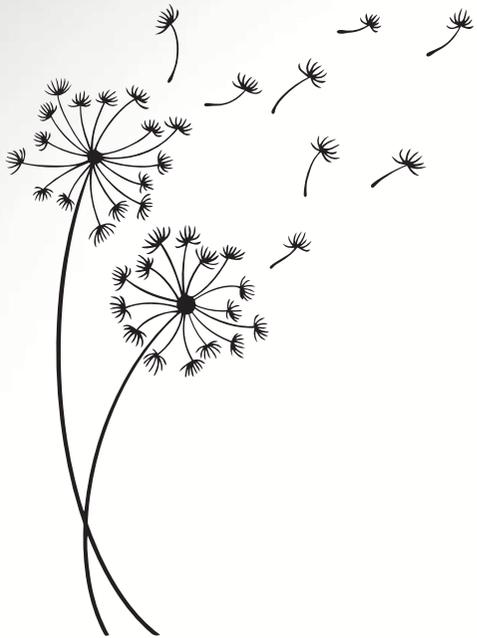


Wenn  
Verlust  
zu  
Schmerz  
wird...



## Kontakt

Martina Grill  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Dückegasse 7/2/25  
1220 Wien

[kontakt@lebensberatung-grill.at](mailto:kontakt@lebensberatung-grill.at)  
[www.lebensberatung-grill.at](http://www.lebensberatung-grill.at)  
0699 115 90 635



# Trauer begleitung



## Über mich

In meinem Leben wurde ich schon mehrfach mit Verlusten von nahestehenden Menschen konfrontiert. Die meisten und prägendsten Konfrontationen, mit Tod und Trauer, hatte ich in meiner Kindheit und Jugend.

Als Erwachsene wurde mir klar, dass ich mir in der Zeit als Kind Überlebensstrategien angeeignet habe, um durch diese schwierige Zeit zu kommen. Diese Strategien haben mich all die Jahre begleitet und mich unbewusst beeinflusst. Nachdem mir diese Strategien bewusst wurden, konnte ich mich davon verabschieden.

Mit diesen eigenen Erfahrungen und Methoden aus der Lebens- und Sozialberatung, begleite ich Erwachsene um mit den Verlusten ihres Lebens zurecht zu kommen, unterstütze bei akuten Verlusterfahrungen und bereite Kinder altersgemäß auf Abschiede oder Beerdigungen vor.

## Trauer hat viele Auslöser

- Der Verlust eines geliebten Menschen oder Tieres
- Der Verlust eines Lebensziels (z.B. unerfüllte Mutterschaft, Ende einer Partnerschaft,...)
- Der Verlust von Gesundheit bei einer medizinischen Diagnose
- Der Verlust der Heimat
- Der Verlust von Lebensjahren oder Abschnitten
- Lebensverändernde Situationen wie Auszug der Kinder oder Jobwechsel

So individuell wie der Auslöser, ist auch der Trauerprozess.



## Meine Angebote

Alle meine Angebote beinhalten:

- Ein kostenloses Kennenlerngespräch
- Einen sicheren, vertraulichen und wertungsfreien Raum
- Individuelle Begleitung
- Sie bestimmen das Tempo und die Dauer der Begleitung

### Begleitung von Erwachsenen

- Trauerraum für akute Verluste
- Nacharbeiten der Trauerbiografie
- Verlust/e anerkennen
- Offen gebliebenes nachholen
- Eine neue Identität erkunden und aufbauen (wer bin ich ohne...)
- Neue Lebensziele visualisieren

### Begleitung von Kindern

- Individuelle und altersgemäße Realisierung und Verarbeitung von Verlusten
- Raum für Emotionen und gestalterisches Umsetzen
- Vorbereitung auf Begräbnisse