

## Wirkt Trauerbegleitung überhaupt, und wenn ja worin?

*Monika Müller, David Pfister, Sigrun Müller*

Die wissenschaftliche Theoriebildung und die Forschung befinden sich – was Wirkungen der Trauerbegleitung angeht – noch in einem relativ frühen Stadium. Generell können die bisherigen Ansätze und Studien unterschieden werden in Aussagen und Erkenntnisse über die grundsätzliche Wirkungen oder aber Nichtwirkungen von Trauerbegleitung. Es ist jedoch zu beachten, dass sich die englischsprachige Forschungsliteratur auf unterschiedliche Konzepte der Hilfe bei der Trauerbewältigung bezieht, und hier Trauerbegleitung (Disclosing), Trauerberatung (Counseling) und Trauertherapie (Therapy) unterscheidet.

Bei der in Deutschland gängigen Form der Trauerbegleitung durch ausgebildete Trauerbegleiterinnen wird Begleitung (Disclosing) und Beratung (Counseling) konzeptionell zusammengeführt.

Die bisherige Forschung stellte für „primäre“ bzw. einfache Trauer oftmals schlechte Behandlungsergebnisse fest: Es wird nicht nur in Frage gestellt, ob die Begleitung trauernder Menschen bei einem (so genannten) unkomplizierten Prozess überhaupt hilfreich ist (Stroebe, Schut & Stroebe 2007) [1], vielmehr wird sogar eine schädliche Wirkung in Aussicht gestellt (Fortner 2000)[2].

Bisher dominieren medizinische Fragestellungen die Wirkungsforschung der Trauerbegleitung, vor allem wird unter dem Blickwinkel der Depression bzw. der Linderung von Depressionsfolgen sowie somatischer Beschwerden geforscht (vgl. Stroebe et al) [3]. Wirkungsuntersuchungen, die sich mit der Frage der „Rekonstruktion der Alltagsgestaltung“ befassen und sich z. B. auf Coping-oder Self Care-Ansätze beziehen, sind bisher – zumindest im deutschsprachigen Raum – stark vernachlässigt worden. Auch mögliche gesundheitsfördernde Wirkungen der Trauerbegleitung, die sich auf den Ansatz des Sense of

Coherence (SOC) (Antonovsky 1997) [4] beziehen lassen, wurden kaum beachtet, obwohl die Komponenten bzw. Dimensionen des SOC (Bengel 2001)[5] für den Umgang mit Trauer und Verlust durchaus erklärungsstark sind: Handhabbarkeit (z. B. der Situation an sich und der Auswirkungen der Trauer im Alltag); Verstehbarkeit (z. B. des Verlustes und der körperlichen, emotionalen, seelischen, spirituellen und sozialen Reaktionen); Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit (z. B. des Verlustes, der vielfältigen Reaktionen, Wertschätzung der eigenen trauernden Person).

Nach Sichtung der bisherigen Forschungsliteratur ergaben sich zusammenfassend folgende Schlussfolgerungen bezüglich der hier vorliegenden Studie:

Möchte man Effekte von Trauerbegleitung messen, so wurde aus der Literatur ersichtlich, sollten vorher mögliche Wirkbereiche (z. B. durch Literaturstudien oder die Befragung von Trauernden selbst usw.) thematisch breiter exploriert werden. Mögliche Wirkbereiche z. B. im Self-Care-Verhalten wurden in den vorhandenen Untersuchungen nicht erhoben. Prigerson öffnet den Blick dafür, dass es negative Auswirkungen von Trauer und Verlust gibt, die bisher nicht weiter als potentielle Wirkbereiche erfasst und untersucht worden sind.

Weitere Wirkbereiche explorativ zu erschließen und anhand dieser die Effektivität von Trauerbegleitung zu untersuchen, erschien also viel versprechend. Die subjektive Einschätzung der Teilnehmer von Trauerbegleitung sollte im Sinne der klinischen Relevanz berücksichtigt werden.

Bisherige Untersuchungen legten erwartete, meist medizinisch ausgerichtete Wirkbereiche vorher fest und überprüften diese anschließend. Dieses Vorgehen birgt eher die Gefahr Wirkbereiche zu übersehen.

Der bisher oft allein verwendete Item zur Messung von Wirkung und Nichtwirkung von Trauerbegleitung, nämlich die Erhebung der Depressionssymptomatik und ihrer Ausprägung, scheint zu kurz gegriffen und eignet sich nicht ausreichend, um Trauersymptomatik und Auswirkung von Trauer, also auch Wirkung und Nichtwirkung von Trauerbegleitung,

beschreibbar zu machen. Zwar sind depressive Symptome eine bedeutsame und häufige Auswirkung von Trauer, darüber hinaus wurden jedoch bereits viele weitere Auswirkungsbereiche in der Literatur erwähnt, ohne dass diese hinsichtlich der Wirkung von Trauerbegleitung weiter exploriert worden sind.

Des Weiteren schien es sinnvoll, Teilnehmer von Trauerbegleitung auszuwählen, die diese freiwillig in Anspruch genommen hatten. Dies vor allem, weil sich Hinweise in der Literatur fanden, dass Freiwilligkeit der Teilnahme bzw. subjektiv empfundener Leidensdruck, der den Trauernden auch bei so genannter normaler Trauer Begleitung suchen lässt, ein bedeutsamer Aspekt bezüglich der Wirksamkeit von Trauerbegleitung darstellen könnte. Bei der Auswertung der Ergebnisse sollte außerdem das Konstrukt des SOC (Sense Of Coherence, Antonovsky) [4] als theoretischer Hintergrund hinsichtlich der Kategorisierung der Ergebnisse der Vorstudie beachtet werden, da der SOC mit den drei Dimensionen der Verstehbarkeit (Comprehensibility), der Handhabbarkeit (Manageability) und der Sinnhaftigkeit (Meaningfulness) Auskunft über den Grad an Vertrauen geben kann, den ein Mensch hat, dass Ereignisse im Leben verstehbar, handhabbar und sinnhaft sind. Dieses Vertrauen steht möglicherweise in einem engen Zusammenhang mit der generellen und situativen Resilienz (Belastbarkeit) von trauernden Menschen.

## **Methode**

Zur Erstellung eines quantitativen Fragebogens wurde eine explorative qualitative Vorstudie durchgeführt. Es wurden 73 begleitete Trauernde in einem klinischen Interview telefonisch befragt.

Die Daten wurden kategorisiert. Die Befragten konnten Veränderungen in folgenden Kategorien feststellen:

- **Sense of Coherence (Kohärenzgefühl)**
- **Gesundheitsverhalten**
- **Gefühle**
- **Soziale Integration**
- **Schuld- und Schamgefühle**
- **Selbstwirksamkeit**
- **Trauersymptome (Depression)**

Für den quantitativen Fragebogen wurden 28 Items erstellt, die die verschiedenen Kategorien messen sollten. Dafür wurde auf schon bewährte Instrumente zurückgegriffen. Dazu gehörten Items aus dem GSE (General Self-Efficacy Scale, Schwarzer, R. & Jerusalem, M. 1999) [6] und Antonovskys SOC-29 (Sense of Coherence Scale 1987) [4].

Außerdem wurden die Formulierungen der Befragten aus der Vorstudie verwendet. Hier soll nun für jede Kategorie ein Beispiel-Item für die Veränderung genannt werden.

Interessanterweise finden sich viele dieser Items, ja sogar ganz ähnliche Formulierungen, in der Literatur innerhalb von Erfahrungsberichten Betroffener. Beispielhaft soll hier die Beschreibung des eigenen Verlustprozesses von C. S. Lewis [7] herausgegriffen werden, der seine Frau nach einer Krebserkrankung verlor und seine Erfahrungen mit diesem schwer wiegenden Verlust tagebuchartig erfasste.

***Sense of Coherence:***

„Ich glaube, dass Trauer eine wichtige Bedeutung hat.“

C. S. Lewis [7] drückt die im Trauerprozess wahrgenommene Absurdität und Sinnlosigkeit folgendermaßen aus:

„Sind all diese Aufzeichnungen nicht das sinnlose Sich-Winden eines Mannes, der die Tatsache nicht wahr haben will, dass sich mit Leid nichts anderes tun lässt als eben leiden?“

Der noch immer meint, es müsse ein Mittel geben (könnte er es bloß finden!), aus Schmerz Nicht-Schmerz zu machen.“ (S. 50)

Später vertraut er dem Tagebuch an:

„Ich glaube, ich kann eine **Erklärung** finden. Solange Tränen die Augen trüben, vermag man nichts ordentlich zu sehen. In den meisten Fällen erlangt man nicht, was man allzu heftig begehrt. „jetzt wollen wir uns mal gut unterhalten“, lässt jedermann verstummen; „heute Nacht muss ich unbedingt gut schlafen“, leitet hellwache Stunden ein.“ (S. 61)

### ***Gesundheitsverhalten:***

„Ich Sorge wieder besser für mich selbst (Kochen, zum Arzt gehen, ...).“

Lewis [7] beschreibt die Nachlässigkeit sich selber gegenüber mit folgenden Worten:

„Niemand hat mir je von der Trägheit der Trauer gesprochen. Die mindeste Anstrengung ist mir zuwider. Nicht nur das Schreiben, schon das Lesen eines Briefes ist mir zuviel. Sogar das Rasieren. Was macht es aus, ob meine Backe rauh oder glatt ist? Es ist leicht einzusehen, warum die Einsamen unordentlich werden, schmutzig und abstoßend.“

### ***Umgang mit Gefühlen:***

„Nach der Trauerbegleitung wurden mir meine Gefühle klarer.“

Auch Lewis [7] setzt sich mit der Verstehbarkeit seiner Gefühle auseinander. „Etwas ganz Unerwartetes ist geschehen. Heute früh. Aus verschiedenen Gründen, die überhaupt nichts Geheimnisvolles an sich haben, war mir leichter ums Herz als seit Wochen... Und in dem Augenblick, wo ich um H. die bisher mindeste Trauer empfand, erinnerte ich mich ihrer plötzlich am klarsten. Ja, es war (beinahe) besser als bloße Erinnerung... Es war, als hebe sich mit der Aufhellung des Kummers eine Schranke.“ (S. 60/61)

### ***Soziale Integration:***

„Nach der Trauerbegleitung konnte ich leichter Hilfe von anderen annehmen.“

Während seiner Trauer, die nicht von außen begleitet wurde, erlebt C. S. Lewis [7] es als „eine seltsame Nebenerscheinung meines Verlustes, dass ich spüre, wie ich jedem, der mir begegnet, eine Verlegenheit bedeute... Vielleicht sollte man Menschen in Trauer wie Aussätzige in besonderen Siedlungen isolieren.“ (S. 30) Und doch trägt er eine Sehnsucht nach Kontakt und sozialer Reintegration in sich:

„Zwischen mir und der Welt steht eine unsichtbare Wand... Und doch will ich Menschen um mich haben... Wenn sie bloß untereinander reden wollten und nicht mit mir.“ (S. 23)

### ***Schuld- und Schamgefühle:***

„Ich schäme mich nicht mehr, wenn ich mal glücklich bin.“

Diese Gefühle kennt auch der Autor C.S. Lewis. Bei ihm und vielen Mittrauernden stellt sich diese Scham für einen gedachten Treuebruch gegenüber dem Gestorbenen oder Verlorenen ein: „Immerhin lässt es sich nicht leugnen: in gewissem Sinn “fühle ich mich besser”, und damit stellen sich sogleich eine Art von Scham und das Gefühl ein, man habe irgendwie die Pflicht, sein Unglück zu hätscheln, zu schüren und zu verlängern... Wir wollen nicht im Ernst, dass der Schmerz in seiner anfänglichen Heftigkeit anhalte; das kann keiner wollen. Wohl aber wollen wir etwas, wovon der Schmerz ein häufiges Symptom ist, und dann verwechseln wir das Symptom mit der Sache selbst“. (S.68/69)

### ***Selbstwirksamkeit:***

„Nach der Trauerbegleitung glaube ich, dass ich all das schaffen werde (bzw. könnte).“

Am Ende seiner akuten Trauer gibt es auch bei Lewis [7] eine solche aktive Zuschreibung an sich und seinen Zustand: „Ich bin entschlossen, damit meinen Aufzeichnungen ein Ende zu setzen... Soweit dieses Dokument als Waffe gegen einen vollständigen Zusammenbruch gedient hat, als Sicherheitsventil hat es gute Dienste geleistet... Ich meinte, es gelte, einen

Zustand zu beschreiben, einen Grundriss des Kummers zu entwerfen. Kummer hat sich indessen nicht als Zustand, sondern als Vorgang erwiesen... Trauer gleicht einem langen Tal, einem gewundenen Tal, wo jede Biegung eine vollkommen neuartige Landschaft enthüllen mag“ (S.73)

### ***Trauersymptome (Depression):***

„Nach der Trauerbegleitung glaube ich öfter, dass das Leben schön ist.“

Für eine sehr lange Zeit stellt sich dieser Glaube bei dem heftig trauernden C. S. Lewis [7], der seinen Weg alleine beschreitet, nicht ein. „Ihre Abwesenheit ist über alles gebreitet. Heute Abend ist wieder die ganze Hölle frischer Trauer los; die rasenden Worte, der bittere Groll, das Flattern im Magen, der Albtraum vom Nichts, das Suhlen in Tränen.“

Diesen von Trauernden beschriebenen Items wurden außerdem 8 demographische Items hinzugefügt.

### **Ergebnisse:**

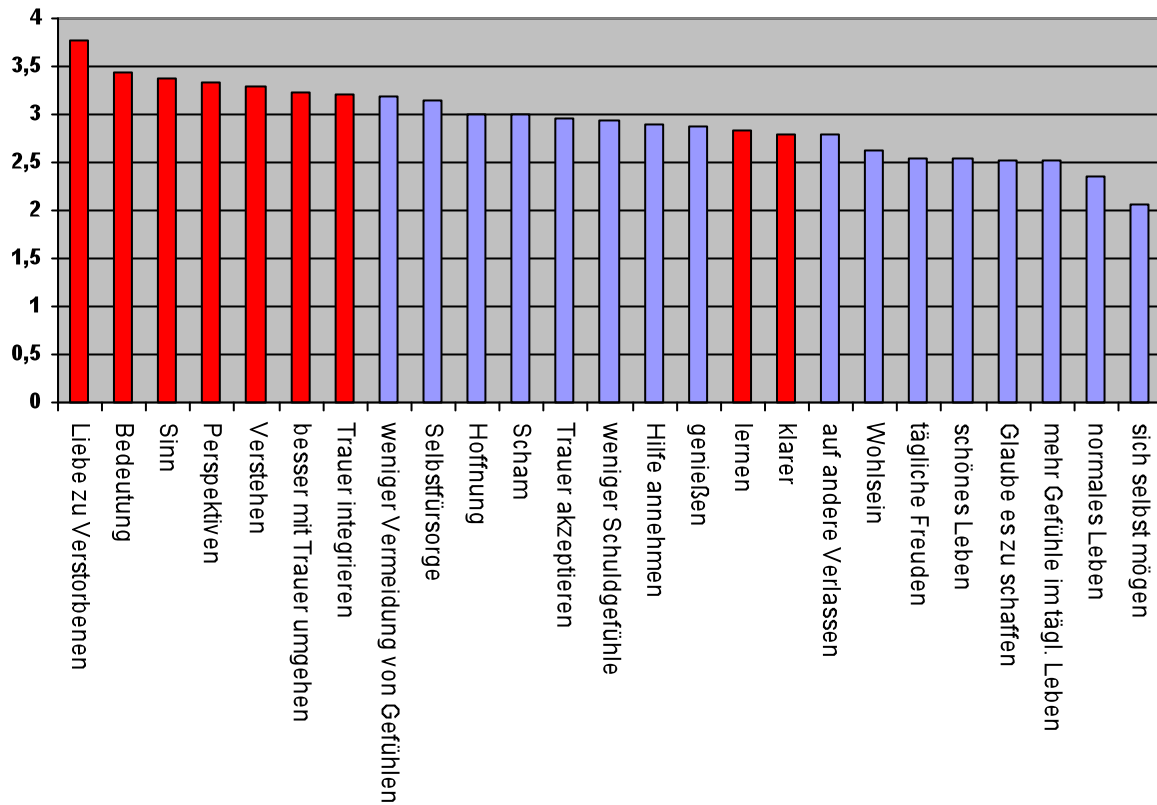
Die Stichprobe bestand aus Teilnehmern von Trauerbegleitungen in Deutschland (N=134).

Das Durchschnittsalter betrug 53.8 Jahre. 75.9% der Teilnehmer waren Frauen. Bei 81.3% der Trauernden war der Partner verstorben, bei 12.7% ein Kind, bei 3.7% ein Elternteil und bei 2.2% Menschen, die in anderer Beziehung standen.

Die durchschnittliche Zeit, die seit dem Tod vergangen ist, betrug 24.8 Monate. Die durchschnittliche Dauer der Trauerbegleitung 8.7 Monate mit einer Intensität von  $m=1.2$  h pro Woche. 43.4% der Befragten hatten die Begleitung bereits beendet (seit  $m=3.4$  Monaten).

Die generelle Nützlichkeit wurde mit  $M=8.3$  beurteilt (1= nicht hilfreich, 10= sehr hilfreich).

Die Ergebnisse für die einzelnen Items sind in *Diagramm 1* dargestellt. Items, die auf die Skala Kohärenz laden (rot), haben größtenteils deutlich höhere Scores als andere Items.



*Diagramm 1*

In *Diagramm 2* sind die Items der Trauersymptome hervorgehoben. Veränderungen in dieser Kategorie wurden als relativ gering eingeschätzt.

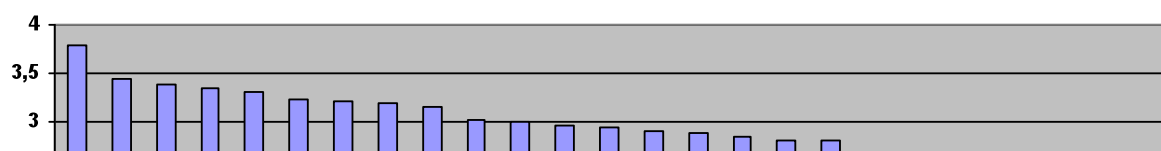
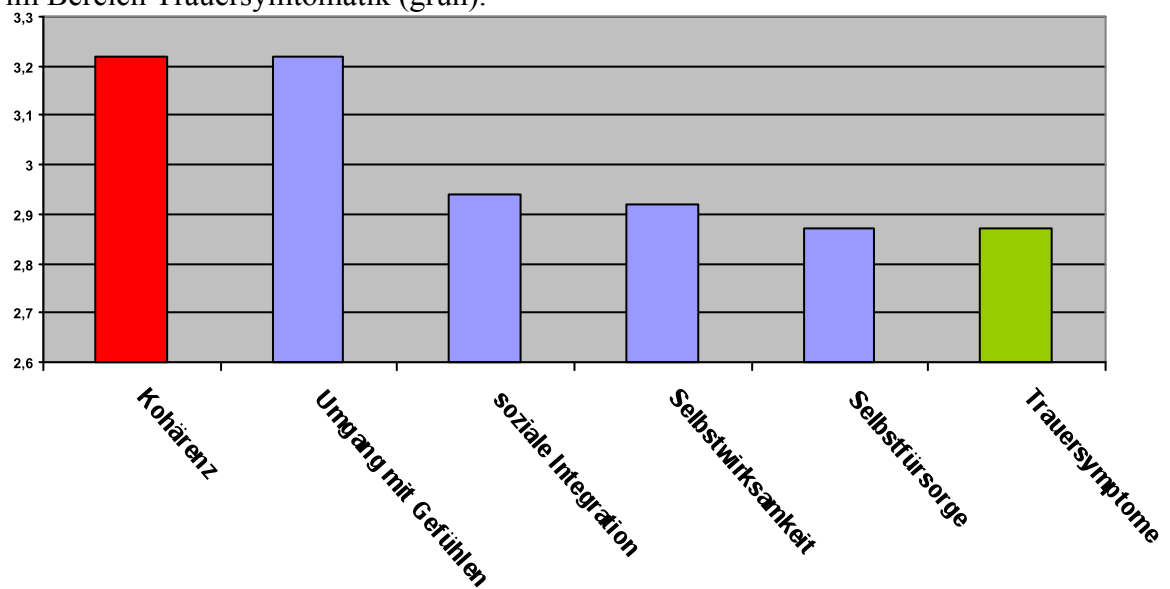




Diagramm 2

In *Diagramm 3* sind die Gesamtwerte der verschiedenen Skalen (Kategorien) dargestellt. Die subjektiv eingeschätzten Veränderungen im Bereich Kohärenz (rot) waren deutlich stärker als im Bereich Trauersymptomatik (grün).



### Diagramm 3

#### Tests

Mittels Varianzanalysen wurden verschiedene Tests durchgeführt. Das Signifikanzniveau wurde auf .05 festgelegt. Bei den Items „*ich kann besser Hilfe von anderen annehmen*“ und „*ich meide andere seltener*“ gaben weibliche Befragte signifikant höhere Werte an.

Das gleiche traf bei dem Item „*ich glaube der Schmerz half mir bei etwas*“ zu.

Personen mit längerer Trauerbegleitung gaben signifikant höhere Ratings für das Item „*Trauer hat eine wichtige Bedeutung*“ ab.

Wenn die Trauerberatung schon beendet wurde, wurden die Items „*ich kann mich besser auf andere verlassen*“, „*ich habe mehr Hoffnung*“, „*Ich spüre häufiger, dass das Leben schön ist*“, „*Ich vermeide Gefühle seltener*“ signifikant höher eingeschätzt.

Außerdem wurden die Items „*ich verstehe besser, was mit mir passierte*“ und „*ich fühle mich weniger schuldig, wenn ich glücklich bin*“ höher gerated, je länger die Trauerbegleitung schon beendet war.

#### Diskussion:

In den Augen der Trauernden sind die größten Veränderungen durch die Trauerbegleitung in den Bereichen „Kohärenz“ und „Umgang mit Gefühlen“ zu verzeichnen. Im Bereich der Trauersymptomatik sehen die Befragten im Vergleich deutlich geringere Verbesserungen. Die bisher oftmals festgestellte Wirkungslosigkeit von Trauerbegleitung für einfache Trauer kann also möglicherweise durch eine Fokussierung auf die reine Trauersymptomatik resultieren. Die subjektiven Einschätzungen der Trauernden sollten im Sinne der klinischen Relevanz berücksichtigt werden und die neu identifizierten Wirkbereiche sollten in die Wirksamkeitsforschung aufgenommen werden.

Die in der Kategorie Kohärenz wahrgenommenen Veränderungen lassen sich auf eine Änderung des Mentalen Modells (Bowlby, 1980) [8] der Trauernden zurückführen. Bowlby [8] geht davon aus, dass jeder Mensch ein mentales Modell in sich trägt, in dem Annahmen über die Lebenswelt des Menschen gespeichert sind. Durch schwere Lebenskrisen, wie dem Tod eines Verwandten, kann dieses Modell erschüttert werden, und muss dann an die neue Erfahrung adaptiert werden. Die Trauernden müssen in ihr Modell der Welt den Tod einer geliebten Person mit einbeziehen. Antonovsky (1987) [4] beschreibt die Fähigkeit dem Leben Sinn zu geben mit dem Sense of Coherence. Besonders wichtig erscheint diese Fähigkeit im Umgang mit Krisen.

Möglicherweise kann Trauerarbeit das Kohärenzgefühl der Trauernden deutlich verbessern und ihnen somit eine Integration der Erfahrung bzw. eine Adaption ihres mentalen Modells ermöglichen.

Es bleibt die Frage offen, ob ein höheres Kohärenzgefühl zu einem Rückgang der Trauersymptomatik führt. Davis, Nolen-Hoeksema & Larson 1998 [9] konnten nachweisen, dass das Geben von Bedeutung zu einer besseren Anpassung an den Trauerprozess führt. Ein Zusammenhang der kognitiven Variablen „Sense of Coherence“ mit Variablen, die den konkreten Trauerprozess beschreiben, sollte in weiterer Forschung untersucht werden.

Die teststatistische Auswertung der Daten zeigt, dass weibliche Befragte sich als besser sozial reintegriert einschätzen. Außerdem haben Frauen möglicherweise einen stärker ausgeprägten „Sense of Coherence“.

Wichtig ist, dass die Varianzanalysen auf die Wirksamkeit von Trauerbegleitung hinweisen, da bei abgeschlossener Begleitung viele Items höher gerated wurden. Auch Länge der Begleitung sowie die Zeit seit dem Abschluss der Begleitung standen in positivem Zusammenhang mit einigen Items.

Es lassen sich also Trends erkennen, die auf eine subjektiv wahrgenommene positive Veränderung in Abhängigkeit von der Trauerbegleitung hindeuten.

Trauerbegleitung ist unbestritten besonders effektiv bei komplizierter Trauer, was entsprechende Konsequenzen für die Ausbildung von Trauerbegleiterinnen zur Folge haben sollte. Trauerbegleitung ist jedoch auch bei normaler Trauer effektiv, wenn die Klienten von sich aus diese Begleitung gewünscht haben und über die Interventionen mitentscheiden können, d. h. wenn gehört und berücksichtigt wird, was sie brauchen und wollen.

Verschlechterungen innerhalb von Trauerbegleitung bei „normaler“ Trauer sollte von der Forschung noch besondere Beachtung geschenkt werden. Man könnte vermuten, dass es sich dabei entweder um vorübergehende Effekte handelt, die durch spätere positive ausgeglichen werden, oder aber um Probleme in der Interaktion von Trauernden mit einzelnen Beratern (oder Therapeuten), die auf fachliche Mängel der Berater zurückzuführen sein könnten. In diesen Fällen wäre der Effekt strukturell durch eine entsprechend qualifizierende Ausbildung der Begleiter auszugleichen.

Eine Ausweitung des Bereichs der Anwendung von Trauerbegleitung auf hierfür nicht in erster Linie gedachte Klientengruppen (Schmerzpatienten, depressive Patienten) erscheint möglich und sinnvoll, wobei allerdings der Übergang zu einem Bedarf nach Trauertherapie beachtet werden muss. Untersuchungen zu Trauerbegleitungen mit

schon lange zurückliegenden Verlusten zeigen, dass die Therapie hier Effekte zeigt. Gerade für komplizierte Trauer könnte die Weiterentwicklung und Systematisierung von unterschiedlich anspruchsvollen Ausbildungskonzepten (Stichwort: von basics zu advanced) eine strukturelle Verbesserung bewirken.

## **Literatur**

- 1 Stroebe M, Schut H, Stroebe W. Health outcomes on Bereavement 2007; In: Lancet, Jg. 8, S. 1960-1973.
- 2 Fortner, BV. The effectiveness of grief counselling and therapy: A quantitative review. Unpublished master's theses University of Memphis, Memphis 2000
- 3 Stroebe M, Stroebe W, Schut H, Zech E, van den Bout J. (2002): Does disclosure of emotions facilitate recovery from bereavement? Evidence from two prospective studies. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2002 Jg. 70 (H. 1), S. 169-178
- 4 Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987
- 5 Bengel J. Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese. Diskussionsstand und Stellenwert. Eine Expertise von J. Bengel, R. Strittmatter und H. Willmann im Auftrag der BZgA. Hrsg.: Bundeszentrale für gesund-

heitliche Aufklärung. Erweiterte Neuauflage in der Reihe Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 6 Köln 2001

6 Schwarzer R, Jerusalem M, Hrsg. Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin 1999

7 Lewis C S. A Grief observed 1961 unter Pseudonym N.W. Clerk

8 Bowlby J. Attachment and loss: Loss, sadness and depression. Vol. 3. New York: Basic Books, 1980

9 Davis C G, Nolen-Hoeksema S, Larson J. Making sense of loss and growing from the experience: Two construals of meaning. Journal of Personality and Social Psychology 1998, 75, 561-574

Allumbaugh D-L, Hoyt W. Effectiveness of grief therapy: A meta-analysis. Journal of Counseling Psychology 1999 Jg. 46, S. 370-380.

Ashurst, J R. Rural grief. The grief experience in Union County, Georgia. Dissertation Walden University, USA 2003

Costa P T, McCrae R R . Psychological research in the Baltimore Longitudinal

Study of Aging. In: Zeitschrift für Gerontologie 1993 Jg. 26 (H. 3), S. 138-141.

Jerneizig R, Langenmayr A. Klientenzentrierte Trauertherapie. Eine Pilotstudie zur Erfassung der therapeutischen Wirksamkeit. Göttingen. 1992

Jordan J R, Neimeyer R A. Does grief counseling work? Death Studies 2003 Jg. 27 (H. 9), S. 765-786.

Prigerson, H G. Consensus criteria for traumatic grief. A preliminary empirical test The British Journal of Psychiatry 1999 Vol. 174, S. 67-73.

Stroebe M, Schut H, Stroebe W. Grief Work, disclosure and counselling: Do they help the bereaved? In: Clin Psychol Rev 2005 Jg. 25 (H. 4)-S. 395-414.

Stroebe W, Stroebe M, Schut H. Zur Wirksamkeit der Trauerbegleitung: Was hilft wem? In: Trauerinstitut Deutschland e.V. (Hg.): Qualität in der Trauerbegleitung, Wuppertal 2003, S. 107-125.



Ansprechstelle im Land NRW zur Palliativversorgung,  
 Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung

*Fragebogen zur Trauerbegleitung*

Bitte schätzen Sie Veränderungen durch die Trauerbegleitung für Sie persönlich ein!

Nach der bisherigen Trauerbegleitung...				
	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll zu
... kümmere ich mich wieder besser um mich (z.B.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Kochen, Arztbesuch)				
... genieße ich wieder mehr (z.B. Essen, Filme sehen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... lasse ich es mir häufiger wieder gut gehen (Freizeitaktivitäten etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich mich wieder mehr auf mich selbst als auf Andere verlassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... habe ich die Hoffnung, dass es wieder besser wird	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich meine Situation aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mag ich mich mehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... glaube ich, dass ich es alles schaffen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich meine Trauer besser einordnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... verstehe ich nun immer besser, was da mit mir passiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sind meine Gefühle und Gedanken seltener durcheinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

... habe ich seltener das Gefühl, dass die alltäglichen Dinge sinnlos sind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... fühle ich mich weniger schuldig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gehe ich bewusster mit meinen Gefühlen um	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... denke ich, dass die Schmerzen mich irgendwie „weiter“ gebracht haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... denke ich, dass die Trauer eine wichtige Bedeutung hat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich mir wieder vorstellen ein ganz normales Leben zu führen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... erwarte ich wieder, dass mein Leben Sinn und Zweck haben wird	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	trifft <b>nicht</b> zu	trifft <b>eher</b> <b>nicht</b> zu	trifft <b>eher</b> zu	trifft <b>voll</b> zu
... fühle ich, wie groß meine Liebe zum Verstorbenen ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich besser mit meiner Trauer umgehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... spüre ich, dass Trauern in Ordnung ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... spüre ich häufiger, dass es schön ist zu leben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

...schäme ich mich nicht mehr so sehr für meine Trauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...gehe ich anderen Menschen nicht mehr so aus dem Weg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...kann ich wieder eher Hilfe von Anderen annehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...sind Dinge, die ich täglich tue, auch wieder eher eine Freude, nicht mehr nur Last	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... vermeide ich Gefühle seltener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.... fühle ich mich nicht mehr schuldig, wenn es mir gut geht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Fazit</b>				
Als wie hilfreich bewerten Sie die Trauerbegleitung auf einer Skala von 1 bis 9? (1 = nicht hilfreich, 9 = sehr hilfreich)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1                      3                      5                      7                      9			
In welcher Beziehung stand der/die Verstorbene zu Ihnen?				
	<input type="checkbox"/> Partner	<input type="checkbox"/> Kind	<input type="checkbox"/> Elternteil	<input type="checkbox"/> Andere
Wie viel Zeit ist seit dem Tod des/der Verstorbenen	_____ Monate			

verstrichen?	
Zeitungfang der Trauerbegleitung	_____ Monate
Intensität der Trauerbegleitung	ca. _____ Stunden pro Woche
Die Trauerbegleitung ist beendet?	Noch nicht <input type="checkbox"/> Ja _____ <input type="checkbox"/> seit ca. _____ Monaten
Ihr Alter	_____ Jahre
Ihr Geschlecht	<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich

Freie Äußerungen:

Vielen Dank für Ihre Hilfe!