



WEITER - LEBEN

Impulse für den Trauerweg

Ein Kalender der Beratungsstelle für Trauernde

HOSPIZ- UND PALLIATIVBERATUNGSDIENST POTSDAM



Vorbemerkungen zum Kalender

Trauer ist eine natürliche, gesunde und angeborene Reaktion auf einen schweren Verlust. Sie hilft uns, den Tod eines geliebten Menschen zu begreifen und in das eigene Leben zu integrieren, so dass es uns irgendwann wieder möglich sein wird, unser Leben, in dem der Verstorbene fehlt, gut und hoffnungsvoll weiterleben zu können. Jeder Mensch geht seinen eigenen Trauerweg, in seinem eigenen Tempo.

Die bekannte deutsche Trauerbegleiterin Chris Paul hat ihr eigenes Trauermodell, das „Kaleidoskop des Trauerns“, entwickelt (Buchempfehlung: Chris Paul „Ich lebe mit meiner Trauer“) und benennt dort folgende Trauerfacetten, die uns auf unseren Trauerwegen begegnen:

Überleben

Es muss ein Mindestmaß an Sicherheit vorhanden sein, bevor wir uns emotional auf unsere Trauer einlassen können, da die Wucht der Trauer uns den Boden unter den Füßen wegreißen kann. Bis dahin geht es um das blanke Überleben. Es geht darum, weiter zu atmen und den Tag zu überstehen. Erst wenn das eigene Überleben und das von abhängigen Familienangehörigen gesichert ist, können wir uns mit der elementaren Erfahrung auseinandersetzen, den Tod eines geliebten Menschen zu akzeptieren.

Wirklichkeit

Stirbt ein geliebter Mensch, so können (und wollen) wir es nicht glauben. Es fällt schwer zu verstehen, dass dieser Mensch wirklich tot ist und was das eigentlich für mich und mein Leben bedeutet. Was hilft bei der Realisierung des Todes? Abschiednehmen vom Verstorbenen, sich über die Geschehnisse rund um den Tod austauschen, den Tod beim Namen nennen, Erinnerungen teilen, Informationen darüber, warum der geliebte Mensch verstorben ist und das Wahrnehmen im Alltag: Es fehlt jemand!

Gefühle

Der Trauerweg ist geprägt von einer Vielzahl unterschiedlicher, überwältigender und verwirrender Gefühle. Verzweiflung, Angst, Schuld, Liebe, Schmerz, Sehnsucht... und viele mehr. So anstrengend und schwer diese intensiven Trauergefühle sind – sie helfen uns, den Verlust zu verarbeiten, indem wir sie wahrnehmen und ausdrücken. Trauer wird nur weniger durch trauern.

Sich anpassen

Trauernde müssen sich einfinden und anpassen an ein Leben ohne den verstorbenen Menschen. Sie müssen neue Wege finden, mit sich selbst und dem veränderten Leben umzugehen.

Verbunden bleiben

Die Liebe, die uns mit unserem Verstorbenen im Leben verbunden hat, bleibt über den Tod hinaus bestehen. Wir bleiben verbunden miteinander. Dieses Wissen ist sehr tröstlich und heilsam. Der Trauerprozess hilft uns dabei, eine neue Form der Beziehung mit dem Verstorbenen zu finden und diese zu gestalten.

Einordnen

Trauernde versuchen den Tod des geliebten Menschen zu verstehen und in ihr eigenes Leben einzuordnen. Dabei werden alle bisherigen Wertevorstellungen und Grundüberzeugungen überprüft und infrage gestellt. Denn der Tod eines nahen Menschen erschüttert unser Leben und unsere grundlegenden Überzeugungen zutiefst. Es geht darum wieder neue Wurzeln schlagen und ein Gefühl der Sicherheit empfinden zu können.

Auf unserem individuellen Trauerweg durchqueren wir immer wieder diese einzelnen Themengebiete. Und: Wir begegnen ihnen immer wieder anders. Die Trauer verändert sich auf unserem Weg. Je weiter wir gehen, je mehr wir verstehen und unsere Trauer annehmen und ihr Ausdruck verleihen, umso mehr wird sie sich verändern. Irgendwann ist die Trauer nicht mehr so gewaltig und allgegenwärtig, wie zu Beginn des Trauerweges. Trauerwege sind unterschiedlich lang. Stirbt ein uns sehr naher, geliebter Mensch, so ist es nicht ungewöhnlich, dass wir uns mehrere Jahre auf unserem Trauerweg fortbewegen, in unterschiedlicher und sich verändernder Intensität.

„Trauern ist wie ein großer Felsbrocken. Wegrollen kann man ihn nicht. Zuerst versucht man nicht darunter zu ersticken, dann hackt man ihn klein, Stück für Stück. Den letzten Brocken steckt man in die Hosentasche und trägt ihn ein Leben lang mit sich herum“

G. Laudert-Ruhm und S. Oberndörfer
aus „Und das Leben bekommt mich zurück“



JANUAR



Neubeginn

Der Übergang in ein neues Jahr, in dem der Verstorbene fehlt, fällt vielen trauernden Menschen schwer. Was kann helfen, in der tiefen Trauer die Hoffnung zu bewahren?

Wir möchten Sie einladen eine Dankbarkeitsübung auszuprobieren:

Welche schönen, guttuenden und heilsamen Momente gibt es - neben meiner Trauer?

Suchen Sie sich für diese Übung ein schönes Marmeladenglas aus. Schreiben Sie auf einen kleinen Zettel, für welche Momente an diesem Tag Sie dankbar sind und legen Sie den Zettel in das Marmeladenglas.



Am Ende des Jahres, in der Silvesternacht, können Sie das Glas öffnen, alle Zettel herausholen, lesen und sich erinnern, wie viele auch schöne, leichte und helle Momente das zurückliegende Jahr hatte.

Es kann sein, dass es anfangs etwas Übung bedarf, sich an die „Marmeladenglas Momente“ des Tages zu erinnern, besonders, wenn das Gefühl der Trauer so allgegenwärtig zu sein scheint.

Oft sind es die kleinen Dinge, die uns guttun, uns stärken und für die wir dankbar sein dürfen – ein Sonnenstrahl, der morgens durchs Fenster scheint, die Ruhe beim Spaziergang im Wald, ein Telefonat mit einem lieben Menschen...

Mit der Zeit verändert sich unser Blickwinkel und wir können diese schönen Momente wieder verstärkt wahrnehmen, wenn wir sie erleben und die Dankbarkeit spüren.

Das Leben mit all seinen schönen Momenten ist da – neben der Trauer, die sich, besonders zu Beginn des Trauerweges, sehr schwer anfühlen kann. Beides gehört in diesem Moment gleichermaßen zu mir.

Die leichten Momente wahrzunehmen und dankbar dafür zu sein, das sind kleine „Trauerzeiten“, die uns Kraft sammeln lassen für die Momente, in denen die Trauer wieder stärker spürbar ist.

FEBRUAR



Trauerwege

Trauer ist eine natürliche, gesunde und angeborene Reaktion auf einen schweren Verlust. Trauer kommt in Wellen. Mal sind sie sanft und laden uns ein, uns auf ihnen treiben zu lassen. Mal sind sie stürmisch und groß und wir haben Mühe, unseren Kopf über Wasser zu halten.

Jeder Mensch geht seinen eigenen Trauerweg, in seinem eigenen Tempo. Je weiter wir gehen und je mehr wir unserer Trauer Ausdruck verleihen, umso mehr wird sie sich verändern. Die Wellen werden sanfter werden. Trauer wird nur weniger durch Trauern. Trauerwege sind wichtige Wegstrecken des eigenen individuellen Lebensweges.

Praktische Übung:

Gibt es einen besonderen Weg für Sie, den Sie in der Natur oder auch in unmittelbarer Nähe häufiger gehen?

Gehen Sie diesen Weg bewusst neu, legen Sie in Gedanken oder wirkliche „Ecksteine“ aus und verknüpfen Sie diese mit schönen Geschichten und Erinnerungen an Ihren geliebten Verstorbenen.

Mögliche Ecksteine: Blumensamen ausstreuen oder Blumenzwiebeln stecken.

Steine aus dem Urlaub mitbringen oder Steine selbst gestalten und diese auslegen.

Besuchen Sie die Blumen und Steine. Beobachten Sie Veränderungen – äußerliche und innerliche.

Verbinden Sie sich mit Ihrem geliebten verstorbenen Menschen, mit sich selbst und mit Ihrer Trauer.

MÄRZ

Gefühle



Trauerzeiten sind intensive Zeiten mit einer Vielzahl unterschiedlicher Gefühle.

Trauergefühle können bunt und vielseitig sein.

Wie können Trauergefühle ausgedrückt werden?

Briefe an den Verstorbenen schreiben –
„Was ich Dir noch sagen wollte...“

Kreativ sein – eine Kerze für den Verstorbenen gestalten, ein Fotobuch zusammenstellen, ein Blumengesteck für den Friedhof selbst machen.

Rituale – den Abschied nachholen, den Verstorbenen auf dem Friedhof besuchen, die Gedenkkerze zuhause neben dem Foto des Verstorbenen anzünden oder das Lieblingsessen kochen und gemeinsame Freunde zum Essen einladen.

Es ist unterstützend und förderlich, Trauergefühle auch körperlich auszudrücken. Aktivierende Tätigkeiten wie ein Spaziergang, Tanzen, Sportübungen oder anregendes Yoga sowie Atemübungen können helfen, im Fluss zu bleiben und nicht in der Trauer zu verharren.

Bei starken Gefühlen wie Wut oder Überforderung kann es helfen, diese Gefühle hinauszuschreien (z.B. in ein Kissen), auf einen Boxsack, ein Sofa oder Kissen einzuschlagen, auspowernden Sport zu treiben oder dynamisch zu putzen.

Bei Erschöpfung können warme Bäder, Atem- und Entspannungsübungen oder sanftes Yoga gut tun.



APRIL

Trauer macht dünnhäutig

Der Tod eines geliebten Menschen wirbelt nicht nur unsere Gedanken und Gefühle durcheinander, auch unser Körper reagiert darauf:

- **Schlafprobleme** „Ich komme nicht zur Ruhe“
- **Magen-Darm-Probleme** „Es schlägt mir auf den Magen“
- **Schulter-Nacken-Schmerzen / Rückenschmerzen** „Die Last, die ich trage, ist so schwer“
- **Herzrasen, Herzstolpern** „Mein Herz gerät aus dem Takt“, „Ich habe Angst“
- **Herzschmerzen** „Es bricht mir das Herz“
- **Atemprobleme, Kloß im Hals, Druckgefühl auf der Brust** „Mir fehlt die Luft zum Atmen“
- **Kreislaufprobleme, Übelkeit, Schwächegefühl** „Keinen festen Stand/den Halt verloren haben“
- **Konzentrationsprobleme, Erschöpfung u.v.m.**

Es ist gut und wichtig körperliche Symptome ärztlich abklären zu lassen, da sie zusätzlich Angst machen können. Gibt es keine körperliche Ursache für die Beschwerden, kann man überlegen, wie man die Trauergefühle, die sich körperlich zeigen, ausdrücken kann.



Körperliche Übungen, die bei akuten Körperreaktionen wie z.B. Angst, dem Gefühl der Ohnmacht oder Schwere helfen können:

- Einfache Atemübungen – um wieder in das tiefe, beruhigende Atmen und dadurch wieder in ein emotionales Gleichgewicht zu kommen
- Spazieren gehen – um den festen Boden unter meinen Füßen zu spüren – ich werde gehalten
- Abklopfen/Ausstreichen des Körpers – um den Körper zu aktivieren und wieder spüren zu können, um schwere Gefühle „abzuschütteln“

Jeder Mensch trauert anders. Es ist wichtig auf sich selbst und seinen Körper zu hören.

Was fühle ich?

Was tut mir gut?



Kraftquellen

Wer oder was tut mir gut, wenn es mir nicht gut geht?

- Menschen, die bei mir sind, mich stützen, stärken und meinen Trauerweg begleiten – ohne Erwartungen und urteilsfrei
- Trauergemeinschaften als Übergangsbegleiter – es ist tröstlich zu erleben, dass man nicht alleine ist in der Zeit der Trauer und es ist hilfreich, sich mit Menschen auszutauschen, die eine ähnliche Erfahrung durchleben
- Aktivitäten und Orte, die mich stärken, mir Freude bereiten



„Die Lakota betrachten Trauernde als heilig.

So wünsche ich von Herzen,
dass auch du erkennen kannst, was für ein Geschenk du bist.

Und all den Menschen in deinem Umfeld wünsche ich,
dass sie sich auf die Bereicherung, die du bist, einlassen anstatt ihr auszuweichen.

Die Erfahrung, die du als Trauernde gerade machst, ist schmerzhaft und auf eine Art brutal.

Zugleich ist sie urmenschlich und groß.

Ich wünsche dir die Kraft und die Zeit, die es braucht,
um auch für dich das Geschenk darin zu entdecken.

Egal, wie abwegig und anmaßend das gerade für dich klingen mag.“

aus: „In lauter Trauer“ von Silke Szymura

JUNI

Rituale, Symbole, Hoffnungsbilder

Rituale entlasten, gestalten und eröffnen einen Raum.

Sie schenken Hoffnung und Halt in einer schweren Zeit.

Sie lösen Gefühle und Erinnerungen aus.

Rituale verbinden und schaffen Geborgenheit.

Sie geben einen Rahmen, Struktur und Sicherheit in einer unsicheren Zeit.

Sie stärken das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Rituale zentrieren unsere Gedanken und Gefühle.

Rituale brauchen Raum und Zeit.



Der Gang ins Labyrinth unterbricht den Alltag.
Du gewinnst einen neuen Blick.
Du siehst Dein Leben aus der Distanz,
gewinnst Abstand und Überblick,
gewinnst Einblicke,
erkennst das Webmuster Deines Lebens.

Die Erfahrung der Mitte will verarbeitet werden.
Das braucht Zeit.
Wir kehren in den Alltag zurück.
Die Mitte will in die Welt treten,
in uns, unter uns leben.

Auf dem Rückweg wirst Du zum Lichtträger.
Durch Dich wird das Licht der Liebe in
die Welt gebracht.
Das Leben gewinnt eine neue Gestalt,
die Welt wird neu geboren.

Hast Du im Labyrinth die Mitte gefunden,
kehre ins Leben zurück und wurzele ein.

Verfasser unbekannt



Kindertrauer

Kinder trauern.

Kinder trauern anders.

Kinder werden in ihrer Trauer häufig übersehen.

Kinder springen in ihre Trauerpfütze hinein und trauern intensiv. Dann springen sie wieder heraus in ihr buntes, fröhliches Kinderleben und verhalten sich „wie immer“.

Die kognitive Fähigkeit, den Tod zu verstehen, ist abhängig vom Alters- und Entwicklungsstand der Kinder – je jünger sie sind, desto weniger können sie begreifen.

Kinder leben in der Gegenwart, sie können nicht abstrakt in die Zukunft denken und planen.

Sie betrauern im Laufe ihrer Entwicklung den Tod des geliebten Menschen immer wieder neu und anders.

Was brauchen trauernde Kinder?

Es ist wichtig, Kinder in das aktuelle Familiengeschehen einzubeziehen: bei Krankheit, beim Sterben und Abschiednehmen und in der Trauer.

Kinder brauchen Begleitung in der Zeit der Krise.

Sie brauchen körperliche Nähe und emotionale Zuwendung.

Sie brauchen altersentsprechende Informationen, Gesprächs- und Ritualangebote, denn diese geben Kindern Sicherheit und Schutz.

Sie benötigen Unterstützung beim Verstehen, Begreifen und beim Ausdrücken von Gefühlen.

Kinder brauchen Vorbilder, die ihre eigene Betroffenheit offen benennen und ihre eigenen Gefühle zeigen. Kinder brauchen Normalität, trauerfreie Räume, die Aufrechterhaltung gewohnter Tagesabläufe und täglicher Rituale.



*Wir können Kinder vor den schwierigen Lebenszeiten nicht bewahren, denn diese gehören zum Leben dazu.
Wir können Sie jedoch dabei unterstützen, schwierige Zeiten gut zu erleben, um dann gestärkt und wieder leichter weiterleben zu können.*

AUGUST

Farben der Trauer

Meine Trauer ist rot, für die Unruhe in mir.

Meine Trauer ist blau, für die Einsamkeit, die Leere und alle ungestillten Sehnsüchte.

Meine Trauer ist schwarz, für die Verzweiflung und den Abgrund in meiner Seele.

Meine Trauer ist braun, für das Ringen um Boden unter meinen Füßen.

Meine Trauer ist gelb für alle Schätze, dir mir dennoch zuteilwerden.

Für das Licht, das immer wieder für mich scheint und für die Menschen, die die Sonne zu mir bringen.

Meine Trauer ist grün für die Zuversicht und das Wissen darum, dass es immer weitergeht.

Meine Trauer ist weiß für alle Schutzengel, die mich an der Hand halten, mich trösten und Balsam meiner Seele sind und für die Kraft, die mich durch die Zeit trägt, ohne dass ich ihren Ursprung kenne.

Meine Trauer ist bunt wie ein Kaleidoskop für alle Gefühle in mir, die sein wollen und sein dürfen. Ich lasse sie zu und halte sie aus, gebe ihnen Raum zum Leben und zur Verwandlung.

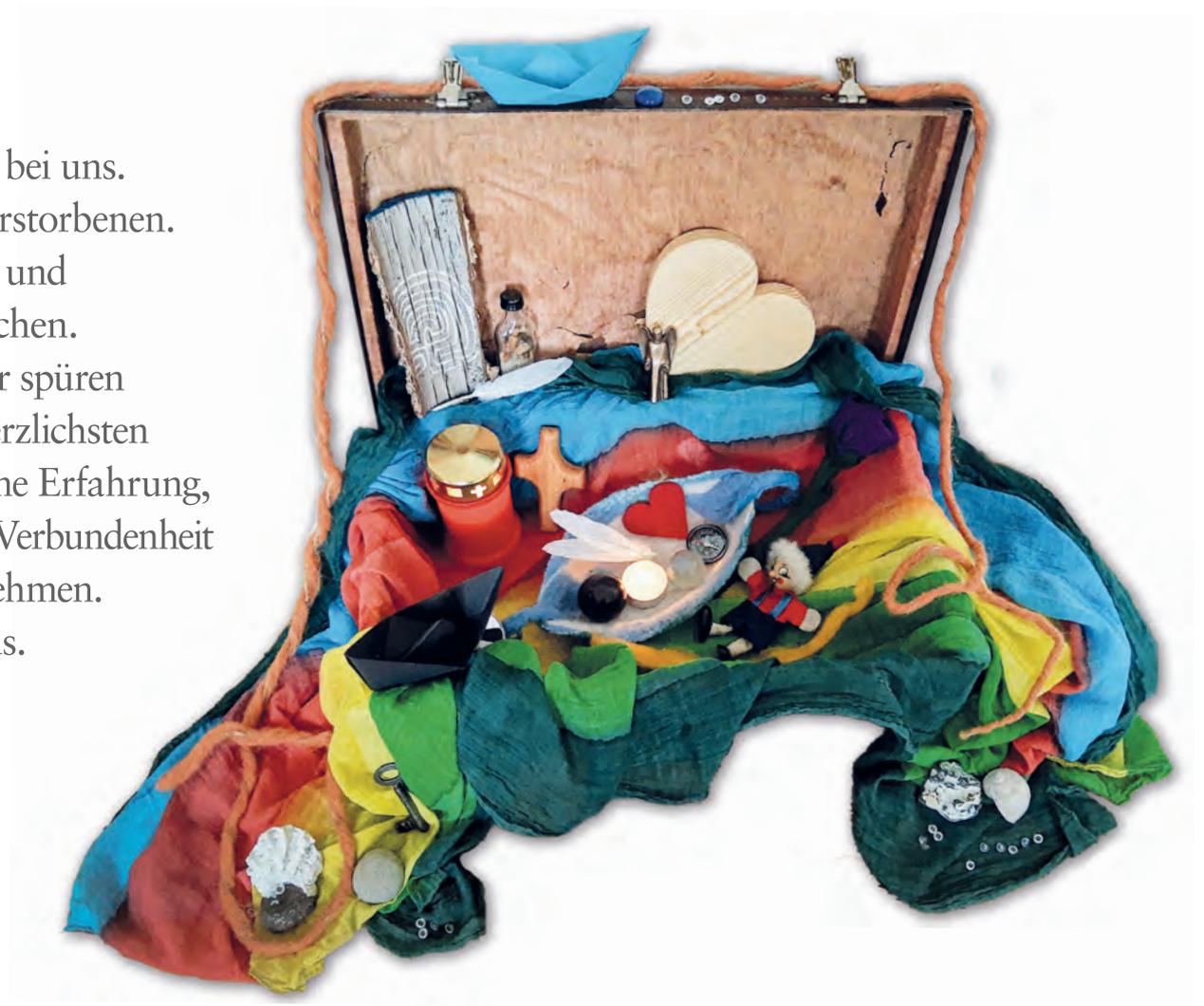
Andrea Böttler



SEPTEMBER

Erinnerungen

Erinnerungen sind unser Schatz. Sie bleiben bei uns. Sie verbinden uns mit unserem geliebten Verstorbenen. Wir erinnern uns an Situationen, Erlebnisse und Erfahrungen mit unserem geliebten Menschen. Der Verstorbene ist uns dabei ganz nah. Wir spüren ihn, wir reden mit ihm. Und auch im schmerzlichsten Vermissen ist dies eine tröstliche und heilsame Erfahrung, denn wir sind miteinander verbunden. Diese Verbundenheit mit dem Verstorbenen kann uns niemand nehmen. Die Liebe verbindet uns über den Tod hinaus.



Fotos des Verstorbenen können uns dabei unterstützen, innere Erinnerungsbilder zu stärken, den Verstorbenen zu sehen und ihn so auch visuell in unserem Leben wahrzunehmen:

- Fotos, die wir in unserer Wohnung aufstellen, um unserem geliebten Verstorbenen im täglichen Leben zu begegnen
- Fotos an einem besonderen Ort, an dem auch kleine Erinnerungsstücke, eine Kerze, Blumen aufgestellt werden können (z.B. ein kleiner „Altar“ in der Wohnung)
- Das Erstellen von Fotobüchern, um den gemeinsamen Lebensweg bzw. besondere Lebensereignisse zu visualisieren und so wieder neu erleben zu können
- Fotos z.B. auf eine Kissenhülle drucken lassen, um den Verstorbenen im übertragenen Sinne in den Arm nehmen, mit ihm kuscheln zu können

Gegenstände des Verstorbenen sind wichtige Verbindungsstücke zu meinem schmerzlich vermissten Menschen. Ich kann sie anfassen, in die Hand nehmen, vielleicht riechen sie auch noch nach ihm. Welche Gegenstände verbinde ich ganz intensiv mit meinem Verstorbenen? Welche Gegenstände sind mir besonders wichtig?

- Gebrauchsgegenstände, die ich weiter nutzen kann und durch die mir der Verstorbene somit im Alltag begegnet
- Kleidungsstücke, die ich tragen oder in den Arm nehmen kann, an denen ich schnuppern kann
- Das Lieblingsparfüm meines geliebten Menschen, Briefe, Bilder

Diese Gegenstände des Verstorbenen können beispielsweise in einer Erinnerungsschatzkiste aufbewahrt werden.

OKTOBER



Erinnerungsschätze

Aus Kleidungsstücken können tröstliche Erinnerungstücke genäht werden.

Je nach Näherfahrung kann aus einem Pullover eine Kissenhülle, aus mehreren Kleidungsstücken eine Patchworkdecke oder sogar ein Kuscheltier genäht werden.

Nehmen Sie sich Zeit für diesen Verwandlungsprozess.

Kleidungsstücke, die für die Herstellung eines selbstgenähten Erinnerungsstückes zerschnitten werden, müssen ausgewählt werden. Das ist ein weiterer kleiner Abschied. Dieses Kleidungsstück, das so typisch für den geliebten Verstorbenen war, wird es so, in dieser Form nicht mehr geben.

Durch das „Wieder-neu-zusammen-nähen“ nehmen die Stoffteile aus den Kleidungsstücken eine neue Form an. Sie ermöglichen es mir, dem Verstorbenen, der mir im Leben so fehlt, wieder nah zu sein, mit ihm zu kuscheln und zu „begreifen“, dass eine wirkliche Umarmung mit meinem geliebten Menschen nicht möglich ist.



NOVEMBER

Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

Noch will das alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere Last.
Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen
das Heil, für das du uns geschaffen hast.

Und reichst du uns den schweren Kelch, den bittern
des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern
aus deiner guten und geliebten Hand.



Doch willst du uns noch einmal Freude schenken
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,
dann wolln wir des Vergangenen gedenken,
und dann gehört dir unser Leben ganz.

Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,
die du in unsre Dunkelheit gebracht,
führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.
Wir wissen es, dein Licht scheint in der Nacht.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
so lass uns hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
all deiner Kinder hohen Lobgesang.

Von guten Mächten wunderbar geborgen
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Dietrich Bonhoeffer

DEZEMBER

Weihnachten mit Dir im Herzen

Das Weihnachtsfest und der Jahreswechsel sind für trauernde Menschen oft sehr schwer und herausfordernd: Wie soll Weihnachten jetzt gefeiert werden? Was wollen wir als Familie anders machen? Was fühlt sich für uns gut und passend an?

Es ist hilfreich, diese besonderen Tage im Jahr zu planen und zu überlegen: Wie kann das Gedenken an den Verstorbenen Raum haben? Was ist hilfreich für das Weihnachtsfest und den Jahreswechsel?

Die Familie des bekannten Theologen Dietrich Bonhoeffer, die um den verstorbenen Sohn/Bruder trauerte, hatte ein Weihnachtsritual: Sie sägten einen geschmückten Ast ihres Weihnachtsbaumes ab und brachten ihn auf den Friedhof. Der geliebte Verstorbene hatte so einen Teil des Weihnachtsbaumes der Familie bei sich. Die Lücke im Weihnachtsbaum zuhause macht deutlich, dass durch den Tod eine Lücke in der Familie entstanden war.

Wie kann der Verstorbene noch sichtbar gemacht werden?

- Ein Foto des Verstorbenen aufstellen
- Eine (selbstgestaltete) Kerze anzünden
- Den angestammten Platz am Esstisch mitdecken
- Auf den Friedhof gehen und z.B. einen kleinen Weihnachtsbaum mitbringen
- Am Grab/Gedenkort Kaffee trinken und Kuchen essen
- Über vergangene Weihnachtsfeste und über den Verstorbenen sprechen, Fotos anschauen...

Auch unter dem Weihnachtsbaum darf geweint werden. Öffnen wir unser Herz und lassen die Traurigkeit heraus, so kann die Fröhlichkeit wieder in unser Herz einziehen. Wenn geweint werden darf, dann kann auch wieder gelacht und Dankbarkeit empfunden werden. Über gemeinsame Erinnerungen mit dem Verstorbenen und darüber, wie schön es ist, in diesem Rahmen zusammen zu sein – mit dem Verstorbenen im Herzen und im Raum.

Ritualideen für den Jahreswechsel können sein:

- Grüße und gute Wünsche an den Verstorbenen per Rakete in den Himmel schicken
- Das Marmeladenglas mit den über das Jahr gesammelten hellen und guttuenden Momenten öffnen und sich noch einmal zurückbesinnen, an die schönen Erinnerungen, die es neben der Trauer auch gab
- Besuch auf dem Friedhof/Gedenkort – vielleicht mit Wunderkerzen, einem Glas Saft oder Sekt zum Anstoßen, Konfetti oder Papierschlängen...



HOSPIZ- UND PALLIATIVBERATUNGSDIENST POTSDAM

Beratungsstelle für Trauernde

Hermannswerder 2 | 14473 Potsdam | Telefon: 0331 620 0250

E-Mail: info@hospizdienst-potsdam.de

E-Mail: trauer@hospizdienst-potsdam.de

Web: www.hospizdienst-potsdam.de

HofSTIFTUNG
bauer

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Texte: Nicole Menzel (soweit nicht anders angegeben)

Zeichnungen: Yara Minou Haas

Fotos: Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam