



Hospizkreis Ottobrunn e.V. Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Unter dem Motto „Wir helfen Menschen, bis zum Lebensende in Würde zu leben“ bietet der Hospizkreis Ottobrunn seine Hilfe und Unterstützung an. Das Einsatzgebiet umfasst die Gemeinden Neubiberg, Ottobrunn und den weiteren südöstlichen Landkreis. Der Aufbau einer Trauergruppe für trauernde Angehörige ist geplant.

Neben dem Hospizkreis in Ottobrunn (erreichbar unter Tel. 089/66 55 76 70) gibt es eine weitere Möglichkeit, sich Hilfe im Trauerfall zu holen:

Durch den Ambulanten Hospizdienst Ramersdorf/Perlach, einer Arbeitsgemeinschaft vom Hospizverein Ramersdorf/Perlach und dem Caritas-Zentrum Ramersdorf/Perlach/Ottobrunn, ist eine weitere Intensivierung, der Ausbau und die Professionalisierung der Hospizarbeit in dieser Region möglich geworden. So wird hier bereits eine Trauergruppe angeboten.

Trauergruppe im Hospizdienst Ramersdorf / Perlach



Ambulanter Hospizdienst Ramersdorf/Perlach

Trauernde treten aus ihrer Isolation

Die Nachricht, an die Grenze des Lebens gekommen zu sein, ist für die meisten Menschen eine Herausforderung. Sie führt zu Hilflosigkeit und Ohnmacht. Damit man sich in dieser Zeit des Sterbens und der Trauer nicht alleine fühlt, bietet der Hospizverein vielfältige Hilfe und Unterstützung an. Die Begleitung Schwerstkranker und ihrer Angehöriger ist ein Schwerpunkt der Hospizarbeit.

Der Verein will aber auch in der Bevölkerung ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Sterben, Tod und Trauer zum Leben gehören. Daher gehört auch die Begleitung trauernder Angehöriger zu den wesentlichen Aufgaben der Hospizbewegung. Der Tod eines nahen Angehörigen, eines geliebten Menschen, ist ein schwer zu verarbeitendes Ereignis. Es löst bei den Betroffenen neue, vorher nicht

empfundene Gefühle aus: Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit und Schmerz. Damit Trauernde mit ihren Verlustgefühlen und der Hilflosigkeit nicht alleine bleiben, bietet der Hospizverein im Kirchlichen Sozialzentrum Neuperlach, Lüdersstraße 10, (im Wohnring westlich vom PEP) die Teilnahme an einer Trauergruppe an.

Jeden zweiten Donnerstagabend finden sich hier derzeit 12 Frauen und Männer zusammen. Der Treffpunkt steht allen Menschen offen, die Beratung und Unterstützung suchen, weil sie einen nahe stehenden Menschen verloren haben. Die Teilnahme ist nicht nur auf das erste Trauerjahr begrenzt. Viele Menschen empfinden ihre Trauer im zweiten oder dritten Jahr deutlich schmerzhafter als zu Beginn. An zehn Abenden wird den Teilnehmern mit Hilfe geleiteter Übungen die Möglichkeit eröffnet, sich über die eigene Lebenssituation mit anderen Betroffenen auszutauschen, und dadurch Anregungen und Hilfe im Umgang mit der eigenen Trauer zu erhalten.

So berichtet z.B. Herr B.: „Nach dem Tod meiner Frau fiel ich in ein tiefes Loch, alles erschien ausweglos und hoffnungslos. Vor den ersten Abenden in der Gruppe hätte ich mir nicht vorstellen können, wie gut mir das Reden und Austauschen mit Betroffenen tut. In der Gruppe kann ich offen über Gefühle und Gedanken reden, die jetzt den Alltag bestimmen. Hier ist Platz dafür, und ich kann meine Trauer zulassen.“

Frau K.: „Ich habe lange überlegt, ob ich in eine solche Gruppe gehen soll. Die Entscheidung, den Weg in die Lüdersstraße zu wagen, hat mich viel Kraft gekostet. Schnell habe ich aber bemerkt, dass ich hier unter Gleichgesinnten bin und habe mich sehr wohl gefühlt. Auch die thematischen Abende, Meditationsübungen und Körperübungen tun mir sehr gut. Die große Unterstützung, Akzeptanz und das Verständnis, das wir uns in der Gruppe gegenseitig geben, eröffnen auf dem Weg durch die Trauer neue Lebensperspektiven. Ich habe das Gefühl, mit meiner Trauer nicht alleine zu sein“, resümiert sie.

Die Gruppe wird von Frau Charlotte Seiderer, Dipl.-Erwachsenenpädagogin und Trauerbegleiterin, geleitet.

Anmeldung für die neue Gruppe, Beginn ca. Sommer 2008
unter Tel. 089/67 82 02 44 Di./Do. 10.00 – 12.00 Uhr