

Wir begleiten Sie



Andreas Schmidt
Hospizkoordinator, Gestalttherapeut
Trauergruppenbegleiter



Ulla Dirkmann
Zertifizierte Psychologische Beraterin
Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

Die Termine:

Immer dienstags

07. Mai	18.00 bis 21.00 Uhr
21. Mai	18.00 bis 20.00 Uhr
11. Juni	18.00 bis 20.00 Uhr
02. Juli	18.00 bis 20.00 Uhr
20. August	18.00 bis 20.00 Uhr
17. September	18.00 bis 21.00 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage

Der Ort:

Hospiz Ibbenbüren e.V.
Seeweg 4, 49477 Ibbenbüren

Die Anmeldung:

Jederzeit möglich im Hospizbüro:
Tel: 05451/893720
oder per E-Mail:
info@hospiz-ibbenbueren.de

Die Teilnahme:

Die Teilnahme ist kostenlos.
Wenn Sie teilnehmen möchten,
vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin
für ein Vorgespräch.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf acht begrenzt.

Warum?



Gruppe für Trauernde nach Suizid

Ein Angebot vom:





Liebe Angehörige und Trauernde,

diese oder ähnliche Gefühle kennen Sie vielleicht, seit Sie einen nahestehenden Menschen in Ihrer Familie, im Freundeskreis oder in Ihrem näheren Umfeld durch Suizid verloren haben.

Der Verlust verändert das Leben von nahestehenden Personen abrupt und grundlegend.

Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem Warum, dem Verlassensein, mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen.

Diese bewegenden Gefühle stehen oft dem Prozess des Trauerns und Erinnerns im Weg. Wie können Sie ausgelebt und verarbeitet werden? Wer kann dabei helfen?

Ich bin in meiner Trauer nicht allein.

Suizid als Todesursache ist dermaßen erschütternd, dass die ihnen Nahestehenden oft in ein Gefühls- und Gedankenchaos geraten.

Deshalb ist es wichtig zu spüren: Ich bin nicht allein mit meiner Trauer und mit der Betroffenheit von Suizid.

In der Gruppe können Sie gemeinsam versuchen zu verstehen und mit der Zeit lernen, die Entscheidung des/der Verstorbenen zu respektieren.

Und Sie können lernen, dass Ihr eigenes Leben gut weitergehen darf.



Trauern ist die Lösung,
nicht das Problem!

Chris Paul

Was kann Ihnen die Gruppe für Trauernde nach Suizid bieten?

Sie kann ...

- für ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität sorgen
- das Teilen der Erlebnisse in der Gruppe ermöglichen
- für ein Gefühl von *Ich-werde-verstanden* sorgen
- beim Suchen und Fragen nach dem *Warum?* unterstützen
- dabei helfen, die/den Verstorbene/n in der Erzählung lebendig werden zu lassen
- das Ausleben von Emotionen ermöglichen und zulassen
- Austausch über erlebte Schuldzuweisungen, Scham und Selbstvorwürfe bieten
- Anregungen erarbeiten, wie Sie mit dem weiteren Umfeld kommunizieren können
- helfen, auch die schönen Erinnerungen zu würdigen, so dass die Verbindung zu der/dem Verstorbenen neu aufgebaut werden kann
- zu einer Gemeinschaft zusammenwachsen

Für den vertrauensvollen Austausch in der Gruppe ist die Verschwiegenheit nach außen unerlässlich