

Kath. Kreisbildungswerk
Ebersberg e. V.
wertorientiert . bilden



NETZWERK
TRAUER

PROGRAMM
FRÜHJAHR & SOMMER 2024

NETZWERK TRAUER

*„Nie erfahren wir unser Leben stärker
als in großer Liebe und in tiefer Trauer.“*

RAINER MARIA RILKE

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.

In diesem Flyer finden Sie 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:

Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.
Martina Ahamer-Matejka
Pfarrer-Bauer-Straße 5
85560 Ebersberg



Telefon 080 92 / 850 79 - 12
E-Mail nwtrauer@kbw-ebersberg.de
www.kbw-ebersberg.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, 12.04.2024, 16.00 Uhr**
Fr, 20.09.2024, 16.00 Uhr

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

MATERIAL FÜR FAMILIEN



TROSTKOFFER

FÜR FAMILIEN MIT KINDERN IM ALTER
VON 3 BIS 12 JAHREN

Der Trostkoffer ist gedacht für Familien mit Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren, die gerade einen Angehörigen verloren haben. Die Trauersituationen können dabei unterschiedlich sein. Es kann die Oma verstorben sein, ein Elternteil oder auch ein Geschwisterkind. Der Koffer will die Eltern in dieser Trauersituation, die oft von Sprachlosigkeit und innerer Lähmung geprägt ist, nicht alleine lassen.

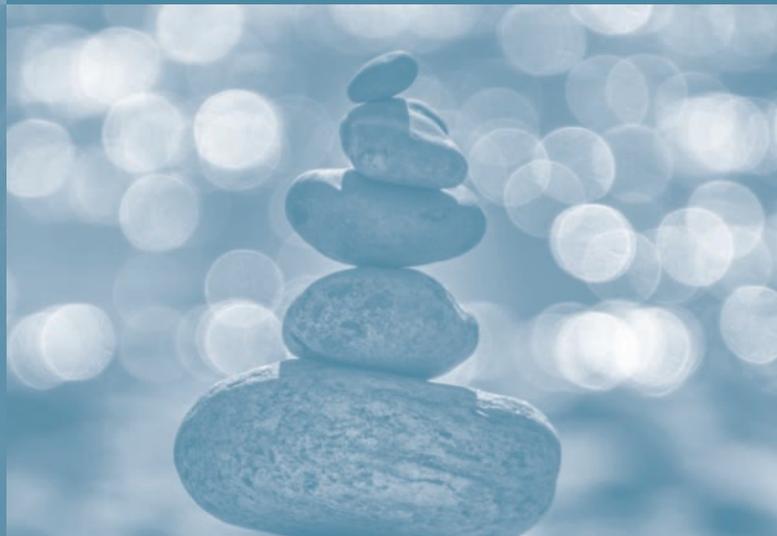
Wenn die Familien mit ihren Kindern den Koffer öffnen, wird ihnen als erstes der Engel Charli auffallen. Der Engel Charli ist eine „Trostpuppe“ und darf in der Familie bleiben. Weiter zu finden ist in dem Koffer ein Begleitheft, in dem komprimiert Sachinformationen zum Thema Trauer bei Kindern zusammengestellt sind und es werden einige Ideen vorgestellt, die helfen können, Trauer auszudrücken und miteinander zu teilen.

Außerdem finden sich viele Bücher in dem Koffer: Für die Kinder sind es Bilderbücher zum Thema „Gefühle“ und Bücher, die zum jeweiligen Todesanlass passen. Für die Eltern gibt es noch Sachbücher zum Umgang mit Tod und Trauer in der Familie.

Wie kommen Betroffene zu dem Trostkoffer?

Der Koffer kann bei der Kolpingsfamilie Ebersberg angefragt werden: www.kolpingsfamilie-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, wo Sie Menschen begegnen können, die so wie Sie einen Verlust erlebt haben. Die Treffen werden geleitet und moderiert von Hospizhelferinnen.

BEGLEITUNG

Hospizbegleiterinnen und -begleiter des
Christophorus Hospizvereins Ebersberg e.V.

TERMINE

03.02. | 02.03. | 06.04. | 04.05. |
01.06. | 06.07. | 03.08. | 07.09.

ORT

Ebersberg, Alter Pfarrhof, Bahnhofstr. 8

KOSTEN

keine – Spenden willkommen

INFORMATION

Christophorus-Hospizverein e.V.,
Tel.: 080 92 / 256 985



1. SAMSTAG IM MONAT, 10.00–12.00 UHR TRAUERTREFF FÜR MÄNNER

Wir möchten speziell Männern ein offenes Angebot anbieten, um ihrer Trauer Raum zu geben. Geleitet wird der Trauertreff auch von einem Mann.

BEGLEITUNG Hospizbegleiter des Christophorus Hospizvereins Ebersberg e.V.
TERMINE 03.02. 02.03. 06.04. 04.05. 01.06. 06.07. 03.08. 07.09.
ORT Ebersberg, Alter Pfarrhof, Bahnhofstr. 8
KOSTEN keine – Spenden willkommen
INFORMATION Christophorus-Hospizverein e.V., Tel.: 080 92 / 256 985

1. SAMSTAG IM MONAT, 12.30 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 Hospizbegleiterinnen und -begleiter des Christophorus Hospizvereins Ebersberg e.V.
TERMINE 03.02. 02.03. 06.04. 04.05. 01.06. 06.07. 03.08. 07.09.
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

3. MONTAG 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	Lidya Schmidt, Trauerbegleiterin (BVT)
TERMINE	19.02. 18.03.
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

DAUERANGEBOTE

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

UNTERWEGS



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+

In der Bewegung kommt nicht allein unser Körper in Schwung, nein, auch Gedanken kommen ins Fließen, unser Hormonhaushalt reguliert sich neu, Zuckerwerte sinken, unser Herz wird gestärkt, der Blutdruck normalisiert sich, ich lerne tiefer und freier zu atmen und vieles mehr.

Im Gehen darf ich so manche Zusammenhänge erkennen und manches auch ‚gehen‘ lassen, was mich bedrängt. Im Gehen merke ich, wie es dem/der anderen gerade geht, was sie oder ihn beschäftigt, Sorge bereitet.

Im langsamen Gehen entdecke ich die kleinen Schönheiten am Wegesrand oder am Himmel. Gehen verändert meine gesamte Befindlichkeit.

Die Touren finden in der Regel am 1. Montag des Monats statt, Ausnahmen sind Feiertage. Wir freuen uns auf Sie.

BEGLEITUNG Hedwig Geisberg, Seelsorgerin i.R.,
Gestalttherapeutin und
Burkhard Geisberg, Pilgerbegleiter

**INFORMATION
UND ANMELDUNG** Burkhard und Hedwig Geisberg,
Tel.: 081 21 / 77 37 3 oder
hedwig-geisberg@t-online.de

Anmeldung eine Woche vor dem geplanten Termin. Absagen wegen schlechten Wetters und Zieländerungen sind möglich.

Mitnahme im PKW für Personen aus dem nördlichen Landkreis kann organisiert werden, private Anfahrt ist auch möglich.

HINWEIS Wir sind Privatpersonen und kein Reiseunternehmen. Haftung für Reiseausfälle oder Wegunfälle können nicht geltend gemacht werden.

Mo, 05.02.24 Runde von Iffeldorf – Ostersee
Gehzeit: 4 h, Gehstrecke: 13 km,
140 Höhenmeter

Mo, 04.03.24 Ayinger Rundweg
Gehzeit: 3,5 h, Gehstrecke: ca. 12 km,
50 Höhenmeter

Mo, 08.04.24 Übersee-Rundweg
Gehzeit: 3 h, Gehstrecke: 9 km,
50 Höhenmeter

**Mo, 03.06.24 Staffelseerunde
mit Schifffahrt kombiniert,
Bademöglichkeit**
Gehzeit: 4 h, Gehstrecke: 12 km,
50 Höhenmeter

Mo, 01.07.24 Wörthseerunde
Gehzeit: 4 h, Gehstrecke: 13 km,
50 Höhenmeter

**Mo, 05.08.24 Münchner Jakobsweg
von Schondorf nach Dießen
entlang des Ammersees**
Gehzeit: ca. 4 h, Gehstrecke: 12,5 km,
50 Höhenmeter

Mo, 30.09.24 Schlierseerunde
Gehzeit: 3,5 h, Gehstrecke: 8 km,
50 Höhenmeter

MEHR TERMINE 07.10. | 04.11. | 02.12.24
Ziele werden noch bekannt gegeben

GRUPPENANGEBOTE

Nach dem Tod eines geliebten Menschen stehen wir oft 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 stellen können.

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.

St. Wolfgang-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
-

FORTBILDUNG

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. 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
Ignaz-Perner-Str. 9, 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
Carola Laukat, Heilpädagogin, Integrative Gestalttherapie (FPI)

TERMINE I **Fr, 19.7. – So, 21.07.2024**
TERMINE II **Fr, 08.11. – So, 10.11.2024**

ORT Ebersberg – Christophorus-Hospizverein,
Ignaz-Perner-Str. 9

KOSTEN 80 Euro

ANMELDUNG KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder
www.kbw-ebersberg.de
Termine 1: Anmeldung bis 15.07.2024
Termine 2: Anmeldung bis 04.11.2024



EIN HAUCH VON LEBEN

FORTBILDUNG FÜR FACHPERSONAL

Wenn Eltern einen Verlust in der Schwangerschaft oder rund um die Geburt erleben müssen, ist 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 Sterneneitern wichtig sind.

In dieser Fortbildung wollen wir aktuelles Wissen zu rechtlichen Fragen vermitteln, Hilfestellung im Umgang mit den Eltern geben, Berührungängste 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, Seelersorger*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 Sterneneitern
.....

TERMIN

.....
Fr, 22.03.2024, 09.00 – 16.30 Uhr
.....

ORT

.....
Ebersberg, Kreisbildungswerk,
Pfarrer-Bauer-Straße 5
.....

KOSTEN

.....
130 Euro, zuzüglich Mittagessen
.....

ANMELDUNG

.....
KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder
www.kbw-ebersberg.de bis 19.03.2024
.....

HILFREICHE ADRESSEN

Telefonseelsorge

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

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Caritas-Zentrum Ebersberg

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

Christophorus Hospizverein im Landkreis Ebersberg e.V.

Ignaz-Perner-Straße 9, 85560 Ebersberg

Tel. 080 92 / 256 985, kontakt@hospizverein-ebersberg.de, ww.hospizverein-ebersberg.de

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

Sieghartstraße 27, 85560 Ebersberg

Tel. 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

Tel. 0170 / 203 22 21, praxis@ganslmaier.de

www.ganslmaier-therapie.de

Hedwig Geisberg

Seelsorgerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Christian-Bauer-Weg 8, 85464 Finsing

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

Daniela Nuber-Fischer

Beratung / Begleitung von Eltern von Sternenkindern

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

www.sternenkind-und-eltern.de

Christina Schweiger

Trauerbegleiterin und Hospizhelferin

Thomas-Mayr-Straße 4, 85569 Grafing, Tel. 0171 / 430 93 90,

christina-maria.schweiger@t-online.de

SPEZIELL FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Lacrima, Zentrum für trauernde Kinder

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

Nicolaidis YoungWings Stiftung

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

NETZWERKPARTNER*INNEN

- Caritas-Zentrum Ebersberg
- Christophorus Hospizverein im Landkreis 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

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt: Andrea Splitt-Fischer

Gestaltung: design wirkt, München

Druck: Flyeralarm

Auflage: 2.000 Exemplare

Bildnachweis: Umschlag: Fotolia/vancav; S. 3: Fotolia/Tanja; S. 4: Kerstin Bockler; S. 5: pixabay; S. 6: iStock/FG Trade; S. 7: istock/PPAMPicture; S.8/9: istock/PeopleImages; S. 15: pixabay; S. 16/17: iStock/Hispanolistic

