Erika Schärer-Santschi, Begleitung, Beratung, Bildung, Bälliz 61, 3600 Thun

Handy 079 314 04 54

e-mail: [e.schaerersantschi@bluewin.ch](mailto:e.schaerersantschi@bluewin.ch) www.schaerer-santschi.ch

**Wie begegne ich trauernden Menschen?**Hilfreiche Informationen

Trauern ist die natürliche Reaktion auf Verluste. Jeder Mensch trauert verschieden. Trauern bedeutet, sich dem Verlust zu stellen, Gefühle, Gedanken zuzulassen und manchmal auch Dinge zu tun, die fremd sind. Lassen Sie ihm die Zeit, die er braucht. Für trauernde Menschen ist es wichtig, gesehen, gehört, verstanden und akzeptiert zu werden! Seien Sie in der Begegnung mit ihm voll für ihn da. Wenn es Ihnen aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, teilen Sie ihm dies aufrichtig und achtsam mit.

Trauern bedeutet, sich daran zu erinnern, was war und nie mehr sein wird. Lassen Sie den trauernden Menschen aus der gemeinsamen Lebenszeit mit der verstorbenen Person erzählen. Schauen Sie mit ihm Fotos, Videos an oder hören Sie mit ihm Musik, wenn er sich dies wünscht. Wenn der trauernde Mensch bereit dazu ist, können Sie ihn an für ihn bedeutungsvolle Orte begleiten und dort „mit ihm“ sein. Der trauernde Mensch soll tun, was ihm gut tut. Oft sind trauernde Menschen dankbar, wenn sie in der Alltagsbewältigung entlastet werden, beispielsweise im Haushalt. Akzeptieren Sie den trauernden Menschen in dem, was er macht, denkt und fühlt. Sollte der trauernde Mensch sich professionelle Begleitung wünschen, unterstützen Sie ihn bei der Suche danach.

**Merkpunkte**

1. Gehen Sie auf den trauernden Menschen zu und sprechen Sie ihm Ihre aufrichtige Anteilnahme aus.
2. Seien Sie offen für das, was er Ihnen sagt, aber auf für sein Schweigen.
3. Hören Sie ihm aufmerksam zu und bleiben sie mit ihm in Kontakt
4. Kommentieren Sie seine Erzählungen nicht. Geben Sie ihm keine Tipps oder Ratschläge. Akzeptieren Sie, was der trauernde Mensch sagt.
5. Seien Sie ihm ein Gegenüber, das „mit ihm“ ist.
6. Teilen Sie dem trauernden Menschen mit, was Sie sehen, hören und verstehen.
7. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben und fassen Sie dies kurz zusammen.
8. Fragen Sie nach den Bedürfnissen des Trauernden: Was benötigt er im Moment? Was tut ihm gut? Wo kann er Kraft schöpfen?   
   Was würde er am liebsten tun? Unterstützen Sie ihn dabei.
9. Fragen Sie den trauenden Menschen, was Sie für ihn tun können und von wem er sich Unterstützung wünscht.
10. Seien Sie verbindlich in Ihren Aussagen.
11. Bleiben Sie stets mit sich selbst in Kontakt.