

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

2024



Ökumenische Trauerbegleitung Mülheim an 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.“*

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

Inhalt

► Offene Angebote

| | |
|--|----|
| Ökumenisches Trauercafé für alle | 4 |
| NEU TrauerNetzMülheim | 5 |
| Kinder-Trauergruppe mit Elterncafé | 6 |
| „Leben mit dem Verlust“ | 7 |
| Informationen zur Trauer..... | 8 |
| ökumTrauBe TRIFFT FRIEDHOF..... | 10 |
| NEU Gesprächsangebot für Hinterbliebene | 11 |
| TrauerWEGE – Wanderungen für trauernde Männer | 12 |

► Kurse

| | |
|--------------------------|----|
| „Trauer bewegt I“ | 13 |
| „Trauer bewegt II“ | 14 |
| Segenszeit 2023 | 15 |

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: 09:00 – 12:00 Uhr u. 15:00 – 18:00 Uhr

Do: 15:00 – 18:00 Uhr

Sa: 16:30 – 18:30 Uhr

So: 10:30 – 13:00 Uhr

Anschrift: KÖB, Klosterstr. 55, 45481 Mülheim

Ökumenisches 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

08.01., 12.02., 11.03., 08.04., 13.05.,
10.06., 08.07., 12.08., 09.09., 14.10.,
11.11., 09.12.2024

Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

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

Gebühr Spende erbeten

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

Ihre Ansprechpartner:



Delia Blömer

Trauerbegleiterin BVT –
Mitglied im BVT

Telefon: 0173 - 9 19 92 11



Andela Canzler-Hiegemann

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Telefon: 0178 - 3 80 38 00



Dagmar Krapoth
Trauerbegleiterin BVT EA
Telefon: 0173 - 28 63 590



Christoph Pfeiffer
Pfarrer
Telefon: 0208 - 43 90 92 74

TrauerNetzMülheim

Wir sind ein Zusammenschluss von gemeinnützigen und kommerziellen Anbietern in der Stadt Mülheim.

Wir möchten Trauernde unterstützen, sich die notwendige Aus-Zeit zu nehmen und geeignete Hilfe für die Trauerbegleitung in ihrer Nähe zu finden. Unsere Angebote richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene.



Weitere Informationen:
www.trauernetz-mh.de



Ihr Ansprechpartner:



Berthold Boenig
Koordinator, Krankenhauspfarrer
Telefon: 0208 - 30 54 28 72

Kinder-Trauergruppe mit Elterncafé

In der offenen Gruppe werden die Kinder (6 bis 12 Jahre) durch eine Trauerbegleiterin mit kreativen und spielerischen Methoden angeleitet, sich mit ihrem Verlust und ihrer Trauer auseinanderzusetzen. Gleichzeitig können sich die Erwachsenen in einem separaten Raum über ihre eigenen Sorgen und Ängste austauschen; auch hier ist ein Trauerbegleiterin dabei, die die Gespräche unterstützt.

Termine: **letzter Freitag im Monat**

26.01., 23.02., 26.04., 24.05.*, 28.06.,
23.08.*, 27.09., 29.11., 13.12.2024*

* *Ausweichtermine*

► **telefonische Anmeldung erforderlich**

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

Ort: Ev. Markusgemeinde
Springweg 10,
45473 Mülheim an der Ruhr

Gebühr: Spende erbeten

Ihre Ansprechpartner:



Kerstin Altenrath

Familien-Trauerbegleiterin (Lavia)
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mitglied im BVT
Telefon: 0176 - 56 61 51 66



Bettina Griebenow

Heilpädagogin, Systemische Familienberaterin, Trauerbegleiterin für Kinder und Jugend BVT
Telefon: 0208 - 71 65 3

„Leben mit dem Verlust“ Erst-Trauerbegleitung

Einzelgespräche mit Dr. Dickhoff für Trauernde, die mit Verlust umgehen müssen.

Termine: 2. Dienstag im Monat

► telefonische Anmeldung erforderlich

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

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 Mülheim an 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*)

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**
08.05., 05.06., 03.07., 07.08., 04.09.,
02.10., 01.11.2024 (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**
15.05., 19.06., 17.07., 21.08., 18.09.,
16.10., 01.11.2024 (Allerheiligen)

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

Ort: Landsberger Straße 42
45481 Mülheim an der Ruhr

Ihre Ansprechpartner:



Rita Blank
Trauerbegleiterin BVT EA
Telefon: 0171 - 87 81 243



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

Gesprächsangebot für Hinterbliebene

Wir möchten Hinterbliebene an dem Ort begleiten, wo ihre Verstorbenen ihre letzte Ruhe gefunden haben. Unser Treffen beginnt mit einer Andacht, in der wir für unsere Verstorbenen und auch für uns Lebende beten, Erinnerungen und unsere Trauer teilen. Gemeinsame Gespräche können Kraftquellen erschließen – hierzu laden wir alle herzlich ein.

Termine: freitags

19.01., 23.02., 22.03., 26.04., 24.05.,
21.06., 30.08., 27.09., 25.10., 29.11.,
20.12.2024

Uhrzeit: jeweils ab 15:00 Uhr

Ort: Auferstehungskirche Heilig Kreuz
Tiegelstr. 100,
45473 Mülheim an der Ruhr

Ihre Ansprechpartner:



Susanne Heimann

Gemeindereferentin

Telefon: 0208 - 94 05 96 66



Sven Ozera

Diakon

Telefon: 0157 - 53 12 30 07

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.

Termine: **letzter Mittwoch im Monat**
24.04., 29.05., 26.06., 31.07., 28.08.,
25.09., 30.10.2024
▶ **Anmeldung erforderlich**

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

Ort: Treffpunkt wird vereinbart

Ihre Ansprechpartner:



Rita Blank
Trauerbegleiterin BVT EA
Telefon: 0171 - 87 81 243



Bernd Heßeler
Trauerbegleiter BVT
Telefon: 0208 - 30 16 98 35

Weitere Begleiter:

Martin Bader, Diakon

Andrea Schlüter, Gemeindefereferentin, Trauerbegleiterin BVT

„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)**
11.01., 08.02., 11.03., 11.04., 16.05.* ,
13.06.2024

► **Anmeldung** bis 03.01.2024

2. Gruppe (2. Donnerstag im Monat)
11.07., 08.08., 12.09., 10.10., 14.11.,
12.12.2024

► **Anmeldung** bis 01.07.2024

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 Ansprechpartner:



Delia Blömer

Trauerbegleiterin BVT –
Mitglied im BVT

Telefon: 0173 - 9 19 92 11



Bernd Heßler

Trauerbegleiter BVT

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)**
25.01., 22.02., 28.03., 25.04., 23.05.,
27.06.2024

► **Anmeldung** bis 15.01.2024

2. Gruppe (4. Donnerstag im Monat)
25.07., 22.08., 26.09., 24.10., 28.11.,
19.12.2024*

► **Anmeldung** bis 15.07.2024

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

Trauerbegleiterin BVT –
Mitglied im BVT
Telefon: 0173 - 9 19 92 11



Kerstin Altenrath

Familien-Trauerbegleiterin (Lavia)
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mitglied im BVT
Telefon: 0176 - 56 61 51 66



© Fotolia.com - Tesic Ljubisa

Segenszeit 2024

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

Der Gottesdienst wird zwei Mal jährlich, im Frühjahr und Herbst, in vier Kirchen unserer Stadt angeboten und wird vom **TrauerNetzMülheim** organisiert.

Bitte achten Sie auf die Mitteilungen in den Kirchen, auf den Internetseiten und der Presse.

Ihre Ansprechpartnerin:



Andrea Schlüter
Gemeindereferentin,
Trauerbegleiterin BVT
Mitglied im BVT
Telefon: 0208 - 38 00 93

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:



Weitere Informationen:

Hier geht es zur
Internetseite von:



Hier geht es zur
Internetseite von:

