

## Mein Weg der Trauer

Den Weg, den ich vor mir habe, kennt keiner.  
Nie ist ihn einer gegangen,  
wie ich ihn gehen werde.  
Es ist mein Weg. Unauswechselbar.  
Ich kann mir Rat, Hilfe und Trost holen,  
aber gehen muss ich ihn.  
Ich will diesen Weg gehen,  
so schwer er auch sein mag.  
Und sicher wird es immer beides geben;  
Tränen, Wut, Schmerz und Verzweiflung,  
aber auch Hoffnung, Liebe und Dankbarkeit.  
Es soll mein Weg sein.  
Mein eigener Weg.

*(Verfasser unbekannt)*

Mein  
Weg

## Kontakt

Malteser Hilfsdienst e.V.  
Sozialzentrum St. Augustinus  
Dr. Christoph Mock, Heike Adler  
Göttinger Chaussee 147, 30459 Hannover  
Tel.: 0511/21 37 48-51  
Mobil: 0151/46 14 42 54  
E-Mail: Trauerarbeit.Hannover@malteser.org  
www.malteser-hannover.de

## Helfen Sie uns mit Ihrer Spende

Um unser Angebot für Trauernde möglichst vielen Menschen anbieten zu können, brauchen wir Ihre Unterstützung.

Wir freuen uns über Ihre Spende!

Malteser Hilfsdienst e. V., Hannover  
Pax Bank  
IBAN: DE49 3706 0120 1201 2090 10  
BIC: GENODED1PA7  
Stichwort: D09TRAU

## Herzlichen Dank!

Trauerarbeit  
Trauerbegleitung  
Trauer

Angebote für trauernde  
Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene



## Mitten im Leben und plötzlich allein

*Mein Leben kommt mir so sinnlos vor.  
Ich brauche jemanden, der mir zuhört.  
Keiner versteht mich.*

Der Tod eines nahe stehenden Menschen reißt ein großes Loch in das Leben der Hinterbliebenen.

Diese Zeit ist geprägt von unterschiedlichen, oft widersprüchlichen Gefühlen. Vieles stürmt auf Trauernde ein. Nichts ist mehr wie es einmal war.

Hinzu kommt, dass der natürliche Umgang mit Sterben, Tod und Trauer in Familie, Freundeskreis und Nachbarschaft weitgehend verloren gegangen ist. Trauernde Menschen erfahren nicht selten Unverständnis, Hilflosigkeit und sogar Ablehnung.

**Trauer braucht Zeit, Worte, Nähe.  
Trauer ist individuell.  
Trauer gehört zum Leben.**

## Trauerbegleitung für Erwachsene

Die Trauerbegleitung der Malteser möchte dazu beitragen, dass Sie ihren eigenen Weg in der Trauer finden und gehen können.

Unsere qualifizierten Trauerbegleiter/innen stehen Trauernden zur Seite, geben ihnen Zeit und Unterstützung. Sie schaffen mit unterschiedlichen Angeboten Raum zum Erzählen und Schweigen, zum Lachen und Weinen. Sie nehmen sich Zeit für Sie!

- ▶ **Individuelle Trauerbegleitung** als Einzelgespräch in geschützter und persönlicher Atmosphäre
- ▶ **Trauergruppenangebote** nach Voranmeldung in einer festen Gruppe von maximal zehn Teilnehmer/innen
- ▶ **Trauercafés** als offenes monatliches Angebot ohne Voranmeldung in Pattensen und Seelze

## Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche

Für trauernde Kinder und Jugendliche stehen geschulte Kinder- und Jugendtrauerbegleiter/innen zur Verfügung.

In unseren Angeboten erfahren Kinder und Jugendliche, dass sie mit ihrer Trauer nicht alleine sind. Im geschützten Raum gibt es Gelegenheit, sich in Gesprächen, durch Impulse und mit kreativen Angeboten, mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen.

- ▶ **Trauergruppen „Schwerelos“** für Kinder im Alter von 6 bis 10 und 11 bis 14 Jahren
- ▶ **Individuelle Trauerbegleitung** von Jugendlichen als Einzelgespräch in persönlicher Atmosphäre
- ▶ **Unterrichtsbesuche, Projekttag und Beratung** in Kindergärten und Schulen mit dem Fokus auf abschiednehmende Situationen

**Gerne stehen wir Ihnen für ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch zur Verfügung.**