



Trauerbegleitung

Wenn Menschen sterben, sind da auch Menschen, die trauern. Und viele fühlen sich nach dem Tod eines nahen Angehörigen, einer Freundin oder eines Freundes allein gelassen. Nicht immer können vertraute Menschen mit dem Kummer und Schmerz der trauernden Person umgehen oder sie befinden sich selbst in einem Trauerprozess.

In der Trauer stellen sich viele Fragen: Wie traurig darf ich sein? Fühlen andere sich auch so wie ich? Ist mein Verhalten normal? Ganz wichtig ist da festzuhalten: Es gibt keine richtige Art des Trauerns – und auch keine Falsche.

Trauer ist genauso einzigartig wie Menschen und ihre Beziehungen zueinander.

Eine Begleitung kann Trauer natürlich nicht verschwinden lassen. Sie hilft Trauer zu verstehen als eine natürliche, (über-)lebensnotwendige und gesunde Reaktion auf Verlust. Die Trauerbegleiterin und Therapeutin Chris Paul bringt es in ihrem Leitspruch auf den Punkt: „Trauer ist die Lösung, nicht das Problem.“

Unsere Aufgabe sehen wir darin, Menschen in Trauer auf ihrem Weg zu begleiten, indem wir ihnen ein Gesprächsangebot unterbreiten. Ob einzeln oder in der Gruppe: Mithilfe von Gesprächen können wir dabei helfen, belastende Themen anzusprechen und gemeinsam neue Perspektiven für das eigene Leben zu finden.

Manche Menschen fremdeln mit der Vorstellung, in einer Gruppe von Unbekannten über persönliche Empfindungen zu sprechen und Gefühle zu zeigen. Dabei kann man sehr von der Gruppe profitieren. In geschützter Atmosphäre ist Raum, sich mit Menschen, die Gleiches durchleben, auszutauschen, Erlebtes mitzuteilen und über eigene Erfahrungen zu sprechen. So unterstützt die Gruppe Trauernde darin, ihre individuelle Form der Bewältigung und Wege des Erinnerns zu finden.

Wenn Sie selbst in Trauer sind: Wagen Sie den ersten Schritt, die weiteren Schritte gehen wir gemeinsam.

Unser Trauercafé findet jeden ersten Montag im Monat von 15:30 – 17:30 in den Räumen des:

DRS Lich | Schloßgasse 6G | 35423 Lich statt.

(Zutritt neben dem hinteren Eingang zum Restaurant Savanne)

Krisenintervention, Trauer und Verlust in Akutsituationen

Kontakt

Telefon: 0 64 05 / 827-694

hospizdienst@oberhess-diakonie.de

