

### **3.4 Handlungshilfe 24: Netzwerk für Trauernde**

Der Umgang mit Verlust und Trauer ist ein besonders schwieriges Thema und doch kann es uns alle treffen. Trauer hat viele Gesichter – auch in Bezug auf Trauerempfinden. Im Normalfall sprechen wir von Trauer, wenn es um den Verlust eines geliebten Menschen geht, doch kann Trauer bereits vorher da sein und in anderen Situationen auftreten, wie z. B. in einer Pflegesituation.

Wie beschrieben verändert sich die Lebenssituation von pflegenden Angehörigen mit der Übernahme der Pflege komplett. Häufig vernachlässigen oder reduzieren sie ihre Sozialkontakte, wenn sie sich in einer länger andauernden Pflegesituation befinden. Diese Einschnitte im Leben verursachen bei vielen Menschen Trauer. Darüber hinaus ist es oft so, dass pflegende Angehörige wissen, dass der Pflegebedürftige nicht mehr gesund und im schlimmsten Fall in nicht allzu langer Zeit sterben wird. Dies verstärkt die Trauer. Hier ist es wichtig, schon von Beginn einer Pflegesituation genau hinzusehen und zu erfragen, wie es dem pflegenden Angehörigen (Beschäftigten) geht und wie er oder sie sich fühlt.

Bereits an dieser Stelle können durch die frühzeitige Planung eines Netzwerkes mit entlastenden Diensten und unterstützenden Menschen Freiräume für den pflegenden Angehörigen geschaffen werden. Dies kann der Aufrechterhaltung oder zur frühzeitigen Unterstützung oder Wiederaufnahme von Sozialkontakten dienen. Darüber hinaus besteht ebenso die Möglichkeit, frühzeitig an Gesprächskreisen, Pflegekursen, Therapien und Selbstsorgemaßnahmen wie Achtsamkeitstraining teilzunehmen.

Der Verlust des nahestehenden Menschen kann zu einer Überlastung des pflegenden Angehörigen (Beschäftigten) führen und in eine existenzielle Krise führen. Deshalb ist es wichtig und eine mitmenschliche und notwendige Aufgabe, pflegenden Angehörigen eine Trauerbegleitung durch Hospize im Krankheits- und/oder Sterbeprozess des Pflegebedürftigen zu empfehlen. Insbesondere dort, wo Möglichkeiten dazu im sozialen Umfeld nur begrenzt vorhanden sind.

## **Das Trauergespräch**

Was ist wichtig im Gespräch mit trauernden Beschäftigten?

Ein Gespräch mit trauernden Angehörigen sollte folgende Kommunikationsregeln beinhalten:

- Wertschätzung
- Empathie
- Echtheit
- Gut zuhören und reden lassen

## **Welche Themen sollten Sie mit trauernden Angehörigen besprechen?**

Einbindung ins soziale Netz

- Entlastungsmöglichkeiten
- Vorhandene oder mögliche Helfer
- Überblick über professionelle Hilfen
- Gesprächsangebote
- Selbstsorge
- Entspannungskurse
- Meditation
- Rituale
- Selbstumarmung
- Einführung einer „stillen Minute“
- Literaturempfehlung
- im Alltag (Leben) ankommen
- ...

Das Gespräch und der explizite Ausdruck der Trauer sind im Trauerprozess besonders förderlich und heilsam, doch fehlen in unserer Gesellschaft oft die Möglichkeiten dazu. Tod und Trauer sind nach wie vor vielerorts Tabuthemen. Im „Letzte Hilfe-Kurs“ werden pflegende Angehörige und Interessierte kostenlos zu diesem Thema geschult.

In diesem Kurs wird über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen. Es wird darauf eingegangen, wie man mit schweren Stunden umgeht und wie man Abschied nehmen kann, ohne die eigenen Grenzen zu überschreiten. Weitere Kursinformationen erhalten Sie auf dem Portal der Unfallkasse NRW „Zuhause pflegen“.

## **Ein Netzwerk für trauernde Menschen (Beschäftigte)**

Stellen Sie ein soziales Netzwerk für den Trauernden zusammen und visualisieren Sie es mit Hilfe des beigefügten Netzwerkbildes (s. Anhang: „Netzwerk für Trauernde“).

## Anhang IV – Arbeitsblatt zu Handlungshilfe 24: Netzwerk für Trauernde

Ein Netzwerk für Trauernde verschafft ebenfalls einen Überblick, welche Institutionen und wen Sie zusätzlich zur Beratung, Unterstützung, Entlastung und Selbstsorge des Trauernden einplanen können. Die Visualisierung des Netzwerkes hilft, dem trauernden Angehörigen aufzuzeigen, dass er oder sie nicht allein ist und es Menschen gibt, die sich auch um ihn oder sie kümmern.

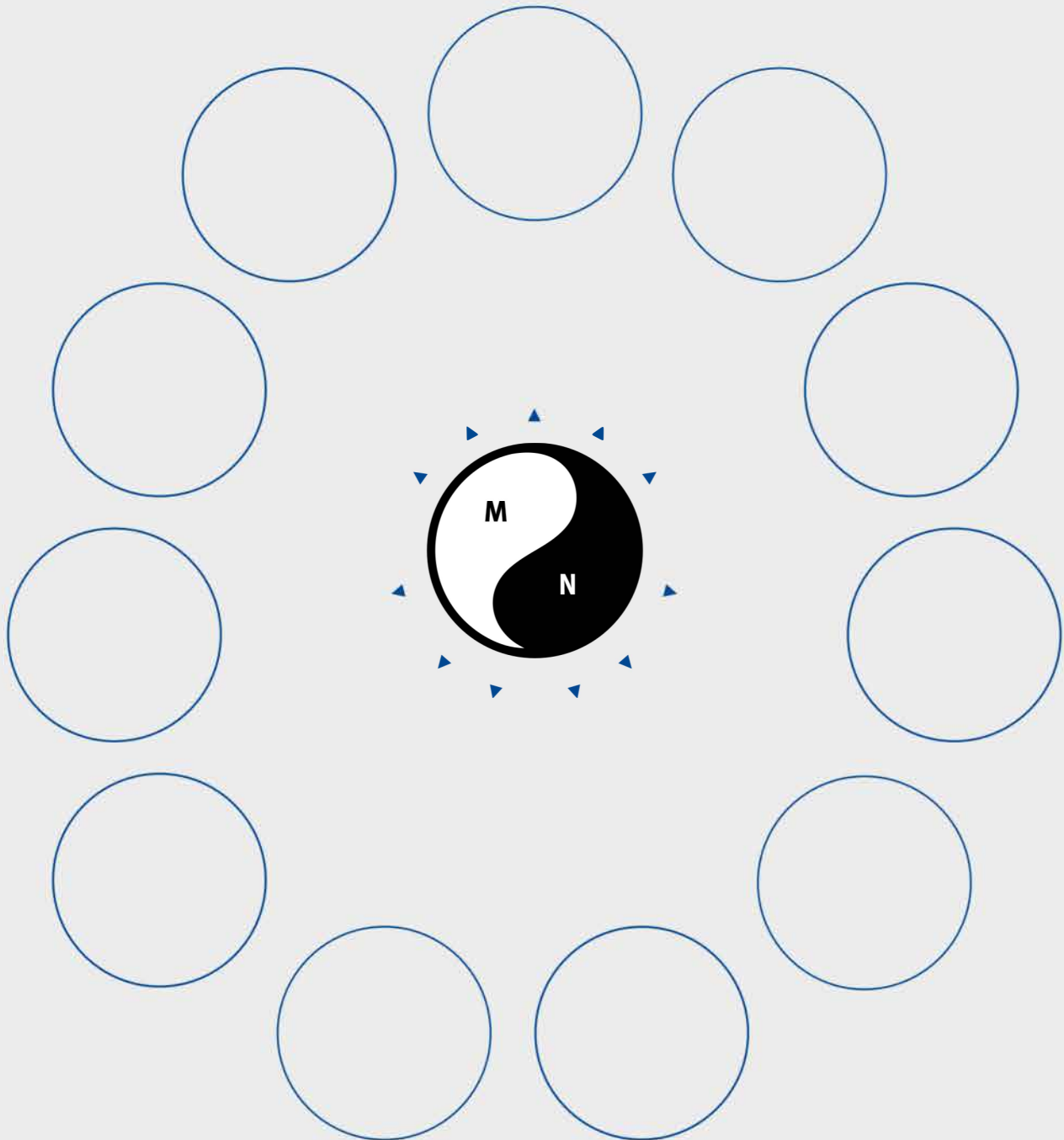
Durch die Gespräche und die Zusammenarbeit mit den einzelnen Institutionen und Menschen (Familie, Freunde, Trauer-Café, Seelsorge) erhalten die Trauernden, wie beim „Individuellen Netzwerk“, umfangreiche Informationen, Möglichkeiten und Ideen, die sie vorher nicht hatten oder kannten.

Es ist besonders wichtig, trauernden Menschen Angebote zu machen, die sie gesellschaftlich und/oder sozial einbinden oder zur Entlastung und zum gesundheitlichen Wohl des Trauernden beitragen können. Es gibt eine Menge Angebote, die zur Entlastung und zum gesundheitlichen Wohl des Trauernden beitragen können. Finden Sie nun gemeinsam heraus, was dem trauernden Angehörigen guttut. Schlagen Sie Kurse vor, die den Trauernden ins Spüren bringen, wie z. B. Feldenkrais, Yoga oder progressive Muskelentspannung.

Folgende Menschen und Institutionen können in das „Soziale Netzwerk“ eingebunden werden:

- Familie
- Freunde
- Bekannte
- Nachbarn
- Ehrenamtlich Tätige
- Kirche
- Regionale Angebote von Hospizdiensten (z. B. Trauer-Café, Trauergruppen, Kochtreff für Trauernde, Wanderungen für Trauernde)
- Seelsorge
- Volkshochschule (VHS) (Entspannungskurse, Ausgleichübungen und Achtsamkeitsübungen)
- Familienbildungsstätte
- Angebote der Wohlfahrtsverbände

Mein soziales Netzwerk



© Alexandra Daldrup/Unfallkasse NRW

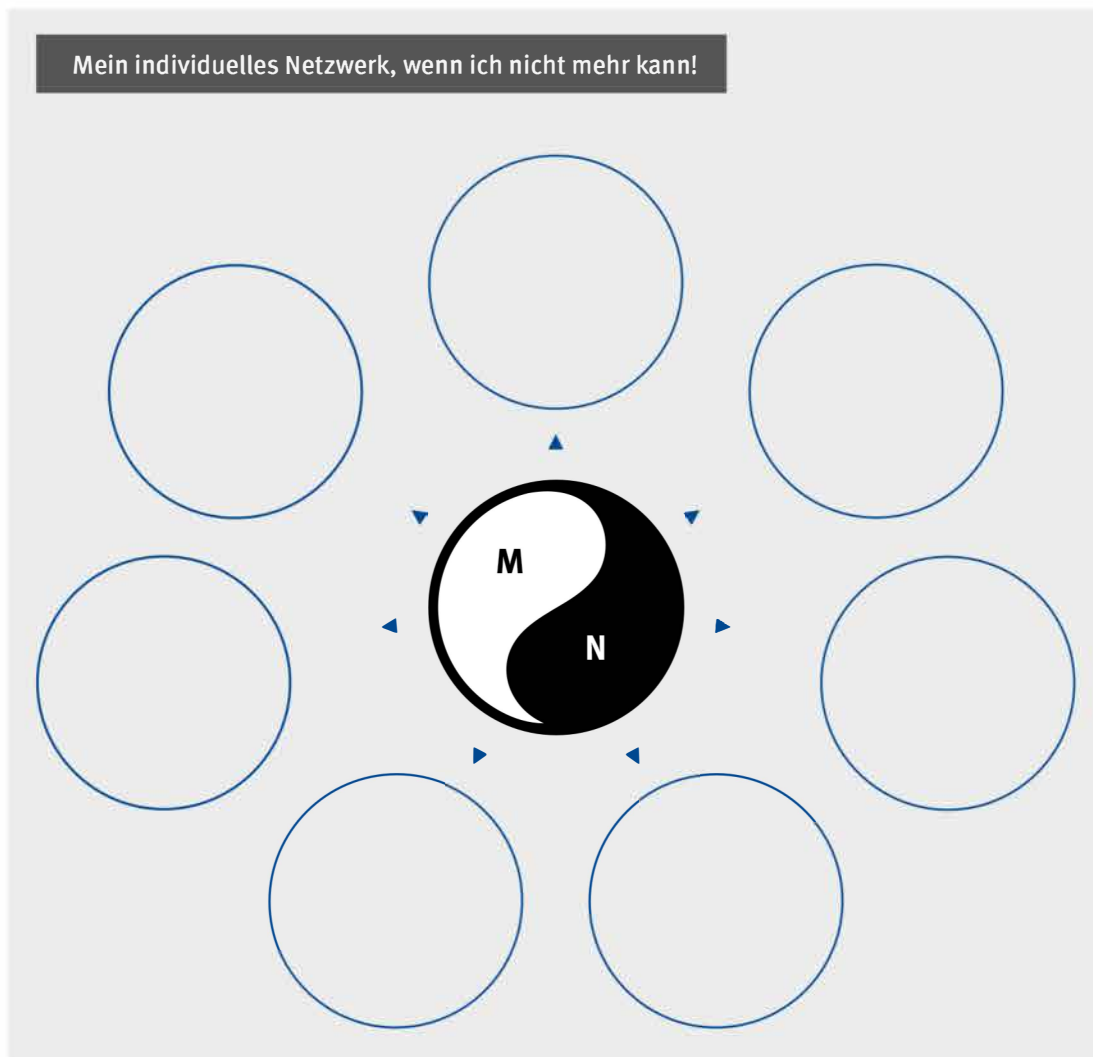
Bitte tragen Sie die unterstützenden Institutionen mit Telefonnummern, Ansprechpartner und Öffnungszeiten ein. Bei Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten bitte die Namen und Telefonnummern eintragen.

## Institutionen, die in akuten Situationen helfen

Auch für akute Situationen ist es gut, wenn man sich vorsorglich informiert und ein Netz von Hilfsanbietern zusammenstellt.

Hier sollten folgende Institutionen aufgeführt werden:

- Telefonseelsorge
- Familie
- Freunde
- Bekannte
- sozialpsychiatrischer Notdienst



© Alexandra Daldrup/Unfallkasse NRW

Bitte tragen Sie die unterstützenden Institutionen mit Telefonnummern, Ansprechpartner und Öffnungszeiten ein. Bei Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten bitte die Namen und Telefonnummern eintragen.