

Das Trauercafé ist ein geschützter Raum. Dort treffen sich Menschen mit Verlust-Erfahrungen. Es soll möglich werden, in dieser Gruppe von Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen zu erzählen, die im Alltag oft keinen Platz haben.

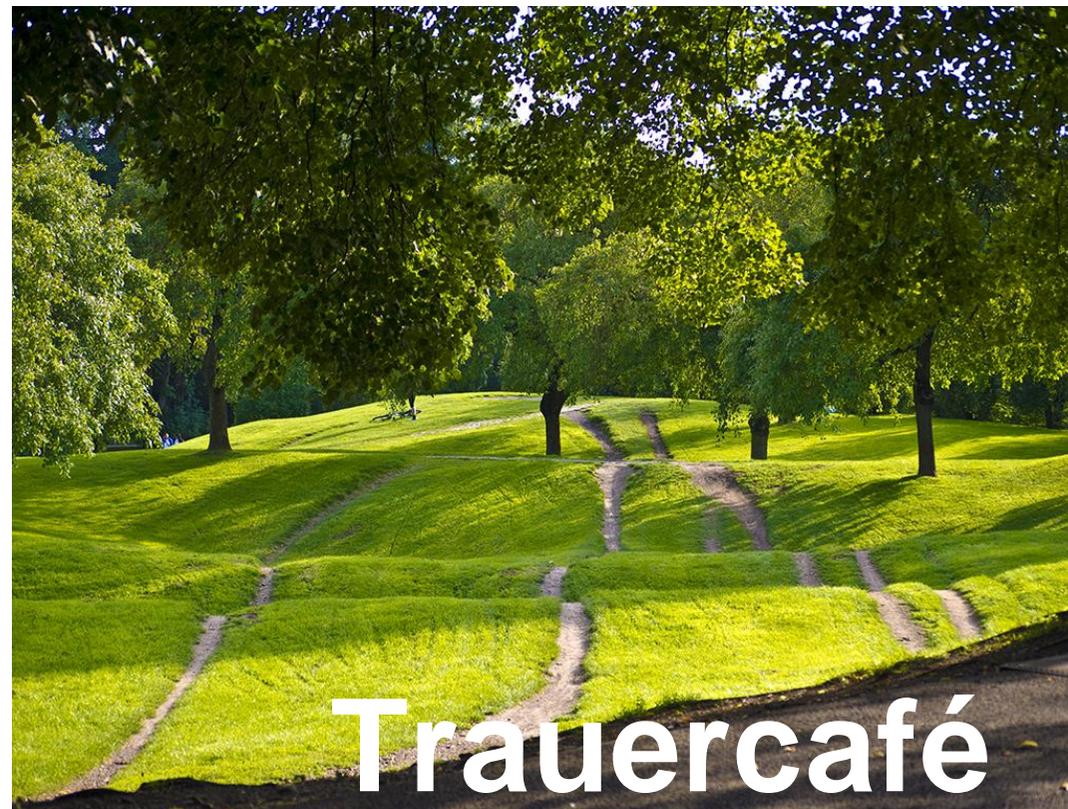
Das Trauercafé hilft wieder Orientierung zu finden, Sicherheit zurück zu erlangen und Möglichkeiten und Wege zu erkunden, den Verlust zu integrieren.

Information und Anmeldung bei der Leitung.  
Die Teilnahme ist kostenlos.

### **Ref. Gesamtkirchgemeinde Thun Trauercafé**

Leitung: Katharina Buser, Sozialarbeiterin  
Frutigenstrasse 4, 3600 Thun  
Tel. 033 334 67 78, Fax 033 335 28 38  
Mail: [katharina.buser@ref-kirche-thun.ch](mailto:katharina.buser@ref-kirche-thun.ch)

Beat Beutler, Pfarrer  
Waldheimstr. 31, 3604 Thun  
Tel. 033 336 94 56  
Mail: [beat.beutler@ref-kirche-thun.ch](mailto:beat.beutler@ref-kirche-thun.ch)



# 2019

**für Menschen, die von Trauer  
und Verlust betroffen sind.**

**Daten:** Dienstag, 8. Januar  
Dienstag, 5. Februar  
Dienstag, 5. März  
Dienstag, 2. April  
Dienstag, 7. Mai  
Dienstag, 4. Juni  
Dienstag, 2. Juli  
Pause  
Dienstag, 3. September  
Dienstag, 1. Oktober  
Dienstag, 5. November  
Dienstag, 3. Dezember

**Zeit:** 17 – 19 Uhr

**Ort:** Johanneskirche  
Waldheimstrasse 33, 3604 Thun

### **Wegbeschreibung**

Ab Bahnhof Thun mit Bus 5 bis dritte Haltestelle „Dürrenast“. Rechts, zwischen Migros und der Bank, beginnt die Waldheimstrasse, In ca. 5 Minuten erreichen Sie die Johanneskirche (Waldheimstrasse 33)

Mit dem Auto: Autobahn bis Ausfahrt Thun-Süd, Richtung Thun. Nach dem Lichtsignal geradeaus; eine S-Kurve mündet nach der grossen Baustelle in die Talackerstrasse. In die erste Strasse rechts einbiegen (Wegweiser „Markus / Johannes“). Vor der Kirche nach links abbiegen und gleich wieder rechts, um auf den Parkplatz der Kirche zu kommen.

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf erlittene Trennungs- und Verlust-Erfahrungen. Sei es der Verlust eines geliebten, nahen Menschen durch Tod, Trennung oder Wegzug. Aber auch der Verlust des Arbeitsplatzes oder der gewohnten Umgebung kann Trauerreaktionen auslösen.

Die Erfahrung von Trennung und Verlust geht mit unterschiedlichen Gefühlen einher und wird in unterschiedlicher Intensität erlebt. So beschreiben viele Menschen ihre Trauer als ein Durcheinander von Traurigkeit, Ohnmacht, Wut, Schuld, Verunsicherung, Ängsten und auch Erleichterung. Körperliche Beschwerden, psychosomatische Symptome, depressive Verstimmungen sind dabei normal.

Wenn wir trauern, wünschen wir uns vor allem, dass unsere schwierige Situation durch die Umwelt anerkannt wird, dass wir unsere Gefühle ausdrücken können und dürfen, und sie auch widersprüchlich sein dürfen.

Trauer braucht Anerkennung  
Trauer braucht Verständnis  
Trauer braucht Zeit  
Trauer braucht einen Ort  
Trauer braucht WegbegleiterInnen