

Caritas

PfarrCaritas
und Nächstenhilfe

Kontaktstelle Trauer

Angebote • Informationen • Herbst 2017



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

Wandertage für trauernde Menschen	4
Spaziergänge für trauernde Menschen	5
Kochen, Essen, Plaudern	6
Schreiben in der Trauer	6
Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige	7
Trauergruppe für junge Menschen nach Partnerverlust	8
Trauergruppe für junge Erwachsene nach Verlust der Eltern	8
Trauergruppe für Eltern nach Verlust einer/s erwachsenen Sohnes/Tochter	9
Trauergruppe für Männer	9
Trauergruppe für Angehörige nach Suizid	10
Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige in Großrußbach	10
Weitere Angebote	11

Anmeldung & Information für alle Angebote

Kontaktstelle Trauer

Stephansplatz 6/1/2, 1010 Wien
Tel. 01-515 52 3099
Tel. 0664-848 25 17

kontaktstelletrauer@caritas-wien.at
www.pfarrcaritas.at



Poli Zach-Sofaly

Leitung
Tel. 0664-848 25 17
poli.zach-sofaly@caritas-wien.at



Hannelore Trauner-Pröstler

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



Silvia Zamecnik

Trauerbegleitung
und Koordination
Tel. 0664-842 76 34
silvia.zamecnik@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. vier 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, 26.8.2017

Hainburg – Braunsberg

200 Höhenmeter, 3 Stunden Gehzeit
Treffpunkt: 7 Uhr Wien Praterstern bei den Fahrscheinautomaten. Abfahrt 7.15 Uhr Praterstern – Ankunft Hainburg 8.29 Uhr

Wanderung auf den Braunsberg, Einkehr in Hainburg. Voraussichtlich 15.07 Uhr Abfahrt in Hainburg, Ankunft 16.17 Uhr Wien Hbf

Samstag, 23.9 2017

Krems – Dürnstein Welterbesteig

200 Höhenmeter, 4 Stunden Gehzeit
Treffpunkt: 7.50 Wien Franz Josef-Bahnhof, Abfahrt 8.04 Uhr Bahnsteig 4, Ankunft Krems 9.14 Uhr; Wanderung durch Krems und über Welterbesteig nach Dürnstein, Einkehr Dürnstein, retour mit Bus Dürnstein-Krems, voraussichtliche Rückfahrt Krems 16.19 Uhr, Ankunft Wien 17.30 Uhr Hbf

Samstag, 28.10.2017

Baden – Gumpoldskirchen

300 Höhenmeter, 4 Stunden Gehzeit
Treffpunkt: 8.56 Uhr Baden am Bahnsteig (Zug von Wien Hbf um 8.29 Uhr) Wanderung Kurpark – Einöde – Pfaffstättnerkogel oder Wasserleitungsweg – Gumpoldskirchen, Einkehr Gumpoldskirchen

Samstag, 2.12.2017

Bad Vöslau – Harzberg

300 Höhenmeter, 4 Stunden
Treffpunkt: 9.01 Uhr Bad Vöslau am Bahnsteig (Zug von Wien Hbf um 8.29 Uhr) Wanderung Kurpark – Gnadental – Gelbe Markierung – Harzberg, Einkehr Hütte Harzberg.



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,
Eva Feichtinger

Orte & Termine

Freitag, 1. September Donaulände

Treffpunkt: 14 Uhr U1 Vorgartenstraße,
Ausgang Vorgartenstraße, vor der
Bäckerei Ströck.

Wir gehen entlang der Donau
bis zur Donaumarina.

Freitag, 13. Oktober Kurpark Oberlaa

Treffpunkt: 14 Uhr Endstation U1 Oberlaa,
Ausgang Richtung Kurpark ganz oben.

Wir spazieren durch den
herbstlichen Park.

Freitag, 17. November Park der Ruhe und Kraft

Treffpunkt 13.30 Uhr Endstation
U3 Simmering, Aufgang Richtung
Straßenbahn.

Wir fahren gemeinsam bis Zentralfriedhof
2. Tor und gehen zum und durch den
Park der Ruhe und Kraft.



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 für sich 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 bei einem gemeinsamen Essen und anregenden Gesprächen viel besser genießen und stärken Körper, Geist und Seele.

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

Freitag 15. September, 6. Oktober,
10. November, Mittwoch
13. Dezember, jeweils 9.15–14 Uhr

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 10,-



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 (Raum 602* bzw.
603**), 1010 Wien

Termine

14. September*, 12. Oktober**,
16. November*, 21. Dezember 2017**,
18. Jänner 2018*,
jeweils Donnerstag 18 – 19.30 Uhr



Trauergruppen für Angehörige

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

„... in der Trauer nicht alleine ...“

Geschlossene Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige

Durch den Verlust des Lebenspartners/
der LebenspartnerIn, des Menschen, mit
dem wir unser Leben teilten, spüren wir
Einsamkeit, Unsicherheit, Schmerz und
Trauer. Im Gespräch mit ähnlich betrof-
fenen Menschen können wir einander

auf dem Trauerweg unterstützen und
einander Trost und Halt bieten.

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 6,-

Einstieg nur bei den ersten zwei
Terminen möglich.

Trauergruppe 1 **Begleitung**

Hannelore Trauner-Pröstler

Trauergruppe 2 **Begleitung**

Silvia Zamecnik

Ort

Stephansplatz 6/1/5 (Raum 553),
1010 Wien

Ort

Stephansplatz 6/1/2 (Büro Kontaktstelle
Trauer), 1010 Wien

Termine

19. September, 3., 17. und 31. Oktober,
14. und 28. November, 12. Dezember
2017, 9. Jänner 2018,
jeweils Dienstag 16.30 – 18 Uhr

Termine

20. September, 4. und 18. Oktober,
8. und 22. November, 6. und
20. Dezember 2017, 17. Jänner 2018,
jeweils Mittwoch 16.30 – 18 Uhr



Trauergruppen für Angehörige

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

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

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

Begleitung der Gruppe

Poli Zach-Sofaly
Sonja Rhies

Ort

Stephansplatz 6/1/5 (Raum 553),
1010 Wien

Termine

13. September, 11. Oktober, 8. November,
13. Dezember 2017, 11. Jänner
2018, jeweils Mittwoch 17 – 18.30 Uhr

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 6,-

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

*Trauertag für Jugendliche zwischen 15 und 23 Jahren, die
einen Elternteil verloren haben.*

Was euch erwartet:

- Gleichaltrig Betroffene kennenlernen
und sich austauschen
- Hier kannst du reden oder einfach
nur zuhören
- Gemeinsames Kochen
- Gemeinsam kreativ sein

Ort

Blutgasse 1, 1010 Wien

Termine

4. November 2016, 10 – 15 Uhr

„... ich sehe dich nicht älter werden ...“

Trauergruppe für Eltern nach Verlust eines erwachsenen Kindes

Die Gruppe will

- durch die eigene Betroffenheit tiefe und ehrliche Kommunikation ermöglichen
- durch Mit-Teilen die Last der Trauer tragen helfen
- durch das Angenommensein im Leid Erleichterung erfahrbar machen

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 6,-

Trauergruppe 1

Begleitung

Elfriede Blahacek

Trauergruppe 2

Begleitung

Andreas Rettenbacher

Ort

Stephansplatz 6/1/6 (Raum 553),
1010 Wien

Ort

Stephansplatz 6/1/2 (Büro Kontaktstelle
Trauer), 1010 Wien

Termine

4. September, 2. Oktober, 6. November,
4. Dezember 2017, 8. Jänner 2018,
jeweils Montag 17.30 – 19 Uhr

Termine

5. September, 3. Oktober, 7. November,
5. Dezember 2017, 9. Jänner 2018,
jeweils Dienstag 17.30 – 19 Uhr

„... Man(n) kann auch anders trauern ...“

Trauergruppe für Männer

Männer trauern anders als Frauen. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, bricht für viele Männer der Alltag zusammen und das Gefühlsleben ist im Ausnahmezustand. In dieser Phase reagieren aufgrund traditioneller Rollen und sozialer Erwartungen Männer anders als Frauen. Die Gruppe bietet Zeit und Raum für Gespräche und Austausch unter Männern.

Begleitung

Wolfgang Holzinger, Wolfgang Rezanka

Ort

Stephansplatz 6/1/6 (Raum 631),
1010 Wien

Termine

12. September, 10. Oktober, 14. November,
12. Dezember 2017 und 9. Jänner
2018, jeweils Dienstag 17.30 – 19 Uhr

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 6,-



Trauergruppen für Angehörige

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

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

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 für viele jedoch hilfreich zu erkennen, dass sie nicht alleine betroffen sind. **In der Gruppe wollen wir einander helfen, durch ehrliche Kommunikation und Erfahrungsaustausch die Last der Trauer zu tragen.**

Begleitung der Gruppe

Elfriede Blahacek

Ort

Stephansplatz 6/1/5 (Raum 553),
1010 Wien

Termine

18. September, 16. Oktober,
20. November, 18. Dezember 2017,
15. Jänner 2018, jeweils
Montag 17.30 – 19 Uhr

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 6,-
pro Abend

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

Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige in Großrußbach

Begeitung der Gruppe

Johanna Flandorfer, Ilse Puchner-Lahofer

Ort

im Bildungshaus Schloss Großrußbach
Schlossbergstraße 8, 2114 Großrußbach
Tel. 02263-66 27

bildungshaus.grossrussbach@edw.or.at

Termine

7. September, 12. Oktober, 9. November,
14. Dezember 2017, 11. Jänner 2018,
jeweils Donnerstag 19.30 – 21 Uhr

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 10,-



Weitere Angebote

Angebote für trauernde Kinder bzw. Jugendliche und ihre Bezugspersonen

Kinder, die vom Verlust eines für sie bedeutsamen Menschen betroffen sind, brauchen einfühlsame Begleitung in ihrem vertrauten Umfeld.

- Wir unterstützen nahe Bezugspersonen des trauernden Kindes
- Wir beraten Pädagoginnen und Pädagogen (in Kindergärten, Schulen ...)

- Wir vermitteln zu anderen Einrichtungen im Bereich Kindertrauer
- Nach Bedarf und Anfrage starten wir Kinder- und Jugendtrauergruppen

Ort & Termin
Auf Anfrage

Herzliche Einladung

Weihnachten ohne Dich

Eine Wortgottesfeier für Trauernde

3. Adventsonntag,
17. Dezember 2016, 16 Uhr
1020 Wien, Machstraße 8-10
Pfarre Hl. Klaus von Flüe

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.