



Wissenschaftliche Studie belegt

## **Trauerbegleitung wirkt entlastend**

BERLIN. Trauernde werden entlastet, wenn sie eine Trauerbegleitung in Anspruch nehmen. Das hat eine Studie der Hochschule Ravensburg-Weingarten belegt. Die Forscher befragten dazu 682 trauernde Menschen. Ergänzend wurden 319 TrauerbegleiterInnen zu ihren Erfahrungen interviewt. „Trauer belastet jeden, das hat sich deutlich gezeigt“, so Projektleiter Professor Michael Wissert. Die Auswertung der Fragebögen ergab, so Wissert, dass Menschen, die nach einem Todesfall eine solche Hilfe in Anspruch nehmen, eine deutlich größere Entlastung spüren als solche, die ihre Trauer alleine bewältigen wollen. Auch in der Alltagsbewältigung, im Umgang mit Gefühlen oder der Belastung durch Schuldgefühle konnte Trauerbegleitung wirksam helfen. Als wichtigste Wirkfaktoren bei der Trauerbegleitung nannten die Betroffenen Zuhören, die Akzeptanz von Trauer oder den Austausch mit anderen Trauernden.