

*Hospizverein bietet ab Oktober  
eine neue Trauergruppe an:*

## **Die eigenen Trauer- und Verlusterfahrungen gründlich anschauen**

**Wolfenbüttel.** Leben und Tod gehören zum Menschsein. Das sagt sich leicht. Doch das Abschiednehmen von nahestehenden Menschen trifft mitten ins Herz. Die Welt ist plötzlich eine ganz andere. Die natürliche Reaktion: Verunsicherung und Trauer. Wie arrangiert man sich damit, mit der total fremden Lebenssituation? Wer sich erst kürzlich von einem geliebten Menschen verabschieden musste, weiß nicht, wie das Leben mit dieser Lücke weitergehen kann. Und auch, wenn der Tod eines nahestehenden Menschen schon eine Weile zurückliegt, ist man immer wieder verunsichert, kraftlos, stellen sich Momente tiefer Trauer ein.

Oft tut es gut, wenn man darüber reden kann – sich auch gerade mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, austauschen kann. Daher wird es in Wolfenbüttel erneut das Angebot einer festen, geschlossenen Trauergruppe geben. „Menschen, die trauern, finden bei uns „ein offenes Ohr“. Wir können über alles gründlich sprechen und durch die lähmende Trauer begleiten – fachlich kompetent und ehrenamtlich“, ermutigt Trauerbegleiterin Helga Hoffmann. „Und in den Gruppen kommen manchmal sogar Freundschaften zustande. So können einzelne kleine „Trittssteine“ entstehen, die Halt unter den Füßen geben und den Übergang in ein Leben mit der Lücke erleichtern.“

Für maximal zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer besteht im geschützten Rahmen vor allem auch die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Gruppe wird von zwei Trauerbegleiterinnen geleitet. Sie trifft sich erstmals am Mittwoch, 23. Oktober, 17.30 bis 19.30 Uhr. Insgesamt sind acht Treffen geplant. Wer an der Trauergruppe teilnehmen möchte, setzt sich mit dem Hospizverein Wolfenbüttel in Verbindung: Tel. (05331) 7106710. Vor Aufnahme in die Gruppe findet ein Einzelgespräch statt.