

## Was trauernde Menschen wissen sollten

Nach einer Vorlage von Priska Friedli Seelsorgerin Heimstätte Bärau BE/Matthias Mettner Maur ZH

### ☛ Trauer ist keine Krankheit, sondern eine lebenswichtige Reaktion auf Verlust und Trennung

Der Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen kann Gefühle in Ihnen auslösen, die Ihnen fremd sind oder Angst machen. Diese Gefühle gehören in der Regel zum ganz normalen psychischen Ausnahmezustand der Trauer. Sie haben nichts mit «Verrückt-Sein» im krankhaften Sinn zu tun.

### ☛ Trauer erfasst den ganzen Menschen und berührt all seine Lebensbereiche

Trauer hat viele Gesichter und zeigt sich auf vielfältige Art und Weise in körperlichen und seelischen Symptomen: Schlafstörungen, innerer Getriebenheit, Lebensangst, Panikattacken, Wut, Appetitstörungen etc

### ☛ Trauer wird individuell ganz unterschiedlich erlebt und gestaltet

Trauern Sie möglichst in jedem Augenblick so, wie Sie es empfinden. Nehmen Sie Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche ernst.

### ☛ Aufbrechende Gefühle sollen ausgedrückt werden

Die Trauer mit ihren unterschiedlichen Gefühlen hilft Ihnen, sich mit dem schmerzlichen Verlust auseinander zu setzen und weiter zu leben. Denken Sie immer daran: Gefühle sind weder gut noch schlecht. Sie sind einfach und sie werden erlebt. Es hilft bei der Bewältigung, eine Ausdrucksform für die Gefühle zu suchen (Schreien, Schreiben, Zeichnen, Kerze anzünden, Weinen etc)

## Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens

Die grösste Gefahr für trauernde Menschen ist, in die Spirale der Einsamkeit zu geraten. Wenn Sie allein sind, nehmen Sie Kontakt auf zu Menschen, die wie Sie einen schmerzlichen Verlust erlitten haben.

### ☛ Nehmen Sie alle Hilfsmöglichkeiten in Anspruch

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin über Ihr seelisches und körperliches Befinden. Oft können einfache Hilfsmittel zu einer wesentlichen Verbesserung des Gesundheitszustandes und des Wohlbefindens führen.

### ☛ Äussern Sie Ihre Bedürfnisse

Sagen Sie Angehörigen, Freundinnen, Nachbarn, Arbeitskollegen, was Sie brauchen und wollen und was Sie nicht brauchen. Nur Sie alleine wissen, was Ihnen gut tut und hilft.

### ☛ Suchen Sie in jedem Fall Unterstützung und Hilfe bei Fachpersonen

wenn:

- Ihre Trauer nicht enden will
- Sie starke körperliche und seelische Beschwerden oder chronische Krankheitsbilder erleben
- Sie einen nahen Menschen durch plötzlichen Tod verloren haben
- Sie einen Angehörigen durch Suizid verloren haben



Ärzte, Seelsorgerinnen, Psychotherapeuten oder Kriseninterventionsstellen bieten professionelle Unterstützung.