



Wenn ein geliebter Mensch stirbt...



Kantonsspital
St.Gallen



Die Trauer ist ein ganz natürliches Gefühl, welches uns die Tiefe unserer Sorge und Liebe für einen uns nahen Menschen zeigt. Lieben heisst ja auch offen sein für Schmerz und Verlust.

Jede Person erlebt die Trauer auf ihre ganz persönliche Art. Es gibt keinen einheitlichen Plan, nach dem man trauert und keine Regeln, wie man sich vom Verlust erholen sollte. Wir versuchen, Anteil an Ihrer Trauer zu nehmen.

Diese Broschüre soll Ihnen

- helfen, Ihre Gefühle in dieser Situation zu verstehen. Was ist «normal», wann wäre es gut, wenn Sie sich Unterstützung holen würden?
- Mut machen, sich bei Bedarf Hilfe zu holen;
- aufzeigen, wie Kinder und Jugendliche mit Trauer und Verlusten umgehen und wie Sie diese unterstützen können;
- unterstützende Adressen vermitteln;
- entsprechende Literaturhinweise geben.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt ...

«Die Augen der Toten schliessen wir mit Zartheit.

Auch die Augen der Lebenden müssen mit Zartheit wieder geöffnet werden.»

Jean Cocteau

Der Verlust eines geliebten Menschen löst grosse Trauer aus. Trauer nennen wir das Gefühl, das sich einstellt, wenn wir etwas verlieren, das für uns einen Wert dargestellt hat. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist dieses Verlust- und Trauergefühl besonders gross. Das Trauern ist die Anpassung an den Verlust und heisst nicht, schwach zu sein oder etwas nicht richtig zu machen. Die gelebte Trauer ist notwendig, um den Tod eines geliebten Menschen zu verarbeiten und gesund weiterleben zu können. Das Trauern ermöglicht es uns Menschen, uns auf die veränderte Situation einzulassen.





Trauerreaktionen

Gefühle

- Sie sind voller Traurigkeit, welche sich oft, aber nicht immer im Weinen zeigen.
- Gefühle von Verlassenheit und Einsamkeit belasten Sie.
- Sie spüren Angst. Diese kann von einem unbestimmten Gefühl der Unsicherheit bis zu einem heftigen Anfall von Panik reichen.
- Sie fühlen sich ruhelos.
- Sie fühlen Wut oder Schuld über Dinge, die Sie in Ihrer Beziehung mit der verstorbenen Person erlebt haben.
- Sie sind wütend, dass die verstorbene Person Sie verlassen hat und dass Sie ohne sie weiterleben müssen.
- Sie sind starken Stimmungsschwankungen unterworfen und kleinste Dinge werden zur Belastung. Manchmal wollen Sie gar nicht mehr.
- Sie spüren Erleichterung über den Tod des geliebten Menschen, wenn ihm eine lange und qualvolle Krankheitszeit vorangegangen ist.
- Neben üblichen Trauergefühlen können Sie ein positives Gefühl von Befreiung empfinden, wenn die Beziehung zum Verstorbenen, oder auch die letzte Zeit mit dem verstorbenen Menschen, belastet war.
- Sie fühlen sich vor allem in der ersten Zeit nach dem Tod hilflos und befürchten, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können.
- Sie haben grosse Sehnsucht nach der verstorbenen Person.
- Vielleicht wundern Sie sich, dass Sie im Moment gar keine Trauer verspüren.

Gedanken

- Sie haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren.
- Sie fühlen die Nähe der verstorbenen Person und haben das Gefühl, dass diese anwesend ist; Sie hören deren Stimme oder sehen ihr Gesicht. Vielleicht begegnet sie Ihnen in den Träumen.
- Sie beschäftigen sich fast nur noch mit Erinnerungen und dem Leben der verstorbenen Person. Immer wieder tauchen vergangene Erlebnisse in Ihrem Gedächtnis auf.
- Sie blicken zurück, denken an die letzten Monate vor dem Tod, Sie haben Schuldgefühle und fragen sich, was Sie hätten anders machen können oder sollen.

Körperliche Zeichen

- häufiges tiefes Seufzen
- Weinen
- Leeregefühl im Magen
- Übelkeit
- Kehle fühlt sich zugeschnürt an
- Druck auf der Brust
- Druck im Kopf bis hin zu Kopfschmerzen
- Überempfindlichkeit gegen Lärm
- Atemlosigkeit, ein Gefühl von Kurzatmigkeit
- Muskelschwäche
- Energiemangel, Müdigkeit, Trägheit
- Schlafschwierigkeiten
- veränderte sexuelle Bedürfnisse
- verändertes Essverhalten

Verhalten

- Sie ertappen sich dabei, dass Sie wie geistesabwesend handeln oder Dinge tun, die sinnlos sind.
- Sie haben das Bedürfnis, sich zurückzuziehen und Menschenansammlungen, aber auch nahestehende Menschen, die sich um Sie bemühen, zu meiden.
- Alles ist Ihnen zu viel, Sie können nicht mehr reagieren.
- Sie vermeiden gewisse Situationen, um nicht an die verstorbene Person erinnert zu werden. Oder im Gegenteil, Sie suchen Situationen, die Sie gemeinsam erlebt haben.
- Sie fallen in eine rastlose Überaktivität, um Ihrer Unruhe zu entkommen.
- Sie versuchen vielleicht Ihre Trauer mit Alkohol, Medikamenten oder Drogen zu unterdrücken.



Spiritualität

- Sie suchen vermehrt Antworten auf Fragen nach dem Sinn des Lebens.
- Sie haben das Bedürfnis nach mehr/weniger Spiritualität (Sie beten mehr/weniger, die Beziehung zur Religionsgemeinschaft wird enger/lockerer).
- Sie versuchen die Erlebnisse rund um das Sterben und den Tod des Verstorbenen und die damit verbundenen Gefühle in einen rationalen Zusammenhang zu stellen.
- Sie ziehen sich wiederholt zurück, fühlen sich isoliert und verlassen.
- Sie fühlen sich längere Zeit depressiv.
- Sie haben wiederkehrende Gedanken an Selbstmord.
- Sie stellen sich die Warum-Frage: Warum gerade...?
- Sie fragen sich, ob Sie am Tod mitschuldig sind.
- Sie fragen nach Gott: Wo ist er? Warum lässt er mich leiden?
- Sie stellen sich die Frage nach dem Sinn des Todes.
- Sie fragen sich: Wie geht mein Weg weiter? Was ist meine Lebensaufgabe?

Einige der vorher beschriebenen Reaktionen mögen auf Sie zutreffen, andere nicht. Wichtig ist, dass Sie die Trauer nicht in sich einschliessen und Ihre Gefühle dabei unterdrücken. Nehmen Sie Ihre Trauer ernst. Sprechen Sie mit nahestehenden Personen oder Fachpersonen über Ihre Situation und Ihre Trauergefühle.

Was in der Trauer helfen kann...

Wenn ich selber in Trauer bin...

- Trauer ist keine Krankheit, sondern eine lebenswichtige Reaktion auf Verlust und Trennung. Dies kann Gefühle auslösen, die Ihnen fremd sind oder Angst machen. In der Regel gehören diese Gefühle zum ganz normalen psychischen Ausnahmezustand der Trauer. Sie haben nichts mit «Ver-rückt-sein» im krankhaften Sinn zu tun.
- Trauer berührt all Ihre Lebensbereiche und zeigt sich auf vielfältige Art und Weise in körperlichen und seelischen Symptomen (Schlafstörungen, Lebensangst, Panikattacken, Wut, Appetitstörungen, etc.). Reden Sie mit Angehörigen oder Ihrem Hausarzt darüber.
- Trauer wird individuell und unterschiedlich erlebt. Trauern Sie deshalb möglichst in jedem Augenblick so, wie Sie es empfinden. Nehmen Sie Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche ernst. Denken Sie immer daran: Gefühle sind weder gut noch schlecht. Sie helfen bei der Bewältigung und es tut gut, eine Ausdrucksform für die Gefühle zu suchen (schreien, schreiben, zeichnen, Kerze anzünden, weinen, etc.)
- Trauer braucht Zeit, nehmen Sie sich diese.
- Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens und äussern Sie Ihre Bedürfnisse klar. Nur Sie alleine wissen, was Ihnen gut tut und hilft.
- Nehmen Sie alle Hilfsmöglichkeiten in Anspruch. Oft können einfache Hilfsmittel zu einer wesentlichen Verbesserung des Gesundheitszustandes und des Wohlbefindens führen.
- 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 Angehörigen durch Suizid verloren haben
- Sie ein Kind verloren haben

Wenn ich Trauernde begleite...

- Zeigen Sie Anteilnahme, Betroffenheit und Solidarität
- Bieten Sie Ihre Hilfe an und fragen Sie konkret, ob und wie Sie Trauernde unterstützen können (Einkauf, Haushalt, etc.)
- Seien Sie bereit, wirklich zuzuhören, verzichten Sie unbedingt auf Ratschläge. Sprechen Sie mit den Trauernden über das, was sie beschäftigt und nicht über das, was Ihnen in den Sinn kommt.
- Respektieren und akzeptieren Sie die Gefühle und Verhaltensweisen der Trauernden, auch wenn diese zum Teil widersprüchlich erscheinen. Denken Sie immer daran, dass jeder Mensch ganz individuell auf schmerzliche Verluste reagiert.
- Sprechen Sie über den Verstorbenen und unterstützen Sie den trauernden Menschen darin, seine Gefühle, Gedanken und Erinnerungen auszudrücken.
- Vertrauen Sie auf die heilende Kraft der Tränen.
- Sprechen Sie offen über Gesundheitsrisiken, fragen Sie nach eventuellen Beschwerden des trauernden Menschen (Schlafstörungen, keinen Appetit mehr,...) und überlegen Sie gemeinsam, was helfen könnte.
- Nehmen Sie Ihre Verantwortung wahr, wenn Trauernde Suizidwünsche und Gedanken äussern. Sprechen Sie offen darüber und überlegen Sie gemeinsam, ob und welche professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.



Kinder und Jugendliche

Auch Kinder und Jugendliche fühlen Trauer und grosses Leid angesichts des Todes einer ihnen nahestehenden Person. Sie haben ein anderes Zeitgefühl als die Erwachsenen. Wie die Kinder die Phasen der Trauer durchlaufen, ist sehr von ihrem Entwicklungsstand abhängig. Dabei kann grob von folgenden Annahmen ausgegangen werden.

Säuglinge bis zum dritten Lebensjahr

In diesem Alter haben die Kinder keinen Bezug zum Tod. Trotzdem können diese Kinder eine Trauerreaktion zeigen. Das Kind erlebt vor allem das Getrenntsein und reagiert darauf mit Angst sowie allenfalls mit Regression (Zurückfallen in frühere Entwicklungsstufen). Häufig reagieren die Kinder in diesem Alter ähnlich wie die nahestehenden Erwachsenen. Wichtig ist, den Alltagsablauf möglichst aufrechtzuerhalten und weitere

Trennungen von anderen wichtigen Personen zu vermeiden.

Drittes bis sechstes Lebensjahr

Diese Kinder sehen den Tod als vorübergehendes und rückgängig zu machendes Ereignis an. Sie glauben, dass der Tod durch Gedanken verursacht werden kann, haben häufig magische Erklärungen für den Tod und können sich selbst schuldig für den Tod fühlen. Für die Kinder im Vorschulalter ist es somit wichtig, möglichst viel Zeit mit einer Bezugsperson zu verbringen, welche ihnen Zuwendung gibt und einen normalen Alltagsablauf ermöglicht. Die Erklärungen sollten möglichst krankheitsbezogen sein, um Selbstbeschuldigungen zu vermeiden. Ebenso sollte darauf hingewiesen werden, dass die Verstorbenen nicht zurückkehren werden.

Sechstes bis achttes Lebensjahr

Nun beginnen die 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 den Verstorbenen oder den Angehörigen, welche den Tod nicht verhindern konnten. Die Kinder reagieren häufig mit Angst und depressiven Symptomen sowie körperlichen Beschwerden. Sie haben Angst, dass auch andere ihnen nahestehende Personen versterben könnten. In diesem Alter ist es wichtig, realistische und klare Informationen zu geben und das Kind möglichst in die Beerdigungszeremonie einzubeziehen. Allenfalls ist es sinnvoll, die Lehrpersonen zu informieren, damit gewisse Reaktionen der Kinder verstanden werden.

Achstes bis zwölftes Lebensjahr

Kinder in diesem Alter haben ein ähnliches Verständnis vom Tod wie die Erwachsenen. Sie verstehen die biologischen Aspekte des Todes, aber auch die Auswirkungen auf Beziehungen; sie gehen eher kopflastig mit dem Tod um und können sich wenig über ihre Gefühle bezüglich Tod und Sterben äussern. Gelegentlich entwickeln sie sogar eine spezielle Neugierde bezüglich körperlicher Details am Sterbeprozess, sind aber auch an religiösen und kulturellen Traditionen rund um den Tod interessiert. Somit ist es sehr wichtig, dass sie möglichst viel am Totenbett sein dürfen und das Sterben, aber auch die Beerdigung miterleben können.

Zwölftes bis achtzehntes Lebensjahr

Jugendliche sind sehr neugierig bezüglich der existenziellen Fragen rund um den Tod, was gelegentlich zu Risikoaktivitäten führen kann, dies um sich mit der eigenen Sterblichkeit und Endlichkeit auseinanderzusetzen.

Häufig wehren sie sich gegen die Rituale und die Unterstützung der Erwachsenen. Sie haben das Gefühl, nicht richtig verstanden zu werden. Oft kommen starke Gefühlsreaktionen, welche selbst von den Jugendlichen schwer zu identifizieren und auszudrücken sind. Es ist wichtig, dass sich die Jugendlichen in ihrer Altersgruppe austauschen können. Trotzdem sollten sie auch die Möglichkeit haben, sich von Erwachsenen Unterstützung zu holen; sie sollten nicht überschätzt werden.

Selbstverständlich können diese Phasen nicht generalisiert werden.

Bücher zum Thema «Sterben und Trauern»

Es gibt sehr viele Bücher zu diesem Thema. Wir beschränken uns auf eine kleine, uns gut bekannte und vertraute Auswahl. Wir empfehlen aber auch gerne eine Beratung in einer Buchhandlung.

Für Erwachsene:

Jorgos Canacakis
Ich begleite dich durch deine Trauer
Kreuz Verlag

Verena Kast
Zeit der Trauer
Kreuz Verlag

Monika Renz
Zeugnisse Sterbender
Junfermann Verlag

Christine Longaker
Dem Tod begegnen und Hoffnung finden
Piper Verlag

Monika Specht-Tomann, Doris Tropper
Zeit des Abschieds
Kreuz Verlag

Anselm Grün
Du wirst getröstet
Kreuz Verlag

Ruthmarijke Smeding/Margarete Heitkönig
Trauer erschliessen
der hospiz verlag

Bonanno George A.
Die andere Seite der Trauer
Edition Sirius

Gertrud Ennulat
Kinder trauern anders
HERDER spektrum

Für Jugendliche:

Monika Specht –Tomann, Doris Tropper
Wir nehmen jetzt Abschied
Patmos Verlag

Astrid Lindgren
Die Brüder Löwenherz

Bilderbücher: Für und mit Kindern

Wenche Oyen Margrit Kaldhol
Abschied von Rune
Ellermann Verlag

Amelie Fried, Jacky Gleich
Hat Opa einen Anzug an?
Amser Verlag

Alma Post
Auf Wiedersehen Papa
Patmos Verlag

Hildtraud Olbrich
Abschied von Tante Sofia
Verlag Ernst Kaufmann Lahr

Susan Varley
Leb wohl lieber Dachs
Anette Beltz Verlag

Regine Schindler
Pele und das neue Leben
Kaufmannverlag de

Amin Beuscher
Über den grossen Fluss
Sauerländer Verlag

Institutionen

Seelsorge Kantonsspital St.Gallen
Informationen und Adressen zu
verschiedenen Religionen und Kulturen
Tel. +41 71 494 11 11
www.kssg.ch/seelsorge

**Beratungs- und Sozialdienst
Kantonsspital St.Gallen**
Tel. +41 71 494 24 72
www.kssg.ch/bsd

Trauercafé am Kantonsspital St.Gallen
1. Dienstag im Monat
von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Spital-Restaurant Vitamin, Haus 03



Palliativzentrum Kantonsspital St.Gallen
Tel. +41 71 494 35 50
palliativzentrum@kssg.ch
www.kssg.ch/palliativzentrum

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Lämmlibrunnenstr. 55, 9000 St.Gallen
Tel. +41 71 222 22 63
selbsthilfe@fzsg.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst
Brühlgasse 35, 9000 St.Gallen
Tel. +41 71 243 45 45
www.kjpd-sg.ch

**Kindertrauergruppen und
Familientrauerbegleitung**
Nicole Spesny, Praxis Go on
obere Torackerstrasse 14a, 9248 Bichwil,
Tel. +41 77 403 24 32 oder
familie@trauer-go-on.ch
www.trauer-go-on.ch

Palliative Ostschweiz
Flurhofstrasse 7, 9000 St.Gallen
Tel. +41 71 245 80 80
info@palliative-ostschweiz.ch

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.palliative-ostschweiz.ch



**Professionell
Umfassend
Menschlich**

Die Broschüre wurde von den folgenden Bereichen erarbeitet:

Palliativzentrum
Seelsorge
Beratungs- und Sozialdienst

Kontakt

Kantonsspital St.Gallen

Rorschacher Strasse 95
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 11 11
www.kssg.ch