



*Die Botschaft von Weihnachten:  
Es gibt keine größere Kraft als die Liebe.  
Sie überwindet den Hass  
wie das Licht die Finsternis.*

Martin Luther King

*Heute möchte ich euch von Herzen meine Wertschätzung aussprechen. Ihr tragt nicht nur beruflich große Verantwortung, sondern schenkt auch zu Hause einem geliebten Menschen Fürsorge, Geduld und Liebe. Diese doppelte Aufgabe verlangt viel Kraft - und ihr meistert sie mit beeindruckender Stärke und Menschlichkeit.*

Diese drei Themen habe ich zum Abschluss des Jahres noch:

- Extra-Toll, eine wirklich tolle Selbsthilfegruppe für trauernde Angehörige unserer Kollegin Sabine Kurth-Driessen
- Sencurina Adventskongress
- Voraussichtliche Termine der Austauschgruppe Atempause

#### **Extra Toll! – Trauer teilen, Leben verbinden**

Unter diesem Namen entstand - initiiert durch das private Engagement einer Mitarbeiterin der Universität Bonn - eine neue Selbsthilfegruppe für verwitwete Menschen. Das Angebot richtet sich besonders an jüngere Hinterbliebene, die noch mitten im Berufsleben stehen und für die es bislang kaum wirklich passende Unterstützungsangebote gibt.

Im Mittelpunkt stehen der persönliche Austausch, gemeinsame Aktivitäten und der Aufbau eines verlässlichen Netzwerks, das der häufig auftretenden Einsamkeit nach einem Verlust entgegenwirkt.

Viele Teilnehmende erleben den Austausch als entlastend, weil sie merken, dass auch andere mit ähnlichen emotionalen und praktischen Herausforderungen konfrontiert sind – auch bei alltäglichen Anforderungen oder dem oft umfangreichen bürokratischen Aufwand nach einem Todesfall. Innerhalb der Gruppe sind bereits erste Freundschaften entstanden.

Weitere Informationen und Kontakte findet Ihr im Flyer.

Was Dich erwartet:

- 1 Vernetzung und gegenseitige Unterstützung
- 2 Miteinander reden und Erfahrungen teilen
- 3 Gemeinsame Aktivitäten, wenn man mag
- 4 Verständnis - ohne Erwartungen
- 5 Neue Menschen kennenlernen

Der QR-Code bringt Dich direkt zu unserer Seite im Selbsthilfennetz.

„Extra Toll!“ ist im Selbsthilfennetzwerk des Paritätischen NRW registriert.

DER PARITÄTISCHE  
Hilfe. Geling. Kehrt.  
Selbsthilfekontaktstelle

Extra Toll wird gefördert von der Kreissparkasse Köln.

Extra Toll!

Extra Toll! Trauer teilen, Leben verbinden

„Extra Toll!“ ist eine offene Gruppe für Menschen, die ihren Lebenspartner oder ihre Lebenspartnerin, den Ehemann oder die Ehefrau verloren haben. Hier geht es nicht nur ums Erinnern, sondern auch ums Weiterleben

- Schritt für Schritt.

Wie & Wo wir uns treffen:

Unsere Treffen finden in unregelmäßigen Abständen an wechselnden Orten statt: mal im Café, mal bei einem Spaziergang, mal bei einer Bootsfahrt auf dem Rhein

Wir sind kreativ - gemeinsam haben wir ständig neue Ideen. Darüber hinaus verbinden sich viele Mitglieder auch direkt untereinander.

Kontakt & Information

Extra-Toll@gmx.de  
Sabine Kurth-Driessen  
Katrin Heinzen

## Sencurina Adventskongress

Auf einen besonderen Adventskalender möchte ich in diesem Jahr hinweisen. Vielleicht ist in diesem etwas anderen Adventskalender der ein oder andere interessante Tipp versteckt.

Im Adventskalender von sencurina wartet jeden Tag ein neuer interessanter Vortrag zu Pflegethemen. Unter anderem:

Dr. med. John Switzer Arzt, Erfinder der Wildkräuter-Vitalkost...

Tim Bogdan Medikationsversorgung einfach und sicher

Uwe Meinken Pflegekummer Ade- Gemeinsam statt einsam

Ralf Herrmann Filme für Menschen mit Demenz

<https://advent.pflegekummer-ade.de/aboutKongress>

## Voraussichtlich Termine der Austauschgruppe Atempause

**28.01.2026**

**25.03.2026**

**27.05.2026**

**29.07.2026**

**30.09.2026**

**25.11.2026**

Jeweils von 14 bis ca. 16 Uhr im Raum 2.050 im ehemaligen Deutschen Herold,  
Poppelsdorfer Allee 31-33

*Ich wünsche euch eine Weihnachtszeit, die euch die ein oder andere Atempause schenkt. Und für 2026 ein Jahr, in dem ihr Unterstützung spürt, schöne Augenblicke erlebt und euch selbst nicht aus dem Blick verliert.*

*Von Herzen frohe Weihnachten und alles Liebe für das neue Jahr.*

