



## **Gesprächsgruppe**

# **Lebensrückblick**

## **Vergangenheit verstehen -**

### **auch mit Blick auf die Zukunft**

Beginn: 12.10.2017

10 Treffen: 14-tägig donnerstags von 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Jakobus, Winsen,  
Borsteler Weg 1A

Anmeldung und weitere Informationen:

### **Lebensberatungsstelle für Einzelne, Paare und Familien**

Diakonisches Werk der Ev.-luth. Kirchenkreise Hittfeld und Winsen,  
Im Saal 27, 21423 Winsen; E-Mail: [Lebensberatung-Winsen@t-online.de](mailto:Lebensberatung-Winsen@t-online.de)  
Tel.: 0 41 71 / 6 39 78,

### **Lebensrückblick: Vergangenheit verstehen – auch mit Blick auf die Zukunft**

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Menschen *60plus*. Viele in dieser Altersgruppe haben ein großes Interesse sich über persönliche und emotional berührende Themen in einem geschützten Rahmen und wohlwollender Atmosphäre mit anderen auszutauschen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich mit Ereignissen ihrer Lebensgeschichte beschäftigen und davon erzählen, weniger depressiv und geistig beweglicher sind. Das Erinnern und Erzählen ermöglicht den eigenen Lebenslauf mit all seinen Höhen und Tiefen, Misserfolgen und Glückserlebnissen neu zu betrachten und besser anzunehmen. Hierüber in einer Gruppe zu sprechen hilft gegen Vereinsamung und kann Kräfte freisetzen, die die Bewältigung von Lebensanforderungen unterstützen.