



TRAUER LEBEN FREIBURG
Junge Erwachsene in Trauer

Trauer Leben Freiburg – unser Leitfaden und Selbstverständnis

(Stand Mai 2019)

Hinter der Initiative *Trauer Leben Freiburg* steht die Idee, junge Menschen im Raum Freiburg, die vom Tod eines geliebten Menschen betroffen sind, zusammen zu bringen, um ein Stück auf dem Weg der Trauer gemeinsam zu gehen.

Die Angebote von *Trauer Leben Freiburg* sollen dabei helfen,

- ...der Trauer Raum zu geben,
- ...Erfahrungen unter Gleichgesinnten auszutauschen
- ...und ein Leben mit der Trauer zu finden.

Wir wollen uns auf Augenhöhe begegnen und einen Schutzraum öffnen, in dem alles einen Platz hat und weder die Personen noch die Geschichten beurteilt werden. Es gibt kein richtig oder falsch, jede und jeder wählt seinen eigenen Weg der Trauer. Ob du erzählen und mitreden oder einfach nur zuhören willst, bleibt ganz und gar dir überlassen.

Rahmenbedingungen für unsere Gesprächsgruppen

Verbindlichkeit

Ein Schutzraum voller Vertrauen, eine richtige Gruppenarbeit und ein individueller Trauerprozess können sich nur entwickeln, wenn die Mitglieder regelmäßig teilnehmen. Solltest du einmal nicht zum Gruppentreffen kommen können, gib bitte Bescheid.

Vertraulichkeit

Jede und jeder muss die Gewissheit haben und den anderen zusichern, dass alles, was in der Gruppe besprochen oder erzählt wird, und ebenso wer an der Gruppe teilnimmt, nicht nach außen getragen wird.

Pünktlichkeit

Unsere Zeit und die Zeit der anderen ist wertvoll, deshalb bitten wir dich, rücksichtvoll damit umgehen und auf Pünktlichkeit zu achten.

Rahmen

Trotz oder gerade wegen der oftmals sehr schweren Themen, denen wir uns in den Trauergruppen widmen, ist es besonders wichtig, dass sich alle wohl fühlen. Deshalb

gestalten wir für unsere Gesprächsgruppen die Mitte des Stuhlkreises vorab mit Kerzen, Tücher, Blumen, Erinnerungsstücke etc. Auch Rituale und Impulse aus Gedichten, Musik oder Texten sind immer gerne gesehen. Außerdem gibt es Tee und Kekse, die Vorbereitungen und Besorgungen dafür sollen reihum übernommen werden.

Organisatorisches

Wir gestalten die Gesprächsgruppen gemeinsam, die Moderation wird immer vorab vergeben, sodass eine Person das kommende Treffen vorbereiten kann. Da alle Mitglieder selbst Betroffene sind, herrscht das Prinzip einer Selbsthilfegruppe. Auch alle anfallenden organisatorischen Dinge werden gemeinsam besprochen und aufgeteilt. Wir bitten darum, dass niemand nur in die Gruppe kommt, um zu „nehmen“, sondern auch bereit ist, sich einzubringen – je nach dem, wie es die aktuelle persönliche Situation erlaubt.

Gesprächsregeln und Kommunikation in der Gruppe

Reden und zuhören

Wenn in der Gruppe eine Person spricht, bitte keine Seitengespräche führen und darauf achten, dass individuelle Beiträge nicht unterbrochen werden.

Von sich selbst sprechen

Nicht von „man“ oder „wir“, sondern aus der eigenen Perspektive, also „ich“ sprechen.

Stehen lassen

Erfahrungen und Gefühle wollen wir so stehen lassen, denn Empfindungen sind sehr unterschiedlich. Ratschläge aus der Ich-Perspektive können gegeben werden, aber nur wenn dies explizit gewünscht ist. Manchmal hilft es bereits schwierige Gefühle besser zu ertragen, wenn sie angenommen und ausgesprochen werden, manchmal hilft auch gemeinsames schweigen und aushalten mehr, als mit Worten zu beruhigen oder Lösungen finden zu wollen.

Miteinander, nicht übereinander reden

Bitte den anderen direkt ansprechen, wenn Fragen, Kommentare oder Rückmeldungen gegeben werden wollen. Grundsätzlich nicht über abwesende Gruppenmitglieder sprechen.

Warum-Fragen vermeiden

Stattdessen lieber Verständnisfragen stellen oder unterstützende Fragen, z.B. Wie hast du dich dabei gefühlt?

Auf den eigenen Körper achten

Der Körper hilft Gefühle wahrzunehmen, achte auf deine Körpersignale wie z.B. Herzklopfen, Stein im Magen, Unruhe o.ä.

Selbstverantwortung

Jede und jeder in der Gruppe ist dafür verantwortlich, was sie/er in der Gruppe tut oder sagt. Achtung und Respekt vor sich selbst und vor den anderen sind für uns die Grundlage der Gruppengespräche. Das bedeutet, ich respektiere meine eigenen und die Grenzen und Möglichkeiten der anderen Gruppenteilnehmer*innen.

Gegenseitige Wertschätzung

Wir akzeptieren einander und würdigen uns mit allen individuellen Stärken und Schwächen. Die Begegnung in der Gruppe gelingt mit einer freundlichen und offenen Haltung sich selbst und den anderen gegenüber besser. Bitte auch immer an das positive Feedback an die anderen Gruppenteilnehmer*innen denken.

Psychologische Betreuung

Die Arbeit in den Gesprächsgruppen von *Trauer Leben Freiburg* ersetzt keine psychologische Betreuung! Da die Gruppen rein ehrenamtlich und von selbst Betroffenen geleitet werden, ist es wichtig, dass du dir zusätzlich professionelle Unterstützung holst, wenn du merkst, dass du mehr brauchst. Adressen und Anlaufstellen findest du auf unserer Internetseite oder du kannst die anderen Mitglieder nach Tipps fragen.

(Angelehnt an den Leitfaden des Selbsthilfebüros Freiburg)