

Erste Wochen nach dem Verlust – ein Leitfaden

Sofortmaßnahmen

In den ersten Wochen nach einem Verlust kann vieles überwältigend wirken. Es ist hilfreich, sich nicht allein durch alle organisatorischen Aufgaben kämpfen zu müssen.

- **Praktische Aufgaben delegieren:**
Behördengänge, Formalitäten oder die Organisation der Beerdigung müssen nicht allein getragen werden. Familie, Freunde oder vertraute Personen können hier entlasten. Wenn möglich, Aufgaben bewusst weitergeben – das schafft Raum für die eigene Stabilisierung.
 - **Unterstützungsnetzwerk aktivieren:**
Nähe und Unterstützung sind in dieser Zeit besonders wichtig. Menschen, die dir nahestehen, können zuhören, begleiten, kleine Wege übernehmen oder einfach da sein. Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen – im Gegenteil, es stärkt.
-

Selbstfürsorge

Der Körper und die Seele stehen nach einem Verlust unter enormer Belastung. Sanfte, regelmäßige Pflege ist jetzt entscheidend.

- **Kleine Pausen zulassen:**
Auch wenige Minuten Ruhe helfen dem Nervensystem, sich zu erholen. Es ist völlig in Ordnung, zu pausieren.
 - **Schlaf- und Essensrhythmus beachten:**
Regelmäßigkeit hilft dem Körper, Trost und Stabilität zu finden. Kleine Mahlzeiten, warme Getränke und festgelegte Schlafenszeiten können unterstützen.
 - **Körperliche Bewegung:**
Spaziergänge, leichte Dehnübungen oder einfach ein paar Schritte an der frischen Luft können innere Anspannung lösen und die Müdigkeit des Kummers etwas lindern.
-

Gefühle zulassen

Trauer zeigt sich in vielen Formen. Weinen, Wut, Erschöpfung oder Gefühllosigkeit sind normale Reaktionen. Es gibt kein „richtiges“ Trauern. Alle Emotionen dürfen da sein.

Kommunikation

- **Über den Verlust sprechen:**
Worte können entlasten. Gespräche mit vertrauten Menschen helfen, das Erlebte einzuordnen.
 - **Momente ohne Trauer zulassen:**
Zeiten, in denen man lacht oder kurz nicht an den Verlust denkt, sind nicht respektlos. Sie sind natürliche Atempausen für die Seele.
-

Langfristige Orientierung

In den ersten Wochen entsteht langsam ein neues, unsicheres Gleichgewicht. Kleine Schritte können helfen, den Weg weiterzugehen.

- **Planung von Erinnerungsritualen:**
Ein Fotoaufstellplatz, das Schreiben eines Briefes, eine Kerze oder ein jährliches Gedenken können Trost und Verbundenheit schenken.
 - **Professionelle Begleitung bei anhaltender Trauer:**
Wenn die Belastung über Wochen kaum abnimmt, der Alltag dauerhaft schwer gelingt oder Schuld- und Schmerzgefühle überwältigend bleiben, kann therapeutische Unterstützung sehr hilfreich sein.
Sie bietet Raum, Orientierung und langfristige Entlastung.
-

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
Büchestr. 2
64372 Ober-Ramstadt

Tel. 06154 / 8018023

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