



CHRISTLICHES HOSPIZ HAMM

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst Hamm



SIE TRAUERN

um einen lieben Menschen und fühlen, dass seit seinem Tod nichts mehr ist wie es einst war. Obwohl das Leben um Sie herum weitergeht, ist für Sie doch alles anders. Sie suchen nach Antworten, Hilfen oder guten Gesprächen.

Der Ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst Hamm auf dem Gelände „Am Roten Läppchen“ macht vielfältige Angebote, die für trauernde Menschen entwickelt wurden und die ihnen helfen können.

Bei Gruppenveranstaltungen können Sie, geleitet jeweils durch ausgebildete Trauerbegleiterinnen und -begleiter, mit anderen trauernden Menschen in Kontakt kommen. In den Einzelangeboten treffen Sie sich im vereinbarten Rhythmus zu Gesprächen unter vier Augen mit einer Trauerbegleiterin, einem Trauerbegleiter.

Bei allen Angeboten geht es darum, Sie in Ihrer individuellen Trauersituation zu begleiten, einen Austausch mit anderen Betroffenen zu ermöglichen und Ihnen Hoffnungswege aufzuzeigen. Denn Trauer ist nicht das Problem. Trauer ist die Lösung.

Die aktuellen Termine zu den in diesem Heft aufgeführten Angeboten finden Sie entweder auf unserer Homepage, in der Tagespresse bzw. auf telefonische Nachfrage oder per Mail.

Alle Ansprechpartner*innen mit den Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite.

Seien Sie uns willkommen. Wir freuen uns auf Sie.

**Ambulanter Hospiz- und Palliativ-
beratungsdienst Hamm**

INHALT

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE ERWACHSENE

- Einzeltrauergespräche 5
- Trauercafé „Am Roten Lämpchen“ 6
- Trauergruppe 7
- Kleine Wanderungen mit Trauernden 8
- Yoga für Trauernde 9
- Grabschmuck anfertigen 10

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE KINDER UND JUGENDLICHE

- Gespräche mit Kindern und Jugendlichen 11
- Beratung von Eltern- und Angehörigen 12
- Kindertrauergruppe „Hopi-Kids“ 13
- Workshop für trauernde Jugendliche 14
- Beratung in Schulen, Kindertagesstätten 15

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE ERWACHSENE

Einzeltrauergespräche

Der Tod ordnet die Welt neu. Scheinbar hat sich nichts verändert. Und doch ist alles anders geworden.

Antoine de Saint-Exupéry

Wir alle wissen, dass Sterben zum Leben gehört und dennoch trifft uns der Tod eines Menschen oft völlig unvorbereitet. Wenn ein vertrauter Mensch gestorben ist, verändert sich das Leben schlagartig. Menschen in Trauer kennen sich oft selbst nicht mehr und sind sehr verunsichert.

Das Umfeld erwartet zudem, dass man schnell wieder funktioniert. Trauernde fühlen sich vielfach nicht gesehen oder missverstanden.

Die Trauer erfasst den ganzen Menschen. Es geht darum, sich in der veränderten Welt zurechtzufinden und den ganz individuellen Weg durch die Trauer zu beschreiten. Das ist schwer, und immer wieder muss man neu hinschauen, was guttut und was nicht.

Es kann hilfreich sein, immer wieder über das Erlebte und die eigenen Gefühle sprechen zu können.

Wenn Sie eine Trauerbegleitung in Einzelgesprächen wünschen, nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Ansprechpartnerinnen:

Ina Kasten-Kisling, Sylvie Blätgen,
Gabriele Gauch, Judith Schwieters,
Kordinatorinnen und Trauerbegleiterinnen

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE ERWACHSENE

Trauercafé „Am Roten Läppchen“

Das Trauercafé ist ein offener Treff, in dem Sie mit anderen Trauernden zusammen die Trauer erleben und nach Hoffnungswegen suchen können. Der Verlust sollte etwa acht Wochen zurückliegen.

Das Trauercafé wird von einer Gruppe haupt- und ehrenamtlicher Trauerbegleiter*Innen angeboten. Es richtet sich an alle Trauernden, unabhängig von ihrer Religion oder Nationalität. Es spielt keine Rolle, wo der Mensch, um den Sie trauern, gestorben ist (ein Aufenthalt in Stationären Hospiz „Am Roten Läppchen“ oder eine Begleitung durch den Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst sind keine Voraussetzung).

Trauercafé-TeilnehmerInnen verpflichten sich zur Verschwiegenheit. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung UNBEDINGT erforderlich. Um eine Spende wird gebeten.

Das Trauercafé findet jeden ersten Mittwoch und dritten Donnerstag im Monat von jeweils 16.00 bis 18.00 Uhr im Gruppenraum des Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes Hamm (Neubau) statt.

Weitere Informationen sowie aktuelle Termine erhalten Sie in Faltblatt Trauercafé

Ansprechpartnerinnen:

Beate Drolshagen und Christine Böttcher

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE ERWACHSENE

Trauergruppe

Der Trauer einen Platz im Leben geben

Trauern ist Abschiednehmen und der Schmerz bestimmt oftmals das Denken und Handeln. Doch die Trauer gehört zu unserem Leben und sie braucht oftmals Zeit und Raum, um sich entfalten zu können, damit der Mensch mit ihr leben lernt und die Lebenskraft zurückkehren kann.

Diese Trauergruppe lädt dazu ein, die Zeit der Trauer gemeinsam zu erleben und den Weg der Trauer miteinander zu gehen. Wir wollen einander tragen und stützen, damit das Leben wieder Raum in uns einnehmen kann.

Ansprechpartnerinnen:

Ina Kasten-Kisling, Sylvie Blätgen,
Gabriele Gauch, Judith Schwieters,
Koordinatorinnen und Trauerbegleiterinnen

Details:

jährlich ein Kurs über 10 Abendeinheiten, 8 bis 10 Teilnehmer*innen

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE ERWACHSENE

Trauer in Bewegung

Kleine Wanderungen mit Trauernden

Beim Trauern wollen wir mit Ihnen neue Wege gehen und dabei entdecken, dass auch Umwege Sinn machen können. Die Natur mit allen Sinnen zu erfahren, Gleichgesinnte zu treffen und einen schönen Nachmittag miteinander zu erleben, ist unser Anliegen.

Wir möchten Sie einladen, mit uns in heimischer Umgebung eher spazieren zu gehen als zu „wandern“. Treffpunkt ist der Parkplatz der Waldbühne Heessen. Von dort aus startet die Gruppe gemeinsam mit zwei ausgebildeten Trauerbegleiterinnen. Ratsam ist festes Schuhwerk und ggf. Regenkleidung. Die Strecke beträgt ca. 4-5 km und sollte im Spazierschritt zurückgelegt werden können.

Ansprechpartnerinnen:

Ina Kasten-Kisling, Sylvie Blätgen,
Gabriele Gauch, Judith Schwieters,
Koordinatorinnen und Trauerbegleiterinnen

Treffpunkt:

Parkplatz an der Waldbühne Heessen

Details:

Frühling / Herbst eines Jahres, 4 bis 8 Teilnehmer*innen

Kosten:

20 € inkl. Pausenverpflegung

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE ERWACHSENE

Trauer in Bewegung

Yoga für Trauernde

Yoga zentriert, bewegt den Körper und dabei kommen auch nicht gelebte Emotionen behutsam in Bewegung. Die achtsame Verbindung von Atmung und Bewegung, die Balance von Anspannung und Entspannung bringen Körper, Geist und Seele wieder in eine Einheit (Yoga = Einheit).

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie ein kleines Kopfkissen, eine Decke und eine Matte mit. Bequeme Kleidung ist ratsam.

Ansprechpartnerin:

Claudia Jäschke, Yoga-Lehrerin

Details:

Einmal wöchentlich 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Termine,
6 - 8 Teilnehmer*innen

Kosten/Anmeldung:

80 Euro, 10 Abende je 60 Minuten

Claudia Jäschke, Tel. 02381 944 343

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE ERWACHSENE

Trauer gestalten

Grabschmuck anfertigen

Dieses Seminar richtet sich an Hinterbliebene, die anlässlich der stillen Feiertage im November wie Allerheiligen oder Totensonntag einen persönlichen Blumenschmuck für ein Grab anfertigen wollen.

Unter Anleitung einer Floristin entstehen individuelle und einzigartige Arrangements, die eine persönliche Botschaft enthalten und nicht im Handel zu erwerben sind.

Ansprechpartnerinnen:

Sylvie Blätgen, Ina Kasten-Kisling und eine Floristin

Details:

an einem frühen Abend im Oktober 18.00 bis 20.00 Uhr,
4 bis 8 Teilnehmer*innen

Kosten:

20 Euro inkl. Getränke und Materialkosten

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE KINDER UND JUGENDLICHE

Gespräche mit Kindern und Jugendlichen

Es wird alles wieder gut, aber nie mehr wie vorher!

Wenn du magst, reden wir über deine Trauer.

Junge Menschen trauern anders als Erwachsene. Jedes Kind findet dabei seinen individuellen Weg, mit dem Erlebten umzugehen. Auch Jugendliche scheinen manchmal „nur erwachsen“. Einige ziehen sich zurück, andere sind albern oder aggressiv und manche benehmen sich, als wäre nichts geschehen. Letztlich wollen sie ihre Eltern oft vor weiterem Kummer schützen.

Wir bieten Einzeltrauergespräche mit Kindern und Jugendlichen an, nehmen aber mit in den Blick, wenn Kinder/Jugendliche mehr als eine Trauerbegleitung benötigen und empfehlen gegebenenfalls eine therapeutische Unterstützung.

Weitere Informationen:

Faltblatt „Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen“
oder www.hospiz-hamm.de/Trauerarbeit

Ansprechpartnerinnen:

Sylvie Blätgen, Gabriele Boriesosdiek

ANGEBOT FÜR TRAUERENDE KINDER UND JUGENDLICHE

Beratung von Eltern und Angehörigen

Trauer ist nicht das Problem, Trauer ist die Lösung!

Der Verlust eines Angehörigen oder gar eines Elternteils ist für Kinder und Jugendliche ein einschneidendes Erlebnis.

Der Tod wirft viele Fragen auf:
Was kann ich den Kindern an Informationen zumuten?
Wie sage ich „es“ ihnen überhaupt? Müssen sie nicht geschont werden?

Bei uns finden Sie Ermutigung, fachliche Beratung und Unterstützung, um den betroffenen Kindern und Jugendlichen in solch einer Ausnahmesituation gut begegnen zu können und ihnen zu helfen, die Realität begreifen zu lernen.

Ebenfalls können Sie uns ansprechen, wenn in der Familie jemand lebensverkürzt erkrankt ist und diese Situation kommuniziert werden soll. Kinder und Jugendliche sind darauf angewiesen, dass sie die Wahrheit erfahren und somit ihr Vertrauen in die Familie nicht verlieren. Wir helfen Ihnen gerne dabei, die richtigen Worte zu finden, denn auch für Sie ist dies eine Ausnahmesituation.

Ansprechpartnerinnen:

Sylvie Blätgen, Gabriele Boriesosdiek

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE KINDER UND JUGENDLICHE

Kindertrauergruppe „Hopi-Kids“

In der Kindertrauergruppe Hopi-Kids lernen Kinder, ihre Trauergefühle auszudrücken und diese mit anderen betroffenen Kindern zu erleben.

Vor Beginn der Gruppentreffen wird ein Vorgespräch mit einem Elternteil bzw. einer Bezugsperson und der Gruppenleitung vereinbart.

Ansprechpartnerinnen:

Sylvie Blätgen, Gabriele Boriesosdiek

Details:

Ein Kurs besteht aus zehn Gruppennachmittagen mit zweiwöchentlichen Treffen von 16.00 bis 18.00 Uhr sowie einem Abschlusstreffen mit den Kindern und deren Angehörigen im Neubau des Ambulanten Hospizdienstes.

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE KINDER UND JUGENDLICHE

Workshop für trauernde Jugendliche

Trauer ist mehr als traurig sein

Wenn du einen geliebten Menschen verloren hast, ist nichts mehr wie es war. Deine Gedanken drehen sich im Kreis, du fühlst dich vielleicht hilflos, wütend und manchmal auch schuldig.

Du erlebst, dass deine Familie auch trauert und willst sie schonen. Manchmal denkst du, du bist allein, weißt nicht wie es weitergehen soll. An anderen Tagen ist alles wieder völlig normal. Deine Freunde wissen nicht, was mit dir los ist und du selbst kennst dich nicht mehr.

In diesem Workshop erfährst du gemeinsam mit anderen Jugendlichen, dass es ok ist, wie du dich mit deiner Trauer erlebst.

Im Austausch mit anderen erkennst du, dass du damit nicht alleine bist und es viele Möglichkeiten gibt, sich mit seiner Trauer auseinanderzusetzen, um ihr irgendwann einen Platz in deinem Leben geben zu können.

Sei gespannt, trau dich, rufe uns an...

Ansprechpartnerinnen:

Sylvie Blätgen, Gabriele Boriesosdiek

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE KINDER UND JUGENDLICHE

Beratung in Schulen und Kindertagesstätten

So wie wir Kindern das Laufen, Sprechen und Lernen näherbringen, sollten wir sie auch an den Umgang mit Abschied und Trauer herantühren.

Trauer trifft Menschen in allen Bezügen ihres gesellschaftlichen und beruflichen Lebens; und Trauer macht auch vor Kindern nicht halt.

Pädagogen*innen und Erzieher*innen finden sich in diesem Zusammenhang manchmal in unvorhersehbaren Situationen wieder, für dessen Bewältigung sie sich Rüstzeug bzw. akute Hilfe und Unterstützung wünschen.

Wie begegnet man einem Kind, dessen Mama/Papa gerade gestorben ist? Ob und wenn ja wie thematisiert man das im Klassenverband oder in der Kita-Gruppe. Wie geht man mit auffällig veränderten Jugendlichen um? Wie kann Fachpersonal in Schulen und Kindertageseinrichtungen Angehörige angemessen unterstützen?

Fragen, die wir im Rahmen von Fortbildungen mit Teams, bei Elternabenden oder auch in Einzelgesprächen bzw. im Klassen- oder Gruppenverband beantworten. Wie das gelingen kann, sprechen Sie uns an.

Ansprechpartnerinnen:

Sylvie Blätgen

ANSPRECHPARTNER*INNEN

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Anmeldung:

Sylvie Blätgen
Ina Kasten-Kisling
Judith Schwieters
Gabriele Gauch
Trauerbegleiterinnen

Dolberger Straße 57, 59073 Hamm
Tel. 02381 30 44 00 Fax: 02381 30 44 02
ambulant@hospiz-hamm.de

Trauercafé

Beate Drolshagen
Christine Böttcher
Trauerbegleiterinnen

Anmeldung zum Trauercafé:

Marion Kleditzsch
Tel. 02381 544 73-25 (AB)
info@hospiz-hamm.de

www.hospiz-hamm.de

BITTE UNTERSTÜTZEN SIE UNS:

- Engagieren Sie sich ehrenamtlich
- Werden Sie Mitglied im Förderverein Hospiz Hamm e.V.
- Spenden Sie

Sparkasse Hamm · IBAN DE79 4105 0095 0000 1303 77

Begleitung

Ich bin dankbar
für die Menschen,
die mich seit Tagen, Wochen und Monaten
in meiner Trauer begleiten -
doch bald schon, bald,
ich spüre es,
muss ich allein weiter gehen.
Der Alltag fordert sein Tribut -
aber ich, ich bin noch nicht so weit!
Lasst mir meine nicht versiegen wollenden
Tränen, lasst mir meine Sehnsucht,
lasst mir meine untröstliche Trauer,
lasst mir mein Schweigen oder
aber auch mein Reden.
Lasst mich
und wartet am Ende des Weges auf mich.
Gestärkt
werde ich mit euch gehen,
bereit für ein anderes, neues Leben.

Martina Reck