

*Was hilft auf  
meinem Weg?*

*Gruppe für trauernde Menschen*



Stand: 3-2020

**HOSPIZVEREIN KONSTANZ**  
*Jeder braucht jemanden. Irgendwann.*

# Was hilft auf meinem Weg?

Der Tod Ihres Angehörigen liegt mindestens ein Jahr zurück, vielleicht auch schon viel länger. Die Zeit ist vorbei, in denen es in Ihrem Leben gefühlsmäßig fast ausschließlich um's „Überleben“ ging. Vieles hat sich verändert, Sie mussten Neues bewältigen, manches ist schon ein bisschen eingeübt.

Sie machen die Erfahrung, dass auch die Trauer sich ändert, aber nicht aufhört. Ihr Blick richtet sich inzwischen sowohl in Ihr Inneres als auch nach außen und Sie sind offen für einen Austausch mit ähnlich Betroffenen – möchten ein Stück Ihres Weges mit ihnen gemeinsam gehen.

In der Gruppe erhalten Sie an 6 Abenden und einem Nachtreffen fachliche Anleitung mit vielfältigen Informationen und Anregungen. Durch die persönliche und gemeinsame Auseinandersetzung werden Sie den Prozess Ihrer Trauer bewusster gestalten und mehr Sicherheit für weitere Schritte gewinnen können.

Die Inhalte der Abende drehen sich unter anderem um die Themen:

- Kennenlernen, Erwartungen, Wünsche, unser Angebot
- Das Wesen der Trauer, allgemein und persönlich
- Die Bedeutung von Erinnerungen
- Die Frage nach dem Sinn, Bilanz ziehen
- Der Umgang mit Grübeln und Schuld
- Standortbestimmung, innerlich verbunden sein
- Mein Weitergehen in Bezug auf „außen“



*Begleitet wird die Gruppe von Reinhild Gamm (re) und Elke Hutzenlaub (li).*

*Beide sind qualifiziert und erfahren, haben selbst nahestehende Angehörige verloren und engagieren sich seit langem in der Hospizarbeit und Trauerbegleitung.*



---

**Ort:** Hospizverein Konstanz, Talgartenstraße 2, 78462 Konstanz

**Kosten:** Keine. Wir freuen uns über eine Spende nach Ihren Möglichkeiten.

**Termine:** Auf Anfrage oder auf unserer Webseite.

Teilnahme am ersten Abend erforderlich. Verbindliche Anmeldung erst nach dem ersten Abend, danach ist die Anwesenheit an allen darauf folgenden Abenden erwünscht.

**Teilnehmer\*innen:** Die Gruppe ist auf 10 Teilnehmer\*innen begrenzt. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein vorangehendes Informationsgespräch.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Christina Labsch-Nix

Tel. 07531/69138-21

labsch-nix@hospiz-konstanz.de

www.hospiz-konstanz.de