

15 IMPULSE FÜR TRAUER UND HALT

#1 KEIN TABUTHEMA

TRAUER GEHÖRT ZUM LEBEN – OFFEN ANSPRECHEN, NICHT WEGSCHIEBEN.

#2 ALLE GEFÜHLE SIND ERLAUBT

TRAUER IST INDIVIDUELL: TRÄNEN, STILLE, WUT, LACHEN – ALLES DARF DA SEIN.

#3 FEHLERFREUNDLICH BLEIBEN

DER ERSTE SCHRITT IST SCHWER;
UNSICHERHEIT IST OKAY – NIEMALS IGNORIEREN ODER AUSWEICHEN.

#4 NÄHE STATT RATSCHLAG

ZUHÖREN, DABLEIBEN, AUSHALTEN – OFT HILFREICHER ALS ERKLÄRUNGEN.

#5 SPRACHE, DIE TRÄGT

KURZ, EHRlich, OHNE TROSTSÄTZE: „ICH BIN DA.“ / „MAGST DU ERZÄHLEN?“

#6 KONKRETE HILFE STATT FLOSKEL

NICHT „MELD DICH, WENN...“, SONDERN: „ICH ÜBERNEHME DIE EMAILS– OK?“

#7 SELBSTFÜRSORGE IST TEIL DER TRAUER

SCHLAF, ESSEN, BEWEGUNG, PAUSEN – EINFACHE ANKER ZÄHLEN.

#8 RITUALE GEBEN HALT

KERZE, FOTO, STILLER BEGINN, GEMEINSAMER SPAZIERGANG – KLEIN UND FREIwillig.

#9 WÜRDE DER ERINNERUNG

GESCHICHTEN TEILEN, ARBEITSBIOGRAFIEN WÜRDIGEN, ORTE DES ERINNERNS SCHAFFEN.

#10 JAHRESTAGE IM BLICK

VOR SENSIBLEN TAGEN PROAKTIV FRAGEN, TEMPO UND WÜNSCHE RESPEKTIEREN.

#11 DRANBLEIBEN ÜBER ZEIT

AUCH NACH MONATEN LEISE NACHFRAGEN: „WIE IST ES HEUTE FÜR DICH?“

#12 KINDER EINBEZIEHEN

ALTERSGERECHT ERKLÄREN, FRAGEN LASSEN,
ERINNERN ERMÖGLICHEN – NICHT „SCHÜTZEN“ DURCH SCHWEIGEN.

#13 ARBEIT MIT AUGENMAß

FLEXIBEL ERMÖGLICHEN ODER ENTLASTEN – BEIDES KANN RICHTIG SEIN.

#14 PROFESSIONELLE HILFE IST STÄRKE

TRAUERBEGLEITUNG, BERATUNG, SELBSTHILFEGRUPPEN:
FRÜHZEITIG NUTZEN, NICHT ALS „LETZTE OPTION“.

#15 ACHE AUF SMALLTALK-FALLEN

TAKTLOSE STANDARDS RUTSCHEN SCHNELL RAUS UND TREFFEN HART.
MERKSATZ: WENN DU UNSICHER BIST, SAG DAS GANZ EHRlich.