



Wegweiser für Trauernde



**Trauerbegleitungsangebote
für Bremen und umzu**

**gefördert aus der
ARD-Fernsehlotterie – Ein Platz an der Sonne**



hospiz:brücke

Eine Einrichtung der Zentrale für Private Fürsorge

Einleitende Worte

Weshalb diese Broschüre? Was ist Trauer?
Wieso ist Trauerarbeit so wichtig? Was kann diese Broschüre leisten?

1. **Begleitende Trauer**
Menschen, die schwerstkranke und sterbende Menschen begleiten
2. **Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben**
 - 2.1 **Allgemeine Trauerbegleitungen**
 - 2.2 **Spezielle Trauerbegleitungen**
 - Trauer um ein Kind/Baby/ungeborenes Kind
 - Junge Witwen/junge Witwer
 - Trauer bei einem plötzlichen Tod/Unfall/Suizid
 - Trauergespräche, die religiös-spirituelle Gedanken mit einbeziehen
3. **Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben**
4. **Wenn Kinder trauern**
5. **Wenn Trauer krank macht**
6. **Mit der Trauer auf Reisen gehen**
7. **Trauer in der Fremde**

Wichtige Telefonnummern

Danksagung

Weshalb diese Broschüre?

Sie trauern um einen lieben Menschen, das eigene Kind, den Partner, die Eltern, um Geschwister, einen Freund und suchen Trost. Sie suchen einen Ort, wo Ihre augenblicklichen Gefühle einen Platz haben. Bei der Suche nach Unterstützung soll Ihnen das vorliegende Dokument behilflich sein. Auf den nachfolgenden Seiten sind die zum Teil sehr unterschiedlichen Angebote aufgeführt, die in Bremen und der näheren Umgebung in Anspruch genommen werden können. Sie finden Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und psychotherapeutische Möglichkeiten der Trauerbewältigung. Diese Broschüre kann allerdings nicht alle Angebote wiedergeben. Sollten nennenswerte Angebote zur Trauerarbeit unberücksichtigt geblieben sein, sehen Sie uns dies nach und informieren Sie uns. Wir werden versuchen, das Angebot in einer aktualisierten Ausgabe zu berücksichtigen.

Was ist Trauer?

Trauer ist eine der intensivsten und schmerzhaftesten gefühlsmäßigen Belastungen, die als Reaktion auf den Verlust eines lieb gewordenen Menschen verspürt wird.

Wieso ist Trauerarbeit so wichtig?

Trauer kann individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sein, eine unbestimmte Länge, Intensität und Gestalt annehmen. Eine Krankheit ist Trauer nicht! Wenn der Trauer allerdings kein Ausdruck verliehen werden kann, spiegelt sich eine fehlende Trauerbewältigung vielfach in körperlichen Symptomen wieder. Es kann sein, dass der Schmerz und die Verzweiflung so groß wird, dass man sich keinen Rat mehr weiß. Es kommt zu Herz-, Magen- bzw. Kopfschmerzen, Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Um dies zu vermeiden, ist die Zeit zum Trauern so wichtig.

Jedoch kann Trauer oft nur durch eine intensive Auseinandersetzung mit dem Geschehenen überwunden werden. Das Bedürfnis, der Trauer einen Ausdruck zu verleihen, ist so verschieden, dass eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote entwickelt worden sind. Mit den Angeboten zur Trauerarbeit werden Angehörige dabei unterstützt, Abschied zu nehmen und den Verlust eines Menschen zu verarbeiten.

Was kann diese Broschüre leisten?

Während nach dem Tod eines lieben Menschen das Leben weitergeht, erscheint im eigenen Leben vieles in Unordnung geraten zu sein. Alles scheint sinn- oder hoffnungslos, man verspürt keine Lebensfreude mehr, das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit ist verloren gegangen. Angehörige und Freunde verstehen einen nicht. Man fühlt sich allein gelassen. Und doch, die Welt dreht sich weiter. Der Alltag geht seinen Weg. Der Zurückbleibende muss mit unterschiedlichen Empfindungen umgehen lernen.

Für eine leichtere Orientierung halten wir es für wichtig, dass Sie sich zuerst über Ihre Bedürfnisse und Wünsche klar werden. Welche Vorgehensweise liegt Ihnen – das Gespräch oder kreative, gestaltende Angebote? Um wen trauern Sie? Bewegen Sie sich lieber in einer Gruppe, oder liegt Ihnen eher das Einzelgespräch? Wenn Sie sich ein wenig Zeit nehmen und die Sie bewegenden Fragen beantworten, können Sie sehr viele Hinweise und damit ein für Sie geeignetes Angebot finden.

Angebot

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Ansprechpartnerin

Hanna Scotti

Qualifikation

Psychotherapeutin

Telefon

04 21-32 40 72 (Hospiz Hilfe) oder 2 44 63 14

Fax

04 21-32 40 74 (Hospiz Hilfe)

Ziel

Begleitung durch die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer

Zielgruppe

pflegende Angehörige und Trauernde

Rahmen/Methode

Gespräche im tiefenpsychologischen Sinne, Transaktionsanalyse, beziehungsorientierter Ansatz

Gruppenangebot, Kosten

kostenlos

Zeit

14-tägig

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Einzelgespräch auf Anfrage
Kosten: 30,- EUR

Veranstaltungsort

Hospiz Hilfe, St. Jürgen Straße 1, 28205 Bremen

Angebot

Gesprächskreis für Menschen, die sterbende Angehörige, Freunde und Freundinnen begleiten

Ansprechpartner

Christian Woiwode und Klaus Hermann Meyer-Heder

Qualifikation

Ch. Woiwode: Sozialpädagoge, Hospizausbildung;
K. H. Meyer-Heder: Hospizausbildung, Trauerbegleiter nach Canacakis

Telefon

04 21-23 52 35 (Hospiz Horn)

Fax

04 21-3 30 89 54 (Hospiz Horn)

Ziel

Ruhe einkehren lassen, Beantworten der Fragen, Unterstützung und Mut geben

Zielgruppe

Menschen, die Sterbende begleiten

Rahmen/Methode

Gespräch

Gruppenangebot, Kosten

Spenden sind erwünscht

Zeit

jeden ersten Mittwoch im Monat, von 15.30 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Termin bitte abstimmen, Spenden sind erwünscht

Veranstaltungsort

Hospiz Horn e.V., Riekestr. 2, 28359 Bremen

Angebot

Einzelgespräche für Menschen, die von einer lebensbedrohlichen Erkrankung betroffen sind

Ansprechpartner

Bernhard Memering

Qualifikation

Dipl. Theologe (kath.), Gestaltseelsorger, Pastoralpsychologe (Deutsche Gesellschaft für Pastoralpsychologie)

Telefon

04 21-4 98 72 05 (privat)
oder 04 21-4 08 18 41 (dienstl.)

Fax

04 21-24 28 90 92

Ziel

Eigene Zielformulierung, äußerer Rahmen und Zeitdauer wird besprochen

Zielgruppe

Einzelne, Paare, Familien, die von lebensbedrohlicher Erkrankung oder Tod betroffen sind

Rahmen/Methode

Neben Gesprächsangebot kreative Verfahren (im Rahmen der Krankenhausseelsorge)

Kosten

Das erste Gespräch ist kostenfrei, bei weiteren Gesprächen: Kosten nach Absprache

Zeit

Nach Absprache

Veranstaltungsort

Klinikum Bremen-Ost, Züricher Str. 40, 28325 Bremen

Sonstiges

Religiöse Fragestellungen sind möglich, bestimmen aber nicht die Arbeit

Angebot

Gruppe für an Krebs erkrankte Frauen
(In Kooperation mit der Bremer Krebsgesellschaft)

Ansprechpartnerin

Marie-Luise Zimmer

Qualifikation

Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz,
Musiktherapeutin/Lehrtherapeutin BVM, Psychody-
namisch imaginative Traumatherapeutin (PITT) nach
Dr. Reddemann, Atem- und Körpertherapeutin,
Musikpädagogin DTKV

Telefon

04 21-4 98 93 75 (Praxis M.-L. Zimmer)
04 21-4 91 92 22 (Bremer Krebsgesellschaft)

Fax

04 21-2 58 51 73 (Praxis M.-L. Zimmer)
04 21-4 91 92 42 (Bremer Krebsgesellschaft)

Ziel

Verbesserung der Lebensqualität, eigene Ressourcen
entdecken und entwickeln, Entspannung, Milderung
von Angst und Stress

Zielgruppe

Kranke und sterbende Menschen mit ihren Ange-
hörigen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Rahmen/Methode

Musiktherapie aktiv und rezeptiv, Gesprächstherapie,
Atemtherapie, Körpertherapie, Imaginationen und
Rituale

Zeit

Donnerstags, 19.30–21.00 Uhr

Kosten

Bitte erfragen

Veranstaltungsort

Praxis für Psychotherapie, Musik und Traumathe-
rapie, Graf-Moltke-Str. 49, 28211 Bremen

Sonstiges

max. sechs Frauen

Angebot

In Kooperation mit der Bremer Krebsgesellschaft:
Gruppe für Kinder und Jugendliche, deren Eltern oder Geschwister an Krebs erkrankt sind (Projekt Pegasus)

Ansprechpartnerin

Marie-Luise Zimmer

Qualifikation

Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz,
Musiktherapeutin/Lehrtherapeutin BVM, Psychody-
namisch imaginative Traumatherapeutin (PITT) nach
Dr. Reddemann, Atem- und Körpertherapeutin,
Musikpädagogin DTKV

Telefon

04 21-4 98 93 75 (Praxis M.-L. Zimmer)
04 21-4 91 92 22 (Bremer Krebsgesellschaft)

Fax

04 21-2 58 51 73 (Praxis M.-L. Zimmer)
04 21-4 91 92 42 (Bremer Krebsgesellschaft)

Ziel

Emotionale Unterstützung und Begleitung, Hilfe-
stellung zur Lebensbewältigung, Annahme der ver-
änderten familiären Situation, Prävention

Zielgruppe

Kranke und sterbende Menschen mit ihren Ange-
hörigen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Rahmen/Methode

Musiktherapie aktiv und rezeptiv, Geschichten,
Imaginationen und Rituale

Kosten

Bitte erfragen unter 04 21-4 91 92 22 (Bremer
Krebsgesellschaft)

Zeit

1-mal/Woche – in altershomogenen Gruppen

Veranstaltungsort

Praxis für Psychotherapie, Musik und Traumathe-
rapie, Graf-Moltke-Str. 49, 28211 Bremen

Sonstiges

max. sechs Kinder und Jugendliche

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Einzel- und Gruppengespräche im Rahmen der
Krankenhauseelsorge

Ansprechpartner

Michael Behrmann

Qualifikation

Pastor, Krankenhauseelsorger, Trauerbegleiter (ITA)

Telefon

04 21-4 08 17 10

Ziel

Trauerbewältigung, den Verlust im eigenen Leben
integrieren, Zielsetzung der Betroffenen

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen

Rahmen/Methode

Gesprächspsychotherapie, kreative Methoden,
prozessorientiertes Vorgehen

Gruppenangebot, Kosten

Bitte erfragen

Einzelgesprächsangebot

Nach Vereinbarung

Veranstaltungsort

Krankenhaus Pfarramt Klinikum Bremen-Ost,
Züricher Str. 40, 28325 Bremen

Sonstiges

Herr Behrmann ist evangelischer Pastor. Sein Ange-
bot gilt für alle Betroffenen unabhängig von religiö-
sen Vorstellungen und Weltanschauungen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Offene Gesprächsgruppe der Selbsthilfegruppe für Menschen in Trauer „Gemeinsam Trauern“

Ansprechpartnerin

Christine Heldt

Qualifikation

Buchhalterin, Hospiz-Seminar, selbst betroffene Witwe (1994)

Telefon

0 51 61-67 56 oder 0 51 61-71 35 12

Ziel

Zurück in den Alltag – aber anders! Die Gruppe, die Gespräche und der Kontakt untereinander geben auf lange Sicht Halt und Mut, das Leben neuorientiert weiter zu gestalten

Zielgruppe

Menschen nach einem Verlust von Angehörigen, Eltern, EhepartnerInnen oder eigenen Kindern

Rahmen/Methode

Gesprächskreis mit Musik, Meditation, Texten, Ritualen, Bewegungsangeboten, Malen

Gruppenangebot, Kosten

Kostenfrei

Zeit

Jeweils zweiter und vierter Donnerstag im Monat, ab 20.00 Uhr mit offenem Ende

Einzelgesprächsangebot

Telefonisch oder nach Absprache

Veranstaltungsort

Gemeindehaus der Katholischen Pfarrgemeinde Walsrode

Sonstiges

Themenbezogene Abende: Individuelle Gestaltung eines Abends, wenn es gewünscht oder notwendig ist

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Trauerwochenende mit ein bis zwei Nachtreffen

Ansprechpartnerinnen

Christiane Knoop und Bettina von Glahn

Qualifikation

Ch. Knoop: Hebamme, Trauerbegleiterin nach Canacakis; B. von Glahn: Psychotherapeutin (HPG), Trauerbegleiterin nach Canacakis

Telefon

04 21-27 44 06 (B. von Glahn)

Ziel

Vertrauen fassen, sich mit allen Gefühlen anvertrauen können, Akzeptanz für die Trauer erleben sowie eigene Akzeptanz entwickeln

Zielgruppe

Alle Menschen, die um Tote trauern, oder die etwas betrauern, das unwiederbringlich verloren ist (wie z. B. verlorene Heimat, unerfüllter Kinderwunsch u. a.).
Frau Knoop: Frauen, deren Männer während der Schwangerschaft oder in der frühen Elternzeit verstorben sind; Trauerbegleitung im Rahmen einer Nachsorge nach dem Tod eines Kindes; Begleitung einer erneuten Schwangerschaft nach dem Tod eines früheren Kindes
Frau von Glahn: Alle Trauernden, auch Jugendliche

Rahmen/Methode

Es wird mit Ritualen und allen Sinnen gearbeitet, um den Gefühlen Ausdruck zu geben und sie in Gesprächen ordnen und verarbeiten zu können.
Methoden: Elemente aus der Gestalttherapie, Rituale, Tänze und Gespräche.

Gruppenangebot, Kosten

30 EUR/60 Min.

Zeit

Wochenende mit ein bis zwei Nachtreffen

Einzelgesprächsangebot, Kosten

nach Vereinbarung, 50 EUR/90 Min.

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Trauercafé

Ansprechpartner/in

Monika Foppe und Frank Pape

Qualifikation

M. Foppe: Krankenschwester, Leitung hospiz:brücke;
F. Pape: Altenpfleger, stellvertretende Leitung hospiz:brücke

Telefon

04 21-38 02 40 (hospiz:brücke)

Fax

04 21-3 80 24 41 (hospiz:brücke)

Ziel

Kennen lernen ähnlich Betroffener, entspannen und wohlfühlen, Hilfe zur Selbsthilfe, Gemeinschaft erleben, Trauer und Trauerarbeit als einen gesunden und auch heilenden Prozess erleben.

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen

Rahmen/Methode

In einem geschützten Raum und in einer angenehmen Atmosphäre miteinander ins Gespräch kommen. Teilnehmer/innen bestimmen selber, wie sie das Trauercafé inhaltlich gestalten wollen. Erfahrene Trauerbegleiter, werden diese Gespräche und Prozesse moderieren

Gruppenangebot, Kosten

Bitte erfragen

Zeit

Alle zwei Monate

Einzelgesprächsangebot

Ist auf Anfrage möglich

Veranstaltungsort

hospiz:brücke, Lange Reihe 102, 28219 Bremen

Sonstiges

Erfahrene ehrenamtliche Mitarbeiter/innen des hospiz:brücke werden Ihnen, je nach Gruppengröße, ebenfalls zur Verfügung stehen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Trauergruppe

Ansprechpartnerin

Gisela Burtscheidt

Qualifikation

Krankenschwester, Diplom Psychologin, Gesprächs-therapeutin, Supervisorin

Telefon

04 21-5 22 92 22

Fax

04 21-6 37 77 79

Ziel

Gefühle zeigen können. Vertrauen, Hilfe, Beständigkeit und Verbindlichkeit in der Gruppe erleben und erfahren, Selbstpflege lernen

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen

Rahmen/Methode

Hospizdienst der Bremischen Schwesternschaft: Gespräch, ressourcenorientiertes Arbeiten

Gruppenangebot, Kosten

Spende erwünscht

Zeit

Fortlaufend, wobei immer wieder neue Teilnehmer dazu kommen können. Die Dauer der Teilnahme wird von den Betroffenen selber bestimmt

Einzelgesprächsangebot

Nach Vereinbarung und vor der ersten Teilnahme an der Gruppe

Veranstaltungsort

Bremische Schwesternschaft, St.-Pauli-Deich 26, 28199 Bremen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Offener Gesprächskreis für Trauernde

Ansprechpartnerin

Michaela Höck

Qualifikation

Theologin, Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie

Telefon

04 21-32 40 72 (Hospizhilfe)
oder 04 21-3 64 83 11 (privat)

Fax

04 21-32 40 74 (Hospizhilfe)

Ziel

Hilfe zur Selbsthilfe. Selbst das Gefühl zu haben, auch wieder ohne die Gruppe zurecht kommen zu können

Zielgruppe

Schwerpunkt: Partnerverlust, speziell bei einem plötzlichen Verlust durch Unfall oder Suizid. Erwachsene, die ein Elternteil verloren haben

Rahmen/Methode

Gespräch

Gruppenangebot, Kosten

Kostenfrei, Spende erwünscht

Zeit

Jeden Mittwoch, 16.30–18.00 Uhr

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Nach Vereinbarung, 30 EUR/60 Min.

Veranstaltungsort

Gruppe: Hospizhilfe Bremen, St. Jürgen Str. 1, 28205 Bremen; Einzelgespräche: Michaela Höck, Mathildenstr. 81, 28203 Bremen

Angebot

Einzelgespräche

Ansprechpartner

Harald Richardt

Qualifikation

Trauerbegleiter, Hospizmitarbeiter

Telefon und Fax

04 21-32 40 72 (Hospizhilfe 9.00–13.00 Uhr)

Ziel

Den Verlust verarbeiten

Rahmen/Methode

Gespräche, Übungen (wenn gewünscht)

Zeit

Nach Vereinbarung

Kosten

Kostenfrei, Spende erwünscht

Veranstaltungsort

Hospizhilfe Bremen, St. Jürgen Str. 1, 28205 Bremen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Offener Gesprächskreis

Ansprechpartnerinnen

Edith Meyer-Heder und Anne Christensen

Qualifikation

E. Meyer-Heder: Hospizausbildung, Heilpraktikerin, Trauerbegleiterin nach Canacakis; A. Christensen: Hospizausbildung, Lebensberatung, Logotherapie und Existenzanalyse

Telefon

04 21-23 52 35 (Hospiz Horn)

Fax

04 21-3 30 89 54 (Hospiz Horn)

Ziel

Gegenseitiges Stützen und eine gelebte Solidarität

Zielgruppe

Alle Trauernde sind herzlich willkommen. Eltern, die ein Kind verloren haben, wird der Verein „Verwaiste Eltern“ empfohlen

Rahmen/Methode

Gesprächsrunden, kleine Rituale, Meditation

Gruppenangebot, Kosten

Spenden sind erwünscht

Zeit

Jeweils 2. und 4. Dienstag im Monat, ca. 2 Stunden

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Nach Vereinbarung. Erstes Gespräch kostenfrei, jedes weitere 10 EUR

Veranstaltungsort

Hospiz Horn e.V., Riekestr. 2, 28359 Bremen

Sonstiges

2–3-mal im Jahr werden Trauerwochenenden angeboten. Inhalt: Bearbeitung der Trauer, Beantworten von Fragen. Einsatz von kreativen Methoden wie Malen, Tanz, Körperarbeit. Abschiedsritual für die Verstorbenen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Offene Gruppe des Hospizmodell Hombre

Ansprechpartner

Manfred Hinken

Qualifikation

Humane Psychologie, Seelsorger, Zusatzausbildung
zum Sterbe- und Trauerbegleiter

Telefon

04 71-89 73 35

Fax

04 71-89 73 37

Zielgruppe

Ein Angebot für trauernde Menschen

Rahmen/Methode

Gespräche, Traumreisen

Gruppenangebot, Kosten

Kostenfrei

Zeit

14-tägig, ab 17.00 Uhr

Einzelgesprächs-
angebot, Kosten

Nach Absprache möglich, kostenfrei

Veranstaltungsort

Villa Schocken, Wurster Str. 106, 2. Etage,
27580 Bremerhaven

Angebot

Gesprächskreis

Ansprechpartnerin

Rosemarie Mester

Telefon

04 21-63 03 61 (Hospiz Nord)

Ziel

Verarbeitung der Trauer, lernen mit der Trauer zu leben

Zielgruppe

Alle Trauernden sind willkommen

Rahmen/Methode

Gesprächskreis

Gruppenangebot, Kosten

10 EUR/Abend

Zeit

10 Abende, wöchentlich oder 14-tägig

Einzelgesprächs-
angebot, Kosten

Nach Vereinbarung, Kosten bitte erfragen

Veranstaltungsort

Hospiz Nord, Borchshöher Str. 123 (Aumund)
bei Pro Sanitate, 28755 Bremen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Offener Gesprächskreis

Ansprechpartnerin

Eva-Maria Strobel

Qualifikation

Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Familientherapeutin

Telefon

04 21-4 09 28 28 (Hospiz Verein)
oder 04 21-34 11 65 (privat)

Fax

04 21-4 09 28 71

Ziel

Den eigenen Prozess durch die Trauer zu entwickeln und zu gehen

Zielgruppe

Der Gesprächskreis ist ein geschützter Raum und jeder ist mit ihrer/seiner Trauer willkommen

Rahmen/Methode

Themen, die die Teilnehmenden mitbringen, werden besprochen. Miteinander sein und Kraft schöpfen. Zum Abschluss wird eine gemeinsame Entspannungsübung angeboten. Am ersten Todestag kann ein besonderes Ritual für den Verstorbenen/die Verstorbene gefeiert werden. Ansatz der Systemischen Familientherapie kann mit einfließen

Gruppenangebot, Kosten

Spende erwünscht

Zeit

Jeweils 2. und 4. Dienstag im Monat, 18.00 bis ca. 20.00/21.00 Uhr. Teilnehmer/innen bestimmen selbst in welchem Rhythmus und wie lange sie an diesem Gesprächskreis teilnehmen möchten

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Nach Vereinbarung über den Hospizverein, Spende erwünscht

Veranstaltungsort

Hospiz Verein, Schwachhauser Heerstr. 45 A, 28209 Bremen (Haltestelle Hollerallee der Linien 1 und 4)

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Offene Selbsthilfegruppe des Hospiz Weyhe

Ansprechpartnerinnen

Elke Härtel und Elke Meiners

Qualifikation

Hospizausbildung, Besuch von Trauerbegleitungsseminaren

Telefon

0 42 03-18 75 (Elke Härtel)
0 42 03-12 67 (Karin Meiners)

Zielgruppe

Alle Trauernden sind willkommen

Rahmen/Methode

Gespräch, Texte lesen, Angebot, dass alle Teilnehmer/innen sprechen können, Selbsthilfgruppencharakter

Gruppenangebot, Kosten

10 Abende: 30 EUR

Zeit

14-tägig, mittwochs von 17.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Nach Absprache möglich, Kosten bitte erfragen

Veranstaltungsort

Henry-Wetjen-Platz 4 (Alte Wache),
28844 Weyhe-Leeste

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Gruppe und Einzelgespräche

Ansprechpartner

Dietmar Kappitz

Qualifikation

Dipl. Psychologe, Therapeut, Supervisor, Psychodrama, systemische Familientherapie

Telefon

04 21-3 96 24 70

Ziel

Individuelle Unterstützung und Begleitung des Trauer- und Heilungsprozesses, Selbstbestimmung

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen

Rahmen/Methode

In Kooperation mit dem Bestattungsinstitut Ge.Be.In. Teilnehmer/innenorientierte Arbeitsweise: Themen der Teilnehmer/innen werden besprochen, gegenseitige Hilfe, Texte als Vorbereitung. Therapiebedürftigkeit wird angesprochen und ggf. eine modifizierte Lösung entwickelt

Gruppenangebot, Kosten

10 EUR/Treffen

Zeit

Die Dauer der Teilnahme bestimmen die Teilnehmer/innen selber.

Einzelgesprächsangebot, Kosten

1. Sitzung ist kostenfrei, 2. und 3. Sitzung kostet je 10 EUR, alle weiteren Sitzungen ca. 60 EUR (Ermäßigung möglich)

Veranstaltungsort

Bestattungsinstitut Ge.Be.In, Nordstraße 5-11, 28217 Bremen

Sonstiges

Die Gruppe ist konfessionell ungebunden

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Gruppen- und Einzelgespräche

Ansprechpartner

Jörg Kothe

Qualifikation

Handwerker, Transpersonale Psychotherapie, Systemische Aufstellungsarbeit, Ganzheitliche Massage

Telefon

04 21-16 86 81 50

Fax

04 21-1 68 68 15

Ziel

Anerkennung und Integration der Trauer und dem Leben einen neuen Sinn geben

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen

Rahmen/Methode

Gespräch, Spirituelle Meditation, Übergangsrituale, Körperübungen, Systemische Aufstellungsarbeit

Gruppenangebot, Kosten

Pauschal nach Gruppengröße

Zeit

Nach Absprache

Einzelgesprächs- angebot, Kosten

Einzelpersonen, Paare und Familien: 60 EUR/60 Min.

Veranstaltungsort

Praxis für integrale Persönlichkeitsentwicklung
Jörg Kothe

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Einzelgespräche

Ansprechpartnerin

Uta Küpper-Lösken

Qualifikation

Pastorin, Gestalttherapeutin

Telefon

04 21-3 47 10 18 oder 0 42 98-69 89 60

Fax

0 42 98-69 89 58

Ziel

Teilnehmer/innen legen selber das Ziel fest

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen. Wenn Kinder verstorben sind, ist der Verein „Verwaiste Eltern“ sehr zu empfehlen

Rahmen/Methode

Im Rahmen der Krankenhauseelsorge: Gespräch (Anfang), später evtl. non-verbale, kreative Methoden (z. B. mit Bildern, Symbolen, Ton ...), gestalttherapeutische Elemente, Entspannung

Zeit

Nach Vereinbarung

Kosten

Kostenfrei

Veranstaltungsort

St. Joseph-Stift, Schwachhauser Heerstr. 54,
28209 Bremen

Sonstiges

Das Angebot ist konfessionsunabhängig

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Einzelgespräche für Menschen, die von einer lebensbedrohlichen Erkrankung betroffen sind

Ansprechpartner

Bernhard Memering

Qualifikation

Dipl. Theologe (kath.), Gestaltseelsorger, Pastoralpsychologe (Deutsche Gesellschaft für Pastoralpsychologie)

Telefon

0421-4 98 72 05 (privat), 04 21-4 08 18 41 (dienstl.)

Fax

04 21-24 28 90 92

Ziel

Eigene Zielformulierung, äußerer Rahmen und Zeitdauer wird besprochen

Zielgruppe

Einzelne, Paare, Familien, die von lebensbedrohlicher Erkrankung oder Tod betroffen sind

Rahmen/Methode

Im Rahmen der Krankenhauseelsorge: Neben dem Gesprächsangebot werden kreative Verfahren eingesetzt

Zeit

Nach Absprache

Kosten

Das erste Gespräch ist kostenfrei, bei weiteren Gesprächen: Kosten nach Absprache

Veranstaltungsort

Klinikum Bremen-Ost, Züricher Str. 40, 28325 Bremen

Sonstiges

Religiöse Fragestellungen sind möglich, bestimmen aber nicht die Arbeit

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Gruppen- und Einzelgespräche

Ansprechpartner

Clemens Müller

Qualifikation

Familien- und Kurzzeittherapie

Telefon

04 21-4 99 24 42

Ziel

Leitspruch: "aus der Trauer keine Grube machen"

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen.
Schwerpunkt sind verwaiste Eltern

Rahmen/Methode

Gespräch und Gestalt

Gruppenangebot, Kosten

Individuell und einkommensabhängig

Einzelgesprächs-
angebot, Kosten

Nach Vereinbarung, Kosten: Individuell und
einkommensabhängig

Veranstaltungsort

Einzelgespräch in der Praxis: Clemens Müller,
Ilmenauer Str. 40, 28205 Bremen, Gruppe: Ort
bitte erfragen

Angebot

Einzelgespräche

Ansprechpartnerin

Sabine Müller

Qualifikation

Diplom Psychologin, Psychotherapeutin, tiefenpsychologisch orientiert; Traumatherapie, Supervisorin

Telefon und Fax

04 21-9 60 60 96

Ziel

Den eigenen Weg finden, Stabilität (wieder-)finden, Selbstbestimmungsfähigkeit

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Rahmen/Methode

Gespräch, kreative Ansätze wie Malen, Imaginationsverfahren; ressourcenorientiertes sowie parteiliches Arbeiten: Fähigkeit, die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen, sowie die Anerkennung der eigenen Grenzen

Zeit

Nach Vereinbarung

Kosten

50 EUR/60 Min., Ermäßigung auf Nachfrage
eventuell möglich

Veranstaltungsort

Sabine Müller, Straßburger Str. 61, 28211 Bremen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.1 Allgemeine Trauerbegleitungen

Angebot

Gruppe der St. Mariengemeinde

Ansprechpartner/in

Mechthild Schöller-Stindt und Robert Wagner

Qualifikation

M. Schöller-Stindt: Diplom-Psychologin;
R. Wagner: Pastor

Telefon

04 21-38 36 38 (Mariengemeinde)
oder 04 21-37 09 45 (Mechthild Schöller-Stindt)

Fax

04 21-38 36 55 (Mariengemeinde)

Ziel

Die Gruppe entwickelt ihre Ziele selber

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen

Rahmen/Methode

Gespräch

Gruppenangebot, Kosten

Freiwillige Spende

Zeit

14-tägig, über eine Zeitspanne von 6 Monaten

Einzelgesprächs- angebot, Kosten

Nach Vereinbarung, freiwillige Spende

Veranstaltungsort

St. Mariengemeinde, St. Magnus Str. 2, 28217
Bremen (eine Treppe steigen, um zum Raum zu
kommen)

Sonstiges

Das Angebot ist konfessionsunabhängig

Angebot

Einzelgespräche

Ansprechpartnerin

Anita Stührmann

Qualifikation

Hospizausbildung, intensive Hospizarbeit seit Jahren;
ca. 2 Jahre Mitarbeit in einer Trauergruppe

Telefon

04 21-3 49 19 68

Ziel

Lebenstüchtigkeit wieder erlangen und
weiter entwickeln

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen

Rahmen/Methode

Gespräch, Rituale

Zeit

Nach Vereinbarung

Kosten

Nach Absprache, private Krankenkassen
übernehmen Kosten

Veranstaltungsort

Anita Stührmann, Schwachhauser Heerstr. 60 B,
28209 Bremen

Sonstiges

Frau Stührmann kommt gerne zu den
Trauernden ins Haus

Angebot

Einzelgespräche

Ansprechpartnerin

Daniela Tausch

Qualifikation

Diplom-Psychologin

Telefon

04 21-3 78 43 00

Fax

04 21-3 78 43 02

Ziel

Bewältigung der Lebenskrise, Stärkung der Lebenskraft und der Lebensfreude, Entwicklung einer positiven Lebenseinstellung

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen

Rahmen/Methode

Gespräch

Zeit

Nach Vereinbarung

Kosten

Nach Absprache, private Krankenkassen übernehmen Kosten

Veranstaltungsort

Daniela Tausch, Lüneburger Str. 21, 28205 Bremen

Angebot

Gruppen- und Einzelgespräche

Ansprechpartner

Armin Weber

Qualifikation

Sozialarbeiter, Trauerbegleiter nach Canacakis,
Hospizausbildung

Telefon

04 21-5 00 17 66

Ziel

Leben mit der Trauer, Trauer als Lebensprozess,
Integration der Trauer in den Alltag

Zielgruppe

Alle Trauernden sind herzlich willkommen

Rahmen/Methode

Gespräche, Meditation, Symbolarbeit, Traumreisen,
Rituale

Gruppenangebot, Kosten

Nach Vereinbarung, 10 EUR/Sitzung und Person

Einzelgesprächs- angebot, Kosten

Nach Vereinbarung, Kosten: 25–40 EUR

Veranstaltungsort

bitte erfragen

Sonstiges

Armin Weber, Liniestr. 30, 28203 Bremen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.2 Spezielle Trauerbegleitungen

- Trauer um ein Kind/Baby/ungeborenes Kind

Angebot

Babyverlustgruppe (Sternenkinder)

Ansprechpartnerin

Andrea von Legat

Qualifikation

Diplom-Psychologin, Familienberatung, psychologische Schmerztherapie

Telefon

04 21-2 07 04 65

Fax

04 21-2 07 05 92

Ziel

Trauerverarbeitung und Perspektiven entwickeln, damit überhaupt wieder in die Zukunft geschaut werden kann

Zielgruppe

Mütter und Väter, die ihr Kind vor oder kurz nach der Geburt verloren haben

Rahmen/Methode

In Kooperation mit dem Verein Verwaiste Eltern Bremen e. V.

Gruppenangebot, Kosten

80/(erm. 50) EUR für Vereinsmitglieder, Ermäßigung nach Absprache möglich

Zeit

alle 14 Tage, 10 Mal

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Das erste Einzelgespräch ist kostenfrei

Veranstaltungsort

Andrea von Legat, Verwaiste Eltern Bremen e. V.,
Münchener Str. 146, 28215 Bremen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.2 Spezielle Trauerbegleitungen

- Trauer um ein Kind/Baby/ungeborenes Kind

Angebot

Gruppe für verwaiste Eltern
sowie erwachsene Geschwisterkinder

Ansprechpartner

Heiner Melching

Qualifikation

Diplom-Sozialpädagoge, Bestatter,
Trauerbegleiter (ITA)

Telefon

04 21-2 07 04 65

Fax

04 21-2 07 05 92

Ziel

Selbstbewusstsein stärken

Zielgruppe

Schwerpunkt: Eltern und Geschwister

Rahmen/Methode

(In Kooperation mit dem Verein Verwaiste Eltern Bremen e. V.) Ansatz: Trauer ist nichts Krankhaftes. Gestalterische Elemente wie Schreiben, Malen, Rituale, Träume werden mit einbezogen. Beratungs- und Vermittlungstätigkeit: was ist für diesen Menschen angemessen und wo passt dieser Mensch gut hin

Kosten

ca. 5 EUR/Sitzung

Zeit

Jeweils 10 Termine im 14-tägigen Rhythmus, über das Ende der Gespräche entscheiden die Betroffenen selber

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Nach Vereinbarung (das erste Einzelgespräch ist kostenfrei)

Veranstaltungsort

Verwaiste Eltern Bremen e. V., Münchener Str. 146,
28215 Bremen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.2 Spezielle Trauerbegleitungen

- Trauer um ein Kind/Baby/ungeborenes Kind

Angebot

Gruppe für verwaiste Eltern
sowie erwachsene Geschwisterkinder

Ansprechpartner

Clemens Müller

Qualifikation

Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut

Telefon

04 21-27 81 90 82

Ziel

Perspektiven entwickeln, die ein Weiterleben mit dem Verlust des Kindes/des Geschwisterkindes möglich machen

Zielgruppe

Eltern und erwachsenen Kinder, die ein Kind bzw. ein Geschwisterkind verloren haben

Rahmen/Methode

In Kooperation mit dem Verein Verwaiste Eltern Bremen e. V.

Gruppenangebot, Kosten

80 EUR/Gruppensequenz (10 Treffen),
Ermäßigung für Mitglieder und auf Anfrage

Zeit

10 Treffen, alle 14 Tage

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Das erste Einzelgespräch ist kostenfrei

Veranstaltungsort

Clemens Müller, Verwaiste Eltern Bremen e. V.,
Münchener Str. 146, 28215 Bremen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.2 Spezielle Trauerbegleitungen

- Junge Witwen/junge Witwer

Angebot

Trauerbegleitung für junge Witwen/junge Witwer

Ansprechpartnerin

Christiane Knoop

Qualifikation

Hebamme, Trauerbegleiterin nach Canacakis

Telefon

04 21-27 44 06 (von Glahn)

Ziel

Vertrauen fassen, sich mit allen Gefühlen anvertrauen können, Akzeptanz für die Trauer erleben sowie eigene Akzeptanz entwickeln

Zielgruppe

Alle Menschen, die um Tote trauern, oder die etwas betrauern, das unwiederbringlich verloren ist

Rahmen/Methode

Es wird mit Ritualen und allen Sinnen gearbeitet, um den Gefühlen Ausdruck zu geben und sie in Gesprächen ordnen und verarbeiten zu können. Methoden: Elemente aus der Gestalttherapie, Rituale, Tänze und Gespräche

Gruppenangebot, Kosten

Bitte nachfragen

Zeit

Bitte nachfragen

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Bitte nachfragen

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

2.2 Spezielle Trauerbegleitungen

- Trauer bei einem plötzlichen Tod/Unfall/Suizid

Angebot

Offene Gruppe der Hospizhilfe Bremen e.V.

Ansprechpartnerin

Michaela Höck

Qualifikation

Theologin, Klientenzentrierte Gesprächs-
psychotherapie

Telefon

04 21-32 40 72 (Hospizhilfe) oder 04 21-3 64 83 11

Fax

04 21-32 40 74

Ziel

Hilfe zur Selbsthilfe. Selbst das Gefühl zu haben,
auch wieder ohne die Gruppe zurecht kommen zu
können

Zielgruppe

Schwerpunkt: Partnerverlust, speziell bei einem
plötzlichen Verlust durch Unfall oder Suizid,
Erwachsene, die ein Elternteil verloren haben

Rahmen/Methode

Gespräch

Gruppenangebot, Kosten

30 EUR/60 Min.

Zeit

Mittwochs, 16.30–18.00 Uhr

Einzelgesprächs-
angebot, Kosten

Nach Vereinbarung

Veranstaltungsort

Hospizhilfe Bremen e.V., St. Jürgen Str. 1,
28205 Bremen; Einzelgespräche: Michaela Höck,
Mathildenstr. 81, 28203 Bremen

- Trauer bei einem plötzlichen Tod/Unfall/Suizid

Telefonhinweis

- **AGUS-Bundesverband – Angehörige um Suizid**
Tel. 09 21-1 50 03 80

Der AGUS-Bundesverband vermittelt gerne an
eine Selbsthilfegruppe in der Region

www.agus-selbsthilfe.de

www.suizidprophylaxe.de

www.suizidpraevention-deutschland.de

2. Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben

siehe 2.1 Allgemeine
Trauerbegleitungen:

2.2 Spezielle Trauerbegleitungen

- Trauergespräche, die religiös-spirituelle Gedanken mit einbeziehen

- Hospizmodell Bremerhaven, Hinken
- Hospiz Hilfe, Höck
- Krankenhausseelsorge, Behrmann
- Krankenhausseelsorge, Küpper-Lösken
- Krankenhausseelorge, Memering

3. Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben

Angebot

Gruppe „Bewegte Trauer – Trauer in Bewegung“
für Frauen

Ansprechpartnerinnen

Anke Klasing und Cordula Caspary

Qualifikation

A. Klasing: Hospizarbeit, Krankenschwester, „Meditation des Tanzes“ bei Sigrid Nordhausen, „Aus dem Raum des Herzens tanzen“ bei Cornelia Freise;
C. Caspary: Kulturwissenschaftlerin, Bestatterin

Telefon

04 21-35 14 77 (A. Klasing)

Fax

04 21-3 96 77 44 (C. Caspary)

E-Mail/Internet

casparyco@aol.com/www.bestatterin.net

Ziel

Miteinander unterwegs zu sein auf nicht-sprachlicher Ebene, über die Bewegung ins Fließen zu kommen, die Verbindung von Körper, Geist und Seele spüren, Übergänge gestalten, Trauer bewegen und ausdrücken

Zielgruppe

Frauen, die sich den Zugang zur Thematik über Bewegung wünschen

Rahmen/Methode

Kreistänze: einfache Tänze, die mehrmals wiederholt werden, so dass das Denken zurücktreten kann, Rituale, Gespräche

Kosten

Bitte erfragen

Zeit

Bitte erfragen

3. Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben

Angebot

Kleingruppe mit drei Teilnehmer/innen

Ansprechpartner

Dietmar Gagesch

Qualifikation

Dipl. Kunsttherapeut, Künstler, Heilpraktiker für Psychotherapie

Telefon

04 21-3 03 81 06

Ziel

Alles, was da ist, gefühlt und gedacht wird, darf da sein – und darf einen Ausdruck finden in Bildern, Plastiken, Worten, Wut, Tränen und ...

Zielgruppe

Menschen, die einen Verlust erleiden und in ihrer Trauer eine Begleitung wünschen

Rahmen/Methode

Elemente aus der Kunsttherapie (Zeichnen, Malen, Formen mit Ton) und der Gestalttherapie (Gespräch)

Gruppenangebot, Kosten

50 EUR/60 Min. (das Erstgespräch ist kostenfrei)

Zeit

Nach Vereinbarung

Einzelgesprächsangebot

Einzelstunde

Veranstaltungsort

Praxis für freie Lebensgestaltung, Tonderner Str. 4, 28219 Bremen

Sonstiges

Sie brauchen keinerlei künstlerische Vorkenntnisse

3. Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben

Angebot	Offene Gesprächsgruppe der Selbsthilfegruppe für Menschen in Trauer „Gemeinsam Trauern“
Ansprechpartnerin	Christine Heldt
Qualifikation	Buchhalterin, Hospiz-Seminar, selbst betroffene Witwe (1994)
Telefon	0 51 61-67 56 oder 0 51 61-71 35 12
Ziel	Zurück in den Alltag – aber anders! Die Gruppe, die Gespräche und der Kontakt untereinander geben auf lange Sicht Halt und Mut das Leben neuorientiert weiter zu gestalten
Zielgruppe	Menschen nach einem Verlust von Angehörigen, Eltern, Ehepartner/innen oder eigenen Kindern
Rahmen/Methode	Gesprächskreis mit Musik, Meditation, Texten, Ritualen, Bewegungsangeboten, Malen
Gruppenangebot	Kostenfrei
Zeit	Jeweils 2. und 4. Donnerstag im Monat, ab 20.00 Uhr mit offenem Ende
Einzelgesprächsangebot, Kosten	Telefonisch oder nach Absprache
Veranstaltungsort	Gemeindehaus der evangelischen Kirchengemeinde Walsrode, Gemeindehaus der Katholischen Pfarrgemeinde Walsrode
Sonstiges	Themenbezogene Abende: Individuelle Gestaltung eines Abends, wenn es gewünscht oder notwendig ist

3. Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben

Angebot

Arbeit am Erde-Stein-Tonfeld

Ansprechpartnerin

Renate Kablitz

Qualifikation

Diplom-Sozialpädagogin/Sterbebegleiterin

Telefon

0 42 07-80 20 78

Fax

0 42 07-80 20 17

Ziel

Im schöpferischen Prozess können angesammelte Befindlichkeiten und Gefühle, Trauer, Schmerz, Abschied und auch Freude durch unsere Hände sichtbar werden und zu uns sprechen, wenn uns die Worte fehlen

Zielgruppe

Eine besondere Pädagogik in besonderen Lebenslagen für kleine und große Leute

Rahmen/Methode

Kunst- und Erlebnispädagogik, Pädagogische Begleitung in besonderen Lebenslagen, künstlerisch-kreative Therapieformen

Gruppenangebot, Kosten

30 EUR

Zeit

Nach Absprache

Einzelgesprächsangebot

In biographischen Krisensituationen am Erde-Stein-Tonfeld

Veranstaltungsort

Renate Kablitz, Erdwerkstatt,
Schaphuser Dorfstraße 19, 28876 Oyten

3. Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben

Angebot

Kleine Trauergruppen (5–8 Personen)

Ansprechpartnerin

Gabriele Lindemann

Qualifikation

Psychologin M.A./Psychotherapie HPG, Psychodramatherapeutin: Ausbildung im Morenoinstitut in Überlingen, Ritualleiterin: Begleitung von Lebensübergängen, Tiefenpsychologischer Ansatz

Telefon

04 21-70 06 37

Fax

04 21-79 49 985

Ziel

Eigene Rituale der Trauer und des Abschieds entwickeln

Zielgruppe

Trauernde Menschen

Rahmen/Methode

Psychodrama/Arbeit mit Symbolen, Imaginationen und Ritualen – der Arbeitsansatz ist von J. Canacakis, V. Kast und M. Zemp geprägt

Gruppenangebot, Kosten

45–60 EUR

Zeit

6–12 mal

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Nach Absprache

Veranstaltungsort

Gabriele Lindemann, Psychologische Praxis, Humboldtstr. 107, 28203 Bremen

3. Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben

Angebot

Einzelgespräche für sterbende Menschen mit ihren Angehörigen

Ansprechpartnerin

Marie-Luise Zimmer

Qualifikation

Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz, Musiktherapeutin/Lehrtherapeutin BVM, Psychodynamisch imaginative Traumatherapeutin (PITT) nach Dr. Reddemann, Atem- und Körpertherapeutin, Musikpädagogin DTKV

Telefon

04 21-4 98 93 75 (M.-L. Zimmer)
04 21-4 91 92 22 (Bremer Krebsgesellschaft)

Fax

04 21-2 58 51 73 (M.-L. Zimmer)
04 21-4 91 92 42 (Bremer Krebsgesellschaft)

Ziel

Unterstützung und Begleitung von Lebensübergängen, Erinnerungsarbeit, Hilfe zur Lebensbewältigung, Selbstbestimmung

Zielgruppe

Kranke und sterbende Menschen mit ihren Angehörigen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene), Hospizmitarbeiter/innen, Weiterbildung und Seminare, Pflegepersonal, Ärzte/innen

Rahmen/Methode

Musiktherapie aktiv und rezeptiv, Gesprächstherapie, Atemtherapie, Körpertherapie, Imaginationen und Rituale

Gruppenangebot, Kosten

maximal sechs Frauen/Gruppe, Kosten: 60 EUR/Sitzung (50 Min.), evtl. Kostenübernahme bei Privatkassen oder über eine Heilpraktikerversicherung

Veranstaltungsort

Marie-Luise Zimmer, Praxis für Psychotherapie, Musik und Traumatherapie, Graf-Moltke-Str. 49, 28211 Bremen

4. Wenn Kinder trauern

Angebot

Seminare und Beratungsangebote zu den Themen „Verlusterfahrungen bei Kindern, Kinder und Tod, Kindertrauer“

Ansprechpartnerin

Margrit Ruzicka

Qualifikation

Sozialpädagogin, Erzieherin, Hospizausbildung, Palliative Care Fortbildung

Telefon

04 21-3 30 89 47

Fax

04 21-33 08 89 54

Ziel

Erwachsene dahingehend unterstützen, dass sie die kindlichen Gefühle ernstnehmen und wissen, wie sie Kinder in Krisensituationen begleiten können

Zielgruppe

Erwachsene, die mit Kindern arbeiten und/oder leben

Rahmen/Methode

Informationsvermittlung, Gesprächs- und Diskussionsrunde, Einzelgespräche, Austausch, Fortbildungen, Vorträge, Projekte

Gruppenangebot, Kosten

Nach Absprache, Seminarkosten bitte erfragen

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Beratung für Eltern, Lehrer/innen, Erzieher/innen, etc.

Veranstaltungsort

Hospiz Horn, Riekestr. 2, 28359 Bremen

4. Wenn Kinder trauern

Angebot

Gruppe für Kinder und Jugendliche, deren Eltern oder Geschwister an Krebs erkrankt sind (Projekt Pegasus)
(In Kooperation mit der Bremer Krebsgesellschaft)

Ansprechpartnerin

Marie-Luise Zimmer

Qualifikation

Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz, Musiktherapeutin/Lehrtherapeutin BVM, Psychodynamisch imaginative Traumatherapeutin (PITT) nach Dr. Reddemann, Atem- und Körpertherapeutin, Musikpädagogin DTKV

Telefon

04 21-4 98 93 75 (M.-L. Zimmer) oder 04 21-4 91 92 22 (Bremer Krebsgesellschaft)

Fax

04 21-2 58 51 73 (M.-L. Zimmer) oder 04 21-4 91 92 42 (Bremer Krebsgesellschaft)

Ziel

Emotionale Unterstützung und Begleitung, Hilfestellung zur Lebensbewältigung, Annahme der veränderten familiären Situation, Prävention

Zielgruppe

Kranke und sterbende Menschen mit ihren Angehörigen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Rahmen/Methode

Musiktherapie aktiv und rezeptiv, Geschichten, Imaginationen und Rituale

Gruppenangebot, Kosten

maximal sechs Kinder und Jugendliche, Kosten bitte erfragen unter 04 21-4 91 92 22 (Bremer Krebsgesellschaft)

Zeit

1-mal in der Woche, altershomogene Gruppen

Veranstaltungsort

Marie-Luise Zimmer, Praxis für Psychotherapie, Musik und Traumatherapie, Graf-Moltke-Str. 49, 28211 Bremen

4. Wenn Kinder trauern

Angebot

Geschwistergruppe

Ansprechpartnerin

Andrea von Legat

Qualifikation

Diplom-Psychologin, Familienberatung, psychologische Schmerztherapie

Telefon

04 21-2 07 04 65

Fax

04 21-2 07 05 92

Ziel

Trauerverarbeitung und Perspektiven entwickeln, damit wieder hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut werden kann

Zielgruppe

Jugendliche und erwachsene Geschwister

Gruppenangebot, Kosten

Kosten nach Absprache

Zeit

1/Monat, 5 Termine

Einzelgesprächsangebot, Kosten

Das erste Gespräch ist kostenfrei

Veranstaltungsort

Andrea von Legat, Verein Verwaiste Eltern Bremen e. V., Münchener Str. 146, 28215 Bremen

4. Wenn Kinder trauern

Angebot

Begleitung für trauernde Kinder, Jugendliche und deren Familien

Ansprechpartnerin

Beate Alefeld-Gerges und Ines Schäferjohann

Qualifikation

B. Alefeld-Gerges: Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin nach Dr. J. Cariakakis, Systemisches Familienstellen und NLP
I. Schäferjohann: Diplom-Psychologin, Zusatzqualifikation in tiergeschützter Therapie

Telefon

04 21-34 36 68 (Mo-Fr: 10-13 u. Mo-Mi: 14-16 Uhr)

Fax

04 21-3 03 93 34

Ziel

Kindern und Jugendlichen, die um einen verstorbenen Menschen trauern, einen geschützten Raum mit psychologischer und pädagogischer Betreuung anbieten

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und deren Familien, die eine ihnen nahestehende Person durch Tod verloren haben

Rahmen/Methode

Einzelgespräche und -beratungen führen wir vor dem Hintergrund einer systemisch-lösungsorientierten und wertschätzenden Grundhaltung.

Gruppenangebot, Kosten

Gruppentreffen 14tägig, Dauer jeweils 1,5 Stunden (monatliche Teilnahmegebühr: 10 EUR)

Einzelgesprächsangebote, Kosten

möglich für: betroffene Familien (die ersten beiden Gespräche sind kostenfrei); Familien, deren Kinder an unserem Gruppenangebot teilnehmen; Menschen, die in ihrem beruflichen Alltag mit trauernden Personen in Kontakt kommen. (Kosten nach Absprache)

Veranstaltungsort

Zentrum für Trauernde Kinder e.V.,
Doventorcontrescarpe 172 D, 28195 Bremen

4. Wenn Kinder trauern

Angebot	Gruppe für verwaiste Eltern sowie erwachsene Geschwisterkinder
Ansprechpartner	Heiner Melching
Qualifikation	Diplom-Sozialpädagoge, Bestatter, Trauerbegleiter (ITA)
Telefon	04 21-2 07 04 65
Fax	04 21-2 07 05 92
Ziel	Selbstbewusstsein stärken
Zielgruppe	Schwerpunkt: Eltern und Geschwister
Rahmen/Methode	(In Kooperation mit dem Verein Verwaiste Eltern Bremen e. V.) Ansatz: Trauer ist nichts Krankhaftes. Gestalterische Elemente wie Schreiben, Malen, Rituale, Träume werden mit einbezogen. Beratungs- und Vermittlungstätigkeit: was ist für diesen Menschen angemessen und wo passt dieser Mensch gut hin
Kosten	ca. 5 EUR/Sitzung
Zeit	Jeweils 10 Termine im 14-tägigen Rhythmus; danach wird neu entschieden. Das Ende der Gespräche entscheiden die Betroffenen selber
Einzelgesprächsangebot, Kosten	Nach Vereinbarung (das erste Einzelgespräch ist kostenfrei)
Veranstaltungsort	Verwaiste Eltern Bremen e. V., Münchener Str. 146, 28215 Bremen

5. Wenn Trauer krank macht

Angebot

Aufenthalt in einem Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Ansprechpartner

Peter Findeisen

Qualifikation

Arzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin

Telefon

0 58 21-97 75-0

Fax

0 58 21-97 75-222

Ziel

Vorrangig Bearbeitung innerpsychischer Konflikte; Selbstwertstärkung; Voraussetzungen schaffen für Aufnahme ambulanter Psychotherapie

Zielgruppe

Menschen mit psychosomatischen und psychischen Störungen, Menschen in Krisen, die eine Neuorientierung suchen wie in Trauerprozessen nach Verlust-erfahrungen

Rahmen/Methode

Humanistisch und ressourcenorientiertes Konzept; überwiegend psychodynamische Psychotherapie, Kreativtherapien, Körper-Psychotherapie, Entspannungs- und imaginative Methoden, Physiotherapie, Meditation

Gruppenangebot, Kosten

Tagessatz 2005: 146,40 EUR

Zeit

2 bis 12 Wochen

Einzelgesprächsangebot

Möglichkeit besteht

Veranstaltungsort

Caduceus Klinik, Niendorfer Weg 5, 29549 Bad Bevensen

Sonstiges

Caduceus Zentrum, Retreatzentrum für meditative Rückzugstage als Einzelretreat mit täglicher Betreuung oder in der Gruppe, Infos unter Tel. 0 58 21-477 129 und Fax 0 58 21-477 130

6. Mit der Trauer auf Reisen gehen

Angebot

Reisen für Trauernde

Ansprechpartner

Martina Tartutis

Qualifikation

Ausbildung zur Trauerbegleiterin/Trauerberaterin an der Akademie für Menschliche Begleitung in Essen, Dr. Jorgos Canacakis

Telefon

0 21 63-8 22 45/01 77-8 45 83 59

Fax

0 21 63-57 17 69

Ziel

Das (Wieder-)Erlernen eines natürlichen Umgangs mit dem großen, gesellschaftlich relevanten Themenkomplex „Alter, Krankheit, Sterben, Tod und Trauer“. Verdrängte oder unterdrückte Trauer macht auf Dauer krank

Zielgruppe

Trauernde Menschen; Menschen in helfenden, beratenden und begleitenden Berufen

Rahmen/Methode

Ein Forum schaffen, damit Trauernde sich in ihrer eigenen Zeit mit ihrer Situation auseinander setzen können. Es ist erlaubt, das zu tun und umzusetzen, was sie in ihrer Trauer tun wollen

Gruppenangebot/Kosten

bis max. 10 Teilnehmer/innen, Kosten bitte erfragen

Zeit

ca. 6–7 Reisen/Jahr, Wochenende, 1 Woche, 14 Tage

Einzelgesprächsangebot

Bitte erfragen

Veranstaltungsort

TrauDichReisen wählt Urlaubsziele aus, an denen Trauernde herzlich willkommen sind. Meist private Unterkünfte an schönen Orten. Auf einer TrauDich-Reise haben alle Gefühle Platz

Sonstiges

Martina Tartutis, TrauDichReisen

7. Trauer in der Fremde

Telefonhinweis

- **Ansprechpartnerin: Martina Fink**
Tel. 04 21-7 90 86 83

Frau Fink, Soziologin und Trauerbegleiterin, ist Mitbegründerin des Arbeitskreises „In fremder Erde“

Wichtige Telefonnummern

Name/Institution	Ansprechpartner/in	Angebot/Kapitel	Telefon
Caduceus Klinik	Findeisen, Peter (Träger und Ltd. Arzt)	Stationäre Aufnahme /Wenn Trauer krank macht	0 58 21-97 75-200
Caspary, Cordula und Klasing, Anke		Kreistanzgruppe /Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben	04 21-38 30 55 04 21-35 14 77
Fink, Martina		Trauer in der Fremde	04 21-7 90 86 83
Gagesch, Dietmar		Kleingruppe /Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben	04 21-3 03 81 06
Hospiz Hilfe	Richardt, Harald	Einzelgespräche /Allgemeine Trauerbegleitungen	04 21-32 40 72
Hospiz Hilfe	Höck, Michaela	Gesprächskreis /Allgemeine Trauerbegleitungen	04 21-32 40 72
Hospiz Hilfe	Scotti, Hanna	Gesprächskreis /Begleitende Trauer	04 21-32 40 72
Hospiz Horn	Meyer-Heder, Klaus H.	Gesprächskreis /Begleitende Trauer	04 21-23 52 35
Hospiz Horn	Meyer-Heder, Edith und Christensen, Anne	Gesprächskreis /Allgemeine Trauerbegleitungen	04 21-23 52 35
Hospiz Horn	Ruzicka, Margrit	Beratung für Eltern, Lehrer/innen, Erzieher/innen etc./ Wenn Kinder trauern	04 21-3 30 89 47
Hospiz Nord	Mester, Rosemarie	Gesprächskreis /Allgemeine Trauerbegleitungen	04 21-63 03 61
Hospiz Verein	Strobel, Eva-Maria	Gesprächskreis /Allgemeine Trauerbegleitungen	04 21-4 09 28 28
Hospiz Weyhe	Härtel, Elke und Meiners, Karin	Selbsthilfegruppe /Allgemeine Trauerbegleitungen	E. Härtel: 042 03-18 75 K. Meiners: 042 03-12 67
hospiz:brücke	Foppe, Monika und Pape, Frank	Trauercafé /Allgemeine Trauerbegleitungen	04 21-38 02 40
Hospizdienst der Bremischen Schwesternschaft	Burtscheidt, Gisela	Gesprächskreis /Allgemeine Trauerbegleitungen	04 21-5 22 92 22
Hospizmodell Hombro	Hinken, Manfred	Gesprächskreis /Allgemeine Trauerbegleitungen, Trauergespräche, die religiös-spirituelle Gedanken mit einbeziehen	04 71-89 73 35
Kablitz, Renate		Gruppe /Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben	0 42 07-80 20 78
Kablitz, Dietmar		Gruppe, Einzelgespräche /Allgemeine Trauerbegleitungen, Wenn Trauer krank macht	04 21-3 96 24 70

Wichtige Telefonnummern

Name/Institution	Ansprechpartner/in	Angebot/Kapitel	Telefon
Knoop, Christiane und von Glahn, Bettina		Trauerwochenende /Allgemeine Trauerbegleitungen, Junge Witwen	04 21-27 44 06
Kothe, Jörg		Einzelgespräche, Gesprächskreis /Allgemeine Trauerbegleitungen	04 21- 16 86 81 50
Krankenhausseelsorge	Memering, Bernhard	Einzelgespräche /Begleitende Trauer, Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben, Allgemeine Trauerbegleitungen, Trauergespräche, die religiös-spirituelle Gedanken mit einbeziehen	04 21-4 08 18 41
Krankenhausseelsorge	Behrmann, Michael	Einzel- und Gruppengespräche /Allgemeine Trauerbegleitungen, Trauergespräche, die religiös-spirituelle Gedanken mit einbeziehen	04 21-4 08 17 10
Krankenhausseelsorge	Küpper-Lösken, Uta	Einzelgespräche /Allgemeine Trauerbegleitungen, Trauergespräche, die religiös-spirituelle Gedanken mit einbeziehen	04 21-3 47 10 18
Lindemann, Gabriele		Kleingruppe /Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben, Wenn Trauer krank macht	04 21-70 06 37
Müller, Clemens		Einzelgespräche, Gesprächskreis /Allgemeine Trauerbegleitungen, Wenn Trauer krank macht	04 21-4 99 24 42
Müller, Sabine		Einzelgespräche /Allgemeine Trauerbegleitungen, Wenn Trauer krank macht	04 21-9 60 60 96
Selbsthilfegruppe für Menschen in Trauer	Heldt, Christine	Christine Heldt Selbsthilfegruppe /Allgemeine Trauerbegleitungen, Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben	0 51 61-67 56 oder 0 51 61-71 35 12
St. Mariengemeinde	Schöller-Stindt, Mechthild und Wagner, Robert	Gruppe /Allgemeine Trauerbegleitungen	04 21-38 36 38
Stührmann, Anita		Einzelgespräche /Trauer im Gespräch einen Ausdruck geben	04 21-3 49 19 68
Tausch, Daniela		Einzelgespräche /Allgemeine Trauerbegleitungen, Wenn Trauer krank macht	04 21-3 78 43 00

Wichtige Telefonnummern

Name/Institution	Ansprechpartner/in	Angebot/Kapitel	Telefon
Verwaiste Eltern Bremen	Müller, Clemens	Gruppe /Spezielle Trauerbegleitungen, Trauer um ein Kind/Baby/ungeborenes Kind	04 21-2 07 04 65
Verwaiste Eltern Bremen	Melching, Heiner	Gruppe /Spezielle Trauerbegleitungen, Trauer um ein Kind/Baby/ungeborenes Kind	04 21-2 07 04 65
Verwaiste Eltern Bremen	von Legat, Andrea	Gruppe /Spezielle Trauerbegleitungen, Trauer um ein Kind/Baby/ungeborenes Kind, Wenn Kinder trauern	04 21-2 07 04 65
Weber, Armin		Einzelgespräche, Gesprächskreis /Allgemeine Trauerbegleitungen	04 21-5 00 17 66
Zentrum für Trauernde Kinder		Gruppe /Wenn Kinder trauern	04 21-3 03 93 34
Zimmer, Marie-Luise		Musiktherapie /Begleitende Trauer, Allgemeine Trauerbegleitung, Trauer einen gestaltenden Ausdruck geben, Wenn Kinder trauern, Wenn Trauer krank macht	04 21-4 98 93 75

Weitere wichtige Telefonnummern

- **Telefonseelsorge (evangelisch)**
Tel. 08 00-1 11 01 11
- **Telefonseelsorge (katholisch)**
Tel. 08 00-1 11 02 22
- **Selbsthilfegruppe über das Gesundheitsamt**
Tel. 04 21-36 11 51 41
- **AGUS-Bundesverband – Angehörige um Suizid**
Tel. 09 21-1 50 03 80

Der AGUS-Bundesverband vermittelt gerne an eine Selbsthilfegruppe in der Region

www.agus-selbsthilfe.de

www.suizidprophylaxe.de

www.suizidprävention-deutschland.de

Das hospiz:brücke möchte sich auf diesem Weg bei allen bedanken, die diese Arbeit begleitet und ermöglicht haben: hierzu zählen in besonderer Weise alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Für die unterstützende, freundliche und hilfsbereite Arbeitsatmosphäre bedanken wir uns recht herzlich. Die vorliegende Broschüre ist das Ergebnis einer zweijährigen Projektarbeit, die aus Mitteln der ARD Fernsehlotterie – Ein Platz an der Sonne – ermöglicht wurde. Die Veröffentlichung der Broschüre als PDF-Dokument wird durch Fördermittel des Senators für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales der Hansestadt Bremen ermöglicht. Für diese finanzielle Unterstützung bedanken wir uns ebenso an dieser Stelle recht herzlich.

Vielen Dank auch an die fachlichen Berater, deren Angebote in dieser Broschüre aufgenommen worden sind.

Abschließend ein Hinweis in eigener Sache: Die Kosten für die Pflege und Betreuung der Gäste im hospiz:brücke übernehmen zu neunzig Prozent die Kranken- und Pflegekassen sowie der Sozialhilfeträger.

Darüber hinaus ist das hospiz:brücke für die laufende Finanzierung und die Realisierung von zusätzlichen Projekten auf Unterstützung angewiesen. Neben dem ehrenamtlichen Engagement sind Geld- oder Sachspenden für die Arbeit von großer Bedeutung. Jeder kann einen Beitrag leisten.

Unsere Bankverbindung:

hospiz: Spende

Sparkasse Bremen, BLZ 290 501 01, Konto 501 70 90