

A person with long brown hair is holding a white sign in front of their face. The sign contains text about grief support. The person is wearing a dark dress and tan boots. The background is a plain grey wall.

Was Sie tun können ...

- Gehen Sie proaktiv auf Angehörige zu. Sie leiden unter dem Satz: «... und melde dich doch bitte wenn du etwas brauchst!»
- Zeigen Sie Ihre aufrichtige Betroffenheit und Anteilnahme.
- Lassen Sie die Trauernden Ihnen gegenüber so viel Trauer ausdrücken, wie sie gerade empfinden.
- Seien Sie bereit, zuzuhören, Besorgungen zu machen, nach den Kindern zu schauen oder was sonst hilft.
- Ermuntern Sie die Trauernden, Geduld mit sich selber zu haben, nicht zu viel von sich zu erwarten und sich nicht zu viele «Du solltest eigentlich» aufzuerlegen.
- Lassen Sie die Trauernden so oft und so viel sie wollen von der verstorbenen Person erzählen.
- Versichern Sie den Hinterbliebenen, dass für die verstorbene Person alles getan wurde, was getan werden konnte.