

## Konzept Trauercafé

### 1. Grundlagen

Der Umgang mit der Endlichkeit des Lebens, mit Sterben, Tod und Trauer gehört zum Leben. Er ist Teil unserer Lebensaufgabe.

Trauer ist eine ganz natürliche Reaktion auf einen erlittenen schmerzlichen Verlust. Trauern bedeutet Abschied nehmen von einem geliebten Menschen.

Trauer ist keine Krankheit. Man muss sie nicht bewältigen, beseitigen oder hinter sich bringen. Der Trauernde kann ihr einen Platz in seinem Leben einräumen und durch sie reifen.

Jeder Mensch hat seine individuelle Art und Weise, mit seiner Trauer umzugehen. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“, keine allgemeingültigen Regeln und keine festgelegte Dauer.

Die Gefühle der Trauer sind vielfältig und oftmals sehr intensiv. Sie brauchen Zeit und Raum, um sich entfalten und fließen zu können.

Die Trauernden haben ein Recht darauf, ihre individuelle Trauer leben zu dürfen.

### 2. Ziele

Das **Trauercafé** möchte den teilnehmenden Trauernden in einem geschützten Raum die Möglichkeit geben, mit Menschen, die auch in Trauer sind, in Kontakt zu kommen.

Während des Trauercafés können sie sich mit den anderen Betroffenen über ihre Situation austauschen.

Die Trauernden können hier miteinander ihre Trauer erleben, Gefühle zum Ausdruck bringen und gemeinsam nach Antworten, Hilfen und Hoffnungswegen in die Zukunft suchen.

### 3. Durchführung

#### **Leitung – Trauerbegleiter**

Vorbereitet und geleitet wird diese Veranstaltung von mindestens zwei ausgebildeten, erfahrenen Trauerbegleitern.

#### **Geladene Gäste**

Eingeladen sind erwachsene Trauernde, deren Verlust etwa acht Wochen und länger zurückliegt. Jeder Trauernde ist willkommen, gleich welcher Konfession oder Nationalität.

Es handelt sich nicht um eine feste Gruppe. Jedes Treffen ist für alle Trauernden offen. Es bedarf keiner An- oder Abmeldung.  
Die Teilnahme ist kostenlos.

### Wer darf nicht am Trauercafé teilnehmen?

- Trauernde in Begleitung von Kindern oder Jugendlichen
- Nicht – Trauernde (Ausnahme als Begleitung)
- psychisch Kranke
- alkoholisierte oder „berauschte“ Menschen
- Wir bieten diesen Menschen Einzelgespräche, Hinweise auf adäquate Gruppen oder professionelle Hilfen an.

### Begleitende Personen von Trauernden

Begleitende, erwachsene Personen sind willkommen; oft erleichtern sie dem Trauernden den Einstieg.

### Orts- und Terminangaben

Das Trauercafé findet jeden 1. Mittwoch und jeden 3. Donnerstag des jeweiligen Monats im Fachwerkhaus des Christlichen Hospizes „Am Roten Läppchen“, Dolberger Straße 53, Hamm, zwischen 16:00 und 18:00 Uhr statt.

### Ablauf des Trauercafés

#### 15:00 Uhr:

Vorbereitung des Raumes und der Tische durch die Begleiter

#### 15:45 Uhr:

- persönliche Begrüßung der Gäste durch die Begleiter
- Eintragung in die Teilnehmerliste
- Auswählen des Sitzplatzes
- Anbieten und Ausschänken der Getränke

#### 16:00 Uhr:

Begrüßung und Einleitung durch einen Begleiter

- Vorstellung der Begleiter, des zeitlichen Rahmens und Hinweise auf die geltenden „Rederegeln“

#### „Rederegeln“:

1. Alles, was gesprochen wird, bleibt in diesem Raum – Schweigepflicht.
2. Jeder hat das Recht, zu schweigen und das Signal „Halt“ zu geben.
3. Die Aussagen der Teilnehmer werden von niemandem bewertet.
4. Jeder darf aussprechen.
5. Gegenseitige Toleranz und Akzeptanz werden vorausgesetzt.
6. Während der Begrüßung, des Verlesens der Texte, der Vorstellungs- und Abschlussrunde spricht jeweils nur eine Person.

- kurze Vorstellung der Teilnehmer, anschließend
- zünden sie jeweils eine Kerze für „ihren“ Verstorbenen an; das Stabfeuerzeug wird an den nächsten Teilnehmer weitergegeben.
- Verlesen des Eingangstextes
- Gespräch – Austausch der Teilnehmer
- nach Möglichkeit eine gemeinsame Abschlussrunde (Wie gehen Sie jetzt nach Hause?)

**17:45 Uhr:**

- Verlesen des Abschlusstextes, Verabschiedung der Teilnehmer,
- Hinweis auf den nächsten Trauercafétermin und auf die
- ausgelegten Informationen und Texte
- Einladung zum Gang in den Raum der Stille (stationäres Hospiz)
- Mitnahme der brennenden Kerzen (dort dürfen die Kerzen ausbrennen)
- gemeinsames Beten des „Vaterunser“ im Raum der Stille

**Ausliegende Materialien**

- die Texte des jeweiligen Trauercafés
- Informationen und Hilfen für Trauernde innerhalb des Raumes Hamm
- (z.B. Anschriften psychologischer Praxen, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Veranstaltungstipps)

**4. Mitarbeiter im Trauercafé****Interessenten – neue Mitarbeiter**

Interessierte Menschen mit Erfahrung in der Sterbe- bzw. Trauerbegleitung sind willkommen. Eine diesbezügliche Fort- oder Ausbildung ist erwünscht. Hospitation und Gespräche mit den Leitern und der Gruppe sind Voraussetzung. Der Interessent nimmt an einer Teamsitzung teil und stellt sich dem Team vor. Anschließend sollte er mehrmals als zusätzlicher Begleiter im Trauercafé hospitieren und an der anschließenden, monatlichen Teamsitzung teilnehmen. Die Zeit der Hospitation sollte sich über ein halbes Jahr erstrecken. Die Mitarbeiter des Trauercaféteams beraten in Abwesenheit des Hospitanten, ob sie sich eine Zusammenarbeit mit ihm vorstellen können und entscheiden sich. Der Interessent überlegt und entscheidet für sich. Stimmen die Ergebnisse überein, ist eine Zusammenarbeit möglich.

Nach der offiziellen Aufnahme im Team wird von dem neuen Kollegen erwartet, dass er verbindlich an den monatlichen Teamsitzungen teilnimmt. Ein pünktliches und zuverlässiges Erscheinen zu den Diensten wird ebenso wie Schweigepflicht und Diskretion vorausgesetzt. Bei Verhinderung wird um eine rechtzeitige Abmeldung bei der Leitung gebeten.

**Gewünschte Fähigkeiten eines Begleiters****Kognitive Komponente = Theoriewissen**

Kenntnisse bestimmter Gesetzmäßigkeiten von Trauerphasen, Trauerabläufen, Traueraufgaben, Handlungshilfen (=Theoriewissen); dies erleichtert das Verständnis für Trauernde und das Erkennen von „Risikofaktoren“ und ungünstigen Entwicklungen.

**Emotionale Komponente = Erfahrungswissen, Praxis**

Reflektion, Verarbeitung persönlicher Verlustenerfahrungen im eigenen Leben, Selbsterfahrung und Biografiearbeit, Akzeptanz der eigenen Sterblichkeit, eigener Umgang mit Krankheit, Leid, Sterben ist hier gefragt

**Soziale Komponente = menschliche Kompetenz**

Trauerbegleitung ist immer Kommunikation (verbal und nonverbal); generelle Beratungsfähigkeiten und Gesprächstechniken kommen hier zum Einsatz:

Kontakt herstellen, zuhören können, Emotionen zulassen, wahrhaftig/kongruent sein, sich einfühlen, Ablösung vorbereiten sind wichtige Forderungen an den Begleiter.

#### **Der Trauerbegleiter sollte bereit sein**

- zuzuhören,
- nicht zu werten,
- sich selbst zurückzunehmen,
- sich selbst als tröstende und nicht vertröstende Begleitung zu sehen,
- Trauer als eine lebensnotwendige Antwort auf Verlustsituationen zu begreifen,
- negative Gefühle wie Ruhelosigkeit, Zorn, Hass, Wut, Vorwürfe zuzulassen und auszuhalten,
- das Tempo des Gegenübers zu akzeptieren und zu respektieren.

#### **5. Fort- und Weiterbildungen**

Fort- und Weiterbildungen werden aus dem Team und von den Leitern vorgeschlagen. Eine regelmäßige Teilnahme an Veranstaltungen ist gewünscht.

#### **6. Vor- bzw. Nachbesprechung Trauercaféteam**

Das Begleiterteam trifft sich zu einer Nach- und Vorbesprechung jeden Mittwoch (in der Regel nach dem 2. Trauercafétermin) des Monats um 19:00 Uhr im Hospiz. In diesen Sitzungen werden nach Bedarf Fallbesprechungen durchgeführt. Die Einsatzpläne für jeweils ein halbes Jahr werden in den Teamsitzungen festgelegt.

#### **7. Leitung und Organisation**

Die Leitung des Trauercaféteams besteht aus zwei Trauerbegleitern. Sie bilden ein Leitungsteam. Die Leitung ist für die Organisation, z. B. die Vorbereitung und Leitung der Teamsitzungen, zuständig und verantwortlich.

Das Konzept wurde vom Begleiter-Team des Trauercafés Hospiz „Am Roten Läppchen“ Hamm, im Mai 2011 erarbeitet. Überarbeitung im Januar 2013.

Verantwortlich als Leitung:

- Beate Drolshagen
- Eva-Regina Kuhn.