



## EIN JAHR DURCH DEINE TRAUER

**Neue Trauergruppe ab 10. November 2025 - Anmeldung ab sofort möglich**

### **Warum Trauerbegleitung?**

Es ist eine der schwersten Aufgaben, den Tod eines geliebten Menschen zu begreifen und anzunehmen. Es gibt 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.

Trauerwege sind anstrengend, unvorhersehbar und ganz individuell. Sie zu bewältigen braucht Zeit und möglichst auch Auseinandersetzung mit dem Geschehenen. Der Austausch mit anderen Trauernden wird als sehr hilfreich und wohltuend empfunden.

### **Für wen?**

Gerade auch für Jüngere und für Trauernde, die sich aktiv mit ihrer Trauer auseinander setzen wollen ist dieses Angebot gedacht. Besonders froh sind wir, dass immer mehr Männer (wenn auch häufig unterrepräsentiert) in unsere Trauergruppen kommen.

Egal, ob sie die Lebenspartner/innen, Freund/innen oder Eltern verloren haben und auch egal, wie lange der Verlust zurückliegt - verdrängte Trauer zeigt sich oft erst lange Zeit später.

### **Was bieten wir an?**

Im Bewusstsein, dass jeder Mensch sein eigener Experte ist, begleiten wir die Trauernden mit unterschiedlichen Methoden und Übungen.

Unsere Themen: U. a. - Die Trauer verstehen - das Neueste aus der Trauerforschung - Gefühle annehmen und ausdrücken - Rollenveränderungen - Ausdrucksformen der Trauer - Jahrestage und Formen des Gedenkens - Gendertrauer - Hoffnung und Zuversicht.

### **Wer wir sind**

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

Wir freuen uns auf ihren Anruf und geben gerne weitere Informationen.

**Wann?** Montags von 19<sup>00</sup> bis 21<sup>00</sup> Uhr

**Wo?** Im Gemeindehaus Christuskirche, Neuer Krug 4, II. Stock, 21502 Geesthacht.

**Kosten?** 5,00 € pro Abend.

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.

**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**

