



Einige Anregungen für Trauernde

So können Sie in diesen Tagen gut für sich sorgen!

1. Ziehen Sie sich nicht ganz zurück. Ihr Umfeld kann Sie im Moment nicht besuchen. Aber Sie können Beileidsbekundungen, Anteilnahme und Unterstützung über Telefonanrufe, Emails, SMS-Nachrichten oder andere Kanäle erhalten. Nehmen Sie auch diese Formen als aufrichtige Anteilnahme entgegen.

Falls Sie wenig von den anderen Menschen hören, werden Sie ruhig von sich aus tätig. Denn 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. Versuchen Sie diese Zeit einzuhalten. So haben weder Sie noch Ihre Angehörigen und Freunde das Gefühl, dass sie überfordert werden. Wenn das Gespräch dann doch länger andauert, so ist das auch in Ordnung. Trauen Sie sich auch ruhig am Ende des Gesprächs nachzufragen, ob Sie sich morgen/übermorgen/demnächst wieder bei der Person melden können.

2. Verluste sind schmerzhaft. Drücken Sie Ihre Trauer so aus, wie es sich für Sie richtig anfühlt! Es gibt keinen „falschen“ Weg zu trauern. Wenn Ihnen nach Weinen zumute ist, dann weinen Sie. Wenn Sie Ihre Gedanken aufschreiben möchten, machen Sie das. Richtig ist, was Ihnen guttut. Aber Vorsicht: Rauchen und das Trinken von Alkohol helfen nur beschränkt und greifen das Immunsystem eher an als dass es ihren Körper stärkt. Lieber nicht!
3. Bleiben Sie weiter in Kontakt zu Ihrer Familie und Ihren Freunden. Insbesondere zu denjenigen, die Ihnen guttun. Wenn es passt, vereinbaren Sie feste Zeiten für ein Gespräch, dann können Sie sich gegenseitig mit dem Anrufen abwechseln. Oder Sie überraschen einander.
4. Rufen Sie mindestens einmal am Tag eine vertraute Person an, insbesondere wenn Sie allein daheim sind. Und wenn Sie mal nicht reden wollen: manchmal hilft auch zusammen schweigen. Das geht auch am Telefon.
5. Nutzen Sie die sozialen Medien wie beispielsweise WhatsApp, Signal. Ein regelmäßiger Austausch über diese Kanäle hilft dabei, sich nicht abgeschnitten zu fühlen. Vielleicht können Sie sich auch austauschen mit anderen Menschen, die auch einen Verlust erlitten haben.
6. Manchmal hilft die Erinnerung an die gemeinsamen Erlebnisse und Erfahrungen. Für manche Menschen sind es Geschichten, für andere Gegenstände zum Anfassen, oder bestimmte Lieder, Bilder, Fotos... Stellen Sie für sich die Erinnerungen zusammen, die Ihnen wichtig sind. Sie können Gegenstände, an denen Sie solche Erinnerungen festmachen, an einem Ort sammeln, entweder ganz real

(Erinnerungskiste, Fotobuch) oder auch virtuell Bilder, Texte und Geschichten sammeln (zum Beispiel: gedenkseiten.de).

7. Achten Sie darauf regelmäßig zu essen und ausreichend zu trinken. Das ist wichtig für Ihren Körper, der Umgang mit dem Verlust ist ein anstrengender Prozess.
8. Routinen helfen dabei, Ihrem Alltag eine Struktur zu geben. Halten Sie deshalb z.B. regelmäßige Zeiten für das Aufstehen, das 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 dann zuhause mit.

Vor allem die Nächte könnten jetzt schwer sein. Um dem nächtlichen Grübeln und Wachliegen entgegenzuwirken, machen Sie sich doch einen Plan, was Sie in der Nacht tun können, wenn es Ihnen nicht gelingt, (wieder) einzuschlafen. Überlegen Sie sich, ob Fernsehschauen, ein Buch lesen, Musik hören hilfreich für Sie sind. Vielleicht geht es Familienangehörigen oder Freunden sogar ähnlich, vielleicht ist es möglich, auch mitten in der Nacht mit jemandem zu telefonieren. Wenn Sie große Sorgen haben, ist vielleicht auch der Anruf bei einem Hospizdienst, dem Hospiztelefon oder der Telefonseelsorge eine zuträgliche Idee (Kontakt siehe unten).

Es ist wichtig, dass Sie wissen, was Sie tun könnten. Machen Sie sich einen Plan für das nächtliche Aufwachen. Dann brauchen Sie nur einen Blick auf den Plan zu werfen, um zu wissen, was Sie tun können.

9. 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 mit Verlusten gut umgehen, wenn sie in den Erwachsenen gute Vorbilder haben. Kinder bearbeiten die Trauer auf ihre eigene Weise. Es kann sein, dass sie in der einen Minute weinen und in der nächsten schon wieder lachen. Das ist völlig in Ordnung. Lassen Sie sie ihren eigenen Weg finden. Es gibt auch Bücher, die Kindern aller Altersgruppen Verlustsituationen gut erklären Sie können diese auch online bestellen.

Angebote für Kinder und Jugendliche:

Trau dich trauern: www.traudichtrauern.de

Trauerchat für Jugendliche: Doch etwas bleibt

<https://thema.erzbistum-koeln.de/doch-etwas-bleibt/index.html>

TrauBe Köln: <https://traube-koeln.de>

10. 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.
11. In der Trauer sind Ängste häufige Begleiter. Es gibt inzwischen gute Webseiten, die sich mit Angstgefühlen beschäftigen und erklären, was Ihnen in solchen Situationen helfen kann. Zum Beispiel: <https://www.angst-panik-hilfe.de/panikanfall-umgang.html>

12. In der Trauer Auch wenn die körperlichen Kontakte in den nächsten Tagen und Wochen sehr eingeschränkt sind, werden doch wieder andere Zeiten kommen. Wenn Sie jetzt traurig sind, weil die Freunde Ihnen nicht körperlich nahe sein können, oder dass nur so wenige Menschen am Grab Abschied nehmen können, nehmen Sie sich vor, das später nachzuholen. Eine Gedenkfeier zu Hause, an einem öffentlichen Ort oder am Grab, mit allen Freunden und Nahestehenden kann dann geplant werden.

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 eigenen Weg, um mit dem Verlust auch in diesen ungewöhnlichen Zeiten umzugehen. Versuchen Sie sich zu erinnern, was Ihnen in anderen Krisen geholfen hat. Versuchen Sie, wohlwollend und freundlich sich selbst gegenüber zu sein und setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck!

Mod. nach: www.gute-trauer.de

Regionale Hospizdienste: die jeweiligen Nummern finden Sie unter www.netzwerk-brs.de

Mögliche Rufnummern:

0800 1110111 – evangelische Telefonseelsorge

0800 1110222 – katholische Telefonseelsorge

0228 2428194 – Hospiztelefon Bonn/Rhein-Sieg