



Herbst, Winter, Frühling, Sommer – nach dem Suizid – „wie soll ich damit weiterleben?“



Gruppe für Erwachsene,
die einen nahe stehenden Menschen
durch Suizid verloren haben –
unabhängig davon wie lange
dies her ist.

DIE SITUATION

Einen lieben Menschen zu verlieren, ist immer furchtbar. Aber wenn dieser Mensch selbst entschieden hat zu gehen, dann tauchen Fragen auf, die sich im Fall von Unfalltod oder Tod nach Krankheit so nicht stellen.

Wie zum Beispiel die Frage danach, was denjenigen dazu gebracht haben mag, aus dem Leben zu gehen – häufig verbunden mit der Frage nach der eigenen Schuld.

Für Hinterbliebene nach einem Suizid ist es mehr als schwer, diese widersprüchliche Mischung des erfahrenen Verlustes, der tiefen Fassungslosigkeit, des Sich-Verlassen-Fühlens, der empfundenen Scham und der eigenen Schuldgefühle zu ertragen. Gleichzeitig treffen sie oft auf eine Umwelt, die mit Suizid und den Gefühlen der Trauernden nicht umzugehen weiß und in der die Suizid-Hinterbliebenen sich mit ihrer Trauer ausgeschlossen fühlen.

DAS ANGEBOT

Der Trauer einen geschützten Raum geben.

Wir wissen aus unserer Arbeit, dass ein Wochenende in einer Gruppe einen gemeinsamen, sorgsam geschützten Raum für den Umgang mit der eigenen Trauer öffnen kann: der Trauer um Partner, Bruder, Schwester, Freund oder Elternteil, Raum für das Unfassbare, das plötzlich über einen hereingebrochen ist – auch wenn dies schon länger zurückliegt. Entlang der Jahreszeiten gestalten wir viermal im Jahr gemeinsame Haltepunkte für die Trauernden in einer Welt, worin das scheinbar Verlässliche, Halt gebende nach dem Suizid schmerzlich abhandengekommen ist.

Raum

- zum Austausch mit anderen Suizid-Hinterbliebenen
- für die Fragen ohne Antworten
- in dem man nicht funktionieren muss
- der Wege aus der Zeit der Sprachlosigkeit eröffnen kann
- in dem Betroffene Halt erfahren können in haltlosen Zeiten
- in dem auch Verzweiflung und Wut ihren Platz haben dürfen

Ein Jahr in der Gruppe begleitet sein: Die beiden Trauerbegleiter **Conny Jenckel** und **Johannes Antz** unterstützen als Gruppenleitung diesen Prozess im geschlossenen Jahres-Zyklus mit einem vielfältigen und kreativen Methoden- und Themenrepertoire.

Kleine Schritte auf dem eigenen Weg wagen, wenn es soweit ist: Die Begleitung der persönlichen Trauer in einer Gruppe kann den Trauernden dabei helfen, auf dem eigenen Weg kleine, behutsame Schritte zu wagen, um allmählich wieder mit den persönlichen Ressourcen in Kontakt zu kommen.

DER RAHMEN

Gruppe: Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit einem der beiden leitenden Trauerbegleiter.

Zeit: **4 mal 2 aufeinanderfolgende Tage Samstag/Sonntag im Jahr 2021 und '22**
Die Wochenenden sind unabhängig voneinander als in sich abgeschlossene Einheiten konzipiert und orientieren sich am Zyklus der Jahreszeiten. Jedes Wochenende kann separat gebucht werden, wobei sich die Teilnahme an mehreren Treffen empfiehlt. Die Teilnehmerzahl pro Wochenende ist auf eine überschaubare Größe begrenzt.

Samstags von 13:00 bis 17.00 Uhr, sonntags von 9:00 – 17:00 Uhr

Erstes Wochenende: 04./05. Dezember 2021

3 weitere Termine: im Winter, Frühling und Sommer '22.

Ort: in den Räumen des Instituts für Trauerarbeit (ITA) e.V.

Kosten: Die Teilnahmegebühr **pro Treffen** beträgt **120,-** Euro und ist bereits jeweils vor dem Termin zu überweisen auf das Konto:

Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. ● IBAN: DE42 2005 0550 1237 1248 60

DIE KONTAKT-ADRESSE

Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. ● Bogenstraße 26 · 20144 Hamburg

● Telefon: 040 - 36 11 16 83 ● E-Mail: info@ita-ev.de

