

## Begleitete Trauergruppe

### **Inhalte:**

Die Gruppe bietet Trauernden, die einen nahestehenden Menschen verloren haben, die Möglichkeit, andere Betroffene kennenzulernen und sich über die oft schwierige Lebenssituation auszutauschen.

Mit Hilfe geleiteter Übungen werden unterschiedliche Themen des Trauerweges behandelt und Anregungen gegeben zum Umgang mit Alltagsschwierigkeiten oder den angstbesetzten Erinnerungstagen (Weihnachten, Geburts- und Sterbetagen usw.). Niemand braucht Angst zu haben vor Vorwürfen, sogenannten „guten Ratschlägen“ oder Ungeduld.

Durch den Austausch in der Gruppe können die Teilnehmer\*innen einander beistehen und erfahren:  
Ich bin mit meiner Trauer nicht allein.

### **Zielgruppe:**

Trauernde, die einen nahestehenden Menschen verloren haben

### **Termin:**

Vorgespräch:

Mittwoch, 25. Oktober 2023, 18.30 Uhr

Die Gruppenabende finden jeweils mittwochs von 18.30 – 20.30 Uhr statt

Anmeldung bis 18. Oktober 2023

### **Kursgebühr:**

70,- €

### **Leitung:**

Trauerbegleiter\*innen des Hospizvereins Bamberg e.V.