



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
St. Franziska-Stift
Bad Kreuznach

Wieder gut
im Leben.

Trauerbewältigung

Ein modernes Behandlungskonzept
in der Psychosomatischen Rehabilitation

Mut zur Verantwortung – Wieder gut im Leben

Wir möchten Ihnen die Angebote der Rehabilitation in der Psychosomatischen Fachklinik St. Franziska-Stift in Bad Kreuznach vorstellen.

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch Rehabilitation krankheitsbedingte psychosomatische Beschwerden und Einschränkungen Ihrer Teilhabemöglichkeiten zu überwinden.

In der Distanz zum Alltag werden Sie die Gelegenheit haben, eher ungünstige Einstellungen und Verhaltensmuster zu überprüfen und zu verändern.

Die therapeutische Gemeinschaft mit den Mitpatienten und dem therapeutischen Team sowie ein gesundheitsförderndes, auf Ihr Wohlbefinden ausgerichtetes und Sicherheit gebendes Umfeld werden Sie dabei unterstützen.



Dr. med. Thomas Wilde

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

HERAUSGEBER

St. Franziska-Stift
Fachklinik für Psychosomatik
Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach

LAYOUT

Stabsstelle Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit der
cit Reha-Fachkliniken GmbH

Trauer als natürliche Reaktion auf Verlusterfahrung

Verlust, Abschied und Neubeginn gehören zu den menschlichen Grunderfahrungen im Leben. Jeder Mensch wird – früher oder später – davon betroffen sein. Zu den gravierendsten Verlusterfahrungen gehören das Sterben und der Tod von nahestehenden Menschen. Diese können die eigene Existenz bis ins tiefste Innere erschüttern und verändern.

Trauer stellt den Menschen vor die Aufgabe, den Verlust des geliebten Menschen zu realisieren, das eigene Leben neu zu organisieren, eine neue Weise der Verbundenheit mit dem Verstorbenen zu finden. Die unterschiedlichsten Gefühle drängen hervor und die Frage nach dem Woher und Wohin unseres Lebens sucht nach möglichen Klärungen. All dies sind Traueraufgaben, die bewältigt werden müssen, damit der Tod eines nahestehenden Menschen wirklich bewältigt werden kann.

Unsere heutige Gesellschaft hingegen macht es Trauernden nicht leicht, sich mit diesen Traueraufgaben adäquat auseinander zu setzen. Häufig erleben trauernde Menschen, nur eine begrenzte Zeit Verständnis und Unterstützung. Der Druck wieder »normal« zu funktionieren wird von allen Seiten sehr schnell spürbar. Es gibt keine individuelle Auszeit für Trauernde. Dennoch ist es wichtig für das eigene Weiterleben, diese Verluste angemessen zu verarbeiten, den damit verbundenen Gefühlen Raum und Zeit zu geben, und neue Wege in ein verändertes Leben zu finden.

Unterdrückte, nicht gelebte Trauer findet andere Wege, um sich Raum zu schaffen, nicht zuletzt in Symptomverschiebungen, die zu weit größeren Beeinträchtigungen führen können. So begegnen uns nicht selten Menschen, die aufgrund einer psychosomatischen Grunderkrankung in die Klinik kommen, bei denen wir im Verlauf der Behandlung eine oft weit zurückliegende nicht bewältigte Verlusterfahrung wahrnehmen.

Auch gilt es zu beachten, dass man in der heutigen Trauerforschung davon ausgeht, dass es verschiedene Schweregrade von Trauerverläufen gibt. Man unterscheidet dabei zwischen *nicht-erschwerter Trauer*, *erschwerter Trauer*, *traumatischer Trauer* und *komplizierter Trauer*.

Wie Trauer sich in diese Kategorien einordnet, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab: Angefangen von den Begleitumständen des Todes, der Todesart, über die Beziehung zwischen dem Trauernden und Verstorbenen, den sozialen Faktoren bis hin zur eigenen Persönlichkeit/Lebensgeschichte sowie der aktuellen Lebenssituation des Trauernden.

Es gibt in allen Trauerprozessen Ressourcen und Risikofaktoren, die den Trauerweg unterstützen oder auch behindern können. Diese zu entdecken kann hilfreiche Impulse freisetzen für das Weiterkommen auf dem Trauerweg.

So ist Trauerbegleitung hilfreich um zu verstehen, was in der Trauer geschieht und zu erkennen, welche Schritte auf dem eigenen Trauerweg weiterführen können. Trauerbegleitung kann Trauerprozesse nicht beschleunigen oder die Last der Trauer abnehmen, aber sie kann emotionale Unterstützung bieten, um diesen oft schwierig erlebten Weg zu beschreiten, damit Heilung geschehen kann.

Trauerbegleitung im Rahmen des Rehabilitationsaufenthalts im St. Franziska-Stift

Wir bieten – eingebettet in die sonstigen Angebote der Psychosomatischen Rehabilitation – die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Trauergruppe während des Aufenthaltes im St. Franziska-Stift. Die Teilnehmenden werden in diesen Sitzungen mit dem heutigen, wissenschaftlich-fundierten Verständnis von Trauer vertraut gemacht. Sie werden sich mit ihren eigenen Erfahrungen in diesen Prozessen wiederfinden. Der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen, wird dabei als äußerst hilfreich erfahren und beschrieben. Zielführend dabei ist, sich besser verstehen zu lernen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Geschichten, literarische Texte, Lieder, Phantasiereisen helfen, um sich den Themen zu öffnen.

Darüber hinaus bringen wir Menschen aus den unterschiedlichen Behandlungsstationen miteinander in Kontakt, die auch außerhalb der Trauergruppe ihre Trauererfahrungen miteinander teilen können und dies auch gerne tun. Trauer braucht wiederholt das Gespräch und das Erzählen. Wenn Trauer so Raum bekommt, wird sie gelebt und der Trauerprozess kommt in Bewegung.

Gerne darf auch das unterstützende Einzelgespräch mit den Therapeuten und den Seelsorgern gesucht werden, welches das Gruppenangebot persönlich abrunden kann. Für die Trauergruppe steht im Haus ein eigens dafür vorgesehener Raum zur Verfügung, der speziell auf dieses Angebot gestalterisch abgestimmt ist.

Wie können Sie an unserer Rehabilitation teilnehmen?

Üblicherweise kommt die Deutsche Rentenversicherung als Leistungsträger infrage. Stellen Sie bitte einen Antrag auf Zuweisung zur psychosomatischen Rehabilitationsbehandlung im St. Franziska-Stift bei der DRV Land oder DRV Bund. Ist die Krankenkasse (gesetzlich oder privat) der Kostenträger, so muss auch diese die Rehabilitationsmaßnahme zuvor bewilligen. Ihr Haus- oder Facharzt unterstützt Sie bei der Antragsstellung.

Sollten Sie Interesse an unserer Klinik haben und Fragen bezüglich der Aufnahmebedingungen bestehen, wenden Sie sich bitte an:

Frau Anna Schmidt

Patientenaufnahme

0671 8820-257

Montag – Freitag,

7:30 Uhr – 15:00 Uhr

Bei Fragen zum Behandlungskonzept, allgemein zur Klinik oder wenn Sie unsere Hilfe bei der Antragstellung wünschen, können Sie gerne auch mit dem Chefarzt der Klinik sprechen oder einen Termin vereinbaren:

Dr. med. Thomas Wilde

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

0671 8820-201



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
St. Franziska-Stift
Bad Kreuznach

St. Franziska-Stift Bad Kreuznach Psychosomatische Fachklinik

Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach

 0671 8820-0

 www.franziska-stift.de

 0671 8820-190

 St.-Franziska-Stift@fskh.de