

# Trauertreffen

**Wenn das Unfassbare eintritt und ein Kind stirbt, gehen Angehörige erfahrungsgemäss sehr unterschiedlich mit ihrer Trauer um. Was für Mütter der richtige Weg ist, muss für Väter und Geschwister nicht automatisch derselbe sein.**

Was ist mir wichtig in dieser Zeit? Warum kann der begleitete Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein? Wo ist mein Herz schwer? Was macht die Trauer mit mir? Haben eigene Gefühle Platz? Darf ich traurig sein, obwohl Mami und Papi doch selber so traurig sind?

## **Kleine Inseln im Alltag**

Der Tod eines Kindes gehört zu den schicksalsschwersten Prüfsteinen, die das Leben Eltern und Familien auferlegt. Der Trauerprozess ist für Betroffene individuell, es gibt kein Richtig oder Falsch.

Die entstandene Leere gibt es auszuhalten. In dieser belastenden Zeit kann es tröstlich sein, sich mit ähnlich Betroffenen auszutauschen, sich gegenseitig zu ermutigen, die eigenen Kräfte und Weiterentwicklungsmöglichkeiten nicht aus den Augen zu verlieren und in einer Gruppe getragen zu sein.

Gönnen Sie sich ein Innehalten im Alltag für Sie und Ihre Gefühle. Dabei stärken und helfen Sie sich in der Gruppe gegenseitig, beispielsweise im Suchen, wie Feiertage oder der bevorstehende Geburtstag des verstorbenen Kindes aktiv gestaltet werden können. In der Gruppe gibt es keine Tabus (Ängste, Schuld, Zukunft, Erinnerung).



*«Ich mache mich auf und gehe den Weg.»  
Zitat aus einem Trauertreffen*

Entscheidungen, die während der Krankheit des Kindes oder nach seinem Tod getroffen wurden, werden nicht gewertet. Das Gefühl, verstanden zu werden, ohne Kritik, ohne Wenn und Aber, wird sehr geschätzt.

## **Individuelle Trauergruppen**

Aktuell wird ein Treffen für trauernde Eltern monatlich am Freitagmorgen angeboten. Aufgrund der Pandemie findet dieser Austausch teilweise online statt. Den Link dazu bekommen Sie nach der Anmeldung. Die Anzahl Teilnehmenden ist beschränkt auf 8 Personen.

Auf [www.pro-pallium.ch](http://www.pro-pallium.ch) werden die laufenden Daten aufgeschaltet. Wir sind offen für Geschwistergruppen und zusätzliche Abendtermine.

Möchten Sie Teil der Gruppe werden?  
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.