

**Termine:** siehe  
[www.hoffnungsgemeinde-karlsruhe.de](http://www.hoffnungsgemeinde-karlsruhe.de)  
Gruppen und Kreise > Trauergruppe



### **Anmeldungen und Fragen zum Gezeiten-Café:**

Tel.: **0721 860 05 767** (Frau Rascher-Held)  
oder über das Pfarramt, Tel.: 0721 57 49 30

Das Angebot richtet sich an alle Erwachsenen,  
unabhängig von Konfession und Weltanschauung,  
die mit einer Verlusterfahrung eines ihm nahestehenden  
Menschen leben.

*Dies ist kein therapeutisches Angebot.*

# **Gezeiten-Café**

## **Abschied nehmen im Leben**



**in der Philippuskirche**

**Am Anger 6 b**

**76189 Karlsruhe-Daxlanden**

Den Verlust eines nahestehenden Menschen auszuhalten, anzunehmen, ihn in das eigene Weiterleben einzubeziehen, braucht ein verständnisvolles Umfeld.

Im Alltag erleben viele Trauernde, dass sie die täglichen Dinge allein kaum bewältigen können. Menschen, die ihnen begegnen, sind oft sprach- und hilflos der Trauer gegenüber. Der Abschied vom geliebten Menschen ist häufig geprägt durch große Leere, Traurigkeit, Verzweiflung, Zorn, Wut, Vorwürfe gegen sich und andere. Diesen Gefühlen und Gedanken Ausdruck geben zu können und sich mit anderen Trauernden austauschen zu können ist das Anliegen des **Gezeiten-Cafés**.

Am gedeckten Kaffeetisch lernen wir uns kennen. Mit Hilfe von Angeboten aus der Trauerbegleitung können Sie sich in Gemeinsamkeit der Gruppe und mit Rücksicht auf Ihr eigenes Tempo und Ihre eigenen Grenzen auf Ihre Themen einlassen.

Wir als Gezeiten-Café-Team möchten Sie in Ihrer Trauer-Zeit begleiten und Ihnen helfen, in Ihrem Alltag wieder Freude erleben zu können.

**Das Gezeiten-Café-Team: Leitung Marei Rascher-Held:** geb. 1960  
Instrumentalpädagogin für Menschen mit Behinderung, Abschied- und Trauerbegleiterin (T.A.B.U.), von 2011-2017 in der Senioren- und Quartiersarbeit tätig, seit Januar 2017 im Arbeitskreis Leben Karlsruhe e.V., Hilfen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr.

**Iris Sturm:** geb. 1948, Versicherungskauffrau, seit vielen Jahren ehrenamtlich engagiert in Vereinsarbeit sowie Arbeit mit Senioren bei der AWO

Termine in der Regel 1x im Monat freitags von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr