



TOD & LEBEN

Peer-Gruppe für Menschen in Trauer und Lebensfragen

Was dich erwartet

Der Verlust eines Menschen berührt zutiefst – körperlich, emotional und spirituell.

Unsere Peer-Gruppe ist ein geschützter Raum für Menschen, die trauern oder sich mit existenziellen Lebensfragen auseinandersetzen.

Hier kannst du deine Erfahrungen teilen, ohne bewertet zu werden, und Menschen begegnen, die Ähnliches erlebt haben.

Es entsteht Raum für Austausch, Verständnis und Zugehörigkeit.

Wir sprechen über:

- Trauer und Erinnerungen
- Gefühle von Verlust, Ohnmacht, Sehnsucht und Wut
- Sinnfragen und neue Perspektiven
- Wege, mit Verlust lebendig zu bleiben

Im Austausch mit anderen lernst du:

- dass du nicht allein bist
- neue Ausdrucksformen für deine Gefühle
- achtsame Wege des Erinnerns und Weiterlebens
- Ressourcen und Kraftquellen für deinen Alltag

Wichtig

Diese Peer-Gruppe ist keine Therapie und kein Ersatz für professionelle Unterstützung.

Wenn du dich in einer Krise befindest, vermitteln wir gerne passende Hilfe.

Termine in Hamburg

(Informationen findest du auf unserer Website.)

POWERED BY:



Calumed e.V.

**HIER KOSTENLOS
ANMELDEN!**

<https://www.calumed.de/peergruppen/>

