

Kursabende für Jugendliche und junge Erwachsene, welche einen von einer lebenszeitbegrenzenden Krankheit betroffenen Elternteil oder Geschwister haben

An diesen vier Kursabenden erfährst du viel Wissenswertes und Stärkendes für den Abschiedsweg mit deinem schwer erkrankten oder bald sterbenden Familienmitglied. Deine Fragen werden geklärt, deine Ängste abgebaut. Du lernst Gleichbetroffene kennen.

1. Abend: Welches sind meine Vorstellungen vom Sterben?

Wo ist mein Platz in meiner Familie? Welches sind meine Rollen?
Wie geht Sterben? Welche Vorstellungen oder Ängste habe ich?

2. Abend: Wie kann ich meine Mami, meinen Papi oder meine Schwester, meinen Bruder im Sterben unterstützen?

Ich lerne praktische Tipps und Möglichkeiten zum Abschiednehmen kennen

3. Abend: Trauer- eine natürliche Reaktion auf einen Verlust

Meine Trauer ist einzigartig und sie darf sein
Ich lerne verschiedene Trauermodelle kennen
Ich gestalte etwas Stärkendes

4. Abend: Ich kenne Bewältigungsstrategien und ressourcenstärkende Möglichkeiten auf meinem Abschieds- und Trauerweg

Kreative Möglichkeiten, Schreiben, Literatur, Ernährung, Schlaf, Musik, Klang, Geschichten und Gedichte, Familie- und Freundeskreis
Ich kenne Hilfsangebote in meiner Region

Die Kursabende finden am Donnerstagabend von
18 Uhr 30 bis 20 Uhr 30 statt

04. Februar 2021

11. Februar 2021

18. Februar 2021

04. März 2021

Rebbergweg 2 B, 3700 Spiez

Kurskosten: 20 Franken pro Abend

Anmeldung/Auskunft/Durchführung: Kathrin Häberli, 079 418 28 17

Familientrauerbegleiterin, Pflegefachfrau HF, Fachlehrerin