

„Auf die Ebbe folgt die Flut – auf die Leere folgt die Fülle. Das ist unsere Hoffnung: auf den Tod folgt das Leben.“

2025



Ökumenische Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr



*Jeder Mensch trägt Narben mit sich,
die er im Laufe des Lebens und Liebens
erlitten hat. Sie sind der Preis für all das
Gute, das wir geschenkt bekommen
haben. Natürlich wird das Leben nach
dem Verlust eines geliebten Menschen
nicht mehr so sein wie vorher. Es wird
anders sein. Aber es kann eben auch
anders gut sein.“*

*(Mechthild Schroeter-Rupieper
aus: In deiner Trauer getragen)*

Inhalt

► Offene Angebote

NEU Ökumenisches Trauercafé für alle	4
Kinder-Trauergruppe mit Elterncafé	6
Gesprächsangebot für Hinterbliebene	7
ökumTrauBe TRIFFT FRIEDHOF	8
TrauerWEGE – Wanderungen für trauernde Männer	9
Informationen zur Trauer	10

► Kurse

„Trauer bewegt I“	12
„Trauer bewegt II“	13
TrauerNetzMülheim	14
Segenszeit 2025	15

Die **Kloster-Bücherei** hält ausgewählte, aktuelle Literatur für Trauernde und Begleitende jeden Alters für unterschiedliche Trauer-Situationen für Sie bereit. Kostenlose Ausleihe während der Öffnungszeiten:

Di: 09:00 – 12:00 Uhr u. 15:00 – 18:00 Uhr

Do: 15:00 – 18:00 Uhr

Sa: 16:30 – 18:30 Uhr

So: 10:30 – 13:00 Uhr

Anschrift: KÖB, Klosterstr. 55, 45481 Mülheim

Telefonnummer: 0208 – 466 94 48

Ökumenisches Trauercafé für alle

Wir laden Sie ein, über die eigene Trauer mit anderen Menschen in einem geschützten Raum zu sprechen. Wir begleiten Sie, um neues Vertrauen ins Leben zu finden.

NEU 2. Dienstag im Monat

Termine: 14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05.,
10.06., 08.07., 12.08., 09.09., 14.10.,
11.11., 09.12.2025

Uhrzeit: jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Clubraum im Haus am
Scharpenberg 1b
45468 Mülheim an der Ruhr

Letzter Montag im Monat

Termine: 27.01., 24.02., 31.03., 28.04., 26.05.,
30.06., 21.07.* ,25.08., 29.09., 27.10.,
24.11., 22.12.2025*

* *Ausweichtermine*

Uhrzeit: jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Ev. Gemeindehaus
Holunderstraße 5
45481 Mülheim an der Ruhr

Wir benötigen keine Anmeldungen, da das Trauercafé ein offenes Angebot ist. Kaffee, Tee und Wasser werden angeboten.

Spenden erbeten

Ihre Ansprechpartner:

► für die Termine am **2. Dienstag im Monat**



Delia Blömer

Trauerbegleiterin BVT, Mitglied BVT
Telefon: 0173 - 9 19 92 11



Dagmar Krapoth

Trauerbegleiterin BVT EA
Telefon: 0173 - 28 63 590



Bernd Heßler

Trauerbegleiter BVT
Telefon: 0208 - 30 16 98 35

► für die Termine am **letzten Montag im Monat**



Christoph Pfeiffer

Pfarrer
Telefon: 0208 - 43 90 92 74



Andela Canzler-Hiegemann

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Telefon: 0178 - 3 80 38 00

Kinder-Trauergruppe mit Elterncafé

In einer offenen Gruppe werden die Kinder (6-12 Jahre) durch eine Trauerbegleiterin mit kreativen und spielerischen Methoden angeleitet, sich mit ihrem Verlust und ihrer Trauer auseinanderzusetzen. Gleichzeitig können sich die Erwachsenen in einem separaten Raum über ihre eigenen Sorgen und Ängste austauschen; auch hier ist ein Trauerbegleiterin dabei, die die Gespräche unterstützt.

Termine: **letzter Freitag im Monat**

31.01., 21.02.*, 28.03., 23.05.*,
27.06., 29.08., 26.09., 31.10., 28.11.,
19.12.2025*

* *Ausweichtermine*

► **telefonische Anmeldung erforderlich**

Uhrzeit: jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr

Ort: Ev. Markusgemeinde
Springweg 10,
45473 Mülheim an der Ruhr

Gebühr: Spende erbeten

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Kerstin Altenrath

Familien-Trauerbegleiterin (Lavia),
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Mitglied BVT

Telefon: 0176 - 56 61 51 66



Bettina Griebenow

Kinder/Jugend-Trauerbegleiterin
BVT, Trauma-/ system. Familien-
beraterin

Telefon: 0208 - 71 65 3

Gesprächsangebot für Hinterbliebene

Wir möchten Hinterbliebene an dem Ort begleiten, wo ihre Verstorbenen ihre letzte Ruhe gefunden haben. Unser Treffen beginnt mit einer Andacht, in der wir für unsere Verstorbenen und auch für uns Lebende beten, Erinnerungen und unsere Trauer teilen. Gemeinsame Gespräche können Kraftquellen erschließen – hierzu laden wir alle herzlich ein.

Termine: 4. Freitag im Monat

17.01.*, 28.02., 28.03., 25.04., 30.05.*,
27.06., 25.07., 29.08.*, 26.09., 31.10.*,
28.11., 19.12.2025*

* *Ausweichtermine*

Uhrzeit: jeweils ab 15:00 Uhr

Ort: Auferstehungskirche Heilig Kreuz
Tiegelstr. 100,
45473 Mülheim an der Ruhr

Ihre Ansprechpartner:



Susanne Heimann

Gemeindereferentin

Telefon: 0208 - 94 05 96 66



Sven Ozera

Diakon

Telefon: 0157 - 53 12 30 07

Ziel ist es, den Menschen dort zu begegnen, wo sie mit ihrer Trauer und ihren Sorgen zu finden sind. Wir setzen damit ein Zeichen „den Kirchturm zu verlassen“.
Besucher:innen/Trauernde laden wir zum Gespräch ein.

Städt. Friedhof Speldorf

Termine: 1. **Mittwoch im Monat**
07.05., 04.06., 02.07., 06.08., 03.09.,
01.10., 01.11.2025 (Allerheiligen)

Uhrzeit: jeweils von 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Friedhofstr. 209
45478 Mülheim an der Ruhr

Kath. Friedhof Landsberger Straße

Termine: 3. **Mittwoch im Monat**
21.05., 18.06., 16.07., 20.08., 17.09.,
15.10., 01.11.2025 (Allerheiligen)

Uhrzeit: jeweils von 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Landsberger Straße 42
45481 Mülheim an der Ruhr

Ihre Ansprechpartner:



Rita Blank
Trauerbegleiterin BVT EA
Telefon: 0171 - 87 81 243



Bernd Heßler
Trauerbegleiter BVT
Telefon: 0208 - 30 16 98 35

TrauerWEGE – Wanderungen für trauernde Männer

Die Bewegung in der Natur kann als „Auszeit von der Trauer“ genutzt werden und/oder auch als „Kraftquelle“ dienen; beim Wandern kommt so mancher „Stein ins Rollen“. Gewandert wird bei jedem Wetter mit erfahrenen Trauerbegleitern – bitte Getränk mitbringen.

Termine: **letzter Mittwoch im Monat**
30.04., 28.05., 25.06., 30.07., 27.08.,
24.09., 29.10.2025
▶ **Anmeldung erforderlich**

Uhrzeit: jeweils von 17:30 – 19:30 Uhr

Ort: Treffpunkt wird vereinbart

Ihre Ansprechpartner:



Rita Blank
Trauerbegleiterin BVT EA
Telefon: 0171 - 87 81 243



Bernd Heßeler
Trauerbegleiter BVT
Telefon: 0208 - 30 16 98 35

Weitere Begleiter:

Martin Bader, Diakon

Andrea Schlüter, Gemeindefereferentin, Trauerbegleiterin BVT

Was ist Trauer?

Trauer ist die normale menschliche Reaktion auf einen Verlust. Die Trauer ist eine Fähigkeit des Menschen, um mit einem Verlust umzugehen. Die Art und das Ausmaß der Reaktionen, die konkreten Auswirkungen und Folgen für das Leben des Hinterbliebenen sind individuell. Trauer ist ein Prozess. Sie braucht vor allem Zeit und Geduld.

Warum trauert man?

Trauer um Menschen und Dinge, zu denen eine sinnerefüllte Beziehung bestand, hilft uns, uns mit dem Verlust auseinander zu setzen und diesen ins eigene Leben zu integrieren. Ein Trauerprozess kann auch dann in Gang gesetzt werden, wenn ich meinen Job verliere oder wenn eine Beziehung beendet wird – Trauer hilft uns dabei mit dieser Veränderung umzugehen und das Leben neu auszurichten.

Was passiert mit mir?

Trauer erfasst den Menschen ganz und hat Auswirkungen auf: Denken, Fühlen, Handeln, Verhalten und den Körper (in Form von körperlichen Reaktionen, wie z.B. Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Kloß im Hals, ...). Trauer bringt uns aus dem Gleichgewicht, kann uns ins Chaos stürzen.

Wann ist das vorbei?

Trauer ist nie ganz vorbei, aber sie wandelt und verändert sich. Verlust gehört nun zum eigenen Leben dazu – es wird immer wieder Tage und Momente geben, an denen dieser sehr präsent ist – mehrere Jahre intensive Beschäftigung mit dem Verlust und dessen Konsequenzen für das eigene Leben sind völlig normal; die Intensität verändert sich mit der Zeit; die Beziehung zum Verstorbenen verändert sich.

Bin ich verrückt? Wird es wieder normal?

Tatsächlich ist man „verrückt“ – im Sinne von „aus der inneren Balance gebracht“. Manche Menschen erleben eine extreme Heftigkeit und Intensität, sowie eine große Vielfalt unterschiedlicher Gefühle und Reaktionen, die man so noch nie erlebt hat. Dadurch fühlt man sich selbst fremd und deshalb haben manche Menschen Angst verrückt zu werden. Das geht vorbei. Eindruck braucht Ausdruck: Trauer verläuft in Wellen. Es gibt schlechte und weniger schlechte Tage, aber auch gute Momente.

Gibt es richtiges und falsches Trauern?

Nein. Es gibt kein richtig und kein falsch. Sehr hartnäckig hält sich die Annahme, dass man falsch trauert, wenn man beispielsweise nicht ordnungsgemäß weint. Das stimmt nicht. Jeder Mensch reagiert anders und braucht etwas anderes. Alles was hilft, um weiterzumachen, ist gut: Was tut Ihnen jetzt gut? Das kann morgen etwas anderes sein...

Kann ich etwas falsch machen?

Nein, Sie können nichts falsch machen. Alles was Ihnen jetzt hilft, ist genau das Richtige für Sie an diesem Tag, um den Alltag zu bewältigen. Manche Menschen gehen wieder zur Arbeit, zur Schule oder zur Uni, weil es sie ablenkt oder weil es einfach sein muss – für manche Menschen ist das keine Option. Übrigens: Unsicherheit ist auch vollkommen normal und wenn Sie Unterstützung brauchen, können Sie sich gerne an die *Ökumenische Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr* wenden.

Wie lange soll ich trauern?

Wenn man die aktuelle Trauerforschung zu Rate zieht, dann gibt es für Trauer kein Ende, denn es ist gesund und normal eine Verbindung zum Verstorbenen aufrecht zu erhalten. Das früher so häufig geforderte Loslassen ist überholt. Aber das beantwortet Ihre Frage wahrscheinlich nur zum Teil. Der heftige allumfassende Schmerz klingt tatsächlich irgendwann ab – wann genau ist schwer zu sagen, denn das ist sehr individuell.

(Quelle: *Via/Malteser*)

„Trauer bewegt I“

Sie möchten sich aktiv mit Ihrer Trauer auseinandersetzen, die Trauer annehmen und diese in ihr Leben integrieren? Wir bieten Ihnen an sechs Abenden die Teilnahme in einer festen Gruppe (Termine abgestimmt).

Termine: **1. Gruppe (2. Donnerstag im Monat)**
09.01., 13.02., 13.03., 10.04., 08.05.,
12.06.2025

► **Anmeldung** bis 03.01.2025

2. Gruppe (2. Donnerstag im Monat)
10.07., 14.08., 11.09., 09.10., 13.11.,
11.12.2025

► **Anmeldung** bis 04.07.2025

Uhrzeit: jeweils von 17:30 – 19:45 Uhr (18 UE)

Ort: Ev. Gemeindehaus
Holunderstraße 5
45481 Mülheim an der Ruhr

Gebühr: pro Halbjahr 98 €

Ihre Ansprechpartner:



Delia Blömer
Trauerbegleiterin BVT, Mitglied BVT
Telefon: 0173 - 9 19 92 11



Bernd Heßeler
Trauerbegleiter BVT
Telefon: 0208 - 30 16 98 35



Dagmar Krapoth
Trauerbegleiterin BVT EA
Telefon: 0173 - 28 63 590

„Trauer bewegt II“

Wie sieht mein Leben ohne Dich aus? Wir denken groß, quer, laut und leise. Wie bereits im ersten Kurs, begleiten wir Sie gerne auf Ihrem veränderten Weg des Lebens (Termine abgestimmt).

Termine: **1. Gruppe (4. Donnerstag im Monat)**
23.01., 27.02., 27.03., 24.04., 22.05.,
26.06.2025

► **Anmeldung** bis 17.01.2025

2. Gruppe (4. Donnerstag im Monat)
24.07., 28.08., 25.09., 23.10., 27.11.,
18.12.2025* (*Ausweichtermin)

► **Anmeldung** bis 18.07.2025

Uhrzeit: jeweils von 17:30 – 19:45 Uhr (18 UE)

Ort: Ev. Gemeindehaus
Holunderstraße 5
45481 Mülheim an der Ruhr

Gebühr: pro Halbjahr 98 €

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Delia Blömer
Trauerbegleiterin BVT, Mitglied BVT
Telefon: 0173 - 9 19 92 11



Kerstin Altenrath
Familien-Trauerbegleiterin (Lavia), Heil-
praktikerin für Psychotherapie, Mitglied
BVT | Telefon: 0176 - 56 61 51 66



Dagmar Krapoth
Trauerbegleiterin BVT EA
Telefon: 0173 - 28 63 590

TrauerNetzMülheim



Das TrauerNetzMülheim ist ein Zusammenschluss von gemeinnützigen und kommerziellen Anbietern in der Stadt Mülheim. Es möchte Trauernde unterstützen, sich die notwendige Aus-Zeit zu nehmen und eine geeignete Hilfe für die Trauerbegleitung in Ihrer Nähe zu finden. In unserem Faltblatt sind vielfältige Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu finden.

Weitere Informationen:
www.trauernetz-mh.de



Ihr Ansprechpartner:



Berthold Boenig
Koordinator, Krankenhauspfarrer
Telefon: 0208 - 30 54 28 72



© Fotolia.com - Tesic Ljubisa

Segenszeit 2025

*Gottesdienste mit Segnung und Salbung
für Menschen in Krankheit, Trauer und
anderem Kummer; anschließend Zeit
zur Begegnung.*

Die Gottesdienste werden zwei Mal jährlich, im Frühjahr und Herbst, an vier verschiedenen Orten unserer Stadt angeboten und werden vom **TrauerNetzMülheim** organisiert.

Weitere Informationen www.trauernetz-mh.de
Bitte achten Sie auf die Mitteilungen in den Kirchen,
auf den Internetseiten und der Presse.

Ihre Ansprechpartnerin:



Andrea Schlüter
Gemeindereferentin,
Trauerbegleiterin BVT,
Mitglied im BVT
Telefon: 0208 - 38 00 93

Ihre Spende

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die ehrenamtliche Arbeit der ökumenischen Trauerbegleitung!

Bankverbindungen:

Ev. Kirchengemeinden Broich-Saarn
IBAN: DE49 3506 0190 1011 1660 20
BIC: GENODED1DKD

Kath. Pfarrei St. Mariä Himmelfahrt
IBAN: DE77 3606 0295 0015 7300 13
BIC: GENODED1BBE

*Ihnen ein herzliches „vergelt’s Gott“
... gerne auch mit Spendenbescheinigung.*

Unsere Kooperationspartner:



Weitere Informationen:

Hier geht es zur
Internetseite von:



Hier geht es zur
Internetseite von:

