

Über das Stark-Sein

Viele Menschen sind überzeugt davon, dass stark und tapfer sein bedeutet, an „etwas anderes“ zu denken, nicht über die Trauer zu sprechen.

Aber wir wissen, dass wirklich stark und tapfer sein bedeutet, an das Geschehene zu denken, über das Gewesene zu sprechen bis unsere Trauer beginnt erträglich zu werden.

Das ist wirkliche Stärke, das ist wirklich Mut. Und nur so wird Stark- und Tapfer-Sein uns zur Heilung tragen.

Sascha Wagner



Trauerbegleitungsteam

Petra Beck
Ehrenamtliche Hospizhelferin
und Trauerbegleitung RTB

Diana Beck
Ehrenamtliche Hospizhelferin
und Trauerbegleitung
Psychotherapie HPG

Hospizinitiative der Caritas
im Nürnberger Land
Altdorfer Straße 45
91207 Lauf

Telefon 09123 96268-18
Mobil 0172 8283156
Telefax 09123 96268-50

monika.seckmeyer@
caritas-nuernberger-land.de
www.caritas-nuernberger-land.de



Wege aus der Trauer

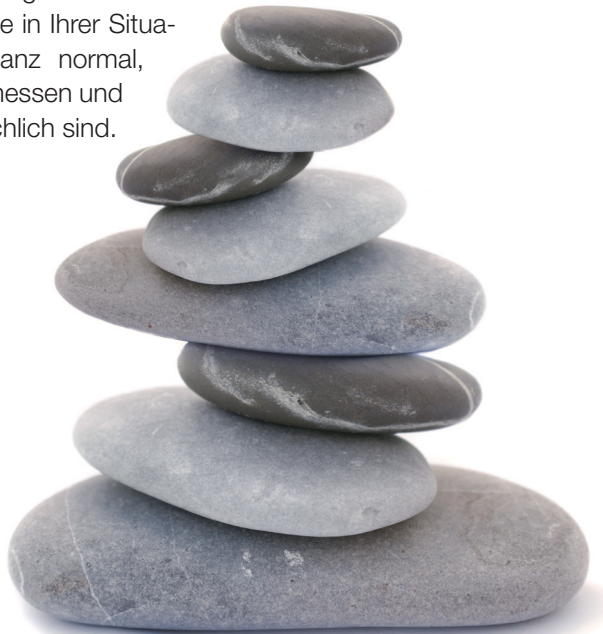
Begleitung für Trauernde



Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, loslassen müssen, ist der Schmerz übermächtig. Die Gefühle der Trauer sind lähmend, isolierend und machen uns und unsere Umgebung oftmals hilflos. Vielleicht gehen wir den Anderen sogar aus dem Weg – oder sie uns. Oder wir fordern von uns selbst übermenschliche Stärke und Durchhaltevermögen. Die Tage sind und bleiben dunkel.

**Aber es gibt Raum, Zeit und Licht für diese Trauer.
Es gibt Hilfe!**

Mit und unter Menschen, die Ähnliches durchleben, können Sie in einem geschützten Raum erfahren, wie gut es tut, es sich von der Seele zu reden, der Trauer einen Platz zu geben. Spüren und erleben, dass Sie nicht alleine sind, andere ähnliche Empfindungen mit sich tragen und Ihre Gefühle in Ihrer Situation ganz normal, angemessen und menschlich sind.



Wenn Sie sich gerade in einer solchen trauernden Lebenssituation befinden, dann laden wir Sie ein und begleiten auch Sie und Ihre Trauer mit Respekt, Anteilnahme und Verständnis.

Trauergruppe

Gemeinsam und in dem geschützten Rahmen einer Gruppe wollen wir einige Monate einen Weg gehen, der uns hilft, der Trauer einen Platz zu geben und mit ihr zu leben.

In unserer Gruppe ist Raum,

- ▶ miteinander zu reden und auch zu schweigen.
- ▶ miteinander zu weinen und auch wieder zu lachen.
- ▶ Abschied zu nehmen – jeder auf seine Weise
- ▶ und zu erfahren, dass sich Leid und Last gemeinsam leichter ertragen lassen.

Aktuelle Termine

Aktuelle Termine siehe Einlegeblatt.
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
(bitte nutzen Sie das Formular)

zur Teilnahme an der Trauergruppe

Name _____

Alter _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Ich habe vor _____ Monaten
Abschied nehmen müssen von:

☐ Partner

☐ Kind

☐ Elternteil

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an

Hospizinitiative der Caritas
im Nürnberger Land
Altdorfer Straße 45
91207 Lauf
oder
Fax 09123 96268-50