

„Und immer wieder holt der
Schmerz mich ein...“



Spaziergänge mit Trauernden

Viele Menschen sind überzeugt davon,
dass Stark- und Tapfer-Sein bedeutet
an etwas anderes zu denken,
nicht über Trauer zu sprechen.
Aber wir wissen,
dass wirklich Stark- und Tapfer-Sein
bedeutet
an das Geschehene zu denken,
über das Gewesene zu sprechen,
bis unsere Trauer beginnt
erträglich zu werden.
Das ist wirkliche Stärke.
Das ist wirklicher Mut.
Und nur so wird
Stark- und Tapfer-Sein
uns zur Heilung tragen.

Sascha Wagner

Der Trauer Raum geben

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, bricht manchmal alles zusammen und nichts ist mehr, wie es einmal war.

Oft fehlt uns die Möglichkeit zum Gespräch, entweder weil unsere Mitmenschen nicht wissen, wie sie mit unserer Trauer umgehen sollen, oder weil nach einiger Zeit erwartet wird, dass wir doch allmählich darüber hinweg sein sollten.

Jede Trauer ist anders und jede/r Betroffene trauert in seinem Tempo. Es gibt kein Richtig und kein Falsch in der Trauer.

Die Gemeinschaft mit anderen Betroffenen bietet einen geschützten Rahmen, um über das Erlebte und die Trauer zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam herausfinden, mit der Trauer zu leben.

Sich auf den Weg machen

Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg machen, Schritt für Schritt.

Wir möchten Sie ermutigen, die Natur als Kraftquelle zu nutzen, bei den Spaziergängen der Trauer Raum geben, Menschen begegnen, mit denen wir auch unsere Gefühle teilen können.

An den beiden rot markierten Terminen werden wir eine größere Wanderung unternehmen. Wir sind ca. 2-3 Stunden draußen in der Natur mit besinnlichen Texten und Impulsen, um neue Kraft für den Alltag zu tanken.

Wir freuen uns, Sie ein paar Schritte auf Ihrem Trauerweg zu begleiten.



Pia Hamann

Tel. 0521.487498

Anne Wiebusch

Tel. 0521.206544

Um telef. Anmeldung wird gebeten.

Beginn der Treffen

Samstags, jeweils um 14.30 Uhr
Dauer: ca. 2 Stunden mit Ausklang bei einer Tasse Kaffee/Tee in den Räumen des Hospiz e.V., Bethel

Termine 2023:

28.1./25.2./**25.3.**/ **So 23.4.**/27.5.
24.6./29.7./26.8./**30.9.**/28.10.
25.11./16.12.2023

Einstieg ist jederzeit möglich

Gruppenleitung:

Pia Hamann, Anne Wiebusch
Trauerbegleiterinnen und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen im Hospiz e.V., Bethel

Kostenbeitrag € 40,- für 6 Termine
Kaffee/Tee, Gebäck, Materialien...

Treffpunkt:

Hospiz e.V., Bethel
Bethelweg 39
33617 Bielefeld
Tel. 0521-1444244