



**HAMBURGER  
HOSPIZ** | Ambulanter Hospizdienst  
und Beratung



**HAMBURGER  
HOSPIZ** | Ambulanter Hospizdienst  
und Beratung

## Liebe Hamburgerinnen, liebe Hamburger!

Mit professioneller Beratung, ehrenamtlicher Nachbarschaftshilfe und Öffentlichkeitsarbeit engagieren wir uns für Schwerst-erkrankte, Sterbende und Angehörige. Wir sind konfessionell ungebunden.

Trauernde finden bei uns Freiraum, ihren Schmerz auszudrücken, Schutz, die Verletzung zu zeigen, Beistand, für heilsame Geborgenheit, Zeit, sich neu zu orientieren. Denn in der Trauer sucht die Liebe ihre neue Gestalt.



Ihre Ansprechpartnerinnen  
Angela Reschke (Dipl.-Psych.), Cordula Reifegerste (Dipl.-Psych.)



Seit 20 Jahren tragen Hamburgerinnen und Hamburger mit ihrem Engagement dazu bei, dass Leiden gelindert wird, Selbstbestimmung gelingt und sich Wünsche am Lebensende erfüllen.

Unsere Arbeit ist nur durch diese Zeit- und Geldspenden möglich.

### **Spendenkonto: 440 567 00**

Hamburger Hospiz e.V.  
GLS-Gemeinschaftsbank  
Bankleitzahl: 430 609 67  
Stichwort: Ambulanter Hospizdienst-Trauerarbeit

### **Ambulanter Hospizberatungsdienst Hamburger Hospiz e.V.**

Helenenstraße 12, 22765 Hamburg  
Fon 040 – 38 90 75 204, Fax 040 – 38 90 75 127  
hospizberatungsdienst@hamburger-hospiz.de,  
www.hamburger-hospiz.de



# Trauer



## Beratung

Nichts ist mehr, wie es war. Trauernde müssen Wesentliches verabschieden und ihr Leben neu gestalten. Sie suchen in dieser Neuorientierung Unterstützung? Rufen Sie uns gern an! Erzählen Sie uns, wie Sie in Ihrer Situation zurechtkommen und was Ihnen Halt gibt. Gemeinsam können wir herausfinden, welche Schritte und Angebote jetzt hilfreich sein könnten.

## Gespräche

Wenn Gefühle überwältigen und verunsichern, tut es gut, persönlichen Beistand zu erhalten und sich im Gespräch mitzuteilen.

- In Hamburg gibt es für Trauernde viele Möglichkeiten, Gesprächsgruppen, Beratungsstellen oder Trauercafés aufzusuchen. Wir sagen Ihnen, welches Angebot in Ihrer Nähe ist.
- Unsere ehrenamtlichen HospizlerInnen haben Ihren Angehörigen im Abschied begleitet? Dann haben Sie die Möglichkeit, weitere Besuche über uns zu erbitten und das Gewesene mit der HospizlerIn Revue passieren zu lassen.

- Sie sind krankheitsbedingt nicht in der Lage, ein außerhäusliches Angebot wahrzunehmen? Im Rahmen unserer Möglichkeiten suchen wir Sie selber auf, suchen einen passenden Besuchsdienst oder vermitteln Ihnen einen telefonischen Gesprächspartner.

## Moderierte Trauerselbsthilfegruppe

Sie möchten sich mit gleichfalls Betroffenen austauschen? In unseren Trauerselbsthilfegruppen finden Sie einen geschützten Ort, an dem Sie sich Zeit nehmen können, Ihre Trauer auszudrücken.

Unsere Gruppen richten sich an alle Trauernden. Der Zeitpunkt des Verlustes spielt für die Aufnahme in die Gruppe keine Rolle. TrauerbegleiterInnen stehen der Gruppe behutsam mit Ritualen, Gesprächsangeboten und moderierend zur Seite.

Die Gruppe ist auf zehn TeilnehmerInnen begrenzt. Die Treffen finden wöchentlich und bis zu dreizehn Mal statt. Danach kann die Gruppe als Selbsthilfegruppe ohne Moderation fortgeführt werden.

Zu diesem Angebot bieten wir regelmäßig Informationsabende an.

## Vorträge

Vorträge bieten einen unverbindlichen Rahmen, sich behutsam mit der Trauer auseinander zu setzen. Bitte schauen Sie auf unsere Internetseite! Hier finden Sie Vorträge, die sich speziell an Trauernde richten.

## Kontakt

Ihre Anmeldung und Fragen nehmen wir gern entgegen. Sie erreichen uns montags bis freitags telefonisch oder per Mail.

## Durchführung

Unsere TrauerbegleiterInnen sind einfühlsam und kompetent. Sie sind erfahrene GesprächstherapeutInnen, Diplom-PsychologInnen oder HospizlerInnen.

## Kosten

Alle Angebote für Trauernde bieten wir kostenfrei an. Wir finanzieren sie über Spenden.