Praxis KreativERLEBEN

Claudia Paschke

Leipziger Platz 7

50733 Köln

**ANAMNESE FÜR DIE TRAUERBEGLEITUNG**

**Fragen zur Person**

Vor- und Zuname:

Adresse:

Mailadresse:

Telefonnummer:

Geburtsdatum:

Geburtsort / Nationalität:

Beruf, ausgeübte Tätigkeit:

Familienstand:

Kinder:

Konfession

Hobbies:

Zahlungsmodalitäten:

Beginn der Beratung / Begleitung:

*Vom Therapeuten auszufüllen:*

Trauerphase / psychischer Zustand:

Eingeschätzung des Umfanges der Begleitung:

**Fragen zum Anliegen**

Was ist Ihr Anliegen, was führt Sie zu mir?

Wo liegt das derzeitige Hauptproblem?

**Fragen zu den Umständen der Trauer**

Wer ist gestorben?

Wie alt war die Person?

Was ist passiert?

Wann ist es passiert?

Wo ist es passiert?

Wie ist er / sie gestorben?

(plötzlich oder langwierig, Gewalteinwirkung, Mord, Suizid oder schwere Krankheit)

Wie lange hat das Sterben gedauert?

Gibt es dazu eine Vorgeschichte?

(Traf der Verlust plötzlich ein oder konnte sich der Klient darauf vorbereiten? )

Gab es die Möglichkeit, sich zu verabschieden?

Wurde vor dem Tod noch einmal miteinander gesprochen?

Wie oder von wem haben Sie es erfahren?

Wer war dabei, als Sie von diesem Tod erfuhren?

Wie wurde die Überbringung der Todesnachricht von Ihnen erlebt?

Welche Hilfen oder traumatisierenden Kontexte gab es dabei?

Wie haben Sie damals reagiert?

Gab es ein Begräbnis oder wurde der Leichnam nicht mehr aufgefunden?

Waren Sie bei der Beerdigung anwesend?

Wie haben Sie die Bestattung erlebt?

Haben Sie den Verstorbenen noch einmal aufgebahrt gesehen?

Wie haben Sie das empfunden? Hat es Ihnen genutzt oder eher geschadet?

**Fragen zum Verstorbenen selbst**

Name des Verstorbenen:

Geburtsdatum:

Todesdatum:

Was war der Verstorbene für ein Mensch? Möchten Sie ihn mir beschreiben?

Bitte ein Foto mitbringen!

**Fragen zur Beziehung mit dem Verstorbenen**

In welcher Beziehung standen Sie zum Verstorbenen im Moment des Verlustes?

(liebevoll, ambivalent)

War der Kontakt vor dem Tod friedlich oder ging es im Streit auseinander?

Gab es noch ungeklärte Fragen?“

Fragen zur bleibenden, liebevollen Verbindung

Verspüren Sie eine innere weiterführende Beziehung zum Verstorbenen?

Gibt es eventuell Präsenzerfahrungen und wenn ja, auf welcher Art?

Welche schönen Momente mit der verstorbenen Person bleiben Ihnen besonders in Erinnerung?

Fragen bei einer ambivalenten Beziehung

Gab es Phasen im Zusammenleben mit der verstorbenen Person, die nicht so gelaufen sind, wie Sie sich das gewünscht hätten?

Gab es Enttäuschungen, Anlässe zu berechtigter Wut oder Zorn?

Erinnern Sie sich, ob es auch Phasen gab, in denen zwischen Ihnen und dem Verstorbenen gar nichts lief?

Gibt es etwas in der Lebensgeschichte zwischen Ihnen, weswegen Sie sich Vorwürfe machen und was Sie sich nicht verzeihen können?

**Einschätzung der Schwere der Trauer:**

**Belastungsfaktoren (Vermischungen mit der aktuellen Trauer)**

Handelt es sich Ihrer Meinung nach um eine

* nicht erschwerende Trauer
* erschwerende Trauer
* komplizierte, verlängerte oder anhaltende Trauer
* traumatische Trauer

In welcher Trauerphase nach Kast befinden Sie sich gerade?

Nach Kübler-Ross:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Leugnen | *"Nicht ich, das kann unmöglich mir*  *passieren".* |
| 2 | Wut  Schuldgefühle  Desorganisation | *"Warum ausgerechnet ich?"*  *"Warum mein Mann / meine Frau / mein*  *Kind?"* |
| 3 | Verhandeln  Hadern mit Gott | *"Warum habe ich nicht ... ?" oder*  *"Hätte ich doch nur ... "* |
| 4 | Depression  Verzweiflung  Angst vor der Zukunft | *"Das Spiel ist aus."*  *“Nichts wird mehr gut.”*  *“Ich möchte nicht mehr leben.”* |
| 5 | Akzeptanz | *"Es ist gut so, wie es ist."*  *“Es ist nicht zu ändern, es muss weitergehen.”* |

Verlustanamnese

Gibt es parallel zur aktuellen Trauer noch frühere, schwere Verlusterfahrungen, die verarbeitet werden müssen?

Stehen aktuell bevorstehende Verluste aus, die eine innere Angst erzeugen, damit nicht auch noch klar kommen zu können?

Welche Sekundärverluste sind zusätzlich zu beklagen?

Traumaanamnese

Gibt es traumatische Erfahrungen , die sowohl vor dem Verlust als auch beim aktuellen Verlust stattgefunden haben und welche die Trauerarbeit durch eine innere Destabilisierung erschweren?“

Vorerkrankungen und andere Belastungsfaktoren

Gibt es frühere psychische Erkrankungen (insbesondere depressive Episoden) oder besondere Belastungen, denen Sie auch schon vor dem Verlust ausgesetzt waren und denen sie jetzt immer noch ausgesetzt sind, womöglich potenziert?

**Allgeneine Fragen zu Ihrer Gesundheit:**

Nehmen Sie Medikamente ein?

Sind dabei auch Medikamente gegen den Trauerschmerz?

Wie oft trinken Sie Alkohol?

Konsumieren Sie Drogen?

Wie ist Ihr Schlaf? Träumen Sie? Was träumen Sie?

Gibt es zirkadiane Veränderungen?

Haben Sie körperliche Beeinträchtigungen / Störungen?

**Fragen zum Umgang mit der Situation und dem Schmerz:**

Wie war für Sie die erste Zeit nach dem Tod?

Bekamen Sie Unterstützungen / Hilfestellungen oder wurden Sie mit allem allein gelassen?

Wie ist es jetzt?

Was haben Sie bisher schon unternommen? Wo sind Sie schon gewesen?

Was hat davon geholfen, was nicht?

Was hätten Sie stattdessen gebraucht? (Erwartungen, Hoffnungen)

Wie haben Sie Ihre Trauer bisher erlebt?

Konnten Sie Ihre Trauer zulassen?

Können Sie weinen?

Wie steht es mit dem Dissoziationserleben?“

Was ist seit dem Verlust passiert, was hat sich besonders für Sie verändert? Welche Folgen hat der Verlust für Ihren Alltag?

Worunter leiden Sie gerade am meisten?

**Fragen zu Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen**

Welche Grundgedanken und - einstellungen haben Sie zum Thema Tod und Sterben?

Welche Gefühle tauchen dabei in Ihnen auf?

(Schmerz, Wut, Schuldgefühle, Erleichterung, Liebe - nacheinander bearbeiten)

Welche Symptome zeigen sich im Körper, die mit der Trauer zu tun haben könnten?

Gibt es schon psychosomatische Manifestationen der inneren Blockaden?

**Allgemeine Einflüsse auf den Umgang mit Krisen und deren Verarbeitung:**

Fragen zu Ressourcen / Kraftquellen:

Was tut Ihnen jetzt gut?

Wofür können Sie sich begeistern?

Welche handwerklichen, künstlerischen, kunsthandwerklichen Fähigkeiten oder Hobbies haben Sie?

Womit beschäftigten Sie sich vor dem Vorfall in Ihrer Freizeit?

Welche körperlichen Betätigungen üben Sie aus?

*Bitte unterstreichen Sie oder markern Sie an, was bei Ihnen zutrifft!*

Meine inneren Ressourcen:

* + Resilienz, innere Stabilität und Ausgeglichenheit
  + Lernfähigkeit
  + Kontaktfreudigkeit, Beziehungsfähigkeit
  + Empathie, Güte, Werte
  + Offenheit
  + Neugier, Experimentierfreudigkeit
  + Zugang zu den eigenen Gefühlen - wissen, was gut tut
  + Selbstvertrauen, Selbstbewusstheit, Selbstwertgefühl
  + Reflexionsfähigkeit, kein Verdrängen
  + pos. Grundeinstellung zum Leben, Glaube an das Gute
  + Verbundenheit mit etwas Größerem, Glauben, Halt im Transzendenten
  + Sinn im Leben gefunden zu haben oder auf der Suche danach sein
  + Antrieg, etwas mit sich anfangen können, Beschäftigung, Bewegung, Handeln

(Hobbies, Interessen)

Meine äußeren Ressourcen:

* + soziales Kapital (Familie, Freunde, Bekannte)
  + kulturelles Kapital (Klasse, Schicht)
  + finanzielles Kapital (Arbeit, Auskommen)
  + Wohnsituation (Zugang zur Natur und zu anderen Menschen)

Fragen zur Resillienz:

Welche Bindungserfahrungen haben Sie in Ihrer Kindheit gemacht?

* + sicher gebundene bindung
  + unsicher vermeidende Bindung
  + unsicher ambivalente Bindung
  + chaotisch desorganisierte Bindung

Fragen zu Bewältigungsstrategien:

Wie konnten Sie bisher Schmerzen dieser Art tragen?

Haben Sie schon eigene Strategien entwickeln können, die Ihnen helfen, mit Ihrem Schmerz klar zu kommen?

Wer oder was hilft Ihnen in besonders schweren Stunden?

Fragen zu Glaube / Religion / Spiritualität:

Gibt es einen festen Glauben?

Glauben Sie an ein Weiterleben nach dem Tod?

Könnten Sie sich vorstellen, sich damit auseinanderzusetzen?

**Alltagsstruktur, Soziales Netz und Eingebundensein**

Ist die Grundstruktur des Alltags gesichert oder läuft jetzt alles aus dem Ruder, so dass gar keine Zeit zum Trauern bleibt?

Welche Unterstützungen gibt es in Ihrem sozialen Umfeld?

Welche Belastungen gibt es in Ihrem Umfeld?

Situation in der Familie:

Wie ist Ihr Familienstand?

Haben Sie Kinder? Wie viele und in welchem Abstand? Wann sind sie geboren?

Leben die Kinder bei Ihnen, wer wohnt noch bei Ihnen zu Hause?

Wie ist Ihre Wohnsituation?

Wie geht Ihre Familie mit dem Verlust um?

Situation mit Freunden, Kollegen, Nachbarn - wie gehen sie mit Ihnen um?

Wie gehen Ihre Freunde , Nachbarn, Arbeitskollegen damit um?

Werden Ihnen Hilfen angeboten oder weicht man Ihnen aus?

Hört man Ihnen zu oder geht man Ihnen aus dem Weg?

Fühlen Sie sich noch dazugehörig und mit ihnen verbunden, oder eher wie Fremde auf dem eigenen Planeten? Fühlen Sie sich in ihrem Schmerz gesehen und unterstützt?

Haben Sie Kontakt zu anderen Betroffenen? Sind oder waren Sie schon in einer Selbsthilfegruppe oder haben Sie das vor?

Freunde, Kollegen, Nachbarn - wie gehen Sie mit ihnen um?

Wie kommen Sie in Ihrer Situation mit anderen Menschen zurecht?

Wie gehen Sie mit anderen Menschen seitdem um?

Sind Sie offen, kontaktfreudig oder ziehen Sie sich lieber zurück?

Reden Sie offen über ihre Gefühle oder vermeiden Sie das Thema Tod?

Muten Sie sich anderen in Ihrer Trauer zu?

**Vorerfahrungen mit Todesfällen**

Gibt es verarbeitete oder unverarbeitete Todesfälle, mit denen Sie vor dem jetzigen Todesfall schon konfrontiert wurden?

**Fragen zu Ängsten**

Wovor haben Sie die meiste Angst? Was ist Ihre größte Befürchtung?

(Ängste sind unsere größten Blockaden und müssen angeschaut werden.)

**Fragen zur Zukunft**

Welche Erwartungen haben Sie an die Trauerbegleitung? Was erhoffen Sie sich?

An welchem Punkt würden Sie meinen, die Begleitung sei gelungen?

Wie sähe für Sie eine lebbare Zukunft aus?

**Fragen in eigener Sache**

Wie sind Sie auf mich aufmerksam geworden?

* + Hinweis von Familie, Freunden, Bekannten
  + Webseite im Internet
  + Facebook
  + Buch
  + Vortrag
  + anderes

*Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!*

*Vom Therapeuten auszufüllen:*

**Vier Aspekte zur Trauer- und Beziehungsdiagnostik**

**1. Verortung der Trauer**

**2. Gewinn / Sinn** – Bedeutung des Stillstandes

**3. Preis/ Schatten / Risiko**

**4. Interventionen**