

Was tut gut in der Trauer?

Liebevoll, geduldig und rücksichtsvoll mit sich selbst sein – es ist normal, sich nicht „normal“ zu fühlen und nicht wie „normal“ zu reagieren. Das eigene Leben hat sich durch den Tod des geliebten Menschen verrückt. Es braucht Zeit und Selbstmitgefühl, um in das neue Leben, in dem die/der Verstorbene fehlt, in dem man sich nicht auskennt und in dem man sich verloren fühlt, hineinzuwachsen und neue Wurzeln zu schlagen, die wieder Sicherheit geben.

Gut für sich selbst sorgen – regelmäßig ausgewogen essen, ausreichend schlafen, körperliche Bewegung ... – was tut mir gut, wenn es mir nicht gut geht?

Gut für sich sorgen lassen – Unterstützungsangebote annehmen.

Sich an die/den Verstorbene(n) erinnern, alleine oder gemeinsam mit anderen Menschen.

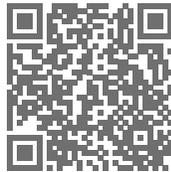
Orte besuchen, an denen ich mich dem Verstorbenen nahe fühle – der Ort der Beisetzung, wichtige gemeinsame Orte, wichtige Orte des Verstorbenen.

Über die Trauer und die Veränderungen sprechen – mit Familie, Freunden oder in Trauergruppen.



Beratungsstelle für Trauernde beim Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam

Hermannswerder 2
14473 Potsdam
Telefon: 0331 620 02 50
trauer@hospizdienst-potsdam.de
www.hospizdienst-potsdam.de



Da wir für unsere Trauerbegleitungs-Angebote auf Spenden angewiesen sind, freuen wir uns, wenn Sie uns unterstützen.

Spendenkonto:

Hoffbauer-Stiftung
Bank: KD Bank eG
IBAN: DE74 3506 0190 0000 0056 57
BIC: GENODED1DKD
Kennwort: Hospizdienst Potsdam
Trauerbegleitung

Begleitung für Trauernde

beim Hospiz- und
Palliativberatungsdienst Potsdam

© AdobeStock 265676630



Trauer ist die angeborene und gesunde Reaktion auf den Tod eines geliebten Menschen.

Sie hilft uns,

begreifen zu lernen, dass der geliebte Mensch gestorben ist und nie wieder zurückkommt,

Zu verstehen, was der Tod des geliebten Menschen für unser eigenes Leben bedeutet und

Zu lernen, den Tod des geliebten Menschen in unser Leben zu integrieren.

Trauer wird nur weniger durch Trauern. Trauer in ihrer Vielfalt zu erleben und zu durchleben ist wichtig. Trauer verschwindet nicht einfach irgendwann. Dadurch, dass Trauer zugelassen und ausgedrückt wird, verändert sie sich mit der Zeit. Sie wird weniger intensiv, besser auszuhalten. Nicht gelebte Trauer bleibt in uns und kann uns mit der Zeit krank machen (körperlich oder seelisch).

» Trauern ist die Lösung,
nicht das Problem. «
Chris Paul

Unsere Trauerbegleitungsangebote:

Weiterleben – Café für Trauernde

Unser Trauercafé findet zweimal im Monat statt und ist ein offenes Angebot für alle, die nach dem Tod eines lieben Menschen einen Ort suchen, an dem sie mit ihrer Trauer sein können. In diesem geschützten Raum sind trauernde Menschen mit all ihren Gefühlen und Fragen herzlich willkommen. Das Trauercafé bietet die Möglichkeit anderen trauernden Menschen zu begegnen, von ihren Erfahrungen in der Trauerzeit zu hören und sich untereinander auszutauschen.

Sonntagsspaziergang für Trauernde

Einmal im Quartal laden wir trauernde Menschen zu einem Sonntagsspaziergang mit anschließendem Kaffeetrinken zu uns auf die Insel Hermannswerder ein.

„In Bewegung sein“ tut gut in der Trauerzeit. Sich körperlich zu spüren und zu erfahren, dass der Körper trotz der schweren Erschütterung durch den Tod eines geliebten Menschen weiter funktioniert und einen durchs Leben trägt, schafft Vertrauen in sich selbst. Bei einem Spaziergang mit anderen trauernden Menschen kommt man zwanglos miteinander ins Gespräch und in den Austausch.

Geschlossene Trauergruppe

Einmal im Jahr findet bei uns eine Trauergruppe z. B. für Trauernde nach Suizid, verwaiste Eltern oder junge Verwitwete statt, um den besonderen Bedürfnissen dieser Trauernden ausreichend Raum geben zu können. Das Angebot entsteht durch die jeweilige Nachfrage.



Einzeltrauerbegleitung

Es besteht jederzeit die Möglichkeit für ein Einzeltrauergespräch. Rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Trauerangebote für Kinder, Jugendliche und Familien finden Sie auf unserer Homepage.