



## Wir lassen Sie nicht alleine

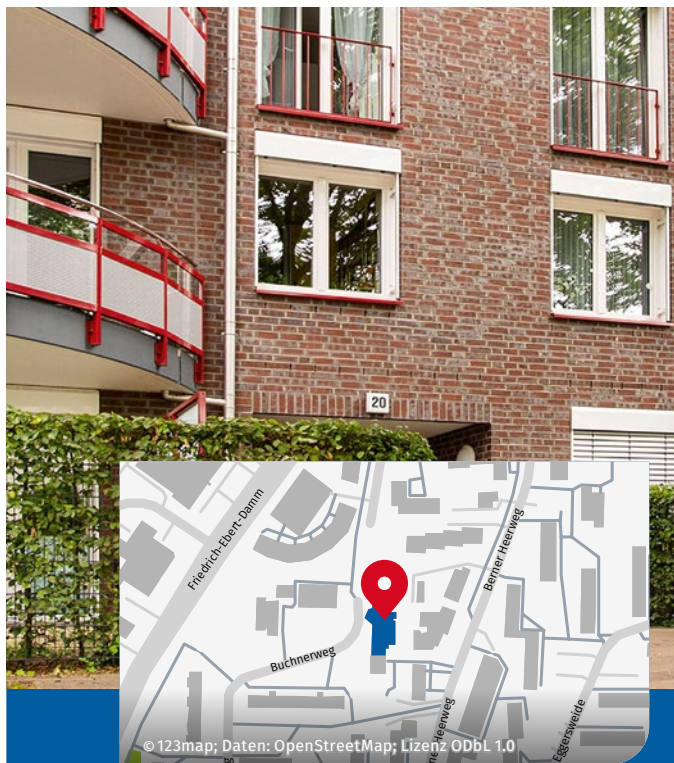
Sie haben einen **besonders lieben Menschen verloren** und dadurch **tiefen Schmerz** erlitten. Vielleicht haben Sie in der letzten Zeit viel Mitgefühl erfahren, gute Worte gehört und liebevolle Umarmungen erlebt.

Nun ist es wieder still um Sie geworden und Sie werden gefragt, ob Sie etwa immer noch trauern?

Die Trauer über den Verlust überdeckt alle Gedanken. Vielleicht glauben Sie, dass Sie niemals wieder „ins Leben“ können, dass Sie den Sinn des Lebens verloren haben.

**Vielleicht glauben Sie, dass Sie alleine sind.  
Wir sind an Ihrer Seite.**

Änderungen vorbehalten - Stand: 12/2022



## ELIM Hospizdienst

Buchnerweg 20, 22159 Hamburg

☎ 040 66931903

📠 040 66891451

✉ [elim-hospizdienst@elim-diakonie.de](mailto:elim-hospizdienst@elim-diakonie.de)

🌐 [www.elim-diakonie.de](http://www.elim-diakonie.de)

**Merkmale** ♿ (H) 🚰 🚼 🚶 (P)

### ELIM Diakonie GmbH

Bondenwald 54  
22459 Hamburg  
[info@elim-diakonie.de](mailto:info@elim-diakonie.de)  
[www.elim-diakonie.de](http://www.elim-diakonie.de)



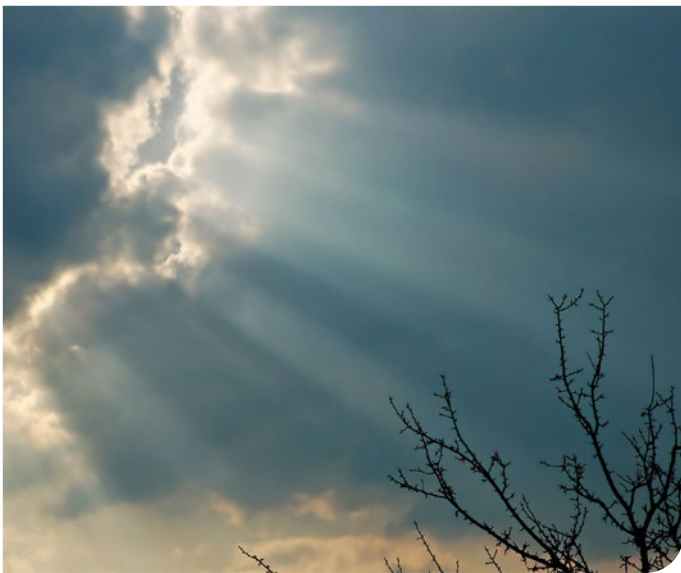
## Trauergruppe: Verlust, Abschied, Trauer und Weiterleben

Wir bieten einen Rahmen, eigene Erfahrungen in der Gruppe auszutauschen und mit Hilfe thematischer Anregungen neue Orientierung für den Alltag zu finden.

In Kooperation mit



[www.elim-diakonie.de](http://www.elim-diakonie.de)   



## Begleitung auf dem Weg der Trauer

**Wir begleiten Sie** auf Ihrem veränderten Weg und möchten Ihnen anbieten, sich im Austausch mit anderen Trauernden und uns vorsichtig nach vorne zu wagen.

Wir arbeiten mit Bildern und Symbolen in **Gesprächen** mit ca. **acht Teilnehmenden** über ca. **sechs bis acht Wochen**. Wenn Sie sich selber so einschätzen, dass eine Gruppe von gleichgesinnten Menschen ein guter Ort für Sie ist, dann **melden Sie sich bitte** telefonisch oder per Mail bei uns.

☎ **040 66931903**

✉ **elim-hospizdienst@elim-diakonie.de**

**Hinweis:** Die gültigen Corona-Regeln sind einzuhalten. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns.



## Methodik

Der Verlust eines geliebten Menschen **hinterlässt tiefe Spuren**. Trauer verändert den Blick auf die Welt, zunächst ist nichts mehr, wie es einmal war. Trauernde können **große emotionale Schwankungen** erleben. In dieser Lebensphase entlastet es, einen geschützten Raum zu haben. Es gibt viele Normen, wie Trauer zu sein hat. Hier ist jede mit ihrer Art des Umgangs willkommen.

**Trauerzeit ist die Suche** nach neuer Verankerung im Leben. Sie birgt neben dem **Schmerz** auch **Impulse**, aus denen **Kräfte** entstehen und sich **neue Wege** öffnen können.



## Von Trauer zu trauern

**Trauer** ist die **natürliche Reaktion** auf den Verlust eines nahestehenden Menschen. „Ich dachte zu Beginn der Trauerzeit, ich hätte alles im Griff. Plötzlich spürte ich nur noch **Einsamkeit, Leere, Unverständnis**. Ich erlebe mich von einer mir bisher unbekanntem Seite. Der **Ausnahmestand** dauert an.“

**Trauern hat heilende Kraft**. Sich auf Trauer einlassen und sie durchleben — egal wie lang es dauert — gibt Kraft, die ins Leben zurückführt. Die Menschen in der **Trauergruppe** erfahren immer wieder neu, **wie gut es tut**, die **Erfahrungen von anderen** zu hören und sich mit ihnen auszutauschen.