

# Trauer-Checkliste

- schaffe dir einen Ort, an dem du dich mit deiner Trauer sicher und gehalten fühlst (Zuhause, in der Natur, in der Kirche, etc.)
- finde kleine Rituale für dich, deine Trauer und deinen so sehr vermissten Menschen (z.B. 1x am Tag eine Kerze anzünden, das Grab besuchen oder die Gedenkecke)
- begegne dir selbst mit Verständnis und Mitgefühl
- drücke deine Trauer kreativ aus, z.B. durch malen, schreiben, musizieren
- deine Trauer gehört nur dir und ist genau richtig so wie sie ist
- such dir eine/n Trauerbegleiter/in, geh in eine Selbsthilfegruppe oder suche dir Austauschgruppen auf FB oder im Internet.
- geh spazieren, joggen, setz dich an den See - der Kontakt zur Natur kann uns erden
- wenn gar nichts mehr hilft, bleibt nur noch zu atmen - atme tief ein und aus
- Vergiss nicht: Trauer ist Liebe! Dein Kind/vermisster Mensch darf immer einen Platz bei dir haben!