



# Trauergruppe nach dem Suizid – „wie soll ich damit weiterleben?“

Gruppe für Erwachsene, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben – unabhängig wie lange dies her ist.

## DIE SITUATION

Einen lieben Menschen zu verlieren, ist immer furchtbar. Aber wenn dieser Mensch selbst entschieden hat zu gehen, dann tauchen Fragen auf, die sich im Fall von Unfalltod oder Tod nach Krankheit so nicht stellen.

Wie zum Beispiel die Frage danach, was denjenigen dazu gebracht haben mag, aus dem Leben zu gehen – häufig verbunden mit der Frage nach der eigenen Schuld.

Für Hinterbliebene nach einem Suizid ist es mehr als schwer, diese widersprüchliche Mischung des erfahrenen Verlustes, der tiefen Fassungslosigkeit, des Sich-Verlassen-Fühlens, der empfundenen Scham und der eigenen Schuldgefühle zu ertragen. Gleichzeitig treffen sie oft auf eine Umwelt, die mit Suizid und den Gefühlen der Trauernden nicht umzugehen weiß und in der die Suizid-Hinterbliebenen sich mit ihrer Trauer ausgeschlossen fühlen.

## DAS ANGEBOT

### Der Trauer einen geschützten Raum geben

Wir wissen aus unserer Arbeit, dass eine feste Gruppe einen gemeinsamen, sorgsam geschützten Raum für den Umgang mit der eigenen Trauer ermöglichen kann. Diese Gruppe bietet Raum zum Verstehen der psychischen Katastrophe, die plötzlich über einen herein gebrochen ist – auch wenn dies schon länger zurückliegt.

- Raum**
- zum Austausch mit anderen Suizid-Hinterbliebenen
  - des Zuhörens und der Stille
  - für die Fragen ohne Antworten
  - des Rückzugs
  - in dem man nicht funktionieren muss
  - der Wege aus der Zeit der Sprachlosigkeit eröffnen kann
  - mit Zeit für die persönlichen Themen, die gerade dran sind
  - in dem Betroffene Halt erfahren können in haltlosen Zeiten
  - in dem auch Verzweiflung und Wut ihren Platz haben dürfen
  - in dem sich Betroffene untereinander (unter)stützen können

### Ein Jahr in der Gruppe begleitet sein

Die beiden Trauerbegleiter **Conny Jenckel** und **Johannes Antz** unterstützen als Gruppenleitung diesen Prozess im geschlossenen Jahres-Zyklus mit einem vielfältigen und kreativen Methoden- und Themenrepertoire.

### Kleine Schritte auf dem eigenen Weg wagen, wenn es soweit ist

Die Begleitung der persönlichen Trauer in einer Gruppe kann den Trauernden dabei helfen, auf dem eigenen Weg kleine, behutsame Schritte zu wagen, um allmählich wieder mit den persönlichen Ressourcen in Kontakt zu kommen.

## DER RAHMEN

**Gruppe:** Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit einem der beiden leitenden Trauerbegleiter.

**Zeit:** samstags von 10 bis 17.00 Uhr (mit Mittagspause)  
**Beginn:** 5. Mai 2018; 14. Juli; 8. September;  
**Trauerwochenende** (Fr-So) vom 2. bis 4. November 2018 in Bad Bevensen (siehe Extra-Flyer),  
**zwei Termine in 2019** nach Absprache.

**Ort:** in den Räumen des Instituts für Trauerarbeit (ITA) e.V.

**Kosten:** Die Teilnahmegebühr pro Treffen beträgt 70 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

