



Entwicklungszeiten

Ein Stück gemeinsamer Weg durch die Trauer

Wir laden Dich ein, gemeinsam mit 8-10 anderen jungen Erwachsenen im Rahmen einer geschlossenen Gruppe dich deiner Trauer intensiv zu widmen. An **fünf Terminen** möchten wir verschiedene Perspektiven auf die Trauer einnehmen. Der **erste Zyklus dieses neuen Angebots** von *Trauer Leben Freiburg* findet im kommenden halben Jahr jeweils am 4. Sonntag im Monat von 19-21 Uhr statt.

Das Programm haben wir, Ricarda, Emilia, Sarah und Carola, liebevoll zusammengestellt und vorbereitet. Wir sind alle schon länger in den bereits bestehenden Gruppen aktiv und bringen außerdem Erfahrungen in der Gestaltung von Seminaren mit.

Die Abende werden entweder von uns persönlich geleitet oder wir haben externe Referent*innen eingeladen, mit uns zu bestimmten (Trauer-)Themen zu arbeiten. Die Idee hinter dem neuen Angebot ist, gemeinsam als Gruppe den individuellen Trauerprozess über einen längeren Zeitraum zu durchleben. Dabei wollen wir spezielle Schwerpunkte setzen, die über das Angebot einer reinen Gesprächsgruppe hinausgehen. Diesen geschützten Raum als geschlossene Gruppe öffnen und halten wir gemeinsam, in ihm können wir tiefer in unsere Trauer einsteigen, unsere Entwicklung dabei gegenseitig begleiten, beobachten und schließlich an dieser wachsen... **Ein halbes Jahr lang werden wir ein Stück gemeinsamen Weg durch unsere Trauer gehen.**

Daher gibt es eine Anmeldefrist und eine begrenzte Teilnehmendenzahl. Bitte sei dir bewusst, dass die Idee hinter der „Entwicklungszeit“ ist, regelmäßig an den Terminen teilzunehmen – diese Intensität, das wirst du bald merken, wird dir selbst und der Gruppe sehr gut tun. Deshalb solltest du maximal 1-2 Mal fehlen. Ein Einstieg nach Zyklusbeginn ist nicht möglich. Auch ist das Angebot nicht geeignet für Neueinsteiger*innen. Interessierten empfehlen wir zunächst die offene Gesprächsgruppe zum Kennenlernen.

Termine des ersten Zyklus: 24. Februar, 24. März, 28. April, 26. Mai und 23. Juni 2019

jeweils **von 19-21 Uhr** in den Räumen der Hospizgruppe (Türkenlouisstr. 22, 79102 Freiburg)

Teilnahmebeitrag: 10€ für alle fünf Termine zusammen

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 20. Februar unter jungetrauernde@gmx.de

Die angedachten Themenabende für den ersten Zyklus (Änderungen vorbehalten):



- ❖ „Was ist Trauer?“
- ❖ „Schuld und das Hätte-Hätte-Fahrradkette“
- ❖ „Rund um Erinnerung(en) mit Klang und Gesang“
- ❖ „Rituale gestalten“
- ❖ „Selbstmitgefühl kennen und praktizieren lernen“
- ❖ ...du bekommst immer vorab eine Mail mit dem Thema des kommenden Termins

Wir freuen uns darauf, mit Dir ein Stück Weg gemeinsam zu gehen...

Ricarda, Emilia, Sarah und Carola

