

Kath. Kreisbildungswerk
Ebersberg e. V.
wertorientiert . bilden



NETZWERK
TRAUER

PROGRAMM
FRÜHJAHR / SOMMER 2023

NETZWERK TRAUER

*„Die Hoffnung ist wie ein Sonnenstrahl,
der in ein trauriges Herz dringt.
Öffne es weit und lass sie hinein.“*

CHRISTIAN FRIEDRICH HEBBEL

Wenn ein geliebter Mensch gestorben ist, fällt man aus seiner gewohnten Welt heraus. Sich von einem lieben Menschen endgültig verabschieden zu müssen, ist sehr schmerzhaft und die Sehnsucht nach dem geliebten Menschen ist groß. Der Verlust hinterlässt eine Lücke im Leben. Einen Weg für das Weiterleben mit dem Verlust zu finden, braucht Zeit und Geduld mit sich und mit anderen.

Die Wege in der Trauer sind oft die schwersten, die ein Mensch gehen muss – da ist es gut, wenn man nicht allein ist und jemand mitgeht. Jede*r Einzelne trauert anders. Trost finden kann man bei Freunden oder in der Familie, man kann sich Unterstützung von außen holen, sich mit anderen Trauernden austauschen.

Auch bei einem tiefen Einschnitt ins Leben, nach dem nichts mehr ist wie es vorher war, wie z.B. nach Trennung oder Scheidung, bei Verlust vom Arbeitsplatz oder von Freunden, bei schwerer chronischer Krankheit, kann es hilfreich sein, sich Zeit für die Trauer zu nehmen.

In diesem Flyer finden Sie vielfältige Angebote, die Ihnen Raum bieten für Ihre ganz persönliche Trauer.

Im Netzwerk Trauer im Landkreis Ebersberg vernetzen sich Seelsorge, Liturgie, Beratung und Erwachsenenbildung und so können Trauernde, die Hilfe suchen, hier finden, was sie brauchen.

Wenn Sie Kontakt zum Netzwerk aufnehmen wollen, wenden Sie sich gerne an:

Sabine Hofmann
Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.
Pfarrer-Bauer-Straße 5
85560 Ebersberg



Telefon 080 92 / 850 79 - 0
E-Mail nwtrauer@kbw-ebersberg.de
www.netzwerktrauer-ebe.de

GEDENKFEIER



TRAUERFEIER FÜR „STERNENKINDER“

Auf dem Neuen Friedhof Ebersberg findet halbjährlich eine Trauerfeier für Sternenkinder, also für fehl- und totgeborene Kinder, an der „Gedenk- und Ruhestätte für Sternenkinder“ statt. Hier werden die Sternenkinder der Kreisklinik aus den vergangenen Monaten zur Ruhe gebettet. Eingeladen sind alle, die um ein Sternenkind trauern.

Die Feier wird von der Kreisklinik, der Stadtverwaltung und der Klinikseelsorge gestaltet.

.....
GESTALTUNG Renate Zorn-Traving und
Gertrud Jochum (Klinikseelsorge)
.....

TERMIN **Fr, 31.03.2023, 16.00 Uhr**
.....

ORT Ebersberg, Gedenk- und Ruhestätte
für Sternenkinder im Neuen Friedhof,
Wasserburger Str. 2a
.....



WALDKRAFT SCHÖPFEN UND KRAFTBÄUME AUS DRAHT GESTALTEN

RESSOURCEN STÄRKEN, STRESS ABBAUEN
UND WURZELN FESTIGEN

Bäume sind die erhabensten Lebewesen auf unserer Erde mit einzigartiger Aura.

Waldführer Daniel und Trauerbegleiterin Susanne tauchen mit Euch ein in das geheime Leben des Ebersberger Waldes und seiner Bäume.

Bäume, die miteinander kommunizieren, die ihren Nachwuchs, aber auch alte und kranke Nachbarn liebevoll umsorgen und pflegen. Bäume, die Empfindungen, Gefühle und ein Gedächtnis haben. Hört sich unglaublich an? Ist aber wahr.

Es gibt augenzwinkernde Geschichten zum Schmunzeln, wir halten auch bewusst inne und aktivieren unsere Sinne. In wohlthuender Atmosphäre erweitern wir so unseren Horizont über die Natur, schöpfen die von den Bäumen ausgehende besondere Kraft und Ruhe und stärken so unsere persönlichen Ressourcen.

Mit den neu gewonnen Eindrücken und Gefühlen gestalten wir im Anschluss einen individuellen Kraftbaum aus Draht – der beste Stressabbau. Ob knorrig, schief, verworren, naturgetreu oder phantasievoll – auf einem Holzstamm entsteht so mit eurer Kreativität, viel Biegen und Zwirbeln euer ganz persönlicher (Baum-)Kraftbegleiter für zu Hause.

Findet bei (fast) jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Gewitter, bitte wald- und wetterangepasste Kleidung anziehen.

Bitte um Verständnis, dass Haustiere zu Hause bleiben.

BEGLEITUNG

.....
Daniel Knop,
Waldführer (nach Peter Wohlleben),
Mentor und Sportwissenschaftler
Susanne Heckel,
Floristmeisterin und Trauerbegleiterin (BVT)
.....

TERMINE

.....
Sa, 25.03.2023, 10.00 – 15.00 Uhr
Anmeldung bis 23.03.2023
.....

So, 30.04.2023, 10.00 – 15.00 Uhr
Anmeldung bis 27.04.2023
.....

So, 09. Juli 2023, 10.00 – 15.00 Uhr
Anmeldung bis 06.07.2023
.....

TREFFPUNKT

.....
Ebersberg, Parkplatz Ludwigshöhe am
Museum Wald und Umwelt
Wegstrecke 2-3 km auf Waldwegen,
langsam Tempo
.....

ORT

Ebersberg, KBW-Geschäftsstelle,
Pfarrer-Bauer-Str. 5 –
Gestaltung der Kraftbäume
.....

KOSTEN

.....
90 Euro zzgl. 67 Euro Materialkosten
.....

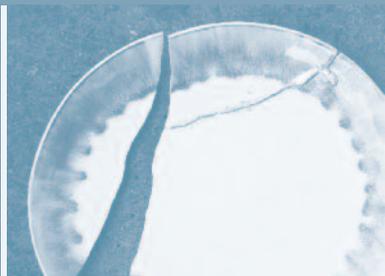
INFORMATION

.....
Susanne Heckel, Tel.: 0157 / 77 85 22 15
oder sh@susanne-heckel.de
.....

ANMELDUNG

.....
KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790
oder www.kbw-ebersberg.de
.....

BEGLEITUNG



BLÜTENMOBILE

TRAUER, KRISEN UND LEBENSBRÜCHE
MIT BLUMEN BEGLEITEN

Mit unserem Blütenmobile schaffen wir wertvolle Verbindungen zu und Erinnerungen an unseren Lieblingsmenschen. Wir gestalten ein zauberhaftes Mobile aus verschiedenen Blüten, Blättern und anderen besonderen Materialien, die sich besonders gut zum Trocknen eignen. Zart und bunt schweben die Blüten in der Luft und bereiten uns mit ihrer Leichtigkeit Freude. Was ist schöner, als mit unseren Händen etwas Wunderbares zu schaffen und geerdet nach Hause zu gehen? In Trauerzeiten, bei Krisen und Lebensbrüchen erfährt man so besonderen Trost, der Halt gibt. Eine „Wohlfühl Dusche“ für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Karton für den sicheren Heimtransport.

BEGLEITUNG

Susanne Heckel, Floristmeisterin,
Trauerbegleitung (BVT)

TERMINE

So, 26.03.2023, 10.00–13.00 Uhr
Anmeldung bis 23.03.2023

Sa, 08.07.2023, 10.00–13.00 Uhr
Anmeldung bis 05.07.2023

ORT

Ebersberg, KBW-Geschäftsstelle,
Pfarrer-Bauer-Str. 5

KOSTEN

60 Euro zzgl. 55 Euro Materialkosten

INFORMATION

Susanne Heckel, Tel.: 0157 / 77 85 22 15
oder sh@susanne-heckel.de

ANMELDUNG

KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder
www.kbw-ebersberg.de

TRAUER, KRISEN UND LEBENSBRÜCHE MIT KINTSUGI BEGLEITEN

KINTSUGI – DIE KUNST, SCHWIERIGE ZEITEN IN GOLD
ZU VERWANDELN.

Lebensbrüche wollen wir nicht und doch sind sie plötzlich da. Wir Menschen können durch Schicksalsschläge zerbrechen, wie eine schöne Schale und zurück bleibt ein großer Scherbenhaufen. In solchen Momenten spüren wir, wie zerbrechlich und kostbar das Leben ist. Dann heißt es für uns, diese Scherben aufzusammeln und sie achtsam zu einer neuen Form zusammen zu setzen. Behutsam und liebevoll setzen wir unsere Scherben wieder zu einer neuen Schale zusammen. So entsteht ein neues Kunstwerk – unser ganz eigenes, ganz individuelles und einzigartiges.

Das traditionelle japanische Handwerk Kintsugi ist die Kunst des Reparierens von gebrochener Keramik oder Porzellan.

Bitte mitbringen: Karton für den sicheren Heimtransport

BEGLEITUNG

Susanne Heckel, Floristmeisterin,
Trauerbegleitung (BVT)

TERMIN

Sa, 29.04.2023, 10.00–13.00 Uhr

ORT

Ebersberg, KBW-Geschäftsstelle,
Pfarrer-Bauer-Str. 5

KOSTEN

60 Euro zzgl. 55 Euro Materialkosten

INFORMATION

Susanne Heckel, Tel.: 0157 / 77 85 22 15
oder sh@susanne-heckel.de

ANMELDUNG

KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder
www.kbw-ebersberg.de bis 26.04.2023

WORKSHOP

SHINRIN YOKU

EINTAUCHEN IN DIE WALDATMOSPHERE

Beim Waldbaden lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere fünf Sinne: Hören-Sehen-Riechen-Fühlen-Schmecken und spüren uns auf diese Weise intensiv, vielleicht sogar neu.

Die gesundheitliche Wirkung beim Waldbaden ist mittlerweile auch wissenschaftlich belegt: Das Herz-Kreislauf-System wird reguliert, das Immunsystem wird aktiviert, die Abwehrzellen vermehren sich, Stresshormone nehmen ab, die Atmung vertieft sich und die Schlafqualität wird besser.

Es kommt oft zur Entspannung, zum Empfinden von tiefer Ruhe, zur Ausgeglichenheit, zum Kraft schöpfen, Loslassen und auch zum bewussten Spüren der Sinne.

Bitte mitbringen:

wetterfeste bzw. dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk und ein kleines Sitzkissen

Findet (fast) bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Gewitter.

REFERENTIN	Karola Mader, Waldgesundheitstrainerin
TERMINE	Sa, 22.04.2023, 10.00 – 13.00 Uhr Ausweichtermin: Sa, 29.04.2023 Anmeldung bis 17.04.2023
	Sa, 22.07.2023, 10.00 – 13.00 Uhr Ausweichtermin, Sa, 29.07.2023 Anmeldung bis 19.07.2023
ORT	Ebersberg, Forsthaus St. Hubertus, Ebersberger Forst
KOSTEN	40 Euro
ANMELDUNG	KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder www.kbw-ebersberg.de

DAUERANGEBOTE



1. SAMSTAG IM MONAT, 10.00 – 12.00 UHR

TRAUERTREFF „LICHTBLICK“

GEMEINSAM DER TRAUER BEGEGNEN,
SICH AUSTAUSCHEN UND SICH STÄRKEN

Auch wenn Sie im Alltag schon wieder ganz gut funktionieren, braucht die Trauer ihren Platz.

Wir möchten Ihnen mit diesem offenen Angebot einen Raum bieten, wo Sie reden können oder auch nicht, und wo Sie Menschen begegnen können, die, so wie Sie, einen Verlust erlebt haben.

BEGLEITUNG	Hospizhelferinnen des Christophorus Hospizvereins Ebersberg e.V.
TERMINE	04.02. 04.03. 01.04. 06.05. 03.06. 01.07. 05.08. 02.09.2023
ORT	Ebersberg, Alter Pfarrhof, Bahnhofstr. 8
KOSTEN	keine – Spenden willkommen
INFORMATION	Christophorus-Hospizverein e.V., Tel.: 080 92 / 256 985



1. SAMSTAG IM MONAT, 12.00 UHR TRAUERSTAMMTISCH

Beim regelmäßigen Trauerstammtisch treffen Sie in einer offenen Runde auf andere Menschen, die ebenso einen Angehörigen oder Freund betrauern.

Beim gemeinsamen Mittagessen können Sie sich in lockerer Atmosphäre darüber austauschen, wie andere Trauer erleben und was ihnen geholfen hat, den Weg zurück in den Alltag zu finden. Knüpfen Sie Kontakte oder finden Sie vielleicht sogar neue Freunde.

BEGLEITUNG	Hospizhelferinnen des Christophorus Hospizvereins Ebersberg e.V.
TERMINE	04.02. 04.03. 01.04. 06.05. 03.06. 01.07. 05.08. 02.09.2023
ORT	Ebersberg, Kugler Alm, Ablkofen 4
KOSTEN	für Speisen/Getränke müssen selbst getragen werden
INFORMATION	Christophorus-Hospizverein e.V., Tel.: 080 92 / 256 985

TRAUERTREFFPUNKT GRAFING

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen fühlt man sich oft allein mit seinen Gedanken und dem Schmerz. In einem geschützten Rahmen dürfen Sie ganz Sie selbst sein und aussprechen, was Sie empfinden und fühlen oder einfach nur da sein.

Mit Zuhören, Trost, Inspirationen und Ermutigung sowie dem Aufzeigen neuer Wege, biete ich Ihnen Unterstützung, Ihre Trauer anzunehmen, damit die Bewältigung und Heilung beginnen kann.

BEGLEITUNG	Christina Schweiger
TERMINE	Einzeltermine nach persönlicher Vereinbarung
ORT	Grafing, Thomas-Mayr-Str. 4
KOSTEN	keine – Spenden willkommen
ANMELDUNG	Christina Schweiger, Tel.: 0171 / 430 93 90 oder christina-maria.schweiger@t-online.de



1. DONNERSTAG IM MONAT, 18.00–20.00 UHR TRAUERTREFF IN UNTERFÖHRING

Der Trauertreff richtet sich im Besonderen an berufstätige Trauernde. Er soll ein Ort sein, an dem Trauer sein darf und Sie mit Ihren Fragen, Zweifeln, Hoffnungen und Gefühlen willkommen sind und verstanden werden.

GESTALTUNG	Susanne von Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauerbegleiterin (BVT)
TERMINE	02.02. 02.03. 06.04. 04.05. 01.06. 06.07. 03.08. 07.09.2023
ORT	Unterföhring, Zentrum für Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung (ZAHPV), Münchnerstr. 113
KOSTEN	keine – Spenden willkommen
ANMELDUNG	ZAHPV, Tel.: 089 / 613 971 70 (zu jedem Treffen erforderlich)
INFORMATION	www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de und www.behuetet-leben-und-sterben.de

1. MONTAG UND 3. DIENSTAG IM MONAT,
19.00–20.30 UHR PER ZOOM

„ONLINE TRAUERN“ FÜR JUNGE ERWACHSENE Ü27

Für junge Erwachsene, die ihre Eltern oder einen Elternteil durch Tod verloren haben, gibt es ein Angebot, sich mit anderen Gleichaltrigen in einem virtuellen Raum regelmäßig zu treffen und sich über den Tod des Elternteils auszutauschen.

Gerade in dieser Lebensphase, wo es um die eigene Zukunftsplanung und die persönlichen Entwicklung geht, ist der Tod eines Elternteils ein massiver Einschnitt im Leben eines jungen Menschen und stellt ihn oftmals vor besondere Herausforderungen.

Ein Einstieg ist jederzeit nach einem Kennenlerngespräch, telefonisch bzw. via Zoom, möglich. Die Begleitung und Moderation erfolgt durch die erfahrene Trauerbegleiterin Susanne von Müller.

Der Zugangscode wird nach dem Erstgespräch bei jeder Anmeldung neu mitgeteilt. Die Gruppengröße wird auf max. 6 TN begrenzt.

GESTALTUNG	Susanne von Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauerbegleiterin (BVT)
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	ZAHPV, Tel.: 089 / 613 971 70
INFORMATION	www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de und www.behuetet-leben-und-sterben.de

RÜCKBILDUNG LEERE WIEGE

RÜCKBILDUNGSKURS

„Guter Hoffnung sein“ wird die Zeit der Schwangerschaft auch manchmal genannt. Doch wenn diese Hoffnung zerstört wird, weil das Kind noch im Bauch, während oder kurz nach der Geburt stirbt, dann werden damit auch alle Träume und Vorstellungen zerstört, die sich die Eltern für eine gemeinsame Zukunft mit dem Kind in den schönsten Farben ausgemalt haben. Es spielt dabei keine Rolle, wie alt das Kind bereits war und durch welche Ursache es zu diesem schrecklichen Verlust kam. Die Frau ist durch die Schwangerschaft und die Geburt zur Mutter geworden. Diese neue Rolle wird von der Außenwelt leider oft nicht wahrgenommen und nicht selten wird der Tod am Lebensanfang noch mit einem Tabu belegt. Neben den seelischen Schmerzen kommt dazu, dass der Körper sich durch Schwangerschaft und Geburt verändert hat und Unterstützung bei der Rückbildung brauchen kann.

In diesem Kurs haben die Frauen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Betroffenen für ihre körperliche Rückbildung durch angeleitete Übungen, Körperwahrnehmung und Entspannung zu sorgen. Gleichzeitig gibt es genügend Raum für die Trauerbewältigung durch Gespräche, den Austausch mit den anderen Betroffenen, sowie durch verschiedene Rituale und kreatives Gestalten. Wir wollen den Schmerz über den Verlust des Kindes nicht verdrängen, sondern der Erinnerung Raum geben und unseren Verlust so in unser Leben integrieren, dass wir daran wachsen können.

BEGLEITUNG	Daniela Nuber-Fischer, GfG®-Familienbegleiterin für Rückbildung / Neufindung
TERMINE	Dienstagabend – 6 x 120 Minuten und ein persönliches Vorgespräch nach Vereinbarung
ORT	Ebersberg, Hebammenpraxis Glücksmomente, Paulhuberweg 4
TERMIN- UND KOSTENANFRAGE	Daniela Nuber-Fischer, Tel.: 0176 / 234 45 124 oder daniela_nuber@web.de



BERGTOUREN

TOUREN FÜR TRAUERENDE ZWISCHEN 40 UND 60 JAHREN

Sie haben einen lieben Menschen verloren? Sie möchten Menschen mit ähnlichen Erfahrungen treffen? Sie suchen Menschen, die es nachvollziehen können, wenn Sie ambivalent und manchmal etwas schwierig sind? Sie haben Lust auf Natur und Berge? Sie trauen sich eine Tour zwischen 600 und 1.000 Höhenmeter und einer Gesamtgehzeit von bis zu 6 Stunden zu? Sie sind etwa zwischen 40 und 60 Jahre alt?

Ich lade Sie ein, zusammen auf Tour zu gehen. Im gemeinsamen Unterwegssein möchte ich mit Ihnen ein paar Lichtblicke und schöne Erlebnisse sammeln.

BEGLEITUNG	Sylvia Wammetsberger, Trauerbegleiterin (BVT)
TERMINE UND INFORMATIONEN	www.trauerbegleitung-wammetsberger.de/ meine-angebote/trauerwandern
	Die Wanderungen finden in Kooperation mit dem Christophorus Hospiz-Verein Ebersberg e.V. statt.



GEH AUS MEIN HERZ UND SUCHE FREUD

WANDERN FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN 60+

*Wenn nichts mehr sein kann, wie es war,
nichts ist, wie du es dir wünschst
und nichts sein wird, wie du es dir erträumst –
ist es an der Zeit, das Vergangene ruhen zu lassen,
um neue Wege zu gehen – gemeinsam.*

NACH NICO BARTES

Wir laden Sie ein, Ihre Wanderschuhe wieder heraus zu holen und für einen Tag dem Alltagsgrau zu entfliehen. In kleiner Gruppe entdecken wir die Schönheiten unserer bayerischen Heimat – von Garmisch bis zum Königssee. Jede Jahreszeit lädt uns ein, das Leben neu zu entdecken.

Lassen wir uns überraschen: von der Natur, von kleinen spirituellen Impulsen, von der Möglichkeit zum persönlichen Gespräch (im Gehen redet es sich oft leichter), von der gemütlichen Einkehr oder was immer uns an diesem Tag begegnen mag. Die Touren finden meistens am 1. Montag im Monat statt – wir freuen uns auf Sie.

BEGLEITUNG

Hedwig Geisberg, Seelsorgerin i.R.,
Gestalttherapeutin nach HPG
Burkhard Geisberg, anerkannter Pilger-
begleiter der Erzdiözese München-Freising

INFORMATION UND ANMELDUNG

Hedwig Geisberg, Tel.: 081 21 / 77 37 3 oder
hedwig-geisberg@t-online.de

-
- Mo, 06.03.23 Vogelschutzreservat Speichersee**
Gehstrecke: 8km, Gehzeit: 2h
Start: Neufinsing, Brotzeit bei uns Zuhause
-
- Mo, 27.03.23 Kräuterwanderung bei Heilbrunn und Kalvarienberg in Bad Tölz**
Gehstrecke: ca. 12 km gesamt, Gehzeit: 3,5h
Start: Kurpark Bad Heilbrunn
-
- 08.–09.05.23 Zwei-Tagestour
Kapellenweg im Dillinger Land**
-
- Mo, 12.06.23 Entlang des Ammersees von Schondorf nach Dießen und zurück mit dem Schiff**
Gehstrecke: ca. 14 km, Gehzeit: 4,5 h
Start: Bahnhof Schondorf
-
- Mo, 10.07.23 Schliersee-Josefstal – Runde**
Gehstrecke: 10 km, Gehzeit: 3 h,
150 Höhenmeter – Start: Bahnhof
Schliersee; Abschluss: in Neuhaus und
Rückfahrt mit der BOB nach Schliersee
-
- Mo, 07.08.23 Durchs Gleißental zum Deininger Weiher**
Gehstrecke: 17 km, Gehzeit: 5 h,
150 Höhenmeter – Start: Deisenhofen
-
- Mo, 11.09.23 Von Weyarn nach Miesbach entlang der Mangfall**
Gehstrecke: 10 km, Gehzeit: 3,5h,
130 Höhenmeter
Start: wird bekannt gegeben

Bitte melden Sie sich, wenn Sie gerne mitgehen möchten, um genaue Treffpunkte und Uhrzeiten zu erfahren und damit wir ggf. die Mitnahme im PKW für Personen aus dem nördlichen Landkreis organisieren zu können.

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem geplanten Termin. Absagen wegen schlechten Wetters sind möglich, ebenso kurzfristige Zieländerungen.



MEER – AUSZEIT / IRLAND

Nach dem Verlust eines lieben Menschen möchten Sie sich gerne eine kleine Auszeit gönnen? Dazu begleitet Sie Frau Schweiger für 4 Tage (3 Übernachtungen) nach Irland.

Spaziergänge am Strand, Gespräche, wenn gewünscht auch Einzelgespräche, geselliges Beisammensein und kleine Ausflüge werden Ihnen ein entspanntes Wochenende bereiten.

In einer kleinen Gruppe von bis zu 4 Personen verbringen Sie entspannte Tage am Meer.

Das Hotel, mit direktem Zugang zum Strand, bietet einen Garten, ein Restaurant und einen Pub. Der Ort ist mit einem Bus, vom Flughafen Dublin (ca. 40 km) aus, zu erreichen.

Alle Buchungen werden von Frau Schweiger für Sie getätigt. Sie müssen sich um nichts kümmern, außer um Ihr Gepäck. Frau Schweiger ist als Begleitperson immer anwesend und erreichbar.

BEGLEITUNG	Christina Schweiger, Trauerbegleiterin, Hospizhelferin
TERMIN	04.05. – 07.05.2023
ORT	Irland, Bettystown
KOSTEN	abhängig vom aktuellen Flug- u. Hotelpreis
INFORMATIONEN UND ANMELDUNG	Christina Schweiger, Tel.: 0171 / 430 93 90 oder christina-maria.schweiger@t-online.de Anmeldung bis 01.04.2023

STEIGERWALDER JAKOBSWEG VON BAMBERG BIS MARKT BIBART PILGERANGEBOT FÜR SENIORENNEN UND SENIOREN ÜBER 60 JAHRE

Wir laden Euch ein, auf einem viertägigen Pilgerweg die Abgeschlossenheit und Schönheit des Steigerwalds abseits touristischer Pfade zu entdecken.

In kleiner Gruppe nehmen wir uns Zeit, miteinander jeden Tag etwa 15 km zu gehen, miteinander zu reden und auch Stille zu halten, so wie es eine jede/ein jeder für sich braucht.

Wir übernachten zweimal in einem Kloster, einmal in einem Gasthof. An- und Rückfahrt erfolgen per Bahn. Wir freuen uns auf Sie.

BEGLEITUNG	Hedwig Geisberg, Seelsorgerin i.R., Gestalttherapeutin nach HPG Burkhard Geisberg, anerkannter Pilgerbegleiter der Erzdiözese München-Freising
TERMIN	Fr, 30.06. – Mo, 03.07.2023
KOSTEN	ca. 300 Euro für Übernachtung mit Frühstück und Bahnfahrt zuzüglich Abendessen und Getränke
INFORMATIONEN	www.geisberg-psychotherapie.de , hier können Sie sich auch direkt bei uns melden.
ANMELDUNG	Hedwig Geisberg, Tel.: 081 21 / 77 37 3 oder hedwig-geisberg@t-online.de bis 22.02.2023

GRUPPENANGEBOTE

Nach dem Tod eines geliebten Menschen stehen wir oft alleine vor großen Herausforderungen und zum Schmerz über den Verlust kommen Gefühle wie Angst, Einsamkeit, Wut, Schuld und Hilflosigkeit hinzu. Wir tun uns schwer mit dem Alltag und verlieren leicht die Orientierung in dem Auf und Ab der Trauer.

Wie wir mit unseren Gefühlen, Eindrücken und Erinnerungen umgehen und wie wir unser Leben wieder sortieren können, sind Fragen, denen wir uns in Gruppen gemeinsam stellen wollen. Im gemeinsamen Austausch möchten wir Impulse und Anker für unser weiteres Leben finden und gemeinsam Perspektiven für das Leben mit der Trauer entwickeln.

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.

St. Wolfgangs-Platz 9, 81669 München,
Tel.: 089/480 88 990, www.ve-muenchen.de

- Gruppe für trauernde Eltern
- Gruppe für trauernde Geschwister bei Tod eines Geschwisterkindes
- Gruppe für trauernde, erwachsene Geschwister bei Tod eines Geschwisterteils

Nicolaidis YoungWings Stiftung

Ridlerstr. 31, 80339 München,
Tel.: 089/248 83 78 - 0, www.nicolaidis-youngwings.de

- nach dem frühen Tod eines Elternteils:
Trauergruppen U9, U12, U18, U28, offene Angebote U28
- nach dem Tod des Lebenspartners:
Trauergruppe U50, Trauergruppe +/-30, Männertreff, Verlust in der Schwangerschaft
- Onlineberatungsstelle für Kinder und Jugendliche von 12–21 Jahren, www.youngwings.de

Johanniter-Zentrum für trauernde Kinder, Lacrima

Perlacher Str. 21, 81539 München,
Tel.: 089/124 73 44 - 11, www.johanniter-lacrima.de

- Trauergruppen für Kinder von 6–12 Jahren
- Trauergruppen für Jugendliche von 13–18 Jahren
- Trauergruppen für junge Erwachsene von 18–27 Jahren

DIE ARCHE

Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Saarstr. 5, 80797 München,
Tel.: 089/334 041, www.die-arche.de

- Trauergruppe für Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben

#DUFEHLSTMIR

OUTDOORGRUPPE EBERSBERG

ANGEBOT FÜR JUGENDLICHE VON 13 BIS 18 JAHREN

Du hast einen lieben Menschen verloren?
Das stimmt dich traurig?
Keiner versteht, wie es dir geht?

Und deine Freunde sind auch gestresst von deiner Geschichte und alles fällt dir schwer?

Wir laden dazu ein, Gleichaltrige in einem geschützten Rahmen und in der gleichen Situation zu treffen, Erfahrungen mit anderen Trauernden auszutauschen, Kummer und Schmerz ausdrücken zu können und zu dürfen, Gedanken zu sortieren, Kraft und Hoffnung zu schöpfen, Achtsamkeit und Akzeptanz zu erfahren und das alles in einer lockeren und wertschätzenden Atmosphäre.

Besonders in und mit der Natur kann die Trauer um einen geliebten verstorbenen Menschen verarbeitet werden. Gemeinsam gestalten wir den Tag mit einer erlebnispädagogischen Einheit, beispielsweise bei einer Schneeschuhwanderung, Orientierungstour, Kletteraktion, Landart und vielem mehr.

GESTALTUNG
Nicole Vogele, Outdoorpädagogin

TERMINE
26.02. | 19.03. | 23.04. | 21.05. |
11.06. | 02.07. | 16.07.
10.00–17.00/18.00 Uhr

ORT
Ebersberg, Hebammenpraxis „Glücksmomente“, Paulhuberweg 4

KOSTEN
keine

INFORMATION
& ANMELDUNG
Lacrima – Johanniterzentrum für trauernde
Kinder, Tel.: 089/124 73 44 - 11
oder lacrima.muenchen@johanniter.de



online
+
in Präsenz

EIN HAUCH VON LEBEN

FORTBILDUNG FÜR FACHPERSONAL

Wenn Eltern einen Verlust in der Schwangerschaft oder rund um die Geburt erleben müssen, ist eine gute Begleitung und Betreuung durch das Fachpersonal in Praxis, Klinik und Geburtshilfe von großer Bedeutung für einen guten Trauerprozess.

Im Umgang mit trauernden Eltern gibt es keine Pauschalanleitung, denn so individuell wie jeder Mensch eben ist, so individuell ist auch die Trauerbewältigung. Und doch gibt es einige Punkte, die im Umgang mit trauernden Sterneneltern wichtig sind.

In dieser Fortbildung wollen wir aktuelles Wissen zu rechtlichen Fragen vermitteln, Hilfestellung im Umgang mit den Eltern geben, Berührungspunkte abbauen und ganz offen alle Fragen beantworten, die im Raum stehen.

Wir gehen in dieser Schulung darauf ein, wie eine stille Geburt vorbereitet werden kann, wie sie begleitet werden kann und was für die Eltern im Wochenbett und Trauerprozess wichtig ist.

Hilfs- und Unterstützungsangebote sowie Literaturtipps werden ebenfalls vorgestellt. Es ist natürlich auch Zeit für einen Erfahrungsaustausch, denn auch dadurch entstehen wieder neue Impulse, die für die eigene Arbeit wertvoll sein können.

Die Fortbildung richtet sich an Ärzt*innen und Pflegepersonal im Bereich Gynäkologie und Geburtshilfe, Hebammen, Seel-sorger*innen, Bestatter*innen und alle Berufsgruppen, die beruflich mit Schwangeren und werdenden Eltern zu tun haben.

REFERENTIN

Daniela Nuber-Fischer, GfG®-Familienbegleiterin für Themen nach der Geburt – Systemische Beraterin und Trauerbegleiterin für Sterneneltern

TERMINE

Do, 16.03.2023, 09.00 – 13.00 Uhr

Fr, 17.03.2023, 09.00 – 13.00 Uhr

ONLINE

per Zoom

KOSTEN

140 Euro

ANMELDUNG

KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder www.kbw-ebersberg.de bis 13.03.2023

TERMIN

Fr, 28.04.2023, 09.30 – 16.30 Uhr

ORT

**Ebersberg, Kreisbildungswerk,
Pfarrer-Bauer-Str. 5**

KOSTEN

125 Euro zuzüglich Mittagessen

ANMELDUNG

KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder www.kbw-ebersberg.de bis bis 24.04.2023

GRUNDSEMINAR HOSPIZ

UMGANG MIT STERBEN, TOD UND TRAUER

Dieses Grundseminar bietet Raum für eine Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer. Es steht grundsätzlich allen Interessierten offen. Das Grundseminar ist Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs, der zur ehrenamtlichen Mitarbeit in der Hospizarbeit qualifiziert.

Wir werden uns beschäftigen mit

- der eigenen Einstellung zu Krankheit, Sterben und Tod (Biographiearbeit),
- der Kommunikation mit Sterbenden,
- den Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativbetreuung,
- der Trauer und der Möglichkeit des Trostes,
- der ehrenamtlichen Hospizarbeit im Landkreis Ebersberg.

Das Einführungsseminar setzt psychische Stabilität voraus. Die Teilnahme am gesamten Wochenende ist Voraussetzung. Wir arbeiten in Gruppen- und Einzelgesprächen und mit kreativen Methoden.

Weitere Infos erhalten Sie direkt beim
Christophorus Hospiz-Verein Ebersberg,
 Pfarrer-Guggetzer-Str. 3, 85560 Ebersberg,
 Tel.: 080 92 / 25 69 85 oder
 E-Mail: Hospizverein.Ebersberg@t-online.de

REFERENTINNEN	Birgit Deppe-Opitz, Dipl.-Theologin, Supervisorin, Integrative Gestalttherapie (FPI), Koordinatorin des CHV Ebersberg und Carola Laukat, Heilpädagogin, Integrative Gestalttherapie (FPI)
TERMINE	Fr, 16.06.2023, 16.00 – 21.00 Uhr + Sa, 17.06.2023, 10.00 – 18.00 Uhr + So, 18.06.2023, 10.00 – 13.00 Uhr
ORT	Ebersberg – Ort wird noch bekannt gegeben
KOSTEN	80 Euro
ANMELDUNG	KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder www.kbw-ebersberg.de bis 09.06.2023 Grundseminar im Herbst: 24. – 26.11.2023

Telefonseelsorge

Katholisch: 0800/111 02 22, Evangelisch: 0800/111 01 11

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Caritas-Zentrum Ebersberg

Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing, 080 92 / 232 41 - 30

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising

Sieghartstraße 27, 85560 Ebersberg

080 92 / 222 18, www.eheberatung-oberbayern.de

Franz Ganslmaier

Heilpraktiker für Psychotherapie, Fachkraft für Trauerhilfe, Erlebnispädagoge und Entspannungstherapeut

Paulhuberweg 4, 85560 Ebersberg

Dunsernstraße 3, 83562 Rechtmehring

0170 / 203 22 21, praxis@ganslmaier.de

www.ganslmaier-therapie.de

Hedwig Geisberg

Seelsorgerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Christian-Bauer-Weg 8, 85464 Finsing

081 21 / 253 65 43, www.geisberg-psychotherapie.de

Daniela Nuber-Fischer

Beratung / Begleitung von Eltern von Sternenkindern

0176 / 234 45 124, daniela_nuber@web.de,

www.sternenkind-und-eltern.de

Christina Schweiger

Trauerbegleiterin und Hospizhelferin

Thomas-Mayr-Straße 4, 85569 Grafing

0171 / 430 93 90, christina-maria.schweiger@t-online.de

Sylvia Wammetsberger

Trauerbegleiterin M.I.T. (BVT) und Hospizhelferin

Trauerbegleitung für Kinder & Jugendliche

Bahnhofstr. 7, 85560 Ebersberg

080 92 / 863 51 40, www.trauerbegleitung-wammetsberger.de

SPEZIELL FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Lacrima, Zentrum für trauernde Kinder

089 / 124 73 44 - 11, www.johanniter.de/lacrima

Nicolaidis YoungWings Stiftung

Tel. 089 / 248 83 78 - 0, www.nicolaidis-youngwings.de

NETZWERKPARTNER

- Caritas-Zentrum Ebersberg
- Christophorus Hospizverein Ebersberg e.V.
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung
der Erzdiözese München und Freising –
Landkreisstelle Ebersberg
- Evangelisches Bildungswerk
Rosenheim-Ebersberg e.V.
- Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.
- Kreisklinik Ebersberg
- Pfarreien im Dekanat Ebersberg
- Einrichtungsverbund Steinhöring
- Sozialpsychiatrische Dienste Ebersberg
- Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister
München e.V.
- Zentrum für
Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung München
Land, Stadtrand und Landkreis Ebersberg

