



*Silke*

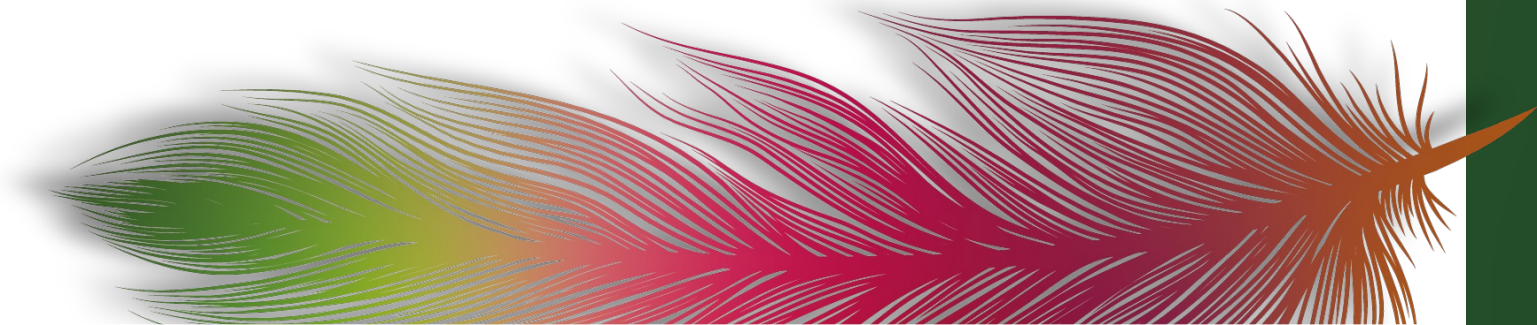
*Petersen*

Trauerbegleitung



*Herzlich Willkommen,  
ich bin Silke Petersen...*

- Psychologische Beraterin
- Trauerbegleiterin
- Sterbebegleiterin



# Was meine Begleitung *einzigartig macht...*



Bewegende Berührung durch

Akupressur

Sanfte schwingende

Klänge



Kreative

Trauerbegleitung

Illustration aus dem Buch „Alle Farben des Lebens“ von Lisa Aisato.

# Was ist *Trauer*?



# *Trauerphasen* Modell

nach Verena Kast



„Nicht wahr  
haben wollen“



Aufbrechende  
Emotionen



Suchen und  
Sich trennen



Neuer Selbst-  
und Weltbezug

# Erschwerte Trauer

## **Trauer:** bis 6 Monate nach Tod

- Viele Ressourcen,
- Wenig Risikofaktoren
- Wenig Symptome

## **Traumatische Trauer:** ab 13 Monate nach Tod

- Symptome einer PTBS
- Flashback
- Überflutung
- Überreiztheit
- Hausarzt oder Trauma Therapeut mit dabei, gemeinsame Gespräche suchen.

## **Erschwerte Trauer:** 6 bis 13 Monate nach Tod

- Wenig Ressourcen
- Viele Risikofaktoren
- Viele Symptome

## **Komplizierte Trauer**

- Anhaltende Verzweiflung
- Nicht nachlassender Schmerz
- Anhaltende komplette Freudlosigkeit (vermutliche entstanden durch fehlenden Umgang mit Nähe und Abschieden, enge Bindung an den Verstorbenen)

# Spickzettel für den Umgang mit Trauernden

- weniger reden - mehr zuhören!
- den Verlust nie klein reden und nicht mit anderen vergleichen
- Geduld haben
- Da - Sein und Mit - Aushalten.
- Ich darf über den Verstorbenen reden
- praktische Hilfe anbieten (aber auch nur was ich auch leisten kann)
- Floskeln trösten nicht!
- Schuld nicht hartnäckig ausreden
- Launen aushalten, nichts persönlich nehmen
- es ist ok, wenn ich unsicher bin, ich darf das auch sagen
- Stille aushalten, weinen auch
- den anderen niemals aushorchen
- Trauernde haben einen Menschen verloren, nicht den Verstand!
- Ratschläge sind auch Schläge
- Ich sollte mich regelmäßig melden

Illustration aus dem Buch „Alle Farben des Lebens“ von Lisa Aisato.

Leben lernen  
mit der *Trauer?*





Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben - das Leben allen Lebens.  
In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit und *Wahrheit des Daseins*,  
die *Wonne des Wachsens*, die *Herrlichkeit der Kraft*.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision.  
Das Heute jedoch- recht gelebt - macht jedes Gestern zu einem Traum voller  
Glück und das Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum *achte gut auf diesen Tag*.

