

Koordinationsstelle für psychische Gesundheit im Alter  
Gerontopsychiatrische Fachkoordination Oberfranken (GeFa OFR)

# merk!*würdig*

Infoblatt Gerontopsychiatrie – Ausgabe November 2024

Thema: „Trauer(n)“



Sehr geehrte Damen und Herren,

heute darf ich Ihnen die achte Ausgabe des **merk!*würdig*** zukommen lassen. Das Infoblatt **merk!*würdig*** ist ein Angebot für Fachkräfte der Alten- und Gesundheitshilfe sowie alle am Thema Interessierte.

## Das Infoblatt **merk!*würdig*** informiert über:

- jeweils ein bestimmtes Thema aus dem Bereich Gerontopsychiatrie
- Termine, Fachtage, Literatur- und Filmtipps, u.ä.
- Aktivitäten der Gerontopsychiatrischen Fachkoordination Oberfranken

## Was ist das Ziel?

Ziel dieses Infoblattes ist es, für die älteren Menschen mit psychischen Problemen eine verbesserte Versorgung in Oberfranken zu erreichen, sowie Vorurteile und Ängste in der Bevölkerung abzubauen. Dies soll u.a. dadurch bewirkt werden, indem wir uns als Fachleute der verschiedenen Berufsgruppen miteinander vernetzen, weiterbilden, austauschen und zusammenarbeiten.

## Inhaltsverzeichnis

1. Thema „Trauer(n)“ .....	2
1.1. Warum dieses Thema? .....	2
1.2. Merk! <i>würdige</i> Fakten .....	2
1.3. Grundsätzliches - Was ist Trauer? .....	3
2. Im Gespräch mit... .....	4
3. Aus dem Methodenkoffer.....	6
4. Literatur, Filme, etc. zum Thema .....	7
4.1. Bücher.....	7
4.2. Kostenlose Broschüre .....	7
4.3. Film .....	8
5. Verfügbare Vorträge der GeFa Oberfranken .....	8

# 1. Thema „Trauer(n)“

## 1.1. Warum dieses Thema?

„Unser menschliches Leben ist vom Loslassen geprägt – auch wenn sich die meisten Menschen in erster Linie mit dem beschäftigen, was sie erreichen wollen. Wir Menschen gewinnen nicht nur – andere Menschen, Kompetenzen, Reife, Erfolg, Fitness, Anerkennung, Liebe, Berührungen, Lebensfreude ... – wir verlieren auch. ... Freunde und Freundinnen, Partner und Partnerinnen durch Tod, Trennung oder einfach, weil die Wege auseinander gehen.“<sup>1</sup> Das Erleben dieses Trauerns beim Loslassen ist nicht nur auf das Alter beschränkt, kommt aber im Alter immer häufiger vor. Auch um die verlorene Gesundheit aufgrund einer Krankheit, Verlust von Unabhängigkeit und Lebensqualität oder den Beruf kann man trauern. Diese Verluste können ebenfalls zu Trauerreaktionen führen, die verarbeitet werden wollen. Trauer kann, wenn sie nicht angemessen „behandelt“ wird, zu psychischen Erkrankungen führen. Bei der psychischen Stabilisierung der Betroffenen kann eine frühe Intervention und Unterstützung helfen.

Das Verständnis von Trauer und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit im Alter ist insgesamt von entscheidender Bedeutung, um betroffenen Personen angemessen zu unterstützen und ihre Lebensqualität zu steigern.

## 1.2. Merkwürdige Fakten

Es gibt viele kulturelle Unterschiede in der Art und Weise, wie Trauer ausgedrückt und ritualisiert wird. **Trauer ist universell**, aber **kulturell verschieden**. In einigen Kulturen sind etwa lautes Weinen oder besondere Kleidung als öffentliche Trauerrituale üblich, während in anderen Kulturen eher privat getrauert wird.<sup>1</sup>

**Trauer hat Auswirkungen auf das Gehirn:** Untersuchungen haben ergeben, dass eine starke emotionale Belastung, wie sie bei Trauer auftreten kann, die Funktion des Gehirns beeinträchtigen kann. Es besteht die Möglichkeit, dass Gehirnbereiche, die mit Emotionen und Gedächtnis verbunden sind, beeinträchtigt werden.<sup>2</sup>

### **Männer und Frauen trauern unterschiedlich:**

„Wie sich Trauer auswirkt, ist grundsätzlich und unabhängig vom Geschlecht sehr unterschiedlich“, sagt der Trauerbegleiter und Autor Thomas Achenbach. Was vor allem den Männern dabei am meisten zu schaffen mache, sei die Ohnmacht, die zu einer Verlustkrise immer dazugehört. Männer trauern oft nicht so sichtbar. Sie redeten weniger über ihre Gefühle und gehen eher mit Verstand an Themen wie Trauer und Verzweiflung heran: „Sie wollen Wissen sammeln. Wenn Sie Männer zu einer Gesprächsgruppe einladen, haben Sie ein Problem, weil kaum jemand kommt. Aber ein Wanderwochenende für trauernde Väter oder Fahrradtouren für Trauernde werden angenommen.“<sup>3</sup>

**Nach einem Jahr** kann die Trauer weiterhin **stark** sein: Viele Menschen sind der Ansicht, dass die Trauer nach der ersten Phase der Bewältigung der Trauer nachlässt. Allerdings kann die Trauer noch lange nach dem Verlust spürbar sein, und einige Leute zeigen besonders starke emotionale Reaktionen an bestimmten Tagen, wie zum Beispiel am Todestag.<sup>4</sup>

### 1.3.Grundsätzliches - Was ist Trauer?

Trauer ist ein tiefes, oft schmerzhaftes Gefühl, das wir erleben, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren oder eine bedeutende Veränderung in unserem Leben erfahren. Sie ist ein natürlicher Teil des Lebens und eine Reaktion auf Verlust. In der Regel wird Trauer durch den Tod eines Menschen ausgelöst, kann aber auch durch andere bedeutende Verluste wie den Verlust eines Arbeitsplatzes, das Ende einer Beziehung oder eine schwere Erkrankung hervorgerufen werden.

Für viele Menschen ist Trauer ein intensives, oft langanhaltendes Gefühl, das verschiedene Formen annehmen kann. Es kann sich in Traurigkeit, Wut, Schuld, Angst oder Verwirrung äußern. Die Art und Weise, wie Trauer erlebt und verarbeitet wird, kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Es gibt keine richtige oder falsche Art zu trauern; jede Person hat ihren eigenen Weg, mit Verlust umzugehen.

Trauer kann auch körperliche Auswirkungen haben, wie Müdigkeit, Schlafstörungen oder Appetitveränderungen. Emotional kann sie sich in Form von Weinen, Rückzug oder auch einer gewissen Unempfindlichkeit zeigen. Manche Menschen finden Trost in Gesprächen mit Freunden und Familie, während andere sich in ihrer Trauer eher allein fühlen.

Wichtig ist, dass Trauer Zeit braucht und dass es hilfreich sein kann, sich Unterstützung zu suchen. Dies kann durch Gespräche mit vertrauten Menschen, durch Selbsthilfegruppen oder durch professionelle Beratung geschehen. Auch Rituale, wie das Gedenken an den Verstorbenen oder das Abschließen eines Kapitels im Leben, können einen wichtigen Teil des Trauerprozesses darstellen.

Die Trauer wird oft in Phasen beschrieben, aber diese Phasen sind nicht zwingend linear oder bei jedem gleich. Häufig werden Phasen wie Schock, Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression und Akzeptanz genannt. Es ist jedoch normal, dass Menschen zwischen diesen Phasen hin und her wechseln oder sie in unterschiedlicher Reihenfolge erleben.

Trauer ist eine sehr persönliche Erfahrung, und es ist wichtig, sich selbst die Zeit und den Raum zu geben, die man benötigt, um den Verlust zu verarbeiten.<sup>5</sup>

#### Fazit:

Nicht nur der Verlust eines geliebten Menschen, sondern auch große Veränderungen im Leben können Trauer auslösen. Diese prägt sich bei jedem Menschen anders in Gefühlen und körperlichen Empfindungen aus, was den Prozess zu einem individuellen Erlebnis macht. Es gibt nicht den einen Weg, um mit Trauer umzugehen. Es ist vielmehr entscheidend, den eigenen Gefühlen Raum zu geben und sich die notwendige Zeit zu nehmen. Freunde, Familienmitglieder oder Fachleute können in dieser schweren Zeit unterstützen und dabei helfen, den Schmerz zu lindern. Auch Rituale und das Wissen, um die Vielfalt des Trauerns, können helfen den Trauerprozess zu gestalten. Es ist wichtig, sich selbst in der Trauer zu akzeptieren und einen eigenen Weg zu finden, um mit dem Verlust umzugehen.

#### Quellen:

<sup>1</sup> Baer, U. & Frick-Baer, G. (2008). *Vom Trauern und Loslassen*.

<sup>2</sup> Wolf, C. C. (2024, 1. März). »Das Gehirn befindet sich in einem Lernprozess«. Spektrum.de. <https://www.spektrum.de/news/trauer-das-gehirn-befindet-sich-in-einem-lernprozess/2204334>

<sup>3</sup> Vorberg, L. (2024, 27. März). Männer trauern anders als Frauen - So äußert sich die Trauer. *RP ONLINE*. [https://rp-online.de/leben/gesundheit/%20psychologie/maenner-trauern-anders-als-frauen-so-aeussert-sich-die-trauer\\_aid-109669809](https://rp-online.de/leben/gesundheit/%20psychologie/maenner-trauern-anders-als-frauen-so-aeussert-sich-die-trauer_aid-109669809)

<sup>4</sup> Waßermann, L. (2016, 25. Dezember). *Nach schwerem Verlust: Nach schwerem Verlust: Warum ein Trauerjahr nicht ausreicht*. ZEIT ONLINE ze.tt. <https://www.zeit.de/zett/2016-12/nach-schwerem-verlust-warum-ein-trauerjahr-nicht-ausreicht>

<sup>5</sup> Wagner, B. (2019). *Psychotherapie mit Trauernden: Grundlagen und therapeutische Praxis. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial*.

## 2. Im Gespräch mit...



... **Sybille Sauerbrey**

... Sozialarbeiterin

... Hospizkoordinatorin Hospiz-Initiative Fichtelgebirge e.V.

... Kontakt:

- Tel.: 09232 / 1839988
- Mail: [info@hospiz-fichtelgebirge.de](mailto:info@hospiz-fichtelgebirge.de)

... Arbeitsschwerpunkte:

- Einteilung der ehrenamtlichen Begleitung
- Organisation der Ausbildungskurse
- Verwaltung
- Öffentlichkeitsarbeit

*Frau Moritz: Was sind die häufigsten Trauerreaktionen, die Sie bei (älteren) Menschen beobachten?*

Frau Sauerbrey: Also, ich glaube, einen Unterschied zwischen den Trauerreaktionen bei Älteren oder bei Jüngeren, gibt es kaum, weil wir alle gebeutelt sind, erstmal. Dass man das gar nicht wahrhaben will, dass man in so einer Schockstarre ist und dass einfach erstmal die Zeit stillsteht. Also die Erde dreht sich nicht mehr so für einen, das haben alle. Die einen werden dann ganz schnell aktiv oder versuchen im Außen irgendwie so zu tun, als ob nichts gewesen wäre. Und andere bleiben einfach mal stecken und kommen erstmal nicht raus. Und bei den Älteren erlebe ich es oft nochmal so, wenn lange Ehen, so eine symbiotische Paarbeziehung waren, dass man einfach aufpassen muss, dass der Wunsch dem Partner nach zu sterben ganz groß ist. Das ist das Schwierige. Und dann kommt das Gefühl der Leere, man ist antriebslos, man kann nicht schlafen, man hat keinen Appetit, man stellt sich die Frage ‚Für was muss ich überhaupt noch aufstehen?‘. Das Umfeld bei einem älteren Menschen ist noch dazu eh schon ausgedünnter als im normalen Setting. Das ist die große Herausforderung, dass auch die älteren Menschen gesehen werden und dass man auf diese Personen aktiver zugehen muss. Die Angst vor der Einsamkeit und dem Alleinsein ist brutal, auch zu merken, wenn man nicht mehr so in der Kraft ist. Nicht zu wissen, wie soll ich jetzt allein weiter machen. Ich habe jetzt kein Gegenüber mehr, mit dem ich 60 Jahre alles besprochen habe, aber ich will auch meinen Kindern nicht zur Last fallen. Da muss man schon sehr aufpassen.

**Zitat: „Das Wichtigste ist Da sein, einfach nur Da sein.“**

*Frau Moritz: Wie können Angehörige und Freunde Trauernde in ihrer Verarbeitung unterstützen?*

Frau Sauerbrey: Ganz wichtig ist es zu versuchen den Alltag einfach weiterzuführen. Und die Betroffenen darin zu unterstützen, dass man einmal am Tag etwas Warmes zu essen hat, dass man anruft, dass man hinget und sie nicht überfordert mit Floskeln wie ‚Ach, das wird schon‘ oder so gutgemeinten Worten, sondern einfach ihnen Zeit lässt, sie in den Arm nimmt und sagt, ‚Mensch, das ist wirklich schlimm, was dir gerade widerfährt‘. Als Angehöriger kann man einfach nur da sein und das mit aushalten und morgen komm ich wieder, nicht überfordernd. Auch die Gefühle nicht glattbügeln, einfach da sein und ganz unaufgeregt und keine großen Forderungen stellen. Einfach mal mithelfen zu waschen, gemeinsam das Essen zuzubereiten, das Wichtigste ist Da sein, einfach nur Da sein. Es ist aber auch oft schwierig, dadurch dass Angehörige gar nicht in der Nähe sind und dann wird ein Aktionsplan gemacht, der auch wieder nur die Betroffenen stresst. Denn sie wollen ja vor allem auf gar keinen Fall zur Last fallen.

Deswegen merkt man das dann als Außenstehender gar nicht so und denkt, dass derjenige das ja gut überstanden hat. Aber da muss man schon dann einfach auch Da sein und gucken, ist das wirklich so, kann der wirklich was, oder geht er noch zum Einkaufen und so diese ganz kleinen Dinge. Da ist es ja auch ganz wichtig Alltagsbegegnungen zu haben, weil die Menschen ja oft gar nicht mehr so eingebunden sind. Da ist es wichtig, dass auch die Sprechstundenhilfe beim Hausarzt mal ein nettes Wort übrig hat oder jemand vom ambulanten Dienst aufmerksam ist. Das ist eine große Herausforderung vor allem für alleinstehende Menschen.

*Frau Moritz: Welche Rolle spielen Rituale in der Trauerbewältigung, und wie können sie älteren Menschen helfen?*

Frau Sauerbrey: In der akuten Phase zum Beispiel ans Grab gehen, eine Kerze dort anzünden, Blumen niederlegen, in die Kirche gehen, viele finden dort Trost. Auch zuhause eine Kerze anzünden, das Lieblingsessen kochen, Bilder und Fotos anschauen und das mit jemandem, der sich Zeit nimmt und darüber ins Gespräch kommt. Das Einzige, was von einem geliebten Menschen bleibt, ist die Erinnerung. Trauernde haben oft wahnsinnige Angst, dass die Person in Vergessenheit gerät. Da ist es schön, wenn ein Bild aufgehängt wird, man gemeinsam mit anderen Menschen wichtige Orte nochmal besucht - Lieblingsorte, wie das Café, in dem man immer mit Freunden gemeinsam war, eigentlich ganz einfache Dinge. Das kann das auch wieder helfen, die Trauer auch herauszulassen, die Tränen fließen zu lassen. Weinen hilft beim Stressabbau, Cortisol kann abgebaut werden, Tränen helfen dabei. Man braucht keine Angst haben, vor Tränen. Trauern ist kein statischer Prozess, sondern ein lebendiger. Die Gefühle müssen ihren Kanal finden. Natürlich löst das bei den Angehörigen oft Verzweiflung aus, wenn jemand weint, man kann dann eine Umarmung anbieten, das Gegenüber halten, Körperkontakt herstellen.

Zitat: „Trauern ist kein statischer Prozess, sondern ein lebendiger.  
Die Gefühle müssen ihren Kanal finden.“

*Frau Moritz: Könnten Sie Beispiele für spezifische Angebote oder Unterstützungsmöglichkeiten der Hospiz-Initiative Fichtelgebirge e.V. für trauernde Menschen nennen?*

Frau Sauerbrey: Die Hospiz-Initiative Fichtelgebirge e.V. hat Hospizbegleiterinnen, die zusätzlich noch eine Trauerbegleiter-Ausbildung gemacht haben und die können dann in Einzelgesprächen, die Trauernden begleiten. Das ist am Anfang ganz wichtig, weil dann oft die Verzweiflung so groß ist und die Trauernden ganz viel Platz und Raum für ihre Not brauchen, dass sie diese auch mitteilen oder sich auch mal ausweinen können. Dass sie auch ihre Verzweiflung mal zum Ausdruck bringen können. In Selb gibt es einmal im Monat das Trauer/Lebenscafé, in dem Menschen, die eine Verlusterfahrung erlebt haben sich zum Frühstück treffen. Die zwei Trauerbegleiterinnen, die das machen, überlegen sich auch immer mal wieder Programm, zum Beispiel fahren sie gemeinsam in die Großstadt oder gehen wandern, je nach dem, was die Gruppe gerade so braucht. Es gibt aber auch Zeiten, wo es Input gibt, wie kann Trauer erklärt werden, was kann hilfreich sein. Da entsteht eine schöne Gemeinschaft, die sich auch über dieses monatliche Treffen hinaus, verabreden. Das ist eigentlich das Ziel, dass sie so wieder in ihr eigenes Leben zurückkommen und das auch ohne sich immer erklären zu müssen. Das ist eine ganz wichtige Stütze.

Der Kontakt zum Treffen geht über uns Hospizkoordinatoren, wir geben das weiter an die Hospizbegleiterinnen und die machen dann ein Vorgespräch, was die Trauernden brauchen oder bereiten sie auf die Treffen vor. Es ist ja auch ganz unterschiedlich, wer zu solchen Treffen geht. Es gibt Leute, die sind schon seit drei oder vier Jahren im Kreis, die haben andere Bedürfnisse als jemand, der ganz frisch verwaist ist und einen hohen Redbedarf hat. Da ist die große Kunst der Begleiterinnen, diese unterschiedlichen Bedürfnisse in eine Gruppe zu integrieren und jedem so seinen Raum zu geben. Deswegen ist es gut, wenn man ein Vorgespräch hat und dann schaut, ob es schon zur Gruppe passt oder ob es vielleicht so schwer ist, dass es auch einer professionellen Hilfe bedarf.

*Frau Moritz: Was würden Sie älteren Menschen empfehlen, die Schwierigkeiten haben, mit ihrer Trauer umzugehen?*

Frau Sauerbrey: Man muss erstmal gut hinschauen, wer beurteilt das Trauern. Wichtig ist es, wenn das von den Betroffenen selbst kommt. Wenn die sagen, ich komm da nicht mehr klar, ich steck in einer Sackgasse. Dann ist auch die Bereitschaft da, dass sich auch etwas verändern kann. Wenn aber jetzt die Angehörigen ungeduldig sind, da wäre ich sehr vorsichtig. Weil die Trauerprozesse so individuell sind, wie wir Menschen individuell sind, da gibt es kein Rezept. Da kann man auch immer wieder, wenn man meint, man hat jetzt den Alltag im Griff, wieder Rückschritte machen. Momente der tiefen Trauer, können immer wieder kommen. Wichtig ist es, dass die trauernde Person das Signal gibt, dass sie Hilfe braucht. Das ist die Voraussetzung, aber dann wird es leider sehr schwierig jemand geeigneten zu finden, wenn es keine Angehörige gibt. Auch die psychiatrischen Einrichtungen, die dann Diagnosen wie „Altersdepression“ oder „pathologische Trauerreaktion“ feststellen könnten, sind sehr ausgelastet und man braucht viel Glück für einen Platz. Ein guter Hausarzt könnte da etwas auffangen, ansonsten eventuell auch die Versorgung über einen ambulanten Dienst, die auch in solchen Situationen unterstützen und eventuell weitere Schritte einleiten, wie zu einer Beratungsstelle zu gehen. Aber das Problem ist gerade bei den älteren Menschen, dass die oft gar nicht wissen, wo sie sich hinwenden sollen. Die sagen dann lieber, dass sie das schon aushalten. Diese Personen dann irgendwo abzuholen, ist ganz schwierig. Angehörige haben oft ein anderes Tempo als die Trauernden selbst.

Zitat: „Weil die Trauerprozesse so individuell sind, wie wir Menschen individuell sind, da gibt es kein Rezept.“

*Frau Moritz: Wie unterscheiden sich normale Trauerreaktionen von pathologischen Trauerstörungen, und ab wann sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?*

Frau Sauerbrey: Pathologisch ist es dann, wenn diese Trauer den Menschen daran hindert, überhaupt nochmal einen Alltag zu leben, der irgendwie bewältigbar ist. Wenn die Person vor lauter Sehnsucht nach dem verlorenen Partner nicht mehr isst, sich nicht mehr wäscht, sich nicht mehr um sich selbst kümmert und das über einen längeren Zeitraum, wo dann auch wirklich Gefahr im Verzug ist, dann muss eingegriffen werden. Da braucht es aber auch wieder ein aufmerksames Umfeld. Wenn die trauernde Person sich selbst überhaupt nicht mehr versorgen kann, dann muss aufgemerkt werden und zusätzliche Unterstützung dazu gezogen werden. Im Alltag zeigen sich aber oft Probleme für sich selbst weiterzuleben. Was macht mein Leben lebenswert? Wenn es darauf keine Antworten mehr gibt, dann braucht es Unterstützung.

*Frau Moritz: Vielen Dank für das Gespräch, Frau Sauerbrey von der Hospiz-Initiative Fichtelgebirge e.V.!*

### 3. Aus dem Methodenkoffer...

Im Folgenden werden Handlungsweisen und Wissenswertes aufgeführt, die in der praktischen Arbeit mit älteren Menschen hilfreich sein können (aus „Nichts ist mehr, wie es war. Impulse und Anregungen für Menschen in Trauer“ der Elisabeth-Kübler-Ross- Akademie):

- Für Zeiten großer Verzweiflung ist es hilfreich, einen »**NOTFALLKOFFER**« parat zu haben. Das ist ein einfacher Zettel, auf dem Sie vier Punkte notieren:
  - 1 Mich beruhigt, wenn ...
  - 2 Und hilfreich ist auch, wenn ich ...

3 Ich kann immer anrufen bei ...

4 Mein allererster kleiner Schritt, wenn scheinbar nichts mehr geht:

Sie können diese Punkte auf einen oder mehrere Zettel schreiben und gut sichtbar in Ihrer Wohnung platzieren, z.B. am Bett, am Kühlschrank, am Spiegel im Bad, an der Garderobe, im Geldbeutel.

- **STRUKTUR IST WICHTIG, SIE GIBT STABILITÄT UND HALT** - Essen, Trinken, Schlafen, Körperpflege, Bewegung etc.

WIE SIEHT IHRE TAGESSTRUKTUR AUS?

- Wann stehen Sie für gewöhnlich auf?
- Was tun Sie direkt nach dem Aufwachen?
- Wo trinken Sie am liebsten Ihren ersten Kaffee/Tee?
- Haben Sie ein Lieblingsduschgel?
- Wonach richtet sich Ihre Kleidung?
- Gehen Sie täglich raus? Spazieren, Einkaufen, eine Verabredung?
- Wie sieht Ihr Speiseplan aus? Was essen Sie gerne?
- Was tun Sie die letzte halbe Stunde vor dem Schlafengehen?

WAS FEHLT? Kontakt zu anderen Menschen, Ablenkung, Zerstreuung, Entspannung, das Schöne?

## 4. Literatur, Filme, etc. zum Thema

### 4.1. Bücher

- „Alleine weiterleben: Wenn der Partner stirbt: Den heilsamen Weg der Trauer finden“ von Eva Terhorst



Der Verlust des Partners, des Ehemanns oder Lebensgefährten, ist für jede Frau ein Schicksalsschlag. Ganz gleich, ob jung oder alt, ob die Partnerschaft schon sehr lange oder erst kurz bestand, ob die Beziehung noch „glücklich wie am ersten Tag“ war oder Liebe und Leidenschaft über die Jahre hinter die Anforderungen des Alltags zurückgetreten ist: wenn der Partner gestorben ist, erschüttert dies Körper, Geist und Seele.

Eva Terhorst beschreibt in ihrem neuen Buch, wie Frauen die vielfältigen Herausforderungen nach dem Tod ihres Partners bestehen können. Sie begleitet die Frauen in der Zeit der Umwälzung, gibt Impulse, konkreten Rat sowie Tipps und unterstützt die Witwen mit Affirmationen und Traumreisen. So können Frauen ihren heilsamen Weg in der Trauer finden. Irgendwann, nach viel Trauer, Mut, Achtsamkeit, Arbeit und Energie darf das Leben sich wieder gut anfühlen.

- „Meine Trauer wird dich finden: Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit“ von Roland Kachler

Der führende Trauerexperte Roland Kachler hat nach dem Unfalltod seines 16-jährigen Sohnes einen neuen Weg der Trauerbewältigung gesucht und gefunden. Statt den Verstorbenen »loszulassen«, zielt die Methode des Autors darauf, die Liebe für den Verstorbenen so zu bewahren, dass eine liebevolle innere Beziehung entstehen kann und auch wieder Glück erlebt werden darf. Die praktischen Übungen, Hinweise und Tipps am Ende jedes Kapitels helfen, diesen neuen Weg zu gehen.

### 4.2. Kostenlose Broschüre

„Nichts ist mehr, wie es war. Impulse und Anregungen für Menschen in Trauer“ der Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie

Download möglich unter: <https://elisabeth-kuebler-ross-akademie.de/veroeffentlichungen>



### 4.3. Film

#### „Carla – stärker als der Tod“

vom 04.10.2022, Friederike klopft an!, SWR-Fernsehen, Dauer: 28:52 Minuten

Aus einem schweren Schicksalsschlag Mut und Kraft schöpfen? Nach dem frühen Krebstod ihres Mannes eröffnet Carla Rauch mit 50 ein Hotel in Rheinland-Pfalz. Sie zeigt Friederike Kempter, wie aus Trauer innere Stärke erwachsen kann.

Hier geht es zum Film...

### 5. Verfügbare Vorträge der GeFa Oberfranken

Folgende Vorträge können oberfrankenweit und kostenlos unter Absprache gebucht werden. Fachkräfte können zu diesen Themen auch bezüglich mehrstündiger Schulungen anfragen:



Foto: pexels-karolina-grabowska-4195401

Angsterkrankungen im Alter

Einsamkeit im Alter

Psychotische Störungen im Alter

Suizidalität im Alter

Depression im Alter

Resilienz im Alter

Selbstfürsorge im Alter

Falls Sie andere Themenwünsche zur Gerontopsychiatrie haben, melden Sie sich gerne.

An dieser Stelle verabschiedet diesmal nicht wie gewohnt Alexandra Pape von Ihnen – seit 01.09.2024 habe ich - Lisa-Maria Moritz - die Stelle in der Koordinierungsstelle für psychische Gesundheit im Alter übernommen. Ich bin 32 Jahre alt, Gerontologin und freue mich auf die neuen Aufgaben und Themen.

Kommen Sie bitte generell bei Fragen, Wünschen oder Anmerkungen gerne auf mich zu, ich freue mich immer über eine gute und konstruktive Zusammenarbeit! Ich hoffe, dass ich Ihnen mit dieser achten Ausgabe des Infoblattes Gerontopsychiatrie „**merk!würdig**“ ein paar hilfreiche Anregungen für Ihre Arbeit mit Senior:innen geben konnte.

Viele Grüße,  
*Lisa-Maria Moritz*

Lisa-Maria Moritz

Gerontologin (M.Sc.)



**Koordinationsstelle für psychische Gesundheit im Alter**

Gerontopsychiatrische Fachkoordination  
Oberfranken (GeFa OFR)  
Mail: lisa-maria-moritz@diakonie-hochfranken.de

Die Gerontopsychiatrische Fachkoordination Oberfranken (GeFa OFR) richtet sich an alle in der Gerontopsychiatrie Tätigen, an Fachkräfte der Alten- und Gesundheitshilfe, an Betroffene und Angehörige. Ziele sind die Verbesserung der Versorgungsstruktur älterer Menschen mit psychischen Belastungen, die Stärkung präventiver Maßnahmen zur Vermeidung oder Verzögerung intensiverer Behandlungsformen, sowie die Zusammenführung und Vermittlung gerontopsychiatrischer Kompetenzen auf verschiedenen Ebenen. Dabei liegt der Fokus auf allen psychischen Erkrankungen **neben** der Demenz.