

FREIRAUM

Praxis für Psychotherapie
Psychologische Beratung
& Hypnose

Schwerpunkt
Trauer / Abschied

Bettina Beck
Heilpraktikerin,
beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Volkartstr. 22

80634 München

Tel: 089 / 18 97 06 58

beck@therapie-freiraum.de

www.therapie-freiraum.de

Schwerpunkt Trauer / Abschied

In unserer Gesellschaft sind die Themen Tod und Sterben weitgehend aus unserem Leben verbannt und wir lernen nicht mehr mit ihnen umzugehen. Dennoch wird jeder von uns im Laufe seines Lebens einmal mit dem Tod und der Trauer über einen Verlust konfrontiert.

Wenn ein uns nahestehender Mensch schwer erkrankt und / oder stirbt, erleben wir Gefühle der Trauer. Gefühle, die wir bisher nie oder nie in diesem Ausmaß erlebt haben, bestimmen plötzlich unser Leben. Wir können aus unserem seelischen Gleichgewicht geraten, glauben es nicht ertragen zu können, keinen Abstand mehr zu finden und körperliche Reaktionen können uns zusätzlich verunsichern.

Trauerarbeit

Hier müssen wir uns unseren Gefühlen, Aufgaben und Veränderungen stellen, um ein solches Erleben zu bewältigen und gut in unser Leben zu integrieren.

Wir durchlaufen 4 Phasen der Trauer, bis wir uns wieder in einem seelischen und körperlichen Gleichgewicht befinden. Die Trauerphasen, die wir durchlaufen, können sich überlappen, zusammenfallen und miteinander vermischen, Selbstvorwürfe und Schuldgefühle auftauchen.

Menschen in diesen Extremsituationen, Angehörige, die das Gefühl haben festzustecken, alleine zu sein bzw. diesen Weg nicht mehr alleine gehen zu wollen oder zu können, möchte ich unterstützen und begleiten.