

## Wir begleiten Sie:

### Elke Girod

Sozialpädagogin, ehrenamtliche  
Hospizmitarbeiterin

### Gerd Rühlemann

Pastor, Trauerbegleitung im Ambulanten  
Hospizdienst, Mitarbeiter bei Anderland

## Termine

jeweils **mittwochs**:

**28. Oktober 2015**

**11. November**

**25. November**

**9. Dezember**

**13. Januar 2016**

**27. Januar**

**10. Februar**

**24. Februar**

## Uhrzeit

jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr

## Ort

**Anderland.** Zentrum für  
trauernde Kinder und Jugendliche,  
Findorffstr. 21 in Osterholz-Scharmbeck

## Teilnahmegebühr

Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von **30 €**.

## Anmeldung

beim Ambulanten Hospizdienst des  
Diakonischen Werkes des ev.-luth.  
Kirchenkreises Osterholz-Scharmbeck

Telefon: 04791 - 80687

E- mail: [gerd.ruehlemann@evlka.de](mailto:gerd.ruehlemann@evlka.de)

Internet: [www.diakonisches-werk-ohz.de](http://www.diakonisches-werk-ohz.de)

**Anmeldeschluss: 21. Oktober 2015**

## Weitere Angebote für Trauernde

An jedem ersten Sonntag im Monat findet im  
alten Museum in der Hundestraße Ecke Sand-  
beckstraße von 15.00 bis 17.30 Uhr das Trauer-  
café als offener Treffpunkt für Trauernde statt.

## Kontoverbindungen

Kreissparkasse Osterholz

BLZ: 29152300 Kto.: 231845

Volksbank Osterholz

BLZ: 29162394 Kto.: 4632900

Stichwort: „Trauergruppe“

# Trauergruppe

in Osterholz-Scharmbeck



**Oktober 2015 – Februar 2016**

Trauergruppe für max.10 Teilnehmer



Ambulanter Hospizdienst  
des Diakonischen Werkes  
des ev.-luth. Kirchenkreises  
Osterholz-Scharmbeck

## Trauer braucht Zeit

Wenn wir einen Menschen verlieren, gerät das Leben in eine Ausnahmesituation. Es fühlt sich an, als hätten alle Uhren aufgehört zu schlagen und die ganze Welt scheint stillzustehen.

Angehörige und Freunde sind in dieser schwierigen Zeit unverzichtbar, fühlen sich gegenüber trauernden Menschen aber oft hilflos. Trauernde empfinden sich selbst im Alltag als Last und trauen sich nicht mehr, sich anderen Menschen mit ihren widersprüchlichen Gefühlen zuzumuten.

Es entstehen Gedanken wie: „Was soll aus mir werden? Bin ich noch richtig? Wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen? Wie soll es weiter gehen? Reicht meine Kraft noch aus für meinen Alltag?“

Trauer ist ein tiefes Gefühl der Seele, die das Geschehen begreifen möchte. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg und seine eigene Zeit der Trauer. Jeder Mensch darf trauern, wie es ihm entspricht.

*Wenn etwas uns fortgenommen wird,  
womit wir tief und wunderbar zusammen  
hängen, so ist viel von uns selber  
fortgenommen.*

*Rainer Maria Rilke*



*Den eignen Tod, den stirbt man nur,  
doch mit dem Tod der andern muss man  
leben.*

*Mascha Kaléko*

## Trauer braucht Raum

In der Trauergruppe treffen wir uns alle vierzehn Tage, um in einem geschützten Raum über den Verlust zu sprechen und das persönliche Erleben und Empfinden in Worte zu fassen.

Alle aufkommenden Gefühle und Gedanken werden zugelassen und bekommen ihren Raum und ihre Zeit.

Der Austausch mit Gleichbetroffenen verhilft zu neuen Sichtweisen und unterstützt den sorgsamem Umgang mit der eigenen Trauer.

Die acht Gruppenabende bauen aufeinander auf. Neben einem festen Rahmen gibt es wechselnde Angebote zur Trauerbewältigung.

Alle Gespräche werden in der Gruppe vertraulich behandelt. Die Gruppenleiter unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.