

Trauer ist keine Krankheit.

Doch: Nicht gelebte Trauer kann krank machen.

Trauer ist die gesunde und heilsame Reaktion auf einen bedeutenden Verlust, wie z.B. den Tod eines geliebten Menschen. Nicht die Trauer bewirkt die Belastungsstörung, die nach dem Tod einer nahen Bezugsperson auftritt, sondern der Verlust mit allen seinen Facetten. Deswegen verstehen wir Trauer nicht als Krankheit.

Der trauernde Mensch muss eine Vielzahl von Trauer-Aufgaben bewältigen. Dazu gehört die Realisierung und Annahme des Geschehenen, das Durchleben der vielfältigen Gefühle und das Finden eines neuen Platzes für sich selbst und für den Verstorbenen. Alle diese Aufgaben werden individuell gelöst. Sie benötigen viel Kraft und Zeit. Fast alle Menschen haben die nötigen Ressourcen dazu.

Von ihrem Umfeld brauchen Trauernde die Bestätigung, dass ihr eigener Umgang, ihr eigener Trauer-Weg in Ordnung ist. In manchen Situationen, z.B. bei plötzlichen Toden, Suizid, Tod von Kindern, Mehrfachverlusten etc. kann es hilfreich sein, eine professionelle Trauerbegleitung oder Therapie als Unterstützung zu nutzen. Machen Sie den Trauernden deutlich, dass es kein Versagen ist, Hilfe in dieser schwierigen Zeit anzunehmen.

Trauer hilft Betroffenen, den Tod des geliebten Menschen zu verstehen und ihn schließlich in das eigene Leben zu integrieren. Somit können sie ihren Lebensweg in guter Weise weiter gehen. Wenn Trauer nicht gelebt werden darf, wenn zu schnell wieder perfektes Funktionieren erwartet wird, dann können Körper und Psyche mit Krankheitssymptomen reagieren. Der gesunde Weg ist ein ERLAUBEN individueller Trauer.

Im Arbeitskontext erfordert dies manchmal kreative, individuelle Lösungen, die nicht ausgrenzen, aber auch nicht überfordern. Flexible Arbeitszeiten für einen gewissen Zeitraum könnten hierbei z.B. eine gute Möglichkeit sein.

Trauer braucht Raum, Zeit, Verständnis und Geduld. Vom Trauernden selbst und von seinem Umfeld.

Vielen Dank!

Für weiterführende Informationen empfehlen wir:

Wenn Kollegen trauern. wahrnehmen, verstehen, helfen – Dr. Franziska Offermann
Kösel-Verlag – ISBN: 978-3-466-37171-6 (19,99 €)

Vom Umgang mit Trauer am Arbeitsplatz. Handreichung für Verantwortliche, Kollegen und Mitarbeiter - Die Broschüre ist zu beziehen über den Bundesverband Verwaiste Eltern VEID - kontakt@veid.de Roßplatz 8a - 04103 Leipzig - Tel. 0341 - 94 68 884 (5,00 €)



Dieses Schreiben ist entstanden im Arbeitskreis Trauer des Palliativen Netzwerkes Potsdam.
Ansprechpartner in Potsdam und im Land Brandenburg finden Sie hier:

<http://lago-brandenburg.de/was-wir-tun/adressen-kontakte-netzwerke/palliative-netzwerke/palliatives-netzwerk-potsdam-pnp/>