

Leben am Rande der Zeit

Gesprächsgruppe für Menschen,
die nur noch wenig Zeit zum Leben vor sich haben



Adelheid Gromberg
Diplom-Psychologin

Neue Große Bergstr. 9 Tel 040 - 594 56 0 56 www.gromberg.com
22767 Hamburg-Altona Fax 040 - 594 56 0 58 praxis@gromberg.com

Die Praxis ist 2 Fußminuten vom Bahnhof Altona entfernt und befindet sich in der Fußgängerzone Neue Große Bergstraße im Gebäude der Hamburger Sparkasse.

Leben am Rande der Zeit

Die Gesprächsgruppe bietet Raum für Menschen, die mit dem Wissen leben, dass ihr Leben sich dem Ende nähert. Wenn Sie eine „Infaust-Diagnose“ bekommen haben oder „austherapiert“ sind oder wenn Ihnen mitgeteilt wurde, dass Sie sterben werden, beginnt für Sie eine Phase des Lebens, auf die wir in der Regel nicht gefasst und vorbereitet sind.

Die Gesprächsgruppe **bietet einen geschützten und strukturierten Rahmen** und die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und zu diskutieren. Es ist möglich, miteinander zu lernen, was in dieser letzten Lebensphase aus der Sicht der Betroffenen als hilfreich oder behindernd erlebt wird.

Die aktuellen Probleme der Teilnehmer stehen im Vordergrund.

Weiterhin können folgende Fragen miteinander besprochen werden:

- Ich darf Angst und Depressionen haben!
- Ich darf schwach sein!
- Ich darf Fehler machen!
- Welche Situationen machen mich ratlos?
- Die sanfte Loslösung von der Vergangenheit.
- Wie gestalte ich meine verbleibende Zeit?
- Wie löse ich mich von geliebten Menschen?
- Wie möchte ich gehen?
- Was möchte ich hier lassen?
- Was möchte ich hinterlassen?

Gesprächsgruppe für Menschen, die nur noch wenig Zeit zum Leben vor sich haben

Im Rahmen der Gruppentermine oder in zusätzlichen Einzelgesprächen ist Raum für **das Regeln persönlicher Angelegenheiten**. Ich helfe Ihnen dabei, Kontakte zu möglichen Helfern und Hilfseinrichtungen (z. B. Hospizen oder Bestattungsunternehmern) aufzunehmen und informiere Sie über die verschiedenen Möglichkeiten **der Gestaltung der letzten Lebenszeit und der Abschiednahme**.

Auf Wunsch können an einem **Gespräch außerhalb der Gruppentermine** auch weitere Personen teilnehmen. Wenn Sie zusammen mit Ihren Angehörigen noch Angelegenheiten zu regeln haben und dabei Unterstützung brauchen, können Sie mit mir Einzeltermine vereinbaren.

Die Gruppe lebt von der Offenheit nach innen und der Verschwiegenheit nach außen. Eine Teilnahme kann nur nach einem Vorgespräch mit mir erfolgen.

- Die Gruppentermine erfragen Sie bitte telefonisch oder per E-Mail
- Die Gruppen bestehen aus maximal 12 Teilnehmern
- Die Gruppensitzungen dauern jeweils 90 min
- Beitrag pro Gruppentermin: 12 € pro Teilnehmer
- Einzelgespräche: 65 € pro Termin (50 min)
- Hausbesuche: zusätzlich 20 € für Fahrt und Zeitaufwand

Tel 040 - 594 56 0 56



Adelheid Gromberg
Diplom-Psychologin

Über mich

- Studium der Psychologie
an der Universität Hamburg
- Zweijährige Ausbildung in
klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie
nach Carl Rogers an der Universität Hamburg
- Ausbildung in Problem- und Konfliktberatung an
der Universität Hamburg mit den Themenbereichen:
 - Psychologisch-praktische Problemlerung
 - Mediation
 - Konfliktmoderation in Gruppen
 - Problem- und Konfliktberatung in der Praxis
- Betreuung von Opferzeugen, Prozessbegleitungen
und die Durchführung von Täter-Opfer-Ausgleichen
für die Justizbehörde Hamburg
- Langjährige Betreuung von Opfern von
Straftaten und deren Familien beim Weißen Ring
- Einzelberatung von Personen und Familien
mit den Schwerpunkten:
 - chronische Erkrankungen
 - Sterbebegleitung
 - Betroffenheit von Straftaten und
 - Familien-, Paar- und Gruppenberatung
- Mitglied im Ruth-Cohn-Institut
Hamburg / Schleswig-Holstein
- Erfahrene Beraterin bei Abnahmeproblematiken
und Ernährungsverhalten

Tel 040 - 594 56 0 56