

## Trauerbewältigung

### • 5 Möglichkeiten, wie Sie Menschen helfen können, die trauern

Erleben Menschen, die uns nahe stehen, einen Verlust, so ist es vielen ein Bedürfnis, sie in der Situation zu unterstützen. Auch wenn die Hilfsmöglichkeiten derzeit eingeschränkt zu sein scheinen: Es gibt immer noch vieles, was Sie tun können!

- Zeigen Sie der betroffenen Person, dass sie nicht alleine ist. Schreiben Sie ihr eventuell eine Karte, schicken Sie regelmäßig SMS-Nachrichten oder stellen Sie einen kleinen Blumenstrauß vor die Tür.

Fragen Sie die betroffene Person, wie Sie sie am besten unterstützen können. Erteilen Sie keine Ratschläge oder erzählen Sie nicht von eigenen Verlusten. Hören Sie lieber aufmerksam zu. Es kommt vor, dass Betroffene immer wieder über das Gleiche sprechen. Das ist normal und dient der Realisierung dessen, was passiert ist. Wenn Sie wissen, dass die Nächte schwer für die Person sind, bieten Sie ein nächtliches Telefonat an und vereinbaren dafür einen festen Termin.

- Bieten Sie der betroffenen Person nicht nur emotionale Unterstützung an, sondern auch lebenspraktische Hilfe. Gehen Sie z.B. für sie einkaufen. Gerade für alltägliche Dinge haben Betroffene manchmal nur noch wenig Kraft.
- Erkundigen Sie sich bei der betroffenen Person, ob sie Schwierigkeiten hat, technische Geräte (z.B. Handy, Computer) zu bedienen. Falls es Probleme gibt, helfen Sie ihr diese zu lösen. Es ist in der aktuellen Lage ganz besonders wichtig, dass Betroffene die Kommunikation mit Hilfe von Sozialen Medien aufrechterhalten können.
- Denken Sie daran, die betroffene Person nicht nur in den ersten Wochen zu unterstützen, sondern über Monate hinweg. Trauer ist ein langwieriger Prozess.

### • Ideen für Trauernde, wie Sie in diesen Tagen gut für sich sorgen können!

- Ihr Umfeld kann Sie im Moment nicht oder nur eingeschränkt besuchen, sondern Beileid, Anteilnahme und Unterstützung nur in anderer Form ausdrücken. Nehmen Sie auch Telefonanrufe, Emails, SMS oder Nachrichten über soziale Medien als aufrichtige Anteilnahme entgegen.
- Ziehen Sie sich nicht ganz zurück. Bleiben Sie weiter in Kontakt zu Ihrer Familie und Ihren Freunden, insbesondere zu denjenigen, die Ihnen guttun. Falls Sie wenig von den anderen Menschen hören, werden Sie ruhig von sich aus tätig. Es kann sein, dass sich auch die Anderen erst an die neuen Einschränkungen gewöhnen müssen.
- Bitten Sie ruhig um ein Gespräch von 10 bis 15 Minuten und versuchen Sie diese Zeit einzuhalten. So haben weder Sie noch Ihre Angehörigen und Freunde das Gefühl, dass sie überfordert werden. Sollte das Gespräch dann doch länger andauern, so ist das auch in Ordnung. Trauen Sie sich auch am Ende des Gesprächs nachzufragen, ob Sie sich morgen/übermorgen wieder bei der Person melden können.

Rufen Sie mindestens einmal am Tag eine vertraute Person an, insbesondere wenn sie allein daheim sind

Nutzen Sie die sozialen Medien wie beispielsweise WhatsApp oder Signal. Ein regelmäßiger Austausch über diese Kanäle hilft dabei, sich nicht abgeschnitten zu fühlen. Vergessen Sie nicht, es gibt noch andere Menschen, die auch einen Verlust erlitten haben und trauern. Vielleicht finden Sie einander und können sich austauschen.

Verluste sind schmerzhaft. Drücken Sie Ihre Trauer so aus wie es sich für Sie richtig anfühlt! Es gibt keinen „falschen“ Weg zu trauern.

- Achten Sie darauf regelmäßig zu essen und ausreichend zu trinken. Das ist wichtig für Ihren Körper, die Verlustverarbeitung ist ein anstrengender Prozess.
- Routinen helfen dabei, Ihrem Alltag eine Struktur zu geben. Halten Sie deshalb z.B. regelmäßige Zeiten für Aufstehen, zu Bett gehen und die Mahlzeiten aufrecht. Gehen Sie, soweit Sie können, regelmäßig an die frische Luft und bewegen Sie sich. Vielleicht bietet ja auch Ihr Fitnessstudio online Kurse an. Machen Sie auch zuhause mit.
- Vor allem die Nächte könnten jetzt schwer sein. Um dem nächtlichen Grübeln und Wachliegen entgegenzuwirken, machen Sie sich vorab einen Plan, was Sie in der Nacht tun können, wenn es Ihnen nicht gelingt, (wieder) einzuschlafen: z. B. Fernsehschauen, ein Buch lesen oder Musik hören. Vielleicht geht es Familienangehörigen oder Freunden sogar ähnlich und Sie haben die Möglichkeit, auch mitten in der Nacht mit jemand zu telefonieren. Zögern Sie auch nicht, sich an die Telefonseelsorge zu wenden.

### **Mögliche Rufnummern:**

- 07732 52496 - Hospizverein Radolfzell, Höri, Stockach und Umgebung e.V.
- 0800 1110111 - evangelische Telefonseelsorge
- 0800 1110222 - katholische Telefonseelsorge
- 116123 - Rufnummer für telefonische Betreuungsdienste

Lokale psychosoziale oder psychiatrische Krisendienste sind ebenfalls rund um die Uhr erreichbar (z.B. Berliner Krisendienst 030 390 63 10).

- Sind auch Kinder von dem Verlust betroffen, dann sprechen Sie mit ihnen darüber. Erklären Sie ihnen in einfachen Worten, was passiert ist. Beantworten Sie immer wieder ihre Fragen. Zeigen Sie ihnen gegenüber ruhig Ihre Gefühle. Kinder können Verluste gut verarbeiten, wenn sie in den Erwachsenen gute Vorbilder haben. Es gibt auch hilfreiche Bücher, die Kindern aller Altersgruppen Verlustsituationen gut erklären.
- Sind Kinder von dem Verlust betroffen, dann kann es sein, dass sie in der einen Minute weinen und in der nächsten schon wieder lachen. Das ist völlig in Ordnung. Kinder verarbeiten die Trauer auf ihre Weise. Lassen Sie sie ihren Umgang damit finden.

- Versuchen Sie, Ihren Nachrichtenkonsum etwas einzuschränken. Wenn Sie sich traurig und/ oder ängstlich fühlen, kann Sie die ständige Beschäftigung mit den neuesten Nachrichten zusätzlich belasten.
- Es gibt inzwischen auch gute Webseiten, die sich mit Angstgefühlen beschäftigen und erklären, was Sie dagegen steuern können.

### **Zum Beispiel:**

- <https://www.angst-panik-hilfe.de/panikanfall-umgang.html>

### **Bedenken Sie:**

Verlustzeiten sind schwierige Zeiten! Versuchen Sie Kräfte zu sparen. Passen Sie Ihren Alltag an die Verlustsituation an, indem Sie sich nicht überfordern. Entdecken Sie Ihren Weg, um mit dem Verlust auch in diesen ungewöhnlichen Zeiten umzugehen. Überlegen Sie sich vielleicht auch, was Ihnen in anderen Krisen geholfen hat. Bleiben Sie wohlwollend und freundlich sich selbst gegenüber und setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck!

### **Kontakt Friedhof Radolfzell:**

Friedhofsverwaltung  
Fachbereich Technische Betriebe  
Waldfriedhof | 78315 Radolfzell am Bodensee  
[verwaltung@waldfriedhof-radolfzell.de](mailto:verwaltung@waldfriedhof-radolfzell.de)  
Tel. 07732 | 1698