



Männer trauern anders

Gemeinsame Aktivitäten  
geben Orientierung



Alfried Krupp Krankenhaus

# Trauern ist kein Problem

## Trauern ist unerlässlich

Trauer angesichts des Todes einer nahestehenden Person ist weder männlich noch weiblich. Es ist unser tiefes Empfinden bei dem schmerzhaften Verlust eines Menschen.

Während Frauen eher über ihre Gefühlswelt sprechen können, scheinen Männer anders zu trauern. Ihnen fällt es nicht so leicht ihre Gedanken offen mitzuteilen. Dabei ist das Verdrängen der Trauer und des Verlustes folgenschwer: Laut statistischem Bundesamt haben Männer eine um zehn Jahre verminderte Lebenserwartung, wenn sie sich nicht dieser Herausforderung stellen.

Die neue, offene Männertrauergruppe im Alfried Krupp Krankenhaus bietet die Möglichkeit eines individuellen Umgangs mit der Trauer und die Chance einer Neuorientierung. Nicht im Stuhlkreis, sondern bei gemeinsamen Aktivitäten mit anderen Männern.

Jeder trauert auf seine eigene Art. Wir ermutigen jeden, sich selbstbestimmt und in seinem Tempo seiner Trauer zu nähern. Wir unterstützen jeden Teilnehmer, seinen Weg so zu gehen, wie es für ihn sinnvoll erscheint, und das in einem geschützten Umfeld, in dem sich alle Teilnehmenden zur Verschwiegenheit verpflichten. Die Gruppe ist offen für alle Männer mit Verlusterfahrungen, dazu gehören auch verwaiste Väter oder Sternenkinderväter.

An dieser Stelle möchten wir Danke sagen: Die Männertrauergruppe wird durch Spendengelder u.a. der Kurt und Käthe Pressel-Stiftung und des Rotary Club Essen-Hellweg finanziert und ist für die Teilnehmer kostenfrei.

Ihr Ehrenamtsteam  
des Ambulanten Hospizdienstes  
am Alfried Krupp Krankenhaus

# Gemeinsame Aktivitäten in der offenen Trauergruppe für Männer

- Kochabend für Anfänger mit Patrick Jabs
- Schnuppernachmittag im Golfclub
- Weinabend mit Weinprobe
- Fitnesstraining im Box-Club
- Selbstbehauptungstraining
- Radtour um den Baldeneysee
- Grillabend
- Fotonachmittag
- Wanderung
- Anti-Aggressionstraining

Das genaue Programm planen wir mit allen interessierten Männern gemeinsam. Sie können wahlweise an einer oder an mehreren Veranstaltungen teilnehmen.

## Vielleicht ist das Angebot für Sie richtig?

Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren.

Telefon 0201 434-2513

[hospizdienst@krupp-krankenhaus.de](mailto:hospizdienst@krupp-krankenhaus.de)

# Nähere Informationen

## Schirmherr

Patrick Jabs, Fernsehkoch, Kochbuchautor  
und Geschäftsführer  
„Leckerwerden – Kochschule und Feinkost“

## Spendenkonto

Förderverein des Ambulanten Hospizdienstes des  
Alfried Krupp Krankenhauses e.V.  
DE15 3605 0105 0007 8515 79  
Verwendungszweck: „Männer-Trauer-Arbeit“

## Ambulanter Hospizdienst

Michaela Friedrich-Sikorski  
Dipl. Sozialpädagogin/ Dipl. Sozialarbeiterin  
Kordinatorin Ambulanter Hospizdienst  
Alfried Krupp Krankenhaus  
Rüttenscheid  
Alfried-Krupp-Straße 21  
45131 Essen

Telefon 0201 434-2513

[michaela.friedrich-sikorski@krupp-krankenhaus.de](mailto:michaela.friedrich-sikorski@krupp-krankenhaus.de)

## Akuter Gesprächsbedarf?

Sie möchten unabhängig von unserem Angebot über  
Ihre Trauer reden?

Wir sind für ein Gespräch für Sie da. Rufen Sie uns an.

Telefon 0201 434-2513

[hospizdienst@krupp-krankenhaus.de](mailto:hospizdienst@krupp-krankenhaus.de)