

Caritas

PfarrCaritas
und Nächstenhilfe

Kontaktstelle Trauer

Angebote • Informationen • Frühjahr 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
Trauergruppe für trauernde Angehörige	7
Trauergruppe für junge Menschen nach Partnerverlust	8
Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene	8
Trauergruppe für Eltern nach Verlust eines erwachsenen Sohnes/Tochter	9
Trauergruppe für Angehörige nach Suizid	9
Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige in Großrußbach	10
Einzelbegleitung	10
Weitere Angebote	11
Trauercafé im Kardinal König Haus	11

Kontaktstelle Trauer

Stephansplatz 6/5
1010 Wien
Tel. 0664-848 25 17
01-51552-3099

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. 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, 3. Februar 2018

Giesshübl – Höllenstein – Perchtoldsdorf

Gehzeit 4 Stunden, 350 Höhenmeter
Treffpunkt: 8.15 Uhr Bahnhof Liesing, Ausgang (S-Bahn Praterstern ab 7.48 Uhr; kommt 8.13 Uhr nach Liesing); mit Bus 256 um 8.25 Uhr nach Giesshübl, Einkehr am Schutzhaus Höllenstein

Samstag 7. April 2017

Bisamberg

Gehzeit 4 Stunden, 200 Höhenmeter
Treffpunkt: 8.30 Uhr S-Bahn Strebersdorf (Zug von Praterstern ab 8.09 Uhr kommt 8.24 Uhr nach Strebersdorf); Strebersdorf – Elisabethhöhe – Einkehr Heuriger Hagenbrunn/Kleinengersdorf

Samstag 12. Mai 2017

Lainzer Tiergarten

Gehzeit 4 Stunden, 350 Höhenmeter
Treffpunkt: 8.30 Uhr U4 Hietzing; Mit Strassenbahn/Bus zum Lainzer Tor – Rohrhaus – Hirschgstemm – St.Veitertor Einkehr Hirschgstemm

Samstag 23. Juni 2017

Hagenbachklamm

Gehzeit 3 Stunden, 200 Höhenmeter
Treffpunkt: 9.10 Uhr Bahnhof St. Andrä-Wördern (Zug um 8.38 Uhr ab Kaiser Franz Josefsbahnhof kommt um 9:08 Uhr nach St. Andrä-Wördern); Durch die Hagenbachklamm u. retour. Einkehr möglich.



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, 9. Februar 2018

Donaupark

Treffpunkt: 13.30 Uhr, U1 Alte Donau, Ausgang Arbeiterstrandbadstraße. Wir spazieren durch den Donaupark.

Freitag, 16. März 2018

Prater

Treffpunkt: 13.30 Uhr, U2 Stadion, Ausgang Stadion-Center. Wir gehen durch den Prater zum Schutzhaus Heustadlwasser.

Freitag, 13. April 2018

Steinhofgründe

Treffpunkt: 14 Uhr Endstation U3 Ottakring, Ausgang Richtung Bahnhofshalle. Wir fahren mit dem 46B bis Feuerwache am Steinhof und spazieren auf den Steinhofgründen.

Freitag, 18. Mai 2018

Donaulände

Treffpunkt: 14 Uhr, U1 Vorgartenstraße, Ausgang Vorgartenstraße, vor der Bäckerei Ströck. Wir gehen entlang der Donau bis zur Donaumarina.

Freitag, 22. Juni 2018

Pötzleinsdorfer Schloßpark

Treffpunkt: 14 Uhr Schottentor/Haltestelle 41. Wir fahren mit der Linie 41 bis Pötzleinsdorf und spazieren durch den Schlosspark.



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:
15. März (Raum 631), 19. April (Raum 631), 17. Mai (Raum 603),
7. Juni (Raum 603)



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.

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 6/1/2, 1010 Wien
Büro Kontaktstelle Trauer

Termine

Jeweils Montag von 16–18 Uhr:
12. März, 23. April, 4. Juni

Das Angebot ist kostenlos.



Trauergruppen für Angehörige

Bitte um Anmeldung bei der Kontaktstelle Trauer
0664-848 25 17 bzw. kontaktstelletrauer@caritas-wien.at

„... in der Trauer nicht alleine ...“

Geschlossene Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige

Durch den Verlust des Lebenspartners/ der LebenspartnerIn, der Menschen, mit denen wir unser Leben teilten, spüren wir Einsamkeit, Unsicherheit, Schmerz und Trauer. Im Gespräch mit ähnlich betroffenen Menschen können wir einander auf dem Trauerweg unterstützen und einander Trost und Halt bieten.

Trauergruppe 1

Begleitung

Hannelore Trauner-Pröstler

Ort

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

Termine

Jeweils Dienstag von 16.30–18 Uhr:
20. Februar, 6. März, 20. März, 3. April,
17. April 8. Mai, 22. Mai, 19. Juni

Trauergruppe 2

Begleitung

Silvia Zamecnik

Ort

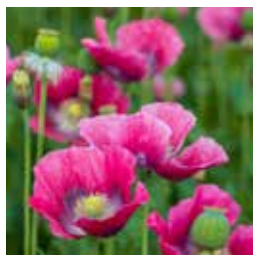
Stephansplatz 6/1/2, 1010 Wien
Büro Kontaktstelle Trauer

Termine

Jeweils Mittwoch von 10–11.30 Uhr:
21. Februar, 7. März, 21. März, 4. April,
18. April, 2. Mai, 16. Mai, 6. Juni

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 6,-

Einstieg nur bei den ersten
zwei Terminen möglich.



Trauergruppen für Angehörige

Bitte um Anmeldung bei der Kontaktstelle Trauer
0664-848 25 17 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 6/1/6, 1010 Wien

Termine

jeden 2. Mittwoch im Monat von
17 – 18.30 Uhr: 10. Jänner (Raum 603),
14. Februar (Raum 603), 14. März
(Raum 604), 11. April (Raum 631),
9. Mai (Raum 602), 13. Juni (Raum 602)

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 6,-

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

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.

Begleitung

Agnes Haller

Ort

Stephansplatz 6/1/6, 1010 Wien
Raum 631

Termine

jeden letzten Donnerstag im Monat von
18 – 19.30 Uhr: 25. Jänner, 22. Februar,
5. April, 26. April, 24. Mai, 28. Juni 2018

„... 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

Begleitung

Andreas Rettenbacher
Denise Schuller de Veit

Ort

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

Termine

jeweils Dienstag von 17.30 – 19 Uhr:
6. Februar, 6. März, 3. April (Dienstag nach Ostern), 8. Mai, 5. Juni 2018

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 6,-

„... 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

Martina Kutscha, Silvia Zamecnik

Ort

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

Termine

jeweils Montag von 17.30 – 19 Uhr:
19. Februar, 19. März, 16. April,
28. Mai, 18. Juni 2018

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 6,-
pro Abend



Trauergruppen für Angehörige

Bitte um Anmeldung bei der Kontaktstelle Trauer
0664-848 25 17 bzw. kontaktstelletrauer@caritas-wien.at

„... 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

jeweils Donnerstags von 19.30 – 21 Uhr:
11. Jänner, 15. Februar, 15. März,
12. April, 17. Mai, 21. Juni 2018

Freiwilliger Unkostenbeitrag: € 10,-



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 Trauer-Einzelbegleitung. Im Gespräch werden sie einfühlsam und vertraulich ein Stück durch ihre Trauer begleitet.

Diese erfolgt durch unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, die alle einen Lehrgang zur „Befähigung für Trauerbegleitung“ absolviert haben.

Ort

In den Räumen der Kontaktstelle Trauer

Termine

Nach Vereinbarung

Das Angebot ist kostenlos.



Weitere Angebote

Angebote für trauernde Kinder bzw. Jugendliche und ihre Bezugspersonen

Kinder, die vom Verlust eines bedeutenden Menschen betroffen sind, brauchen einfühlsame Begleitung von ihrem vertrauten Umfeld.

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

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

Ort & Termin

Auf Anfrage



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

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.