



Foto: Sebastian Engels



HAMBURGER HOSPIZ | Lebenswerte Zeiten



HAMBURGER HOSPIZ | Lebenswerte Zeiten

### Ihre Ansprechpartnerinnen:

- Angela Reschke (Leitung, Dipl. Psych.)
- Inge Krause (Trauerbegleiterin, Systemische Therapeutin)
- Wiebke Joschko (Trauerbegleiterin, Gesprächs-therapeutin)

### Liebe Hamburgerinnen, liebe Hamburger!

Seit nahezu 30 Jahren tragen Hamburgerinnen und Hamburger mit ihrem freiwilligen Engagement dazu bei, dass Leiden am Lebensende und im Abschied gelindert werden, Selbstbestimmung gelingt, sich Wünsche erfüllen und der Tod wieder in der Öffentlichkeit thematisiert werden darf. Unsere Arbeit ist nur durch diese Zeit- und Geldspenden möglich.

Helfen auch Sie uns helfen! Gemeinsam mit Ihnen tragen wir zu mehr Mitmenschlichkeit in unserer Gesellschaft bei.

Kai Puhlmann

(Geschäftsführer im Hamburger Hospiz e.V.)



S-Bahn: Linien S11, S21, S31  
Haltestelle Holstenstraße

Bus: Linien 15, 20, 25, 183, 283  
Haltestelle Max-Brauer-Allee Mitte

#### Spendenkonto: Hamburger Hospiz e.V.

IBAN: DE 73 4306 0967 0044 0567 10  
GLS-Gemeinschaftsbank, BIC: GENODEM1GLS  
Stichwort: Trauerarbeit

#### Hamburger Hospiz e.V.

Helenenstraße 12, 22765 Hamburg  
Fon 040 – 38 90 75 205, Fax 040 – 38 90 75 133  
trauer@hamburger-hospiz.de,  
www.hamburger-hospiz.de



# Trauer

In Ihrer Trauer sucht die Liebe nach einer neuen Gestalt. In dieser Suche bieten wir Ihnen behutsam und kompetent Rat, Begleitung und Hilfe zur Selbsthilfe an.

## Beratung

Nichts ist mehr wie es war. Als Trauernde müssen Sie Wesentliches verabschieden und Leben neu gestalten. Sie suchen in dieser Neuorientierung Unterstützung? Rufen Sie uns gern an! Erzählen Sie uns, wie Sie in Ihrer Situation zurechtkommen und was Ihnen Halt gibt. Gemeinsam können wir herausfinden, welche Schritte und Angebote jetzt hilfreich sein könnten.

## Gespräche

Wenn Gefühle überwältigen und verunsichern, tut es gut, persönlichen Beistand zu erhalten und sich im Gespräch mitzuteilen.

- In Hamburg gibt es für Trauernde viele Möglichkeiten, Gesprächsgruppen, Beratungsstellen oder Trauercafés aufzusuchen. Wir sagen Ihnen, welches Angebot in Ihrer Nähe ist.
- Unsere ehrenamtlichen Hospizler\*innen haben Ihren Angehörigen oder Sie im Abschied begleitet? Dann haben Sie die Möglichkeit, weitere Be-

suche über uns zu erbitten und das Gewesene mit der Hospizler\*in Revue passieren zu lassen.

- Sie sind krankheitsbedingt nicht in der Lage, ein außerhäusliches Angebot wahrzunehmen? Im Rahmen unserer Möglichkeiten suchen wir Sie selber auf, suchen einen passenden Besuchsdienst oder vermitteln Ihnen einen telefonischen Gesprächspartner.

## Moderierte Trauerselbsthilfegruppe

Sie möchten sich mit gleichfalls Betroffenen austauschen? In unseren Trauerselbsthilfegruppen finden Sie einen geschützten Ort, an dem Sie sich Zeit nehmen können, Ihre Trauer auszudrücken.

Unsere Gruppen richten sich an alle Trauernden. Der Zeitpunkt des Verlustes spielt für die Aufnahme in die Gruppe keine Rolle. Die Trauerbegleiterinnen moderieren die Gruppengespräche. Sie bereiten die Treffen auch thematisch vor und bieten entlastende Rituale an.

Die Gruppe ist auf zehn Teilnehmer\*innen begrenzt. Die Treffen finden wöchentlich und bis zu dreizehn Mal statt. Danach trifft sich die Gruppe als Selbsthilfegruppe ohne Moderation.

Zu diesem Angebot bieten wir regelmäßig Informationsabende an.

## Malseminare

Auch wenn die Zeit vergeht, bleibt die sich ständig wandelnde Trauer. Dieses Tagesseminar gibt Ihnen die Gelegenheit, auf einen länger zurückliegenden Verlust zu schauen und ihn in Form und Farbe auszudrücken.

## Vorträge

Es kann Sie stärken und Ihnen mehr Selbstsicherheit vermitteln, wenn Sie Trauerprozesse tiefer verstehen. Zudem bieten unsere Vorträge einen unverbindlichen Rahmen, sich persönlich mit Ihrer Trauer auseinanderzusetzen, denn hier sind alle Ihre Fragen willkommen.

## Kontakt und Team

Ihre Anmeldung und Fragen nehmen wir gern entgegen. Sie erreichen uns montags bis donnerstags telefonisch unter **040-389075-205** oder per E-Mail unter [trauer@hamburger-hospiz.de](mailto:trauer@hamburger-hospiz.de) oder [veranstaltungen@hamburger-hospiz.de](mailto:veranstaltungen@hamburger-hospiz.de).

Ansprechpartnerin für Fragen und Beratungsgespräche ist Angela Reschke. Die Trauergruppen moderieren Wiebke Joschko und Inge Krause. Wiebke Joschko bietet zudem Malseminare für Trauernde an und Inge Krause Vorträge.