

Trauerseminar beim ipu

1 Was ist Trauer?

Nach einem Extremerlebnis, vor allem nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen, kann ein Mensch durch folgende Zustände psychisch beeinträchtigt sein:

- Eine unstillbare Sehnsucht nach wichtigen, unbeschwerten früheren Zeiten,
- zwanghafte, nicht abwehrbare Erinnerungen an den verlorenen Menschen,
- intensive Beschäftigung mit dem eigenen Tod,
- Angst vor weiteren Verlusten,
- Angst vor der Zukunft,
- emotionale Erstarrung und
- psychophysiologischer Zusammenbruch.

Diese Zustände beschreiben Trauer oder Depression und sind nicht notwendigerweise krankheitswertig. Treten jedoch in diesem Zusammenhang starke Gefühle der Hilflosigkeit und sich wiederholende Zustände von Hoffnungslosigkeit auf, ist diese Beeinträchtigung krankheitswertig und wird als Komplizierte Trauer bezeichnet.

2 Ziel und Zielgruppe

Das vom ipu entwickelte Trauerseminar zielt darauf ab, von Trauer und Komplizierter Trauer betroffene Menschen darin zu unterstützen,

- emotionale Spitzen zu verringern,
- emotionale Schutzräume zu erzeugen oder zu finden und
- weitere Handlungsmöglichkeiten zu prüfen.

Die so angelegte Trauerarbeit muss unter Anleitung einer Psychotherapeutin/eines Psychotherapeuten geleistet werden.

Zur Zielgruppe gehören vor allem Personen, die einen Menschen verloren haben, der eine herausragende Bedeutung für ihr emotionales Leben hatte.

3 Vorgehen

Sofern es organisatorisch möglich ist, werden gemeinsam mit den betroffenen Menschen die Inhalte für ein Trauerseminar definiert, um eine möglichst gute Zusammensetzung der Teilnehmer zu erreichen.

Die Gruppe sollte nicht mehr als acht Teilnehmer umfassen.

Bei Bedarf kann individuelle Psychotherapie für die Teilnehmer eingerichtet werden.

Erreichbarkeiten

Institut für Psychologische Unfallnachsorge (ipu)

Mauritiussteinweg 1

50676 Köln (Innenstadt)

Tel.: 0221 969 20 39

Fax: 0221 969 26 77

E-Mail: echterhoff@unfallnachsorge.de

Internet: www.unfallnachsorge.de