

Trauerbewältigung





Trauern

- Trauern ist ein Arbeitsprozess
 - Trauer ist auch ein Heilungsprozess: Trauer tut weh und tut auch gut
 - Im Unterschied zu Krankheit ist Trauer eine Fähigkeit, die hilft, dass ein Mensch Verluste und Tod als Teil seiner Lebensgeschichte begreift und meistert
- 

Trauerverhalten

- Körperlich: Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Infektanfälligkeit
- Sozialer Bereich: Rückzug, Empfindlichkeit bis zur Isolierung, aber auch Flucht in die Arbeit, Klammern, nicht allein sein können
- Geistlicher Bereich: Abwendung oder Hinwendung zu Fragen der Religion, Zweifel am Sinn des Lebens



Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“ beim
Trauerverhalten – wichtig ist,
dass getrauert wird



Trauerphasen

1. Nicht wahrhaben-wollen
 2. Aufbrechende Emotionen
 3. Suchen und sich trennen
 4. Neuer Selbst- und Weltbezug
- 

Nicht wahrhaben wollen





1 Nicht wahrhaben wollen

- Todesnachricht wird nicht geglaubt
 - Erstarrung, Schock, Fassungslosigkeit
 - Nachricht wird verdrängt
 - Plötzliche Todesfälle brauchen mehr Zeit
- 



Hilfestellung

- Besorgungen machen
 - Trauerfall-Angelegenheiten übernehmen
 - Nicht rund um die Uhr bewachen
 - Nicht wahrhaben wollen als Schutz vor gefühlsmäßiger Überwältigung akzeptieren
 - Nach zu langer Zeit Psychotherapie anbieten
- 

Aufbrechende Emotionen



2 Aufbrechende Emotionen

- Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Verlassenheit, Schuldgefühle, Ohnmacht, Angst treten auf
- Emotionale Ausbrüche
- Gefühle kommen wie Wellen über die Betroffenen durch kleinste Auslöser
- Schuldgefühle sind geringer, wenn Zeit zum Reden genutzt wird, eine Verabschiedung stattfinden konnte

Hilfestellung

- Gefühle sind erwünscht
- Gespräche führen
- Gefühlsausbrüche mit aushalten
- Schuldgefühle zur Kenntnis nehmen
- Damit rechnen, dass sich Wut auch gegen Begleiter richtet
- Heftigere Reaktionen bei frühem Tod der Angehörigen

Suchen und sich trennen



3 Suchen und sich trennen

- Es werden Orte aufgesucht, an denen sie sich mit den Verstorbenen aufhielten
- Nähe suchen durch Spielen der Musik, sehen von Fernsehsendungen etc.
- Übernahme von Tätigkeiten des Verstorbenen
- Bis zur völligen Übernahme seines Lebensstils
- Inneres Gespräch mit Verstorbenem



Hilfestellung

- Akzeptieren, dass immer die gleichen Geschichten erzählt werden
 - Nicht drängen, damit aufzuhören
 - Gelegenheit, Emotionen zu äußern dienen der Heilung
- 

Neuer Selbst- und Weltbezug



4 Neuer Selbst- und Weltbezug

- Trauernde sind in der Lage, sich allmählich vom Verstorbenen zu distanzieren
- Verbundenheit kann in die eigene Persönlichkeit integriert werden
- Was früher in die Beziehung gehörte, ist jetzt etwas eigenes geworden
- Neue Identität wird gefunden, es gibt neue Freunde



Hilfestellung

- Entwicklung nicht behindern
 - Trauernden nicht für zu hilfsbedürftig halten
 - Selbstständigkeit zulassen
 - Abbau alter Gewohnheiten unterstützen
 - Neue Schritte begleiten
- 

Umstand des Verlustes

- Plötzlicher Tod (Verkehrsunfall, Herzinfarkt, Selbstmord)
- Verstärkt in vielen Fällen den Schock, das Leugnen der Wirklichkeit dauert länger.
- Trauerprozess nimmt viel mehr Zeit in Anspruch (Monat bis Jahre)



Sich ankündigender Tod

- Angehörige sind in der Lage:
 - Bereits den Trauerprozess zu beginnen
 - Den drohenden Verlust zu einem großen Teil bereits zu verarbeiten
- 

Sich ankündigender Tod

- Vorwegnahme der Trauer
- Vorteil: alle können sich vorbereiten und sind dabei in der Lage:
 - Finanzielle Regelungen zu treffen
 - Ein Testament zu machen bzw. zu ändern
 - Notwendige Maßnahmen für die Bestattung zu treffen
 - Unklarheiten und Probleme in den Beziehungen in befriedigender Weise zu besprechen
- Hat auch eine Verringerung der Schuldgefühle der Angehörigen zur Folge

