



GEMEINDE **G**OSSAU



# **GESPRÄCHSGRUPPE FÜR WITWEN UND WITWER**



**«Geteilte Freude ist doppelte Freude, geteiltes Leid ist halb so schwer.»**

Edith Egolf



**Für wen?**

Für Witwen, Witwer oder andere Hinterlassene in der Gemeinde Gossau ZH, die in Trauer leben.

**Ziel?**

Ob unerwartet oder nach langer Krankheit, den Moment des Verlusts begleitet stets der Schmerz. Wir möchten die Möglichkeit bieten, dass sich Hinterbliebene mit anderen Menschen in ähnlicher Situation treffen und austauschen können. Der Kontakt zu Menschen, die vom gleichen Schicksal betroffen sind, kann besonders hilfreich sein. Gemeinsame Aktivitäten können aus dem Alleinsein herausführen.

**Wie kann ich mir eine Gesprächsgruppe vorstellen?**

In unserer Gesprächsgruppe nehmen die Hinterlassenen gegenseitig Anteil und tauschen ihre Erfahrungen aus. Das Gespräch wird von einer Fachperson moderiert. Als Gesprächsgrundlage werden auf Wunsch Texte zum Thema Trauer und Trauerverarbeitung eingebracht und Techniken zur Entspannung (wie z. B. Bodyscan) vorgestellt. Die Fachperson steht auf Wunsch auch für eine individuelle Beratung zur Verfügung.



**«Für mich ist es wichtig, dass ich unter Leute komme, die mich verstehen.»**

Helen Svaldi

## **Wann und wo?**

Die Treffen finden einmal monatlich am Montagmorgen von 9.30 bis 11.00 Uhr statt. In der Regel am 4. Montag des Monats. Wir treffen uns jeweils im Grünenhof 17 in Gossau ZH, im Aufenthaltsraum der Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit.

## **Kosten?**

Das Angebot ist kostenlos.

## **Vertraulichkeit**

Die Teilnehmer/innen der Gesprächsgruppe verpflichten sich, persönliche Aussagen, welche in den Gesprächen geäußert werden, vertraulich zu behandeln. Dadurch können Ängste, Sorgen und Konflikte offen besprochen werden.

## **Wie anmelden?**

Bei Interesse melden Sie sich bei Virginie Tschannen, Altersbeauftragte der Gemeinde Gossau ZH, unter 044 936 55 97 (jeweils von Montag bis Mittwoch erreichbar).





GEMEINDE **G O S S A U**

## **Kontakt**

Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit

Im Grünenhof 17

8625 Gossau ZH

Montag – Freitag

8.00 Uhr – 12.00 Uhr

Virginie Tschannen

Altersbeauftragte

[virginie.tschannen@gossau-zh.ch](mailto:virginie.tschannen@gossau-zh.ch)

D 044 936 55 97

T 044 936 55 80

August 2022