

---

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://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. Selbsthilfegruppen, professionelle Gespräche oder Trauerseminare können helfen und stützen.

## 2. Selbsthilfegruppen

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

### Hinweis:

Jeder 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](http://www.telefonseelsorge.de).

## 4. Traurtelefon

Eine speziell auf die Bedürfnisse und Fragen von Trauernden eingestellte Einrichtung ist das bundesweit erreichbare Traurtelefon 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 Ansprechpartner dort sind speziell darauf geschult, normale von krisenhafter Trauer zu unterscheiden und bei Bedarf Ansprechpartner vor Ort zu vermitteln.

## 5. Trauerseminare

Trauerseminare zeigen Möglichkeiten der Trauerverarbeitung auf und helfen, mit der Trauer individuell besser umzugehen. Die Teilnehmer kommen mit anderen Trauernden 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.

## 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 Kontaktmöglichkeiten an wie Traurtelefon, regelmäßige Treffs (Selbsthilfe), Chats und Foren (Möglichkeit der Anonymität).

## 7. Bücher

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

## 8. Verwandte Links

[Trauer](#)

[Umgang mit Trauernden](#)