

„Lichtblicke“ für ein verändertes Leben

SELBSTHILFE Der Ambulante Hospizdienst startet ein neues Trauerangebot

WILHELMSHAVEN/FRIESLAND/KM

– Sie haben gute Tage und dann wiederum solche, an denen die Welt in Scherben liegt: Nach dem Tod einer geliebten Person beginnt für die Lebenden meist ein Chaos der Gefühle. Der Ambulante Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland startet mit „Lichtblicke“ ein neues Angebot. Es soll Erwachsenen durch ihre Trauer helfen und Mut geben, das eigene, veränderte Leben aktiv zu gestalten. Das erste Treffen findet am 4. November, zwischen 19 und 20.30 Uhr im Bürgerhaus Schortens, Weserstraße 1, statt.

„Man braucht bei uns nicht viel, kann einfach Mensch sein“, beschreibt Beate Jürgens. Gemeinsam mit Marion Riedel-Brummack wird sie das neue Angebot leiten. Dabei werde besonders viel Wert darauf gelegt, dass die Menschen ernst genommen werden. Im besten Fall finden Trauernde in dem Angebot „eine Kraftquelle“, sagt sie, „Lichtblicke eben“.

Der Ambulante Hospizdienst bietet bereits Trauercafés an. Auf diese oder ähnliche Bezeichnungen wurde bewusst verzichtet. „Lichtblicke“ ist vor allem für Erwachsene zwischen 30 und 60 Jahren gedacht. Dieser Rahmen sei gesetzt worden, damit Trauernde mit möglichst ähnlichen Lebenssituationen zusam-



Stefanie Gründler (v. li.) und Beate Richter, Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizdienstes, mit Gruppenleiterin Beate Jürgens.

WZ-FOTO: MÖLLER

menfinden können. Zwar seien auch die Trauercafés für jeden offen. Der Altersunterschied sei dort jedoch teilweise so groß, dass sich nicht jeder wiederfinde und wohlfühle, erklärt Beate Richter, Koordinatorin des Ambulanten Hospizdienstes.

Wie lange der Verlust her ist, sei hingegen egal. „Betroffene hören nach einer gewissen Zeit häufig Sätze wie ‚Jetzt muss aber auch mal gut sein‘.

Das ist bei uns nicht so“, erläutert Richter. Auch wer verloren wurde, ob Mensch oder Tier, spielt keine vornehmliche Rolle. „Trauer ist Trauer“, macht Beate Jürgens klar.

Die Gruppe schaffe einfach Zeit und Raum für die eigene Trauer und die damit verbundenen Gefühle, erläutert Koordinatorin Stefanie Gründler. Wer reden möchte, kann reden und wer zuhören möchte, hört zu.

Außerdem sei der „Aspekt der Lebenshilfe“ wichtig, sagt Gründler. Ähnlich einer Selbsthilfegruppe sollen Erfahrungen oder Anregungen zur Trauerbewältigung ausgetauscht werden.

Coronabedingt wird um Anmeldung bei den Koordinatorinnen unter Tel. 74 52 58 oder per E-Mail info@hospiz-whv-fri.de gebeten. Anmeldefrist für das erste Treffen ist der 2. November.