



Unsere Empfehlung für Trauernde

Liebe/er Frau/Herr,

auch wenn der Schmerz, die Einsamkeit und die plötzlichen emotionalen Schübe, welche die Trauer begleiten, durchaus normal sind, so gibt es doch Bedingungen, bei deren häufigem Vorkommen Sie professionelle Hilfe suchen sollten. Wenn Ihre Umgebung anfängt, sich zurückzuziehen oder besonders Rücksicht auf Sie nimmt, sollten Sie dies als ein Zeichen werten, sich Hilfe zu holen.

Sie sollten ernsthaft daran denken, mit jemanden über Ihre Trauer zu sprechen, wenn eines der folgenden Symptome öfter intensiv vorkommt:

- Starke Schuldgefühle, die mehr beinhalten als die Handlung oder Unterlassungen, die Sie im Moment des Todes Ihres geliebten Menschen getan haben.
- Gedanken an eine Freitod, die über den Wunsche „es wäre besser, wenn ich auch Tod wäre“ oder den Gedanken, mit Ihrer Verstorbenen Person zusammenzukommen, hinausgehen.
- Extreme Hoffnungslosigkeit, welche in Ihnen den Eindruck hinterlässt, dass Sie niemals, wenn Sie noch so hart an sich arbeiten, aus dieser Hoffnungslosigkeit herauskommen und das Leben niemals wieder lebenswert wird.
- Andauernde Spannung und Agitiertheit oder tiefe Depression, das Gefühl, eingeschlossen oder eingefroren zu sein oder eine starke Verlangsamung, welche über mehrere Monate anhält.
- Physische Symptome, wie starkes Herzstechen oder starker Gewichtsverlust, der eine Bedrohung für Ihr körperliches Wohlbefinden darstellt.
- Unkontrollierbare Wut, die Ihre Freunde und Bekannten veranlasst, sich zurückzuziehen oder auch eine stille Wut, die sich in Rachedgedanken äußert, um Ihren Verlust zu „sühnen“.
- Zunehmende und anhaltende berufliche Schwierigkeiten oder Probleme, tägliche Arbeiten und Pflichten wahrzunehmen.
- Substanzmissbrauch, zuviel Alkohol, Medikamente oder sonstige Substanzen, die Sie benutzen um den Schmerz zu lindern, den Ihnen der Verlust verursacht hat.

Alle diese Symptome können zwischenzeitlich in der Trauer vorkommen – sie sind normal in der Trauer. Wenn die aufgeführten Symptome allerdings länger andauern und nicht abnehmen, so sind dies Anzeichen einer komplizierten Entwicklung und bedürfen unbedingter Aufmerksamkeit von jemandem, der mehr als nur informelle Unterstützung geben kann.

Ihr Praxisteam Krüger

Jochen Krüger
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Palliativmedizin, Rettungsmedizin
Chirotherapie

Hauptstr. 129
26842 Ostrhauderfehn
Tel.: (0 49 52) 6 11 66
Fax: (0 49 52) 6 11 23

www.Hausarzt-Krueger.de
JochenKrueger@telemed.de
akad. Lehrpraxis der MHH
Gelbfieberimpfstelle der WHO