



Allein (-) du fehlst!

TRAUERSEMINAR

für alle, die einen geliebten
Menschen verloren haben

maximal 8 Teilnehmer/innen

Ansprechpartnerin

**Trauerbegleiterin
Gemeindereferentin
Monika Walbaum**

Mail: mo.walbaum@bistum-os.de

Tel.: 0151-15201590

DER TOD ORDNET DIE WELT NEU.
SCHEINBAR HAT SICH NICHTS
VERÄNDERT
UND DOCH IST ALLES ANDERS
GEWORDEN.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (1900 - 1944)



Trauerseminar

Vielleicht ist es erst ein paar Wochen oder Monate her, vielleicht auch schon ein oder mehrere Jahre. Der vertraute, geliebte Mensch ist nicht mehr. Die Welt dreht sich weiter und trotzdem ist nichts mehr, wie es war.

Wie soll es weitergehen?

Wie komme ich ohne sie/ihn durchs Leben?

Was kann mir helfen (gut) weiterzuleben?

Wird es jemals besser?

Warum hat Gott das zugelassen?

Ist es normal, dass ich nicht mehr leistungsfähig bin, dass mein Gedächtnis nicht mehr gut arbeitet, dass ich das Zimmer, den Schrank noch nicht geräumt habe, dass ich nicht mehr „funktioniere“?

Jeder und jede erlebt ganz unterschiedlich den Verlust und die damit verbundene Trauer. Und irgendwann ist der Punkt da, dass das soziale Umfeld nichts mehr von Trauer hören möchte. „*Das Leben geht weiter - Nun hast du doch lange genug getrauert*“ sind dann Aussagen, die Trauernde schnell mal zu hören bekommen. Oder man möchte selbst die anderen nicht mit der eigenen Trauer und Traurigkeit belasten und doch weiß man nicht wohin damit.

Trauer ist keine Krankheit, aber sie kann krank oder schwermütig machen, wenn ich sie verdränge und ihr keine Möglichkeit gebe, sich Ausdruck zu verschaffen und Erinnerungen zu zulassen.

Die 6 Gruppen-Treffen bieten die Möglichkeit sich mit Verlust und Trauer, mit der Traurigkeit auseinanderzusetzen und mit anderen betroffenen Menschen in der Gruppe darüber ins Gespräch zu kommen. Sich gegenseitig unterstützen in einer von Verlust, Chaos und Neubeginn geprägten Zeit, ohne dem anderen zu sagen, wie Trauer zu funktionieren hat.

Termine:

- DIENSTAG, 14.05.2024
- DIENSTAG, 04.06.2024
- DIENSTAG, 02.07.2024
- DIENSTAG, 23.07.2024
- DIENSTAG, 13.08.2024
- DIENSTAG, 03.09.2024

JEWELNS 19.30 UHR

Ort:

GEMEINDEHAUS ST. MATTHÄUS,
KOHLBRINK 2, 49324 MELLE

**Anmeldung
bis zum 07.05.2024**

Mail: mo.walbaum@bistum-os.de
oder
www.st-matthaeus-melle.de



TRAUER KANN MAN NICHT
ÜBERWINDEN WIE EINEN FEIND.
TRAUER KANN MAN NUR
VERWANDELN:
DEN SCHMERZ IN HOFFNUNG.
DIE HOFFNUNG IN TIEFERES
LEBEN.

SASCHA WAGNER