

Caritas

PfarrCaritas
und Nächstenhilfe

Kontaktstelle Trauer

Angebote • Informationen • Herbst/Winter 2018



Kontaktstelle Trauer

Trauer ist die Reaktion auf einen bedeutenden Verlust, der den Menschen in seiner Ganzheit betrifft.

Trauer ist ein aktiver Anpassungsprozess an eine neue Lebenssituation.

Trauer ist ein natürlicher Vorgang, der neben großer Belastung auch positive Erfahrung zulässt.

Trauer dauert länger und fühlt sich intensiver an, als allgemein angenommen wird.

Die Kontaktstelle Trauer der Caritas der Erzdiözese Wien

- ist ein multidisziplinäres Team aus haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen
- bietet Beratungsgespräche an, für Menschen, die vom Tod eines nahestehenden Menschen betroffen sind
- hilft bei der Suche nach der richtigen Trauerbegleitung
- unterstützt Pfarren in der Begleitung von trauernden Menschen
- vernetzt Organisationen und MultiplikatorInnen, die in der Begleitung von Trauernden tätig sind

Unsere Angebote für die Begleitung trauernder Menschen

- Lehrgang für Trauerbegleitung
- Aufbaumodule für verschiedene Berufsgruppen gemeinsam mit der Kardinal König Akademie
- Vernetzungs- und Austauschtreffen für TrauerbegleiterInnen
- Behelfe und Broschüren, Gottesdienstunterlagen, Bausteine für Rituale ...

Unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen

Menschlich, kompetent und fachlich ausgebildet begleiten sie in Einzelgesprächen, Trauergruppen, Wandertagen und nach Bedarf.

Es gibt nur eine Brücke, die Leben und Tod verbindet – die Liebe.

Unsere Angebote für trauernde Menschen

Seite

Anmeldung & Information für alle Angebote

Wandertage für trauernde Menschen	4
Spaziergänge für trauernde Menschen	5
Schreiben in der Trauer	6
Kreativnachmittage für trauernde Menschen	6
Kochen, Essen, Plaudern	7
Einzelbegleitung	7
Trauergruppe für trauernde Angehörige	8
Trauergruppe für junge Menschen nach Partnerverlust	8
Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene	9
Trauergruppe für Angehörige nach Suizid	9
Weitere Angebote	
Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige in Großrußbach	10
Angebote für trauernde Kinder bzw. Jugendliche und ihre Begleitpersonen	10
Trauercafé im Kardinal König Haus	10
Trauer-Raum im Schottenstift	11
Weihnachtsfeier für Trauernde	11

Kontaktstelle Trauer
Stephansplatz 6/1/2, 1010 Wien
Tel. 0664-842 94 74
01-51552-3099
kontaktstelletrauer@caritas-wien.at
www.pfarrcaritas.at



Kathrin Unterhofer

Teamleitung
Tel. 0664-842 76 34
kathrin.unterhofer@caritas-wien.at
Achtung! Erst ab 1.12.2018 erreichbar.



Hannelore Trauner-Pröstler

Trauerbegleitung und Koordination
Tel. 0664-842 94 74
hannelore.trauner-proestler@caritas-wien.at



Martina Schürz

Trauerbegleitung und Koordination
Tel. 0676-555 40 31
martina.schuerz@caritas-wien.at



Wandertage für trauernde Menschen

„... gemeinsam geht es weiter ...“

- **in der Natur, in Gemeinschaft, in Bewegung sein**
- **an unsere lieben Verstorbenen denken**
- **Erfahrungen der Trauer miteinander teilen**

Die reine Gehzeit der Wanderungen beträgt ca. 4 Stunden und beinhaltet leichte Steigungen. Wenn nicht anders angegeben, kann unterwegs in einem Gasthaus oder einer Raststätte ein Imbiss eingenommen werden. Es ist auch möglich, sich selbst mit einem Lunchpaket zu verköstigen.

Bitte festes Schuhwerk und Regenschutz mitnehmen! Die Caritas der Erzdiözese Wien kommt für Schäden nicht auf und übernimmt keine Haftung – die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

BegleiterInnen

Gottfried Pichler, Wolfgang Holzinger, Ulrike Schneider, Katharina Klaus

Wir freuen uns auf unser gemeinsames Unterwegssein in der Zeit der Trauer.

Orte & Termine

Samstag, 25. August 2018

Heiligenkreuz

Gehzeit 4 Stunden, 250 Höhenmeter
Treffpunkt: 8.56 Uhr, Bahnhof Baden (Zug von Wien Mitte ab 8.22 Uhr).

Wir fahren gemeinsam mit Bus von Baden (9.10 Uhr) nach Heiligenkreuz (9.34 Uhr).
Route: Heiligenkreuz – Siegenfeld (Einkehr möglich) – Baden (Ende Bhf.)

Samstag, 15. September 2018

Kreuttal

Gehzeit 3–4 Stunden, 150 Höhenmeter
Treffpunkt: 8.15 Uhr Praterstern bei den Fahrscheinautomaten (vis à vis Billa)
Mit S-Bahn um 8.27 Uhr nach Hautzendorf (Richtung Wolkersdorf/Mistelbach)
Ankunft Hautzendorf 9.09 Uhr. Bitte Proviant mitnehmen. Einkehr am Ende in Schleinbach möglich. Rückfahrt voraussichtlich 15.05 Uhr (Praterstern 15.44 Uhr)

Samstag, 13. Oktober 2018

Lobau

4 Stunden, 0 Höhenmeter
Treffpunkt: 8.30 Uhr U2 Donaustadtbrücke bei Bus 93A. Gemeinsam mit Bus 93a bis Nordauffahrtbrücke. Wanderung durch Lobau bis Uferhaus, Einkehr Uferhaus, retour durch Lobau.

Samstag, 1. Dezember 2018

Gießhübl

Gehzeit 4 Stunden, 400 Höhenmeter.
Treffpunkt 7.43 Uhr Bahnhof Wien Liesing (7.22 Uhr ab Wien Mitte) Ausgang bei Bushaltestelle. Gemeinsam mit Bus 255 fahren wir um 7.53 Uhr zur Sulzer Höhe (8.18 Uhr) Wanderung über Norwegerwiese – Höllenstein – Perchtoldsdorfer Heide.



Spaziergänge für trauernde Menschen

„Gehen wir spazieren!“, diese Redewendung steht für

- miteinander ins Gespräch kommen
- jemanden brauchen, der zuhört
- zu ruhiger Bewegung finden
- die Lebenskraft der Natur wahrnehmen
- der Seele eine Atempause geben.

Trauer-Spaziergänge sind für Menschen, die einen geliebten Angehörigen durch Tod verloren haben und ihre Trauer mit anderen teilen möchten und gemütlich unterwegs sein wollen. Die reine Gehzeit der Spaziergänge beträgt 1 ½ bis 2 Stunden im gemütlichen Tempo und enthält nur geringe Steigungen. Wir werden zum Abschluss immer in ein Kaffeehaus einkehren.

Die Caritas kommt für Schäden nicht auf und übernimmt keine Haftung – die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

BegleiterInnen

Asta Weidinger,
Andreas Rettenbacher

Orte & Termine

Freitag, 31. August 2018

Augarten

Treffpunkt: 13:30 Uhr, U2 Taborstraße, Aufgang Richtung Taborstraße – an der Straße. Wir spazieren gemeinsam durch den Augarten.

Freitag, 12. Oktober 2018

Grüner Prater

Treffpunkt: 13.30 Uhr, ÖBB-Kassenhalle beim Billa. Gemeinsam geht es durch den Grünen Prater zum Konstantinhügel.

Freitag, 23. November 2018

Zentralfriedhof Park der Ruhe und Kraft

Treffpunkt: 13.00 Uhr, Endstation U3 Simmering – Aufgang Richtung Straßenbahn. Wir fahren gemeinsam bis Zentralfriedhof 3. Tor und gehen durch den Park der Ruhe und Kraft.



Schreiben in der Trauer

Bitte um Anmeldung bei der Kontaktstelle Trauer
0664-842 94 74 bzw. kontaktstelletrauer@caritas-wien.at

Auf unserem Trauerweg kommen wir durchs Schreiben in Kontakt mit uns selbst und ähnlich betroffenen Menschen. Das kreative Tun unterstützt den eigenen Prozess und ermöglicht einen Ausdruck dafür. Wir erforschen uns in Schreibübungen, in denen das eigene Empfinden den Weg aufs Papier findet. So entsteht ein offener und bestärkender Raum für unsere Trauer. *Einstieg jederzeit möglich. Bitte eigene Schreibutensilien mitnehmen.*

Begleitung

Stephanie Pongratz

Ort

Stephansplatz 6/1/6, 1010 Wien

Termine

jeweils Donnerstag von 18 – 19.30 Uhr:
20. September (Raum 631), 18. Oktober (Raum 631), 15. November (Raum 602), 13. Dezember (Raum 602), 24. Jänner 2019 (Raum Saal 602)

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 10,-
pro Abend



Kreativnachmittage für trauernde Menschen

Bitte um Anmeldung bei der Kontaktstelle Trauer
0664-842 94 74 bzw. kontaktstelletrauer@caritas-wien.at

Wo Worte nicht ausreichen, kann ein Bild, ein Lied, eine Körperwahrnehmung ... unseren Trauerweg begleiten und unterstützen. Durch Zusammensein in einer Gruppe und anhand kreativer Methoden wollen wir unserer Trauer begegnen und Ausdruck verleihen.

Diese Nachmittage sind für alle Trauernden geeignet.

Ort

Stephansplatz 6/1/6, 1010 Wien

Termine

Jeweils Montag von 16 – 18 Uhr:
26. September (Saal 604), 29. Oktober 2018 (Saal 603), 3. Dezember 2019 (Saal 603)

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 10,-
pro Abend



Kochen, Essen, Plaudern

Bitte um Anmeldung bei der Kontaktstelle Trauer
0664-842 94 74 bzw. kontaktstelletrauer@caritas-wien.at

In der Trauer werden die körperlichen Bedürfnisse meist vernachlässigt. Der Appetit ist gering und das Kochen selbst ein Kraftaufwand. In der Gruppe mit anderen trauernden Menschen kochen Sie nicht nur für sich, sondern auch für andere. Die zubereiteten Gerichte lassen sich beim gemeinsamen Essen und anregenden Gesprächen viel besser genießen und stärken Körper, Geist und Seele. Wir werden gemeinsam kochen, das Essen genießen und uns Zeit nehmen für gute Gespräche ...

Begleitung

Sissy Hiesmayr

Ort

Küche der Gemeinschaft B.R.O.T.
Promenadeweg 5, 1230 Kalksburg
Treffpunkt: 9.15 Uhr Bahnhof Liesing;
Wir fahren gemeinsam mit dem
Bus 253 nach Kalksburg.

Termine

Jeweils Freitag, 9.15 –14 Uhr
5. Oktober , 9. November,
7. Dezember 2018

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 10,-
pro Abend



Einzelbegleitung

Bitte um Anmeldung bei der Kontaktstelle Trauer
0664-842 94 74 bzw. kontaktstelletrauer@caritas-wien.at

In der Kontaktstelle Trauer gibt es die Möglichkeit einer Einzelbegleitung. Im Gespräch werden sie einfühlsam und vertraulich ein Stück durch ihre Trauer begleitet. Die Begleitung erfolgt durch unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, die dafür durch entsprechende Ausbildungen befähigt wurden.

Ort

In den Räumen der Kontaktstelle Trauer

Termine

Nach Vereinbarung

Das Angebot ist kostenlos.



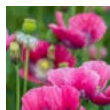
Trauergruppen für Angehörige

Bitte um Anmeldung bei der Kontaktstelle Trauer

0664-848 25 17 bzw. kontaktstelletrauer@caritas-wien.at

Die Gruppen werden von einem Team aus haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern begleitet.

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 6,-
pro Abend



„... in der Trauer
nicht alleine ...“

Geschlossene Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige

Durch den Verlust des/der Lebenspartners, der Menschen, mit denen wir unser Leben teilten, spüren wir Einsamkeit,

Unsicherheit, Schmerz und Trauer. Im Gespräch mit ähnlich Betroffenen können wir einander auf dem Trauerweg unterstützen und Trost und Halt bieten. Einstieg nur bei den ersten zwei Terminen möglich.

Trauergruppe 1

Ort

Stephansplatz 6/1/5, Raum 553
1010 Wien

Termine

Jeweils Dienstag von 16.30–18 Uhr:
18. September, 2. Oktober, 16. Oktober,
30. Oktober, 13. November, 27. November,
11. Dezember 2018, 8. Jänner 2019

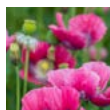
Trauergruppe 2

Ort

Stephansplatz 6/1/5, Raum 553
1010 Wien

Termine

Jeweils Montag von 14–15.30 Uhr:
24. September, 8. Oktober, 22. Oktober,
5. November, 19. November, 3. Dezember,
17. Dezember 2018, 14. Jänner 2019



„... wie soll es ohne
dich weitergehen ...?“

Offene Trauergruppe für junge Menschen nach Partnerverlust

- miteinander ins Gespräch kommen
- der Trauer Zeit und Raum geben
- sich austauschen
- einander Halt sein
- Freude und Leid teilen

Ort

Stephanspl. 6/1/6, Raum 631, 1010 Wien

Termine

jeweils Mittwoch von 17–18.30 Uhr:
12. September, 10. Oktober, 14. November
12. Dezember 2018, 9. Jänner 2019



„... ich hätte gerne noch mehr Zeit mit dir verbracht ...“

Offene Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene

Auch wenn man bereits im eigenen Leben steht, verliert man mit dem Tod der Eltern, Großeltern, Freunde wichtige Bezugspersonen. Vieles ist für immer verloren, anderes wird uns als Schatz ein Leben lang begleiten. In der Gruppe können wir unsere Erfahrungen austauschen und unserer Trauer, unseren Erinnerungen, Raum geben.

Ort

Blutgasse 1, 1010 Wien

Termine

jeweils Donnerstag von 18–19.30 Uhr:
13. September, 25. Oktober,
22. November, 13. Dezember 2018,
31. Jänner 2019



„... und trotzdem bist du gegangen ...“

Offene Trauergruppe für Angehörige nach Suizid

Ein Suizid in der Familie, im Freundeskreis verändert das Leben grundlegend. Neben dem Schmerz des Verlustes stoßen Menschen auf das große Tabu in der Gesellschaft, Schuldzuweisungen bleiben nicht aus, die Frage nach dem „Warum“ wiederholt sich quälend. Nach einer Weile ist es jedoch hilfreich zu erkennen, dass man nicht alleine betroffen ist.

In der Gruppe wollen wir einander helfen, durch ehrliche Kommunikation und Erfahrungsaustausch die Last der Trauer zu tragen.

Ort

Stephanspl. 6/1/5, Raum 553, 1010 Wien

Termine

Jeweils Montag von 18–19.30 Uhr:
17. September, 15. Oktober,
19. November, 17. Dezember 2018,
21. Jänner 2019

Weitere Angebote



„... in der Trauer lebt
die Liebe weiter ...“

Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige in Großrußbach

Ort

im Bildungshaus Schloss Großrußbach
Schlossbergstraße 8, 2114 Großrußbach
Tel. 02263-66 27
bildungshaus.grossrussbach@edw.or.at

Termine

jeweils Donnerstag von 19.30–21 Uhr:
6. September, 11. Oktober, 8. November,
13. Dezember 2018



Angebote für trauernde Kinder bzw. Jugendliche und ihre Bezugspersonen

Kinder, die vom Verlust eines
wichtigen Menschen betroffen sind,
brauchen einfühlsame Begleitung.

- Wir unterstützen nahe Bezugs-
personen des trauernden Kindes

- Wir beraten PädagogInnen (in
Kindergärten, Schulen ...)
- Wir vermitteln zu anderen Einrichtungen
im Bereich Kindertrauer



Trauercafé

Das Mobile Hospiz der Caritas und
das Kardinal König Haus lädt zum
Trauercafé.

Auskunft

Mobiles Caritas Hospiz,
Tel. 01-865 28 60

Ort

Cafeteria des Kardinal König Hauses,
Kardinal-König-Platz 3, 1130 Wien

Termine

Einmal im Monat jeweils am dritten
Mittwoch von 16–18 Uhr

Trauer- Raum

Im Trauer-Raum der Romanischen Kapelle erwarten Sie verschiedene Stationen und Symbole eines Trauerwegs.

Ort

Schottenstift, 1010 Wien,
Freyung 6a
in der Romanischen Kapelle
und Gesprächsinsel

Termin

26. Oktober – 4. November
11 – 18 Uhr



Herzliche Einladung

Weihnachten ohne Dich

Eine Wortgottesfeier für Trauernde

Ort

1020 Wien, Machstraße 8-10
Pfarre Hl. Klaus von Flüe

Termin

3. Adventsonntag,
16. Dezember 2018, 16 Uhr



Was sich trauernde Menschen wünschen.

Zeit und Raum, über die Trauer und den Verlust zu sprechen

Gefühle ausdrücken dürfen, keine Angst vor Gefühlen

Gemeinsame Besuche am Grab zum Todestag oder Geburtstag

Anerkennung des Schmerzes über den Verlust

Schuldgefühle nicht ausreden, nicht bekräftigen, einfach sein lassen

Gefragt werden, was gerade jetzt am Schwersten ist

Keine guten Ratschläge erhalten

Kein Drängen auf Akzeptieren des Verlustes

Aufgefordert werden zum Erzählen: wie war das damals, als ihr euch kennengelernt habt ...

Gemeinsam Fotos anschauen, sich an Schönes erinnern und es beweinen dürfen

Alltagspraktische Hilfestellungen in der Wohnung, im Garten, Auto, beim Finanzamt ...

Zeit geben und Zeit lassen – Monate, Jahre

Gefragt werden, ob dieses oder jenes Angebot gerade passend ist

Selbst entscheiden und ernst genommen werden

Diese Punkte sind Anregungen und unvollständig, sie sind nicht für alle Menschen gleichermaßen gültig.