

den ins!der

n° 72 • Dezember 2017

Love hurts

Was der Tod einem nimmt



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche

Dem Tod auf der Spur ...

Stirbt eine wichtige Person in deinem Umfeld, können deine Reaktionen und die der Menschen um dich herum sehr verschieden sein. Manche reagieren besonders traurig, geschockt oder bekommen enorme Angst. Andere werden krank, fühlen sich schuldig, sind zornig oder ziehen sich in sich selbst zurück.

Tod und Trauer sind wie Tag und Nacht – das eine gibt es nur im Schlepptau mit dem anderen. Aber Trauer ist kein Meer, in dem du ertrinken musst. Und der Tod gleicht nicht einer zerstörten Hoffnung. Er ist kein Gegner, sondern Teil des Lebens. So abgedroschen das klingen mag.

Was machen die, die nicht sterben, sondern weiterleben?

Viele kämpfen lange gegen ihr Sterben an. Für manch andere ist der Tod dagegen eine Erlösung

– ein großes Wort! Er befreit sie von einer ungeheuren Last, von Schmerzen, von Sorgen. Bleibt die Frage: Was machen die, die nicht sterben, sondern weiterleben? Wie gehen die mit dem eigenen Verlust in ihrem Umfeld um oder mit dem anderer Freunde? Wie gehst du damit um?



Faktencheck

Wir sind alle sterblich. Aber was kümmert uns das im Moment, richtig? Nur, ganz so einfach ist es nicht. Hier ein paar Fakten zum Thema Tod, die gut zu wissen sind.

1. Erkrankungen des Kreislaufsystems und Krebs zählen zu den häufigsten Todesursachen in der EU.
2. Herz-Kreislaufkrankungen machen mit einem Anteil von 30 Prozent auch in Luxemburg die Todesursache Nummer eins aus, dicht gefolgt von Krebserkrankungen, die etwa für 28 Prozent der Todesfälle verantwortlich sind.
3. 2015 sind 3.936 Menschen in Luxemburg verstorben. Im

Durchschnitt waren das also elf Todesfälle am Tag und 328 Sterbefälle pro Monat.

4. In Luxemburg gibt es verschiedene Beisetzungsmöglichkeiten: Die Erdbestattung, die Einäscherung mit Verstreuen der Asche auf einer Streuwiese, die Bestattung der Urne im Familiengrab oder in einem Kolumbarium, das Einbetten der Asche am Fuße eines Baumes in einem Waldfriedhof.

5. Erdbestattung oder Einäscherung können frühestens 24 Stunden nach dem Tod durchgeführt werden, müssen jedoch bis zur 72. Stunde nach dem Tod vollzogen sein. Das Verstreuen oder die Beisetzung der Asche kann auch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen.

6. Ab dem Zeitpunkt des Todes bis zur Beisetzung darf die Familie den Körper des Verstorbenen offen und bei sich zuhause aufbahren.

7. In Luxemburg dürfen Ärzte seit 2009 Sterbehilfe leisten. Luxemburg ist das dritte EU-Mitgliedsland und damit der dritte Staat weltweit, der aktive Sterbehilfe zulässt.

8. Laut der nationalen Statistikbehörde Statec sterben im Winter mehr (ältere) Menschen als in den anderen Jahreszeiten.

9. In der Altersgruppe der unter 24-Jährigen passieren die meisten Todesfälle dagegen im Sommer.

Das Leben ist schön!

Wer nur über den Tod nachdenkt, vergisst darüber irgendwann das Leben. Das wollen wir verhindern. Denn das Leben ist schön – trotz allem. Welche zehn Gründe fallen dir ein, die (d)ein Leben lebenswert machen? Hier kannst du sie aufschreiben:



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

"Ich brauche meine Ruhe."

Die Trauer befällt einen meist ganz plötzlich. Wenn jemand in der Familie die Diagnose „unheilbar krank“ erhält, etwa. Oder wenn man selbst schwer krank ist. Oder wenn man zusehen muss, wie ein guter Freund/eine gute Freundin mit

seiner/ihrer eigenen Trauer zu kämpfen hat. Trauer gestaltet sich also je nach Situation und Person ganz unterschiedlich. Was ist dir dabei wichtig? Eine Frage, drei Antworten.



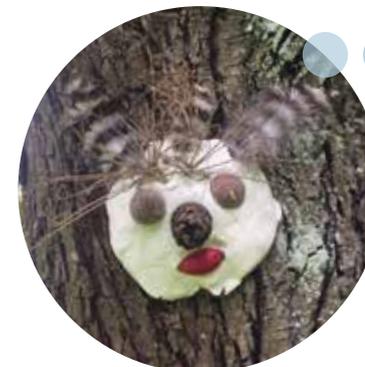
Elisa*, 16 Jahre
Vater vor drei Jahren an Krebs gestorben

„Am liebsten mag ich, wenn keiner über den Tod meines Vaters redet oder Fragen stellt. Wenn es mir nicht gut geht, dann soll man einfach für mich da sein.“



Michel*, 14 Jahre
Mutter vor einem Jahr bei einem Verkehrsunfall gestorben

„Ich hatte einen guten Freund, mit dem habe ich viel Zeit verbracht und geredet, als Mama gestorben ist. Am ersten Tag, wo ich wieder zur Schule gegangen bin, kamen meine Schulfreunde auf mich zu und wollten wissen, was passiert war. Auch die Lehrer haben sich sehr lieb um mich gekümmert und nachgefragt. Das war sehr wichtig für mich.“



Chiara*, 13 Jahre
Vater vor einem Jahr plötzlich verstorben

„Ich brauche meine Ruhe vor anderen. Aber ich mag es, wenn man mich tröstet im Schulhof oder in der Klasse.“

Die Antworten stammen von Jugendlichen, die bei Trauerwee asbl mitmachen, wo sie in Selbsthilfegruppen lernen, mit ihrer Trauer umzugehen.

* Die Namen wurden von der Redaktion geändert.

Leben - so lange wie möglich

Gespräch mit Diplompsychologin Martine Risch von der Fondation Cancer zum Thema TRAUER.

Den ins!der: **Wer trauert, will getröstet werden. Oder?**

Martine Risch: Ja und nein. Wenn ein Elternteil stirbt, bricht meist ein ganzes Familiensystem zusammen. Viele Jugendliche versuchen dann, stark zu sein und Aufgaben zu übernehmen, um das System zu stützen. Nach außen hin wird so die Fassade bewahrt, obwohl es innen drin ganz anders aussieht und man eigentlich nach Halt sucht. Und zwar öfter bei Freunden als bei Erwachsenen.

Gibt es eine richtige beziehungsweise falsche Art zu trauern?

Man darf alles machen, womit man sich nicht selbst oder anderen schadet. Es ist normal, Wut zu empfinden oder sich

zurückziehen zu wollen. Deshalb sollte – in diesem Rahmen – auch alles erlaubt sein. Egal, wann. Früher galt noch das sogenannte Trauerjahr. Heute sagt man schon nach ein paar Monaten: Jetzt ist aber mal gut! Dabei vergisst man, dass Trauergefühle einen Raum und Zeit brauchen, um verarbeitet werden zu können.

Was genau ist mit „sich selbst schaden“ gemeint?

Darunter fällt etwa, sich selbst körperliche Verletzungen zuzufügen, um die seelischen Schmerzen nicht mehr zu spüren. Oder sich mit Drogen zu betäuben und sich in Alkohol zu flüchten. Das ist nicht nur eine gefährliche Reaktion auf die schwierigen Umstände um einen herum, sondern langfristig keine Hilfe. Im Gegenteil. Diese falschen „Freunde“ machen am Ende alles nur schlimmer.

"Trauergefühle brauchen Raum und Zeit, um verarbeitet werden zu können!"



Martine Risch

Und wie sollten Außenstehende auf trauernde Freunde reagieren?

Nur weil man unbedingt helfen möchte, darf man nicht erwarten, dass sich der Trauernde automatisch öffnet. Man sollte Bereitschaft signalisieren, bei Bedarf als Ansprechperson zu fungieren, ohne sich aufzudrängen. Und wer vielleicht selbst keine tröstenden Worte parat hat: Das macht nichts, das darf man auch so sagen. Zuhören und einfach da sein hilft schon sehr.

Kann man als Nahestehender erkennen, welches Verhalten wann angemessen ist?

Es gibt verschiedene Trauerphasen. Aber die durchläuft jeder Trauernde ganz individuell. Manche schließen bestimmte

Phasen erst Jahre nach dem Verlust ab, andere nie. Jemand, der ein Elternteil an eine Krankheit verloren hat, geht wahrscheinlich anders damit um, als wenn ein Unfall passiert ist oder gar ein Selbstmord. Insofern helfen diese Modelle nur begrenzt dabei, Verständnis zu schaffen. Man sollte sich auf seine Intuition verlassen.

Aber es lässt sich mit der Trauer irgendwann abschließen?

Oft begleitet sie einen ein Leben lang – mehr oder weniger stark. Sie kann auch nach unbekümmerten Zeiten mit einem erneuten Verlust plötzlich wieder aufbrechen wie eine nicht ganz verheilte Wunde. Genau darum ist ein Netzwerk, an das man sich hilfesuchend wenden kann, auch später noch so wichtig. Das kann die Familie, der Freundeskreis oder eine Selbsthilfegruppe sein.



Prof. Sven Gottschling

Gespräch mit Prof. Sven Gottschling vom deutschen Zentrum für Palliativmedizin und Kinderschmerztherapie an der Uniklinik in Homburg zum Thema TOD/STERBEBEGLEITUNG.

Den ins!der: Wer als junger Mensch mit dem bevorstehenden Tod eines Familienmitglieds umgehen muss, weiß oft nicht, wie das geht. Was kann man in solchen Situationen raten?

Sven Gottschling: Das Wesentliche ist, sich nicht aus Angst, Falsches zu tun, zu verbiegen. Das Beste, was man tun kann, ist, man selbst zu bleiben. Wer, zum Beispiel, gerne und laut lacht, sollte sich nicht zwingen, damit aufzuhören. Wer weinen muss, weint. Und: Man darf auch Sterbenden seine Tränen zeigen.

Was soll man tun, wenn das Umfeld einen aber genau dazu auffordert: leise sein, mehr Rücksicht nehmen?

Dann darf man selbstbewusst dagegenhalten: Ich war schon immer so. Oder, wenn man sich unsicher ist, kann man auch den Kranken fragen: Was wünschst du dir? Man sollte mit dem anderen und sich selbst ehrlich sein.

Eltern über Wochen hinweg beim Sterben zuzusehen, kann deren Kinder sehr verstören. Was sie erwartet, wissen die wenigsten. Sollte man das ändern?

Ich kläre Kinder und Jugendliche immer über alles auf, was passieren kann. Verbunden mit dem Zusatz, wie das aussieht, was genau das für den Sterbenden bedeutet und was man als Außenstehender für den Sterbenden tun kann. Damit niemand unvorbereitet ist und sich nachher erschrecken muss. Die wichtigste Botschaft ist aber: Sterbende müssen nicht leiden, deswegen haben wir Schmerzmittel. Ich übe mit Kindern sogar, wie sie Medikamente verabreichen.

Wie reagieren Kinder und Jugendliche, wenn sie von allen Eventualitäten hören?

Die sind total dankbar, eingeweiht zu werden. Sie bekommen ja ohnehin mit, dass etwas Bedrohliches passiert und fantasieren sich dann Dinge zusammen, die die Realität an Dramatik noch übersteigen. Leider erleben wir oft, dass Kinder und Jugendliche nicht richtig informiert werden. Man kann Menschen aber nicht vor der Wahrheit schützen.

Was könnte ansonsten verbessert werden?

Man sollte nicht vergessen, dass Kinder nicht selten die Schuld für Leid in der Familie bei sich suchen. Was natürlich Unsinn ist. Deshalb ist es wichtig, auch dieses Thema wenigstens einmal anzusprechen.

Sie empfehlen, bis zuletzt gemeinsam schöne Dinge zu tun, etwa Eis essen am Krankenbett.

Kleinigkeiten wie einen Eiswürfel aus dem Lieblingsgetränk an den Mund halten, kann noch Genuss verschaffen. Auch Witze erzählen und herzlich lachen ist gut. Alles, was Freude macht – mit dem Kranken oder für einen allein – hilft in dieser Situation und sollte unbedingt zugelassen werden. Sterbensranke sind noch am Leben und wollen daran teilhaben, so lange es geht.

Schritt für Schritt

„Bedenkt: Den eignen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der anderen muss man leben.“

Mascha Kaléko, deutschsprachige Schriftstellerin

Der Tod ist im Grunde immer ein ungebeter Gast. Mit ihm zieht häufig der absolute Ausnahmezustand ein. Selbst wenn er sich ankündigt, kommt er unverhofft. Und gestorben wird selten so, wie man es sich wünscht.

Einen Leitfaden mit Bewältigungsstrategien für diese Zeit gibt es zwar nicht wirklich. Aber möglicherweise helfen dir folgende Merksätze.

- 1** Wir sind alle verletzlich und verlassen werden tut furchtbar weh, weil es uns einsamer macht und Geborgenheit nimmt.
- 2** Egal, wie deine Gefühle sind: Lass sie raus, verdräng sie nicht, sonst werden sie zu hungrigen Monstern.
- 3** Du alleine entscheidest, wie, wo und wann du trauerst. Lass dich nicht verunsichern oder beschämen!
- 4** Für sich selbst Hilfe holen ist mehr als ok, niemand muss hilflos bleiben. Und du kannst nur selbst anderen eine Hilfe sein, wenn es dir gut geht.
- 5** Loslassen heißt nicht, jemanden nicht zu lieben, sondern ihn so sehr zu lieben, dass sein Wunsch zu gehen über dem eigenen Bedürfnis steht, diesen jemanden bei sich zu behalten.
- 6** Spaß haben (wollen) ist ok. Lachen ist erlaubt und auch Streit lässt sich manchmal nicht vermeiden. Aber Schuldgefühle sind komplett unangebracht.
- 7** Viele Menschen sterben so, wie sie gelebt haben: eine Kämpfernatur wird nicht so schnell aufgeben wie jemand, der sein Schicksal eher klaglos hingenommen hat.
- 8** „Überleben“ und Trost finden, scheint am Anfang unmöglich. Aber der Schein trügt – du schaffst das!
- 9** Die japanische Reparaturkunst „Kintsugi“ lehrt: Risse in Tellern und Tassen mit Gold aufzufüllen. Wenn unsere Herzen brechen, heilen sie irgendwann auch wieder. Und wir können aktiv mitbestimmen, wie. So werden aus Narben mit der Zeit vielleicht Zeichen von Stärke.

„Ich bin nicht tot, ich tausche nur die Räume. Ich leb in euch, ich geh durch eure Träume.“

Michelangelo, italienischer Maler und Bildhauer

Wenn nichts mehr geht

Ideen, wie du mit deiner Trauer umgehen kannst:

Freunde treffen,
um dich
abzulenken
oder mit ihnen
deine Trauer zu
besprechen

Meditieren,
Singen
oder Beten,
eine Kerze
anzünden

viel Bewegung
an der frischen
Luft, Sport
treiben

vertraute
Rituale wie-
derholen, die
dir Sicherheit
geben

Fotos der
verstorbenen
Person betrachten
und anderen von
gemeinsamen
Erlebnissen erzählen

Erinnerungs-
orte/das Grab
aufsuchen und
mit dem Toten
sprechen

Mandalas
ausmalen, der
verstorbenen
Person einen Brief
schreiben oder
Gedichte

Grundbedürfnisse
nicht verges-
sen (regelmäßig
essen, trinken,
schlafen)

Weinen,
Schreien,
Motzen,
Schlafen, laut
Musik hören

an der Beerdigung
teilnehmen und
die Todesanzeige
sowie die
Zeremonie
mitgestalten

Und jetzt?

Was auch immer deine Reaktion auf den Tod anderer ist, du bist nicht allein damit. Diese Erfahrung verändert dich. Im besten Falle macht sie dich stärker als du sowieso schon bist. Für dunkle Momente findest du hier Unterstützung:

Fondation Cancer:

Unterstützung für Kinder
krebskranker Eltern
www.cancer.lu

Omega 90:

Trauerbegleitung
www.omega90.lu

Psy-Jeunes:

ambulante Hilfe für Jugendliche
und junge Erwachsene
www.croix-rouge.lu/psy-jeunes

Familljen-Center:

Familienberatung
www.familljen-center.lu/familljen-center/links.php

Trauerwee asbl:

Selbsthilfegruppe für
trauernde Kinder
www.trauerwee.lu

Kanner- a Jugendtelefon:

T 116 111
www.kjt.lu

den ins!der

Gratis-Abo

Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

Ja, ich möchte die Zeitschrift 'den ins!der' 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Name Vorname

Adresse

Postleitzahl

Ort

Geburtsdatum / /

E-Mail

KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

REDAKTION: Christa Roth

FOTOS: iStockphoto

LAYOUT: cropmark.lu | **DRUCK:** imprimerie EXE S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu

