**Damit die Trauer nicht im Kopf bleibt**

Hilfe zur Selbsthilfe: Niedersachsens Hospizdienste im HPVN bieten facettenreiche Trauerbegleitung

Trauer ist eine ganz normale emotionale Reaktion und kennt viele Facetten. Wer einen geliebten Menschen verliert, trauert auf seine ganz persönliche Art. Der eine braucht Zuspruch, der nächste ein offenes Ohr oder eine Schulter zum Anlehnen. Entsprechend facettenreich ist das Angebot, mit dem die 123 ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienste sowie die 28 Träger stationärer Hospize und palliativer Einrichtungen in Niedersachsen als Mitglieder im Hospiz- und Palliativverband Niedersachsen (HPVN) mittlerweile auf die individuellen Bedürfnisse der Trauernden zugehen. Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung Ende Oktober in Varel stellten die einzelnen Hospizvereine ihre Angebote vor und tauschten Erfahrungswerte aus.

Das Spektrum reicht von „Trauercafés“ und „Trauertreffs“ über „Trauerfrühstück“ und „Trost spendenden Einzel- und Gruppengesprächen“ bis hin zu ermunternden „Kochkursen“ und „gemeinschaftlichen Wanderungen durch die Natur“, bei denen Trauende sich gegenseitig stützen und austauschen können – damit die Trauer nicht im Kopf bleibt und die Freude am Leben wiederkommt.

Für Menschen, die noch nicht in der Lage sind, über den Verlust zu sprechen, bieten einzelne Hospizvereine „Malkurse“, wo Betroffene ihre Gefühle und Gedanken bildnerisch ausdrücken und darüber bearbeiten können. Ein Pilotprojekt in Delmenhorst ist das „Internationale Trauercafé“, das den wichtigen Bedarf der Trauerbewältigung als Bestandteil des Ankommens und der gesellschaftlichen Partizipation von Menschen in Deutschland aufgreift, die aus Kriegsgebieten geflohen sind.

Trauerarbeit ist seit jeher Bestandteil der hospizlichen Sterbebegleitung – und wird zunehmend stärker nachgefragt. Durch gezielte Fort- und Weiterbildungen haben die Ehrenamtlichen in der Trauerbegleitung in den landesweit gegründeten Hospiz- und Palliativdiensten ihr Wissen in den letzten Jahren intensiv vertieft und in Folge dessen neue Angebote geschaffen, die Menschen helfen, nach dem Verlust ihres Angehörigen oder Freundes weiterleben zu können.

„Mit den neu geschnürten Angeboten bieten wir durch bedarfsgerechte Trauerbegleitung Hilfe zur Selbsthilfe. Denn wer Trauer nicht zulässt und verdrängt, kann darüber krank werden“, überschrieb Gert Klaus, HPVN-Vorsitzender, das wachsende Dienstleistungsangebot der Hospizbewegung auf der Mitgliederversammlung.

Auch Trauerangebote für Kinder und Jugendliche gibt es in vielen Diensten. Im Kinder- und Jugendhospiz „Joshuas Engelreich Wilhelmshaven“ schreitet das Bauvorhaben "Geschwisterinsel" voran. Dabei handelt es sich um einen Ort für Geschwister schwer erkrankten jungen Menschen, an dem sie ihren Gefühlen Raum geben, spielen und toben können.

Auch bei dem landesweit gut verbreiteten Projekt „**Hospiz macht Schule“, bei dem fortgebildete** Ehrenamtliche der Hospizarbeit in eine Schulklassen der 3. und 4. Jahrgangsstufe gehen, wird sich dem Thema Trauer auf altersgerechte Weise genähert. Vorab finden Elternabende und Informationsveranstaltungen in der Schule statt. Und die niedersächsische Arbeitsgruppe „Hospizarbeit und Palliativversorgung für Menschen mit Beeinträchtigungen“ hat sich an einem Fachtag „Wie ist das mit dem Sterben?“ mit Betroffenen dem Thema Trauer angenähert. Aufgrund der positiven Resonanz ist für 2020 ein weiterer Fachtag geplant, der das „Danach“ in den Fokus nehmen wird.

Auf den Internetseiten der Hospiz- und Palliativdienste finden Betroffene Informationen über die einzelnen Angebote in ihrem Wohnumfeld.