



TrauerRaum – der Trauer einen Raum geben

Der Tod gehört zum Leben – einfach gesagt, aber es ist nicht leicht, damit umzugehen, wenn man einen geliebten, nahestehenden oder sehr geschätzten Menschen verloren hat. Jeder Mensch ist einzigartig und verarbeitet Trauer auf seine ganz persönliche Weise.

Endgültig Abschied nehmen, Trauer verarbeiten braucht Zeit, Raum und Anteilnahme. Für die Zurückgebliebenen bedeutet es Traurigkeit, Schmerz, Verzweiflung und manchmal auch Zorn darüber, alleingelassen worden zu sein. Die Betroffenen erleben oft ein Wechselbad der Gefühle und fragen sich, wann hört es auf, wann geht der Schmerz.

Menschen sterben aus mannigfaltigen Gründen in unterschiedlichen Situationen: vielleicht war jemand krank, alt und am Ende seiner Kräfte. Ein junger Mensch wird aufgrund eines Unfalls plötzlich aus dem Leben gerissen... ein plötzlicher Tod kann jeden von uns treffen – was weder erwartet noch gewünscht wird. Manchmal verliert jemand den Lebensmut und er setzt seinem Leben ein Ende.

Was immer der Grund sein mag, der Verlust ist besonders in der ersten Zeit schwer fassbar, emotional sehr belastend und kostet Kraft. Zurückgelassene stellen immer wieder die Frage nach dem Sinn.

Natürlich gibt es kein „schnelles Trostpflaster“, aber wir bieten Raum, Zeit und ein offenes Ohr. Eine Möglichkeit, in der Trauerzeit Trost und Verständnis zu finden ist, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, gehört zu werden und miteinander ähnliche Gefühle zu teilen.

Die Treffen werden vorbereitet, und die Gesprächsrunden werden je nach Bedarf angeleitet und moderiert.

H&Ä bietet dies jeden 1. Samstag im Monat von 15.00 Uhr – 16:30 Uhr in den Räumen des Cafés an. Das Café ist an den Samstagnachmittagen geschlossen, steht nur den Teilnehmenden zur Verfügung und bietet so einen geschützten Raum.

Wichtiger Hinweis:

Das TrauerRaum-Angebot ist keine feste Gruppe, d.h. es verlassen Teilnehmende nach einiger Zeit die Gruppe oder es kommen Neue hinzu. Es entscheidet immer der persönliche Bedarf – wie oft man teilnehmen möchte, wie lange Begleitung gebraucht wird. Dem Begleiteteam ist es grundlegend wichtig, wertschätzend, respektvoll und empathisch miteinander umzugehen. Darüber hinaus kann jedoch für die Gruppe keine psychotherapeutische Arbeit geleistet werden. Hierzu müssen wir auf andere Hilfsangebote verweisen.

Bei Interesse erfolgt der Kontakt über Margret Grunwald-Nonte, Diplom Psychologin, Telefon 0151 – 53 99 17 33. Sie können auch über das H&Ä Café anfragen und um einen Rückruf bitten.