



## Unsere Aktivitäten 2026

Die Treffen unserer Selbsthilfegruppe finden prinzipiell an jedem 3. Dienstag im Monat (außer im Dezember) von 18:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr statt. Die jeweiligen Termine und Treffpunkte sind auf der DHH-Internetseite unter <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg> angegeben.

### Thema Trauer und Verlust im Januar 2026

Bei eisiger Kälte trafen wir uns am 20. Januar 2026 im Café Thusnelda in der Heilandskirche in Berlin-Tiergarten. Zum Jahresauftakt stand das nicht ganz so leichte Thema „Trauer und Verlust“ auf dem Programm. Als Fachberaterin konnten wir die Sozialpädagogin Judith Göde begrüßen. Sie leitet seit 2019 eine offene Trauergruppe im Meerbaumhaus in Tiergarten und verfügt darüber hinaus übergreifende persönliche Trauererfahrungen. Sie ist auch Mitglied im Netzwerk „Trauer & Leben“. Trauer ist eine Reaktion auf einen Verlust. Einleitend gab sie eine Übersicht, welche Verlust-Ereignisse dann Trauer verursachen können: Tod von Partnern, Familienangehörigen und Freunden, persönliche Trennungen von nahestehenden Menschen, Verlust von (Haus-) Tieren, Verlust von persönlicher bzw. finanzieller Sicherheit, der Arbeitsstelle, der Heimat und der gewohnten Umgebung oder von Lebensmöglichkeiten, neu hinzugekommene Folgen von Behinderungen und Lebenseinschränkungen durch Krankheit bei sich selbst und bei anderen nahestehenden Menschen. Speziell bei der Huntington-Krankheit spielt die



„vorausseilende Trauer“ eine häufige Rolle, sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Angehörigen und Freunden. Judith Göde empfiehlt allen Trauernden, sich individuelle Strategien zu suchen, um mit der Trauer umzugehen, z. B. Gesprächsgruppen, Arbeit, Sport, Chorsingen und diverse Freizeitaktivitäten. Mit diesen Aktivitäten können der mit der Trauer verbundene große Stress abgebaut werden und Depressionstendenzen vorgebeugt werden. In der folgenden Gesprächsrunde wurde festgestellt, dass Trauer zwar sehr anstrengend sein kann, aber keine Krankheit ist. Trauer braucht Zeit – und auch gerne zusammen mit anderen Menschen. Diverse Beiträge aus der Gruppe zeigen, dass Trauererfahrungen bereits vielfältig und nachhaltig vorhanden sind. Zur Vertiefung der Materie weist Judith auf 4 Bücher hin: Chris Paul: Ich lebe mit meiner Trauer, Annelie Keil: Auf brüchigem Boden Land gewinnen, Eva Eland: Gebrauchsanweisung gegen bei Traurigkeit sowie Caroline Kraft / Susann Brückner: endlich über Trauer reden.

Wir danken Judith für den aufschlussreichen Abend.

Andreas Schmidt  
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.  
Foto: A. Schmidt