

Auftakt mit Einführungsvortrag "Die zigtausend Facetten der Trauer"

13:30 Uhr Ruller Kirche



Foto: Ulrike Lehnisch/
Luxteufelswild

Thomas Achenbach (Jg. 1975)

Ich begleite Menschen in Krisensituationen rund um Trauer, Tod und Sterben. Ich bin zertifizierter Trauerbegleiter, Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung und Autor verschiedener Bücher, unter anderem "Das ABC der Trauer - 77 Rituale und Impulse".

Ausklang mit Chorkonzert "Du bist nicht allein"

17:30 Uhr Ruller Kirche



Gruppe "Lampenfieber"

Wir sind eine Gruppe aus sieben Frauen, die sehr gerne gemeinsam singen. In unserer Musik beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichsten Gefühlslagen - von der Freude bis hin zu den schwierigen Momenten, die wir alle durchleben. Uns ist es wichtig, dass unsere Lieder nicht nur ein Spiegel unserer eigenen Erfahrungen sind, sondern auch Quelle und Kraft für uns und für euch.

VERANSTALTER

Ökumenische
Hospizgruppe Wallenhorst



Die Angebote sind spendenfinanziert
und für alle Teilnehmenden kostenfrei.

**Unterstützen Sie unser ehrenamtliches
Engagement gerne durch eine Spende.**

Kontonummer: DE50 2659 0025 1836 9146 00

ENDlich LEBENdig

VERTRAUENSVOLL der TRAUER begegnen



Thementag Trost und Trauer

Sonntag, 17. November 2024

13:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Ruller Haus
Haus Maria Frieden
Kirche St. Johannes Rulle

Klosterstraße 7, 49134 Wallenhorst-Rulle

VORWORT

Trauer ist eine Urerfahrung

Von der Geburt bis zum Tod erleben wir Momente des Lachens und des Weinsens. Beides gehört zu einem glücklichen Leben.

Ganz besonders beim Verlust eines geliebten Menschen, aber auch bei anderen Umbrüchen im Leben ist es not-wendend, heilende TrauerRäume zu schaffen, in denen wir einander mitfühlend beistehen.

“Wir verlieren so viel Lebensqualität, wenn wir unsere Trauer verstecken und verdrängen müssen.”

Pierre Stutz

Doch:

- Was hilft über schwere Zeiten hinweg?
- Was könnte trösten?
- Wie können wir Trauernden begegnen?

Grundlegend ist:

- Jede Trauer hat ihren ganz eigenen und individuellen Weg.
- Trauerzeiten sind fast immer eine Herausforderung, nicht selten zugleich aber auch eine Chance, mit Mut und Entschlossenheit eigene Stärken zu entdecken, um so wieder neue Lebensfreude zu gewinnen.

Der Thementag möchte einen offenen und natürlichen Umgang mit Trauererfahrungen fördern sowie Anregungen geben für das, was Trost- oder Kraftquelle sein könnte.

Die vielfältigen Angebote richten sich an alle, die das Thema Trost und Trauer in den Blick nehmen möchten und/oder sich durch eine krisenhafte Lebenssituation dazu herausgefordert fühlen.

ANGEBOTE

Einführungsvortrag

“Die zigtausend Facetten der Trauer”

Thomas Achenbach

Ausstellung zu Jugendtrauer

“Das ist doch einfach nur Scheisse... um es mal auf den Punkt zu bringen!”

Tina Geldmacher und Angela Grauman

Märchen über Tod und Leben

“Von neuen Flügeln, lebensrettendem Brot und einem Topf voll Lachen!”

Märchenerzählerin Judith Rönker

Offene Gesprächsrunde

“Was sag ich denn bloß?”

Sprachlosigkeit angesichts der Trauer

Kathrin Rosen - Koordinatorin Trauer, Osnabrücker Hospiz

Musik und Poesie

Balsam für die Seele

Musiker*innen aus Rulle und Umgebung

Autorinnenlesung

“Meine Trauer springt durch Pfützen”

Liebevoll gereimter Text trifft auf bunte Illustration

Autorinnenduo Stefanie Kreye und Julia Siepmann

Die Kritzelinsel

“Bunte Trauer”

Beileidskarten, Erinnerungshefte u.v.m.

Julia Siepmann

Kreatives Gestalten

Trauer braucht Ausdruck

- Trauersteine und Bilder gestalten
Christiane Wolters
- “Kunst- und TrauDichWerkstatt”
Ulrike Piepmeyer
- “Deine Lebensfarben”
Thea Lithmeyer-Schepers

Tanzen

Trauer braucht Bewegung

Susanne Tewes

Trauer bei Kindern und Jugendlichen

Angebote aus dem Trauerland Belm

SPES VIVA Trauerland Belm

Sternenkinderfotografie & Begegnung mit einer Sterbeamme

Abschied, bevor das Leben beginnt

Markus Alter und Stephanie Meyer

Kinderkino

Erinnerungen trösten

Für Kinder ab 7 Jahren und auch für Erwachsene

Büchertisch

Eine Auswahl empfehlenswerter Literatur

Dombuchhandlung Osnabrück

Interaktives

Persönliche Gedanken und Empfindungen ausdrücken

Ökumenische Hospizgruppe Wallenhorst

Licht und Wärme

Begegnung und Gespräch

an der Feuerschale auf dem Kirchplatz

Bei gutem Wetter mit Beginn der Dunkelheit

Abschlusskonzert

“Du bist nicht allein”

Gruppe Lampenfieber

Zur besseren Planbarkeit bitten wir um eine **Anmeldung.**

Diese ist möglich vom 20. Oktober bis zum 10. November mit dem nebenstehenden QR-Code.

Aber auch spontanes Dazukommen ist selbstverständlich möglich.

