



GEMEINSAM TRAUERN

Trauern
dauert
seine Zeit

Gemeinsam
wird es
erträglicher

Trauer muss man nicht alleine aushalten!

Die Trauer um einen geliebten Menschen anderen nicht aufbürden zu wollen führt oft zu großer Einsamkeit bei den Trauernden. Diese - meist freiwillig gewählte - Selbstisolation verhindert jedoch Ansprache, Austausch und wertschätzenden Zuspruch. Alles, was gerade in der Zeit der Trauer besonders dringend benötigt wird!

Wenn Sie sich gerade in einem Trauerprozess befinden und gerne mit anderen Menschen darüber sprechen möchten, dann habe ich zwei Angebote für Sie:

Trauerfrühstück

Trauernde Erwachsene treffen sich 1x im Monat (die Teilnehmer:innen variieren je nach persönlichem Bedarf) gemeinsam zu einem Frühstück. Dabei wird über Erfahrungen und Bedürfnisse gesprochen.

Dauer: jeweils 1,5 Stunden

Trauergruppe

Eine fixe Gruppe von trauernden Menschen trifft sich alle 14 Tage, um miteinander verschiedene Themen im Zusammenhang mit Trauer und Verlust zu bearbeiten - insgesamt 10 Mal. Dauer jeweils ca. 2 Stunden

Trauer ist die Fähigkeit mit einem Verlust umzugehen und nicht etwas, das behandelt werden muss!

Was kann eine Trauergruppe bieten?

- Austausch mit anderen Betroffenen über das gemeinsam erlebte Schicksal
- Sich nicht erklären müssen - dadurch wird das Sprechen über die eigenen Gefühle leichter
- Es ist beruhigend zu wissen, dass man nicht die einzige Person ist, der es so geht, wie es einem eben gerade geht
- Tipps und andere Strategien zur Verlustbewältigung, die gut zu einem selbst passen
- Sich regelmäßig bewusst Zeit nehmen für die verstorbene Person
- Andere Menschen auf ihrer Trauerreise unterstützen

Gesprochen wird über das, was war, das, was ist und das, worauf man hofft. Denn Trauer ist einfach eine ganz normale gesunde Reaktion auf einen erlittenen Verlust.

Die unterschiedlichen Aspekte, die in einer Trauergruppe angesprochen werden, können maßgeblich dazu beitragen, dass Trauer gut gelingt.



Ich bin Ihre Trauerbegleiterin
Michaela Geier

Staatlich geprüfte diplomierte
Lebens- und Sozialberaterin

Linzerstrasse 19/Top 6
3002 Purkersdorf

Details zum Trauerangebot wie Termine und Kosten finden Sie hier:



www.ccmg.at/trauer

Anmeldung unbedingt erforderlich unter:

 +43 699 100 51 913  michaela.geier@ccmg.at