

Schritt für Schritt auf dem Weg durch die Trauer **Jahresseminar für Trauernde Februar 2026 bis Januar 2027:**

Schon ein Jahr – erst ein Jahr? Zeit ist für Trauernde oft ein schwieriger Begriff, manchmal scheint sie still zu stehen, ein anderes Mal wird einem vielleicht von außen vermittelt, „es sei doch nun schon so lange her, es müsse doch mal gut sein...“

Dann kommen auch noch die schmerzhaften Gedenk- und Feiertage im Jahresverlauf dazu, die irgendwie überstanden werden müssen.

Wir möchten Trauernden den geschützten Raum einer festen Gruppe bieten, um sich über die Dauer eines Jahres mit dem eigenen Trauerweg auseinanderzusetzen und sich mit anderen auszutauschen.

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Erwachsene, die eine geliebte nahe Person verloren haben. Wer wie verstorben ist oder wie lange das her ist, spielt für die Teilnahme keine Rolle; in einem Vorgespräch können wichtige Fragen geklärt werden.

Die beiden Trauerbegleiterinnen Judith Kolschen und Sabine Kreuzberg leiten dieses Seminar und setzen dabei auch kreative Methoden ein.

Die insgesamt 11 Abende finden donnerstags von 19.00 – 21.00 Uhr statt, meist ist es der erste Donnerstag im Monat.

Termine im Einzelnen: 5.2.; 5.3.; 16.4.; 7.5.; 11.6.; 2.7.; 3.9.; 8.10.; 5.11.; 3.12.; (Januartermin 27 folgt später)

Ort: Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Kosten: 180,00 € pro Person. (Wenn Ihnen das momentan finanziell nicht möglich ist, sprechen Sie uns an, wir finden eine Lösung.)

Infos und Anmeldung: TrauerHalt e.V., Judith Kolschen, 0179 672 65 90

Schreibwerkstatt: Kreatives Gestalten von Texten

Manchmal drückt sich in Sprüchen, Zitaten oder Gedichten aus, was uns tief bewegt. Oder wir schreiben selbst etwas auf kreative Weise auf, weil wir es festhalten wollen.

Bei diesem Angebot für Trauernde kann Handlettering und Kalligrafie ausprobiert werden: Kleine Mini-Leinwände, Karten oder schönes Papier bilden die Grundlage; es darf darauf mit Farben experimentiert und natürlich mit Stift, Füller oder Feder geschrieben werden.

Austausch untereinander ist dabei genauso möglich wie das stille „Für-sich-Sein“ gut tun darf.

Anleitung und Ideen gibt Sabine Kremer; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Lust auf Ausdruck mit Worten, Papier, Stift und Farbe...

Material gibt es vor Ort, man kann auch eigenes mitbringen.

Termin: Dienstag, 27.1.26, 18.00 – 20.30h

Ort: Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Kosten: 15,00 €

Infos und Anmeldung: info@trauer-halt.de; 0179 672 6590