



Kontakt

Für Ihre Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.
Sie erreichen uns telefonisch:

089 - 480 88 99 0

Bürozeiten:

Montag - Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr

Unsere Arbeit wird durch Spenden finanziert.
Wir danken Ihnen herzlich dafür!

Verwaiste Eltern München e. V.
HypoVereinsbank AG München
BLZ 700 202 70
KtoNr. 40 60 90 40

Wir bedanken uns für die Projektförderung bei der
Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände
in Bayern, die eine Realisierung dieses Flyers
ermöglicht hat.



Verwaiste Eltern München e. V.
Landesverband Bayern
St. Wolfgang's Platz 9
81669 München

www.verwaiste-eltern-muenchen.de



Was ist Trauer?

Tiefe Liebe zieht tiefe Trauer nach sich – und sie ist wie die Liebe eine natürliche Reaktion und ein normaler Gefühlszustand. Der Trennungsschmerz braucht Zeit zum Heilen – wie eine körperliche Wunde oder Verletzung. Doch die Zeit alleine ohne „Versorgung“ der Wunde, verzögert oder verhindert den Heilungsprozess. In der Trauer werden daher Weichen für das weitere Leben gestellt.

Das Erlebte stellt eine außergewöhnliche seelische und körperliche Belastung dar.

Folgende Symptome können im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich auftreten:

- HILFLOSIGKEIT
- CHAOS UND ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT
- GEFÜHLLOSIGKEIT
- GEFÜHL, ALS OB ALLES NUR IM TRAUM ODER UNWIRKLICH SEI
- GESTEIGERTE REIZBARKEIT UND ÜBEREMPFINDLICHKEIT
- EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN
- KONZENTRATIONSSTÖRUNGEN
- SCHRECKHAFTIGKEIT, UNRUHE

Dies können normale Reaktionen nach dem Tod ihres Kindes sein. Jeder Trauerweg ist individuell und einzigartig. Stellen die oben genannten und weitere mögliche Symptome einen unerträglichen Zustand für Sie dar, holen Sie sich fachliche Unterstützung.

**Mit Trauer leben...
...und gesund bleiben**
Gesundheit

**Trauern macht nicht krank,
aber Nicht-Trauern macht krank!**



Die erste Zeit

- **ES HilFT, SICH NICHT NUR ZURÜCKZUZIEHEN**
Verfallen Sie aber auch nicht in hektische Aktivitäten. Suchen Sie sich einen vertrauten Menschen, mit dem Sie über Ihren Verlust sprechen können.
- **ÜBERFORDERN SIE SICH NICHT**
Lernen Sie angetragene Hilfe anzunehmen. Nehmen Sie sich Zeit für Entscheidungen.
- **NEHMEN SIE VITAMIN- UND NÄHRSTOFFREICHE KOST ZU SICH**
Auch wenn Sie keinen Appetit verspüren – um die physische und psychische Erschöpfung auszuhalten und zu überwinden.
- **BEWEGEN SIE SICH AN FRISCHER LUFT**
Versuchen Sie ausreichend zu schlafen, um so präventiv Depressionen entgegenzuwirken. Erlernen Sie neue Stressbewältigungsstrategien wie z. B. Autogenes Training, geführte Meditation, Yoga u. ä. Dies sind gute Möglichkeiten seelischen und körperlichen Schmerzen vorzubeugen.

- **ZU MEDIKAMENTEN**
sollten Sie nur in Ausnahmefällen und nach Rücksprache mit Ihrem Arzt greifen. Eine bewusst erlebte Trauer mit allen seelischen und körperlichen Schmerzen kann hilfreich sein.
- **SCHULDGEFÜHLE STELLEN SICH OFT EIN**
– ob berechtigt oder nicht – Sprechen Sie darüber mit einer vertrauten Person. Dies kann helfen, die Situation neu einzuschätzen.
- **NEUE SPIRITUELLE WEGE ÖFFNEN SICH OFT UNERWARTET**
Sich mit Fragen nach Tod, Leben und dem Sinn des Daseins zu beschäftigen kann hilfreich sein.
- **LITERATUR UND INTERNET KÖNNEN HELFEN**
An der Geschäftsstelle gibt es ein breites Spektrum an guten Büchern zur kostenlose Ausleihe sowie Empfehlungen fürs Internet.

Wie geht's weiter?

- **RITUALE**
wie z. B. Kerze anzünden, Gebete oder die besondere Gestaltung von Gedenktagen helfen uns in schwierigen Situationen. Durch den stets gleich bleibenden Handlungsablauf vermitteln Rituale Sicherheit und Struktur im Chaos der Gefühle.
- **KREATIVE FÄHIGKEITEN AKTIVIEREN**
wie z. B. Tagebuch, Gedichte, Briefe schreiben, Malen, Singen. Jeder Ausdruck von Gefühlen, Schmerz, erlebten Eindrücken oder Gedanken ist ein hilfreicher Schritt auf dem Weg durch die Trauer. Wagen Sie Experimente!
- **IN SELBSTHILFEGRUPPEN ODER IN EINZELGESPRÄCHEN**
sind Gespräche mit Menschen, die das Gleiche erlebt haben wie Sie, hilfreich und wichtig. Dort finden Sie Verständnis, Unterstützung und Informationen. Nehmen Sie wahr, dass Sie nicht allein sind.
- **SEIEN SIE GUT ZU SICH**
Ihre gesamte Identität hat sich verändert. Das braucht Zeit und einen liebevollen Umgang mit sich selbst.



TRAUER - JA!
Krankheit - nein!