

Unterstützung auch in schwierigen Zeiten

Wir Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle Trauer sehen gerade jetzt viele Trauernde in besonders herausfordernden Situationen, in denen eine Verabschiedung bei den schwer erkrankten und sterbenden An- und Zugehörigen im Krankenhaus und auch am Grab nicht möglich war. Eine der Voraussetzungen für einen guten Trauerprozess fällt damit weg, nämlich das „Begreifen“ bzw. das Sehen des Verstorbenen. Dieses „Erfassen“ ist sehr hilfreich für die Bewältigung der ersten Traueraufgabe (nach William Worden), nämlich das Realisieren des Todes des An- bzw. Zugehörigen. Wenn es diese Möglichkeit des Abschiednehmens nicht gibt, kann es zu erschwerten Trauerverläufen kommen.

Auch in Zeiten von COVID 19 arbeiten wir Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle Trauer weiterhin in der Begleitung von trauernden Menschen. Wir führen unsere Begleitgespräche per Telefon bzw. per Videotelefon durch. So versuchen wir auch am Telefon und PC für unsere Klient*innen eine wertvolle Begleitung in ihrer Zeit der Trauer zu sein.

Vor ein paar Wochen noch konnten wir uns ihm Team nicht vorstellen mit trauernden Menschen nur über Telefon oder über PC in Kontakt zu sein und doch ist es jetzt ein wertvolles Medium. Wie ein trauernder Mann nach einer online Trauergruppe gesagt hat: „es ist so schön, euch zumindest in dieser Form wieder zu sehen und mich mit euch in dieser schweren Zeit austauschen zu können, aber ich freue mich noch mehr, wenn wir uns real wiedersehen, also auf Dauer möchte ich es nicht so haben“.

Für viele trauernden Menschen ist der Austausch mit anderen Betroffenen sehr wichtig. Die Trauergruppen sind eine Ressource in der schweren Zeit nach einem Verlust. Trauer an sich, kann schon sehr einsam machen und in Zeiten von COVID 19, wo viele alleine isoliert sind, ist die Einsamkeit dann doppelt so schwer zu ertragen.

Daher nützen wir jetzt die Möglichkeit eines virtuellen Trauerraums, damit Trauernde weiterhin die Möglichkeit haben, sich auszutauschen, sich gegenseitig Mut zu machen, ja sogar gemeinsam weinen zu können, so wie sie es früher in der „realen Trauergruppe“ auch gemacht haben. Es ersetzt nicht das physische Beisammensein möglich, aber es ist eine gute Möglichkeit jetzt in dieser schweren Situation Kontakt zu halten, sich weiterhin zu „treffen“ und nicht so alleine zu sein.