

## Kontakt

Pastorin Beate Reinhard

Tel.: 0176 723 069 64

[beate.reinhard@RahlstedterFriedhof.de](mailto:beate.reinhard@RahlstedterFriedhof.de)

Pastorin Wiebke Meers

Tel.: 6731082

[pastorin-meers@markuskirchengemeinde.de](mailto:pastorin-meers@markuskirchengemeinde.de)

## Unsere Termine im Einzelnen:

28.09.	12.10.	09.11.	14.12.	11.01.	08.02.
	26.10.	23.11.		25.01.	22.02.

**Bitte rufen Sie Pastorin Reinhard an oder mailen ihr, damit Sie einen Termin für ein Vorgespräch vereinbaren können.**

# Trauergruppe

nach **Verlust** eines nahestehenden  
**Menschen**



ein Angebot der Ev. - Luth. Kirche in  
Rahlstedt

**„Alles verweht  
doch einer sagt:  
Sei nicht verzagt  
Am Ende steht  
ein Anfang“**

Einen Menschen zu verlieren, der mir nah und vertraut ist, bringt einen - manchmal unerwartet tiefen – Einschnitt für das eigene Leben mit sich. Eine persönliche Verbindung wird durch den Tod getrennt und mit einem Mal ist nichts mehr, wie es war. Manchmal fühlt es sich so an, als würde ein Teil von einem selbst mit diesem Menschen sterben. Der erlebte Verlust bringt vielleicht den Boden unter den Füßen ins Wanken.

Jede und jeder geht ihren und seinen eigenen Weg mit der Trauer und gleichzeitig kann es hilfreich, stärkend und tröstend sein, mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, ins Gespräch zu kommen.

## **Unser Angebot**

Im geschützten Raum einer kleinen begleiteten Gruppe (max. 10 Personen) treffen sich Menschen, um sich mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen. Die Gruppe bietet eine Möglichkeit zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit anderen Trauernden, gibt Impulse und unterstützt dabei, in der Trauer persönliche Wege zu finden und weiterzugehen im eigenen Leben.

## **Zielgruppe**

Trauernde, deren Verlust mindestens ein halbes Jahr zurückliegt. Voraussetzung der Teilnahme ist ein Vorgespräch mit Pastorin Beate Reinhard

## **Zeit und Ort**

10 Abende mittwochs von 18 - 20 Uhr  
von September 2022 - Februar 2023 (Details siehe Rückseite)

Gemeindehaus an der Trinitatiskirche  
Halenseering 6, 22149 Hamburg