



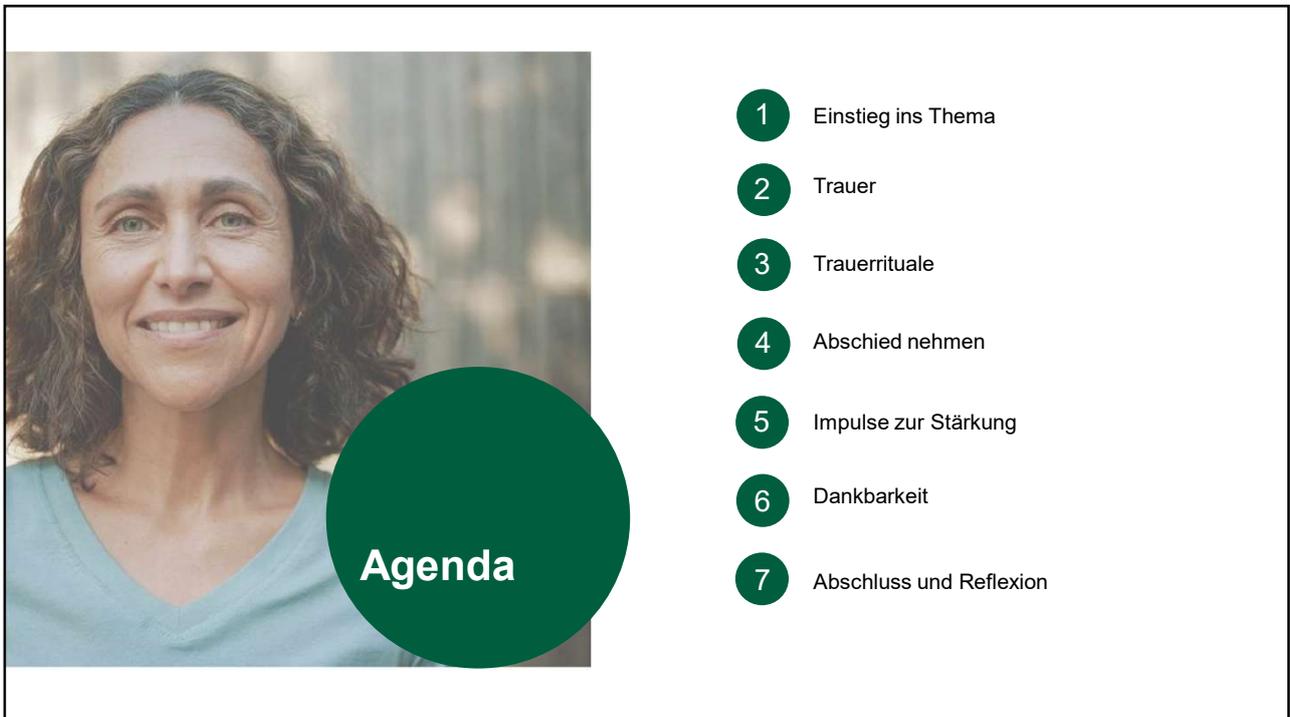
Die letzte Phase - Abschied nehmen

Trauer verstehen und
begleiten

In Kooperation mit



1



Agenda

- 1 Einstieg ins Thema
- 2 Trauer
- 3 Trauerrituale
- 4 Abschied nehmen
- 5 Impulse zur Stärkung
- 6 Dankbarkeit
- 7 Abschluss und Reflexion

2

Herzlich Willkommen



3

Kennenlernen Online

Vorstellung

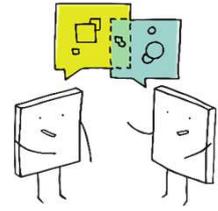
Vervollständigen Sie diese Satzanfänge

- ✓ *Mein Name ist.... und das zeichnet mich aus/ kann ich besonders gut...*
- ✓ *Mir geht es heute...*
- ✓ *Ich habe mich zu diesem Workshop angemeldet, weil...*
- ✓ *Ich erwarte mir vom Thema und unserem heutigen Miteinander...*

4

Kennenlernen Online

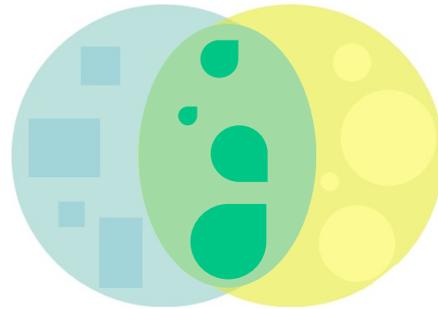
Gemeinsamkeiten und Unterschiede sichtbar machen



Erstellen Sie ein Venn-Diagramm Ihrer Gruppe. Zeichnen Sie dazu zwei sich überschneidende Kreise. Der überlappende Bereich in der Mitte repräsentiert die Gemeinsamkeiten. Die individuellen Unterschiede werden in den äußeren Bereichen der beiden Kreise dargestellt.

Finden Sie mindestens drei Gemeinsamkeiten und drei Unterschiede.

Zeit: 15 Minuten, Kleingruppen oder im Plenum



In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

5

Ziel des Workshops

Der Workshop zielt darauf ab, den Teilnehmenden Unterstützung und Impulse im Umgang mit Trauer und Abschied zu geben. Gemeinsam erkunden wir **Trauerrituale**, **Strategien für Resilienz** und Wege, wie ein **liebevoller Abschied** gestaltet werden kann. Ziel ist es, einen **Raum für Austausch, Reflexion und individuelle Bewältigungsansätze zu schaffen.**

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

6



1
Einstieg ins Thema

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting 

7

Verlust

Bedeutung

Das Fehlen von **etwas** oder **jemandem**, das*der*die für uns von persönlicher Bedeutung war.

Verlust löst Prozesse der **Trauer** und **Anpassung** aus.

Trauer ist eine **natürliche Reaktion**, um mit Veränderungen umzugehen.



In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting 

8

Checkliste Trauer und Verlusts

Mögliche auslösende Ereignisse

Tod eines geliebten Menschen	Scheidung / Trennung	Unfruchtbarkeit	Ende einer Freundschaft	Kündigung (Arbeit /Beruf)
Pension	Schwere Krankheit	Schwere Verletzung /Verlust von Gliedmaßen	Sicherheitsverlust	Familienmitglied mit Krankheit
Verlust einer Person an Demenz / Alzheimer	Entfremdung von Familie	Fehlgeburt /Abtreibung	Inhaftierung	Großer Finanzieller Verlust
Verlust eines Zuhauses durch Feuer/ Katastrophen	Verlust des Ansehens	Verlust eines persönlichen Traums /Ziels	Weitere	

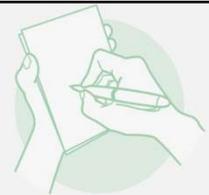
In Kooperation mit



9

Reflexion

Übung



Wählen Sie 2 bis 3 der vorgestellten Erfahrungen (oder auch eine andere Verlusterfahrung aus) und beschreiben Sie:

- Was ist passiert?
- Wie alt waren Sie? In welcher Lebensphase befanden Sie sich?
- Wie haben Sie auf diesen Verlust reagiert (Gefühle, Gedanken, Handlungen)? Wie sind Sie damit umgegangen?
- Was hat Ihnen damals Halt gegeben?

Zeit: 15 Minuten

In Kooperation mit



10

Austausch im Plenum

- *Was sind Ihre Erfahrungen im Umgang von Verlusten?*
- *Welche haltgebenden Faktoren haben Sie gefunden?*

11



2
Trauer

12

Reaktionen der Trauer

- ❖ Traurigkeit
- ❖ Verzweiflung
- ❖ Sehnsucht
- ❖ Schuldgefühle
- ❖ Einsamkeit
- ❖ Wut und Ärger
- ❖ Angst und Unsicherheit
- ❖ Erleichterung
- ❖ Gefühl von Sinnlosigkeit
- ❖ Einsamkeit
- ❖ Trauer ist

Trauer ist...

- ✓ ...eine natürliche Reaktion auf Verluste
- ✓ ...ein Prozess und verläuft nicht starr
- ✓ ...individuell

Umgang mit Trauer und Verlust

Verlustbezogene Erfahrungen

Trauergefühl: Sehnsucht, Schmerz, Wut
etc.

Erinnerungen an die Person

Auseinandersetzung mit Endgültiger
Verlust

Wiederherstellende Erfahrungen

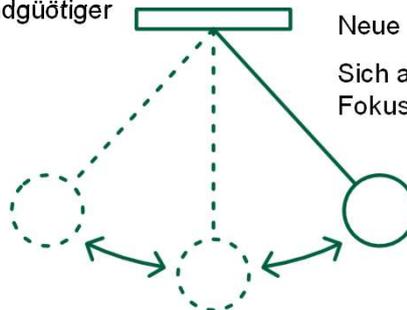
Neue Aufgaben übernehmen

Auszeit vom Verlustschmerz

Neue Dinge planen und unternehmen

Neue Rollen und Beziehungen aufnehmen

Sich auf andere Lebensbereiche
Fokussieren





Trauerrituale und Gedenkstätten



9/11 Memorial in New York



Survival Tree

Trauerrituale und Gedenkstätten



Holocaust Denkmal in Berlin



Museum Sepulkralkultur

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse. 

17

Trauerrituale und Gedenkstätten



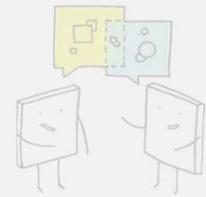
Tag der Toten in Mexiko – Día de los Muertos

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse. 

18

Reflexion

Übung



Finden Sie sich in Zweigruppen zusammen und beantworten Sie diese Fragen:

- Welche Trauerrituale kenne ich?
- Welche Trauerrituale werden in meiner Familie praktiziert?
- Welche Trauerrituale könnte ich mir vorstellen auszuprobieren?

Zeit 15 Minuten, anschließend Austausch im Plenum

In Kooperation mit



19

Austausch im Plenum

- *Welche Trauerrituale haben Sie besprochen?*

In Kooperation mit



20

Meine sichere Trauerbank

Imaginationsübung



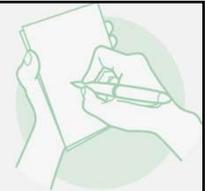
In Kooperation mit



21

Trauerbank: Ihre Bank der Erinnerung

Übung



Schreiben oder zeichnen Sie die eben vorgestellte Bank:

- Wie könnte Ihre kreative Trauerbank aussehen?
- Welche Begegnungen wünschen Sie sich auf Ihrer Bank? Und was würden Sie sich erzählen?
- Worauf könnte Ihre Bank Sie selbst oder auch andere aufmerksam machen?

Zeit 10 Minuten

In Kooperation mit



22



Rituale

für eine schöne letzte Zeit

- ✓ Gemeinsames Erzählen und Erinnern
- ✓ Eine Dankbarkeitsliste oder -gespräch
- ✓ Lieblingsmusik oder gemeinsames Singen
- ✓ Gemeinsames Beten oder Meditieren
- ✓ Eine Abschiedsgeste entwickeln
- ✓ Wohlfühlrituale für den Körper
- ✓ Wünsche und Visionen teilen
- ✓ Gemeinsames Schreiben eines Erinnerungsbuchs
- ✓ Symbolische Rituale mit Elementen der Natur
- ✓ Gemeinsam Stille genießen

Abschied nehmen

Atmosphäre schaffen

- ✓ Raumgestaltung: Angenehme Beleuchtung, frische Luft, Ordnung schaffen
- ✓ Wünsche beachten: Bedürfnisse hören und respektieren
- ✓ Nähe schaffen: Mit Berührungen, sanfter Pflege und kleinen Ritualen
- ✓ Ruhe bewahren: Ihre Gelassenheit gibt Sicherheit
- ✓ Momente der Schönheit schaffen: Kleine Gesten der Fürsorge und Nähe zeigen

Aktive Pause

5 Minuten für Ihre Augen

Entspannen Sie in der Pause bewusst Ihre Augen mit diesen Übungen:

- ✓ Blinzeln und zwinkern Sie entspannt
- ✓ Gehen Sie ins Freie oder öffnen Sie ein Fenster und richten Sie den Blick in die Ferne, wobei Sie versuchen, nicht zu fokussieren.
- ✓ Bewegen Sie Ihre Augäpfel
- ✓ Palmieren Sie: Stützen Sie die Ellenbogen auf den Tisch und legen Sie die gewölbten Handteller vor die geschlossenen Augen. Gönnen Sie Ihren Augen die Dunkelheit und denken Sie an etwas Schönes.





27

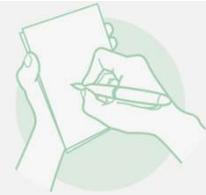
Impulse zur persönlichen Stärkung bei Trauer

- ✓ Nutzen Sie soziale Beziehungen
- ✓ Sehen Sie Krisen als überwind- und bewältigbar an
- ✓ Akzeptieren Sie Veränderung als Teil des Lebens
- ✓ Formulieren Sie Ihre eigenen Ziele und Wünsche
- ✓ Sehen Sie Belastungen als Gelegenheit zum inneren Wachstum
- ✓ Pflegen Sie ein positives Selbstbild
- ✓ Sorgen Sie gut für sich
- ✓ Probieren Sie neue Wege aus

28

Soziale Beziehungen nutzen

Wunsch-Checkliste zur Unterstützung



Notieren Sie Ihre Wünsche, wie Sie Ihr Umfeld bei Ihrer Trauer unterstützen kann.

Zeit 10 Minuten

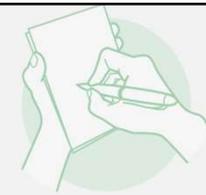
In Kooperation mit



29

Krisen als überwindbar sehen

Reflexion



Welche persönlichen Stärken und/ oder persönliche Ressourcen haben mir in der Vergangenheit geholfen, schwierige Situationen zu meistern?

Zeit 10 Minuten

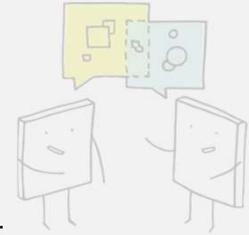
In Kooperation mit



30

Veränderung als Teil des Lebens akzeptieren

Übung



Finden Sie sich in Zweigruppen zusammen und beantworten Sie diese Fragen:

- ✓ Was bedeutet Akzeptanz?
- ✓ Wie fühlt sich Akzeptanz an?
- ✓ Wie kann ich Akzeptanz fördern?

Zeit 15 Minuten, anschließend Austausch im Plenum.

Austausch im Plenum

Zur vorangegangenen Übung



Akzeptanz

„Akzeptanz meint nicht, dass wir resignieren, oder uns den Dingen einfach ausliefern, sondern vielmehr annehmen, wie die Dinge gerade sind und eben nicht dagegen ankämpfen. Man kann den Gedanken der Akzeptanz mit den Worten beschreiben, alles so zu nehmen, wie es ist, und nicht, wie es sein sollte, es ist, wie es ist. Wenn wir aufhören, gegen unveränderliche Dinge anzukämpfen, sie verändern zu wollen, kann uns dies bereits entlasten und die Kraft für andere Aspekte zur Verfügung stehen!“

Quelle: Witz & Pfeiffer, 2019, S.35



In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

33

Wünsche für die nächste Zeit

Eigene Ziele anstreben



1. Zeichnen Sie sieben ungleichgroße Kreise auf ein Blattpapier.
2. Notieren Sie spontan in Stichworten in den Kreisen, Ihre Wünsche, die Sie für die nächste Zeit haben.
3. Reihen Sie die Wünsche danach, welcher als erster, zweiter etc. erfüllbar erscheint.

Zeit 5-10 Minuten

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

34

Austausch im Plenum

Zur vorangegangenen Übung

- *Welcher wäre der erste Schritt, den Sie tun können, damit sich Ihr jeweiliger Wunsch erfüllt?*

35

Heilsames Licht

Imaginationsübung



36



6
Dankbarkeit

Dankbarkeitsliste

Übung

Ich bedanke mich bei ... für:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Das brauche ich nicht mehr und lasse
ich mit ... ziehen:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dankbarkeitsbrief an mich selbst

Übung



Sie Ihrem heutigen Ich aus der Zukunft:

- ✓ Wofür sind Sie Ihrem heutigen Selbst dankbar?
- ✓ Welche Entscheidungen, kleinen oder großen, haben dazu beigetragen, dass Sie in der Zukunft an einem guten Ort sind?
- ✓ Welche Eigenschaften oder Stärken schätzen Sie an sich selbst heute besonders?
- ✓ Was möchten Sie Ihrem heutigen Ich sagen, um es zu ermutigen?

Zeit 10 Minuten



7 Abschluss und Reflexion

Austausch im Plenum

- *Was hat Sie heute inspiriert?*
- *Welchen ersten Schritt werden Sie morgen umsetzen?*
- *Was möchten Sie langfristig für sich übernehmen?*
- *Möchten Sie Ihrem*r Referent*in noch etwas mitteilen?*

In Kooperation mit



41

*„Selbstfürsorge ist kein
Luxus, sondern eine
Notwendigkeit.“*

In Kooperation mit



42

Die AOK-Gesundheitsakademie für Pflege

Unterstützungsangebote für Pflegenden Angehörige, Laien und Pflegebedürftige

Auf das Bild klicken und Link öffnen!



[Unterstützung für pflegende Angehörige auf einen Blick](#)



[AOK-Gesundheitsakademie für Pflege Säule III: für Pflegenden Angehörige/Laien](#)

- ✓ Pflegeberatung und Online Pflegekurs
- ✓ Basispflegekurs Pflegen zu Hause
- ✓ Familien Coach Pflege bei Depression/Krebs
- ✓ Gesundheitskurse



[AOK-Gesundheitsakademie für Pflege Säule IV: für pflegebedürftige Personen](#)

- ✓ Gesundheitskurse
- ✓ Projekt BeStärken
- ✓ AOK Online Coach Diabetes
- ✓ Pflege in Bayern – gesund und gewaltfrei

43

Die AOK-Pflege App mit NUI

Pflegeorganisation leicht gemacht

Auf das Bild klicken und Link öffnen!



[Entlastung für den Pflegealltag mit der NUI-App](#)

- ✓ Ratgeber zu Tipps, Infos und gesetzlichen Updates an einem Ort
- ✓ Beratung zur Pflege per Chat und innerhalb der App
- ✓ Pflegeplan: Schritt-für-Schritt-Begleitung bei Ihren Pflegeaufgaben.



44

Weitere Unterstützungsangebote

Auf das Bild klicken
und Link öffnen!

The screenshot shows the website gesund.bund.de. The main navigation bar includes 'Gesundheitsversorgung', 'Pflege', 'Gesundheit Digital', 'Gesund leben', 'Krankheiten', and 'Service'. The search bar contains 'Suchbegriff eingeben'. The main content area features a large image of an elderly man smiling, with a white text box overlaid. The text box has the heading 'Pflegende Angehörige' and the sub-heading 'Pflege'. The text reads: 'Die Pflege von Mitmenschen ist eine wichtige Aufgabe, die sehr fordernd sein kann. Pflegende Angehörige benötigen breite Unterstützung, denn neben der Hilfe im Alltag fällt viel organisatorische Arbeit an. Viele von ihnen müssen Pflege und Beruf vereinbaren oder sind schon im Rentenalter. Erfahren Sie hier mehr zu Unterstützungsangeboten, sozialer Absicherung und weiteren Hilfestellungen.'

[Pflegende Angehörige | gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)

- ✓ Kostenlose Pflegeberatungen und Schulungen, um Kenntnisse für die Pflege zu erlangen

45

Weiterführende Links

Auf das Bild klicken
und Link öffnen!

AOK Programm Stress im Griff

The screenshot shows the AOK website for the 'Stress im Griff' program. The header includes 'AOK Programm Stress im Griff' and navigation links: 'Übersicht', 'Das Programm', 'Unser Stresscenter', 'Die Stress im Griff Methode', and 'Stress-Test'. The main image shows a woman looking out a window. The text reads: 'Finden Sie Ihren Weg zu mehr Gelassenheit. Dieses AOK-Programm hilft Ihnen kostenlos, Stresspotentiale zu erkennen und entspannter damit umzugehen.'

AOK – Der Gesundheitskanal auf You-Tube

The screenshot shows the AOK YouTube channel page. The header features a video thumbnail with the text 'ISS GESÜNDER mit Felicitas Thiem' and 'Ah, OK! mit Doc Felix'. Below the video, the channel name 'AOK - Der Gesundheitskanal' is displayed, along with the subscriber count '238.000 Abonnenten · 11.000 Videos'. The channel description includes the URL 'youtube.com/channel/UC2naD8gpbAAK8PNoZuYuk_information1' and '3 weitere Links'. The 'Abonnieren' button is visible.

Hilfe bei Depression

The screenshot shows the moodgym website. The header includes 'moodgym' and navigation links: 'AOK', 'AOK YouTube', 'Tutorials', 'Hilfen', 'AOK App', and 'AOK'. The main text reads: 'Herzlich willkommen bei moodgym!'. There are two buttons: 'Login' (with a lock icon) and 'Registrieren' (with a pencil icon). The login button has the text 'Herzlich willkommen bei moodgym!' and the registration button has 'Es ist kostenlos!'.

Ballon App

The screenshot shows the Ballon App advertisement. The text reads: 'Meditieren war noch nie so einfach!'. There are two buttons: 'APP HERUNTERLADEN' and 'JETZT ANFANGEN'. The bottom right corner features a circular logo with the text 'AOK-KANAL VON GEMEINLICHEN KRANKENKASSEN'.

46

Vielen Dank für Ihr Feedback...

<https://ntgt.de/ra/s.aspx?s=503719X111375473X35550>



... und Ihre Aufmerksamkeit!



In Kooperation mit
AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

47

Literatur

- Schneekloth U, Wahl H-W. (Hrsg.) 2005. Möglichkeiten und Grenzen selbständiger Lebensführung in privaten Haushalten (MuG III). Integrierter Abschlussbericht im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. München.
- Wilz, G., & Pfeiffer, K. (2019). *Pflegende Angehörige* (Vol. 73). Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.
- Diegelmann, C. (2024) Therapie Tools- Trauer, Julius Beltz GmbH & Co. KG
- Larsen, L. H., Hybholt, L., & O'Connor, M. (2024). Lived experience and the dual process model of coping with bereavement: A participatory research study. *Death Studies*,
- Kaluza, G. (2023). *Stressbewältigung: Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer-Verlag.
- Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: SpringeReichhart
- T., & Pusch, C. (2023). Selbstregulationsfähigkeit. In Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten (pp. 131-179). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Wehner, L., & Wehner, A. (2024). Bewusst und achtsam kommunizieren. In *Dicke Luft-Konfliktmanagement in Gesundheitsberufen* (pp. 133-169). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

48

