

Ich freue mich Sie kennenzulernen.

Wenn sich Ihr Herz angesprochen fühlt, dann biete ich Ihnen die Möglichkeit zu einem ersten 20-minütigen kostenlosen Gespräch.

0151 41851732

info@mutspur.de

Mein Name ist Ulrike Bollmann-Schwalbe.

Mein Herzensanliegen ist, dass Menschen in unserer Gesellschaft wieder fühlen, wie wichtig es ist, sich Zeit für Abschiede und ihre Trauerprozesse zu nehmen. Als gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin und ausgebildete Sterbebegleiterin sind mir die Bedürfnisse in der Trauerzeit und der Umgang damit vertraut.

In meiner Weiterbildung zur zertifizierten Trauerbegleiterin beim Institut für Trauerarbeit in Hamburg stellte ich mich meinen eigenen Verlusterfahrungen. Das Bild der Kintsugi-Schale drückt diesen Weg so passend aus: Es ist ein Prozess des Scherben-Aufnehmens, Betrachtens und Wieder-Zusammensetzens in einem geschützten Rahmen. Durch die Würdigung der Wunden und Narben verwandelt sich etwas in uns.

MUT | SPUR

TRAUERBEGLEITUNG

www.mutspur.de



Kennen Sie das auch?

Sie haben einen Verlust erlitten und Ihr Umfeld reagiert mit Distanz oder guten Ratschlägen?

Der Verlust eines geliebten Menschen erschüttert unser System maximal. In einer Gesellschaft, in der Leistung, Schnelligkeit und „Funktionieren“ einen hohen Wert haben, bleibt für Trauer oft wenig Raum. Sie sind mit Ihrem Verlust vielleicht allein und es wird erwartet, dass Sie einfach so weitermachen.

Trauer ist Ausdruck unserer Liebe und Verbundenheit mit einem Menschen. Sie ist der Schmerz über das, was unwiederbringlich verloren ist. Trauer ist unsere natürliche Reaktion darauf.

Unsere Verluste wollen gewürdigt, betrauert und integriert werden. Wir dürfen auf diesem Weg Hilfe in Anspruch nehmen.

HIER ist Raum für Trauer – so begleite ich.

Egal, was Sie gerade bewegt, mit offenem Herzen bin ich an Ihrer Seite und behutsam schauen wir uns Ihren ganz persönlichen Verlust an. Nichts ist mehr wie es war. Wie soll es weitergehen? Alles darf sein: Schmerz, Wut, Fragen, Erinnerungen…

Ich stelle mich als Gegenüber zur Verfügung. In einem geschützten Rahmen können Sie sich einzelne Bruchstücke Ihres Verlustes anschauen. Wir gehen nicht therapeutisch vor, sondern ich unterstütze Sie, das Gegenwärtige auszusprechen und zu bedenken.

So folgen Sie Ihrer eigenen Spur. Aus vielen kleinen und großen Schritten entsteht der Weg in Ihr eigenes Leben mit dem Verlust. Meine Begleitung stimme ich individuell auf Sie ab.

Auf diese Weise kommen Sie in Kontakt mit sich selbst.