



## Wie gehen wir mit unserer Trauer und Trauernden um?

### UMGANG MIT TRAUER

Trauer zulassen – für die Hinterbliebenen ist es wichtig, sich für die Bewältigung ihrer Gefühle Zeit zu nehmen. Trauer ist ein notwendiges Empfinden, um einen Verlust zu verarbeiten. Jeder Mensch trauert anders. Was kann Hinterbliebenen helfen, aus der Trauer hinauszufinden, was beeinflusst uns im positiven oder negativen Sinne? Der Vortrag gibt Hilfe und Anregungen für die individuelle Trauerbewältigung und erläutert, wie aus Trauer wieder Zuversicht entstehen kann.

### UMGANG MIT TRAUERNDEN KINDERN

Für Kinder ist die erstmalige Begegnung mit dem Tod besonders verstörend. Sie müssen nun begreifen, dass es Abschiede gibt, auf die kein Wiedersehen folgt. Wie man den Jüngsten durch diese Zeit hilft und ihnen vermittelt, was Sterblichkeit bedeutet, ohne sie dabei emotional oder intellektuell zu überfordern, ist Thema dieses Vortrags.

### UMGANG MIT TRAUERNDEN JUGENDLICHEN

Das Erwachsenwerden ist eine spannende Zeit: Wenn aus Kindern Jugendliche werden, prägt sich die eigene Persönlichkeit aus. Was aber ist, wenn in dieser Zeit ein Trauerfall eintritt, wenn ein Freund, ein naher Verwandter oder sogar ein Elternteil, eine Schwester oder ein Bruder verstirbt? Wir besprechen, wie man Heranwachsende durch eine Zeit begleitet, die ohnehin oft von widersprüchlichen Gefühlen bestimmt ist.

## UMGANG MIT TRAUERNDEN ELTERN

Ein Kind zu verlieren, ist für Eltern die möglicherweise schlimmstmögliche Erfahrung. Mit dieser Situation umzugehen, ist eine besonders große Herausforderung – auch für Freunde, weitere Angehörige und vor allem andere Kinder. Wir besprechen das Thema der Trauerbewältigung in diesem konkreten Fall, wie auch Fragen der Zukunftsbewältigung und unter Umständen vorhandenen Schuldgefühlen.

## UMGANG MIT TRAUERNDEN ANGEHÖRIGEN

Ein „auf die Schulter klopfen“ und ein aufmunterndes „Wird schon wieder!“ sind in Trauerfällen meist der falsche Weg. Wie wir trauernden Angehörigen einfühlsam begegnen, ihnen vermitteln für sie da zu sein und sie in einer emotionalen Notlage unterstützen können, erläutern wir in diesem Vertrag.

## MIT STERBENDEN UMGEHEN

Der Gedanke an die Endlichkeit ist oft mit Unbehagen verbunden. Wenn einem Nahestehenden nur noch wenig Lebenszeit verbleibt, fühlen sich die Angehörigen in ihrem Verhalten nicht selten verunsichert. Menschen in ihren letzten Tagen und Stunden zu begleiten, ist eine schwere Aufgabe. Wie offen können oder sollen wir mit ihnen über ihr bevorstehendes Ende sprechen? Welche Rückschau auf das Leben ist hilfreich. Wie erkennen wir, welche Bedürfnisse, Ängste oder Mitteilungswünsche Sterbende haben?

