



Ein Tag für Trauernde

Sie kennen das Gefühlschaos nach einem Verlust eines nahestehenden Menschen selbst gut?

Einen Tag gemeinsam mit anderen zu erleben, die sich auch für sich Stärkung und neues Vertrauen ins Leben wünschen, kann entlastend wirken.

Ehrenamtliche und hauptamtliche Trauerbegleiter:innen des Hospizdienstes gestalten diesen Tag für Sie.

Ein Impulsreferat und die Begegnung in Kleingruppen werden Inhalt dieses Tages sein.

Datum: Samstag, 12. November 2022

Zeit: 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum St. Dyonisius

Ettlingenweier, Ettlinger Straße
- gegenüber der Kirche –

Parkmöglichkeiten für PKWs:
Bürgerhalle Ettlingenweier,
Dorfwiesenstraße (Fußweg 600 Meter),
wenige Parkplätze oberhalb der Kirche.
Fahrradstellplätze sind am Gemeindezentrum vorhanden.

Kosten: 15.00 Euro (Ermäßigung ist möglich).

Ein Imbiss und Getränke werden bereitgestellt. Mittagessen: stärkende Suppe mit Brot, danach Kaffee und Kuchen.

Wie läuft der Tag ab?

Der Tag beginnt und endet gemeinsam und findet in einem geschützten, vertrauensvollen Rahmen statt.

Kleingruppen

Wir bieten Ihnen in der Zeit
von 11.00 – 12.30 Uhr und
von 14.00 – 15.30 Uhr
verschiedene Kleingruppen an.

Bitte nennen Sie bei der Anmeldung in Ihrer Mail oder telefonisch die Nummern von

zwei Kleingruppen

die Sie für sich auswählen sowie eine dritte als Alternative, falls die ausgewählte Gruppe bereits voll ist.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Für die Teilnahme ist die Dauer des Verlustes nicht entscheidend.

Sie können sich telefonisch anmelden:
Hospiztelefon 07243 9454-277
oder per Mail: info@hospizdienst-ettlingen.de

Ambulanter Hospizdienst Ettlingen
Pforzheimer Str. 33 b, 76275 Ettlingen
Tel.: 07243/94542-40
Fax: 07243/94542-55



Ein Tag für Trauernde



**SAMSTAG,
12. NOVEMBER 2022
VON 10- 17 UHR
IN ETTLINGENWEIER**

Gemeinsames Ankommen

Impulsvortrag

„Was braucht die verwundete Seele? Trauer?“

Thomas Trzebitzky

Pastoralreferent i.R. und Notfallseelsorger

Gruppe 1

Bilder meiner Trauer

Trostreich ist alles, was seelische Energien in Bewegung setzt.

Durch die Kraft der Bilder wollen wir Zugang zu unserem Innersten bekommen und so den vielfältigen Gefühlen, Sorgen, Hoffnungen und Wünschen in unserer Trauer Ausdruck verleihen.

Gruppe 2

Ein Herz in meiner Hand schenkt mir Nähe und Kraft

Wir laden ein, Wegbegleiter in Form von kleinen Stoffherzen zu nähen.

Gerne dürfen Sie hierzu ein eigenes Stück Stoff oder ein Kleidungsstück der oder des Verstorbenen mitbringen.

Das Herz passt in ihre Hosen- oder Jackentasche und ist jederzeit tröstend zur Hand.

Gerne können Sie eine Stoffschere mitbringen. Sie benötigen keine Nähkenntnisse.

Gruppe 3 (findet nur am Vormittag statt)

Verluste, die noch schmerzen

Bei vielen Menschen liegt der Tod eines lieben Angehörigen oder Freundes Jahre zurück.

Sie hatten damals weder Zeit noch Möglichkeit zu trauern. Verschiedene Umstände verhinderten das Trauern und heute will niemand mehr davon hören.

In dieser Gruppe ist Raum und Zeit, über ihre Erfahrungen zu sprechen.

Gruppe 4

Erholung für Körper, Geist und Seele

Wir nehmen uns Zeit, unseren Körper wahrzunehmen: Einfache Körperübungen im Stehen oder Sitzen können Verspannungen lösen, auch geistige und emotionale.

Durch bewußtes Atmen möchten wir zur Ruhe kommen und den Teilnehmenden eine Meditationsreise mit zarten Klängen ermöglichen.

Gruppe 5 (findet nur am Nachmittag statt)

Verborgene Gefühle

Was bewegt uns, wenn wir Ängste, Zorn, Wut und Scham verspüren und uns niemandem anvertrauen können?

Hilflosigkeit und Einsamkeit machen sich breit?

Offene Gesprächsrunde mit Möglichkeit zum gemeinsamen Abschiedsritual.

Es gibt viel Trauriges
in der Welt
und viel Schönes.

Manchmal scheint das Traurige
mehr Gewalt zu haben,
als man ertragen kann,
dann stärkt sich indessen
leise das Schöne
und berührt wieder
unsere Seele.

Hugo von Hofmannsthal

