



## Das bieten wir an

Einzel- und Familiengespräche

Gruppenangebote:

- Gruppe für verwaiste Mütter
- Gruppe für verwaiste Väter
- Gruppe für trauernde Kinder (Regenbogengruppe)
- Gruppe für trauernde Jugendliche (Seelenvögelgruppe)
- Gruppe für Trauernde, die einen geliebten Menschen verloren haben
- Gruppe für trauernde Geschwister

Nähere Informationen erhalten Sie unter:  
willemsen@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 Willemsen  
Kilianstraße 26, 33098 Paderborn  
Tel. 05251/889-2133  
willemsen@caritas-pb.de

### Termine nach Absprache

Tel. 05251/889-1000



# Vom Leben wieder berühren lassen

Lebens- und Trauerbegleitung  
im Caritasverband Paderborn



Caritasverband Paderborn e.V.



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.



**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.