Trauerzeit



Trauerprogramm
2027
für die Region Mönchengladbach

Stand Oktober 2026

Vorwort

Wenn jemand fehlt, ist alles anders: ein leerer Platz, ein verschwindender Duft, Erinnerung. An jedem neuen Tag begegnest du dieser Leerstelle, und niemals ist es leicht.

Wir begleiten trauernde Menschen jeden Alters in dieser Zeit, und unterstützen sie darin, die nächsten Schritte zu gehen. Sich gemeinsam der Trauer nähern und darüber reden oder schweigen, wütend sein oder verzweifelt, die Normalität in der Gruppe genießen oder laut lachen – alles ist möglich und erlaubt. So wie die Trauer ganz verschiedene Gesichter hat, haben auch trauernde Menschen unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse.

In der „Trauerzeit Mönchengladbach" sind verschiedene Institutionen zusammen geschlossen, die trauernde Menschen ein Stück auf ihrem individuellen Weg begleiten.

Schauen Sie, was Sie anspricht. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

Beatrix Hillermann
Seelsorgerin an der Grabeskirche St. Elisabeth
Koordinatorin der „Trauerzeit Mönchengladbach"

Impressum
Verantwortlich: Beatrix Hillermann, Beauftragte für die Trauerseelsorge in der Region Mönchengladbach.
Die vorliegende Broschüre ist eine gemeinsame Initiative von: Caritas, Deutsches Rotes Kreuz, Hospizinitiative Viersen, Kath. Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg, Krankenhausseelsorge in Mönchengladbach, Kolpingsfamilie Mönchengladbach, Psychiatrieseelsorge LvR Kliniken, Netzwerkkirche Korschenbroich-Pesch, Verbund der kath. Grabeskirchen Mönchengladbach

Inhalt

Einzelbegleitungen ... 8
- Waltraud Aengenvoort ... 8
- Ute Errens ... 8
- Beatrix Hillermann + Team ... 8
- Sandra Hofer ... 9
- Gerda Kretschmann ... 9

Offene Angebote ‚Trauercafés und Trauerspaziergänge ... 9
- „Das Lieblingsessen meines Verstorbenen". Kochen und Erzählen ... 10
- Elisabeth Café – ein Angebot für Menschen, die jemand verloren haben ... 10
- Ansprechbar – Gesprächsangebot in der Grabeskirche ... 10
- „Ort der Begegnung" ... 11
- „Bewegung in der Trauer" – Spaziergang für Trauernde ... 11
- Trostpunkt – Offener Treffpunkt für t rauernde Menschen ... 11
- Benedikt-Café - „Ein Angebot für Trauernde" ... 12
- „Matthiastreff" – offener Treff für Trauernde ... 12
- In der Trauer unterwegs – Trauerspaziergang ... 12

Gesprächsgruppen ... 13
- Trauerwege 2026/27 ... 13
- TRAUER und AUFBRUCH – Trauergesprächskreis im Frühling 2027 ... 14
- Trauergruppe – „In der Trauer nicht allein sein" ... 14
- Trauergesprächskreis – Impulse und Austausch in der Gruppe ... 15
- Trauerwege 2027/28 ... 15

Begleitangebote zum Thema Suizid ... 16
- Gesprächsgruppe: Trauer nach Suizid ... 16
- Einzelbegleitung für Trauernde nach Suizid ... 16

Angebote für trauernde Männer ... 16
- Einzelbegleitung für trauernde Männer ... 16
- Walk & Talk – Spaziergang durch den Wald in Korschenbroich ... 17

Angebote für Erwachsene mit kognitiven Einschränkungen ... 17
- „Tut Trauer eigentlich weh?" – Trauergruppe ... 17

Angebote für junge Erwachsene ... 18
- Offener Trauertreff für junge Erwachsene ... 18

Angebote für trauernde Kinder und Jugendliche ... 19
- Trost-Anker-MG / Kindergruppe ... 19
- Kinder trauern! ... 19
- Trost-Anker- MG / Jugendgruppe ... 19
- Trauern – du bist nicht allein ... 20
- Kinder-Trauer-Koffer: „Trostpflaster" ... 20
- First-Aid-Kit ... 20

Angebote für trauernde Eltern ... 21
- Trost-Anker-MG / Elterngruppe ... 21
- Begleitung und Beratung trauernder Familien ... 21
- Rückbildungsgymnastik für Sternenmamas ... 21
- Folgeschwangerschaftskurs für Sternenmamas ... 22
- Wanderung für Sterneneltern ... 23

Trauerspaziergang für Menschen, die um ein Tier trauern ... 24

Trauerpodcast ... 24

Gottesdienste für trauernde Menschen ... 25

Weitere hilfreiche Adressen ... 26

Wir sind für Sie da!



Waltraud Aengenvoort
Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin
Deutsches Rotes Kreuz Mönchengladbach



Nicole Berchter
Systemische Beraterin, Koordinatorin für den Ambulanten Hospizdienst
Hospizdienst Caritasverband Region M'gladbach



Irmtrud Buffen
Trauerbegleiterin, Koordinatorin im Ambulanten Hospizdienst
Hospizdienst Caritasverband Region M'gladbach



Kathrin Dietsch-Struck
Trauerbegleiterin, Beraterin für die Versorgungsplanung zum Lebensende, Ethikberaterin im Gesundheitswesen



Ute Errens
Gemeindereferentin, Trauerbegleiterin (TID)
Trauerseelsorge Trostraum St. Josef Grabeskirche



Regina Gutt
Ehrenamtliche Trauerbegleiterin (BVT)
Trauerzentrum St. Elisabeth Mönchengladbach
Gemeinde St. Benedikt



Beatrix Hillermann
Seelsorgerin, Trauerbegleiterin, gestaltthera-peutische Beraterin (IHP)
Trauerseelsorge Grabeskirche St. Elisabeth



Sandra Hofer
Seelsorgerin, Trauerbegleiterin (TID)
Trauerseelsorge Grabeskirche St. Matthias Günhoven



Anja Hübner
Trauerbegleiterin
Trauerzentrum St. Elisabeth Mönchengladbach

Christina Kortmann
Seelsorgerin, Trauerbegleiterin
GdG Mönchengladbach-Ost



Gerda Kretschmann
Koordinatorin Hospizinitiative, Kinder-, Jugend - und Familientrauerbegleiterin, System. Therap.(DGSF)
Hospizinitiative Kreis Viersen e.V.



Beatrix Neuser-Pommernell
Trauerbegleiterin
Trauerzentrum St. Elisabeth Mönchengladbach



Achim Sasse
Theologe und Ehe-,Familien- und Lebensberater
Kath. Beratungszentrum Mönchengladbach



Jürgen Schmitz
Theologe, Pädagoge, Trauerberater



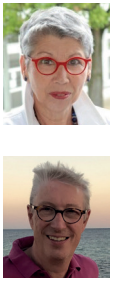
Christoph Sochart
Trauerbegleiter
Korschenbroich und Mönchengladbach



Elke van Sintmaartensdijk
Evangelische Pfarrerin
Krankenhausseelsorge Mönchengladbach



Brigitte Vieten
Individualpsychologische Beraterin
Mönchengladbach



Hans-Jürgen Vratz
Trauerbegleiter
im Trauerzentrum St. Elisabeth



Daniela Zadrija
Palliativbegleiterin, Trauerbegleiterin
Kliniken Maria Hilf

Einzelbegleitungen

Die Einzelbegleitung ermöglicht Ihnen, im Kontakt mit einem Trauerbegleiter/einer Trauerbegleiterin in einem vertraulichen Gespräch, Ihre Trauersituation anzusehen und abzuklären, welche Unterstützung Sie konkret wünschen.

In der Regel sind diese Gespräche prozessorientiert, d. h. wir machen uns mit Ihnen auf einen Weg, entdecken die jeweils eigenen Ressourcen und wir begleiten Sie auf stärkende und ermutigende Weise.

Nach Absprache werden Termine vereinbart, Themen der Begleitung miteinander geklärt und die Dauer der Begleitung festgelegt. Gegebenenfalls wird an Trauergruppen, Therapeut:innen weiter verwiesen.

Folgende Kolleginnen und Kollegen bieten Einzelbegleitungen an:

- **Waltraud Aengenvoort**
  Kontakt: w-aengenvoort@online-de
  Telefon: 01 57 - 74 40 61 9 9
  Ort: DRK, Louise Gueury-Straße 410, 41169 MG

- **Ute Errens**
  Kontakt: ute.errens@bistum-aachen.de
  Telefon: 0 21 66 - 94 25 92 oder 0 21 66 - 4 11 72
  Ort: Trostraum St. Josef, Keplerstraße 75,
  41236 Mönchengladbach-Rheydt

- **Beatrix Hillermann + Team**
  Kontakt: beatrix.hillermann@bistum-aachen.de
  Telefon: 0 21 61 - 24 89 21 2 oder 01 51 - 52 63 59 10
  Ort: Seelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth,
  Bökelstraße 178, 41063 Mönchengladbach

- **Sandra Hofer**
  Kontakt: sandra_hofer@outlook.de
  Telefon: 01 52 - 29 91 28 12
  Ort: Büro Seelsorge neben d. Grabesk. St. Matthias,
  Günhovener Str. 95a, 41179 Mönchengladbach

- **Gerda Kretschmann**
  Kontakt: hospiz.viersen@t-online.de
  Telefon: 0 21 62 - 2 90 50
  Ort: Hildegardisweg 3, 41747 Viersen

Offene Angebote

Offene Angebote sind eine Einladung, in einem geschützten Rahmen mit anderen Betroffenen über die Themen zu sprechen, die Sie berühren und bewegen. Die Themen entwickeln sich also durch die Teilnehmenden.

(Geistliche) Impulse können die Treffen bereichern und ergänzen.

Es gelten Gesprächsregeln, die den persönlichen Austausch ermöglichen (Verschwiegenheit, Respekt vor der Meinung anderer, …). Die Gruppe wird begleitet von Trauerbegleiter:innen und/oder Seelsorger:innen.

- **„Das Lieblingsessen meines Verstorbenen". Kochen und Erzählen**
  Leitung: Beatrix Neuser-Pommernell, Judith Langenfeld Dohmen
  Termine: Monatlich mittwochs vormittags oder nachmittags
  Ort: Trauerzentrum St. Elisabeth, Bökelstraße 178, 41063 Mönchengladbach
  Kosten: Umlage der Lebensmittel
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: Beatrix Hillermann
  0 21 61 - 24 89 212 oder 01 51 - 52 63 59 10 oder
  beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de

- **Elisabeth Café – ein Angebot für Menschen, die jemand verloren haben**
  Leitung: Beatrix Neuser-Pommernell
  Termine: 1. Samstag im Monat (Ausnahme August 2027) 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
  Ort: Trauerzentrum St. Elisabeth, Bökelstraße 178, 41063 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: Nicht erforderlich
  Kontakt: Beatrix Hillermann
  0 21 61 - 24 89 212 oder 01 51 - 52 63 59 10 oder
  beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de

- **Ansprechbar – Gesprächsangebot in der Grabeskirche**
  Leitung: Hans-Jürgen Vratz
  Termine: sonntags 11:00 bis 13:00 Uhr
  Ort: Grabeskirche St. Elisabeth, Bergstraße 65, 41063 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: Nicht erforderlich
  Kontakt: Beatrix Hillermann
  0 21 61 - 24 89 212 oder 01 51 - 52 63 59 10 oder
  beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de

- **„Ort der Begegnung"**
  Leitung: Gudrun Grimpe-Christen, Ingrid Meißner, Brigitte Vieten
  Termine: Jeden 2. und 4. Montag im Monat jeweils 15:00 bis 17:00 Uhr
  Ort: Hauptfriedhof Mönchengladbach
  Treffpunkt: Birkenallee 50, 41063 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: Nicht erforderlich
  Kontakt: Kolpingsfamilie Mönchengladbach, Gudrun Grimpe-Christen, 0 21 61 - 69 83 34 2

- **„Bewegung in der Trauer" – Spaziergang für Trauernde**
  Leitung: Sandra Hofer
  Termine: Monatlich montags um 10:00 Uhr: 04.01., 01.02., 01.03., 05.04., 03.05., Juni entfällt, 05.07., 02. 08., September entfällt, 04.10., 08.11., 06.12.27
  Dauer: 60 bis 90 Minuten
  Treffpunkt: Stadtwaldstraße 323, 41179 M'gladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: Nicht erforderlich
  Kontakt: Sandra Hofer, 01 52 - 29 91 28 12, sandra_hofer@outlook.de
  Hinweis: Bequemes Schuhwerk und etwas zu trinken wird empfohlen

- **Trostpunkt – Offener Treffpunkt für trauernde Menschen**
  Leitung: Ute Errens
  Termine: Monatl. montags, jeweils 15:30 bis 17:00 Uhr
  15.02., 08.03., 12.04., 10.05., 10.06.27
  (Termine 2.Halbjahr in Planung)
  Ort: Trostraum St. Josef, Keplerstr. 75, 41236 MG-Ry
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: Nicht erforderlich
  Kontakt: Ute Errens 0 21 66 - 94 25 92 und - 4 11 72 oder 01 77 - 89 34 80 3, ute.errens@bistum-aachen.de

- **Benedikt-Café - „Ein Angebot für Trauernde“**
  Leitung: Regina Gutt
  Termine: 4. Dienstag im Monat, 15:00 bis 16:30 Uhr (Ausnahme: 21. Dezember 2027)
  Ort: Seniorentreff St. Michael, St.-Michael-Platz 2, 41069 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: Nicht erforderlich
  Kontakt: Regina Gutt, 0 21 61 - 30 75 20 oder pfarrbuero@st.benedikt-mg.de

- **„Matthiastreff“ – offener Treff für Trauernde**
  Leitung: Sandra Hofer
  Termine: Monatlich mittwochs, 16:00 bis 17:30 Uhr: 13.01., 17.02., 17.03., 14.04., 12.05., 16.06., 14.07., 11. 08., September entfällt, 13.10., 17.11., 15.12.27
  Ort: Begegnungsraum der Grabeskirche, Stadtwaldstraße 323, 41179 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: erforderlich, zum Tag der Veranstaltung kurzfristig möglich
  Kontakt: Sandra Hofer, 01 52 - 29 91 28 12, sandra_hofer@outlook.de

- **In der Trauer unterwegs – Trauerspaziergang**
  Leitung: Nicole Berchter, Irmtrud Buffen
  Termine: 2. Freitag im Monat, 14:00 bis 15:30 Uhr: 08.01., 12.02., 12.03., 09.04., 14.05., 11.6., 09.07., 13.08., 10.09., 10.10., 08.11., 10.12.27
  Ort: Konzertmuschel an der Kaiser-Friedrich-Halle, Hohenzollernstraße 15, 41061 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos, Spende möglich
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: 0 21 61 - 82 38 144,
  Hinweis: Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

Gesprächsgruppen

Gesprächsgruppen und Gesprächskreise treffen sich in einem Rahmen, der durch vorherige Absprachen – zum Beispiel in Bezug auf die Anzahl der Gruppentreffen – vereinbart wird.

In der Regel wird erwartet, dass die Teilnehmenden regelmäßig zu den Treffen kommen, damit eine Vertrautheit untereinander aufgebaut werden kann.

Zum Teil richten sich die Einladungen an bestimmte Zielgruppen, d. h. die Gesprächsthemen richten ihren Fokus auf bestimmte Trauersituationen.

Zur Klärung der Erwartungen sind sowohl eine Anmeldung als auch ein Vorgespräch erforderlich.

- **Trauerwege 2026/27**
  Zielgruppe: Menschen in unterschiedlichen Trauersituationen
  Leitung: Jürgen Schmitz, Daniela Zadrija
  Termine: Mittwochs, 18:00 bis 20:00 Uhr,
  25.11.26 (Informationsabend)
  02.12.26, 09.12.26, 16.12.26
  Montag 21.12.26
  Mittwoch 06.01.27,
  13.01.27, 20.01.27, 27.01.27, 03.02.27
  Ort: Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
  (Parkmöglichkeit direkt vor Ort)
  Kosten: 25 bis 50 Euro nach eigenem Ermessen und Möglichkeit
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: Daniela Zadrija, 0 21 61 - 89 21 845 oder Daniela.Zadrija@mariahilf.de

- **TRAUER und AUFBRUCH – Trauergesprächskreis im Frühling 2027**
  Zielgruppe: Trauernde in unterschiedlichen Trauersituationen
  Leitung: Ute Errens
  Termine: dienstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr. Kennenlernabend 02.03.27, dann Treffen alle 14 Tage: 16.03., 30.03.. 13.04., 27.04., 11.05.27
  Ort: Trostraum St. Josef Grabeskirche Keplerstraße 75, 41236 Mönchengladbach-Rheydt
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: Erforderlich
  Kontakt: Ute Errens 0 21 66 - 94 25 92 und 0 21 66 - 4 11 72 oder 01 77 - 89 34 80 3 ute.errens@bistum-aachen.de

- **Trauergruppe – „In der Trauer nicht allein sein"**
  Zielgruppe: Trauernde in unterschiedlichen Trauersituationen
  Leitung: Christina Kortmann, Christoph Sochart
  Termine: 9 Treffen ab Mitte September, 14-tägig, mittwochs 17:45 bis 19:45 Uhr
  Ort: Paul-Schneider-Haus, Charlottenstraße 16, 41065 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: Bis August 2027
  Kontakt: christina.kortmann@bistum-aachen.de oder 0 21 61 40 69 46 3

- **Trauergesprächskreis – Impulse und Austausch in der Gruppe**
  Zielgruppe: Männer und Frauen, die einen nahestehenden Menschen verloren haben
  Leitung: Waltraud Aengenvoort
  Termine: 10 aufeinander aufbauende Treffen
  Ort: DRK Begegnungsstätte, Rossweide 10, 41199 Mönchengladbach
  Anmeldung: erforderlich
  Kosten: ca. 30,- Euro Bewirtungskosten
  Kontakt: Waltraud Aengenvoort, 01 57 - 74 40 61 99 oder w-aengenvoort@online.de

- **Trauerwege 2027/28**
  Zielgruppe: Menschen in untersch. Trauersituationen
  Leitung: Jürgen Schmitz, Daniela Zadrija
  Termine: Mittwochs, 18:00 bis 20:00 Uhr
  01.12.27 (Informationsabend)
  Mittwochs 08.12.27, 15.12.27, 22.12.27, 05.01.28, 12.01.28, 19.01.28, 25.01.28 (nicht 26.01), 02.02.28, 09.02.28
  Ort: Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
  (Parkmöglichkeit direkt vor Ort)
  Kosten: 25 bis 50 Euro nach eigenem Ermessen und Möglichkeit
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: Daniela Zadrija, 0 21 61 - 89 21 845 oder Daniela.Zadrija@mariahilf.de

Begleitangebote zum Thema Suizid

- **Gesprächsgruppe: Trauer nach Suizid**
  Details: Die Gruppe gibt Angehörigen nach Suizid die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Sie können sich auf dem Trauerweg gegenseitig unterstützen, Halt geben und Perspektiven für den eigenen Weg durch die Trauer finden.
  Leitung: Beatrix Hillermann und Achim Sasse
  Termine: Monatlich jeweils mittwochs
  17:30 bis 19:30 Uhr
  Ort: Trauerzentrum St. Elisabeth, Bökelstraße 178, 41063 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: Beatrix Hillermann 0 21 61 - 24 89 212 oder 01 51 52 63 59 10 oder beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de
  Hinweis: Einstieg nach Vorgespräch ist jederzeit mögl.

- **Einzelbegleitung für Trauernde nach Suizid**
  Zielgruppe: Erwachsene, Kinder und Jugendliche
  Leitung: Waltraud Aengenvoort
  Termine: Nach Vereinbarung
  Ort: DRK, Louise Gueury-Straße 410, 41669 Mönchengladbach
  Anmeldung: erforderlich
  Kosten: kostenlos
  Kontakt: Waltraud Aengenvoort, 01 57 - 74 40 61 99 oder w-aengenvoort@online.de

Angebote für trauernde Männer

- **Einzelbegleitung für trauernde Männer**
  Kontakt: Christoph Sochart, 01 72 - 21 58 31 4, netzwerkkirche@katholisch-korschenbroich.de
  Termine: Nach Vereinbarung
  Ort: Korschenbroich
  Kosten: kostenlos

- **Walk & Talk – Spaziergang durch den Wald in Korschenbroich**
  Details: Du kann über deine Trauer reden und dabei Männer kennenlernen, denen es ähnlich geht. Du darfst dich frei bewegen, jederzeit den Gesprächspartner wechseln oder auch zwischendurch aussteigen.
  Leitung: Christoph Sochart
  Termine: Erstes Treffen 20.04.2027 von 18:00 bis 19:30 Uhr. An diesem Abend besprechen wir auch mögliche weitere Treffen.
  Treffpunkt: Waldsporthalle Korschenbroich, Am Sportplatz 11a, 41352 Korschenbroich
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: Christoph Sochart, 01 72 - 21 58 31 4, netzwerkkirche@katholisch-korschenbroich.de

Angebote für Erwachsene mit kognitiven Einschränkungen

Zielgruppe: Erwachsene Menschen mit kognitiven Einschränkungen
Details: Trauer kann viele Gesichter haben - und jeder Mensch trauert auf seine eigene Weise. Unsere Trauergruppe richtet sich an Menschen mit kognitiven Einschränkungen, die einen Verlust erlebt haben. Wir möchten den Raum geben, die Trauer zuzulassen, Erinnerungen zu teilen und neue Wege zu finden, mit dem Verlust zu leben. Die Trauergruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem sich jede:r Teilnehmende mit den eigenen Möglichkeiten und Bedürfnissen einbringen kann.

Auf Anfrage stellen wir gerne eine Ausschreibung in einfacher Sprache zur Verfügung.

Leitung: Kathrin Dietsch-Struck, Silke Beckmann
Termine: Monatlich samstags 10:00 bis 12:00 Uhr, 06.03., 03.04., 08.05., 05.06., 03.07., 07.08.27
Ort: Haus der Regionen, Bettrather Straße 22
41061 Mönchengladbach
(barrierefrei, Parkmöglichkeit direkt vor Ort)
Kosten: kostenlos
Anmeldung: erforderlich, Begleitpersonen melden sich bitte mit an! Kursnummer: 27-2MG5035
Kontakt: forum-mg-hs@bistum-aachen.de oder 0 21 61 98 06 44

Angebote für junge Erwachsene

- **Offener Trauertreff für junge Erwachsene**
  Zielgruppe: junge Erwachsene von 18 bis 30 Jahren
  Leitung: Anja Hübner und Beate Kaltefleiter
  Termine: Monatlich dienstags, 18:00 bis 20:00 Uhr, 05.01., 02.02., 02.03., 06.04., 04.05., 01.06., 06.07., 03.08., 07.09., 05.10., 09.11., 07.12.27
  Ort: Trauerzentrum St. Elisabeth, Bökelstraße 178, 41063 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: junge-Erwachsene-trauern@web.de oder Anja Hübner 01 77 - 71 18 69 0
  Hinweis: Einstieg nach Vorgespräch jederzeit möglich

Angebote für trauernde Kinder und Jugendliche

- **Trost-Anker-MG / Kindergruppe**
  Erläuterung: Trost-Anker-MG ist eine offene Gruppe für Kinder, die einen nahen Menschen durch Tod verloren haben
  Zielgruppe: Kinder zwischen 4 und 12 Jahren und ihre nahen Zugehörigen
  Leitung: Beatrix Hillermann und ehrenamtl. Team
  Termine: 14-tägig donnerstags 17:00 bis 18:30 Uhr
  Ort: Trauerzentrum St. Elisabeth, Bökelstraße 178, 41063 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: Beatrix Hillermann 0 21 61 - 24 89 212 oder 01 51 52 63 59 10
  oder beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de

- **Kinder trauern!**
  Zielgruppe: Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren die einen Elternteil, ein Geschwisterkind, einen nahen Angehörigen oder Freund verloren haben
  Leitung: Waltraud Aengenvoort
  Termine: 10 aufeinander aufbauende Treffen, jeweils 2 Stunden
  Ort: DRK Begegnungsstätte, Rossweide 10
  41199 Mönchengladbach
  Kosten: Umlage für Bastelmaterial
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: Tel. 01 57 - 74 40 61 99
  w-aengenvoort@online.de

- **Trost-Anker-MG / Jugendgruppe**
  Erläuterung: In der Jugendtrauergruppe von TAM triffst du Gleichaltrige, die auch einen lieben Menschen durch Tod verloren haben.
  Zielgruppe: Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren
  Leitung: Beatrix Hillermann und ehrenamtl. Team
  Termine: Monatlich mittwochs 18:00 bis 19:30 Uhr
  Ort: Trauerzentrum St. Elisabeth, Bökelstraße 178, 41063 Mönchengladbach

Kosten: kostenlos
Anmeldung: erforderlich
Kontakt: Beatrix Hillermann 0 21 61 - 24 89 212
oder 01 51 52 63 59 10
oder beatrix.hillermann @ pfarre-sankt-vitus.de

- **Trauern – du bist nicht allein**
  Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene von 13 bis 22 Jahren, die einen nahen Angehörigen oder Freund verloren haben
  Leitung: Waltraud Aengenvoort
  Termine: Nach Vereinbarung
  Ort: DRK, Louise Gueury-Straße 410, 41169 MG
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: 01 57 - 74 40 61 99
  w-aengenvoort@online.de

- **Kinder-Trauer-Koffer: „Trostpflaster"**
  Erläuterung: Mediensammlung für Kinder zum Thema Sterben, Tod und Trauer (Neuauflage 2020)
  Zielgruppe: Kinder in KiTas, Grundschulen, Kindergr.
  Termine: Nach Vereinbarung
  Kontakt: Beatrix Hillermann 0 21 61 - 24 89 212
  oder 01 51 - 52 63 59 10
  oder Beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de
  Kostenlose Ausleihe bei: Trauerzentrum St. Elisabeth, Bökelstraße 178, 41236 Mönchengladbach

- **„First-Aid-Kit"**
  Erläuterung: Medientasche für Jugendliche zum Thema Sterben, Tod, Trauer und Suizid
  Zielgruppe: Jugendl. in Schulen, Jugendgruppen, etc.
  Termine: Nach Vereinbarung
  Kontakt: Beatrix Hillermann 0 21 61 - 24 89 212
  oder 01 51 - 52 63 59 10
  oder Beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de
  Kostenlose Ausleihe bei: Trauerzentrum St. Elisabeth, Bökelstraße 178, 41236 Mönchengladbach

- **Trost-Anker-MG / Elterngruppe**
  Erläuterung: Parallel zur Kindertrauergruppe bekommen verwitwete Eltern oder andere nächste Zugehörige die Möglichkeit, Trauer und ihre Belastungen ins Gespräch zu bringen
  Zielgruppe: Verwitwete Eltern oder nächste Zugehörige der Kinder aus der Kindertrauergruppe
  Leitung: Brigitte Vieten und Anja Hübner
  Termine: 14-tägig donnerstags 17:00 bis 18:30 Uhr
  Ort: Trauerzentrum St. Elisabeth, Bökelstraße 178, 41063 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: Vorgespräch erforderlich
  Kontakt: Beatrix Hillermann 0 21 61 - 24 89 212
  oder 01 51 52 63 59 10
  oder beatrix.hillermann @ pfarre-sankt-vitus.de

- **Begleitung und Beratung trauernder Familien**
  Zielgruppe: Familien mit Kindern und Jugendlichen (Einzelgespräch und Familiengespräch)
  Leitung: Waltraud Aengenvoort
  Termine: Nach Vereinbarung
  Ort: DRK, Louise Gueury-Straße 410, 41169 MG
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: erforderlich
  Kontakt: Tel. 01 57 - 74 40 61 99
  w-aengenvoort@online.de

- **Rückbildungsgymnastik für Sternenmamas – Gehalten sein in schweren Momenten**
  Details: Dieser individuelle Rückbildungskurs bietet eine behutsame Begleitung durch seelischen Schmerz ebenso wie eine sanfte Rückbildung für den Körper. In sicherem, respektvollem Rahmen ist es möglich, mit anderen Müttern ins Gespräch zu kommen und Trauer im eigenen Tempo und auf individuelle Art zum Ausdruck zu bringen.
  Zielgruppe: Mütter, die während der Schwangerschaft oder rund um die Geburt ein Kind verloren haben

Leitung: Petra Weis
Termine: 7 mal donnerstags, 16:30 bis 18:30 Uhr:
18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 22.04.,
29.04.27 (weitere Kurse in Planung)
Ort: Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath
Kosten: kostenlos
Anmeldung: Erforderl., Kursnummer: 27-4HR7201
Kontakt, Anmeldung und Information:
Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin,
01 72 9 83 60 75 oder
Petra Weis, Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin,
Rückbildung speziell für Sternenmamas,
info@petra-weis.de

- **Folgeschwangerschaftskurs für Sternenmamas - Du bist mit deiner Geschichte nicht allein**

Details: Eine erneute Schwangerschaft nach dem Verlust eines Kindes ist eine ganz besondere Zeit – geprägt von Hoffnung, aber oft auch von Unsicherheit, Ängsten und vielen widersprüchlichen Gefühlen. Dieser Kurs richtet sich an Sternenmamas, die wieder ein Baby erwarten und sich einen geschützten Raum im Austausch mit Gleichgesinnten wünschen. Der Kurs möchte Halt geben, Mut machen und dabei unterstützen, den eigenen Weg zwischen Vergangenheit und Zukunft zu finden.
Zielgruppe: Sternenmamas, die wieder ein Baby erwarten
Leitung: Petra Weis
Termine: 4 mal donnerstags, 19:00 bis 21:00 Uhr:
18.03., 15.04., 20.05., 15.07.27 (weiterer Kurs i. Planung)
Ort: Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath
Kosten: kostenlos
Anmeldung: Erforderl., Kursnummer: 27-4HR7300

Kontakt, Anmeldung und Information:
Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin,
01 72 9 83 60 75 oder
Petra Weis, Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin,
Rückbildung speziell für Sternenmamas,
info@petra-weis.de

- **Wanderung für Sterneneltern**
  Gemeinsam gehen, erinnern und Kraft schöpfen

Details: Die Wanderung bietet Raum für Erinnerungen, Gespräche, Tränen und Momente der Ruhe. Alles darf sein - nichts muss. Unterwegs gibt es kleine Impulse und Möglichkeiten des Gedenkens an unsere Sternenkinder. Die Natur kann dabei helfen, Kraft zu sammeln, durchzuatmen und sich getragen zu fühlen von Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen.
Zielgruppe: Sterneneltern (unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt), Geschwisterkinder willkommen
Leitung: Petra Weis
Termin: Samstag, 03.04.27, 10:00 bis 13:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Wurm, Rolandstraße
52134 Herzogenrath-Kohlscheid
Kosten: kostenlos
Anmeldung: Erforderl., Kursnummer: 27-4HR7400
Kontakt, Anmeldung und Information:
Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin,
01 72 9 83 60 75 oder
Petra Weis, Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin,
Rückbildung speziell für Sternenmamas,
info@petra-weis.de

Angebote für Menschen, die um ein Tier trauern

- **Trauerspaziergang für Menschen, die um ein Tier trauern**
  Leitung: Regina Gutt und Ehrenamtliche des Trauerztr. St. Elisabeth
  Termine: Samstags, jeweils 14:00 bis 15:30 Uhr am 14.02., 11.04., 13.06., 12.09., 14.11.26
  Treffpunkt: Franziskanerkirche St. Barbara, Bettrather Straße 79, 41061 Mönchengladbach
  Kosten: kostenlos
  Anmeldung: nicht erforderlich
  Kontakt: Beatrix Hillermann 0 21 61 - 24 89 212 oder beatrix.hillermann @ pfarre-sankt-vitus.de

Trauerpodcast

- **„Für dich da" – Podcast zur Begleitung und Unterstützung auf deinem Trauerweg**
  Erläuterung: In diesem Podcast der Seelsorgerin und Trauerbegleiterin Gabriele Thönnessen erwarten dich Informationen rund um Abschied und Trauer. Es geht darum, was Trauer ist, wie vielfältig Trauer erlebt wird und welchen Sinn sie hat. Ob Impulse durch Texte, Lieder, Filme oder Hinweise auf Trauergruppen und Beratungsangebote, du erhältst Anregungen zur persönlichen Trauerbewältigung, die du in aller Freiheit ausprobieren kannst.
  Als Ergänzung zu weiteren Trauerangeboten kannst du diesen Podcast hören, wann immer dir danach ist. Du kannst frei entscheiden, ob die Anregungen zu dir passen und inwieweit du sie umsetzt.
  Ort: Podcast „Für dich da" auf Spotify, Deezer, podcast.de oder Amazon Music
  Kosten: kostenlos
  Kontakt: Gabriele Thönnessen thoennessen@kirche-selfkant.de

Gottesdienste für trauernde Menschen

In Krankenhäusern oder/und Grabeskirchen werden besonders zu den Festtagen und zu kirchlichen Gedenktagen Gottesdienste gestaltet, die der Lebenswirklichkeit von Trauernden besondere Beachtung schenken.

Sie finden die aktuellen Gottesdienst- und Begleitangebote für Trauernde in der Region Mönchengladbach unter den Internetauftritten der jeweiligen Grabeskirchen.

St. Elisabeth

Bergstraße 65, 41063 Mönchengladbach
www.trauerseelsorge-elisabeth-mg.de

Gedenkmesse für Verstorbene
Wir nehmen Ihre Verstorbenen ins Gebet und entzünden eine Kerze zum Gedenken, die Trauerseelsorgerin gestaltet den Gottesdienst.
Jeder 1. Samstag im Monat, 17:00 Uhr
Auch für die anderen Samstage (Messe um 17:00 Uhr) können Gedenken für Verstorbene im Büro der Grabeskirche bestellt werden: 0 21 61 - 24 89 21 3, buero@grabeskirche-moenchengladbach.de

St. Matthias

Stadtwaldstraße 323, 41179 Mönchengladbach
www.grabeskirche-st-matthias.de

Kleine Andacht mit Gedenken an Verstorbene
Egal, ob diese in der Grabeskirche oder sonst irgendwo auf der Welt beigesetzt sind. Wir feiern diese kleine Andacht mit Musik, Stille, Gebet und gedenken mit einem Symbol unserer Lieben.
Freitags, 18:30 Uhr: 19.03., 18.06. 10.09., 17.12.27

St. Josef

Keplerstraße 75, 41236 Mönchengladbach
www.trostraum.de

Kapelle der Kliniken Maria Hilf
Viersener Straße 450, 41063 Mönchengladbach

Ökumenische Gedenkgottesdienste für Angehörige von verstorbenen Patienten der Kliniken Maria Hilf
Konkrete Termine werden in der Presse angekündigt oder Anfrage unter: Krankenhausseelsorge Kliniken Maria Hilf, 0 21 61 89 21 21 1, Daniela.vitale@mariahilf.de

Kapelle des Elisabeth-Krankenhauses
Hubertusstraße 100, 41239 Mönchengladbach

Gedenkfeier für verstorbene Kinder gestaltet von der ev. Krankenhausseelsorge und dem Team der Kinderintensivmedizin. Sonntag, 22.11.2026 und 21.11.2027, 15:00 Uhr
Kontakt: Elke van Sintmartensdijk, 01 51 - 14 23 29 75, Elke.vanSintmaartensdijk@sk-mg.de

Weitere hilfreiche Adressen

www.trauerbegleitung-im-bistum-aachen.de

www.VEID.de

Telefonseelsorge
kostenfreie Rufnummer: 0800-1110111

Betreute Chats
www.doch-etwas-bleibt.de
www.allesistanders.de

Fröhliche oder traurige Notizen

Dieses Heft digital unter:

