

„3. Phase: Suchen, Sich-finden und Sich-trennen

In der Erinnerung wird das gemeinsame Leben mit dem Verstorbenen noch einmal durchlebt. Allmählich unternimmt der Hinterbliebene erste Schritte in eine Welt, in der der Verstorbene nicht mehr vorhanden ist. Am Ende dieser Phase akzeptiert der Betroffene den Verlust.

Hilfe zur Trauerbewältigung:

Sich kümmern, gemeinsame Freizeitgestaltung, gerade in sensiblen Phasen den Betroffenen nicht in eine bestimmte Richtung drängen, sondern diesem die notwendige Zeit und den Raum für wichtige Etappen im Rahmen des Loslassens-Prozesses zugestehen. Kennzeichnend ist hier eine Zeit der Erinnerung und eines damit verbundenen Abschied nehmen, manchmal auch einem natürlichen Bedürfnis nach Einsamkeit und Ruhe. Wir sollten dem Betroffenen Zeit einräumen, um sich zurückzuziehen oder raus in die Natur zu gehen, um mit der Stille in Kontakt zu kommen.“