hättest du dir noch gewünscht?
- Gab es für dich genügend Input zu deiner Trauer?
- Hattest du das Gefühl, dass es für dich hilfreich war?
- Was hast du als schwierig empfunden?
- Welches Wort beschreibt dein Gefühl bei der Veranstaltung?
- Was war deine persönliche Überraschung?
- Gibt es sonst noch etwas, was du uns mitteilen möchtest?
- Bitte nenne uns dein Alter.

## Format 2: leitfadengestützte Interviews

Das Ziel der Interviews war es, ein detailliertes qualitatives Feedback zu erhalten. Außerdem wollten wir mehr Erkenntnisse über die langfristigen Auswirkungen eines Trauerevents gewinnen.

**Worüber wir sprachen:**

- Welche langfristigen Auswirkungen die Teilnahme an der Veranstaltung haben kann?
- Ob die geschaffenen Objekte einen Platz im täglichen Leben bekommen.
- Wie der Teilnehmer die Veranstaltung erlebt hat. Von der Ankunft und dem Einstieg in das Thema bis zum Verlassen und dem Gefühl, mit dem man die Veranstaltung verlässt.
- Was die Motivation zur Teilnahme war?
- Was den Teilnehmenden fast davon abgehalten hat zu kommen?
- Wie der Teilnehmende der Trauer Raum gibt, abgesehen von einem Schwer Okay Event.

# schwer okay

# Resultate

„Es war schwer, aber auf eine gute Art und Weise. Ich erinnere mich, dass ich geweint, aber auch gelacht habe - über meine eigenen Geschichten und die Geschichten der anderen.“ L., 31 Jahre, Teilnehmerin

## Trauerdinner

Beim Trauerdinner bringt jede\*r ein Gericht mit, das an die verstorbene Person erinnert oder deren Lieblingsessen war.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer zeigten, dass sie sich alle am Veranstaltungsort wohl fühlten und das Dinner-Format genossen. Nur einer der fünf Teilnehmenden fühlte sich unter den Anwesenden nicht sehr wohl. Es war spannend zu erfahren, dass für viele die Vorbereitung der Speisen bereits aktive Zeit mit dem Verstorbenen war. So geht das Engagement über den zeitlichen Rahmen der Veranstaltung hinaus. Unterschiedliche Ernährungsweisen, wie z.B. Veganismus, machen das gemeinsame Essen mit den Originalrezepten der Verstorbenen jedoch schwierig. Die Teilnehmenden fanden es anfangs noch schwierig, über die Trauer zu sprechen, was sich aber mit der Zeit lockerte. Als persönliche Überraschung beschreiben einige, wie ehrlich die Gespräche waren.

**Worte, die die Veranstaltung für die Teilnehmenden beschreiben**

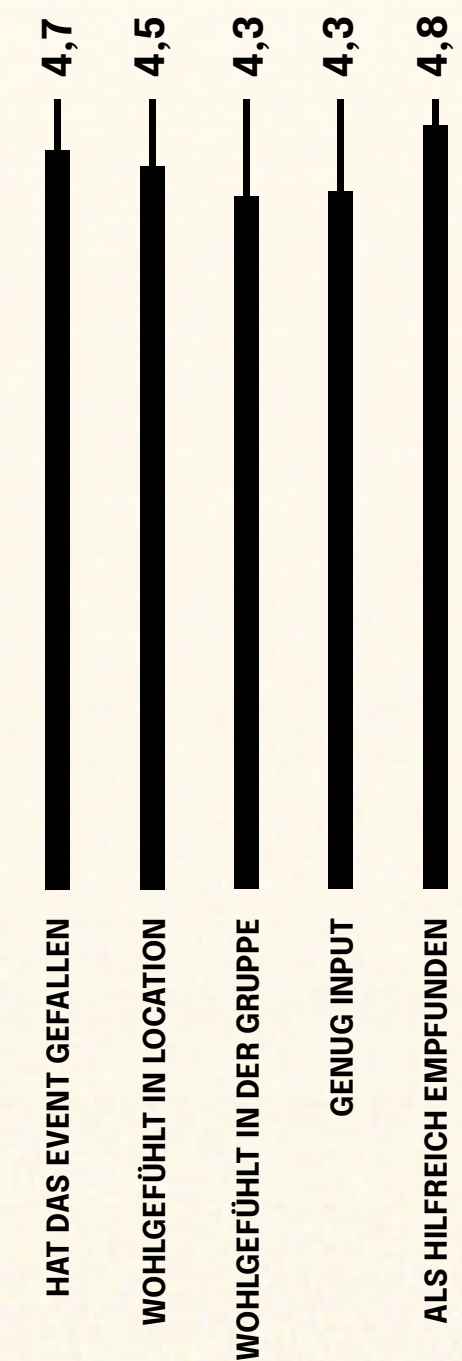
- Dankbar
- Stufenweise (von unten nach oben)
- Ehrlichkeit
- Ehrlichkeit
- Gemeinsam

**Beibehalten**

- Ort (unter den Weinreben)
- Anzahl der Teilnehmenden
- Check-in-Runde

**Verbessern**

- Zeitlimit setzen
- Mehr Aufgreifen des Themas der Trauer
- Input kann weiter ausgearbeitet werden, mit Bewusstsein für verschiedene Phasen der Trauer



Alter und Anzahl der Teilnehmenden

# schwer okay

# Resultate

„In der gemeinsamen schwer okay-Playlist sind sehr viele fröhliche Lieder. Ich dachte, okay, das ist schön, ich bin nicht der Einzige, der auch diese Hochs und Tiefs hat.“  
M., 30 Jahre, Teilnehmer

## Silent Nature Dance

Mit Kopfhörern auf den Ohren, Spotify auf dem Handy und mitten in der Natur, erinnern sich die Teilnehmenden durch Musik, an die verstorbene Person.

Im ersten Durchgang haben wir aufgrund der geringen Teilnehmerzahl selbst Teil genommen. Infolgedessen konnten wir die Rolle des Moderators nicht mehr angemessen erfüllen. Abgesehen davon, dass mehr Teilnehmende gebraucht werden, haben sich laut Umfrage alle vor Ort wohl gefühlt, getanzt hat aber niemand.

Man wünschte sich mehr Kommunikationsmöglichkeiten, mehr Input und mehr Tiefe im Konzept. Die gestellten Fragen waren manchmal schwer zu beantworten, wenn man den Musikgeschmack der Verstorbenen nicht kannte. Außerdem erschien es sehr lang, sich allein mit dem Thema zu beschäftigen (2h). Nach diesem Feedback konnten wir die folgenden Events anpassen hinzu einem Ablauf, der gemeinsame Momente wie auch Momente für die/den Einzelne\*n vorsieht.

### Worte, die die Veranstaltung für die Teilnehmenden beschreiben

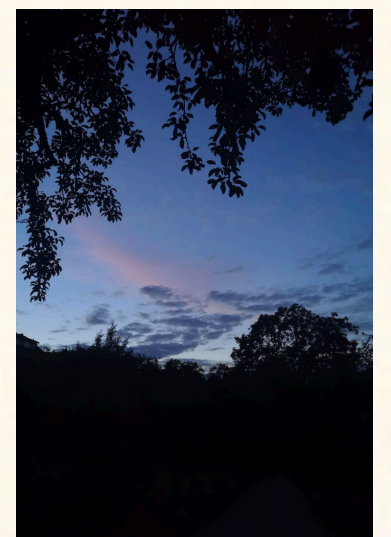
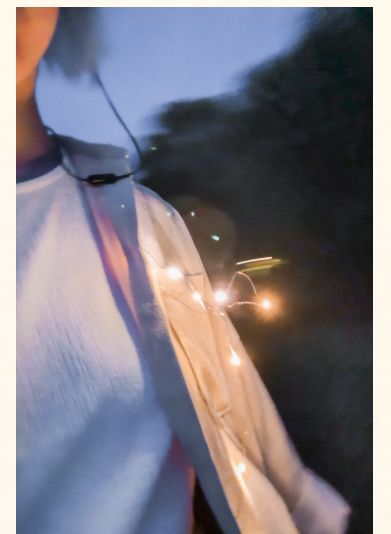
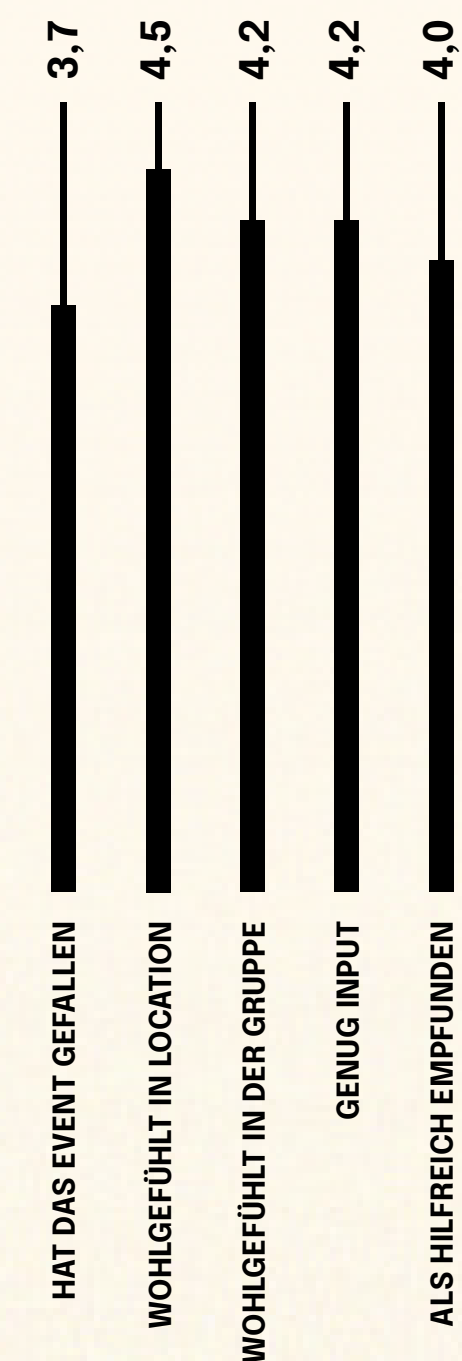
- Verbindung
- Frieden
- Frei
- zu treiben

### Beibehalten

- Ort (in der Natur sein)
- Lichterketten als Verbindungsstücke & Leuchtmittel in der Dunkelheit
- Snackbar Gemeinsame Spotify-Playlist
- Input-Fragen
- Musik als Werkzeug

### Verbessern

- Verbesserung der Kommunikation & Einladung
- Mehr Werbung
- Mehr Trauerimpulse
- Teilnehmende nicht zwei Stunden mit ihren Gedanken alleine lassen --> Zeitrahmen anpassen oder Programm umgestalten



# schwer okay

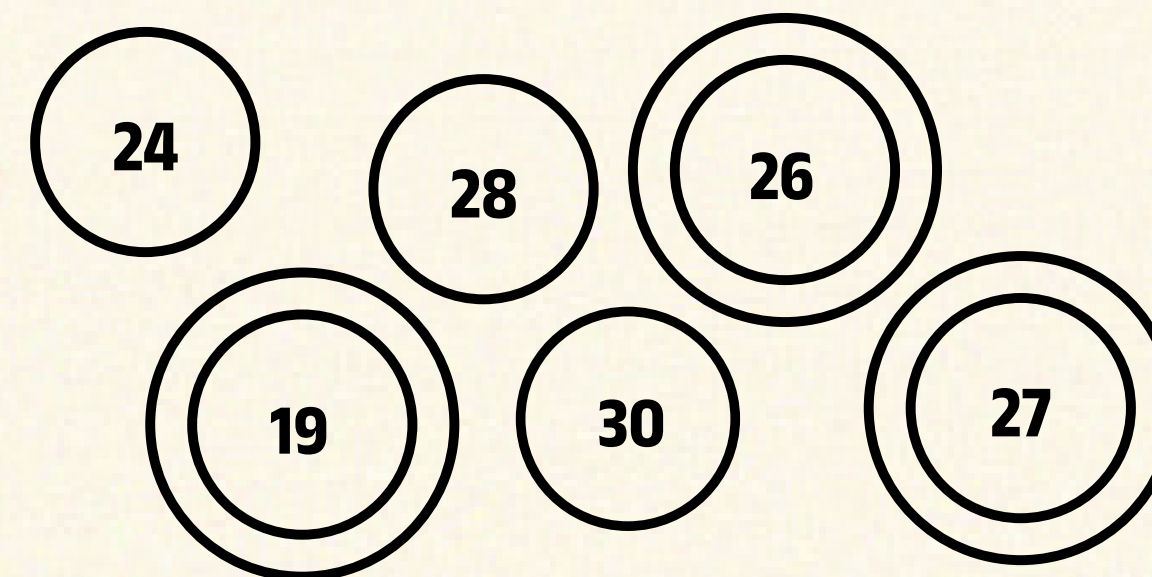
# Resultate

„Ich bin dankbar, dass ich all diese Momente [Erinnerungen an die Oma] noch einmal erleben konnte und gleichzeitig mit einem Gegenstand nach Hause gehe, der mich an meine Oma erinnert.“  
J., 28 Jahre, Teilnehmerin

## Erinnerungsschneiderei

Bei der Erinnerungsschneiderei können aus Kleidungsstücken des Verstorbenen oder anderen Textilien neue Erinnerungsstücke geschneidert werden.

Unsere Rollenverteilung funktionierte nur bis zu einem gewissen Grad, weil es zu viele Aufgaben gleichzeitig gab - Bedienung einer Stickmaschine, Erklärung von Stickmethoden und Erstellung eines Logos. Wir nahmen uns Zeit, mit jedem Teilnehmenden ein Gespräch zu führen. Dabei lenkten wir das Gespräch auf die Trauer und den Verstorbenen. Die Teilnehmenden fühlten sich mit dem Ort, dem Format und der Gruppe wohl. Zwei Erkenntnisse der Teilnehmenden: Durch die Aktivität fühlte man sich mit dem Verstorbenen verbunden. Und es benötigt diese Initiative, um das Erinnerungsstück tatsächlich anzufertigen. Der Anteil an trauerbezogenem Input sollte jedoch erhöht werden.



Alter und Anzahl der Teilnehmenden

### Worte, die die Veranstaltung für die Teilnehmenden beschreiben

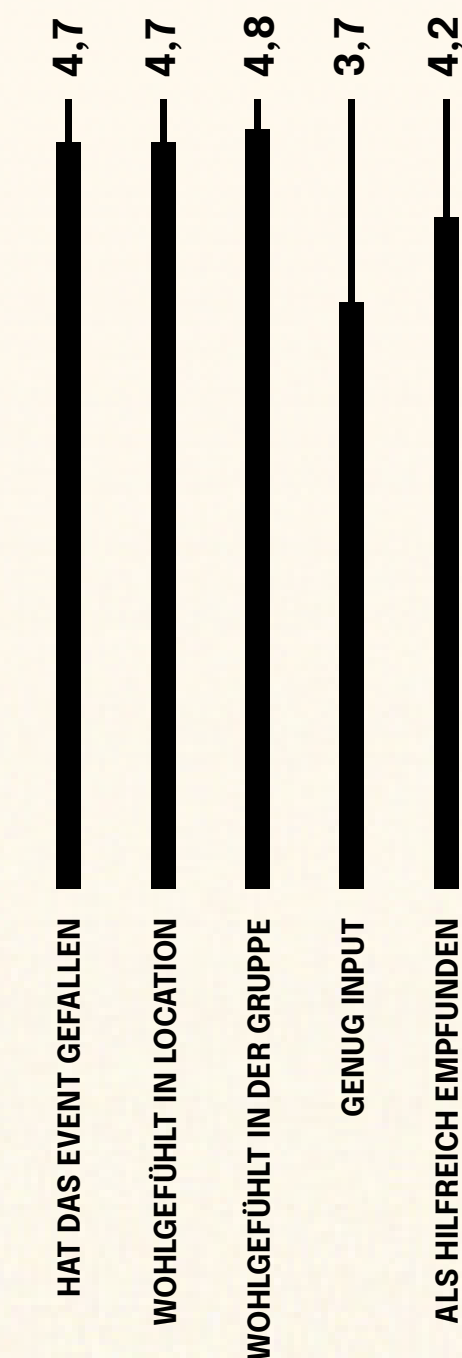
- Nostalgisch
- Schaffen
- Teilen
- Ruhig
- Nachdenklich
- Aktiv

### Beibehalten

- Aktiv sein & etwas mit nach Hause nehmen können (Polaroid, Textil)
- eine Person, die nur für die Trauerbegleitung zuständig ist
- den Namen des Verstorbenen zu Beginn nennen
- In der Gruppe teilen, was man kreieren möchte

### Verbessern

- mehr Zeit für Gespräche und die tatsächliche Aktion (Nähen)
- Einführung am Anfang
- eine Person nur für handwerkliche Unterstützung und Hilfe



# schwer okay

# Resultate

## Sunrise Hike

Bei Dunkelheit starteten wir und machten während der Wanderung mehrere Stopps mit Impulsen. Die Antworten wurden dabei in den Wanderstock geschnitzt.

Das Format der Wanderung hat sehr gut funktioniert. Die Teilnehmenden mochten es und „[...]“ fühlten sich sehr lebendig, auch wenn wir über den Tod anderer sprachen“. Die Teilnehmenden fühlten sich am Veranstaltungsort und unter den Anwesenden wohl. Sie empfanden nicht nur die Veranstaltung als solche, sondern auch die Art und Weise der Visualisierung ihrer Trauer am Wanderstock als hilfreich. Eine Teilnehmerin beschrieb die Visualisierung ihrer Trauer als „Organisieren der Trauer“. Ein anderer Teilnehmer beschrieb die Natur als solche und die Energie, die jeder Teilnehmer ausstrahlte, als seine persönliche Überraschung bei der Veranstaltung.

„Während eines Sonnenaufgangs über den Dolomiten, auf einem Berggipfel, über unsere Lieben zu sprechen, ist die angemessenste/ehrwürdigste Umgebung, die ich mir vorstellen kann“, sagte eine Teilnehmerin der Sonnenaufgangswanderung im Anschluss.

26

31

Alter und Anzahl der Teilnehmenden

„Ich habe meine Trauer nie zuvor auf diese visuelle Weise geteilt. Es hat mir geholfen, zu organisieren, wie ich mich auch in Zukunft fühlen möchte.“ N., 28 Jahre, Teilnehmerin

### Worte, die die Veranstaltung für die Teilnehmenden beschreiben

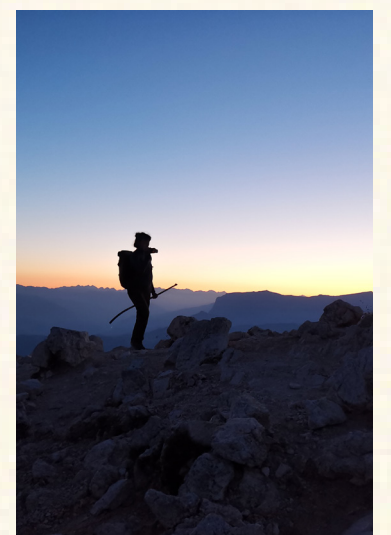
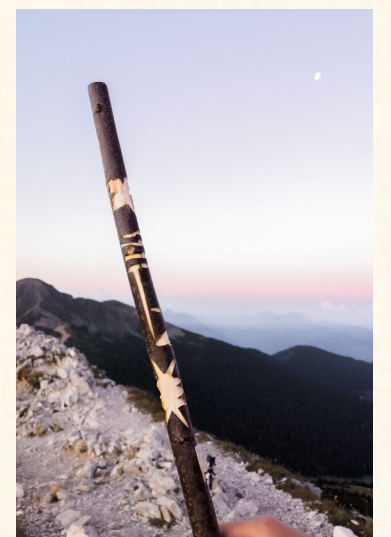
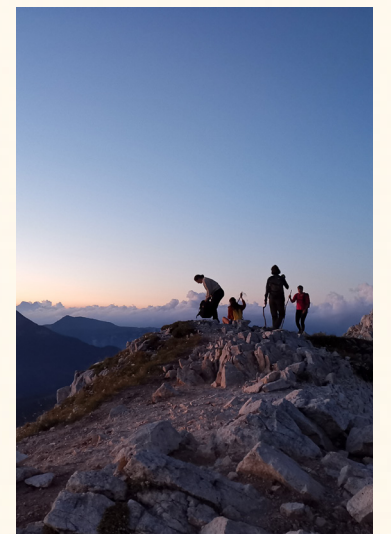
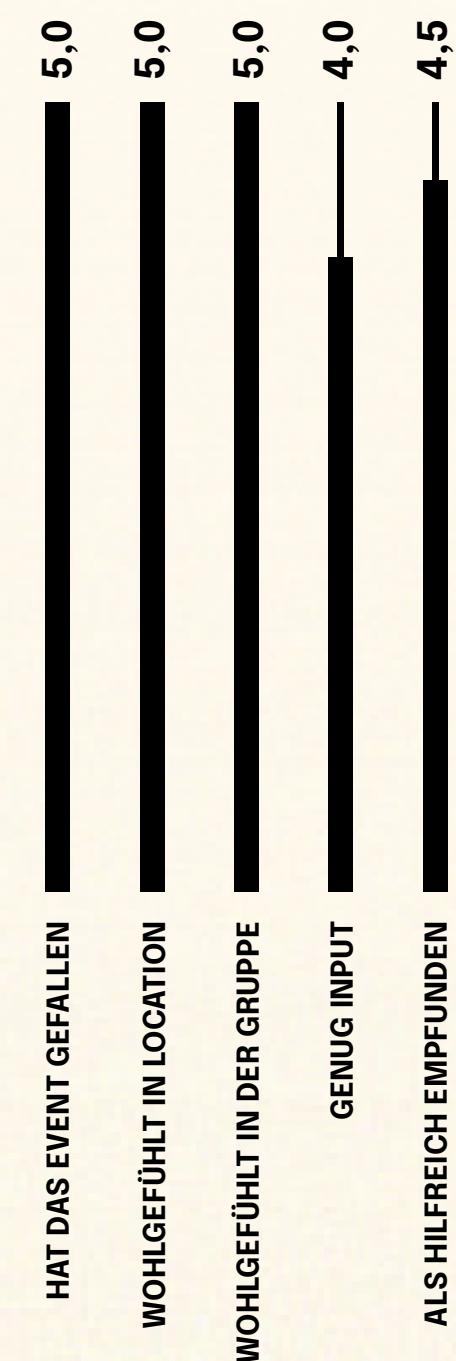
- Erzählungen
- Sonnenaufgang
- Gelassenheit
- Seelenvoll
- Lebendig

### Beibehalten

- Aktiv & in der Natur sein
- Die Kraft & Atmosphäre der Natur nutzen
- Wandern in einer kleinen, engagierten Gruppe
- Wechsel zwischen Trauerimpulsen und lockeren Alltagsgesprächen
- etwas Physisches mit nach Hause nehmen

### Verbessern

- Intensiveres Storytelling
- Anleitung, wie man sich leichter auf das Thema konzentrieren kann
- Bewusst mit der Veranstaltung beginnen



# schwer okay

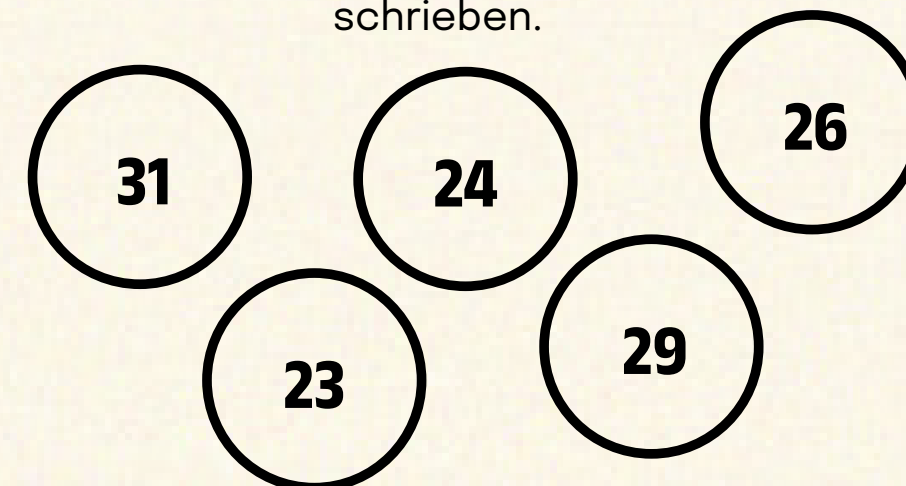
# Resultate

„Weil die Umgebung so ruhig und unvoreingenommen war, war es einfach, sich fallen zu lassen.“ P., 24 Jahre, Teilnehmer

## Pflanzentauschabend

Die Teilnehmenden wurden gebeten, eine kleine Pflanze mitzubringen, die bei einem anderen Trauernden ein neues Zuhause finden sollte.

Das Format hat funktioniert und den Teilnehmenden hat es gefallen. Sie fühlten sich am Veranstaltungsort und in der Gruppe wohl. Zu Beginn des Abends war es für die Teilnehmenden schwierig, offen über Trauer und Gefühle zu sprechen. Für die Reflexion und konzentrierte Einzelarbeit hätte sich ein Teilnehmer einen Ortswechsel oder etwas Abstand zur Gruppe gewünscht. Überraschend für alle war die Offenheit, mit der wir über sehr persönliche Dinge gesprochen haben. Jeder konnte mitteilen, was ihm gut getan hat, und gemeinsam fanden wir heraus, was uns in unserer Trauer gut getan hat - Zeit für uns selbst. Die ausgetauschte Pflanze am Ende wurde von einer Teilnehmerin im Nachhinein als „[...] ein schöner Ort, wie ein schönes Mahnmal, an das man immer erinnert wird“ beschrieben.



Alter und Anzahl der Teilnehmenden

### Worte, die die Veranstaltung für die Teilnehmenden beschreiben

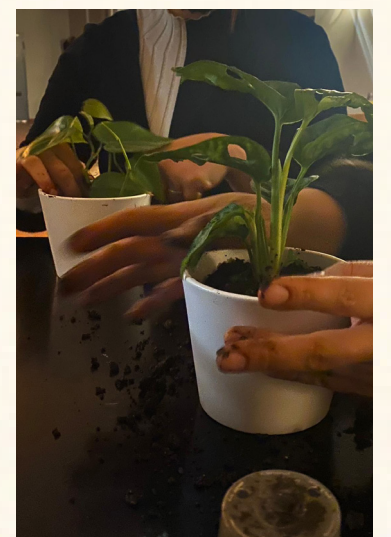
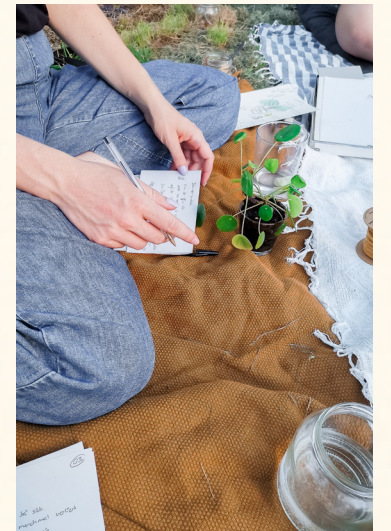
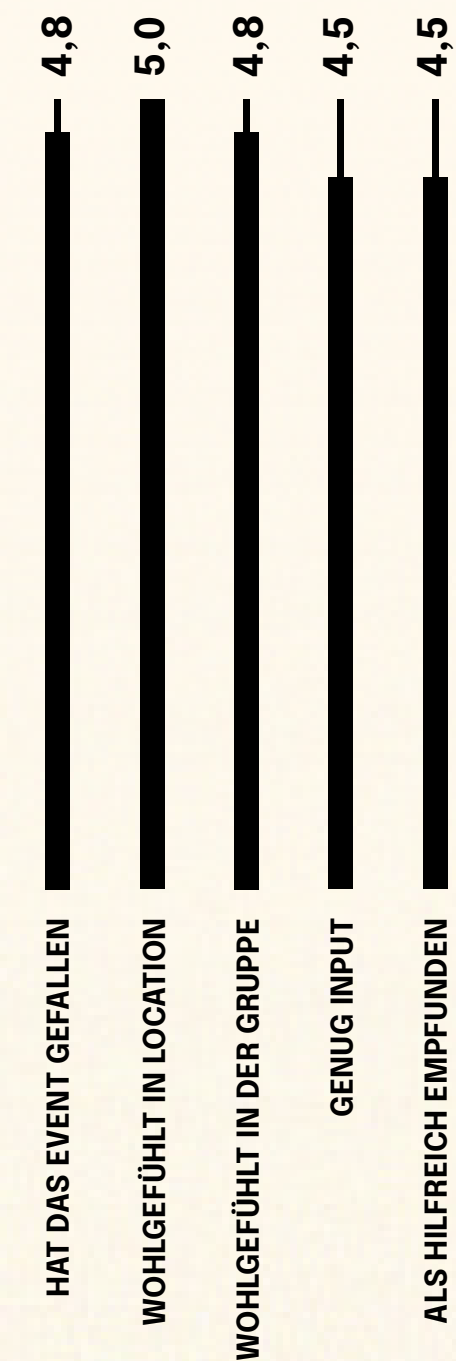
- Fremd und doch gleich
- Entspannend
- Wohltuend
- Interessant

### Beibehalten

- In der Natur sein
- Pflanzen zum Mitnehmen
- Klare Rollenverteilung ist sinnvoll, um nichts zu vergessen und sich gut vorzubereiten
- Die Person, um die man trauert, nicht direkt zu nennen, um zuerst bei sich selbst sein

### Verbessern

- Der Umfang des Essens war nicht notwendig



# schwer okay

# Resultate

„So viele Bilder die mich umgeben,  
in denen ich mich und meine Mama  
wieder erkennen kann.“ A., 26 Jahre, Teilnehmerin

## Photo Walk

**Die Idee ist, sich an verschiedene Momente aus der gemeinsamen Vergangenheit zu erinnern und neu interpretiert festzuhalten.**

Dafür waren alle Teilnehmenden mit Smartphone und Impulskärtchen ausgestattet und konnten, jede für sich, ihre Umgebung mit anderen Augen sehen. Aufforderungen wie ‚Fotografiere etwas, das dich an einen ersten gemeinsamen Moment mit deiner Person erinnert‘ oder ‚...das dich an einen Moment des Abschieds erinnert‘ leiteten die Teilnehmerinnen auf ihrer Erkundungstour. Acht Fragen - Acht Bilder. Diese Acht Bilder wurden anschließend auf einem kleinen Instant-Fotodrucker ausgedruckt und konnten so der Gruppe vorgestellt werden.

Ein Foto mit drei leeren Stühle steht metaphorisch für die drei leeren Plätze zuhause. Ein wilder Garten erinnert an die schöne gemeinsame Zeit draußen. Als Mini-Ausstellung wurden abschließend alle Bilder aufgehängt.

**Worte, die die Veranstaltung für die Teilnehmenden beschreiben**

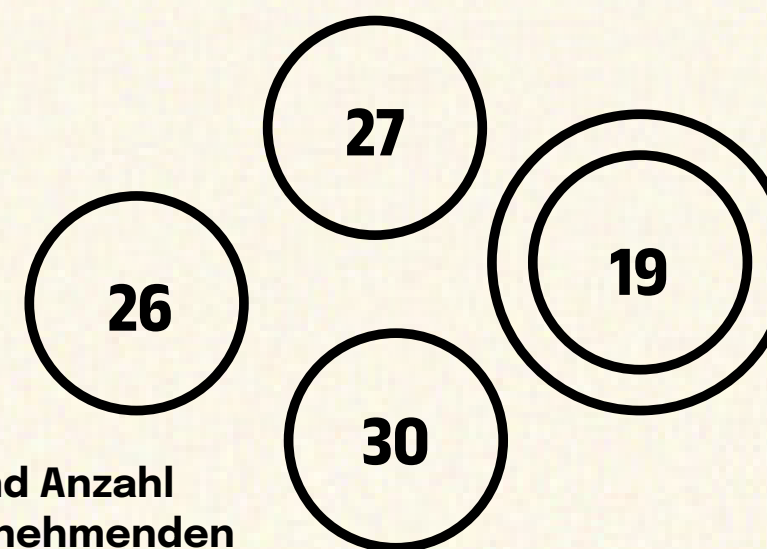
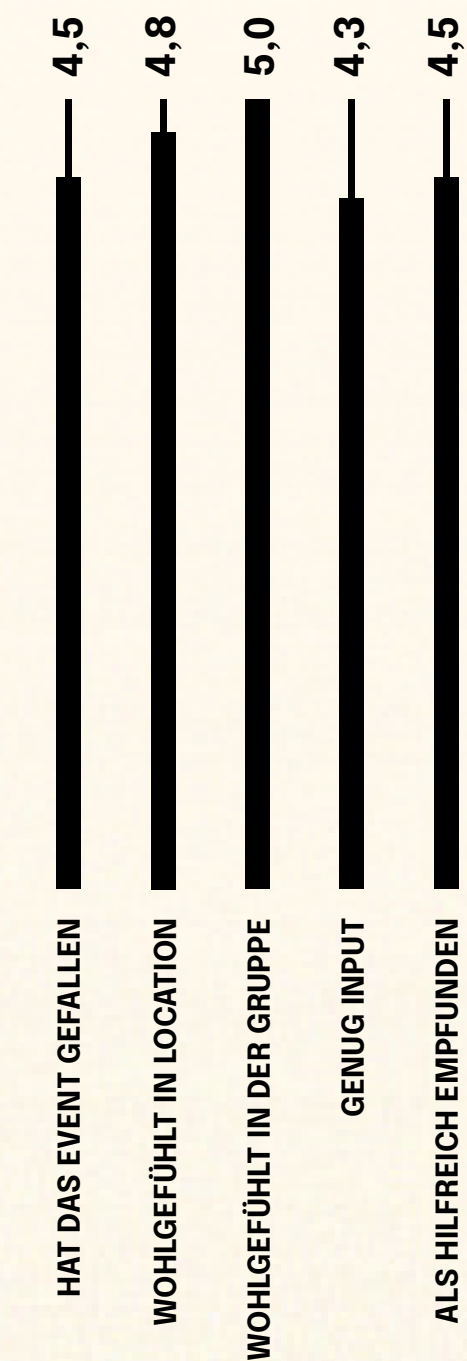
- Reflektierend
- Blickwechsel
- Detailliebe
- Wiedererkennung
- Fotoalbum

**Beibehalten**

- eigene Zeit für die Teilnehmenden für sich
- Fotos ausdrucken
- Fotos zentral im Raum aufhängen und sichtbar machen
- Pause zwischen Fotografieren und Besprechen

**Verbessern**

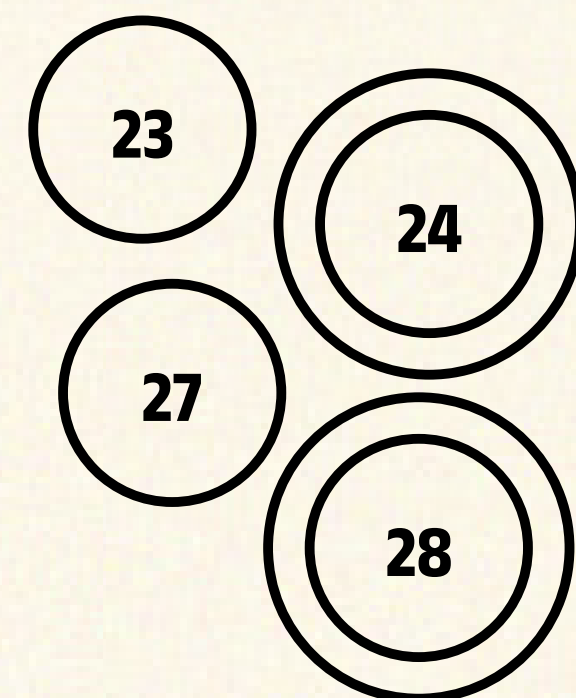
- Abwechslungsreichere Umgebung wählen
- mehr Zeit zur Nachbereitung einplanen



Alter und Anzahl der Teilnehmenden

# schwer okay

# Resultate



## Wohnzimmerkonzert

**Tracy Merano - live in concert: Jede Teilnehmerin konnte sich im Voraus einen Song aussuchen, der an diesem Abend von Tracy live gespielt werden sollte.**

Allgemein wurde der Wunsch geäußert, längere Zeit Live-Musik zu hören und sich mit den Musikern auszutauschen. Eine Teilnehmerin fühlte sich nur teilweise wohl. Sie fand es schwierig, sich mit dem Thema und ihren Gefühlen auseinanderzusetzen. Es war für die Teilnehmerinnen manchmal schwierig, vor den anderen zu weinen.

Die Musik war ein geeignetes Medium im Zusammenhang mit der Trauer. „Für mich persönlich ist Musik der beste Weg, den Schmerz loszulassen. Ich fand es angenehm und sehr ehrlich, wie wir uns miteinander verbunden haben“. Für eine Teilnehmerin war es überraschend und hilfreich, dass sie in diesem sicheren Raum ein wenig über ihre Trauer sprechen konnte, was ihr sonst sehr schwer fällt. Einige Teilnehmer fanden es auch überraschend, wie sehr sie die Geschichten der anderen berührten, dass sie vor Fremden weinen konnten und dass dieser Austausch über die Trauer gleichzeitig sehr tröstlich war. Über die Veranstaltung hinaus „[...] erinnert das Festivalband an den Abend und die Verstorbenen“, schreibt eine Teilnehmerin. „Auch wenn unsere Geschichten alle unterschiedlich sind, ist die Musik unser gemeinsamer Nenner“.

**Alter und Anzahl der Teilnehmenden**

„Es war irgendwie so, als ob ich das Lied nach oben [in den Himmel] schicken könnte und als ob die Nachricht auch ankäme.“  
H., 26 Jahre, Teilnehmerin

**Worte, die die Veranstaltung für die Teilnehmenden beschreiben**

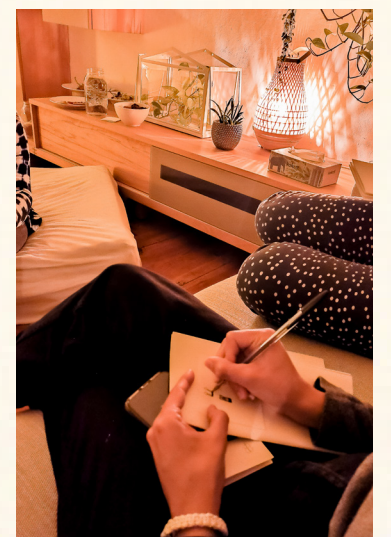
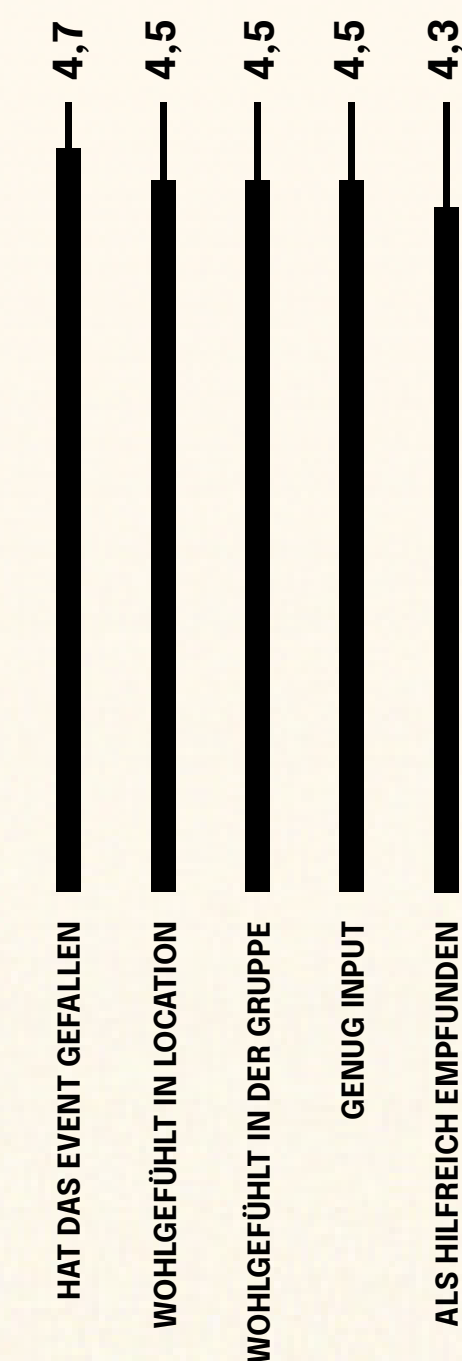
- Verbindung
- Einfühlungsvermögen
- Verwirrt
- Nostalgisch
- traurig
- dankbar
- sehr intim & einladend
- Verbundenheit
- Geschützter Rahmen

**Beibehalten**

- Ort (gemütliches Wohnzimmer)
- In einer kleinen Gruppe zu sein (kann sonst überwältigend sein)
- Live-Musik
- Reflexionssitzung
- Verteilen von ausgedruckten Liedtexten
- Vorstellungsrunde mit allen

**Verbessern**

- Mehr Zeit zwischen den Liedern // eventuell ein Ritual einbauen
- Mehr Live-Musik (länger)
- Musiker sind auch Teil der Reflexionsrunde
- Den Musikern mehr Zeit zum Auf- und Abbauen einplanen, um eine entspannte Atmosphäre zu schaffen



# schwer okay Ausblick 2024

## Anpassungen des Fragebogens

Die Wirkungsmessung per Fragebogen wurde für das Jahr 2024 im Rahmen des start social Stipendiums angepasst und fragt nun folgende Inhalte ab:

### 01\_Allgemeine Informationen

- Alter
- Geschlecht
- Verhältnis zum Verstorbenen

### 02\_Anmeldung & Motivation

- Wie hast du vom Event erfahren?
- Was hat dich zur Teilnahme motiviert?

### 03\_Inhalte des Events

- Hat dich das Event von Schwer Okay gestärkt?
- Welche Elemente des Trauerevents haben dir besonders geholfen?
- Hast du das Gefühl, dass deine Trauer genug Raum bekommen hat?
- Hat es dir gut getan, dich in der Gemeinschaft von Trauernden auszutauschen?
- Worum wäre es schade gewesen, wenn du nicht teilgenommen hättest?

### 04\_Nach dem Event

- Gab es besondere Momente oder Worte, die dir in Erinnerung geblieben sind?
- Inwieweit glaubst du, dass deine Teilnahme langfristige Auswirkungen haben wird (z.B. für dein emotionales Befinden, deine Perspektive auf Trauer, dein Umgang mit Trauer)?
- Inwieweit würdest du dir über das Event hinaus, weitere Ressourcen oder Unterstützung wünschen?

### 05\_Feedback zu den Veranstalterinnen

- Wie beurteilst du die Arbeit der Veranstalterinnen?

### 06\_Verbesserungsvorschläge

- Gibt es Aspekte des Trauerevents, die du anders gestalten oder verbessern würdest?

### 07\_Andere Trauer-Angebote

- Von welchen Trauerangeboten weißt du, und welche davon hast du bereits wahr genommen?

### 08\_Nächstes Event

- Würdest du Schwer Okay Freunden oder Familienmitgliedern empfehlen?
- Würdest DU wieder zu einem Schwer Okay Event kommen?
- Hast du Themen-Vorschläge für zukünftige Trauerevents, die dich ansprechen würden?

### 09\_Ist noch etwas offen?

- Was möchtest du uns noch wissen lassen?



**schwer okay**  
**Wirkungsbericht**  
**2022\_2023**

2 Standorte\_7 Formate\_12 Events\_48 Trauernde

