

Weitere Angebote

SeelenSport® ist ein gefühlsgerechtes Trainingskonzept, das Elemente verschiedener Sportarten (u. a. Kickboxen, Yoga, Pilates) vereint und mit Gefühlen verbindet. Im Training werden Gefühle über Bewegungen ausgedrückt, aufgelöst, angenehme Gefühle erzeugt und so ganzheitlich Körper, Geist und Seele gestärkt. Positive Affirmationen begleiten jede Übung, die im Alltag positiv stärkt.

Tränchen ist eine Trauergruppe, die in Kooperation mit der Lebenshilfe Braunschweig stattfindet. Hier können Menschen mit Beeinträchtigungen ihrer Trauer Ausdruck verleihen. Diese Gruppe steht auch für beeinträchtigte Menschen, die nicht in Kontakt zur Lebenshilfe stehen, offen.

Die Selbsthilfegruppe **„Kraftsterne“** für verwaiste Eltern trifft sich am ersten Dienstag im Monat ab 20:00 Uhr in den Räumen der Hospizarbeit. Die Teilnahme an der Gruppe ist unabhängig von dem Alter des Kindes, als es verstorben ist und der Zeit, die seit dem Tod vergangen ist.

Der Arbeitskreis Lichtblick trifft sich an jedem ersten Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr in den Räumen der Hospizarbeit Braunschweig. Die Gruppe ist offen für Eltern, deren Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt oder in den ersten Lebensmonaten verstorben ist.

Die Trauergruppen für Kinder und Jugendliche treffen sich abwechselnd donnerstags und samstags. Sie werden von zwei ehrenamtlichen Kinder- und Jugendtrauerbegleitern geleitet. Altersgerechte Angebote geben den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, einen Ausdruck für ihre Gefühle in der Trauer zu finden.

Vor der Teilnahme an einer dieser Gruppen findet ein Einzelgespräch statt. Bitte nehmen Sie dafür Kontakt mit unserer Geschäftsstelle auf.

Hospizarbeit Braunschweig e. V.

Peter-Joseph-Krahe-Straße 11 • 38102 Braunschweig
Tel: 05 31 - 16 477 • Fax: 05 31 - 47 39 195

Ansprechpartner/in:



Petra Scholz-Marxen
(Geschäftsführerin/
Kordinatorin)



Christiane Widdrat
(Kordinatorin)



Carina Poßberg
(Kordinatorin)



Martina Harig
(Verwaltung)

Bürozeiten:

Mo–Fr 9:00 – 12:30 Uhr • Do 16:00 – 18:00 Uhr
In dringenden Fällen über Handy 01 60 - 3 57 66 72

Für Beratungsgespräche z.B. zu Patientenverfügungen oder Trauer bitte einen Termin vereinbaren.

Die genauen Termine bitte in der Geschäftsstelle erfragen.

Unsere Kooperationspartner:

Hospiz Am Hohen Tore

Broitzemer Str. 244 • 38118 Braunschweig
Tel: 05 31 - 12 97 79 - 0
info@hospiz-braunschweig.de
www.hospiz-braunschweig.de

Hospiz Stiftung für Braunschweig

Theodor Heuss Str. 7 • 38090 Braunschweig
Tel: 05 31 / 8 86 88 12
info@hospiz-stiftung-fuer-braunschweig.de
www.hospiz-stiftung-fuer-braunschweig.de

info@hospizarbeit-braunschweig.de

www.hospizarbeit-braunschweig.de

Bankverbindung: Evangelische Bank • BIC: GENODEF1EK1

IBAN: DE 55 5206 0410 0006 4243 92

Foto: © Claudia Taylor



**Leben.
Bis zuletzt.**

Hospizarbeit Braunschweig e. V.



**Begleitung
in der Trauer**



**Leben.
Bis zuletzt.**

Hospizarbeit Braunschweig e. V.

„Gib Worte Deinem Schmerz.

Gram, die nicht spricht,
presst das Herz bis dass es bricht.“

William Shakespeare

Sie haben den Verlust eines geliebten Menschen erlebt, die Zeit des gemeinsamen Lebens liegt hinter Ihnen. Ob nach langer Erkrankung oder ganz plötzlich, ob durch Unfall oder Suizid, ob vor kurzer oder vor längerer Zeit. Das Gefühl der Trauer trifft Sie in ihrem ganzen Sein. Ihr Körper, Denken, Fühlen, Handeln werden davon beeinflusst.

Trauer kann sich auf verschiedene Art und Weise zeigen. Vielleicht fühlen Sie sich wie versteinert oder in Tränen aufgelöst, verrückt, ängstlich, wütend oder einsam.

Doch Trauer ist eine natürliche und wichtige Reaktion nach einem bedeutsamen Verlust. Sie gehört zum Abschiednehmen und ist ein Prozess, der Zeit braucht. Es ist hilfreich, wenn Trauer ausgesprochen wird und zum Ausdruck kommen kann. Wer mit seinen Gefühlen und Fragen nicht allein bleiben möchte, kann sich an uns wenden

Wie können wir Sie unterstützen?

Begleitung in der Trauer ist eine Möglichkeit zu erkennen: Ich bin mit meinem Schmerz nicht allein, ich habe ein Gegenüber für meine Fragen und kann ein Stück meines Weges mit anderen gemeinsam gehen.

Das Durchleben der Trauer hilft der Seele, wieder heiler und gefestigter zu werden – so wächst allmählich Hoffnung auf Neubeginn und ihr Lebensmut wird gestärkt.

Die Hospizarbeit Braunschweig unterstützt Sie auf Ihrem Weg durch die Trauer. Ein Beratungsgespräch ist jederzeit mit unseren KoordinatorInnen möglich. Mit ausgebildeten ehrenamtlichen TrauerbegleiterInnen bieten wir als Unterstützung folgende Möglichkeiten an:

Einzelbegleitung durch erfahrene ehrenamtliche TrauerbegleiterInnen. Der trauernde Mensch und seine Begleitung treffen sich im gemeinsam festgelegten Rhythmus. Es gibt Raum und ein Gegenüber für Fragen, Gespräche, kreatives Tun und Rituale.

Unsere **Trauergruppen** werden durch erfahrene ehrenamtliche TrauerbegleiterInnen angeleitet. Man schaut mit der Gruppe gemeinsam auf bestimmte Aspekte im Trauerprozess und es gibt Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Auch individuelle Bedürfnisse, Gefühle und Fragen bekommen hier Raum.

Unsere Angebote werden von erfahrenen ehrenamtlichen TrauerbegleiterInnen geleitet. Vor der Teilnahme bitten wir um eine telefonische Anmeldung.

Alle Angebote sind kostenfrei. Wir freuen uns über eine Spende.

Unsere Gruppenangebote

Das Trauer-Café „Vergiss mein nicht“ findet jeden zweiten Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr statt. Dies ist ein offenes Angebot. In vertrauensvoller Atmosphäre besteht die Möglichkeit, sich bei Gebäck und Kaffee mit anderen Trauernden auszutauschen.

Das Sonntagsfrühstück „Für Leib und Seele“ für Trauernde findet jeden letzten Sonntag im Monat von 9:30 bis 11:30 Uhr in den Räumen der Hospizarbeit statt. Besonders am Wochenende erleben trauernde Menschen ihr Alleinsein. Ein gemeinsames Frühstück kann hier unterstützen.

Die kontinuierliche Trauergruppe für Frauen trifft sich 14-tägig, jeweils dienstags von 17:00 bis 19:00 Uhr. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann Kraftquelle werden für die Gestaltung des eigenen Weiterlebens. Die Dauer der Teilnahme ist nicht festgelegt und orientiert sich an ihrem persönlichen Trauerprozess. Vor der Teilnahme an der Gruppe findet ein Einzelgespräch statt.

Junge Frauen, die in Trauer sind, finden selten gleichaltrige Frauen in der gleichen Situation. In dieser Gruppe möchten wir mit Ihnen gemeinsam schrittweise den Weg der Trauer gehen. Wir treffen uns 14-tägig mittwochs um 17:00 Uhr.

Mit der **Gruppe für trauernde Männer** möchten wir diese einladen, gemeinsam über ihre Trauer ins Gespräch zu kommen und so ihre Trauer leben und verarbeiten zu können. Dabei bedarf es manchmal gar nicht großer Worte. Auch zuhören und schweigen kann hilfreich sein. Spüren, Mann ist nicht allein mit seinem Schicksal. Diese, nur für Männer konzipierte Gruppe, wird von zwei männlichen Trauerbegleitern begleitet. Sie trifft sich mal drin, mal draußen – mal lockt auch eine Currywurst oder der Schrebergarten.

