

Fester Trauerkreis für verwaiste Eltern - ab April 2026



Ab **April 2026** bieten wir erneut einen festen Trauerkreis für verwaiste Eltern an. In einem geschützten Rahmen darf Trauer Raum bekommen. An **10 Terminen** trifft sich ein **fester Kreis von 6–8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** zu **thematischen Abenden**. Die Gruppe wird von zwei fachlich qualifizierten Gruppenleiterinnen begleitet. Verlässlichkeit, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis stehen im Mittelpunkt.

Was erwartet mich?

Es gibt keinen allgemein gültigen Weg, mit dem Tod eines Kindes umzugehen. Trauer ist individuell, vielschichtig und verändert sich mit der Zeit. Der Trauerkreis bietet Raum, um der eigenen Trauer Ausdruck zu verleihen, Erinnerungen zu teilen, Gefühle zu ordnen und neue Perspektiven behutsam zuzulassen. Gemeinsam mit anderen betroffenen Eltern kann Trauer Schritt für Schritt greifbarer werden – getragen von dem Wissen: Niemand muss diesen Weg allein gehen.

Wer kann teilnehmen?

Das Angebot richtet sich an trauernde Paare, Mütter oder Väter, bei denen der Tod des Kindes **mindestens 12 Monate** zurückliegt, unabhängig von der Todesart. Weitere Voraussetzungen bestehen nicht. Vor Beginn der Gruppe findet ein **persönliches Erstgespräch** statt. Dabei wird gemeinsam geklärt, ob die Bedürfnisse und Erwartungen der Teilnehmenden durch dieses Angebot erfüllt werden können.

Inhalte der Gruppenabende?

- Wir lernen uns kennen, vereinbaren gemeinsame Regeln, definieren Erwartungen
- Wir lernen die verstorbenen Kinder kennen
- Ich habe ein Recht auf meine Trauer
- Trauer ist Arbeit. Wir bilden Vorsätze für unsere eigene Trauerarbeit. (Ressourcen erkennen und stärken)
- Wer oder was hilft mir bei meiner Trauer?
- Wie können wir gut mit Jahres- oder Feiertagen umgehen? Brauchen wir neue Rituale? Wie gestalten wir besondere Tage in Erinnerung mit unseren verstorbenen Kindern?
- Vergiss Deine Träume nicht. Besinnung auf sich selbst
- Erinnerungen gestalten
- Unser ganz eigener steiniger Weg der Trauer
- Abschlussabend

Wer begleitet mich?



Nicole Baumbach hat ihre Ausbildung zur Trauerbegleiterin beim Verband der deutschen Trauerbegleiter absolviert und mit der großen Basisqualifikation für Trauerbegleiter (BVT) erfolgreich abgeschlossen.

Nicole Sieben hat ihre Ausbildung „Basisqualifikation zur Gruppenleitung von verwaisten Eltern“ beim Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland (VEID e.V.)

Beide Gruppenleiterinnen haben nach dem Tod ihrer Kinder eigene, sehr persönliche Erfahrungen mit Verlust und Trauer gemacht. Dieses Wissen und ihre fachliche Qualifikation bringen sie in die Begleitung des Trauerkreises ein, um verwaiste Mütter und Väter auf ihren individuellen Trauerwegen achtsam und unterstützend zu begleiten.

Organisatorisches:

Die Gruppe startet am **Donnerstag, 16.04.2026** und findet dann insgesamt 10 x donnerstags im Monat von 19 bis 21 Uhr statt. Veranstaltungsort ist die Geschäftsstelle, Carl-Zeiss-Str. 32, 55129 Mainz. Die Kosten für 10 Abende belaufen sich auf 120,- € für Mitglieder* / 150,- € für Nicht-Mitglieder*. **Teilnehmerzahl:** 6-8 Personen, **Anmeldeschluss:** **31.03.2026**

*Bitte sprechen Sie uns an, wenn Ihnen die finanziellen Mittel für die Teilnahme fehlen sollten, wir finden eine Lösung!