

trauer und trost

Auch in schweren Zeiten nicht alleine ...

© Fotolia #144625165

Angebote & Anregungen der Kontaktstelle Trauer zur Zeit der Corona-Krise

Die **Einschränkung in der persönlichen Begegnung** kann für Menschen bedeuten, ...

- ... dass sie ihre alten, kranken oder gar sterbenden Lieben nicht besuchen können.
- ... dass sie nicht an Verabschiedungen oder Begräbnisfeierlichkeiten teilnehmen können.
- ... dass sie sich in ihrer Krankheit oder ihrer Trauer isoliert und einsam fühlen.

Ein **Telefongespräch** mit jemandem, der als **Zuhörer** zur Verfügung steht, der um die **wichtige Bedeutung von Trauer** weiß und keine Angst hat vor den Gefühlen und Gedanken, Fragen und Zweifel trauernder Menschen, kann helfen.

Bestens ausgebildete, erfahrene **Trauerbegleiter/innen** stehen für ein oder mehrere Telefongespräche gerne zur Verfügung. Anmeldung dazu über die

Kontaktstelle Trauer

Telefon: 0676 / 84 82 10 554

E-Mail: kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at

Homepage: www.hospiz-sbg.at/kontaktstelle-trauer

Begleitungsmöglichkeiten auch ohne physischen Kontakt

Emotionale Verbundenheit lässt sich auch in **Zeiten der Trennung ausdrücken:**

- ♥ Durch **regelmäßige Kontakte** telefonisch, per SMS, Email, Whatsapp, Videotelefonie, durch Karten oder Briefe... spürt der betroffene Mensch Ihr Dasein, Ihre Zuneigung und Verbundenheit.
- ♥ Ermutigen Sie andere Angehörige und Bezugspersonen mit betroffenen Menschen in Kontakt zu treten. Damit helfen Sie beiden Seiten, Beziehung spürbar werden zu lassen.
- ♥ Legen Sie betroffenen Menschen ein paar Blumen aus dem Garten, eine Karte mit persönlichen Worten, eine Zeichnung Ihrer Kinder, ein Stück Kuchen ... vor die Tür. All das sagt: Ich denke an Dich, auch in dieser besonderen Zeit.
- ♥ Wenn Sie Dinge, Geschenke, Ideen für betroffene Menschen haben, die zu dieser Zeit nicht persönlich überbracht oder realisiert werden können, machen Sie Fotos und übermitteln sie diese.

trauer und trost

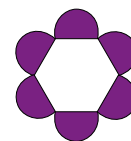
Auch in schweren Zeiten nicht alleine ...

© Fotolia #144625165

Einfache Trauerhilfen

Für die **eigene Trauer** um einen **nahen Menschen** können Sie, gerade wenn Sie der Verabschiedung nicht beiwohnen konnten, auch **im eigenen Umfeld Ausdruck finden**, indem Sie ...

- ... die eigene Trauer zulassen und würdigen. Weinen, besonders auch miteinander, erleichtert.
- ... eine Kerze anzünden und damit einen Raum fürs Gedenken öffnen.
- ... einen Erinnerungstisch oder eine Erinnerungsecke für eine bestimmte Zeit einrichten.
- ... ein Album, ein Heft, eine Mappe mit Fotos, Bildern, Collagen, Erzählungen gestalten zum Thema „schöne Erinnerungen“.
- ... Briefe, Gedichte, Erinnerungstexte lesen bzw. aufschreiben, die sich auf die/den verstorbenen Menschen beziehen.
- ... das Lieblingsessen des/der Verstorbenen kochen und beim Essen über ihn/sie sprechen. Das geht auch in getrennten Wohnungen und dann über Videotelefonie gemeinsam essen und sprechen.
- ... Überlegungen anstellen, wie eine Verabschiedungsfeier zu einem späteren Zeitpunkt gestaltet werden kann: wann etwa, wo, welche Musik, Texte überlegen, ...
- ... eine Blüte aus buntem Papier ausschneiden und einen Wunsch für den Verstorbenen oder für sich hineinschreiben und in eine Wasserschale legen, sodass sie aufgeht.
- ... einen Brief schreiben: Was ich Dir,, noch sagen wollte... und diesen in einer schönen Mappe aufheben.
- ... im Garten auf dem Balkon, auf der Fensterbank etwas pflanzen, hegen und pflegen.
- ... jemanden anrufen, der gut zuhören kann. Auch mittels der Kontaktstelle Trauer unter 0676 / 84 82 10 554.
- ... sich von den engsten Angehörigen, die Abschied nehmen konnten, davon erzählen lassen. Auch das ermöglicht gemeinsames Trauern.



Krisen-Trauer-Telefon
0676 / 84 82 10 554

Speziell mit **jüngeren Kindern** können Sie...

- ... anregen, ein Bild zu malen, das an die/den Verstorbenen erinnert.
- ... eine Schatzkiste basteln und verzieren, wo (eventuell auch erst später) Erinnerungsstücke und Fotos hineinkommen.
- ... Steine sammeln und bemalen mit dem Hintergrund: Jede/r ist ganz einzigartig wie die/der Verstorbene und wie wir. Diese Steine können später auch auf den Friedhof getragen werden.
- ... ein Stofftier auswählen als „Kummerkasten“, dem das Kind alles anvertrauen kann, was es vielleicht nicht aussprechen kann bzw. möchte.
- ... Bilderbücher bestellen und lesen: z. B. „Leb wohl, lieber Dachs“ oder „Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war ...“
- ... miteinander ein Memory basteln mit Bildern von Dingen, die ich mit der/dem Verstorbenen verbinde. Es spielen und dabei erzählen.

**Da ist ein Land
der Lebenden und
ein Land der Toten.
Und die Brücke
zwischen ihnen ist
die Liebe –
das einzig Bleibende,
der einzige Sinn.**

Thornton Wilder

