

Wir begleiten Sie:

Elke Girod

Sozialpädagogin, ehrenamtliche Mitarbeiterin
in der Trauer- und Sterbebegleitung

Carmen Rohlwing

Bankkauffrau, ehrenamtliche Mitarbeiterin in
der Trauer- und Sterbebegleitung

Termine

jeweils **mittwochs**:

30. Oktober 2019

13. November

04. Dezember

18. Dezember

08. Januar 2020

22. Januar

05. Februar

19. Februar

Uhrzeit

jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr

Ort

Ambulanter Hospizdienst

Findorffstraße 21

27711 Osterholz-Scharmbeck

Teilnahmegebühr

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

Anmeldung

An die Koordinatorin des Ambulanten
Hospizdienstes – Sylvia Best -
Diakonisches Werk des Ev.-luth.
Kirchenkreises Osterholz-Scharmbeck

Telefon: 04791 – 13572

E- mail: Hospizdienst.Osterholz@evlka.de

Internet: www.diakonisches-werk-ohz.de

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2019

Weitere Angebote für Trauernde

An jedem ersten Sonntag im Monat findet im
Alten Museum in der Hundestraße 11 in
Osterholz-Scharmbeck von 15.00 bis 17.30
Uhr das Trauercafé als offener Treffpunkt für
Trauernde statt.

Kontoverbindungen

Kreissparkasse Osterholz

IBAN: DE33 2415 1235 0000 2318 45

Volksbank Osterholz

IBAN: DE55 2916 2394 0004 6329 00

Kontoinhaber: Kirchenamt Verden

Stichwort: „Trauergruppe - OHZ“

Trauergruppe

Diakonisches Werk
des Ev.-luth. Kirchenkreises
Osterholz-Scharmbeck



Oktober 2019 bis Februar 2020



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.

***Kein Mensch kann den anderen von seinem Leid befreien;
aber er kann ihm Mut machen,
das Leid zu tragen.***

Selma Lagerlöf



***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 in einer kleinen Gruppe, 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 sorgsam 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.