



## Entwicklungszeiten - Ein Stück gemeinsamer Weg durch die Trauer „Was ist Deine Geschichte?“

Dritter Zyklus 2020

Wir laden Dich ein, gemeinsam mit 10-12 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 **dritte Zyklus dieses beliebten 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 „Was ist Deine Geschichte?“.** Das Programm haben wir, Carola, Emilia und Nora, liebevoll zusammengestellt und vorbereitet. Die Abende werden von uns angeleitet. Wir sind alle schon länger in den bereits bestehenden Gruppen aktiv und bringen außerdem Erfahrungen in der Gestaltung von Seminaren mit.

Die Idee hinter den „Entwicklungszeiten“ 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 es wichtig 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 dritten Zyklus:** 23. Februar, 22. März, 26. April, 24. Mai und 28. Juni 2020, jeweils **von 19-21 Uhr** in den Räumen der Hospizgruppe (Türkenlouisstr. 22, 79102 Freiburg)

**Teilnahmebeitrag:** 25€ für alle fünf Termine zusammen (Geld soll kein Hindernis sein: kontaktiere uns gerne, falls du finanzielle Unterstützung brauchst)

**Verbindliche Anmeldung** bitte spätestens bis zum 5. Februar unter [jungetrauernde@gmx.de](mailto:jungetrauernde@gmx.de)

**„Was ist Deine Geschichte? – die Themenabende für den dritten Zyklus (Änderungen vorbehalten):**



- ❖ „Was ist Deine Geschichte...? – Gestalte deinen Lebensbaum
- ❖ „Zu den Wurzeln“ – Erinnerungen ausgraben und dich im Boden verankern
- ❖ „Gemeinsam auf dem Lebensweg wandern“ (Termin von 14:30-17:30 Uhr!)
- ❖ „Unter der Rinde verborgen“ – Schuld, Scham, Reue...
- ❖ „Hinauf in die Baumkrone“ – In die Weite blicken
- ❖ ...du bekommst immer vorab eine Mail mit den Details zum kommenden Termin

**Wir freuen uns darauf, Dich und deine Geschichte kennenzulernen und gemeinsam in unserer Trauer ein Stück zu wachsen!**

**Carola, Emilia und Nora**