



Vergiss mein nicht Trauer Leben

Geführte Gruppe für An- und Zugehörige nach Suizid am Samstag

Wir freuen uns anzukündigen, dass wir ab Oktober 2020 wieder eine geführte Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid anbieten werden.

Diese Trauergruppe richtet sich an An- und Zugehörige, die einen Menschen durch Suizid verloren haben. Zugehörige sind zum Beispiel Freunde oder Ex-Partner. Auch sie haben ein Recht auf Trauer und sind sehr willkommen bei uns. Sollte sich ein Kind oder Jugendlicher unter 18 Jahren suizidiert haben, so möchten wir den Verein *Verwaiste Eltern und Geschwister e.V.* (www.verwaiste-eltern.de) und seine besondere Kompetenz in diesem Bereich empfehlen.

In dieser Gruppe arbeiten wir mithilfe von Übungen an den Themen Trauer, Erinnerungen, Ausblick, Zukunft, Integration des Verstorbenen auf dem weiteren Lebensweg und vielen mehr. So lässt sich jeder Teilnehmer unter professioneller Anleitung und unter Gleichbetroffenen auf seinen eigenen Trauerprozess ein. Da in dieser Gruppe alle von Suizid betroffen sind, können die Teilnehmer alles ansprechen, was sie beschäftigt und sich austauschen, ohne sich erklären oder rechtfertigen zu müssen.

Während der ersten drei Termine besteht die Möglichkeit, sich zu orientieren und kennenzulernen. Nach dem dritten Treffen schließen wir die Gruppe, um den Teilnehmern einen geschützten und geschlossenen Rahmen zu bieten. Dann werden keine neuen Teilnehmer mehr aufgenommen. Die Gruppe bleibt ein Jahr lang zusammen. Sechs Monate nach Abschluss der Trauergruppe findet ein Nachtreffen statt.

Der Suizid Ihres An- oder Zugehörigen ist schon viele Jahre her und Sie haben das Gefühl, sich „erst jetzt“ mit ihm auseinanderzusetzen? Jeder Prozess braucht seine Zeit und wir ermutigen Hinterbliebene auch nach vermeintlich langen Zeitabständen, an einer Trauergruppe teilzunehmen.

Organisatorisches

Vor dem ersten Gruppentreffen laden wir Sie zu einem Vorgespräch ein. Oftmals sind bereits weitere Interessenten dabei, sodass Sie sich schon einmal kennenlernen können. Das Vorgespräch ist kostenfrei, wir freuen uns über eine kleine Spende.

Wir begleiten unsere Trauergruppen ehrenamtlich. Für Raummiete, Getränke, Frühstück, Arbeitsmaterial und Kopien erheben wir einen Unkostenbeitrag in Höhe von 35 Euro von jedem Teilnehmer pro Monat (auch bei Nichtteilnahme). An den ersten drei Terminen bitten wir um Barzahlung, im Anschluss um Überweisung bis zum 5. des Monats.



Vergiss mein nicht Trauer Leben

Bitte sprechen Sie uns an, wenn der Unkostenbeitrag Ihnen Schwierigkeiten bereitet.
Wir finden auf jeden Fall eine Lösung.

Die Gruppe richtet sich an Männer und Frauen, An- und Zugehörige nach Suizid ab 18 Jahren.

Termine:

Die Gruppe findet 1 x pro Monat am Samstag von 09:30 bis 13 Uhr statt.

1. 24. Oktober 2020
2. 21. November 2020
3. 12. Dezember 2020
4. 16. Januar 2021
5. 20. Februar 2021
6. 20. März 2021
7. 17. April 2021
8. 22. Mai 2021
9. 19. Juni 2021
10. 24. Juli 2021
11. 21. August 2021
12. 25. September 2021
13. 23. Oktober 2021 (Abschlusstreffen)

Zusätzlich freuen wir uns, wenn Sie gemeinsam mit uns am 10.9.2020 den Gedenkgottesdienst anlässlich des Weltsuizidpräventionstages besuchen.

Den Termin für das Nachtreffen ca. 6 Monate nach Abschluss der Gruppe, vereinbaren wir gemeinsam.

Die Termine verstehen sich vorbehaltlich einer erreichten Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen. Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 10 Personen.

Ort: Seniorenwohnpark, Ratsmühlendamm 69, 22335 Hamburg Fuhlsbüttel

S-Bahn Station: Hamburg-Ohlsdorf

U oder S Bahn bis Ohlsdorf

Mit dem Bus 174 Richtung Tegelsberg/Volksdorf ca. 8 Minuten bis Ratsmühlendamm



Vergiss mein nicht
Trauer Leben

Zu uns:

Natalie Katia Greve: Gründerin und Leitung, Trauerbegleiterin, Business Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie selbstständig www.natalie-katia-greve und www.vergissmeinnicht-trauer.de/natalie-katia-greve/

Miriam Flüss: Trauerbegleiterin, Freie Journalistin und PR-Redakteurin, auch verantwortlich für die Pressearbeit bei uns: www.vergissmeinnicht-trauer.de/miriam-fluess-presse/

Anmeldungen sind möglich über unsere Website www.vergissmeinnicht-trauer.de oder bei:

Natalie Katia Greve info@vergissmeinnicht-trauer.de **Tel: 0174/5651054**

Bitte zögern Sie nicht, sich bei Fragen jederzeit an uns zu wenden.

Wir hoffen sehr, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen.

Herzliche Grüße,

Ihre Natalie Katia Greve und Miriam Flüss