

KURSE GEGEN DIE TRAURIGKEIT

Genau seit Anfang des Jahres 2019 bietet Frau Heyermann für das Forum Mittendrin in der Teileinrichtung Duisburg-West Kurse gegen Traurigkeit an und unterstützt so den neuen Schwerpunkt Trauerbegleitung. Die ersten Kurse haben bereits mit großem Erfolg stattgefunden, Nachfolgeveranstaltungen sind gut nachgefragt. Doch wer ist diese „Fr. Marina Heyermann“? Hauptberuflich arbeitet sie mit halber Stelle im sozialen Dienst beim Deutschen Roten Kreuz, im Seniorenzentrum „Haus am Sandberg“ in Homberg. Zusätzlich arbeitet sie ehrenamtlich als Notfallseelsorger im Kreis Wesel, wozu sie 1,5 Jahre ausgebildet wurde. Seit 2012 begleitet sie ehrenamtlich die Kripo bei schweren Schadenslagen. Zu ihrer Arbeit als Seelsorgerin gehört u.a. Überbringen von Todesnachrichten nach erfolglosen Reanimationen, nach Verkehrsunfällen, nach Suiziden und bei plötzlichem Kindstod. Zudem hat sie den Hospizverein „Leben bis zuletzt“ gegründet, um eine hospizliche Begleitung auch für Menschen mit Migrationshintergrund zu gewährleisten.

Seit 3 Jahren betreibt sie darüber hinaus eine eigene Praxis für psychosoziale Beratung von Trauernden. Neben den individuellen Terminen auf Honorarbasis bietet sie dort ebenfalls jeden ersten Donnerstag im Monat für zwei Stunden eine kostenlose Sitzung an, bei der sich Trauern-

de nach Anmeldung über www.deinelebenszeiten.de ebenfalls austauschen können.

Das Angebot von Fr. Heyermann im KBF richtet sich u.a. an Trauernde, welche nicht mehr in die Zukunft sehen können, perspektivlos sind oder das Gefühl haben, dass sie nicht weiter wissen. Hier kann es gut tun, mit vereinten Kräften zu wirken, sich mit Menschen auszutauschen, die an verschiedenen Punkten ihrer Trauer stehen, in der sog. Trauerschnecke oder Trauerspirale, denn wenn jemand schon in der gleichen Situation war, trauen sie ihm eher zu, dass er sie versteht. Es geht um gegenseitige Unterstützung und Hilfe begleitet von einer fachlich versierten Person. Wichtig ist Fr. Heyermann, dass die Trauernden aktiv werden, da Aktivität gegen Trauer hilft. Aktiv werden heißt hier auch, sich gegen die Nebenwirkungen der Trauer zu schützen, denn sie macht körperlich krank von Herzrhythmusstörungen über Depressionen und psychische Erkrankungen bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen. Der nächste Termin ist bereits geplant:

Am 14.09. und 15.09.2019 startet „Du fehlst - ein Wochenendseminar für Menschen in Trauer“ im KBF Duisburg-West unter fachlicher Leitung von Marina Heyermann in die nächste Runde. Obgleich keine Kosten entstehen ist eine Anmeldung dazu obligatorisch!

Verflixte sieben Fragen an Frau Heyermann

Auto oder Fahrrad?	Auto!
Sport oder Wellness?	beides, alles hat seine Zeit
Camping oder Hotel?	Hotel!
Stadt oder Land?	Land
Allein oder zu zweit?	lieber zu zweit!
Couch oder Konzert?	Konzert...und das laut!
KBF oder VHS?	natürlich KBF

