

## Wir begleiten Sie:

### **Sylke Mücke-Heusmann**

Dorfhelferin, ehrenamtliche Mitarbeiterin  
in der Trauerbegleitung

### **Carmen Rohling**

Bankkauffrau, ehrenamtliche Mitarbeiterin  
in der Trauer- und Sterbebegleitung

## Termine

jeweils **mittwochs**:

**01. November 2023**

**15. November**

**29. November**

**13. Dezember**

**28. Dezember (Donnerstag)**

**17. Januar 2024**

**31. Januar**

**14. Februar**

## Uhrzeit

jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr

## Ort

### **Ambulanter Hospizdienst**

Findorffstraße 21  
27711 Osterholz-Scharmbeck

## Teilnahmegebühr

Wir bitten um einen Kostenbeitrag von 30 €.

## Anmeldung:

Ambulanter Hospizdienst  
Findorffstraße 21  
27711 Osterholz-Scharmbeck

Telefon: 04791 – 80687

E- mail: [hospizdienst.osterholz@evlka.de](mailto:hospizdienst.osterholz@evlka.de)

Internet: [www.diakonisches-werk-ohz.de](http://www.diakonisches-werk-ohz.de)

## Anmeldeschluss: 28.Oktober 2023

## Weiteres Angebot für Trauernde

An jedem ersten Sonntag im Monat findet  
in der Findorffstr.21 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 2023 bis Februar 2024



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 sorgsamen Umgang mit der eigenen Trauer.

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

Alle Gespräche werden in der Gruppe vertraulich behandelt. Die Gruppenleiterinnen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.