



## **Trauerkreis – Offene Selbsthilfegruppe**

Der Mut, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und eigene Trauer zuzulassen ist ein entscheidender Schritt im Trauerprozeß. Die Selbsthilfegruppe bietet dafür einen geschützten Raum, in dem jeder zu sich selbst finden und von den Erfahrungen der anderen profitieren kann. Die Gestaltung der Nachmittage liegt in den Händen der Gruppenmitglieder. Die Themen reichen von den Möglichkeiten des Umgangs mit Trauer und Verlust über den Erfahrungsaustausch bei der Bewältigung alltagspraktischer Schwierigkeiten bis hin zu Spielen und der Beschäftigung mit Kunst oder Musik, um die Freude im Leben wieder zu finden.

**Zeit:** jeden 1. Mittwoch des Monats  
15.00 – 16.30 Uhr

**Ort:** in den Räumen der ANTEA-Bestattung  
Großenhainer Str. 163  
01129 Dresden

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Verpflichtung. Über eine kurze telefonische Anmeldung vor Ihrem ersten Besuch freuen wir uns jedoch.

**Kontakt über**  
0351 / 888 88 42 Claudia Bergmann