

Kritische Unterstützung



Teenagern helfen, mit Trauer fertig zu werden

Alles in allem stellen die meisten Menschen fest, dass Veränderungen Impulse für Wachstum liefern und die Verluste durch die Chancen, die Veränderungen mit sich bringen, mehr als ausgeglichen werden.



Was genau ist ein traumatisches Ereignis?

Die Trauerbewältigung ist ein komplexes Thema, mit dem sich fast jeder irgendwann auseinandersetzen muss. Für Teenager (die bereits mit einer verwirrenden und herausfordernden Zeit in ihrer körperlichen und emotionalen Entwicklung zu tun haben) kann es besonders schwierig sein, mit Trauer umzugehen.

Erstens, was ist Trauer? Es ist der Schmerz und die Verletzung, die wir fühlen, wenn jemand oder etwas, das wir lieben, verloren gegangen ist. Trauer kann dazu führen, dass wir uns ängstlich, traurig, wütend, verwirrt, neugierig, müde und sogar erleichtert fühlen.

Genau wie bei Erwachsenen ist Trauer für einen Teenager eine normale und verständliche Reaktion auf einen Verlust. Und noch einmal, genau wie bei Erwachsenen, ist die Trauer bei Teenagern einzigartig für jeden Einzelnen. Jeder trauert auf seine eigene Art, aus ganz eigenen Gründen und für eine ganz individuelle Dauer.



So helfen Sie überlebenden Kindern:

Genau wie bei Erwachsenen ist Trauer für einen Teenager eine normale und verständliche Reaktion auf einen Verlust. Und noch einmal, genau wie bei Erwachsenen, ist die Trauer bei Teenagern einzigartig für jeden Einzelnen. Jeder trauert auf seine eigene Art, aus ganz eigenen Gründen und für eine ganz individuelle Dauer.

Wir verbinden Trauer im Allgemeinen mit dem Tod einer uns nahestehenden Person, aber fast jede Form von Verlust kann Trauer verursachen:

- Verlust eines Haustieres.
- Ein Freund zieht in eine andere Stadt.
- Ein Geschwisterkind zieht aus dem Haus der Familie aus.
- Das Haus der Familie wird verkauft und man zieht weg.

Diese Beispiele mögen nicht so schwerwiegend und tragisch erscheinen wie der Tod eines geliebten Menschen, aber für einen Teenager können sie sich fast so verheerend und ebenso traumatisch anfühlen.

Nach einem Verlust durchläuft ein Teenager wahrscheinlich die fünf Stadien der Trauer, wie sie von Elisabeth Kübler-Ross und David Kessler skizziert wurden.

Verneinung ... Weigerung zu glauben, dass es wirklich passiert ist.

Wut ... das Bedürfnis, wütend auf jemanden oder etwas zu sein.

Verhandlung ... eine Sammlung von „Wenn nur...“ oder „Was wäre, wenn ...“-Gedanken.

Depression ... intensive Traurigkeit, die scheint, als würde sie niemals enden.

Akzeptanz ... das ist kein „sich okay fühlen“, sondern sich letztendlich mit der Realität der Situation auseinanderzusetzen.



Aber wie können Sie einem Teenager helfen, der den Trauerprozess durchmacht?

Diese einfachen Schritte können dazu beitragen, ihre Reise ein wenig reibungsloser zu gestalten:

- Versichern Sie ihnen, dass es in Ordnung ist, zu trauern und ihre emotionalen und körperlichen Gefühle auszudrücken. Trauer ist nichts, was man vermeiden oder wofür man sich schämen muss. Teenagern dabei zu helfen, dies zu erkennen, kann sie befähigen, ihre Trauerreaktionen zu erkennen und anzugehen.
- Seien Sie ein guter Zuhörer. So sehr sie sich auch in sich selbst zurückziehen mögen, es kann Zeiten geben, in denen die Teenager wirklich reden möchten. Versuchen Sie, so „präsent“ wie möglich zu sein. Lassen Sie sie so lange reden, wie sie gerne möchten.
- Seien Sie geduldig mit ihnen. Niemand weiß, wie lange ihre Trauer andauern wird. Trauer folgt keinem Zeitplan. Lassen Sie es laufen, ohne den Druck, dass sie „inzwischen darüber hinweg sein sollten“. Der Trauerprozess kann einige unvorhersehbare Verhaltensweisen und Emotionen an die Oberfläche bringen. Solange das Verhalten nicht destruktiv ist, seien Sie so unterstützend und wertfrei wie möglich. Wenn deren Verhalten destruktiv wird, sprechen Sie mit ihnen und versuchen Sie sanft, sie wieder auf einen positiveren Weg zu lenken. Gegebenenfalls kann es ratsam sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Seien Sie sich bewusst, dass bestimmte Daten oder Ereignisse als Auslöser für die Intensivierung ihrer Trauer dienen können, z. B. Geburtstage, Jubiläen, Feiertage, Abschlussball, Abschlussfeier usw. Bereiten Sie sich auf die erhöhten Emotionen vor, die diese Tage mit sich bringen können.
- Seien Sie auf alles vorbereitet! Erlauben Sie den Teenagern, auf ihre eigene einzigartige Weise zu trauern, aber seien Sie darauf vorbereitet, dass sich deren Stimmung und/oder Verhalten von Tag zu Tag und möglicherweise sogar von Stunde zu Stunde ändern können!

Kommunikation, Geduld und Verständnis sind die Schlüssel, um Teenager durch den vielleicht ersten großen Rückschlag seines Lebens zu helfen. Je mehr Sie verstehen, was sie durchmachen, desto besser können Sie ihnen den Trost und die Unterstützung bieten, die sie brauchen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC