

„Trauer ist noch immer ein Tabuthema“

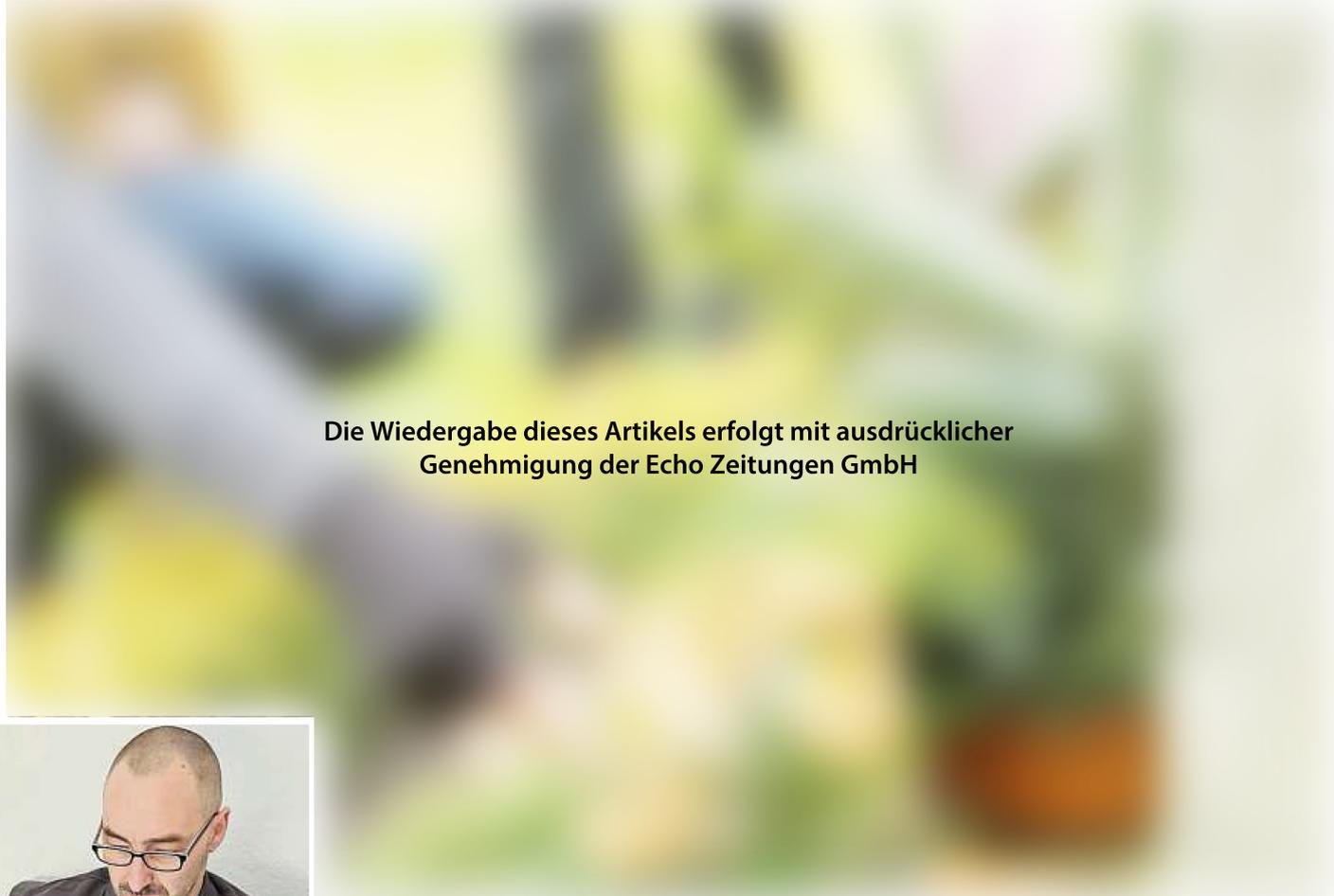
Der Ober-Ramstädter Jens De Jonge ist Trauerbegleiter / Ab diesem Jahr eigene Gruppe für Männer

Von Miriam Gartlgruber

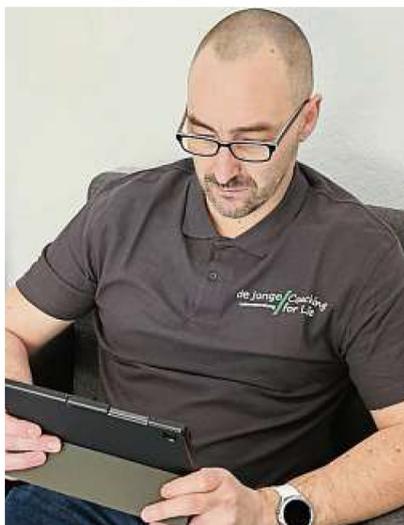
OBER-RAMSTADT. „Einen geliebten Menschen zu verlieren, gehört zu den schlimmsten Situationen im Leben.“ Der Ober-Ramstädter Jens De Jonge weiß, wovon er spricht. Im April 2023 verstarb seine Tochter im Alter von elf Jahren. „Oft lassen der Schock über die Todesnachricht und die Organisation der Bestattung zu Beginn kaum Raum für Trauer. Die Realisierung, dass der Verlust endgültig ist, holt viele Trauernde erst einige Zeit nach der Beerdigung ein“, so De Jonge. Selbst auf der Suche nach Trost und dem Austausch mit Gleichgesinnten, vermissten er und seine Frau damals entsprechende Angebote im Landkreis.

„Wir wollten etwas tun, um unseren Schmerz zu verarbeiten. In der näheren Umgebung wurden wir aber zu dieser Zeit nicht fündig. Das war dann auch der Anfang meiner nebenberuflichen Coachingausbildung – unter anderem zum Trauerbegleiter.“ Heute nennt sich Jens De Jonge „Coach for Life“ und bietet neben psychologischer Beratung und Personal Coaching auch Trauerbegleitungen an. Dafür hat er unter anderem zwei Online-Trauergruppen ins Leben gerufen, in denen sich Betroffene kostenfrei austauschen können. Die erste Gruppe, die sich an verwaiste Eltern und Großeltern richtet, entstand laut Jens De Jonge im Sommer 2024.

„Die Arbeit in den Gruppen läuft so ab, dass bis zu zehn Personen online sind und über ihre Erfahrungen und Empfindungen sprechen können. Die Themen kommen von den



Die Wiedergabe dieses Artikels erfolgt mit ausdrücklicher Genehmigung der Echo Zeitungen GmbH



Der Verlust von geliebten Menschen wird bei der Trauer verarbeitet. Jens De Jonge bei seiner Arbeit als Trauerbegleiter in einer seiner Online-Gruppen. Foto: Miriam Gartlgruber

Teilnehmern selbst. Vor Weihnachten waren beispielsweise das Fest und die Feiertage ein großes Anliegen, das Gesprächsbedarf bot.“ Um teilzunehmen, meldet man sich über ein Kontaktformular auf der Homepage an. Im Nachgang wird ein Link zu einem Zoom-Meeting verschickt. Derzeit findet die Online-

Trauergruppe für verwaiste Eltern und Großeltern einmal im Monat, immer am zweiten Dienstag, statt. Jens De Jonge weiß: „Trauer hat sich in den letzten Jahren verändert und ist für viele Menschen noch immer ein Tabuthema.“ Nach einiger Zeit wollten manchmal selbst Familie und Freunde nicht mehr über die Trauer sprechen oder versuchten, mit Ratschlägen dazu aufzufordern, endlich wieder „nach vorne“ zu schauen.

„Doch so einfach ist das nicht. Wenn die Trauer nicht zugelassen wird, kann das fatale Folgen haben. Die Wucht der Trauer kann in so einem Fall irgendwann erneut zu-

schlagen“, so De Jonge. Eine Trauerbegleitung hält der Ober-Ramstädter für sinnvoll, vor allem, wenn die trauernde Person die Wiedererlangung der Lebensbejahung, die Identitätsfindung und Neuorientierung sowie die gesellschaftliche Wiederanbindung alleine nicht schaffen kann.

Über Gefühle sprechen

„Oft hilft es schon, über seine Gefühle zu sprechen.“ Wie lange Trauer im Einzelfall dauert, kann laut Jens De Jonge nicht genau benannt werden. „Das ist von Mensch zu Mensch verschieden und es

gibt ganz unterschiedliche Aussagen dazu. Die Akzeptanz des Verlustes spielt eine grundlegende Rolle.“

In diesem Jahr hat er als neues Angebot eine Trauergruppe nur für Männer etabliert. „Männer gehen oft anders an die Trauerthematik heran, sie ziehen sich eher zurück, als dass sie offen über ihre Gefühle sprechen. Dabei spielt sicherlich auch eine Rolle, dass der Glaube, ein Mann müsse stark sein, noch immer weit verbreitet ist.“ Die Trauergruppe für Männer wird ab dem 30. Januar immer am letzten Donnerstag im Monat angeboten. Auch diese Gruppe ist kostenfrei.