

Trauergruppe

für Betroffene,
die einen Menschen an
Krebs verloren haben

Krebs-
beratungsstelle
lebensmut
Leben mit Krebs



**Manchmal
fällt es schwer,
mich an der
Hoffnung
festzuhalten.**

Nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen kann das Weiterleben mühsam sein. Die Einsamkeit scheint überwältigend und alles wirkt hohl oder sinnlos und strengt an.

In der Trauergruppe erhalten Sie Gelegenheit, Ihre Gefühle mitzuteilen. Sie lernen zu verstehen, was in der Trauer geschieht und wie Sie mit sich und anderen umgehen können. Zudem erfahren Sie, wie Sie sich entlasten und entspannen können. Das Angebot ist kostenlos.



Austausch in der Gruppe

Trauer ist Schmerz, und Schmerz lässt sich im Kopf nicht lösen. In unserer strukturierten Trauergruppe (bis zu sechs Personen) erhalten Sie Gelegenheit, Ihre Gefühle mitzuteilen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft ermöglichen es uns, genauer auf Ihre Bedürfnisse zu antworten und Sie auf Ihrem Weg durch die Trauer zu begleiten. Geleitet wird die Trauergruppe von Anja Malanowski. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Atemtherapeutin, Psychoonkologin und systemische Therapeutin mit Betroffenen.

Wege der Entlastung

Was kann mir auf meinem Weg durch die Trauer helfen? Kreative Methoden und der Atem unterstützen Sie dabei, die Aufgaben in Angriff zu nehmen, vor die Sie der Verlust Ihres bzw. Ihrer Angehörigen stellt. Mit ihrer Hilfe werden Sie lernen, sich zu entspannen und Ihr Befinden zu verbessern. Und schließlich erleichtert auch das Wissen um das, was in der Trauer geschieht, den Umgang mit sich selbst und anderen.

Das Angebot der Trauergruppe

Schritt für Schritt durch die Trauer. Wir treffen uns an acht Donnerstagen alle zwei Wochen von 17 bis 19 Uhr in unseren Räumen im LMU Klinikum in Großhadern. Zwischen den Terminen können Sie das Erlernte vertiefen, indem Sie sich auch zu Hause Zeit für einfache Übungen nehmen. Zum Abschluss verbringen wir einen halben Samstag (fünf Stunden) miteinander. Wir blicken auf die gemeinsam zurückgelegte Wegstrecke, wagen einen Ausblick in die Zukunft – und feiern miteinander.

Nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen kann das Weiterleben mühsam sein. Die Einsamkeit scheint überwältigend und alles wirkt hohl oder sinnlos und strengt an.

In der Trauergruppe erhalten Sie Gelegenheit, Ihre Gefühle mitzuteilen. Sie lernen zu verstehen, was in der Trauer geschieht und wie Sie mit sich und anderen umgehen können. Zudem erfahren Sie, wie Sie sich entlasten und entspannen können. Das Angebot ist kostenlos.



Information und Anmeldung

Wir sind für Sie da! Telefonisch (auch anonym),
per Video, persönlich oder mobil vor Ort:

089 / 44 00-74918

Krebsberatungsstelle lebensmut e.V.

am CCC München LMU

Marchioninistraße 65, 81377 München

Nebenstelle: Pettenkoferstraße 8a, 80331 München

ccc.lebensmut-kbs@med.uni-muenchen.de

www.lebensmut.org

In Zusammenarbeit mit



Ihre Spende unterstützt unsere Arbeit

lebensmut e.V.

Stadtsparkasse München

IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99 | BIC SSKMDEMM