

Wir begleiten Sie:

Mareike Kalmer

Ehrenamtliche Mitarbeiterin
in der Trauer- und Sterbebegleitung

Carmen Rohlwing

Ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Trauer-
und Sterbebegleitung

Termine

jeweils **donnerstags**:

06. November 2025

20. November 2025

04. Dezember 2025

18. Dezember 2025

29. Dezember 2025 (Montag!)

08. Januar 2026

22. Januar 2026

05. Februar 2026

Uhrzeit

jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr

Ort

Diakonisches Werk

Ambulanter Hospizdienst

Marktweide 11

27711 Osterholz-Scharmbeck

Teilnahmegebühr

Wir bitten um einen Kostenbeitrag von 30 €.

Anmeldung:

Ambulanter Hospizdienst

Marktweide 11

27711 Osterholz-Scharmbeck

Telefon: 04791 – 80687

E- mail: hospizdienst.osterholz@evlka.de

Internet: www.diakonisches-werk-ohz.de

Anmeldeschluss: 29.Oktober 2025

Weiteres Angebot für Trauernde

An jedem ersten Mittwoch im Monat findet
in den Räumen des Diakonischen Werks,
Marktweide 11 in Osterholz-Scharmbeck
von 15.00 bis 17.00 Uhr das Trauercafé als
offener Treffpunkt für Trauernde statt.

Kontoverbindungen

Kreissparkasse Osterholz

IBAN: DE33 2415 1235 0000 2318 45

Volksbank Osterholz

IBAN: DE55 2916 2394 0004 6329 00

Kontoinhaber: Kirchenamt Verden

Stichwort: „Trauergruppe - OHZ“

Trauergruppe

November 2025 bis Februar 2026



Diakonisches Werk
des Ev.-luth. Kirchenkreises
Osterholz-Scharmbeck

Diakonie

Trauer braucht Zeit

Wenn wir einen Menschen verlieren, gerät das Leben in eine Ausnahmesituation. Es fühlt sich an, als hätten alle Uhren aufgehört zu schlagen und die ganze Welt scheint stillzustehen.

Angehörige und Freunde sind in dieser schwierigen Zeit unverzichtbar, fühlen sich gegenüber trauernden Menschen aber oft hilflos. Trauernde empfinden sich selbst im Alltag als Last und trauen sich nicht mehr, sich anderen Menschen mit ihren widersprüchlichen Gefühlen zuzumuten.

Es entstehen Gedanken wie: „Was soll aus mir werden? Bin ich noch richtig? Wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen? Wie soll es weiter gehen? Reicht meine Kraft noch aus für meinen Alltag?“

Trauer ist ein tiefes Gefühl der Seele, die das Geschehen begreifen möchte. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg und seine eigene Zeit der Trauer. Jeder Mensch darf trauern, wie es ihm entspricht.

*Kein Mensch kann den anderen von
seinem Leid befreien;
aber er kann ihm Mut machen,
das Leid zu tragen.*

Selma Lagerlöf



*Den eignen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der andern muss
man leben.*

Mascha Kaléko

Trauer braucht Raum

In der Trauergruppe treffen wir uns alle vierzehn Tage in einer kleinen Gruppe, um in einem geschützten Raum über den Verlust zu sprechen und das persönliche Erleben und Empfinden in Worte zu fassen.

Alle aufkommenden Gefühle und Gedanken werden zugelassen und bekommen ihren Raum und ihre Zeit.

Der Austausch mit Gleichbetroffenen verhilft zu neuen Sichtweisen und unterstützt den sorgsam Umgang mit der eigenen Trauer.

Die acht Gruppenabende bauen aufeinander auf. Neben einem festen Rahmen gibt es wechselnde Angebote zur Trauerbewältigung.

Alle Gespräche in der Gruppe werden vertraulich behandelt.

Die Gruppenleiterinnen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.