

KURZRATGEBER

Die ersten Wochen nach dem Verlust

Soforthilfe für eine herausfordernde Zeit

Ein kleiner Wegweiser mit praktischen Impulsen
für mehr Halt und Orientierung



Soforthilfe

Kleine Schritte,
die in den ersten Wochen
nach dem Verlust Halt geben
und den Alltag erleichtern.

Wenn plötzlich vieles zu viel wird

In den ersten Wochen nach einem Verlust kann der Alltag überwältigend sein. Du musst weder alles organisieren noch alles allein tragen. Was heute nicht dringend ist, darf warten.

Praktische Entlastung

- Aufgaben teilen: Bitte vertraute Menschen um Unterstützung bei Formalitäten, Terminen, Einkäufen oder der Organisation einer Beerdigung. Bei rechtlichen oder finanziellen Fragen können zuständige Fachstellen helfen.
- Unterstützung konkret erbitten: „Kannst du morgen mit mir einkaufen?“ oder „Kannst du diesen Anruf übernehmen?“ ist oft leichter zu beantworten als eine allgemeine Bitte um Hilfe.
- Das Wichtigste priorisieren: Notiere höchstens ein bis drei Dinge, die heute wirklich nötig sind. Auch wenn du wenig schaffst, ist das in Ordnung.

Selbstfürsorge ohne Leistungsdruck

- Essen und trinken: Kleine Portionen, einfache Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit können helfen. Bei ausgeprägter Appetitlosigkeit oder Zeichen von Austrocknung ist ärztlicher Rat wichtig.
- Schlaf und Ruhe: Versuche einen sanften Tagesrhythmus zu bewahren. Wenn Schlafprobleme stark sind oder anhalten, lass sie ärztlich abklären.
- Bewegung, wenn sie guttut: Ein kurzer Spaziergang oder ein paar Schritte an der frischen Luft können entlasten; Pausen sind ebenso erlaubt.

Ein Gedanke zum Mitnehmen

Du musst nicht alles heute schaffen. Ein kleiner Schritt nach dem anderen genügt.

Gefühle dürfen unterschiedlich sein

Trauer kann sich in Weinen, Wut, Sehnsucht, Erschöpfung, Unruhe, Taubheit oder auch in kurzen Momenten der Erleichterung zeigen. Diese Erfahrungen sind individuell. Intensive Gefühle allein bedeuten nicht automatisch, dass eine psychische Erkrankung vorliegt.

Verbindung und kleine Auszeiten

- Reden oder schweigen: Ein Gespräch kann helfen. Wenn dir Worte fehlen, darfst du jemanden auch einfach bitten, bei dir zu sein.
- Leichte Momente zulassen: Ein Lachen oder eine Ablenkung bedeutet nicht, dass der verstorbene Mensch weniger wichtig war.
- Erinnerungsrituale: Ein Foto, ein Brief, Musik oder eine Kerze können Verbundenheit ausdrücken. Wähle nur, was sich passend anfühlt.

Eine kleine Orientierungsübung

Wenn du magst, frage dich: Was brauche ich heute? Wer könnte mich unterstützen? Was darf bis morgen warten? Du musst die Fragen nicht schriftlich beantworten.

Wann eine fachliche Abklärung wichtig ist

Trauer hat keinen festen Zeitplan. Dennoch können Beschwerden eine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung erforderlich machen – auch schon in den ersten Tagen. Das gilt besonders bei starken oder zunehmenden Schlaf- und Essstörungen, ausgeprägter Angst, anhaltender Niedergeschlagenheit, belastenden Erinnerungsbildern, körperlichen Beschwerden oder erheblichen Einschränkungen im Alltag.

Eine Fachperson kann beurteilen, ob Beschwerden mit der Trauer zusammenhängen oder ob eine körperliche oder psychische Erkrankung vorliegt. Bei schweren Symptomen solltest du nicht erst mehrere Wochen abwarten.

Bei akuter Gefahr

Bei Gedanken, dir etwas anzutun, bei unmittelbarer Selbstgefährdung oder einer anderen akuten Notlage: 112 anrufen oder eine Notaufnahme aufsuchen. Bitte nach Möglichkeit eine vertraute Person, bei dir zu bleiben.

Wichtige Hinweise und Grenzen

Dieser Leitfaden enthält allgemeine Informationen und Anregungen zur Selbstfürsorge im Rahmen der Lebensberatung und Trauerbegleitung. Er dient nicht der Diagnose, Untersuchung oder Behandlung körperlicher oder psychischer Erkrankungen und ersetzt keine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Untersuchung oder Behandlung.

Ob Beschwerden eine übliche Trauerreaktion darstellen oder eine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt, können nur entsprechend qualifizierte Fachpersonen abklären. Bei bestehenden Erkrankungen, neuen, starken oder anhaltenden Beschwerden sowie Unsicherheit sollte medizinischer oder psychotherapeutischer Rat eingeholt werden. Laufende Behandlungen und verordnete Medikamente dürfen aufgrund dieses Leitfadens nicht eigenständig verändert oder beendet werden.

Die Anregungen sind freiwillig und nicht für alle Menschen gleichermaßen geeignet. Wenn eine Übung oder ein Ritual dich überfordert oder stark belastet, darfst du jederzeit abbrechen und Unterstützung suchen.

Wichtige Hilfsnummern

Anlaufstelle	Kontakt
TelefonSeelsorge (kostenlos, rund um die Uhr)	0800 111 0 111 0800 111 0 222 116 123
Notruf / Rettungsdienst	112
Polizei (akute Gefahr)	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (dringlich, nicht lebensbedrohlich)	116 117

Kontakt

Jens de Jonge // Coaching for Life
Büchestraße 2 · 64372 Ober-Ramstadt
Telefon: 06154 / 8018023
dejonge-lifecoach.de · info@dejonge-lifecoach.de