



**Ein Wegweiser
für Trauernde**

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!
Für viele Hinterbliebene beginnt die tatsächliche
Trauerarbeit
und das bewusste Akzeptieren, einen nahestehenden
Menschen verloren zu haben, erst nach der
Beisetzung, wenn wieder Alltag einkehrt.

Trauer macht hilflos, sie kann viele Monate und sogar
Jahre andauern. Sie ist ein starkes Gefühl, das alles
andere überlagert.

Aus diesem Grund gibt es diesen Wegweiser um
Ihnen Unterstützung und Hilfe in
Zeiten der Hilflosigkeit anzubieten. Hilfreiche Themen
werden darin kurz und bündig beschrieben:

Der Trauerprozess, die
Übergänge von Trauer zur psychischen Erkrankung,
und wie man dies erkennen kann. Er informiert über
notwendige Schritte und unterstützt sie mit
wertvollen Tipps und Literaturempfehlungen.

Was ist Trauer?

Unter Trauer versteht man seelische und körperliche
Reaktionen sowie Verhaltensweisen, die nach dem
Tod eines nahen stehenden Menschen auftreten
können. Sie werden beeinflusst von den persönlichen
Einstellungen zum Tod, von kulturellen
bzw. religiösen Vorstellungen und dem Umgang des
sozialen Umfelds mit Trauer und Tod.
Trauer ist keine Krankheit, sondern eine angemessene
Reaktion auf einen erlebten Verlust. Sie ergreift den
ganzen Menschen.

Nichts ist mehr, wie es war. Der Tod zerreißt
Beziehungen und stellt die Identität in Frage. Manche
Menschen setzen sich verstärkt mit dem eigenen
Leben und Tod auseinander.

Trauer ist ein Teil des Abschieds von einem Menschen,
der für die eigene Existenz eine wichtige, oft zentrale
Bedeutung hat, und trägt zur Verarbeitung des
Verlusts bei.

Zu den mit Trauer verbundenen Gefühlen zählen unter anderem:

Verlassenheit, Einsamkeit, Hilflosigkeit

Beklemmung, Angst, Schuldgefühle

Wut, Zorn

Gefühllosigkeit

Erleichterung (z. B. bei Tod nach schwerer Krankheit)

Häufig auftretende körperliche Beschwerden:

Müdigkeit, Schlafstörungen

Überempfindlichkeit gegen Lärm

Muskelschwäche

Magenschmerzen

Atemnot

Schüttelfrost

Trauer bedeutet jedoch nicht zwingend, sich traurig zu fühlen. Es gibt keine „genormte“ Trauerreaktion. Trauer wird individuell und sehr verschieden erlebt.



Auch wenn Sie den Eindruck haben, Ihre Trauer momentan zu bewältigen, lohnt es sich, diesen Wegweiser aufzubewahren. Der Prozess des Trauerns entwickelt sich erst nach und nach. Sollten sich später Probleme einstellen, können Sie auf die Informationen in dieser Broschüre zurückgreifen.

Der Trauerprozess

Meistens werden bei der Beschreibung des Trauerverlaufs verschiedene Trauerphasen unterschieden. Diese Phasenmodelle werden dem individuellen Trauerprozess jedoch selten gerecht, da dieser nicht in aufeinanderfolgenden Phasen verläuft, sondern eher wellenförmig und gelegentlich auch mit scheinbaren Rückschritten.

Nichtwahrhabenwollen: Den Verlust als Realität akzeptieren

Die Nachricht des Todes löst einen „Gefühlsschock“ aus.

Häufig können die eigenen Emotionen nicht wahrgenommen werden. Man leugnet oder verdrängt den Verlust. Die erste Traueraufgabe besteht darin, zu realisieren, dass der geliebte Mensch tot ist und nicht zurückkehren wird.

Aufbrechende Emotionen: Den Trauerschmerz erfahren

Man erlebt Gefühle wie Trauer, Liebe, Schmerz, Wut, Schuld etc. und fühlt sich ohnmächtig. Die zweite Traueraufgabe besteht darin, den Schmerz über den Verlust eines Menschen anzuerkennen, zu durchleben und eine realistische Einschätzung des verlorenen Menschen zuzulassen, mit all seinen guten Seiten sowie mit seinen Fehlern und Schwächen.

Suchen und Sich trennen: Anfreunden mit einem Leben, in dem die verstorbene Person fehlt

Im Trauerprozess kommt es meist zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem verstorbenen Menschen. Man erinnert sich an gemeinsame Erlebnisse, sucht gemeinsame Lebensräume auf, übernimmt vielleicht sogar Gewohnheiten und Einstellungen der/des Verstorbenen. Dieses Suchen dient der Vorbereitung, ein Weiterleben ohne den geliebten Menschen zu akzeptieren, keineswegs aber, ihn zu vergessen. Die dritte Traueraufgabe besteht darin, neue Lebensperspektiven zu entwickeln und sich den Anforderungen eines Lebens ohne die verstorbene Person zu stellen.

Das Leben wieder gestalten: Sich öffnen für neue Erfahrungen

Die Gedanken und Handlungen der/des Trauernden kreisen nicht mehr ausschließlich um die verstorbene Person, es wird wieder möglich, das eigene Leben zu gestalten. Man empfindet Selbstvertrauen und öffnet sich für neue Beziehungen.

Die vierte Traueraufgabe besteht darin zuzulassen, dass das Leben weitergeht und neue Möglichkeiten bietet. Die Erinnerung an den/die Verstorbene bleibt gleich wertvoll, auch wenn man sich dem Leben wieder neu zuwendet.

Traumatische Todesfälle

Plötzliche Todesfälle durch Unfälle, Gewaltverbrechen, Selbsttötung, technologische Desaster (z.B. Zugunglück od. Flugzeugabsturz), Naturkatastrophen, Krieg und Kriegsfolgen, sind für die Hinterbliebenen in der Regel schwerer zu betrauern als Todesfälle, denen eine Vorwarnung oder Vorbereitungszeit, z.B. durch Krankheit vorausging. Traumatische Aspekte des Todes können die Trauerarbeit erschweren oder verhindern und die Symptome intensivieren, die für jeden der beiden Bereiche typisch sind. So lösen Gedanken an die verstorbene Person oftmals traumatischen Rück-Erinnerungen (Flashbacks) aus. Auch können Gefühle von posttraumatischer Entfremdung und Einsamkeit den Trauerprozess belasten.

Verwaiste Eltern

Der Tod eines Kindes stürzt Eltern, Geschwister und sonstige Hinterbliebene meist in eine persönliche und familiäre Krise.

Die Ursachen für den Tod eines Kindes reichen von Komplikationen bei der Geburt, Fehlbildungen oder plötzlichem Kindstod bis hin zu Unfällen, Verletzungen, Krankheiten, Drogenmissbrauch, Selbsttötung oder Gewaltverbrechen.

Aus Untersuchungen geht hervor, dass verwaiste Eltern eine besonders gefährdete Gruppe unter den Trauernden darstellen.

Das soziale Umfeld steht der Situation meist hilflos gegenüber. Die Familien fühlen sich häufig unverstanden und reagieren mit Rückzug. Für die zurückbleibenden Geschwisterkinder stellt der Verlust des Bruders oder der Schwester meist eine große Belastung dar.

Häufig bleiben sie in ihrem Schmerz jedoch ungenügend beachtet. Nicht selten fühlen sie sich am Tod ihres Geschwisters unbewusst schuldig. Auch erleben sie die Reaktionen der Erwachsenen, die selbst von Trauer überwältigt sind, mitunter als verunsichernd und unverständlich.

BUCHTIPP

Hannah Lothrop
Gute Hoffnung, jähes Ende
Fehlgeburt, Totgeburt und
Verluste in der frühen
Lebenszeit
Kösel Verlag | 2016



Als Richtwert für die **Dauer eines Trauerprozesses** wird üblicherweise das „Trauerjahr“ herangezogen, da man ein Jahr,

Jahreszeiten, die Feiertage und besondere familiäre Festtage ohne den verstorbenen Menschen durchlebt hat. Viele Menschen trauern aber auch über mehrere Jahre um nahe stehende Verstorbene.

Das Ausmaß der Trauer kann abhängen von

Beziehung und Bindung zur verstorbenen Person/ den Umständen des Todes

finanziellen Belastungen aufgrund des Verlusts (Existenzängsten)

Unterstützung durch Familie und sozialem Umfeld

früheren Erfahrungen im Zusammenhang mit Schmerz, Verlust und Trauer

psychischen Belastungen in der Vorgeschichte (z.B. depressive Erkrankung)

persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien

TRAUER BEI KINDERN

Grundsätzlich durchlaufen Kinder und Jugendliche ähnliche Trauerprozesse wie Erwachsene, dennoch gibt es Unterschiede:

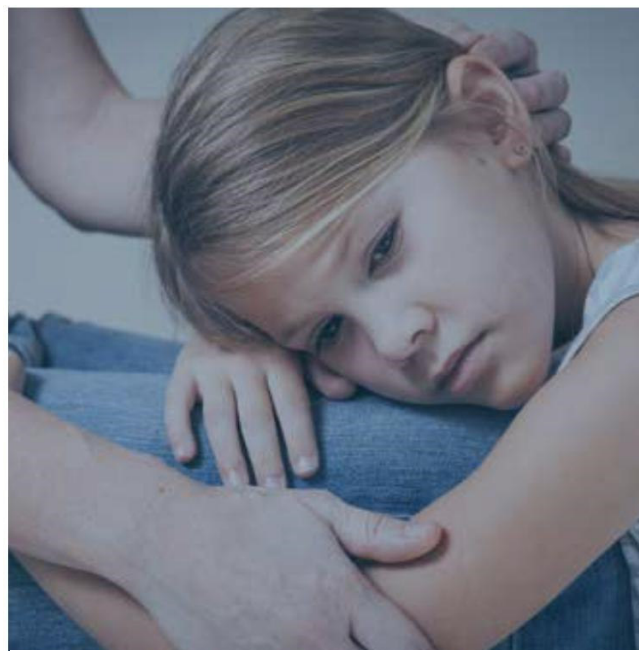
Kinder und Jugendliche können ihre Empfindungen oft schwer in Worte fassen, sind oft „sprachlos“ und können sich nicht so leicht Unterstützung holen wie Erwachsene. Sie sind häufig darauf angewiesen, was ihnen von den Erwachsenen „gesagt“ wird.

Kinder verfügen über weniger Wissen und Verständnis über den Tod. Je nach Alter und Entwicklungsstand machen sich Kinder völlig unterschiedliche Vorstellungen vom Tod. Es fällt ihnen schwer, die Endgültigkeit des Todes zu begreifen.

Gefühle und Gefühlsregungen sind nicht so konstant wie bei Erwachsenen. Kinder leben mehr in der Gegenwart. Beim Spielen und Lachen „vergessen“ sie vorübergehend Trauer und Schmerz. Sie äußern Wut und Zorn als Reaktion auf den Verlust direkter.

Häufig erfolgt eine erneute Auseinandersetzung und Beschäftigung mit dem Tod in späteren Entwicklungsstufen.

Die Alltagsroutine und Sicherstellung alltäglicher Bedürfnisse sind nach dem Tod einer Bezugsperson besonders wichtig („Wer sorgt für mich?“).



Mit Kindern über den Tod reden ...

Erwachsene wollen Kindern manchmal in gutem Glauben Leid ersparen, indem sie Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Tod versuchen zu schönem. Jedoch schafft eine offene und altersgerechte Kommunikation mit dem Kind Vertrauen und ist wichtig für eine möglichst gesunde Weiterentwicklung.

Kindern ist die Wahrheit zumutbar. Kinder bekommen die Geschehnisse auf emotionaler Ebene ohnehin mit und leiden dann darunter, mit ihren Ängsten und Unsicherheiten allein gelassen zu werden. Dies kommt dann zum Verlust der geliebten Person noch hinzu.

Das „Totschweigen“ des Todes ist ein Problem der Erwachsenen, Kinder möchten sich auskennen und am Geschehen teilhaben. Aussagen wie „er/sie schläft jetzt“ oder „dein/e Papa/Mama wird immer vom Himmel auf dich schauen“ oder „dafür bist du noch zu klein, das verstehst du noch nicht“ etc. verunsichern Kinder und sie hoffen insgeheim, dass der/die Verstorbene doch wieder aufwacht.

Erwachsene reagieren meist aus der eigenen Überforderung und Verunsicherung, weil sie selbst Angst haben, nicht stark genug zu sein, oder weil sie das Kind nicht traurig machen möchten. Doch Trauer ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens und eine gesunde kreative Reaktion auf Verlust und Trennung, die mit Kindern geteilt werden kann und sollte. Kinder fühlen sich meistens schuldig an schlimmen Ereignissen. Daher ist es wichtig, dem Kind klar zu sagen, dass es am Tod des geliebten Menschen (oder auch Tieres) nicht schuld ist.

Kinder haben häufig viele Fragen im Zusammenhang mit dem Tod z.B.: „Wie passt die Oma in die Urne? Wo ist der Papa jetzt? Hilfreich bei den Verarbeitungsprozessen ist hier Spielzeug und Material, welches die Vorgänge rund um den Tod greifbar und erfahrbar macht.

Treten bei Kindern und Jugendlichen nach dem Tod einer Bezugsperson über einen längeren Zeitraum Verhaltensauffälligkeiten, Leistungsabfall in der Schule, Ängste, Niedergeschlagenheit, Aggressionen oder körperliche Beschwerden auf, sollte professionelle Unterstützung in Form von einer Beratung oder Psychotherapie aufgesucht werden.

TIPP

Die neu entwickelten Spielsätze aus Lego-Bausteinen zum Thema „Tod“ können unterstützen, den Tod für Kinder „begreifbarer“ zu machen.



BUCHTIPP

Gertrud Ennulat | **Kinder trauern anders: Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten**
Herder Verlag | 2009.

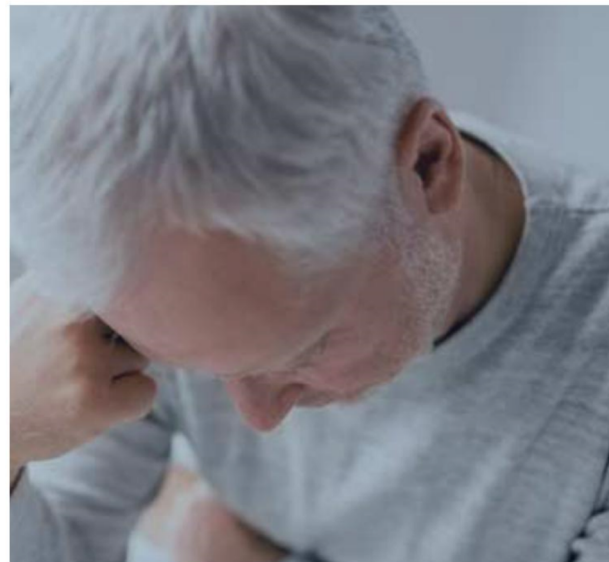
Hike Wolter & Regina Masaracchia
Lilly ist ein Sternenkind: Das Kindersachbuch zum Thema verwaiste Geschwister
Verlag Edition Riedenburg | 2011.

Wenn Trauern krank macht

Wenn jede/r Verstorbene im Durchschnitt vier Trauernde zurücklässt, ergibt das in Österreich etwa 300.000 Menschen jährlich. Schätzungen zufolge leiden etwa 20% der Menschen, die eine nahe stehende Person verlieren, an einer erschwerten Trauerreaktion.

Es sind also nicht Wenige, die professionelle Hilfe bei der Verarbeitung ihrer Trauer benötigen würden, vor allem, wenn man die gesundheitlichen Beeinträchtigungen berücksichtigt, die als Reaktion auf den Tod eines nahe stehenden Menschen auftreten können:

Angst- und Depressionserkrankungen, Belastungsstörungen, Suchterkrankungen, erhöhte Suizidrate und ganz allgemein eine erhöhte Sterblichkeit.



Woran erkenne ich erschwerte Trauer?

1 . Chronische Trauer:

Die Trauer hält übermäßig lange an. Betroffene empfinden dies selbst so und haben Angst, den Anschluss“ an ihr bisheriges Leben zu verlieren.

2 . Verzögerte Trauer:

Die Trauerreaktion nach dem Tod war nicht ausreichend, um den Verlust angemessen zu verarbeiten. Es treten verzögerte Reaktionen in nicht adäquaten Situationen auf, z. B. intensive Trauerreaktionen bei einem traurigen Kinofilm.

3 . Extreme Trauer:

Die Trauer wird so intensiv empfunden, dass sie das Leben stark einschränkt und die Bewältigung des Alltags unmöglich macht. Man empfindet Gefühle von Hoffnungs- und Sinnlosigkeit.

4 . Verborgene Trauer:

Die Trauer wird nicht oder kaum emotional erfahren, hingegen treten körperliche Symptome auf, die jedoch nicht mit dem Verlust in Verbindung gebracht werden. Den Betroffenen ist nicht klar, dass es sich um eine verborgene Trauerreaktionen handelt, die sich über körperliche Beschwerden äußert.

Wann ist professionelle Hilfe nötig?

Sollten einige der nachfolgenden Anhaltspunkte und Symptome länger bestehen und nach einiger Zeit nicht in ihrer Intensität abnehmen, ist zu empfehlen, professionelle Hilfe bei einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin in Anspruch zu nehmen.

Der Zustand der Trauer ist quälend und will kein Ende nehmen.

Die Sehnsucht nach der verstorbenen Person ist intensiv, der Verlust bleibt unfassbar.

Extreme Hoffnungslosigkeit und der Eindruck, das Leben kann niemals wieder lebenswert werden.

Andauernde Gefühle von Schuld oder Wut sowie Rachedenken.

Innere Anspannung, „Getriebensein“ oder tiefe Niedergeschlagenheit.

Erdrückende Einsamkeit, Kontakte werden gemieden.

Die Gedanken kreisen ständig um den verstorbenen Menschen.

Man entwickelt die Krankheitssymptome des verstorbenen Menschen oder eine unbegründete Furcht vor diesen.

Man übernimmt Eigenheiten der verstorbenen Person, auch wenn sie eigenen Fähigkeiten, Interessen und Überzeugungen entgegenstehen.

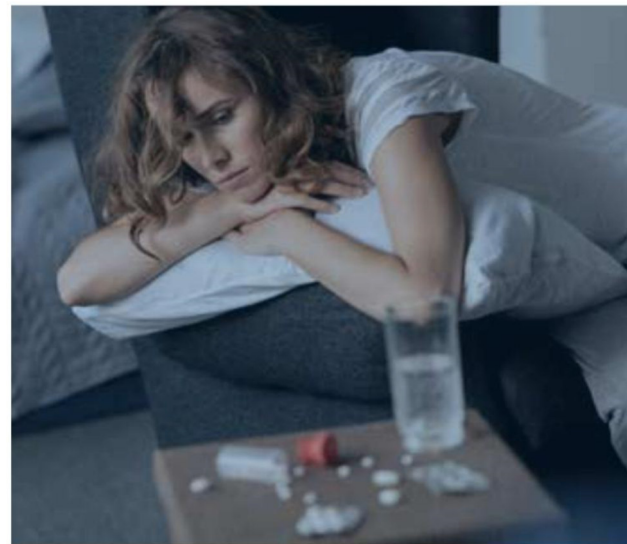
Oder aber: Alle Erinnerungen, Gedanken und Gefühle an die verstorbene Person werden verbannt, der Name nicht ausgesprochen, das Grab nicht besucht. Alles, was an den Tod erinnert, wird vermieden.

Es besteht die Neigung, die materielle Hinterlassenschaft des/der Verstorbenen auch langfristig nicht zu verändern.

Es fällt schwer, den Alltag zu bewältigen, tägliche Arbeiten und Pflichten wahrzunehmen. Berufliche Problemstellen sich ein.

Substanzmissbrauch (Alkohol, Medikamente, Drogen etc.) zur Linderung des Schmerzes oder das Stürzen in Arbeit, um „zu vergessen“.

Wiederkehrende Gedanken an Selbstmord.



Wie Psychotherapie helfen kann

Psychotherapie ist in Österreich als eigenständiger Beruf anerkannt und der ärztlichen Tätigkeit gesetzlich gleichgestellt. Sie geht davon aus, dass Körper und Seele eine Einheit sind. Krankheiten, Symptome oder Leidenszustände sind demnach entweder Ursache oder Ausdruck von seelischem Ungleichgewicht.

Psychotherapie kann helfen, erschwerte Trauer zu bewältigen. Ziel ist, durch die bewusste Auseinandersetzung und Verarbeitung der Trauer das Leben wieder erträglicher und lebenswerter werden zu lassen, Krankheitssymptome zu lindern oder zu beseitigen, neuen Sinn und Zukunftsaussichten zu entwickeln.

Fachlich kompetente Information über Psychotherapie sowohl am Telefon als auch im persönlichen Gespräch, Unterstützung bei der Suche eines Psychotherapieplatzes, Beratung über Finanzierungsmöglichkeiten einer Psychotherapie sowie Information über die in Österreich staatlich anerkannten Psychotherapiemethoden bietet das **Rote Kreuz** mit ihren **Kriseninterventionsteams** die für Menschen da sind, die sich in einer akuten traumatischen Situation bzw. Krise befinden und psychosoziale Unterstützung benötigen. für Menschen da, die sich in einer akuten traumatischen Situation bzw. Krise befinden und psychosoziale Unterstützung benötigen.

Rat und Hilfe bei akuten psychischen Krisen

+43 732/21 77