

## Wissenswertes über prolongierte Trauerreaktion und Trauerbewältigung

Im Unterschied zur Traurigkeit, die nach einer gewissen Zeit wieder vorbei ist, ist bei ausgeprägter Trauer mitunter professionelle Begleitung erforderlich – denn hier geht es um einen länger anhaltenden inneren und äußeren Prozess, der das Maß einer Traurigkeit oft weit übersteigt.

Der Begriff Trauer steht für sowohl emotionale als auch körperliche Reaktionen auf einschneidende Lebensumstände. Meist geht es um einen erlittenen Verlust, etwa in Form von Trennung oder Tod.

Für die Unterscheidung zwischen Trauer und Traurigkeit kann das nahe Umfeld ein guter Indikator sein: Können Freunde und Bekannte den emotionalen Ausnahmezustand des Trauernden nicht nachvollziehen, liegt meist eine Trauer vor. In diesem Fall gilt es, die Verlusterfahrung in Form einer Trauertherapie unter fachlicher Begleitung in unserer Klinik zu verarbeiten.

### Häufige Erkennungszeichen:

- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Appetitmangel
- Körperliche Symptome
- Unfähigkeit, andere um Hilfe zu bitten, selbst etwas zu erledigen
- Überaktivität
- Sinnestäuschungen
- Mit dem Verstorbenen sprechen
- Konzentrationsstörungen, Verwirrung

- Überempfindlichkeit
- Kontaktverweigerung
- Verändertes Zeitgefühl
- Unverständliche Träume
- Gefühl der Sinnlosigkeit des eigenen Lebens und des eigenen Tuns