

## Warum Trauergruppe?

Trauer ist eines der tiefsten menschlichen Gefühle und kann über Jahre andauern.

Wer einen lieben Menschen verliert, verliert einen Teil von sich selbst. Vieles erscheint sinnlos, das Leben gerät aus den Fugen.

In dieser schwierigen Situation haben Trauernde oft keine Unterstützung in ihrem Umfeld. Sie sehen sich oft unter Druck, möglichst schnell wieder in den Alltag zurückzukehren.

Der Rückhalt in einer Gruppe kann deshalb für Trauernde sehr große Bedeutung haben. Hier erfahren sie, dass sie nicht alleine sind, dass sie richtig fühlen, dass sich Trauer verändert und leichter werden kann.

---

*„Lange saßen sie da und hatten es schwer.  
Doch sie hatten es gemeinsam schwer,  
und das war ein Trost.  
Leicht war es trotzdem nicht.“*

*(Astrid Lindgren)*

---

## Sie haben weitere Fragen?

Wir beantworten Sie gerne.  
Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Sozialstation Bönningheim e. V.  
Pflegedienstleitung

07143/40 555 0



Am Schlosspark 4 · 74357 Bönningheim  
Telefon: 071 43 / 40 555-0  
Telefax: 071 43 / 40 555-19  
E-Mail: [pflge@sozialstation-boennigheim.de](mailto:pflge@sozialstation-boennigheim.de)



## Offene Trauergruppe



**Für trauernde Angehörige**

## Für wen ist eine offene Trauergruppe?

Für alle Menschen, die erst vor kurzem einen lieben Angehörigen oder Freund verloren haben.

Und auch für diejenigen, für die momentan eine Trauergruppe gut wäre, auch wenn der Verlust schon längere Zeit zurück liegt.

Hier haben Trauernde, die einen nahen Menschen durch Tod verloren haben, die Gelegenheit, die schwierige Zeit der Trauer mit anderen ein Stückweit zu gehen und zu teilen.



### MEMENTO

*Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang,  
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind. Wie  
soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?  
Allein im Nebel tast ich todentlang  
Und laß mich willig in das Dunkel treiben.  
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das  
Bleiben.  
Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr,  
- Und die es trugen, mögen mir vergeben.  
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,  
Doch mit dem Tod der andern muß man leben.*

*(Mascha Kaléko, Verse für Zeitgenossen)*

## Termine 2016

Die Treffen finden fortlaufend einmal monatlich statt und dauern ca. 1,5 Stunden:

Termine siehe Nachrichtenblatt oder Info bei der Sozialstation.

**Ort:** Sozialstation Bönningheim  
Eingang altes Backsteinhaus

**Leitung:** Meike Junginger, Gesundheitspädagogin. Frau Junginger bringt als ehrenamtliche Hospizbegleiterin und freie Trauerrednerin viel Erfahrung in der Begleitung Sterbender und Trauernder mit.

### Anmeldung:

Sie können sich über die Sozialstation Bönningheim anmelden (07143-405550) oder einfach zu den o.g. Terminen vorbeikommen.

**Dieses Angebot ist für Sie kostenfrei. Über Spenden zur Kostendeckung freuen wir uns.**