

Die Trauer bewältigen

Hospizhilfe: Angebote für Betroffene im Rahmen von Trauergruppen und Einzelgesprächen

Weinheim. Trauer tut weh. Sie kennt keine Zeit, keine Grenzen, keine Gesetzmäßigkeiten. Sie verändert den Menschen und seine bislang bekannte Welt, schreibt die Ökumenische Hospizhilfe Weinheim-Neckar-Bergstraße. Nach dem Verlust eines geliebten Menschen sei nichts mehr so, wie es vorher war. Er treffe und verändere jeden anders, aber irgendwann treffe es jeden. Daher sei es wichtig, zu wissen, dass Trauer völlig normal ist und im besten Falle durchlebt und verarbeitet werden kann.

In den vergangenen zehn Jahren hat die Hospizhilfe Weinheim-Neckar-Bergstraße Erfahrungen in der Trauerbegleitung gesammelt. Es haben sich verschiedene Angebote entwickelt. So gibt es eine Gruppe für Ältere am Nachmittag und eine für Berufstätige am Abend. Eine spezielle Gruppe für Mütter und Väter, die ein Kind verloren haben, rundet das Angebot ab. In allen Gruppen werden konkrete Trauerthemen bearbeitet; zeitweise stehen aber auch die aktuellen Bedürfnisse der Teilnehmer im Vordergrund.

Darüber hinaus gibt es individuelle Angebote wie Einzelbegleitungen, die unter anderem im Rahmen von Trauerspaziergängen stattfinden. Alle Angebote werden von qualifizierten, ehrenamtlichen Trauerbegleitern sowie einer Fachkraft gestaltet.

Am Anfang steht das Erstgespräch

Interessierte an einer der Trauergruppen für Erwachsene oder einem Gespräch wenden sich an die Hospizhilfe unter Telefon 06201/185800 oder per E-Mail an info@hospizhilfe-weinheim.de beziehungsweise direkt im Büro in der Bahnhofstraße 18. Es folgt immer ein Erstgespräch, in dem die ganz persönliche Situation zur Sprache kommt und, wenn gewünscht, die Einführung in eine Gruppe vorbereitet wird.

Ein völlig offenes Angebot, bei dem jeder auch spontan kommen kann, ist die „Babbelbank“. Diese ist von März bis Oktober jeden dritten Donnerstag im Monat mit einem Trauerbegleiter besetzt, die oder der am Teich im Schlosspark in Weinheim auf Menschen wartet, die sich

einmal aussprechen wollen oder einfach nur jemanden suchen, der ihnen zuhört.

Mit den „Letzte-Hilfe-Kursen“, die unter anderem in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule (VHS) angeboten werden, vermittelt die Hospizhilfe Basiswissen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer für jede Frau und jeden Mann. Die nächste Möglichkeit gibt es am 22. November in Hemsbach (Anmeldung: katholisches Pfarrbüro Hemsbach) und am 20. März als VHS-Kurs in Weinheim (Anmeldung: VHS Weinheim).

Bereits heute möchte die Ökumenische Hospizhilfe Weinheim-Neckar-Bergstraße auf die nächsten Ausbildungskurse zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung hinweisen. Ein Orientierungskurs, bei dem Interessierte in die Thematik eingeführt werden, findet vom 4. bis 6. Juli statt. In rund 100 Theoriestunden und 40 Stunden praktischer Erfahrung in einem Hospiz werden neue Begleiter qualifiziert, um Menschen am Lebensende Begegnung, Zuwendung und Halt zu schenken.