

Trauer und Verlust: vorweggenommene Trauer

Fast jeder Mensch erlebt irgendwann im Leben einen Verlust. Trauer ist universell, aber keine zwei Menschen verarbeiten sie auf genau dieselbe Weise. Manchmal sehen wir einen Verlust kommen, bevor er eintritt. Wenn zum Beispiel ein Freund oder ein Familienmitglied an einer unheilbaren Krankheit leidet. In diesem Fall beginnen wir möglicherweise schon zu Lebzeiten mit der Trauerbewältigung. In gewisser Weise trauern wir in Erwartung des Todes. Dies wird als vorweggenommene Trauer bezeichnet.



Vorweggenommene Trauer

Vor der Abreise eines Kindes zum Studium kann eine vorweggenommene Trauer auftreten. Andere erleben möglicherweise vor einem Arbeitsplatzwechsel, dem Abschluss der Schule oder der Pensionierung eine vorweggenommene Trauer. Auch der Verlust körperlicher Fähigkeiten wie Seh- oder Hörvermögen oder der Mobilität kann diese Emotionen auslösen. Doch wie oben bereits erwähnt, ist der häufigste Grund für vorweggenommene Trauer der bevorstehende Tod einer geliebten Person durch eine unheilbare Krankheit.

Wenn der Tod eines geliebten Menschen naht, erleben Sie nicht nur den Verlust einer Person, sondern stehen auch vor bevorstehenden Veränderungen, wie zum Beispiel einer veränderten Rolle in der Familie. Wenn beispielsweise Ihre alternde Mutter verstirbt, können Sie Ihrem alternden Vater als Begleiter und Pfleger zur Seite stehen. Finanzielle Veränderungen, ob positiv oder negativ, können sich auch nach einem Verlust auf Ihr Leben auswirken. Wenn der Tod naht, trauern Sie vielleicht auch um den Verlust Ihrer Träume und dessen, was hätte sein können.

Trauer ist universell, aber keine zwei Menschen verarbeiten sie auf genau dieselbe Weise

Auf vorweggenommene Trauer können viele körperliche und emotionale Reaktionen folgen. Hierzu können gehören:

- Sozialer Rückzug
- Ein Mangel an Fokus
- Schuldgefühle wegen des Verlustes
- Appetitverlust
- Unruhe
- Einsamkeit
- Wut
- Depression
- Träume, in denen die sterbende Person erscheint
- Gewichtsverlust
- Schlafstörungen
- Allgemeine Müdigkeit
- Beschäftigung mit dem Tod

Selbsthilfe

Die folgenden Vorschläge können eine positive Möglichkeit sein, sich auf den bevorstehenden Verlust vorzubereiten:

- **Hilfe annehmen** – Andere durchleben die gleiche vorweggenommene Trauer wie Sie. Scheuen Sie sich nicht, sie um Hilfe zu bitten, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sie brauchen.
- **Verbindung** – Wenn Sie Zeit mit Ihrem Angehörigen verbringen (als Pflegekraft oder als Besucher), nutzen Sie die Zeit, um Ihre Bindung oder Verbindung zu ihm zu stärken.
- **Bilden Sie ein Unterstützungsnetzwerk** – Bauen Sie ein Netzwerk aus Menschen auf, die Ihren Kummer verstehen und Sie in dieser schwierigen Zeit Ihres Lebens unterstützen.
- **Lassen Sie sich beraten** – Für manche Menschen ist professionelle Hilfe der beste Weg, mit der Trauer im Vorfeld umzugehen und sich an das Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen anzupassen.

So können Sie anderen helfen

Die folgenden Vorschläge können dabei helfen, die Menschen in Ihrer Umgebung positiv auf den bevorstehenden Verlust vorzubereiten:

- **Kommunizieren Sie ehrlich** – Beziehen Sie Familienmitglieder und Angehörige in ein ehrliches Gespräch über die Situation ein.
- **Konfrontieren Sie sich mit Problemen** – Versuchen Sie, etwaige seit langem bestehende Probleme, Ressentiments oder Streitigkeiten anzusprechen (und möglicherweise zu lösen).
- **Blicken Sie nach vorn und zurück** – Auch wenn Trauer Momente der Besinnung und Erinnerung mit sich bringt, stellen Sie sicher, dass sich die Menschen um Sie herum die Zeit nehmen, nach vorne zu blicken. Trauer kann auch zukünftiges Wachstum und Erneuerung mit sich bringen.

Trauer, Verlust und vorweggenommene Trauer müssen nicht alleine erlebt werden. Manche Menschen suchen in dieser schwierigen Zeit spirituellen Trost und finden Trost und Kraft in ihrer Glaubensgemeinschaft.

Vielen Menschen hilft die Teilnahme an Selbsthilfegruppen, die sich mit einer bestimmten Art von Verlust befassen. Wie immer sollten Sie bei Bedarf Ihren Arzt oder einen zugelassenen Therapeuten bzw. Fachmann um Hilfe bitten. Es gibt reale Vorahnungen von Trauer, aber es gibt Hilfsangebote, die Sie durch den Übergang begleiten.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 143008-022024 OHC