

# Trauerbegleiterinnen

SELBSTBETROFFENE MÜTTER

## Kontakt



Birgit Schuder  
Telefon: 0172/1 61 01 22



Isabel Schupp  
Telefon: 081 78/58 46



Dr. Franziska Offermann  
Telefon: 089/87 78 84 85

Sie erreichen uns telefonisch oder auch per Mail:

[kontakt@trauernde-eltern-5-seen-land.de](mailto:kontakt@trauernde-eltern-5-seen-land.de)  
[www.trauernde-eltern-5-seen-land.de](http://www.trauernde-eltern-5-seen-land.de)  
[www.verwaiste-eltern-5-seen-land.de](http://www.verwaiste-eltern-5-seen-land.de)

Die Treffen sind an jedem

### 2. Mittwoch im Monat von 19 Uhr bis 21 Uhr

im Ilse Kubaschewski Haus  
Hanfelder Strasse 10a • 82319 Starnberg

Zum jeweiligen Gruppenabend bitten wir um telefonische Voranmeldung.  
Bei Fragen oder zur Terminvereinbarungen für Einzelgespräche sprechen Sie uns gerne an.

Unser Angebot ist kostenfrei, wir bitten jedoch – wenn möglich – um einen freiwilligen Beitrag von ca. 5,00 Euro.



Mitglied der Verwaisten  
Eltern München e.V.

Mitglied des Bundesverbandes Verwaiste Eltern  
und trauernder Geschwister  
in Deutschland e.V.



# Hoffnung

schöpfen und wieder Licht sehen  
in der Trauer und in Zeiten  
der Dunkelheit.

### Selbsthilfegruppe Trauernder Eltern im 5-Seen-Land

Trauergruppe für Eltern und Angehörige  
verstorbenen Kinder jeden Alters

# Wenn Trauer sich wandelt

Trauer braucht einen Ort, wo sie sein darf,  
wo sie richtig ist, wo sie hingehört,  
denn wenn sie sich fehl am Platz fühlt,  
vergrößern sich Druck und Schmerz im Herzen.

Tränen brauchen einen Kanal,  
in dem sie fließen dürfen,  
um Herz und Augen, die Fenster der Seele,  
zu reinigen und auszuspülen,  
damit wir wieder fühlen und sehen können.

Schmerz braucht seine Zeit,  
in der er kommen und gehen kann,  
in Wellen, nicht auf einmal,  
da er sonst nicht auszuhalten wäre;  
Zeit zu wachsen, zu reifen und sich  
zu verwandeln in Liebe.

Trauer, Tränen, Schmerz sind das Tal,  
das der Tod uns gräbt.  
Wenn wir es nicht durchschreiten,  
gelangen wir nicht auf den Gipfel des Berges,  
den das Leben uns baut,  
um den Blick schweifen zu lassen  
in einem Land,  
in dem wir uns wieder sehen werden.

Die Liebe ist das Licht auf dem Weg  
und wird uns sicher führen ans Ziel,  
zu Dir.

Regina Tuschl



*Was die Raupe das Ende der  
Welt nennt, nennt der Rest  
der Welt Schmetterling.*

Lao Tse

## Herzlich WILLKOMMEN!

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Eltern und Angehörige, deren Kind gestorben ist.

In der Gruppe finden Sie Unterstützung und Hilfe von Menschen, mit denen Sie das gleiche Schicksal verbindet, die das Gleiche erlebt und erlitten haben, die verstehen, mitfühlen und teilhaben.

Wir unterstützen uns gegenseitig dabei, einen positiven Trauerweg zu finden, ihn zu durchleben und in unsere Lebensgeschichte einzuordnen.

Das Leben wird nie mehr so sein, wie es war, doch es kann wieder lebenswert werden.

Wo wir der Trauer Zeit und Raum geben, wo sie sich zeigen darf und Anerkennung findet, da darf sie sich auch verändern, darf weicher und heller werden und langsam, Schritt für Schritt, den tiefen Schmerz in liebevolle Erinnerungen verwandeln, die wir wie einen Schatz in unserem Herzen tragen.

*„Die Liebe bleibt und verbindet  
uns hinein in die Ewigkeit!“*