



Angebote für Trauernde

- Trauerwege gemeinsam gehen -

Zielgruppe

Die Trauerangebote der Hospizdienste richten sich an Menschen, die eine nahestehende Person durch Tod verloren haben und diesen betrauern, unabhängig vom Zeitpunkt des Verlustes. Trauer wird als eine natürliche und lebenswichtige Reaktion auf diesen Verlust verstanden. Sie wird individuell erlebt und ist ein Prozess der Umorientierung.

Ziele der Trauerbegleitung

- der individuellen Trauer durch Anteilnahme und entsprechende Rahmen- bedingungen Raum und Zeit geben
- Unterstützung in der Trauerbewältigung und -verarbeitung
- Vermittlung von Trost und Angenommensein
- Orientierung und Entlastung auf dem Trauerweg geben
- Ausdruck von Gefühlen wie Verlassenheit, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Beklemmung, Wut, Angst und Zorn, aber auch Erleichterung zulassen
- Wahrnehmen körperlicher Symptome wie Müdigkeit, Überempfindlichkeit gegen Lärm, Muskelschwäche, Magenschmerzen, Atemnot und Schüttelfrost als Trauerreaktionen ermöglichen
- Vermeidung von Chronifizierung und Pathologisierung
- Unterstützung zur Inanspruchnahme weiterführender Behandlungen
- entsprechende Berücksichtigung für besondere Belange von Familien und Kindern

Angebote

Um Angehörige bei der Auseinandersetzung mit dem Verlust zu begleiten, bieten ambulante Hospizdienste diverse Trauerangebote an:

Trauercafé

Das Trauercafé ist ein niederschwelliges, offenes regelmäßiges Angebot. Im Vordergrund steht die Kommunikation mit anderen Personen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Gemeinsame Gespräche, gemeinsames Weinen, gemeinsames Lachen bilden den Fokus der Treffen und werden durch inhaltliche Impulse sowie Angebote wie kreatives Arbeiten, Kochen und Wandern umrahmt. Die gegenseitige Bestärkung und der Austausch der TeilnehmerInnen werden als unterstützendes Medium für den individuellen Trauerprozess genutzt.

Die Betreuung im Trauercafé erfolgt durch ein Team qualifizierter haupt- und/oder ehrenamtlicher TrauerbegleiterInnen.

Teilnahme: 1 – 2 Jahre



Geschlossene Trauergruppe

Die geschlossene Trauergruppe besteht aus einem festen Personenkreis. Sie trifft sich über einen begrenzten Zeitraum Durch die Verbindlichkeit der Teilnahme und den Charakter der „Geschlossenheit“ kann eine vertraute Atmosphäre entstehen. Die Treffen sind inhaltlich aufeinander abgestimmt sowie strukturiert durch rituelle, kreative und meditative Elemente. Die Arbeit an der eigenen Trauer wird dadurch unterstützt und in Fluss gebracht.

Die Trauergruppe wird von mindestens einer qualifizierten Fachkraft geleitet, die langjährige Erfahrungen in der Trauerarbeit hat. Eine Teilnahme an der geschlossenen Trauergruppe ist erst nach einem Einzelgespräch mit der Trauerbegleiterin bzw. dem Trauerbegleiter möglich.

Teilnahme: 8 – 10 Abende

Offene Trauergruppe/Hinterbliebenenkreis

Die offene Trauergruppe ist für jede und jeden Trauernden zugänglich. Sie trifft sich regelmäßig. Die Treffen sind inhaltlich aufeinander abgestimmt sowie strukturiert durch rituelle, kreative und meditative Elemente. Die Arbeit an der eigenen Trauer wird dadurch unterstützt und in Fluss gebracht.

Die Trauergruppe wird von mindestens einer qualifizierten Fachkraft geleitet, die langjährige Erfahrungen in der Trauerarbeit hat. Eine Teilnahme an der offenen Trauergruppe ist erst nach einem Einzelgespräch mit der Trauerbegleiterin bzw. dem Trauerbegleiter möglich.

Teilnahme: ca. 1 Jahr

Trauer-Selbsthilfegruppe

Bei Trauer-Selbsthilfegruppen handelt es sich um einen Zusammenschluss von trauernden Menschen, der von ihnen selbst inhaltlich gestaltet wird. Den Beteiligten wird durch den geschützten Rahmen der Gruppe die Möglichkeit gegeben, durch persönlichen Austausch ihre Trauer zu verarbeiten. Die Zusammenkünfte dienen dem Erfahrungsaustausch, der Information, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung.

Die Hospizdienste bieten diesen Gruppen logistische Unterstützung z. B. durch Bereitstellung von Räumlichkeiten und Ansprechpartnern.

Die Gruppe wird von einer/m qualifizierten (Gruppenleiterausbildung oder Trauerbegleiter) Selbstbetroffenen geleitet.

Teilnahme: unbegrenzt möglich

Trauer-Entlastungsgespräche

Trauer-Entlastungsgespräche sind begleitende Einzelgespräche, die auf Augenhöhe stattfinden. Sie sind stark an den individuellen Bedürfnissen der/s Trauernden orientiert. In einer geborgenen Atmosphäre kann über den Verlust, die Trauer gesprochen und Unterstützung sowie Orientierung erfahren werden. Die Beratung setzt Selbständigkeit, zumindest aber eine Souveränität in den eigenen Belangen des Ratsuchenden voraus (Beratung zur Bestattung, zur Trauerfeier, zu



therapeutischen Möglichkeiten, zu einer Kur, zu rechtlichen Fragen, zu Unterstützungsangeboten etc.). Eine Vermittlung in weiterführende Angebote ist möglich.

Trauer-Entlastungsgespräche werden von hauptamtlichen qualifizierten TrauerbegleiterInnen geführt. Sie sind begrenzt, eine Sitzungsfolge kann mit der/m Trauernden vereinbart werden.

Dauer: 1 – 10 Sitzungen

Trauerbegleitung

Die Trauerbegleitung ist ein individueller Prozess, der sich in besonderer Weise nach den Bedürfnissen der/s Trauernden richtet und sich zum Teil an eine Sterbebegleitung anschließt. Sie kann in der Häuslichkeit oder an einem neutralen Ort stattfinden. Trauerbegleitung trägt dazu bei, Abschied zu leben, Trauer zu gestalten, Leid zu überwinden und sich wieder neu dem Leben zu öffnen.

In der Trauerbegleitung sind qualifizierte ehren- und/oder hauptamtliche TrauerbegleiterInnen und HospizmitarbeiterInnen tätig.

Dauer: wenige Tage bis ca. 1 Jahr

Trost- und Gedenkfeiern

Sternenkinder/Schmetterlingskinder - Bestattungsfeiern

Sternenkinder/Schmetterlingskinder-Eltern sind Eltern, deren Kinder vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind. Regelmäßig finden Bestattungsfeiern für diese Kinder auf den örtlichen Friedhöfen statt. In dieser rituellen Trauerfeier bringen sich betroffene Familien mit ihren Sorgen und Hoffnungen ein. Anschließend kann die Möglichkeit zum gemeinsamen Kaffeetrinken und Austausch bestehen.

1 – 4 x im Jahr

Gedenkfeiern

Das Erinnern an die Verstorbenen ist ein wesentliches Element der Trauerarbeit. Hospizdienste laden regelmäßig zu rituellen Gedenkfeiern für Verstorbene ein. Die Einladung richtet sich an Angehörige, MitarbeiterInnen in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen, etc. und die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in den Hospizdiensten. Mit dem Erinnern wird die Würde jedes einzelnen Verstorbenen hervorgehoben, es wird ein bewusster Abschied ermöglicht und eine zukünftige Perspektive eröffnet. Anschließend kann die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch bestehen.

Gestaltet werden diese Gedenkfeiern von Mitarbeitern der Hospizdienste gemeinsam mit anderen Einrichtungen und Gruppen.

1 – 4 x im Jahr