

Vortrag

Vor Beginn der Trauergruppe können Sie in einem Vortrag etwas über die Hintergründe von Suizidalität und den Trauerprozess nach einem Suizid erfahren. Anschließend an den Vortrag erhalten Sie Informationen über die Trauergruppe und können die Leiterin kennenlernen.

Der Vortrag findet einige Zeit vor Beginn der Trauergruppe statt.

Er wird von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter der ARCHE gehalten.

Die aktuellen Termine für den Vortrag und die Trauergruppe und Informationen zu den Teilnahmekosten finden Sie auf dem Beiblatt



Anfahrt:

U2, Haltestelle Hohenzollernplatz
(Ausstieg Richtung Herzogstraße/Arbeitsgericht)
Trambahn 27, Haltestelle Herzogstraße
Bus 53, Trambahn 12, Haltestelle Nordbad

DIE ARCHE - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS), der International Association for Suicide Prevention (IASP) und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (PWV)

Bankverbindung:

HypoVereinsbank München
IBAN: DE 92 7002 0270 3180 1009 02
BIC: HYVEDEMMXXX



mit freundlicher
Unterstützung der
**Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt**

bezirk  oberbayern

Begleitung
Beratung
Gruppenangebote



DIE ARCHE

**Suizidprävention
und Hilfe in Lebenskrisen e.V.**

Saarstraße 5 · 80797 München
Telefon 089-33 40 41 · Fax 089-39 53 54
www.die-arche.de · info@die-arche.de

Begleitung

Weiterleben nach dem Suizid eines nahen Menschen

Der Tod eines nahestehenden Menschen löst unterschiedliche, oft sehr belastende Gefühle wie Verzweiflung, Schmerz, Angst und Hilflosigkeit aus.

Wenn aber der Tod nicht nur unerwartet, sondern absichtlich erfolgt, dann trifft das die hinterbliebenen Partner, Eltern, Geschwister und Freunde mit besonderer Wucht.

Wie bei keiner anderen Todesursache stellt sich beim Suizid die Frage nach dem Warum. Und nicht selten werden quälende Schuld- und Schamgefühle, massive Selbstzweifel und Suizidgedanken ausgelöst und können das Trauern sehr erschweren.

Manchmal ziehen sich die Angehörigen deshalb zurück und bleiben mit ihren schmerzlichen Fragen, Gedanken und Gefühlen alleine.

Beratung

Einzelgespräche

Sie haben in der ARCHE die Möglichkeit über ihre schmerzlichen oder auch widersprüchlichen Gedanken und Gefühle zu sprechen. Wir begleiten Sie, wenn Sie möchten, bei Ihrem Weg durch die Trauer und Ihrer Suche nach Neuorientierung.

Sie können ein Beratungsgespräch telefonisch vereinbaren.

Beratungstermine dauern in der Regel 50 Minuten.

Wir stehen unter Schweigepflicht.

Alle Beraterinnen und Berater (Sozialpädagogen, Psychologen, Ärzte) haben psychotherapeutische Zusatzqualifikationen.

Gruppenangebote

Trauergruppe

Sie können sich in der ARCHE in einer Gruppe mit Menschen austauschen, die ebenfalls jemanden durch einen Suizid verloren haben. Dieser Austausch kann hilfreich und tröstlich sein, da man sich mit seinem Erleben verstanden und weniger alleine fühlt.

Die Trauergruppe kann bei der Bewältigung des Verlustes helfen und Sie unterstützen, die schmerzliche Situation besser anzunehmen. Sie kann Mut machen und bei der Neuorientierung begleiten.

Die Gruppe wird von einer Trauerbegleiterin geleitet, die mit unterschiedlichen Methoden Hilfestellung beim Trauerprozess gibt.

Die Trauergruppe umfasst 10 Abende von 19.30 Uhr – 21.30 Uhr. Die Abende bauen aufeinander auf.

Vor der Anmeldung zur Trauergruppe empfehlen wir ein Einzelgespräch und/oder den Besuch des Vortrags.