

KINTSUGI – DIE KREATIVE TRAUERWERKSTATT

Für eine Zeit voller
(bewegter) Bilder folgen Sie uns:



KONTAKT

Jutta Czapski | Eva Ryschka
Wilhelm-Wolff-Str. 38
13156 Berlin

Tel 030 39 89 98-50
Mobil 0151 61 00 79 97

E-Mail j.czapski@bjoern-schulz-stiftung.de

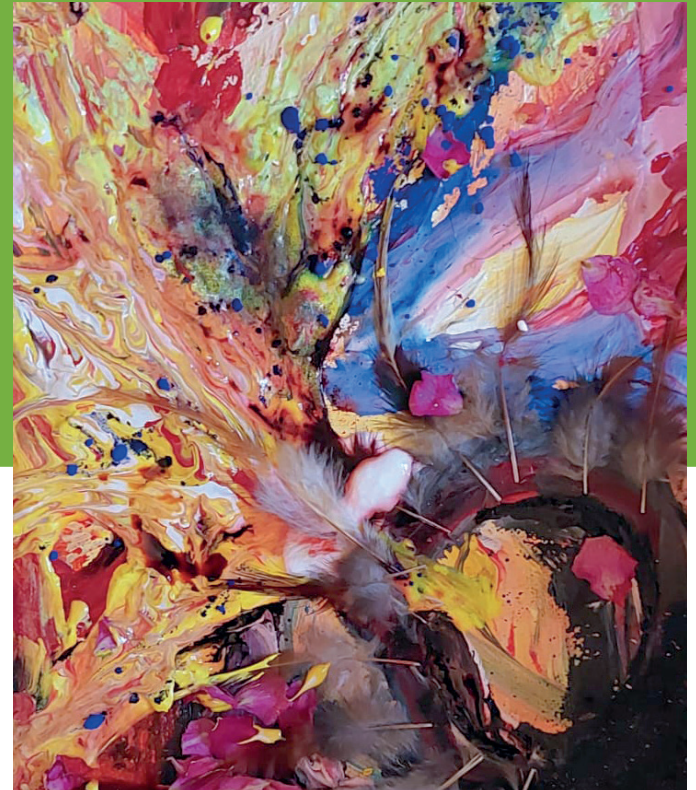
SPENDENKONTO



Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE38 3702 0500 0001 1456 00
BIC BFSWDE33XXX



www.bjoern-schulz-stiftung.de



Björn Schulz 
STIFTUNG

Für eine Zeit voller Leben



© iStock/Marco Mantali

Kintsugi

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Methode, um Keramik auf kunstvolle Weise zu reparieren. Dabei werden Keramik- oder Porzellanbruchstücke mit Urushi-Lack und pulverisiertem Gold wieder zu einem Ganzen zusammengefügt. Dem „Makel“ wohnt durch die Goldverbindung eine besondere Bedeutung inne.

Trauergruppe

Trauer löst in uns einen extremen Zustand aus und wirft existentielle Fragen auf. Plötzlich ist nichts mehr wie davor – von heute auf morgen ist alles anders. Da Tod und Trauer gesellschaftlich tabuisiert sind, ist auch oft unser Umfeld sehr überfordert und wir fühlen uns alleine und isoliert.

Im Rahmen dieser offenen Gruppe treffen Menschen aufeinander, die ähnliches erlebt haben und hier soll Tod, Sterben und Trauer einen Platz haben. Wir treffen uns einmal im Monat und es gibt es zu jedem Termin ein festes Thema. Nach einer kurzen Anfangsrunde und kurzem Input hat die Gruppe Zeit ihre Erfahrungen zum jeweiligen Thema auszutauschen. Anschließend werden wir die Themen mittels kreativer Methoden bearbeiten und den Termin mit einer Abschlussrunde schließen. Die Gruppe ist offen und Angehörige (Eltern, Geschwister, Freund:innen, Partner:innen, Kinder) können gerne einfach zu den jeweiligen Terminen dazukommen.

Zielgruppe

Angehörige, die eine nahstehende Person verloren haben, offene Gruppe ab 18 Jahren
(keine Voranmeldung möglich)

Termin- & Themenübersicht

- **09.11.2023** Hallo Trauer, wer bist Du? **Trauer und meine Trauerreaktion**
- **07.12.2023** Wie sieht meine Trauer aus? Und wie verläuft (meine) Trauer? **Trauerphasen**
- **11.01.2024** Wie fühlt sich meine Trauer an? **Die verschiedenen Gefühle der Trauer**
- **08.02.2024** Wohin mit meiner Wut? Wohin mit meiner Schuld? **Umgang mit unangenehmen Gefühlen in der Trauer**
- **07.03.2024** Wer war der/die Verstorbene? **Der/die Verstorbene**
- **11.04.2024** Was habe ich noch verloren? **Sekundäre Verluste und Umgang mit Veränderungen**
- **09.05.2024** Was bleibt? **Welche Spuren haben die Verstorbenen im Alltag hinterlassen?.**
- **27.06.2024** Ich denk an Dich! **Erinnern**
- **11.07.2024** Was tröstet mich? **Trost**
- **15.08.2024** Was ich Dir noch sagen möchte? **Abschied**
- **12.09.2024** Wo bist Du jetzt? **Jenseitsvorstellung**
- **10.10.2024** Wer war ich vor dem Tod des/der Angehörigen? Zu wem bin ich durch die Trauer geworden? **Identität**
- **07.11.2024** Was tut mir gut? **Selbstfürsorge**
- **12.12.2024** Und jetzt schon wieder Weihnachten & Neujahr? **Umgang mit schwierigen Situationen**

Uhrzeit & Ort

18:30 - 20:30 Uhr in den Räumlichkeiten der Björn Schulz Stiftung, Wilhelm-Wolff-Str. 38 | 13156 Berlin)

Leitung

Jutta Czapski (Kunsttherapeutin; Traumatherapeutin)
Eva Ryschka (Psychologin; Trauerbegleiterin)