

NATIONALE RESSOURCEN

Organisation “Mitleidvolle Freunde”

www.compassionatefriends.org
(877) 969-0010

Organisation “Mütter gegen Trunkenheit am Steuer”

www.madd.org

Nationales Zentrum für Verbrechenopfer

www.victimsofcrime.org
(202) 467-8700

Nationales Ressourcenzentrum für Fälle häuslicher Gewalt

www.nrcdv.org
1-(800) 799-7233

Nationales Ressourcenzentrum für Fälle sexueller Gewalt

www.nsvrc.org
(877) 739-3895

Trauerbewältigung Amt für Verbrechenopfer

www.ovc.gov

Organisation “Eltern ermordeter Kinder”

www.pomc.org
(888) 818-7662



Diese Broschüre ist durch eine vom Federal Bureau of Investigation und der Penn State University geschlossene Vereinbarung zur Zusammenarbeit zustande gekommen.

Diese Informationen sollen auf dem Gebiet der Trauerbewältigung erfahrene Fachleute nicht ersetzen.

U.S. Department of Justice
Federal Bureau of Investigation



Trauerbewältigung

Nichts im Leben kann Sie auf den plötzlichen und traumatischen Tod einer lieben Person vorbereiten. Keiner rechnet mit so einem Ereignis. Menschen, die ein Trauma erleiden, reagieren sehr verschieden. Die Reaktionen

können unnormal oder seltsam vorkommen. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass irgendetwas mit Ihnen nicht in Ordnung ist und dass der furchtbare Schmerz nie nachlassen wird.

Praktische Vorschläge zur Trauerbewältigung

Wenn Sie die erste Todesnachricht bekommen, fühlen Sie sich vielleicht wie versteinert. Vielleicht löst die Nachricht bei Ihnen Schock oder Unglauben aus, oder vielleicht verschließen Sie sich der Wirklichkeit. Sie versuchen, alle Informationen zu verarbeiten, die mit Ihnen geteilt werden. Vielleicht stellen sich Ihnen viele Fragen. Während Sie alle diese Informationen verarbeiten, kann es sein, dass sich Ihre Sinne steigern. Viele Menschen können sich klar an ein traumatisches Erlebnis erinnern zusammen mit etwas, was sie gerochen, gesehen, gehört, angeührt oder geschmeckt haben. Vielleicht steigen Ihr Herzschlag und Blutdruck dramatisch an. Es gibt vielerlei Gefühle, die man zu einer solchen Zeit empfinden kann, darunter Angst, Wut, Verwirrung, Scham, Schuld und Trauer. Gelegentlich kann es wie eine emotionale Achterbahn vorkommen. Vielleicht ermüden Sie leicht, fühlen sich erschöpft. Wenn sich solche Symptome für längere Zeit hinziehen, könnte es ratsam sein, medizinisches Fachpersonal aufzusuchen. Die Erholung von einem traumatischen Ereignis wird Zeit in Anspruch nehmen und könnte schwerfallen. Jeder reagiert anders auf Traumen. Keiner reagiert richtig oder falsch – nur anders. Erwartung Sie nicht zuviel von sich und von anderen.

- Stellen Sie Fragen! Vielleicht fragen Sie sich, was für Hilfe man bekommen kann und was jetzt geschehen wird. Stellen Sie fest, was von Ihnen in nächster Zeit erwartet wird, damit Sie sich im voraus auf eventuelle neue stressige Situationen vorbereiten können.
- Halten Sie ein Notizbuch zur Hand, damit Sie Ihre Gedanken und Fragen schriftlich festhalten können, um sie nicht zu vergessen.
- Schieben Sie wichtige Entscheidungen nach Möglichkeit auf. Vielleicht meinen Sie, dass Sie sich nach einer großen Änderung besser fühlen werden. Diese würde Ihren Schmerz nicht unbedingt lindern. Nehmen Sie sich Zeit, um die hektischste Zeit zu überstehen und sich anzupassen, ehe Sie Entscheidungen treffen, die den Rest Ihres Lebens betreffen werden.
- Vergessen Sie nicht zu atmen. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief und langsam ein, bis Sie sich beruhigt haben.
- Vereinfachen Sie Ihr Leben eine Zeitlang! Stellen Sie eine Liste von Dingen zusammen, für die Sie im Leben verantwortlich sind. Dann gehen Sie Ihre Liste durch und überlegen Sie sich, welche Dinge unbedingt notwendig sind. Gibt es etwas, was Sie für einige Zeit beiseite legen können? Gibt es Dinge, die Sie ganz fallen lassen können?

- Pflegen Sie Ihren Geist und Ihren Körper. Essen Sie gesund und trainieren Sie regelmäßig. Das Training kann Ihre Stimmung verbessern und Ihnen auch zum besseren Schlaf verhelfen.
- Enthalten Sie sich des Alkohol- und Drogenverbrauchs. Vielleicht dämpfen diese Stoffe kurzzeitig den Schmerz, aber sie werden Ihre Heilung verhindern.
- Gestalten Sie neue Routinen.
- Überanstrengen Sie sich nicht mit zu vielen Tätigkeiten.
- Halten Sie die Rufnummer eines guten Freundes/ einer guten Freundin zur Hand, den/die Sie anrufen könnten, wenn Sie sich überwältigt fühlen oder Panikgefühle spüren sollten.
- Verlassen Sie sich auf Leute, denen Sie trauen. Gehen Sie sie um Informationen, Rat und Hilfe an.
- Wenn nötig, suchen Sie professionelle Hilfe. Genauso wie es Ärzte und Krankenschwestern gibt, deren Bildung auf die Heilung des Körpers ausgerichtet ist, gibt es Fachleute, deren Bildung darauf ausgerichtet ist, Menschen bei der Überwindung von Verlustgefühlen und beim Fertigwerden mit emotionalen Schmerzen behilflich zu sein.

