

# Trauer gemeinsam bewältigen

Kaya Sick und Helga Volk von der Hospizgruppe Salem bieten eine neue Gruppe im Mesnerhaus an. Anmeldung bis zum 8. September



Die erfahrenen Trauer -und Hospizbegleiterinnen Kaya Sick (links) und Helga Volk freuen sich auf den Austausch in der neuen Trauergruppe im Bermatinger Mesnerhaus ab 17. September. Bild: Martina Wolters | Bild: Martina Wolters

Menschen, die einen Menschen verloren haben, wollen Kaya Sick und Helga Volk von der Hospizgruppe Salem Raum zum Trauern geben. Einmal monatlich, am Sonntag von 14 bis 16 Uhr, bieten sie die Möglichkeit an, sich in einer festen Gruppe im Mesnerhaus Bermatingen mit anderen Betroffenen auszutauschen. „Trauer braucht ein Du“, heißt ihr Credo. Neben den Gesprächen bringen die ausgebildeten Trauerbegleiterinnen Impulse und konkrete Themenanregungen mit. Meditation, Bewegung, Tanz und Musik von Helga Volks Veeh-Harfe komplettieren das Angebot.

Rituale zu Beginn der Gruppenstunde und an deren Ende sollen den Teilnehmenden „als Geländer“ dienen. Denn: „Es braucht viel Mut, in die Gruppe zu kommen“, weiß Sick, die die Trauergruppenarbeit vor zehn Jahren mit ins Leben rief. Die Rückmeldungen von 80 Teilnehmenden aus zehn Jahren seien durchweg positiv gewesen. „Eine Frau hat einmal festgestellt, wie froh sie sei, dass sie in der Gruppe merkte, dass ihre Gefühlslage normal und sie keinesfalls verrückt ist“, erzählt Sick. Bei den Trauerwegen gebe es kein Richtig oder Falsch, unterstreicht sie. Nur eins ist für sie sicher: „Die Trauer muss durchlebt werden.“ Die Wege des Verarbeitens seien dabei so individuell wie die einzelnen Personen. Auf ihrem Weg wollen sie den Trauernden als Begleiter, nicht als Therapeuten unterstützend zur Seite stehen. Durch den Gruppenmix könnten die maximal acht Gruppenteilnehmer von den Erfahrungen der anderen profitieren, sagen die Begleiterinnen. Ratschläge hingegen sind nicht erwünscht. Diskretion hingegen schon. Ganz wichtig ist den beiden Trauerbegleiterinnen, dass Männer und Frauen gleichermaßen willkommen sind.

**Gruppentreffen:** Bermatingen, Mesnerhaus, Schulstraße 16. Termine 17.9., 15.10., 12.11., 10.12. Dann 2024: 7.1., 4.2., 10.3. und 21.4. Anmeldungen bis 8. September erwünscht bei Helga Volk, Telefonnummer 07544 5034054 oder Kaya Sick, Telefonnummer 07553 6800. Weitere Angebote: <http://www.hospizgruppe-salem.de>