



Zeit, Raum und Verständnis für trauernde Menschen

Trauernde Menschen wollen in ihrem veränderten Lebensalltag wahrgenommen werden. Trauer ist die Reaktion auf einen bedeutenden Verlust, der den Menschen in seiner Ganzheit betrifft. In unserer Gesellschaft ist Trauer vielerorts ein Tabuthema. Wir fühlen uns unsicher, wo unsere eigene Trauer einen Platz finden kann und wie wir Trauernden begegnen können.

Seit September 2017 gibt es in der Hospiz-Bewegung Salzburg die **Kontaktstelle Trauer**: Trauernde Menschen brauchen Zeit, Raum und Verständnis, wenn sie vom Tod eines nahen Menschen betroffen sind.

Da, wo Familie, Freundeskreis, Arbeitskolleg/innen und „Umgebung“ nicht ausreichend hilfreiche Unterstützung bieten können, helfen wir als **Kontaktstelle Trauer** mit Beratung, Information und Begleitung. Die Bearbeitung des Verlusts erfolgt in Einzelgesprächen oder durch Austausch mit ähnlich betroffenen Menschen in Gruppen.

Angebote zur Trauerbegleitung

Gesprächsgruppen in der Stadt Salzburg:

- **Geleitete Trauergruppe I** jeweils Mittwoch, 18:30–20:30 Uhr | Anna-Raudauer-Saal, Lebensraum TH
Termine: 5.2. | 19.2. | 4.3. | 18.3. | 1.4. | 15.4. | 29.4. und 6.5.2020
- **Geleitete Trauergruppe II** jeweils Dienstag, 18:00–20:00 Uhr | Anna-Raudauer-Saal, Lebensraum TH
Termine: 17.3. | 31.3. | 14.4. | 28.4. | 12.5. | 27.5. (ausnahmsweise MI) | 9.6. und 23.6.2020
- **Offene Trauergruppe** jeweils Montag, 19:00–21:00 Uhr im Bildungszentrum St. Virgil
Termine: 13.1. | 3.2. | 2.3. | 6.4. | 4.5. und 8.6.2020

Gesprächsgruppe im Tennengau:

- **Offene Trauergruppe** jeweils Montag, 18:30–20:00 Uhr in der Landesklinik Hallein,
Termine: 20.1. | 17.2. | 16.3. | 20.4. | 18.5. und 15.6.2020

Einzeltrauerbegleitung wird in allen **Hospiz-Initiativen** des Bundeslandes Salzburg durch ausgebildete Trauerbegleiter/innen angeboten.

Weitere Informationen bzw. die Termine für das zweite Halbjahr 2020 erhalten Sie unter 0662/82 23 10-19 sowie auf unserer Homepage: www.hospiz-sbg.at/kontaktstelle-trauer

Hospiz-Initiativen in Stadt & Land Salzburg

Hospiz Initiative Salzburg-Stadt & Lebensraum Tageshospiz

5020 Salzburg, Buchholzhofstraße 3a
Telefon 0662/822310-16
stadt@hospiz-sbg.at

Hospiz Initiative Flachgau | Neumarkt

5202 Neumarkt, Salzburger Straße 5
Telefon 0676/848210-555
flachgau@hospiz-sbg.at

Hospiz Initiative Flachgau | Oberndorf

5110 Oberndorf, Paracelsusstraße 37
Telefon 0676/848210-600
oberndorf@hospiz-sbg.at

Hospiz Initiative Tennengau

5400 Hallein, Bürgermeisterstraße 34
Telefon 0676/848210-558
tennengau@hospiz-sbg.at

Hospiz Initiative Pongau

5500 Bischofshofen, Rathausplatz 4
Telefon 0676/848210-560
bischofshofen@hospiz-sbg.at

Hospiz Initiative Enns-Pongau

5550 Radstadt, Lebzelterau 8
Telefon 0676/848210-564
radstadt@hospiz-sbg.at

Hospiz Initiative Pinzgau | Zell am See

5700 Zell am See, Seehofgasse 2
Telefon 06542/72933-40 & 0676/848210-557
zellamsee@hospiz-sbg.at

Hospiz Initiative Pinzgau | Saalfelden

5760 Saalfelden, Obsmarktstraße 15b
Telefon 0676/848210-556
saalfelden@hospiz-sbg.at

Hospiz Initiative Oberpinzgau

5730 Mittersill, Lendstraße 14a
Telefon 0676/848210-565
oberpinzgau@hospiz-sbg.at

Hospiz Initiative Lungau

5580 Tamsweg, Bahnhofstraße 17
Telefon 06474/26875 & 0676/848210-472
lungau@hospiz-sbg.at



Kontaktstelle Trauer der Hospiz-Bewegung Salzburg

Allgemeine Infos zu Kreativangeboten:

Alle Termine (ausgenommen geleitete Trauergruppe) können auch einzeln gebucht bzw. besucht werden und sind nicht aufeinander aufbauend.

Anmeldung Veranstaltungen:

Bitte telefonisch: **0662/82 23 10** (falls der Anruferbeantworter läuft, hinterlassen Sie bitte neben dem Veranstaltungstitel Namen und Telefonnummer)

Teilnahmebeitrag/Veranstaltung bzw. Termin:

- 5 Euro/Termin, zahlbar vor Ort
- 50 Euro/geleitete Trauergruppe für 8 Abende
- Kostenlos sind: Wanderungen/Spaziergänge, offene Trauergruppen und Einzeltrauerbegleitung

Ort:

Buchholzhofstraße 3a, 5020 Salzburg

Sprechstunde:

Dienstag, 8:30–12:30 Uhr und nach Vereinbarung

Infos/Anmeldung Sprechstunde:

Da wir uns ausreichend Zeit für Sie und Ihre Anliegen nehmen möchten, ersuchen wir Sie um Voranmeldung zur Sprechstunde unter

kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at

0662/82 23 10-19 oder 0676-84 82 10-554

„Das Leben wieder schmecken“

In Zeiten der Trauer kann es hilfreich sein, mit Menschen zusammen zu kommen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und sich im gemeinsamen Kochen, im Austausch und Tun Unterstützung geben.

Wir werden einfache Gerichte gemeinsam zubereiten und essen. Dabei können sich ganz zwanglos Gespräche über Trauer, Erlebnisse, Gefühle und Rituale ergeben.

Termine & Ort:

Dienstag, 3.3.2020, 17:00–ca. 19:30 Uhr
Dienstag, 28.4.2020, 17:00–ca. 19:30 Uhr

Lebensraum Tageshospiz/Küche, Buchholzhofstraße 3, Salzburg

Leitung:

Gaby Hinterhöller, Trauerbegleiterin



Trauer braucht Worte

„Nur Liebe und Tod ändern alle Dinge.“

K. Gibran

Schreiben kann helfen, Gedanken zu sortieren und Gefühlen Ausdruck zu verleihen, um so wieder Ordnung in das innere Chaos zu bringen.

Termine & Ort:

Donnerstag, 5.3.2020, 18:00–19:30 Uhr
Donnerstag, 30.4.2020, 18:00–19:30 Uhr
Donnerstag, 4.6.2020, 18:00–19:30 Uhr

Lebensraum Tageshospiz, Buchholzhofstraße 3, Salzburg

Leitung:

Gabriela Kainberger-Riedler,
Schreibpädagogin, Trauerbegleiterin



Trauerspaziergänge Pongau

Ein kurzes Stück des Weges mit Gleichgesinnten gehen, sich austauschen, die Kraft der Natur spüren, um wieder Zuversicht und Freude zu tanken. Der Trauerspaziergang findet bei jedem Wetter statt; bei Schlechtwetter mit kurzer Einkehr, bitte gutes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen.

Termine & Ort:

Montag, 27.4.2020, 14:00–ca. 15:30 Uhr
Montag, 25.5.2020, 14:00–ca. 15:30 Uhr
Montag, 22.6.2020, 14:00–ca. 15:30 Uhr

Treffpunkt um 14:00 Uhr beim Friedhofsparkplatz Bischofshofen

Leitung:

Maria Gfrerer, Wanderführerin, ehrenamtliche Hospiz- & Trauerbegleiterin und evtl. weitere Ehrenamtliche der Hospiz-Initiative Pongau

Anmeldung bis zum jeweiligen Vorabend erbeten: 0664 / 40 66 902



© Fotolia #93555141

„Ich male meine Trauer“

Im Prozess des Malens ist Raum für Begegnung mit mir und Anderen – Veränderung und Wandel können geschehen. Es kann hilfreich sein, wenn Gefühle der Trauer durch Farben ausgedrückt und nach außen gebracht werden. Im Miteinander findet sich auch Zeit für Gespräche und Austausch.

Termine & Ort:

Montag, 23.3.2020, 17:00–19:00 Uhr
Montag, 20.4.2020, 17:00–19:00 Uhr
Montag, 25.5.2020, 17:00–19:00 Uhr

Lebensraum Tageshospiz, Buchholzhofstraße 3, Salzburg

Leitung:

Christa Seiss, Kunsttherapeutin, Trauerbegleiterin



„Trauerausdruck im Tanz“

„Tanzen ist die verborgene Sprache der Seele.“

Martha Graham

In Gespräch und einfachen Sequenzen von Körperausdruck und freiem Tanz kann der aktuellen Befindlichkeit auf dem eigenen Trauerweg Ausdruck gegeben werden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich; bitte bequeme Kleidung tragen.

Termine & Ort:

Dienstag, 24.3.2020, 18:30–20:00 Uhr
Dienstag, 30.6.2020, 18:30–20:00 Uhr

Lebensraum Tageshospiz, Buchholzhofstraße 3, Salzburg

Leitung:

Mai Ulrich, Trauerbegleiterin und Tanzpädagogin



Geleitete Trauergruppen

In einer Gruppe mit festem Personenkreis und vertrauter Atmosphäre werden wir uns an acht Abenden mit verschiedenen Themen der Trauer und Alltagsbewältigungen auseinandersetzen.

Trauergruppen I und II – Termine & Ort:

I: 5.2. | 19.2. | 4.3. | 18.3. | 1.4. | 15.4. | 29.4. und 6.5.2020
jeweils Mittwoch, 18:30–20:30 Uhr

II: 17.3. | 31.3. | 14.4. | 28.4. | 12.5. | 27.5. | 9.6. und 23.6.2020
jeweils Dienstag, 18:00–20:00 Uhr, ausgenommen 27.5. (= MI)

Lebensraum Tageshospiz, Buchholzhofstraße 3, Salzburg

Leitung:

Ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen

Anmeldung und ein Vorgespräch mit der Leiterin der Kontaktstelle Trauer sind erforderlich.

