



Weiterleben nach dem Suizid eines geliebten Menschen -

Trauergruppe für Suizid- Hinterbliebene

Inhalte

Suizide stiften unendliches Leid. Dieses auszuhalten, kann Angehörige an ihre emotionalen und physischen Grenzen bringen. Jedes Jahr nehmen sich ca. 10.000 Menschen alleine in Deutschland das Leben. 10.000 Mal erleben Angehörige und Freunde das Unfassbare: Ein geliebter Mensch hat sich selbst für den Tod entschieden. Die großen „W- Fragen“ machen dabei einen erheblichen Teil des Trauerprozesses aus: Warum hast du uns das angetan? Wie konnte es sein, dass wir nichts gemerkt haben? Wieso hast du dir nicht helfen lassen? Nicht selten kämpfen die Hinterbliebenen auch mit der Frage, was sie hätten selbst tun können, um den Suizid zu verhindern. Aus der Trauerforschung wissen wir, dass die Kombination aus Schuldgefühlen und Trauer für Angehörige sehr schwer zu ertragen ist. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass Suizid mit Scham verbunden ist und immer noch tabuisiert wird.

Ziele u. Arbeitsweg

Wir widmen uns an 4 Samstagen im Abstand von einigen Wochen in einer geschützten Gruppe der Trauer in Folge von Suiziden. Mit Hilfe geleiteter Übungen werden unterschiedliche Themen des Trauerweges behandelt, dabei wird auf die Besonderheiten von Suiziden eingegangen.

Den Trauerprozess verstehen wir dabei als Weg der Heilung, auf den sich die Trauernden einlassen können. Dieser Weg ist für jeden Trauernden verschieden und individuell.

Die Gruppe bietet Trauernden, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, die Möglichkeit, andere Betroffene kennenzulernen und sich über die oft besonders schwierige Lebenssituation auszutauschen. Durch den Austausch in der Gruppe können die Teilnehmenden einander beistehen und erfahren:

Ich bin mit meinen Gefühlen nicht allein.

Zielgruppe

Suizid- Hinterbliebene

Termine

Samstags, jeweils 9.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 05. November 2022

Samstag, 12. November 2022

Samstag, 26. November 2022

Samstag, 03. Dezember 2022

Anmeldung bis 21. Oktober 2022 über www.hospiz-akademie.de/2022/T07A.html

Auf Wunsch der Gruppe sind Folgetermine möglich

Kursgebühr

199,-- Euro

Leitung

Anke Wagner, Psychologin M.Sc. (Univ.), Trauerbegleiterin (M.I.T., Münchner Institut für Trauerpädagogik), Leiterin des Arbeitskreises Trauerbegleitung des Hospizverein Bamberg e.V.