

Begleitung in der Trauer

Ein Gruppenangebot

Sie sind vom Tod eines nahestehenden Menschen betroffen. Nichts ist mehr, wie es einmal war. Mit dem einschneidenden Verlust jenes Menschen ist in Ihrem Leben ein Vakuum entstanden, dessen Umgang Sie am Lernen sind. Die Gefühle, die sich damit verbinden, zeigen sich in den verschiedensten Farben und Facetten

In der Trauergruppe haben Sie die Möglichkeit, unter fachlicher Begleitung über acht Abende ihrer spezifischen Situation Raum und Zeit zu geben und im Austausch mit anderen sich mit ihrer Trauer auseinanderzusetzen.

Sie werden in der Trauergruppe

- einen Ort finden, an dem Sie sich mit Ihren vielschichtigen Gefühlen und Ihren oft bedrängenden Fragen ernst genommen und verstanden werden.
- erfahren, dass es nicht eine einzige Form des Trauerns gibt, sondern dass diese geprägt ist von Ihrer Persönlichkeit, Ihrer eigenen Lebensgeschichte und früheren Verlusterfahrungen.
- einen erweiterten Zugang zu Ihren Gefühlen entdecken und dabei erleben, dass der Weg durch die Trauer auch eine heilsame und entlastende Wirkung haben kann.
- den Mut entwickeln, auch über schwierige Erfahrungen aus der Zeit mit dem/der Verstorbenen zu reden und damit in Dankbarkeit den tragenden Erinnerungen neue Wirkungskraft verleihen.
- konkrete Anregungen erhalten, wie Sie Ihrer Trauer im Alltag Ausdruck verleihen und Ihre eigenen Rituale in Erinnerung an ihren vertrauten Menschen pflegen können.
- den besonderen Wert des Austauschs mit anderen Trauernden entdecken und dabei die stärkende Kraft menschlicher Beziehungen erfahren.
- lernen, auf Ihre persönlichen Kraftquellen zu achten und diese zu nutzen, um die Verlusterfahrung als Anstoss zu neuer Entwicklung und persönlichem Wachsen zu sehen.

Zielgruppe

Die Trauergruppe richtet sich an Erwachsene, die vom Tod eines nahestehenden Menschen betroffen und bereit sind, das Trauergeschehen zu reflektieren und sich auf den persönlichen Trauerprozess einzulassen. Sie sind unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter, Religion oder Zeitpunkt des Todes dazu eingeladen, an der Trauergruppe teilzunehmen.

Vorgespräch

Für Interessierte findet ein Vorgespräch mit der Leitungsperson statt. Dieses Gespräch ist Voraussetzung und dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung des Anliegens zur Teilnahme an der Trauergruppe.

Arbeitsweise

Die inhaltliche Gestaltung orientiert sich am individuellen Trauerprozess der Teilnehmenden. Die methodische Gestaltung der Einheiten besteht in einem sich wiederholenden Ablauf von Erfahrungsaustausch, Bearbeitung eines konkreten Themas sowie dem Festhalten von Gedanken zum eigenen Trauerprozess zwischen den Einheiten.

Gruppengrösse

6 bis 8 Teilnehmende

Ort

Reformiertes Kirchenzentrum, Bundesstrasse 15, Zug

Daten

Mittwoch, 18. und 25. März / 1., 8. und 29. April, 13. und 27. Mai / 10. Juni 2026, jeweils 17.30 – 20.00 Uhr

Die ersten vier Einheiten finden im wöchentlichen, die zweiten vier im vierzehntäglichen Rhythmus statt.

Leitung

Irmgard Schmid-Schuler, Trauerbegleiterin BVT, Supervisorin/Coach SAAP/ZHAW, Erwachsenenbildnerin aeb, Baar und Luzern www.trauerräume-lebensräume.ch

Co-Leitung

Rita Kälin-Schmid, Trauer- und Ritualbegleiterin, Religionspädagogin, Kindergärtnerin, Steinhausen www.trauerbegleitung-kaelin.ch

Kosten

Unkostenbeitrag von CHF 40.00 pro Einheit / Total CHF 320.00 für alle 8 Einheiten (inkl. Vorgespräch). Die Trauergruppe soll allen offenstehen. Stellen die Kosten eine Hürde dar, kann eine finanzielle Unterstützung beantragt werden.

Die Trauergruppe wird durch die Beisheim Stiftung, die beiden Kantonalkirchen und Palliativ Zug finanziell unterstützt.

Auskunft

Irmgard Schmid-Schuler, Rathausstrasse 5, 6340 Baar Telefon 079 777 37 04, E-Mail: irmgardschmid@bluewin.ch

Anmeldung

Bis spätestens Mittwoch, 4. März 2026 an: Daniela Bussmann, E-Mail: daniela.bussmann@palliativ-zug.ch

unterstützt durch



Beisheim Stiftung

Palliativ Zug, Informations- und Beratungsstelle, c/o Spitex Kanton Zug, Neuhofstrasse 19A, 6340 Baar Tel. 078 334 08 80, info@palliativ-zug.ch, www.palliativ-zug.ch