

Begleitung in Zeiten der Trauer und des Abschieds

Abschied, Tod und Trauer sind natürliche Bestandteile unseres Lebens, sie gehören dazu und machen auch vor den Türen des Arbeitsplatzes nicht halt. Stirbt ein Mensch, so geht es um das Aushalten von etwas Unfassbarem, Schritt für Schritt um ein Annehmen und ein Integrieren in die neue Lebens- und Arbeitssituation.

Der Tod eines Arbeitskollegen oder einer Arbeitskollegin kann uns traurig, hilflos, fassungslos oder auch wütend zurücklassen. Der Platz bleibt leer, der fachliche Austausch fehlt, die guten Gespräche in der Mittagspause werden vermisst.

Eine Trauerbegleitung kann entlasten, stabilisieren und stärken.

Vielleicht beschäftigen Sie eine der folgenden oder ähnliche Situationen und Fragen?

- Im Team sind die Reaktionen auf den Todesfall sehr unterschiedlich. Wie gehen wir mit diesen verschiedenen Arten, auf Verlust und Trauer zu reagieren, um?
- Der Todesfall hat im Team viele Fragen aufgeworfen: Was ist Trauer, wie verlaufen Trauerprozesse, wie können der Verlust und die Trauer im Arbeitsalltag integriert werden? In welchem Rahmen können wir uns diesen Fragen annehmen?
- Die Trauerfeier fand im engsten Familien- und Freundeskreis statt; das Team der verstorbenen Mitarbeiterin war nicht eingeladen. Was gibt es für Formen, um im Team oder als Einzelperson doch noch einen guten Abschied zu gestalten?
- Der Arbeitsalltag hat uns bereits wieder fest im Griff. Wie schaffen wir als Team eine gesunde Balance zwischen dem Andenken an den verstorbenen Kollegen und dem Weitergehen im Alltag?
- Seit dem Tod der Kollegin fühlt sich eine Mitarbeiterin häufig niedergeschlagen, traurig und alleine. Die vielen Gedanken und Gefühle verwirren und verunsichern. Wie kann sie damit umgehen?
- Die Zusammenarbeit mit der verstorbenen Kollegin war seit längerer Zeit schwierig. Wie kann sich das Team oder können sich einzelne Mitarbeitenden doch noch im Guten von ihr verabschieden?
- Die frei gewordene Stelle wurde bereits wieder ausgeschrieben. Wie können wir dem Nachfolger oder der Nachfolgerin gut begegnen?
- Vor drei Jahren ist der Sohn eines Mitarbeitenden bei einem Unfall ums Leben gekommen. Der aktuelle Todesfall im Team, ebenfalls ein Unfalltod, stürzt diesen Mitarbeitenden in eine tiefe Krise. Wie kann er mit dieser herausfordernden Situation umgehen?
- In Ihrem Team ist ein Mitarbeiter an einer unheilbaren Krankheit erkrankt. Als Vorgesetzte möchten Sie sich darüber informieren, wie Sie im Team mit dieser Situation bestmöglich umgehen können. Wie können Sie sich und Ihr Team in dieser anspruchsvollen Zeit unterstützen und auf das Unabwendbare vorbereiten?

... welche Fragen beschäftigen Sie?

Ich unterstütze und begleite

- Einzelpersonen im Gespräch oder mit anderen Methoden in ihrem ganz individuellen Trauerprozess,
- Vorgesetzte, die bei einem Todesfall in ihrem Team eine geeignete Unterstützung bieten, etwas gegen die allgemeine Sprachlosigkeit tun und sich der besonderen Krisensituation annehmen wollen,
- Teams in der Entwicklung und Gestaltung eines schlichten Abschiedsrituals / einer konfessionsfreien Gedenkfeier oder im Austausch zu Verlusterleben und Trauer.

Begleitart, Susanne Loosli Müller, www.begleitart.ch