

Trauer ist ein Zeichen von Liebe

Trauern ist eine gesunde, lebensnotwendige Reaktion, ausgelöst durch den Verlust einer Person oder Sache, die sehr wichtig für unser Leben waren. Trauer ist ein Zeichen von Liebe. Sie ist angeboren und eine Antwort der Seele und des Körpers auf Trennung und Verlust. Sie werden Ihre Trauer gewiss häufig als sehr schmerzhaft empfinden. Trauer betrifft den ganzen Menschen, und häufig fühlen sich Trauernde matt und erschöpft, manche werden sogar krank. Trauernde Menschen leisten seelische und körperliche Schwerstarbeit. Ausdrucksweisen (weinen, wütend sein, still sein, sich ablenken u.a.) von Trauer sind so unterschiedlich, wie die Menschen verschieden sind. Sie selber werden Ihren eigenen Weg durch die Trauer finden.

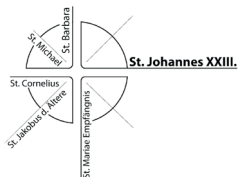
Das alles braucht Zeit. Rituale (zum Beispiel Kerzen anzünden oder zum Grab gehen oder ein Foto aufstellen, beten, ...) und Gespräche können Sie dabei hilfreich unterstützen.

*Ein Gespräch kann Ihnen bei Ihrer
Trauer helfen*

Gemeinschaft der Gemeinden Alsdorf



Pfarrei St. Castor



St. Johannes XXIII.

*Herzliche
Anteilnahme...*



Sie sind uns willkommen

.....möchten wir Ihnen als Seelsorgeteam und als ehrenamtlicher Beerdigungsdienst der **katholischen Gemeinden Alsdorfs aus den Pfarreien St. Cas-tor und St. Johannes XXIII.** sagen.

Einen lieben Menschen zu verlieren, ist häufig sehr schmerzhaft. Als christliche Gemeinde möchten wir Sie in dieser schweren Zeit unterstützen. In diesem Faltblatt möchten wir Sie über unsere Gebets- und Gedenkangebote informieren und über die Angebote zur Trauerbegleitung in Alsdorf.

Auf Wunsch sind wir gerne zu einem weiteren Trauergespräch auch nach der Beerdigung bereit.

Als Kirche leben wir aus der Hoffnung, dass der Tod nicht das Letzte ist, sondern Gott das Leben eines jeden Menschen will und dass Jesus Christus uns durch seinen Tod und seine Auferstehung diesen Weg zum Leben eröffnet hat. Darum möchten wir Ihnen Rituale und Begleitung in dieser schweren Situation anbieten und Sie dazu einladen. Ob Sie diese Hoffnung teilen oder manchmal daran zweifeln, Sie sind uns willkommen:

- » Am **Sonntag nach der Beerdigung** Ihres Verstorbenen wird in Ihrer Gemeinde im Gottesdienst für Ihren Verstorbenen gebetet (sollten Sie ihre Gemeinde nicht kennen, informiert sie die Seelsorgerin oder der Seelsorger, die die Trauerfeier gestalten, gerne darüber und teilt Ihnen die Uhrzeit mit.)
- » In der katholischen Kirche gibt es eine alte Tradition, dass sich Familie und enge Freunde **nach 6 Wochen und nach einem Jahr zum Gottesdienst treffen**, um sich im Gebet mit dem Verstorbenen zu verbinden und an ihn zu denken. Sie können dieses Gedenken in den jeweiligen Gemeinde- oder Pfarrbüros beauftragen und innerhalb der stattfindenden Gottesdienste einen Termin vereinbaren, an dem für Ihren Verstorbenen gebetet wird und sein Name im Gottesdienst genannt wird. Anschließend treffen sich Familien häufig noch, um miteinander zu essen und über den Verstorbenen zu erzählen.
- » **Zu Allerheiligen** (1.November) gibt es in allen katholischen Gemeinden **ein Totengedenken**, d.h. einen Gottesdienst, der zu diese Thema vorbereitet wird und in dem für alle Verstorbenen des letzten Jahres mit Namensnennung gebetet wird. Wir laden die Angehörigen der Verstorbenen des letzten Jahres dazu auch schriftlich ein. Sie sind uns herzlich willkommen.

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst der Aachener Caritasdienste, Region Aachen und der Evangelischen Kirche bieten wir ein Trauercafe und Trauergesprächskreise an:

- » Das **„Trauercafe Zuversicht“** findet jeweils am zweiten Samstag im Monat von 15:00-17:00 Uhr im Luthersaal unter der Martin Luther Kirche in Alsdorf statt (Albrecht Dürer Straße) Wir bieten einen geschützten Raum zum Reden, Schweigen, Weinen oder auch Lachen an
- » Zwei mal im Jahr findet unter der Leitung von ausgebildeten Trauerbegleiterinnen einen **Trauergesprächskreis** statt. Ziel des Gesprächskreises ist es, mit anderen Betroffenen über die Trauergefühle und die veränderte Lebenssituation zu sprechen. Das Anschauen und Aussprechen des eigenen Schmerzes und das Kennenlernen von hilfreichen Unterstützungen in der Trauer können die Bearbeitung des Trauerprozesses häufig erleichtern.

Kontakt und Informationen:

Beatrix Hillermann,
Pastoralassistentin GdG Alsdorf, Trauerbegleiterin,
Im Brühl 1, Postanschrift: Burgstr. 4, Alsdorf,
Tel.: 02404/6796752

E-Mail: beatrix.hillermann@bistum-aachen.de

Ambulanter Hospizdienst der
Aachener Caritasdienste
Bettendorfer Str. 30, Alsdorf
Tel.: 02404/9877423

E-Mail: info@hospizdienst-acd-regio.de

