

# MIT ABSCHIED UMGEHEN

Mit die größten Herausforderungen im Leben mit der Demenz sind die vielen kleinen und die großen Abschiede, die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen immer wieder machen müssen. Viele Verluste sind erst rückblickend spürbar. Gefühle wie Trauer spielen eine große Rolle. Es ist wichtig, diese anzunehmen und ihnen Raum zu geben. Darum geht es auch in unserer achten Podcast-Folge. In diesem Worksheet wollen wir euch ein paar Ideen mitgeben, wie ihr eure Trauer gut gestalten und schöne Momente festhalten könnt.



## DAS HILFT UNS MIT TRAUER UMZUGEHEN

- Orte für die Trauer finden: sei es im Auto zu weinen oder im Sessel mit dicker Decke und Kakao zu sitzen
- Mit Freunden darüber sprechen – ohne den Druck, gleich eine Lösung zu finden
- Die Gedanken aufschreiben und dann reflektieren, worum es eigentlich geht
- Spaziergehen, in der Natur sein
- Sich auf den Boden legen, das gibt einem Halt
- Und ganz wichtig: einfach mal nur traurig sein

## WAS TUT DIR GUT?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Auf Abschiede kann man sich nicht vorbereiten. Aber man kann im Alltag immer mal wieder bewusst innehalten und schöne Momente sammeln, um sich später zu erinnern. Und diese festhalten: zum Beispiel indem man Tagebuch schreibt, Videos macht, die Stimme aufnimmt oder leichte Augenblicke auf Zetteln in einem Schöne-Momente-Glas sammelt.

**GUTE ERINNERUNGEN SIND WIE PERLEN, DIE MAN AUF EINE KETTE FÄDELT. WELCHE MOMENTE FALLEN DIR FÜR DEINE "KETTE DER SCHÖNEN ERINNERUNGEN" EIN?**

