

# Du bist nicht allein

Mut zur Trauer – Selbsthilfegruppe



ANGST  
SCHULDGEFÜHLE  
WUT  
ÄRGER  
VERZWEIFLUNG  
ZWEIFEL  
ERINNERUNGEN

Wie soll ich diese Leere aushalten, wie kann das Leben ohne dich überhaupt sinnvoll weiter gehen, warum kann ich nicht weinen, woher soll ich die Kraft nehmen...

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass Trauer wie eine offene, schmerzende Wunde ist, welche achtsam versorgt werden will. Begegnungen mit anderen Menschen, die ähnliches erlebt haben, können dabei sehr heilsam sein. Die Gemeinschaft der Gruppe bietet die Chance festzustellen, wie vielfältig und individuell Trauer sein darf, aber auch wie wohltuend es ist Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Wir möchten Ihnen Mut machen Ihren eigenen Trauerweg zu finden und zu gehen. Wir begleiten Sie dazu gern im Rahmen einer Selbsthilfegruppe oder in Einzelgesprächen. Dabei liegen uns ebenso Angehörige, Freunde und Bekannte am Herzen, die oft nicht wissen, wie sie uns Trauernden begegnen sollen.

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich 1 mal im Monat im Begegnungszentrum »De Schul« Schulstraße 1  
09434 Krumhermersdorf

Termine und Anmeldungen:

**Christine Brunner**

[brunner@logo-ergo-chemnitz.de](mailto:brunner@logo-ergo-chemnitz.de)

Tel. 0176 5548 8737

[www.logo-ergo-chemnitz.de](http://www.logo-ergo-chemnitz.de)

**Ulrike Listner**

[ulrike-listner@hoffnung-ev.de](mailto:ulrike-listner@hoffnung-ev.de)

Tel. 03725 459740

[www.hoffnung-ev.de](http://www.hoffnung-ev.de)