

## Trauer, Tod und Sterben

### Abschied von geliebten Menschen

- **Von Würde, Frieden, Heilung und Verzeihen**
  - Stärken und Schwächen von Menschen
  - Vernunft und Unvernunft - Verurteilen und Beurteilen
  - Wünsche, Verzeihen und Gnade
- **Die Balance von Distanz und Nähe**
  - Die Position von Begleitenden
  - Sterblichkeit als natürlicher Prozess des Lebens
  - Negative Gefühle
  - Mitleid und Mitgefühl
- **Achtsame Kommunikation in der Sterbe- und Trauerbegleitung**
  - Unterstützende Kommunikation
  - Positive vs. Negatives
  - Atmosphäre
  - Ehrlichkeit und Offenheit
- **Symbolsprache von Sterbenden und Trauernden**
  - Symbolsprache als Ausdruck der Seele
  - Bildsprache und andere Realitäten
- **Sterbephasen**
  - Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross
- **Was hindert einen Menschen am Sterben?**
  - Körperliche und seelische Schmerzen
  - Zukunfts- und Vergangenheitsschmerzen
  - Substanzen und Intensivmedizin
- **Trauerphasen**
  - Nach Claudia Cardinal
- **Rituale**

### Seminarbeschreibung:

- Bei Sterbenden bezieht sich die Trauer auf den Abschied vom eigenen Leben, von Angehörigen und nahestehenden Menschen. Oft wird revuepassiert, was war und was hätte besser laufen können. Dabei zeigen sich Gefühle der Verzweiflung, der Wut und der Traurigkeit. Manchmal jedoch, wenn das Lebensende bereits gespürt wird, treten Entspannung und Ruhe ein.
- Für Sie als Pflegepersonal entsteht in der Begleitung und Versorgung manchmal eine nahe Beziehung. Da ist es ganz ein natürliche und gesunde Reaktion, die Trauer zuzulassen und sich im Team über die Trauersituation auszutauschen. In Senioreneinrichtungen sollten Gespräche dieser Art zum festen Bestandteil werden. Rituale können dazu beitragen, mit dem Abschied besser umzugehen.
- Trauer gehört wie das Sterben zum Leben. Angehörige gehen sehr unterschiedlich mit dem Tod ihres Familienmitgliedes um. Dabei ist es äußerst wichtig, den Einzelnen in seiner speziellen Situation wertzuschätzen, egal wie er sich in Bezug auf den Sterbeprozess verhält - wir kennen die Vorgeschichte nicht!
- Für einige kann der Verlust eines nahestehenden Menschen eine starke Belastung sein. Je nach Lebenssituation führt die Trennungserfahrung sogar in eine existenzielle Krise und braucht mehr Zeit zur Verarbeitung als üblich. Dann bedarf es gegebenenfalls weitergehender therapeutischer Angebote, insbesondere dort, wo keine Unterstützung im sozialen Umfeld besteht.
- Im Seminar gibt es Raum, über eigene Erfahrungen zum Thema zu sprechen und diese zu reflektieren.