

## 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

Trauertelefon: 0151 / 168 977 72

Email: Trauerarbeit.Hannover@malteser.org

Internet: www.trauer-hannover.de

oder:

**Malteser Hilfsdienst e. V.**

Sozialzentrum St. Augustinus

Göttinger Chaussee 147

30459 Hannover

Mobil: 0151 / 461 442 54

## Unterstützung

Sollten Sie unsere Arbeit unterstützen wollen,  
bedanken wir uns herzlich für Ihre SPENDE an:

Malteser Hilfsdienst e. V.

BLZ 37060120

Konto 1201209010

PaxBank eG

IBAN DE49370601201201209010

BIC GENODED1PA7

Stichwort: "Trauer"

Trauerarbeit  
Trauerbegleitung  
Trauer

Angebote für  
Trauernde



# 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.

Die 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 Nachbarschaft, Familie und Freundeskreis weitgehend verloren gegangen ist. Trauernde erfahren nicht selten Unverständnis, Hilflosigkeit und sogar Ablehnung.

**Trauer braucht Zeit, Worte, Nähe.**

**Trauer ist individuell.**

**Trauer gehört zum Leben.**

## Hier hat Ihre Trauer Platz!

Qualifizierte TrauerbegleiterInnen sind für Sie da und bieten Ihnen:

- ▶ Einzelgespräche in geschützter Atmosphäre
- ▶ individuelle Trauerbegleitung
- ▶ Trauercafés
- ▶ gemeinsame Aktivitäten (s. Jahresprogramm)

Alle Angebote sind für Sie kostenlos.

## Wir sind für Sie da!

Sprechen Sie uns an:

Mobil: 0151 / 168 977 72

Email: [Trauerarbeit.Hannover@malteser.org](mailto:Trauerarbeit.Hannover@malteser.org)

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

Qualifizierte TrauerbegleiterInnen stehen Trauernden zur Seite, geben Ihnen Zeit und Unterstützung. Sie schaffen mit unterschiedlichen Angeboten Raum zum einfach Da-Sein, Erzählen, Schweigen, Gespräche führen, Gefühle ernst nehmen...

Zeit  
Worte  
Nähe