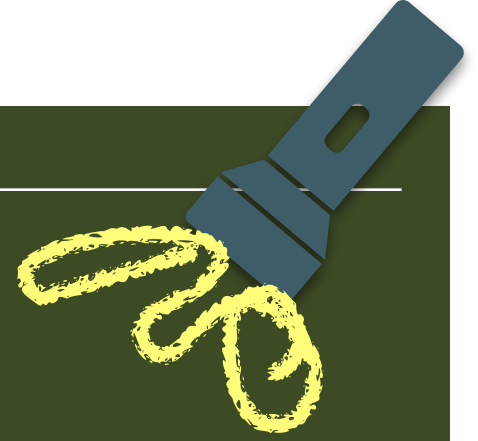


# Das Taschenlampen- Projekt



Innehalten

Aushalten

Halt geben

## Mein Steckbrief

Name Anka Stellmann

Baujahr 1969

Wohnhaft in Neuenkirchen

Ehrenamt Trauerbegleitung im Auftrag der ev.-ref. Kirche Neuenkirchen

Mailadresse [Anka.Stellmann@icloud.com](mailto:Anka.Stellmann@icloud.com)

1

**EINZELGESPRÄCHE**

ab sofort

2

**VERANSTALTUNGS-  
REIHE**

S. Gemeindebrief

3

**GRUPPENANGEBOT**

bei Bedarf



## ”Anka, was ist Trauerbegleitung?”

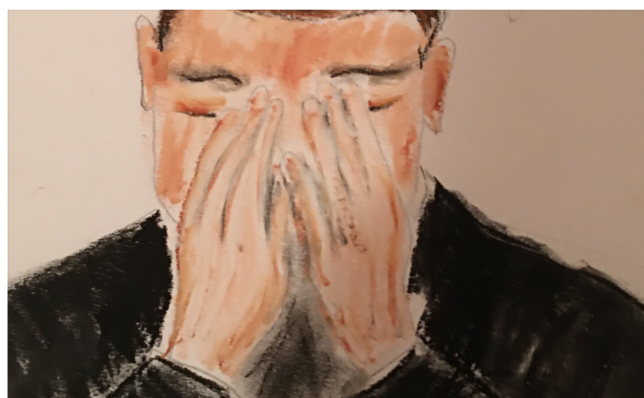
### Eine berechtigte Frage

Manche Wege brauchen Begleitung. Ein persönlicher Verlust kann dafür ein Anlass sein.

Wenn es gut läuft, haben wir Menschen an unserer Seite, die unsere Trauer über den Verlust mit uns aushalten und uns Halt geben. Sie begleiten uns in einer Phase, in der wir uns selber nicht mehr wiedererkennen und Zweifel haben, ob das, was wir fühlen, eigentlich normal ist. Es gibt auch Zeiten, in denen man die Familie und Freunde nicht mit seiner Trauer belasten möchte oder man das Gefühl hat, stecken zu bleiben bzw. eine sich ewig wiederholende Gefühlsachterbahn zu durchlaufen.

Eine Verabredung für ein Einzelgespräch mit mir kann dabei eine Verabredung mit der eigenen Trauer sein, für die dann Zeit und Raum vorhanden ist.

Seinen eigenen Weg finden, ist manchmal nicht ganz einfach. Traurig sein kann man alleine, aber ”gesund” trauern geht vermutlich nur im Austausch mit anderen.



## ”Geht das vorbei? Schaffe ich das? Werde ich wieder lachen können?”

Was tut mir gut? Was brauche ich jetzt? Die Antwort auf diese Fragen wird nicht immer gleich ausfallen.

Ein Ziel der Begleitung kann es sein, in das eigene, veränderte Leben zurückzufinden - und den Verstorbenen dabei an seiner Seite zu wissen.

Das Thema Tod mit der eigenen Taschenlampe zu beleuchten und in unser Leben zu integrieren, kann helfen, den ganz eigenen, persönlichen Weg zu finden.

Dabei an eurer Seite sein, das ist für mich Trauerbegleitung.

## KOSTENLOS. NICHT KONFESSIONSGBUNDEN

Der Kirchenrat Neuenkirchen hat meine Zertifizierung zur Trauerbegleiterin finanziert.

Er hat beschlossen, dass dieses Angebot kostenlos und NICHT an die Mitgliedschaft zur evangelisch - reformierten Kirchengemeinde gebunden ist.

Wer Interesse an einem Einzelgespräch hat, kann direkt mit mir Kontakt aufnehmen.

Auf Details zur geplanten Veranstaltungsreihe und einem Gruppenangebot wird rechtzeitig über den Gemeindebrief und die Homepage <https://neuenkirchen.reformiert.de> hingewiesen.

