

RATGEBER

TRAUERBEWÄLTIGUNG

Der Verlust eines geliebten Menschen ist eine der schwersten Herausforderungen im Leben. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust und kann auf vielfältige Weise erlebt werden. Jeder Mensch trauert anders und es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ in der Art und Weise, wie man mit dem Verlust umgeht. Dieser Ratgeber bietet Tipps und Ressourcen zur Trauerbewältigung und zeigt auf, wie man professionelle Hilfe finden kann.





PHASEN DER TRAUER

Trauer wird oft in verschiedene Phasen unterteilt, die jedoch nicht linear verlaufen und bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sein können.

Diese Phasen sind:

SCHOCK UND VERLEUGNUNG

Zu Beginn steht oft das Gefühl des Unglaubens. Der Verlust scheint unwirklich und man neigt dazu, ihn zu verleugnen.

SCHMERZ UND SCHULDGEFÜHLE

Wenn die Realität einsetzt, können starke emotionale Schmerzen und Schuldgefühle auftreten. Man stellt sich Fragen wie „Hätte ich etwas anders machen können?“

ZORN UND GROLL

Gefühle von Wut und Groll können gegenüber dem Verstorbenen, sich selbst oder anderen entstehen.

VERHANDELN

In dieser Phase versucht man oft, durch „Verhandlungen“ den Schmerz zu lindern, zum Beispiel indem man sich vorstellt, was hätte anders laufen können.

DEPRESSION UND RÜCKZUG

Tiefe Traurigkeit und Rückzug sind typische Reaktionen, wenn man den Verlust realisiert. Diese Phase kann von Isolation und Einsamkeit geprägt sein.

AKZEPTANZ

Schließlich erreicht man die Phase der Akzeptanz, in der man den Verlust annimmt und beginnt, sich auf das Leben ohne den geliebten Menschen einzustellen.



TIPPS ZUR TRAUERBEWÄLTIGUNG

ERLAUBEN SIE SICH ZU TRAUERN

Trauer ist ein natürlicher Prozess und es ist wichtig, sich die Zeit und den Raum zu geben, um zu trauern. Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sondern erlauben Sie sich, sie zu erleben.

SUCHEN SIE UNTERSTÜTZUNG

Sprechen Sie mit Familie, Freunden oder einem Trauerbegleiter über Ihre Gefühle. Manchmal kann es hilfreich sein, einfach jemanden zu haben, der zuhört.

ERINNERUNGEN BEWAHREN

Erstellen Sie ein Erinnerungsalbum, schreiben Sie Briefe an den Verstorbenen oder gestalten Sie einen Gedenkplatz. Diese Aktivitäten können helfen, Ihre Gefühle zu verarbeiten und eine Verbindung zum Verstorbenen zu bewahren.

PFLEGEN SIE SICH SELBST

Achten Sie auf Ihre körperliche und emotionale Gesundheit. Ausreichender Schlaf, gesunde Ernährung und Bewegung können dabei helfen, die Belastungen der Trauer zu bewältigen.

SETZEN SIE SICH KEINE FESTEN ZEITRAHMEN

Trauer braucht Zeit und verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich. Setzen Sie sich nicht unter Druck, innerhalb eines bestimmten Zeitraums „über den Verlust hinwegzukommen“.

RESSOURCEN ZUR TRAUERBEWÄLTIGUNG & PROFESSIONELLE HILFE FINDEN

TRAUERGRUPPEN

Trauergruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die Ähnliches durchmachen. Sie finden solche Gruppen oft bei lokalen Kirchen, Bestattungsunternehmen oder sozialen Organisationen.

ONLINE-FOREN UND COMMUNITIES

Im Internet gibt es zahlreiche Foren und Communities, in denen Sie sich anonym über Ihre Gefühle austauschen können. Webseiten wie „Trauerhilfe“ oder „Verwaiste Eltern“ bieten Plattformen für Trauernde.

BÜCHER UND LITERATUR

Es gibt viele Bücher, die sich mit dem Thema Trauer beschäftigen und hilfreiche Tipps und Einsichten bieten. Einige empfehlenswerte Titel sind:

„Über den Tod und das Leben danach“ von Elisabeth Kübler-Ross

„Der Verlust eines geliebten Menschen“ von Theresa M. Rando

„Trauern – Wenn Männer Abschied nehmen“ von Martin Kreuels

APPS UND DIGITALE ANGEBOTE

Es gibt auch Apps, die zur Unterstützung Trauernder entwickelt wurden. Beispiele sind die App „Grief: Support for Loss“ oder „Mourning Journal“, die tägliche Impulse und Platz für persönliche Notizen bieten. 4.1.

TRAUERBEGLEITER UND THERAPEUTEN

Wenn die Trauer überwältigend wird und Sie das Gefühl haben, alleine nicht weiterzukommen, kann professionelle Hilfe notwendig sein. Trauerbegleiter und Therapeuten sind speziell ausgebildet, um Trauernde zu unterstützen. Sie können über Ihren Hausarzt, lokale Beratungsstellen oder spezialisierte Organisationen wie die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) Kontakte finden.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich regelmäßig mit anderen Trauernden zu treffen und Erfahrungen auszutauschen. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG SELBSTHILFE) bietet eine umfassende Liste von Selbsthilfegruppen in Deutschland.

NOTFALL-HOTLINES

Wenn die Trauer unerträglich wird und Sie dringend jemanden zum Reden brauchen, können Sie sich an Notfall-Hotlines wenden. In Deutschland bietet die Telefonseelsorge unter der Nummer 0800-1110111 oder 0800-1110222 rund um die Uhr Unterstützung an.



Trauer ist ein komplexer und individueller Prozess, der Zeit und Raum benötigt. Es ist wichtig, sich selbst zu erlauben, zu trauern und Unterstützung zu suchen, wenn man sie braucht. Es gibt viele Ressourcen und professionelle Hilfsangebote, die Trauernde auf ihrem Weg begleiten können. Denken Sie daran, dass Sie nicht alleine sind und dass es in Ordnung ist, Hilfe anzunehmen.

Mein Bestatter Mittelhessen

Siemensstr. 8

35463 Fernwald

Telefon: 0641 20 10 780

E-Mail: info@mein-bestatter-mittelhessen.de