

NEU

Trauerkreis

Schänis

Der Trauer Raum geben



Im Alltag hat die
Trauer oftmals keinen Platz.

Im Trauerkreis wollen wir ihr
Raum geben - im Erzählen, dem
Erinnern und dem Austausch wird
der Trauer einen Ort gegeben.



Was ist der Trauerkreis?

Der Trauerkreis ist ein geschützter Raum in den sich Menschen mit Verlust-Erfahrungen treffen und austauschen können. Hier soll es möglich werden, von Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen, zu erzählen.

Für jedes Treffen wird ein Thema gewählt, das zur Vertiefung und zur Auseinandersetzung mit der Trauer einlädt.



Für wen ist der Trauerkreis?

- Mussten Sie sich in den vergangenen Wochen, Monaten oder vielleicht sogar Jahren von einem geliebten Menschen oder einer Situation verabschieden?
- Fühlen Sie sich in diesem Abschied und in der Veränderung immer wieder von Gefühlen der Angst, Wut, Einsamkeit, Leere, Hoffnungslosigkeit überwältigt?
- Stellt sich Ihnen die Frage «Wie geht es nun weiter mit meinem eigenen Leben?»
- Wünschen Sie sich Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation?



Wir laden Sie herzlich in unseren Trauerkreis ein:

- Wir werden einander zuhören und Miteinander schweigen
- Gemeinsam finden wir Wege – aus dem Abschied in einen neuen Anfang
- Zusammen blicken wir auf die verschiedenen Phasen der Trauer – und des Lebens
- Wir geben der Trauer eine Heimat und bringen Licht ins Dunkel
- Individuell Trauern – gemeinsam Verarbeiten

Tanja Rüdisüli

Meine eigenen Verluste haben mir gezeigt, Halt eine aufrichtige Begleitung in Zeiten tiefer Trauer schenkt. Diese prägenden Erfahrungen haben mich dazu bewogen, die mehrjährige Ausbildung zur diplomierten Sterbe- und Trauerbegleiterin zu absolvieren. Mein tiefes Anliegen ist es, der Trauer einen geschützten Raum zu geben, Menschen einfühlsam an die Hand zu nehmen und sie bestärkt durch schwere Zeiten zu begleiten. Als Ehefrau und Mami von zwei Jungs und drei Sternenkindern steht meine Familie im Zentrum. Unser Zuhause ist meine Oase, der Garten meine Tankstelle. Neue Energie finde ich zudem bei guten Gesprächen, feinem Essen oder beim Biken oder Wandern in der Natur. Gerne ermutige ich Menschen, sich bereits zu Lebzeiten mit dem Sterben und der Trauer zu befassen. Doch oft trifft uns ein Verlust völlig unvorbereitet. Für genau diese Momente gibt es den Trauerkreis – einen Ort, an dem Ihrem Schmerz mit Respekt und Achtsamkeit begegnet wird. Ich freue mich darauf, ein Stück Ihres Weges mit Ihnen zu gehen.



Marianna Ballabio-Hörler

Ich bin Fachangestellte Gesundheit in Pension diversen Weiterbildungen in Palliativ Care und Sterbebegleitung. Im Verlauf meines Lebens wurde ich privat und während der Arbeit immer wieder mit Tod und Abschied konfrontiert. Dabei erlebte ich, wie wichtig es ist, der Trauer Raum zu geben. Hilfreich empfand ich es, Menschen um mich zu haben, die mir mit offenem Herzen zuhörten und einfach da waren. Diese Erfahrungen möchte ich nun im Trauerkreis teilen. Es soll ein Ort sein, in dem Menschen ihrer individuellen Trauer Ausdruck verleihen können. Jede und jeder trauert in ihrer und seiner eigenen Art. Ich wünsche mir, dass wir der Trauer einen Platz geben und gemeinsam neue Erfahrungen machen dürfen. Eine Eigenschaft von mir ist, dass ich gut zuhören und mich in Menschen einfühlen kann. Die Natur und die Stille sind meine Kraftquellen. Meine Familie ist mein Ankerplatz und die Grosskinder meine Freude. Bücher inspirieren mich und Nähen ist meine Leidenschaft. Im Reisen entdecke ich Neues und erweitere meinen Horizont.





Daten Trauerkreis 2026/2027

Jeweils **Donnerstag 17.30 – 19.30 Uhr**
in Schänis/SG

27. August 2026

08. Oktober 2026

03. Dezember 2026 (18.30h!)

07. Januar 2027

11. Februar 2027

11. März 2027

15. April 2027

13. Mai 2027

10. Juni 2027

08. Juli 2027

Weitere Infos gibt Ihnen:

Tanja Rüdisüli

079 221 61 64

trauerkreis@abschied-in-begleitung.ch



Durchführungsort

Kulturlokal Eichen,
Schänis/SG



Weitere Informationen und Kontakt:

Tanja Rüdisüli

079 221 61 64

trauerkreis@abschied-in-begleitung.ch



Alle sind willkommen – unabhängig
von Glauben und
Religionszugehörigkeit.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine
Anmeldung ist nicht erforderlich.

