





## Wenn Sie trauern...

Den Verlust eines nahen Angehörigen erleben, aushalten und durchleben zu müssen ist mitunter das Schwerste, was uns im Leben abverlangt wird.

Trauer ist eine ganz persönliche Erfahrung für jeden Menschen. So wie jede/r auf seine Weise lebt, so trauert auch jede/r auf seine/ihre Weise und unterschiedlich lange. Trauer lässt sich nicht abstellen, sie will durchschritten und durchlebt werden.

Auf diesem Weg der Trauer ist es gut, wenn wir Menschen finden, denen wir uns mitteilen können; Menschen, die den selben Schmerz durchleiden, oder durchlitten haben.

# Not sehen und handeln



## Ein **Gesprächskreis für Trauernde** ist eine **Möglichkeit...**

... in einer Gruppe von Menschen mit gleichen Erfahrungen angenommen zu sein.

... aus dem Alleinsein in der Trauer herauszukommen.

... Klagen und Fragen ohne Angst aussprechen zu können.

... sich im Gespräch auszutauschen, um zu erfahren, wie andere ihre Trauer erleben und **mit ihr umgehen**.

... sich gegenseitig Mut zu machen und kleine Schritte ins Leben zu wagen.

## Wir bieten Ihnen auch **Einzelgespräche** an. **Diese können Ihnen helfen...**

... Antworten auf offene Fragen zu finden.

... die vielfältigen Gefühle in der Trauerzeit zu klären.

... Unerledigtes in der Beziehung zum Verstorbenen zu betrachten und zu bearbeiten.

... heraus zu finden, was oder wer Ihnen in Ihrer persönlichen Situation weiterhelfen kann.

... für das eigene Weiterleben zu sorgen.

*Mein Weg der Trauer*

*Den Weg, den ich vor mir habe,  
kennt keiner.*

*Nie ist ihn einer gegangen,  
wie ich ihn gehen werde.*

*Es ist mein Weg. Unauswechselbar.  
Ich kann mir Rat, Hilfe und Trost holen,  
aber gehen muss ich ihn.  
Ich will diesen Weg gehen,  
so schwer er auch sein mag.*

*Und sicher wird es immer beides geben;  
Tränen, Wut, Schmerz und Verzweiflung,  
aber auch Hoffnung, Liebe und  
Dankbarkeit.*

*Es soll mein Weg sein.  
Mein eigener Weg.*

