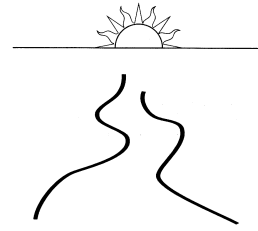


Ökumenischer Hospizdienst Fehmarn

c/o Michael Franke
Ortsteil Burg
Breite Straße 47
23769 Fehmarn
Telefon: 04371 / 8793045



Über den hilfreichen Umgang mit Trauernden

Was Sie tun können und besser nicht tun sollten

Was Sie tun können

Zeigen Sie ihre aufrichtige Anteilnahme und Fürsorge.
Sprechen Sie eigene mögliche Unsicherheiten im Umgang mit Tod und Trauer an.

Bieten Sie sich an: um zuzuhören, Besorgungen zu machen, bei den Kindern zu helfen oder was sonst in dieser Zeit notwendig erscheint.

Sagen Sie, dass Ihnen das, was geschehen ist, leid tut. Sowie auch der Schmerz, den die Trauernden jetzt erleiden.

Versuchen Sie, die Trauernde zu ermutigen, soviel Trauer zuzulassen, wie sie selbst gerade empfindet und mit Ihnen teilen möchte.

Machen Sie sich klar, dass sie ganz viel tun, wenn Sie die Trauer einfach mit aushalten können, dem Trauernden dabei beistehen können.

Ermöglichen Sie den Trauernden, mit sich selbst geduldig zu sein, nicht zuviel von sich zu verlangen und Schuldgefühle in Frage zu stellen.

Was Sie besser nicht tun sollten

Lassen Sie sich nicht durch ihr eigenes Gefühl der Hilflosigkeit davon abhalten, den Trauernden hilfreich die Hand zu halten.

Meiden Sie den Trauernden nicht, nur weil der Kontakt unangenehm ist. (Von Freunden gemieden zu werden fügt zusätzlichern Schmerz zu einer ohnehin unerträglich schmerzhaften Erfahrung).

Sagen Sie nicht, sie wüssten, was der/die Trauernde empfindet. Es sei denn, Sie haben wirklich ganz Ähnliches erlebt.

Vermeiden Sie Aussagen wie „Geht es dir immer noch nicht besser?“ oder anderes, was die Gefühle der Trauernden beurteilt.

Denken Sie nicht, Sie könnten den Trauernden den Schmerz nehmen. Oder müssten eine Lösung für dessen Leid finden.

Versuchen Sie nicht dem Trauernden vorzuschreiben, was er/sie fühlen oder tun soll.

Erlauben Sie den Trauernden so viel und oft über den Tod zu sprechen, wie sie es aushalten können. Wechseln Sie sich mit anderen Freunden aus dem Umfeld ab, wenn es über ihre Grenzen geht. Trauer sollte von mehreren getragen werden.

Versuchen Sie über die ganz einmaligen besonderen Qualitäten des Toten ins Gespräch zu kommen.

Lassen Sie sich ruhig vom Schmerz des Trauernden berühren. Mitfühlen und/oder auch gemeinsam weinen kann sehr heilsam für beide sein.

Sagen Sie frühzeitig, wenn Sie eine Pause brauchen.

Empfehlen Sie offen und direkt professionelle Hilfe, wenn Sie den Eindruck haben, die Trauer des anderen droht in Depressionen, Ängste, Psychosen oder andere aus ihrer Sicht gefährliche Symptome zu münden.

Akzeptieren Sie, wenn jemand nicht über sein Erleben sprechen will. Sie können dann z.B. Bücher empfehlen oder Infomaterial zum Thema mitbringen.

Wechseln Sie nicht das Thema, wenn Sie auf den Toten zu sprechen kommen. Vermeiden Sie es nicht den Namen des Toten zu erwähnen, aus Angst, sie könnten damit unnötig Schmerz produzieren.

Versuchen Sie nicht, etwas Positives an dem Tod des Verstorbenen zu finden (z.B. spirituelle Erfahrung, familiäre Bindung). Das kann, wenn überhaupt nur der trauernde Mensch andenken.

Lassen Sie sich vom Schmerz und der eventuell auftretenden Hoffnungslosigkeit des Trauernden nicht so mitreißen, dass Sie ihre eigene Mitte verlieren. Sollte das doch passieren, machen Sie sich klar: Es ist nicht ihr Schmerz! Es ist nicht ihr Schicksal!

Gehen Sie nicht über ihre Grenzen, nur weil der trauernde Mensch ihnen so leid tut oder seinen Redefluss nicht stoppen kann. Oft sind Trauernde froh, wenn sie offen mitgeteilt bekommen, was andere aushalten können und was nicht.

Versuchen Sie nicht, der alleinige Helfer zu sein.

Sagen Sie nicht, „sie müssen über das Vorgefallene sprechen“, sondern eher „es wäre gut, wenn sie jemanden hätten, mit dem Sie über den Tod reden können. Wer könnte das sein“