



# ZURÜCK INS LEBEN

**TRAUER IST SO EINZIGARTIG  
WIE DU SELBST!!!**

**GRUPPENANGEBOT**

*Wann?*

ab 06. März 2024  
bis 29. Mai 2024, 8 Treffen jeweils am Mittwoch  
18:00 bis bis 20:00 Uhr

*Wo?*

Johanniter-Mehrgenerationenhaus  
Weserstraße 24, 32545 Bad Oeynhausen

*Weitere Infos auf der Rückseite*

Trauer ist unsere Antwort auf einen Verlust. Wenn jemand in unserem nahen Umfeld stirbt, ist das eine existentielle Erfahrung, und es entsteht eine Lücke im Leben. Wir verarbeiten den Schmerz und verlieren Kraft, die uns im Alltag fehlt. In diesem Prozess bewegen wir uns vom Nicht-wahrhaben-wollen und Beweinen hin zu einem anderen Selbstverständnis und unserem neuen Platz in der Welt und damit zurück ins Leben.

Es gibt nicht den Weg der Trauer. Es gibt Ihren Weg. Diesen möchten wir gemeinsam mit Ihnen gestalten. Unsere Gruppe dient über einen Zeitraum von drei Monaten (acht Treffen) als sicherer Hafen für alle Gefühle, Ängste, Wünsche und Unsicherheiten, die sich auf dem Weg der Trauer zeigen.

Unsere „Zurück ins Leben“ Gruppe ist keine Trauergruppe im herkömmlichen Sinne. Wir schauen gemeinsam auf alle Fragen des Lebens, die sich im Zusammenhang mit dem Tod eines geliebten Menschen stellen. Die Gruppe schenkt zunächst einmal einen Raum für die eigenen Gefühle und Erfahrungen. Sie bietet aber auch konkrete Impulse und Hilfestellungen für Ihren Alltag an. Über das Teilen Ihrer Erfahrungen kann neue Kraft zufließen, und Sie werden erleben, wie sich der neue Weg langsam unter Ihre Füße schiebt.

### **Wen sprechen wir an?**

Wir freuen uns auf Menschen, die mit einem gewissen zeitlichen Abstand auf ihren Verlust blicken können.

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

Moderierte Trauergruppe mit Impulsen, Austausch, Reflexion, Stille, Nachspüren. Folgende Themen stehen u.a. im Mittelpunkt: Trauer verstehen, Sich erinnern, Gefühle annehmen und ausdrücken, Rollenveränderungen, Stress und Stressbewältigung, etc.

### **Wo?**

Johanniter-Mehrgenerationenhaus, Weserstraße 24, 32545 Bad Oeynhausen

### **Wie viel?**

160€

Geht nicht, gibt es nicht. Falls die Kostenbeteiligung eine Hürde darstellt, sprechen Sie uns bitte an.

### **Wann?**

06.03., 13.03., 20.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 29.05.2024

Jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr

### **Kontakt und Anmeldung?**

Ulrike Bollmann-Schwalbe, zertif. Trauerbegleiterin, Tel. 05731-4984969, [ulrike.schwalbe@web.de](mailto:ulrike.schwalbe@web.de)

Daniela Möller-Peck, zertif. Trauerbegleiterin, Tel. 05731-9814198, [daniela@moeller-peck.de](mailto:daniela@moeller-peck.de)

**Bitte melden Sie sich per Mail oder telefonisch an. Vielen Dank!**