



Offene Tür Zürich
Jupiterstrasse 42
8032 Zürich
www.offenetuer-zh.ch

Selbsthilfegruppe Trauer

„Das Leben

Es ist die ERINNERUNG an einen vorüber fliegenden Tag,
den wir als Gast zugebracht haben.“

Einen lieben Menschen verloren - Wie geht es weiter?

„Der Tod gehört zum Leben“, heisst es. Jeder weiss das – und doch fällt es vielen unendlich schwer, den Verlust des Lebenspartners oder eines nahestehenden Menschen zu akzeptieren. Dennoch gibt es Möglichkeiten, wieder neuen Lebensmut zu finden.

Wie kann man die Trauer überwinden?

Zum Überwinden der Trauer gibt es zwei Ansätze: Die Verdrängung und die Verarbeitung.

Stadien der Trauer

1. Schockphase - 2. Reaktionsphase - 3. Bearbeitungsphase -
4. Neuorientierungsphase

Die vier Trauerphasen vermischen sich oft zeitlich

Wir sind eine Selbsthilfegruppe und haben alle den Verlust eines lieben Menschen zu beklagen! Deshalb versuchen wir uns gegenseitig bei der Verarbeitung des schweren Verlustes zu helfen und lassen auch aufkommende Emotionen zu! Jeder darf während unseren Treffs sich selber sein!

Die Teilnehmer-/innen verpflichten sich zu Stillschweigen gegenüber Dritten. Dieser geschützte Rahmen soll dazu dienen, dass sich alle wohl fühlen und offen reden können. Wir würden uns freuen, Sie in unserer Gesprächsgruppe begrüßen zu dürfen.

Infos & Anmeldung unter



Selbsthilfezentrum
Telefon: 043 288 88 88
Mail: selbsthilfe@offenetuer-zh.ch