

"Vergiss mein Nicht"



Annehmen - ohne zu verzweifeln
Loslassen - ohne zu vergessen
Lieben - ohne zu besitzen

Trauertreffpunkt Emmendingen



Worum geht es?

Menschen, die einen nahen Angehörigen verloren haben, tauschen sich darüber aus, was passiert ist, sprechen über ihre Trauer, Fortschritte und Rückschläge – und darüber, wie es weitergehen kann und soll.

Unter der Leitung von **Pia Wedekind, Ute Buderer und Christina Siegwarth** werden außerdem konkrete Aufgaben bearbeitet, die dabei helfen, die eigene Trauer zu verstehen und bewusster mit ihr umzugehen. Auch gemeinsame Freizeitaktivitäten stehen auf dem Programm.

Treffpunkt ist in den Räumen der katholischen St. Bonifatius-Gemeinde in Emmendingen, aber natürlich sind Sie bei uns unabhängig von Ihrer Herkunft oder Religion herzlich willkommen!

- **Gruppe für trauernde Kinder**
- **Gruppe für verwaiste Eltern**
- **Gruppe für Suizid-Trauernde**
- **Gruppe für Witwen und Witwer**

Für ein Vorgespräch und Anmeldung wenden Sie sich an die jeweiligen Ansprechpartner.

Gruppe für trauernde Kinder

Der Tod eines Elternteils, eines Geschwisters oder eines anderen nahestehenden Menschen bringt meist große Unsicherheit in das Leben eines Kindes.

In der Trauergruppe sollen Kinder zunächst einen zuverlässigen Rahmen und einen geschützten Ort für ihre Auseinandersetzung mit dem Verlust finden.

Die Gruppe bietet Raum für persönliche Ängste und Sorgen.

Die Kinder lernen, dass es hilfreich sein kann, den eigenen Gefühlen Ausdruck zu geben. Sie erleben, dass sie mit ihrer Trauer und ihrem Verlust nicht alleine sind und dass sie in der Gruppe Verständnis, Unterstützung und Austausch erfahren.

Ansprechperson: Christina Siegwarth, Trauerbegleiterin, Dozentin

Kontaktaufnahme: info@bestattungshaus-siegwarth.de / 07641 3388



Gruppe für verwaiste Eltern

Was bleibt? - Wenn ein jugendliches Kind stirbt, endet zunächst unser bisheriges Leben mit unseren Hoffnungen, Plänen und unserem Glück. Doch obwohl es nie mehr werden wird, wie es einmal war, darf nicht alles andere, was das Leben ausmacht, mitsterben.

Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, einen Ort zum Trauern zu haben, sich gegenseitig zu tragen und gemeinsam einen Weg aus der Trauer zu finden. Dann kann es uns vielleicht auch irgendwann wieder gelingen, dass wir mit unserer Trauer "gut" weiterleben und sie in unseren Alltag integrieren können. Wir versuchen, gemeinsam Wege zu finden, Freude und Leid nebeneinander stehen zu lassen und Ideen zur Linderung unseres Schmerzes aufzuzeigen.

donnerstags, 19.30 - 21.30 Uhr (ab 22. Oktober 2020, 1x im Monat)

Leitung: Pia Wedekind, Lehrerin, Gruppenleiterin, 19-jähriger Sohn verstorben

Kontaktaufnahme: pia.wedekind@web.de / 07641 9539342

Gruppe für Suizid-Trauernde

Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen grundlegend. Es gibt ein "davor" und ein "danach". Nichts ist mehr so wie es war. Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem Warum, dem Verlassensein, mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen; ein Chaos der Gedanken und Gefühle bricht herein. Das mühsam gelegte "Lebensmosaik" ist zerstört, die Einzelteile müssen neu gelegt werden. Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber Möglichkeiten, mit dem Verlust weiter zu leben, finden sich leichter zusammen mit anderen. Die Trauer nach einem Suizid ist sehr schwer; durch den Austausch versuchen Betroffene beim Tragen dieses schweren Schicksalschlages zu unterstützen.

montags, 20.00 - 22.00 Uhr (14-tägig, gerade Kalenderwochen)

Ansprechperson: Ute Buderer

Kontaktaufnahme: ute.buderer@gmx.de / 0157 37988165



Gruppe für Witwen und Witwer

Der Verlust des Ehe- oder Lebenspartners ist unendlich schmerzlich. Das Leben scheint stehen zu bleiben. Die Trauer um einen geliebten Menschen kann einsam machen.

Sie ist wie ein tiefes Tal, das Sie durchschreiten.

Viele Herausforderungen des Alltags müssen alleine bewältigt werden.

Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus.

Es wird Raum sein für die Trauer um Ihren verstorbenen Lebenspartner.

Sie erhalten Impulse, um sich selbst und den Weg der eigenen Trauer besser verstehen zu können. Sie werden Methoden kennen lernen, wie Sie mit Körper, Geist und Seele einen guten Umgang mit Ihren Gefühlen finden.

montags, 20.00 - 22.00 Uhr (14-tägig, ungerade Kalenderwochen)

Ansprechperson: Christina Siegwarth, Trauerbegleiterin, Dozentin

Kontaktaufnahme: info@bestattungshaus-siegwarth.de / 07641 3388