



Stiftung Mayday

## Grundsätzliches

Sehr häufig werden die ehrenamtlichen Mitarbeiter unserer Stiftung mit Betreuungssituationen konfrontiert, die im Umkreis des Versterbens von Menschen entstehen. So wird allein unser CISM-Team durchschnittlich dreimal monatlich nach Todesfällen am Arbeitsplatz aktiviert, die Stiftung selbst unabhängig davon mehrfach jährlich zusätzlich aus dem privaten fliegerischen Umfeld.

Häufig sind die Umstände von einer so starken Dynamik und Dramatik gekennzeichnet (durch unklare Diagnose, lange Reanimation, begleitende Angehörige, Suizidalität, etc.), dass sie eine außerordentliche Belastung für alle Beteiligten darstellen.

Um diesen Belastungen vorbeugend zu begegnen, haben wir ein Handout (ursprünglich nur für unsere ehrenamtlichen Betreuer) entwickelt, das wir auf Grund großer Nachfrage allgemein zum Herunterladen als pdf-Datei zur Verfügung stellen.

Das vierteilige Handout ist kurz und handlungsorientiert gehalten, weil diese Situationen meist überraschend auftreten und ganz individuelle Züge tragen. Es soll dazu verhelfen, in einer Extremsituation an Hand eines Leitfadens strukturiert Hilfe leisten zu können, Belastungen zu reduzieren und eine angemessene seelische Verarbeitung vorzubereiten.

Die einzelnen Teile des Handouts tragen die Titel:  
Begegnung mit einem Toten  
Überbringen einer Todesnachricht  
Begleitung beim Abschied von einem Verstorbenen  
Begleitung Trauernder

Ein ergänzender fünfter Teil ist unsere umfangreiche „Checkliste persönlicher Daten“. Sie steht ebenfalls als pdf-Download zur Verfügung.

Bitte geben Sie uns Feedback. Wir sind über jeden Kommentar dankbar und können Verbesserungsvorschläge zeitnah einbauen!



Stiftung Mayday  
**Begegnung mit einem Toten**

Eine unerwartete Konfrontation mit einem toten Menschen kann eine große seelische Belastung sein. Um Ihnen zu helfen, dieses Erlebnis besser verarbeiten zu können, haben wir einige wichtige Erfahrungen zusammengetragen.

Vergegenwärtigen Sie sich die Situation, in die Sie geraten sind. Überstürzen Sie nichts.

Verändern Sie nichts am Ort und an der Lage, in der Sie den Toten auffinden; es sei denn, äußere Umstände verlangen es, z. B. Feuer, Wetter, eine Verkehrssituation.

Sprechen Sie sich mit anderen Anwesenden ab. Erkundigen Sie sich nach Begleitpersonen.

Informieren Sie die Polizei oder andere Behörden (Zeit, Ort, Lage, Umstände etc.) und eventuell auch jemanden zur eigenen Unterstützung.

Decken Sie den Verstorbenen vollständig ab (Decke, Mantel).  
Bleiben Sie in seiner Nähe, bis Vertreter der zuständigen Behörden eingetroffen sind.

Verhalten Sie sich so, wie es Ihnen angemessen erscheint. Vertrauen Sie Ihrer Intuition.

Erkunden Sie Wünsche der Angehörigen/Betroffenen (kulturelle Besonderheiten, Riten, etc.).  
Sorgen Sie eventuell für die Begleitung der Angehörigen/Betroffenen.

Sorgen Sie (z.B. im Gespräch mit Vertrauenspersonen) für ihre eigene Entlastung.



Stiftung Mayday

## Überbringen einer Todesnachricht

### Vorbereitung:

Gründliche Information über die Identität des Verstorbenen, die Umstände seines Todes, den Aufbahrungsort und den nötigen Transport (Heimführung) einholen.

Festlegen, wer die Todesnachricht wem überbringt (Angehörige, Partner). Nach dem Gesetz wird dies oft von der Polizei besorgt. Sie kann z.B. recherchieren, wer in der Wohnung des Verstorbenen (Kinder) gemeldet ist; sie informiert aber nur den nächsten Angehörigen. Oft ist eine Begleitung erwünscht, um die Todesnachricht auch an Eltern, Geschwister, Lebensgefährten u.a. weiterzugeben.

### Begegnung:

- Nie telefonisch! Und nie unbeabsichtigt (lautgestelltes Funkgerät während einer Notbehandlung oder Vermisstensuche, lautes Gespräch bei DH-Flug oder in Kantine, in Hörweite von Angehörigen, Freunden, Kollegen, Presse).
- Für einen geschützten Raum sorgen, in dem alles in Ruhe und verständlich geschildert werden kann.
- Sich Zeit nehmen.
- Möglichst zu zweit kommen.
- Bewusste Aufnahmefähigkeit abwarten.
- Förmliche Vorstellung: Name, Funktion, Auftrag; eventuell Hinweis auf besondere Verbundenheit mit dem Verstorbenen.
- Klare und eindeutige Beschreibung des Geschehens.
- Trauerreaktionen zulassen (z. B. Angst, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Erstarrung, Panik, Wut, Schuldgefühle, Schreien, Tränen, Aggression und Autoaggression).
- Überwältigende Gefühle akzeptieren (Vorwürfe, aggressives Verhalten gegenüber dem Überbringer der Nachricht u.a.m.) und nicht persönlich nehmen (Selbstschutz).
- Sachlich, geduldig und besonnen reagieren.
- Schuldgefühle weder übergehen noch verstärken, eher relativieren.
- Schweigen und sprachlose Trauer aushalten, nicht ständig reden.
- Keine guten Ratschläge geben.
- Eltern Mut machen, die Todesnachricht ihren Kindern selbst zu sagen.
- Kinder möglichst in der Familie lassen. Dafür sorgen, dass sich jemand um sie kümmert.
- Verwandte, Freunde, Bekannte, Nachbarn in Absprache mit den Betroffenen einbeziehen: „Wen möchten Sie in der jetzigen Situation informieren oder bei sich haben?“
- Wo und mit welcher Betreuungsperson kann auf Angehörige gewartet werden?
- Ist (geistlicher) Beistand erwünscht?



## Stiftung Mayday

Für die eigene Entlastung sorgen, z.B. in einem Gespräch mit kompetenten Vertrauenspersonen.



Stiftung Mayday

## **Begleitung beim Abschied von einem Verstorbenen**

### **Grundsätzliches:**

Abschiednehmen vom Leichnam eines Verstorbenen ist ein wesentlicher Schritt im Trauerprozess. Oft wird damit eine pathologische Trauer mit anhaltenden negativen Auswirkungen bei Hinterbliebenen vermieden.

Abschiednehmen darf aber immer nur ein Angebot an enge Verwandte und Partner sein und braucht eine einfühlsame Begleitung. Das Motiv der „Schonung“ kann nur von den Hinterbliebenen auf sich selbst bezogen angewendet werden und muss akzeptiert werden. Es darf nicht von außen kommen.

### **Vorbereitung:**

- Begleitung nicht allein planen.
- Mit Behörden (Polizei) das Vorgehen absprechen.
- Eine Begleitung nur anbieten, wenn man sich dazu in der Lage fühlt.
- Ungebetene Zeugen, Presse, Gaffer vom Ort des Geschehens fernhalten.
- Auf möglichst würdige äußere Gegebenheiten achten.
- Wenn möglich, den Leichnam vorher ohne den/die Trauernden anschauen.
- Der Leichnam sollte auf dem Rücken liegen, Hände am Körper, Augen geschlossen.
- Dafür sorgen, dass Spuren medizinischer Maßnahmen entfernt sind (Tubus, EKG-Elektroden, Zugänge, Blutspuren usw.).

### **Abschiednehmen:**

- Familien ermutigen, gemeinsam Abschied zu nehmen.
- Kinder grundsätzlich bei Ihren Eltern lassen.
- Spontan geäußerte Bedürfnisse respektieren (Trauernde, besonders Kinder, haben ein sehr sicheres Gespür dafür, wie viel sie seelisch verkraften können).

Die Hinterbliebenen nehmen von einem Menschen Abschied, den sie als Lebenden noch unmittelbar in Erinnerung haben. Für diese Begegnung brauchen sie Zeit, deren Länge nur sie selbst bestimmen können.

Wenn die Hinterbliebenen den Toten sehen, realisieren sie die Todesnachricht oft erst endgültig. Dabei sind (normale) Reaktionen unterschiedlichster Art möglich (Weinen, Schreien, Aggressionen, Stille, etc.).

Oft treten starke Konzentrationsmängel auf – Absprachen werden vergessen etc.

### **Nachsorge:**

Die Verabreichung sedierender Medikamente (Diazepam, Valium etc.) sollte vermieden werden. Diese Medikamente verändern nicht die Ursache der Trauer, sondern verstärken den Eindruck, „neben sich zu stehen“ oder alles „wie im Traum“ zu erleben.

Sorgen Sie (z.B. im Gespräch mit Vertrauenspersonen) für die eigene Entlastung.



Stiftung Mayday

## Begleitung Trauernder

### **Mentale Vorbereitung:**

Über die eigene Belastbarkeit, Befindlichkeit nachdenken.

Bin ich zur Zeit selbst stark belastet? Welche mentalen Kräfte, welchen inneren Freiraum habe ich? Welche Gefühle drängen sich auf: Abwehr, Überforderung, Panik?

Welche sachliche Kompetenz besitze ich? Kenne ich Abläufe und Infrastruktur des Flugbetriebs/Flughafens, die Hilfsmöglichkeiten?

Wer kann mich unterstützen?

### **Umgang mit Betroffenen:**

- Sich dem oder den Betroffenen vorstellen (Name/Funktion/Aufgabe), die nächsten Schritte erklären.
- Den Zustand des/der Trauernden wahrnehmen: Schock, Starre, Hilflosigkeit, Verzweiflung, panische Angst, Atemprobleme, Nervosität, Wut, Schuldgefühle, Aktionismus, Aggressionen.
- Besonnen reagieren. Überzogene Reaktionen sind bei den Betroffenen normale, ernstzunehmende Gefühle, die eine Schockphase kennzeichnen.
- Sachbetonte, geduldige Antworten auf (oft wiederholte) Fragen zum Was, Wann, Wo und Wie des Geschehenen geben.
- Ruhige Atmosphäre herstellen. Einen ungestörten Ort aufsuchen zur Stabilisierung, Orientierungsmöglichkeit und Realitätsfindung.
- Verdeutlichen, dass man Zeit hat, sich einlassen auf die Geschwindigkeit des anderen.
- Zuhören.
- Den/die Trauernden anschauen, in seiner/ihrer Nähe bleiben.
- Speisen anbieten, auch Getränke (mit Zuckergehalt).
- Kulturelle Besonderheiten erwarten und respektieren (z.B. afrikanischer Trauerschrei).

### **Abschluss:**

Wer soll wann informiert werden?

Sind notwendige Telefonate erwünscht (Vorsicht und Zurückhaltung ist angebracht, es droht ein möglicher Kontrollverlust)?

Wer soll dabei sein, mit wem kann auf Angehörige/Freunde gewartet werden?

Beistand durch bestimmte Personen wie Seelsorger u.a. erwünscht?

### **Nachsorge:**

Alle Beteiligten informieren: Wie geht es weiter, wie wird die Situation zu Ende geführt?

Das Umfeld für die nächsten Stunden nach den Angaben der Betroffenen gestalten.

Für Abstand zum Ort des Geschehens sorgen.

Für die eigene Entlastung sorgen (z.B. im Gespräch mit Vertrauensperson).