

*„Was soll ich in so einer Gruppe?  
Und dann habe ich festgestellt, dass ich  
schon früher hätte hingehen sollen.“ Oliver*

*„Wir haben gelernt, dass jeder anders  
trauert, aber insbesondere Männer und  
Frauen und Kinder unterschiedlich trauern.  
Das zu erkennen und zu akzeptieren war  
für unsere Beziehung und unsere Familie  
sehr wichtig.“ Magda*

*„Hätte ich nicht von Anfang an versucht,  
so stark zu sein, wäre mir vielleicht eher  
Hilfe angeboten worden.“ Anonym*

## Elterngruppe Leere Wiege Ammerland und Umgebung

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen wir uns um 19.30 Uhr als offener, geleiteter Gesprächskreis in den Räumlichkeiten des Hospizdienst Ammerland e.V., Lange Str. 9a in Westerstede.

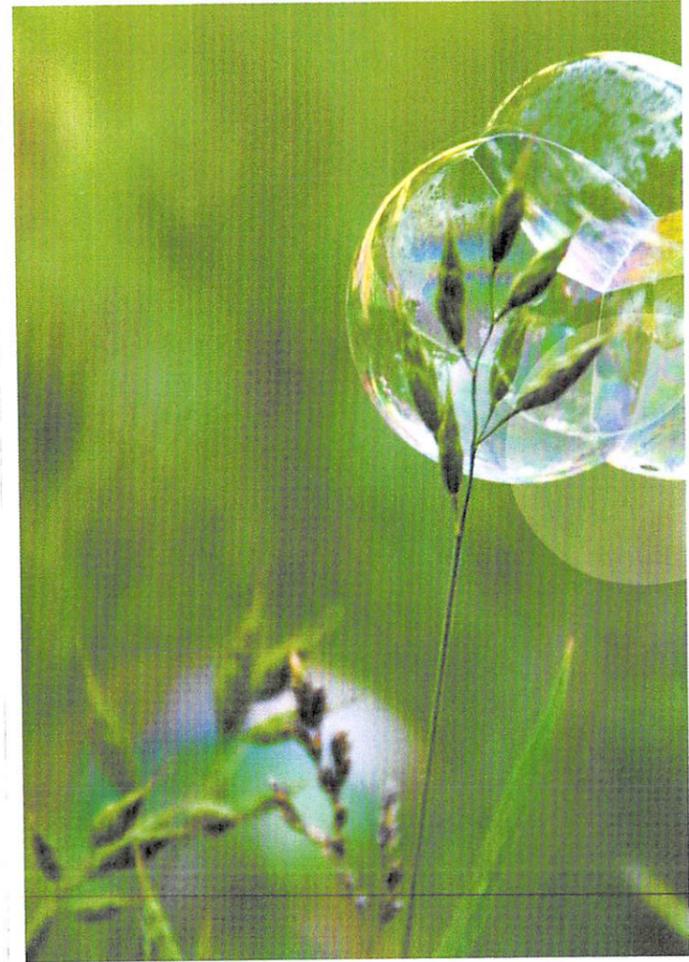


Wir bitten um einen ersten Kontakt:

- Sylvia Ubbens, Tel.: 01577/1973731  
E-Mail: [sylvia@vinnhorst.net](mailto:sylvia@vinnhorst.net)
- Ineke Siemen, Tel.: 0151/58700834  
E-Mail: [ineke.siemer@gmail.com](mailto:ineke.siemer@gmail.com)

Unsere Treffen finden in Zusammenarbeit mit dem Hospizdienst Ammerland e.V. statt.

Für erste Informationen nutze gerne auch:  
[www.leerewiege.com](http://www.leerewiege.com)



### Liebe Eltern!

Für viele Menschen haben die zwei Wörter „Leere Wiege“ eine schwerwiegende Bedeutung. Vielleicht fühlt auch Ihr Euch jetzt angesprochen. Sei es, weil Euer Kind während der Schwangerschaft – auch durch einen Schwangerschaftsabbruch – gestorben ist oder nach der Geburt nicht lange leben durfte.

Um dies zu bewältigen, kann es hilfreich sein, sich in einem geschützten Umfeld mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen machen mussten und müssen. Denn sehr häufig geschieht es schon nach kurzer Zeit, dass Freunde und auch Verwandte sich nicht mehr in unsere Trauer einfühlen können.

### Gemeinsam ist dies wohltuend einfacher.

Die „Leere Wiege“ bietet Raum und Zeit für Menschen, die Ähnliches erlebt haben und jetzt verarbeiten müssen. Allen gemeinsam ist die Trauer um ein noch sehr kleines Kind. Sehr kleine Menschen, die manchmal keine Zeitzeugen haben und damit auch schneller von Außenstehenden vergessen werden. In unserem Angebot liegt der Fokus immer auf der psychischen und physischen Stabilisierung sowie der Stärkung der Partnerschaft.

### Zusätzliche Angebote

Unabhängig von den Gruppen findet Ihr hier verschiedene Angebote zur Trauerbewältigung. Seminare, Ausflüge und auch Kreatives werden von unterschiedlichen Referenten angeboten.

Eine sehr gute Möglichkeit, zusammen mit Freunden und Familienangehörigen an einer Veranstaltung der „Leeren Wiege“ teilzunehmen. Bitte informiert Euch hierzu auf unserer Homepage, dort findet Ihr die Angebote in Eurer Region.

### Wir bieten Euch Raum für Gefühle und Erkenntnisse.

### Elterngruppe „Leere Wiege“

Bestimmt wird es einen Anlauf benötigen, eine innere Kraftanstrengung, sich auf den Weg zu uns zu machen! Bitte denkt daran: Ihr seid hier von Herzen willkommen! Manchen Menschen fällt es zusätzlich schwer, sich in neuen, schon bestehenden Gruppen zurechtzufinden. Wir haben deshalb nachfolgende Informationen für Euch zusammengestellt.

### Was bringt mir eine solche Gruppe?

Das werdet Ihr Euch vielleicht fragen. Wir möchten meist schnell aus unserer lähmenden Trauer, die zudem noch so unterschiedlich von Frau und Mann empfunden wird, heraus. Doch das braucht einfach viel Zeit!  
Ihr befindet Euch hier unter ähnlich Betroffenen. Das bedeutet auch, dass auch Andere an Eurer Trauer teilnehmen. Die Abende sind immer thematisch vorbereitet.

Beispielhaft sei hier genannt:

- Heilt die Zeit alle Wunden?
- Äußert sich Trauer als körperliches Empfinden?
- Wie gestalte ich Gedenktage?
- Gibt es Rituale, die uns helfen?
- Wie gehe ich mit Schuldgefühlen um?
- Wie finde ich in den Alltag zurück?
- Schweigen oder Sprechen – was hilft mir am meisten?

Es bleibt viel Zeit für den persönlichen Austausch, aber auch Schweigen hat seinen Platz! Vielen hilft es, diese Treffen als ein Ritual zu sehen, als einen Ort, an dem man Zeit in Gedenken an das verstorbene Kind verbringt.

Gesunde Trauer braucht Zeit und Raum. Viele Studien belegen, dass diese Gruppen sehr hilfreich dabei sind. Die Teilnahme ist kostenlos, aber nicht ohne Kosten. Wir erbitten deshalb eine Spende.

Bitte erkundige Dich am besten per Mail nach dem nächsten Treffen und dem Veranstaltungsort. Die Kontaktdaten dazu stehen auf dem Einlegeblatt.

*Den Weg,  
den du vor dir hast,  
kennt keiner.*

*Nie ist einer ihn so gegangen,  
wie du ihn gehen wirst.*

*Es ist dein Weg.*