

Weitere Infos

zur Schulung und der Trauerwegbegleitung
des Evangelischen Diakoniewerkes
Königin Elisabeth unter www.edke.de.

Ansprechpartnerin:

Elvira Sandkühler
Kordinatorin für Trauerarbeit

Herzbergstraße 79, Haus 67
10365 Berlin
Tel: (030) 54 72 – 57 40
trauerweg-begleitung@keh-berlin.de



Achtsame Trauerwegbegleitung

Kostenlose Schulung
für ein Ehrenamt des
Evangelischen Diakoniewerkes
Königin Elisabeth

»Keiner wird gefragt, wann es ihm Recht ist,
Abschied zu nehmen. Von Menschen, von
Gewohnheiten, von sich selbst...«

Margot Bickel

Nicht vorüber

»Was vorüber ist, ist nicht vorüber. Es wächst
weiter in deinen Zellen. Ein Baum aus Tränen
oder vergangenem Glück.«

Rose Ausländer

Trauerwege sind sehr verschieden
und dauern unterschiedlich lang.
Abschiede sind unsere Lebensbegleiter
bis zum Tod.

Möchten Sie sich für trauernde Menschen
engagieren und Ihre eigene Erfahrung und Haltung
zum Sterben, dem Tod und der Trauer reflektieren?

Möchten Sie einen gemeinsamen Weg gehen und
sich selbst und anderen mitfühlend begegnen?

**Im Rahmen der kostenlosen Schulung
(ca. 100 Stunden) zur Achtsamen
Trauerwegbegleitung bieten wir Ihnen
folgende Themen und Übungen an:**

Selbsterfahrung

- Reflexion des eigenen Lebensweges
- Abschiede auf meinem Weg:
- Was hat geholfen, war tröstlich, stabilisierend?
- Was war hinderlich, begrenzend?
- Wo stehe ich heute?

Trauernde Menschen in Achtsamkeit begleiten lernen

- Sie zum eigenen Weg ermutigen,
ohne einen Weg vorzugeben.
 - Die eigene Rolle des Helfers hinterfragen
 - Selbstfürsorge, die eigenen Grenzen erspüren
und beachten.
 - Die Grenzen einer Begleitung wahrnehmen
und akzeptieren.
-
- Die Autonomie des Trauernden bewahren
und seinen Kraftquellen vertrauen
 - Die Suche nach Kraftquellen und Entlastung
unterstützen
-
- Zeuge seines Schmerzes sein.
Sich einstimmen auf den anderen
 - Zuhören und Aushalten. Mitfühlen
und die Würde der Trauernden achten
 - Achtsame Kommunikation.

Wissen rund um die Trauer-Prozesse, Einflüsse und Aufgaben

- Stabilisierung: Umgang mit schwierigen
Gefühlen, dem unterschiedlichen Ausdruck der
Trauer
- Erschwerte Trauer – Schuld und Versöhnung
- Glaubenskrisen und Spiritualität in der Trauer

Einzelbegleitung und Gruppenarbeit

- Begleitung älterer Menschen, Zuhause, im
Seniorenheim, auf geriatrischen Stationen.

Rituale auf dem Trauerweg lernen

- Lebenswegspirale
- Labyrinthbegehung
- Gedenkrituale
- Gebete und Gedichte
- Achtsamkeitsübungen
- Der Atem als Anker und Verbündeter
- Oasengottesdienste und Trauergruppen

