

Soforthilfe für Trauernde

Akute Trauersymptome erkennen

In den ersten Stunden und Tagen nach einem Verlust können die Gefühle überwältigend sein. Häufig treten folgende Reaktionen auf:

- **Schock und Unwirklichkeitsgefühl:** Alles fühlt sich wie in Zeitlupe oder „nicht wirklich“ an.
- **Innere Leere:** Man spürt kaum etwas oder ist emotional wie betäubt.
- **Schlafstörungen:** Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen, unruhige Nächte.
- **Appetitlosigkeit:** Wenig Hunger, Übelkeit oder das Vergessen zu essen.

Diese Reaktionen sind natürliche Antworten auf ein extremes seelisches Ereignis.

Selbstfürsorge-Tipps

Sanfte, kleine Schritte können helfen, die ersten Tage zu überstehen:

- **Regelmäßig essen und trinken:** Auch kleine Portionen oder leichte Snacks sind hilfreich, um den Körper stabil zu halten.
- **Spaziergänge oder leichte Bewegung:** Frische Luft und sanfte Bewegung können den Kopf für kurze Momente entlasten.
- **Kleine Rituale für sich selbst:**
 - Eine Tasse Tee bewusst genießen
 - Ein paar Sätze im Tagebuch notieren
 - Eine Kerze entzündenRituale geben Struktur und ein Gefühl von Halt.

Schnelle Entlastung

Für akute Anspannung und innere Unruhe können kurze Übungen spürbare Erleichterung bringen:

- **Atemübungen (z. B. 4-7-8-Methode):**
4 Sekunden einatmen – 7 Sekunden halten – 8 Sekunden ausatmen.
Mehrmals wiederholt beruhigt sie das Nervensystem.
 - **Kurze Meditationen oder geführte Audioübungen:**
Bereits 3–5 Minuten reichen aus, um geistig etwas Abstand zu gewinnen. Apps oder einfache Atemfokus-Übungen können unterstützen.
-

Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist

Wenn die Belastung dauerhaft zu groß wird, ist Unterstützung durch Fachpersonen ein wichtiger Schritt:

- **Dauerhafte Suizidgedanken:** Wenn Gedanken auftauchen, sich selbst etwas anzutun, ist **sofortige Hilfe** notwendig – z. B. ärztlicher Notdienst, Krisentelefon oder eine vertraute Person.
 - **Keine Verbesserung nach mehreren Wochen:** Wenn die Symptome gleichbleiben oder stärker werden.
 - **Starke Einschränkungen im Alltag:** Wenn Schlaf, Arbeit, Essen oder soziale Kontakte über längere Zeit kaum mehr möglich sind.
-

Notfallnummern

Dienst / Hotline	Rufnummer / Info
TelefonSeelsorge Deutschland (24/7, anonym & kostenlos)	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123 TelefonSeelsorge® Deutschland
Notruf / Rettungsdienst / Feuerwehr	112
Polizei (akute Gefahr / Hilfebedarf)	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (außerhalb normaler Sprechzeiten)	116 117

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Jens de Jonge // Coaching for Life
Büchestraße 2
64372 Ober-Ramstadt

Tel. 06154 / 8018023

<https://dejonge-lifecoach.de>
info@dejonge-lifecoach.de