



Neue  
Gruppe in  
2025

# Trauergruppe nach Suizid – „wie kann ich damit weiterleben?“



Begleitung für Erwachsene, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

## DIE SITUATION

Für Hinterbliebene nach einem Suizid ist es oftmals schwer, die widersprüchliche Mischung des erfahrenen Verlustes, der tiefen Fassungslosigkeit, des Sich-Verlassen-Fühlens, der empfundenen Scham und den eigenen Schuldgefühlen zu ertragen.

Gleichzeitig treffen sie oft auf eine Umwelt, die mit Tod durch Suizid und den Gefühlen der Trauernden nicht umzugehen weiß und in der die Suizid-Betroffenen sich mit ihrer Trauer ausgeschlossen fühlen.

## DAS ANGEBOT

Ein geschützter Raum für die Trauer

Wir wissen aus unserer Arbeit, dass eine Gruppe einen sorgsam geschützten Raum für den Umgang mit der eigenen Trauer ermöglichen kann:

- Raum des Zuhörens und des Austausches
- Raum für die Fragen ohne Antworten
- Raum, um Wege aus der Sprachlosigkeit zu entdecken
- Raum, um Halt in haltlosen Zeiten zu erfahren
- Raum des Nachdenkens und -fühlers
- Raum, in dem auch Verzweigung ihren Platz haben darf

## DER RAHMEN

In monatlichen Treffen ein Jahr lang

**in der Gruppe begleitet sein:** ab April '25 beginnt die nächste regelmäßig stattfindende Gruppe für Suizid-Angehörige. Die Gruppe richtet sich an alle, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, unabhängig wie lange dies her ist.

Mit **Conny Jenckel** und **Johannes Antz** stehen Ihnen zwei in diesem Bereich ausgebildete und seit vielen Jahren erfahrene Begleiter\*innen an der Seite. Wir hören Ihnen zu und wir unterstützen Sie beim Sortieren der Themen und widersprüchlichen Gefühle, mit denen Sie gerade konfrontiert sind. Wir schauen mit Ihnen gemeinsam, was es jetzt braucht, um nach dem Suizid mit der Lücke im Leben und den ungelösten Fragen weiterzuleben.

**Termine:** immer am **2. Samstag** im Monat in der Zeit von **13.30 bis 17.00 Uhr**, **Beginn:** Samstag, **12. April 2025**

**Ort:** in den Räumen des Instituts für Trauerarbeit (ITA) e.V. Voraussetzung für die Teilnahme in der Gruppe ist ein persönliches Vorgespräch mit einem/r der beiden leitenden Trauerbegleiter\*innen.

**Kosten:** Die Teilnahmegebühr pro Treffen beträgt 50 Euro und ist jeweils **vor** dem Termin auf das **ITA-Konto** mit der IBAN **DE42 2005 0550 1237 1248 60** bei der **Hamburger Sparkasse** (BIC: HASPDEHHXXX) zu überweisen.

## DIE KONTAKT-DATEN

Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V.

Bogenstraße 26 · 20144 Hamburg

Telefon: 040 - 36 11 16 83

E-Mail: info@ita-ev.de

