

Regio 2023 in Stuttgart:

Workshop 6

Trauer: Umgang mit Verlusten, Abschieden, Krisenbewältigung, Selbstfürsorge

Moderation: Maria Kopf

Teilnehmer* innen: 15

Vorstellungsrunde:

Kurze Vorstellungsrunde bei der jeder Teilnehmer mitteilt, warum und als was er an diesem Workshop teilnimmt z.B. als

- Betroffener
- Interessierter
- Therapeut

Vorstellung der Arbeit in der Familientrauer

Welche Trauersituationen gibt es: z.B.

- Vater/Mutter verstirbt
- Kind verstirbt
- Trauer nach Unfall
- Schwere Erkrankung
- Suizid

Durch Fallbeispiele wurden die verschiedenen Situationen für die Teilnehmer besser dargestellt.

Grundlagen der Trauer

Was ist Trauer?

<p>Trauer ist die natürliche Reaktion auf den Verlust eines Menschen oder einer Sache zu denen eine sinnerfüllte Beziehung bestand</p>
--

Diese 3 Aussagen bedeuten:

- Trauer ist *natürlich*, braucht erst einmal keine Therapie (evtl. Begleitung) aber unverarbeitete Trauer kann krank machen.
- Verlust eines *Menschen* oder *Sache*:
(*Sache*: Tiere, Lebensentwurf, Umzug, Trennung, Scheidung)
- Wenn eine *sinnerfüllte Beziehung* oder Bindung bestand

Trauer ist sehr schmerzhafter Prozess und muss durchlebt werden.

Fazit/Aussagen der Teilnehmer:

Durch Fallbeispiele haben die Teilnehmer * innen einen klareren Blick auf das Thema Trauer bekommen. Können mit dem Thema Trauer besser umgehen und haben Vieles durch diesen Vortrag mitgenommen. Alle waren sehr angetan von diesem Workshop.