

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



„...schwere Wege nicht alleine
gehen...“

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

Der Tod eines uns nahestehenden Menschen ist schwer, alles ist anders, nichts ist mehr, wie es vorher war.

Die Fragen nach dem „Warum“ und „Was wäre gewesen, wenn ...“ stehen im Mittelpunkt und machen zunächst einmal sprachlos.

In dieser Zeit kann es hilfreich sein, gemeinsam mit Menschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind, Erfahrungen und Gefühle in einem geschützten Rahmen auszutauschen.

Sie sind herzlich eingeladen Ihrer Trauer, ob nach plötzlichem Tod, nach langer Krankheit oder nach Suizid Zeit und Raum zu geben.

Ausgebildete Trauerbegleiterinnen, sowie erfahrene ehrenamtliche Hospizmitarbeiter*innen begleiten die Gruppe und stehen für Gespräche zur Verfügung.

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:

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
ausgebildete Trauerbegleiterinnen

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

Treffpunkt:

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