

Stärkungsbrief 4

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Wie kann ich mit der Traurigkeit der Menschen umgehen, die ich begleite?

Wer in der Altenhilfe bzw. generell im Gesundheitswesen tätig ist, begegnet viel Traurigkeit. Da sind Bewohner/innen eines Altenheims traurig, dass eine Mitbewohnerin oder ein Mitbewohner gestorben ist. Angehörige trauern. Wer schwer erkrankt, trauert oft, dass nichts mehr so sein wird wie vorher ... Trauer ist eine ständige Begleiterin in der Pflege und Gesundheitsarbeit.

Was können Sie tun?

Zunächst einmal sind Sätze wie „Die Verstorbene war doch schon sehr alt“ oder „Es wird schon wieder“ gut gemeint, jedoch meist nicht hilfreich. Denn Trauer ist schmerzlich. Trauern ist ein Gefühl, das Sinn macht: Trauern ist das Gefühl des Loslassens. Wenn wir etwas verlieren, einen Menschen, eine Liebe, eine Fähigkeit, eine Sehnsucht, eine Lebensqualität, dann ist Traurigkeit ein Ausdruck davon,



dass wir loslassen müssen. Sie unterstützt uns dabei. „Es wird schon wieder“ oder „das Leben geht weiter“ ist richtig, aber setzt voraus, dass dem Trauern genügend Raum gegeben wird.

Trauern braucht keine Verharmlosung oder Kontrolle, Trauer braucht, dass sie sein darf und geteilt wird. Mit anderen. Deswegen ist es am wichtigsten, dass Sie die Trauer bestätigen und das Recht, traurig zu sein, bekräftigen: „Ja, das ist traurig.“ Oder: „Ja, weinen Sie!“

Und es ist förderlich im Rahmen des Möglichen, einfach da zu sein und die Trauernden zu begleiten. Sie müssen nichts großes tun, einfach da sein und die Trauer akzeptieren und so helfen, dass Menschen ihre Trauer nicht verbergen müssen und sich nicht damit allein fühlen.

All das ist im Rahmen der pflegerischen oder medizinischen Versorgung nur in kleinem Umfang möglich, aber jede Kleinigkeit hilft. Weitergehende Hilfen können soziale oder seelsorgerische Diensten bieten, gerade in Zeiten von Corona.

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de