

Die Zeit des Neubeginns erleichtern

Selbsthilfegruppe in Deggendorf für trauernde Menschen

Deggendorf. (kh) Die Zeit des Neubeginns erleichtern und ein Stück mit den Trauernden gemeinsam gehen, will der Trauer-Kreis Deggendorf/Land.

Bei Personen, die nach einem schweren Schicksalsschlag trauern, oder auch bei Angehörigen von Menschen, die freiwillig aus dem Leben geschieden sind, werfen sich oftmals viele Fragen auf: „Wie kann es weitergehen?“ „Wo finden wir Trost?“ „Wie sollen wir leben, ohne den Menschen, der uns so fehlt?“ oder auch immer wieder die Frage „Warum?“. Ganz gleich, ob Erwachsener oder Kind – diese Fragen bewegen jeden, der trauert.

Aber jeder Mensch geht auf ganz eigene Art mit solchen Fragen um, jeder lebt seine Gefühle auf seine eigene Weise aus. Und dann kann es geschehen, dass Familie oder Freunde, obwohl ihnen derselbe Mensch fehlt, einander in ihren Reaktionen nicht

mehr verstehen können. In solchen Fällen finden Betroffene Rat und Trost beim Trauer-Kreis Deggendorf/Land. Die Selbsthilfegruppe ist eine offene Trauergruppe, was bedeutet, dass jederzeit neue Teilnehmer willkommen sind. Sie bietet einen geschützten Raum, in dem jeder zu sich selbst finden und von den Erfahrungen der anderen profitieren kann.

Die Freude am Leben wiederfinden

Die Gruppenthemen reichen von Möglichkeiten des Umgangs mit Verlust und Trauer über den Erfahrungsaustausch bei der Bewältigung alltagspraktischer Probleme bis hin zur Impulsgebung, die die Freude am Leben wiederfinden lässt. Aber auch Menschen, die Angehörige oder Freunde durch Suizid verloren haben, finden Unterstützung in der Selbsthilfegruppe. Diese beiden Arten der Trauer wurden bewusst

zusammengefasst, da die Art der Trauer in beiden Fällen gleich ist. Nach einem erlittenen Verlust eines lieben Menschen kann der Kontakt mit anderen Betroffenen ein entscheidender Schritt auf dem Weg durch die Trauer sein.

Die Zusammenkünfte finden jeden dritten Montag des Monats von 18 bis 19.30 Uhr im Haus der Diakonie Am Bogenbach in der Weidenstraße 3 statt. Das nächste Treffen der Gruppe ist am 17. September. Die freiwillige Teilnahmegebühr wird für soziale Zwecke gespendet.

Einzelgespräche werden nach Vereinbarung geführt. Ansprechpartnerinnen sind Maria März, Selbsthilfegruppe um Suizid für Angehörige und Betroffene, unter Tel. 0170/4420393 oder E-Mail emone@gmx.de, sowie Karin Erhard, Trauerbegleiterin KDFB, Abschiedsbegleitung, unter Tel. 0171/7524013.