



Entwicklungszeiten - Ein Stück gemeinsamer Weg durch die Trauer

„Sich auf die Reise machen...“

Zweiter Zyklus 2019/2020

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 **zweite Zyklus dieses neuen Angebots** von *Trauer Leben Freiburg* findet im kommenden halben Jahr jeweils am 4. Sonntag im Monat von 19-21 Uhr statt. **In diesem Zyklus dreht sich alles rund um das Thema „Sich auf die Reise machen...“**. 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 zweiten Zyklus: 22. September, 27. Oktober, 24. November, 15. Dezember 2019 und 26. Januar 2020, 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 15. September unter jungetrauernde@gmx.de

„Sich auf die Reise machen...“ - die Themenabende für den zweiten Zyklus (Änderungen vorbehalten):



- ❖ „**Wohin des Weges?**“ – Gestalte deine ganz persönliche Trauerlandkarte
- ❖ „**In Bewegung**“ – Geborgenheit, Ruhe und Stärke im eigenen Körper finden
- ❖ „**Jede*r hat sein Päckchen zu tragen**“ – Die Last der Schuld (be)greifen
- ❖ „**Rast machen**“ – Innehalten, zurückschauen und sich auftanken
- ❖ „**Ankommen...?!**“ – Ja, wo und wann denn eigentlich...?!
- ❖ ...du bekommst immer vorab eine Mail mit den Details zum kommenden Termin

Wir freuen uns, wenn du bereit bist, deinen Rucksack zu schultern und mit uns gemeinsam auf die Reise durch deine Trauer zu gehen!

Ricarda, Emilia, Sarah und Carola

