

Therapeutisch begleitete
Trauergruppe



8 Termine von
September 2020 bis Februar 2021

Gruppenleitung:



Andreas Hiltz
Diplom-Psychologe,
Psychologischer
Psychotherapeut



Johanna Blank
Trauerbegleiterin,
betroffene Mutter,
Heilpraktikerin-Psych.

Termine: Wir treffen uns in einer festen Gruppe mit maximal 8 Teilnehmer*innen über einen begrenzten Zeitraum, immer dienstags von 19 bis 21 Uhr.

15.09.2020	15.12.2020
06.10.2020	05.01.2021
27.10.2020	26.01.2021
17.11.2020	23.02.2021

Kosten: Teilnehmerbeitrag 120 €

Herzlich **WILLKOMMEN!**

Liebe verwaiste Eltern,

Ziel dieser festen Trauergruppe ist, gemeinsam mit Ihnen Kräfte und Ressourcen freizusetzen und zu bündeln, damit Sie den Umgang mit Ihrem entsetzlichen Verlust finden können, der letztlich gut für Sie ist. Dazu wollen wir Methoden und Ideen aus der Psychotherapie sowie aus der Trauerbegleitung kombinieren und anwenden.

Wir gehen von der zentralen Grundüberlegung aus, dass es sich bei der Trauer um einen langwierigen Prozess handelt, der die Menschen darin unterstützt, einen Verlust zu integrieren und wieder ins Leben zurück zu finden. Trauer ist also eine wichtige und wegweisende Ressource, um zu lernen, wie ein neues „gutes oder zufriedenes Leben“ ohne die verlorenen Kinder aussehen kann.

Bei der Trauerarbeit spielen folgende Aspekte eine wichtige Rolle, denen wir uns mit Ihnen gemeinsam widmen möchten:

- Wie genau sieht die Wucht des ganz persönlichen traumatischen Verlusts aus?
- Den Verlust realisieren und akzeptieren
- Stabilisierung, Ressourcenaktivierung und Kräfte finden, um den Alltag weiter bewältigen und neue Perspektiven entwickeln zu können

- Umgang und Moderation mit all den schwierigen Emotionen, Körpererfahrungen und Gedanken (Schockstarre, Schmerz, Sehnsucht, Verzweiflung, Traurigkeit, Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht etc.)
- Sich in einer völlig veränderten und neuen Welt zurechtzufinden, in der die verstorbenen Kinder fehlen
- Wie kann langfristig eine gute oder passende Beziehung zu den Verstorbenen etabliert werden und wie kann ihnen ein guter Platz im weiteren Leben zugewiesen werden?
- Welche Einflussfaktoren gibt es, die für Ihren Trauerprozess hilfreich sind?

Wir hoffen, in dieser geschlossenen Gruppe über 8 Termine einen angenehmen und vertraulichen Rahmen zu schaffen, in dem Sie sich gegenseitig gut tun können und durch den hilfreiche Prozesse in Ihrem Sinne entwickelt werden können.

In der Arbeit mit Ihnen gehen wir stets davon aus, dass nicht wir als Begleiter wissen, was gut ist, sondern dass Sie selbst und als Gruppe der Maßstab für jedes Vorgehen sind.

Wir freuen uns auf Sie!
Johanna Blank und Andreas Hilz

VERBINDLICHE ANMELDUNG für die therapeutisch begleitete Trauergruppe September 2020 bis Februar 2021

Familienname

Vorname

Verstorbene*r

Alter

Todestag

Todesursache

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Mobil

E-Mail

Ich bin Mitglied seit _____
 Nichtmitglied

Die Anmeldung ist gültig mit dem Eingang der Teilnahmegebühr auf das Konto der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister München e.V. bei der HypoVereinsbank
IBAN: DE03 7002 0270 0040 6090 40