

### Seminarablauf:

#### Freitag:

bis 18:00 Anreise  
18:30 Abendessen  
19:30 Seminarbeginn / Gesprächskreis  
ca. 21:30 Ein kleines Gedicht zur Nacht

#### Samstag:

08:00 Frühstück  
09:30 Gesprächskreis & Kreativteil  
12:30 Mittagessen / Pause  
14:30 Kaffeetrinken  
15:00 Gesprächskreis & Kreativteil  
18:30 Abendessen  
19:30 Gesprächskreis  
ca. 21:00 Eine kleine Geschichte zur Nacht

#### Sonntag:

08:00 Frühstück  
09:30 Kreativteil & Gesprächskreis / Abschluss  
12:30 Mittagessen und Abreise



### Leitung: Tina Haucke-Fritsche

Tina Haucke-Fritsche: Mutter von 3 Kindern, Yannis \*16.10.1992 †26.07.2000

Trauerbegleitung und im Leitungsteam der SHG Mülheim/Ruhr seit 2000,  
Initiatorin und Leitung von Treffen betroffener Eltern seit 2002

Ausbildung zur Sterbe- und Trauerbegleiterin, Weiterbildung in Trauerbegleitung  
durch Fortbildungsseminare und Supervisionsmaßnahmen, Erfahrung im Bereich  
„Live-Dance“ unter der Leitung von Dirk Matzik

Gründungsmitglied und langjährige Vorsitzende des Vereins Leben ohne Dich e. V.

Bitte ein Bild von deinem Bruder / deiner Schwester mitbringen.

Die Erfahrung sagt, dass es gut ist, Hausschuhe oder dicke Socken dabei zu haben.

**Ich freue mich von Herzen auf eine Begegnung mit Euch!**

# Leben ohne Dich e. V.

Selbsthilfe für Familien mit verstorbenen Kindern



## Seminar

**„ICH ohne DICH,  
LEBEN ohne DICH,  
aber  
LEBEN ...“**

Termin und Ort: Siehe Ankündigung

Leitung: Tina Haucke-Fritsche



### „Begegnungs-Seminar“ für junge Menschen, die ihren Bruder / ihre Schwester verloren haben

Dieses Seminar ist eine Einladung an alle verwaisten Geschwister, die sich auf den Weg machen, das Unbegreifliche in ihr Leben zu integrieren. Ihr dürft den Schmerz, die Trauer & die Sehnsucht nicht ignorieren - denn sie ist DA und will gesehen werden.

#### Wenn Ihr versucht Euch einzulassen ...

...einzulassen auf:

Begegnung, Gespräche, Tränen, Berührung, Stille, Lebendigkeit, Schmerz, Nähe, Sehnsucht, Bewegung, Kreativität, Musik, Liebe, Gedanken, Träume und Gefühle...

#### möchten wir Euch einen geschützten Raum anbieten,

... wo Ihr anderen verwaisten Geschwistern begegnen könnt

... in dem Ihr so sein dürft wie Ihr Euch fühlt

- ... in dem Ihr willkommen seid mit Eurem Schmerz, Euren Tränen und Eurem Lachen.
- ... in dem Ihr Euch ohne „Maske“ zeigen könnt
- ... in dem Ihr verstanden werdet... ohne viele Worte
- ... in dem Euer Verlust, Eure Verzweiflung, Eure Sprachlosigkeit, Eure Liebe und Eure Lebendigkeit ein „Zuhause“ finden kann
- ... in dem Ihr gemeinsam ein Stück Eures Trauerwegs gehen könnt
- ... in dem Ihr gemeinsam Erfahrungen sammeln könnt.

### JEDER FÜR SICH UND WANN IMMER NÖTIG GEMEINSAM

Nimm Dir Zeit für DICH und gib Dir die Erlaubnis so zu sein wie Du bist, denn so bist Du richtig!

Nimm Dir Zeit für Deine Sehnsucht und für alle Gefühle, die in Dir sind. Denn ALL das darf sein!

Nach dem Tod Deines Bruders / Deiner Schwester ist NICHTS mehr wie es einmal war!

#### Gemeinsamkeit macht stark und kann sehr unterstützend sein!

„ICH ohne DICH,  
LEBEN ohne DICH,  
aber  
LEBEN ...“



## **Geschwister-Credo**

Wir sind „verwaist“ als trauernde *Geschwister*.

Doch wir sind nicht allein in der *Gemeinschaft junger Menschen*, die mit dem Tod von Bruder und Schwester leben müssen.

Öffnet Eure Herzen und habt *Geduld* mit uns.

Manchmal brauchen wir die *Unterstützung* unserer Freunde.

Manchmal suchen wir den *Schutz* unserer Familie.

Manchmal müssen wir alleine gehen, begleitet von unseren *Erinnerungen*.

Immer auf der *Suche* nach uns selbst.

Wir können unsere toten Brüder und Schwestern nicht ersetzen, aber ein besonderer Teil von ihnen lebt in uns weiter.

Ihr Tod hat unser Leben verändert.

Es verläuft nun ganz anders, als wir es erträumt hatten.

Wir fühlen die *Verpflichtung*, stark zu sein, auch wenn wir schwach sind.

Wir leben weiter, weil wir den Wert der Familie und das kostbare *Geschenk des Lebens* nun besser verstehen als viele andere.

Unser Ziel ist es, als trauernde *Geschwister* nicht auf der *Strecke* zu bleiben, sondern nach vorn zu schauen und gemeinsam unseren *Weg* zu suchen.

Wir sind nicht allein in der *Gemeinschaft „verwaister Geschwister“*.

In freier Übersetzung von A. Riebel/M. Voss-Eiser

Copyright: A. Riebel/M. Voss-Eiser und Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e. V.

**Alle weiteren Informationen erhaltet Ihr per Email nach Eurer Anmeldung.**