



Persönlich. Engagiert.

Trauern



Der Verlust eines geliebten Menschen löst in uns eine grosse Trauer aus. Das Trauern ist die Anpassung an den Verlust und heisst nicht, schwach zu sein oder etwas nicht richtig zu machen. Die gelebte Trauer ist notwendig, um den Tod eines geliebten Menschen zu verarbeiten. Sie ermöglicht uns Menschen, uns auf die veränderte Situation einzulassen. Sie ist ein natürliches Gefühl, das jede Person anders erlebt. Es gibt keinen einheitlichen Plan, nach dem man trauert, und auch keine Regeln, wie man sich von einem Verlust erholen soll. Der Trauerprozess braucht seine Zeit, er ist kein einmaliges Geschehen. Er wird oftmals als wellenförmiges Kommen und Gehen erlebt, das sich wiederholen kann.

Der Trauerprozess braucht seine Zeit – nehmen Sie sich diese, auch wenn Ihre Umgebung es anders sieht.

Diese Broschüre soll Ihnen

- helfen, Ihre Gefühle in dieser Situation verstehen zu können:
Was ist normal und wann wäre es gut, Unterstützung zu holen?
- Mut machen, Ihre Gefühle zu zeigen
- zeigen, wo Sie unterstützende Adressen und entsprechende Literaturhinweise finden

Wenn ein geliebter Mensch stirbt ...



Trauerreaktionen

Gefühle

Die Gefühle in einer solchen Situation können sehr überwältigend sein. Man meint oftmals, es nie überstehen zu können. Starke Stimmungsschwankungen können ebenfalls eine starke Belastung darstellen und oft reagiert man sehr sensibel und dünnhäutig auf alles. Auch spürt man manchmal eine grosse Angst. Diese Angst kann sich als Gefühl der Unsicherheit äussern und bis hin zu einem heftigen Anfall von Panik gehen. Wiederkehrende Gedanken an Selbstmord und das Gefühl, depressiv zu werden, können ebenfalls Angstgefühle auslösen. Es können sich auch Gefühle der Wut oder Schuld über Dinge einstellen, die Sie in Ihrer Beziehung mit der verstorbenen Person erlebt haben. Oder auch Wut darüber, dass die verstorbene Person Sie verlassen hat und Sie weiterleben müssen. Manchmal spürt man auch eine Erleichterung über den Tod eines geliebten Menschen, wenn ihm eine lange und qualvolle Leidenszeit vorausgegangen ist, die für beide Seiten sehr belastend war. Gerade in der Anfangszeit verspürt man manchmal auch gar kein Gefühl der Trauer, weil man so sehr damit beschäftigt ist, die Angehörigen zu benachrichtigen oder die Beerdigung vorzubereiten.

Gedanken

Viele Gedanken schwirren Ihnen durch den Kopf. Sie fühlen die Nähe der verstorbenen Person; Sie hören deren Stimme oder sehen ihr Gesicht. Vielleicht begegnet sie Ihnen in Ihren Träumen. Sie beschäftigen sich fast nur noch mit Erinnerungen und dem Leben der verstorbenen Person. Immer wieder tauchen vergangene Erlebnisse in Ihrem Gedächtnis auf. Sie blicken zurück, denken an die Zeit vor ihrem Tod. Konzentrationsschwierigkeiten können auftreten.



Körperliche Zeichen, die vor allem in der ersten Zeit auftreten können, sind:

- Energiemangel, Müdigkeit, Trägheit, Muskelschwäche
- Schlafschwierigkeiten (Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten)
- verändertes Essverhalten, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Leeregefühl im Magen
- Atemlosigkeit, Kurzatmigkeit
- die Kehle fühlt sich zugeschnürt an
- Druck auf der Brust
- Druck im Kopf, bis hin zu Kopfschmerzen
- Überempfindlichkeit gegen Lärm
- häufiges tiefes Seufzen und Weinen

Verhalten

Es kann sein, dass Sie das Bedürfnis haben, sich zurückzuziehen und Menschenansammlungen, aber auch nahestehende Personen, die sich um Sie bemühen, zu meiden. Manchmal ertappen Sie sich dabei, dass Sie geistesabwesend handeln oder Dinge tun, die sinnlos erscheinen. Alles ist zu viel, Sie können nicht mehr reagieren. Sie vermeiden Situationen, um nicht an die verstorbene Person erinnert zu werden, oder Sie suchen nach Situationen, die Sie gemeinsam erlebt haben. Es kann vorkommen, dass Sie in rastlose Überaktivität fallen, um Ihrer Unruhe zu entkommen.

Die Trauer mit Alkohol, Medikamenten (oder Drogen) zu unterdrücken, sollten Sie möglichst vermeiden.



Oft stellt man sich selber religiöse oder spirituelle Fragen, mit denen man sich intensiv beschäftigt.

Diese könnten sein:

- nach dem Sinn des Lebens
- nach dem Sinn des Todes
- Warum-Fragen: Warum gerade ...?
- Bin ich an seinem/ihrem Tod mitschuldig?
- Was hätte ich anders, besser machen können?
- Sie fragen vermehrt nach Gott? Wo ist er? Warum lässt er mich leiden?
- Was ist meine Lebensaufgabe?
- Wie geht mein Weg weiter?

Oftmals versucht man die Erlebnisse rund um das Sterben, den Tod des Verstorbenen und die damit verbundenen Gefühle in einen rationalen Zusammenhang zu stellen. Wiederholt zieht man sich zurück und fühlt sich isoliert und verlassen. Diese Gedanken dürfen sein.

Einige der vorher beschriebenen Reaktionen und Gefühle mögen auf Sie zutreffen, andere nicht. Wichtig ist, dass Sie die Trauer nicht in sich einschliessen und unterdrücken.

Wenn die Trauer nicht mehr enden will oder Sie zu erdrücken und zu überwältigen droht, dann suchen Sie sich Hilfe bei Fachpersonen. Dies gilt auch, wenn Sie solche Reaktionen bei Angehörigen oder Kindern und Jugendlichen wahrnehmen.

Ihr Hausarzt, die Gemeindeseelsorge oder unser betreuendes Team (Seelsorge, Sozialdienst, Psychoonkologie, Pflege, Ärzte) sind als Gesprächspartnerin oder Gesprächspartner gerne für Sie da.





Was heisst es, wenn Kinder trauern?

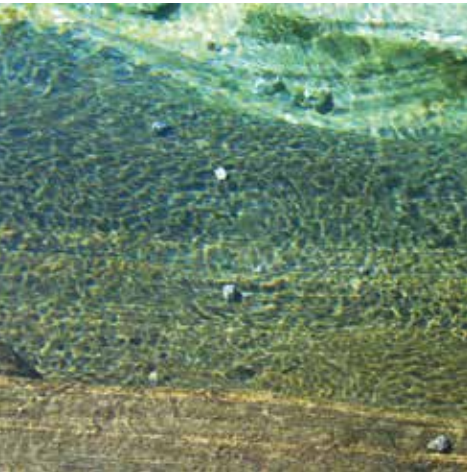
Die Reaktion von trauernden Kindern ist grundsätzlich anders als die von Erwachsenen. Es ist hilfreich zu wissen, was für Kinder in den verschiedenen Altersstufen Leben und Tod bedeuten.

Kinder bis 24 Monate sind noch nicht in der Lage, den Begriff «Tod» zu verstehen. Sie können aber Verlust und Trennung empfinden. Umso wichtiger ist es, ihnen einen geregelten Tagesablauf mit Zuwendung und Geborgenheit zu ermöglichen. Einfache Sätze wie «Mama ist fort» oder «Andreas kommt nicht mehr ...» können hilfreich sein.

Ab dem 3. Lebensjahr entwickeln Kinder eigene Vorstellungen von lebenden und nicht mehr lebenden Dingen (alles ist beseelt). Das Interesse an solchen Vorgängen und Veränderungen kann phasenweise stark sein oder einem plötzlichen Desinteresse weichen. Das Wort «Tod» wird nicht als irreversibel verstanden, eher als vorübergehendes Phänomen. Klare Sätze wie «Opa ist gestorben und kommt nicht mehr zurück» helfen dem Kind, mit der Endlichkeit umzugehen.

Im Schulalter realisieren Kinder langsam, dass der Tod alle betreffen kann, und beginnen, ihn als Realität zu verstehen. Deshalb ist es bei Fragen von Kindern wichtig, diese so offen und ehrlich wie möglich zu beantworten.

In der Pubertät sind Jugendliche mehrheitlich auf sich selber fokussiert. Umso mehr Zeit und Raum brauchen sie, um belastende Erlebnisse zu verarbeiten.



Kinder sollen und dürfen die Gefühle der Erwachsenen mitbekommen und dabei auch lernen, dass weinen und tiefe Traurigkeit normal sind. Wichtig ist es, die Kinder rechtzeitig und wahrheitsgemäss zu informieren. So spüren sie, dass sie ernst genommen werden. Ebenso wichtig ist es, die Kinder im Entscheidungsprozess (Krankenbesuch, Vorbereitung und Teilnahme an der Beerdigung) immer zu fragen, was sie selber wollen, und dies auch ernst zu nehmen. So werden alle in die Familientrauer eingebunden.

Altersgerechte Literatur zu diesem Thema sowie unterstützende Adressen finden Sie auf unserer Website: www.susenberglinik.ch







**Die Klinik
Susenberg:**

Zentral, menschlich,
kompetent

Persönlich. Engagiert.

Klinik Susenberg

Schreberweg 9

8044 Zürich

Telefon 044 268 38 38

Fax 044 268 38 39

info@susenbergklinik.ch

www.susenbergklinik.ch

Für weitere Fragen und Auskünfte steht Ihnen unser Betreuungsteam im Rahmen eines persönlichen Gesprächs zur Verfügung.



Die Klinik Susenberg ist eine Stiftung.

