

### Seminarablauf:

#### Freitag:

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

#### Samstag:

08:00 Frühstück  
09:00 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  
09:00 Kreativteil & Gesprächskreis  
12:30 Mittagessen und Kaffee  
14:00-16:00 Abschluss



**Leitung:** Tina Haucke-Fritsche & Begleitung

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 Matzick

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

Bitte ein Bild und einen Gegenstand vom / fürs Kind mitbringen.

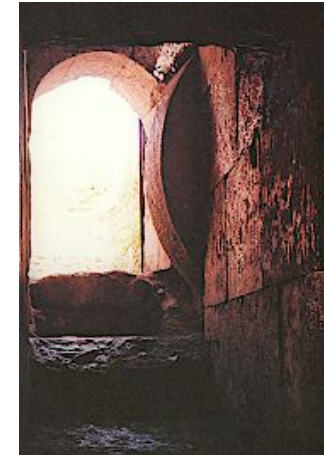
Bitte ein Symbol / Gegenstand für Euch mitbringen.

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



**Ein Tag ist immer gleich lang - aber unterschiedlich breit!**

Oft fehlt einfach die Zeit um für mich, für meine Sehnsucht und meine Gefühle Raum zu haben. Oft ist der Alltag so laut, so anstrengend, dass ich mich und mein Kind nicht mehr spüren kann.

Menschen erwarten Normalität und es kostet mich viel Kraft dem standzuhalten. Ich fühle mich ver-rückt, allein mit meiner Sehnsucht und manchmal müde und erschöpft.

Ich möchte Euch einladen, all das für ein Wochenende „zuhaus“ zu lassen und Euch, Euren Gefühlen und Eurem Kind wieder ganz nahe zu kommen. Ein Wochenende der Begegnung - mit Dir, Deinem Kind und Menschen, die ähnlich fühlen wie Du!

**Nach dem Tod eines Kindes ist NICHTS mehr wie es war!**

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

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, Deinen Schmerz, Deine Lebendigkeit und Deine Trauer, denn all das darf sein!

Dieses Seminar ist eine Einladung an alle Eltern, die mit dem Tod eines Kindes leben müssen und sich auf den Weg machen, um das Unbegreifliche in ihr Leben zu integrieren.

**Wir können den Schmerz, die Sehnsucht und die Trauer nicht ignorieren, nicht verleugnen - denn sie ist DA - jeden Tag!**

Aber wir können versuchen, uns einzulassen auf ...

Begegnungen ... Gespräche ... Tränen ... Berührungen ... Stille ...  
Lebendigkeit ... Schmerz ... Nähe ... Sehnsucht ... Bewegung ...  
Kreativität ... Musik ... Liebe ... Gedanken ... Träume ... Gefühle ...

um daraus Kraft zu schöpfen.

Wir können versuchen einen Weg zu finden, um mit dem Unfassbaren wieder zu leben!

**Jeder für sich und wann immer nötig gemeinsam.**

