

# 2023

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



# 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
Kinder-Trauergruppe mit Elterncafé .....	6
„Leben mit dem Verlust“ – Erst-Trauerbegleitung .....	7
Telefonkontaktkreis .....	7
Informationen zur Trauer .....	8
ökumTrauBe TRIFFT FRIEDHOF .....	10
TrauerWEGE – Wanderungen für trauernde Männer .....	11

## ► Kurse

„Trauer bewegt I“ .....	12
„Trauer bewegt II“ .....	13
Segenszeit 2023 .....	14
<b>NEU</b> 1. Thementag Trauer .....	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: 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

---

# 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 & Uhrzeiten:** **2. Montag im Monat**  
09.01., 13.02., 13.03., 03.04.\*, 8.05.,  
12.06., 10.07., 14.08., 11.09., 09.10.,  
13.11., 11.12.2023  
**Uhrzeit:** von 17:00 – 18:30 Uhr

---

**letzter Montag im Monat**  
30.01., 27.02., 27.03., 24.04., 22.05.\*,  
26.06., 31.07., 28.08., 25.09., 30.10.,  
27.11., 18.12.2023\*  
**Neue Uhrzeit:** von 15:00 – 16:30 Uhr

\* *Ausweichtermine*

---

**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**

Trauerbegleiterin BVT –  
Mitglied im Bundesverband  
Trauerbegleitung (BVT)  
Telefon: 0173 - 9 19 92 11



### **Bernd Heßler**

Trauerbegleiter BVT  
Telefon: 0208 - 30 16 98 35



### **Kerstin Altenrath**

Familien-Trauerbegleiterin (Lavia)  
Telefon: 0176 - 56 61 51 66

► 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

## 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 Sorgen und Ängste austauschen; auch hier unterstützt eine Trauerbegleiterin die Gespräche.

**Termine:** letzter Freitag im Monat

27.01., 24.02., 24.03.\*, 28.04., 26.05.,  
30.06., 25.08., 22.09.\*, 27.10., 24.11.,  
15.12.2023\*

\* *Ausweichtermine*

► **telefonische 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**

Familien-Trauerbegleiterin (Lavia)  
Telefon: 0176 - 56 61 51 66



**Bettina Griebenow**

Kinder/Jugend-Trauerbegleiterin  
BVT 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:** 03.01., 07.03., 04.04., 02.05., 06.06.,  
04.07., 05.09., 10.10., 07.11., 05.12.  
2023

**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

## **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**  
03.05., 07.06., 05.07., 02.08., 06.09.,  
04.10., 01.11.2023 (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**  
17.05., 21.06., 19.07., 16.08., 20.09.,  
18.10., 01.11.2023 (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

# 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**  
26.04., 31.05., 28.06., 26.07., 30.08.,  
27.09., 25.10.2023  
▶ **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:

Diakon Martin Bader,  
Andrea Schlüter, Gemeindereferentin, Trauerbegleiterin

---

# „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)**  
12.01., 09.02., 09.03., 13.04., 11.05.,  
15.06.2023

▶ **Anmeldung** bis 03.01.2023

**2. Gruppe (2. Donnerstag im Monat)**  
13.07., 10.08., 14.09., 12.10., 09.11.,  
14.12.2023

▶ **Anmeldung** bis 03.07.2023

---

**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**

Trauerbegleiterin BVT –  
Mitglied im Bundesverband  
Trauerbegleitung (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)**  
26.01., 23.02., 23.03., 27.04., 25.05.,  
22.06.2023

► **Anmeldung** bis 16.01.2023

**2. Gruppe (4. Donnerstag im Monat)**  
27.07., 24.08., 28.09., 26.10., 23.11.,  
21.12.2023

► **Anmeldung** bis 17.07.2023

---

**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:



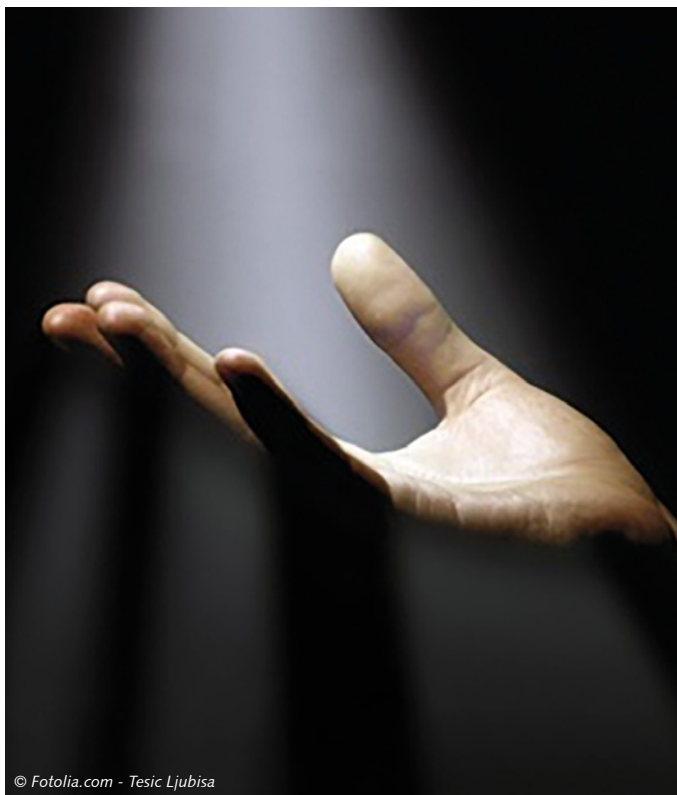
**Delia Blömer**

Trauerbegleiterin BVT –  
Mitglied im Bundesverband  
Trauerbegleitung (BVT)  
Telefon: 0173 - 9 19 92 11



**Kerstin Altenrath**

Familien-Trauerbegleiterin (Lavia)  
Telefon: 0176 - 56 61 51 66



© Fotolia.com - Tesic Ljubisa

# Segenszeit 2023

**Sonntag, 19. November**

Ort und Zeit:

Es erfolgt eine separate Information

---

**Ihre Ansprechpartnerin:**



**Andrea Schlüter**

Gemeindereferentin, Trauerbegleiterin BVT – Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung (BVT)  
Telefon: 0208 - 38 00 93

---

# 1. Thementag Trauer:

*„Verlust hat viele Gesichter –  
Abschiede gestalten“*



**Samstag, 22. April 2023, 09:30 – 16:00 Uhr**

**Ort: Kirchenhügel, Stadtmitte Mülheim**

## **Programmhilights:**

- Impulsvortrag von Mechthild Schroeter-Rupieper
- Workshops zu den vielen Gesichtern von Trauer
- Gespräche und Entspannung

Nähere Informationen erfolgen über einen separaten Flyer – auch zur Anmeldung.

Wir freuen uns auf Sie!

# 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:

