

Was hilft in der Trauer

Die eigenen Gefühle und Gedanken annehmen

Freundlich mit sich selbst umgehen/Sich immer wieder fragen:

- Was fühle ich gerade jetzt?
- Was denke ich gerade jetzt?
- Was möchte ich gerade jetzt tun?

Der Trauer Ausdruck geben

Tagebuch oder Briefe an den Verstorbenen schreiben

Gedichte schreiben

malen oder andere kreative Ausdrucksmöglichkeiten

alte Hobbies wieder aufnehmen

Über die Gefühle sprechen

Gespräche mit Freunden und Verwandten führen

Telefonseelsorge anrufen

Eine Selbsthilfegruppe besuchen oder Einzelberatungen nutzen

Austausch über das Internet

Ort zum Trauern schaffen/nutzen

Grab auf dem Friedhof

Erinnerungsecke zu Hause, im Garten, in der Natur

Den Körper verwöhnen

Sich Nahrungsmittel gönnen, die trösten (z.B. eine Tasse heiße Schokolade oder eine heiße Suppe oder ein Eis)

Massagen buchen oder Saunabesuche planen

In Bewegung kommen

Spaziergänge unternehmen

Sport treiben

Tanzen

In kleinen Schritten denken

Tag für Tag planen

Einen Schritt nach dem anderen tun

Erinnerungen schaffen/pflegen

Fotoalbum oder Erinnerungsbuch für den Verstorbenen anlegen

Erinnerungskiste füllen etc.

Persönlichen Umgang mit Symbolen und Ritualen entwickeln

z.B. Friedhofsbesuche

Gegenstand suchen, den man mit dem Verstorbenen verbindet

Foto aufstellen

Sich an schöne gemeinsame Erlebnisse erinnern

Vielleicht ein eigenes Ritual schaffen, mit dem man sich regelmäßig bewusst mit dem verstorbenen Menschen verbunden fühlt.

z.B. abends oder morgens kurz mit dem geliebten Menschen sprechen
an Orte gehen, die man gemeinsam mit dem Verstorbenen besucht hat

Sich ablenken ist in Ordnung!

Arbeiten

Fernsehen

Kino-, Theater- und Konzertbesuche

Sport treiben etc.