

## Trauerbegleitung

Wenn ein uns nahestehender Mensch stirbt, sind wir in der Tiefe unseres Seins erschüttert. Verlust und Schmerz drücken uns nieder, nichts ist mehr, wie es war.

Der Hospizkreis Ottobrunn e.V. möchte jedem Trauernden ein weiterhelfendes Angebot machen, das seinem individuellen Trauererleben entspricht.

Ausgebildete TrauerbegleiterInnen möchten Sie auf Ihrem Weg durch die Trauer so lange und intensiv begleiten, wie es Ihnen notwendig scheint.

Hierfür stehen verschiedene Angebote zur Verfügung:

### **Einzelbegleitung**

für Menschen, die sich in einer akuten Trauersituation befinden.

### **Trauersprechstunde**

für Trauernde, die spontan ein Gespräch sowie mögliche Hilfestellungen suchen.

### **Trauercafé**

für diejenigen, die sich mit anderen Trauernden austauschen möchten.

### **Wanderung für Trauernde**

für alle Betroffenen, denen es bei körperlicher Bewegung in der Natur leichter fällt, über Verlust und Trauer zu reden.



*Wenn Du bei Nacht in den Himmel  
schaust,  
wird es Dir sein, als leuchten alle  
Sterne,  
weil ich auf einem von ihnen wohne,  
weil ich auf einem von ihnen lache.  
Du allein wirst Sterne haben,  
die lachen können.  
Und wenn Du Dich getröstet hast,  
wirst Du froh sein, mich gekannt zu  
haben.*

(Antoine de Saint-Exupéry)

## Informationen zu den verschiedenen Veranstaltungen

Wenn Sie Fragen zu den einzelnen Angeboten haben oder unsicher sind, was in Ihrer persönlichen Situation der richtige, nächste Schritt ist, wenden Sie sich gerne an Frau Antje Bruch.

### **Einzelbegleitung**

Individuell in den Räumen des Hospizkreises Ottobrunn.

Telefonische Anmeldung ist erforderlich.

### **Trauersprechstunde**

Jeden 3. Mittwoch im Monat 17:00 - 18:00 in den Räumen des Hospizkreises Ottobrunn.

Telefonische Anmeldung wäre schön.

### **Trauercafé**

Jeden 1. Dienstag im Monat, 16:00 - 18:00, den jeweiligen Veranstaltungsort erfahren Sie telefonisch unter 089/66 55 76 70 oder unter:

[www.hospizkreis-ottobrunn.de](http://www.hospizkreis-ottobrunn.de)

Telefonische Anmeldung ist erforderlich.

### **Wanderung für Trauernde**

Die aktuellen Termine erfahren Sie telefonisch unter 089/66 55 76 70 oder unter

[www.hospizkreis-ottobrunn.de](http://www.hospizkreis-ottobrunn.de)

Telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Der Hospizkreis Ottobrunn e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, schwere Krankheit, Sterben, Tod und Trauer als Realität des Lebens zu begreifen und einen bewussten, selbstverantwortlichen Umgang mit diesen Situationen und den damit verbundenen Gefühlen zu fördern.

Wir sind da für Trauernde – ungeachtet ihrer kulturellen, gesellschaftlichen, weltanschaulichen und religiösen Herkunft.

Unsere Trauerangebote sind für Sie kostenlos.

Anfallende Kosten für Speisen und Getränke sowie Fahrtkosten sind jedoch selbst zu tragen.

Sie können unsere Arbeit gerne mit einer Spende unterstützen. Wir freuen uns über jeden Betrag.

**Wenn Sie spenden wollen:**

KSpK München-Starnberg-Ebersberg  
IBAN: DE51 7025 0150 0010 0812 14  
BIC: BYLADEM1KMS

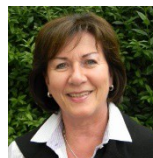
**Ihre Ansprechpartnerin**



Antje Bruch  
Kordinatorin

Hospizkreis Ottobrunn e.V.  
Tel. 089 - 66 55 76 70

**Unsere ehrenamtlichen  
TrauerbegleiterInnen**



# Angebote in Zeiten des Abschieds und der Trauer



**Hospizkreis Ottobrunn e.V.**

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Friedenstr. 21

85521 Ottobrunn

Tel.: 089/66 55 76 70

Fax: 089/66 55 76 72

[info@hospizkreis-ottobrunn.de](mailto:info@hospizkreis-ottobrunn.de)  
[www.hospizkreis-ottobrunn.de](http://www.hospizkreis-ottobrunn.de)