

## Begleitung der Gruppe

---

Gemeinsames gehen im Stadtwald Neumünster mit der Trauerbegleiterin Elke Weber von der Hospiz-Initiative Neumünster.

### Elke Weber

- ◆ Trauerbegleiterin mit mehrjähriger Erfahrung

### Petra Paulsen

- ◆ Trauerbegleiterin

## Ort und Zeiten der Trauergruppe

---

### Anmeldung erforderlich unter:

Hospiz-Initiative Neumünster e. V.

Tel.: 04321/250911-0

Oder

Email: [info@hospiz-neumuenster.de](mailto:info@hospiz-neumuenster.de)

**Treffen am Dienstag jeweils von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr.**

### 2023

10. Jan, 14. Feb., 14. März, 11. April,  
09. Mai, 13. Juni, Juli entfällt, 8. Aug.,  
12. Sept., 10. Okt., 14. Nov., 12. Dez., .

### Veranstaltungsort:

Parkplatz im Stadtwald von Neumünster in der Ecke Gerdstraße/Hansaring

Anfahrt mit Bus und Bahn:  
Haltestelle „Bad am Stadtwald Neumünster“,  
von dort aus nur wenige Gehminuten zum  
Parkplatz in Richtung Tierpark



## WEGE DURCH DIE TRAUER FÜR ERWACHSENE



Der Kummer, der nicht spricht, nagt  
leise an dem Herzen, bis es bricht.

-William Shakespeare -

## Trauer

---

Trauer ist die natürliche Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen.

Unser ganzes Leben wird durch den Tod eines nahestehenden Menschen verändert:

*Es ist, als sei nichts mehr wie vorher.*

Trauernde fühlen sich oft schon nach kurzer Zeit allein mit ihren Gefühlen der Verunsicherung, der Traurigkeit, manchmal der Wut, des Haderns, der Angst und der Schuldgefühle, aber auch allein mit der Erinnerung und der Liebe.

Doch wie die Freude, so braucht auch die Klage Gehör bei den Menschen; und wie die Freude, so braucht auch die Trauer ihren angemessenen Ausdruck.

## Einladung für Trauernde

---

Herzlich willkommen sind Sie uns, wenn Sie sich nach dem erlittenen Verlust eines Angehörigen, eines nahen Menschen, Begleitung und Gespräche in der Trauerzeit wünschen.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen.

Eine Gruppe startet, wenn 2 Teilnehmer\*Innen angemeldet sind und wird später bei maximal 12 TN geschlossen.

Der Verlauf der Gesprächsreihe für die jeweilige Gruppe ist für ca. ein Jahr geplant.

## Die Trauergruppe

---

In der Natur können betroffene Menschen gemeinsam und individuell ihren eigenen Trauerweg finden.

Erinnerung an die Persönlichkeit des Verstorbenen hat ebenso Raum, wie die Trauer und auch die Auswirkungen des Verlustes für uns.

Wir werden uns mit der eigenen und der Trauer anderer auseinandersetzen, einander zuhören und selbst aussprechen können, was jetzt so schwer für uns ist. Dabei wird das Suchen und Finden persönlicher Ressourcen und Kraftquellen immer wieder Thema sein.

Durch Gespräch und gemeinsames Tun wagen wir uns an die Trauer heran- und in sie hinein und finden miteinander Entspannung bei der Entdeckung, dabei mit unseren Gefühlen nicht allein zu sein.