



In der **Trauer** ...

gemeinsam Hoffnung suchen.



TRAUERNNETZ****
M Ü L H E I M

Schmerz
Verzweiflung
Wut
Erinnerung
Hoffnungslosigkeit
Sehnsucht
Mut
Perspektive
Schuld
Dankbarkeit
Angst
Zuversicht
Erleichterung
Dunkelheit
Liebe
Hilflosigkeit
Neuorientierung
Heilung
Leben



Trauer

Trauer braucht Zeit, Verständnis und einen geschützten Raum zum Zuhören, Reden, Schweigen und Weinen. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir Wege suchen, um Abschied zu nehmen, um Trost und innere Ruhe zu finden und um neue Kraft zu schöpfen.

Wir – das **TRAUERNETZMÜLHEIM** – möchten Sie dabei unterstützen, die geeignete Hilfe zu finden.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über gemeinnützige und kommerzielle Angebote der Trauerbegleitung in unserer Stadt.

Nehmen Sie gern Kontakt mit den genannten Ansprechpartner:innen auf.

INHALT

Trauer 4

Angebote für Familien 6

Angebote für Kinder | Jugendliche 7

Angebote für Erwachsene 8

Angebote für Krankenhäuser | Hospize 12



Trauer

Was ist Trauer?

Trauer ist die normale menschliche Reaktion auf einen Verlust. Die Trauer ist eine Fähigkeit des Menschen, um mit einem Verlust umzugehen. Die Art und das Ausmaß der Reaktionen, die konkreten Auswirkungen und Folgen für das Leben des Hinterbliebenen sind individuell. Trauer ist ein Prozess. Sie braucht vor allem Zeit und Geduld.

Warum trauert man?

Trauer um Menschen und Dinge, zu denen eine sinnerfüllte Beziehung bestand, hilft uns, uns mit dem Verlust auseinanderzusetzen und diesen ins eigene Leben zu integrieren. Ein Trauerprozess kann auch dann in Gang gesetzt werden, wenn ich meinen Job verliere oder wenn eine Beziehung beendet wird – Trauer hilft uns dabei, mit dieser Veränderung umzugehen und das Leben neu auszurichten.

Was passiert mit mir?

Trauer erfasst den Menschen ganz und hat Auswirkungen auf: Denken, Fühlen, Handeln, Verhalten und den Körper (in Form von körperlichen Reaktionen, wie z.B. Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Kloß im Hals, ...). Trauer bringt uns aus dem Gleichgewicht, kann uns ins Chaos stürzen.

Wann ist das vorbei?

Trauer ist nie ganz vorbei, aber sie wandelt und verändert sich. Verlust gehört nun zum eigenen Leben dazu – es wird immer wieder Tage und Momente geben, an denen dieser sehr präsent ist – mehrere Jahre intensive Beschäftigung mit dem Verlust und dessen Konsequenzen für das eigene Leben sind völlig normal; die Intensität verändert sich mit der Zeit; die Beziehung zum Verstorbenen verändert sich.

Bin ich verrückt? Wird es wieder normal?

Tatsächlich ist man „verrückt“ – im Sinne von „aus der inneren Balance gebracht“. Manche Menschen erleben eine extreme Heftigkeit und Intensität, sowie eine große Vielfalt unterschiedlicher Gefühle und Reaktionen, die man so noch nie erlebt hat. Dadurch fühlt man sich selbst fremd und deshalb haben manche Menschen Angst, verrückt zu werden. Das geht vorbei. Eindruck braucht Ausdruck: Trauer verläuft in Wellen. Es gibt schlechte und weniger schlechte Tage, aber auch gute Momente.

Gibt es richtiges und falsches Trauern?

Nein. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Sehr hartnäckig hält sich die Annahme, dass man falsch trauert, wenn man beispielsweise nicht „ordnungsgemäß“ weint. Das stimmt nicht. Jeder Mensch reagiert anders und braucht etwas anderes. Alles was hilft, um weiterzumachen, ist gut: Was tut Ihnen jetzt gut? Das kann morgen etwas anderes sein...

Kann ich etwas falsch machen?

Nein, Sie können nichts falsch machen. Alles, was Ihnen jetzt hilft, ist genau das Richtige für Sie an diesem Tag, um den Alltag zu bewältigen. Manche Menschen gehen wieder zur Arbeit, zur Schule oder zur Uni, weil es sie ablenkt oder weil es einfach sein muss – für manche Menschen ist das keine Option. Übrigens: Unsicherheit ist auch vollkommen normal und wenn Sie Unterstützung brauchen, können Sie sich gerne an die Akteure des TRAUERNETZMÜLHEIM wenden.

Wie lange soll ich trauern?

Wenn man die aktuelle Trauerforschung zu Rate zieht, dann gibt es für Trauer kein Ende, denn es ist gesund und normal, eine Verbindung zum Verstorbenen aufrechtzuerhalten. Das früher so häufig geforderte Loslassen ist überholt. Aber das beantwortet Ihre Frage wahrscheinlich nur zum Teil. Der heftige allumfassende Schmerz klingt tatsächlich irgendwann ab – wann genau, ist schwer zu sagen, denn das ist sehr individuell. (Quelle: Via/Malteser)

Angebote für Familien

Caritas Verband, Erziehungsberatung

Erziehungsberatung für Eltern, Kinder, junge Erwachsene

Wann: nach Absprache

Wo: Caritas-Zentrum, Hingbergstraße 175

45470 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Sandra Hagenschulte, Tel.: 0208 300 089 0

erziehungsberatung@caritas-muelheim.de

www.caritas-muelheim.de

Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene,
Familien und verwaiste Eltern

Wann: montags bis freitags, nach Absprache

Wo: Hagdorn 23, 45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Annette Zorn, Tel.: 0208 320 14

beratungsstelle@kirche-muelheim.de

www.kirche-muelheim.de/beratungsstelle

Leben ohne Dich e.V.

Selbsthilfegruppe für Familien mit verstorbenen Kindern

Wann: jeden 4. Donnerstag im Monat

Wo: Prinzeß-Luise-Straße 41

45479 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Martina Haucke-Fritsche, Tel.: 0208 428 809

info@lebenohnedich.de

www.leben-ohne-dich.de

Caritas Verband, Ehe-, Familie- und Lebensberatung

Ehe- und Lebensberatung für betroffene Erwachsene

Wann: nach Absprache

Wo: Caritas-Zentrum, Hingbergstraße 175

45470 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Waltraud Olfermann und Ulrike Brand

Tel.: 0208 300 08 -81 / -91

eheberatung@caritas-muelheim.de

www.caritas-muelheim.de

Trauerhafen Mülheim e.V.

Trauerbegleitung für Menschen und Familien,
die einen Angehörigen verloren haben

Wann: nach Absprache

Wo: Saarner Str. 239, 45479 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Kerstin Altenrath, Tel.: 0176 566 151 66

Delia Blömer, Tel.: 0173 919 921 1

www.trauerhafen-mh.de

Angebote für Kinder I Jugendliche

Ginko Stiftung für Prävention Jugendberatung

Beratung und therapeutische Begleitung für Jugendliche
und junge Erwachsene (14 – 26 Jahre) und deren Bezugsperson/en, z.B. bei Erkrankungen/Verlust eines Elternteils

Wann: an Werktagen, nach Absprache

Wo: Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Günter Weisgerber und Ulrike Weihrauch

Tel.: 0208 300 693 1

jugendberatung@ginko-stiftung.de

www.ginko-stiftung.de

Ökum. Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

Kinder – Trauergruppe (6 –12) mit Elterncafé

Wann: letzter Freitag im Monat: 16.30 – 18.00 Uhr

Wo: Ev. Markusgemeinde, Springweg 10

45473 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Kerstin Altenrath, Tel.: 0176 566 151 66

Bettina Griebenow, Tel.: 0208 716 53

Angebote für Erwachsene

Krebsberatungsstelle Mülheim an der Ruhr

Trauerbegleitung für Angehörige
von verstorbenen Krebserkrankten

Wann: nach Absprache

Wo: Gesundheitsamt Mülheim, Heinrich-Melzer-Straße 3,
45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Anne Rillig, Psychologin (DUG) Tel.: 0208 455 539 6
krebsberatung-muelheim-ruhr@parisozial-essen.de
www.krebsberatung-muelheim.de

Ökum. Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

Trauercafé (offenes Angebot) für Menschen mit Verlust

Wann: 2. Dienstag im Monat: 17 – 18.30 Uhr

Wo: Clubraum im Haus am Scharpenberg 1b,
45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Delia Blömer, Tel.: 0173 919 921 1

Dagmar Krapoth, Tel.: 0173 286 359 0

Bernd Heßeler, Tel.: 0208 301 698 35

bhessler.oekumTrauBe@web.de

www.mariae-himmelfahrt-mh.de

Ökum. Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

Trauercafé (offenes Angebot) für Menschen mit Verlust

Wann: letzter Montag im Monat: 17 – 18.30 Uhr

Wo: Ev. Gemeindehaus, Holunderstraße 5,
45481 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Pfarrer Christoph Pfeiffer, Tel.: 0208 439 092 74

Andela Canzler-Hiegemann, Tel.: 0178 380 380 0

christoph.pfeiffer@ekir.de

www.ev-kirche-broich-saarn.de

Ökum. Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

„Trauer ... trifft Friedhof“ für Trauernde,
Friedhofsbesucher:innen

Wann: Mai bis November, Allerheiligen

grds. 1. Mittwoch im Monat: 16 – 18.00 Uhr

Wo: Städt. Friedhof Speldorf, Friedhofstraße 209,
45478 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Rita Blank, Tel.: 0171 878 124 3

www.mariae-himmelfahrt-mh.de

Ökum. Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

Gebet und offenes Gesprächsangebot für Hinterbliebene und Trauernde

Wann: 4. Freitag im Monat: jeweils ab 15 Uhr

Wo: Auferstehungskirche Heilig Kreuz,
Tiegelstr. 100, 45473 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Diakon Sven Oзера, Tel.: 0157 531 230 07
sven.ozera@bistum-essen.de

Susanne Heimann, Tel.: 0208 940 596 66

susanne.heimann@bistum-essen.de

www.pfarreisanktbarbara.de

Vereinte Evangelische Kirchengemeinde

Persönliche Trauerbegleitung

Wann: nach Absprache

Wo: Besuche zu Hause

Kontakt: Ursula Schulz, Tel.: 0174 847 539 8

www.vek-muelheim.de

Ökum. Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

„Trauer ... trifft Friedhof“ für Trauernde,
Friedhofsbesucher:innen

Wann: Mai bis November, Allerheiligen

3. Mittwoch im Monat: 16 – 18.00 Uhr

Wo: Kath. Friedhof, Landsberger Straße 42,
45481 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Bernd Heßeler, Tel.: 0208 301 698 35

bhesseler.oekumtraube@web.de

www.mariae-himmelfahrt-mh.de

Ökum. Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

Erst-Trauerbegleitung / Einzelgespräche für Betroffene
von Trauer, Verlust und Krisen

Wann: nach Absprache

Wo: Ev. Gemeindehaus, Holunderstraße 5,
45481 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Delia Blömer, Tel.: 0173 919 921 1

Andela Canzler-Hiegemann, Tel.: 0178 380 380 0

Kerstin Altenrath, Tel.: 0176 566 151 66

Ökum. Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

Trauergruppe „Trauer bewegt I“

Wann: 2. Donnerstag im Monat;
6 Abende von 17.30 – 19.45 Uhr,
Anmeldung erforderlich, mit Kostenbeteiligung
Wo: Ev. Gemeindehaus, Holunderstr. 5,
45481 Mülheim an der Ruhr
Kontakt: Delia Blömer, Tel.: 0173 919 921 1
Bernd Heßeler, Tel.: 0208 301 698 35
bhesseler.oekumTrauBe@web.de
www.mariae-himmelfahrt-mh.de

Ökum. Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

Trauergruppe „Trauer bewegt II“

Wann: 4. Donnerstag im Monat;
6 Abende von 17.30 – 19.45 Uhr,
Anmeldung erforderlich, mit Kostenbeteiligung
Wo: Ev. Gemeindehaus, Holunderstr. 5,
45481 Mülheim an der Ruhr
Kontakt: Delia Blömer, Tel.: 0173 919 921 1
Kerstin Altenrath, Tel.: 0176 566 151 66
Dagmar Krapoth, Tel.: 0173 286 359 0
www.ev-kirche-broich-saarn.de

TrauerWEGE – Wanderungen für trauernde Männer

Wann: letzter Mittwoch im Monat (April-Nov.):
17.30 Uhr – 19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich
Wo: Treffpunkt wird vereinbart
Kontakt: Rita Blank, Tel.: 0171 878 124 3
Bernd Heßeler, Tel.: 0208 301 698 35
bhesseler.oekumTrauBe@web.de
www.mariae-himmelfahrt-mh.de

TrauerNetz Mülheim

Segnungs- und Salbungsgottesdienst für Menschen
in Trauer, Krankheit und mit anderem Kummer

Wann: 2 Mal jährlich
Wo: an vier verschiedenen Orten unserer Stadt
Aktuelle Infos siehe Homepage
Kontakt: Andrea Schlüter, Tel.: 0208 380 093
andrea.schlueter@bistum-essen.de
www.trauernetz-mh.de

Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte

Gesprächsangebote für Mütter, Väter, die während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach ihr Baby verloren haben (Fehl- und Totgeburt)

Gruppenangebot „Wenn aus Hoffnung tiefe Trauer wird“
Einzel- und Paargespräche

Wann: nach Absprache

Wo: Hagdorn 1a,
45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Sekretariat, Tel.: 0208 300 323 1

SKB@diakonie-muelheim.de

www.diakonie-muelheim.de

Kath. Erwachsenen- und Familienbildung

KEFB MH-OB in Kooperation mit

Christliche Hospize Oberhausen gGmbH und

Ökum. Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

Einführungskurs in die ehrenamtliche Trauerbegleitung
mit Kostenbeteiligung

Wann: siehe Programm

Wo: Kath. Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brandström-Str. 11, 46045 Oberhausen

Kontakt: Sarah Voigt, Tel.: 0208 859 965 7

sarah.voigt@kefb.info, www.kefb.info

Zum Trauernetz gehören auch örtliche Bestatter:innen.

Angebote Krankenhäuser | Hospize

Krankenhausseelsorge am Ev. Krankenhaus Mülheim

Gesprächsangebote für Patienten und Patientinnen sowie Angehörige während des stationären Aufenthalts im Ev. Krankenhaus

Wann: nach Absprache

Wo: Ev. Krankenhaus Mülheim, Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Pfarrerin Lisa Schönrock, Tel.: 0208 309 464 0
lisa.schoenrock@evkmh.de

Krankenhausseelsorge am Ev. Krankenhaus Mülheim

Sternenkindertrauerfeier für Eltern und Angehörige von tot- und fehlgeborenen Kindern

Wann: zweimal im Jahr und nach Absprache

Wo: Hauptfriedhof, Alte Trauerhalle, Zeppelinstraße 132, 45470 Mülheim sowie auf dem Ev. Aubergfriedhof, Voßbeckstr. 81, 45481 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Pfarrerin Lisa Schönrock, Tel.: 0208 309 464 0
lisa.schoenrock@evkmh.de

Krankenhausseelsorge am St. Marien-Hospital Mülheim

Gesprächsangebote für Patienten und Patientinnen sowie Angehörige während des stationären Aufenthalts im St. Marien-Hospital

Wann: nach Absprache

Wo: Kath. St. Marien-Hospital, Kaiserstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Pfarrer Berthold Boenig, Tel.: 0208 305 0
b.boenig@contilia.de
Pfarrer Guido Möller, Tel.: 0208 305 0
guido.moeller@ekir.de
www.contilia.de

St. Marien-Hospital, Institut f. Psychosoziale Medizin
Trauerbearbeitung, Verlustverarbeitung für Patienten und Patientinnen sowie Angehörige während des stationären Aufenthalts im St. Marien-Hospital

Wann: nach Absprache

Wo: Kath. St. Marien-Hospital, Kaiserstraße 50,
45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Dipl.-Psych. Bettina Schleifer-Jansen,
Tel.: 0208 305 428 74
b.schleifer-jansen@contilia.de, www.contilia.de

Stationäres Hospiz Mülheim
Trauerbegleitung für Angehörige

Wann: nach Absprache

Wo: Hospiz, Friedrichstraße 40,
45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Pfarrerin i.R. Klaudia Schmalenbach,
Tel.: 0208 970 655 00
foerderverein@hospiz-mh.de
www.hospiz-mh.de

Ambulantes Hospiz Mülheim
Einzel-Trauerbegleitung für Erwachsene

Wann: nach Absprache

Wo: bei Betroffenen daheim oder im Ambulanten Hospiz,
Kohlenkamp 7, 45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Rafaela Schmitz, Tel.: 0208 304 486 80
ambulantes-hospiz-mh@t-online.de
www.ambulantes-hospiz-mh.de

Ambulantes Hospiz Oberhausen
Sternenzelt. Trauernde Kinder, Jugendliche, Familien
(auch: Beratung für Kindergärten und Schulen)

Wann: nach Absprache

Wo: bei Betroffenen daheim oder im Ambulanten Hospiz
Oberhausen eV, Marktstraße 165, 46045 Oberhausen und
Friedenskirche Oberhausen Sterkrade, Steinbrinkstraße
154, 46145 Oberhausen und psych. Beratungsstelle Stadt
Oberhausen, Schwarzwaldstraße 24, 46119 Oberhausen

Kontakt: Susanne Overbeck, Tel.: 0177 716 827 6
Nicole Peters-Bokelmann, Tel.: 0208 810 111 0



FOTO: © PR-Fotografie Köring

Segenszeit

**Gottesdienst mit Segnung und Salbung
für Menschen in Krankheit
Trauer und mit anderem Kummer
anschließend Zeit zur Begegnung**

Die Gottesdienste werden zweimal jährlich – im Frühjahr und Herbst – an vier verschiedenen Orten unserer Stadt angeboten und vom TRAUERN**NETZ**MÜLHEIM organisiert.



TRAUERNNETZ****
M Ü L H E I M

www.trauernetz-mh.de



In der Trauer ...

gemeinsam Hoffnung suchen.

Das **TRAUERNETZMÜLHEIM** ist ein Zusammenschluss von gemeinnützigen und kommerziellen Anbietern in der Stadt Mülheim. Es möchte Trauernde unterstützen, sich die notwendige Aus-Zeit zu nehmen und eine geeignete Hilfe für die Trauerbegleitung in Ihrer Nähe zu finden. In unserer Broschüre sind vielfältige Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu finden.

Das **TRAUERNETZMÜLHEIM** ist auch Mitglied im "Netzwerk Seelische Gesundheit" der Stadt Mülheim.



Ihr Ansprechpartner: Berthold Boenig
Koordinator, Krankenhauspfarrer
Tel.: 0208 - 305 428 72
b.boenig@contilia.de
www.trauernetz-mh.de



Ihre Spende

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie
die Arbeit des **TRAUERNETZMÜLHEIM**.

Bankverbindung:

Kath. Kirchengemeinde St. Mariae Geburt
Bank im Bistum Essen eG

IBAN: DE36 3606 0295 0015 6900 11

Verwendungszweck:

“Trauernetz Mülheim” sowie Ihr Name