



Trauergruppe nach Verlust eines nahestehenden Menschen



DIE SITUATION

Einen Menschen zu verlieren, der mir nah und vertraut ist, bringt einen – manchmal unerwartet tiefen – Einschnitt für das eigene Leben mit sich: eine persönliche Verbindung wird durch den Tod getrennt. Ihre Intensität zeigt sich oft erst 'im Danach', wenn der bisher so selbstverständlich im Leben vorhandene Mensch 'einfach nicht mehr da ist'.

Zwar ist im gesellschaftlichen Bewusstsein verankert, dass Tod und Sterben Teil unseres Lebens sind, doch bringt der real erlebte Verlust den Boden unter den Füßen der Betroffenen häufig stärker ins Wanken, als diese je vermutet hätten.

In einer Umwelt, die Tod und Trauer vielfach verdrängt und auf Funktionieren ausgerichtet ist, erfahren wir darüber hinaus, wie schwer es ist, der Trauer Zeit und Raum zu geben.

Trauergruppe nach Verlust eines nahestehenden Menschen

DAS ANGEBOT

Im geschützten Raum einer kleinen begleiteten Gruppe treffen sich Menschen, die einen nahestehenden Menschen verloren haben, um sich mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen.

Nach dem Tod eines geliebten Menschen kann eine Trauergruppe Halt und Kraft geben. Sie bietet eine Möglichkeit zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit anderen Trauernden und unterstützt dabei, Wege aus der Niedergeschlagenheit zu finden und den Blick nach vorn richten zu können.

*Das, was alle Menschen der Welt –
unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrer Religion,
ihrer Kultur, ihrem Besitz und ihrem Alter –
verbindet, ist Freude und Schmerz.*

Elli Oberstenfeld

Die GruppenteilnehmerInnen können beim Erzählen und Zuhören Verbundenheit und Entlastung erleben – und dabei entdecken, dass sie mit ihren Gefühlen und inneren und äußeren Erfahrungen nicht alleine sind.

DER RAHMEN

Zielgruppe: Menschen die zum Beispiel den Verlust von Schwester oder Bruder, Tante, Onkel oder Großeltern, sowie von einer engen Freundin oder einem engen Freund zu verarbeiten haben. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit der leitenden Trauerbegleiterin.

Zeit: jeweils **2 Treffen pro Monat je 2 Stunden**
(aktuelle Termine bitte anfragen)

Kosten: Die Teilnahmegebühr pro Treffen beträgt 15 Euro.

DIE KONTAKT-ADRESSE

Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V.

Bogenstraße 26
20144 Hamburg

Telefon: 040 - 36 11 16 83
E-Mail: info@ita-ev.de

SPRECHZEITEN

Mo Di Mi Do: 11 - 16 Uhr

www.ita-ev.de

