

# FÜR WEN?

Unsere Behandlung könnte für Sie in Frage kommen, wenn Folgendes zutrifft:

- Eine Ihnen nahestehende Person ist verstorben
- Dieser Verlust liegt mindestens sechs Monate zurück
- Sie haben seit dem Verlust körperliche oder seelische Beschwerden oder Sie haben Schwierigkeiten mit alltäglichen Aufgaben und Aktivitäten umzugehen
- Sie nehmen während der Behandlung bei uns keine andere Psychotherapie in Anspruch. Ausgenommen davon ist die Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder Ähnlichem
- Sie sind mind. 18 Jahre alt

Gerne überlegen wir in einem gemeinsamen Gespräch, ob unser Angebot für Sie die richtige Behandlung ist.

*Unser Projekt wird gefördert von:*



# KONTAKT

*Für weitere Auskünfte oder Anmeldungen wenden Sie sich an:*

*Frau Dipl.-Psych. Anna Vogel*

Psychotherapeutische Hochschulambulanz der KU Eichstätt-Ingolstadt  
Levelingstraße 7, 85049 Ingolstadt

*E-Mail: Anna.Vogel@ku.de*

*Telefon: 0841 93721956*

[www.trauer-therapie.de](http://www.trauer-therapie.de)

Weitere Behandlungszentren:

- Verhaltenstherapie-Ambulanz der Goethe-Universität Frankfurt
- Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig
- Psychotherapie-Ambulanz der Philipps-Universität Marburg

# THERAPIE ANHALTENDER TRAUER



# TRAUER

Was Trauer ist, müssen wir irgendwann alle erfahren. Der Tod einer nahestehenden Person bedeutet einen tiefen Lebenschnitt für die Hinterbliebenen.

*Darauf reagieren wir Menschen sehr verschieden.*

Obwohl jeder seine Trauer ganz individuell erlebt, ähneln sich die Reaktionen auf den Verlust bei den meisten Menschen eines Kulturkreises – auch hinsichtlich des Verlaufs und der Dauer. Nach einer gewissen Zeit fällt es einem wieder leichter, sich den Aufgaben des Alltags zu widmen. Trauer ist somit ein zwar schmerzlicher, aber auch natürlicher Prozess, der meistens keiner professionellen Hilfe bedarf.



# ANHALTENDE TRAUER

Von einer Anhaltenden Trauerstörung spricht man, wenn die Trauer länger und intensiver ist als bei den meisten anderen Menschen.

Diese Patienten berichten u.a. von:

- Einer intensiven Sehnsucht nach der verstorbenen Person
- Einsamkeit seit dem Todesfall
- Schwierigkeiten den Tod zu akzeptieren
- Gedanken, die ständig um die verstorbene Person kreisen
- Schuldgefühlen oder Selbstvorwürfen
- Der Vermeidung aller Erinnerungen, aller Gedanken und aller Gefühle an die verstorbene Person und deren Tod

Für die Betroffenen gibt es auch mehrere Monate nach dem Verlust noch immer keine spürbare Besserung und es bleibt schwer, den Alltag fortzuführen, sodass es einer professionellen Hilfe bedarf.

*Eine Therapie kann dazu beitragen, mit den Folgen des Verlusts besser umzugehen.*

# UNSER ANGEBOT

Bei Beschwerden anhaltender Trauer sind verschiedene Behandlungsansätze wirksam. Zwei Therapieprogramme vergleichen wir im Projekt PROGRID. Dieses wird von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördert.

*Die Behandlungen konnten schon vielen Betroffenen helfen.*

Die Therapien können ohne Wartezeit begonnen werden. Sie werden von den Krankenkassen finanziert und von geschulten Psychotherapeut/innen durchgeführt. Auf lange Sicht wollen wir gewährleisten, dass es für Betroffene einer Anhaltenden Trauerstörung gute Behandlungsmöglichkeiten gibt.

Unser Angebot beinhaltet:

- Ausführliche Voruntersuchung
- Behandlung mit einem der beiden Therapieprogramme in ca. 20 wöchentlich stattfindenden Einzelterminen
- Nachuntersuchungen direkt sowie sechs Monate nach Behandlungsende