



## 5 Möglichkeiten, wie Sie Menschen helfen können, die trauern

Erleben Menschen, die uns nahestehen, einen Verlust, so ist es vielen ein Bedürfnis, sie in der Situation zu unterstützen. Auch wenn die Hilfsmöglichkeiten derzeit eingeschränkt zu sein scheinen: **Es gibt immer noch vieles, was Sie tun können!**

1. Denken Sie darüber nach, was die betroffene Person als hilfreich empfinden könnte. Schreiben Sie ihr eventuell eine Karte, schicken Sie regelmäßig SMS-Nachrichten oder stellen Sie einfach etwas vor die Tür. So weiß die Person, dass sie in dieser Situation nicht alleine ist.
2. Denken Sie daran, die betroffene Person nicht nur in den ersten Wochen zu unterstützen, sondern über Monate hinweg. Trauer ist ein langer Prozess. Er dauert häufig länger an als die meisten Menschen meinen.
3. Fragen Sie die betroffene Person, wie Sie sie am besten unterstützen können. Erteilen Sie keine Ratschläge oder erzählen Sie nicht ständig von eigenen Verlusten. Hören Sie lieber aufmerksam zu, auch wenn Sie meinen, der Betroffene erzählt immer wieder das Gleiche. Das ist normal und dient der Realisierung dessen, was passiert ist.
4. Bieten Sie der betroffenen Person nicht nur emotionale Unterstützung an, sondern auch lebenspraktische Hilfe. Gehen Sie z.B. für sie einkaufen. Denn manchmal haben Betroffene nur noch wenig Kräfte für alltägliche Dinge. Schenken Sie ihr eventuell ein nächtliches Telefonat, wenn Sie wissen, dass die Nächte schwer für die Person sind. Aber verabreden Sie eine bestimmte Nacht und Uhrzeit, so dass sich niemand erschreckt.
5. Erkundigen Sie sich bei der betroffenen Person, ob sie Schwierigkeiten hat, technische Geräte (z.B. Handy, Computer) zu bedienen. Falls es Probleme gibt, helfen Sie ihr diese zu lösen. Es ist in der aktuellen Lage ganz besonders wichtig, dass Betroffene die Kommunikation mit Hilfe von Sozialen Medien aufrechterhalten können. Unterstützung über soziale Medien ist vielleicht nicht jedermann Sache, doch aktuell bieten einige ihre Hilfen insbesondere online an.

Nach einer Zusammengestellt von Heidi Müller, Hildegard Willmann, Ruthmarijke Smeding, Urs Münch und Birgit Wagner. [www.gute-trauer.de](http://www.gute-trauer.de) – Ergänzt durch Norbert Kugler