

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt

5.7 Reaktionen auf den Verlust eines Menschen

Gefühle:

Traurigkeit, Wut, Zorn, Neid, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Angst, Einsamkeit, Erschöpfung, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Schock, Sehnsucht, Befreiung, Erleichterung, emotionale Taubheit, Erstarrung, innerlich wie tot fühlen, große Leere, seelischer Schmerz, Depression, das Gefühl neben sich zu stehen (z.B. Ich gehe die Straße hinunter und alles kommt mir unwirklich vor)

Körperliche Reaktionen:

Beklemmung auf der Brust, einen Stein im Magen, zugeschnürte Kehle, Überempfindlichkeit gegen Lärm, Atemlosigkeit, Kurzatmigkeit, Muskelschwäche, Energielosigkeit, Hautausschlag, Anfälligkeit für Infekte, Herzschmerzen, Mundtrockenheit, Gliederschmerzen

Kognitive Veränderungen:

Leugnung, Verwirrung, ständige gedankliche Beschäftigung mit der verstorbenen Person, gefühlte Präsenz der verstorbenen Person und Halluzinationen, Unkonzentriertheit, verminderte Merkfähigkeit

Verhaltensweisen:

Schlafstörungen, Appetitstörungen, Zerstreutheit, sozialer Rückzug, Träume von der verstorbenen Person, Vermeidungsverhalten, suchen, rufen, seufzen, Rastlosigkeit, Hyperaktivität, weinen, aufsuchen von Orten oder bei sich tragen von Gegenständen, die an die verstorbene Person erinnern, Überhöhung von Objekten aus dem Besitz der verstorbenen Person