

## Schwere Wege nicht alleine gehen



## Spaziergänge für Betroffene nach Suizid

Ich weiß nicht warum ...  
Ich werde nie wissen warum ...  
Ich muss es nicht wissen ...  
Meine Aufgabe ist es,  
eine Entscheidung  
über mein Leben zu treffen.  
Was ich hoffe zu lernen ist:  
Akzeptieren und weiterleben.  
Es ist meine Entscheidung.

*Iris Bolten*

Wenn nichts mehr ist,  
wie es war.

Der Tod eines uns nahestehenden Menschen ist schon furchtbar schwer, doch ein Suizid verändert das Leben von Angehörigen radikal. Alles ist anders, nichts ist mehr, wie es vorher war.

Die Fragen nach dem „Warum“ und „Was wäre gewesen, wenn ...“ stehen im Mittelpunkt und machen sprachlos.

Das Chaos der widersprüchlichen Gefühle von Trauer, Schmerz, Wut, Scham und Enttäuschung ist nur schwer auszuhalten.

Und doch hat jedes Gefühl seine Berechtigung und darf sein.

In dieser Zeit kann es hilfreich sein, gemeinsam mit Menschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind, Erfahrungen und Gefühle in einem geschützten Rahmen auszutauschen.

## Trauerwege gehen

Wir wollen die Natur als Kraftquelle nutzen, der Trauer Raum geben, Schritte wagen und spüren, was sich dadurch bewegt.

An den beiden rot markierten Terminen werden wir eine größere Wanderung unternehmen. Wir sind ca. 2-3 Stunden draußen in der Natur mit besinnlichen Texten und Impulsen, um neue Kraft für den Alltag zu tanken.

Die Teilnahme an der Gruppe soll und kann eine Therapie nicht ersetzen. Sie sind willkommen, mit all dem, was gerade ist.

Wir freuen uns, Sie ein Stück auf Ihrem Trauerweg zu begleiten.



**Pia Hamann**

Tel. 0521.487498

**Anne Wiebusch**

Tel. 0521.206544

Um telef. Anmeldung wird gebeten.

## Beginn der Treffen

Samstags, jeweils um 14.30 Uhr  
Dauer: ca. 2 Stunden

### Termine 2021

9.1./6.2./6.3./**27.3.**/3.4./1.5./5.6./  
3.7./7.8./4.9./**25.9.**/2.10./6.11./  
4.12.2021

Einstieg ist jederzeit möglich

Gruppenleitung:

Pia Hamann, Anne Wiebusch,  
Trauerbegleiterinnen und  
ehrenamtliche Mitarbeiterinnen  
im Hospiz e.V., Bethel

Kostenbeitrag € 40,- für 6 Termine

### Geänderter Treffpunkt:

mit der Bahn: Endhaltestelle der S-Bahn Linie 1 (Senne)

mit dem PKW: Parkmöglichkeit gegenüber der Endstation Senne

für das Navi: Friedhofstr. 170,  
33659 Bielefeld