

Wenn ein geliebter Mensch stirbt...





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.

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.



Trauerreaktionen

Gefühle

- Sie sind voller Traurigkeit, welche sich oft, aber nicht immer im Weinen zeigt.
- 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 weiterleben müssen ohne sie.
- 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 nahe stehende 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 nahe stehenden Personen oder Fachpersonen über Ihre Situation und Ihre Trauergefühle.

Wenn die Trauer nicht mehr endet...

Der Trauerprozess braucht seine Zeit. Dieser Prozess ist nicht ein einmaliges Geschehen. Häufig wird er als wellenförmiges Kommen und Gehen erlebt. Er braucht seine Zeit, nehmen Sie sich diese.

Wenn die Trauer nicht mehr enden will oder Sie zu erdrücken oder zu überwältigen droht, dann suchen Sie sich Hilfe bei Fachpersonen. Dies gilt auch, wenn Sie solche Reaktionen bei Angehörigen oder Kindern/Jugendlichen wahrnehmen. Ihr Hausarzt, die Gemeindeseelsorge oder das betreuende Team des Spitals (Seelsorge, Sozialdienst, Psychoonkologie, Pflege, Ärzte usw.) sind gerne als Gesprächspartner bereit.

Im Anhang finden Sie entsprechende Adressen und Literaturhinweise; nutzen Sie diese.



Kinder und Jugendliche

Auch Kinder und Jugendliche fühlen Trauer und grosses Leid angesichts des Todes einer ihnen nahe stehenden 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 nahe stehenden 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 nahe stehende 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 hier auf eine kleine, uns gut bekannte und vertraute Auswahl. Wir empfehlen aber auch eine Beratung in einer Buchhandlung.

Für Erwachsene:

Ich begleite dich durch deine Trauer

Jorgos Canacakis
Kreuz Verlag Stuttgart, 2007

Den Tod erleben

Marie de Hennezel/ Bastei Lübbe
Bergisch Gladbach, 1998

Wege aus der Trauer

Monika Specht-Tomann, Doris Tropper
Kreuz Verlag Stuttgart, 2001

Zeugnisse Sterbender

Monika Renz
Junfermann Verlag Paderborn, 2005

Zeit der Trauer

Verena Kast
Kreuz Verlag Stuttgart, 2006

Dem Tod begegnen und Hoffnung finden

Christine Longaker; Vorwort von
Sogyal Rinpoche, Piper Taschenbuch 2001

Ente, Tod und Tulpe

Wolf Erlbruch, Kunstmann Verlag
(Erwachsene und Kinder)

Für Jugendliche:

Wir nehmen jetzt Abschied

Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und
Tod, Monika Specht-Tomann, Doris Tropper
Patmos Verlag Düsseldorf, 2000

Niemand stirbt für sich allein

Geschichten über Leben und Tod, Lutz van Dijk
Patmos Verlag Düsseldorf, 1997

Brüder Löwenherz

Astrid Lindgren

Für und mit Kindern:

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen

Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher
D. Tausch-Flammer/L.Bickel
Verlag Herder Freiburg i. Br., 1994

Tränen, die nach innen fließen

Erlebnisberichte betroffener Kinder und Eltern,
Regine Schindler (Hrsg.), Edition Keemper
im Verlag Ernst Kaufmann Lahr, 1993

Auf Wiedersehen, Papa

Alma Post
Patmos Verlag Düsseldorf, 2000

Abschied von Tante Sofia

Hildtraud Olbrich
Verlag Ernst Kaufmann Lahr, 1998

Leb wohl lieber Dachs

Susan Varley, Anette Beltz Verlag, 1992

Institutionen

Seelsorge Kantonsspital St.Gallen

Informationen und Adressen zu verschiedenen
Religionen und Kulturen
Telefon 071 494 11 11
www.spitalseelsorge-sg.ch

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Lämmli-brunnenstr. 55, 9000 St.Gallen
Telefon 071 222 22 63
selbsthilfe@fzsg.ch

Caritas St.Gallen

Fachstelle Begleitung in der letzten Lebensphase
Klosterhof 6e, 9000 St.Gallen
Telefon 071 577 50 34

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Brühlgasse 35, 9000 St.Gallen
Telefon 071 243 45 45
www.kjpd-sg.ch

Palliative Ostschweiz

Flurhofstrasse 7, 9000 St.Gallen
Telefon 071 245 80 80
info@palliative-ostschweiz.ch

Trauerkaffee am Kantonsspital St.Gallen

1. Dienstag im Monat
von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Spital-Restaurant Vitamin



Die Broschüre wurde von folgenden Personen erarbeitet:

Dr. Daniel Büche, Oberarzt mbF

Marlis Fabienne Bucher, Seelsorgerin

Elke Burg, Stationsleiterin Palliativstation Flawil

Irma Graf, Leiterin Beratungs- und Sozialdienst

Mona Mettler, Pflegefachfrau, Palliativzentrum

Ursula Mika, Leiterin Pflege Haus 01

Kantonsspital St.Gallen
Rorschacherstrasse 95
9007 St.Gallen
Telefon 071 494 11 11
www.kssg.ch