

Professionelle Trauerbegleitung

Wie gehe ich mit meiner Trauer um, und wo finde ich bei Bedarf Hilfe? Ein Artikel über die verschiedenen Angebote der Trauerbegleitung in der Westschweiz, ihre zeitliche und anspruchsbegrenzende Verfügbarkeit.

Text: Aurélie Masciulli Jung, Doktorandenassistentin, Hochschule für Soziale Arbeit und Gesundheit HES-SO Lausanne

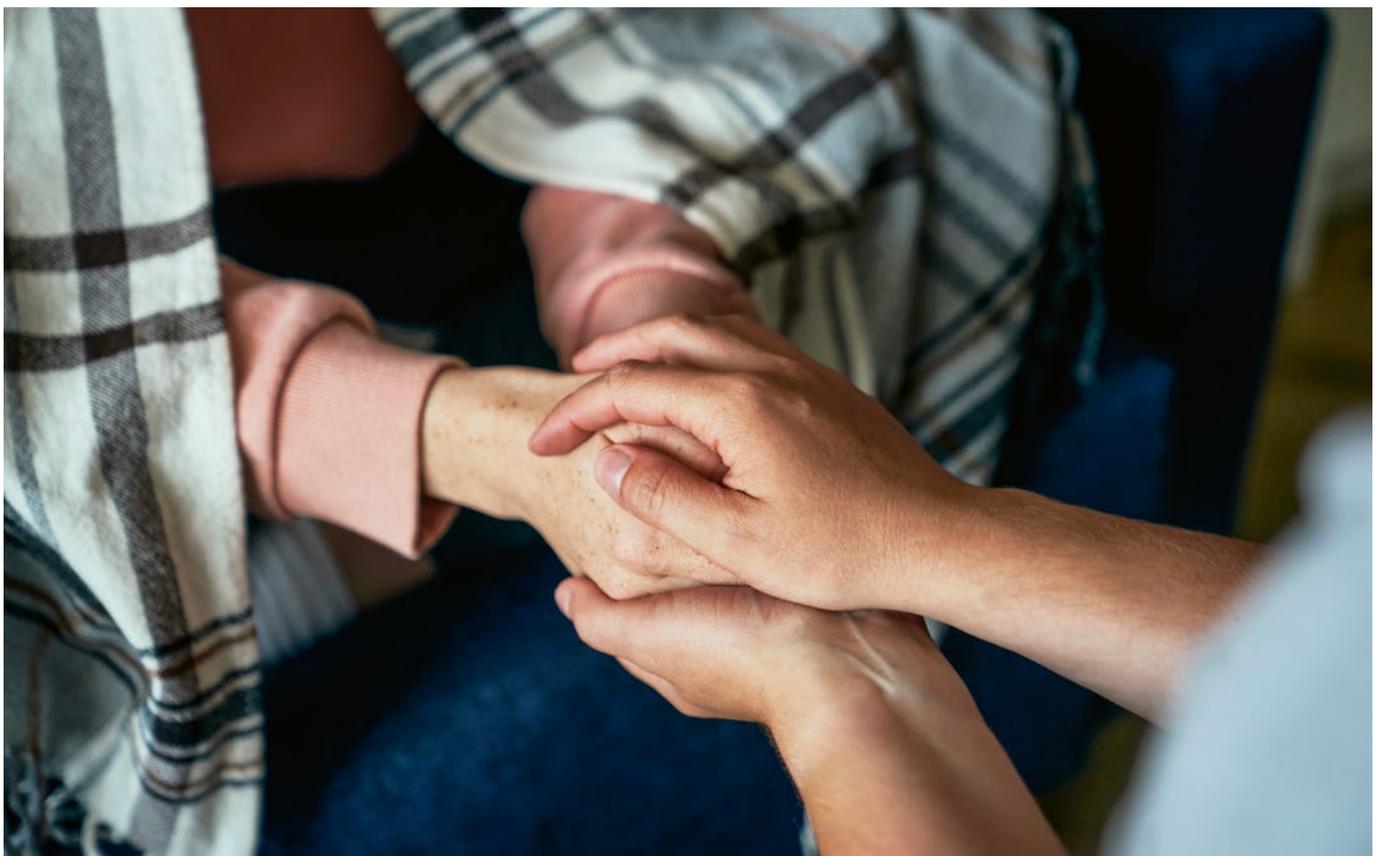
Trauer entsteht aus sehr unterschiedlichen Situationen heraus und betrifft dabei eine Person als Einzelne oder eine ganze Gruppe gemeinsam. Manchmal ist Trauer sichtbar, manchmal bleibt sie unbemerkt oder wird sogar versteckt. Was ihr aber immer gemein ist: Auf die eine oder andere Art, vorübergehend oder dauerhaft, prägt sie die Trauernden. Sie macht sie verletzlich, sei das nun aus emotionaler, familiärer, sozialer, beruflicher und/oder finanzieller Sicht. So unterschiedlich wie die Trauer selbst sind auch die Unterstützungsangebote, die es zu deren Bewältigung gibt. Gerade in der Westschweiz scheint es in der Theorie eine grosse und vielfältige Auswahl an Hilfsleistungen zu geben, doch in Tat und Wahrheit beschränken sich diese eher auf die städtischen Ballungszentren und unterscheiden sich von Region zu Region. Meist werden sie von Privatpraxen, öffentlichen oder privaten Spitälern, aber auch von Vereinen, Seelsorgediensten sowie – in einem etwas formelleren Rahmen – von den Bestattungsunternehmen angeboten.¹

Auf welche Leistungen habe ich Anspruch?

Die verschiedenen Anbieter*innen decken mit ihrer Palette von rein administrativer Unterstützung über Einzel- und Familiengespräche hin zu Selbsthilfegruppen und psychologischer Bera-

tung praktisch alle Bereiche ab und setzen diese Angebote dabei sehr unterschiedlich um.

Auch Fachleute müssen zugeben, dass das einige Schwierigkeiten mit sich bringt. So wissen Trauernde oftmals nicht, ob sie überhaupt Anspruch auf die angebotenen Leistungen haben, ob diese kostenpflichtig sind und, wenn ja, in welchem Umfang. Es ist nicht leicht, da den Überblick zu bewahren, insbesondere in Trauerzeiten, in denen niemandem der Kopf nach Formalitäten steht. Man müsste meinen, dass diese Informationen aus den Internetseiten der entsprechenden Einrichtungen und Verbände klar hervorgehen, aber das Angebot ist das eine; die Realität eine andere. Wie beispielsweise bei diesem einen Verein, der auf dem Papier kranke Menschen und ihre Angehörigen bei «Krankheit, Lebensabschied und Tod» unterstützt. Sobald die Person nun aber verstirbt, gilt für den Verein der Fall plötzlich als abgeschlossen; die Sozialarbeitenden wenden sich wieder ihren übrigen Adressat*innen zu und verweisen die Angehörigen an die nächste zuständige Einrichtung. Häufig geschieht dies überdies ohne echte Koordination. Mit dem Tod der nahestehenden Person sind die Hinterbliebenen auf einen Schlag wieder auf sich alleine gestellt und müssen andernorts wegen administrativer, sozialer oder therapeutischer Unterstützung anfragen. Durch eine solche



Verwaltungslogik werden die vorgängig aufgebauten Beziehungen zwischen Fachkräften und Angehörigen völlig gekappt und wird den Hinterbliebenen so indirekt die wertvolle Unterstützung durch bekannte Vertraute während des Trauerprozesses verwehrt.

An wen kann ich mich wenden?

Trauerbegleitung wird wie bereits erwähnt von Bestattungsunternehmen angeboten, aber natürlich auch von Pflegefachpersonen und Allgemeinmediziner*innen, Seelsorger*innen und Psycholog*innen sowie von Kunsttherapeut*innen, Sterbebegleiter*innen und anderen Lebens- oder Sozialberater*innen. Allgemein kann man sagen, dass die Fachkräfte in den Spitälern eher aus dem medizinischen und pflegerischen Bereich kommen, während in den Vereinen insbesondere Sozialarbeitende tätig sind.

Was dabei ins Auge sticht: Gemäss einer Studie haben sich rund 40 Prozent der in der Trauerbegleitung aktiven Berufsleute nach einem persönlichen Trauerfall dahingehend umschulen lassen. Die eigene Erfahrung unterstreicht also die berufliche Kompetenz und wird häufig sogar als Grundvoraussetzung für die Begleitung von Trauernden verstanden. Interessant ist auch, dass rund 85 Prozent der befragten Personen weiblichen Geschlechts waren. Dies widerspiegelt die Tatsache, dass Frauen bei der Care-Arbeit, einschliesslich Krankenpflege und Sozialarbeit, allgemein übervertreten sind.

Trauerbegleitung nach Mass – aber nicht unbeschränkt

Alle Angebote im Bereich der Trauerbegleitung haben etwas gemein: nämlich dass es sich um eine zeitlich limitierte Holschuld handelt. Will heissen, dass die Trauernden sie selbst anfragen müssen und nicht damit rechnen können, dass sie unbegrenzt verfügbar ist. Während also beispielsweise bei einer Organisation die Begleitung erst drei Monate nach dem Trauerfall beginnt, bietet eine andere bereits ab den ersten Tagen Unterstützung. Und auch wenn grundsätzlich alle Stellen eine telefonische Notfallberatung anbieten, so ist dies auf den Flyern und Websites der Einrichtungen nicht immer klar ersichtlich. Ausserdem kommen zum Beispiel gewisse Gesprächsrunden nur dann zustande, wenn alle Plätze im Voraus belegt sind, und auch dann werden die Sitzungen jeweils nur für einen bestimmten Zeitraum angeboten. So kann es manchmal zwei bis drei Monate dauern, bis man in eine Gruppe aufgenommen wird.

Die Sozialarbeitenden sprechen diesbezüglich von einer gewissen Dichotomie. Auf der einen Seite wollen die Angehörigen in dieser Zeit im Kreise der Familie, vielleicht sogar alleine sein, um die Trauer in Ruhe zu verarbeiten und bestimmte administrative Belange im Zusammenhang mit dem Todesfall zu erledigen. Auf der anderen Seite möchten die Sozialarbeitenden gerne mehr für sie tun; sie anrufen, sich nach ihrem Befinden erkundigen und ihnen zuhören. Dies weil sie spüren, dass die Hinterbliebenen ein starkes Bedürfnis verspüren, über die verstorbene Person zu reden – ohne sich gleich an eine*n Therapeut*in wenden zu wollen. Und da das Umfeld der Angehörigen häufig nicht über die notwendige Zeit oder Ausbildung dazu verfügt, fällt diese Aufgabe vermehrt den Sozialarbeitenden zu.

Trauer auf Zeit

Die Frage nach dem Zeitpunkt, bis zu dem man sich für oder gegen eine Trauerbegleitung entschieden haben sollte beziehungsweise ab welchem man eine Leistung beziehen kann, aber auch die Überlegungen zu Dauer und Häufigkeit der Betreuung geben Anlass zur Debatte. Wenn man nämlich davon ausgeht, dass alle Angehörigen ihren Trauerweg in verschiedenen Etappen durchlaufen, führt dies unweigerlich dazu, dass die Trauerbegleitenden plötzlich anfangen, eine gewisse Erwartungshaltung an die Hinterbliebenen zu entwickeln beziehungsweise ihren Emotionen und Bewältigungsmechanismen einen Stempel aufzudrücken. Allgemein wird angenommen, dass sich der Gemütszustand einer trauernden Person mit der Zeit wieder deutlich verbessert. Ist dies jedoch nicht der Fall, wird die verstrichene Zeit zu einem starken Indikator dafür, ob die empfundene Trauer nun noch als «normal» zu gewichten ist oder nicht. So spricht man bereits nach einigen Monaten von einer *anhaltenden komplexen Trauer* (American Psychiatric Association, 2022).

Die in der Sozialwissenschaft aktuell vorherrschende Lehrmeinung definiert Trauer denn auch nicht als geradlinigen Verlauf, sondern als eine Anhäufung von mehr und weniger intensiven, emotionsgeladenen Momenten. Eine Anschauung, die Trauer nicht in einen standardisierten zeitlichen und inhaltlichen Rahmen presst, sondern dazu führen soll, dass den Gefühlen des Einzelnen im Hier und Jetzt Beachtung geschenkt und genügend Platz eingeräumt wird. Oder um es in den Worten des Lausanner Anthropologen Marc-Antoine Berthod (2014, 2018) zu sagen: «Trauer wird punktuell gelebt. Beinahe so, als würde man ein Fotoalbum mit Erinnerungen öffnen und schliessen. Ganz individuell, je nach Lebensumständen und Gelegenheiten, tut man dies seltener oder häufig, kurz oder lang, mal alleine in Gedanken versunken, mal im Austausch mit anderen» (2014, 4). Von daher wirkt sich auch das persönliche soziale Umfeld, das Familien-, Vereins- und Berufsleben, empfindlich auf die Trauerbewältigung aus. Letztlich sind es immer die zwischenmenschlichen Beziehungen, die massgeblich beeinflussen, wie Trauer gelebt und erlebt wird. Das ist auch in der professionellen Trauerbegleitung nicht anders. •

Literatur

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR).
 American Psychiatric Association : Washington, DC
 Berthod, M.-A. (2014). Le paysage relationnel du deuil.
Frontières, 26(1-2), 1-11
 Berthod, M.-A. (2018). Deuil. In A. Piette & J.-M. Salanskis,
Dictionnaire de l'humain (S. 101-108). Presses universitaires de
 Paris Nanterre

Fussnote

1. Diese Angaben stammen aus einer laufenden Doktorandenstudie, die an der Universität Genf und der Hochschule für Soziale Arbeit und Gesundheit HES-SO Lausanne durchgeführt wird.