

Medizinisches
Rehabilitationszentrum
für Psychotherapie,
Psychiatrie und
Psychosomatik



Trauerbewältigung



Was versteht man unter Trauer?

Trauer ist einerseits der emotionale Zustand, der durch den Verlust eines nahstehenden Menschen oder auch Tieres ausgelöst wird. Trauer stellt jedoch auch die menschliche Fähigkeit dar, mit diesen einschneidenden Verlusten und Veränderungen umzugehen. Sie ist somit ein gesunder und notwendiger Verarbeitungsprozess. Da Trauer ein komplexes Geschehen ist, gibt es nicht die eine Theorie oder Methode der Begleitung. Wird Trauer und der damit verbundene Schmerz akzeptiert, kann dies jedoch einen inneren Heilungsprozess in Gang setzen.

Betroffene fühlen sich häufig durch ihre Art des Trauerns im privaten und im beruflichen Kontext nicht verstanden. Aus diesem Grund ziehen sich trauernde Menschen teilweise aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Dadurch kann es zu Konflikten mit Mitmenschen, zu einem Rückgang positiver Aktivitäten und zu Einsamkeit kommen. Psychische Probleme wie Ängste, depressive Symptome oder auch Schmerzen können die Folge sein. Die Lebensqualität wird so erheblich eingeschränkt und Betroffene erleben starkes Leid. Teilweise kann es hierdurch auch zu langen Arbeitsunfähigkeitszeiten kommen.



Welche Formen der Trauer gibt es?

Trauer ist zunächst ein gesunder Prozess, der die Bewältigung und Verarbeitung des seelischen Schmerzes durch einen Verlust ermöglicht. Sie ist durch soziale Regeln, durch persönliche Erfahrungen und kulturelle Erwartungen geprägt und kann daher in vielfältiger Form auftreten.

Klare Kriterien für die Dauer oder Intensität von „funktionaler“ Trauer festzulegen, ist daher schwer. Es gibt keine genormte Trauerreaktion.

Dennoch kann das Trauern auch emotionale und zeitliche Ausmaße annehmen, die nicht mehr im Rahmen des Üblichen liegen und die die Betroffenen in ihrer Lebensqualität stark beeinträchtigen. In diesen Fällen spricht man von „komplizierter Trauer“.

Komplizierte Trauer ist ungewöhnlich intensiv und deutlich verlängert. Obwohl seit dem Tod einer nahestehenden Person viel Zeit vergangen ist, bleiben eine große Sehnsucht, ein überwältigender Schmerz sowie großer Leidensdruck bestehen, die zu einer zunehmenden Hoffnungslosigkeit führen können. Betroffene ziehen sich zurück und sind antriebschwach, teilweise werden soziale Kontakte vermieden oder sogar abgebrochen.



Ziele und Methoden unseres Therapieangebots

Therapeutische Begleitung ermöglicht und erleichtert einen Trauerprozess, hilft den Verlust zu akzeptieren und in das individuelle Bedeutungssystem zu integrieren. Die Therapie soll helfen, trotz der wahrgenommenen Trauer verlorengegangene Interessen und Aktivitäten neu zu etablieren und soziale Kontakte wieder neu herzustellen. Die therapeutische Unterstützung kann dazu beitragen, eine Anpassung an die neue Lebenssituation zu erreichen und das Leben wieder lebenswerter zu machen.

Eine stationäre oder ganztägige ambulante Behandlung, wie sie in der Celenus Klinik Carolabad durchgeführt wird, bietet damit gute Voraussetzungen, den Trauerprozess zu unterstützen. Im Rahmen der Trauergruppe wird, durch die Gespräche mit anderen Teilnehmern und den Therapeuten, ein Trauerprozess in Gang gesetzt. Es wird ein Überblick über mögliche Symptome, Trauer-Modelle und Selbsthilfe-Literatur gegeben. Das Gruppengespräch gibt, neben der Begegnung mit Betroffenen, den Raum, die eigene Trauer zu fühlen und in das eigene Leben zu integrieren.

Weitere Therapiemöglichkeiten

In **Einzelgesprächen** kann der Patient sein individuelles emotionales Erleben bearbeiten. Hier wird der Trauernde in seiner Individualität angenommen und in seinem speziellen Trauererleben begleitet. Dem eigenen emotionalen Erleben wird Raum gegeben und der Trauerprozess so unterstützt.

Darüber hinaus bietet der therapeutische Kontext einer Psychosomatischen Rehabilitation viele Möglichkeiten, eine feste Tagesstruktur mit ausreichend positiven Aktivitäten zu etablieren und eigene Ressourcen wieder zu stärken.

Die Sport-, Entspannungs- und Ergotherapie bietet verschiedene Gelegenheiten, sportlich aktiv zu werden sowie das positive Erleben und Wohlbefinden zu fördern. Im Freizeitbereich werden ebenfalls zahlreiche Aktivitäten wie Gemeinsames Singen, Musiktherapie, Gesund Kochen oder verschiedene Ausfahrten angeboten. Im Rahmen des Trauerprozesses kann so der eigene Selbstwert wieder gestärkt werden und es kann gelingen, aktiver am Leben teilzuhaben. Zusätzlich bieten unsere Sozialarbeiterinnen Gruppenangebote und individuelle Beratungsgespräche rund um das Thema „Arbeit und Arbeitsplatz“ an. Berufliche Perspektiven können erarbeitet werden.

Der Aufenthalt in der Celenus Klinik Carolabad wird zudem dafür genutzt, unsere Patienten auf die Zeit nach der Reha vorzubereiten. Gemeinsam wird ein individueller Nachsorge-Plan (Selbsthilfegruppen, ambulante Psychotherapie, PsyRENA) erstellt.

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns gerne an unter unserer kostenlosen Service-Line: **0800 2276522**

oder schreiben Sie uns:

linik@carolabad.de

Ansprechpartner

Die Celenus Klinik Carolabad in Chemnitz –
Medizinisches Rehabilitationszentrum für
Psychotherapie, Psychiatrie und Psychosomatik

Über uns:

Wir sind eine Fachklinik für medizinische Rehabilitation und Vertragsklinik der Deutschen Rentenversicherung Bund. Wir werden belegt von der Deutschen Rentenversicherung Bund, den Deutschen Rentenversicherungen der Länder, der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See, den Berufsgenossenschaften und allen gesetzlichen Krankenkassen (Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V). Von den privaten Krankenversicherungen sind wir zugelassen als „gemischte Krankenanstalt“. Die Beihilfefähigkeit ist gegeben.

Kontakt Patientenaufnahme:
Tel. 0371 8142-121 oder -101

Kostenlose Service-Line:
0800 2276522

 **CELENUS**
Klinik Carolabad

Riedstr. 32
09117 Chemnitz/OT Rabenstein
Tel. 0371 8142-0
Fax. 0371 8142-222
www.carolabad.de
klinik@carolabad.de

Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe, Offenburg

