



## Seminarangebot der Trauergruppe der Hospizbewegung Meerbusch

### **An wen richtet sich das Angebot?**

An alle, die einen persönlichen Verlust erlitten haben, ganz gleich wann.

### **Das erste Trauerseminar beginnt am:**

29. Februar 2012, von 17:00 bis 19:00 Uhr  
in den Räumlichkeiten der Hospizbewegung Meerbusch e.V.  
in 40667 Meerbusch, Necklenbroicherstr 30

### **Konzept der Trauergruppe:**

Der Tod eines geliebten Menschen und die Trauer um ihn werden ins Leben integriert.  
Annehmen was ist, statt verdrängen ist das Credo des Seminars.

### **Die 7 Module:**

1. Ankommen, erzählen, teilen: Die Trauer in meinem Leben. Meine ganz persönliche Trauergeschichte.
2. Verbundenheit mit meinem Toten - eine neue andere Beziehung entsteht.
3. u. 4. Was ich dir noch sagen wollte! Unausgesprochenes und Unerledigtes wird bearbeitet.
5. u.6. Was glaube ich über mich? Das Selbstbild des Trauernden und was die Gesellschaft erwartet. Neue Gestaltungsmöglichkeiten werden entwickelt.
7. Mutig sein! Ich erlaube mir jetzt.... Bilanz und Ausblick - wo stehe ich jetzt?

**Termine:** 29.2.2012, 7.3.2012, 14.3.2012, 21.3.2012, 28.3.2012  
4.4.2012, 18.4.2012

**Seminarpreis:** Spende erbeten

### **Anmeldung:**

über das Büro der Hospizbewegung Meerbusch e.V.

Tel.: 02132 73809

Fax.: 02132 757626

E-Mail: [info@hospizbewegung-meerbusch.de](mailto:info@hospizbewegung-meerbusch.de)

### **Beispiele:**

Christian St. fühlt sich ausgelaugt und kraftlos. Ein Jahr lang pflegte der 43jährige seine plötzlich erkrankte Frau und musste hilflos zusehen, wie es ihr immer schlechter ging. Vor drei Monaten dann „endlich die Erlösung, aber auch das Entsetzliche, das endgültige Abschiednehmen.“ Seine Frau starb friedlich in seinen Armen. Zurück blieb er, der seinen Job auf 20 Stunden reduziert hatte, mit Ärzten und Pflegeern engen Kontakt hielt, zur Apotheke rannte, den Haushalt schmiss. „Und plötzlich wurde ich nicht mehr gebraucht.“, sagt Christian St. Ein riesiges Loch tat sich auf.





## Seminarangebot der Trauergruppe der Hospizbewegung Meerbusch

Ein riesiges Loch konnte die 28jährige Janine M. bei sich nicht bemerken. Sie war 25 als der Vater plötzlich an einem Herzinfarkt starb. Die Mutter, ja, die sah sie in einem tiefen Schockzustand. Sie selbst aber fühlte nach der Beerdigung „eigentlich gar nicht mehr so viel...“ Die Mutter musste unterstützt werden und Janine M. war mit einem neuen Partner und einer neuen Arbeitsstelle vollauf beschäftigt. Für Trauer war in dieser Zeit „einfach kein Platz.“ Jetzt drei Jahre später, der Job läuft, der Partner wurde zu ihrem Ehemann, denkt sie plötzlich immer öfter an den Vater und ist manchmal dabei tieftraurig.

