

Offener Gesprächsabend

An diesem Abend regen Trauerbegleiterinnen mit einem kleinen Impuls das Gespräch unter Trauernden an.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die einen nahen Menschen verloren haben, ob das nun gerade erst passiert ist oder auch schon länger zurückliegt.

Im geschützten Raum darf sich ausgetauscht werden über den Verlust, über das, was schwerfällt und darüber, was hilft.

Treffpunkt ist in Borken, Pröbstinger Allee 23

Termin: Mittwoch, 4.11.26; 18.30 - 20.30h

Kosten: Es fallen keine festgelegten Kosten an, wir bitten jedoch um eine Spende.

Von der Seele geschrieben

Was Eindruck macht, braucht Ausdruck:

Dieser Workshop richtet sich an Trauernde, die gern über das Schreiben ihre Gedanken sortieren und den Gefühlen Ausdruck verleihen möchten.

Mit Stift und Papier oder auch vor dem eigenen mitgebrachten Rechner verlagert sich Chaos im Kopf auf eine sichtbare Oberfläche.

In diesem Seminar gibt die Kalligrafin und Trauerbegleiterin Chris Knabenschuh Schreibimpulse, die helfen können, Worte zu finden für Unsagbares, Unbeschreibliches, das mit dem Tod eines lieben Menschen im Leben Einzug gefunden hat.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte Lieblingsstifte und Papier oder Notebook mitbringen.

Treffpunkt ist in Borken, Pröbstinger Allee 23; Kosten: 15.00 €

Termin: Dienstag, 10.11.26, 18.00 – 20.30h

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

Kochen mit Trauernden

Appetitlosigkeit oder auch Essen aus Kummer; allein am Esstisch sitzen und sich einsam fühlen; viel Ungesundes zu sich nehmen: Trauer verändert unser Essverhalten. Gleichzeitig brauchen Trauernde aber in dieser auch körperlich anstrengenden Zeit eine ausgewogene Ernährung.

Unsere Kochabende für Trauernde bieten die Gelegenheit, gemeinsam ein leckeres Menü zuzubereiten; es braucht keine besonderen Kochkenntnisse dafür, die Schritte werden angeleitet.

Anschließend wird gemütlich und mit Genuss in der Gemeinschaft gegessen, wo sich natürlich auch Gespräche über Trauer ergeben dürfen.

Kosten: 25.00 €

Termin: Mittwoch, 11.11.26, 19.00 – 22.00h

Ort: FaBi Borken, Am Vennehof 1, Borken

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

TrauerHalt e.V.

Osterholten 3; 46348 Raesfeld-Erle; 0179 – 672 65 90

info@trauer-halt.de; www.trauer-halt.de



Lesung mit Elfriede Heitkamp

Die Autorin hat vor einigen Jahren ihre Enkeltochter durch einen tragischen Unfall verloren und danach angefangen zu schreiben. Jetzt liest sie uns aus ihrem Buch "Wie was dat bij Oma und Opa" vor, in dem sie die Trauer um ihre Enkeltochter verarbeitet hat. Anschließend freuen wir uns auf einen Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Termin: Montag, 23. November 2026 von 16-18 Uhr

Ort: Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldungen unter 0179 6726590 oder per Email: info@trauer-halt.de

Hinweise zu regelmäßigen Gruppenangeboten:

Die SternenEltern-Gruppe Borken findet in diesem Monat nicht wie sonst in der Pröbstinger Allee statt. Es besteht die Möglichkeit, sich am 11. November 26 mit anzumelden für das Kochen in der FaBi.

Neue Interessenten bitten wir um eine vorherige Kontaktaufnahme unter info@trauer-halt.de oder SternenEltern-Handy 0171 832 59 56.

Die AGUS-Gruppe „trotzdem.weiter.machen.“ für Trauernde nach Suizid trifft sich am 4. November 26 am Vereinssitz in Raesfeld-Erle, Osterholten 3.

Neue Interessenten bitten wir um eine vorherige Kontaktaufnahme unter raesfeld@agus-selbsthilfe.de oder 0179 672 65 90.

Fortbildung Trauerbegleitung

Auch in 2027 bietet der Verein TrauerHalt eV wieder eine Fortbildung Trauerbegleitung an insgesamt vier Wochenenden an.

Näheres finden Sie in der Ausschreibung im Extra-Dokument.