

Wir treffen uns
jeden zweiten Dienstag im Monat
um 20.00 Uhr

im Pfarrheim St. Magdalena,
Bahnhofstraße 13 a (neben der
Gaststätte „Bischofshof“)

Gruppenbegleitung und Kontakt:

Edith Lehmann, Trauerbegleiterin
(betroffene Mutter)
Irlfeldstraße 55,
94469 Deggendorf
Tel. 0991/30466

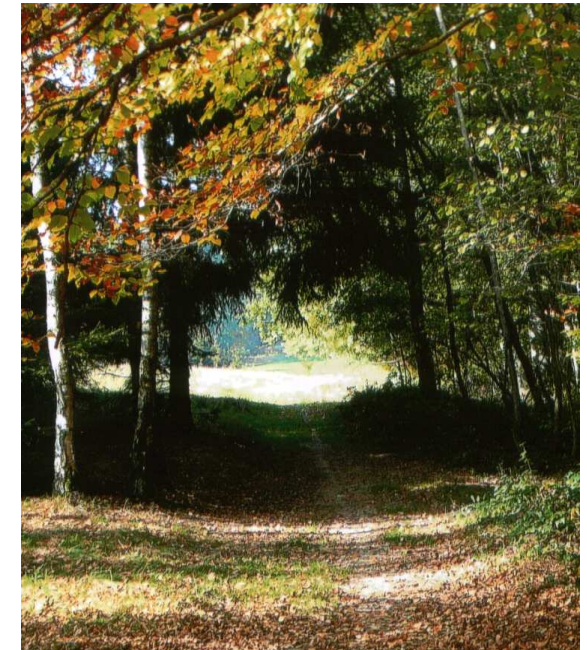
Irmgard Langer
(betroffene Mutter)
Mühlbogen 8
94447 Plattling
Tel. 09931/3855

Informationen erhalten Sie über:
Verwaiste Eltern München e.V.
ST. Wolfgang Platz 9
089/4808899-0
www.verwaiste-eltern-muenchen.de
Titelbild: Edith Lehmann

Behalte die Trauer nicht für
dich. Teile Sie anderen mit,
damit sie dich mittragen.
Vor allem aber sprich über den
Toten, erzähle von ihm, woran du
dich gerne erinnerst.
Hab auch keine Angst, von den
Schattenseiten zu sprechen. Die
gehören auch zu ihm.
Die sind jetzt erlöst und erhellt.

Das Erzählen wird dich trösten.
Im Erzählen kommen dankbare
Gefühle, da bekommst du ein
Gespür für das Geheimnis, das
der Verstorbene dargestellt
hat, für das Einmalige und
Besondere, das er war, dass er
für dich da war

Anselm Grün



**Ein Weg
durch die Trauer...**

**Überkonfessionelle Selbsthilfegruppe
für Eltern verstorbener Kinder.**

Der Tod des eigenen Kindes ist unfassbar.

Ein schier unüberwindbarer Abgrund tut sich auf.

Wir fühlen uns hilflos, verlassen, unverstanden.

Eigene Gedanken und Gefühle werden in Frage gestellt.

Erght es Gleichbetroffenen genauso?

Ist mein Zustand noch normal?

Mit wem kann ich über meinen Schmerz reden?

Wer versteht mich denn überhaupt noch?

Der schützende Raum der Gruppe bietet die Möglichkeit, im Gespräch mit Gleichbetroffenen Gefühle der Trauer auszudrücken, mit dem Schmerz angenommen zu werden und zu erfahren, wie andere durch die Trauer hindurch zum Leben zurück gefunden haben.

In unserer Gruppe

- sind nur betroffene Mütter und Väter
- entscheide ich selbst, ob ich reden oder nur zuhören will
- entscheiden wir gemeinsam, was uns wichtig ist und welche Themen uns bewegen
- wollen wir nicht nur reden, sondern hin und wieder gemeinsam etwas tun

Wegbegleitung

Ich kann Deine Ängste nicht tragen, von Deinem Schmerz Dich nicht befreien, Dir die Last der Vergangenheit nicht nehmen.

Die Trauer aus deinem Herzen nicht verbannen, von Deiner Einsamkeit Dich nicht erlösen - Doch ich gehe gerne an Deiner Seite;
reiche Dir meine Hand, damit Angst und Schmerz Dich nicht überwältigen;
gebe Dir meine Achtung und mein Versprechen, dass nichts zu schwer sein wird, als dass Du es vor mir nicht zeigen dürftest.

Ich bin Dein Wegbegleiter, so Du magst, und Freundschaft ist das Band, das uns verbindet.