Ein Todesfall

10 Merkpunkte für den Umgang

1. Das Leid, die Klage, die Aussage stehen lassen.
2. Der Trauernde muss so sein dürfen, wie er ist
   → zerrissen, aggressiv, fragend, klagend, …
3. Der Trauernde braucht ein "Du", eine Klagemauer
   → bei ihm sein, zeigen "Ich bin für dich da".
4. Gesten helfen mehr als Worte (z. B. Händedruck, Umarmung ...)
   → eher "liebend schweigen" als viel reden.
5. Zeichen der Verbundenheit setzen,
   z.B.: Blumen schenken, Hilfen des täglichen Lebens anbieten.
   → anrufen (z. B. "Ich denke an Sie. Wie es Ihnen wohl gehen mag?")
   → einladen (Kaffee, Spaziergang - meist in der 2. bis 3. Trauerphase möglich.
   → …
6. Der Trauernde "sorgt" sich oft um seinen Verstorbenen. Daher sind gute Gebete und einfühlsames Mitbeten willkommen.
7. Wissen um die große Schwierigkeit von Sonn-, Fest- und Gedenktagen.
   → Diese überbrücken helfen.
8. Wissen, dass der Trauernde vieles noch nicht wieder kann.
   (z. B. unter fröhliche Menschen gehen)
9. Wissen, dass eine schwere Trauer mit dem "Trauerjahr" nicht beendet ist.
10. Auch Kinder trauern! Aber Kinder und Jugendliche trauern anders.