



Lebender Verlust:
eine helfende Hand

**Lebensverlust
ist wie
unerwiderte
Liebe**

 **cmt&vm**



Nevus Network Nederland

INHALT



1 Was ist Lebensverlust?
Seite 4

Definition und Charakteristika von Lebensverlust
Seite 6

Ursachen und Auslöser
Seite 7



Trauer
Seite 9

Abwesende Trauer
Seite 9

Erwartete Trauer
Seite 9

Chronische Trauer
Seite 9

Gehemmte Trauer
Seite 11

Unzulässige Trauer
Seite 11

Verzögerte Trauer
Seite 11



2 Die Auswirkungen auf die Familie
Seite 12

Gewinn und Verlust
Seite 12

Zusätzlich gibt es auch Verlust
Seite 13

Umgang mit Verlust
Seite 13

Problemlösungsstil
Seite 13



Emotionaler Stil
Seite 14

Entdecken Sie Ihren Verluststil
Seite 14

Fragebogen zum emotionalen Stil
Seite 15

Die Ergebnisse
Seite 16

Fragebogen zum emotionalen Stil
Seite 16

Fragebogen zum Problemlösungsstil
Seite 16

Nähe zu Ihren Gefühlen
Seite 16



Richtung geben Ihrem Leben
Seite 16

Gespräche mit anderen Eltern
Seite 18

Sorgen
Seite 18



Sorgen abbauen
Seite 18

Übung 1 | Nachdenken oder nicht?
Seite 19

Übung 2 | Frieden aus Ihrem Herzen
Seite 19



Übung 3 | Die Kraft Ihrer Vorstellungskraft
Seite 20

Stressige Situationen vermeiden
Seite 20

Bedeutung verleihen
Seite 20

Übung 4 | Entschleunigung
Seite 21

Fragen die Ihnen
helfen können
Seite 22



Stimmungsbarometer
Seite 22



Wertorientierung
Seite 24

Wie möchte ich in
Erinnerung bleiben?
Seite 25

Selbstfürsorge
Seite 25

Burn-out
Seite 26

Der distanzierte
Elternteil
Seite 26

Der übermäßig
besorgte Elternteil
Seite 26



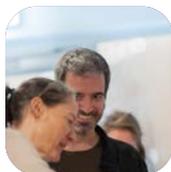
Distanz und Nähe
Seite 27

Balance
Seite 28

Einen Brief an Ihre
Eltern schreiben
Seite 28

Wie würden/würden
Ihre Eltern
darauf reagieren?
Seite 28

Hilfreiche und
untergrabende
Glaubenssätze
Seite 28



Ihre Gedanken laut
aussprechen
Seite 29

Kein
„Aber“
Seite 30

Vermeidung
von Handlungen
Seite 31

Kontakte, die Sie
stressen
Seite 31

Suche nach
Ablenkungen
Seite 31

Beruhigung
Seite 31



Empfehlungen
Seite 32

Die Situation in Ihr
Leben integrieren
Seite 34

Ihren Problemlösungsstil stärken
Seite 35

Welche Situationen
geben Ihnen Energie?
Seite 36



Was kann ich tun, um
die positive Energie
zu bewahren?
Seite 36



Unterstützung
Seite 38



Eingefrorener
Lebensverlust
Seite 40

Was nun?
Seite 42



Erklärung der
Körperarbeit
Seite 42



Kolophon
Seite 45

Was ist lebender Verlust?

Die Theorie laut Wikipedia Laut Wikipedia ist „lebender Verlust“ oder „chronische Trauer“ eine chronische Form der Trauer als Reaktion auf eine dauerhafte lebensverändernde Erfahrung. Sie unterscheidet sich von anderen Formen der Trauer durch die ständige Präsenz von Traurigkeit. Lebender Verlust tritt hauptsächlich bei Menschen mit oder bei den Angehörigen von Menschen mit einer Behinderung, Sucht, chronischen Krankheit oder psychischen Störung auf.

Der niederländische Begriff wurde 2017 von dem belgischen klinischen Psychologen Manu Keirse geprägt.

A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair and a young girl with long blonde hair. They are both smiling warmly as they hold a small, black and white stuffed animal together. The woman is wearing a blue denim jacket, and the girl is wearing a light-colored sweatshirt with a graphic. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting.

*Alles oder ein großer
Teil Ihres Lebens wird
anders sein, als Sie es
erwartet oder geplant
hatten.*

Definition und Merkmale des lebenden Verlusts

Der Begriff „chronische Trauer“ wurde erstmals 1962 von Simon Olshansky beschrieben, der die Gefühle von Eltern von Kindern mit Behinderungen erforschte. 1998 wurde die Theorie der chronischen Trauer von Georgene Gaskill Eakes, Mary Lermann Burke und Margaret A. Hainsworth entwickelt. Sie definierten sie als: „das Vorhandensein allgegenwärtiger Gefühle im Zusammenhang mit Trauer, die periodisch im Leben von Menschen mit chronischen Gesundheitszuständen, ihren Betreuern und Familien auftreten.“ Die Theorie besagt, dass lebender Verlust eine normale Reaktion auf das Erleben eines Verlusts ist und durch die Verwendung positiver Bewältigungsstrategien unterstützt werden kann.

Laut dem klinischen Psychologen Manu Keirse ist lebender Verlust ein Verlust, der niemals verschwindet, der in seiner Entwicklung fortschreitet und mit dem Trauerprozess verglichen werden kann. Im Gegensatz zur Trauer nach einem Todesfall, bei der die Intensität der Trauer oft mit der Zeit abnimmt, kann beim lebenden Verlust die Intensität der Trauer zunehmen. Beim lebenden Verlust werden die Per-

son und ihre Angehörigen wiederholt mit Einschränkungen konfrontiert und müssen ständig ihre Zukunftsvision anpassen.

Lebender Verlust ist keine Diagnose und sollte nicht mit der anhaltenden Trauerstörung verwechselt werden, die im DSM-5 (Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen) aufgeführt ist. Das Manual ist ein Klassifikationssystem, in dem internationale Vereinbarungen darüber getroffen wurden, welche Kriterien auf eine bestimmte psychische Störung basieren (neue wissenschaftliche Erkenntnisse). Es ist ausdrücklich kein Diagnosehandbuch. Eine Diagnose wird durch eine umfangreiche und genaue psychiatrische Untersuchung (nach den geltenden Richtlinien) gestellt, da es sich um eine Form der komplexen Trauer handelt, die nach einem Todesfall auftritt.

(Quelle: Wikipedia)

Das war die Theorie, aber... was bedeutet das eigentlich?

Der Begriff „Lebender Verlust“ oder auch „nicht endgültiger Verlust“ ist nicht unbedingt die passendste Bezeichnung, wie manche Betroffene finden. In diesem Leitfaden werden wir Mangels besserer Alternativen

dennoch den Begriff Lebender Verlust verwenden und verstehen, dass er für jede betroffene Person eine andere Bedeutung und Tiefe haben kann.

Ursachen und Auslöser

Angenommen, Sie erwarten ein Baby. Alles scheint gut zu laufen. Die Schwangerschaft war gewollt und Sie sind trotz aller Unannehmlichkeiten der Schwangerschaft auf die Geburt Ihres Kindes gespannt. Bei der Ultraschalluntersuchung in der 20. Woche stellt sich jedoch heraus, dass etwas mit Ihrem Kleinen falsch ist...

Sie verstehen es. Wenn sich Ihr Leben drastisch ändert und die Zukunft Ihres Kindes/Ihrer Kinder, Ihrer Beziehung oder Ihrer Familiensituation plötzlich oder allmählich unsicher wird, dann

kann das ein Grund für lebenden Verlust sein. Alles in (oder ein großer Teil von) Ihrem Leben wird anders verlaufen, als Sie dachten oder planten. Die Bilder, die Sie im Kopf hatten, passen nicht mehr zur aktuellen Situation. Das große Ganze und/oder die kleinsten Details Ihres Lebens können und werden anders sein, als Sie dachten. Dies erfordert ständige Anpassung. Mit der Zeit können Sie mit Situationen konfrontiert werden, von denen Sie nie gedacht hätten, dass Sie sie erleben würden, und alles in Ihrem Herzen und alle Träume, die Sie haben, erweisen sich als sehr unterschiedlich.

Ein Beispiel:

Ihr ältestes Kind hat eine Entwicklungsverzögerung. Es wird niemals

*Angenommen, nach einer normalen Schwangerschaft, in der alles gut verlief, verläuft die Geburt nicht so, wie Sie es erwartet hatten...
Angenommen, Ihr Kind hat in jungen Jahren einen Unfall oder erkrankt und wird dadurch für den Rest seines Lebens behindert...
Angenommen, ...*

laufen können, kann aber noch krabbeln. Nach zwei Jahren haben Sie ein zweites Kind, das Ihr ältestes Kind schnell in allen möglichen Meilensteinen und Entwicklungsstufen übertrifft. Ihr zweites Kind geht zur Schule, läuft, rennt, spricht und lernt schnell. Wie sehr Sie sich gewünscht hätten, dass Ihr ältestes Kind eine solche Entwicklung erlebt hätte, und mit jedem Schritt, den Ihr jüngstes Kind macht, werden Sie mit der Tatsache konfrontiert, dass Ihr ältestes Kind niemals dasselbe erreichen wird. Egal, wie alt sie beide werden. Dies reicht vom Schneiden und Kleben über Sport bis hin zu einer Partnerschaft, der Jobsuche und so weiter. Sie werden ständig eingeladen, die Entwicklung Ihres ältesten Kindes anders zu betrachten und zu bewerten.

Ein weiteres Beispiel:

Ihr Kind hat bei der Geburt eine Hauterkrankung, die seinen Körper für den Rest seines Lebens kennzeichnen wird. Vom ersten Tag an starren die Leute Ihr Kind an, haben Angst oder drehen sich abrupt um. Jeder Blick – selbst wenn jemand nur beiläufig schaut, wie er es bei jeder anderen Person tun würde – fühlt sich für Sie als Elternteil wie ein Urteil, eine Missbilligung oder Ablehnung einer Person

an, die Sie sehr lieben. Dieses Gefühl verschwindet nicht leicht und Sie und Ihr Kind werden diese Blicke weiterhin sehen und fühlen. Sie beginnen, sich emotional dagegen zu wappnen und versuchen, Ihr Kind bestmöglich im Umgang mit diesen Situationen zu unterstützen. Das nennt man die Entwicklung einer Bewältigungsstrategie, die wir später besprechen werden. Die stolze Fähigkeit Ihres Kindes, sich zu „zeigen“, nimmt so ungewollt eine andere Bedeutung an.

Der Punkt, den wir vermitteln möchten, ist, dass sich lebender Verlust auf viele Arten manifestieren kann.

Der Unterschied zwischen lebendem Verlust und anderen Formen der Trauer

Lebender Verlust ist eigentlich eine „seltsame Sache“, weil er sich auf etwas bezieht, das nicht sein wird, etwas, das nicht zustande kommt oder etwas, das niemals passieren wird. In jedem Fall geht es um etwas in der Zukunft, über das Sie bereits Traurigkeit empfinden können. Dies steht im Gegensatz zu beispielsweise Trauer nach einem Todesfall oder dem Verlust einer körperlichen Funktion, einer Beziehung oder eines Jobs. Etwas, das war und



das Sie vermissen, etwas, das abgeschlossen ist und hinter Ihnen liegt. Wie die Trauer- und Verlusttherapeutin und Bildungspsychologin Tanja van Roosmalen sagt: Bei lebendem Verlust gibt es niemals einen Punkt, sondern immer ein Komma... Mit anderen Worten, es gibt immer eine weitere Situation, in der lebender Verlust seinen Kopf erhebt.

Traurigkeit

Das Wort Traurigkeit wurde ein paar Mal erwähnt. Vielleicht ist eine weitere Erklärung dazu erforderlich. Innerhalb der Psychologie können verschiedene

Formen der Traurigkeit definiert werden. Wir werden sie hier kurz besprechen und vielleicht erkennen Sie sich sogar in einer von ihnen wieder...

Abwesende Traurigkeit

In dieser Situation neigt die Person dazu, ihre Gefühle zu blockieren. Diese Person wird so tun, als ob nichts falsch wäre oder nichts passiert wäre. Wenn das Thema besprochen wird, wird diese Person ihm genauso viel Aufmerksamkeit schenken wie jedem anderen Thema. Was dann passiert, ist, dass jemand Verleugnung wird als Bewältigungsmechanismus genutzt.

Die Person empfindet das Problem oder den Stress als so groß, dass sie sich damit nicht auseinandersetzen kann und sich stattdessen mit anderen Aspekten des Lebens beschäftigt. Allerdings lässt sich Traurigkeit nicht unterdrücken, sondern wird sich immer irgendwie offenbaren – sei es als Angst, körperlichen Beschwerden oder mangelnde Geduld.

Antizipatorische Traurigkeit

Wenn Sie wissen, dass ein Verlust bevorsteht, dieser Verlust aber noch nicht eingetreten ist, können Sie antizipatorische Trauer erleben. Denken Sie zum Beispiel an eine bevorstehende Scheidung. Oder wenn neben der sichtbaren Hauterkrankung große neurologische Komplikationen er-

wartet werden. Der Verlust ist noch nicht eingetreten, und das Gefühl von Traurigkeit/Verlust/Trauer wechselt mit einem Bedürfnis nach Nähe zu dieser Person ab.

Chronische Traurigkeit

Wir sprechen von chronischer Trauer, wenn jemand den Verlust nicht verarbeiten kann. Bei chronischer Trauer scheint es, dass jemand sich weigert, die Situation zu akzeptieren. In einigen Fällen sehen Sie einen starken Fokus darauf, die Erinnerungen an die verlorene Person oder Situation lebendig zu halten. In extremen Fällen wird das Leben von jemandem immer mehr gelähmt und der kontinuierliche Schmerz ist die einzige Konstante.



Gehemmte Traurigkeit

Nicht jeder drückt Emotionen oder Worte mit der gleichen Leichtigkeit aus. Bei gehemmter Trauer haben Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich auszudrücken, eine zusätzliche Herausforderung. Dies sieht man oft bei Kindern, aber auch bei Eltern, die versuchen, stark zu bleiben, um ihre Kinder nicht zu beeinflussen. (Kinder wissen jedoch oft genau, wann etwas mit einem Elternteil nicht stimmt.) Auch hier gilt: Trauer kann nicht weggeschoben werden...

Nicht autorisierte Trauer

Manchmal wird Trauer von der Umgebung oder den Menschen um sie herum abgelehnt. Diese Menschen werden versuchen, den Schmerz zu

übertönen. Oft aus einer Konfrontation mit ihren eigenen Werten und Standards. Zum Beispiel: ‚Sie können froh sein, dass Sie ein gesundes Baby hatten, es ist nur ein Fleck auf der Haut.‘

Verzögerte Trauer

Wenn jemand den Schmerz zunächst ignorieren möchte, kann es passieren, dass die Traurigkeit nach einer Weile zurückkehrt und noch stärker wird. Dies kann Jahre dauern und durch etwas sehr Kleines und scheinbar Unbedeutendes ausgelöst werden. Oft sehen wir, dass dies mit verschiedenen körperlichen und/oder emotionalen Komplikationen einhergeht.



Sie können glücklich sein, dass Sie ein gesundes Baby haben, es ist nur ein Fleck auf der Haut.

Die Auswirkungen auf die Familie

Es wurde viel über lebenden Verlust und seine Auswirkungen auf Menschen, Beziehungen und Familienstrukturen geschrieben. Menschen, die in der Trauerbegleitung arbeiten, haben oft ihre Expertise zu diesem Thema geteilt. Im Folgenden finden Sie einen Abschnitt der Anleitung für Eltern nach der Diagnose, der in einer früheren Phase geschrieben wurde und sich speziell mit lebendem Verlust befasst.

Gewinn und Verlust

Gewinn

‘Ein besonderes Kind. Und das war’s.’
Ein Kind mit einer körperlichen und/oder geistigen Behinderung oder einer

chronischen Krankheit ist ein besonderes Kind. Besonders, weil es intensivere Pflege benötigt, aber auch besonders, weil Sie mehr von den kleinen Momenten und Meilensteinen genießen können. Noch mehr als bei Kindern ohne Behinderung. Und natürlich sind Sie auch stolz auf das, was Ihr Kind kann. Und dankbar für die liebevollen, bezaubernden Momente im Kontakt mit Ihrem Kind. Ihr Kind kann auch einen positiven Einfluss auf die Entwicklung Ihrer Familie und auf Sie selbst haben. Auf diese Weise kann Ihr Kind zur Kohäsion in der Familie beitragen und Sie werden durch die Situation herausgefordert, einfallreicher, empathischer, widerstandsfähiger und besser darin zu werden, Dinge in Perspektive zu setzen. Das könnte man den ‚Gewinn‘



nennen, ein Kind zu haben, das zusätzliche Pflege benötigt.

Darüber hinaus gibt es auch Verlust

Vielleicht denken Sie nicht so oft darüber nach. Denn es ist immer besser, das Glas als halb voll statt als halb leer zu betrachten. Es ist besser, die Möglichkeiten als die Unmöglichkeiten zu sehen. Beides ist wahr. Und doch ist es auch die Realität, dass es eine andere Perspektive für Ihr Kind gibt, eine andere soziale Akzeptanz, andere Möglichkeiten, ein ‚normales‘ Leben zu führen. Und für Sie selbst: Ein Kind mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit erfordert Zeit, Energie und Geld. Und vielleicht noch schlimmer, Sie könnten auf ein mangelndes Verständnis von Krankenkassen, Pflegeanbietern, Lehrern und anderen Fachleuten stoßen. Das ist äußerst frustrierend. Ihr Kind erfordert auch, dass Sie Ihre eigenen Erwartungen an Familie, Arbeit, Freizeit und Beziehungen zu Ihrem Partner und Ihren Freunden anpassen. Mit einem besonderen Kind verlieren Sie ein Gefühl der Unbeschwertheit.

Umgang mit Verlust

Zwei Arten von Verlust

Jeder Elternteil entwickelt seine eigene Art oder seinen eigenen Stil, mit einem

Kind umzugehen, das eine sichtbare Hauterkrankung oder eine andere Erkrankung (z.B. neurologisch) hat. Eine Person kann einen problemlösenden Stil entwickeln, während eine andere einen emotionaleren Stil entwickeln kann. Diese Stile sind weder richtig noch falsch. Es kann hilfreich sein, Einblick in Ihren eigenen Stil und den Ihres Partners zu haben. Dies wird Ihnen ein besseres Verständnis füreinander geben und Sie können möglicherweise bestimmte Elemente des Stils der anderen Person übernehmen und verstehen.

Problemlösender Stil

Wenn Sie diesen Stil annehmen, suchen Sie nach Möglichkeiten, das normale Leben wieder aufzunehmen. Dies erfordert, dass Sie sich an die zusätzliche Pflege anpassen, die Ihr Kind benötigt. Es beinhaltet Anpassungen in Ihnen selbst: Ihre Träume zu ändern, für Ihr Kind sowohl zeitlich als auch finanziell verfügbar zu sein, keine Angst zu haben, Pflegeanbieter zu konfrontieren, und auch: ein Netzwerk von Pflegeanbietern (professionell oder anderweitig) zu mobilisieren, Aufgaben zwischen Ihnen und Ihrem Partner zu teilen, sich von Eltern oder Freunden fernzuhalten, die unaufgefordert Ratschläge geben.

Emotionaler Stil

Wenn Sie diesen Stil annehmen, fühlen Sie Ihren lebenden Verlust. Zum Beispiel: indem Sie den Verlust von Zeit und Geld, von Unbeschwertheit, von Perspektive fühlen. Ihre Gefühle des Verlusts sowohl mit schmerzhaften als auch hilfreichen Gefühlen, Gedanken und Aktivitäten zu erkennen und zuzugeben. Ihre Gefühle zuzulassen, wird Ihnen helfen zu verstehen, dass Sie Ihr Kind bedingungslos lieben, aufgestaute Wut freizusetzen und Raum für den problemlösenden Stil zu schaffen.

Der problemlösende Stil und der emotionale Stil gehören zusammen. Einmal sind Sie mehr auf das Organisieren und Pflegen fokussiert, während Sie ein anderes Mal ‚den Faden verlieren‘. Dann fühlen Sie sich niedergeschlagen oder frustriert, zum Beispiel durch die Bedingungen der Krankenkasse. Solange beide Stile abwechseln, ist alles in Ordnung. Wenn jedoch nur ein Stil dominiert, lauert die Gefahr eines Burnouts oder einer Depression.

Entdecken Sie Ihren Verluststil

Um herauszufinden, zu welchem Verluststil Sie neigen, wurden zwei Fragebögen entwickelt. Es ist ratsam, beide Fragebögen auszufüllen, damit es Ihnen hilft, zu klären, welcher Stil

Ihnen im jetzigen Moment am besten passt.

Es ist eine Momentaufnahme, und zu einem anderen Zeitpunkt kann dies sicherlich ganz anders sein.

Notieren Sie bei jeder Frage, inwieweit die Antwort auf Sie zutrifft und Ihre Punktzahl. Addieren Sie am Ende alle Punkte und lesen Sie, was Ihre Gesamtpunktzahl bedeutet.

Selten oder nie = 1 Punkt

Manchmal = 2 Punkte

Oft = 3 Punkte

Sehr oft = 4 Punkte

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, es geht nur darum, wie Sie sich fühlen!



Fragebogen zum emotionalen Stil

Jetzt, da ich weiß, dass mein Kind lebenslange Pflege benötigt:

- Ich erkenne meine Gefühle über den Verlust der Unbeschwertheit nicht an
- Es fällt mir schwer, die Behinderung/ Krankheit meines Kindes zu akzeptieren
- Ich habe ein starkes Verlangen nach einem Kind ohne Behinderung/ Krankheit
- Ist es schwierig, zusätzliche Zeit für/ mit meinem Kind zu finden?
- Bin ich traurig, dass mein Kind keine ‚normale‘ Perspektive hat?
- Schließe ich mich zunehmend zu Hause ein?
- Ich fühle mich passiv und unfähig, zusätzliche Pflege zu leisten
- Finde ich das Leben mit meinem Kind schwierig?
- Vermeide ich es, über die Zukunft nachzudenken?
- Fühle ich mich oft innerhalb der Familie ausgeschlossen?
- Fühle ich mich anders, weil ich dieses Kind habe?
- Ich suche nach Freunden, mit denen ich weinen kann

Fragebogen zum problemlösenden Stil

Jetzt, da ich weiß, dass mein Kind für den Rest seines Lebens zusätzliche Pflege benötigt:

- Passe ich meinen Lebensstil an mein Kind an?
- Denke ich über die Perspektive meines Kindes nach?
- Fühle ich Erleichterung, wenn ich die Diagnose meines Kindes kenne?
- Suche ich nach Ablenkung, um die Belastung der Pflege meines Kindes zu vermeiden?
- Beziehe ich so viele andere Menschen wie möglich ein?
- Vermeide ich negative Gefühle über mein Kind?
- Organisiere ich die beste Hilfe für mein Kind?
- Bin ich stolz auf mein Kind?
- Werde ich den Konflikt mit Fachleuten (Krankenkassen, Ärzten, Lehrern) lösen und/oder andere nicht vermeiden?
- Fühle ich bedingungslose Liebe für mein Kind?
- Ich suche nach Menschen, die mich positiv fühlen lassen
- Suche ich immer nach Möglichkeiten für mein Kind?

Das Ergebnis

Haben Sie beide Fragebögen ausgefüllt und Ihre Punktzahl addiert? Dann lesen Sie unten, was die Punktzahl bedeutet.

Fragebogen zum emotionalen Stil

War Ihre Punktzahl weniger als 15 Punkte? Der problemlösende Stil passt besser zu Ihnen.

Wenn Sie zwischen 15 und 35 Punkten erzielt haben, machen Sie die Übung ‚Die Situation in Ihr Leben integrieren‘. Wenn Sie mehr als 35 Punkte erzielt haben, lesen Sie bitte weiter unter ‚große Traurigkeit‘.

Fragebogen zum problemlösenden Stil

War Ihre Punktzahl weniger als 15 Punkte? Der emotionale Stil passt besser zu Ihnen.

Wenn Sie zwischen 15 und 35 Punkten erzielt haben, erkunden Sie, wie Sie Ihren problemlösenden Stil stärken können.

Wenn Sie mehr als 35 Punkte erzielt haben (der Schwerpunkt liegt hauptsächlich auf einer großen Beteiligung an Ihrem Kind), dann könnte ein Burn-out drohen. Es ist dann ratsam, mehr Abstand zu Ihren Pflegeaufgaben zu nehmen und auf Selbstfürsorge zu achten.

Nähe zu Ihren Gefühlen

Es ist nicht immer einfach, sich Ihren Gefühlen und Gedanken zu nähern. Sie dürfen sie vielleicht nicht zulassen und Ihre zugrunde liegenden Gefühle erkennen. Als Elternteil fühlen Sie sich einfach verantwortlich für Ihr Kind. Aber diese negativen Gefühle bleiben tief im Inneren. Oder sind Ihre Gefühle so intensiv, dass sie Sie vollständig überwältigen? Möchten Sie ein besseres Verständnis für Ihre Gefühle entwickeln und lernen, Ihre Gefühle ohne Urteil zu sehen/erleben? Oder möchten Sie sich von Ihren Gefühlen distanzieren und in der Lage sein, Ihre Gefühle als Zuschauer zu betrachten? Dann versuchen Sie Achtsamkeitsübungen.

Richtung geben Ihrem Leben

Der Einflusskreis kann Ihnen helfen, Situationen zu vermeiden, zu ändern oder zu akzeptieren. Zum Beispiel können Sie aus dem Einflusskreis heraus versuchen zu verstehen, warum Sie oder Ihr Kind so reagieren, wie Sie es tun. Sie können darüber mit anderen sprechen. Dies hilft Ihnen, die Situation zu vermeiden, zu akzeptieren oder zu ändern. Änderungen können beinhalten, Hilfe in Anspruch zu nehmen, Rollen anders zu verteilen oder Ihre eigenen Erwartungen anzupassen.

A young girl with brown hair in two braids and bangs, wearing a pink long-sleeved shirt, is pointing her right hand upwards. To her left, the back of a man's head and shoulder is visible, looking towards her. The background is a blurred indoor setting with a purple object in the lower right.

*Als Eltern
fühlen Sie sich
verantwortlich
für Ihr Kind.*

Nicht alle Situationen können vermieden oder geändert werden. Zum Beispiel bleiben Sie für Ihr Kind verantwortlich und können mit der Tatsache konfrontiert werden, dass trotz des Bedarfs Ihres Kindes Hilfe nicht immer leicht verfügbar ist. Vielleicht sind solche stressigen Situationen eine Gelegenheit, Ihre Erwartungen und Werte zu bewerten und anzupassen. Dies kann viel Frustration ersparen. Wenn Sie die Werte, die Ihr Leben leiten, weiter erkunden und herausfinden möchten, wie Sie Ihrem Leben mit einem Kind, das zusätzliche Pflege benötigt, Bedeutung verleihen können, versuchen Sie es vielleicht mit einer Werteorientierung. Sie können an Änderungen festhalten, indem Sie nach einem Film, Musik, einem Gemälde, einer Geschichte oder einer Metapher suchen, die Ihnen die Kraft gibt, die Änderungen umzusetzen. Sehen Sie, ob Sie Ihre Erfahrungen mit stressigen Situationen (Reaktion, Gefühl, Denken und Werte) in Ihrer eigenen Geschichte,

Visualisierung (Zeichnung, Malerei, Bild, Collage usw.) oder Musik festhalten können. Das ist eine kraftvolle Möglichkeit, Ihre positive Veränderungsenergie zu nutzen.

Mit anderen Eltern sprechen

Verschiedene Ansätze können Ihnen dabei helfen. Aber vielleicht hilft es am meisten, darüber mit anderen Eltern zu sprechen, die in einer ähnlichen Situation sind und/oder die auf dem Weg, den Sie gehen, weiter fortgeschritten sind.

Sorgen

Lösungen zu finden und zusätzliche Pflege zu organisieren, kann viel Zeit in Anspruch nehmen. Sie machen sich ständig Sorgen, ohne dass es zu Lösungen beiträgt. Oder Sie kümmern sich selbst um Dinge, ohne zu schauen, ob jemand anderes es tun kann, Sie sind im Autopilot. Ein Schritt zurück von der Situation kann Ihnen etwas Raum geben und hilft Ihnen, die Situation aus einer anderen Perspektive

Sorgenfrei

'Haben Sie ein Problem in Ihrem Leben? Nein? Dann machen Sie sich keine Sorgen.'

Haben Sie ein Problem in Ihrem Leben? Können Sie es lösen? Ja? Dann machen Sie sich keine Sorgen.'

Haben Sie ein Problem in Ihrem Leben? Können Sie es lösen? Nein? Dann machen Sie sich keine Sorgen.'

(Gaur Gopal Das)

zu betrachten. Wenn Sie mehr Abstand zu Ihren Gedanken und der Organisation von allem gewinnen möchten, verwenden Sie Entsorgungsübungen.

Um Ihnen zu helfen, sich weniger Sorgen zu machen, gibt es mehrere Übungen, die Sie ausprobieren können:



Übung 1 | Weiterdenken oder nicht

- ♥ Beschreiben Sie das Problem, über das Sie nachdenken, so detailliert wie möglich. Fragen Sie sich dann: Ist es eine konkrete Situation mit einem Fokus auf das Jetzt (Merkmale, Fakten und Zahlen)?
- ♥ Gibt es zu diesem Zeitpunkt identifizierbare Schritte zu einer Lösung?
- ♥ Können Sie Gedanken schaffen, die zu Handlungen führen?
- ♥ Wie werden Sie in kleinen Schritten auf die Lösung hinarbeiten?

Übung 2 | Ruhe aus Ihrem Herzen

- ♥ Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Herzbereich, die Mitte Ihrer Brust.
- ♥ Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihr Herz gerichtet. Während Sie ruhig atmen, stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem in Ihren Herzbereich hinein- und herausfließt.
- ♥ Erleben Sie ein positives Gefühl erneut. Dies kann ein Gefühl der Liebe für eine Person sein, aber auch Wertschätzung und Dankbarkeit für die guten Dinge in Ihrem Leben.
- ♥ Je mehr Sie dies üben, desto leichter wird es, das positive Gefühl zu erzeugen und wirklich zu erleben.

Übung 3 | Die Kraft Ihrer Vorstellungskraft

Ein Ort der Sicherheit

♥ Denken Sie an eine Situation zurück, in der Sie sich wunderbar sorglos fühlten, oder an einen Ort, an dem Sie sich völlig sicher fühlten. Können Sie sich an nichts erinnern? Dann stellen Sie sich einen solchen Ort oder eine solche Situation vor. Versuchen Sie, so viele Details wie möglich zu bedenken und ein Bild davon zu schaffen, wie es dort ist.



Stressige Situationen vermeiden

Sie können stressige Situationen vermeiden, indem Sie ‚den Stier bei den Hörnern packen‘ und nach dem Positiven in Ihrem Leben suchen. Jeder wird Sie dafür loben. Aber ein solcher positiver Ansatz funktioniert nicht immer. Angst und Unsicherheit können Sie davon abhalten. Um schwierige Situationen ertragen zu können, kann es helfen, übermäßig intensive Reaktionen zu zügeln, auch wenn nur für kurze Zeit. Wenn Sie übermäßig intensive Reaktionen zügeln möchten, versuchen Sie es mit Vermeidungsoptionen (siehe ‚Vermeidungsaktionen‘ in diesem Dokument).

Bedeutung geben

Sie sind es gewohnt, zu organisieren,

die Kontrolle zu übernehmen und die Situation um Ihr Kind im Griff zu behalten. Aber Ihr Kind und vielleicht auch Ihre Umgebung können Sie plötzlich mit dem Unerwarteten und Unvorhersehbaren konfrontieren. Sie können darüber wütend werden und versuchen, die maximale Kontrolle wiederzuerlangen. Aber Sie können auch darauf schauen, wie Sie mit Verletzlichkeit umgehen. Tatsächlich geht es immer darum, mit der Kontrolle auf der einen Seite und dem Loslassen auf der anderen Seite umgehen zu können. Das Gleichgewicht zwischen Kontrolle und Verletzlichkeit. Mächtige Bausteine für Ihre Problemlösungsfähigkeit sind Ihre Werte. Wenn Sie erkunden möchten, welche Werte

Übung 4 | Verlangsamen

♥ Führen Sie, wo möglich, tägliche Aktivitäten in einem langsameren Tempo mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit aus und beziehen Sie alle Ihre Sinne ein. Eilen Sie nicht, sondern führen Sie die Aktivitäten mit Sorgfalt und Aufmerksamkeit aus. Ohne es weiter in Ihrem Kopf zu kommentieren, zu kritisieren, zu beurteilen oder was auch immer. Sind Sie unter der Dusche? Machen Sie die Bewegungen langsamer und seien Sie sich bewusst, was Sie fühlen, riechen, hören und erleben. Ihre Gedanken sind immer noch da, aber Sie können sie im Hintergrund lassen.

Ihnen Richtung in Ihrem Leben geben und wie Sie einem Leben mit einem Kind, das zusätzliche Pflege benötigt, Bedeutung verleihen können, verwenden Sie die Werteorientierung (siehe ‚Werteorientierung‘ in diesem Dokument).

Große Traurigkeit

Zeigt das Ergebnis des Tests, dass Sie den lebenden Verlust einer sorglosen Erziehung als große Traurigkeit erleben? Das muss nicht unbedingt schlecht sein, aber es kann dazu führen, dass Sie leicht aufgeben, passiv werden, empfindlich auf Ihre Umgebung reagieren, Spannungen innerhalb Ihrer Familie entstehen und vielleicht sogar (im schlimmsten Fall)

eine Depression. Verletzlichkeit spielt eine wichtige Rolle bei Depressionen. Zum Beispiel kann es um Ihre Sorge gehen, Ihr Kind ohne Sorgen großzuziehen, um den Verlust Ihrer Träume für Ihr Kind, um Ihre Sorge, dass Ihre Freiheit dauerhaft eingeschränkt ist, um Ihre Sorge über den negativen Einfluss, den Ihr Kind auf die Beziehung zu Ihrem Partner haben könnte. Die Erziehung eines Kindes mit einer geistigen und/oder körperlichen Behinderung oder einer chronischen Krankheit kann zu Stimmungsschwankungen führen. Besonders wenn die soziale Unterstützung abnimmt oder wenn Sie soziale Ablehnung und Isolation erleben.

Fragen, die Ihnen helfen können, sind:

Welche Gefühle lösen Ihre Traurigkeit immer wieder aus? Können Sie sich von Ihren Gefühlen distanzieren und den Moment mehr genießen? Wenn das nicht funktioniert, könnte es sich um eine Depression handeln. Sie können dies weiter untersuchen, indem Sie die Fragen im nächsten Kapitel unter ‚Stimmungsmesser‘ beantworten.

Stimmungsmesser

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit:

- Gar nicht
- Ein bisschen
- Neutral
- Ziemlich oft
- Die ganze Zeit

- Ich fühle mich die meiste Zeit des Tages traurig

- Ich weine leicht

- Es fällt mir schwer, mich für etwas zu interessieren und zu engagieren

- Ich habe Selbstmordgedanken

- Ich habe kaum Energie für irgendetwas

- Ich mache mir viele Sorgen

- Ich kann trübe oder schlechte Gedanken nicht abschütteln

- Ich habe keinen Spaß mehr

- Ich gebe mir selbst die Schuld für alle möglichen Dinge

- Ich fühle mich wertlos

- Ich sehe die Zukunft düster

- Ich habe weniger Appetit als früher

- Ich schlafe schlecht

- Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren

- Ich habe Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen

Wenn Sie mehrere Fragen mit 'Ziemlich oft' oder 'Die ganze Zeit' beantworten und Ihre depressive Stimmung länger als zwei Wochen anhält, wird empfohlen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten; es geht um Ihre Gefühle!



Werteorientierung

Einige Situationen können einfach nicht geändert werden. Das bedeutet, dass Sie weiterhin für Ihr Kind verantwortlich bleiben. Sie können vor ihnen weglaufen, Sie können versuchen, die Umgebung zu ändern, aber Sie müssen einen großen Teil selbst bewältigen. Dies kann Stress verursachen. Zum Beispiel werden Sie mit der Unvollkommenheit des Lebens konfrontiert, während Sie so sehr auf Perfektion bedacht sind. Sie können an dem Kontrollierbaren hängen, während Ihr Kind Sie mit dem Verletzlichen konfrontiert. Ihre Situation kann eine Einladung sein, Ihre Überzeugungen erneut zu betrachten.

Wir haben bereits eine Richtlinie dafür in den Entsorgungsübungen bereitgestellt. Zum Beispiel geht es darum, den

einschränkenden Glauben zu ändern, dass ‚das Leben eines Kindes, das Pflege benötigt, eine Einschränkung für meine Karriere ist‘, in den stimulierenden Glauben, dass ‚das Leben eines Kindes, das Pflege benötigt, meine Karriere bewegt und verändert‘. Unter unseren Überzeugungen liegen unsere Werte und die Art und Weise, wie wir von Bedeutung sein wollen. Werte sind unsere mächtigen Motivatoren. Ihr Kind lädt Sie sozusagen ein, nach einer neuen Bedeutung für Ihr Leben zu suchen. So verrückt es auch klingen mag, Sie können Inspiration und Kraft aus Ihrem lebenden Verlust ziehen. Es kann Ihr Leben lebenswert machen. Werte sind wie ein Leuchtturm oder ein Kompass, der Ihnen den Weg zeigt und Ihnen hilft, Entscheidungen darüber zu treffen, wie Sie Ihr Leben leben möchten.



„Wie möchte ich später in Erinnerung bleiben?“

Um diesen Werten näher zu kommen, können Sie die Frage stellen: „Wie möchte ich später in Erinnerung bleiben?“ Zum Beispiel:

„Ich möchte in Erinnerung bleiben als jemand, der...“

♥
... sozial war
und immer für
andere da war.“

♥
... die besten
Absichten für
sein Kind hatte.“

♥
... von Kindern
und anderen
geliebt wurde.“

♥
... stark war
und wusste, wie
man die ganze
Familie führt.“

♥
... auch den
Kampf gegen
die Krankheit
aufgenommen
hat.“

Vielleicht haben Sie sich bereits mit diesen Lebensfragen (oder, wie spirituelle Betreuer sie nennen: langsame Fragen) beschäftigt. Denn nach einem tiefgreifenden leiblichen Verlust tauchen diese Fragen fast automatisch auf. Sie werden sich Ihrer Verletzlichkeit und der bewussten Entscheidungen, die Sie treffen können, mehr bewusst als sonst.

Selbstfürsorge

Haben Sie Ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich auf Ihre Pflegeaufgabe gerichtet? Das muss nicht schlecht sein, aber es kann zu Überlastung, Überschreitung Ihrer Grenzen, Abschottung Ihrer Gefühle, Unfähigkeit, damit umzugehen, Spannungen zwischen Ihnen und Ihren Familienmitgliedern oder den Pflegeanbietern und vielleicht im schlimmsten Fall zu einem Burnout führen.

Burnout

Burnout wird als eine Erschöpfungsreaktion von Körper und Geist infolge von Arbeits- oder Pflegestress angesehen. Menschen mit Burnout beschreiben es oft als das Gefühl, dass die Batterie leer ist, ständig in einem zu hohen Gang zu sein oder ein Gummiband zu dehnen, bis es reißt.

Um Burnout zu verhindern, müssen Sie als Elternteil ein Gleichgewicht zwischen ‚Distanz‘ und ‚Nähe‘ finden. Distanz, damit Sie nicht vollständig von der zusätzlichen Pflege absorbiert werden, und Nähe, um Ihrem Kind die Wärme zu geben, die es braucht. Das Gleichgewicht zwischen Distanz und Nähe ist nicht selbstverständlich. Manchmal ist es beängstigend, sich in die zusätzliche physische und emotionale Pflege, die Ihr Kind benötigt, hineinziehen zu lassen, und aus diesem Grund haben Sie (unbewusst) Distanz gewählt. Oder Sie verschmelzen sozusagen mit der Pflege für Ihr Kind und werden in die notwendige Hilfe hineingezogen. Sie geben (unbewusst) die Aufmerksamkeit für sich selbst zu-

gunsten der Pflege Ihres Kindes auf. Im Spektrum zwischen Distanz und Nähe begegnen Sie zwei Arten von Eltern am extremen Ende: dem distanzierten und dem überfürsorglichen Elternteil.

Der distanzierte Elternteil

Der distanzierte Elternteil ist zurückhaltend, zurückgezogen und trivialisiert manchmal die notwendige physische und emotionale Pflege, die das Kind vom Elternteil benötigt. Der distanzierte Elternteil hält Abstand, indem er seine eigene Pflegeaufgabe relativiert und die Rolle der regulären Gesundheitsversorgung kritisiert. Bei einem distanzierten Elternteil ist oft das Kind das Opfer.

Der überfürsorgliche Elternteil

Der überfürsorgliche Elternteil hat Angst, dass dem Kind etwas fehlt, und findet es schwierig, die Pflege an jemand anderen zu delegieren. Schließlich wäre das Kind schlechter dran. Der überfürsorgliche Elternteil identifiziert sich mit der Pflegeaufgabe und fühlt sich gleichzeitig als

In welchem der beiden Typen (entfernter oder übermäßig besorgter Elternteil) finden Sie sich wieder?

Opfer der Pflegesituation.

Welche der beiden Typen (distanziert/überfürsorglich) erkennen Sie bei sich selbst?

Wie fühlen Sie sich dabei? (z.B. Glück, Wut, Schuld)

Was denken Sie darüber? (z.B. Es ist am besten, die Pflege den Fachleuten zu überlassen, ich brauche Autonomie, Arbeit ist wichtig für mich).

Distanz und Nähe

Das Gleichgewicht zwischen ‚Distanz‘ und ‚Nähe‘ zu finden, ist wichtig, aber oft auch schwierig, teilweise weil dieses Gleichgewicht davon beeinflusst wird, was Sie zu Hause von Ihren eigenen Eltern erhalten haben. Zum Beispiel, wenn Sie warme und engagierte Eltern hatten, mit denen Sie angenehme und schmerzhaft Gefühle teilen konnten, wird es einfacher sein, das Gleichgewicht zwischen ‚Distanz‘ und ‚Nähe‘ zu finden. Aber wenn Sie Ihre Eltern als distanziert und unbeteiligt oder als beschützend und unterdrückend erlebt haben, wird es viel schwieriger sein, ein gutes Gleichgewicht zu finden. Man könnte sagen, dass distanzierte Eltern das Verlangen nach ‚Selbstständigkeit‘ (Autonomie) gefördert haben, während beschützende Eltern unbewusst Gefühle der ‚Abhängigkeit‘ gefördert haben.

Gleichgewicht

Wenn Sie sich entscheiden, ‚Distanz‘ und ‚Nähe‘ mehr ins Gleichgewicht zu bringen, kann es hilfreich sein, über die folgenden Fragen nachzudenken:

Wie habe ich meine Erziehung erlebt?

- Wie beeinflusst meine eigene Erziehung die Pflege für mein Kind? (Gleichgewicht zwischen ‚Distanz‘ und ‚Nähe‘)
- Was hätte ich mir in meiner Erziehung anders gewünscht?
- Welche Gefühle ruft meine Erziehung in mir hervor? (z.B. Angst, Resignation, Hilflosigkeit)
- Welche Gedanken kommen mir in den Sinn, wenn ich an meine Erziehung denke? (z.B. Ich hätte mir Eltern gewünscht, die..., ich werde es selbst herausfinden müssen, um...)
- Was hätte ich mir anders gewünscht?
- Was bedeuten die vorherigen Fragen für meine Pflegeaufgabe?



Einen Brief an Ihre Eltern schreiben

Zum Beispiel bringen Sie die Fragen zu einem unerfüllten Wunsch als Kind, anerkannt, gesehen und gehört zu werden oder losgelassen zu werden und sich selbst sein zu dürfen. Wenn Sie das Beste für Ihr Kind wählen (Gleichgewicht zwischen Distanz und Nähe), dann ist es wichtig, die manchmal schmerzhaften Gefühle über Ihre eigene Erziehung zuzulassen und zu akzeptieren. Sie lösen sich sozusagen von den Gefühlen und Gedanken, die Sie von Ihren Eltern erhalten haben, und wählen so ein anderes Gleichgewicht zwischen Distanz und Nähe. Um diesen Prozess zu stimulieren, können Sie einen Brief an Ihre Eltern schreiben, in dem Sie offen sagen, was Sie glücklich gemacht hat und was Sie vermisst haben. Vielleicht können oder wollen Sie den Brief nicht mehr an Ihre Eltern senden. Dann stellen Sie sich diese Fragen:

Wie würden/haben Ihre Eltern darauf reagiert?

Was brauchen Sie, um Frieden mit dem zu finden, was Ihnen in Ihrer eigenen Erziehung beigebracht wurde?

Hilfreiche und untergrabende Überzeugungen

Gedanken spiegeln Ihre Überzeugungen wider.

Zum Beispiel die Überzeugung:

- Das Leben meines Kindes schränkt meine berufliche Entwicklung ein.
- Mein Kind ist eine Belastung für andere.
- Ich weiß am besten, was mein Kind braucht.
- Ich werde es selbst herausfinden müssen.
- Ärzte wissen nicht, was mein Kind hat, also bekommen wir keine gute Pflege.
- Dies ist eine seltene Erkrankung, was bedeutet, dass ich auf mich allein gestellt bin und mein Kind nicht die Pflege bekommt, die es braucht.

Die genannten Überzeugungen sind untergrabend und können in stärkende Überzeugungen umgewandelt werden, wie zum Beispiel:

- Das Leben meines Kindes bewegt mich und gibt meiner Karriere eine andere Wendung.
- Freunde hören mir gerne zu, besonders wenn ich ihre Zeitpläne berücksichtige.
- Meine Trauer über unser Kind berührt auch andere in ihrer Trauer. Das fühlt sich verbindend an.
- Andere wollen mir helfen, aber ich muss offen dafür sein.

Gedanken ausdrücken

Behalten Sie Ihre Gedanken im Auge, zum Beispiel in einem Tagebuch. Lesen Sie die Gedanken laut vor und beginnen Sie mit ‚Ich habe den Gedanken, dass...‘. Lesen Sie die Gedanken erneut und tun Sie es auf eine andere Weise.

Zum Beispiel:

Sprechen Sie die Gedanken langsam aus. Verwenden Sie eine andere Stimme. Machen Sie ein Lied aus Ihren Gedanken. Sprechen Sie die Gedanken, als wären Sie ein Radiomoderator.

Was passiert? Werden die Gedanken weniger wahr? Weniger real? Wenn ja, dann schaffen Sie Raum zwischen sich und Ihren Gedanken. Sie können Ihre Gedanken jetzt mehr für ein wertvolles Leben mit Ihrem Kind nutzen.



Keine ‚Aber‘

Diese Übung dreht sich um das Wort ‚aber‘. Ein einfaches Wort, das einen großen Einfluss auf Ihr tägliches Leben haben kann.

Es sagt Ihnen, dass Sie etwas nicht tun sollten, obwohl Sie es eigentlich tun möchten. Das Wort ‚aber‘ hält Sie davon ab, sich gut zu fühlen. Statt des Wortes ‚aber‘ können Sie auch das Wort ‚und‘ verwenden

Zum Beispiel:

Ich möchte mich gut fühlen, aber ich denke ständig an mein Kind.



Ich möchte mich gut fühlen und ich denke ständig an mein Kind.

Ich möchte ins Kino gehen, aber ich muss auf mein Kind aufpassen.



Ich möchte ins Kino gehen und ich muss auf mein Kind aufpassen.

Ich möchte in den Urlaub fahren, aber ich fühle mich schuldig dabei.



Ich möchte in den Urlaub fahren und ich fühle mich schuldig dabei.

*Verabschieden Sie sich von Ihren
‚Aber‘ und ändern Sie sie in ‚Und‘.
Ernsthaft, es macht einen großen
Unterschied.*

Vermeidungsaktionen

Reaktionen zu mäßigen ist möglich, indem Sie Situationen vermeiden, die Sie aufregen. Sie können dies tun, indem Sie Kontakte vermeiden, die Ihnen Stress bereiten, oder indem Sie Ablenkung suchen.

Kontakte, die Ihnen Stress bereiten
Zum Beispiel, wenn Freunde zu Ihnen sagen: ‚Sie sollten diese Flecken entfernen lassen. Das ist schrecklich für Ihr Kind,‘ oder ‚Geben Sie Ihr Kind jemand anderem,‘ während Sie tatsächlich denken, dass Sie am besten wissen, was Ihr Kind braucht, ist es eine Frage der Selbstfürsorge, diese Reaktionen zu ignorieren und im Extremfall den Kontakt mit diesen Freunden in Zukunft zu vermeiden. Ergreifen Sie also Maßnahmen, um übermäßig starke Reaktionen zu vermeiden.

Ablenkung suchen

Ablenkung zu suchen stellt sicher, dass Sie nicht zu sehr an Ihren Verlust und Ihre stressigen Situationen erinnert werden. Sie müssen dann Ihre Traurigkeit und Ihren Stress eine Weile nicht fühlen. Zum Beispiel können Sie Sport treiben oder Ihr Hobby ausüben.

Betäubung

Betäubungsoptionen zielen darauf ab, vorübergehend Ihren Verlust oder Ihre Unsicherheit über die Zukunft nicht zu fühlen. Um Ihre Einsamkeit, Angst, Traurigkeit oder Wut ertragen zu können, können Sie vorübergehend Ihre Gefühle betäuben. Medikamente wie Schlafmittel oder Antidepressiva können manchmal vorübergehend Erleichterung verschaffen, sollten jedoch immer in Absprache mit einem Arzt verwendet werden.

Alkohol zu trinken oder den Kühlschrank zu leeren, mag auch betäuben, aber wissen Sie, dass diese Form der Vermeidung negative Nebenwirkungen auf Ihre Gesundheit hat. Es wird empfohlen, Ihren Arzt zu konsultieren, wenn Sie diese Betäubungsoptionen häufiger verwenden. Sie können ein Signal für etwas anderes sein. Finden Sie heraus, welche Vermeidungsoptionen Sie in bestimmten Situationen verwenden.

Empfehlungen

The following recommendations may help you:

Nicht leugnen

Leugnen Sie nicht Ihre dunklen Gefühle.
Verschließen Sie Ihre Gefühle nicht.
Über Ihre Gefühle zu sprechen, ist eine
Erleichterung.

Körperliche Aktivität

Versuchen Sie, regelmäßig Sport zu
treiben. Ein kurzer Spaziergang oder eine
Fahrradtour ist oft genug. Körperliche
Bewegung produziert eine Substanz im
Gehirn, Endorphine, die Sie mental besser
fühlen lässt.

Daily rhythm

Wählen Sie Regelmäßigkeit und Struktur in
Ihrem Leben, auch wenn Sie nichts geplant
haben. Zu festen Zeiten schlafen gehen,
aufstehen und essen kann Ihnen helfen, das
Leben im Griff zu behalten. Lassen Sie sich
nicht von Ihrer eigenen Schwermut leiten.

Kontakte

Bleiben Sie in Kontakt mit anderen
Menschen. Sie müssen sich Ihrer Traurigkeit
nicht schämen. Ziehen Sie sich nicht zu
sehr zurück. Andere können eine gute
Ablenkung oder Unterstützung sein.

Bewusste Entscheidungen

Wenn Sie sich entscheiden und bewusst etwas
wählen, können Sie das Gefühl zurückgewinnen,
dass Sie die Kontrolle über Ihr Leben haben.



Nicht perfekt

Setzen Sie sich nicht unter Druck, alles perfekt zu machen. Dies kann zu Unzufriedenheit, Enttäuschung und Zwang führen.

Gesund essen

Ein Mangel an Nährstoffen kann Sie noch lustloser und depressiver machen. Essen Sie daher eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.

Frische Luft

Sonnenlicht und frische Luft können sich positiv auf Ihre Stimmung auswirken.

Entspannungsübungen

Entspannungsübungen können Ihnen helfen, Ihren Körper und Geist zu beruhigen.

Spaß haben

So schwer es auch ist, versuchen Sie, weiterhin Spaß zu haben. Denken Sie an Dinge, die Ihnen vor Ihrer Depression Freude bereitet haben. Nehmen Sie sie wieder auf. Sie werden sehen, dass Sie sich danach besser fühlen.

Übung:

Die Situation in Ihr Leben integrieren

Um diese Situationen besser zu erkunden, können Sie die folgenden Fragen für die zwei oder drei wichtigsten stressigen Situationen beantworten:

Was sehe ich mich in der Situation von ... tun? (z.B. weglaufen, schnappen, zurückziehen)

Was fühle ich über die Situation von ...? (z.B. Wut, Angst)

Was denke ich über die Situation von ...? (z.B. was wird daraus werden, ich habe kein eigenes Leben mehr)

Welche Werte werden in der Situation von ... betroffen? (z.B. keine Anerkennung, keine Wertschätzung, keine Kontrolle über die Situation, Gleichgültigkeit der anderen)

1. Ihr Kind kann nicht schlafen und weint ständig.
2. Sie versuchen, eine Verbindung zu Ihrem Kind herzustellen, aber es gelingt Ihnen nicht.
3. Sie sind zu Besuch und Sie und Ihr Kind fühlen sich durch die negative Aufmerksamkeit unwohl.
4. Sie hören vom Arzt, dass eine drastische Behandlung notwendig ist.
5. Ihre Krankenkasse möchte bestimmte Kosten nicht erstatten.
6. Ihr Partner relativiert die Dinge und Sie sind allein für die Pflege verantwortlich.
7. Ihre Freunde lassen Sie im Stich.
8. Ihre Arbeit fordert mehr, als Sie in der Situation mit Ihrem Kind leisten können. ... (ergänzen Sie mit Ihren eigenen Situationen)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was kann ich tun, um die stressige Situation zu vermeiden?

Die negativen Gefühle und Gedanken zeigen an, inwieweit die Situation stressanfällig ist.

Übung:

Stärkung des problem-lösenden Stils

Die folgenden Beispiele, die Sie natürlich mit anderen Situationen ergänzen können, helfen Ihnen, stärkende Situationen zu untersuchen.

1. Sie sehen, wie offen Ihr Kind reagiert.
2. Sie sehen, wie glücklich Ihr Kind ist, wenn es nach Hause kommt.
3. Sie sehen, wie Fachleute sich um Ihr Kind kümmern.
4. Sie bemerken, wie eng Ihre Familie ist.
5. Sie bemerken, wie Sie und Ihr Partner gemeinsam für die zusätzliche Pflege verantwortlich sind.
6. Sie bemerken, wie Ihre Freunde Sie ermutigen.

Ergänzen Sie mit Ihren eigenen Situationen!

A large white rectangular area with a purple border, containing ten horizontal dotted lines for writing.

Übung:

Welche Situationen geben Ihnen Kraft?

Which situations give you strength/positive energy?

Welche Situationen geben Ihnen Kraft/positive Energie? Um diese Situationen besser zu erkunden, können Sie die folgenden Fragen für die zwei oder drei wichtigsten kraftvollen Situationen beantworten:

Die positiven Gefühle, Gedanken und Werte zeigen, inwieweit Sie aus einer solchen

Situation Kraft schöpfen. Sie können die positive Energie aufrechterhalten, indem Sie nach einem Film, Musik, einem Gemälde, einer Geschichte oder einer Metapher suchen, in der Sie sich wiedererkennen und aus der Sie Kraft schöpfen.

Was sehe ich mich in der Situation von ... tun? (z.B. lächeln, umarmen, sprechen)

Was fühle ich über die Situation von ...? (z.B. Freude, Zärtlichkeit, Verbundenheit)

Was denke ich über die Situation von ...? (z.B. was für großartige Fachleute sie sind, was für ein wunderbares Kind ich habe, was für eine großartige Familie wir haben)

Welche Werte werden durch die Situation von ... betroffen? (z.B. Anerkennung, Wertschätzung, das Beste gemeinsam machen, bedingungslose Liebe geben).

Was kann ich tun, um die positive Energie aufrechtzuerhalten?



*Das Beste zusammen
daraus machen;
bedingungslose Liebe
geben*

Unterstützung

Natürlich ist professionelle Unterstützung eine Option und weit verbreitet verfügbar. Viele Eltern haben bereits Kontakt zu einem Psychologen. Vielleicht weniger bekannt ist der Mehrwert eines Trauer-/Verlustberaters oder eines spirituellen Leiters. In einigen Fällen werden Eltern an diese Fachleute zur Unterstützung verwiesen.

Und vielleicht haben Sie bereits eine Überweisung, möchten sie aber für sich selbst oder fühlen sich nicht bereit, sich mit dem lebenden Verlust auseinanderzusetzen. Trauer-/Verlustberater erleben dann, dass sie als Fachleute noch nichts tun dürfen. Dass Eltern oft Termine und

Behandlungen aufschieben, vielleicht um sich selbst über Wasser zu halten. Die Frage, die sich Fachleute dann stellen, ist: Wie erreichen Sie diese Menschen, wie machen Sie ihnen klar, dass sie auch an diesem Teil von sich selbst arbeiten können? Dies betrifft hauptsächlich Familien, die im Krankenhaus gesehen werden, weil sie ihr Bestes tun, um alle Bälle in der Luft zu halten. Ärzte sehen, dass Unterstützung von Vorteil wäre und möchten Hilfe anbieten, aber die Eltern sind skeptisch.

Es wird einige Zeit dauern, bis eine Zeit des Friedens erreicht ist, und dann werden Fragen auftauchen wie: Was nun? Wie wird mein Leben in der Zukunft aussehen? Welche



Entscheidungen habe ich getroffen und welche Entscheidungen darf ich jetzt treffen? Darf ich wieder an mich selbst denken, jetzt, wo ein großer Teil der Pflege für mein Kind abgedeckt ist? Wenn in der Familie Frieden

Wenn in der Familie Frieden herrscht, wird auch mehr Raum für Fragen wie: Was nun? Dies kann auch mit den Energieniveaus zu tun haben. Früher gab es keine Energie, um Dinge anzugehen, und ‚jetzt‘ gibt es Raum dafür.

Das Überleben eines Elternteils in einer Situation mit einem Kind mit besonderen Bedürfnissen geht weiter und weiter, und Eltern müssen

damit umgehen. Frauen reagieren oft anders darauf als Männer. Einige erkennen auch die Trauer in dieser Situation des lebenden Verlusts aufgrund des ständigen Überlebensmodus nicht. In dieser Zeit stehen alle möglichen Dinge auf der ‚Muss‘-Liste: Vereinbarungen treffen, mit hinderlichen Fachleuten umgehen, organisieren, kämpfen und so weiter.

Manchmal sind praktische Dinge, die kleinen Schritte, die eine Tür zum Prozess des lebenden Verlusts öffnen und Raum für den Verlust-/Trauerteil schaffen. Ein Kind, das für ein paar Stunden das Haus verlässt, zum Beispiel. Dies kann Vertrauen schaffen, dass auch andere Ange-



*Dies kann helfen,
Vertrauen aufzubauen,
das auch in anderen
Bereichen genutzt
werden kann.*

legenheiten angegangen werden können. Es kann Raum schaffen, um Klarheit zu gewinnen, dass es tatsächlich ein ‚normaler Prozess‘ ist, wenn man ein Kind hat, das mehr Pflege benötigt, und dass es Zeit bietet, auch an sich selbst als Elternteil zu denken. Sie können von der Emotion aus arbeiten und damit beginnen, Raum zu schaffen, um praktische Angelegenheiten zu realisieren, während Sie auch den umgekehrten Weg gehen können; indem Sie praktische Angelegenheiten realisieren, schaffen Sie Raum, um emotional zu beginnen. In dem Moment, in dem Diagnostik- und Behandlungsgespräche in einem Krankenhaus stattfinden, ist es nicht die Zeit und anscheinend

nicht der Ort, zu fragen: Wie geht es Ihnen jetzt? Erst wenn Sie in Ihr eigenes Leben ‚zurückgeworfen‘ werden, kann Raum entstehen, um über Fragen der Bedeutung und des lebenden Verlusts nachzudenken.

Es gibt auch fast immer einen lebenden Verlust in der Partnerschaftsbeziehung, obwohl dies selten oder nie erwähnt wird. Das ist bereits in einer ‚normalen‘ Situation der Fall, wenn ein Kind geboren wird, aber noch mehr, wenn Sie auch mit Trauer im weitesten Sinne des Wortes umgehen müssen. Sie werden ein anderer Partner in der Beziehung und es gibt kaum Diskussionen darüber. Das Gespräch dreht sich oft um das Kind und an-



dere Kinder, und wenn das Thema der Partnerschaftsbeziehung angesprochen wird, finden die Menschen das konfrontierend, aber hilfreich.

Verfestigter lebender Verlust

Gibt es so etwas wie eingefrorenen lebenden Verlust – parallel zum eingefrorenen dauerhaften Verlust? Ja, zum Beispiel, weil Eltern seit so vielen Jahren im Überlebensmodus sind und mit anhaltendem lebenden Verlust umgehen müssen. Körperlich gibt es viel Schmerz im Körper. Manchmal fühlt sich der Körper an, als ob er eine harte Schale um sich hat, durch die nichts hindurchgelassen wird. Allmählich, durch Körperarbeit (siehe unten) und Bewusstsein, kann jemand lernen, mit den

Ursachen des Schmerzes umzugehen. Sprechen kann hilfreich sein, damit Sie nicht fühlen müssen. Eine gegenteilige Reaktion ist auch möglich, dass Menschen sich körperlich so sehr anspannen, dass sie keine Worte mehr finden können. Ein Gehcoach kann auch effektiv sein: draußen, in Bewegung, während die Aufmerksamkeit nicht direkt auf die Person gerichtet ist.

Wenn Sie viel in Ihrem eigenen Kopf sind, hilft es, sich erklären zu lassen, was passiert und was die Konsequenzen sind und was die ‚Bewältigungsstrategien‘ sind.



Was nun?

Natürlich kann ich nicht tief in Ihr Herz und Ihren Verstand schauen. Ich weiß nicht, wie Sie persönlich lebenden Verlust erleben oder welche Rolle er in Ihrem Leben spielt und wie Sie damit umgehen. Dennoch hoffe ich, dass Sie mit diesem Booklet einige Einblicke gewonnen haben, was lebender Verlust ist, wie er sich manifestieren kann und welche Auswirkungen er auf das Leben eines Menschen haben kann. Haben Sie keine Angst, um Hilfe zu bitten oder darüber zu sprechen, wenn lebender Verlust Ihr Leben beeinträchtigt. Sie dürfen auf Ihre eigene Weise trauern, denn niemand weiß besser, wie es sich anfühlt, als Sie.

Mit freundlichen Grüßen,
Johannes Verheijden

Johannes Verheijden (1965) ist verheiratet und Vater von drei Kindern. Johannes lebt in Zeewolde, in den Niederlanden. Zu seinen Hobbys gehören Arbeiten, Schulungen/ Vorträge geben, Filme schauen, Fantasy-Bücher lesen, Radfahren, Wandern, Schreiben („Wenn Liebe so sehr schmerzt“), (manchmal) irische Volksmusik spielen/komponieren und (häufiger) faul sein. Er genießt auch

gutes Essen, mit oder ohne ein Glas Bier oder Wein.

Erklärung zur Körperarbeit

Körperarbeit nutzt die Intelligenz Ihres Körpers, um Ihr körperliches, emotionales, mentales und spirituelles Wohlbefinden zu fördern. Die Komponenten sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig gemäß verschiedenen Theorien der Körperarbeit.

A young child is shown from the chest up, standing in front of a window. Their eyes are completely covered by a piece of white, translucent fabric. The child is looking out the window with a slight smile. The background is bright and out of focus, suggesting a sunny day. The text is overlaid on the child's torso in a white, cursive font.

*Die Angst vor
Schmerzen ist oft
schlimmer als der
Schmerz selbst.*



Kolophon

Autor
Johannes Verheijden

Chefredacteure
Marjolein van Kessel
& **Lex van der Heijden**

Fotografie & lay-out
Rick Schurink



cmtc.nl



nevusnetwerk.nl

Dieses Buch ist eine
Zusammenarbeit zwischen
CMTC-OVM und
Nevus Netwerk Nederland



cmtc.nl



Nevus Netwerk Nederland

nevusnetwerk.nl

