

# Trauer & Trauma

Einflussfaktoren auf die Bewältigung



# Den eigenen Weg finden

Der Verlust eines Kindes ist eine der tiefsten und schmerhaftesten Erfahrungen, die ein Mensch durchleben kann. Für verwaiste Eltern ist es entscheidend, mit den vielfältigen Auswirkungen des Traumas auf gesunde Weise umzugehen, auch wenn dies oft ein langfristiger und sehr individueller Prozess ist. Es gibt keine "richtige" oder "falsche" Art zu trauern, und der Heilungsweg ist für jede Familie einzigartig.

Du als verwaistes Elternteil musst deinen eigenen Wege finden, um mit deiner Trauer umzugehen, und die genannten Konzepte und Einflussfaktoren können dabei eine wichtige Rolle spielen. Es ist entscheidend, dass du die Unterstützung und Ressourcen findest, die dir helfen, diesen schwierigen Weg zu gehen. Diese Broschüre soll dir dazu Informationen geben und Verständnis für dich und andere fördern.

# Was beeinflusst meinen Weg?

Der Umgang mit potenziell traumatisierenden Erlebnissen ist zutiefst individuell und wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst:

## Persönliche Erfahrungen

Frühere Lebensereignisse, wie der Verlust eines anderen geliebten Menschen oder traumatische Erfahrungen, können die Reaktion auf den Verlust eines Kindes prägen. Diese Erfahrungen können sowohl die emotionale Verarbeitung als auch die Entwicklung von Bewältigungsmechanismen beeinflussen. Eltern, die bereits mit Trauer oder Verlust konfrontiert waren, könnten unterschiedliche Strategien entwickelt haben, um mit ihrem aktuellen Verlust umzugehen.

## Erziehung und Rollenmodelle

Die Art und Weise, wie Trauer in der Familie oder im sozialen Umfeld behandelt wurde, kann das eigene Trauerverhalten stark beeinflussen. Eltern, die in einem Umfeld aufgewachsen sind, in dem über Gefühle gesprochen wurde und Trauer als normaler Teil des Lebens angesehen wurde, könnten besser in der Lage sein, ihre Emotionen auszudrücken und zu verarbeiten.

## Persönlichkeit und Charaktereigenschaften

Individuelle Unterschiede, wie Optimismus, Emotionskontrolle oder emotionale Stabilität, können die Art und Weise beeinflussen, wie Menschen mit Trauer umgehen. Verwaiste Eltern mit einer optimistischeren Grundhaltung könnten eher in der Lage sein, positive Aspekte aus ihrer Erfahrung zu ziehen, während andere möglicherweise stärker mit negativen Emotionen kämpfen.

## Individuelle Copingstrategien

Jeder Mensch hat unterschiedliche Strategien entwickelt, um mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen. Diese Strategien können von der persönlichen Geschichte, den erlernten Verhaltensweisen und den individuellen Vorlieben abhängen. Verwaiste Eltern können sowohl adaptive (positive) als auch maladaptive (negative) Copingstrategien entwickeln. Adaptive Strategien könnten das Suchen nach Unterstützung in Selbsthilfegruppen oder das Ausdrücken von Gefühlen durch Kunst oder Schreiben sein. Maladaptive Strategien könnten das Verdrängen von Gefühlen oder den Rückzug von sozialen Kontakten umfassen.

## Alter und Geschlecht

Diese Faktoren können die Art und Weise beeinflussen, wie Trauer erlebt und ausgedrückt wird. Studien zeigen, dass Männer und Frauen oft unterschiedlich mit Trauer umgehen, wobei Männer möglicherweise dazu neigen, ihre Emotionen weniger offen zu zeigen. Auch das Alter kann eine Rolle spielen, da jüngere Eltern möglicherweise andere Herausforderungen und Perspektiven haben als ältere Eltern.

## Umgang des Umfeldes mit dem Verlust

Die Reaktionen von Freunden, Familie und Kollegen können die Trauerbewältigung unterstützen oder erschweren. Ein verständnisvolles und unterstützendes Umfeld kann den Eltern helfen, ihre Trauer zu verarbeiten, während ein Mangel an Unterstützung oder unangemessene Reaktionen den Heilungsprozess behindern können.

## Unterstützung vom Umfeld

Emotionale und praktische Unterstützung kann entscheidend sein, um den Verlust zu verarbeiten. Verwaiste Eltern, die Zugang zu einem starken Unterstützungsnetzwerk haben, fühlen sich oft weniger isoliert und sind besser in der Lage, mit ihrer Trauer umzugehen. Dies kann durch Gespräche, gemeinsame Aktivitäten oder einfach durch das Vorhandensein von Menschen geschehen, die bereit sind zuzuhören.

## Vorhergehende Traumatisierungen

Frühere traumatische Erlebnisse können die Reaktion auf den Verlust eines Kindes stark beeinflussen. Eltern, die bereits andere Verluste oder Traumata erlebt haben, könnten anfälliger für intensivere Trauerreaktionen sein oder Schwierigkeiten haben, mit dem neuen Verlust umzugehen.

# Worauf kann ich zurückgreifen?

Ressourcen sind die inneren und äußeren Mittel, die Menschen zur Verfügung stehen, um mit Stress umzugehen.

## Innere Ressourcen

Dazu gehören persönliche Stärken wie Durchhaltevermögen, Selbstbewusstsein und emotionale Intelligenz. Verwaiste Eltern, die über eine hohe emotionale Intelligenz verfügen, können ihre Gefühle besser erkennen und regulieren, was ihnen hilft, mit ihrer Trauer umzugehen.

## Äußere Ressourcen

Diese umfassen soziale Unterstützung, wie Freunde, Familie oder Selbsthilfegruppen, die emotionale und praktische Hilfe bieten können. Der Zugang zu professioneller Unterstützung durch Therapeuten oder Trauerbegleiter kann ebenfalls eine wichtige Ressource sein. Diese Unterstützung kann den Eltern helfen, ihre Trauer zu verarbeiten und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

## Spirituelle Ressourcen

Für viele Menschen spielt Spiritualität eine wichtige Rolle in der Trauerbewältigung. Verwaiste Eltern könnten Trost in ihrem Glauben finden oder durch spirituelle Praktiken wie Meditation oder Gebet eine Quelle der Stärke und Hoffnung entdecken.



# Bin ich widerstandsfähig?

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und sich an schwierige Lebensumstände anzupassen.

## emotionale Resilienz

Verwaiste Eltern, die emotional resilient sind, können ihre Trauer und den Schmerz des Verlustes besser verarbeiten. Sie sind in der Lage, ihre Emotionen zu erkennen und zu akzeptieren, was ihnen hilft, gesunde Bewältigungsmechanismen zu entwickeln.

## soziale Resilienz

Ein starkes soziales Netzwerk kann die Resilienz erhöhen. Verwaiste Eltern, die Unterstützung von Freunden, Familie oder Selbsthilfegruppen erhalten, fühlen sich oft weniger isoliert und sind besser in der Lage, mit ihrer Trauer umzugehen.

## Kognitive Resilienz

Die Fähigkeit, positive Gedanken zu fördern und negative Gedanken zu hinterfragen, kann ebenfalls zur Resilienz beitragen. Verwaiste Eltern, die lernen, ihre Denkmuster zu erkennen und zu verändern, können besser mit der Trauer umgehen und neue Perspektiven auf ihr Leben entwickeln.



# Wie kann ich gesund bleiben?

Salutogenese ist ein Konzept, das von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entwickelt wurde. Es beschäftigt sich mit den Faktoren, die Gesundheit fördern, anstatt sich nur auf die Ursachen von Krankheit zu konzentrieren. Der Begriff „Salutogenese“ setzt sich aus den lateinischen Wörtern „salus“ (Gesundheit) und „genesis“ (Entstehung) zusammen. Hier sind einige zentrale Aspekte der Salutogenese, insbesondere im Kontext von verwaisten Eltern:

## Grundprinzipien der Salutogenese

Ein zentrales Konzept in der Salutogenese ist das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, SOC), das aus drei Komponenten besteht:

### Verstehbarkeit

Das Gefühl, dass die Ereignisse im Leben sinnvoll und nachvollziehbar sind. Verwaiste Eltern könnten versuchen, den Verlust ihres Kindes zu verstehen, indem sie sich mit Fachleuten austauschen oder sich mit anderen Betroffenen vernetzen.

## Handhabbarkeit

Das Gefühl, dass man über die Ressourcen verfügt, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Verwaiste Eltern, die Zugang zu Unterstützung durch Freunde, Familie oder Selbsthilfegruppen haben, fühlen sich oft handlungsfähiger.

## Sinnhaftigkeit

Das Gefühl, dass das Leben einen Sinn hat, auch in schwierigen Zeiten. Verwaiste Eltern könnten versuchen, einen Sinn in ihrem Verlust zu finden, indem sie beispielsweise das Andenken ihres Kindes ehren oder sich für andere betroffene Eltern engagieren.



# Wie kann ich meine Gesundheit fördern?

## Soziale Unterstützung

Ein starkes soziales Netzwerk ist entscheidend für die Salutogenese. Verwaiste Eltern, die Unterstützung von Freunden, Familie oder Selbsthilfegruppen erhalten, können ihre Trauer besser verarbeiten. Diese Unterstützung kann emotionale Stabilität bieten und das Gefühl der Isolation verringern.

## Emotionale Ausdrucksfähigkeit

Die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten, ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit. Verwaiste Eltern, die in der Lage sind, über ihre Trauer zu sprechen und ihre Emotionen zu teilen, können oft besser mit ihrem Verlust umgehen.

## Ressourcen und Bewältigungsstrategien

Verwaiste Eltern, die über adaptive Bewältigungsstrategien verfügen, wie zB das Suchen nach professioneller Hilfe oder das Praktizieren von Achtsamkeit, können ihre Resilienz stärken. Diese Strategien helfen, die emotionale Belastung zu verringern und die psychische Gesundheit zu fördern.

# Verändert mich diese Erfahrung?

## Positive Veränderungen

Viele verwaiste Eltern berichten von posttraumatischem Wachstum, das aus der Auseinandersetzung mit ihrem Verlust resultiert. Sie entwickeln oft eine neue Perspektive auf das Leben, schätzen Beziehungen mehr und finden neue Sinnquellen.

## Stärkung der Resilienz

Durch die Auseinandersetzung mit ihrer Trauer und den Einsatz von gesundheitsfördernden Strategien können verwaiste Eltern eine stärkere Resilienz entwickeln. Sie lernen, mit Herausforderungen besser umzugehen und ihre emotionalen Ressourcen zu mobilisieren.

## Integration des Verlustes

Salutogenese fördert die Integration des Verlustes in das eigene Leben. Verwaiste Eltern können lernen, ihren Schmerz zu akzeptieren und gleichzeitig Wege zu finden, um das Andenken ihres Kindes in ihr Leben zu integrieren, sei es durch Rituale, Gedenkveranstaltungen oder das Engagement in der Trauerarbeit.

# Wie kann ich gesund bleiben?

## Rituale und Gedenken

Das Schaffen von Ritualen oder Gedenkveranstaltungen kann eine wichtige Rolle in der Trauerbewältigung spielen. Verwaiste Eltern können Wege finden, um das Andenken ihres Kindes zu ehren, sei es durch das Anlegen eines Gedenkplatzes, das Pflanzen eines Baumes oder das Feiern von Jahrestagen. Solche Rituale können helfen, den Verlust zu integrieren und einen Sinn in der Trauer zu finden.

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Praktiken wie Achtsamkeit, Meditation oder Yoga können verwaisten Eltern helfen, ihre Emotionen zu regulieren und Stress abzubauen. Diese Techniken fördern das Wohlbefinden und können dazu beitragen, die Resilienz zu stärken.

## Selbsthilfegruppen

Der Austausch mit anderen betroffenen Eltern kann eine wertvolle Ressource sein. Selbsthilfegruppen bieten einen Raum, um Erfahrungen zu teilen, Unterstützung zu erhalten und sich gegenseitig zu ermutigen. Diese Gruppen können helfen, das Gefühl der Isolation zu verringern und ein Gefühl der Gemeinschaft zu schaffen.

## Professionelle Unterstützung

Der Zugang zu Therapeuten oder Trauerbegleitern, die auf den Umgang mit Verlust spezialisiert sind, kann für verwaiste Eltern von großem Nutzen sein. Diese Fachleute können helfen, die Trauer zu verarbeiten, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und das Kohärenzgefühl zu stärken.

## Bildung und Information

Das Verständnis von Trauerprozessen und den verschiedenen Phasen der Trauer kann verwaisten Eltern helfen, ihre eigenen Erfahrungen besser einzurichten. Informationsmaterialien, Workshops oder Seminare können wertvolle Einblicke bieten und den Eltern helfen, ihre Trauer zu verstehen und zu verarbeiten.

# Meinen Weg finden

Die Salutogenese bietet einen wertvollen Rahmen, um den Umgang mit dem Verlust deines Kindes zu verstehen und zu unterstützen. Indem du deine inneren und äußeren Ressourcen mobilisierst, soziale Unterstützung suchst und gesunde Bewältigungsstrategien entwickelst, kannst du deine Resilienz stärken und einen Weg finden, mit deiner Trauer umzugehen. Es ist wichtig, dass du dir die Zeit nimmst, um deine Emotionen zu verarbeiten und dir selbst die Unterstützung gibst, die du benötigst, um in dieser schwierigen Zeit zu heilen.



# Daran wachsen, reifen?

Posttraumatisches Wachstum bezeichnet positive psychologische Veränderungen, die Menschen nach extrem belastenden Lebensereignissen erleben können – wie etwa dem Verlust eines Kindes.

Bei verwaisten Eltern bedeutet das konkret:  
Trotz des tiefen Schmerzes und der Trauer können manche Eltern im Laufe der Zeit persönliche Entwicklungen erfahren, wie etwa:

- tiefere Wertschätzung des Lebens
- veränderte Prioritäten und ein stärkerer Fokus auf das Wesentliche
- mehr Mitgefühl und Empathie für andere Leidende
- stärkere Beziehungen zu anderen aufbauen
- spirituelles oder existenzielles Wachstum
- tieferes Verständnis für die eigene Verletzlichkeit und Stärke entwickeln
- stärkere persönliche Resilienz – das Gefühl, auch schwere Krisen überstehen zu können

## ! WICHTIG !

Posttraumatisches Wachstum schließt Trauer und Schmerz nicht aus – es entsteht neben diesen Gefühlen, nicht stattdessen.

"Das Leben wird nie wieder  
so sein wie vorher.  
Aber es kann eines Tages wieder  
\* \_\_\_\_\_ sein."



\* Der Satz endet bewusst offen.

Denn niemand kann dir sagen, wie sich dein Leben nach dem Verlust deines Kindes wieder anfühlen "sollte". Vielleicht wird es eines Tages wieder leichter, heller, lebenswerter oder bunter – vielleicht auch etwas ganz anderes.

Dieser Raum gehört dir. Er darf sich mit deinen eigenen Hoffnungen, deiner Sehnsucht und deiner ganz persönlichen Erfahrung füllen – wenn die Zeit dafür reif ist.

Aus der Reihe

INNEN.LEBEN

Der Tod meines Kindes –  
mögliche Auswirkungen auf die  
psychische Gesundheit  
und Wege, damit umzugehen.



zur Verfügung gestellt von:  
MOKI OÖ Kinderpalliativteam



erstellt von:  
Carmen Eckerstorfer, MA, MSc  
TRAUER.STÜTZ.PUNKT  
CARMEN ECKERSTORFER



April 2025