



## Ich weiß nicht, was ich sagen soll

Was sage ich zu meiner Nachbarin, deren Vater gestorben ist? Wie gehe ich um mit dem Schulfreund meines Sohnes, dessen Vater Suizid begangen hat? Wie begrüße ich die Kollegin, die nach dem Tod ihres Mannes wieder zur Arbeit kommt? Und was schreibe ich in eine Kondolenzkarte?

Es ist normal, sich mit solchen Fragen zunächst überfordert zu fühlen, den allermeisten Menschen geht es so. Es sind Ausnahmesituationen, mit denen wir im normalen Alltag selten konfrontiert werden, daher wissen wir erst einmal nicht, wie wir damit umgehen sollen.

Aus Angst, etwas Falsches zu sagen oder zu tun, sagen viele Menschen deshalb oft lieber gar nichts, rufen nicht an, gehen Betroffenen aus dem Weg. Dabei würden diesen Zeichen der Anteilnahme und des Mitgefühls guttun, um sich nicht so allein zu fühlen.

Dieser Vormittag gibt Hilfestellungen für Angehörige, Freund\*innen, Nachbar\*innen, Kolleg\*innen von Hinterbliebenen, wie die eigene Sprachlosigkeit überwunden werden kann: konkrete Tipps, was man besser vermeiden sollte und was hilfreich ist für Trauernde.

**Wann:** Samstag, 30. April 2022, 09:00—12:00 Uhr

**Wo:** Marschallstr. 1 b, München-Schwabing, Nähe U-Bahnstation Münchner Freiheit

**Kosten:** 10,00 €

**Anmeldung:** [bildung@chv.org](mailto:bildung@chv.org), 089 13078740

**Veranstalter:** Christophorus-Hospiz-Verein e. V. München

**Referentin:** Heidrun Oberleitner-Reitinger, Pastoralreferentin, Seelsorgerin, Trauerbegleiterin, Leiterin Katholischer Bestattungsdienst München



ERZDIÖZESE MÜNCHEN  
UND FREISING

Katholischer Bestattungsdienst München

Sendlinger Straße 34, 80331 München

Tel.: 0 89 / 21 37 - 7 39 62

E-Mail: [bestattungsdienst@eomuc.de](mailto:bestattungsdienst@eomuc.de)

Verantwortlich: Seelsorgsregion München, Katholischer Bestattungsdienst München  
Bildnachweis: A. Maier