Trauer

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007

Translation Bonn Lighthouse e.V.

Hintergrund:

Die Ziele dieser Broschüre sind:

- Menschen mit Behinderungen und ihren Betreuern einen Überblick zu geben und Verständnis für den Trauerprozess zu vermitteln.
- Die unterschiedlichen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen zu verdeutlichen, die während der Trauer auftreten können.
- Wirksame Strategien aufzuzeigen, mit denen Menschen mit Behinderungen im Umgang mit Trauer und Verlust unterstützt werden können.

Warum diese Broschüre?

Es ist unerlässlich, dass alle Menschen bei Bedarf und auf Wunsch Zugang zu geeigneten Hilfsangeboten haben, um mit Trauer und Verlust umzugehen. Menschen mit Behinderungen bedürfen einer zusätzlichen Unterstützung, die sensibel und achtsam ihren speziellen Bedürfnissen Sorge trägt. Bei der Bereitstellung einer geeigneten Unterstützung müssen soziale, kognitive und kommunikative Faktoren mit in Betracht gezogen werden, die Einfluss darauf haben können, in welcher Weise eine Person mit Behinderungen Trauer und Verlust erlebt und zum Ausdruck bringt.
Diese Broschüre wurde unter Berücksichtigung der Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen verfasst und bietet Informationen und Strategien, die für viele Menschen leicht zugänglich sind.

An wen richtet sich diese Broschüre?

Die Broschüre wurde für Menschen mit Behinderung und deren Betreuern entwickelt. Sie ist in einfachem Deutsch geschrieben und durch Bilder illustriert. In einem leicht verständlichen Format stellt sie Informationen über Trauer und Verlust sowie Strategien bereit, mit Trauer umzugehen.
Diese Broschüre bedient sich Bildern, die entwickelt wurden, um das Verständnis und den Ausdruck von Menschen mit unterschiedlichen kommunikativen und kognitiven Fähigkeiten zu unterstützen. Speziell für diese Publikation wurden sie im Dialog mit Menschen mit Behinderungen von einem Grafikdesigner entworfen. Es ist der Eindruck entstanden, dass diese Bilder am genauesten die Vorstellungen repräsentieren, die mit Trauer und Verlust assoziiert werden. Dennoch werden manche Nutzer dieser Quelle eher mit gängigen Symbolen vertraut sein und sich folglich wohler damit fühlen. In diesem Fall werden sie darin ermutigt, die Bilder durch Symbole oder Abbildungen zu ergänzen, die ihnen am angenehmsten sind.

Die Handhabung dieser Broschüre

Die Broschüre kann auf verschiedene Weisen benutzt werden:
Sie kann als Ganzes oder in Teilen als Kopiervorlage eingesetzt werden.
Sie kann von einer Person mit Behinderungen benutzt werden, eigenständig oder mit Unterstützung.
Sie kann als Quelle dienen, Menschen darin zu unterstützen, ihr Bewusstsein in diesem Bereich zu stärken und Ressourcen zu entwickeln.

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Was ist Trauer?

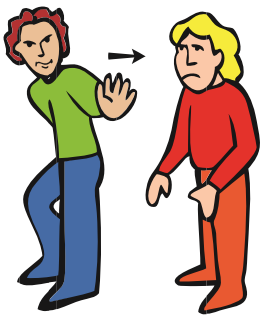
**Trauer ist,
was wir nach einem
großen Verlust fühlen**

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Ein großer Verlust kann sein:

Jemand stirbt

Ein Haustier stirbt



Eine Beziehung geht zu Ende

Ein wichtiges Lebensziel wird nicht erreicht

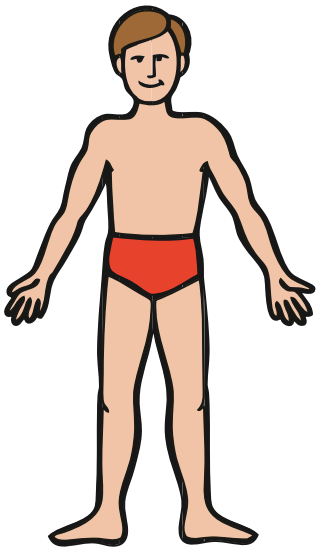
Dinge nicht mehr wie früher tun können

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

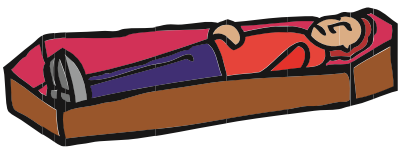
Der Kreislauf des Lebens:

Alle Lebewesen:

Werden geboren



Wachsen

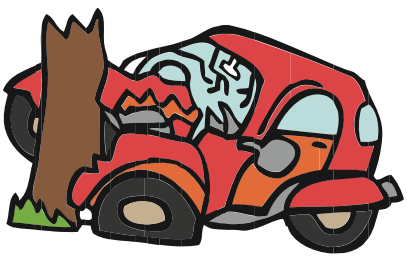


Sterben

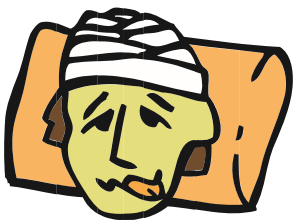
Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Warum sterben Menschen?

Manche Menschen werden sehr alt und sterben



Manche Menschen sterben nach einem Unfall

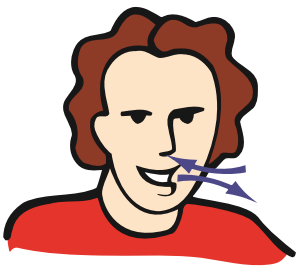


Manche Menschen sterben, weil sie sehr krank sind

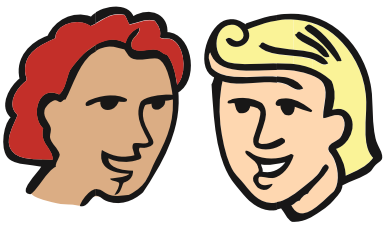
Aber nicht alle kranken Menschen sterben!
Die meisten Menschen werden wieder gesund!

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

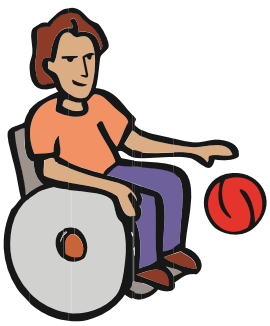
Wenn Menschen leben, können sie:



Atmen



Miteinander sprechen

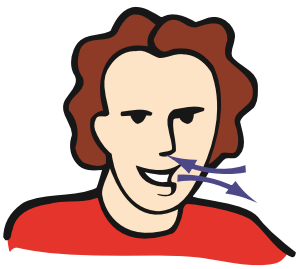


Sich bewegen

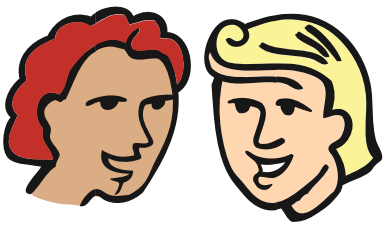
Gefühle haben

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

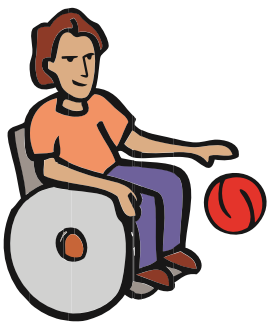
Wenn Menschen tot sind:



Atmen sie nicht mehr



Sprechen sie nicht mehr

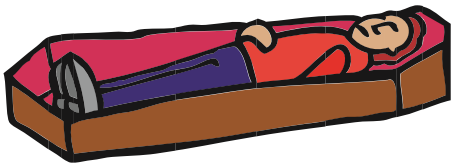


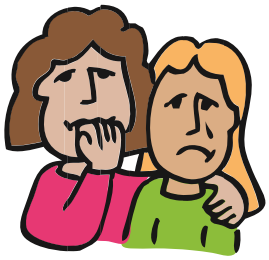
Bewegen sie sich nicht mehr

Haben sie keine Gefühle mehr

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Trauerfeier:





Eine Trauerfeier ist ein Treffen, wenn jemand gestorben ist

Menschen kommen zusammen, um über einen Menschen zu sprechen, den sie geliebt haben.
Um sich an ihn zu erinnern und um sich zu verabschieden

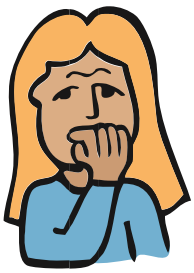
Vielleicht singen sie Lieder und beten

Es ist meistens hilfreich, zu einer Trauerfeier zu gehen.
Aber es ist ok, wenn Du nicht hingehen möchtest.

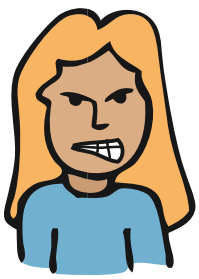
Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Du kannst viele verschiedene Gefühle haben, wenn jemand stirbt:

Traurig

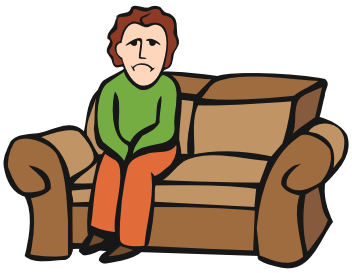


Als ob Du etwas falsch gemacht hast



Wütend

Betrübt



Einsam

Durcheinander

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Vielleicht passiert etwas mit Deinen Gedanken:

Vielleicht kannst Du Dich nicht so gut konzentrieren

Vielleicht bist Du durcheinander

Vielleicht ist es schwierig für Dich, Entscheidungen zu treffen

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Vielleicht hast Du Gedanken wie:

Es kann nicht wahr sein

Warum passiert mir das?

Ich bin allein und
ich habe Angst

Ich werde nie darüber hinwegkommen

Werde ich immer so fühlen?

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

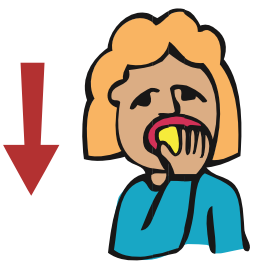
Vielleicht verhältst Du Dich anders. Es kann sein, dass Du:

Zeit allein verbringst

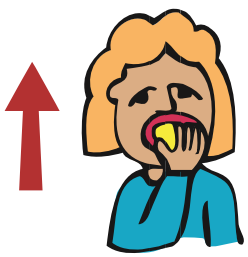
Wütend auf andere wirst

Interesse an Dingen verlierst

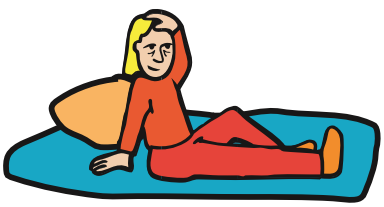
Mehr weinst



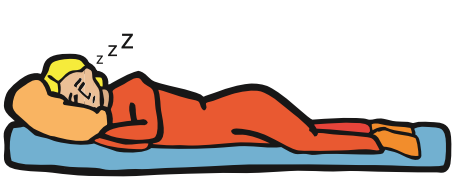
Weniger isst



Mehr isst



Weniger schläfst



Mehr schläfst

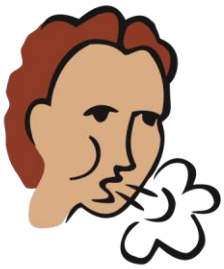
Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Vielleicht ist Dein Körper betroffen. Es kann sein, dass:

Du Kopfschmerzen bekommst

Du Schmerzen spürst

Dir übel ist

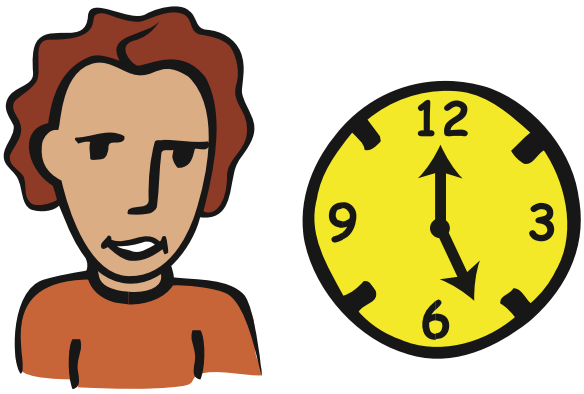


Du schlecht Luft bekommst

Du müde bist

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Nimm Dir Zeit zu Trauern

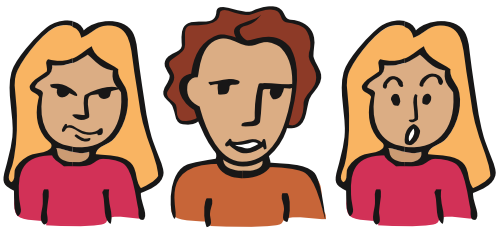


Gib Dir Zeit für:
Deine Gefühle
Deine Gedanken
Dein Verhalten
Deinen Körper

Mit der Zeit wirst Du Dich wahrscheinlich besser fühlen

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Wenn Du trauerst, ist es OK:



Viele verschiedene Gefühle zu haben

Zu weinen

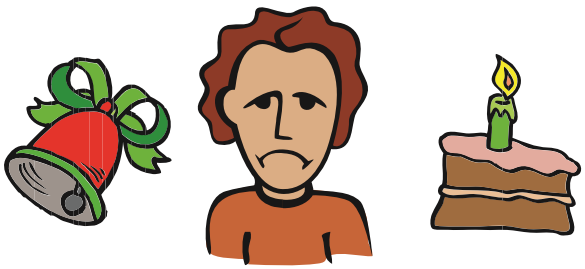
Darüber zu sprechen, wenn Du willst

Zu schweigen, wenn Du nicht darüber sprechen willst

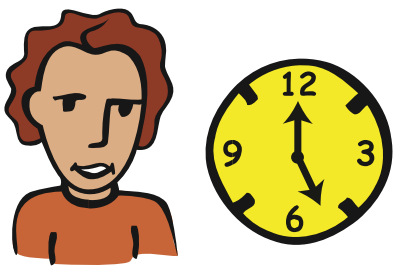
Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Besondere Tage:

Vielleicht fühlst Du dich traurig an besonderen Tagen wie Geburtstagen und Weihnachten



Es ist OK, traurige Tage zu haben.



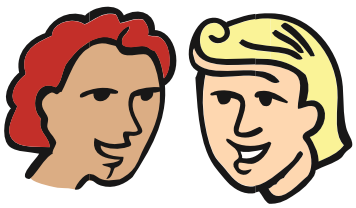
Gib Dir Zeit

Meistens wird es besser

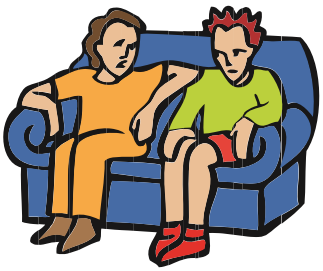
Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Was hilft:

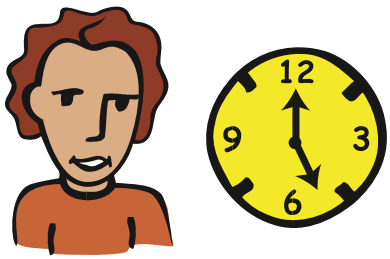
Immer daran denken, dass es Leute gibt,
die Dir helfen können
Hier sind einige Ideen,
die vielen Leuten helfen können



Teile Deine Gefühle mit einer Vertrauensperson



Verbringe Zeit mit Leuten, die einen ähnlichen Verlust erlebt haben



Gib Dir Zeit

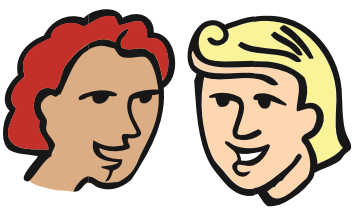
Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007 Translation Bonn Lighthouse e.V.

Andere Ideen, die vielleicht helfen können:

Akzeptiere, dass Du eine schwere Zeit durchmachst

Mach die Dinge weiter, die Du normalerweise tust, aber mache eine Pause, wenn Du meinst eine zu brauchen

Wenn Du sehr traurig bist, versuche keine großen Entscheidungen zu treffen



Wenn Du Ängste oder Sorgen hast, erzähl es jemandem

Tue Dinge die Dich trösten. Zum Beispiel: besuche einen Friedhof oder einen Ort mit besonderen Erinnerungen

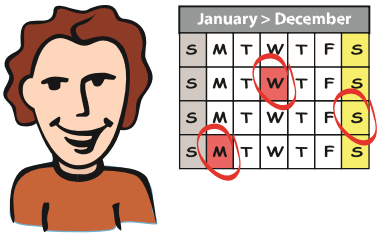
Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007

Wenn es Dingen gibt, die Du dem Verstorbenen erzählen möchtest, kannst Du einen Brief schreiben. Du musst ihn nicht abschicken

Aus Beileidskarten, die Du bekommst, kannst Du ein Buch machen

Du kannst ein Gedicht, ein Sprichwort oder ein Lied finden, das Dir dabei hilft, Dich an den Menschen zu erinnern

Du kannst dir einen angenehmen Ort suchen, um Dich zu entspannen



Um Dir planen zu helfen und damit Du Dich auf künftige Dinge freuen kannst, kannst Du einen Kalender basteln

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007

Vielleicht behältst Du Erinnerungsstücke an den Verstorbenen. Vielleicht behältst Du:

Fotos oder ein Erinnerungsbuch mit Dingen, die der Verstorbene mochte

Eine Erinnerungskiste, in der ein Lieblingsstück des Verstorbenen aufbewahrt wird

Einen Erinnerungsgarten in den Du eine Pflanze pflanzt und dich darum kümmerst

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007

Translation Bonn Lighthouse e.V.

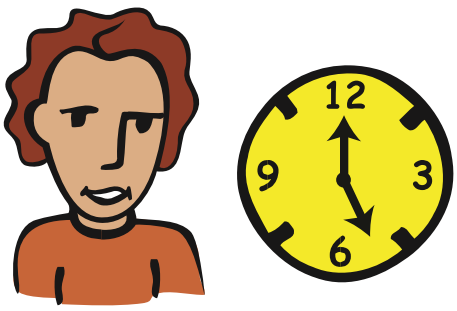
Ein Bild oder eine Kollage des Verstorbenen

Eine CD mit den Lieblingsliedern des Verstorbenen

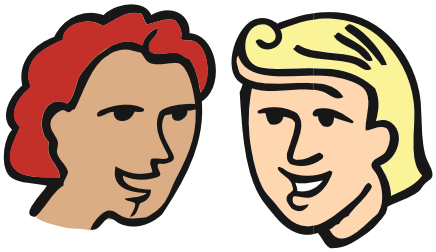
Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007

Translation Bonn Lighthouse e.V.

Aber, denk dran, was Du entscheidest ist Deine Sache!



Denk dran, mit der Zeit wirst Du Dich wahrscheinlich besser fühlen



Wenn Du nicht anfängst, dich besser zu fühlen, bitte um Hilfe

Copyright © Scope (Vic) Ltd 2007

Danksagung:

Der Autor möchte sich zunächst für die Beiträge der vielen Menschen mit Behinderung bedanken, die über die Jahre ihre sehr persönlichen Erfahrungen eingebracht haben. Dies stellt die Basis dieser Brochüre da.
Der Autor möchte sich insbesonders bei Dr. Nick Hagiliassis für dessen fortlaufenden Beiträge und für die Unterstützung während der Entwicklungs- und Veröffentlichungsphasen dieser Broschüre bedanken.
Danke an Helen Larkin und Merrin McCracken für ihre Unterstützung am Anfang und während der ersten Entwicklungsphasen und an Joanne Watson für ihre Unterstützung der Aspekte der Publikation, die Englisch als leichte Sprache betreffen. Anerkennung gebührt auch den Mitgliedern des Bridging Projects und des Statewide Specialist Services Team bei Scope für ihre Unterstützung.

Schließlich dankt der Autor Ms Barbara Haynes für ihre Geberleistungen.

Der Autor:

Hrepsime Gulbenkoglu
Scope (Vic) Ltd, 830 Whitehorse Road, Box Hill, Melbourne, Australia 3128

Haftungsausschluß:

Diese Broschüre wurde für Menschen mit Behinderungen und für deren Betreuer entwickelt, um mit Trauer und Verlust umzugehen. Sie wurde erstellt auf Basis wissenschaftlicher Studien sowie Erfahrungen aus der Praxis der Arbeit mit behinderten Menschen.
Das Material ist allerdings weder endgültig noch vollständig.

Es wurde darauf geachtet, sicher zu stellen, daß die Informationen in dieser Broschüre für viele Menschen mit Behinderungen und komplexen kommunikativen Einschränkungen relevant sind. Entscheidungen, die das Hinzuziehen spezifischer therapeutischer Dienste nach sich ziehen, obliegen jedoch der Verantwortung der Person und/oder ihrer Betreuer und/oder Bevollmächtigter.

Die Informationen, die durch diese Publikation bereitgestellt werden, sind nicht dazu gedacht professionelle, medizinische Behandlungen oder Beratungen, inklusive der Trauerberatung oder Therapie, zu ersetzen. In keinem Fall sind der Autor oder die verschiedenen Mitarbeiter schadensersatzpflichtig oder verantwortlich für jeglichen direkten, indirekten, korrekten oder inkorrekten Gebrauch dieser Broschüre.

Der Gebrauch dieser Broschüre ist ausschließlich zur nicht-kommerziellen Nutzung gestattet!

Hinweis des Urhebers: „© Scope (Aust) Ltd. You may use only this document for reference purposes. You must not use the document for any other purpose and must not copy, reproduce, digitise, communicate, adapt, modify the document or any part of it (or authorise any other person to do so) without the prior consent of Scope (Aust) Ltd.”