

Trauer braucht Ausdruck, Raum, Zeit und Gemeinschaft

Liebe Beraterinnen und Berater,

wir haben unseren Schwerpunkt „Trauerbewältigung“ konzeptionell erweitert und wollen Sie über unser neues Konzept informieren. **Für zehn Mütter mit ihren Kindern** bieten wir dieses spezielle Konzept innerhalb einer „normalen“ Kurmaßnahme an.

Trauer ist ein komplexer, in unterschiedlicher Intensität und Dauer ablaufender Prozess, der die Mutter und das Kind in ihrer ganzheitlichen Persönlichkeit, in biologisch-physiologischen, psychologisch emotionalen, kognitiv-geistigen und sozial-kulturellen Dimensionen betrifft. Er tritt in der Regel auf Grund von Verlusten von persönlich bedeutungsvollen Menschen und materiellen und ideellen Gütern ein, Werten, mit denen man verbunden war, und die verloren oder beschädigt wurden, so dass eine Trennung erfolgte oder Sinnfolien zerfallen. Trauer ist nicht nur ein Gefühl, sondern ein Synergem vielschichtigen Erlebens und Verhaltens. Sie ist von Lebensalter, Lebenserfahrung, Gender und sozialen Regeln, religiöser oder weltanschaulicher Art maßgeblich bestimmt.

- In ihrer emotionalen Dimension kann Trauer ein Spektrum von Empfindungen und Gefühlen umfassen (Betroffenheit, Schmerz, Leid, Gram, Verzweiflung, Empörung, Wut, Bitterkeit, Ergebenheit, Trost, Verwöhntheit);
- in ihrer kognitiven Dimension eröffnet Trauer ein weites Feld von Gedanken und Überlegungen (Suche nach Zusammenhängen, Erklärungen, Ursachen, Blick auf Folgen, Konsequenzen, Versuche des Verstehens und des Herstellens von Sinnhaftigkeit oder der Absage an Erklärungen und Sinn usw.);
- in ihrer sozialen Dimension kann Trauer vielfältige Formen zeigen (gemeinsames Trauern, Trösten, Erzählen, Rituale, normative Verpflichtungen, Hilfeleistungen, Unterstützung, gemeinschaftliche Überwindungsarbeit usw.);
- in der physiologischen Dimension ist Trauer mit spezifischen Erregungs- und Stressreaktionen oder auch mit Beruhigungs- und Entlastungsreaktionen verbunden, abhängig von den aktuellen Kontextbedingungen und den vorgängigen Verlust-, Trauer-, Trost- und Überwindungserfahrungen.

Viele Trauernde erkennen sich in dieser Situation oft selbst nicht wieder. Häufig vernachlässigen sie ihre Selbstfürsorge, ihr Äußeres und achten weniger auf ihre Gesundheit.

Dies kann sich äußern in:

- Schlafstörungen und Antriebslosigkeit
- Schmerzen
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Wahrnehmungsstörungen
- Übelkeit, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen
- Atemnot
- Schwindel, Schwächung des Immunsystems und erhöhter Infektanfälligkeit
- Vereinsamung

Kinder trauern anders

Der Tod eines nahestehenden Menschen hat für jedes Kind ganz individuelle Auswirkungen. Diese hängen von verschiedenen Faktoren ab; Alter, Reife, Ich-Stärke, phasenspezifische Probleme, Vorerlebnisse und die persönliche Beziehung zum Verstorbenen spielen eine wichtige Rolle.

Kinder verfügen über andere kognitive und sprachliche Fähigkeiten als Erwachsene. Deshalb trauern sie anders als Mutter oder Vater. Für Kinder ist die Trauer ein ganz individueller Prozess. Ihre vielfältigen Gefühle können Kinder am besten nonverbal und spielerisch zum Ausdruck bringen.

Daher arbeiten wir mit Kindern ab 6 Jahren in der Trauergruppe, da sie in diesem Alter ein Verständnis für Endlichkeit entwickeln.

Aufhebung

Sein Unglück
ausatmen können

tief ausatmen
so daß man wieder
einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können
in Worten
in wirkliche Worte
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte

Und weinen können

Das wäre schon
fast wieder Glück





Erich Fried




Professionelle Hilfe durch die Schwerpunktcur

Für trauernde Mütter und deren Kinder werden wir in diesem Jahr zehn Maßnahmen zu diesem Schwerpunkt anbieten (Termine sind auf der Homepage ersichtlich). Sie finden hier die Möglichkeit, nicht nur aus der erlebten Isolation herauszukommen und mit anderen Frauen bzw. Familien in Kontakt zu treten, sondern dabei auch Menschen zu treffen, die ein ähnliches Schicksal zu bewältigen haben. Unser Konzept der Trauerbewältigung ruht auf vier Bausteinen:




Einzelberatung

-  Sozialtherapeutische Beratung (familiensystemischer Ansatz)
-  Tiergestützte Therapie



Trauergruppe für Mütter

-  themenzentrierte Gruppenarbeit
-  Entspannungstherapie
-  Bewegungstherapie

Trauergruppe für Kinder

-  Kreativer Ausdruck der Trauer
-  Tiergestützte Therapie
-  Entspannungstherapie

Familieninteraktion

-  themenzentrierte Gruppenarbeit
-  Beziehungsstärkung – gemeinsame Rituale entdecken

Informationsflyer für die Mütter erhalten Sie über die Belegungsdisposition in Paderborn / Frau Finger

Marlies Finger
Tel. 05251 209-298
Fax 05251 209-363

e-mail: belegung@caritas-paderborn.de

Für weitere Informationsfragen stehe ich Ihnen zur Verfügung.

Mit schneereichen Grüßen aus Winterberg

Karin Krohn
Klinikleiterin