



wie «TRAURIG»

Emotionen-Alphabet

T wie «Traurig»

Ob mit oder ohne Tränen: Umklammert eine bedrückende Schwere dein Herz? Je nach Ursache – von einer Enttäuschung im Alltag bis hin zum Verlust einer nahestehenden Person – kann Traurigkeit von leichter Betrübt-heit bis zur scheinbaren Untröstlichkeit reichen. Auch wenn Trauer manchmal überwältigend scheint, Zeit und gegenseitiger Trost helfen darüber hinweg.

Wenn es auch schwerfällt – setze dich mit deiner Trauer auseinander!

Tränen zulassen

Wer Tränen unterdrückt, unterdrückt auch Gefühle. Dabei wirken Tränen sehr heilend, befreiend und sie entlasten die Seele. Zeig deine Gefühle!

Trauern ist individuell

Bei der Trauer geht es nicht darum, etwas hinter sich zu lassen, sondern den Schmerz zu verarbeiten. Vielleicht hilft es dir, deine Trauer mit anderen zu teilen. Vielleicht willst du die Trauer für dich alleine verarbeiten.

Du selber weißt, was für dich das Beste ist!

Tagebuch führen

Notiere dir schöne Erlebnisse und Glücksmomente und halte fest, wenn dir etwas gelingt. In Zeiten, in denen es dir nicht so gut geht, gibt das Kraft.

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter www.wie-gehts-dir.ch