

# Wie biete ich Trauernden meine Hilfe an?

Ein Mensch ist gestorben, an dessen Leben Sie Anteil genommen haben.

Oftmals stehen wir dem Ereignis ebenso wie die Menschen, die davon als nächste Angehörige betroffen sind, sehr unsicher gegenüber. Wir wollen trösten, helfen, unterstützen und kommen manchmal doch kaum mit unseren eigenen Gedanken und Gefühlen zurecht.

Wenn Sie wirklich dazu bereit sind, bieten Sie ihre Hilfe möglichst konkret an: Beispielsweise dass Sie sich um ein Kind kümmern oder beim Ausfüllen von Formularen helfen; Oder dass Sie die betreffende Person einladen bei Ihnen anzurufen, wenn ihr die Decke auf den Kopf fällt.

Wenn Sie jemanden auf der Stra-



Marion Buchholtz, Bestatterin und Trauerbegleiterin

ße treffen, der gerade einen geliebten Menschen verloren hat, sprechen Sie den Verlust an, auch wenn Sie das eine große Überwindung kostet. Wenn sie keine Worte finden, sagen Sie einfach: Ich weiß nicht, was ich sagen soll, das reicht oft schon aus. Wahrscheinlich wird der andere über den Tod des Angehörigen sprechen.