



NETZWERK
TRAUER

PROGRAMM
FRÜHJAHR / SOMMER 2018

NETZWERK TRAUER

*„Lange saßen sie dort und hatten es schwer.
Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein
Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“*

AUS „RONJA RÄUBERTOCHTER“ VON ASTRID LINDGREN

Der Verlust eines geliebten Menschen, Trennungen und Abschiede können das eigene Leben erschüttern. Viele Erinnerungen bleiben zurück, manches ist zu verschmerzen – ein Weg durch die Trauer ist zu gehen. Die Wege in der Trauer sind oft die schwersten Wege, die ein Mensch gehen muss – da ist es gut, wenn man nicht alleine ist und jemand mitgeht.

Trauer ist so individuell, wie wir Menschen es sind. In diesem Flyer finden Sie deshalb vielfältige Angebote, die Ihnen Raum bieten für Ihre ganz persönliche Trauer und es ermöglichen, sich mit Menschen zu treffen und auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben.

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-egersberg.de
www.netzwerktrauer-ebe.de



VERANSTALTUNGEN

LACHEN UND HUMOR TROTZ TRAUER

INTERAKTIVER IMPULSVORTRAG

In schweren Zeiten, im Angesicht von Krankheit, Krisen oder sogar Trauer und Tod den Humor und das Lachen nicht zu verlieren, ist gar nicht so einfach oder vielleicht sogar unvorstellbar. Wie das trotz und alledem gelingen kann, soll an diesem Abend vorgestellt und erlebbar gemacht werden.

Lachen und Humor haben nachweislich positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele und können unterstützen, eine heitere und gelassene Lebenshaltung zu entwickeln.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Entscheidung dafür es auszuprobieren, vielleicht ein kleines bisschen Mut und Offenheit!

MIT	Andrea Scheller, Heilpraktikerin für Psychotherapie
TERMIN	Do 08.03.2018, 19.00 – 20.30 Uhr
ORT	Grafing, Clubraum im Kath. Pfarrheim, Kirchplatz 1
KOSTEN	6 Euro
ANMELDUNG	bis 07.03.2018 im KBW Ebersberg, Tel. 08092 / 850 79-0 oder www.kbw-egersberg.de

VERANSTALTUNGEN

HINGEHEN STATT WEGSCHAUEN: VOM „RICHTIGEN“ UMGANG MIT ELTERN VON STERNENKINDERN

VORTRAG

„Wenn ein Kind geboren wird, freuen wir uns.
Wenn ein Kind stirbt, tun wir so, als ob nichts gewesen sei.“

HANNA LOTHROP

„Sternenkinder“ – so nennt man die Babys, die während einer Schwangerschaft im Mutterleib oder bald nach der Geburt versterben.

„Geburt und Tod – das gehört nicht zusammen“ mögen wir denken. Leider kommt es trotzdem immer wieder vor, dass Schwangerschaften glücklos enden und dann stehen wir vor der Frage: Wie sollen wir Eltern begegnen, die gerade noch freudiger Erwartung waren und jetzt plötzlich trauern?

An diesem Abend sprechen wir über die Situation der Eltern, über unterschiedlichen Umgang mit der Trauer und wie wir die Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit angesichts eines solchen Schicksalsschlags in wohlthuende Worte und Taten wandeln können.

Der Vortrag richtet sich an betroffene Angehörige und an alle, die beruflich mit Kindern und Eltern zu tun haben: Erzieher, Lehrkräfte, Ärzte, Hebammen, Eltern-Kind-Kursleitungen, usw.

MIT	Daniela Nuber, GfG®-Familienbegleiterin und Mutter von zwei lebensfrohen Söhnen sowie einer Sternentochter, die im 6. Monat tot geboren wurde
TERMIN	Do 19.04.2018, 19.30 – 21.00 Uhr
ORT	Ebersberg, Kath. Jugendstelle, Bahnhofstr. 8
KOSTEN	6 Euro
ANMELDUNG	bis 13.04.2018 im KBW Ebersberg, Tel. 080 92 / 850 79-0 oder www.kbw-ebersberg.de

VERLUST UND TRAUER – (K)EIN THEMA FÜR KINDER?

VORTRAG

Abschied und Neubeginn prägen unser Leben von Anfang an. Sie sind selbst gewählt oder brechen über uns herein und wir haben uns ihnen zu stellen. Als Erwachsene können wir umso besser damit umgehen, wenn wir bereits tragende Erfahrungen gemacht und gelernt haben, Verluste zu bewältigen.

Aber wie ist es mit den Kindern? Wie und worüber trauern Kinder? Was kann man ihnen zumuten und was brauchen sie in ihrem Trauerprozess? Was mache ich mit meinem Kind und wie geht das mit meinem eigenen Trauerweg zusammen?

Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam stellen und wir möchten Ihnen gerne Werkzeug an die Hand geben, um gemeinsam mit der Familie durch die schwere Zeit nach einem Verlust zu gehen.

Die Referentin leitet seit März 2016 eine 14-tägige Trauergruppe für Kinder- und Jugendliche in Ebersberg.

MIT	Sylvia Wammetsberger, Trauerbegleiterin (BVT)
TERMIN	Mi 02.05.2018, 18.00 – 21.00 Uhr
ORT	Ebersberg, Kath. Jugendstelle, Bahnhofstr. 8
KOSTEN	15 Euro
ANMELDUNG	bis 27.04.2018 im KBW Ebersberg, Tel. 080 92 / 850 79-0 oder www.kbw-ebersberg.de

VERANSTALTUNGEN

LEBENSBEJAHENDE KRAFT – VOM SINN DER TRAUER

VORTRAG

Viele denken bei diesem Thema vielleicht: „Das brauch ich nicht, das betrifft mich nicht, da hab ich keine Lust drauf“ oder vielleicht auch „Das wäre schon wichtig, aber ich mag mich nicht damit auseinandersetzen“.

Trauer begegnet uns viel häufiger als wir denken: bei Abschieden, Trennung, Scheidung, ungewollter Kinderlosigkeit, Arbeitsplatzverlust, Krankheit und Tod.

Trauer ist keine Krankheit, sondern die gesunde und lebensnotwendige Reaktion auf Verluste, Veränderungen und Trennungseignisse in unserem Leben.

Sie erfahren an diesem Abend, dass Verluste und Veränderungen zu unserem Leben gehören, was Trauer ist und wie sie uns dabei hilft, leben zu lernen.

MIT	Andrea Scheller, Heilpraktikerin für Psychotherapie
TERMIN	Do 26.04.2018, 19.00 – 20.30 Uhr
ORT	Kirchseeon, Evang. Gemeindehaus, Gartenweg 11
KOSTEN	6 Euro
ANMELDUNG	bis 25.04.2018 im KBW Ebersberg, Tel. 08092 / 850 79-0 oder www.kbw-ebersberg.de

GEDENKFEIER



TRAUERFEIER FÜR „STERNENKINDER“

Seit Herbst 2017 findet halbjährlich eine Gedenkfeier für Sternenkinder, also für fehl- und totgeborene Kinder, an der Gedenk- und Ruhestätte für Sternenkinder im Neuen Friedhof Ebersberg statt.

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

MIT	Renate Zorn-Traving und Christoph Diehl (Klinikseelsorge)
TERMIN	Fr 20.04.2018, 16.00 Uhr
ORT	Ebersberg, Gedenk- und Ruhestätte für Sternenkinder im Neuen Friedhof, Laufinger Allee 20

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 zu sorgen durch angeleitete Übungen, Körperwahrnehmung und Entspannung. 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.

MIT	Daniela Nuber, GfG®-Familienbegleiterin für Rückbildung / Neufindung
TERMIN	Dienstagabend – 6 x 120 Minuten und ein persönliches Vorgespräch nach Vereinbarung. Der Kurs startet im März 2018.
ORT	Ebersberg, Hebammenpraxis Glücksmomente, Paulhuberweg 4
INFORMATION	Termin- und Kostenanfrage bei Daniela Nuber, Tel. 0176 / 234 45 124 oder daniela_nuber@web.de

NEUE ZUVERSICHT SCHÖPFEN –

EIN TAG FÜR STERNENMÜTTER

WORKSHOP

In der Schwangerschaft waren Sie guter Hoffnung auf ein neues Leben, für das Sie viele Wünsche und Erwartungen hegten. Und dann kam alles anders und Sie stehen dem Verlust Ihres Kindes mit Schmerz und Trauer gegenüber.

Wir laden Sie ein zu einem Tag des Austausches mit anderen Sternenmüttern. In diesem Kreis werden Sie als die Mutter wahrgenommen, die Sie durch die Geburt Ihres Kindes geworden sind, auch wenn das für andere oft nicht sichtbar ist. Wir wollen uns an diesem Tag zärtlich und liebevoll an unsere Kinder erinnern und von ihnen erzählen und wir wollen auch die Ängste, möglicherweise Schuldgefühle und vielleicht die Hoffnungen auf eine neue Schwangerschaft zulassen.

Der offene Austausch mit anderen Sternenmüttern bietet die Möglichkeit, andere Umgangsweisen mit der Trauer kennenzulernen und über Schwierigkeiten des Alltags zu sprechen, wie z. B. die Umwelt mit dem Verlust umgeht. Wir laden Sie ein, durch Bewegung, Atem und Entspannung wieder Zutrauen in Ihren Körper zu finden. Mit verschiedenen Ritualen und Kreativitätstechniken wollen wir Wege suchen, unsere Erlebnisse nicht zu verdrängen, sondern mit unseren Kindern im Herzen weiterzuleben und der Zukunft wieder mit Zuversicht zu begegnen.

Beide Referentinnen sind Mütter von lebhaften Söhnen und selbst Sternenmütter.

MIT	Helke Grund, Trauerbegleiterin und Daniela Nuber, GfG®-Familienbegleiterin
TERMIN	Sa 12.05.2018, 09.30 – 18.00 Uhr
ORT	Ebersberg, KBW-Geschäftsstelle, Pfarrer-Bauer-Str. 5
KOSTEN	60 Euro zzgl. Mittagessen
ANMELDUNG	bis 04.05.2018 im KBW Ebersberg, Tel. 08092 / 850 79-0 oder www.kbw-ebersberg.de

EINDRUCK BRAUCHT AUSDRUCK

WORKSHOP

Der Tod eines geliebten Menschen hinterlässt einen tiefen Eindruck in unserem Leben und unserer Seele. Jeder Mensch hat seine eigene Art und Weise mit diesem Eindruck umzugehen.

In der kreativen Auseinandersetzung mit verschiedenen Materialien und Methoden wollen wir dem Eindruck nachgehen und unserer Trauer einen Ausdruck geben, um sie für die anderen sichtbar zu machen.

MIT	Sylvia Wammetsberger, Trauerbegleiterin (BVT)
TERMIN	Sa 09.06.2018, 09.30 – 16.00 Uhr
ORT	Ebersberg, Kath. Jugendstelle, Bahnhofstr. 8
KOSTEN	60 Euro für Erwachsene, Kinder frei
ANMELDUNG	bis 04.06.2018 bei Sylvia Wammetsberger, Tel. 08092 / 863 51 40 oder im KBW Ebersberg, Tel. 08092 / 850 79-0, www.kbw-ebersberg.de

JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT, 10.00 – 12.00 UHR

TRAUERCAFÉ LICHTBLICK

Gemeinsam der Trauer begegnen, sich stärken und gemeinsam frühstücken.

MIT	Hospizhelferinnen des Christophorus Hospizvereins Ebersberg e.V.
TERMINE	03.03. / 07.04. / 05.05. / 02.06. / 07.07. / 04.08. / 01.09.2018
ORT	Ebersberg, Kath. Jugendstelle, Bahnhofstr. 8
KOSTEN	keine, Spenden willkommen

JEDEN 3. DIENSTAG IM MONAT, 18.00 – 20.00 UHR

FORTLAUFENDE TRAUERGRUPPE FÜR ERWACHSENE

Nach dem Tod eines geliebten Menschen stehen wir oft alleine vor neuen Herausforderungen. Mit dem Schmerz über den Verlust sind auch Gefühle wie Angst, Einsamkeit, Wut, Schuld und Hilflosigkeit verbunden. Wie wir mit unseren Erinnerungen umgehen und wie wir unser Leben weiterleben können, sind Fragen, denen wir uns stellen wollen. Im geschützten Rahmen der festen Gruppe wollen wir miteinander Impulse und Anker finden und lernen, mit der Trauer zu leben.

MIT	Andrea Scheller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sylvia Wammetsberger, Trauerbegleiterin (BVT)
ORT	Ebersberg, Kath. Jugendstelle, Bahnhofstr. 8
KOSTEN	15 Euro pro Treffen; sollten Sie diesen Betrag nicht aufwenden können, melden Sie sich bitte. Es gibt Möglichkeiten der Förderung.
ANMELDUNG	Um den geschützten Rahmen zu wahren, ist eine Teilnahme nur nach Absprache mit der Leitung möglich. Sylvia Wammetsberger, Tel. 08092 / 863 51 40

IN DER REGEL 14-TÄGIG, FREITAG, 16.00 – 18.00 UHR
FORTLAUFENDE TRAUERGRUPPE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder kommen vielfältig mit dem Thema Verlust und Trauer in Berührung. Es begeben ihnen die „kleinen“ Abschiede, bei denen Haustiere sterben oder Klassenkameraden in einen anderen Ort ziehen. Doch Kinder werden auch mit den „großen“ Themen konfrontiert: Großeltern werden schwer krank und sterben, Geschwister oder sogar Eltern sterben. Kinder trauern anders. Vielleicht sieht man ihnen gar nicht an, dass sie trauern, was Eltern oft verunsichert. Um die Eltern zu schützen, trauen sich Kinder manchmal nicht, über Trauer und damit verbundene Ängste zu sprechen. Im geschützten Raum der Gruppe mit anderen Kindern kann dies gelingen.

.....
MIT Sylvia Wammetsberger und Christina Enöckl, Trauerbegleiterinnen (BVT)

ORT Ebersberg, Kath. Jugendstelle, Bahnhofstr. 8

INFORMATION ANMELDUNG bei Sylvia Wammetsberger, Tel. 08092 / 863 51 40 oder E-Mail: post@trauerbegleitung-wammetsberger.de

JEDES VIERTELJAHR, LETZTER FREITAG IM MONAT, 16.00 – 18.00 UHR

HERZENSSTUNDE – IM TUN MEIN HERZ SPRECHEN LASSEN GESPRÄCHSKREIS

Spielerisch versunken im Tun wird das Herz weit. Wir kommen zur Ruhe. Wir leben im Augenblick. Meine Hände bringen mein Ich zum Ausdruck. Im Vordergrund steht absichtslose Experimentierfreude im geschützten, wertungsfreien Raum.

.....
MIT Mechthild Ferber-Holzbauer, Gemeindeferentin, Einrichtungsverbund Steinhöring

TERMINE **27.04.2018 Kleisterbilder**
27.07.2018 Steine vergolden

ORT Steinhöring, Einrichtungsverbund Konferenzraum Wohnhaus, Münchener Str. 39

INFORMATION E-Mail: m.ferber-holzbauer@kjf-muenchen.de

TRAUERCAFÉ „ON TOUR“

Der Weg schiebt sich dem Gehenden unter die Füße.

NACH EINEM ZITAT VON MARTIN WALSER

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 Hm zu? Sie sind etwa zwischen 40 und 60 Jahre alt? Einmal im Monat samstags gehen wir zusammen auf Tour in die Natur. Im gemeinsamen Unterwegssein sammeln wir Lichtblicke und schöne Erlebnisse.

.....
MIT Sylvia Wammetsberger, Trauerbegleiterin (BVT)

TERMINE **24.02./17.03./07.04.2018**

INFORMATION Für Details und genauere Abstimmungen melden Sie sich bei Sylvia Wammetsberger Tel. 08092 / 863 51 40. Bei Interesse an weiteren Terminen melden Sie sich bitte per E-Mail: post@trauerbegleitung-wammetsberger.de.

TRAUERCAFÉ „ON TOUR“ – HÜTTENTAGE FÜR TRAUERENDE

Übernachtung in einer Selbstversorgerhütte am Brunnstein.

.....
MIT Andrea Scheller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sylvia Wammetsberger, Trauerbegleiterin (BVT)

TERMIN **13.07. nachmittags – 14.7.2018 nachmittags**

KOSTEN 80 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung auf der Hütte

INFORMATION Anmeldung bis 18.05.2018, für Details und Anmeldung schicken Sie bitte eine E-Mail an post@trauerbegleitung-wammetsberger.de

„WENN NICHTS MEHR GEHT, DANN GEH´“...

BRUNO DÖRIG

Wir laden Sie ein, Ihre Wanderschuhe wieder heraus zu holen und sich für einen Tag der Schönheiten unserer oberbayerischen Landschaft mit interessanten Wegen zu erfreuen.

Die Touren haben insgesamt etwa 300 Höhenmeter An- und /oder Abstieg und eine Länge zwischen 10 und 18 km. Große Steigungen, bergaufwärts und /oder talwärts überwinden wir bei einigen Touren mit der Seilbahn.

ZIELGRUPPE Senioren und Seniorinnen 59plus

TOUR 1 **Sa 10. März 2018 –
Entlang des Walchensees (leichte Tour)**

Von Urfeld nach Niedernach und zurück, auch bei Schnee, Besuch des Franz-Marc-Museums in Kochel, Einkehr.

Gehzeit 3,5 h – 80 m Auf- / Abstieg

TOUR 2 **Sa 07. April 2018 –
Kreuther Runde (leichte Tour)**

Parkplatz Kreuth – Uferweg nach – Wildbad Kreuth zur herzoglichen Fischzucht, zurück zur Gabelung und weiter zur Schwaigeralm, Rückweg nach Kreuth, Einkehr.

Gehzeit 3 h, 40 m Auf- / Abstieg

TOUR 3 **Sa 12. Mai 2018 –
Obersalzberg (leichte Tour)**

Talstation Obersalzbergbahn – Auffahrt Bergstation – Ligeretalm – Scharitzkehlalm – Graflhöhe – Bergstation / Abfahrt.

Gehzeit 3,5 h, ca. 10 km, 350 m Auf- / Abstieg

KOSTEN Seilbahnfahrt: 13,00 Euro

MIT Burkhard Geisberg und Hedwig Geisberg, Seelsorgerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Gestalttherapeutin

KOSTEN Bergbahnfahrten, Einkehr, Museumseintritt, Kosten der Anfahrt bzw. 5 Euro bei Mitfahrt in unserem VW-Bus

ANREISE individuell mit dem eigenen PKW oder per Bahn / Bus; mit uns im VW-Bus (max. 5 Pers.)

INFORMATION Hedwig Geisberg
ANMELDUNG Christian-Bauer-Weg 8, 85464 Neufinsing
Tel. 081 21 / 773 73
E-Mail: hedwig-geisberg@t-online.de

HILFREICHE ADRESSEN

ERWACHSENE, KINDER UND JUGENDLICHE

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

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der

Erzdiözese München und Freising

Sieghartstraße 27, 85560 Ebersberg

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

Hedwig Geisberg

Seelsorgerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Christian-Bauer-Weg 8, 85464 Finsing

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

Andrea Scheller

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kreuzfeldweg 3, 85617 ABling

Tel. 080 92 / 232 64 08, www.scheller-psychotherapie.de

Sylvia Wammetsberger

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

Trauerbegleitung für Kinder & Jugendliche

Bahnhofstraße 7, 85560 Ebersberg

Tel. 080 92 / 863 51 40

www.trauerbegleitung-wammetsberger.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

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., Kreis-klinik Ebersberg, Pfarreien im Dekanat Ebersberg, Einrichtungsverbund Steinhöring, Verwaiste Eltern München e.V.