



**MIT DEM
HERZEN
HÖREN...**

**...VON
HERZEN
GEBEN**

Der Förderverein TelefonSeelsorge Ostwestfalen e. V.

hält die Arbeit der TSOW für wichtig und notwendig.
Er unterstützt sie bei

- Projekten, die Erhalt und Qualität der TelefonSeelsorge sichern
- der Aus- und Weiterbildung der Mitarbeitenden
- Maßnahmen zur Stärkung des Zusammenhaltes der Mitarbeiterschaft
- der Öffentlichkeitsarbeit



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.
TelefonSeelsorge Ostwestfalen

Telefon: **0800 / 111 0 111** oder
0800 / 111 0 222

Chat: www.Telefonseelsorge-Ostwestfalen.de

Spendenkonten:

Stadtsparkasse Bad Oeynhausen
IBAN: DE52 4905 1285 0000 3424 93
BIC: WELADED1OEH

Volksbank Bad Oeynhausen-Herford eG
IBAN: DE08 4949 0070 7303 8405 00
BIC: GENODEM1HFV



Kontaktdaten



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

TelefonSeelsorge Ostwestfalen

TelefonSeelsorge in Trägerschaft des Kirchenkreisverbandes
Herford, Lübbecke, Minden, Vlotho und in Kooperation mit der
Ev. Luth. Landeskirche Schaumburg-Lippe

Postadresse
Postfach 20 02 28
32522 Bad Oeynhausen

Telefon: 05731 / 3185

E-Mail: Ostwestfalen@telefonseelsorge.de

Internet: www.Telefonseelsorge-Ostwestfalen.de

Dieser Flyer ist durch den Förderverein finanziert.



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

TelefonSeelsorge Ostwestfalen

TRAUER

**Wir sind an Ihrer Seite –
TelefonSeelsorge Ostwestfalen**

Trauer

Das Telefon klingelt.

„Ich bin so traurig“, sagt eine leise Stimme am anderen Ende.
„Vor einem Jahr ist meine Lebensgefährtin bei einem Fahrradunfall gestorben. Gestern war ihr Todestag.“

Der Verlust eines nahestehenden Menschen lässt eine Lücke im Leben der Hinterbliebenen zurück. Manchmal reißt der Tod ganz plötzlich Menschen aus unserer Mitte, manchmal geht dem Abschied eine lange Krankheitszeit voraus. Trauer ist die natürliche Reaktion auf Verlust und die Erfahrung von Trennung.

Oft ist die Zeit der Trauer geprägt von turbulenten Gefühlen. Wut und Traurigkeit, Angst und Verzweiflung, aber auch Dankbarkeit und Erleichterung können die Trauernden hin- und her schütteln. Gerade die Gedenktage und Feiertage im Jahreslauf lassen Trauer, Verlassenheit und alte Wunden oft noch schmerzhafter zu Tage treten als im gewohnten Alltag.

Fragen brechen auf: Warum musste er so plötzlich gehen? Warum hat sie so lange leiden müssen? Wie lange wird der Schmerz noch dauern? Meine Mutter, wo ist sie jetzt, wenn sie nicht mehr bei uns ist?

Den Verlust zu verarbeiten, braucht Zeit und manchmal ist der Schmerz überwältigend. Der Weg durch die Trauer ist ganz individuell, aber er braucht immer viel Kraft und Mut. Es kann hilfreich sein mit den Fragen und Gedanken nicht allein zu sein.

Trauer ist ein Thema für TelefonSeelsorge-Gespräche und TelefonSeelsorge-Chats

Rund um die Uhr stehen ehrenamtlich Mitarbeitende der TelefonSeelsorge für ein Gespräch zur Verfügung. Unabhängig von Konfession oder Weltanschauung finden Menschen in Trauer hier einen anonymen Gesprächspartner.



Die Mitarbeitenden hören zu, wenn jemand erzählen möchte von dem Menschen, den er verloren hat. Sie nehmen den Schmerz ernst, nehmen Anteil auch an den guten Erinnerungen. Sie haben Verständnis für all die widersprüchlichen Gefühle, die Trauernde bewegen. Sie helfen dabei das Leben nach dem Verlust wieder neu zu buchstabieren.

Wer anruft oder Begleitung im Chat sucht, kann gewiss sein, auf einen Menschen zu treffen, der sich Zeit nimmt und für den Tod und Trauer ein Thema sind.

Die TelefonSeelsorge Ostwestfalen...

- ... wurde 1984 als Zusammenschluss der Vorgängerstellen Herford, Minden und Lübbecke ins Leben gerufen.
- ... bietet heute für die Menschen der Kirchenkreise Minden, Lübbecke, Vlotho und Herford und der ev.-luth. Landeskirche Schaumburg-Lippe telefonische und internetgestützte Hilfe und Unterstützung an.
- ... hat rd. 80 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich den Dienst rund um die Uhr teilen, an sieben Tagen in der Woche.
- ... bildet die Ehrenamtlichen umfassend aus, bevor sie ihren Dienst aufnehmen.
- ... unterstützt, begleitet und schult alle am Telefon und im Chat Tätigen in 14-tägig stattfindenden Reflexionsgruppen.
- ... bestreitet ihre Aus- und Weiterbildung mit dafür qualifizierten Gruppenleiterinnen und -leitern und wird hauptamtlich vertreten durch ein dreiköpfiges Leitungsteam.

Im Jahr 2014 kamen 11913 Gespräche zustande. Am häufigsten wurde das Thema „Körperliches Befinden“ genannt, gefolgt von „Depressiver Stimmung“ und „Einsamkeit“. Fragen und Probleme in familiären und anderen Beziehungen wurden häufig genannt. Durchschnittlich werden an 2 von 3 Tagen Sterben und Tod zum Thema.

Ähnliche Themen wie am Telefon bewegen auch die Ratsuchenden im Chat. Da manchmal Schreiben leichter fällt als Reden, ist Chatten eine gute Möglichkeit für Menschen in Trauer.



Sorgen kann man teilen.

TelefonSeelsorge
0800/111 0111
0800/111 0222
www.telefonseelsorge.de