



## T 11

### **In der Trauer nicht allein**

Begleitete Trauergruppe

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

#### ***Inhalt:***

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, 22. Oktober 2025, 19.00 Uhr

Die Gruppenabende finden jeweils mittwochs von 18.30 - 20.30 Uhr statt

Anmeldung bis 15. Oktober 2025

#### ***Kursgebühr:***

70,-- €

#### ***Leitung:***

Trauerbegleiter:innen des Hospizvereins Bamberg e.V.