

Ein Jahr durch deine Trauer



Keiner muss mit seiner Trauer alleine bleiben

– wir begleiten dich ein Jahr durch deine Trauer.

Neue Trauergruppe ab dem 02. November 2020.

Wenn man einen geliebten Menschen verloren hat, gibt es im eigenen Leben kaum noch etwas, das ist, wie es war. Oft erleben sich Trauernde allein mit ihrem Schmerz und sie wissen nicht, wie sie mit ihrem Chaos der Gefühle umgehen sollen. Für Außenstehende geht das Leben nach wenigen Wochen seinen gewohnten Gang. Für Trauernde hat sich alles verändert, ist unsicher und im Umbruch.

Trauerwege sind anstrengend, unvorhersehbar und ganz individuell. Sie zu bewältigen braucht Zeit und kann sich über Jahre hinziehen. Das ist normal. Verdrängte oder verborgene Trauer zeigt sich oft erst sehr lange Zeit später.

Auf allen Trauerwegen setzen sich Menschen mit intensiven Gefühlen auseinander: Schmerz, Wut, Schuld, Ängste, Sehnsucht und Ohnmacht, aber auch Dankbarkeit und Liebe. Manchmal braucht es Menschen, die diese Gefühle mittragen.

Unser Ziel ist, in einem geschützten Rahmen mit unterschiedlichen Methoden und Übungen den Verlust versöhnlich in die eigene Biografie zu integrieren.

Im Bewusstsein, dass jeder Mensch sein eigener Experte ist, begleiten wir die Trauernden.

Die Trauergruppe wird von den zertifizierten Trauerbegleiterinnen Rossita Eichholz und Andrea Platte geleitet und mit unterstützenden Anregungen liebevoll begleitet.

Es sind alle willkommen, die von einem Verlust betroffen sind und sich aktiv mit der Trauer auseinandersetzen wollen. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust zurück liegt.

Bei den ersten beiden Treffen können sich die Teilnehmer orientieren um festzustellen, ob dies für sie der geeignete Weg zur Trauerbewältigung ist. Ab dem dritten Treffen ist es eine geschlossene Gruppe.

- **Wann?** Die Trauergruppe findet montags von 19⁰⁰ bis 21⁰⁰ Uhr statt.
- **Wo?** Im Gemeindehaus Christuskirche, Neuer Krug 4, II. Stock, 21502 Geesthacht.
- **Kosten?** 5,00 € pro Abend.
- **Beginn:** **02. November 2020**
- **Themen:** Die Trauer verstehen - Gefühle annehmen und ausdrücken – Rollenveränderungen - Ausdrucksformen der Trauer - Jahrestage und Formen des Gedenkens – Neue Wege - Hoffnung und Zuversicht



*Trauern ist nicht das Problem -
Sondern die Lösung*

Bei uns sind Sie mit Ihrem Leid nicht allein

Eine Anmeldung ist bei den Trauerbegleiterinnen

Rossita Eichholz, Tel. 04152-73968 oder bei Andrea Platte, Tel. 04152-82926, erforderlich. Hier erhalten Interessierte auch weitere Informationen