

OFFENE Trauergruppe nach Suizid

Eine Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid, die jeweils mit einem Impuls zum Thema beginnt.

Für wen geeignet?

Für Menschen, die um einen Menschen trauern, der sich das Leben genommen hat.

Zeit:

Monatliche Treffen, jeweils **donnerstags** von **19:00-20:30 Uhr** im ehemaligen Franziskanerkloster, Klosterlechfeld.
Die Teilnahme ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Ansprechpartner:

Julia Geschwindner, Obermeitingen

Termine
13.09.18
11.10.18
08.11.18
13.12.18
10.01.19
07.02.19
07.03.19
04.04.19
02.05.19
06.06.19
04.07.19
12.09.19
10.10.19
07.11.19
05.12.19



Geschlossene Trauergruppen

Diese begleiteten geschlossenen Trauergruppen bleiben über einen längeren Zeitraum zusammen. Durch die Verbindlichkeit der Teilnahme und den Charakter der „Geschlossenheit“ kann eine vertraute Atmosphäre entstehen, um eine Strecke des Trauerweges gemeinsam zu gehen.
Ein späterer Einstieg in eine geschlossene Gruppe ist NICHT möglich!

Geschlossene Gruppe „TrauerWeg - 3“

Die elf einzelnen Themen umfassen den Spannungsbogen Erinnerungen aus der Zeit „vor dem Sterben“, auf das Abschiednehmen, das Sterben, die intensive Zeit zwischen Tod und Beerdigung, die nachfolgenden Wochen und Monate bis zum Blick in das jetzige Leben mit der Perspektive in die Zukunft, bei der die Trauer als wertvolle Quelle des eigenen Lebens erfahrbar werden kann.

Für wen geeignet?

Für Menschen, die sich bewusst nochmal auf die gemeinsame Zeit mit dem Verstorbenen, auf die intensivsten Momente ihres Trauerlebens einlassen möchten, um daraus Ressourcen, Schätze und „Offen Gebliebenes“ heilsam zu entdecken.

Zeit und Umfang:

11 monatliche Treffen, jeweils **sonntags**, von **17:00 bis 18:30 Uhr**.
Die Teilnahme ist nur nach Voranmeldung möglich.

Termine
16.09.18
14.10.18
04.11.18
09.12.18
13.01.19
10.02.19
10.03.19
07.04.19
05.05.19
02.06.19
07.07.19



Geschlossene Gruppe „TrauerWeg - 4“

Für wen geeignet?

Für Menschen, die sich bewusst nochmal auf die gemeinsame Zeit mit dem Verstorbenen, auf die intensivsten Momente ihres Trauerlebens einlassen möchten, um daraus Ressourcen, Schätze und „Offen Gebliebenes“ heilsam zu entdecken.

Zeit und Umfang:

11 monatliche Treffen, jeweils **sonntags**, von **17:00 bis 18:30 Uhr**.
Die Teilnahme ist nur nach Voranmeldung möglich.

Termine
27.01.19
24.02.19
24.03.19
28.04.19
19.05.19
23.06.19
21.07.19
08.09.19
06.10.19
03.11.19
01.12.19

Geschlossene Gruppe „TrauerWeg - 5“

Für wen geeignet?

Für Menschen, die sich bewusst nochmal auf die gemeinsame Zeit mit dem Verstorbenen, auf die intensivsten Momente ihres Trauerlebens einlassen möchten, um daraus Ressourcen, Schätze und „Offen Gebliebenes“ heilsam zu entdecken.

Zeit und Umfang:

11 monatliche Treffen, jeweils **sonntags**, von **17:00 bis 18:30 Uhr**.
Die Teilnahme ist nur nach Voranmeldung möglich.

Termine
15.09.19
13.10.19
10.11.19
08.12.19
....

Einzelbegleitung

Trauer und Tränen brauchen Resonanz und Verständnis. Schwierig wird es für manche Trauernde, wenn es z.B. um vorherrschende Gefühle wie Scham, Schuld, Wut und Unversöhnlichkeit geht.

Ebenso, wenn es sich um Trauer nach einer Abtreibung oder nach Früh-/Fehlgeburt bzw. um ein gesellschaftlich nicht anerkanntes Trauerfeld handelt, das „Heimliche Tränen“ birgt.

Für eine Einzelbegleitung nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Manche Angehörige, die ihren eigenen (Trauer-) Schmerz nur schwer aushalten können, fühlen sich oft nicht in der Lage, anderen Trauernden zu begegnen.

In Einzelgesprächen finden Sie eine geborgene Atmosphäre, in der Sie über ihren Verlust sprechen und Unterstützung erfahren können.

Ein Erstgespräch können Sie in Anspruch nehmen zur Kontaktaufnahme, zur Klärung Ihrer Bedürfnisse und unserer Begleitungsmöglichkeiten. Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin.

Fortlaufende Einzelbegleitung für Erwachsene oder Kinder/Jugendliche (auch betroffene Familienmitglieder, Freunde/Innen) – besonders für diejenigen, die (noch) nicht an einer Gruppe teilnehmen können oder möchten. Wichtig ist, wie Sie Ihre Trauersituation empfinden – unabhängig von Art und Zeitpunkt Ihres Verlustes. In einem Erstgespräch klären wir den zeitlichen Rahmen der weiteren Begleitung.

Kosten: keine

Alle Unterstützungen erfolgen selbstverständlich unter Wahrung der Privatsphäre und der Anonymität in einem geschützten Rahmen!



(Tages-)Veranstaltung MIT ANMELDUNG

Suizidalität - Wenn das Leben zur Be-LAST-ung wird

In Deutschland nimmt sich durchschnittlich alle 56 Minuten ein Mensch das Leben..., alle sechs Minuten, so vermuten Fachleute, versucht es jemand.

In Deutschland sterben mehr Menschen durch die eigene Hand als im Straßenverkehr. Es sterben mehr Menschen durch Suizid als durch illegale Drogen, HIV und Verkehrsunfälle zusammen.

Jeder Suizidopfer lässt durchschnittlich etwa sechs nahestehende Menschen zurück, die oftmals kaum wissen, wie sie weiterleben können.

Suizid und Suizidversuch sind also keine Probleme von Randgruppen, sie sind alltäglich. Grundsätzlich jeder Mensch, vor allem in der Zeit der Pubertät bzw. des frühen Erwachsenenalters, kann sich mit suizidalen Gedanken tragen, aber auch im Alter können gehäuft Situationen auftreten, in denen er oder sie für sich die Selbsttötung als eine Lösung in Betracht zieht.

Dieser Tag gibt am Vormittag Einblicke in die Hintergründe und Motive von Suizidalität. Am Nachmittag wird die Gruppe bei Bedarf geteilt in zwei Themengruppen:

- Gruppe 1: Hier werden vorherrschende Gefühle wie "Schuldgefühle", "Wut" und "Scham" in den Blick genommen und hilfreiche Umgangshilfen dazu angeboten.
- Gruppe 2: Gesprächsführung mit suizidgefährdeten Angehörigen/Freunden etc.

Termin: **Samstag, 24.11.2018**, 09:00-16:30 Uhr und am **Samstag, 23.11.2019**, 09:00-16:30 Uhr
Anmeldung bis spätestens 22.11.18 bzw. 21.11.19
Die Teilnehmerzahl ist BEGRENZT auf 16 Personen

Andachten und Gedenkgottesdienste

"Herzenskinder"

Andacht für (Groß-)Eltern, die ein Kind verloren haben

Danach besteht bei einem kleinen Stehgetränk die Möglichkeit zum Austausch untereinander, aber auch zum Gespräch mit Trauerbegleitern und Seelsorgern.

Termine: **Mittwoch, 19.12.2018** und **Sonntag, 12.05.19** sowie **Mittwoch, 20.12.19** um **19:00 Uhr**

„Dein Licht bleibt und kann mein Leben hell machen“

Candlelight-Eucharistiefeier für Trauernde

Danach besteht bei einem kleinen Stehgetränk die Möglichkeit zum Austausch untereinander, aber auch zum Gespräch mit Trauerbegleitern und Seelsorgern.

Termine: **Freitag, 23.11.2018** und **Freitag, 28.06.2019** sowie **Freitag, 22.11.2019** um **19:00 Uhr**

„Du bist gegangen“

Andacht für Hinterbliebene nach Suizid

Danach besteht bei einem kleinen Stehgetränk die Möglichkeit zum Austausch untereinander, aber auch zum Gespräch mit Trauerbegleitern und Seelsorgern.

Termine: **Samstag, 24.11.2018** und **Sonntag, 02.06.19** sowie **Samstag, 23.11.19** um **19:00 Uhr**

"Die Nacht ist voller Sterne" –

Nachspüren, was in dunklen Zeiten trägt

Texte, Stille, Musik, offener Raum, Segen - *Gelegenheit, sich Zeit zu nehmen für die erhellenden und tröstenden Sternstunden inmitten der Erfahrung von Dunkelheit im eigenen Leben, um zu spüren: ich bin nicht allein.*

Termine: **Freitag, 22.03.2019** und **Sonntag, 27.09.2019** jeweils **20:30 - 22:30 Uhr**

Vorträge OHNE Anmeldung

In unregelmäßigen Abständen können Sie sich in Vorträgen über verschiedene Themen im Kontext Sterben, Tod und Trauer informieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle Vorträge, wenn nichts anderes angegeben, finden jeweils von **19:00-20:30 Uhr** statt. Themen u.a.

- Sterben, Tod und Trauer als Lebenserfahrung
- Kinder sind keine kleinen Erwachsenen - Kinder in ihrer Trauer begleiten
- Wenn der Tod plötzlich und unerwartet eintritt
- Macht Schuld etwa Sinn? - Von Schuld und Schuldgefühlen "Das verzeih ich Dir nie!" - Verzeihen und Versöhnen, um sich selbst zu entschuldigen.
- „Wenn die Eidechse erwacht“ – Entstehung und Folgen von Traumata (kinderleicht) verstehen.

Weitere Themen und die Termine finden Sie auf der Homepage.

Thementage MIT Anmeldung

Weitere Tagesveranstaltungen entnehmen bitte unserer Homepage.

Einzelbegleitung

Innerhalb des breiten Spektrums „Trauer“ gibt es Bereiche, die bis heute tabuisiert werden, sog. „sozial nicht anerkannte Trauer“ oder „Trauer nach einer Abtreibung“ bzw. Kindsverlust eines Ungeborenen oder einer s.g. „entrechtete Trauer“ („disenfranchised grief“). Ebenso kann es Kindern ergehen, die in sog. Patchwork-Familien aufwachsen. Ihnen wird mitunter kein Raum für ihre Trauer über den verstorbenen Elternteil zugestanden, wenn die Erwachsenen in einer problematischen Beziehung zueinander standen. Die Begleitung erfolgt im Rahmen von Einzelgesprächen, bei denen die Wahrung der Privatsphäre und die Schweigepflicht selbstverständlich sind. Gerne können Sie auch anonym ein Gespräch vereinbaren.

Kurz und Bündig

Einzelgespräche

Trauer und Tränen brauchen Resonanz und Verständnis. Schwierig wird es für manche Trauernde, wenn es z.B. um vorherrschende Gefühle wie Scham, Schuld, Wut und Unversöhnlichkeit geht. Ebenso, wenn es sich um Trauer nach einer Abtreibung oder um ein gesellschaftlich nicht anerkanntes Trauerfeld handelt, das „heimliche Tränen“ birgt. Für eine Einzelbegleitung nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Trauergruppe(n)

Bei dem Weg durch die Trauer kann eine Gruppe Mut machen und bei der Neuorientierung unterstützen und begleiten. Angebote im Innenteil.

„Wir sind da“

Kaffee und Kuchen im Kloster – nicht nur für Trauernde
Ein offenes Angebot bei Kaffee und Kuchen.
Angebote im Innenteil.

Trauerwanderung „Emmausgang“

Wir laden Trauernde ein, mit uns gemeinsam ein Stück des Weges zu gehen, Menschen zu begegnen, Erfahrungen miteinander zu teilen, alte und neue Kraftquellen zu entdecken, zu trauern, zu schweigen, ggf. gemeinsam einzukehren, um für den Alltag neuen Mut und Kraft zu schöpfen. Angebote werden auf der Homepage ergänzt.

(R)Auszeit für Trauernde: LEB_END_ICH

Unter dem Leitgedanken 'LEB_END_ICH' wollen wir uns zusammen mit Trauernden an einem Wochenende in einem (Wellness-)Hotel eine Aus-Zeit vom Alltag gönnen und in der Trauer unsere Sinne mit lebenswerten Eindrücken erfrischen. Infos erscheinen dann auf der Homepage.

Stabilisierungsgruppe

Das Angebot richtet sich an Menschen, die unter den Folgen eines traumatischen Ereignisses leiden und sich dadurch belastet fühlen. Infos erscheinen auf der Homepage.

Vorträge

In unregelmäßigen Abständen können Sie sich in Vorträgen zum Thema Sterben, Tod und Trauer informieren. Eine Anmeldung ist grundsätzlich nicht erforderlich. Termine und Infos auf unserer Homepage.

(Tages-)Veranstaltung MIT ANMELDUNG

Ein Spaziergang in die TrauerWelt

Für Trauernde, Betroffene und Angehörige

Eine Reise in die TrauerWelt sucht man sich nicht aus, sie wird einem aufgezwungen. Nun muss man eine Zeit lang hier leben und seinen Weg durch dieses Seelengebiet finden. Aber wie ist die fremde Landschaft beschaffen? Welche Besonderheiten und Hindernisse gibt es? Wo sind Unwegsamkeiten und Gefahrenzonen, wo Ausblicke und Rastplätze? Welche notwendigen Schritte helfen bei der Durchquerung? Anschaulich und nachvollziehbar erschließen wir einzelne Aspekte des Trauerns und zeigen mögliche Wege und hilfreiche Trittsteine zu seiner Bewältigung.

Dieser Tag gibt einen Überblick über einzelne Themen in der TrauerWelt und zeigt typische Aspekte der Trauer auf.

Anmeldung bis spätestens **20.09.2018**

Termin: **Samstag, 22.09.18, 09:30-16:30 Uhr.**



„Wir sind da“ Kaffee und Kuchen im Kloster – nicht nur für Trauernde

„Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung. Aber Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.“
(D. Bonhoeffer)

Das Angebot richtet sich nicht nur an Trauernde, die einen geliebten Menschen durch Tod verloren haben, sondern ist offen für alle.

Die Treffen am Sonntagnachmittag liegen in einer Zeit, in der Trauernde sich oft besonders einsam und allein fühlen. In einer gemütlichen Runde am hübsch gedeckten Tisch bei Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen können Betroffene mit anderen ins Gespräch kommen, sich austauschen und über die eigene Situation sprechen.

Zeit:

Monatliche Treffen, jeweils **sonntags** von **15:00-17:00 Uhr**. Die Teilnahme ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Ansprechpartner:

Mathilde Riess & Petra Kahl



Termine

02.09.18
07.10.18
11.11.18
09.12.18
13.01.19
10.02.19
10.03.19
07.04.19
05.05.19
02.06.19
07.07.19
15.09.19
13.10.19
10.11.19
08.12.19

„Herzenswunde“

„LEB-END-ICH“

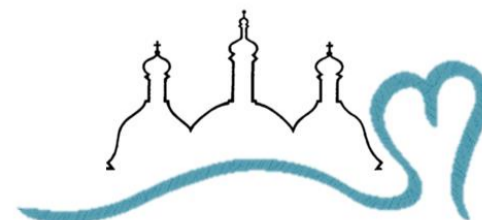
Angebote für Trauernde

2018/2019

Stand August 2018



im
ehem. Franziskanerkloster
Klosterlechfeld



Alle aktuellen Veranstaltungen, Termine und Referenten sind auf unserer Homepage unter www.herzenswunde.de zu finden.

Soweit nichts anderes angegeben, finden alle Veranstaltungen im ehem. Franziskanerkloster Lechfeld (siehe Kontaktadresse) statt.

Alle Veranstaltungen vor Ort im Kloster Lechfeld sind für jede/n offen und kostenfrei.

Über eine Spende freuen wir uns, denn damit finanzieren wir unsere verwendeten Materialien (z.B. Getränke und Verpflegung, Bilderbücher als Geschenke für trauernde Kinder in unserer Begleitung, Gestaltungsmaterialien etc.)

Auf Ihr Kommen freuen sich
Pfr. Thomas Demel & Michaela Grimminger
und weitere fachliche und seelsorgliche Mitarbeiter!

Kontaktadresse:

Ehem. Franziskanerkloster Lechfeld

Franziskanerplatz 6

86836 Klosterlechfeld

Anmeldung über

Tel: (08232)9619-0 oder 0160-7910049

oder per Email herzenswunde@gmx.de

Homepage: www.herzenswunde.de

Wenn Sie Interesse an einer Mitarbeit haben, uns unterstützen wollen oder einen Vortrag anbieten möchten, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.