

Hilfsangebote...

Telefonseelsorge Tel.: 142
Vertraulich, rund um die Uhr (kostenlos)

Graz-Bestattung Tel.: 0316/8872800:
Kleine, offene Gruppen und Einzelgespräche
für Trauernde
jeden Dienstag von 17.30 bis 19 Uhr
Grazbachgasse 44-48, 8010 Graz (kostenlos)

Katholische Kirche Tel.: 0316/829684-18;
0676/87426931:
Trauergruppe der Diözese Graz-Seckau:
„Meine Trauer leben“ Stadtpfarrhof,
Herrengasse 23, 8010 Graz
Leitung: Trauerpastoral Rudolf Kainz (kostenlos)

Rainbows Tel.: 0316/68 86 70
bietet spezielle Hilfestellung für Kinder und
Jugendliche in allen Altersstufen in Einzel- und
Familienbegleitung oder in Rainbows-Gruppen
an. (kostenlos)
RAINBOWS, Theodor-Körner-Str. 182/1, 8010 Graz

Hospizverein Steiermark Tel.: 0316 39 15 70-0
Trauerbegleitung (derzeit in Graz keine Gruppe,
bitte telefonisch nachfragen)
Landesgeschäftsstelle Graz,
Albert-Schweitzer-Gasse 36

Internet:
www.trauerhilfe.at, www.psychologen.at,
www.psyonline.at
(Liste der österr. PsychologInnen und Psycho-
therapeutInnen nach Ort, Fachgebiet, Fremdsprachen)



... in Zeiten der
Trauer!

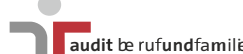


copyright: GGZ

*Das einzig Wichtige im Leben
sind die Spuren von Liebe,
die wir hinterlassen,
wenn wir weggehen.*

(Albert Schweitzer)

Ψ Klinische Psychologie – Albert Schweitzer Klinik



www.ggz.graz.at
www.graz.at



GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN

Der Tod eines geliebten Menschen ...

... bedeutet für die meisten von uns eine emotionale Grenzsituation, in der wir uns hilflos und ohnmächtig fühlen.

Trauer ist aber eine spontane, natürliche und vor allem normale Reaktion auf Verlust, Abschied und Trennung und ermöglicht uns innerlich Abschied zu nehmen.

Trauer gehört zu unserem Leben, kann uns ganz erfassen und all unsere Lebensbereiche berühren. Sie hat viele Gesichter und wird auch individuell ganz unterschiedlich erlebt.

Es gibt keine Richtlinien, wie und wie lange wir zu trauern hätten: je mehr wir mit einem Menschen emotional verbunden sind, desto mehr werden wir trauern müssen.



copyright: GGZ

*Der Tod
ist der Grenzstein des Lebens,
aber nicht der der Liebe.*

Was hilfreich sein kann

- Die Grenzen der eigenen Belastbarkeit beachten.
- Für den eigenen Körper sorgen und einen Tagesrhythmus einhalten (Mahlzeiten, sich bewegen, entspannen,...).
- Nach individuellen Ausdrucksmöglichkeiten der Trauer suchen (malen, schreiben,...).
- Mit dem Verstorbenen in seelischer Verbindung bleiben (Aufstellen von Fotos, Kerzen, Grabbesuche,...).
- Gedenktage, Feiertage und Festtage bewusst gestalten.
- Erholung in der Natur suchen.
- Sich aussprechen, auf andere Menschen zugehen um sich anzuvertrauen.
- Den Mut aufbringen konkrete Hilfe (auch professionelle Hilfe) zu suchen.