

Warum interessieren sich Menschen für ein Ehrenamt in der Trauerbegleitung?

- Weil sie Gutes zurück geben wollen.
- Weil sie durch eigene Verluste für das Thema der Trauer sensibilisiert sind.
- Weil sie eine Sinn gebende Tätigkeit suchen, als Ausgleich zur Arbeit.
- Weil Menschen in ihrer Rentenzeit, neue Verbindungen und Aufgaben suchen.

Was bieten wir unseren ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in einer achtsamen Trauerwegbegleitung?

- Da ein Ehrenamt eine Herzensangelegenheit ist, möchten wir ehrenamtliche MitarbeiterInnen besonders wertschätzen und Ihnen Freiheit in der Ausübung ihres Ehrenamtes gewähren.
- Wir geben keine Stunden vor, die abgeleistet werden müssen, da es hier nicht um Leistung geht.
- Die Begleitung eines trauernden Menschen muss zum Leben und zur Verfügung stehenden Zeit eines ehrenamtlichen Mitarbeiters passen.
- Wir begleiten trauernde Menschen in Seniorenheimen, auf geriatrischen Stationen.
- Wir begleiten Zuhause, wenn der trauernde Mensch schon alt ist, und/oder eine Behinderung oder Krankheit hat, die ihm den Weg nach draußen verhindert.

- Für die Aufgabe einer Trauerbegleitung werden ehrenamtliche MitarbeiterInnen innerhalb einer kostenlosen Schulung von 80-100 Std. gut vorbereitet (siehe Flyer zur Schulung).
- Während ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit erhalten sie Einzelreflexionsgespräche, Gruppensupervision und sie dokumentieren Ihre Erfahrungen. Sie können jederzeit mit dem Ehrenamt pausieren oder ihr Ehrenamt verabschieden.
- Ehrenamtliche MitarbeiterInnen unterliegen der Schweigepflicht und sind während Ihres Ehrenamtes versichert. Fahrtkosten werden bei geringem Einkommen oder geringer Rente erstattet.
- Einmal im Jahr veranstalten wir einen Studientag. Die Weiterbildungen zum Thema Trauer des Ev. Kirchenkreises werden für unseren Ehrenamtlichen MitarbeiterInnen über die Diakonie finanziert.

Was lernen Ehrenamtliche MitarbeiterInnen in der Schulung und in ihrem Einsatz? *(siehe auch Flyer)*

- Ehrenamtliche MitarbeiterInnen begleiten den trauernden Menschen ohne einen Weg vorzugeben, unterstützen ihn aber dabei, in seinen Weg in das Leben ohne den geliebten, verstorbenen Menschen, hinein zu finden.
- Zuhören, Aushalten, im Kontakt mit sich selbst und mit dem trauernden Menschen sein, ist eine Leitlinie der Achtsamen Trauerwegbegleitung.
- Ihm helfen, Abschied zu üben, seine Trauer auszudrücken, zu integrieren, und dabei die Autonomie des Trauernden zu bewahren, erfordert ein profundes Wissen rund um die Trauer, als auch eine gute Selbstwahrnehmung.

- Eine achtsame, mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber, als auch eine annehmende mitfühlende Haltung dem trauernden Menschen gegenüber, sind die Voraussetzungen für eine echte Begegnung und Trauerbegleitung.
- Wo sind meine Grenzen als ehrenamtlicher Begleiter? Wo entstehen Grenzen in der Begleitung? Wie gestalte ich einen Abschied aus der Begleitung?
- Die Erfahrung zeigt, dass sich hier die Sterbebegleitung sehr von der Trauerbegleitung unterscheidet, da der Abschied aus einer Trauerbegleitung irgendwann ein Thema ist und gut vorbereitet werden muss.
- Begleitungen können drei bis fünf Treffen beinhalten, drei Monate oder auch ein Jahr dauern. Manchmal dauert eine Begleitung auch länger.

Mitarbeit im Trauercafe: *(siehe Flyer)*

- Im Trauercafe können Ehrenamtliche MitarbeiterInnen in einem festen Team Erfahrungen sammeln.
- Aufbau des Cafe`s und Begleitung des gemeinsamen Mittagessens.
- Teilnahme an der angeleiteten Gruppe mit Ritualen und Achtsamkeitsübungen.
- Einzelgespräche mit Trauernden, die an diesem Tag besonders traurig oder bedürftig sind.
- Gemeinsame Reflexion mit der Koordinatorin nach dem Cafe.
- Vertretung der Koordinatorin als ehrenamtliches Team (Vorbereitung des Cafe´s, Planung und Durchführung des Gruppenangebotes. Dokumentation.

Einmal jährliche Mitarbeit im Oasengottesdienst für trauernde Menschen an/um den Michaelstag im September im KEH: *(siehe Flyer)*

Kooperationsveranstaltung der Malteser Anlaufstelle für Trauernde und der Trauerwegbegleitung des Ev. Diakoniewerkes Königin Elisabeth, und Diakonie Hospiz.

- Fürbitten und Gebete vorlesen.
- Engel sein und Wasser und Brot verteilen.
- Miteinander einen anderen Gottesdienst feiern.

Einmal jährliche Mitarbeit beim Sommerpicknick für Trauernde in den Gärten der Welt (August).

Kooperationsveranstaltung der Malteser Anlaufstelle für Trauernde und der Trauerwegbegleitung des Ev. Diakoniewerkes Königin Elisabeth. (siehe Flyer)

- Miteinander essen und in Kontakt kommen.
- Teilnahme am angeleiteten Ritual im Labyrinth.

Kostenlose Teilnahme an der Gruppe Trauer in Bewegung, (Achtsame Atem und Körpergruppe- Stressbewältigung für Menschen in Lebenskrisen)

Nächster Beginn erst wieder in 2015.(siehe Flyer)

Offen auch für MitarbeiterInnen des KEH´s und andere Interessierte.