

Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst

TV-Moderatorin

*«gesundheit heute»
im Gespräch mit mit
Erika Schärer Sant-
schi, Trauerbegleiterin
Thun*

Wie kann man einem Trauernden helfen?

Jeder Mensch trauert verschieden. Manche sind aktiv, andere wiederum ziehen sich zurück. Gehen Sie auf den trauernden Menschen zu. Sprechen Sie ihn an und teilen Sie ihm Ihre Anteilnahme mit. Hören Sie ihm aufmerksam zu, was er zu erzählen hat, oder teilen Sie mit ihm das Schweigen und die Sprachlosigkeit. Bleiben Sie bei ihm, wenn er sich dies wünscht, aber akzeptieren Sie auch, wenn er allein sein möchte. Fragen Sie ihn, was Sie für ihn tun können. Wenn er dies nicht sagen kann, lassen Sie ihn wissen, dass er sich bei Ihnen melden kann. Auf jeden Fall geben Sie ihm nicht ungefragt Ratschläge. Verharmlosen oder beschönigen Sie nicht seine Situation. Beginnen Sie nicht von sich zu sprechen oder von jemandem zu erzählen, der Ähnliches erlebt hat.

Trauern ist sich erinnern, was war und nie mehr sein wird.

TV-Tipp: gesundheit heute «Trauerhilfe»: SRF 1, Samstag, 25. August, 18.10 Uhr.