



WWW.TRAUER-HALT.DE

JAHRES PROGRAMM 2026





Vorstand v.l.: Bettina Roßkamp, Judith Kolschen, Katharina Blankenhagen, Simon Blankenhagen, Thomas Pichler

Über uns

TrauerHalt e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich dem Ziel verschrieben hat, eine Anlaufstelle für Trauernde zu sein. Wir bieten qualifizierte Begleitung in Einzelgesprächen und Gruppen.

Unser Verein hat seinen Sitz in 46348 Raesfeld-Erle, Osterholten 3. Für Gruppenaktivitäten steht uns ein großer und gemütlicher Raum in Borken, Pröbstinger Allee 23 zur Verfügung mit Möglichkeiten für kreative Aktivitäten. Dort gibt es auch einen öffentlichen Parkplatz in ca. einer Gehminute Entfernung.

In diesem Heft finden Sie eine Übersicht unserer geplanten Termine und weitere Informationen. (Stand bei Redaktionsschluss Ende 2025). Aktuelle Änderungen im Jahresverlauf oder auch mögliche neu dazu kommende Angebote veröffentlichen wir auf unserer Homepage, in sozialen Medien und in der aktuellen Presse. Wir bitten grundsätzlich immer um Ihre Anmeldung, um gut planen zu können.

Angebot	Kurzbeschreibung	Datum / Intervall	Seiten
SternenEltern	mtl. in Borken & Dorsten		4-5
Jahresseminar	mtl. donnerstags	02/2026 - 01/2027	6-7
Kreatives			
Schreibwerkstatt	kreative Textgestaltung	27. Januar	8
Schreibwerkstatt	inhaltliches Schreiben	10 November	8
Bilder	Album gestalten	1. & 25. September	9
Handwerk	Herzworkshop/Kintsugi	24 Oktober	10
Keramik	Keramik gestalten	9 März	11
Austausch mit anderen			
Offene Runde	Gesprächsabende für Trauernde allgemein	quartalsweise	12-13
Selbsthilfegruppe	für Trauer nach Suizid	monatlich, voraussichtlich ab März 2026	12-13
Großeltern	Trauer um Enkelkinder	April & November, in Planung	14
Aromatherapie	Unterstützung in der Trauer	24 Februar	15
Entspannung	Achtsamkeit und Klänge Zur Ruhe kommen: Traumreise	7 Mai 28 April	16 17
Trauerwandern	In Bewegung kommen	quartalsweise	18
Floristik	Basteln von Gestecken für Gräber oder Zuhause	in Planung	19
Kinder und Jugendliche	Kletterwald-Nachmittag Keramikmalwerkstatt Fahrradtour	11 Juli 4 September 13 April	21 22 23
Fortbildung Trauerbegleitung	je 1 Modul im März April, Juni, Oktober	siehe Seiten	24-25
Vorträge und Schulungen	Vorträge zu versch. Themen Trauer am Arbeitsplatz Inhouseseminar	individuell buchbar individuell buchbar	26 27

Die Gruppenangebote werden geleitet von Trauerbegleiterinnen und Trauer-begleitern, die sich zu diesem Thema fortgebildet haben. Wir versuchen, unsere Angebote für die Trauernden so günstig wie möglich anzubieten, aber da uns für Personal, Räumlichkeiten und Material deutliche Kosten entstehen, bitten wir zusätzlich um Spenden oder auch die Unterstützung durch eine Mitgliedschaft, wenn Ihnen das möglich ist.

SternenEltern Borken und SternenKinder Dorsten

Auf einen Schlag ist alles anders!

Die Welt steht still und Ihr Verlust wiegt schwer: Sie trauern als Mutter oder Vater um ein Sternenkind.

In unseren Selbsthilfegruppen bieten wir Ihnen einen Ort zum Austausch, zum Verstandene-werden und zum Erinnern an die Kinder. Unsere beiden Selbsthilfegruppen werden geleitet von ebenfalls betroffenen Eltern.

Überblick.

Kurzbeschreibung

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Eltern von Sternenkindern, also Kindern, die während der Schwangerschaft oder auch vor, während oder nach der Geburt verstorben sind.

Die Treffen werden angeleitet und begleitet von selbstbetroffenen und ausgebildeten Trauerbegleitern.

Termine, Ort

Einmal im Monat an einem Mittwoch findet das Treffen in Borken statt, Pröbstinger Allee 23 und einmal im Monat montags im Cornelia-Funke-Baumhaus in Dorsten, jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr.

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Kosten

Das Angebot ist für die Teilnehmer kostenfrei, wir freuen uns jedoch über Spenden oder eine Fördermitgliedschaft in unserem Verein, um die Gruppen auch langfristig durchführen zu können.

Informationen und Anmeldung

tel. 0171 8325 956
mail. info@trauer-halt.de



Schritt für Schritt auf dem Weg durch die Trauer

Jahresseminar für Trauernde Februar 2026 bis Januar 2027

Schon ein Jahr – erst ein Jahr?

Zeit ist für Trauernde oft ein schwieriger Begriff, manchmal scheint sie still zu stehen, ein anderes Mal wird einem vielleicht von außen vermittelt, „es sei doch nun schon so lange her, es müsse doch mal gut sein...“

Dann kommen auch noch die schmerzhaften Gedenk- und Feiertage im Jahresverlauf dazu, die irgendwie überstanden werden müssen.

Wir möchten Trauernden den geschützten Raum einer festen Gruppe bieten, um sich über die Dauer eines Jahres mit dem eigenen Trauerweg auseinanderzusetzen und sich mit anderen auszutauschen.

**„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.“**

Aristoteles

Überblick.

Kurzbeschreibung

Wir möchten Trauernden den geschützten Raum einer festen Gruppe bieten, um sich über die Dauer eines Jahres mit dem eigenen Trauerweg auseinanderzusetzen und sich mit anderen auszutauschen.

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Erwachsene, die eine geliebte nahe Person verloren haben. Wer wie verstorben ist oder wie lange das her ist, spielt für die Teilnahme keine Rolle; in einem Vorgespräch können wichtige Fragen geklärt werden.

Die beiden Trauerbegleiterinnen Judith Kolschen und Sabine Kreuzberg leiten dieses Seminar und setzen dabei auch kreative Methoden ein.

Termine

5.2.; 5.3.; 16.4.; 7.5.; 11.6.; 2.7.; 3.9.; 8.10.; 5.11.; 3.12.;
(Januartermin 27 folgt später)

Ort

Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Kosten

180,00 € pro Person. (Wenn Ihnen das momentan finanziell nicht möglich ist, sprechen Sie uns an, wir finden eine Lösung.)

Informationen und Anmeldung

Judith Kolschen,
tel. 0179 672 65 90

Kreatives Gestalten von Texten

Manchmal drückt sich in Sprüchen, Zitaten oder Gedichten aus, was uns tief bewegt. Oder wir schreiben selbst etwas auf kreative Weise auf, weil wir es festhalten wollen. Bei diesem Angebot für Trauernde kann Handlettering und Kalligrafie ausprobiert werden: Kleine Mini-Leinwände, Karten oder schönes Papier bilden die Grundlage; es darf darauf mit Farben experimentiert und natürlich mit Stift, Füller oder Feder geschrieben werden. Austausch untereinander ist dabei genauso möglich wie das stille „Für-sich-Sein“ gut tun darf. Anleitung und Ideen gibt Sabine Kremer; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Lust auf Ausdruck mit Worten, Papier, Stift und Farbe.

Termin: Dienstag, 27.11.26, 18.00 – 20.30h

Ort: Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Anmeldung: info@trauer-halt.de; 0179 672 6590

Kosten: 15,00 €

Von der Seele geschrieben

Was Eindruck macht, braucht Ausdruck: Dieser Workshop richtet sich an Trauernde, die gern über das Schreiben ihre Gedanken sortieren und den Gefühlen Ausdruck verleihen möchten. Mit Stift und Papier oder auch vor dem eigenen mitgebrachten Rechner verlagert sich Chaos im Kopf auf eine sichtbare Oberfläche. In diesem Seminar gibt die Kalligrafin und Trauerbegleiterin Chris Knabenschuh Schreibimpulse, die helfen können, Worte zu finden für Unsagbares, Unbeschreibliches, das mit dem Tod eines lieben Menschen im Leben Einzug gefunden hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte Lieblingsstifte und Papier oder Notebook mitbringen.

Termin: Dienstag, 10.11.26, 18.00 – 20.30h

Ort: Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Kosten: 15,00 €

Anmeldung: info@trauer-halt.de; 0179 672 6590

Kreativ-Kurs für ein Fotoalbum / Erinnerungsbuch

In diesem Workshop wollen wir individuelle Alben oder Bücher selbst herstellen. In einer kleinen Runde (max. 10 TeilnehmerInnen) können die Hände sich bewegen und das Herz darf leichter werden.

Persönliche Fotos, Geschichten, Texte oder kleine Gegenstände können genutzt werden, um Momente festzuhalten, die uns der oder die Verstorbene beschert hat. Auf diese Weise entsteht ein ganz persönliches Erinnerungsalbum.

Es gibt ein erstes Info-Treffen, um sich inspirieren zu lassen, beim zweiten Treffen wird das Album erstellt. Material zur Herstellung kann erworben werden, der Workshop wird von Jenni Pauli fachgerecht angeleitet (siehe paulinespapier.de).

Termine:

Info-Abend und Ideensammlung: Di, 1.9. 18.00 - 20.00h;

Durchführung und Album gestalten: Fr, 25.9. 16.00-20-00h

Ort: Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Kosten: 20,00 € Teilnahmegebühr, Material je nach Verbrauch

Infos und Anmeldung: info@trauer-halt.de oder 0179 672 6590

Herz-Workshop (Kintsugi-Technik)

Herzlich Willkommen zu einer sehr besonderen Kreativzeit für Trauernde: Der Herz-Workshop bietet die Möglichkeit, sich auf kreative Weise mit der Trauererfahrung auseinanderzusetzten.

„Es bricht mir das Herz“, das „Broken-Heart-Syndrom“, „Herzschmerz“: Das Herz wird schon immer in Verbindung mit starken Gefühlen gebracht und tatsächlich berichten Trauernde häufig davon, dass sie den Schmerz über einen Verlust im / am eigenen Herzen spüren können, auch körperlich.

Wir laden Trauernde zu einer angeleiteten Intervention ein, die auf japanischen Lebensphilosophien im Umgang mit Brüchen und der heilenden Wirkung kreativen Schaffens beruht („Kintsugi“). Dabei werden wir uns mit Tonherzen beschäftigen, die wir bearbeiten und die nachher mit nach Hause genommen werden dürfen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig; die Kunsttherapeutin Dannica Litzen leitet zusammen mit einer Trauerbegleiterin vom Verein TrauerHalt eV durch den Nachmittag.

Kosten: 25,00 € pro Person, inkl. Material.

Datum: Samstag, 24. Oktober 2026

Uhrzeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Infos und Anmeldung: info@trauer-halt.de; 0179 672 6590

Keramik bemalen im Malstudio Farbenstolz

Die Keramikmalwerkstatt Farbenstolz ist ein Ort, an dem man in angenehmer Atmosphäre Keramikröhlinge bemalen kann. Schnell sind dabei Alltag, Stress und Hektik vergessen. www.farbenstolz.de

Wir bieten Trauernden hier die Möglichkeit, ihrer Trauer kreativ zu begegnen. Das Studio öffnet an dem Tag nur für uns und in dieser geschützten Runde können sich Gespräche entwickeln, aber es darf auch jeder in Ruhe für sich arbeiten.

Es können dabei unterschiedliche Stücke bemalt werden, auch speziell zur Erinnerung an die verstorbene Person wie beispielsweise Gedenkkacheln oder kleine Schatzdosen.

Dieses Angebot gibt es einmal für Erwachsene und einmal für Kinder (8-18 Jahre).

Termin Erwachsene: 9.3.26, 18.00 – 21.00h

Kosten: Die Materialkosten sind selbst zu tragen; eine Seminargebühr wird nicht erhoben.

Infos und Anmeldung: info@trauer-halt.de; 0179 672 6590

Gesprächs- Abende

... weil Reden hilft.



Offene Gesprächsabende

Weil Reden hilft bieten wir auch in 2026 einmal in jedem Quartal einen offenen Gesprächsabend für Trauernde an. Eingeladen sind alle Menschen ab 18 Jahren, die den Verlust eines nahen Menschen erlitten haben, ob das nun erst vor Kurzem war oder schon länger her ist.

Treffen für Trauernde nach Suizid

Ein Suizid erschüttert tief; fast immer bleiben viele Fragen, Zweifel, stark belastende Eindrücke und widersprüchliche Gefühle bei den Menschen im nahen Umfeld zurück. Die Selbsthilfegruppe möchte einen geschützten Raum bieten, um sich mit der eigenen Situation und den damit verbundenen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Sie bietet Gelegenheit für den Austausch mit anderen Betroffenen und das Erleben von Getragen-Sein in einer vertrauten Gruppe.

Offene Gesprächsabende

Trauerbegleiterinnen leiten diese Gesprächsrunden und bringen zu jeweils verschiedenen Themen kurze Impulse mit. Alles, was gerade aktuell sehr bewegt, darf natürlich auch besprochen werden.

Termine Mittwochs, 4.2.; 17.6.; 26.8.; 4.11.
Uhrzeit: 18.30 - 20.30h

Ort Pröbstinger Allee 23, Borken

Kosten Es fallen keine festgelegten Kosten an, wir bitten jedoch um eine Spende.

Offene Treffen für Trauernde nach Suizid

Dieses Angebot einer Selbsthilfegruppe nach Suizid ist konkret in Planung und wird voraussichtlich im März 2026 starten, jeweils am ersten Mittwoch im Monat ist der Termin.

Treffpunkt ist in 46348 Raesfeld-Erle, Osterholten 3.

Wir bitten Interessierte um eine vorherige **Kontaktaufnahme** unter info@trauer-halt.de oder 0179 672 6590.

Angebot für Großeltern, die um ein Enkelkind trauern

Wenn ein Kind stirbt, ist das eine tiefe Erschütterung für das ganze nahe Umfeld.

Eltern und Geschwister stehen da oft im Mittelpunkt; betroffene Großeltern des Kindes stellen ihre eigene Trauer mitunter zurück, um eine Stütze in der Familie sein zu können.

Das hat einen Sinn und ist wichtig, aber wo bleibt Raum für die Trauer von Oma und Opa um ihr Enkelkind?

Wir möchten diesen Raum bieten und planen dafür zwei Termine im April und November 2026. Zwei selbst betroffene Trauerbegleiterinnen werden die Abende leiten.

Es können auch Großmütter und -väter kommen, bei denen der Verlust schon länger zurück liegt, auch das Alter der Kinder spielt keine Rolle.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns, genaue Daten werden noch bekannt gegeben unter www.trauer-halt.de und in der örtlichen Presse.

Einzelgespräche sind ebenfalls möglich, dafür bitte Kontaktaufnahme zunächst über unser TrauerHalt-Handy: 0179 672 6590.

Aromatherapie als Unterstützung in der Trauer

Wenn wir trauern, dann geschieht das immer auch auf der körperlichen Ebene. Das bedeutet gleichzeitig: Tun wir unserem Körper etwas Gutes, hat das positive Auswirkungen auf die Seele.

Der Geruchssinn ist dabei nicht zu unterschätzen; viele Trauernde erinnern sich zum Beispiel sofort an einen Menschen, den sie verloren haben, wenn sie das Lieblingsparfum von ihm zufällig irgendwo riechen.

Elisabeth Wienecke, Wellness Expertin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, wird an diesem Abend die Aromatherapie vorstellen. Sie gibt Anregungen, wie Trauernde Düfte und Aromen nutzen können, um sich besser entspannen zu können oder auch um nach dem langen, dunklen Winter die Stimmung positiv zu beeinflussen.

Es gibt Tipps zur Anwendung und die Möglichkeit, Fragen dazu zu stellen; außerdem darf einiges an dem Abend ausprobiert und eine kleine Probe mitgenommen werden.

Termin: 24. Februar 2026

Uhrzeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Kostenbeitrag: 25,00 €

Anmeldung: info@trauer-halt.de oder 0179 672 6590

Entspannung für Trauernde: Übungen zu Achtsamkeit und beruhigende Klänge

Trauer drückt sich oft auch durch körperliche Beschwerden wie z.B. Verspannungen, Gereiztheit, Schlafstörungen aus.

Atemübungen, Achtsamkeit für den eigenen Körper, sanfte Bewegung und die Schwingungen von besonderen Klangschalen wirken sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

Christina Lanfer (www.tinaholistica.com) schafft in ihrer Arbeit Räume, in denen man das erleben kann. Sie bietet in Zusammenarbeit mit TrauerHalt e.V. drei Stunden Auszeit an, um zur Ruhe zu kommen, ein besonderes Event in gemütlicher Umgebung, zu dem wir herzlich einladen!

Für drei Stunden wird ein Teilnehmerbeitrag von 60,00 € erhoben. Matten, Kissen und Decken sind vor Ort, mitzubringen ist alles, was Sie sonst zum Wohlfühlen brauchen.

Termin: Donnerstag, 7.5.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Uhrzeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Velen (Raum mit genauer Adresse stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.)

Kostenbeitrag: 60,00 €

Anmeldung: info@trauer-halt.de oder 0179 672 6590

Entspannungsabend für Trauernde

Trauernde spüren es schnell: Der Körper trauert mit.

Grübeln führt zu Kopfschmerzen, man ist müde und erschöpft und es kommt häufig auch zu innerlicher Unruhe und Konzentrations- oder Schlafstörungen. Viele Trauernde kennen diese und noch andere Auswirkungen, die ein schwerer Verlust bei ihnen auslöst.

An diesem Abend gibt es die Gelegenheit, sich bewusst einmal Zeit für Entspannung zu nehmen. Im geschützten Raum und unter Anleitung der Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Marita Brüggemann wollen wir zur Ruhe kommen und uns auf eine kleine „Traumreise“ begeben.

Der Fokus liegt an diesem Abend auf Entspannung, es darf sich aber im Anschluss auch noch ein wenig ausgetauscht werden.

Bitte bringen Sie sich mit, was Sie zum Wohlfühlen brauchen, eine Decke oder dicke Socken; wenn vorhanden, gern eine Matte zum Liegen und / oder ein kleines Kissen, es sind aber auch Matten vor Ort.

Termin: Dienstag, 28.4.26, 19.00 – 21.00h

Ort: Vereinsraum Osterholten 3, 46348 Raesfeld-Erle, 1. OG

Kostenbeitrag: 10,00 €

Anmeldung: info@trauer-halt.de oder 0179 672 6590

In Bewegung kommen: Wanderungen für Menschen in Trauer

Der Weg durch die Trauer ähnelt einer Wanderung: Es gibt Höhen und Tiefen, beschwerliche Steigungen und auch einfache Abschnitte, schöne Aussichten wechseln sich ab mit dunklen Abschnitten. Manche Strecken geht man mühelos allein, für andere braucht es einen Begleiter.

Mit diesen Gedanken und in Anlehnung an die Jahreszeiten machen sich die Trauerbegleiterinnen Monika Hellmann und Bärbel Brüggemann gemeinsam mit trauernden Menschen auf den Weg durch die Natur. Unterwegs bieten Impulse Raum für Gedanken, Gespräche oder auch Schweigen.

Die Wanderung am Borkener Fliegerberg dauert ca. 3 - 4 Stunden und ist ca. 4-5 km lang (außer im Dezember, da sind es ca. 2 Stunden).

Sie findet bei jedem Wetter statt, daher wären wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk passend, zudem Proviant für eine kleine Pause.
Bitte keine Haustiere / Hunde mitbringen.

Termine: 14.03., 06.06., 19.09., 12.12. 2026

Beginn: jeweils samstags, 14.00 Uhr.

Treffpunkt: Parkplatz „Forellenhof“ Borken- Gemen, Zum Homborn 13

Kosten: 10,00 € pro TeilnehmerIn.

Anmeldungen unter info@trauer-halt.de oder 0179 672 6590

Gestecke gestalten zum Gedenken, für Gräber oder zuhause

Der November hält einige Gedenktage bereit: Allerheiligen (1. November) und Allerseelen (2. November), sowie die stillen Feiertage Volkstrauertag (zweitletzter Sonntag vor dem Advent) und Totensonntag/Ewigkeitssonntag (letzter Sonntag vor dem Advent).

Für viele Trauernde gehört es im Vorfeld dazu, die Gräber auf den Friedhöfen herzurichten und zu schmücken.

Manche können dagegen gar nicht zum Friedhof gehen, sondern richten sich zuhause oder woanders einen Ort zum Gedenken ein.

Wir möchten Trauernden unter fachkundiger Anleitung einer Floristin die Möglichkeit geben, sich ein Gesteck nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

An dem Abend werden auch Trauerbegleiterinnen da sein, es muss nicht über die persönliche Trauer gesprochen werden, aber man darf sich gerne austauschen, wenn man möchte.

Termin: im Herbst, genaue Termine auf Anfrage

Anmeldungen: info@trauer-halt.de oder 0179 672 6590

Trauer von Kindern und Jugendlichen

Ein wichtiger Mensch stirbt - alles fühlt sich anders und fremd an, nichts ist mehr wie vorher.

Kinder und Jugendliche reagieren genauso individuell darauf wie Erwachsene, manchmal ziehen sie sich auch zurück und zeigen ihre Trauer nicht.

Halt geben die nächsten Menschen, die jedoch häufig selbst betroffen sind, dann kann es zusätzlich sinnvoll sein, Unterstützung durch Trauerbegleitung in Anspruch zu nehmen. Wir bieten in 2026 verschiedene Termine an für Kinder und Jugendliche.

Gemeinschaft mit anderen, denen es ähnlich geht; Erzählen und Verstanden-Werden; sich Bewegen oder Kreativ-Sein; traurig sein dürfen, aber genauso auch Spaß haben: Darum geht es dabei.

Nachmittag im Kletterwald

Wer oder was hält mich in meiner Trauer,
wenn ich das Gefühl habe zu fallen?

Wer oder was könnte mein Anker in der Trauer sein?

Wie geht es den anderen trauernden Kindern oder Jugendlichen?

An diesem Nachmittag ist Zeit zum Klettern und Toben, für
Kennenzulernen und Austausch und kleine
Leckereien stehen auch bereit.

Alter: 8 – 18 Jahre

Wann: 11.7.26

Uhrzeit: 10.00 – 16.00h

Wo: Kletterwald Borken, Pröbstinger Busch 16, 46325 Borken

Anmeldungen und nähere Infos: info@trauer-halt.de / 0179/ 672 6590.

Keramik bemalen im Malstudio Farbenstolz

An diesem Nachmittag öffnet das Keramikmalstudio für trauernde Kinder und Jugendliche. Es können dabei unterschiedliche Stücke bemalt werden, auch speziell zur Erinnerung an die verstorbene Person wie beispielsweise Gedenkkacheln oder kleine Schatzdosen.

Ein geladen sind Kinder und Jugendliche von 8 bis 18 Jahren und die Gruppe wird von TrauerbegleiterInnen angeleitet.

Termin: 13.4.26, 16.00 – 19.00h

Ort: Keramikmalstudio Farbenstolz, Heilig-Geist-Straße 22, 46325 Borken

Anmeldungen und nähere Infos: info@trauer-halt.de / 0179/ 672 6590.

Fahrradtour und gemütliches gemeinsames Abendessen

In der Natur unterwegs sein, sich Stress und Frust „abstrampeln“, gleichzeitig Spaß in einer Gemeinschaft mit anderen erleben, die mich verstehen: Wir machen uns mit trauernden Kindern / Jugendlichen auf den Weg mit den Fahrrädern.

So kann dieser Freitagnachmittag mit Bewegung, Austausch und Stärkung ein positiver Start ins Wochenende werden. Die Strecke von ca. 10 – 20 km passen wir dem Fahrvermögen der Kinder an und zum Abschluss gibt es ein gemütliches gemeinsames Abendessen.

Bitte eigenes Rad und Helm mitbringen sowie einen Rucksack mit Getränk für unterwegs.

Alter: 8 – 14 Jahre

Wann: 04.09.26

Uhrzeit: 15.30 – 19.30h

Wo: Treffpunkt Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken, dort können die Kinder und Jugendlichen auch wieder abgeholt werden.

Anmeldung und nähere Infos: info@trauer-halt.de / 0179/ 672 6590

Fortbildung Trauerbegleitung 2026

Dieses Angebot ist für Menschen, die bereits in Hospizdiensten, Pflege, sozialer Arbeit, im Bestattungswesen oder ähnlichen Berufsgruppen tätig sind und die Trauerbegleitung dort integrieren möchten oder Interessierte, die ehrenamtlich andere Trauerbegleitungsangebote unterstützen möchten.



0179 6726590

info@trauer-halt.de
trauer-halt.de

Teilnehmeranzahl mindestens 8, maximal 12 Personen.

Inhalte:

- Eigene Erfahrungen und Biografie, Selbstreflexion und Selbstfürsorge, Themen wie Übertragung und Abgrenzung
- Fachwissen über Verluste und Trauerprozesse, erschwerte Trauer, systemische Blickweise auf trauernde Familien
- Suizidalität und Krisenintervention
- Verschiedene Ansätze zur Trauerbegleitung und entsprechender Methodeneinsatz im Einzel- und Gruppenkontext, Setting, Abgrenzung zur Therapie
- Rituale und Spiritualität in der Trauerbegleitung
- Kommunikation und Gesprächsführung

Überblick.

Teilnahme- voraussetzungen

- Psychische Gesundheit
- Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, daher ist die Teilnahme am ersten Kurswochenende verpflichtend (Themenschwerpunkt Selbsterfahrung).
- Ein Vorgespräch mit der Gruppenleitung Judith Kolschen (sofern nicht bekannt)

Durchführung

Der Kurs beinhaltet ca. 72 Unterrichtseinheiten, es wird ein Anteil Eigenstudium erwartet und eine Einzel- oder Kleingruppenarbeit.

Es können Reflexionen von Begleitungen im Einzel- oder Gruppenkontext sein, das Erstellen eines Konzeptes für Trauerbegleitungsangebote in Gruppen und Ähnliches.

Judith Kolschen leitet den Kurs, es kommen noch weitere Referentinnen und Referenten zu verschiedenen Themen dazu.

Termine

Freitag, 13. März und Samstag, 14. März
Freitag, 17. April und Samstag, 18. April
Freitag, 26. Juni und Samstag, 27. Juni
Freitag, 9. Oktober und Samstag, 10. Oktober
Jeweils freitags 14.00 – 20.00 Uhr
samstags 9.00 – 19.00 Uhr

Kosten

900,00 € pro Teilnehmerin und Teilnehmer.

Inhouse Schulungen

Zusätzlich zu unseren festen und geplanten Terminen, die Sie in diesem Heft finden, bieten wir auch Inhouse-Schulungen für Unternehmen und Institutionen an. Nachfolgend sind einige Beispiele genannt.

Trauer und Trauma

Der Begriff "Trauma" fällt häufig im Zusammenhang mit schwierigen Todesfällen. Doch nicht jedes dramatische Ereignis führt zu einer posttraumatischen Belastungsstörung. Was sind die Risikofaktoren, was sind Anzeichen einer normalen bzw. erschweren Trauer und wann kann man von Trauma sprechen? Was können wir tun?

Kinder und Trauer

Ein Abend für Eltern oder andere Erwachsene, die sich fragen, wie man mit Kindern umgehen kann in Bezug auf Tod und Trauer. Nicht selten spiegeln Kinder die Ängste der Erwachsenen und häufig möchten Eltern ihre Kinder am liebsten vor allem Schmerzhaften schützen, wollen sie schonen. Was ist also hilfreich und welche Vorstellungen haben Kinder und Jugendliche zu diesem Thema Sterben und Trauer?

Umgang mit Krisen und Schatten

Wie gehen wir um mit Krisen, mit unseren Ängsten oder Schatten, nehmen wir uns selbst an, wie wir sind? Ein Abend zum Nachsinnen darüber „wie elend und wie großartig, wie traurig und wie komisch es ist, Mensch zu sein.“ So heißt es am Schluss in dem wunderbaren Buch „Ophelias Schattentheater“ von Michael Ende / Friedrich Hechelmann, das wir lesen und von deren leiser Helden wir einiges lernen können.

Im Anschluss an die Vorträge kann sich ein Austausch anschließen.

Kosten: auf Anfrage

Tagesseminar: Trauer am Arbeitsplatz

Zu dem wichtigen Thema Trauer am Arbeitsplatz bietet unsere Referentin Chris Knabenschuh (Bildungsreferentin und Trauerbegleiterin) Seminare für Firmen und Arbeitgeber an.

Zielgruppen: Führungskräfte oder Angestellte in Unternehmen

Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars:

- Trauerfälle am Arbeitsplatz
- Auswirkung von Trauer auf Betroffene
- Trauermodele
- Erschwerte Trauer
- Besonderheiten zur Trauer am Arbeitsplatz
- Worte finden

Warum ein solches Seminar ausgerechnet am Arbeitsplatz?

Die Auswirkungen der Trauer auf betroffene Menschen zu kennen, einen Einblick zu bekommen, wer zum Kreis der Betroffenen gehören kann, das Wissen um Trauerprozesse und deren Vielfalt führen zu mehr Sicherheit im Umgang mit Trauernden. Das wiederum wirkt sich am Arbeitsplatz positiv aus; sowohl für Angestellte, als auch für Führungskräfte, die eine Strategie zum Umgang mit Trauer in Ihrem Unternehmen entwickeln können.

Rahmenbedingungen

- Maximale Gruppengröße von 12 Teilnehmenden
- Schulung findet in den firmeneigenen Räumlichkeiten statt
- Terminvereinbarungen individuell nach Absprache

Kosten: auf Anfrage

TrauerHalt e.V.

Osterholten 3
46348 Raesfeld-Erle

Tel.: +49 179 672 65 90
Mail: info@trauer-halt.de

Dieses Jahresprogramm enthält Termine und Infos, die wir Ende 2025 zum Redaktionsschluss planen konnten. Änderungen vorbehalten. Sie finden die aktuellen Informationen oder eventuell nötige Änderungen hier:

www.trauer-halt.de

Noch ein Hinweis in eigener Sache.

Noch ein Hinweis in eigener Sache: Wir versuchen, die Kosten für Trauernde bei unseren Angeboten niedrig zu halten, leider arbeiten wir daher meistens für uns nicht kostendeckend.

Als gemeinnütziger Verein sind wir auf Mitgliedsbeiträge und Spenden angewiesen. Menschen, die unseren Wert sehen und einen finanziellen Beitrag leisten, helfen dabei, unsere Arbeit weiter auszubauen und Trauernden eine Haltestelle zu bieten.

Wir freuen uns gleichermaßen über neue Mitglieder in unserem Verein, Einzelspenden sowie Firmen-Sponsorings und sagen „Danke“.

Sparkasse Westmünsterland

IBAN: DE 56 4015 4530 0050 5801 82

BIC: WELADE3W

Volksbank Raesfeld und Erle eG

IBAN: DE 34 4286 2451 0219 4929 00

BIC: GENODEM1RAE



Vielen Dank! Ihr Team vom TrauerHalt e.V.