

„Auf die Ebbe folgt die Flut – auf die Leere folgt die Fülle. Das ist unsere Hoffnung: auf den Tod folgt das Leben.“

2022



Ökumenische Trauerbegleitung links der Ruhr



*Jeder Mensch trägt Narben mit sich,
die er im Laufe des Lebens und Liebens
erlitten hat. Sie sind der Preis für all das
Gute, das wir geschenkt bekommen
haben. Natürlich wird das Leben nach
dem Verlust eines geliebten Menschen
nicht mehr so sein wie vorher. Es wird
anders sein. Aber es kann eben auch
anders gut sein.“*

*(Mechtild Schroeter-Rupieper
aus: In deiner Trauer getragen)*

Inhalt

► Offene Angebote

Trauercafé für alle	4
NEU Familien-Trauercafé mit Kind	6
„Leben mit dem Verlust“: Erst-Trauerbegleitung	7
Telefonkontaktkreis	7
ökumTrauBe TRIFFT FRIEDHOF	8
NEU TrauerWEGE – Wanderungen für trauernde Männer	9

► Kurse

„Trauer bewegt I“	10
„Trauer bewegt II“	11
Gesprächskreis für Trauernde im Herbst	12
Segenszeit 2022	13
Informationen zur Trauer	14

Die **Kloster-Bücherei** hält ausgewählte, aktuelle Literatur für Trauernde und Begleitende jeden Alters für unterschiedliche Trauer-Situationen für Sie bereit. Kostenlose Ausleihe während der Öffnungszeiten:

Di: 9-12 Uhr u. 15-18 Uhr

Do: 15-18 Uhr

Sa: 16:30-18:30 Uhr

So: 10:30-13 Uhr

Anschrift: KÖB, Klosterstr. 55, 45481 Mülheim

Trauercafé für alle

Wir laden Sie ein, über die eigene Trauer mit anderen Menschen in einem geschützten Raum zu sprechen. Wir begleiten Sie, um neues Vertrauen ins Leben zu finden.

Termine: 2. Montag im Monat

10.01.2022, 07.02.2022*, 14.03.2022
11.04.2022, 09.05.2022, 13.06.2022
11.07.2022, 08.08.2022, 12.09.2022
10.10.2022, 14.11.2022, 12.12.2022

letzter Montag im Monat

31.01.2022, 21.02.2022*, 28.03.2022
25.04.2022, 30.05.2022, 27.06.2022
25.07.2022, 29.08.2022, 26.09.2022
31.10.2022, 28.11.2022, 19.12.2022*

* *Ausweichtermine*

Uhrzeit: jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Ev. Gemeindehaus
Holunderstraße 5
45481 Mülheim an der Ruhr

Wir benötigen keine Anmeldungen, da das Trauercafé ein offenes Angebot ist. Kaffee, Tee und Wasser werden angeboten.

Spenden erbeten

Ihre Ansprechpartner:

► für die Termine am 2. Montag im Monat



Delia Blömer

Zertifizierte Trauerbegleiterin

Telefon: 0173 - 9 19 92 11



Bernd Heßler

Zertifizierter Trauerbegleiter

Telefon: 0208 - 30 16 98 35

► für die Termine am letzten Montag im Monat



Christoph Pfeiffer

Pfarrer

Telefon: 0208 - 43 90 92 74



Andela Canzler-Hiegemann

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Telefon: 0178 - 3 80 38 00



Kerstin Altenrath

Zertifizierte Familien-Trauerbegleiterin

Telefon: 0176 - 56 61 51 66

Familien-Trauercafé mit Kind

Eingeladen sind Familien mit Kind, die einen Verlust erfahren haben und sich über ihre Trauer und Sorgen austauschen möchten, während die Kinder in einem separaten Raum mit kreativen Methoden zur Trauerbewältigung angeleitet werden.

Termine: letzter Freitag im Monat

28.01.2022, 04.03.2022*, 25.03.2022
29.04.2022, 20.05.2022*, 24.06.2022
29.07.2022, 26.08.2022, 30.09.2022
28.10.2022, 25.11.2022, 16.12.2022

* *Ausweichtermine*

► **Anmeldung erforderlich**

Uhrzeit: jeweils von 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Auferstehungskirche Heilig Kreuz
Tiegelstr. 100
45473 Mülheim

Gebühr: Spende erbeten

Ihre Ansprechpartner:



Kerstin Altenrath

Zertifizierte Familien-Trauerbegleiterin
Telefon: 0176 - 56 61 51 66



Bettina Griebenow

Zertifizierte Kinder/Jugend-Trauerbegleiterin sowie Trauma-/systemische Familienberaterin
Telefon: 0208 - 71 65 3

„Leben mit dem Verlust“ Erst-Trauerbegleitung

Einzelgespräche mit Dr. Dickhoff (nur mit Voranmeldung) für Trauernde, die mit Verlust umgehen müssen.

Termine: 01.02.2022, 01.03.2022, 05.04.2022
03.05.2022, 05.07.2022, 06.09.2022
04.10.2022, 08.11.2022*, 06.12.2022

Uhrzeit: jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Kloster Saarn
Klosterstraße 55
45481 Mülheim an der Ruhr

Gebühr: Spende erbeten

Ihre Ansprechpartnerin:



Dr. Britta Dickhoff
Psychotherapeutin
Telefon: 0172 - 2 61 67 36

Telefonkontaktkreis

Suchen Sie Menschen, die Zeit haben, zuhören, aufmerksam sind, Sorgen wahrnehmen, Kontakt halten? Dann sind Sie beim Telefonkontaktkreis an der richtigen Adresse!

Ihr Ansprechpartner:



Martin Bader
Diakon
Telefon: 0208 - 5 94 37 88

Ziel ist es, den Menschen dort zu begegnen, wo sie mit ihrer Trauer und ihren Sorgen zu finden sind. Wir setzen damit ein Zeichen „den Kirchturm zu verlassen“. Besucher/Trauernde laden wir zum Gespräch ein.

Städt. Friedhof Speldorf

Termine: 1. Mittwoch im Monat

04.05.2022, 01.06.2022, 06.07.2022
03.08.2022, 07.09.2022, 05.10.2022
01.11.2022 (Allerheiligen)

Uhrzeit: jeweils von 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Friedhofstr. 209
45478 Mülheim an der Ruhr

Kath. Friedhof Landsberger Straße

Termine: 3. Mittwoch im Monat

18.05.2022, 15.06.2022, 20.07.2022
17.08.2022, 21.09.2022, 19.10.2022
01.11.2022 (Allerheiligen)

Uhrzeit: jeweils von 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Landsberger Straße 42
45481 Mülheim an der Ruhr

Ihre Ansprechpartner:

**Rita Blank**

Zertifizierte Trauerbegleiterin
Telefon: 0171 - 87 81 243

**Bernd Heßler**

Zertifizierter Trauerbegleiter
Telefon: 0208 - 30 16 98 35

TrauerWEGE – Wanderungen für trauernde Männer

Die Bewegung in der Natur kann als „Auszeit von der Trauer“ genutzt werden und/oder auch als „Kraftquelle“ dienen; beim Wandern kommt so mancher „Stein ins Rollen“. Gewandert wird bei jedem Wetter mit erfahrenen Trauerbegleitern – bitte Getränk mitbringen.

Termine: **letzter Mittwoch im Monat**
27.04.2022, 25.05.2022, 29.06.2022
27.07.2022, 31.08.2022, 28.09.2022
26.10.2022
▶ **Anmeldung erforderlich**

Uhrzeit: jeweils von 17:30 - 19:30 Uhr

Ort: Treffpunkt wird vereinbart

Ihre Ansprechpartner:



Rita Blank
Zertifizierte Trauerbegleiterin
Telefon: 0171 - 87 81 243



Bernd Heßler
Zertifizierter Trauerbegleiter
Telefon: 0208 - 30 16 98 35

Weitere Begleiter:

Diakon Martin Bader,
Pfarrer Christoph Pfeiffer,
Zertifizierte Trauerbegleiterin Andrea Schlüter

„Trauer bewegt I“

Sie möchten sich aktiv mit Ihrer Trauer auseinandersetzen, die Trauer annehmen und diese in ihr Leben integrieren? Wir bieten Ihnen an sechs Abenden die Teilnahme in einer festen Gruppe.

Termine: 1. Gruppe (2. Donnerstag im Monat)

13.01.2022, 10.02.2022, 10.03.2022
14.04.2022, 12.05.2022, 09.06.2022

► **Anmeldung** bis 03.01.2022

2. Gruppe (2. Donnerstag im Monat)

14.07.2022, 11.08.2022, 08.09.2022
13.10.2022, 10.11.2022, 08.12.2022

► **Anmeldung** bis 04.07.2022

Uhrzeit: jeweils von 17:30 - 19:45 Uhr (18 UE)

Ort: Kloster Saarn
Klosterstraße 55
45481 Mülheim an der Ruhr

Gebühr: pro Halbjahr 98 €

Die Termine bauen aufeinander auf.

Ihre Ansprechpartner:



Delia Blömer

Zertifizierte Trauerbegleiterin
Telefon: 0173 - 9 19 92 11



Bernd Heßeler

Zertifizierter Trauerbegleiter
Telefon: 0208 - 30 16 98 35

„Trauer bewegt II“

Wie sieht mein Leben ohne Dich aus? Wir denken groß, quer, laut und leise. Wie bereits im ersten Kurs, begleiten wir Sie gerne auf Ihrem veränderten Weg des Lebens.

Termine: 1. Gruppe (4. Donnerstag im Monat)

27.01.2022, 24.02.2022, 24.03.2022
28.04.2022, 19.05.2022, 23.06.2022

► **Anmeldung** bis 17.01.2022

2. Gruppe (4. Donnerstag im Monat)

28.07.2022, 25.08.2022, 22.09.2022
27.10.2022, 24.11.2022, 22.12.2022

► **Anmeldung** bis 18.07.2022

Uhrzeit: jeweils von 17:30 - 19:45 Uhr (18 UE)

Ort: Ev. Gemeindehaus
Holunderstraße 5
45481 Mülheim an der Ruhr

Gebühr: pro Halbjahr 98 €

Die Termine bauen aufeinander auf.

Ihre Ansprechpartnerin:



Delia Blömer

Zertifizierte Trauerbegleiterin
Telefon: 0173 - 9 19 92 11



Kerstin Altenrath

Zertifizierte Familien-Trauerbegleiterin
Telefon: 0176 - 56 61 51 66

Gesprächskreis für Trauernde im Herbst

In der dunkler werdenden Jahreszeit bietet Ihnen der Gesprächskreis einen geschützten Raum für Gespräche und Kontakte mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Sie sind herzlich eingeladen, mit Hilfe von unterschiedlichen Arbeitsmethoden Erfahrungen zu teilen und sich in Gemeinschaft stärken zu lassen.

Termine: 21.10.2022, 04.11.2022, 18.11.2022
02.12.2022, 16.12.2022

► **Anmeldung** bis 14.10.2022 bei
Andrea Schlüter

Uhrzeit: jeweils von 17:30 - 19:45 Uhr (15 UE)

Ort: Ev. Gemeindehaus Wilhelminenstraße
Wilhelminenstraße 34
45479 Mülheim an der Ruhr

Gebühr: 82 €

Die Termine bauen aufeinander auf.

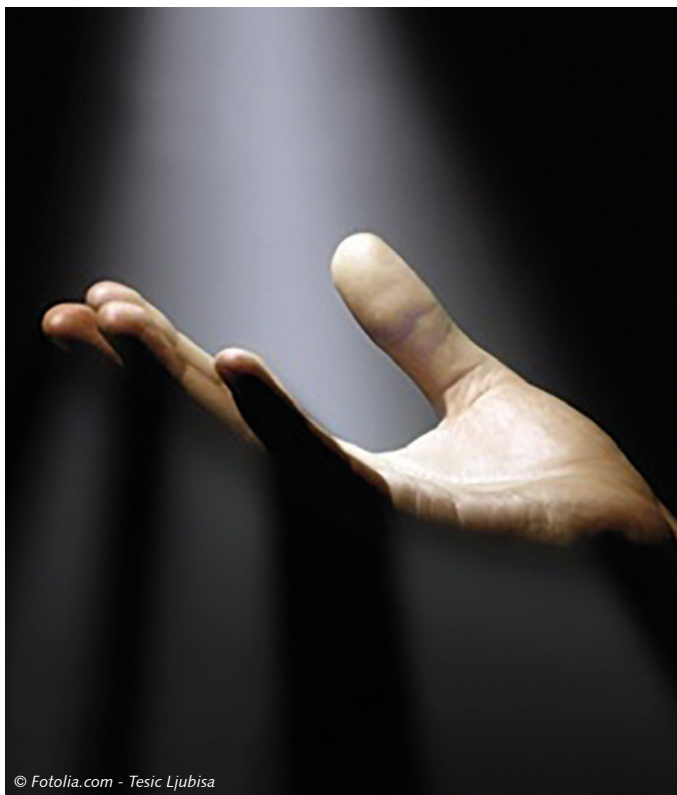
Ihre Ansprechpartner:



Andrea Schlüter
Gemeindereferentin
Zertifizierte Trauerbegleiterin
Telefon: 0208 - 38 00 93



Barbara Bartel
Zertifizierte Trauerbegleiterin
Telefon: 0208 - 2 05 13 79



© Fotolia.com - Tesic Ljubisa

Segenszeit 2022

Mittwoch, 16. November, 18:00 Uhr

Ev. Broicher Kirche
Wilhelminenstraße 34
45479 Mülheim an der Ruhr

Ökumenischer Gottesdienst für Menschen in
Krankheit, Trauer und mit anderem Kummer mit
Segnung und Salbung
anschließend Zeit zur Begegnung.

Was ist Trauer?

Trauer ist die normale menschliche Reaktion auf einen Verlust. Die Trauer ist eine Fähigkeit des Menschen, um mit einem Verlust umzugehen. Die Art und das Ausmaß der Reaktionen, die konkreten Auswirkungen und Folgen für das Leben des Hinterbliebenen sind individuell. Trauer ist ein Prozess. Sie braucht vor allem Zeit und Geduld.

Warum trauert man?

Trauer um Menschen und Dinge, zu denen eine sinnerefüllte Beziehung bestand, hilft uns, uns mit dem Verlust auseinander zu setzen und diesen ins eigene Leben zu integrieren. Ein Trauerprozess kann auch dann in Gang gesetzt werden, wenn ich meinen Job verliere oder wenn eine Beziehung beendet wird – Trauer hilft uns dabei mit dieser Veränderung umzugehen und das Leben neu auszurichten.

Was passiert mit mir?

Trauer erfasst den Menschen ganz und hat Auswirkungen auf: Denken, Fühlen, Handeln, Verhalten und den Körper (in Form von körperlichen Reaktionen, wie z.B. Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Kloß im Hals, ...). Trauer bringt uns aus dem Gleichgewicht, kann uns ins Chaos stürzen.

Wann ist das vorbei?

Trauer ist nie ganz vorbei, aber sie wandelt und verändert sich. Verluste gehört nun zum eigenen Leben dazu – es wird immer wieder Tage und Momente geben, an denen dieser sehr präsent ist – mehrere Jahre intensive Beschäftigung mit dem Verlust und dessen Konsequenzen für das eigene Leben sind völlig normal; die Intensität verändert sich mit der Zeit; die Beziehung zum Verstorbenen verändert sich.

Bin ich verrückt? Wird es wieder normal?

Tatsächlich ist man „verrückt“ – im Sinne von „aus der inneren Balance gebracht“. Manche Menschen erleben eine extreme Heftigkeit und Intensität, sowie eine große Vielfalt unterschiedlicher Gefühle und Reaktionen, die man so noch nie erlebt hat. Dadurch fühlt man sich selbst fremd und deshalb haben manche Menschen Angst verrückt zu werden. Das geht vorbei. Eindruck braucht Ausdruck: Trauer verläuft in Wellen. Es gibt schlechte und weniger schlechte Tage, aber auch gute Momente.

Gibt es richtiges und falsches Trauern?

Nein. Es gibt kein richtig und kein falsch. Sehr hartnäckig hält sich die Annahme, dass man falsch trauert, wenn man beispielsweise nicht ordnungsgemäß weint. Das stimmt nicht. Jeder Mensch reagiert anders und braucht etwas anderes. Alles was hilft, um weiterzumachen, ist gut: Was tut Ihnen jetzt gut? Das kann morgen etwas anderes sein...

Kann ich etwas falsch machen?

Nein, Sie können nichts falsch machen. Alles was Ihnen jetzt hilft, ist genau das Richtige für Sie an diesem Tag, um den Alltag zu bewältigen. Manche Menschen gehen wieder zur Arbeit, zur Schule oder zur Uni, weil es sie ablenkt oder weil es einfach sein muss – für manche Menschen ist das keine Option. Übrigens: Unsicherheit ist auch vollkommen normal und wenn Sie Unterstützung brauchen, können Sie sich gerne an die *Ökumenische Trauerbegleitung links der Ruhr* wenden.

Wie lange soll ich trauern?

Wenn man die aktuelle Trauerforschung zu Rate zieht, dann gibt es für Trauer kein Ende, denn es ist gesund und normal eine Verbindung zum Verstorbenen aufrecht zu erhalten. Das früher so häufig geforderte Loslassen ist überholt. Aber das beantwortet Ihre Frage wahrscheinlich nur zum Teil. Der heftige allumfassende Schmerz klingt tatsächlich irgendwann ab – wann genau ist schwer zu sagen, denn das ist sehr individuell.

(Quelle: *Via/Malteser*)

Ihre Spende

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die ehrenamtliche Arbeit der ökumenischen Trauerbegleitung!

Bankverbindungen:

Ev. Kirchengemeinden Broich-Saarn

IBAN: DE49 3506 0190 1011 1660 20

BIC: GENODED1DKD

Kath. Pfarrei St. Mariä Himmelfahrt

IBAN: DE77 3606 0295 0015 7300 13

BIC: GENODED1BBE

Ihnen ein herzliches „vergelt’s Gott“

Unsere Kooperationspartner:



Katholische Familienbildungsstätten
Mülheim und Oberhausen

Weitere Informationen:



Hier geht es zur
Internetseite von:



Hier geht es zur
Internetseite von:

