



Begleitbrief



Dezember 2013

Ihr Lieben,

für viele Leser kommt nun die Weihnachtszeit, die sie schon wieder oder das erste Mal ohne ihren geliebten Menschen verbringen müssen. Dennoch gibt es die eine oder andere Kleinigkeit, mit der man sich über die schlimmsten Klippen hinwegretten kann. Eine davon stellte ich hier vor und es gibt auch davon wieder etwas geschenkt.

Bedauerlicherweise ist mir in der Oktoberausgabe ein Fehler unterlaufen. Ich berichtete über Trauerzeit e.V. und habe ungeprüft die Information weitergegeben, dass dies die einzige Einrichtung für trauernde Kinder in Berlin und Brandenburg sei. Aufmerksame Leser haben mich netterweise darauf hingewiesen. Am Ende des Begleitbriefes findet Ihr weitere Adressen von Einrichtungen, die sich engagiert und einfühlsam um trauernde Kinder und Jugendliche in Berlin und Umgebung kümmern.

Liebe Grüße, Eure Eva Terhorst

Links

Auf meinem **Blog*** und meiner **Facebook-Seite**** gibt es in der Zeit bis zum nächsten Begleitbrief immer wieder Tipps, Anregungen und Links.

* <http://trauerbegleiter.wordpress.com>

** <https://www.facebook.com/pages/Trauerbegleiter/123104541076770>

Auf meiner Homepage findet Ihr auch die vorangegangenen Ausgaben des **Begleitbriefs***** mit vielen Hilfestellungen für Trauer und Krisen, wie Bücher, Filme, Bachblüten, Schüßler Salze und andere unterstützende Methoden.

*** <http://www.trauerbegleiter.org/inhalt/newsletter>



Chris Paul:

“Keine Angst vor fremden Tränen!”



Dieses Buch hilft und verlangt. Es gibt denen, die gerne trauernde Menschen unterstützen möchten, etwas mehr Sicherheit im Umgang mit ihnen. Trauernden selbst kann es helfen, denn auch sie wissen oft nicht, was sie von ihrem Umfeld benötigen. Sie sind oft sehr damit überfordert, dass ihnen plötzlich, ungewollt und kaum steuerbar die Rolle als Jemand, der stigmatisiert ist und dem man lieber aus dem Weg geht, zufällt.

Dadurch, dass es dieses Buch nun gibt, kann auch verlangt werden, dass wir alle, die wir unsicher mit Trauernden sind, uns damit auseinandersetzen. Denn einfacher, kompakter und der Realität unglaublich nah habe ich das Thema: „Wie gehe ich mit Trauernden um?“ noch nie aufbereitet gesehen. Dabei bedient sich Frau Paul einer sehr guten Mischung aus kurzen Alltagssequenzen wie zum Beispiel: „Wie begrüße ich die Kollegin, die nach dem Tod des Mannes wieder zur Arbeit kommt?“. Sie gibt praktische Antworten und liefert dabei noch kurz, prägnant und eingängig wichtige Hintergrundinformationen in verdaubaren Portionen.

Chris Paul schreibt aus langjähriger Erfahrung. Ihre Lebenspartnerin starb durch Suizid und so erweiterte die Soziale Verhaltenswissenschaftlerin ihren Wirkungskreis durch persönliche Erfahrung, Arbeit mit Trauernden und Forschung in diesem Bereich. Sie trägt mit ihren Büchern, Seminaren, Vorträgen und Beratungen dazu bei, dass die Trauerlandschaft in Deutschland sich verändert. Erst wenn wir uns der schwierigen Themen annehmen, verlieren sie ihren Schrecken und wir trauen uns unsere Trauernden in unsere tröstende und beschützende Mitte zu nehmen. Ein Buch, das überfällig war und in jeden Haushalt und in den Schulunterricht gehört.

Hier mehr zum den Inhalt:

Wie verhalte ich mich bei der Nachbarin, deren Sohn kürzlich starb? Kann ich meinem Bruder helfen, nach dem Tod seiner Frau nicht zu verzweifeln?

Tod und Trauer sind keine einfachen Themen. Vielen Menschen fällt es schwer, mit Trauernden umzugehen. Sie haben Angst, etwas falsch zu machen oder nicht die richtigen Worte zu finden. Dieses Buch ist für alle geschrieben, die Trauernden begegnen. Denn für trauernde Menschen ist kaum etwas so wichtig wie ein stabiles soziales Netz. Chris Paul legt hier erstmals einen umfassenden Leitfaden für den Umgang mit Trauernden vor, der Sprach- und Hilflosigkeit überwinden hilft, zur Anteilnahme ermutigt und den Abbau von Ängsten und Überforderung ermöglicht.

Chris Paul – Leiterin des TrauerInstituts Deutschland

Hauptreferentin der Großen Basisqualifikation "RessourcenAktivierende Trauerbegleitung" und der RessourcenAktivierenden TrauerTherapie", Soziale Verhaltenswissenschaftlerin, Fachautorin, Ausbilderin und international tätige Referentin, Trauerbegleiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis, Vorstandsmitglied bei AGUS (Angehörige um Suizid) e.V.

Wichtigste Veröffentlichungen: Schuld Macht Sinn, Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess, GTVH 2010

Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung (Hg), vollständig überarbeitete und ergänzte Neuauflage, GTVH 2011

Warum hast du uns das angetan? Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat, Goldmann 2012

Bestatter entwickelt Beileids-APP

Passend zum Buch von Chris Paul hat sich ein Bestatter auf seine Weise dieses Themas angenommen: Er hat eine Beileids-App entwickelt, die einem hilft, im Trauerfall die richtigen Worte zu finden. Aber lest selbst den Artikel aus der WAZ von Jens Stubb.

Der Bestatter Jens Bovensmann hat eine App entwickelt, die Ratschläge zum richtigen Kondolieren erteilt. Er möchte damit einen Beitrag zum Aufbau einer Trauerkultur leisten, sagt er. Geld verdiene er damit nicht. Im Gegenteil: Pro Download will er eine Spende leisten.

„Der Wechsel allein ist das Beständige.“ Das ist er – einer der Sprüche. Er kann Trost spenden, Mitgefühl ausdrücken. Arthur Schopenhauer, der Philosoph, hat ihn einst niedergeschrieben. Und irgendwie passt der Spruch zu demjenigen, der ihn in seiner App zur Verfügung stellt. Sascha Bovensmann, Bestattungsmeister und Geschäftsführer von Schönwälder-Bestattungen, hat eine deutschlandweit einmalige Plattform geschaffen. Er hat eine Beileids-App entworfen.

Eine App, die man aus dem Internet auf sein Tablet oder sein Smartphone herunterladen kann. Eine App, die jenen helfen soll, die nicht so recht wissen, wie man angemessen sein Beileid bekunden soll. Mit Sprüchen (wie dem von Schopenhauer) oder mit Beileidsbriefen. „Jede Generation muss die Bestattungskultur neu lernen. Dazu soll diese App ein Beitrag sein“, sagt Bovensmann, 41 Jahre alt. Und weiter: „Vor 100 Jahren waren die Menschen alle drei Jahre mit einem Trauerfall aus dem engsten Familienkreise konfrontiert.

Und wenn sie ein Erfolg wird, dann hilft das auch anderen. Denn für jeden kostenlosen Download (app.schoenwaelder-bestattungen.de) spendet Sascha Bovensmann 20 Cent an den Verein Sterntaler e.V., der sich für krebserkrankte Kinder einsetzt. „Ich verdiene mit dieser App kein Geld, aber ich will andere unterstützen“, sagt Bovensmann. „Und ich habe den Anspruch, auf diese Weise einen Beitrag zur Trauerkultur zu leisten. Das hat etwas mit meinem Berufsethos zu tun.“

Bestatter bringt Deutschlands erste Beileids-App heraus | WAZ.de - Lesen Sie mehr auf:

<http://www.derwesten.de/staedte/hagen/bestatter-bringt-deutschlands-erste-beileids-app-heraus-id8693773.html#plx1424024299>

Trauerkalender 2014



Der Kalender für Trauernde für das Jahr 2014 ist fertig. Dazu gibt es Arbeitsblätter, mit denen Sie Ihre Trauer bearbeiten, Ihren Schmerz verändern können. Sie gehen Schritte auf Ihrem Weg der Trauer. Lassen Sie sich begleiten von diesem Kalender und den Fragen und Aufgaben dazu. Bestellen können Sie ihn bei Christa Samluck-Köpsel, Heilpraktikerin & Trauerbegleiterin unter: Zeit.T.Raum@Kabelmail.de oder rufen Sie an unter 0 41 93 - 75 24 546. Kosten ohne Arbeitsblätter: 12€ + Porto, mit Arbeitsblättern 20 € + Porto www.zeit-trauer-raum.de



Sabine Guinea

Energiebilder – Farben, Formen und Symbole wirken auf die Seele

Sabine kenne ich aus meiner Ausbildung als Trauerbegleiterin. Sie ist 47 Jahre alt, verheiratet und hat vier Kinder. Sie bietet Sterbe- und Trauerbegleitung sowie Energiearbeit an.

Energiebilder, wie sie rechts und unten zu sehen sind, malt sie seit zwei Jahren. Begonnen hat sie damals damit, als ihre Mama Chemotherapie bekam. Ihre Intention war, dass die Nebenwirkungen abfließen mögen damit das helfende, heilende Medikament seine volle Wirkung erzielen kann. Das Bild, das sie für ihre Mutter malte, hingte sie über die Couch, auf der sie sich damals oft aufgehhalten hat.

Energiebilder mit einer gezielten Intention zu malen, ist eine Möglichkeit, die sie für Krankheiten und Krisen oftmals wählt. Aber diese Technik kann auch einfach nur auf eine Person bezogen angewandt werden, damit sie dabei unterstützt wird, an ihre Potentiale zu gelangen.

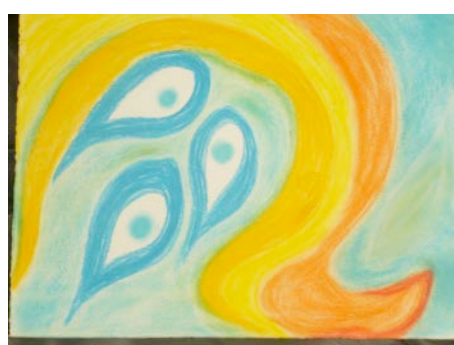
Farben, Formen oder Symbole des Energiebildes entstehen, indem sie sich über den vollständigen Namen des Klienten mit ihm und seiner Seele verbindet. Von hier aus lässt sie sich führen das zu malen, was dem Menschen in seiner jetzigen Situation, seinem Prozess gerade hilfreich ist. Das Bild wirkt auf energetischer Ebene.

Es erreicht einen auch auf der Gefühlsebene. Es ist daher unterstützend, wenn das Bild z.B. beim Bett aufgehängt oder aufgestellt wird, damit man es immer wieder, auch wie in einer kleinen Meditation, ansehen und wirken lassen kann. In der Tasche bei sich getragen oder am Kühlschrank befestigt, kann es ebenfalls seine Wirkung entfalten.

Die Seele in ihrer Essenz ist rein, ist klar, ist Licht. Haben wir Menschenkinder Erfahrungen gemacht, die uns glauben lassen, nicht wertvoll oder liebenswert zu sein, dass das Leben ungerecht, sinnlos, hart oder die Trauer nicht auszuhalten und lebbar ist, so dürfen wir in uns gehen, uns auf den Weg zu uns selbst begeben. Wir dürfen lernen, fühlen und spüren, dass wir einzigartig, wundervoll und voller Liebe sind. Diese Bilder unterstützen den Zugang zur Seele und Bestimmung.

Sabine war so nett, für vier meiner Leser genau dieses als Geschenk zu machen. Die ersten vier, die sich also melden und mir erlauben, ihren Namen, Adresse und Telefonnummer an Sabine weiter zu geben, werden ein individuelles, extra von Sabine gefertigtes Energiebild erhalten.

Ich freue mich natürlich, wenn Sabine und ich dann Feedbacks bekommen, wie es Euch mit den Bildern ergeht und was sich verändert.



Kleine Helfer

Für Ruhe, Ausgeglichenheit und guten Schlaf

Weleda hat dieses Jahr eine Serie heraus gebracht, die darauf abzielt, den Stress zu reduzieren und zu bewältigen.

Gerade Krisen- und Trauerzeiten stressen Körper, Geist und Seele sehr. Das führt nicht nur nachts zu Einschränkungen und Schwierigkeiten wie Albträume und Schlafstörungen. Auch tagsüber greifen oftmals Konzentrationsstörungen, Nervosität, Unruhe und manchmal auch Angstumstände um sich.

Nicht jeder greift da zu Antidepressiva und das ist auch gut so. Aber man kann sich auch auf sanfte und gesunde Weise selbst bei der Stabilisierung unterstützen, indem man beispielsweise homöopathisch und ganzheitlich auf diesen Zustand Einfluss nimmt. Die Beruhigungsserie besteht aus:

- Einer hilfreichen Broschüre mit Infos über Stress und leichten Übungen
- **Neurodoron**-Tabletten für den Tag dabei stärkt **Gold** den natürlichen Herz-Kreislauf Rhythmus, **Quarz** stellt das Gleichgewicht zwischen Nerven und Stoffwechselfähigkeit wieder her und **Weinstein** dient der Stärkung der Nerven
- **Calmedoron**-Streukügelchen für die Nacht bewähren sich bei Unruhe, Nervosität und Einschlafstörungen
- und aus **Aurum/Lavandula** Creme die mit **Gold, Lavendel und Rose** bei Herzangst und Herzklopfen wirken soll und Das Herz-Kreislauf-System beruhigt.



Schreibt mir doch bitte Eure Tipps und Tricks, die für Eure innere Ruhe und Euren inneren Nachtschlaf anwendet. Ich würde sie hier sehr gerne weitergeben. Jede hilfreiche Einsendung wird mit meiner CD mit der Traumreise für einen ruhigen und heilsamen Schlaf belohnt.

Kolumne

Zeit der kleinen zarten Zeichen

Liebe Eva, hier ist mein Bild zum Thema "Zeichen" mit der dazugehörigen Geschichte:

Lara ist 14 Jahre. Im Februar ist ihre Mama an Krebs gestorben. Ihr Name ist Ramona und sie war mit meinem Bruder Matthias verheiratet. Lara ist das Kind aus Ramonas 1. Ehe. Mit Matthias war sie 12 Jahre zusammen, seit Lara also 2 Jahre alt war.

So viel zur Vorgeschichte.

Da ich öfter Energiebilder male und sie verschenke, hat Lara gefragt, ob sie auch eines bekommt.

Darüber habe ich mich natürlich gefreut und vorgestern habe ich dann meine Sachen zusammengesucht, um auf der Terrasse zu malen. Als ich hinaus kam, saß der Falter neben meinem Platz. So hat er mich die ganze Zeit inspiriert und unterstützt, die Farben und Formen einfließen zu lassen, die Lara jetzt gut tun.

Und vor allem das Gefühl von der Mama an ihre Tochter, das in Worten spricht: „Ich hab Dich lieb!“

Mit einem Herzlicht Sabine



Ich freue mich, wie immer darüber, wenn Ihr mir Eure Geschichten und Bilder schickt. Zum Dank gibt es dann wahlweise entweder ein Trauertagebuch oder die CD mit der Traumreise von mir. Mehr Infos über diese beiden Sachen findet Ihr auf meiner Homepage: www.trauerbegleiter.org

Einrichtungen in Berlin und Brandenburg, die sich auch um trauernde Kinder und Jugendliche kümmern.

Ambulantes Caritas - Hospiz

Pfalzburger Str. 18, 10719 Berlin – Wilmersdorf, TEL: (030) 666 340 360

Marita Behrens | Telefon:(030)666340360 E-Mail: m.behrens@caritas-berlin.de

JUGENDTRAUERGRUPPE Angebot für trauernde Jugendliche Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 16 –18 Uhr, bitte meldet Euch vorher an Pfalzburger Straße 18 | 10719 Berlin Beate Danlowski | Telefon: (030) 666 34 03 63 Die Gruppe wird von einer erfahrenen Kinder- und Jugendlichen-Therapeutin angeleitet.

Björn Schulz STIFTUNG, SONNENHOF

Björn Schulz Stiftung, Wilhelm-Wolff-Str. 38 13156 Berlin – Pankow, TEL: (030) 398 998 50

Ansprechpartnerin: Sylvia Vogel, TRAUERGRUPPEN für Kinder und Jugendliche. Die Gruppen werden von erfahrenen Trauerbegleitern angeleitet.

Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam – Trauerangebote

Karl-Liebknecht-Straße 28, 14469 Potsdam, TEL: (0331) 6 20 02 50

BERATUNG für Kinder, Jugendliche und Angehörige - BEGLEITUNG von einzelnen Kindern, Jugendlichen oder Familien (auch schon vor der Zeit des Abschieds) - TRAUERGRUPPEN für Kinder und Jugendliche

Gruppenangebote: Schmetterlingsgruppe Kinder, die schwerkranke Angehörige haben montags von 17-19 Uhr, 14tägig Regenbogengruppe Kinder, die einen nahestehenden Angehörigen durch Tod verloren haben dienstags von 16.30-18.30 Uhr, 14tägig Familiennachmittage gemeinsames Angebot für Kinder, Jugendliche und Angehörige aktuelle Termine unter www.kindertrauer-potsdam.de Für alle Angebote der Kinder- und Jugendtrauerarbeit bitten wir um vorherige Anmeldung.

Johannes - Hospiz e. V. - Kindertrauergruppe

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin – Spandau, TEL: (030) 33 60 93 74

KINDERTRAUERGRUPPE Ort und Zeit bitte erfragen. Ansprechpartnerin: Frau Knop

TABEA e.V.

Gierkeplatz 2,10585 Berlin – Charlottenburg, TEL: (030) 49 55 747

TRAUERBERSTUNG, TRAUERBEGLEITUNG, TRAUERGRUPPEN (offen und geschlossen) TRAUERCAFE, TRAUERGOTTESDIENSTE Einzel- und Familiengespräche für trauernde Kinder und Jugendliche Kindergruppe Gruppe für Jugendliche

TrauerZeit - Zentrum für trauernde Kinder und Familien Berlin Brandenburg e.V.

Ueckermünder Str. 1 10439 Berlin, TEL: (030) 44 71 79 14 sowie per Fax 030 - 44 71 79 16

Impressum

Eva Terhorst, Jagowstraße 18 10555
Berlin, 030-399-065-58 in-
fo@trauerbegleiter.org
www.trauerbegleiter.org
www.krisen-und-konfliktbegleitung-berlin.de

Wer den Begleitbrief nicht mehr erhalten möchte, schickt mir bitte eine E-Mail an info@trauerbegleiter.org. Wer ihn aber weiterleiten oder mir Mailadressen für meinen Verteiler zukommen lassen möchte, ist dazu herzlich eingeladen.

Den Gebrauch und Nutzen meines Trauertagebuches erkläre ich auf meiner Homepage. Bestellungen bitte per Mail an: info@trauerbegleiter.org