

Wohin mit der Trauer

■ ***Ziele/Inhalte***

- Trauer gehört zu ‚Palliative Care‘
- Modelle von Trauerphasen kennen lernen
- Auseinandersetzung Umgang mit Trauer im Team und persönlich

Trauer

„...ist so unterschiedlich und in so vielen Facetten möglich, wie das Leben selber ...“

„.. ist ein Gefühl, das zum Leben gehört ...“

„.. ist der Schmerz der Zurückbleibenden ...“



Trauer

- sind psychische Reaktionen, die nach (vor, während) dem Verlust eines nahe stehenden Menschen durch dessen Tod auftreten können
- ist **keine** Krankheit
- ist **mehr als** ein Gefühl
- ist eine **lebenswichtige** Reaktion
- eine **angeborene emotionale** Reaktion, die als schmerzhaft empfunden wird

Beeinflussende Faktoren

- Möglichkeit der Verabschiedung
- Todesumstände
- Trennung in ‚Unfrieden‘ (familiäre Konflikte)
- Persönlichkeitsstruktur, psychische Verfassung
- Emotionale Bindung
- Gesundheit, Alter, materielle Situation
- Religiosität, Spiritualität
- Bewältigung, Unterstützung

Phasenmodell *nach E.Kübler-Ross*

- Nicht-wahrhaben-Wollen und Isolierung
- Zorn
- Verhandeln
- Depression
- Zustimmung

Phasen enthalten verschiedene Bewältigungs-,
Ausdrucksformen, **verlaufen nicht linear.**

Trauerphasenmodell nach V.Kast

- Schock – Nicht-wahrhaben-**Können**
- Chaotische Gefühle
- Suche/Besinnung
- Neuorientierung

Phasen enthalten verschiedene Bewältigungsformen, verlaufen nicht linear.



Traueraufgaben nach W.Worden

- Die Wirklichkeit des Verlustes (des Todes) akzeptieren
- Den Trauerschmerz, Vielfalt der Gefühle durchleben
- Sich einer veränderten Umwelt anpassen (der Verstorbene fehlt)
- Dem Verstorbenen einen neuen Platz zuweisen (Gegengewicht zum Loslassen)

Schock – Schutz

Nicht-wahrhaben-Können

- Beobachtungen
 - Betäubung, Starre, Empfindungslosigkeit
 - Unglaube – immer wieder gleiche Fragen
- Zeitraum Stunden bis zu drei Wochen
- Hilfen
 - Ansprechen, Respektieren, Empathie
 - Raum für Gespräche und stilles Dasein
 - Handlungen auf Wunsch, bei Bedarf stellvertretend übernehmen
- Gefahren – „Verharren“ – zusätzliche Dienste

Aufbrechende Emotionen 1

■ Beobachtungen

- Unterschiedlichste, wechselnde, widersprüchliche Emotionen
- Speziell:
 - Schuld
 - Wunsch nach ‚Ende‘, Leben ohne ihn/sie (Schlechtes Gewissen, antizipierte Trauer)
 - Aggression (auch gegen Betreuende)
- Körperliche Symptome
- Bewältigungsreaktionen

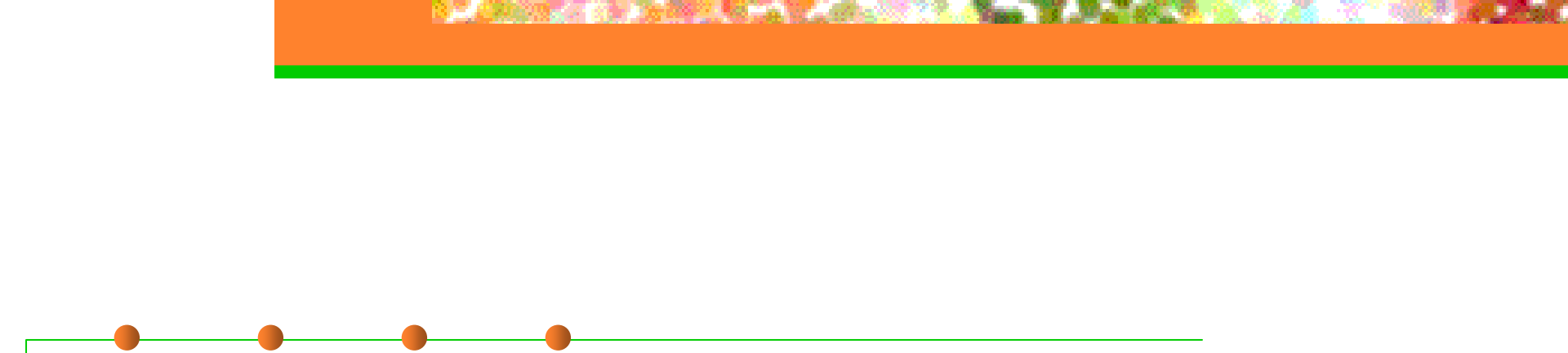
Aufbrechende Emotionen 2

■ Hilfen

- Nach Befinden fragen
- Ansprechen von unterschiedlichsten Gefühlen
- Schuld besprechen, mit Realität in Bezug setzen, nicht „weg argumentieren“
- „normalisieren“, Respektieren, Empathie

■ Gefahren

- Unterdrücken von Gefühlen, Flucht, Suchtmittel
- Äusserer Druck, Gesellschaft, Familie
- Idealisierung (Abspaltung)



„Da in unserer Gesellschaft Selbstbeherrschung ein hoher Stellenwert zukommt, ist es für Trauernde schwer, das Gefühlschaos anzunehmen.“

Holzschuh, 2000

„Gut habe ich meinen Teddybär, der schluckt alle meine Tränen ...“

Aussage einer trauernden Ehefrau

„Wenn ich weinen möchte , dann sehe ich mir einen traurigen Film an, da ist es doch legitim zu weinen ...“

Aussage einer trauernden Ehefrau

„ die konnten nicht verstehen, dass ich auch lachte... ich hatte ein schlechtes Gewissen, denn ich sollte doch traurig sein ... Ich höre immer das gleiche Lied ... dann denke ich an meinen Vater und kann weinen ...nur wenn ich allein bin... „

Aussage eines trauernden Jugendlichen

Suche, Sich-Trennen

■ Beobachtungen

- Ausmass des Verlustes erkennen, schildern
- „Ich kann nichts anderes denken...“
- Neues Leben suchen, finden, 'Ersatz'
- „das erste Mal ohne ihn/sie ...“
- Abschiedsrituale
- Bewältigungsreaktionen


Suche, Sich-Trennen 2

■ Hilfen

- Innere Zwiegespräche, Rituale
- Über den Sterbenden und sein Leben sprechen (Versöhnung, Dankbarkeit, Lebensrückblick)
- Schwankungen erklären, normalisieren
- **Nicht drängen, sondern Hinhören!**

■ Gefahren

- Festhalten am ‚Alten‘,
- Rückzug von der Welt, Isolation
- Verharren in Hilflosigkeit, Verweigerung des Abschieds
- Suchtverhalten



● ● ● ●

„Ich sehe dieses Suchen nicht nur als Verdrängung des Todes, sondern als Versuch, das, was der Tote bedeutet hat, ins neu entstehende Lebensgefüge mit einzubringen.“

V.Kast

Neuer Weltbezug

- Beobachtungen
 - Neue Aufgaben, Rollen werden übernommen
 - Neue Beziehungen geknüpft ohne dass die Bedeutung des verstorbenen Menschen vergessen ist
- Zeitraum (Prozess – Bedeutung des Verlustes ‚aushandeln‘)
- Hilfen
 - Meist nicht mehr nötig, Loslassen, Selbstvertrauen
 - Evtl. Ermunterung, Bestätigung für neue Beziehungen


Zu beachten

- Prozesse verlaufen nie linear, dauern an
- Wieder-Durchleben vorheriger Phasen hilft auf einer ‚höheren Ebene‘
- Frühere Verluste vermengen sich mit aktuellen Verlusterlebnissen
- Bewusst erlebte Trauerarbeit kann eine Ressource sein
- Wir sind Anbietende, Hinweisende
den Weg wählt jeder für sich

.. auch Fachpersonen...

- Alle Beteiligten sind mit-betroffen, mit-belastet
- Konfrontiert mit Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ungewissheit, Trauer
- Konfrontiert mit dem eigenen Tod, Grenzen und offenen Fragen, Fragen nach Sinn
- Trauer ist abhängig von der Intensität der Beziehung

Fachpersonen



Die professionelle ‚Distanz‘ ermöglicht, ruhig, bewusst, reflektiert und angemessen zu reagieren, doch wohin mit meiner Trauer?

Umgang der Fachpersonen

Gruppendifkussion

- Wie und wo findet die Auseinandersetzung mit Abschied statt?
- Wo findet die eigene Trauer Ausdruck, Raum?
- Wie wird die Trauer von „Helfenden“ verarbeitet?

Einfluss-, Risikofaktoren für erschwerte Trauer 1

- Begleitumstände/Todesart
 - ‚plötzlich‘
 - Möglichkeit der direkten Verabschiedung fehlt
 - Todesumstände (Gewalt, Suizid)
 - Gesundheit, Alter, materielle Situation
- Soziale Faktoren
 - Aberkannte Trauer (Beziehung, Todesursache)
 - Fehlendes soziales Netz oder Unterstützung

Einfluss-, Risikofaktoren für erschwerte Trauer 2

- **Beziehungsaspekte**
 - Trennung in ‚Unfriede‘ (familiäre Konflikte)
 - Abhängige oder ambivalente Beziehungen
- **Persönlichkeit**
 - Persönlichkeitsstruktur, psychische Verfassung
 - Gefühl der Hilflosigkeit vermieden wird („Stärke“)
 - Ausdruck von Gefühlen unterdrückt
 - Religiosität, Spiritualität
 - Bewältigung, Unterstützung

„Helfende“ ...

- empfinden
 - Verlust, den es zu akzeptieren gilt
 - Trauerschmerz, unterschiedliche Gefühle
- müssen offen sein
 - für die Veränderung
 - Sich erneut einlassen in neue Beziehungen
- Hilfreich ist
 - bewusste Abschiede
 - individuelle und gemeinsame Strategien