

## Was Trauernde brauchen...

- Mit anderen Menschen in Kontakt zu sein und sich auszutauschen.
- Über den verstorbenen Menschen und über all das, was geschehen ist, zu reden.
- All die Gefühle wie Ängste, Hilflosigkeit, Schmerz, Wut, Sorgen ... zulassen zu können.
- Jemanden zu haben, wo man willkommen ist, Verständnis findet und nichts leisten muss.
- Unterstützung im Alltag zu bekommen, um die vielfältigen Aufgaben bewältigen zu können.
- Sich Gutes zu gönnen und Schönes zu erleben.
- Im Gespräch mit anderen Betroffenen das eigene Erleben verstehen lernen.
- Zu wissen, wohin man sich wenden kann, um Unterstützung und Informationen zu erhalten.
- Über Lebens-, Glaubens- und Hoffnungsbilder zu sprechen.
- An einen Sinn im Leben und an Gott zu glauben und aus dem Glauben Trost und Hoffnung zu schöpfen.
- Das Leben in liebevollem Gedenken neugestalten und leben.
- An die Heilkraft der Trauer zu glauben und Geduld mit sich zu haben.

Bernhard Pletz