

# Unterrichts- und Arbeitsmaterialien

---

# Vorgespräch nach Bewerbung um die Teilnahme an einer Unterstützungsgruppe

(Hinweis an den Interviewenden: Die folgenden Angaben sollten durch ein unstrukturiertes Interview erfragt werden. Der Bogen wird *nach* dem Gespräch ausgefüllt.)

Name \_\_\_\_\_

Name des verstorbenen Menschen \_\_\_\_\_

Verwandtschaftsverhältnis/Beziehung zum verstorbenen Menschen:

\_\_\_\_\_

Todestag \_\_\_\_\_

## *Darstellung des Problems*

(Stellen Sie Fragen wie zum Beispiel: »Warum möchten Sie jetzt an einer solchen Gruppe teilnehmen? Was belastet oder beunruhigt Sie zurzeit am meisten?«)

## *Todesumstände*

(Stellen Sie Fragen wie zum Beispiel: »Schildern Sie mir bitte, was passierte, als \_\_\_\_\_ starb.«)

Todesursache \_\_\_\_\_

Todesart (natürlicher Tod, Unfalltod, Selbsttötung, Totschlag) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ort, an dem der Tod erfolgte \_\_\_\_\_

Falls es ein natürlicher Tod aufgrund einer Krankheit war: Wie lang dauerte die Erkrankung? \_\_\_\_\_

Wie lang vorher wussten Sie, dass der Tod bevorstand? \_\_\_\_\_

Anwesenheit beim Sterben und Verabschiedung: Waren Sie bei \_\_\_\_\_ als er/sie starb? ja  nein

## *Beerdigung und Beisetzung*

(Stellen Sie Fragen wie zum Beispiel: »In welcher Form wurde das Begräbnis vorgenommen? Wie sehr waren Sie an dem Begräbnis und der Bestattung beteiligt?«)

Haben Sie \_\_\_\_\_ nach seinem/ihrem Tod und vor der Aufbahrung gesehen? ja  nein

Haben Sie \_\_\_\_\_ in der Leichenhalle oder Friedhofskapelle gesehen? ja  nein

Wie wurde der Leichnam bestattet?

- Beerdigung
- Einäscherung und Beisetzung der Urne
- Einäscherung und Verstreuen der Asche (in manchen [Bundes-]Ländern möglich)
- Der Leichnam war unauffindbar/konnte nicht begraben werden
- Anonyme Bestattung

Wie oft haben Sie das Grab, das Mausoleum oder die Urnenhalle besucht? \_\_\_\_\_

### Zur Verfügung stehende Unterstützung

(Stellen Sie Fragen wie zum Beispiel: »Hat Ihre Familie Ihnen seit dem Todesfall zur Seite gestanden?«)

Mutter ja  nein   
Vater ja  nein   
andere Personen ja  nein

Die Familie war nicht verfügbar \_\_\_\_\_

Die Familie war verfügbar, aber nicht sehr unterstützend \_\_\_\_\_

Haben Sie Unterstützung von Ihrer Kirche, von anderen Stellen oder einzelnen Menschen erhalten? \_\_\_\_\_

Ressourcen und Kraftquellen (Familie, wirtschaftliche Situation, Spiritualität, zwischenmenschliche Beziehungen, Gemeinde, Gesundheit etc.) \_\_\_\_\_

### Verlusterfahrungen in der individuellen Lebensgeschichte

(Fragen Sie nach weiteren Verlusten im Leben der Bewerberin und geben Sie an, wie alt die Person dabei war. Es geht hierbei um Erlebnisse wie Todesfälle, Scheidungen, Trennungen, Abtreibungen, Verlust der körperlichen Funktionstüchtigkeit, größere finanzielle Verluste etc.)

### Depression und Idealisierung

Haben Sie sich seit dem Tod von \_\_\_\_\_ gewünscht,

dem verstorbenen Menschen nachzufolgen? ja  nein

das Gefühl gehabt, verrückt zu werden? ja  nein

an Suizid gedacht? ja  nein

einen Suizidversuch unternommen? ja  nein

### Derzeitige gesundheitliche Situation

Wie geht es Ihnen zurzeit gesundheitlich? \_\_\_\_\_

Sind Sie in ärztlicher\* Behandlung? ja  nein

Sind Sie derzeit in Psychotherapie\* oder einer anderen Form der Beratung\* und/oder Begleitung\*? ja  nein

Falls ja, geben Sie bitte den Namen der Therapeutin\* (Begleiters/ Dienstes/Institution) an \_\_\_\_\_

Nehmen Sie zurzeit Medikamente\* wie Schlafmittel, Antidepressiva? Wenn ja, welche\*? \_\_\_\_\_

Andere Stressfaktoren in der individuellen Lebenssituation (vor dem Todesfall und zum gegenwärtigen Zeitpunkt) \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Derzeitiges Alter \_\_\_\_\_

Referenz: (Fragen Sie, wie die Bewerberin von der Unterstützungsgruppe erfahren hat) \_\_\_\_\_

Name der Person, die das Interview geführt hat \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

\* Falls ja, bitten Sie die Bewerberin gegebenenfalls um die (schriftliche) Zustimmung zur Weitergabe oder Erfragung von Informationen.

# Einige häufige Stress-Symptome<sup>1</sup>

Häufigkeit × Bewertung = Belastung

nie	manchmal	häufig	sehr oft	nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	stark störend	Ergebnis
0	1	2	3	0	1	2	3	

körperlich	oftmals akut (oft in einer bestimmten Situation erkennbar – zeitlich begrenzt)	Punkte	oftmals permanent (oft nur durch genaue Beobachtung erkennbar)	Punkte
	Heißhunger, Aufstoßen, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Magendruck (bei unbekannter Ursache)		starke Veränderung des Appetits	
	Schluckauf		schnelle und massive Veränderung des Gewichts	
	schnelles Atmen, Luftnot, Kurzatmigkeit		Veränderung des Blutdrucks	
	Kloß im Hals		Veränderung des Blutzuckerspiegels	
	Engegefühle im Brustkorb		häufige Müdigkeit	
	Zittern		allgemeine Erschöpfung	
	Muskelkrämpfe		häufiges nächtliches Aufwachen	
	Verspannungen		Einschlafschwierigkeiten, die nicht durch äußere Einflüsse herrühren (wie Lärm)	
	Schmerzen (Rücken, Nacken, Armen, Beinen, Gelenken, Kopf, Brust usw.)		reduzierte sexuelle Erregbarkeit, Zyklusstörungen	
	Herzrasen		gehäuftes Auftreten von Infektionen	
	Hände und Füße unangenehm kalt oder warm (schwitzend)			
	Juckreiz			
	weiche Knie			
geistig	oftmals akut (oft in einer bestimmten Situation erkennbar – zeitlich begrenzt)	Punkte	oftmals permanent (oft nur durch genaue Beobachtung erkennbar)	Punkte
	geringe Konzentrationsfähigkeit		Grübelgedanken	
	Wortfindungsstörungen		grundsätzlich negatives Denken	
	übertriebenes Beschäftigen mit möglichen negativen Folgen		massive irrationale Einstellungen	
	verlängerte Reaktionszeiten		Selbstvorwürfe	
	massive Vergesslichkeit		ständige Vorstellungen des eigenen Versagens	
	Entscheidungen schwer treffen können		geringes Selbstwertgefühl	
	Gedächtnisstörungen		ständige Hilflosigkeitsgedanken	
	Hypochondrie (Kreisen um die Gesundheit)		gehäuft Neid, Eifersucht, Angst, Ärger, Rache, Kontrolle im übertriebenen Maße	
	Tagträumen		irrationale Wünsche (z. B. ich will stärker sein als ...)	
	eingengegte Wahrnehmung			
	Denkblockaden			
	Leistungsabfall, Fehlerzunahme			

<sup>1</sup> Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Einteilung ist zur besseren Übersicht so gewählt. Es ist grundsätzlich ratsam, bei unklaren oder akut auftretenden Symptomen den Arzt zu befragen!

seelisch	oftmals akut (oft in einer bestimmten Situation erkennbar – zeitlich begrenzt)	Punkte	oftmals permanent (oft nur durch genaue Beobachtung erkennbar)	Punkte
	sich hin- und hergerissen fühlen		Minderwertigkeitsgefühle	
	Panikgefühle		Unzufriedenheit	
	Unsicherheit		innere Antriebslosigkeit	
	Einsamkeit		Blockiertsein	
	Wut, Hass		starke Überempfindlichkeit bei sonst normalen Sinneswahrnehmungen	
	innerer Druck		Interessenlosigkeit	
	Langeweile		Lustmangel beim Sex	
	Resignation		sich deprimiert fühlen	
	sich völlig ausgeliefert fühlen		Freudlosigkeit	
	Alpträume		ständige Traurigkeit	
Verhalten	oftmals akut (oft in einer bestimmten Situation erkennbar – zeitlich begrenzt)	Punkte	oftmals permanent (oft nur durch genaue Beobachtung erkennbar)	Punkte
	massive Veränderung des Essverhaltens		Vernachlässigung von notwendigen Diäten, Einnahme von Medikamenten und Arztbesuchen	
	Mahlzeiten stehend zu sich nehmen		keine Sorgfalt beim Aussuchen der Nahrungsmittel	
	starre Mimik, Zittern		gesteigerter Drogenkonsum (Nikotin, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol usw.)	
	Ruhelosigkeit		steigende Anwendung von Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln	
	ständiges Zuspätkommen oder Überpünktlichsein		stark veränderte Rücksichtnahme gegenüber anderen (mehr oder weniger)	
	trotz Krankheit zur Arbeit gehen		selten Lachen	
	Nägelkauen		verstärkter Redefluss	
	Zähneknirschen		sich nicht entspannen können	
	häufiges Weinen		nicht genießen können	
	ständig bereits bei »kleinen« Anlässen weinen		mit sich hart ins Gericht gehen, die Kontrolle wahren wollen, sich an niemanden wenden	
	schnelles Sprechen			
	Kaufrausch			
	übertriebenes Handeln			
sozialer Rückzug, kein Melden bei Freunden				
Glaubenssätze, Grundannahmen	oftmals akut (oft in einer bestimmten Situation erkennbar – zeitlich begrenzt)	Punkte	oftmals permanent (oft nur durch genaue Beobachtung erkennbar)	Punkte
	Ich bin vom Schicksal benachteiligt!			
	Ich werde das nie schaffen!			
	Ich kann mich auf niemanden verlassen!			
	Ich bin an allem selber schuld!			
	Ich darf nicht zeigen, wie es mir geht!			
	Ich darf mir keine Hilfe zugestehen!			

## Aufgaben bis zum Gruppentreffen II

1. Bestimmen Sie Ihre persönlichen Ziele für diese Gruppe, zum Beispiel: Woran werde ich merken, dass es mir besser geht? Welches Ergebnis möchte ich in dieser Gruppe erreichen?  
Schreiben Sie diese Ziele in Ihr Notizbuch und auf eine DIN-A5-Karte, die für die Gruppenleiterinnen bestimmt ist.
2. Schreiben Sie einen Brief an einen Menschen, der etwas weiter entfernt von Ihnen wohnt oder der wahrscheinlich nichts von dem Todesfall oder von Ihren Gefühlen dazu weiß. Beschreiben Sie in dem Brief relativ ausführlich, wie alles passiert ist, wie es Ihnen direkt danach ging und wie Sie sich jetzt fühlen. Es wäre gut, den Brief in Ihr Tagebuch zu übertragen und dann das Original zu verschicken. Das Schreiben des Briefes ist das Wichtige, nicht, ob Sie eine Antwort erhalten oder nicht.
3. Teilen Sie Ihr Notizbuch in zwei Hälften (es ist besser, Vorder- und Rückseite jedes Blattes zu verwenden, anstatt jedes Blatt in oben und unten aufzuteilen) und verwenden Sie die eine Hälfte für die Aufgaben und die andere Hälfte für die Tagebucheintragungen. Das Schreiben eines Tagebuchs ist eine kraftvolle Technik, um jegliche Form von Gefühlen zu bearbeiten. Manchmal ist es leichter und angenehmer, Gefühle einem Blatt Papier anzuvertrauen, als sie einem anderen Menschen gegenüber laut zu äußern. Indem Sie Ihren Kopf von diesen Gefühlen frei machen, können Sie innerlich einen Schritt zurücktreten, sie mit größerer Klarheit betrachten und dann kreativer mit ihnen umgehen, als wie wenn sie in Ihrem Innern geblieben wären. Wenn Sie Tagebuch schreiben, sollten Sie Ihre Gedanken und Gefühle frei fließen lassen und ohne jegliche Zensur alles aufschreiben, was Ihnen in den Sinn kommt. Erinnern Sie sich daran, dass dieses Tagebuch Ihnen allein gehört; niemand anderes hat Zugang dazu, solange Sie es nicht zeigen möchten. Kümmern Sie sich nicht um Rechtschreibung, Zeichensetzung, die Satzstruktur oder den Aufbau. Sie sollten die Eintragungen besser nicht sofort danach lesen, denn dann könnte es leicht sein, dass Sie sich selbst kritisieren. Sie werden vielleicht feststellen, dass sich das Tagebuchschreiben zu einem Dialog mit Ihnen selbst entwickelt.  
Sollten Sie mit dem Schreiben und Verschriftlichen von Gedanken und Gefühlen nicht sehr vertraut sein, können Sie vielleicht mit einem einzigen Satz beginnen oder aber auch das Buch zum Malen oder Kleben von Texten oder Collagen nutzen. Der individuellen Handhabung des Tagebuchs sind keine Grenzen gesetzt.

# Vereinbarung über die Teilnahme an einer Unterstützungsgruppe

Die Unterstützungsgruppe, der ich beigetreten bin, trifft sich zu folgenden Zeiten:

Tag \_\_\_\_\_

Uhrzeit \_\_\_\_\_

Datum des 1. Gruppentreffens \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Dauer: wöchentlich für insgesamt zehn Gruppentreffen

(oder alternativ \_\_\_\_\_)

Die Gruppenleiterinnen sind \_\_\_\_\_

und \_\_\_\_\_

Ich bin über folgende Punkte unterrichtet worden:

1. Die Gruppe dient dazu, mir zu helfen, ein Stück meines Trauerprozesses zu durchleben und zu bearbeiten.
2. Es gibt eine systematische Auswertung. Ich habe das Recht, meine Teilnahme an jeglichem Bereich dieser Auswertung zu verweigern, falls ich dies wünsche.
3. Jede Teilnehmerin wird zur aktiven Teilnahme in der Gruppe ermutigt. Ich unterliege jedoch keinerlei Zwang, mich einzubringen. Es liegt allein in meinem Ermessen, was und wie viel ich mitteile.
4. Es wird größte Mühe darauf verwandt, über alle Aspekte meiner Teilnahme an dieser Gruppe Verschwiegenheit zu wahren. Ich verpflichte mich zur Verschwiegenheit über alles, was ich von anderen erfahre.
5. Es werden regelmäßig Aufgaben verteilt. Diese Übungen haben sich für viele Menschen als hilfreich dabei erwiesen, ihre Trauer zu bearbeiten. Ich werde dazu ermutigt, diese Aufgaben zu erledigen, aber ich muss es nicht, wenn ich es nicht möchte.
6. Wenn ich in einer regelmäßigen Beratung oder Therapie bin, ist es meine Verantwortung, meine Beraterin oder Therapeutin über die Teilnahme an der Gruppe zu unterrichten. Wenn meine Gruppenleiterin der Ansicht ist, dass es in meinem Interesse liegt, wenn sie meine Beraterin/Therapeutin konsultiert, so kann ich die Erlaubnis dazu geben.
7. Ich melde mich bei Verhinderung ab, um unnötige Besorgnis zu vermeiden.
8. Sollte ich Fragen haben, kann ich \_\_\_\_\_ kontaktieren, um mein Anliegen zu besprechen.

Die Teilnahmegebühr beträgt \_\_\_\_\_ für die zehn Gruppensitzungen inklusive von mir oder der Gruppenleitung notwendig erscheinenden Einzelgesprächen.

Ich habe eine Anzahlung in Höhe von \_\_\_\_\_ geleistet.

Restsumme \_\_\_\_\_

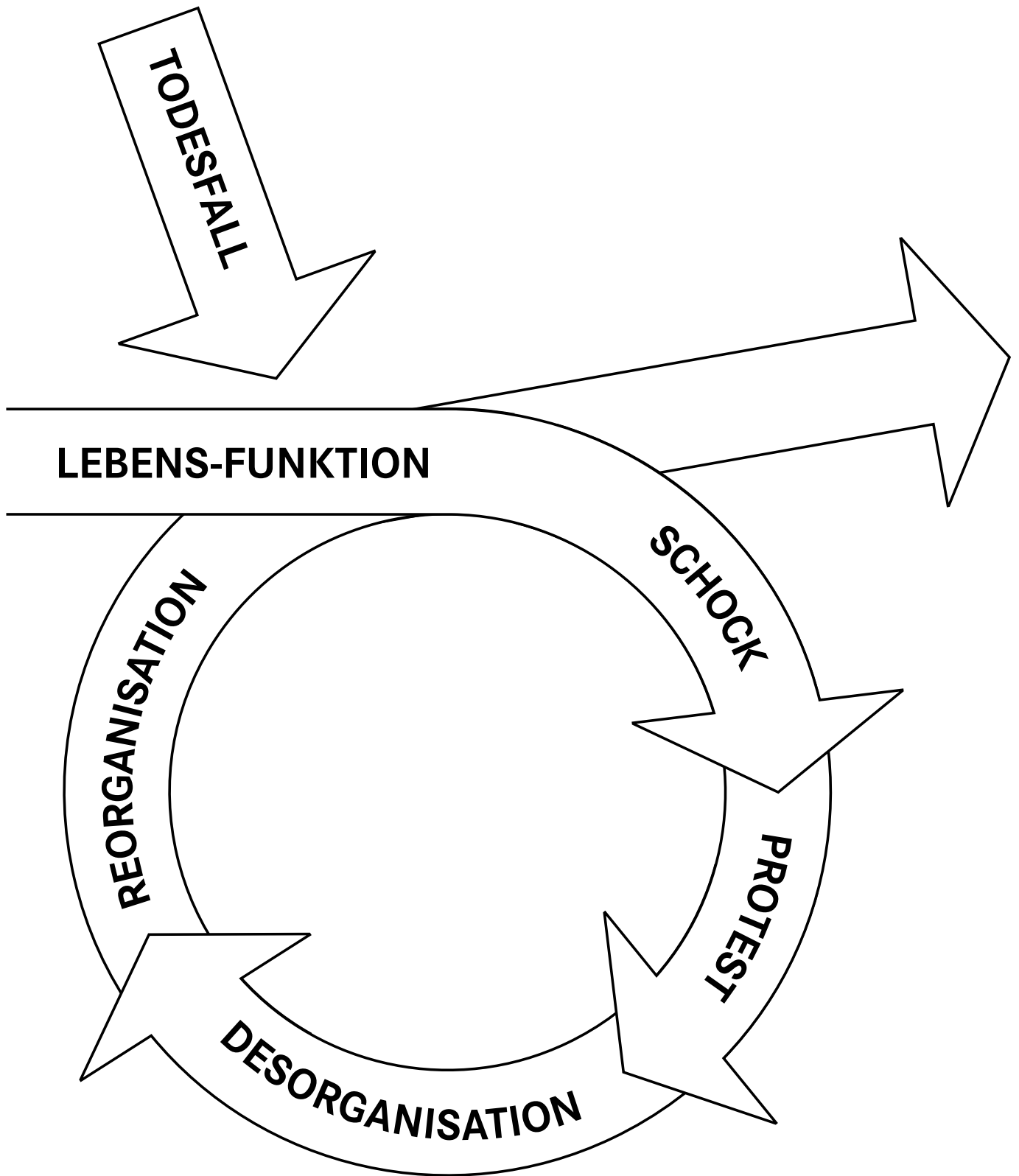
Datum und Unterschrift (Gruppenmitglied) \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift (für die Gruppenleitung) \_\_\_\_\_

## Aufgaben bis zum Gruppentreffen III

1. Lassen Sie das Tagebuchschreiben zu einer fortlaufenden, wöchentlichen Übung für Sie werden. Schreiben Sie nieder, was immer Ihnen in den Sinn kommt. Versehen Sie alle Eintragungen mit einem Datum, damit Sie später feststellen können, welche Richtung und welche Veränderung in ihren Gedanken eingetreten sind. Streichen Sie nichts nachträglich durch. Wenn Ihre Gedanken und Gefühle sich verändert haben, können Sie Anmerkungen darüber an die früheren Eintragungen setzen. Da die Einträge nur Sie persönlich betreffen und auch Ihre Art individuell verschieden ist, können hierzu keine weiteren Anleitungen gegeben werden.
2. Beschreiben Sie den Menschen, den Sie verloren haben, möglichst bildhaft in der Gruppe. Bringen Sie ein Foto und irgendein anderes Erinnerungsstück oder einen Gegenstand mit, an dem dieser Mensch sehr gehangen hat. Helfen Sie den anderen Gruppenmitgliedern dabei, den verstorbenen Menschen kennen zu lernen, indem Sie Aussehen, Persönlichkeit, Interessen, Hobbys und so weiter beschreiben.
3. Kommen Sie zum nächsten Gruppentreffen etwas früher (oder bleiben Sie heute etwas länger), um sich aus der Büchersammlung ein Buch auszusuchen, das Sie innerhalb des Zehn-Wochen-Zeitraums lesen möchten.





# Mögliche Ausdrucksformen und Unterstützungsmöglichkeiten von Trauer

## SCHOCK

---

### *Kognitiver Ausdruck (Denken)*

- verlangsamtes Denken oder »Durcheinander« im Kopf
- Gedankenblockaden
- Gedanken an Selbsttötung
- Wunsch, dem verstorbenen Menschen nachzufolgen
- die Betroffene scheint unberührt zu sein

### *Affektiver Ausdruck (Fühlen)*

- gefühlsmäßige Benommenheit
- Stumpfheit der Gefühlsreaktionen
- Gefühlsausbrüche
- Euphorie
- Hysterie
- »Unberührtsein«

### *Somatischer Ausdruck (Funktionieren des Körpers)*

- körperliche Benommenheit
- Gefühl von Irrealität wie unter Betäubung
- Gefühl, sich außerhalb des Körpers zu befinden
- mangelnde Aktivität
- Hyperaktivität

### *Sozialer Ausdruck (zwischenmenschliche Begegnungen)*

- Passivität bei den zwischenmenschlichen Beziehungen
- sich der anderen Menschen nicht bewusst sein
- hohe Empfindsamkeit
- Gesprächigkeit
- Rückzug

### *Psychodynamik und Mechanismen zum Umgang mit der Trauer*

Durch die folgenden Mechanismen versucht die Trauernde zu vermeiden, von der Trauer völlig überwältigt zu werden:

- Verneinung
- Intellektualisierung
- Depersonalisierung

### *Fürsorge und Hilfe*

- Unterstützung dabei, Informationen zu bekommen
- für Sicherheit und Unterstützung sorgen
- für die Erfüllung der täglichen Bedürfnisse sorgen
- helfen, Prioritäten zu setzen

*Kognitiver Ausdruck (Denken)*

- ständig in Gedanken mit dem verstorbenen Menschen beschäftigt
- Suchen und Grübeln
- Träume über den verstorbenen Menschen
- Wahrnehmung von Anreizen, um dem verstorbenen Menschen ähnlich zu werden
- Gefühl der Anwesenheit des verstorbenen Menschen
- Verlust an Glauben
- Kreisen um sich selber

*Affektiver Ausdruck (Fühlen)*

- Traurigkeit/seelischer Schmerz
- Furcht/Panik
- Ärger/Wut
- Erleichterung/Ambivalenz
- Reizbarkeit
- Schuldgefühle
- Sehnsucht/Verlangen
- Ablehnung
- Einsamkeit

*Somatischer Ausdruck (Funktionieren des Körpers)*

- physische Erschöpfung: Schmerzen in der Brust und im Unterleib, Kopfschmerzen
- Übelkeit, allgemeines Unwohlsein
- Veränderung des Appetits und des Körpergewichts
- Krankheitsanfälligkeit
- chronische Müdigkeit und Schlafstörungen

*Sozialer Ausdruck (zwischenmenschliche Begegnungen)*

- übertriebene Abhängigkeit
- Hilfe suchen
- Rückzug
- Reizbarkeit
- unvorhersehbare Stimmungsschwankungen
- Versuche, den Verlust zu ersetzen

*Psychodynamik und Mechanismen zum Umgang mit der Trauer*

Widerstand gegen die Auswirkungen der Trauer durch

- Regression
- Projektion
- Introjektion
- Identifikation

*Fürsorge und Hilfe*

- mit starken Gefühlen rechnen
- verhindern, dass die Trauernde sich selbst Schaden zufügt
- dazu ermutigen, die Gefühle zu benennen und auszudrücken
- die Geschichte erzählen, Tagebuch schreiben, ermutigen, sich selbst gut zuzureden und zu entspannen

*Kognitiver Ausdruck (Denken)*

- Verwirrung
- Ziellosigkeit
- verlangsamte Denkfähigkeit
- Interesselosigkeit
- verringertes Selbstwertgefühl
- Fokus auf Erinnerungen
- verringerte Fähigkeit zur Aufmerksamkeit
- Vergesslichkeit

*Affektiver Ausdruck (Fühlen)*

- Traurigkeit/Niedergeschlagenheit
- Einsamkeit
- Besorgtheit/Angst
- Bedeutungslosigkeit
- Apathie/Lethargie
- Gefühl der Irrealität
- starker seelischer Schmerz
- Verletzlichkeit

*Somatischer Ausdruck (Funktionieren des Körpers)*

- Übernahme von Eigenschaften des verstorbenen Menschen
- Entwicklung von Eigenarten
- Krankheitsanfälligkeit
- Ruhelosigkeit/Erregtsein
- Anfälligkeit für Unfälle
- Schlafstörungen
- Appetitstörungen

*Sozialer Ausdruck (zwischenmenschliche Begegnungen)*

- Rückzug
- Vermeiden von anderen Menschen
- fehlende Initiative
- Interesselosigkeit

*Psychodynamik und Mechanismen zum Umgang mit der Trauer*

- beginnende Integration des Verlustes in neue Lebensmuster
- die Trauernde beginnt, sich selbst neu zu bestimmen, indem sie Rückschau auf die verlorene Beziehung hält und Unerledigtes in Ordnung bringt

*Fürsorge und Hilfe*

- die Trauernde dabei unterstützen, mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensänderungen umzugehen, um den Verlust zu bearbeiten und der Zukunft mit Hoffnung zu begegnen

### *Kognitiver Ausdruck (Denken)*

- Entwicklung eines wahrheits- und wirklichkeitsgetreuen Gedenkens an den verstorbenen Menschen
- Freude an den Erinnerungen
- Erneuerung/Verstärkung des Glaubens
- Rückkehr des adäquaten »Funktionierens«
- neuer Lebenssinn
- Neudefinition des Selbstbildes

### *Affektiver Ausdruck (Fühlen)*

- große Bandbreite an Gefühlen
- Transformation von Werten und Glaubenssätzen/-inhalten

### *Somatischer Ausdruck (Funktionieren des Körpers)*

- Rückkehr zum früheren Niveau der körperlichen Funktionsfähigkeit

### *Sozialer Ausdruck (zwischenmenschliche Begegnungen)*

- neue oder wieder angeknüpfte Beziehungen

### *Psychodynamik und Mechanismen zum Umgang mit der Trauer*

- vorher vorhandene Mechanismen und Verhaltensformen werden wieder aufgenommen oder neue hinzugefügt

### *Fürsorge und Hilfe*

- zum neuen Engagement im Leben ermutigen
- die persönliche Entwicklung und neue Identität unterstützen
- Unabhängigkeit fördern

Anmerkung zu der Auflistung: Die Kategorien sind nicht so scharf abgegrenzt wie hier dargestellt und *eine* Möglichkeit unter anderen, ähnlichen Erscheinungsformen. Die Ausdrucksformen können individuell stark abweichen.

## Aufgaben bis zum Gruppentreffen IV

1. Schreiben Sie in Ihrem Tagebuch einen Brief an den geliebten Menschen, den Sie verloren haben. Drücken Sie darin ihre Gedanken und Gefühle aus. Wenn Sie möchten, können Sie beispielsweise auf folgende Punkte eingehen:
  - a. was wir jetzt nie mehr tun können
  - b. was ich gern gesagt oder nicht gesagt hätte
  - c. was ich wünschte, Du hättest es gesagt oder nicht gesagt
  - d. was ich am meisten vermisse
  - e. was ich gern getan oder nicht getan hätte
  - f. was ich wünschte, mit Dir getan oder nicht getan zu haben
  - g. was ich Dich gern fragen würde
  - h. wie ich mich bei Deinem Tod gefühlt habe
  - i. wie ich mich heute fühle
  
2. Fahren Sie mit den wöchentlichen Eintragungen in Ihrem Tagebuch fort.

## Aufgaben bis zum Gruppentreffen V

1. Probieren Sie in Ihrem Tagebuch die so genannte »Bewusstseinsstrom«-Schreibtechnik aus. Lassen Sie Ihrem Verstand freien Lauf und verwenden Sie ungereimte Verse oder kurze Sätze, um Ihre Gedanken und Gefühle aufzuzeichnen. Vielleicht haben Sie zu Beginn Lust, die Satzvollendungs-Methode zu verwenden. Dazu finden Sie ohne großes Nachdenken Satzenden für einleitende Worte wie etwa:

Ich erinnere mich daran, als \_\_\_\_\_

Oh, wie sehr wünschte ich, dass \_\_\_\_\_

Manchmal werde ich wütend, wenn \_\_\_\_\_

Manchmal verletzt es mich, wenn \_\_\_\_\_

Allmählich spüre ich, \_\_\_\_\_

2. Erinnern Sie sich daran, ob es bestimmte Gedichte oder Prosatexte gab, die Ihnen in Ihrer Trauer Trost gespendet haben (oder im Gegenteil gar nicht hilfreich waren), und seien Sie bitte für das nächste Gruppentreffen darauf vorbereitet, einige davon der Gruppe vorzustellen.
3. Falls noch nicht geschehen, denken Sie bitte daran, sich aus der Büchersammlung ein Buch auszusuchen, das Sie während der nächsten Wochen lesen möchten.

## Aufgaben bis zum Gruppentreffen VI

1. Denken Sie bitte darüber nach, welche Dinge Sie aufbringen oder ärgern und wie Sie damit umgehen.  
Notieren Sie dies bitte in Ihrem Tagebuch.
2. Beginnen Sie damit, etwas Neues zu lernen, oder nehmen Sie ein altes Talent wieder auf.
3. Nehmen Sie in dieser Woche Kontakt zu einer (Ihnen bereits bekannten oder noch unbekanntem) Person auf.



## Aufgaben zum Gruppentreffen VII

1. Füllen Sie bitte die Liste der Lieblingsbeschäftigung aus, indem Sie die Dinge aufschreiben, die Sie »gern tun« oder »gern getan haben«. Weitere Anweisungen zu dieser Aufgabe finden Sie auf dem ausgeteilten Formblatt.
2. Überprüfen Sie die Ziele, die Sie als Aufgabe aus dem Gruppentreffen I aufgestellt und in Ihrem Tagebuch festgehalten haben. Sie können diese Ziele überdenken und gegebenenfalls neu formulieren. Außerdem sollten Sie sich selbst einige spezielle Aufgaben in Zusammenhang mit diesen Zielen setzen.
3. Falls noch nicht geschehen, sollten Sie jetzt mit der Aufgabe beginnen, den persönlichen Besitz des geliebten Menschen, der verstorben ist, durchzuschauen. Wählen Sie einige persönliche Dinge aus, die Sie behalten möchten. Wo sollen diese ihren Platz in Ihrem Leben, in Ihrer Umgebung finden?  
Bei den anderen Sachen sollten Sie zu überlegen beginnen, wann und wem Sie sie nach und nach geben wollen. Vielleicht gibt es Angehörige oder Freunde, denen Sie mit bestimmten Dingen eine Freude machen können. Auch karitative oder sonstige Einrichtungen können vieles brauchen. Vergewissern Sie sich, dass man wertschätzend damit umgeht. Wichtig ist, dass Sie sich nicht unter Druck setzen oder setzen lassen, indem Sie glauben, alles schnell entsorgen zu müssen.

# Stress-Bestandsliste (Mess-Skala von Holmes/Rahe<sup>1</sup> zur Neuorientierung)

Name \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Welche dieser Ereignisse haben Sie in den vergangenen zwei Jahren erlebt? Zählen Sie die Punktwerte der einzelnen Geschehen zusammen, um Ihre persönliche Stress-Punktzahl zu ermitteln. Wenn ein oder mehrere Dinge mehrmals eingetreten sind, so multiplizieren Sie die einzelne Punktzahl damit, wie oft das jeweilige Ereignis vorgefallen ist.

Lebensereignis	Punkt-zahl
Tod eines (Ehe)Partners oder Kindes	100
Scheidung	73
Trennung vom (Ehe-)Partner	65
Haftstrafe	63
Tod eines nahen Angehörigen	63
Eigene Verletzung oder Krankheit	53
Heirat	50
Kündigung der Arbeitsstelle	47
Versöhnung mit dem (Ehe-)Partner	45
Pensionierung	45
Erkrankung eines Familienmitglieds	44
Schwangerschaft	40
Probleme in der Sexualität	39
Hinzukommen eines neuen Familienmitglieds	39
Geschäftliche Veränderung	39
Finanzielle Veränderung	38
Tod einer guten Freundin, eines guten Freundes	37
Wechsel zu anderem Arbeitsbereich	36
Veränderung bei der Häufigkeit von Auseinandersetzung mit dem (Ehe-)Partner	35
Hypothek oder Darlehen über mehr als 15.000 Euro	31
Forderung zur Rückzahlung einer Hypothek/eines Darlehens	29
Veränderung der Zuständigkeiten am Arbeitsplatz	29
Sohn oder Tochter verlässt das Elternhaus	29
Ärger mit der Schwiegerfamilie	28
Herausragende persönliche Leistung	26
(Ehe-)Partner nimmt eine Arbeitsstelle an oder gibt sie auf	26
Beginn oder Beendigung einer Schule/Fortbildung	26
Veränderung der Lebensbedingungen	25
Überprüfung der individuellen Gewohnheiten	24
Ärger mit dem Chef	23

Lebensereignis	Punkt-zahl
Veränderung der Arbeitszeit oder -bedingungen	20
Wohnortwechsel	20
Schulwechsel	19
Änderung der Freizeitaktivitäten	19
Änderung der kirchlichen Aktivitäten	19
Hypothek oder Darlehen von weniger als 15.000 Euro	17
Veränderung der Schlafgewohnheiten	16
Veränderung in der Häufigkeit der Familienzusammenkünfte	15
Änderung des Essverhaltens	15
Urlaub	13
Weihnachten	12
Geringfügiger Gesetzesverstoß	11
Änderung bei den schulischen Aktivitäten	18
<b>Gesamtpunktzahl</b>	

1 Holmes, Th., Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale (SRRS). Journal of Psychosomatic Research, 11, 2, 213–218.

# Liste über Verhaltensformen zur Stressbewältigung

Name \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Jeder geht anders mit Stress und Problemen um. Mit welcher Häufigkeit wenden Sie die folgenden Verhaltensweisen an, wenn Sie sich unter Stress befinden oder Probleme haben? Bitte kreuzen Sie die entsprechende Zahl an.

1 = nie    2 = selten    3 = manchmal    4 = normalerweise    5 = immer

1.	Alkoholische Getränke zu sich nehmen	1	2	3	4	5
2.	Sich bei einer anderen Person aussprechen	1	2	3	4	5
3.	Über das Problem lesen	1	2	3	4	5
4.	Sich einfach keine Sorgen darüber machen	1	2	3	4	5
5.	Immer beschäftigt sein, damit keine Zeit bleibt, darüber nachzudenken	1	2	3	4	5
6.	Mehr essen	1	2	3	4	5
7.	Weniger essen	1	2	3	4	5
8.	Marihuana rauchen	1	2	3	4	5
9.	Sich durch Sport abreagieren	1	2	3	4	5
10.	Fluchen	1	2	3	4	5
11.	Zigaretten, Zigarren oder Pfeife rauchen	1	2	3	4	5
12.	Mehr schlafen	1	2	3	4	5
13.	Weinen	1	2	3	4	5
14.	Versuchen, dem Stress oder dem Problem eine amüsante Seite abzugewinnen	1	2	3	4	5
15.	Medikamente einnehmen (z. B. Beruhigungs- oder Aufputschmittel)	1	2	3	4	5
16.	Beten	1	2	3	4	5
17.	Alternative Pläne schmieden	1	2	3	4	5
18.	Das Schlimmste erwarten	1	2	3	4	5
19.	Versuchen, alles zu vergessen	1	2	3	4	5
20.	Es in Gottes Hände legen	1	2	3	4	5
21.	Tagträume	1	2	3	4	5
22.	Versuchen, das Gute darin zu sehen	1	2	3	4	5
23.	Rücksichtslosem Verhalten frönen	1	2	3	4	5
24.	Es akzeptieren	1	2	3	4	5
25.	Auf ein Wunder hoffen	1	2	3	4	5
26.	Seine Gefühle für sich behalten	1	2	3	4	5
27.	Andere um Rat fragen	1	2	3	4	5

28.	Eine Weile vor dem Problem fliehen (durch eine Ruhepause oder Urlaub)	1	2	3	4	5
29.	Abwarten, was geschieht	1	2	3	4	5
30.	Sich etwas Besonderes leisten	1	2	3	4	5
31.	Sich einem Hobby oder einer Lieblingsbeschäftigung hingeben	1	2	3	4	5
32.	Mehr darüber herausfinden	1	2	3	4	5
33.	Den Ausweg in einer besinnlicheren Stimmung suchen	1	2	3	4	5
34.	Zuflucht in der Natur suchen (Radtouren, Spaziergänge etc.)	1	2	3	4	5
35.	Entschiedene Maßnahmen ergreifen	1	2	3	4	5
36.	Schreiben (Tagebuch, Briefe etc.)	1	2	3	4	5
37.	Sich frühere Erfahrungen ins Gedächtnis rufen	1	2	3	4	5
38.	Sich massieren lassen	1	2	3	4	5
39.	Ein heißes Bad nehmen	1	2	3	4	5
40.	Hoffen, dass die Dinge sich ändern werden	1	2	3	4	5

# Liste der Lieblingsbeschäftigungen

Name \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Schreiben Sie bitte die 15 Dinge auf, die Sie wirklich gern tun, von aufwendigeren Aktivitäten wie zum Beispiel »in Urlaub fahren« bis hin zu Dingen wie »sonnenbaden«. Bestimmen Sie dann die fünf wichtigsten Lieblingsbeschäftigungen. Kreuzen Sie außerdem die Aktivitäten an, die mehr als 10 Euro kosten. Danach setzen Sie bitte ein »A« hinter die Aktivitäten, die Sie am liebsten allein tun, und ein »M«, für diejenigen, die Sie am liebsten gemeinsam mit anderen Menschen tun. Schließlich vermerken Sie noch, wie lange es her ist, seit Sie zum letzten Mal diesen Lieblingsbeschäftigungen nachgegangen sind.

	Aktivität	Rang	Teurer als 10 Euro	Allein oder mit anderen?	Wann zum letzten Mal?
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

## Aufgaben bis zum Gruppentreffen VIII

Für diese Aufgabe könnte es hilfreich für Sie sein, sich folgende Fragen zu stellen:

Was können Sie tun, oder was haben Sie bereits getan, um das Andenken an den verstorbenen Menschen zu wahren? Beginnen Sie damit, eine geeignete Form des Gedenkens zu planen. Was hätte dem verstorbenen Menschen gefallen? Was haben andere getan, um des verstorbenen Menschen zu gedenken? Was können Sie tun, um Ihre Erinnerung an den verstorbenen Menschen wach zu halten? Vielleicht können Sie Fotoalben, (Grab-)Steine, Erinnerungsecken in der Wohnung (Altärchen), eine Spende an eine Einrichtung in seinem Sinn, ein Kunstwerk oder Ähnliches in Erwägung ziehen.

## Aufgaben bis zum Gruppentreffen IX

1. Bitte sprechen oder schreiben Sie jemanden an, der vor kurzem einen Angehörigen verloren hat. Das kann eine Ihnen bekannte Person oder ein noch Fremder sein. Die Kontaktaufnahme kann persönlich, per Brief oder Telefon oder dadurch erfolgen, dass Sie etwas Besonderes für die andere Person tun.
2. Halten Sie bitte in Ihrem Tagebuch fest, was Sie unternommen haben, wie die andere Person reagiert hat und wie Sie sich dabei gefühlt haben.

## Aufgaben bis zum Gruppentreffen X

1. Rufen Sie bitte eine Ansprech- oder Beratungsstelle Ihrer Gemeinde an, die Sie bisher nicht kannten. Finden Sie heraus, auf welche Art und Weise man dort Hinterbliebenen hilft. Konnten Sie dort Hilfe finden?
2. Wenn Sie einer Kirche oder Glaubensgemeinschaft angehören, sollten Sie mit jemandem von der Seelsorge sprechen. Finden Sie heraus, auf welche Art und Weise sie den Hinterbliebenen hilft. Konnten Sie dort Hilfe finden?
3. Bitte denken Sie über das Buch nach, das Sie während der zehnwöchigen Gruppenzeit gelesen haben (oder über irgendein anderes Buch, das für Sie bedeutsam war). War es hilfreich für Sie?
4. Bitte füllen Sie den Auswertungsfragebogen über die Teilnahme an einer Unterstützungsgruppe aus.

# Auswertung der Teilnahme an einer Unterstützungsgruppe

Heute findet das letzte Treffen dieser Unterstützungsgruppe statt. Denken Sie bitte darüber nach, was in diesen zehn Gruppensitzungen für Sie hilfreich oder weniger hilfreich war. Nachfolgend finden Sie eine Liste von Dingen und Themen, die in dieser Gruppe vorkamen. Bitte kreuzen Sie die Ziffer an, die am besten angibt, in welchem Maße diese Aktivitäten für Sie hilfreich waren.

1 = überhaupt nicht hilfreich    2 = nicht hilfreich    3 = weder noch    4 = mäßig hilfreich    5 = sehr hilfreich

1.	Kenntnisse und Erfahrungen über den Trauerprozess und die Ausdrucksformen der Trauer gewinnen.	1	2	3	4	5
2.	Meine Gefühle mit anderen teilen können.	1	2	3	4	5
3.	Über die verstorbene Person sprechen.	1	2	3	4	5
4.	Anderen zuhören, wenn sie über ihre Gefühle und Erfahrungen sprechen.	1	2	3	4	5
5.	Aus mir herausgehen und anderen Menschen helfen.	1	2	3	4	5
6.	Kenntnisse über Stress und die Möglichkeiten des Umgangs damit gewinnen.	1	2	3	4	5
7.	Mit anderen Menschen zusammen sein, die etwas Ähnliches durchgemacht haben.	1	2	3	4	5
8.	Neue Freundschaften knüpfen.	1	2	3	4	5
9.	Meine Aufgaben mit anderen besprechen.	1	2	3	4	5
10.	Mein Tagebuch schreiben.	1	2	3	4	5
11.	An den verstorbenen Menschen oder andere Personen Briefe schreiben.	1	2	3	4	5
12.	Andere Aufgaben.	1	2	3	4	5
13.	Das »Bewusstseinsstrom«-Gedicht verfassen.	1	2	3	4	5
14.	Etwas über die verschiedenen Formen des Gedenkens an die verstorbene Person lernen.	1	2	3	4	5

Nun kreuzen Sie bitte noch an, inwieweit Sie folgenden Feststellungen über die Unterstützungsgruppe zustimmen oder nicht:

1 = diese Aussage trifft für mich nicht im geringsten zu

2 = diese Aussage trifft für mich nicht zu

3 = ich bin mir unsicher

4 = ich stimme dieser Aussage zu

5 = ich stimme dieser Aussage voll und ganz zu

15.	Andere Gruppenteilnehmerinnen haben mich unterstützt.	1	2	3	4	5
16.	Die Gruppenleiterinnen haben mich unterstützt.	1	2	3	4	5
17.	Die Themen der Gruppentreffen waren für mich bedeutsam.	1	2	3	4	5
18.	Die Gruppenleiterinnen waren erfahren und hilfreich.	1	2	3	4	5
19.	Die Gruppenleiterinnen haben alle Gruppentreffen gut angeleitet und geführt.	1	2	3	4	5
20.	Ich fühlte mich frei, meinen Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen.	1	2	3	4	5
21.	Ich fühlte mich von anderen Gruppenteilnehmerinnen verstanden.	1	2	3	4	5



Jetzt folgen noch verschiedene Fragen über die Gruppe. Bitte kreuzen Sie die für Sie stimmige Zahl an oder antworten Sie in einigen Sätzen.

22. Für wie hilfreich haben Sie die Gruppe im Allgemeinen empfunden?

- 1 = überhaupt nicht hilfreich
- 2 = nicht hilfreich
- 3 = weder noch
- 4 = mäßig hilfreich
- 5 = sehr hilfreich

23. Wie oft haben Sie Ihre Aufgaben erledigt?

- 1 = nie
- 2 = gelegentlich
- 3 = häufig
- 4 = normalerweise
- 5 = immer

24. Wie sehr empfinden Sie Ihren seelischen Schmerz aufgrund der Trauer im Vergleich mit Ihrem Zustand, bevor Sie der Gruppe beigetreten sind?

- 1 = viel schlimmer
- 2 = etwas schlimmer
- 3 = unverändert
- 4 = etwas weniger
- 5 = viel besser

25. Was war das Hilfreichste an der Gruppe?

---

---

---

---

---

26. Was war am wenigsten hilfreich bei der Gruppe?

---

---

---

---

---

27. Was würden Sie an einer solchen Gruppe ändern?

---

---

---

---

---

---

---