



TRAUERATELIER BESTATTUNGEN GRONAUER

Der Trauer Raum Geben

UNSERE KURSANGEBOTE

*Der Kummer, der nicht spricht,
nagt leise an dem Herzen, bis es bricht.
William Shakespeare*

| DER RICHTIGE UMGANG MIT DER TRAUER

Jeder Mensch ist individuell in seiner Trauer gefangen. In der Hektik des Alltags vergisst man oft die Trauer richtig aufzuarbeiten. Dabei wäre das Sprechen über die eigenen Gefühle, Geschehnisse und der psychischen Verfassung ein wichtiger Faktor, um die Trauer überhaupt zulassen zu können und dem Körper die Chance zu geben, richtig damit umzugehen. Ganz egal ob der Trauerfall bereits weiter zurückliegt oder in der Gegenwart Platz einnimmt – nicht jeder Mensch kann und will immer und vor allem überall darüber sprechen. Wir sind der Meinung diese Zeit sollte man sich und seinem Körper in der heutigen Zeit geben. Lassen Sie sich von unserem speziell geschulten Personal durch ihre Trauer führen, lernen Sie, ihrer Trauer Raum zu geben und den Alltag vorsichtig wieder aufzunehmen. Nur so können Rückschläge vermieden werden.

Kurs in der Gruppe | 5 Kurseinheiten | jeden Mittwoch um 17 Uhr a 45 Minuten | ab 18 Jahren |

| KINDERTRAUER

Es kommt häufig vor, dass ein Trauerfall in der Familie gegenüber den Kindern tabuisiert wird. Als Elternteil hat man die Angst, das Thema falsch aufzugreifen. Oft werden ihnen falsche Bilder vermittelt, die zu Unsicherheiten führen können. Eine Aussage wie z. B. „Er macht jetzt eine lange Reise“ ist für junge Menschen nicht hilfreich, da sie falsche Vorstellungen und Hoffnungen weckt. Gedanken und Fantasien sind dennoch oft beängstigender als die vorsichtig herangeführte Realität und eine klare Vorstellung der Situation.

Wichtig ist es, Kinder in die Situation einzubeziehen und ihre Gefühle ernst zu nehmen, denn auch sie sind von der Trauer betroffen. Sie können verstehen, dass das Leben endlich ist. Hilfreich ist es, Heranwachsende mit den Abläufen der Bestattung vertraut zu machen und ihnen die Bedeutung des Grabes und des Friedhofs zu erklären. Geben Sie ihrem Kind Zeit für die Trauer. Auch gemeinsame Rituale des Gedenkens spenden Kindern und Erwachsenen Trost. In der Gemeinschaft tun sich Kinder oft leichter, spielerisch mit der aktuellen Situation umzugehen und die Anspannung zuhause zu verstehen.

Kurs in der Gruppe | 5 Kurseinheiten | jeden Donnerstag um 15 Uhr a 45 Minuten | ab 5 Jahren |

| INDIVIDUELLE TRAUERBEGLEITUNG

Manchmal hält das Leben größere Aufgaben für uns bereit. Auch diese gilt es zu meistern. Einer besonderen Situation bedarf es einer besonderen Aufarbeitung. In genau dieser Zeit ist es wichtig, dem eigenen Ich eine Stimme zu verschaffen. Diese Stimme möchte gehört werden, möchte verstanden werden und auch einfühlsam betreut werden.

Hier wäre es das Falsche, in einer Gemeinschaft Halt zu suchen. Es bedarf vieler aufmerksamer Gespräche und das individuelle Eingehen auf die temporäre Gefühlslage. Man sollte nicht zu lange mit der Aufarbeitung warten, da man sonst ganz schnell in ein Tief verfällt, ohne es wirklich zu merken. Die Ansprüche an einen selbst sind zu hoch, der tägliche Druck zu viel und die Erschöpfung zu schnell präsent. Oft enden solche Situationen ungewollt in einer mit viel Wartezeit mitgebrachten psychologischen Behandlung. Lassen Sie uns dies gemeinsam in ruhiger Atmosphäre aufarbeiten, verarbeiten und den Körper vor einer solchen zusätzlichen Belastung schützen.

Oft bedarf auch ein weiter zurückliegender Verlust noch einer solchen Therapie. Jeder hat diesen einen Menschen, der einem besonders nahe stand, mit dem man ein besonderes oder ein besonders inniges Verhältnis hatte. Nicht immer muss der Abschied aber in der Vergangenheit liegen. Wir bereiten Sie auch auf einen bevorstehenden Abschied vor. Man verliert oft das Augenmerk darauf, was vorher noch an Abschied genommen werden kann. Sätze wie „Ach das wollte ich der Person noch sagen; warum haben wir darüber nicht gesprochen; wieso haben wir die Zeit nicht noch anders genutzt“ fallen oft – nur leider dann in der Zukunft. Lassen Sie uns Ihnen helfen, sich auf den Abschied vorzubereiten.

Dieser Kurs findet in Einzelsitzungen statt. Sie finden Halt in ein und derselben Person, welche sich auf Sie persönlich einlässt und über den gesamten Zeitraum begleiten wird. Das Augenmerk hier liegt in der ausgebildeten Trauerpsychologie. Der Zeitraum wird individuell auf Sie und ihre Bedürfnisse angepasst. Ob allein, gemeinsam mit dem Kind oder der Familie – Sie entscheiden, was Ihnen hilft.

Einzelsitzung | Individuelle Einheiten | Terminplan nach Absprache |

*Jeder Mensch ist individuell, für alles andere nimmt man sich meist die Zeit –
Nehmen Sie sich auch die Zeit, um ihre Stärke nach dem schmerzlichen Verlust aufrecht zu erhalten.
Wir helfen Ihnen gerne dabei, der Trauer Raum zu geben.*

IHR TRAUERATELIER

