

Abschied nehmen: Was ist eigentlich Trauer?

Der Verlust eines geliebten Menschen ist für die meisten Menschen ein schwerer Schicksalsschlag und hinterlässt bei denen, die zurückbleiben, eine große und extrem schmerzhaft Lücke. Trauern ist die unmittelbare Antwort darauf und ein wichtiger, notwendiger und natürlicher Prozess, um den Verlust zu verarbeiten und um zu lernen, mit der neuen Situation weiterzuleben. Ohne Trauer gibt es auch keine Heilung. Dabei ist die Trauer etwas sehr Individuelles. Sie ist so einzigartig wie jeder Mensch selbst und verläuft bei jedem anders. Sie unterscheidet sich in Länge, Art und Ausprägung.

Deshalb: Wenn Sie trauern, lassen Sie sich niemals vorschreiben, wie Sie zu trauern haben. Ihr Trauerweg ist Ihr ureigener, persönlicher Weg, und nur Sie können wissen, wie er aussieht.

Doch nicht immer gelingt es, diesen Weg alleine zu gehen. Manchmal braucht es vielleicht auch Hilfe von außen.

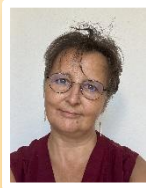
In diesem Flyer finden Sie unterschiedliche Hilfsangebote in Kraichtal. Scheuen Sie sich nicht, diese in Anspruch zu nehmen. Hilfe zu suchen und anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Akt des Mutes und der inneren Stärke.

Einzelbegleitungen

Nicht für jeden Menschen ist die Teilnahme an einer Trauergruppe die richtige Hilfe. Manchmal braucht es vielleicht auch einen Menschen, der sich nur mir zuwendet, der sich Zeit für mich nimmt und mir hilft, meine ganz eigenen Gefühle und die neue Situation zu sortieren. Wenn Sie das für sich feststellen, dürfen Sie gerne auch Einzelbegleitungen in Anspruch nehmen.

Auch dieses Angebot ist für Sie selbstverständlich kostenlos. Bitte beachten Sie jedoch dabei: Einzelbegleitungen sind keine Therapie!

Einzelbegleitungen bieten an:



Barbara Swanton
Ausgebildete Sterbe- und
Trauerbegleiterin, Kraichtal

barbaraswanton@googlemail.com
0157 77244706



Jürgen Thürwächter
Ausgebildeter Sterbe- und
Trauerbegleiter, Ittlingen

juergen.thuerwaechter@gmx.de
0176 56794459

Ölberg-Bücherei Kraichtal

Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag 16:30 - 17:45 Uhr

Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr

Jeden ersten Freitag im Monat ab 20 Uhr „Meet & Read“

Jeden ersten Montag im Monat 16-19 Uhr „Meet & Masche“

Mitgliedsbeitrag:

Kinder (ab 6 J.): 2,-€/Jahr

Erwachsene: 5,-€/Jahr

Familie (2 Erw. und alle Kinder): 10,-€/Jahr

Anschrift:

Oelbergstr. 4, 76703 Kraichtal-Oberöwisheim
(über dem Kindergarten, Eingang links)

Kontakt:

barbaraswanton@googlemail.com

Trauerangebote in Kraichtal

Religionsübergreifend und offen für alle



Memento

*Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang,
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?*

*Allein im Nebel tast ich todentlang
Und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das
Bleiben.*

*Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;
– Und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
Doch mit dem Tod der anderen muss man leben.*

Mascha Kaléko



„Leid & Licht“

Gemeinsam durch schwere Zeiten –
auf dem Weg ins Morgen

Ein religions-
übergreifendes
Angebot der ev.
Kirchengemeinde
Oberöwisheim

Eine Trauergruppe in Kraichtal, offen für alle...

...die einen Verlust erlebt, einen geliebten Menschen verloren haben und sich in ihrer Trauer nicht alleine fühlen möchten. Hier finden Schmerz, Stille und Tränen ebenso Raum wie Hoffnung, Verbindung und neue Schritte.

In einem geschützten Rahmen begleiten wir einander durch schwere Zeiten - achtsam, respektvoll und ohne Eile. Wir teilen Erinnerungen, Gedanken und Gefühle - oder einfach nur das stille Dasein. Austausch, Erinnern und Begleitung - hier dürfen Sie sein, wie Sie sind, mit allem, was Sie bewegt.

Die Gruppe beginnt immer am 1. Montag im Oktober und geht bis Ende April. Die Treffen finden 14-tägig in der Ölberg-Bücherei Kraichtal statt, Oelbergstr.4, Oberöwish., jeweils montags von 17:30-19:30 Uhr

Kontakt: Barbara Swanton, Tel. 0157 77244706

Bitte nehmen Sie vor Ihrem ersten Besuch unbedingt zunächst Kontakt mit mir auf!



Trauerthek der Ölberg-Bücherei Kraichtal

Der Tod stellt auch heutzutage immer noch ein Tabuthema dar, das wir am liebsten verdrängen - bis es uns persönlich betrifft.

Wie gut, wenn man dann Bücher zur Hand hat, die einem helfen, durch die schwere Zeit zu kommen. In der Trauerthek der Ölberg-Bücherei finden Sie eine ganze Wand voller hilfreicher Bücher zum Thema Sterben, Tod, der Trauer und dem Danach für alle Altersgruppen. Kinder zum Beispiel haben viele Fragen, wenn sie dem Tod begegnen, und sie brauchen klare und gute Antworten, brauchen Hilfe und Unterstützung. Unser Bücherangebot hilft Ihnen dabei, mit Ihren Kindern ins Gespräch zu kommen und ihnen beizustehen, aber auch für sich selbst finden Sie im Trauerfall (oder einfach, wenn Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten) breit gefächerte und hilfreiche Literatur. Schauen Sie sich gerne einfach einmal um.

P.S.: Gerne stehen wir hier für Elternabende oder andere Informationsformate zur Verfügung. Sprechen Sie uns einfach an.



Trost- und Trauerkoffer der Ölberg-Bücherei Kraichtal

Als Ergänzung des Angebots der Trauerthek hat die Ölberg-Bücherei 4 Trostkoffer gerichtet: Einen für Kinder im Kindergartenalter, einen für Grundschul Kinder, einen für Jugendliche und einen für Erwachsene. Neben Büchern erhalten die Koffer vielseitige, hochwertige Gegenstände und Materialien, die Ihnen helfen können, Ihre Trauer mit allen Sinnen zu bearbeiten und so neue Wege auszuprobieren.

Selbstverständlich enthält der Koffer auch eine Anleitung mit Impulsen und Ideen, sodass Sie in der Nutzung der Koffer an die Hand genommen werden.

Die Ausleihe der Koffer als solche ist kostenlos, erfordert jedoch eine Anmeldung in der Ölberg-Bücherei. Außerdem erheben wir eine Kautionshöhe von 50 €, die Sie bei vollständiger Rückgabe des Koffers selbstverständlich wieder zurückbekommen.

