

Trauer am Meer und mehr

„Trauer ist wie das Meer. Es gibt Wellen. Es gibt Ebbe und Flut. Manchmal ist das Wasser ruhig. Manchmal sind die Wellen so hoch, dass du glaubst zu ertrinken. Alles was du tun kannst, ist schwimmen zu lernen...“ (unbekannt)



Nach dem Tod eines Menschen, geht das Leben weiter, als sei nichts geschehen.

Doch in der Welt der Hinterbliebenen ist nichts mehr, wie es einmal war.

Der Tod einer geliebten Person ist eine der tiefgreifendsten Erfahrungen, die Menschen in ihrem Leben machen. Sie sind oftmals in ihren Grundfesten erschüttert und fühlen sich in ihrer Trauer allein und unverstanden.

Gespräche und Austausch können ihnen helfen, sich zu orientieren und sicherer zu fühlen.

Der Ambulante Hospizdienst „Christophorus“ Güstrow/ Teterow möchte Menschen zusammenbringen, die der Verlust eines Nahestehenden und die Trauer um diesen verbindet.

Mit dieser Intention wurde das Angebot einer **Trauerreise an die Ostsee** mit dem Titel „Trauer am Meer und mehr“ vom **23. Februar - 01. März 2024** gestaltet.

In einem geschützten Rahmen und unter Begleitung erfahrener Trauerbegleiterinnen, soll Trauernden die Möglichkeit geboten werden, sich in der Gemeinschaft ihren jeweiligen, individuellen Verlusten zuzuwenden, und ihrer Trauer auf unterschiedliche Weise Raum zu geben.

In der Begegnung mit Gleichgesinnten können sie Erfahrungen austauschen, Erlebnisse teilen, Ressourcen entdecken, Balance finden, Kraft tanken, Mut gewinnen und neue Perspektiven wagen.

Dabei soll sich der/ die einzelne Trauernde von der Gruppe gestärkt und von der Gemeinschaft getragen fühlen. Jede/r darf so sein, wie er ist.

Der Ortswechsel, die wundervolle Umgebung und der Einfluss von Strand, Wind und Meer bieten eine zusätzliche positive Unterstützung.

Die Kosten für die Unterkunft und die Verpflegung tragen die Teilnehmenden.

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern. Es stehen max. 12 Plätze zur Verfügung.

Die Kosten für die professionelle Begleitung dieses Angebots durch die erfahrene Trauerbegleiterin, Supervisorin und Coachin Iris Zellmer, übernehmen der Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V. und die Diakonie Güstrow.

Zusätzlich stehen den Teilnehmenden in dieser Zeit zwei Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizdienstes „Christophorus“ zur Seite.

Sofern Sie sich von diesem Angebot angesprochen fühlen oder Interesse an diesem Angebot haben, würden wir uns freuen, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen:

Regina Graw (Ansprechpartnerin): 0162 300 33 26 | regina.graw@caritas-im-norden.de

Auch für Nachfragen und Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Bleiben Sie behütet!

-verfasst von Helke Marienhagen