ANMELDUNG Seminar für Männer

An:

METHODEN

- Inhaltliche Impulse zu Themen
- Einbringen eigener Erfahrungen
- Vertraulicher Austausch
- Aktion und Besinnung

TERMINE

Samstag, 11.09.2021, 10:00–15:30 Uhr
Montag, 20.09.2021, 19:00–21:30 Uhr
Montag, 25.10.2021, 19:00–21:30 Uhr
Montag, 15.11.2021, 19:00–21:30 Uhr
Samstag, 20.11.2021, 10:00–15:30 Uhr
Montag, 29.11.2021, 19:00–21:30 Uhr
Montag, 13.12.2021, 19:00–21:30 Uhr

ORTE

- Gemeindezentrum (an der Bonifatius-Kirche)
- Gruppenraum des Lingener Hospiz e.V.
- Gemeinsame Gänge und Erkundungen auf Friedhöfen, im Wald und in der Natur

KOSTEN

Für Teilnehmende entstehen keine Kosten. Diese tragen der Lingener Hospizverein und die Katholische Kirche.

REFERENTEN

Dipl.-Theologe Günter Oberthür, Trauerbegleiter (BVT), Coach (DGfC), Krankenhausseelsorger (Hedon-Klinik)

Dietmar Golinske, Trauerbegleiter Lingener Hospiz e.V. (BVT), Psychologischer Berater (TMI)

ANMELDUNGEN/INFORMATIONEN

Dekanatsreferent Holger Berentzen
Burgstraße 21c, 49808 Lingen, 0591-96497221, holger.berentzen@bistum-osnabrueck.de

Lingener Hospiz e.V., Mühlentorstraße 6b, 49808 Lingen, 0591-831647, mail@lingner-hospiz.de

„... BIS DIE SONNE WIEDER SCHEINT!"

WENN MÄNNER TRAUERN.

SEMINAR FÜR MÄNNER MIT SIEBEN TREFFEN

HOSPIZ
LINGENER HOSPIZ e.V.
Hilfe und Begleitung in der letzten Lebensphase

Dekanat Emsland-Süd

Männer und Trauer

Wenn ein lieber Mensch für immer geht, insbesondere ein Kind oder eine Partnerin, so ist die Erschütterung unbeschreiblich. Die Außenwelt läuft weiter, als wäre nichts geschehen. Aber die eigene Welt ist in unfassbarer Unordnung. Ein unbeschreiblicher Schmerz überschattet alles. So ergeht es Männern und Frauen. Doch wie soll man damit umgehen? Jeder und jede sucht seine persönliche Art. Doch Männer pflegen oft andere Formen als Frauen. Die einfache Unterscheidung lautet: Frauen sprechen miteinander über ihr Empfinden, Männer flüchten in Arbeit und Aktivität. So hört man, und es hört sich wie ein Vorwurf an. Trauern Männer nicht oder nicht richtig?

„Männer weinen heimlich. Außen hart und innen ganz weich." (H. Grönemeyer) Es könnte etwas dran sein, dass Männer oft mit standhafter „Härte" den Alltag regeln anstatt sich den Gefühlen zu ergeben. Für den Trauerprozess ist das eine hilfreiche Überlebensstrategie, damit Arbeit-, Familien- und Privatleben weiter funktionieren. Aber womöglich ist es für viele Männer schwerer, das „weiche Innere" auszudrücken. Stärke und Souveränität gehören zur Männlichkeit. Es könnte so aussehen, dass ich sie verliere. Ist das nicht peinlich, sich als echter Kerl schwach und ohnmächtig offen zu legen? So sind sie doch von Kind an auf Mann geeicht und haben es wirklich schwerer, ihre Verletzlichkeit zu zeigen. Doch es geht, zu seinen Gefühlen und Grenzen zu stehen und trotzdem ein „echter Kerl" zu sein. Das tut gut in der Trauer und letztlich auch darüber hinaus, macht reifer und sogar attraktiver. In diese Richtung wollen wir uns aufmachen – vertraulich und nur unter Männern.

Dietmar Golinske Günter Oberthür

Ziele

Unterstützung in der Trauer durch die Gruppe von betroffenen Männern, durch Informationen zum besseren Verständnis, durch Austausch und Miteinandertun.

Der Trauerprozess stellt uns vor Aufgaben,

- die unumkehrbare Realität des Verlustes zu akzeptieren,
- dem seelischen Schmerz und dem Gefühlschaos Raum und Ausdruck zu geben,
- dabei trotzdem seinen Mann zu stehen und nicht unterzugehen,
- ein realistisches, wertschätzendes Andenken zu pflegen,
- hilfreiche Unterstützung zu finden, anzunehmen und auszubauen,
- eigene Stärken und Schwächen zu entdecken und damit gut umzugehen,
- (wieder) zu finden, was einem Sinn, Hoffnung und Glauben gibt,
- mit neuen Interessen und Beziehungen gestärkt ins Leben zu gehen.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Männer, die einen gewichtigen Verlust zu beklagen haben. Das kann der Tod eines nahestehenden Menschen oder das schmerzvolle Ende einer Beziehung sein. Dieser Verlust sollte nicht ganz frisch sein, sondern möglichst schon ein halbes Jahr oder länger zurückliegen.

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit einem der Referenten erforderlich.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für das Seminar für Männer an.

O Ich habe Interesse und wünsche zur weiteren Information eine Kontaktaufnahme.

O Ich melde mich verbindlich an.*

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail

Datum und Unterschrift

* Einer der Referenten meldet sich auf jeden Fall zu einem Vorgespräch.