

# Trauer



## 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 ihren 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.

# Was ist Trauer?



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

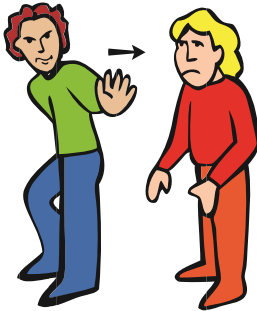
# Ein großer Verlust kann sein:



Jemand stirbt



Ein Haustier stirbt



Eine Beziehung geht zu Ende

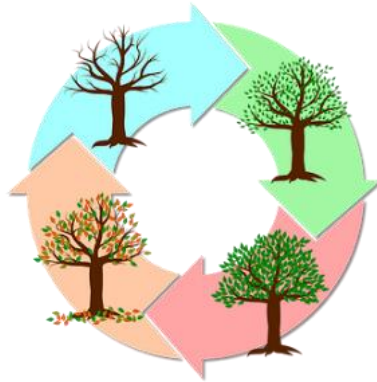


Ein wichtiges Lebensziel wird nicht erreicht



Dinge nicht mehr wie früher tun können

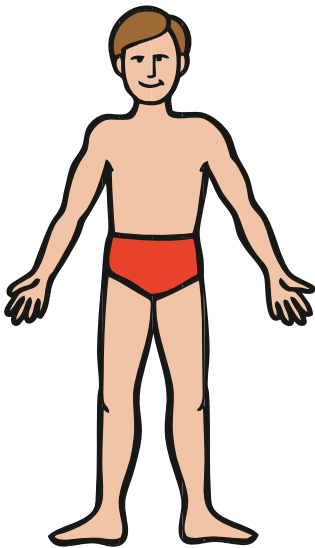
# Der Kreislauf des Lebens:



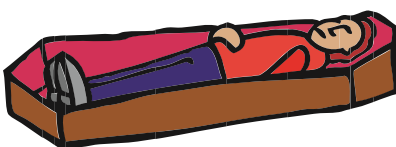
Alle Lebewesen:



Werden geboren



Wachsen

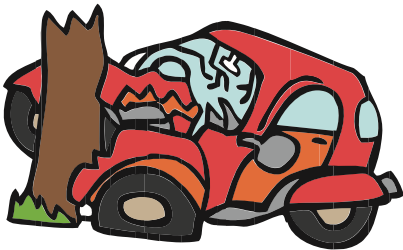


Sterben

# Warum sterben Menschen?



Manche Menschen werden sehr alt und sterben



Manche Menschen sterben nach einem Unfall



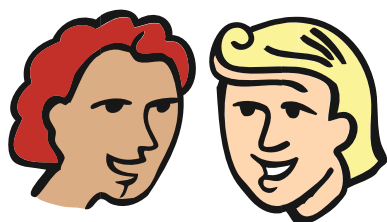
Manche Menschen sterben, weil sie sehr krank sind

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

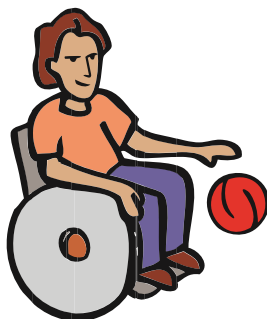
# Wenn Menschen leben, können sie:



Atmen



Miteinander sprechen

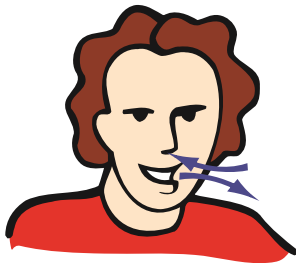


Sich bewegen

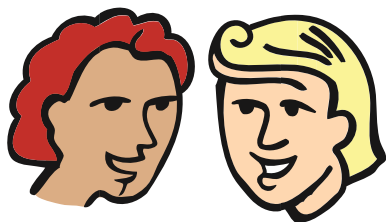


Gefühle haben

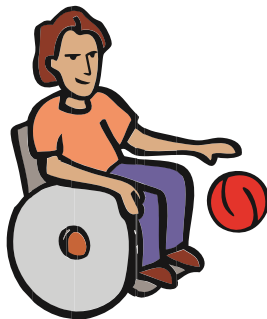
# Wenn Menschen tot sind:



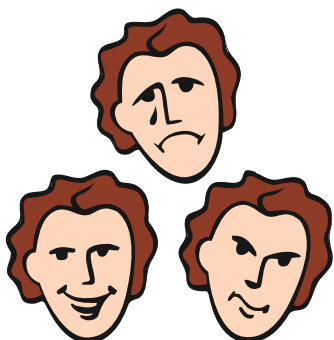
Atmen sie **nicht** mehr



Sprechen sie **nicht** mehr



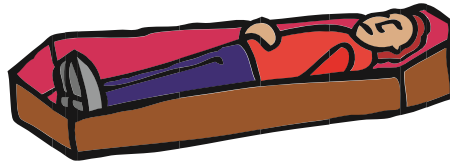
Bewegen sie sich  
**nicht** mehr



Haben sie **keine**  
Gefühle mehr



# 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



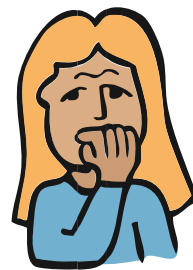
Vielleicht singen sie Lieder und beten

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

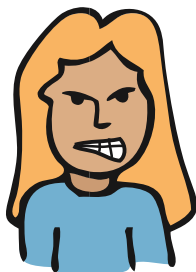
# Du kannst viele verschiedene Gefühle haben, wenn jemand stirbt:



Traurig



Als ob Du etwas falsch gemacht hast



Wütend



Betrübt



Einsam



Durcheinander

# 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

## 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?

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



Zeit allein verbringst



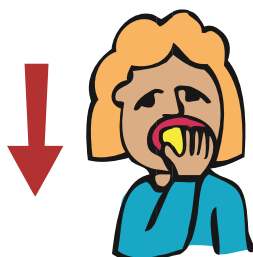
Wütend auf andere wirst



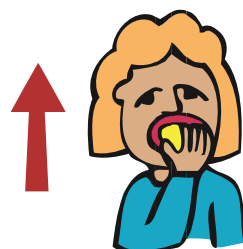
Interesse an Dingen verlierst



Mehr weinst



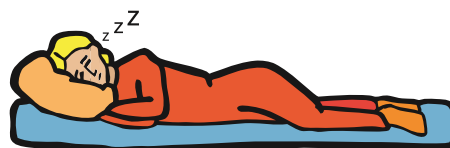
Weniger isst



Mehr isst



Weniger schläfst



Mehr schläfst

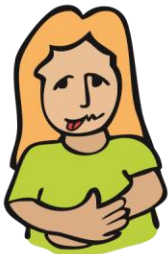
# Vielleicht ist Dein Körper betroffen. Es kann sein, dass:



Du Kopfschmerzen bekommst



Du Schmerzen spürst



Dir übel ist

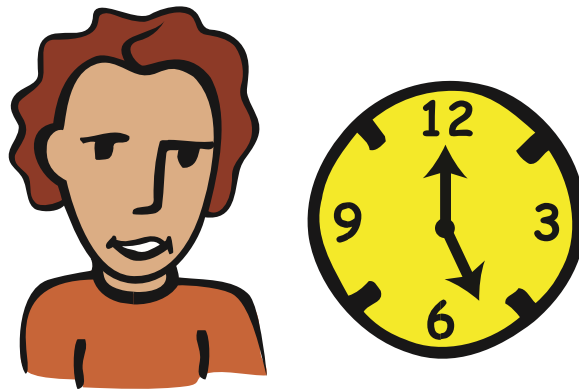


Du schlecht Luft bekommst



Du müde bist

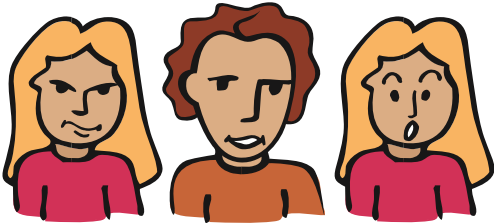
# Nimm Dir Zeit zu Trauern



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

Mit der Zeit wirst Du Dich  
wahrscheinlich besser fühlen

# 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

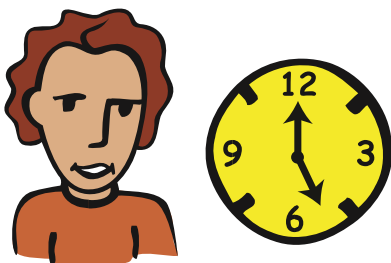


# Besondere Tage:

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



Es ist OK, traurige Tage zu haben.



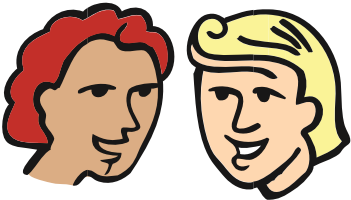
Gib Dir Zeit



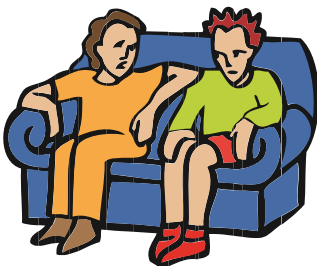
Meistens wird es besser

## Was hilft:

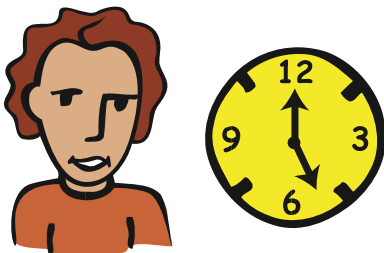
Immer daran denken, dass es Leute gibt,  
die Dir helfen können  
Hier sind einige Ideen,  
die vielen Leuten helfen können



Teile Deine Gefühle mit  
einer Vertrauensperson



Verbringe Zeit mit  
Leuten, die einen  
ähnlichen Verlust erlebt  
haben



Gib Dir Zeit

## Andere Ideen, die vielleicht helfen können:



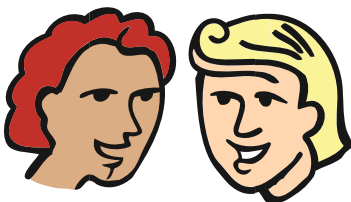
Akzeptiere, dass Du eine schwere Zeit durchmachst



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



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



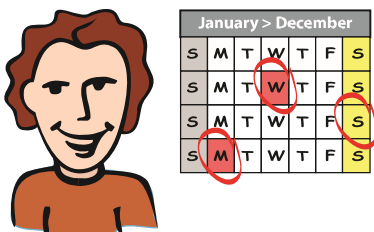
Aus Beileidskarten, die Du bekommst, kannst Du ein Buch machen



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

# 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



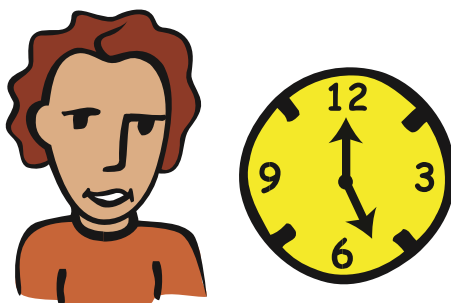
Ein Bild oder eine Kollage  
des Verstorbenen



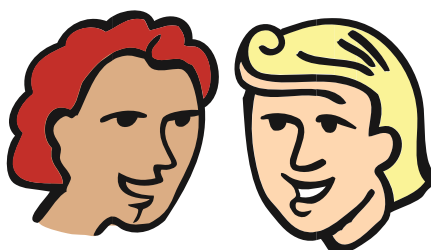
Eine CD mit den  
Lieblingsliedern des  
Verstorbenen



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

## 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 Broschüre da.

Der Autor möchte sich insbesondere bei Dr. Nick Hagiliassis für seine fortlaufenden Beiträge und für seine 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 Gulbenkogl  
Scope (Vic) Ltd, 830 Whitehorse Road, Box Hill, Melbourne, Australia 3128

## Haftungsausschluß:

Diese Broschüre wurde für Menschen mit Behinderungen und für ihre Betreuer entwickelt, um mit Trauer und Verlust umzugehen. Sie wurde erstellt aufgrund von Informationen aus vorliegenden forschungs und klinischen Publikationen, sowie aus der klinischen Erfahrung, die sich aus der Arbeit mit behinderten Menschen ergeben hat. Das Material ist allerdings weder entgeltlich noch vollständig.

Es wurde darauf geachtet sicherzustellen, 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.”