



Informationen zu Selbsthilfegruppen über das  
AWO-Selbsthilfezentrum Traunstein,  
Tel. 0861 / 209764-24:

- Verwaiste Eltern
- Gesprächskreis für Trauernde

### Weitere Angebote anderer Veranstalter

- **Verwaiste Eltern München e.V.**  
Tel. 089 / 480 88 990  
[www.verwaiste-eltern-muenchen.de](http://www.verwaiste-eltern-muenchen.de)
- **Nicolaidis YoungWings Stiftung**  
Beratung und Begleitung für Jugendliche bis 27 Jahren nach dem Tod eines Elternteils oder beider Elternteile, für junge Erwachsene bis 49 Jahren nach dem Tod des Lebenspartners oder Lebenspartnerin; auch Onlineangebote, Tel. 089 / 2488378-0  
[www.nicolaidis-youngwings.de](http://www.nicolaidis-youngwings.de)
- **Lacrima**  
Trauerbewältigung für Kinder und Jugendliche in München und dem südöstlichen Oberbayern:  
[www.lacrima-muenchen.de](http://www.lacrima-muenchen.de)
- **Bundesweite Jugend-Onlineberatung zu den Themen Abschied, Tod und Trauer**  
[www.da-sein.de](http://www.da-sein.de)
- In akuten Krisen steht Ihnen die **Telefonseelsorge** unter der kostenfreien Nummer **0800 / 111 0111** zur Verfügung (anonym), auch Mail- oder Chatseelsorge möglich
- **Nummer gegen Kummer:** Kinder und Jugendtelefon montags bis samstags von 14-20 Uhr:  
Tel. 116 111; oder auch Onlineberatung per Mail oder Chat europaweit unter: [www.116111.eu](http://www.116111.eu)

## Begleitete Trauerwege



## Trauercafé und Trauergruppe

Offene Angebote für Menschen  
in Trauer

**Ambulanter Hospizdienst**  
Caritas-Zentrum Traunstein



# Trauer

---

Die Trauer um den Verlust eines nahe stehenden Menschen gehört zu den tiefgreifendsten Erfahrungen in unserem Leben. Trauer hat viele Facetten. Die Bewältigung ist ein individueller Weg - dennoch kann ein Zusammensein mit Betroffenen helfen, mit der Situation und den gemachten Erfahrungen besser umgehen zu lernen.

Trauernde fühlen sich häufig mit ihren unterschiedlichsten Gefühlen allein. In den belasteten Zeiten der Trauer kann es deshalb gut tun, sich über Gefühle, Ängste und Hoffnungen mit anderen Trauernden auszutauschen.

Über den ambulanten Hospizdienst der Caritas können sie nach vorheriger Anmeldung an verschiedenen Angeboten teilnehmen. Sprechen Sie mit uns!

---

Ansprechpartner, Kontakt und Information  
über aktuelle Termine:

## **Ambulanter Hospizdienst Traunstein**

Tel: 0861 / 988 77-920 und  
0861 / 988 77-950 (Christel Kaa)

### **Mail:**

[ambulanter-hospizdienst-traunstein@caritasmuenchen.org](mailto:ambulanter-hospizdienst-traunstein@caritasmuenchen.org)

### **Internet:**

[www.caritas-traunstein.de](http://www.caritas-traunstein.de)

# Trauercafé

---

Sie sind eingeladen, in einem geschützten Rahmen und in wohlthuender Atmosphäre Menschen zu treffen, denen es ähnlich ergeht wie Ihnen.

Sie können erzählen, zuhören, sich erinnern, neue Kontakte knüpfen oder bei einer Tasse Kaffee oder Tee einfach nur dabei sein.

- Das Trauercafé **Traunstein** findet 1x monatlich jeweils donnerstags von 15.30 Uhr - 17.30 Uhr im Pfarrheim Heilig Kreuz, Traunstein, Schlossstraße 15 c (Clubraum), statt.
- Das Trauercafé **Marquartstein** findet 1x monatlich jeweils am ersten Montag im Monat von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr im Gemeinderaum der Evangelisch-Lutherischen Erlöserkirche, Loithauser Str. 14 in Marquartstein statt.
- Das Trauercafé **Palling** findet 1x monatlich jeweils donnerstags von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr im Gemeinderaum Tiefgeschoss, Kath. Pfarrkirche Mariä Geburt, Kirchgasse 2, in Palling statt.

**Eine Anmeldung über den Ambulanten Hospizdienst ist in allen Fällen erforderlich!**



## **Spendenkonto:**

Caritas München-Freising e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE62 7002 0500 8850 0007 14  
BIC: BFSWDE33MUE  
Kennwort „Hospiz Traunstein“

Das Angebot ist offen für alle, unabhängig von Weltanschauung oder Konfession und unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt oder wen Sie verloren haben.

Das Trauercafé und die Trauergruppe werden von geschulten Trauerbegleiterinnen geleitet, die die Schweigepflicht achten. **Das Angebot ist kostenfrei.**