

## ***Wir laden ein***

Wir möchten Sie herzlich einladen zu „Gesprächen mit Trauernden“, zu Gesprächen mit Menschen, die in ähnlicher Situation sind wie Sie.

Sie haben einen Ihnen besonders lieben Menschen verloren und dadurch einen tiefen Schmerz erlitten. Vielleicht haben Sie in der letzten Zeit viel Mitgefühl erfahren, gute Worte gehört und liebevolle Umarmungen erlebt. Nun ist es vielleicht wieder still um Sie geworden und Sie werden gefragt, ob Sie denn etwa immer noch trauern?

Die Trauer über den Verlust überdeckt alle Gedanken.

Vielleicht glauben Sie, dass Sie niemals wieder „ins Leben gehen“ können, dass Sie den Sinn Ihres Lebens verloren haben.

Vielleicht glauben Sie, dass Ihnen niemand helfen kann.

Wir möchten Ihrer Trauer Raum geben und Sie darin unterstützen, den schweren Weg der Trauer zu gehen. Wir möchten ihnen einige Angebote zur Stabilisierung geben.

Menschen in ähnlichen Situationen können einander Hilfe sein. Indem sie über ihr Leid und ihre Trauer sprechen, geben sie etwas von dem, was in ihnen ist, an andere ab. Sie dürfen spüren: Hier werde ich endlich

verstanden. Hier ist das Gesagte gut aufgehoben.

Niemand wird Ihnen Ihre Trauer abnehmen können. Das Anliegen der Gespräche ist es aber, im Austausch von Erfahrungen und im Umgang mit Symbolen und Bildern ein wenig Licht ins Dunkel zu holen, vorsichtig Schritte auf dem Weg ins Leben neu zu wagen, und eigene Kräfte und Ressourcen zu wecken.

Sie treffen sich in einer kleinen Gruppe von höchstens 8 Teilnehmenden an 8 Abenden. Wenn Sie sich selbst so einschätzen, dass eine Gruppe von gleich gesinnten Menschen ein guter Ort für Sie ist, und sie offen sind, mit anderen in Kontakt zu treten, dann melden Sie sich mit anliegendem Formular an. Wenn Sie noch nie eine Gruppenerfahrung gemacht haben, ist vielleicht jetzt genau der richtige Zeitpunkt dafür. Sie können nach dem ersten Abend Ihre weitere verbindliche Teilnahme entscheiden.

Es ist gut, wenn seit dem Todesfall eine gewisse Zeit verstrichen ist, mindestens 8-12 Wochen oder auch länger, damit Sie nicht durch das Miterleben der anderen Trauerfälle überfordert werden. Wir erbitten einen Teilnahmebeitrag von 5 € für die gesamte Gruppenzeit für den Ausgleich von Materialkosten.

Ich möchte am Gruppenangebot für trauernde Menschen teilnehmen.

Name:.....

Adresse:.....

.....

Telefon:.....

Geburtsjahr:.....

Todesfall:.....

.....

Datum:.....

Unterschrift:.....

Leitung:

**Gaby Hische**, Pfarrerin **05250 9369300**

Gruppendynamik, Trauerbegleiterin

**Sr. Silva Gerstenberg**, Vinzentinerin

Krankenhausseelsorgerin **05251 861313**

An Pfarrerin  
Gaby Hische  
Driftweg 31  
33129 Delbrück

### ***Themen der Gespräche***

„Wenn ich an sein/ihr Sterben  
denke ...“

- Mein Erleben vom Sterben und Tod  
des geliebten Menschen

„Ich hätte ihm/ihr so gerne noch  
Etwas gesagt ...“

- Meine Beziehung zum/zur  
Verstorbenen

„Wie oft willst du das noch  
erzählen ...?“

- Reaktionen der anderen auf meine  
Trauer

„Die Trauer ist zu schwer ...“

- den Stein der Trauer abgeben

„In meinen Träumen sprichst du mit  
mir...“

- Ein sicherer Ort für meine/n  
Verstorbenen

„In der Dunkelheit suche ich dich...“

- heilsame innere HelferInnen  
mobilisieren

„Ohne dich will ich nicht sein“

- Meiner eigenen Zukunft Gestalt geben

„Wie kann ich nun weiterleben ohne  
Sie/ihn...?“

- Eigene Kräfte und Ressourcen  
entdecken

### **Termine :**

Jeweils Donnerstags 18.00-20.00 Uhr  
Mutterhaus Vinzenterinnen Paderborn,  
Am Busdorf 4  
Erster Abend: 20.10. 2016

## ***Räume öffnen für meine Trauer***



***Einige Schritte  
auf dem Weg***