



Informationen für Angehörige

Trauerbewältigung

im Herz- und Diabeteszentrum NRW
Bad Oeynhausen

Liebe Angehörige,

Sie haben einen geliebten und wichtigen Menschen verloren. Sie erleben und spüren diesen Verlust und reagieren dementsprechend. Um Ihnen eine Hilfestellung bei der Trauerbewältigung zu bieten, möchten wir Ihnen zu dem Thema Trauern ein paar Informationen an die Hand geben.

Trauer wird als natürliche Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen verstanden. Sie zeigt sich z.B. durch Sehnsucht, Trennungsschmerz, tiefe Traurigkeit oder sozialen Rückzug.

Es ist wichtig zu verstehen, dass der persönliche Ausdruck der Trauer unterschiedlich ausgelebt wird und jeder auf seine Art und Weise trauert. Es gibt kein „falsches“ Trauern.



Trauer braucht ihre Zeit

Oft wird Trauer als kräfteraubend erlebt. Der Körper fühlt sich durch die Anstrengung schwach und ausgelaugt an und man glaubt zunächst, den Alltag ohne den geliebten Menschen nicht mehr bewältigen zu können.

Abschiednehmen und Beziehungsaufbau

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, dann gerät das ganze Leben in eine Ausnahmesituation. Nichts ist mehr wie es mal war. Die Gefühle der Hilflosigkeit und Sehnsucht bestimmen immer mehr den Alltag. Die Versuche die Verstorbene oder den Verstorbenen loszulassen und Abschied zu nehmen, fallen schwer.

Zum Prozess des Abschiednehmens gehört, dass Trauernde schmerzhaft lernen zu akzeptieren, dass die verstorbene Person mit allen Sinnen nicht mehr physisch greifbar, spürbar und erlebbar ist.

Nach und nach kann eine neue Qualität der inneren Beziehung zur verstorbenen Person aufgebaut werden. Die neue Beziehung beruht mehr auf den gemeinsamen und vielfältigen Erinnerungen oder dem Gefühl einer Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit. Manchmal wird die Verstorbene oder der Verstorbene wie ein innerer Ratgeber in sich integriert.

Ideen zu Beziehungsgestaltung nach dem Tod

- Sich die verstorbene Person an einem besonders schönen Ort vorstellen
- Träume und Tagträume über die Verstorbene oder den Verstorbenen würdigen
- Verbundenheitsgefühle in sich wahrnehmen.
- Einen schön gestalteten Platz als Erinnerungsecke z.B. im Wohn- oder Esszimmer erstellen, dazu Fotos, Lieblingsbumen, kleine besondere Gegenstände der verstorbenen Person aufstellen

Trauerphasen nach Verena Kast

In wissenschaftlichen Untersuchungen wurden vier Trauerphasen herausgestellt. Jeder Mensch erlebt die Phasen der Trauer individuell und unterschiedlich intensiv.

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen

Der Körper befindet sich in einer Schockstarre und der Tod scheint nicht real.

2. Aufbrechenden Emotionen

Es kommt zu Gefühlsausbrüchen wie z.B. Schmerz, Wut, Zorn und Schuldgefühlen.

3. Suchen und sich Trennen

Die Auseinandersetzung mit der gestorbenen Person und dem Tod erfolgt.

4. Neuer Selbst- und Weltbezug

Der innere Frieden kehrt immer mehr zurück.

Die Phasen verlaufen in „Wellen“. Es ist möglich alle Phasen in unterschiedlicher Reihenfolge mehrmals am Tag zu erleben. Die Dauer der Phasen erlebt jede Trauernde und jeder Trauernde individuell und auch das Realisieren des Verlustes und die Veränderung der Beziehung zu der verstorbenen Person sind sehr unterschiedlich.

*„Wenn ich sterbe, werde ich in allen
Galaxien tanzen ...*

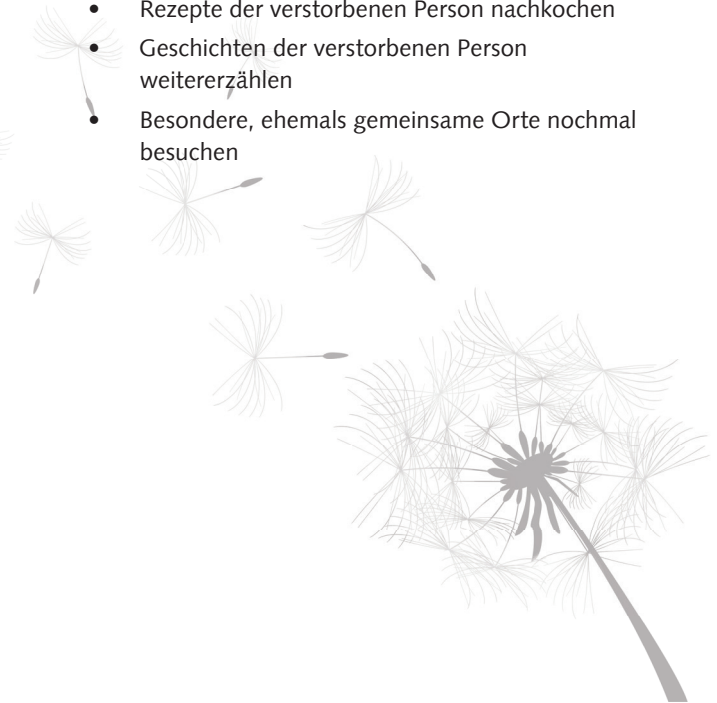
Ich werde spielen, tanzen und singen.“

Elisabeth Kübler-Ross

Was kann bei der Trauerbewältigung hilfreich sein?

Folgende Hinweise sind als Anregung gemeint, nicht jeder Tipp passt zu jeder Person

- Alle Emotionen der Trauer zulassen und akzeptieren
- Über Gefühle und Schmerz sprechen
- Auch sich Lachen und Entspannung erlauben, das entwürdigt nicht die Trauer
- Sich manchmal ablenken durch z.B. Spazieren, Hobbys
- Hilfe in Anspruch nehmen, mit anderen Trauernden austauschen
- Die eigene Trauer anderen Menschen zumuten und sich nicht zurückziehen
- Zum Ehren der verstorbenen Person etwas Lebendiges pflanzen z.B. einen Lebensbaum
- Erinnerungsstücke erstellen
- Rezepte der verstorbenen Person nachkochen
- Geschichten der verstorbenen Person weitererzählen
- Besondere, ehemals gemeinsame Orte nochmal besuchen



Wo kann ich mir Unterstützung suchen?

- Trauercafés: www.trauergruppe.de
- Selbsthilfegruppe für Trauernde:
Malteser: www.malteser.de,
Johanniter: www.johanniter.de
- Telefonseelsorge Deutschland:
0800-1110111, 0800-1110222
- Ehrenamtliche Trauerbegleitung:
www.bv.trauerbegleitung.de
- Wenn die Trauer als unerträglich empfunden wird
oder massiv das Alltagsgeschehen beeinträchtigt,
kann eine Psychotherapie helfen: www.bptk.de
- Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde
Geschwister in Deutschland e.V. www.veid.de



Buchempfehlungen zum Thema Trauer

Für Erwachsene:

„Was bei Trauer gut tut: Hilfen für schwere Stunden“

Roland Kachler

„Das Buch der Trauer: Wege aus Schmerz und Verlust“

Jorge Bucay

„Das Märchen vom Bernstein“

Ulrich Peters

Für Kinder:

„Opas Stern“

Julia Weißflog, Steffen Ortmüller, Daniel Wende

„Ente, Tod und Tulpe“

Wolf Erlbruch



HDZ NRW: Medizinische Kompetenz und menschliche Nähe

Das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, ist ein international führendes Zentrum zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen.

Seit 1989 ist das HDZ NRW Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Die Professorenschaft des HDZ NRW ist zusätzlich seit 2023 Mitglied der Medizinischen Fakultät OWL der Universität Bielefeld.



Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik
(Ruhr-Universität Bochum)
Med. Fakultät OWL
(Universität Bielefeld)

Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel +49(0)5731/97-0
Fax +49(0)5731/97-2300
info@hdz-nrw.de
www.hdz-nrw.de