

Hilfreiche Adressen anderer Organisationen zur Unterstützung trauernder Menschen

Telefonseelsorge Nürnberg

Anrufe sind kostenlos: 0800 1110111

Ambulanter Krisendienst

Ansbach/Nürnberg/Fürth/Schwabach/Roth
(abends, nachts, an Wochenenden
und an Feiertagen)

Zentrale: 0911 / 42 48 550

verwaiste Eltern: 0951 / 50 26 26
(Kontaktadresse Bamberg) für Betroffene nach
dem Tod eines Kindes

AGUS Nürnberg

Selbsthilfegruppe für Betroffene um Suizid
Barbara Mühlberger 0170 8105848

Regenbogen:

für Eltern, die während der Schwangerschaft, bei
oder kurz nach der Geburt ein Kind verloren haben.

Ingrid Dunkel 09127 / 57 94 53 und
Katja Klein 0911 / 6 41 05 43

Hospizverein Schwabach e.V.

09122 / 8878751

**Trauerberatungs-Zentrum des Hospiz-
Teams Nürnberg** 0911 / 891 205 10

**Trauer, Hospiz-Verein Hilpoltstein e.V.
Roth-Schwabach** 09171 / 15 45

Segen der Trauernden

Selig, die Verständnis zeigen
für meinen stolpernden Fuß und meine lahrende Hand.

Selig, die begreifen,
dass mein Ohr sich anstrengen muss,
um aufzunehmen, was man zu mir spricht.

Selig, die wissen, dass meine Augen trüb
und meine Gedanken träge sind.

Selig,
die mit freundlichem Lachen verweilen,
um ein wenig mit mir zu plaudern.

Selig, die niemals sagen:
„Das haben Sie mir heute schon zwei Mal erzählt.“

Selig, die verstehen,
Erinnerungen an frühere Zeiten in mir wach zu rufen.

Selig, die mich erfahren lassen,
dass ich geliebt, geachtet und nicht allein gelassen bin.

Selig, die mir in ihrer Güte die Tage erleichtern.



Evang.-Luth. Kirchengemeinde
Schwabach-St. Martin



Der Arbeitskreis „Begleitung auf Trauerwegen“

ist eine Einrichtung der

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Schwabach St. Martin
in Kooperation mit dem Hospizverein Schwabach e.V.

Sich trauen zu trauern

Neue Wege gehen, um weinen und
auch wieder lachen zu können



Illustration Heinrich Mangold

VERANSTALTUNGEN

des Schwabacher Arbeitskreises
„Begleitung auf Trauerwegen“

Herbst 2020 und Frühjahr 2021



Evang.-Luth. Kirchengemeinde
Schwabach-St. Martin



Ein Ihnen nahestehender Mensch ist gestorben und Sie trauern um ihn.

Trauer ist eine notwendige und ganz natürliche Reaktion auf eine schmerzliche Trennung und den Verlust.

Trauer äußert sich in einem Chaos von Gefühlen: körperlichen Beeinträchtigungen, Schmerzen, Sehnsüchten, Ängsten, Wut und Reizbarkeit, Hilflosigkeit und Erstarrung jede/r Betroffene durchlebt die Trauer auf seine ganz persönliche Weise.

Trauer braucht ihre Zeit und ihren Raum.

So hat es sich in den letzten Jahren gezeigt, dass es Menschen gut tut, sich über mehrere Monate mit anderen zu treffen, die auch einen Verlust zu beklagen haben. Bei diesen gemeinsamen Abenden entsteht viel Verständnis füreinander und gleichzeitig neue Energie, um sich der eigenen Trauer zu stellen.

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

Astrid Lindgren „Ronja Räubertochter“



Begleiteter Trauerweg über 10 Abende ab 21. Oktober 2020 für Menschen in akuter Trauer

Ab Oktober 2020 wird wieder ein „BEGLEITETER TRAUERWEG“

im Evang. Stadtteilzentrum St. Matthäus in Schwabach-Eichwasen, Wilhelm-Dümmler-Str. 116c angeboten.

Begrenzte Teilnehmerzahl – Anmeldung unbedingt erforderlich

Jeweils mittwochs

19.00 Uhr – 21.00 Uhr:

21.10./ 28.10. / 04.11. / 18.11. / 02.12. / 16.12. / 13.01. / 27.01. / 03.02. / 10.02.2021

Kosten der 10 Abende: 50,- €

(Ermäßigung nach Rücksprache möglich)

Weitere kostenlose Nachtreffen werden mit den Teilnehmern abgesprochen.

Wenn Sie Hilfe suchen in Ihrer Trauer, eine persönliche Begleitung brauchen oder sich einer Gruppe anschließen möchten, wenden Sie sich bitte an:

Gerda Gebhardt

Ausbildung in Trauerbegleitung, Syst. Familienberaterin
91126 Schwabach · Kanalstr. 7 · Telefon: 09122 / 764 72

Martina Ehrhardt · Ausbildung in Trauerbegleitung
91126 Schwabach · Am Wiesengrund 57
Telefon: 09122 / 1 62 78

Annemone Hünert · Ausbildung in Trauerbegleitung
Hospizhelferin · 91126 Schwabach
Waldsiedlungsstr. 27 · Telefon: 09122 / 714 04



Ein weiterer begleiteter Trauerweg über 10 Abende ab 24. Februar 2021 für Menschen in akuter Trauer

Ab Februar 2021 jeweils mittwochs 19.00 Uhr – 21.00 Uhr:

24.02. / 03.03. / 10.03. / 24.03. / 14.04. / 28.04. / 12.05. / 19.05. / 09.06. / 16.06.2021

Zusätzliche Angebote

Ausflüge am Sonntag

...und nach der Trauergruppe gibt es einmal im Monat am Sonntag die Möglichkeit, diesen oft so schweren Tag gemeinsam zu verbringen. Wir fahren in Fahrgemeinschaften oder mit dem Bayerticket in die nähere Umgebung, essen gemeinsam und erkunden unsere Heimat.

Trauerliteratur

Wir haben Bücher zum Thema Trauer in einer kleinen Bibliothek für Sie zusammengestellt. Gerne können Sie das Passende für sich für einige Zeit mit nach Hause nehmen.

Beratung

Einzelbegleitungen sind nach Vereinbarung in begrenztem Umfang möglich. (Interessierte wenden sich bitte an nebenstehende Adressen.)

Einführende Veranstaltungen

Mitglieder des Arbeitskreises sind bereit, in Gruppen und Gemeinden einführende Vorträge oder Seminare durchzuführen.

Mögliche Themen:

- » Trauer als heilsamer Prozess
- » Wie begleite ich Trauernde
- » Wenn Kinder trauern
- » Leben vor und nach dem Tod