

12. Dezember 2016

Mit Online-Selbsthilfe von Selfapy Wege aus der Trauer finden

Der Verlust eines geliebten Menschen – ganz gleich ob unvermittelt oder nach einem schweren Leidensweg – reißt Hinterbliebenen den Boden unter den Füßen weg. Nicht selten wird der Schmerz zur unerträglichen Belastung, die Trauer nimmt überhand und ein Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Leere stellt sich ein, während der Alltag unerträglich wird. Das Online Selbsthilfe Portal Selfapy nimmt sich der Hilflosigkeit Betroffener an und zeigt Wege aus dem Kummer auf. Individuelle Kursangebote und das Erlernen spezieller Bewältigungsmechanismen helfen Angehörigen dabei, den Schmerz zu verarbeiten, das Ohnmachtsgefühl zu überwinden und mittels sozialer Kontakte, zurück in den Alltag zu finden.

Kati Bermbach, Selfapy-Gründerin und Psychologin, erklärt, wo die Unterschiede zwischen einem gesunden Trauerzustand und einer ernstzunehmenden Depression liegen und wo das Online Programm ansetzt: „Nach einem Todesfall stellen sich vier verschiedene Phasen der Trauer bei den Hinterbliebenen ein. Diese Stadien werden von jedem Menschen in einem individuellen Tempo mit unterschiedlicher Intensität durchlaufen“, erklärt Kati Bermbach. Die Psychologin, die an der Charité zwei Jahre lang Menschen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen betreute, begleitete viele Trauernde durch diese Gemütswechsel. „Die erste Phase der Trauer ist meist Verleugnung. Der Schock sitzt tief, man ist wie in Trance, kann das Geschehene nicht begreifen. Nicht jeder Betroffene ist stark genug, diesen Zustand alleine zu überwinden“, erklärt Bermbach.

Die Nutzerstatistiken des Online-Portals Selfapy, das an Depression und Angst erkrankten Menschen Soforthilfe via Online Kursen und Telefonaten mit Psychologen bietet, belegen Trauer als einen starken und weit verbreiteten Auslöser für Depressionen: 50% der rund 1.000 registrierten Nutzer geben an, der Tod eines nahestehenden Menschen habe dazu beigetragen, dass sie sich für das Selbsthilfeprogramm Selfapy und psychologische Betreuung entschieden haben. „Mit Selfapy möchten wir Trauernden neue Zuversicht und Kraft schenken, damit sie die erste Schockstarre möglichst schnell überwinden können“, sagt Bermbach. Im Anschluss bestimmen Schmerz, Verzweiflung und Sehnsucht das Gefühlslieben. Aber nicht nur die Emotionen reagieren extrem, auch der Körper ist von der Trauer gezeichnet.“ Aus Müdigkeit wird Unruhe, aus Hunger Appetitlosigkeit und aus Trauer wird Wut“, ergänzt Bermbach.

Ein Tool des Trauerbewältigungsprogramms von Selfapy ist das Expressive Schreiben. Hier wird der Gedankenfluss schriftlich festgehalten. „Viele Trauernde schreiben über die verlorene Person, andere machen ihren Gefühlen Luft und erzählen, was sie bedrückt. Diese Übung kann sehr schmerzhaft und intensiv sein, wirkt zugleich aber auch unheimlich befreiend“, berichtet Bermbach. Darüber hinaus hilft Selfapy, den Fokus auf die positiven Dinge im Leben zu richten und animiert die Trauernden, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. „Es kann sehr hilfreich sein, mit Freunden und Bekannten über seinen Verlust zu sprechen, weswegen wir zu sozialer Interaktion ermutigen. Es ist wichtig, sich nicht zu verschanzen“.

Hinzu kommt, dass ein Todesfall häufig mit belastendem Wandel und viel Organisation einhergeht: Beisetzungen müssen geplant, Hausstände aufgelöst, das Umfeld informiert werden. „Auf Angehörigen kommen viele Aufgaben zu, die einer erfolgreichen Trauerbewältigung im Weg stehen und zu Überforderung und Ohnmachtsgefühlen führen können“, erklärt die Psychologin. Selfapy hilft dabei, diese Arbeiten zu strukturieren und einen geregelten Tagesablauf festzulegen, sodass dem Trauern und Regenerieren genügend Raum eingeräumt wird.

Trauernde erhalten bei Selfapy einen 9-wöchigen Online Kurs mit wöchentlichen psychologischen Gesprächen. Betroffene finden danach oft in den Alltag zurück: Die Phase der Neuorientierung setzt ein und Betroffene finden zu ihrem gewohnten Rhythmus zurück. Die Aufmerksamkeit gilt wieder anderen Themen, nach und nach werden auch wieder positive Erlebnisse und Gedanken zugelassen. Es stellt sich eine Art „neues Gleichgewicht“ ein, bei

dem Körper und Seele wieder im Einklang miteinander stehen. „Die Menschen wissen, dass der verlorene Mensch nicht ersetzt werden kann. Aber sie haben gelernt, die positiven Erinnerungen an gemeinsame Momente in Kraft und Energie für die Zukunft umzuwandeln. Die Trauerarbeit ist dann abgeschlossen“, erklärt Bermbach.

Was aber, wenn sich das neue Gleichgewicht nicht einstellt und die Trauer zum Dauerzustand wird? „Trauer ist ein starkes, lautes und zermürbendes Gefühl, wohingegen sich Betroffene einer Depression einfach nur leer fühlen“, so Bermbach. Es sei ganz normal, dass nach dem Verlust eines geliebten Menschen die Traurigkeit in Etappen immer wieder zurückkehrt – ganz besonders, wenn Hinterbliebene an mit Erinnerungen verbundene Orte kommen oder Momente erleben, welche gemeinsam Erlebtes lebendig werden lassen. Sollte das Gefühl jedoch nicht nachlassen und der Alltag dauerhaft von Antriebslosigkeit und Leere beherrscht sein, kann die Verlusterfahrung in eine ernstzunehmende Depression münden. „Wenn die Trauer über viele Monate bestehen bleibt, und sich keine Besserung abzeichnet, sollten Betroffene sich Hilfe holen“, so Bermbach. In diesem Fall bietet Selfapy eine intensivere und längere Betreuung an. Nach 3 Monaten erfahren Kurs-Teilnehmer Dank der Online Kurse und psychologischen Betreuung eine durchschnittliche Reduktion der depressiven Symptomatik von knapp 50%.

Selfapy