

Presseinformation

Düsseldorf, 11. Oktober 2023



© BDB – EH

Trauer in der dunklen Jahreszeit

Die Trauer um Verstorbene kann in der dunklen Jahreszeit besonders intensiv empfunden werden. Die kürzeren Tage und längeren Nächte scheinen die emotionale Dunkelheit zu verstärken, während die Natur um uns herum in einen Ruhezustand übergeht. In dieser Zeit können Erinnerungen an die Verstorbenen besonders lebendig werden, und der Schmerz des Verlusts kann sich verstärken.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Trauer ein individueller Prozess ist und jeder Mensch auf seine eigene Weise damit umgeht. In der dunklen Jahreszeit können einige Menschen Trost in Ritualen finden, die das Gedenken an ihre Lieben ehren. Dies könnte das Besuchen des Grabes, das Anzünden einer Kerze oder das Schreiben von Briefen an die Verstorbenen sein.

Die Dunkelheit kann auch dazu führen, dass Menschen sich zurückziehen und sich isolierter fühlen. Es ist jedoch wichtig, in solchen Zeiten Unterstützung von Familie, Freunden oder sogar professionellen Helfern zu suchen. Gemeinschaft und zwischenmenschliche Verbindungen können einen wertvollen Beitrag zur Bewältigung der Trauer leisten.

In der dunklen Jahreszeit kann es hilfreich sein, sich bewusst auf Lichtquellen zu konzentrieren, sei es durch natürliche Sonnenlichtstunden, das Entzünden von Kerzen oder das Verweilen in wohnlicher Beleuchtung. Diese kleinen Gesten können dazu beitragen, eine Atmosphäre der Wärme und Geborgenheit zu schaffen.

Es ist wichtig zu betonen, dass Trauer kein linearer Prozess ist und dass es normal ist, in der dunklen Jahreszeit besonders herausfordernde Momente zu erleben. Sich selbst Zeit zu geben und mitfühlend mit den eigenen Gefühlen umzugehen, ist entscheidend, um diesen Prozess durchzustehen.

Professionelle Hilfe im Trauerfall

„Viele Bestatter sind zudem durch Aus- oder Fortbildung in Trauerpsychologie fachlich qualifiziert. Sie begleiten Hinterbliebene oft seelsorgerisch weit über den Bestattungstermin hinaus. In ihren Räumen finden,

häufig ehrenamtlich begleitet, Trauergruppen und Trauercafés statt.“, erläutert Elke Herrnberger vom Bundesverband Deutscher Bestatter. In diesen trauerpsychologischen Seminaren werden Bestatter außerdem zu besondere Situationen der Trauer und die Möglichkeiten ihrer Bewältigung geschult: die Trauer nach einem Suizid, die Trauer verwaister Eltern, die Trauer von Kindern und Jugendlichen.

Weitere Informationen für Trauernde liegen in der Regel in den Bestattungsinstituten aus oder man wendet sich direkt an Selbsthilfegruppen, Vereine, Wohlfahrtsverbände oder kirchliche Einrichtungen, - auch Psychotherapeuten oder Bildungsträger wie die Volkshochschule bieten Kurse und Hilfen an. Niemand in Trauer muss mit seinem Schmerz alleine bleiben.

Trauer braucht Vertrauen

Qualifizierte Bestatter in Ihrer Nähe, die Ihnen im Trauerfall kompetent zur Seite, stehen finden Sie auf der Homepage des BDB | Bundesverband Deutscher Bestatter e. V. www.bestatter.de

Trauer-Infobox – gut zu wissen

Was tun im Trauerfall? - Informationen auf den Infoseiten des BDB <https://www.bestatter.de/wissen/todesfall/>

Akuter Trauerfall - Ein Erklärfilm des BDB <https://youtu.be/UT783hZGGzQ>

Wichtige Dokumente im Todesfall – Ein Erklärfilm des BDB <https://youtu.be/d5-hg5PuIrs>

Der Bestattungsplaner des BDB – Ein schneller Überblick zu Bestattungskosten <https://www.bestatter.de/bestattungsplaner/>



Weitere Antworten auf Fragen rund um das Thema Bestattung und Trauer finden Sie im Wissensbereich auf www.bestatter.de.



Dort gibt es zum Download auch eine Checkliste zum Todesfall.

Bundesverband Deutscher Bestatter e. V.

Kontakt

Elke Herrberger

Dipl.-Designerin (FH)

Pressesprecherin | Öffentlichkeitsarbeit für den Bundesverband Deutscher Bestatter e. V.

Tel: +49 211 / 16 00 8 -81



*eingetragene Kollektivmarke
des Bundesverbandes
Deutscher Bestatter e. V.
Qualitätsanforderungen:
bestatter.de/markenzeichen*

Bundesverband Deutscher Bestatter e. V.

Postfach 10 23 34, 40014 Düsseldorf

Cecilienallee 5, 40474 Düsseldorf

Tel: +49 211 / 16 00 8 -10

Fax: +49 211 / 16 00 8 -60

www.bestatter.de

Präsident: Ralf Michal

Vereinsregister Düsseldorf, VR 3436

Der Bundesverband Deutscher Bestatter e.V. repräsentiert und vertritt über seine Landesorgane die Belange von über 3.200 Bestattungsunternehmen (mit Filialen rund 4.800) in ganz Deutschland. Das entspricht rund 85% aller deutschen Bestatter. Als Dachverband steht der BDB für Qualität und gewährleistet diese durch diverse Zertifizierungen. Das Thema Aus- und Weiterbildung nimmt einen großen Stellenwert ein. Zur weiteren Professionalisierung wurde 2005 das Bundesausbildungszentrum im unterfränkischen Münnerstadt eröffnet. Als nicht minder wichtige Aufgabe zählt für den Bundesverband Deutscher Bestatter e.V. der Erhalt und die Förderung der Bestattungskultur und des Berufsethos. Weitere Informationen unter www.bestatter.de

Registriert im Lobbyregister für die Interessenvertretung gegenüber dem Deutschen Bundestag und der Bundesregierung | Lobbyregister Nr.: R001173