

„Das Leben umarmen“

Apulien - Eine Reise für Menschen nach einem schweren Verlust

Trauer ist ein leidvoller Prozess, der durchschritten werden will. Einige brauchen dafür sehr viel Zeit, andere finden schneller in ein verändertes Leben zurück. Viele trauernde Menschen finden durch den Austausch mit anderen Betroffenen Unterstützung und dürfen erleben: Ich bin mit meiner Trauer nicht allein und meine Gefühle sind ganz „normal“.

„Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man nicht durch den Tod verlieren.“ J.W.Goethe

Wir möchten den Austausch untereinander verbinden mit den heilsamen Kräften der Natur, den Schönheiten und Genussseiten des Lebens. Die Trauerreise soll den Weg ins Leben erleichtern helfen und die eigenen Kräfte und Ressourcen aufwecken, die helfen können, auch mit Trauer das Leben wieder besser zu bewältigen.

Da alle Reisenden Betroffene sind, werden sie sich schnell in der Gruppe angenommen fühlen. Täglich ist Zeit, sich im moderierten Gespräch untereinander auszutauschen und durch die Trauerbegleiterin Hilfen zur Stabilisierung erhalten. Es ist außerdem auch möglich, Einzelgespräche mit der Trauerbegleiterin zu führen.

Darüber hinaus werden wir täglich die nähere Umgebung unseres reizvollen Aufenthaltsortes erkunden.



Sie werden begleitet von einer erfahrenen Trauerbegleiterin und einer versierten Reiseleiterin. Beide sind Pfarrerinnen, deren Selbstverständnis es ist, Menschen in besonderen Krisensituationen zur Seite zu stehen und ein Stück Ihres schweren Weges mit Ihnen zu gehen.

Es ist gut, wenn Sie schon einige Zeit seit dem Trauerfall durchlebt haben und sich jetzt so stabil fühlen, dass Sie zarte Lust aufkeimen fühlen, etwas Neues zu wagen. Eine gewisse psychische Stabilität ist nötig, um nicht durch das Miterleben der anderen Trauerfälle überfordert zu werden. Darum empfehlen wir Menschen mit einer psychischen Grunderkrankung die Teilnahme nicht.

Apulien entdecken

die mittelalterliche Altstadt von **Ostuni**, Ausflug nach **Lecce**, mit seinen zahlreichen prächtigen Barockbauten, Wanderung durch uralte **Olivenhaine** und **sanfte Hügellandschaften**, **Castel del Monte**, das geheimnisvolle achteckige Kastell des Stauffer-Kaisers Friedrich II.,



Fahrt nach **Trani**, einer schönen alten Stadt an der Küste, mit einer Kathedrale zwischen Himmel und Meer, **Alberobello**, Heimat der „**Trulli**“, **Bari**, Hauptstadt Apuliens, Picknick am Strand

Trauer bewältigen

Themen können sein: Was ist mir mein Leben noch wert – was bin ich mir wert?, Kann ich mir erlauben, auch Genuss zu haben – trotz und in meiner Trauer?, Meine jetzige Verbindung zum Verstorbenen, Wie stelle ich mir meine Zukunft vor?, Eigene Kräfte und Ressourcen entdecken

10. – 17. April 2012

Nähere Informationen bei:

Pfarrerinnen Gaby Hische-Richter, Trauerbegleiterin, Tel.: 05257 930682
Pfarrerinnen Antje Lütke-meier, Tel.: 05252 6616

Anmeldung:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.,
Postfach 13 61, 59473 Soest,
Sylvia Pittke, Tel.: 02921 371-230, Fax: 02921 371-236,
E-Mail: pittke@frauenhilfe-westfalen.de,