

**Trauer
Verlust
Einsamkeit**

**Gemeinsam neue
Wege erkunden**



caritas



**Einsam - Gemeinsam
Zusammen durch
die Trauer**

**Caritasverband
Wuppertal / Solingen e.V.**



Raum für Trauer, Begegnung und neue Perspektiven

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, verändert sich vieles. Die Welt kann sich plötzlich fremd und still anfühlen, Gewohntes verliert seinen Halt und die eigenen Gefühle sind manchmal schwer in Worte zu fassen.

Unser Projekt geht ins zweite Jahr. Wie im vergangenen Jahr schaffen wir geschützte Räume, in denen Trauer sein darf – und zugleich Raum für das, was sich langsam neu entwickeln möchte.

Etwa einmal im Monat laden wir Sie zu besonderen Begegnungen ein. Unsere Angebote sind vielfältig: Wir trommeln, schreiben, gestalten mit Blumen, bewegen uns und probieren kreative Wege aus. Dabei geht es nicht darum, die Trauer hinter sich zu lassen oder etwas „leisten“ zu müssen. Es geht darum, innezuhalten, den eigenen Gefühlen Ausdruck zu geben und vielleicht neue Perspektiven zu entdecken.

Gemeinsam statt allein: In der Begegnung mit anderen Menschen, die ebenfalls einen Verlust erlebt haben, kann etwas entstehen, das trägt. Manchmal braucht es Worte, manchmal gemeinsames Tun und manchmal einfach die Gewissheit, nicht allein zu sein.

Wir laden Sie ein, mit dem zu kommen, was gerade da ist: mit Traurigkeit und Sehnsucht, mit Erinnerungen und Fragen, aber auch mit Neugier auf das, was Ihnen guttun könnte.

Vielleicht entsteht dabei ein Moment von Leichtigkeit. Vielleicht eine neue Idee. Vielleicht ein kleines Stück Zuversicht. Haben Sie Fragen oder Anregungen? Gerne nehmen wir uns für ein persönliches Gespräch mit Ihnen Zeit.

Sie müssen nicht wissen, wohin Ihr Weg führt. Kommen Sie einfach mit dem, was ist. Wir gehen ein Stück gemeinsam.

Burkhard Uhling-Preuß
Bettina Schönheit

Projektleitung

Januar

Veranstaltung

Trommeln für meine Trauer

Veranstaltungsort

„Kunsthaus“ in der Fleute 88
42389 Wuppertal-Langerfeld

Termin

Samstag, 23.01.2027

Uhrzeit

15:00 - 18:00 Uhr

Dozent

Thomas Bräutigam

max. Teilnehmerzahl

12

Musik spricht dort, wo Worte fehlen. – Hans Christian Andersen. Gerade in Zeiten der Trauer fehlen manchmal die Worte. Gefühle können überwältigend, widersprüchlich oder schwer auszudrücken sein. Die Trommel eröffnet einen anderen Weg: Mit Klang und Rhythmus können wir dem, was uns bewegt, Ausdruck verleihen – ganz ohne Worte.

Beim gemeinsamen Trommeln erleben wir, wie wohltuend es sein kann, sich dem eigenen Rhythmus anzuvertrauen, zuzuhören und den Klang im eigenen Körper wahrzunehmen. Die abwechselnde Nutzung beider Hände unterstützt dabei, zur Ruhe zu kommen, sich zu sammeln und ganz im Augenblick anzukommen.

Unter der einfühlsamen Anleitung von Thomas Bräutigam werden wir verschiedene Trommeln ausprobieren, gemeinsam lauschen und spüren. Dabei darf alles da sein, was uns begleitet: die wilde Wut ebenso wie die tiefe Traurigkeit, die Unruhe ebenso wie die zarte Zuversicht.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es geht nicht darum, „richtig“ zu trommeln, sondern darum, einen eigenen Ausdruck zu finden und sich im gemeinsamen Klang getragen zu fühlen.



Februar

Veranstaltung

Erinnerungen für meine Trauer

Veranstaltungsort

Hospizdienst Pustblume, Netzwerkcafé,
Blankstr. 41/Ecke Augustastraße | 42119 Wuppertal

Termin

Mittwoch, 03.02.2027 und 17.02.2027

Uhrzeit

jeweils 16:00 - 19:00 Uhr

Dozentinnen

Renate Materne und Gabi Weber

max. Teilnehmerzahl

12

Anmeldung über:

Hospizdienst „Die Pustblume“ 0202/4305124
hospizdienst@diakonie-wuppertal.de

Erinnerungen häkeln.

Aus T-Shirts und anderen elastischen Stoffen entsteht ein persönlicher Erinnerungsteppich oder ein Kissen. Wir schneiden, verbinden und häkeln – und geben vertrauten Kleidungsstücken eine neue Form.

Dabei entsteht Raum für Erinnerungen, Gespräche und das, was gerade da ist. Schritt für Schritt wächst etwas Neues, das mit dem Verstorbenen verbunden bleibt. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur ein wenig Zeit und Kleidung mit Erinnerungen.



März

Veranstaltung

Worte für meine Trauer

Veranstaltungsort

Schokoladen & Denkfabrik
Obergrünwalderstraße 8a | 42103 Wuppertal

Termin

Donnerstag, 11.03.2027

Uhrzeit

18:00 - 20:00 Uhr

Dozentin

Rita Herweg

max. Teilnehmerzahl

60

Lesung: „Die Stunden mit dir“

Gedanken und Empfindungen in lyrischer Form zu Abschied, Leben und Sterben, Trauer und Trost, Erinnerung.

Wenn ein Kind stirbt, scheint die Trauer bodenlos, der Trost hilflos, ist Erinnerung voller Sehnsucht. In ihren Gedichten spürt die Autorin dem Gefühl nach: Trauer ist das Glück, geliebt zu haben.

Einige Texte sind in ihrem Gedichtband „Abschied“ enthalten, andere sind für diese Lesung entstanden.

Musikalische Begleitung:
Sami Boukandoura, Gitarre



April

Veranstaltung	Farben für meine Trauer
Veranstaltungsort	Atelier Anke Büttner Bayreuther Str. 52a 42215 Wuppertal
Termin	Samstag, 17.04.2027
Uhrzeit	10:00 - 14:00 Uhr
Dozentin	Anke Büttner
max. Teilnehmerzahl	10

Farben für meine Trauer

Trauer lässt sich nicht immer in Worte fassen. Im Künstleratelier laden wir Sie ein, mit Farbe, Pinsel und Papier auf kreative Entdeckungsreise zu gehen und den eigenen Gefühlen auf eine ganz persönliche Weise Ausdruck zu verleihen.

Im Mittelpunkt stehen nicht künstlerisches Können oder ein perfektes Ergebnis, sondern die Freude am Gestalten, das Ausprobieren und der achtsame Umgang mit den eigenen Empfindungen. Farben, Formen und Bilder können neue Perspektiven eröffnen, Momente der Ruhe schenken und den kreativen Prozess als stärkende Erfahrung erlebbar machen.

Das Angebot richtet sich an trauernde Menschen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In einer wertschätzenden und geschützten Atmosphäre ist Raum für Kreativität, Begegnung und den eigenen Weg durch die Trauer.



Mai

Veranstaltung	Pfeil und Bogen für meine Trauer
Veranstaltungsort	InBo-Bogenschießen Obergrunewald 5 42477 Radevormwald
Termin	Samstag, 29.05.2027
Uhrzeit	11:00 - 14:00 Uhr
Dozent	Jens Schmäddecke
max. Teilnehmerzahl	10

Intuitives und traditionelles Bogenschießen – Kraft, Ruhe und neue Perspektiven

Trauer kann vieles aus dem Gleichgewicht bringen. Beim intuitiven und traditionellen Bogenschießen verbinden sich Ruhe, Konzentration, Körpergefühl und kontrolliertes Loslassen miteinander. Diese Kombination kann in emotional belastenden Lebensphasen wie Trauer als stabilisierender Gegenpol erlebt werden.

Das Bogenschießen kann auch ein Spiegel der Seele sein, die Teilnehmenden erleben die Wirkung der Konzentrationsbündelung und die geistige Entspannung, wenn der Pfeil von der Sehne schnell. Schnell stellt sich ein „Aha-Erlebnis“ bei den Teilnehmenden ein.

Die Veranstaltung findet auf der schönen großen „Bogenwiese“ in Radevormwald statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist didaktisch so aufgebaut, dass alle schnell einen Einstieg finden und den Spaß am Bogenschießen in seiner ganzen Fülle erfahren können. Bögen und Ausrüstung werden gestellt.



Juni

Veranstaltung	Kräuter für meine Trauer
Veranstaltungsort	Station Natur und Umwelt e. V. Jägerhofstraße 229 42349 Wuppertal
Termin	Dienstag, 22.06.2027
Uhrzeit	17:00 - 20:00 Uhr
Dozentin	Susanne Schönneis
max. Teilnehmerzahl	15

Kräuter für meine Trauer

Zur Sommersonnenwende bieten wir eine Kräuterführung in der Station Natur und Umwelt an, mit anschließender Herstellung eines Pflanzenwassers und individueller Füllung eines Duftsäckchens.

Kräuter können in Zeiten der Trauer eine sanfte Unterstützung sein. Ihr Duft, ihre Aromen und ihre wohltuenden Eigenschaften laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und bewusste Momente der Selbstfürsorge zu schaffen.

Pflanzen wie z. B. Lavendel, Melisse oder Rose können dabei helfen, Entspannung und Geborgenheit zu fördern. Sie ersetzen keine Trauerarbeit, können aber als liebevolles Ritual Trost schenken und den Weg durch die Trauer achtsam begleiten.



Juni/Juli

Veranstaltung	Abwechslung für meine Trauer
Veranstaltungsort	Vereinsgelände VSTV Zur Waldkampfbahn 100 Wuppertal Vohwinkel
Termin	Donnerstag, 17.06.2027 und 15.07.2027
Uhrzeit	17:00 - 18:30 Uhr
Dozent	Michael Teufel
max. Teilnehmerzahl	12

Anmeldung über:

Hospizdienst „Die Pustebblume“ | 0202/4305124
hospizdienst@diakonie-wuppertal.de

„Schnupperkurs“ Boule für Trauernde:

In Zeiten der Trauer findet man manchmal nur schwer den Weg nach draußen an die frische Luft und unter andere Menschen.

In dem Kurs vermitteln wir Ihnen die Grundlagen dieses französischen Volkssports. Sie werden gemeinsam ins Spielen kommen, Zeiten der Ruhe, Anspannung, Erholung, Zeit der Freude und Zeit der Trauer erleben. Boulekugeln sind ausreichend vorhanden.



Juli

Veranstaltung	Schritte mit meiner Trauer
Veranstaltungsort	Die Natur - Treffpunkt: Restaurant-Parkplatz „Kleine Schweiz“ Wimmersberger Str. 125 42553 Velbert-Tönisheide
Termin	Sonntag, 11.07.2027
Uhrzeit	12:00 - 15:00 Uhr
Dozent	Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der Caritas
max. Teilnehmerzahl	25

Gemeinsam losgehen - Schritt für Schritt, inmitten von Natur und an der frischen Luft.

Unsere ca. zweistündige geführte Wanderung mit Trauerbegleiter*innen lädt Sie dazu ein, Ihren eigenen Trauerweg zu erkunden. Denn Trauerwege sind Lebenswege. Wenn die Gefühle Sie überwältigen kann eine Wanderung in der Natur Ihnen helfen, wieder zur Ruhe zu kommen – Schritt für Schritt und in dem eigenen Tempo.

Unterstützt durch Impulse können sich innerlich neue Wege öffnen - zu sich selbst, und ins Leben. Kommen Sie mit, egal wo Sie auf Ihrem Trauerweg gerade stehen. Nach Beendigung der Runde kehren wir zum gemütlichen Beisammensein im Restaurant ein. Bei starkem Regen fällt die Wanderung aus.



August

Veranstaltung	Aufmerksamkeit in meiner Trauer
Veranstaltungsort	Hospizdienst Pustebume, Netzwerkcafé, Blankstr. 41/Ecke Augustastraße 42119 Wuppertal
Termin	Sonntag, 01.08.2027 Kennenlernetreffen Samstag, 07.08.2027 Gemeinsamer Abschluss
Uhrzeit	jeweils 11:00 - 14:00 Uhr
Dozentinnen	Renate Materne und Claudia Ellmer
max. Teilnehmerzahl	12

Anmeldung über:
Hospizdienst „Die Pustebume“ | 0202/4305124
hospizdienst@diakonie-wuppertal.de

Mit Achtsamkeit und Kamera (Handy reicht aus) die Trauer erkunden und sich selbst begegnen. Durch die Fotografie können Sie zu Achtsamkeit und zu den eigenen Gefühlen finden. Im bewussten Sehen und Fotografieren entsteht Raum, um im Hier und Jetzt zu sein - ohne jede Bewertung. Wir entdecken kleine Momente, beobachten, fühlen, schauen... und halten diese fest.

Eine Woche, 5 Impulse, 5 Fotoaufgaben - mit Austausch und Begleitung. Start ist am 01.08.27 mit einem Kennenlernetreffen 11:00 - 14:00 Uhr im Netzwerkcafé des Hospizdienstes Pustebume, Blankstr. 41, Wuppertal



September

Veranstaltung	Alle Gefühle in meiner Trauer
Veranstaltungsort	Fight Club Wuppertal Friedrich-Ebert-Str. 149 42117 Wuppertal
Termin	Samstag, 11.09.2027
Uhrzeit	11:00 - 13:00 Uhr
Dozent	Werner Kreiskott und Team
max. Teilnehmerzahl	20

Alle Gefühle in meiner Trauer

Trauer zeigt sich nicht immer in Tränen – manchmal fühlt sie sich wie Wut an. Sie steckt im Körper, sucht einen Weg nach draußen und will gespürt werden.

In diesem Workshop begleiten uns Werner Kreiskott und seine Frau Olga vom Fightclub dabei, mit unseren widersprüchlichen Gefühlen in Berührung zu kommen. Durch das Boxen können wir angestaute Energie lösen, unserer Wut Raum geben und unseren Körper als Ausdrucksort für das Erleben, was uns bewegt. Gemeinsam erkunden wir, wie Wut und Trauer miteinander verbunden sind.

Eine Einladung, alles da sein zu lassen, was gerade in uns ist – und dem eigenen Erleben Raum zu geben.



Oktober

Veranstaltung	Theater für meine Trauer
Veranstaltungsort	Internationales Begegnungszentrum Wuppertal, Hünefeldstraße 54a 42285 Wuppertal
Termin	Freitag, 15.10.2027
Uhrzeit	15:00 Uhr
Dozent	Figuren Theater Fithe
max. Teilnehmerzahl	60

„Die besten Beerdigungen der Welt“ von dem Figurentheater Fithe aus Ostbelgien, ein Schauspiel mit Figuren, frei nach dem gleichnamigen Kinderbuchklassiker von Ulf Nilsson. Eines Morgens haben Esther und ihre zwei Freunde schreckliche Langeweile. Da entdecken sie eine Hummel, die regungslos auf dem Boden liegt. „Dieses wunderschöne Tier kann doch nicht einfach so liegenbleiben, wir müssen es würdevoll beerdigen!“ Gesagt, getan. Zufrieden und stolz auf ihr erstes Begräbnis haben sie sogleich eine zündende Idee: Wir gründen eine Firma mit Namen „Beerdigungen AG“! Alles Notwendige wird in einen Koffer gepackt und schon sind die drei startklar!

Und tatsächlich entwickelt sich dieser Sommerferientag zu einem ganz besonderen und unvergesslichen: aufregend, komisch, geschäftig und lustig, aber auch andächtig und berührend.

Die Schauspielerinnen Marie Dolders erzählt an einem Tisch humorvoll und spielerisch eine Geschichte aus ihrer Kindheit über die Vergänglichkeit des Lebens. Eine Geschichte, die zeigt, wie unterschiedlich Kinder mit diesem Thema umgehen, befreiend komisch und tröstlich zugleich.

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren und Familienpublikum. Dauer: 50 Min

Die besten Beerdigungen der Welt (Världens bästa begravnningar) Kinderbuch von Ulf Nilsson, Deutsch von Ole Könnecke. Aufführungsrechte bei Felix Bloch Erben GmbH & Co. KG, Berlin www.felix-bloch.erben.de.



Ostbelgien  Mit Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens

Oktober

Veranstaltung	Kränze für meine Trauer
Veranstaltungsort	Fleur florale Werkstatt Schwelmer Straße 200 42389 Wuppertal
Termin	Samstag, 23.10.2027
Uhrzeit	15:00 - 17:00 Uhr
Dozentinnen	Nicol Messerle/ Rabea Schmidt
max. Teilnehmerzahl	10

Gemeinsames Blumen- und Kränzebinden im Herbst – Erinnerungen gestalten mit den Händen

Der Herbst ist eine Zeit des Wandels, des Loslassens und der Erinnerung. Blumen und Pflanzen begleiten Menschen seit jeher in Zeiten des Abschieds und der Verbundenheit. Beim gemeinsamen Gestalten von Herbstkränzen und Gestecken darf die Trauer auf kreative und ganz persönliche Weise Ausdruck finden.

Angeleitet von zwei erfahrenen Floristinnen gestalten wir mit natürlichen, herbstlichen Materialien ein persönliches Werkstück. Farben, Formen, Düfte und das achtsame Arbeiten mit den Händen laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen, Erinnerungen Raum zu geben und Verbundenheit sichtbar werden zu lassen.

Ein Kranz steht für den Kreislauf des Lebens, für Hoffnung und die ewige Verbundenheit. Das fertige Werkstück können Sie zu einem Grab, einem Erinnerungsort oder an einen anderen Ort Ihrer Wahl mitnehmen – als persönliches Zeichen der Liebe und Erinnerung.



November

Veranstaltung	Lesung mit dem Katholischen Bildungswerk
Veranstaltungsort	Citykirche Wuppertal Elberfeld Kirchplatz 2, 42103 Wuppertal
Termin	Freitag, 12.11.2027
Uhrzeit	17:00 - 19:00 Uhr
Sprecherin	Maresa Lühle
max. Teilnehmerzahl	unbegrenzt

Literarische Texte im Dialog: „Ghost-Stories“ von Siri Huestvedt und „Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war“ von Joachim Meyerhoff.

Der Verlust eines geliebten Menschen schmerzt tief und oft fehlen die Worte für diese existentielle Erfahrung. Schmerz, Trauer und Trost in Sprache zu fassen, schafft sowohl einen Raum für Reflexion und Erinnerung als auch für den Ausdruck von Gefühlen. An diesem Nachmittag nähern wir uns über die Literatur Geschichten an, die von Schmerz, Trauer und Trost erzählen. Die US-amerikanische Autorin Siri Huestvedt schreibt in »Ghost-Stories« über den Verlust ihres an Krebs verstorbenen Manns Paul Auster. In »Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war« erzählt der Schauspieler und Autor Joachim Meyerhoff von seiner Kindheit und Jugend und dem plötzlichen Tod seines Bruders durch einen Unfall.

Die Schauspielerinnen Maresa Lühle wird Auszüge aus diesen Werken lesen, musikalisch begleitet von Roswitha Dasch. Im Anschluss an diese Lesung öffnen wir den Raum für Fragen und laden zum Gespräch ein.

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Wuppertal / Solingen / Remscheid, der Gemeinschaft der Künstlerinnen und Kunstförderer e.V. Gruppe Wuppertal (GEDOK) und der Evangelischen CityKirche Elberfeld



Dezember

Veranstaltung	Ein Fest für meine Trauer
Veranstaltungsort	Katholisches Stadthaus Laurentiusstr. 7 42103 Wuppertal
Termin	Sonntag, 19.12.2027
Uhrzeit	16:00 - 18:00 Uhr
Dozentin	Tracy Scharwächter
max. Teilnehmerzahl	40

Was die Trauer mit unserem Körper macht – und wie er uns neue Wege zeigen kann

Trauer zeigt sich nicht nur in Tränen, Schlaflosigkeit und dem Gefühl der Leere. Unser Körper erinnert sich, bewahrt, vermisst und macht spürbar, was uns fehlt. Gleichzeitig kann er uns ein wichtiger Begleiter sein: Tröster, Freund, Archiv, Wegweiser und Heiler.

Gemeinsam mit Tracy Scharwächter, Körpertherapeutin in einer Traumaklinik und Referentin für kreative und körperorientierte Trauerarbeit, gehen wir auf Entdeckungsreise: Wie kann unser Körper uns helfen, mit der Trauer zu leben, zu würdigen, was wir hatten und haben und uns mit ihm dem Neuen anzunähern?

Gerade an Weihnachten erinnern uns Düfte, Klänge und vertraute Rituale besonders intensiv an geliebte Menschen. Zum Abschluss möchten wir deshalb ein „Essen der Liebe“ miteinander feiern.

Bringt dazu gerne ein Lieblingsessen, Getränk oder Gebäck der gegangene Person mit – und auch ein Einmachglas mit einem typischen Geruch. Wir lernen so einander, aber auch die verstorbenen Menschen kennen. Wir feiern, dass sie uns zu Liebenden und Geliebten gemacht haben, und vielleicht findet jemand hier auch sein neues Weihnachtsritual?

Wir können nur vermissen, was wir hatten. Wir haben geliebt und wurden geliebt. Und genau das wollen wir gemeinsam feiern.



Vorankündigung für die 2. Jahreshälfte

Trauernden begegnen: was hilft - und was eher nicht

Ein 4-stündiger Kurs für alle, die trauernden Menschen sicherer und einfühlsamer begegnen möchten.

Wenn ein Mensch einen nahestehenden Menschen verliert, sind Familie, Freunde, Nachbarn oder Kolleginnen und Kollegen oft die ersten Begleitenden. Doch gerade dann entstehen viele Fragen:

Was soll ich sagen? Darf ich den Verstorbenen ansprechen? Ist es besser, sich zu melden oder lieber abzuwarten? Wie kann ich unterstützen, ohne aufdringlich zu sein?

Viele Menschen möchten für Trauernde da sein – und haben gleichzeitig Angst, etwas Falsches zu sagen oder zu tun.

Dieser Kurs vermittelt grundlegendes Wissen über Trauer und zeigt praxisnah, was Betroffenen in schweren Zeiten guttun kann und welche gut gemeinten Reaktionen eher verletzend oder belastend wirken können.

Veranstaltungsort	verschiedene Veranstaltungsorte
Termin	verschiedene Termine

Dieser Kurs kann gerne von Organisationen angefragt werden.

Termine folgen unter:



www.trauer-caritas-wsg.de

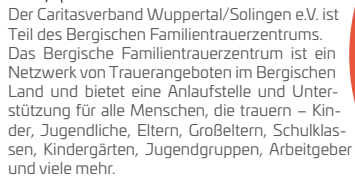


Alle Veranstaltungen sind kostenfrei – über Ihre Spende freuen wir uns aber jederzeit. Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung vorher über den Kontakt der Caritas oder der Pustebume (extra ausgewiesen an den jeweiligen Veranstaltungen) an.

Weitere Informationen unter: hospizdienste@caritas-wsg.de.



Ambulante Hospizdienste Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.
Laurentiusstraße 9 | 42103 Wuppertal
Tel.: 0202/251396-230
hospizdienste@caritas-wsg.de
www.trauer-caritas-wsg.de



Weitere Informationen unter:
www.trauer-wuppertal.de

In dieser Broschüre finden Sie viele Möglichkeiten für Begegnung. Diese Seite gehört ganz Ihnen. Für einen Gedanken, eine Erinnerung, einen Namen. Für das, was gerade da ist und festgehalten werden möchte.

...ein Gedanke, für den bisher kein Platz war

A large, solid red circle is positioned in the lower right quadrant of the image. The background is white and features a light gray dot grid pattern, consisting of small dots arranged in a regular grid. The circle is partially cut off by the right edge of the frame.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln der



Gemeinsam mehr möglich machen

Die bestehende Förderung unterstützt unsere Arbeit bereits sehr. Mit zusätzlichen Spenden können wir weitere wertvolle Ideen verwirklichen und noch mehr Menschen erreichen.

Jeder Beitrag hilft – herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

