

Sana Kliniken AG



Abschied nehmen

Wenn ein geliebter Mensch verstorben ist

Impressum

Fachgruppe Palliativmedizin und Unternehmensstrategie Pflege, 2022

Bildnachweise

Seite 1, 12: Adobe Stock – UlrikeAdam; Seite 2: iStock – marako85;
Seite 5: iStock – PixelsEffect; Seite 6: iStock – portishead1;
Seite 9: iStock – shironosov; Seite 10: Adobe Stock – Syda Productions

Sana Kliniken AG Oskar-
Messter-Straße 24 85737
Ismaning

info@sana.de
www.sana.de



Trauer

Der Verlust eines geliebten Menschen löst große Trauer aus. Trauer nennen wir das Gefühl, das sich einstellt, wenn wir etwas Wertvolles verlieren. Wenn ein Mensch stirbt, ist dieses Verlustgefühl besonders intensiv. Trauern ist die Anpassung an diesen Verlust und bedeutet nicht, dass man schwach ist oder Fehler begeht. Die Trauer ist wichtig, um den Tod eines Menschen zu verarbeiten und selbst gesund zu bleiben.

Trauer ist ein ganz natürliches Gefühl, das unsere Sorge und Liebe zu diesem Menschen symbolisiert. Jeder Mensch erlebt die Trauer auf seine eigene, individuelle Art und Weise. Es gibt keinen festen Ablauf der Trauer und auch keine Zeitvorgaben. Wir versuchen mit dieser Broschüre, Anteil an Ihrer Trauer zu nehmen und Sie hierbei zu unterstützen.

Trauerreaktionen

In krisenhaften Situationen können die verschiedensten Gefühle, Verhaltensweisen, Gedanken, aber auch körperliche Reaktionen auftreten. Die individuellen Reaktionen können sehr unterschiedlich in ihrer Art und Auswirkung sein, in jedem Fall sollten Sie sich aber Zeit und Raum nehmen, ganz auf Ihre individuelle Weise zu trauern.

Gedanken

Sie haben Konzentrationsschwierigkeiten, fühlen die Nähe der/des Verstorbenen und glauben, dass diese/dieser anwesend ist. Ihre Erinnerungen und Gedanken sind bei der/dem Verstorbenen und den gemeinsamen Erlebnissen. Sie blicken zurück auf die Zeit vor dem Tod, haben Schuldgefühle und fragen sich, was Sie anders hätten machen können.

Verhalten

Sie ertappen sich dabei, sinnlose Tätigkeiten abwesend auszuführen, haben das Bedürfnis, Menschen zu meiden und sich selbst zurückzuziehen. Sie suchen Situationen/Orte auf, die Sie mit der/dem Verstorbenen gemeinsam erlebt haben, oder vermeiden die Konfrontation damit, um nicht erinnert zu werden.

Sie sind überaktiv, um der inneren Unruhe zu entkommen, und versuchen vielleicht, die Trauer medikamentös oder mit Alkohol zu unterdrücken.

Gefühle

Einsamkeit, Verlassenheit, Unsicherheit und die Angst vor dem Ungewissen belasten Sie. Ihre Traurigkeit kann sich in Weinen, Ruhelosigkeit und Anfällen von Panik äußern. Sie können wütend auf die Verstorbene/den Verstorbenen sein und unterliegen starken Stimmungsschwankungen. Sie können aber auch neben all diesen Trauergefühlen vielleicht ein positives Gefühl von Erleichterung verspüren. Zum Beispiel, weil die Zeit einer langen Krankheit der/des Verstorbenen vorbei ist oder weil ihre Beziehung zu der/dem Verstorbenen sehr belastend war. Vielleicht fühlen Sie sich in der ersten Zeit nach dem Tod Ihrer/Ihres Angehörigen hilflos und wissen nicht, wie Sie die Zukunft ohne diese Person gestalten sollen, und haben Sehnsucht nach der/dem Verstorbenen. Auch besteht die Möglichkeit, dass Sie erstaunt darüber sind, im Moment keine Trauer verspüren zu können.

Körperliche Anzeichen

Neben Weinen und tiefem Seufzen, welche die häufigsten Anzeichen darstellen, kann Trauer auch mit Übelkeit und Leeregefühl im Magen einhergehen. Auch das Gefühl, dass die Kehle zugeschnürt ist bis hin zu Brust-, Kopf- und Gliederschmerzen, kann auftreten. Aber auch Atemnot, Lärmempfindlichkeit, Muskelschwäche oder Müdigkeit sind beschrieben.

All Ihre Reaktionen sind menschlich, Sie müssen diese nicht vor anderen verstecken. Die Art und Weise, wie ein Mensch trauert, kann Ihnen niemand vorschreiben und ist individuell in Ihrer Person begründet. Sie haben ein Recht zu trauern und in Ruhe von der/dem Verstorbenen Abschied zu nehmen. Nehmen Sie sich die Zeit und lassen Sie sich Raum, Ihre Gefühle und Gedanken zu sortieren. Wenn Sie das Bedürfnis haben, über Ihre Trauer zu reden, wenden Sie sich bitte an Freunde, Verwandte oder auch gerne an unser Stationsteam.





Endlose Trauer ...

Der Trauerprozess benötigt Zeit. Trauer ist kein einmaliges Geschehen, sondern ein Prozess. Wenn die Trauer nicht mehr enden will oder Sie zu überwältigen scheint, dann suchen Sie sich unbedingt Hilfe. Dies gilt auch, wenn Sie solche Reaktionen bei Angehörigen oder Kindern wahrnehmen.

Sprechen Sie uns gerne an, wir können Ihnen auch für die kommende Zeit im ambulanten Bereich Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen und Kontaktdaten weitergeben. Am Ende der Broschüre finden Sie entsprechende Adressen und Literaturhinweise.

Trauer bei Kindern und Jugendlichen

Auch Kinder und Jugendliche fühlen Trauer und großes Leid beim Tod eines nahestehenden Menschen. Wie Kinder die Phasen der Trauer durchlaufen, ist von vielen Faktoren abhängig, beispielsweise vom Entwicklungsstand oder von bereits gemachten Erfahrungen mit dem Thema Tod. Selbstverständlich können diese Phasen nicht generalisiert werden. Vereinfacht kann hier von folgenden Annahmen ausgegangen werden:

Säuglinge und Kinder bis zum dritten Lebensjahr

In diesem Alter haben Kinder keine konkrete Vorstellung vom Tod, haben aber durchaus ein Gefühl einer existentiellen Bedrohung. Das Kind erlebt vor allem das Getrenntsein und reagiert darauf mit Angst, oft fällt es mit seinem Verhalten in frühere Entwicklungsstufen zurück (z. B. Daumenlutschen oder Einnässen). Wichtig ist es, dem Kind Trost und Sicherheit zu vermitteln und weitere Trennungen von anderen Bezugspersonen zu vermeiden.

Drittes bis sechstes Lebensjahr

Kinder in diesem Lebensalter sehen den Tod als vorübergehendes und rückgängig zu machendes Ereignis an. Sie glauben, dass der Tod durch Gedanken verursacht werden kann, und haben häufig magische Erklärungen für den Tod. Sie können sich selbst schuldig am Sterben der Person fühlen. Für Kinder im Vorschulalter ist es somit wichtig, möglichst viel Zeit mit einer Bezugsperson zu verbringen, die ihnen Zuwendung gibt. Erklärungen sollten möglichst krankheitsbezogen sein, um Selbstbeschuldigungen zu vermeiden. Ebenso sollte darauf hingewiesen werden, dass die/der Verstorbene nicht zurückkehren wird und dies einen selbst auch sehr traurig und wütend macht.

Verwenden Sie auf keinen Fall die Umschreibung, dass die/der Verstorbene eingeschlafen ist. Kinder fürchten sich sonst sehr lange vorm abendlichen Einschlafen und daraus können erhebliche Schlafstörungen und Ängste resultieren.

Sechstes bis achttes Lebensjahr

Etwa ab jetzt beginnen Kinder zu verstehen, dass der Tod endgültig ist. Sie glauben aber nicht, dass alle Menschen sterben müssen oder dass dies sogar sie betreffen könnte. Der Tod wird personalisiert. Häufig äußern Kinder Wut gegenüber der/dem Verstorbenen oder gegenüber den Angehörigen, die den Tod nicht verhindert haben. Die Kinder reagieren mit Angst, depressiven Stimmungen und körperlichen Beschwerden. Sie haben Angst, dass auch andere nahestehende Personen versterben könnten. In diesem Alter ist es wichtig, realistische und klare Informationen zu geben und das Kind möglichst in die Beerdigungszeremonie einzubeziehen. Es ist wichtig, Lehrerinnen und Lehrer zu informieren, damit ungewöhnliche Reaktionen verstanden werden können.

Achstes bis zwölftes Lebensjahr

Kinder in diesem Alter haben ein ähnliches Verständnis vom Tod wie Erwachsene. Sie verstehen die biologischen Aspekte des Todes. Gelegentlich entwickeln sie sogar ein spezielles Interesse bezüglich körperlicher Details, sind aber auch an religiösen und kulturellen Traditionen rund um den Tod interessiert. Somit ist es sehr wichtig, dass sie möglichst häufig anwesend sein dürfen und auch die Beerdigung miterleben können. Versuchen Sie, die Fragen der Kinder möglichst sachlich zu beantworten und nicht zu relativieren.

Zwölftes bis achtzehntes Lebensjahr

Jugendliche sind sehr neugierig bezüglich der existentiellen Fragen rund um den Tod, was gelegentlich zu Risikobereitschaft führen kann, um sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Häufig wehren sie sich gegen Rituale und die Unterstützung durch Erwachsene.

Oft treten starke Gefühlsregungen auf, die selbst von den Jugendlichen schwer zu erklären sind. Es ist wichtig, dass sich die Jugendlichen in ihrer Altersgruppe austauschen können.



Hilfestellung in der Zeit der Trauer

Trauer ist ein Ausnahmezustand in unserem Leben. Trauer wird von jedem Menschen anders erlebt, abhängig davon, wie wir uns auf den Abschied vorbereiten konnten oder ob wir von jetzt auf gleich vor dieser Situation stehen.

Trauer verschwindet nicht von selbst, sie will bewältigt werden und jeder braucht unterschiedlich viel Zeit. Manch einer braucht Wochen, andere trauern Monate oder Jahre, bis sie in einem neuen Leben angekommen sind. Dabei gibt es Rückschläge, ein Auf und Ab auf diesem Weg. Es ist nicht leicht zu akzeptieren, dass ein geliebter Mensch endgültig nicht mehr da ist und das Leben nicht mehr so ist wie früher.

Wenn Sie merken, dass Ihre Trauer anhält, sollten Sie mit Familienangehörigen oder Freunden über ihre Empfindungen reden. Suchen Sie Hilfe bei Fachpersonen wie Psychologen, Seelsorgern oder Trauergruppen.



Internetadressen für Trauernde

www.telefonseelsorge.de

www.mutes.de

www.jgd.de/telefonseelsorge

www.trauernetz.de

www.alpha-nrw.de

www.november.de