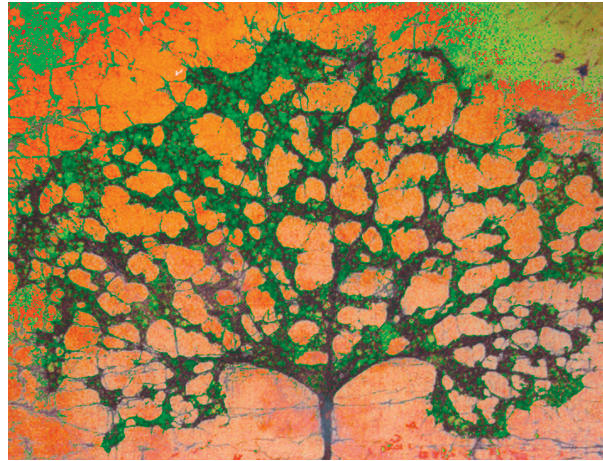




Gerne bieten wir Ihnen
Einzel- und
Familiengespräche an.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:
willemssen@caritas-pb.de



Was Sie wissen sollten

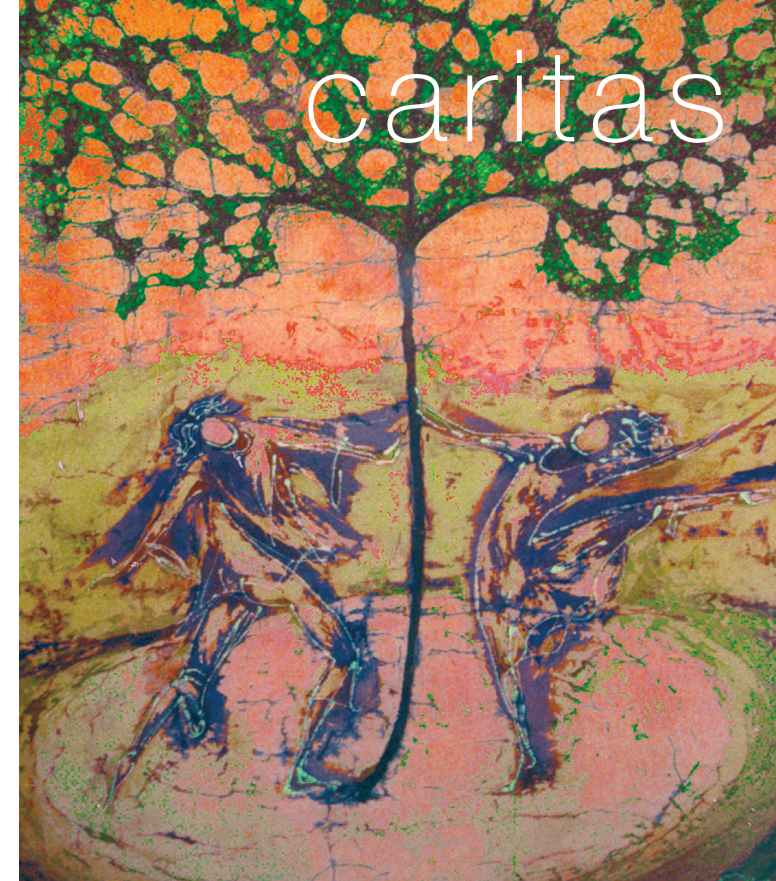
Die Grundsätze unserer Beratung sind
Schweigepflicht und Wahrung der **Anonymität**.
Die Lebens- und Trauerbegleitung findet
im Rahmen der Psychosozialen Beratung statt.
Der Beratungsdienst ist **kostenfrei**.

Lebens- und Trauerbegleitung

Caritasverband Paderborn e.V.
Lydia Willemssen
Kilianstraße 26, 33098 Paderborn
Tel. 05251/889-2133
willemssen@caritas-pb.de

Termine nach Absprache

Tel. 05251/889-1000



Vom Leben wieder berühren lassen

Lebens- und Trauerbegleitung
im Caritasverband Paderborn

Stand: 01-2026

GEMEINWOHL
ÖKONOMIE
Bilanzierendes Unternehmen

Caritasverband
Paderborn e.V.



Eine überwältigende Erkenntnis: Das Leben geht weiter.

Trauer ist mehr als der Schmerz

Der Tod eines geliebten Menschen, das Ende einer Liebe, ein verlorener Arbeitsplatz: Schock und Erstarrung sind immer die erste Reaktion. Die Zukunft scheint ein vermauertes Fenster zu sein.

Doch Trauer ist mehr als der Schmerz über den Verlust. Seelisch, geistig und körperlich durchleben Menschen, die trauern, eine Übergangszeit. Wer Trauer zulässt, mit ihr lebt, ihr einen Platz gibt, erlebt Veränderung.

Trauer ist auch, sich vom Leben wieder berühren zu lassen. Das Leben kommt zurück, neue Fähigkeiten und Lebensenergie. Es ist eine überwältigende Erkenntnis: Das Leben geht weiter.



caritas

Was bedeutet traurig sein?

Im Körper fühlt man sich schlecht.

Man fühlt sich einsam.

Man kann sich schlecht konzentrieren.

Man wird albern

oder manchmal auch wütend.

Man kann nicht mehr essen oder man isst ganz viel um sich zu trösten.

Es tut gut sich richtig auszuweinen.

Manchmal tickt man aus.

Was es bedeutet traurig zu sein:
Diesen Text schrieben Kinder der
Regenbogenkinder-Gruppe.

Trauerbegleitung: Ein Stück des Weges mitgehen

Trauer braucht einen geschützten Rahmen, ein Gegenüber, Begleitung und Bestätigung. Unterdrückte und verhinderte Trauer kann krank machen. Ziel der Lebens- und Trauerbegleitung

ist, das „Unfassbare“ in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren. So dass der geliebte Mensch einen „sicheren Ort“ erhält und der Verstorbene in lebendiger Erinnerung bleibt.