

HELPER IN SCHWEREN STUNDEN

DAS GIBT ANGEHÖRIGEN HALT



Leben mit uneindeutigem Verlust

Auch ohne dass ein geliebter Mensch stirbt, kann man ihn verlieren. Solch ein uneindeutiger Verlust geschieht zum Beispiel, wenn Angehörige dement werden.

Uneindeutiger Verlust, das klingt irgendwie sperrig. Gemeint ist: Es fehlt das Klare, Eindeutige. Stirbt ein Mensch, trauern wir. Die Situation ist dann eindeutig: Ein Kind, Partner oder Elternteil ist nicht mehr da, wir vermissen ihn oder sie, müssen uns mit dem Verlust abfinden und Abschied nehmen.

Bei einem uneindeutigen Verlust dagegen ist die Lage unklar. Die amerikanische Professorin Pauline Boss entwickelte das Konzept des „Ambiguous loss“ in den 1970er-Jahren und unterschied zwei Formen. Zum einen kann ein Mensch nicht mehr körperlich, aber psychisch präsent sein.

■ **Bei vermissten oder entführten Personen bleibt etwa unklar, was mit ihnen geschehen ist und ob sie noch leben.**

■ **Auch Flucht, Migration oder Inhaftierung können als uneindeutiger Verlust erlebt werden, wenn Kontakt oder Verbleib unklar sind.**

■ **Zum anderen können Menschen physisch noch anwesend sein, psychisch, kognitiv oder emotional aber nicht mehr in gleicher Weise erreichbar. Etwa, wenn sie demenziell oder schwer psychisch erkranken oder schlimme Hirnverletzungen haben.**

Mit der Widersprüchlichkeit leben lernen

Der Fall, dass ein Mensch durch Demenz „verloren geht“, betrifft bereits heute viele Familien. Traurigkeit, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, körperliche Symptome – die Begleiterscheinungen eines uneindeutigen Verlustes können denen nach einem Todesfall ähneln. Aber was in Trauerprozess bei einem eindeutigen Verlust hilft,

greift hier nicht wirklich. Wie also geht man gut mit so einem uneindeutigen Verlust um?

„Der Unterschied ist: Wir haben keine Gewissheit. Der Abschied, um den es beim klassischen Trauerprozess geht, bleibt letztlich aus“, sagt Professorin Anette Kersting. Sie ist Direktorin der Klinik und Poliklinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Leipzig. Beim uneindeutigen Verlust gehe es vielmehr darum, mit der Widersprüchlichkeit leben zu lernen.

„Man kann an manchen Tagen hoffnungsvoll sein, weil die Krankheit vielleicht stagniert, und an anderen Tagen resignieren“, sagt Anette Kersting. Denn selbst gegen alle Wahrscheinlichkeiten gebe es bei Erkrankungen immer noch Hoffnung. Das sei auch gut so. „Ich glaube, dass man ohne Hoffnung manche Situation nicht aushalten kann“, so die Professorin. Die Spannung gilt es jedoch auszuhalten.

Eine Reihe kleiner Verluste im Alltag

Trauerexpertin und Fachautorin Chris Paul spricht von immer wiederkehrenden kleinen Trauerprozessen im Alltag. Statt dem einen großen, endgültigen Verlust gibt es eine Serie von kleinen Verlusten. Wofür man beim Tod eines Menschen mehrere Jahre Zeit hat, geschieht beim uneindeutigen Verlust kleinteilig und jeweils wie im Zeitraffer. Das belastet.

Chris Paul empfiehlt Menschen, die einen uneindeutigen Verlust erleben, im Moment zu bleiben. „Stellen Sie nicht die ungewisse Zukunftsperspektive in den Vordergrund“, sagt sie und rät auch davon ab, mit dem zu vergleichen,

was früher war. Besser: eine neue Kontaktebene zu finden, etwa ein einfaches, gemeinsames Spiel. „In Momenten der geteilten Freude kann etwas sehr Schönes und Tröstliches sein“, so die Autorin.

Trotz des Verlustes kann sich manchmal auch eine neue Perspektive entwickeln. Manche Angehörige erleben neue Seiten in der Beziehung, etwa wenn ein strenger Elternteil durch die Demenz weicher wird. „Ich habe Menschen begleitet, die einen neuen Zugang zu ihren Eltern gefunden haben, als sie sich auf die Veränderungen einlassen konnten“, sagt Chris Paul.

Auch Dankbarkeit für das, was war, kann das Loslassen in kleinen Schritten erleichtern. „Durch alles, was die Person, die jetzt erkrankt ist, uns in gesunden Zeiten weitergegeben hat, hat sie eine Spur in uns gelegt, die fortbesteht“, sagt die Trauerexpertin. Das wahrzunehmen, kann trösten.

Unterstützung holen und auf sich selbst achten

Weil Angehörige im Fall einer Demenz an vielen Fronten gefordert sind, sollten sie alle Pflege-, Hilfs- und Betreuungsangebote von Kranken- und Pflegekasse nutzen, die möglich sind. Demenzverbände bieten Beratungen, Schulungen und Selbsthilfegruppen an. Beim Schultern der emotionalen Last können auch Freunde unterstützen.

„Es ist eine Krise, so ein Mensch hat eine Menge zu denken, zu entscheiden und zu tun“, sagt Chris Paul. Freunde sollten über eine möglicherweise lange Strecke dranbleiben und Verständnis zeigen. „Zuhören ist das Allerwichtigste“, sagt die Expertin. „Mehr



Wer einen Menschen mit Demenz begleitet, erlebt häufig viele kleine Verluste. Foto: Jens Büttner/dpa

zuhören als reden. Und schauen, ob man ein bisschen normalen Alltag anbieten kann.“

Das kann so aussehen, dass man denjenigen oder diejenige weiter zum Stammtisch oder Spaziergang einlädt, aber nicht sauer ist, wenn er oder sie es nicht schafft. Angehörigen hilft es, eine Atempause von ihren Sorgen zu bekommen und zu spüren: „Ich bin noch da.“

Was uneindeutiger Verlust mit dem letzten Abschied macht

Entwickeln Angehörige von Menschen mit Demenz selbst psychische Beschwerden, etwa depressive Symptome, ist allerdings professionelle Hilfe gefragt, sagt Anette Kersting. „Solche Symptome sind ein Zeichen, dass man mit allem, was man erlebt und aushält, überfordert ist.“

Erster Ansprechpartner ist in der Regel der Hausarzt oder die Hausärztin. „Man kann sich aber auch direkt an ärztliche oder psychologische Psychotherapeuten wenden.“

Raum und Zeit für den Abschied



Bestattungen Tischlerei

Beekestraße 66/68, 30459 Hannover-Ricklingen

0511 / 42 17 17

bestattungen@boeker-hannover.de

www.boeker-hannover.de

Tag und Nacht dienstbereit
Wir helfen Ihnen persönlich.
Erledigen alle Formalitäten
und Ihren Schriftverkehr.

**Bestattungen
Werner Georg**

Schneider Str. 5, 30559 Hannover-Anderten
Victor-Schulte-Straße 2, 30539 Hannover-Bemerode
Tel.: 0511 / 51 28 28
info@bestattungen-georg.de
www.bestattungen-georg.de

Tag und Nacht
für Sie erreichbar
Telefon 0511 / 590 31 33

**Bestattungsdienst
LUTZ BIERWISCH**

Erd-, Feuer-, Seebestattungen
eigene anonyme Grabanlage • Friedwald • Ruheforst
Wunstorfer Str. 49 • 30453 Hannover
Tel.: 0511 / 590 31 33 • Mobil: 0171 / 841 87 49
Ronnenberg - Hannover - Lehrte
www.bierwisch-bestattungen.de

Unterstützung mit
Herz und Verständnis.

**BESTATTUNGEN
Warnecke**

Tag & Nacht Tel. 0511-53 03 60
Breithauptstr. 3 • Hannover
www.warnecke-bestattungen.de

FROMM
Familienbetrieb seit 1908

Pieperstraße 14 • 30519 Hannover
Telefon 0511 - 86 26 91
info@fromm-bestattungen.de
www.fromm-bestattungen.de

**Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Bestattungsvorsorge**

Testament: Selbstbestimmt und wirkungsvoll

Mit dem geregelten Nachlass die Krebsforschung nachhaltig unterstützen

Viele Menschen möchten mit ihrem Lebenswerk etwas Gutes bewirken und ein Zeichen der Verbundenheit setzen. Wer über seine Zeit hinaus blickt, kann dafür eine Organisation im Testament einsetzen, wie das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg. Dieses gehört zu den weltweit führenden Zentren der Krebsforschung. Wir sprachen mit Michaela Jacobsohn vom DKFZ, wie man die Forschungen des DKFZ mit einem Testament unterstützen kann.

Was macht das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) so besonders?

Am DKFZ forschen rund 1.500 Wissenschaftler an einer komplexen Erkrankung, die jährlich bei rund 500.000 Menschen neu diagnostiziert wird. In den letzten 20 Jahren hat die Krebsforschung erhebliche Fortschritte errungen. Dadurch können Ärzte und Ärztinnen Erkrankte besser behandeln: Patienten leben länger und erfahren eine bessere Lebensqualität. Der Einsatz mo-

derner Methoden und künstlicher Intelligenz lässt uns für die nächsten Jahre auf große Fortschritte hoffen. Der Weg dorthin bedarf aber großer Anstrengungen und eines langen Atems, um beim Patienten anzukommen.

Wie kann ich das DKFZ mit einem Testament unterstützen?

Organisationen wie das DKFZ erben nur, wenn ein gültiges Testament aufgefunden wird. Fehlt dieses, erben entweder Angehō-

rige oder der Staat. Deshalb ist es wichtig, die Anforderungen an ein Testament zu kennen und einen sicheren Aufbewahrungsort zu wählen, beispielsweise das Amtsgericht. Das DKFZ kann als Erbe oder Vermächtnisnehmer eingesetzt werden – beides bedeutet für die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eine große Motivation für ihren Einsatz. Interessierte laden ich herzlich ein, sich durch unseren kostenlosen Testamentswegweiser oder einen persönlichen Austausch zu informieren.

ACKERMANN-BAUER

Bestattungsinstitut seit 1895

Finanzielle Krisen verhindern!

Planen Sie und sorgen Sie vor – entlasten Sie Ihre Angehörigen.



Mit einer **Bestattungsvorsorge** gekoppelt mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG!

Gesichert gegen Zugriff durch Dritte über die Eintragung in das Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer in Berlin!



DIN EN 15017

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie unverbindlich und kostenlos!

www.ackermann-bauer.de



Auf dem Loh 12
30167 Hannover
Stöckener Straße 21
30419 Hannover

info@ackermann-bauer.de
www.ackermann-bauer.de



Tag- und Nachruf:

0511-70 21 29

Behling
BESTATTUNGEN

Mitglied im Bestatterverband
Niedersachsen e. V.

ERD-, FEUER-, SEE- UND WALDBESTATTUNGEN
BERATUNG IM TRAUERHAUS - VORSORGE - EIGENE TRAUERHALLE

30659 Hannover-Buchholz
Sutelstr. 69

30629 Hannover-Misburg
Waldstraße 12

Telefon **0511-6478014**
e-mail: ab@behling-bestattungen.de - www.behling-bestattungen.de

JÖCKS BESTATTUNGEN

Mars-la-Tour-Straße 3
30175 Hannover
Telefon (0511) 47 53 22 0

Inh. Anja Lentze-Jöcks

4452001_000126

Gebr. Lautenbach
Bestattungshaus

WIR SIND FÜR SIE DA!
Ihre Hilfe im Trauerfall – digital & jederzeit

Abmelde-Assistent
Ihr digitaler Formalitätenhelfer

Gedenkseite
Gemeinsam trauern & sich erinnern

Trauerfeier-Musik
der Soundtrack eines Lebens
u.v.m

Filialen
• Linden
• Ricklingen
• Mühlenberg
• Hemmingen

0511 – 92 99 10

www.lautenbach-bestattungen.de

4485701_000126



Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum. Denn ich möchte etwas hinterlassen.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum kümmert sich persönlich um Nachlässe und zahlt keine Erbschaftssteuer.

Rechtsgültige Angabe für Ihr Testament:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg



**DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT**

Kontakt:
www.dkfz.de/testament

4488401_000126