

## GESPRÄCHSGRUPPE FÜR TRAUERENDE

Anmeldung

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel. P

Tel. G

E-Mail

Datum

Unterschrift

Bitte die Karte abtrennen, auf der Rückseite frankieren und einsenden, danke.



### HOSPIZ IM PARK

Klinik für Palliative Care  
Stollenrain 12  
4144 Arlesheim

**Hospiz Zentrale: +41 61 706 92 22**

Ambulatorium: +41 61 706 92 25

Informationsstelle: +41 61 706 92 30

[info@hospizimpark.ch](mailto:info@hospizimpark.ch)

Öffentliches Verkehrsmittel:  
Tram Nr. 10 ab Bahnhof SBB/Basel  
> Haltestelle Arlesheim/Dorf  
oder Stollenrain/Arlesheim  
Parkplätze vorhanden



## HOSPIZ • IM PARK

Klinik für Palliative Care

Zuversichtlich weitergehen...



Sich in Trauer befinden ist ein Zustand, der uns von anderen Menschen trennt und manchmal auch von uns selbst. Trauer verläuft nicht nach einem bestimmten Schema, sondern kann sich ganz verschieden äussern.

Der Verlust eines nahestehenden Menschen löst oft eine tiefe Trauer aus. Gefühle des Verlassenseins können entstehen und Sinnfragen sich einstellen. Es ist schwierig, allein den Alltag zu bewältigen und eine neue Lebensperspektive zu finden. Das persönliche Umfeld eines trauernden Menschen kann nicht immer helfen, die Einsamkeit zu lindern und die wechselnden Gefühle des Trauernden auszuhalten und zu begleiten. Oft ist es hilfreich, sich in einer geleiteten Gruppe mit anderen Trauernden auszutauschen, um Kraft für die eigene Trauerbewältigung zu finden.

Ein- bis zweimal jährlich wird bei genügendem Interesse eine Gruppe von sechs bis acht Menschen gebildet, die im Hospiz oder anderswo einen lieben Menschen verloren haben. Diese Gruppe wird in ihrer Trauer ein kurzes Wegstück begleitet. Die Gruppe bietet Raum, sich mit anderen Trauernden über das eigene Erleben auszutauschen. Gemeinsam geleistete Trauerarbeit kann helfen, den Verlustschmerz tragen zu lernen.

**LASS TRAUER ZU.  
NUR SO KANN DEINE VERWUNDETE SEELE  
IN ALLER STILLE  
UND ÜBER LANGE ZEIT HIN  
KRÄFTE NACHWACHSEN LASSEN,  
DIE DIR ZUR HEILUNG REIFEN.**

Christa Spilling

Es finden neun bis zehn Abende im Spielhaus des Hospiz im Park statt – in der Regel in ein- bis dreiwöchigem Turnus. Der erste Abend dient als «Kennenlern-Abend». Danach wird die Gruppe nicht mehr erweitert.

Nähere Angaben über Daten und Kosten erhalten Sie über die Administration.

Administration: +41 61 706 92 22

[admin@hospizimpark.ch](mailto:admin@hospizimpark.ch)



**HOSPIZ IM PARK**

Klinik für Palliative Care

Stollenrain 12

4144 Arlesheim