SOZIALES UMFELD & FREUNDESKREIS

Da sein, wenn die Welt stillsteht – Leitfaden für Freunde, Nachbarn & das erweiterte Umfeld

Hemmschwellen abbauen, Sprachlosigkeit überwinden und nachhaltig begleiten

Wenn im Bekanntenkreis, in der Nachbarschaft oder im Freundeskreis jemand einen geliebten Menschen verliert, löst das oft große Unsicherheit aus. Viele Menschen möchten helfen, haben jedoch Angst, etwas Falsches zu sagen, alten Schmerz aufzureißen oder aufdringlich zu wirken. Aus dieser Überforderung heraus ziehen sich Verwandte, Bekannte und Nachbarn häufig zurück – genau dann, wenn Trauernde sich am einsamsten fühlen.

Auf Grundlage der **Psychosozialen Krisenbegleitung** bietet dieser Leitfaden praktische Orientierung für das erweiterte soziale Umfeld, um Sicherheit im Kontakt zu gewinnen und verlässliche Stütze zu sein.

1. Grundhaltung: Die eigenen Hemmschwellen überwinden

- **Keine Angst vor Fehlern:** Perfekte Worte gibt es in der Trauer nicht. Ein ehrliches *„Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll, aber du bist mir wichtig“* ist tausendmal wertvoller als Stillschweigen.
- **Den Schmerz aushalten:** Versuchen Sie nicht, das Geschehene schönzureden oder „wegzutrösten“. Trauer braucht Raum und Zeugen, keine schnellen Lösungen.
- **Initiative ergreifen:** Warten Sie nicht darauf, dass sich Trauernde von sich aus melden. Der Schritt zur Kontaktaufnahme liegt beim Umfeld.

2. Kommunikation: Wie Begegnungen gelingen

- **Namen nennen & Erinnerungen teilen:** Haben Sie keine Angst, den Verstorbenen beim Namen zu nennen. Trauernde vergessen den Verlust nicht – ihn auszusprechen zeigt, dass die verstorbene Person unvergessen bleibt.
- **Gefühle zulassen:** Wenn Tränen fließen, weichen Sie nicht aus. Bleiben Sie ruhig da, bieten Sie ein Taschentuch an oder halten Sie die Stille aus.
- **Signale beachten:** Akzeptieren Sie ein *„Ich möchte jetzt lieber alleine sein“* ohne Groll. Wichtig ist, dass das Angebot bestehen bleibt.

3. Praktische Hilfe im Alltag: Entlasten statt Fragen

Trauernde sind emotional und physisch erschöpft. Allgemeine Phrasen wie *„Sag Bescheid, wenn du was brauchst“* überfordern sie oft, weil sie nicht die Kraft haben, nach Hilfe zu fragen.

- **Spezifische Angebote machen:**
  - *„Ich koche heute eine Suppe und stelle dir einen Topf vor die Tür.“*
  - *„Ich gehe um 14 Uhr einkaufen. Schreib mir einfach, was ich dir mitbringen soll.“*
  - *„Ich kann am Dienstag die Kinder von der Schule abholen, wenn du Ruhe brauchst.“*
- **Aufgaben im Außenbereich übernehmen:** Rasen mähen, Mülltonnen herausstellen, Schnee schippen oder den Hund ausführen.

4. Dos & Don’ts im sozialen Umfeld

Was hilft (Dos)	Was verletzt (Don’ts)
Nachfragen, wie es *heute* geht (*„Wie geht es dir in diesem Moment?“*).	Floskeln wie *"Das Leben geht weiter"* oder *"Er/Sie hat es jetzt besser"*.
Konkrete, kleine Alltagsentlastungen anbieten.	Eigene Trauer-Erfahrungen aufdrängen (*„Ich weiß genau, wie du dich fühlst“*).
Auch nach Monaten noch nachfragen und da sein.	Sich aus Unsicherheit gar nicht mehr melden oder die Straßenseite wechseln.

5. Langfristige Begleitung: Nach der ersten Akutphase

Die meiste Unterstützung erfährt man in den ersten Wochen bis zur Beisetzung. Danach wird es still – doch die eigentliche Trauerarbeit beginnt oft erst dann:

- **in Kontakt bleiben:** Schicken Sie auch nach Wochen und Monaten kurze Nachrichten, Aufmerksamkeiten oder laden Sie zu Spaziergängen ein.
- **Gedenktage im Blick behalten:** Geburtstage, Hochzeitstage oder der erste Todestag sind besonders schwer. Eine kurze Karte oder eine Kerze zeigen: *Ich denke an dich.*
- **Angebote ohne Erwartungen:** Verlangen Sie keine schnelle Besserung oder Rückkehr zur alten Funktionsfähigkeit.

💬 Persönliche Begleitung & Mut zum Dasein

„Manchmal braucht es keine perfekten Worte – sondern einfach jemanden, der bleibt."

Dieser Leitfaden hilft Ihnen, Unsicherheiten abzubauen und für trauernde Freunde da zu sein. Wenn Sie in Ihrem Umfeld vor einer besonders komplexen Situation stehen, eigenen Überforderungsmomenten begegnen oder Begleitung suchen, um Betroffenen nachhaltig Halt zu geben, bin ich gerne für Sie da.

📞 **Kontakt:** Gudrun Huber Seminare | 82418 Riegsee / Murnau | +49 (0) 8841 / 678 80 87
🌐 E-Mail: gudrunhuber@vgh-akademie.de **Website:** vgh-akademie.de