



## Kontaktstelle Trauer

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 Verlustes erfolgt in Einzelgesprächen oder durch Austausch mit ähnlich betroffenen Menschen in Gruppen.

[kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at](mailto:kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at)

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

„Jeder kann mit Trauer fertig werden, nur nicht der, der selbst davon betroffen ist.“

*William Shakespeare*

## Spenden Sie Lebensfreude!

Hospiz- und Palliativbetreuung durch geschulte ehrenamtliche Hospiz-Begleiter/innen sowie ausgebildete Palliativärzt/innen und Palliativpflegekräfte bietet Schwerkranken und ihren Angehörigen zu Hause, im Tageshospiz, in Krankenhäusern sowie in Senioren- und Pflegeheimen wichtige Unterstützung in Zeiten von Krankheit und Trauer. Die Hilfe kann kostenfrei in Anspruch genommen werden, bedarf aber ausreichender finanzieller Mittel. Jeder Be(i)trag hilft, die Finanzierung dieses Angebots zu sichern, die zu einem beträchtlichen Teil auf Spenden angewiesen ist:

Salzburger Sparkasse | IBAN: AT36 2040 4019 0019 5362 | BIC: SBGSAT2SXXX

Spenden an die Hospiz-Bewegung Salzburg sind unter Registrierungsnummer SO 1366 steuerlich absetzbar. Mehr erfahren Sie unter 0662/82 23 10 und [www.hospiz-sbg.at/spenden](http://www.hospiz-sbg.at/spenden).

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

# HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

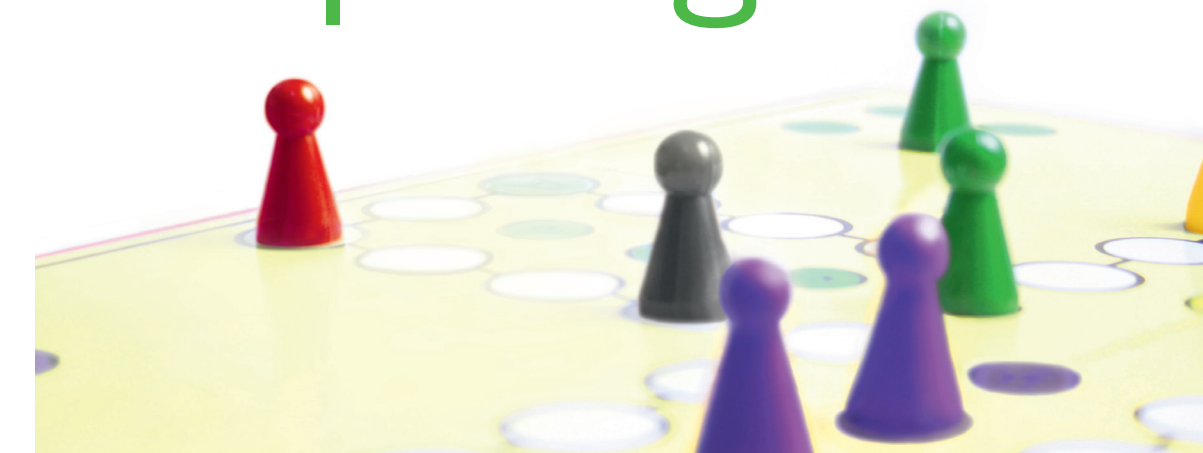
Hospiz-Bewegung Salzburg · Verein für Lebensbegleitung und Sterbebeistand  
Buchholzhofstraße 3a · 5020 Salzburg · Telefon 0662/82 23 10 · Fax 0662/82 23 10-36  
[info@hospiz-sbg.at](mailto:info@hospiz-sbg.at) · [www.hospiz-sbg.at](http://www.hospiz-sbg.at)

In Partnerschaft mit  
**Caritas**

salzburger

11. Oktober 2018

# hospiztag



## Spielregeln der Trauer

# HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

In Partnerschaft mit  
**Caritas**

## Spielregeln der Trauer

Schwerwiegende Verluste und Zeiten der Trauer konfrontieren uns mit intensiven Gefühlen. Neue Erfahrungen mit unserer Umwelt und mit uns ungewohnten Bedürfnissen tauchen auf. Wir sprechen davon, dass Trauern ein höchst individueller Prozess sei, bei dem wir nur auf unser eigenes Empfinden und unsere Wünsche vertrauen sollten. – Doch gibt es gesellschaftliche, institutionelle, kulturelle und familiäre Spielregeln dafür, wie wir uns in der Trauer zu verhalten haben, ob unser tiefes Gefühlschaos dem Anlass angemessen und was sozusagen „normal“ ist. – Wie können wir erkennen, was uns und trauernden Menschen, denen wir begegnen, tatsächlich gut tut, was stärkt und unterstützt?

Vorträge zu den Themen Trauer und Angebote der Trauerbegleitung sowie der Austausch in Gesprächsrunden und Workshops sollen zu einem offeneren Umgang mit der eigenen Trauer und der Begegnung mit Menschen in Verlustsituationen ermutigen.

„Trösten ist eine Kunst des Herzens. Sie besteht oft nur darin, liebevoll zu schweigen und schweigend mitzufühlen.“

*Otto von Leixner*

termin	Donnerstag, 11. Oktober 2018 09.00–17.00 Uhr;	zeit	08:15–09:00 Ankommen und Registrieren	programm	
referentin	<b>Dr. Tanja M. Brinkmann</b> , Sterbebegleiterin, Bestatterin, Trauerberaterin, Bremen <b>Poli Zach-Sofaly</b> , Aufbau und langjährige Leitung der Kontaktstelle Trauer Wien		09:00–09:15 Begrüßung		
			09:15–10:30 <b>Das ist ja unerhört! Wie ungeschriebene Spielregeln das Trauern beeinflussen</b> Tanja M. Brinkmann, Bremen		
ort	Bildungszentrum St. Virgil, Ernst-Grein-Straße 14, Salzburg		10:30–11:00 Kaffeepause		
kosten	45 Euro inkl. Mittagessen 35 Euro ohne Mittagessen		11:00–12:30 <b>Ein Trauer-Spiel – Austausch zu unseren Erfahrungen</b>		
infos	Hospiz-Bewegung Salzburg 0662 / 82 23 10 oder info@hospiz-sbg.at (mit Name, Tel.-Nr.)		12:30–14:00 Mittagspause – Mittagessen		
anmeldung			14:00–14:30 <b>Kontaktstelle Trauer</b> Poli Zach-Sofaly, Wien		
			14:30–15:15 <b>Workshop(s)</b>		
			15:15–15:45 Kaffeepause		
			15:45–16:30 <b>Workshop(s)</b>		
			16:30–17:00 Abschluss		
	Die Anmeldung für die Workshops erfolgt bei der Registrierung vor Ort.				Moderation Brigitte Trnka

## Workshops und Gesprächsrunden zum Thema „Spielregeln der Trauer“

### A<sub>1</sub>

#### Schuld macht Sinn!

Schuldvorwürfe treten bei Krankheit, Tod und Trauer häufig auf. Der Workshop zeigt, dass sie nicht nur sinnvoll, sondern überlebenswichtig sind und wie wir ihnen begegnen können.  
Tanja M. Brinkmann

### B<sub>1</sub>

#### Das ist ein Trauerspiel...

Szenen, denen Trauernde im Alltag begegnen oder denen sie begegnen könnten, um wirkliche Begleitung zu erfahren, werden zusammen entwickelt und spielerisch umgesetzt.  
Sonja Göttle, Anna Lukasser-Weitlaner

### C<sub>1</sub>

#### In unserer Familie trauern wir so...

Familien haben ganz eigene Spielregeln und ungeschriebene Gesetze, wie Gefühle ausgedrückt und gelebt werden. Dies gilt auch für Zeiten der Trauer. Neues fordert heraus, doch können Möglichkeiten des tröstenden Miteinanders mit unseren Kindern und Jugendlichen entstehen.  
Evelyn Schwarz

### D<sub>1</sub>

#### Das vergeht. – Das bleibt.

Kraftquelle Natur in leidvollen Lebensphasen. In der Natur sind wir zugleich mit Beständigkeit und Vergänglichkeit konfrontiert. Rund um St. Virgil können wir das Vergängliche sowie das Bleibende als Schmerz und als Trost wahrnehmen.  
Daniela Lichtmanegger

### E<sub>1</sub>

#### Was soll ich nur sagen?

Gespräche mit Trauernden fallen uns oft schwer, weil die konventionellen „Regeln“ des Umgangs und unser Mitgefühl nicht immer vereinbar scheinen. Doch oft braucht es wenig Worte für eine echte und tröstende Begegnung.  
Astrid Leßmann

### F<sub>2</sub>

#### Das hätte ich Dir noch gerne gesagt...

In der Zeit der Trauer beschäftigen uns oft Gedanken über das, was offen und ungesagt blieb. Schreiben und der Austausch darüber kann uns helfen, unseren Gefühlen und Gedanken Ausdruck zu verleihen.  
Gabriela Kainberger-Riedler

### G<sub>2</sub>

#### Ich tanze meine Trauer und meine Freude

Musik mit ihrer Melodie, ihrem Klang und ihrem Rhythmus, kann uns verführen, in Bewegung zu kommen und dem Ausdruck zu geben, was in uns lebendig ist.  
Andrea Gruber

### H<sub>2</sub>

#### Fühlen heilt.

Zeiten der Veränderung bringen oft Verunsicherung mit sich. Die damit verbundenen intensiven Gefühle wahrzunehmen, zuzulassen und auszudrücken hat heilsame Wirkung. Der Workshop möchte ermutigen, Gefühle „ins Spiel zu bringen“.  
Gerlinde Rothe, Angela Biber

### I<sub>2</sub>

#### Ich bin da.

Texte, Lieder und Tänze können gerade in Zeiten der Trauer spirituelle Impulse geben und Trost spenden.  
Lieselotte Jarolin, Irmgard Singh

### J<sub>2</sub>

#### Abschied nehmen – aber wie?

Mit dem Verlust eines Menschen scheinen tausend Fäden und mehr, die geknüpft waren, plötzlich wie durchtrennt. Rituale können uns helfen, die Verbindung mit dem Du zu würdigen und für immer zu stärken.  
Brigitta Griebel

### X<sub>1</sub>

= Workshop dauert 90 Minuten, es ist nur einer wählbar.

### X<sub>2</sub>

= Workshop dauert 45 Minuten, es können daher zwei verschiedene gewählt werden.

Weiters können Sie sich bei Mitarbeiter/innen der Hospiz-Bewegung Salzburg über die Kontaktstelle Trauer, über Angebote der Begleitung in schwerer Krankheit und nach einem Verlust sowie über unser Bildungsangebot informieren.