

Vom Mut zu trauern und Trauernden zu begegnen

Mag.^a Maria Strel-Wolf

Leiterin Kontaktstelle Trauer, Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Kontaktstelle Trauer
FÜR DIE, DIE BLEIBEN.



Jedes Leben ist
verletzlich...



... und endlich.

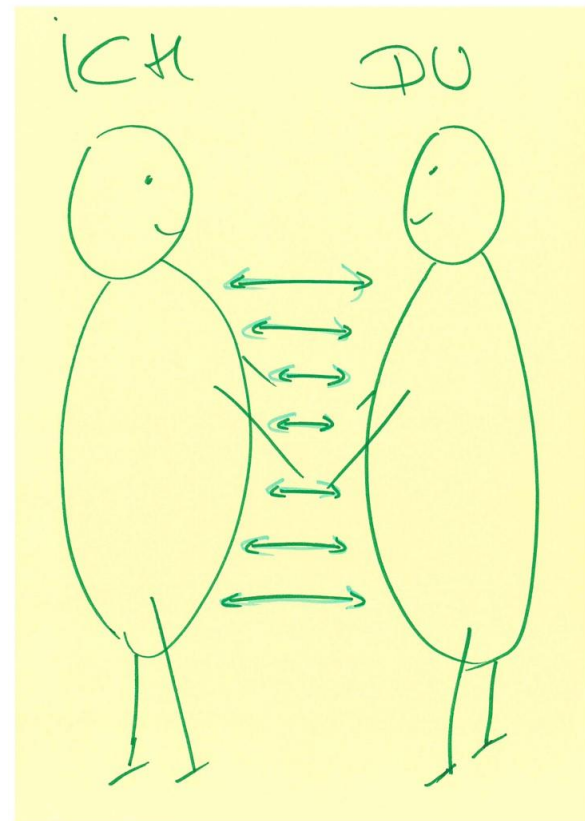




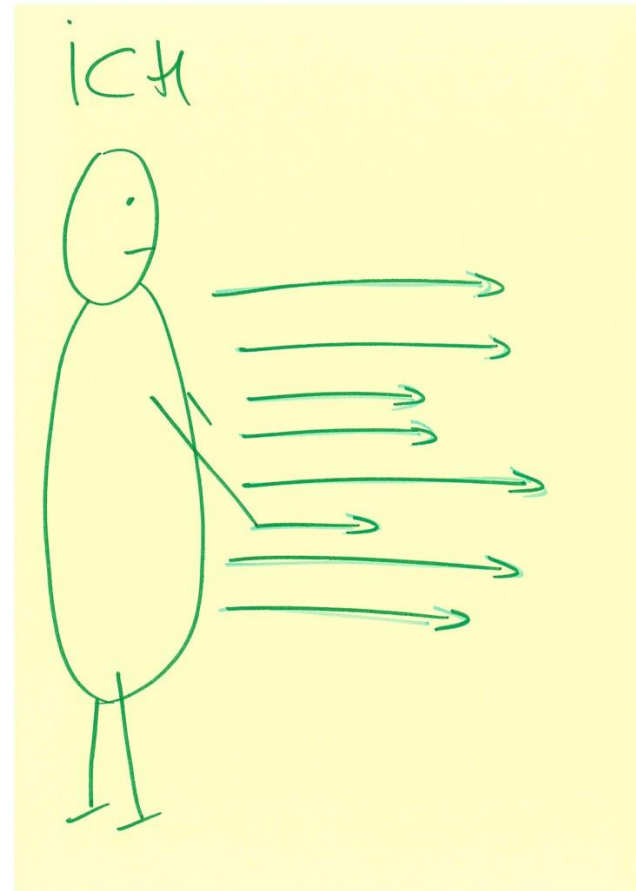
... das verbindet uns alle miteinander.



... ,wir'
gemeinsam



... ,ich'
allein.



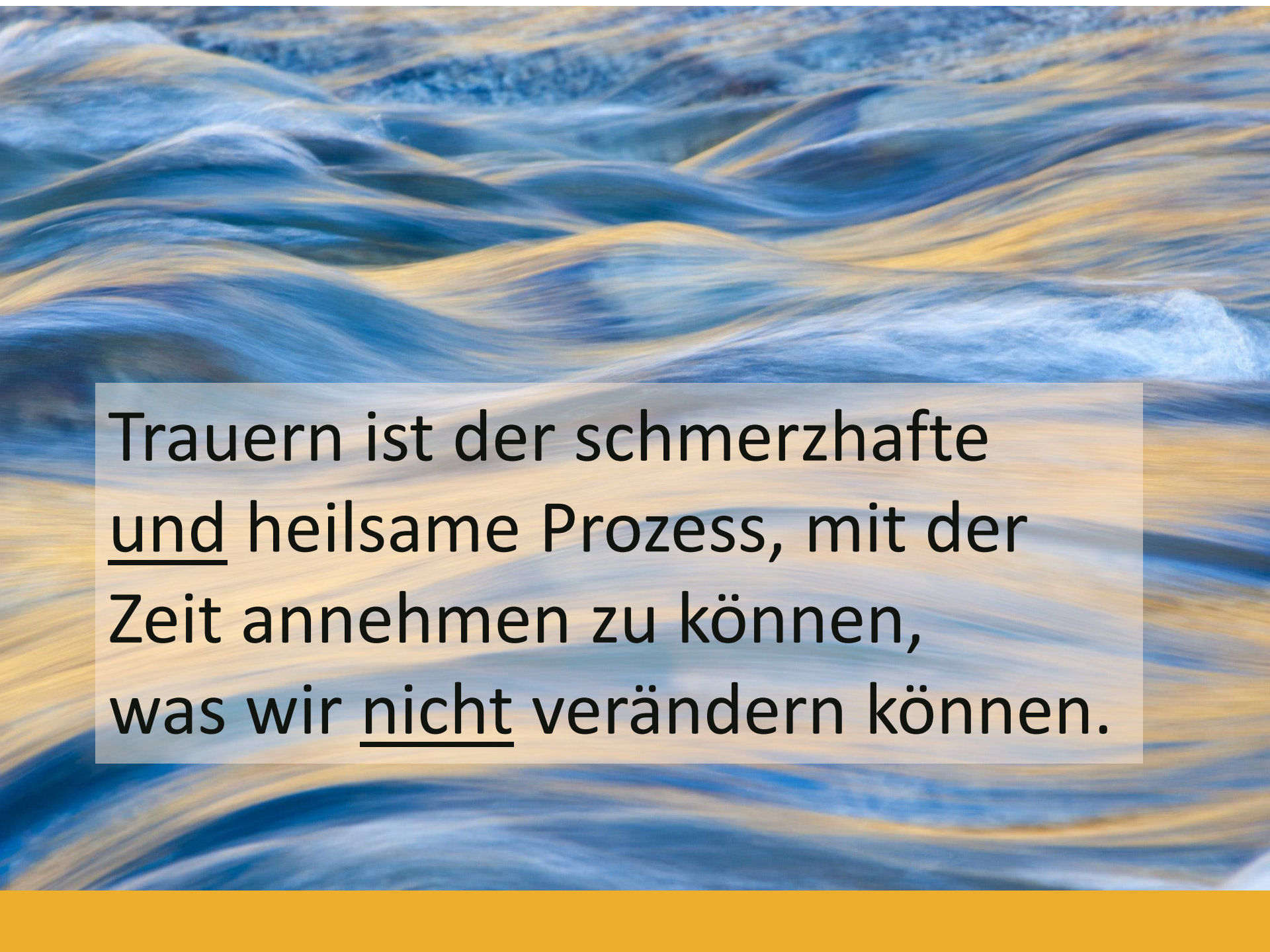
Der
TOD*



* Alfred Angler

Trauer...





Trauern ist der schmerzhafteste
und heilsame Prozess, mit der
Zeit annehmen zu können,
was wir nicht verändern können.



Trauern ist **not**-wendig, um die
Not zu wenden und Gefühle ins
Fließen zu bringen

Trauer...



- ... muss **nicht überwunden** werden.
- ... ist **kein linearer** Prozess,
- ... sondern ein **wechselhafter Weg** ohne den/die Verstorbene/n.
- ...Trauer ist **unberechenbar**.
- ... Trauer sollte/kann nicht vermieden werden und **gehört zum Leben** wie andere Gefühle.
- ... ist wie das Meer: manchmal spiegelglatt und ruhig, und im nächsten Moment bricht eine Welle über uns zusammen, die uns den Boden unter den Füßen wegzieht.

**Wir können die Wellen der Trauer nicht aufhalten,
aber lernen mit ihnen zu schwimmen.**

Trauerreaktionen



- Gefühle : Trauer, Wut, Leere, Entlastung, Schuldgefühle, Nichts, Angst, Freude, ...
- Körperliche Reaktionen: Appetit, Schlaf, Kälte, Herzrasen, Druck, ...
- Kognitive Veränderungen: Konzentration, Vergesslichkeit, ...
- Verhaltensweisen: Rückzug, Aktivität, neue Gewohnheiten, Rituale, neue Rollen,...

Was kann gut tun 😊?

- Kontakt aufnehmen
- Situation benennen
- Für sich stimmige Beileidsbekundung finden
- Verlust würdigen
- Eventuell Erinnerung teilen
- Jahrtage, Geburtstage bemerken
- Raum für Normalität lassen
- Foto, Bild, Blumen am Arbeitsplatz aufstellen, auf der Homepage erwähnen?
- Konkrete Hilfsangebote: soll ich XY übernehmen, es gibt Hilfsangebote,...
- Tränen: fließen lassen, man/frau muss nichts tun – Ohnmacht einfach mit aushalten
- Fragen, benennen, dass man/frau unsicher ist, keine Worte hat

Was tut meist gar **nicht gut** 😞?

- Verlust übergehen oder klein machen
- Gar nicht reagieren
- Hilfloze Trostfloskeln
- Vergleiche mit sich selbst oder anderen
- Sinn anbieten, religiöse Vertröstung: für etwas wird es gut sein, ihm/ihr geht es jetzt besser
- Unkonkrete Unterstützungsangebote
- Sich selbst zu wichtig nehmen, eigene Beziehung hinterfragen, Sensationsgier, sich aufdrängen
- „Du must jetzt loslassen“
- Mitleid das das Gegenüber klein macht, oder sich noch schlechter fühlen lässt

Trauer ist ein Prozess des Wandels



TRAUERN



* mit der Lücke leben
lernen

„Trauern ist die Lösung,
nicht das Problem.“ Chris Paul

