Heilberufe: Das Pflegemagazin 67 (2015), H. 10, 54-56

© Top Photo Group RF / Getty Images / Thinkstock

Weiterbildung zum Trauerbegleiter

Trauer begleiten, um Leben neu zu gestalten

Integrative Trauerbegleitung oder Integrative Trauertherapie? Welche Ausbildung passt zu mir und meinen Zielen, um Sterbende und Trauernde sinnvoll zu begleiten. Beide Ausbildungsgänge werden am Dresdner Zentrum für Trauerbegleitung und Lebenshilfe, einer staatlich anerkannten Weiterbildungseinrichtung für Palliativ- und Hospizpflege angeboten, unterscheiden sich jedoch in ihrer Zielstellung, der methodischen Vielfalt, dem Klientel und der Ausbildungsdauer.

Mitarbeitern, die täglich mit Schwerstkranken, Tod und Sterben zu tun haben, fällt es immer noch schwer, über Verlustsituationen, Sterben und Tod zu reden. Oft lassen wir Sterbende und Trauernde auf ihrem Weg allein, spüren, dass wir dieser Herausforderung nicht immer gewachsen sind. Gern möchten wir einfühlsamer reagieren, Nähe geben, kompetent handeln, aber auch unsere eigenen Belastungssituationen angemessen verarbeiten, um mit unseren Ressourcen behutsam umzugehen. Voraussetzung für diese berufsbegleitende Ausbildung ist die innere Bereitschaft, sich auf eigene Verlust- und Trauersituationen einzulassen, sich theoretische Kenntnisse und praktisch-therapeutische Fähigkeiten anzueignen, um eine humane Sterbe- und Trauerbegleitung praxisnah einzuüben.

Buchtipp

Dittmar Rostig

Einen geliebten Menschen im Sterben begleiten

Wie wir Abschied gestalten und Trauer sinnvoll erleben

Verlag Ernst Reinhardt 2014, ISBN 978-3-497-02469-8; 19,90 €

Zielgruppen für die Ausbildung

Die Ausbildung zur Integrativen Trauerbegleitung oder zur Integrativen Trauertherapie richtet sich an Sozialarbeiter/innen, Sozialtherapeuten, Gesundheits- und Krankenpfleger/innen, Altenpfleger/innen und Mitarbeiter/innen

- in geriatrischen Einrichtungen (Seniorenheime, betreutes Wohnen)
- in Krankenhäusern (onkologische Stationen, Palliativ- und Intensivstationen)
- in Einrichtungen der Krebshilfe
- im ambulanten Pflegedienst
- in Pflegeheimen, auf Kurzzeitstationen
- im Bestattungswesen
- in der ambulanten wie stationären Hospizarbeit
- in Beratungsdiensten

In beiden Ausbildungen zielt der Anteil der Selbsterfahrung darauf ab, die eigene Lebensgeschichte bewusst zu reflektieren, damit die Teilnehmer ihre eigenen Erfahrungen ihrem Gegenüber nicht überstülpen, sondern befähigt werden, von ihren Gesprächspartnern her zu denken, sie im Inneren zu verstehen, damit sie sich öffnen können und ganz bewusst ihren eigenen Weg finden und verantworten. Das muss nicht mein Weg sein, um Abschied zu nehmen. Ich muss aber verstehen, wie es Trauernden gelungen ist, im Laufe des Lebens Abschied zu nehmen, Krisen zu bewältigen oder was dazugeführt hat, an ihnen zu scheitern. Welche Erfahrungen prägen uns in unserer Kindheit, der Pubertät, im mittleren Lebensalter oder am Ende unseres Lebens, um Krisen standzuhalten und abschiedlich leben zu können. Was sind ihre Ressourcen? In der Begegnung zwischen Trauernden und ihren Begleitpersonen kreuzen sich zwei Lebensgeschichten und -entwürfe, die nicht einfach übereinstimmen. Abschiedlich zu leben heißt, bewusst loszulassen von Ideen und Träumen, Heimat und Wohnumfeld, der Arbeit und Gesundheit, von Haustieren und natürlich von vertrauten Menschen, die uns für kurze Zeit verlassen, und Menschen, von denen wir uns für immer verabschieden müssen.

Trauer ist also Reaktion auf einen Verlust. Sie fordert uns heraus, von der verstorbenen Person Abschied zu nehmen, sie findet aber auch Wege, die verstorbe-

ne Person als inneren Begleiter in die eigene fortschreitende Lebensgeschichte zu integrieren. Modelle der Sterbe- und Trauerbegleitung sind unterschiedlich akzentuiert und ausgerichtet, sie erfassen einzelne Aspekte im Prozess des Sterbens und der Trauer, aber sie erfassen nicht vollkommen die individuelle Wahrheit der einzelnen Person, was ihr hilft, gelassener zu sterben und gesund zu trauern, woran sie scheitert und welche Möglichkeiten sie in sich trägt, um sich dem Leben neu zu stellen. Das bleibt eine spannende Aufgabe in der Trauerbegleitung wie in der Trauertherapie.

Gesunde oder pathologische Trauer?

Ist Trauer ein Prozess, der natürliche Reaktionen in unserem Fühlen, Denken und Verhalten auslöst, so unterscheidet sich die pathologische Trauer durch die gesteigerte Intensität und Dauer des Trauerprozesses.

Einfache Trauerreaktionen: Sie zeichnen sich dadurch aus, dass die Intensität der Trauer nachlässt und die Anpassung an die neue Lebenswirklichkeit im Laufe der Zeit gelingt. Trauer ist geprägt vom kulturellen Umfeld und weist langfristig keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen auf. Ein sozialer Rückzug, um sich auf sich selbst zu besinnen, ist für eine Zeit des Übergangs ein normaler Prozess. Zu den Emotionen der Trauer gehören Traurigkeit, aber auch Zorn und Wut, Schuld und Selbstbeschuldigung, Angst, Einsamkeit und tiefe Sehnsucht nach der verstorbenen Person. Körperliche Empfindungen wie Brustbeklemmungen und Energiemangel gehören zur normalen Trauer ebenso dazu wie das Nicht-wahrhaben-wollen, Verwirrung, aber auch optische und akustische Wahrnehmungen der verstorbenen Person. Schnell kommt dann die Frage auf, ob ich noch normal sei. Zu den Verhaltensweisen, die eine einfache Trauerreaktion hervorbringt, zählen aber auch das Meiden von Erinnerungen an die verstorbene Person, sozialer Rückzug, Überaktivität und der Kult mit Gegenständen aus dem Besitz der verstorbenen Person.

Komplizierte Trauerreaktionen: Im Unterschied zu normalen Trauerprozessen werden komplizierte Trauerprozesse in vier Kategorien erfasst:

- Chronische Trauerreaktionen
- Verzögerte Trauerreaktionen
- Übertriebene Trauerreaktionen
- Larvierte Trauerreaktionen

Im Gegensatz zur einfachen Trauerreaktion weist die komplizierte Trauer heftige emotionale Reaktionen auf, ohne dass die Intensität der Trauer mit der Zeit spürbar nachlässt, so dass die Anpassung an die äußere Wirklichkeit kaum gelingt. Gefühle der inneren Leere, depressive Reaktionsmuster, Panikattacken bis hin zu selbstschädigendem Verhalten sind darüber hinaus Anhaltspunkte für einen komplizierten Trauerweg, aber auch länger andauernde Schlaf- und Essstörungen oder ein massiver Rückzug aus dem vertrauten sozialen Umfeld weisen darauf hin. All das sind ernstzunehmende Anzeichen, die einer genauen therapeutischen Klärung bedürfen.

Wie ein Prozess der Trauer verlaufen wird, hängt darüber hinaus von verschiedenen Faktoren ab, die erste Einsichten vermitteln, wie die Trauer verlaufen wird. Sie wird maßgeblich beeinflusst von:

- Der Bindung zur verstorbenen Person
- Der Todesart, wie eine Person gestorben ist (natürlich, Unfalltod, Suizid oder Tötung)
- Den Fähigkeiten und Erfahrungen, wie eine Person bisher mit Verlustsituationen und Trauer umgegangen ist
- Persönlichkeitsfaktoren wie Alter, Geschlecht oder psychische Persönlichkeitsvariablen, die eine Trauer erschweren
- Faktoren, die in der Zugehörigkeit zu ethnischen, religiösen und sozialen Schichten ihren Ursprung haben.

NÄCHSTE KURSE

© Jupiterimages / Thinkstock

Integrative Trauerbegleitung

Für Sozialpädagogen, Sozialtherapeuten, Gesundheits- und Krankenpfleger, Mitarbeiter in sozialen Tätigkeitsfeldern.

Kursbeginn ist am 19.02.2016; er endet am 5.11.2016. In dieser Zeit finden drei Wochenkurse, Selbsterfahrungstage und eine Supervision statt. Der Ausbildungsplan umfasst 205 Stunden (inkl. 40 Stunden Hausarbeit). Seminarkosten: 1.665 €.

Kurs Integrative Trauertherapie

Für Sozialpädagogen, Sozialtherapeuten, Gesundheits- und Krankenpfleger, Mitarbeiter in sozialen Tätigkeitsfeldern; Grundkenntnisse auf einem der drei therapeutischen Handlungsfelder von Gesprächs-, Gestaltungs- oder Verhaltenstherapie werden vorausgesetzt.

Kursbeginn ist am 14.03.2016; er endet am 12.05.2017. In dieser Zeit finden mehrere Wochenkurse und eine Supervision statt. Der Ausbildungsplan umfasst 350 Stunden (inkl. 75 Stunden Hausarbeit). Seminarkosten: 2.665 €.

www.ztl-trauerbegleitung.de

Ausbildungsinhalte und -ziele

Der Kurs „Integrative Trauerbegleitung" schließt mit einem Fachkundenachweis ab. Die TeilnehmerInnen sind dann befähigt, Personen im Prozess des Sterbens und der Trauer beizustehen. Die Begleitung in der Trauer ist auf Einzelgespräche sowie die Leitung von offenen und geschlossenen Trauergruppen ausgerichtet. Sie sind fähig, komplizierte Trauerprozesse wahrzunehmen, um Personen zu ermutigen, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Grenze für diese Ausbildung ist damit klar abgesteckt. Es geht um die Begleitung von gesunden, nicht um komplizierte (pathologische) Trauerprozesse. Der Begriff „Integrative Trauerbegleitung" verdeutlicht, dass unterschiedliche Methoden zum Einsatz kommen, um gesunde Trauer zu leben. Dazu gehören die Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers, Anleitungen, um kreative Prozesse zu begleiten, Entspannungstechniken einzuüben und die veränderte Rückkehr in den Alltag zu reflektieren und einzuüben. Ziel ist nicht der Abschluss der Trauer, sondern die Rückkehr in den Alltag.

Der Kurs „Integrative Trauertherapie" ist darauf ausgerichtet, eine methodisch begründete Behandlung von Trauernden therapeutisch zu begleiten, um gesunde und komplizierte (patholgische Trauer) im Einzelsetting aufzuarbeiten. Daher vermittelt dieser Kurs Grundkenntnisse und Fähigkeiten in der Gesprächstherapie, der Gestaltungstherapie und in der Verhaltensmodifikation, um verfestigte emotionale und kognitive Muster sowie blockierte Handlungsprozesse aufzulösen.

Die analytische Psychologie nach Carl Gustav Jung mit ihren Schwerpunkten „Symbollehre" und „Traumdeutung" trägt dazu bei, unbewusste Persönlichkeitsanteile wahrzunehmen und sie in die eigne Lebensgeschichte zu integrieren. Der Kurs setzt sich aber auch mit zentralen psychiatrischen Störungsbildern und ihren Auswirkungen auf den Prozess der Trauer auseinander. Er geht intensiv darauf ein, wie sich Trauer bei plötzlichem Tod, Suizid, bei Fehl- und Totgeburten äußert, wie Kinder trauern und welche therapeutischen Interventionen angezeigt sind. Der Umgang mit Ritualen, philosophische und religiöse Aspekte in der Sterbe- und Trauerbegleitung gehören genauso zum Curriculum wie die Stress- und Burnoutprophylaxe.

Dr. Dittmar Rostig
Sozio-, Trauer- und Traumatherapeut am Zentrum für Trauerbegleitung und Lebenshilfe e.V. (ZTL)
Gitterseestr. 24
01187 Dresden