

## 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** [www.veid.de](http://www.veid.de)

Bundesverband Verwaiste Eltern und  
trauernde Geschwister

**AGUS Nürnberg** [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)  
AGUS e. V. für Suizidtrauernde

### 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



HOSPIZ  
Hospizverein Schwabach

**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 2023 und Frühjahr 2024



Evang.-Luth. Kirchengemeinde  
Schwabach-St. Martin



HOSPIZ  
Hospizverein Schwabach

## 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 11. Oktober 2023  
für Menschen in akuter Trauer**

**Ab Oktober 2023 wird wieder ein  
„BEGLEITETER TRAUERWEG“**

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

**Begrenzte Teilnehmerzahl –  
Anmeldung unbedingt erforderlich**

**Jeweils mittwochs  
19.00 Uhr – 21.00 Uhr:**

11.10. / 18.10. / 25.10. / 08.11. / 22.11. / 06.12. / 13.12. /  
10.01. / 17.01. / 31.01.2024

Kosten der 10 Abende: 60,- €  
(Ermäßigung nach Rücksprache möglich)  
Weitere kostenlose Nachtreffen werden mit den  
Teilnehmern\*innen 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

**Julia Strahler**

Ausbildung in Trauerbegleitung  
91126 Schwabach · Brandenburger Straße 15  
Telefon: 09122 / 89 65 70  
Email: info@strahler-design.de



**Ein weiterer begleiteter Trauerweg  
über 8 Abende ab 21. Februar 2024  
für Menschen in akuter Trauer**

**Ab Februar 2024 jeweils mittwochs  
19.00 Uhr – 21.00 Uhr:**

21.02. / 28.02. / 06.03. / 20.03. / 10.04. / 24.04. /  
08.05. / 15.05.2024

Kosten der 8 Abende: 50,- €  
(Ermäßigung nach Rücksprache möglich)  
Weitere kostenlose Nachtreffen werden mit den  
Teilnehmern\*innen abgesprochen.

## Zusätzliche Angebote

### Beratung

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

### 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 Bayernticket in die nähere Umgebung, essen gemeinsam und erkunden unsere Heimat.

### Gesprächsangebot mit Spaziergang für Friedhofsbesucher\*innen

Die Schwabacher Trauerbegleitung ermöglicht es, dass sich Menschen in Trauer mit Gleichgesinnten treffen und ins Gespräch kommen können. Wir erwarten Sie jeden Donnerstag um 15.00 Uhr auf dem Schwabacher Waldfriedhof am Pavillon am „Fluss der Zeit“. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Nähere Informationen erhalten Sie bei

**Annemone Hünert** · Telefon: 09122 / 714 04  
**Elisabeth Ruf** · Telefon: 09122 / 1 32 48