Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Trauer > Hilfen und Anlaufstellen

1. Das Wichtigste in Kürze

Viele Menschen sind in ihrer Trauer überfordert und finden sich allein nicht mehr zurecht. Trauernde finden auf unterschiedliche Weise Hilfe, z.B. in Selbsthilfegruppen, durch professionelle Gespräche, in Trauergruppen oder in Trauerseminaren. Manche brauchen Gemeinschaft und Austausch, um ihre Trauer zu bewältigen, während andere Trost durch Bewegung in der Natur finden. Dabei gibt es keinen ‘richtigen’ oder ‘falschen’ Weg. Es kommt darauf an, was für die einzelne Person am besten funktioniert.

2. Selbsthilfegruppen

Kontakte zu Selbsthilfegruppen für Trauernde vermitteln in der Regel alle Einrichtungen und Anbieter von Sterbebegleitung sowie Bestattungsinstitute. Zum Teil bieten diese auch selbst solche Gruppen an. Kontaktadressen kann man zudem bei Pfarrgemeinden, Pflegediensten , Senioreneinrichtungen, Kommunen und Selbsthilfekontaktstellen erfragen.

Hinweis:

Jeder Mensch sollte für sich selbst entscheiden, ob ihm der Austausch in einer Selbsthilfegruppe liegt. Angehörige und Begleitende sollten Betroffene nicht drängen, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen.

3. Professionelle Gespräche

Vielen Trauernden hilft schon ein einmaliges, ausführliches Gespräch oder Telefonat mit einem professionellen Gesprächspartner. Das können Therapeuten, ausgebildete Trauerbegleiter, Seelsorger oder die Telefonseelsorge sein. Informationen auch unter www.telefonseelsorge.de .

4. Trauertelefon

Eine speziell auf die Bedürfnisse und Fragen von Trauernden eingestellte Einrichtung ist das bundesweit erreichbare Trauertelefon der Diözese Augsburg: 0821 3166 2611, täglich von 9–13 Uhr zur Vereinbarung einer Gesprächszeit, oder in dringenden Fällen 0171 3165 847, auch via SMS, Whatsapp, Treema oder Signal. Die Ansprechpersonen sind geschult, normale von krisenhafter Trauer zu unterscheiden und bei Bedarf vor Ort zu vermitteln.

5. Trauerseminare

Trauerseminare zeigen Möglichkeiten der Trauerverarbeitung auf und helfen, mit der Trauer individuell besser umzugehen. Trauernde kommen untereinander in Kontakt und können Erfahrungen austauschen. Trauerseminare werden meist von kirchlichen oder privaten Trägern angeboten, zum Teil wird nach Zielgruppen unterschieden, z.B. Eltern, die ein Kind verloren haben, oder Menschen, die den Partner verloren haben. Trauerseminare sind ggf. kostenpflichtig. Betroffene sollten sich im Voraus über die Kosten informieren.

6. Internet

Trauernde können sich auf verschiedenen Webseiten im Internet zum Thema Trauer informieren. Die Anbieter und Informationen unterscheiden sich stark: Sie reichen von wissenschaftlichen Informationen bis zu persönlichen Erfahrungsberichten, erstellt von Kirchen, Vereinen, Firmen oder Privatpersonen. Viele bieten auch Austauschmöglichkeiten an wie Trauertelefon, regelmäßige Treffs (Selbsthilfe), Chats und Foren (Möglichkeit der Anonymität).

7. Bücher

Im Buchhandel sind zahlreiche Bücher zu den Themen Tod und Trauer erhältlich.

8. Praxistipp

Eine umfangreiche Zusammenstellung von Angeboten und Adressen finden Sie z.B. bei Wohlfahrtsverbänden unter:

- www.malteser.de > Angebote und Leistungen > Hospizarbeit, Palliativversorgung [&] Trauerbegleitung
- www.caritas.de > Hilfe und Beratung > Online-Beratung > Trauerberatung

9. Verwandte Links

Trauer

Umgang mit Trauernden

Trauer > Auswirkungen

Tod und Trauer > Kinder

Trauer > Sterbende