



Hilfe bei Trauer

Trauerbewältigung in der AHG Klinik Waren

Wenn die Trauer krank macht

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist Trauer eine ganz natürliche Reaktion. Wir sind traurig, verzweifelt, können nicht schlafen, sind innerlich unruhig und können unseren Alltag kaum bewältigen. Die Trauer drückt uns nieder.

Während des Trauerprozesses nehmen wir nach und nach von dem Verstorbenen Abschied und lassen uns wieder auf das Leben ein. Erst wenn wir die Unwiderruflichkeit des Verlustes akzeptiert haben, können wir unsere Energie und unsere Liebe wieder anderen Menschen in vollem Umfang zuwenden. Irgendwann ist die Trauer dann vorüber. Anders ist es, wenn der Trauernde zum Beispiel wegen zusätzlicher Belastungen nicht genügend Zeit und Raum hat, um zu trauern. In diesen Fällen kann die Trauer entgleisen, länger andauern als üblich oder mit stärkeren Symptomen einhergehen. Ein gestörter Trauerprozess kann krank machen. Man unterscheidet zwei Arten gestörter Trauer: die verzögerte Trauer und die verzerrte Trauer.

Verzögerte Trauer

Bei einer verzögerten Trauerreaktion wird die Trauer aufgrund von Belastungen, Stress oder Überforderung aufgeschoben und erst lange nach dem Verlust des geliebten Menschen durchlebt. Ganz plötzlich und scheinbar ohne Grund treten dann seelische und körperliche Symptome der Trauer auf.

Verzerrte Trauer

Bei einer verzerrten Trauerreaktion kommt es direkt nach dem Verlust, oder auch erst Jahre später, meist zu körperlichen Beschwerden, die man nicht mit dem Trauerprozess in Verbindung bringt.

Begleitung und Unterstützung

Allerdings kann auch ein normaler Trauerprozess so schmerzhaft sein, dass er für den Betroffenen zu einem Problem wird.

Die AHG Klinik Waren hat sich darauf spezialisiert, Trauernde dabei zu unterstützen, sich mit Gefühlen des Schmerzes, der Wut oder auch der Schuld im Trauerprozess auseinander zu setzen und aus dem Teufelskreis von Niedergeschlagenheit und sozialem Rückzug herauszufinden. Das Ziel der Trauerbewältigung ist es, den Trauernden emotional zu stabilisieren – seinen körperlichen und seelischen Zustand zu verbessern.



Bausteine in der Trauerbewältigung

Es ist vor allem am Anfang der Behandlung wichtig, in einen geregelten Tagesablauf zurückzufinden. Therapieangebote, die die körperliche und geistige Aktivität steigern, helfen den Betroffenen aus ihrer Passivität und ihrem sozialen Rückzug herauszufinden. Fehlende Motivation und mangelnder Antrieb machen es vielen Trauernden unmöglich, trotz Einsicht und Verständnis selbst aktiv zu werden und die notwendigen Veränderungen in ihrem Tagesablauf selbst vorzunehmen. Hier helfen psychotherapeutische Einzelgespräche und Gespräche mit anderen Trauernden in der Trauergruppe.

Die Betroffenen sollen vor allem körperlich aktiv werden. Dafür gibt es diverse sporttherapeutische Angebote und Physiotherapie einschließlich Wasser- und Saunaanwendungen. In der Ergotherapie verbessern die Betroffenen ihre Wahrnehmung und lernen ihre Gefühle auf kreative Weise auszudrücken. Patienten, die keine Lebensfreude mehr empfinden und unter depressiven Beschwerden leiden, lernen in der Genussgruppe ihre Sinne einzusetzen, um ihre Lebensqualität zu steigern. Mit Hilfe von Entspannungstechniken werden Unruhe und Anspannungen abgebaut.

Trauergruppe

In der Trauergruppe finden sich jeweils sechs bis zwölf Patienten zusammen. Sie wird von einem Bezugstherapeuten geleitet. Es finden zwei Sitzungen pro Woche statt. Das Angebot umfasst insgesamt vier Sitzungen von jeweils 90 Minuten. Die Patienten können jedoch an weiteren Sitzungen teilnehmen.

In den ersten beiden Sitzungen werden die Patienten über die unterschiedlichen Formen der Trauerreaktion und des Trauerausdrucks sowie über die verschiedenen Phasen der Trauer und ihre Verarbeitung informiert.

Die weiteren Sitzungen dienen dem Erfahrungsaustausch. Die Patienten stellen in Körperübungen, Gedichten und Texten dar, wie sie den Verlust erlebt haben. Ihren Gefühlen wird Raum gegeben und sie entwickeln neue Perspektiven für ein Leben ohne den verlorenen Menschen.

Persönliche Betreuung

In der AHG Klinik Waren hat jeder Patient einen Bezugstherapeuten, mit dem er die einzeltherapeutischen Gespräche führt und den Behandlungsverlauf plant. Nicht immer kann die Behandlung im Rahmen des stationären Aufenthalts abgeschlossen werden. Die Ärzte und Therapeuten der AHG Klinik Waren beraten die Patienten deshalb intensiv zu Fragen der Nachsorge und der ambulanten Weiterbehandlung.

Wenn Sie Fragen zur Behandlung haben, wenden Sie sich an die Leitende Psychologin der Klinik:

→ Dr. Martina Hartmann (fon 0 39 91.635-420).

Wegweiser in die Behandlung

Die Behandlung in der AHG Klinik Waren kann nur erfolgen, wenn die Kosten von der Rentenversicherung, der Krankenkasse oder einem anderen Kostenträger übernommen werden oder der Patient die Behandlung selbst bezahlt.

Der Gesetzgeber hat die Voraussetzungen geschaffen, dass Menschen, die unter den hier beschriebenen Symptomen leiden, so früh wie möglich Hilfe erhalten können.

Der folgende Wegweiser soll Ihnen bei der Antragstellung helfen:

1. Gehen Sie zu Ihrem Arzt

Besprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Facharzt die Möglichkeiten einer stationären Behandlung.

2. Stellen Sie einen Antrag auf Kostenübernahme

In der Regel muss der Antrag bei der zuständigen Rentenversicherung gestellt werden. Rentner, Hausfrauen und Selbstständige stellen den Antrag bei ihrer Krankenversicherung, Beamte bei der zuständigen Beihilfe und/oder der privaten Krankenkasse. Falls die Erkrankung berufsbedingt ist, kann auch die Berufsgenossenschaft die Kosten übernehmen.

Bringen Sie in Erfahrung, wer für Sie zuständig ist. Gehen Sie am besten persönlich zu Ihrem Kostenträger und nutzen Sie die Beratungsmöglichkeiten.

Sie erhalten beim Kostenträger auch ein Formular für den Arzt, in dem er den Befundbericht eintragen muss. Geben Sie die ausgefüllten Formulare zusammen mit dem Befundbericht des Arztes bei Ihrem Kostenträger ab.

3. Wählen Sie Ihre Wunschklinik

Im Antrag auf Kostenübernahme können Sie die Klinik, in der Sie behandelt werden möchten, angeben. Die AHG Klinik Waren hat Verträge mit zahlreichen Kostenträgern geschlossen, sodass eine Behandlung in der AHG Klinik Waren in den meisten Fällen möglich ist.

4. Informieren Sie sich über den Therapiebeginn

Wenn Ihr Antrag bewilligt wurde, können Sie sich bei der AHG Klinik Waren über den möglichen Aufnahmetermin informieren. Wenn die Kostenerstattung durch eine Beihilfe oder eine private Krankenversicherung erfolgen soll, ist eine vorherige Absprache des Aufnahmetermins erforderlich.

Für Fragen stehen Ihnen unsere Aufnahmesekretärinnen
→ Inge Schade (fon 0 39 91.635-406)
und
→ Heidrun Marx (fon 0 39 91.635-410)
gern zur Verfügung.



AHG Klinik Waren
Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

Am Kurpark 1
17192 Waren (Müritz)
fon: 0 39 91.635-400
fax: 0 39 91.635-404
waren@ahg.de
www.ahg.de/Waren