

## Wenn ein geliebter Mensch stirbt

**Hospiz-Forum** - Die Trauer um einen Angehörigen kann Hinterbliebene krank machen

Von Lothar Rühl

Welche Folgen der Tod eines nahen Angehörigen hat – damit befasste sich das 12. Hospiz-Forum der Hospiz-Palliativ-Akademie Mittelhessen.

Prof. Dr. Günther Brobmann, Vorsitzender des Förderkreises Hospiz Mittelhessen, konnte rund 100 Besucher zu der Fort- und Weiterbildung in Wetzlar begrüßen. Mit dem Thema „Ist Trauer (k)eine Krankheit?“ wolle man darauf hinweisen, dass es Menschen gibt, bei denen es nach einem solch traumatischen Erlebnis zu Depressionen kommt.

Bürgermeister Harald Semler lobte in seinem Grußwort die Hospiz-Palliativ-Akademie dafür, dass sie sich des Themas annehme und Menschen in dieser schweren Situation begleite.

Eine Einführung ins Thema gaben Dr. Eckart Stotz, Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie aus Karlsruhe, und dessen Ehefrau, die Trauerbegleiterin Barbara Kieferle-Stotz.

Eckart Stotz berichtete, dass die internationale statistische Klassifikation der Krankheiten (ICD) von der Weltgesundheitsorganisation im nächsten Jahr um die „anhaltende Trauerstörung“ erweitert werden soll. Dahinter stehe die Erkenntnis, dass manche Trauernde nicht über den Verlust eines geliebten Menschen hinwegkommen und oft in Depressionen verfallen.

Mit der ICD-Klassifizierung könnten Ärzte künftig eine Diagnose stellen und Patienten eine Psychotherapie verordnen. Der Neurologe führte aus, dass die krankhafte Trauerstörung mit Angst und depressiven Reaktionen gemischt auftreten könne. Aber auch andere Gefühle könnten gestört sein sowie das Sozialverhalten. Häufig träten Aggressionen auf, und Betroffene litten unter Weinkrämpfen.

Aber auch versteckte Trauer mit körperlichen Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen seien Indizien. Wenn Trauer in psychische oder körperliche Erkrankung übergehe, seien Depressionen sowie Angst- und Panikstörung die Folge.

Auch Süchte, der Missbrauch von Alkohol, Nikotin und Medikamenten, könnten auftreten. Hauptsymptome seien depressive Stimmung, Interessensverlust, Freudlosigkeit, Antriebsmangel sowie erhöhte Ermüdbarkeit. Als Nebensymptome nannte der Mediziner verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit. Der Depressive werte sich selbst ab. Er entwickle Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit und fühle sich zudem selbst schuld an seinem schlechten Zustand.

Das führe zu negativen und pessimistischen Zukunftsperspektiven, Schlafstörungen und Appetitmangel bis hin zu Suizidgedanken. Bei manchen trete der Wunsch auf, dem Verstorbenen zu folgen. Er wolle nicht mehr länger leiden müssen.

### **Loslassen ist ein gut gemeinter Rat, der Betroffenen in ihrer Trauer aber oft nicht hilft**

Dr. Stotz ging auch auf Medikamente ein, die in solchen Fällen helfen können. Diese reichen von Schlafmitteln bis hin zu Tranquilizern (Beruhigungstabletten), die schnell wirken, aber langfristig abhängig machen können. Besser seien Neuroleptika, die diese Wirkung nicht hätten. Schließlich empfahl er auch Antidepressiva, die den Schlaf fördern könnten. „Bei richtiger Anwendung sind Medikamente ein Segen und können helfen, aus der Depression wieder herauszukommen.“

Trauerbegleiterin Barbara Kieferle-Stotz berichtete, dass sich Kindergartenleitungen an sie wenden, weil sie nicht wissen, wie sie mit den Kindern und deren Angehörigen umgehen sollen, wenn ein Elternteil plötzlich stirbt.

Anhand eines Werkzeugkastens mit verschiedenen Gegenständen warnte sie vor falschen Reaktionen. So zeigte sie eine Säge mit der Aufschrift „Lass los!“. Dies sei oft ein gut gemeinter Rat, der den Betroffenen in ihrer Trauer aber nicht helfe. Auch zeigte sie die Tränchen-Puppe, mit der Kinder in der Trauer angesprochen werden können. Kieferle-Stotz wies auch auf ihre guten Erfahrungen hin, die sie mit Trauer-Cafés



gemacht hat. Sie führt ein solches Café auf dem Hauptfriedhof in Karlsruhe. Es sei ein offenes Angebot für Angehörige.

Prof. Brobmann und Monika Stumpf, Geschäftsführerin und Leiterin des Hospizes Haus Emmaus, stellten die sogenannte Herzbox vor. Sie soll im Rahmen von „Charly & Lotte“, der Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche, eine neue Möglichkeit geben, um mit dem Tod eines geliebten Menschen umzugehen.

Wetzlarer Neue Zeitung, 8. November 2018, Seite 12