

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, dass er war, dass er für dich da war.

Anselm Grün

Kontakt

Johanna Blank

Betroffene Mutter, Yogalehrerin, HP Psy, ausgebildete Trauerbegleiterin

08165/6474100

johanna.blank@gmx.de

Hildegard Sedlmeir

Betroffene Mutter

08133/92558

Zur Erfüllung unserer Aufgaben sind wir auf Spenden angewiesen.

Liga Bank

IBAN DE22 7509 0300 0002 1617 61

BIC GENODEF1M05

Herzlichen Dank!



Verwaiste Eltern und trauernde
Geschwister München e.V.

St.-Wolfgangs-Platz 9

81669 München

Tel. 089/480 88 99-0

Fax: 089/480 88 99-33



info@ve-muenchen.de

www.ve-muenchen.de



Miteinander

auf dem Weg durch die Trauer

**Selbsthilfegruppe
Trauernder Eltern in Neufahrn**

Trauergruppe für Eltern und Angehörige
verstorbener Kinder jeden Alters

01/2017

Unterstützung

Mein Kind ist gestorben – wie kann ich weiterleben?

An wen kann ich mich wenden?

Wo finde ich jemanden, der eine vergleichbare Erfahrung gemacht hat?

Wer sagt mir, ob meine Gedanken und Gefühle überhaupt noch normal sind?

Wie gehe ich mit wohlgemeinter, schneller „Vertröstung“ um, die die Umgebung gewöhnlich bereit hält?

Wie gehe ich mit „alten“ Freunden um, die sich zurückziehen?

Wie komme ich zurecht mit den in meiner Partnerschaft aufbrechenden Problemen?

Wie finde ich Zugang zu den trauernden Geschwistern?

Wie kann ich lernen, mit dem schmerzlichen Verlust zu leben und ihn als Teil meiner Lebensgeschichte anzunehmen?

Unser Angebot ist vielseitig

Kommen kann jeder, der ein Kind verloren hat, sei es durch Fehlgeburt, durch Krankheit, Verkehrsunfall oder andere Unfälle, durch Drogen, Suizid oder Gewaltverbrechen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand oder Konfession.

Wir sind nicht allein in der Gemeinschaft verwaister Eltern

Unterschiedliche Lebenssituationen führen uns zusammen – was uns vereint, ist der Schmerz, die Sehnsucht und die Liebe zu unseren Kindern. Wir wollen diese Empfindungen teilen und sind in ihnen verbunden, so wie wir durch die Liebe zu unseren Kindern verbunden sind.

Die Treffen bieten die Möglichkeit, gleich Betroffene kennen zu lernen und neue Kontakte zu knüpfen. Wir machen uns gegenseitig Mut, uns der Trauer zu stellen, mit ihr zu leben und ihr einen Platz im Alltag zu geben.

Mit seinen persönlichen Erfahrungen und Empfindungen, die jeder in die Gruppe einbringen kann, unterstützen wir uns gegenseitig und lernen auch wieder zu lachen und unser Leben wieder anzunehmen. Das Angebot ist kostenlos.

Herzlich Willkommen

Offenes Trauercafé

In der Regel jeden 2. Freitag im Monat von **14.00 – 16.00 Uhr** im Katholischen Pfarrbüro, Bahnhofstr. 34 a, 85375 Neufahrn, Eingang Franziskuspfad

Um nicht allein zu sein auf dem langen Weg durch die Trauer, treffen sich im geschützten Rahmen betroffene Mütter und Väter bei einer Tasse Kaffee oder Tee und leckerem Kuchen. Hier ist Raum für ein kleines Ritual, ein schönes Gedicht oder eine spirituelle Geschichte.

Offener Trauer-Stammtisch

Alle 2 Monate am 4. Freitag im Monat (Jan., März, Mai, Juli, Sept., Nov.) **ab 19.00 Uhr** im Gasthof Maisberger, Bahnhofstr. 54, 85375 Neufahrn



Hilfe Beratung Zuhören