

Trauern mit der App

Digitale Lösungen für den Trauerprozess



Digital trauern – geht das? Das Startup grievy beantwortet diese Frage mit einem klaren „Ja, das geht!“. Mit einer App unterstützt das Startup Trauernde mit einer vertrauenswürdigen, barrierearmen und sofortigen digitalen Lösung für ihren Trauerprozess und ihr Wohlbefinden. In kleinen Übungen lernen NutzerInnen gesunde Strategien im Umgang mit ihrer Trauer.

Drei Millionen Deutsche trauern jährlich

Auch wenn jede Trauer individuell ganz unterschiedlich ist, stellt ein erlebter Todesfall eine enorme Belastung für die Hinterbliebenen dar. Neben organisatorischen Aufgaben, berichten Betroffene starke physische und psychische Belastungen, wie eine Achterbahn verschiedener Gefühle, Sorgen und Gedankenkreisen, oder Schlaflosigkeit,

Rastlosigkeit und Antriebslosigkeit. Alleine in Deutschland trauern jährlich knapp drei Millionen Menschen um den Tod einer ihnen nahestehenden Person. Ein erlebter Todesfall ist dabei nicht nur die meist berichtete traumatische Erfahrung, sondern erhöht auch das Risiko einer psychischen Erkrankung.

Für Trauernde gibt es bereits viele nicht digitale Unterstützungsangebote, wie Trauercafés, Trauerbegleitung, Coaching oder Psychotherapie. Doch diese Unterstützungsangebote haben Nachteile. Sie sind nicht unabhängig von Zeit und Ort, dadurch erlauben sie nur eine geringe Flexibilität. Sie haben teils lange Wartezeiten, hohe Kosten und für manche Betroffene eine hohe Hemmschwelle zum Erstkontakt, die mit einer starken Angst vor Stigmatisierung einhergehen kann. Diese Probleme haben digitale Lösungen wie grievy nicht.

Technologie mit menschlicher Komponente

Grievy ist ein digitaler Trauerbegleiter in App-Form. Dabei vereint grievy Technologie mit einer menschlichen Komponente, um eine neue Form der Trauerbegleitung zu schaffen. Gründerin und Psychologin Nele Stadtbäumer beschreibt den Inhalt der App folgendermaßen: „Als erstes durchlaufen NutzerInnen einen Onboarding- und Diagnostikprozess. Wir wollen verstehen, welche Unterstützung Betroffene brauchen, welche Themen sie belasten und welche Inhalte der App für sie besonders hilfreich sein werden. So können wir die Inhalte der App personalisieren und optimal an die Bedürfnisse der NutzerInnen anpassen. Die App enthält über 150 Module mit Inhalten u.a. zu verschiedenen Gefühlen, zu Gedanken oder auch zu bestimmten Verhaltensweisen, die in Zeiten von Trauer auftreten können. Alle Module enthalten Informationen und kleine Übungen, die direkt mit der App gemacht werden können. Dabei wurden alle Inhalte von Psychotherapeutinnen entwickelt, basieren maßgeblich auf der kognitiven Verhaltenstherapie und sind wissenschaftlich evaluiert.“

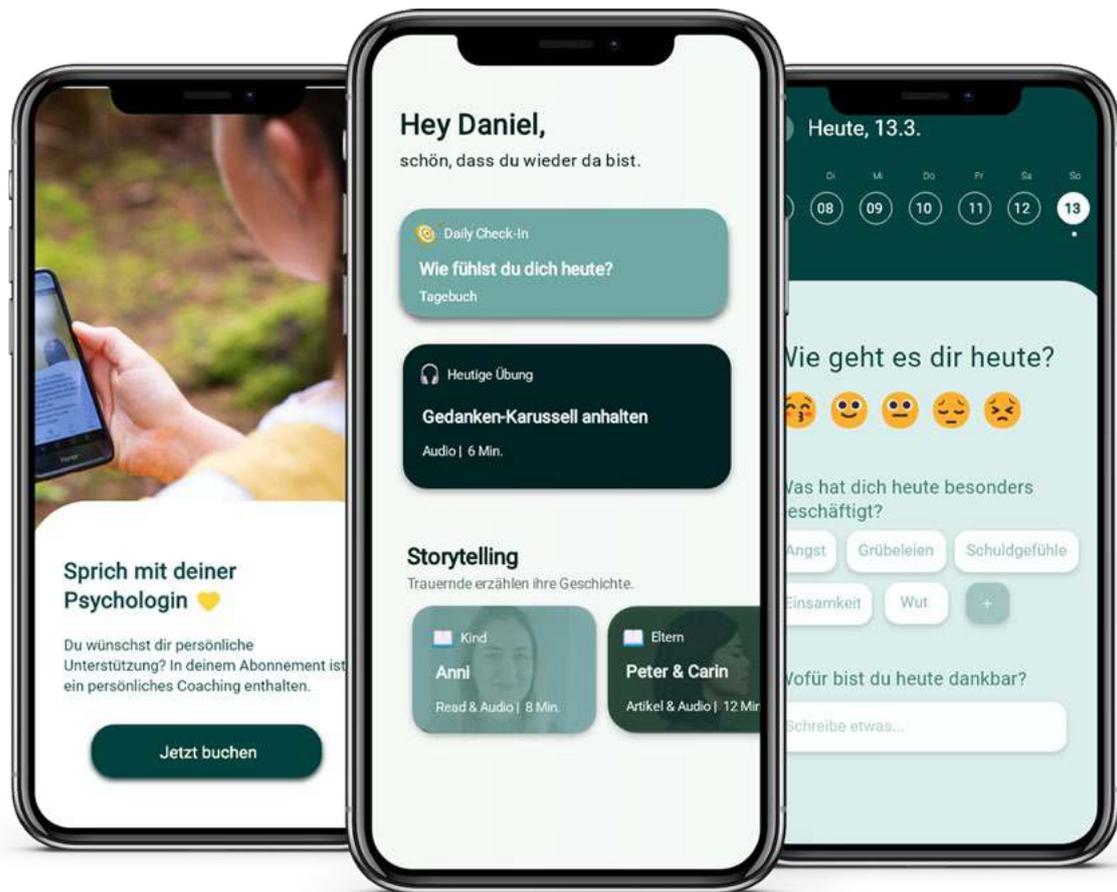
Stimmung täglich festhalten

Auch wenn das Startup eine digitale Lösung zur Trauerbegleitung anbietet, können NutzerInnen bei Bedarf einen Termin mit einer ExpertIn für ein persönliches Gespräch vereinbaren. „Eine digitale Lösung kann den menschlichen Austausch nicht ersetzen – doch wir können mit grievy den Zugang zu per-

Teammitglieder von grievy:
v.l. **Alissa Scheuss, Nele Stadtbäumer, Larissa Grob**



Fotos: © 2022 grievy GmbH i.G. Alle Rechte vorbehalten.



sönlicher Begleitung vereinfachen und optimal durch digitale Inhalte in der App ergänzen“, beschreibt die Gründerin. Neben dem Onboardingprozess, den individuellen Modulen und der persönlichen Begleitung, bietet die App ebenfalls die Möglichkeit, seine Stimmung täglich festzuhalten und gibt kleine Impulse, um das Wohlbefinden der Betroffenen langfristig zu steigern.

Verglichen mit bestehenden Angeboten zur Trauerbegleitung hat grievy damit einige Vorteile. Der digitale Trauerbegleiter grievy ist überall und jederzeit erreichbar. Die Kosten zur Nutzung der App bewegen sich deutlich unter den Preisen von kostenpflichtiger Trauerbegleitung oder Psychotherapie. Durch die Anonymität wird die Hemmschwelle zum Erstkontakt und die Angst vor Stigmatisierung gesenkt. „Ich habe die Hoffnung, dass wir mit unserer Lösung auch Menschen erreichen, die gerne Begleitung hätten, aber für die der Austausch mit einer fremden Person keine Option ist. Unser Ansatz ist tief in der Überzeugung verwurzelt, dass psychologische Theorien und Werkzeuge für jeden zugänglich und verständlich sein sollten“, sagt die Gründerin.

Test-Nutzung möglich

Die App wird Mitte dieses Jahres im App- und Playstore verfügbar sein. Bereits jetzt ist es möglich, sich über die Webseite des Unternehmens (www.grievy.de) als Test-NutzerIn einzutragen. „In den letzten Monaten haben bereits 200 Trauernde die App getestet. „Es ist unglaublich schön zu sehen, dass wir Trauernden helfen können. Immer wieder schreiben uns Trauernde Nachrichten mit ihren individuellen Geschichten und wie grievy ihnen geholfen hat – genau das ist es, was wir erreichen wollten und was uns tagtäglich motiviert“, so Nele Stadtbäumer. Mittelfristig plant das Unternehmen auch den Community Charakter der App zu stärken. So soll es Trauernden ermöglicht werden, sich auszutauschen und gemeinsam zu trauern.

Für Bestattungsunternehmen kann grievy eine tolle Ergänzung in ihrem Portfolio sein. „In Gesprächen mit BestatterInnen wurde uns klar, dass BestatterInnen die Trauer vieler natürlich nicht vollumfänglich abfangen können. Nach einem Todesfall gibt es organisatorisch viel zu tun und BestatterInnen begleiten betroffene Angehörige meist nur in

der Zeit bis zur Beisetzung. Hier kann grievy eine schöne Ergänzung sein, um die Trauer der Betroffenen kurzfristig, aber auch langfristig abzufangen“, so die Gründerin.

Hinter der App grievy steht ein junges, professionelles Team aus den Bereichen der Psychologie, App-Entwicklung und des Designs. Das drei-köpfige Gründungsteam bestehend aus Nele Stadtbäumer, Daniel Bachmann und Aenis Chebil eint die gemeinsame Vision, innovative Lösungen zur Unterstützung von Trauernden zu entwickeln. Im Entwicklungsprozess wurde das Team zudem durch vier Psychotherapeutinnen und zwei Grafikdesignerinnen unterstützt. „Wir alle wissen, wie es sich anfühlt, jemanden zu verlieren. Wir wissen, wie es ist, tiefe Trauer zu empfinden. Und wir sind der festen Überzeugung, mit unseren Lösungen einen echten Mehrwert in der Unterstützung von Trauernden schaffen zu können“, ergänzt Daniel Bachmann. ■

© 2022 grievy GmbH i.G.
Alle Rechte vorbehalten.