

# Trauer und Verlust

---

Dipl.-Psych. Dr. biol. hum. Veronica Kirsch  
info@psychotherapiepraxis-augsburg.de

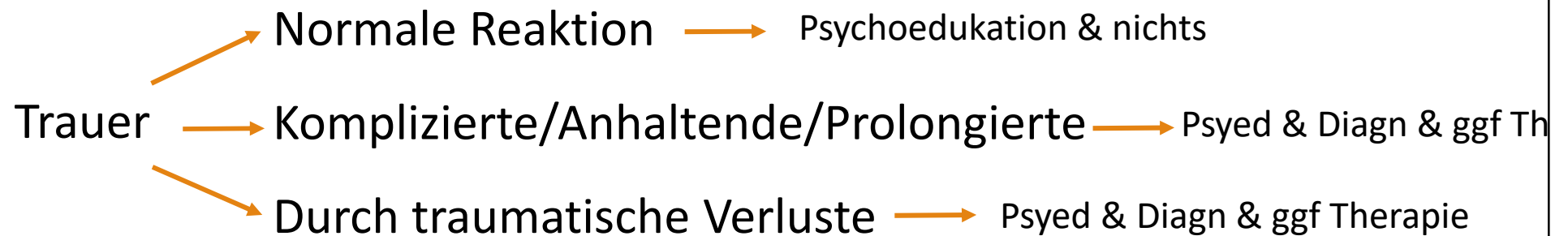
# Themen

---

- Was ist Trauer?
- Wer braucht wann was? Wer nicht und warum?
- Wie kann ich unterstützen?
- Was kann ich für mich tun?

# Was ist Trauer

---



## Normale vs. anhaltende vs. traumatische Trauer

---

**Normale Trauer** = emotionale Reaktion auf einen Todesfall, der sich innerhalb der erwartbaren kulturellen Normen äußert, in Abhängigkeit von den Umständen und Implikationen des Verlustes, als auch in einem “angemessenen” zeitlichen Verlauf

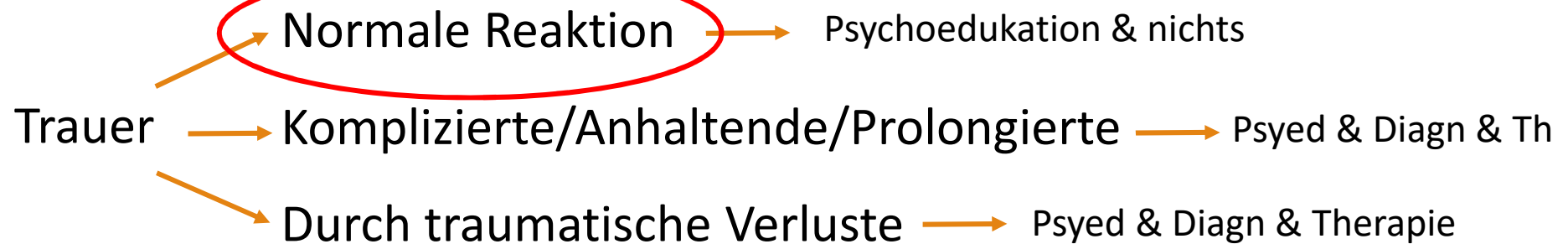
Notwendig !

**Anhaltende Trauer** = klinisch bedeutsame Abweichung der Trauerreaktion von kulturellen Normen in Bezug auf zeitlichen Verlauf, Intensität oder das Ausmaß der psychosozialen Funktionseinschränkung

**Trauer als Reaktion auf einen traumatischen Verlust** = Verlust fand im Rahmen traumatischer Erlebnisse statt; Gleichzeitig bestehen Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung, die den “normalen” Trauerprozess be-/verhindern

# Was ist Trauer

---



# Definition Trauer

---

- Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person durch **Tod** oder uneindeutigen (ambiguous) **Verlust**
- Manifestation auf emotionaler, kognitiver, Verhaltensbezogener & somatischer Ebene
- Stark abhängig von kulturellen Normen, Beziehung zum Verstorbenen/Verschwundenen, Art des Todes/Umstände des Verschwindens, sozialer Unterstützung, Alter,...

# Trauer als normale Reaktion

---

- **Eigenes Erleben:** intensive Traurigkeit, Wut, Einsamkeit, Sehnsucht, Verzweiflung, Grübeln
- **sichtbarer Ausdruck:** Rastlosigkeit, Weinen, Lethargie, Desinteresse, Rückzug
- **tradierte Demonstration:** Trauerkleidung, Rituale und symbolische Handlungen
  
- fast alles ist normal
- Im Verlauf: zunehmende Akzeptanz des Verlustes; Wiederaufnahme der sozialen Kontakte und der gewohnten Lebensabläufe
  
- **Der Großteil der Trauernden entwickelt keine anhaltende Trauerstörung oder Depression** (vgl. Bonnano et al., 2002 & 2008)

# Entwicklungsabhängige Konzepte vom Tod

---

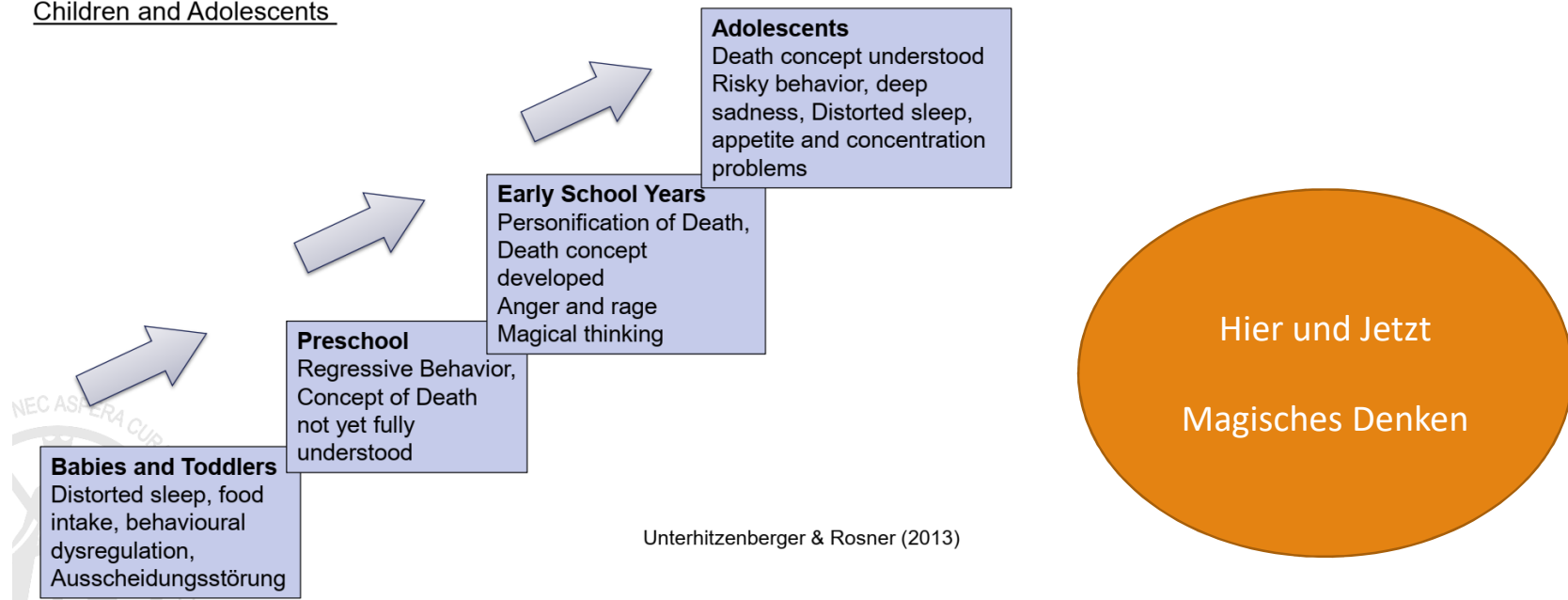
- Universalität
- Irreversibilität
- Nicht-Funktionalität

**Ab ca 8 Jahren gegeben;** Jungen etwas später (manchmal; Brent et al. (1996))



# Trauer bei Kindern und Jugendlichen

## Possible Bereavement Reactions in Children and Adolescents



# Kinder und Tod

---

- Umgang mit Tod unvoreingenommener, weniger belastet oder kognitiv überformt
- Kinder als Gesprächspartner und Personen ernst nehmen!
  
- Modellverhalten der Erwachsenen bzw. Eltern
  - Bsp. Tod von Insekten / Haustieren
  - Bsp. Dinner for one – Zimmer der Verstorbenen / Schuhe
  - Teufelskreis des reziproken Schützens (Tod = Tabu)
- Cave Euphemismen!
  - „ist jetzt an einem besseren Ort“
  - „ist eingeschlafen“
- Kinder wollen verstehen und brauchen Informationen

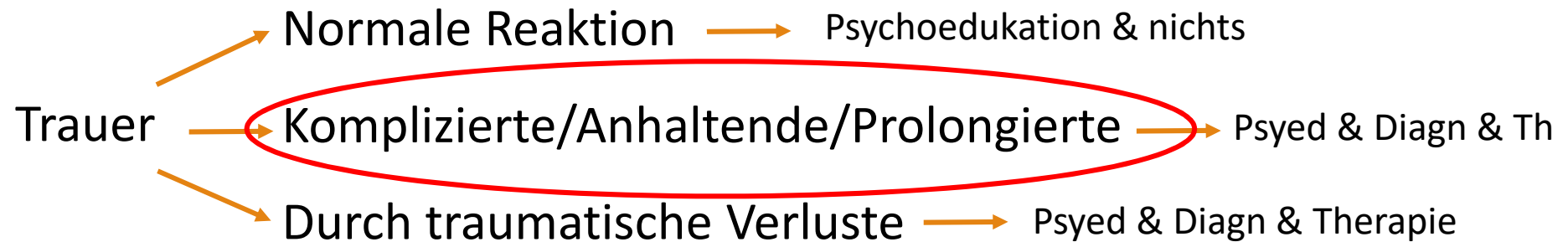
# Mögliche Fehler

---

- Kinder nicht ernst nehmen
  - Tod und Verlust als Themen vermeiden
  - Individualität und kulturelle Einflüsse vernachlässigen, jeder trauert anders
  - „Wippe“ aus verlustorientiert/gegenwartsorientiert nicht beachten
- 
- Fast jede Reaktion ist normal
  - Sie können quasi nichts falsch machen

# Was ist Trauer

---



# Komplizierte Trauer

---

- kann durch „normale“ oder traumatische Verluste ausgelöst werden
- neuerdings in DSM5/ICD11 (davor Depression, Anpassungsstörung)
- Dauer mindestens 12/6 (E/KJ DSM) bzw. 6 Monate (ICD)
  
- Risiko höher bei Tod Kind oder Geschwister, sehr enger Beziehung

## DSM-5 TR: Prolonged Grief Disorder

### Separation Distress



- Persistent yearning/longing
- Preoccupation with the dec. (child: Preoccupation with circumstances of the death)

### Accessory symptoms



- Identity disruption (role in life)
- Disbelief/numbness
- Avoidance of reminders
- Intense emotional pain
- Difficulty with reintegration in life
- Emotional numbness
- Life meaningless
- Intense loneliness

## ICD-11: Prolonged Grief Disorder



### Separation distress



- Longing
- Preoccupation

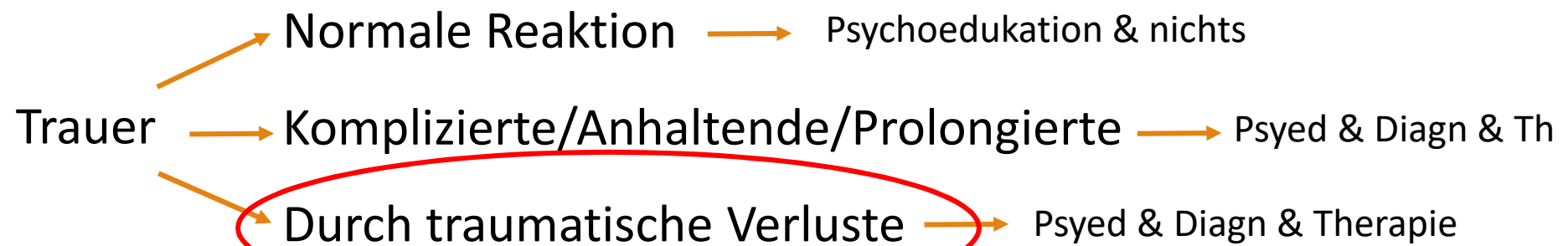
### Accessory symptoms



- Sadness
- Guilt
- Anger
- Denial
- Blame
- Difficulty accepting the death
- Feeling one has lost a part of one's self
- An inability to experience positive mood
- Emotional numbness
- Difficulty in engaging with social or other activities

# Was ist Trauer

---



# Uneindeutiger Verlust

---

- v.a. in Kriegszeiten, auch als Foltermethode
- nicht wissen was der geliebten Person passiert ist
- nicht wissen ob oder wie man weitermachen soll oder nicht
- nicht wissen ob der Vermisste tot oder lebendig ist heißt nicht wissen wie man mit seinen Gedanken und Gefühlen umgehen und sie verarbeiten soll/kann

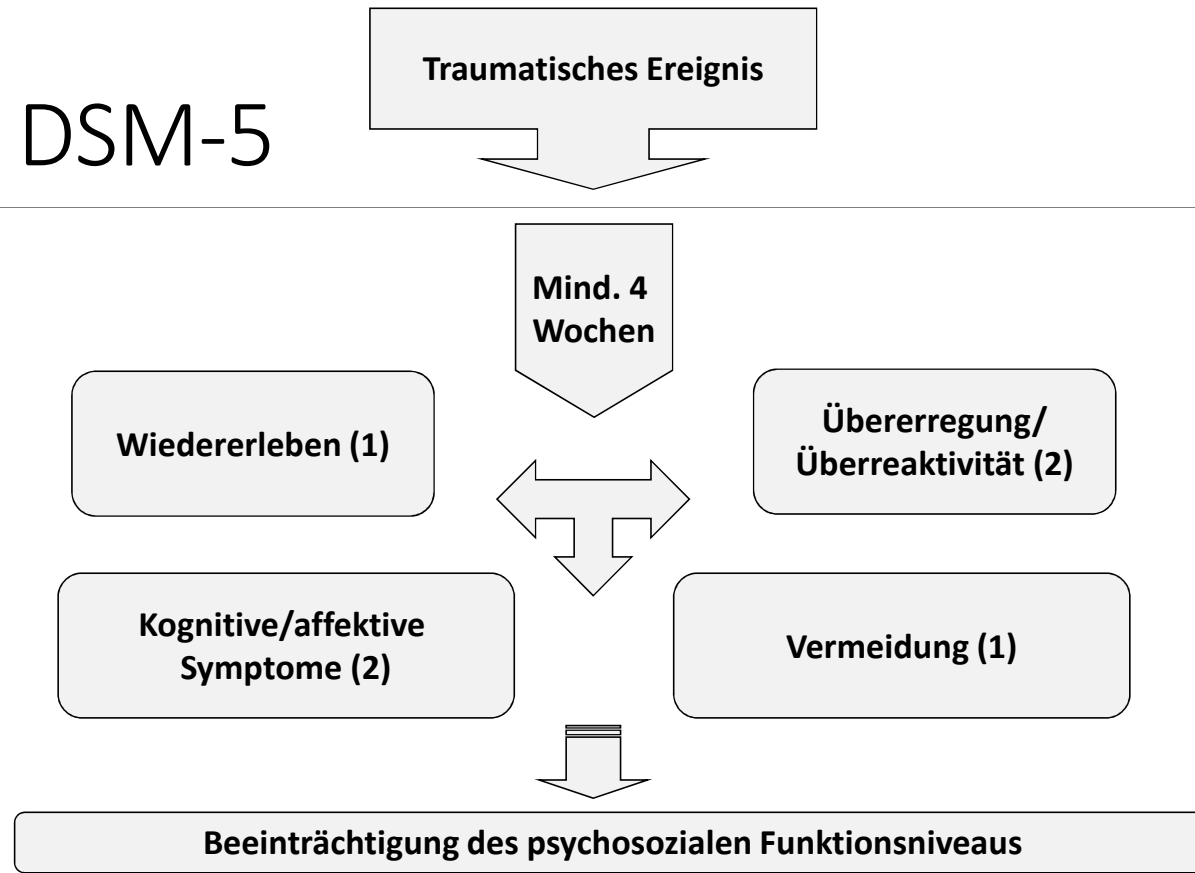


# Traumatische Todesfälle

---

- plötzlich, unerwartet, unkontrollierbar
- traumatische Todesfälle wie Suizide, kurze Krankheitsverläufe, Unfälle, Mord bzw. Totschlag
- als Hauptmerkmal der erlebten Traumata oder als „Zusatz“
  
- begleitend Vollbild/subklinische Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- ver-/behindert den normalen Trauerprozess

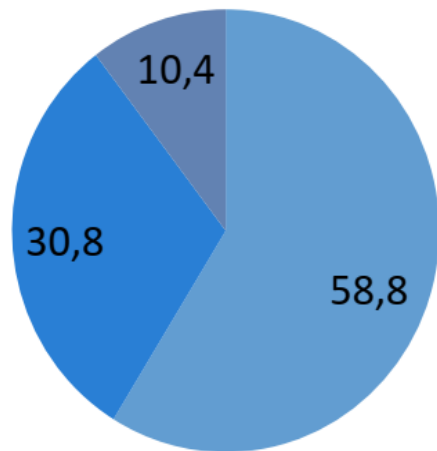
# PTBS DSM-5



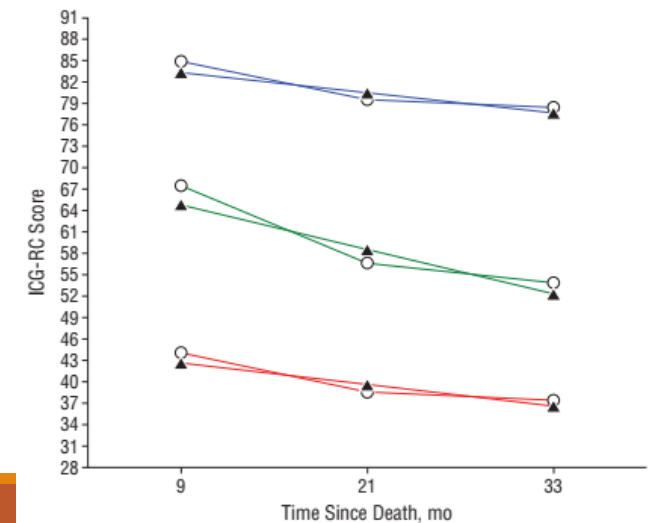
# Prävalenz traumatischer Trauer KJ

Melhem et al. (2011):

- 182 KJ nach Verlust eines Elternteils (Suizid 42, Unfall 31, plötzlicher natürlicher Tod 51)
- 7-18 J, M=12; 54% männlich; 92% biologische Eltern
- Fragebogen: Inventory of Complicated grief M= 9, 21, 33 Monate nach Tod



- normal grief
- normal grief intense
- prolonged grief



# Prävalenz traumatischer Trauer KJ

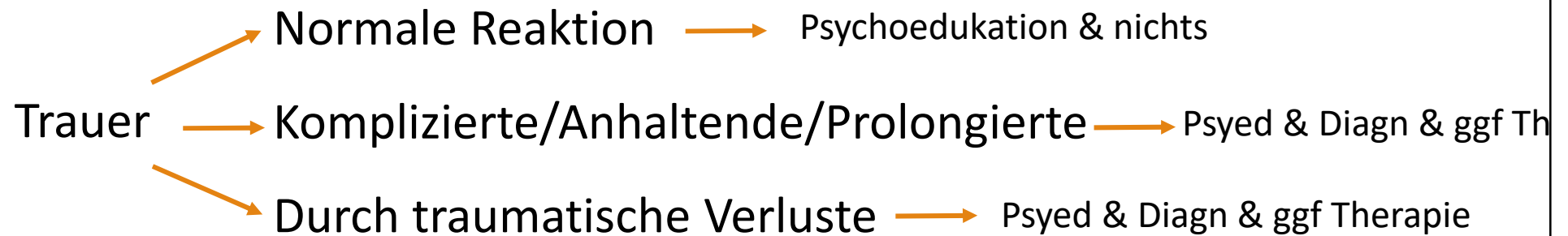
---

Dyregrov et al. 2015

- 1,5 J nach Attentat von Utoya in Norwegen (69 tote Jugendliche)
- 75% der überlebenden Geschwister auffällige Werte im ICG, PTSD, Depression, Schulprobleme
- 50% davon starke Funktionseinschränkungen

# Wer braucht wann was?

---



PERSPECTIVES ON PSYCHOLOGICAL SCIENCE

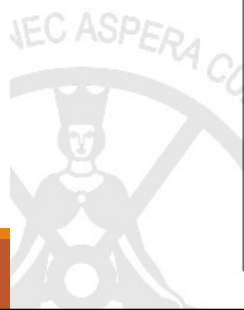
# Psychological Treatments That Cause Harm

**Scott O. Lilienfeld**

*Emory University*

## *Grief Counseling for Normal Bereavement*

Studies of grief therapy for individuals who have suffered losses of loved ones suggest the possibility of harmful effects, at least among those experiencing relatively normal bereavement reactions.



# Wer braucht wann was I

---

- **normale Trauerreaktion:** nichts bzw. Psychoedukation
- Kinder und Jugendliche mit **komplizierter bzw. traumatischer Trauer**
- Psychoedukation, Diagnostik (?), Beratung/Therapie
- erkennbar an
  - begleitender PTBS Symptomatik
  - Dauer, Intensität, Ausprägung (?)
  - z.B. starker Vermeidung bzw. zu starkem Fokus auf dem Tod, Funktionseinschränkung,...

# Wer braucht wann was II

---

- meist traumatische Todesfälle und uneindeutige Verluste
  - pro aktiv nachfragen!
  - Wie oft hast Du in letzter Zeit an den/die Verstorbene gedacht?
- beachte: selbst traumatische Todesfälle in Zeiten von Massentraumata werden oft gut verarbeitet!
  
- mehrere – für die Therapie / Beratung den Belastendsten auswählen
- Familien nach uneindeutigem Verlust müssen sich eines Tages entscheiden



# PTBS und Trauer

---

- PTBS first
- bei TF-KVT Trauerkomponenten nach Abschließen des Traumanarrativs
- Cave: starker Anstieg der Trauer nach Abklingen der PTBS
- Bei traumatischer Trauer sind Trauerkomponenten entscheidend für den Therapieerfolg

# Wie kann ich unterstützen?

---

Ziel ist nicht das Trauern an sich

sondern die Anstrengung die emotionale  
Auseinandersetzung zu vermeiden und/  
oder die Anpassung an die neue Realität

# Psychoedukation

---

- Informationen altersgemäß übermitteln
- Fragen bestmöglich beantworten
- Anbieten, nicht zu viel
- Videos, Bücher, Broschüren, ... nutzen
- auch über andere Religionen, Vorstellungen
- Mögliche Gründe für das Verschwinden diskutieren

# To do I

---

- zögern Sie nicht über Tod, Verschwinden, Schuldgefühle, ... zu sprechen
  - Modellverhalten
  
- lieber eine Diskussion ohne Antworten als Schweigen
  - neue Erfahrung
  
- nicht lügen oder verheimlichen
  - Kinder und Jugendliche sind ernstzunehmende, kluge Gesprächspartner, unabhängig vom Alter
  - Passen Sie die Informationen altersgerecht aber ohne Euphemismen an

# Prozessmodell (vs Phasenmodell)

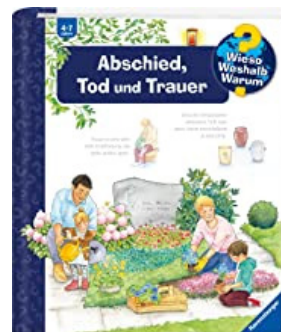
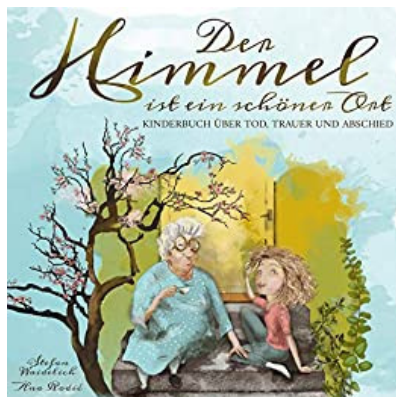


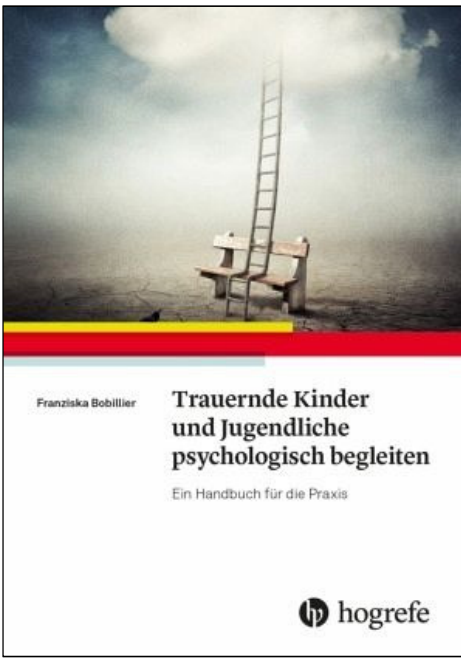
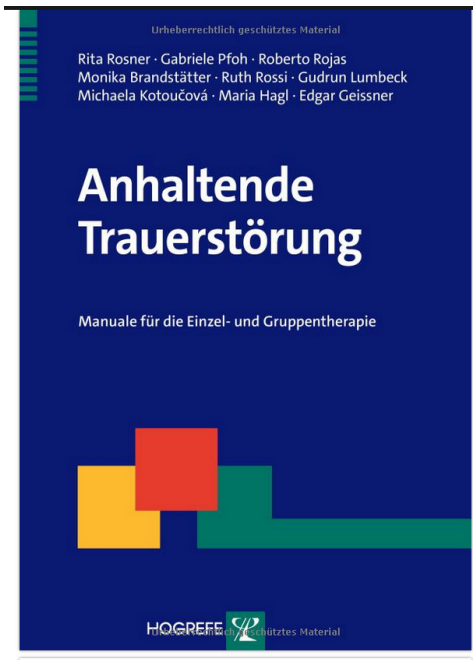
Abb. 1 Das duale Prozessmodell der Trauerbewältigung von Ströbe und Schut [3].

# Ressourcen

---

<https://www.nctsn.org/resources/its-okay-remember-general-information-video-child-traumatic-grief>





https://www.nctsn.org/resources/all-nctsn-resources

The screenshot shows the NCTSN website interface. At the top left is the NCTSN logo with the text 'The National Child Traumatic Stress Network'. To the right is a yellow 'GET HELP NOW' button. Below the logo is a navigation menu with items: 'WHAT IS CHILD TRAUMA?', 'TREATMENTS AND PRACTICES', 'TRAUMA-INFORMED CARE', 'RESOURCES', and 'ABOUT US'. A search bar is located to the right of the menu. The main heading is 'ALL NCTSN RESOURCES'. A dropdown menu under 'RESOURCES' lists: 'All NCTSN Resources', 'Training', 'Información en Español', and 'Public Awareness'. Below the heading, there is a breadcrumb trail: 'Home > Resources > All NCTSN Resources'. A text block states: 'The following resources on child trauma were developed by the NCTSN. To find a specific topic or resource, enter keywords in the search box, or filter by resource type, trauma type, language, or audience.' Below this is a 'Refine' section with a search input field labeled 'Keyword', 'SUBMIT', and 'RESET' buttons. Underneath are filter buttons for 'RESOURCE TYPE', 'TRAUMATIC GRIEF', 'UKRAINIAN', 'AUDIENCE', and 'OTHER'. The bottom of the page shows a Windows taskbar with the search bar containing 'Suchen', several application icons, and system tray information including 'Morgen Regen', 'DEU', and '15:31 01.02.2023'.



<https://www.migesplus.ch/publikationen/wenn-das-vergessen-nicht-gelingt>

Meistbesucht Erste Schritte Lesesymbole... Fachbücher und Fach... Resources for Implem... Qualitätsmanagement Psychological first aid ... IP-L-01 therapy Resou... BILKA IMPRINTBUND... Videos - links gegen... Traumatic Experiences... Weitere Les

**Coronavirus**

- Corona: So schützen wir uns
- Corona: Impfung
- Corona: Impf-Mythen
- Corona: Long-Covid
- Corona: Chronische Erkrankungen
- Corona: Betroffene erzählen
- Corona: Wissen und Fakten

1 weitere Themen ▾

**Erkrankungen**

- Herz / Kreislauf
- Allergien
- Epilepsie
- Rückenschmerzen / Rheuma
- Lungenerkrankungen
- Demenz
- Krebs

2 weitere Themen ▾

**Flucht und Trauma**

- Trauma: Infos für Geflüchte...
- Trauma: Infos für Fachpersonen

**Gesundheitliche Chancengleichheit**

- Armut / Soziale Benachteiligung
- Diversität und Diskriminierung

**Gesundheitsförderung und Prävention**

- Gesundheitskompetenz
- Impfungen
- Bewegung
- Zahngesundheit
- Baderegeln

**Informationen für Menschen aus der Ukraine**

- Ukraine: Medizinische Versorgung
- Ukraine: Psychosoziale Unte...
- Ukraine: Coronavirus
- Ukraine: Übertragbare Krank...
- Ukraine: Verständigung und ...

Suchen 4°C Bewölkt 15:33 01.02.2023 DEU

## Weitere Methoden

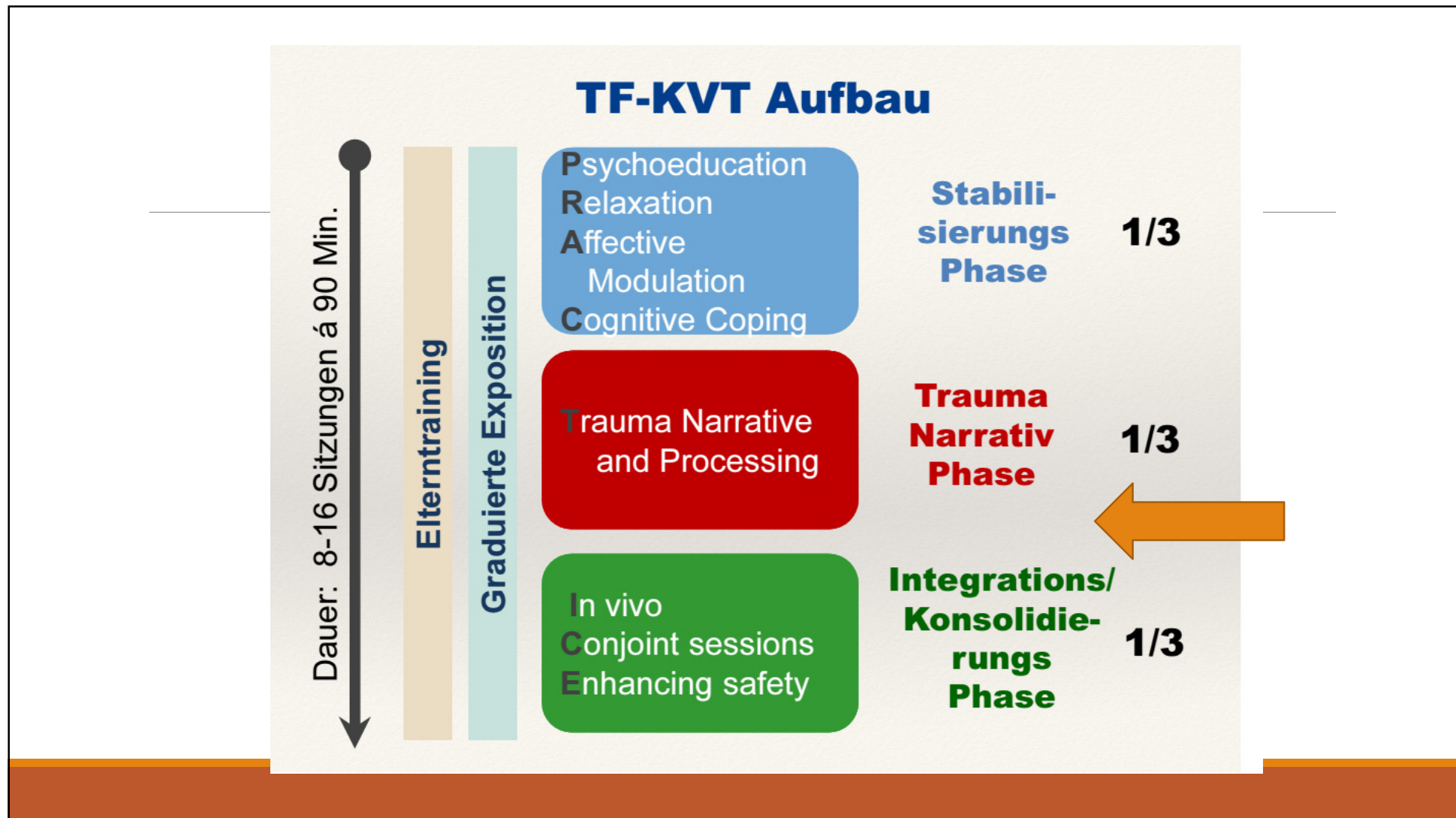
---

- Alltagsorganisation
- Stones and Flower
- Pflanze umpflanzen als Analogie (neue Realität)
- Botschaften in Luftballons, Boote, Flaschenpost, verbrennen, mit Musik davon schicken
- malen, basteln, Fotos,...

# To do II

---

- TF-KVT mit Trauerkomponenten als Goldstandard bei (sub)klinischer PTBS und Trauer
- Workbook
- Briefe an den / vom Verstorbenen / Vermissten
- Stuhlarbeit
- Besuch von Friedhöfen, Begräbnisinstituten
- Service des roten Kreuzes



# What to do?

MUSC MEDICAL UNIVERSITY OF SOUTH CAROLINA National Child Victims Research and Treatment Center

ALLEGHENY GENERAL HOSPITAL Center for Traumatic Stress In Children and Adolescents

CARES INSTITUTE Child Abuse Research Education & Service

A PARTNER IN NCTSN

The National Child Traumatic Stress Network

Login Introduction Resources TF-CBT Web Contact Us

## CTG Web

A web-based learning course for  
Using TF-CBT With Childhood Traumatic Grief

- Adapting TF-CBT to CTG
- Grief Psychoeducation
- Grieving and Ambivalent Feelings
- Preserving Positive Memories
- Redefining the Relationship
- Treatment Review
- Evaluation

A Strategy to Help

# Was kann ich für mich tun

---

- Austausch (Intervision, Supervision, Teeküche)
- Eigenen Ressourcen nachgehen, für Ausgleich sorgen
- Kein „Kopfkino“, Mitfühlen nicht mitleiden
- Eigene Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben und Tod
- Sich Pausen erlauben und einplanen
- Selbstfürsorge im Moment (Bauchatmung, Tee, Einrichtung des Raumes)
- welches Bild habe ich von dem Betroffenen?

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit und  
Ihr Interesse**