

## Was ist Erste Hilfe im Umgang mit Trauer?

Einem trauernden Menschen zu begegnen,  
kann verunsichern.

Was soll ich sagen? Was soll ich tun?

Aus Angst vor Fehlern wird dann häufig gar nichts unternommen, so dass die Trauernden sich dann noch allein-gelassener fühlen als ohnehin schon.

Doch: Es gibt kein Richtig oder Falsch!  
Jede Trauer ist einzigartig.

Wenn wir uns trauen, in einen echten und aufrichtigen Kontakt mit Trauernden zu treten und uns nicht scheuen zu fragen, was gebraucht wird, können wir hilfreich sein. Für die ersten Schritte haben wir hier ein paar ganz einfache Tipps zusammengestellt.

Die Ideen, die in diesem Flyer abgedruckt sind, sind Vorschläge im Kontakt mit Trauernden. Vielleicht fallen Ihnen noch andere Möglichkeiten ein.

**Jeder noch so kleine Einsatz kann für den trauernden Menschen von großer Bedeutung sein und ein Lichtblick im Dunkeln – daher:**

Trauen Sie sich!

„Lange saßen sie dort und hatten es schwer, aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost.  
Leicht war es trotzdem nicht“

von Astrid Lindgren aus „Ronja Räubertochter“

**Für Beratung und Gespräch stehen wir gerne zur Verfügung.**

## Kontakt

Telefon: 0160 - 4520030 (Hospizhandy)  
[info@st-franziskus-hospizbewegung.de](mailto:info@st-franziskus-hospizbewegung.de)  
[www.st-franziskus-hospizbewegung.de](http://www.st-franziskus-hospizbewegung.de)

# Erste Hilfe im Umgang mit Trauer



St. Franziskus  
Hospizbewegung  
Legden - Asbeck e.V.



## Bleib in Kontakt

Das vielleicht Wichtigste ist, dass wir den Kontakt suchen. Sätze wie: „Ruf mich an, wenn du mich brauchst.“ laufen oft ins Leere, weil Trauernden die Kraft dazu fehlt.

Besser sind konkrete Verabredungen wie:  
„Ich melde mich Dienstag bei dir!“, die dann auch wirklich erfolgen.

Und: es immer wieder versuchen!



## Da sein und zuhören

Oft scheuen wir uns davor, uns bei Trauernden zu melden, weil wir nicht wissen, was wir sagen sollen, uns hilflos fühlen.

Doch keine Angst! Das Wichtigste ist nicht, viel zu sagen, sondern da zu sein, zuzuhören und auch das Schweigen auszuhalten.

Erste Hilfe  
im Umgang mit



## Ergreife die Initiative

Alltägliche gemeinsame Aktivitäten wie Kaffee/Tee trinken, spazieren gehen, Filme anschauen sind hilfreich.

Viele Trauernde wünschen sich eine Pause in der Trauer, ein wenig Normalität.

Hierbei können wir helfen, indem wir die Initiative ergreifen und Vorschläge machen. Auch wenn die Idee abgelehnt wird, ist das in Ordnung. Wichtig ist nur, immer wieder zu fragen!



## Zeig Nähe

Ebenso wollen wir uns oft nicht aufdrängen oder stören und melden uns dann lieber gar nicht.

Es ist jedoch wichtig, dass wir zeigen, dass wir da sind! Wir können praktische Hilfen anbieten, z.B.:

- einkaufen gehen,
- Fahrdienste übernehmen,
- Essen kochen und bringen.



## Gib Freiraum

Wenn ein Mensch verstirbt, löst dies auch bei uns eine Vielzahl unterschiedlicher Gefühle und Gedanken aus. Doch am wichtigsten sind in diesem Moment besonders die engsten Angehörigen mit ihren Gedanken und Gefühlen. Egal, welche es sind und was wir davon halten!

Trauernde brauchen hierfür den nötigen Freiraum, ohne damit allein gelassen zu werden.



## Hab Geduld

Trauernde durchleben einen ganz eigenen, individuellen Trauerprozess, der oft viel Geduld von uns erfordert.

Doch Trauer braucht ihre Zeit – und die ist sehr verschieden!

Manche Menschen brauchen sehr lange und müssen Ereignisse immer wieder und wieder erzählen, um sie zu verstehen und zu verarbeiten.

Trauer