trauer und trost

Gedanken zu Trauer und Trauerbegleitung – als Handreichung in Trauersituationen

kontaktstelle TRAUER

EIN ANGEBOT DER

HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

Wir sind uns begegnet
Du hast Spuren hinterlassen in mir
Deine Handschrift, dein Zeichen
Unauslöschlich
In meinem Herzen hast du dir Raum geschaffen
Für immer.

Anette Müller

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

unsere Broschüre „Trauer und Trost“ möchte mit Information und Gedanken Verständnis schaffen für das umfassende Phänomen Trauer. Wenn Sie selbst einen Verlust erlitten haben, so möchte die Broschüre Sie als Trauernde*n ermutigen, Ihren Trauerweg nach eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen zu gehen. Wenn Sie jemanden in seiner/ihrer Trauer begleiten, möchte die Broschüre Sie in Ihrer Haltung bekräftigen, den Weg Betroffener einfühlsam und angemessen mitzugehen.

Vielleicht kann das Trost werden für beide Seiten, die sich in der menschlichen Bedingtheit von Vergänglichkeit, in Erfahrung von Verlust und Trauer verbunden wissen.

Die Hospiz-Bewegung Salzburg ist seit vielen Jahren mit der Thematik „Trauer und Trost“ befasst, sei es, dass Menschen schon während des Sterbens von Angehörigen begleitet werden, oder sich Menschen nach einem schweren Verlust mit der Bitte um Unterstützung an uns wenden. Mit dieser Handreichung wollen wir Ihnen konkrete Hilfe und Anregung bieten.

Mag. Karl Schwaiger
Obmann

MMag. Christof S. Eisl
Geschäftsführer

Trauer und Trauernde

Trauer durchzieht unser Leben von Geburt bis zum Tod, ebenso wie Freude. Bedeutende Abschiede von nahestehenden Menschen, aber auch Verlust von benötigten Fähigkeiten, Möglichkeiten und erträumten Idealen oder Zielen sind immer auch mit Gefühlen verbunden, die Teile von Trauer sind. Jeder Neubeginn lässt zugleich etwas zu Ende gehen, abschließend und unwiederbringlich. Besonders tief trifft uns der Tod eines nahestehenden Menschen, auf den sich diese Broschüre im Besonderen bezieht.

Die Lebensrealität von Ende und Neubeginn steht uns im Wandel der Natur ständig vor Augen. Werden, Sein und Vergehen sind Gesetze des Lebens. Alles, was war und ist, wird nie wieder so sein.

Trauer als Ressource menschlichen Lebens.

Im menschlichen Leben ist diese Tatsache oftmals mit einem tiefgehenden Wandlungsprozess verbunden. Wir trauern. Dies ist eine völlig natürliche Antwort auf unseren schmerzlichen Verlust. Im Verlauf unserer Trauer erleben wir vielfältige Gefühle und oft stark wechselnde Bedürfnisse. Viele Gedanken und Fragen, Erfahrungen mit der Reaktion unserer Umwelt, aber auch neue Erkenntnisse über uns und unseren eigenen Umgang mit der Situation säumen unseren Weg.

Trauer zu durchleben braucht Mut und die Bereitschaft zu fühlen, was immer auch kommen mag. Doch die uns innewohnende Fähigkeit zu trauern beinhaltet letztlich ein besonderes Geschenk: unsere Lebendigkeit und Liebesfähigkeit, die uns im Herzen mit dem verstorbenen Menschen auf immer verbindet.

Trauer in unserer Gesellschaft und Zeit. Die Trauer kann viele Gesichter haben und richtet sich nicht nach Maßstäben einer Gesellschaft und danach, was „man tut“, fühlen soll oder äußern darf. Nicht immer treffen wir dabei auf eine Umwelt, die uns mit Verständnis und Anteilnahme begegnet. Gerade in einer Zeit, die sich Werten wie jung, dynamisch, gesund und erfolgreich verschrieben hat, empfinden sich trauernde Menschen oft als Störung. Sie fühlen sich dem Druck ausgeliefert, möglichst schnell wieder zu funktionieren und Mitmenschen mit ihrer Trauer nicht zur Last zu fallen.

Trauer als Hintergrund zu mitmenschlichem Begleiten. Zugleich suchen Menschen, die Trauernden begegnen, oft nach Mitteln und Wegen, trotz ihrer empfundenen eigenen Hilflosigkeit für Betroffene hilfreich zu sein. Grundlegende Fragen werden gestellt: Was soll ich nur sagen? Soll ich Trauernde auf ihre Situation ansprechen? Wie kann ich angemessen helfen und unterstützen?

Trauer braucht meist weder Behandlung noch Therapie. Sie braucht mitfühlende Begleitung durch Zuwendung, Zuhören, Wahrnehmen und Anerkennen dessen, was gerade so schwer ist. Sie braucht „Mit-aushalten“ und „Mit-durchstehen“.

Der Tod beendet ein Leben, nicht eine Beziehung.

Mitch Alborn aus: Dienstags bei Morrie

In Trauer sein

So unterschiedlich wie wir Menschen sind, erleben wir unsere Trauer und sind auch unsere Bedürfnisse in Zeiten der Trauer. Es gibt kein Richtig und Falsch.

Vielleicht brauchen Sie immer wieder Zeiten des Alleinseins und der Ruhe, sich dem Trauerschmerz und anderen Gefühlen ganz hingeben zu können? Oder Sie suchen in erster Linie Ablenkung durch alltägliche Aktivitäten? Vielleicht haben Sie Sehnsucht nach vertrauten Menschen, denen Sie von ihrem Leid erzählen und mit denen Sie über die/den Verstorbene*n sprechen können?

Meist ist es von allem etwas. Gerade haben Sie den geplanten Spaziergang mit der Freundin abgesagt, weil Sie gar keine Kraft dazu verspüren und lieber alleine sein möchten. Doch bereits nach einer halben Stunde scheint auch das Alleinsein nicht mehr erträglich und Sie sind traurig, dass sich niemand meldet, um nachzufragen, wie es Ihnen geht. All das sind völlig normale Gefühle und Gedanken in Ihrer so außergewöhnlichen Situation.

Während manche Trauernde die Verstorbenen am liebsten am Friedhof besuchen, um sich ihnen nahe zu fühlen, ist für andere der Ort der inneren

Begegnung vielleicht ein Platz im Wohnzimmer oder ein vertrauter, oft zusammen besuchter Ort in der Natur. Nur Sie als Trauernde*r können wissen, was das Beste für Sie ist, zu welcher Zeit, an welchem Ort und wie Ihre Trauer einen guten Platz findet.

Trauer braucht ihre Zeit. Sie ist vielleicht nur kurz spürbar oder scheint im Gegenteil nie zu Ende zu gehen. Sie fühlt sich auch nach mehreren Monaten stärker an als je zuvor oder wird sogar erst nach Monaten oder Jahren wirklich spürbar.

Der Verlust schmerzt meist über lange Zeit und immer wieder neu. Dennoch stellen Menschen, die einen wichtigen Abschied nehmen mussten, fest, dass sich die Trauer verändert hat, dass über die Zeit auch neue Gedanken und neue Interessen ins Blickfeld gelangen und die Täler der Trauer nicht mehr ganz so tief und die Zeiten darin, nicht mehr ganz so lange sind.

Der ganze Mensch trauert. Trauer erfasst den ganzen Menschen. Sie …

- … **äußert sich in vielfältigen Gefühlen:** Wut, Zorn, Sehnsucht, Leere, Erleichterung, Verzweiflung, Ohnmacht, Dankbarkeit, Anerkennung und Angst können zum Beispiel auftauchen, in schnellem Wechsel oder in langen Phasen, in denen ein Gefühl besonders vorherrschend ist

- … kann sich **in den Gedanken zeigen**, die sich vielleicht um Fragen rund um die Ursache des Verlustes drehen, um Zukunftsängste, empfundene Schuld, Verabsäumtes oder Sinnfragen

- … kann **körperlich spürbar und sichtbar werden:** Schmerzen im Rücken, in den Schultern, in der Brust, Bauchweh, totale Ermattung, Schlaflosigkeit, Mundtrockenheit, Verdauungsbeschwerden oder eine hohe Anfälligkeit für Krankheiten können Ausdruck von Trauer sein

- … **zeigt sich in sozialen Bedürfnissen:** in Rückzug oder Suche nach Gesellschaft, Tränen oder Starre, in hektischer Aktivität oder in Lähmung

- … kann dazu führen, dass der **Verstorbene beinahe als körperlich anwesend** wahrgenommen wird, durch bekannte Gerüche (Parfum, After Shave …) oder durch vertraute Geräusche

- … **sucht Trost und Erleichterung:** durch ein verständnisvolles Ohr, durch Ablenkung, durch Gemeinschaft, die mitträgt und Gespräche mit anderen Betroffenen oder Außenstehenden, durch sportliche Aktivitäten, durch Rückzug in den eigenen geschützten Lebensraum, hohen beruflichen Einsatz, vorübergehende Einnahme von Medikamente oder auch erhöhten Konsum von Alkohol. All das ist „normal“ und verständlich und wird sich im Laufe des Trauerprozesses auch wieder verändern.

Trauerarbeit sucht Verbindung in Liebe. Im Weg durch die Trauer suchen wir mehr und mehr die Verbindung zum verlorenen DU – durch unsere Gefühle und unsere Sehnsucht, unsere Erinnerungen an gemeinsame Erfahrungen und Gedanken darüber, wie die/der andere unser Leben und unsere Persönlichkeit mitgestaltet hat.

Das kann auch Erfahrungen von schwierigen Zeiten, Ungelebtes und Ungesagtes beinhalten. Denn wir selbst und die/der andere waren Menschen mit allen Stärken und Schwächen und der gemeinsame Weg fast immer von Höhen und Tiefen geprägt.

Trauerwege zu gehen, bedeutet Abschied zu nehmen. Wie die Sprache schon sagt, geht es dabei um ein Nehmen und Schenken, um Nähe, Zuwendung und Verbindung. Wenn wir diese Verbindung tief in uns aufgenommen haben und das DU im Herzen als zu uns gehörig empfinden, nehmen wir die Beziehung mit in unser neues Leben ohne sie oder ihn mit hinein.

Was in der Trauer helfen kann.

Trauer braucht zunächst unsere eigene Erlaubnis zum Fühlen, zum Hadern, zum Klagen und zur inneren Auseinandersetzung mit der/dem Verstorbenen, dem Verlorengegangenen und der neuen Situation. Das benötigt Zeit und Raum, aber auch Verständnis und Zuwendung durch andere Menschen, die unsere Gefühle und Gedanken aushalten und anerkennen. Folgende Leitlinien können Trauernden in dieser schwierigen Situation helfen:

- Suchen Sie Menschen auf, die Ihnen guttun, denen Sie sich anvertrauen können ohne sich und Ihre Situation verteidigen zu müssen.
- Vielleicht hilft Ihnen das Zusammensein mit anderen Betroffenen in einer Trauergruppe?
- Oder Sie nehmen eine Trauerbegleitung an, die durch einen Hospizdienst, die Pfarre oder eine andere Einrichtung angeboten wird?
- Bitten Sie Menschen aktiv um Beistand und erklären Sie dabei, dass Sie in dieser Zeit nicht immer gleich offen für Begegnung sind
- Sagen Sie Nein, wenn Ihnen danach ist und Sie Alleinsein und Abstand brauchen.
- Gute Literatur zu den Themen Verlust und Trauer kann neue Aspekte aufzeigen und Ihnen Verständnis für sich selbst und Ihre besondere Situation vermitteln.
- Lassen Sie Ablenkung zu, wenn es für Sie passt, aber in Ihrem Tempo und nach Ihren Vorstellungen.
- Gönnen Sie sich Ruhepausen und seien Sie gut zu sich selbst.
- Finden Sie bestehende oder neu von Ihnen entwickelte Rituale, die Ihnen das Durchstehen der schweren Zeit, das langsame Abschiednehmen und den vielleicht vorhandenen Wunsch nach Neubeginn erleichtern.
- Anerkennen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken ohne sie zu bewerten und tun Sie mehr und mehr das, wonach Ihnen zumute ist.
- Lassen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um mit den Dingen der/des Verstorbenen oder gemeinsamen Dingen so umzugehen, wie es für Sie stimmt.
- Vertrauen Sie auf sich selbst und Ihre Fähigkeiten, auch mit dieser so schwierigen und schmerzvollen Situation umgehen zu können.

❶ Das Arbeitsbuch zum Erinnern und Weiterlieben

Das **»Trauer-Trost-Buch«** macht Trauer sichtbar, erfassbar und beschreibbar, vor allem soll es trauernde Menschen „verführen“ zu einem lebendigen Umgang mit all dem, was in Zeiten der Trauer bewegt.

❷ Angebote für trauernde Menschen

Wo Familie, Freundeskreis, Arbeitskolleg*innen und „Umgebung“ nicht ausreichend hilfreiche Unterstützung bieten können, hilft die Kontaktstelle Trauer mit Beratung, Information und Begleitung. Entweder in Einzelgesprächen oder durch Austausch mit ähnlich betroffenen Menschen in Gruppen.

❸ Trau’ dich trauern – ein unterhaltsames Trauerspiel

Das **Brettspiel »Trau’ dich trauern«** unterstützt die Spieler*innen dabei, den eigenen Trauer-Weg zu gehen. Es eignet sich auch bestens, um Kindern und Jugendlichen die Themen Trauer und Verlust näher zu bringen bzw. mit ihnen darüber zu sprechen.

Näheres unter **0662/82 23 10** oder **kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at** bzw. auf der Homepage: **www.hospiz-sbg.at**

Jeder kann mit Trauer fertig werden,
nur nicht der, der selbst davon betroffen ist.

William Shakespeare

Trauernden begegnen

In der Trauer des anderen begegnen wir auch immer uns selbst. Der Schmerz und die Trauer von Menschen, die uns nahe sind oder denen wir in unserem Umfeld begegnen, sind nicht leicht auszuhalten.

Viele von uns haben gelernt, dass Helfen verstanden wurde als „Auftrag, die Situation des anderen zu erleichtern und sein Leben heller machen zu müssen“. Damit stoßen wir in Kontakt mit Trauernden sehr schnell an Grenzen denn angesichts eines schicksalhaften Ereignisses, das das Leben der Betroffenen zutiefst und unerwartet erschüttert, sind Versuche, es „dem anderen gut zu machen“, nicht nur fehl am Platz, sondern lösen leicht den Zorn des Unverstandenseins oder zumindest Rückzug bei Trauernden aus.

Was aber können wir dem Schmerz, der Verzweiflung, Sinnleere, Angst und Hoffnungslosigkeit entgegensetzen, wenn wir spüren, dass Floskeln wie „Es wird schon wieder“, „Du schaffst das schon“ oder „Die Zeit heilt alle Wunden“ nicht hilfreich sind?

Begleiten heißt zur Seite stehen und zur Seite stellen. Begleiten heißt nicht „entgegensetzen“, sondern vielmehr „zur Seite stellen“. Das kann unser Verständnis sein, unsere Anerkennung der Tiefe des Erlebens im anderen, unser Zuhören, Dasein, Mitfühlen und Aushalten. Zuweilen geht es vor allem darum, den vielfältigen Gefühlen der Trauer Raum zu geben und zu deren individuellem Ausdruck zu ermutigen. Oft sind es ganz

praktische Hilfen, die in der Zeit nach dem Verlust Beistand bieten, aber auch später, wenn das Leben und der Alltag ohne den anderen bewältigt werden müssen, die Beistand bieten. Manchmal fühlen sich Trauernde einfach nur dadurch unterstützt und angenommen, dass jemand sich immer noch bei ihnen meldet und sie zu Unternehmungen mit einfachen Alltagsgesprächen einlädt, obwohl sie immer noch ihre Niedergeschlagenheit und ihren Schmerz mitbringen.

Trauergespräche und Alltagsbedürfnisse. Über den/die Verstorbene*n oder das Verlorengegangene zu sprechen, kann Trauernden helfen, die Erinnerung zu beleben, ihre Beziehung zu klären und damit Verbindung zu stärken. Das braucht jedoch ein Gegenüber, das absichtslos den Gedanken, Fragen und Gefühlen zuhört, ohne diese bewerten, verändern oder gar korrigieren zu müssen. Auch wenn sie von der oder dem Trauernden vielleicht schon viele Male geäußert wurden.

Dies braucht auch das Bewusstsein, dass Trauer sich genau mit dem ausdrückt, was jetzt gerade wichtig und sinnvoll ist. Und dass kein/e noch so gut geschulter und bewusste/r Begleiter*in je wissen kann, was die/der Trauernde gerade empfindet, durchmacht und in der Bewältigung der Situation „leistet“. Die Kompetenz über das eigene Leben und den ureigenen Trauerweg bleibt immer bei den Betroffenen selbst.

Zugleich muss sich nicht immer alles um Verlust und Trauer drehen das Leben besteht nach wie vor auch aus vielen anderen Aspekten und diese werden im Laufe des Trauerprozesses auch mehr und mehr an Bedeutung gewinnen. Ein gemeinsamer Spaziergang, Kaffeehaus- oder Kinobesuch, ein Mittagessen wie es „früher“ war, kann der/dem Trauernden die Gewissheit geben, dass sich nicht alles verändert hat, dass es auch noch „Sicherheiten“ und Vertrautes gibt, das bleibt.

Alles darf seinen Platz finden. Trauernde begleiten heißt auch, der spürbaren Hoffnungs- und Sinnlosigkeit, dem Schmerz und den Tränen, der Wut, dem Zorn, den Schuldgedanken und -gefühlen Gehör zu schenken. Das kann sich im

Wunsch selbst „nach-zu-sterben“ äußern, oder in der Gewissheit Trauernder, es könne nie mehr gut werden.

Eine idealisierende Darstellung des verstorbenen Menschen ist Teil des Abschiednehmens und darf ihren Platz finden im Prozess der Annäherung an das, was man einander gewesen ist und der Suche nach dem, was bleibt. Im Trauerprozess wird diese Sicht sich verändern und einem realistischen Bild zweier einander verbundener Menschen Platz machen, die dennoch ihre Ecken und Kanten und auch einen dem Partner nicht zugänglichen Anteil hatten.

Anteilnahme über die erste Zeit hinaus. Oft beginnt für Menschen in Trauer nach zwei bis drei Monaten die schwerste Zeit. Die Umwelt ist wieder zur Tagesordnung übergegangen und befindet, dass es nun auch für die/den Trauernde*n wieder „gut werden sollte“.

Sätze wie „Geh doch wieder unter die Leute“, „Du musst auch loslassen können“, „Du bist ja noch jung, Du wirst noch Kinder bekommen können“ treffen Menschen nach einem schweren Verlust wie ein Keulenschlag.

Wer sich mit dem Thema Trauer auseinandergesetzt hat, weiß aber, dass Trauer Zeit braucht und gerade an besonderen Tagen wie familiär bedeutungsvollen Festtagen oder Jahrestagen in einer Intensität daherkommt, als wäre der Verlust gerade erst passiert.

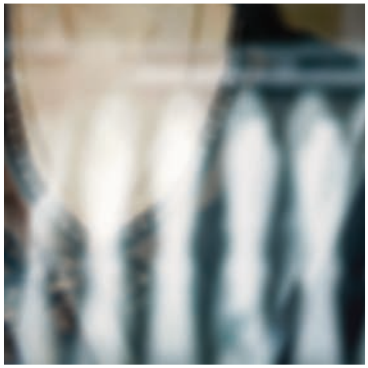
Hier kann Begleitung auch ansetzen, indem ein Brief, eine Karte mit Gedanken über die/den Trauernde*n, aber auch über die eigenen Gefühle und Gedanken zum/zur Verstorbenen das Zeichen setzen: Ich habe Dich und ihn/sie nicht vergessen. Ich denke an Dich in dieser besonderen Zeit. Auch das kann tröstende Wirkung entfalten.

Du, mein Sternenkind

Die Gedanken an Dich sind schmerzlich,
weil Du mich zurückgelassen hast.
Und doch auch wieder herzlich,
weil ich dich liebe.

Die Erinnerung an Dich ist voller Trauer,
weil sie zeigt, dass Ersehntes der Vergangenheit angehört.
Und doch auch noch von Dauer,
weil Du allgegenwärtig bist.

Die Gefühle für Dich bleiben bestehen,
so lange ich bin.
Und wenn wir auch getrennt sind,
in meinem Herzen bleibst Du lebendig.



Das Geschenk

„… manche Menschen sind nur kurz hier bei uns auf der Erde.
Vielleicht sind sie nur auf der Durchreise …
oder sie leben ihr Leben einfach schneller als wir anderen, …
sie brauchen gar nicht hundert Jahre hier unten zu bleiben,
um alles zu erledigen,
sie schaffen es in ihrer Zeit.
Manche Menschen kommen in unserem Leben nur kurz vorbei,
um uns etwas zu bringen, ein Geschenk, eine Hilfe, einer Erfahrung,
irgendetwas, und das ist der Grund, warum sie zu uns kommen,
nur auf einen Sprung sozusagen.
Der Mensch, den Du betrauerst, hat Dir etwas beigebracht, …
über die Liebe, über das Geben,
darüber, wie wichtig jemand sein kann, …
das war sein Geschenk für Dich.
Er hat Dir etwas beigebracht und dann ist er wieder gegangen.
Vielleicht musste er nicht länger bleiben,
denn er hat sein Geschenk abgegeben,
und dann war er frei, weiterzureisen, …
weil er eine ganz besondere Seele war.
Aber das Geschenk bleibt für immer.“

aus: „Das Geschenk“ von Daniella Steel

Kinder und Jugendliche

Je nach Alter und Entwicklungsstand macht sich ein Kind völlig unterschiedliche Vorstellungen vom Tod. Damit steht auch in Zusammenhang was betrauert und wie getrauert wird.

Kinder unter zwei Jahren zeigen Trauerverhalten bei Abwesenheit einer geliebten und vertrauten Person, können aber noch nicht verstehen, dass die verstorbene Person nicht mehr wiederkommt.

Vorschulkinder (2 bis 7 Jahre) denken magisch und haben Erklärungen wie: „Ich war nicht brav, deshalb ist meine Mama gestorben“.
Kinder in diesem Alter glauben, dass ihre Handlungen den Tod herbeiführen können. Besonders bei Schuldgedanken ist die Entlastung wichtig. Sie begreifen die Endgültigkeit des Todes noch nicht und glauben, dass einige Körperfunktionen weitergehen.

Schulkinder (8 bis 10 Jahre) verstehen Endgültigkeit und Unvermeidbarkeit des Todes, aber nicht die Allgemeingültigkeit (auch selbst kann man sterben und auch schon in frühem Alter). Kinder in diesem Alter sind sehr interessiert am Thema Tod. Erst ab ca. **11 bis 12 Jahren** haben Kinder ein Todesverständnis über:

- Endgültigkeit (der Tote kann nicht wieder kommen, Körperfunktionen enden),
- Allgemeingültigkeit (jeder wird sterben, auch junge Menschen können sterben)
- Unvermeidbarkeit (jeder muss sterben)
- Unvorhersehbarkeit (niemand weiß wann)

Jugendliche beschäftigen sich häufig und grundsätzlich mit Sterben und Tod. Sinnfragen spielen eine große Rolle. Stirbt ein Elternteil, wird die natürliche Ablösephase der Pubertät erschwert, vom verstorbenen wie vom verbleibenden, oft geschonten Elternteil. Tiefe Unsicherheit und uneingestandene Ängste prägen das Gefühlsleben. Hilfen können oft nur von Gleichaltrigen und Peer-Groups angenommen werden.

Kann man mit Kindern über den Tod und ihre Trauer sprechen? Gerade der Umgang mit Kindern und Jugendlichen, die vom Tod eines nahen Menschen betroffen sind, macht uns unsicher. Kann ich Kindern zumuten, den/die Verstorbene*n noch einmal zu sehen, um Abschied zu nehmen, am Begräbnis teilzunehmen?

So sehr die Ängste darum verständlich sein mögen, die Tatsache des Verlustes lässt sich nicht leugnen und ignorieren. Kinder spüren die Not und den Schmerz ihrer Nächsten, haben aber durch diese Schonhaltung keine Möglichkeit, mit ihren Gefühlen und Gedanken begleitet umzugehen. Anstatt auf Verständnis und erhöhte Zuwendung zu treffen, werden sie durch das Fernhalten und den Ausschluss mit ihrer Trauer alleingelassen.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind ein Abschiednehmen, die Teilnahme an Verabschiedung und Begräbnis und einen aktiven Umgang mit seinen Fragen und seiner Trauer. Wenn Sie selbst dabei zu stark betroffen sind, können oft entfernter stehende Angehörige, ein/e Freund*in oder auch eine Hospizmitarbeiter*in diese Aufgabe übernehmen, dem Kind, dem Jugendlichen zur Seite zu stehen.

Dem Gespräch können folgende Leitlinien dienen:

- **Öffnen Sie sich für die Fragen** von Kindern und Jugendlichen.
- **Beantworten** Sie diese ehrlich und zeitnah.
- **Respektieren** Sie Vermeidungsverhalten von Kindern und Jugendlichen und bleiben Sie in Kontakt.
- **Erklären Sie Fakten** sachlich und altersgerecht.
- **Sprechen Sie Gefühle an** – die eigenen und jene, die Sie beim Gegenüber zu beobachten glauben.
- **Geben Sie Sicherheit** und klare Grenzen
- **Sprechen Sie** auch darüber, was gleich bleiben wird in der neuen Situation
- **Geben Sie** kontinuierlich **Zuwendung und Unterstützung**

Was Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen noch helfen kann …

- Alltagsroutine gibt Sicherheit, dass sich nicht alles ändert
- Handlungsmöglichkeiten und Beteiligung an Entscheidungen helfen allen Betroffenen bei der Bewältigung, da sie das Gefühl der Hilflosigkeit reduzieren, z. B. Mitentscheiden bei Beerdigungsfragen, gefragt werden, woran und wie sie teilnehmen wollen, Dabeisein dürfen, wenn Erwachsene Dinge organisieren, Arbeiten übernehmen.
- Sachliche Information: Was genau ist passiert, wie ist es gewesen, wer war dabei, wie geht es weiter, wen kann ich fragen, wer kann mich unterstützen, was wird sich ändern und was bleibt …
- Erinnerungshilfen wie Schatztruhen für wertvolle Erinnerungen, ein Fotoalbum oder ein Erinnerungsbuch mit Inhalten (wie z. B. „Das Wichtigste was ich von dir gelernt habe“, „Was ich dir gerne noch sagen würde“, „Wofür ich mich gerne entschuldigen würde“ …)
- Geschichten, die über die/den Verstorbene*n erzählen, auch aus der Zeit, als alles noch „gut“ war. Briefe an die Verstorbenen schreiben, Gedichte schreiben, ein Bild, eine Collage über die bestehende Familie anfertigen etc.
- Rituale anbieten z. B. etwas schreiben/zeichnen und dann begraben oder verbrennen; an einem bedeutsamen Ort Kerzen aufstellen, Bilder, Blumen dazulegen; Schwimmkerzen dem Wasser übergeben; Ballons wegfliegen lassen mit Wünschen; etwas Töpfern (Gefäß für Tränen, Sorgen oder auch Freuden), Blume oder Baum pflanzen …

Im Land der Trauer

Im Land der Trauer will die Nacht nicht mehr aufwachen.
Mond und Sterne haben längst ihr Leuchten eingestellt.
Selbst die Schatten gingen in der Finsternis verloren.
Schwarze Gräser säumen unseren Weg, den wir nicht sehen.
Doch jede Hand, die man uns entgegenstreckt, verwandelt sich in Licht.

Renate Salzbrenner

Zeit, Raum und Verständnis für trauernde Menschen

Trauernde Menschen wollen in ihrem veränderten Lebensalltag wahrgenommen werden. Trauer ist die Reaktion auf einen bedeutenden Verlust, der den Menschen in seiner Ganzheit betrifft. In unserer Gesellschaft ist Trauer vielerorts ein Tabuthema. Wir fühlen uns unischer, wo unsere eigene Trauer einen Platz finden kann und wie wir Trauernden begegnen können.

Kontaktstelle Trauer

5020 Salzburg, Buchholzhofstraße 3a

Information und Anmeldung zur persönlichen Beratung:
telefonisch unter 0676 / 83 749–602 oder 0662 / 82 23 10-19
kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at

Bei Nichterreichen rufen wir so bald wie möglich zurück!

Mobile Hospiz-Begleitung und Trauerbegleitung

Was Betroffene vor allem benötigen sind Zeit, Zuwendung und Gespräche, um Ängste zu lindern und der Isolation und Einsamkeit vorzubauen. Dies gilt für schwer kranke und sterbende Menschen, aber auch für die Begleitung von Trauerenden.

Ehrenamtliche Hospiz-Begleiter*innen besuchen Betroffene in Stadt und Land Salzburg: zu Hause, in Krankenhäusern, in Senioren- und Pflegeheimen … Sie nehmen sich Zeit, für Gespräche, hören zu, sind da. Ehrenamtliche sind bestens ausgebildete Frauen und Männer, die der Schweigepflicht unterliegen.

Hospiz-Initiative Salzburg-Stadt
5020 Salzburg, Buchholzhofstr. 3a
Tel. 0662 / 82 23 10
stadt@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Flachgau | Team Neumarkt
Ärztezentrum Neumarkt
5202 Neumarkt, Salzburger Str. 5
Tel. 0676 / 837 49-301
flachgau@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Flachgau | Team Oberndorf
c/o Seniorenwohnhaus Oberndorf
5110 Oberndorf, Paracelsusstr. 18
Tel. 0676 / 837 49-302
oberndorf@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Tennengau
c/o Mehrzweckhaus Kuchl
5431 Kuchl, Markt 24 b
Tel. 0676 / 837 49-303
tennengau@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pongau
5500 Bischofshofen, Rathausplatz 4
0676 / 837 49-304
bischofshofen@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Enns-Pongau
5550 Radstadt, Lebzelterau 8
Tel. 0676 / 837 49-305
radstadt@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pinzgau | Team Saalfelden
5771 Leogang, Sonnrain 34
Tel. 0676 / 837 49-307
saalfelden@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pinzgau | Team Zell am See
5700 Zell am See
Tel. 0676 / 837 49-306
zellamsee@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pinzgau | Team Oberpinzgau
5730 Mittersill, Lendstr. 14a
Tel. 0676 / 837 49-308
oberpinzgau@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Lungau
5580 Tamsweg, Bahnhofstr. 17
Tel. 05 1760-4146 oder
0676 / 84 82 10-472
lungau@hospiz-sbg.at

Lebensraum Tageshospiz

Im Lebensraum Tageshospiz finden Menschen mit begrenzter Lebenserwartung tagsüber Aufnahme. Sie erhalten hospizliche Begleitung und palliativ-medizinische Betreuung.

Die Hospiz-Bewegung Salzburg betreibt zwei Tageshospize: den Lebensraum Tageshospiz Kleingmain in der Stadt Salzburg und seit 2021 Innergebirg den Lebensraum Tageshospiz Pinzgau in Leogang.

Lebensraum Tageshospiz Kleingmain in Salzburg

Buchholzhofstraße 3a
5020 Salzburg
Tel. 0662 / 82 23 10-16

tageshospiz@hospiz-sbg.at

Lebensraum Tageshospiz Pinzgau in Leogang

Sonnrain 34
5771 Leogang
Tel. 06583 / 93 0 28

tageshospiz-pinzgau@hospiz-sbg.at

PAPAGENO – mobiles Kinderhospiz

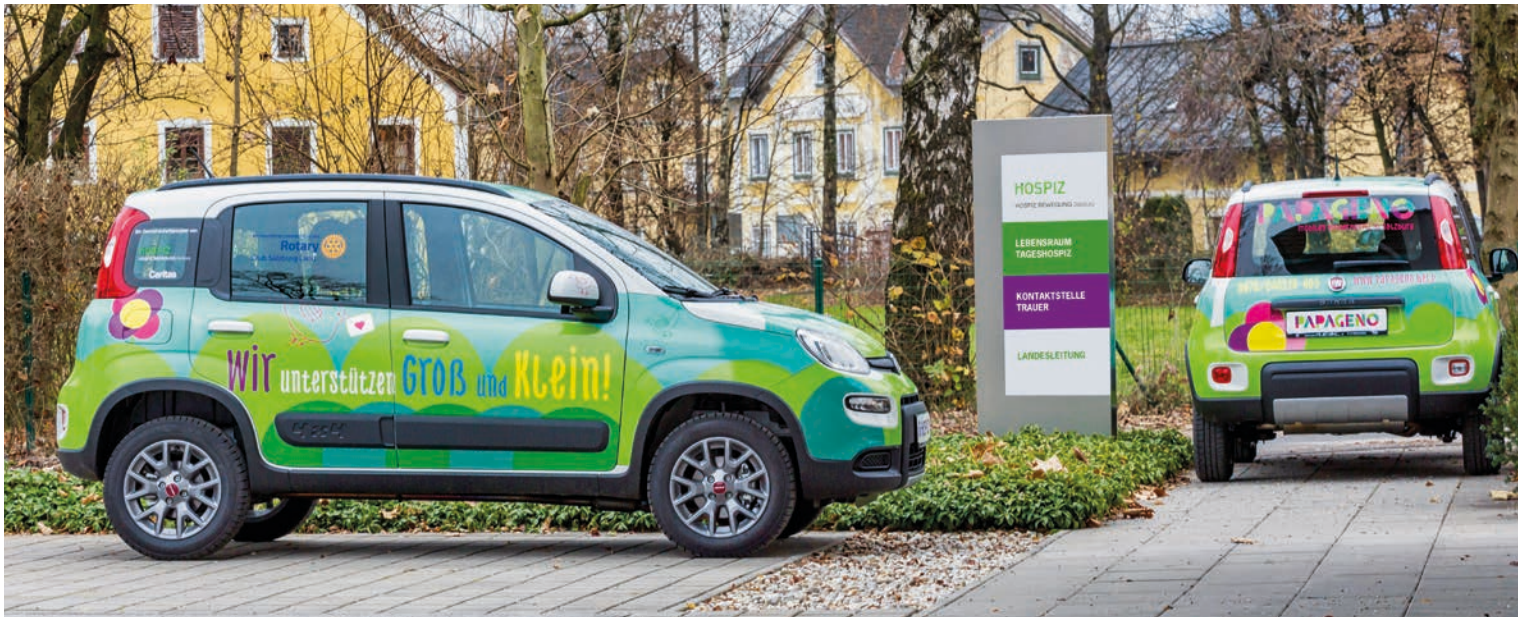
Die Papageno-Teams betreuen und begleiten Kinder und Jugendliche mit schweren Erkrankungen und begrenzter Lebenserwartung. Und zwar dort, wo die Hilfe am dringendsten benötigt wird: zu Hause.

Die beiden Teams der Hospiz-Bewegung Salzburg betreuen in Stadt Salzburg und Umgebung sowie Innergebirg mit Basis in Schwarzach.

PAPAGENO
mobiles Kinderhospiz Salzburg
5020 Salzburg
Buchholzhofstraße 3a
Tel. 0662 / 82 23 10 oder
0676 / 837 49-507
(Montag, 9:00–12:00)

PAPAGENO
mobiles Kinderhospiz Innergebirg
c/o Kardinal Schwarzenberg Klinikum
5620 Schwarzach
Kardinal Schwarzenbergplatz 1
Tel. 06415 / 71 01-3340
0676 / 837 49-523
(Montag–Freitag, 9:00–12:00)

kinderhospiz@papageno.help | www.papageno.help



Impressum: Herausgeber Hospiz-Bewegung Salzburg, Verein für Lebensbegleitung und Sterbebeistand, Buchholzhofstraße 3a, 5020 Salzburg, Telefon 0662/82 23 10, info@hospiz-sbg.at, www.hospiz-sbg.at ZVR-Zahl 458287044 · Text: Mai Ulrich/Hospiz-Bewegung Salzburg · F.d.I.v.: MMag. Christof S. Eisl/Hospiz-Bewegung Salzburg
Gestaltung: scheuer | agentur für dialog · Fotos: Robert Altendorfer, Andreas Hechenberger, Fotolia, iStock, shutterstock und Platzhirsch Regionalmagazin. Stand: 11-2023.

Spenden Sie Lebensfreude. Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende.

Salzburger Sparkasse: IBAN AT36 2040 4019 0019 5362 · BIC SBGSAT2SXXX · Vielen Dank!

kontaktstelle TRAUER

EIN ANGEBOT DER

HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg