

**121 Trauer muss nach einem Jahr beendet sein!**  
Mythen und Irrtümer bei der Trauerbewältigung

in unserer schnelllebigen Zeit ist kein Platz für länger anhaltende Trauer. Nach der anfänglichen Betroffenheit und dem Versuch zu trösten, möchten sowohl Freunde als auch Arbeitskollegen wieder zum Alltag zurückkehren. Nur – Trauer ist ein Prozess, der in nie wirklich aufhört. Noch vor ein paar Jahren wurde der Trauernde dazu angehalten, seine Traueraufgaben in 4 Schritten abzuarbeiten, um dann ein neues Leben zu beginnen. Heute weiß man, dass Trauer nie aufhört, nur die Qualität ändert sich. Es gibt Phasen, wo der Verlust des geliebten Menschen unerträglich erscheint und wiederum Phasen, in denen man hier und jetzt lebt und sogar wieder lachen kann. In meinem Vortrag möchte ich versuchen, Mythen oder Irrtümer hinsichtlich einer erfolgreichen Trauerarbeit abzubauen. Trauer gehört wie Glück zu unserem Leben und ist keine Krankheit. Trotzdem gibt es durchaus schwere Schicksalsschläge, die eine professionelle Hilfe zur Bewältigung brauchen.

Dr. Birgit Krause-Michel,  
Ärztin für Psychotherapie und Palliativmedizin  
Trauerbegleiterin

Altes Feuerhaus, Seminarraum 201  
1 x Mo, ab 10.12.2018, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr  
EUR 10,-