



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



Begleitung für Erwachsene, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

DIE SITUATION

Für Hinterbliebene nach einem Suizid ist es mehr als schwer, die widersprüchliche Mischung des erfahrenen Verlustes, der tiefen Fassungslosigkeit, des Sich-Verlassen-Fühlens sowie der empfundenen Scham und den eigenen Schuldgefühlen zu ertragen.

Gleichzeitig treffen sie oft auf eine Umwelt, die mit dem Tod durch Suizid und den Gefühlen der Trauernden nicht umzugehen weiß und in der die Suizid-Hinterbliebenen sich mit ihrer Trauer ausgeschlossen fühlen.

DAS ANGEBOT

Wir begleiten Sie telefonisch – online – oder in Präsenz
Mit Conny Jenckel und Johannes Antz stehen Ihnen zwei in diesem Bereich seit vielen Jahren erfahrene Begleiter*innen an der Seite, die Sie auch von zuhause aus in Anspruch nehmen können. Wir hören Ihnen zu und wir unterstützen Sie beim Sortieren der Themen und widersprüchlichen Gefühlen, mit denen Sie gerade konfrontiert sind. Wir schauen mit Ihnen gemeinsam, was es jetzt braucht, um nach dem Suizid mit der Lücke im Leben und den ungelösten Fragen weiterzuleben.

DER RAHMEN

Einzelbegleitung:

Einzelgespräche am Telefon oder im Institut für Trauerarbeit mit Conny Jenckel oder Johannes Antz.
Zeitlicher Umfang: 60 Minuten; Kosten: EUR 35,-
Termine können individuell vereinbart werden.

Kleine Gruppen online (per 'Teams', 'Zoom' o.a.):

Für kleine Gruppen von 3 – 5 Teilnehmenden bieten wir eine Online-Begleitung zu zweit an. Hier treffen Sie auf eine kleine Gruppe von Menschen, die ebenfalls mit dem Verlust eines Menschen durch Suizid konfrontiert sind. Wir eröffnen einen geschützten Raum und gehen gemeinsam den Themen und Fragen nach, die gerade 'dran' sind. Dieses Format lebt von den Impulsen und Anregungen der Begleitung ebenso wie von der Interaktion und dem Austausch der einzelnen Betroffenen innerhalb der Gruppe.

Zeitlicher Umfang 180 Minuten; Kosten: EUR 80,-
Termine im Abstand von ca. 3–4 Wochen werden in Absprache mit der Gruppe vereinbart.

Gruppe als Präsenztreffen:

Bei genügend Interessierten – ab einer Gruppengröße von 5 Teilnehmenden (max. 7) – bieten wir zu zweit Präsenztreffen im Institut für Trauerarbeit an.

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

