

# SPENDENTOMBOLA

"Wir wollen unseren Menschen mit Nächstenliebe begegnen..." Trägerleitbild



... Nächstenliebe das bedeutet Menschen in schwierigen Zeiten zu helfen!  
Helfen Sie mit und gemeinsam spenden wir für das  
**Notfall-Krisen-Team e.V. Bühl**

Wir unterstützen damit den Kauf von Trauerkaleidoskopen für die Einsätze des Notfall-Krisen-Teams, welche Menschen im Gefühlschaos in einer Trauerphase die Möglichkeit gibt, den verschiedenen und wechselnden Gefühlen Ausdruck zu verleihen, wenn Worte fehlen.



## Liebe Erwachsene, Kinder und Jugendliche,

der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen kann uns den Boden unter den Füßen wegziehen. Nichts scheint mehr so zu sein, wie es war. In dieser schmerzvollen Zeit möchten wir Ihnen das Trauer-Kaleidoskop von Chris Paul vorstellen. Es beschreibt Trauer als eine Mischung aus Gefühlen und Bedürfnissen, die sich wie die Farben in einem Kaleidoskop ständig verändern können.

### Orange -Überleben

Orange steht dafür, diesen Schmerz zu überleben. Nach einem schweren Verlust können alltägliche Aufgaben, Ablenkung oder Rückzug helfen, den Schmerz für einen Moment besser auszuhalten. Manche Verhaltensweisen erscheinen unverständlich, doch sie sind Überlebensstrategien. Erlauben Sie sich, das zu tun was Ihnen jetzt gut tut, es ist ein Teil ihres Weges durch die Trauer

### Grau -Wirklichkeit begreifen

Diese Farbe beschreibt die schmerzvolle und bedrückende Erkenntnis, dass der geliebte Mensch wirklich gestorben ist. Darüber zu sprechen, hilft Ihnen dabei, es langsam zu begreifen. Dieser Prozess, der viele Fragen nach dem „Danach“ aufwerfen kann, braucht Zeit und hilft Ihnen die Endgültigkeit des Abschieds langsam zu begreifen.

### Rosa -Gefühle

Der Trauerprozess enthält eine Vielzahl von Gefühlen. Verzweiflung, Schmerz, Ohnmacht, Dankbarkeit, Wut, Angst und noch vieles mehr. Diese können sich unter anderem durch Weinen, Schreien oder körperlicher Unruhe zeigen. Das Aushalten und Ausleben dieser Gefühle ist sehr wichtig. Seien sie geduldig mit sich selbst.

### Grün -Anpassung

Grün steht für die Veränderung. Nach dem Tod eines lieben Menschen ist im eigenen Leben oft nichts mehr, wie es einmal war. An diese Veränderungen müssen Sie sich als Trauernde anpassen und neue Wege finden für Ihren Alltag, für ihr Zuhause und für Ihr Leben.

### Gelb -Verbunden bleiben

Gelb beschreibt das Bedürfnis eine neue, innere Verbindung zu der verstorbenen Person zu finden. Das bedeutet nicht, Loslassen müssen, sondern den Verstorbenen auf eine andere Weise ins Leben zu integrieren -in liebevoller Erinnerung und als Teil Ihrer eigenen Lebensgeschichte.

### Blau -Einordnen

blau steht für den Prozess, das Geschehene einzuordnen und zu bewerten. Grundüberzeugungen geraten ins Wanken und müssen sich neu sortieren. Die Suche nach dem Lebenssinn kann für Sie eine enorme Herausforderung sein. Wenn es Ihnen gelingt, Freude und Leid in der Vergangenheit nebeneinanderstehen lassen können, ist das ein guter Ausgangspunkt für Ihre Zukunft.

Vielleicht fühlen sie sich von manchen Farben stärker angesprochen als von anderen. Das Trauer-Kaleidoskop lädt sie dazu ein, Ihre Trauer in all den Facetten zu erleben ohne festgelegte Reihenfolge und ohne Eile. Jeder Moment und jedes Gefühl ist Teil Ihres einzigartigen Weges.

Wir wünschen Ihnen viel innere Kraft, Ihre Trauer in ihrem eigenen Tempo zu durchleben.

Ihr Notfall-Krisen-Team e.V. Bühl