



<https://biz.li/54lw>

SEMINAR ZUM "UMGANG MIT DER EIGENEN TRAUER"

Veröffentlicht am 16.04.2025 um 15:20 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Palliativ- und Hospizdienst des Roten Kreuzes in der Region Hannover bietet ein Seminar zum "Umgang mit der eigenen Trauer" an. Das Angebot richtet sich an Hinterbliebene, die kürzlich den Verlust eines geliebten Menschen erfahren haben. Der Verlust eines geliebten Menschen stellt stets eine große Herausforderung dar. Oft gibt es viele, teils gegensätzliche Gefühle. Mal geht es besser - und mal scheint es gar nicht zu gehen. Auch Freunde sind häufig mit der Situation überfordert, und so kommt manchmal das Gefühl auf, mit der Trauer ganz allein dazustehen. Vor diesem Hintergrund bietet der Palliativ- und Hospizdienst des Roten Kreuzes in der Region Hannover ein Seminar zum "Umgang mit der eigenen Trauer" an. In diesem Seminar soll es darum gehen, Platz für Gefühle, Gespräche und den gemeinsamen Austausch zu schaffen. Mit unterschiedlichen Übungen und dem Verständnis von Trauer sollen die Menschen lernen, ihren individuellen Weg durch ihre und mit ihrer Trauer gehen zu können. Die Teilnehmer bilden während des Seminars eine feste, vertraute Gruppe, die sich an sechs Terminen alle 14 Tage trifft. Erster Termin ist Freitag, 2. Mai 2025, von 16:00 bis 17:30 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 90 Euro. Die Anmeldung erfolgt bis 25. April per Mail an hospizdienst@drk-hannover.de oder unter Telefon 0511/3671198. Hier bekommen Interessierte auch weitere Informationen. Die Veranstalter betonen: Es handelt sich ausdrücklich nicht um eine therapeutische Gruppe, sondern um ein Angebot, welches von ausgebildeten, ehrenamtlichen Trauerbegleitern geleitet wird.