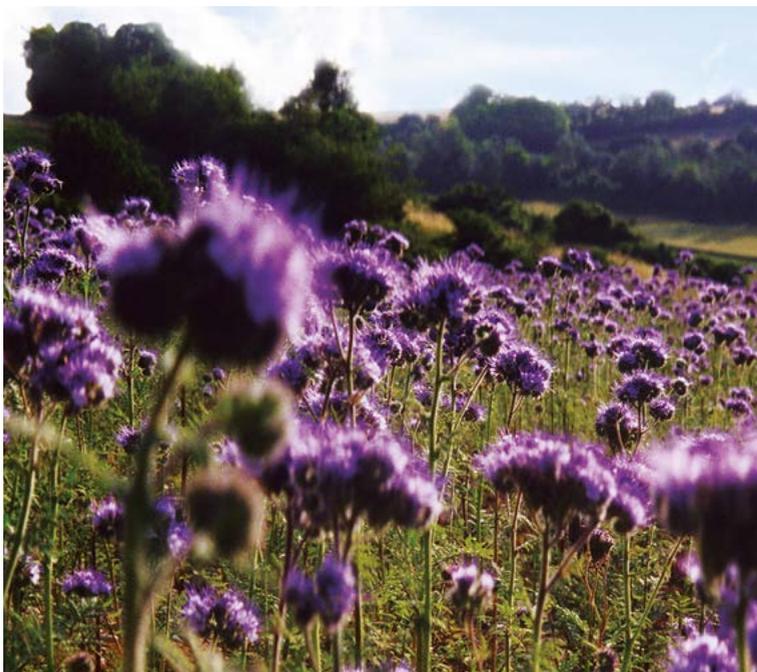


Caritas

PfarrCaritas
und Nächstenhilfe

Kontaktstelle Trauer

Angebote • Informationen • Frühling 2020



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

- Einführungsseminar in die Trauerbegleitung
- Lehrgang für Trauerbegleitung
- 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
Offenes Trauer Cafe	6
Kochen, Essen, Plaudern	7
Einzelbegleitung	7
Trauergruppe für An- und Zugehörige	8
Geschlossene Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige	8
Offene Trauergruppe für junge Menschen nach Partnerverlust	9
Offene Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene	9
Offene und geschlossene Trauer- gruppe für Angehörige nach Suizid	9
Weitere Angebote	
Trauercafé im Bildungshaus Großrußbach	10
Trauercafé im Kardinal König Haus	10
Einzelgespräche im Bildungszentrum St. Bernhard, Wr. Neustadt	11
Trauergruppen im Bildungszentrum St. Bernhard, Wr. Neustadt	11

Kontaktstelle Trauer
Stephansplatz 6/1/2, 1010 Wien
Tel. 01-51 552-3099
kontaktstelletrauer@caritas-wien.at
www.pfarrcaritas.at



Kathrin Unterhofer
Teamleitung
Tel. 0664-842 76 34
kathrin.unterhofer@caritas-wien.at



**Hannelore
Trauner-Pröstler**
Trauerbegleitung
und Koordination
Tel. 0664-842 94 74
[hannelore.trauner-
proestler@caritas-wien.at](mailto:hannelore.trauner-proestler@caritas-wien.at)



Martina Schürz
Trauerbegleitung
und Koordination
Tel. 0676-555 40 31
[martina.schuerz@
caritas-wien.at](mailto: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

Wolfgang Holzinger, Katharina Klaus, Martin Niel

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

Orte & Termine

Samstag, 21. März 2020

Bisamberg

Gehzeit 3 Stunden, 200 Höhenmeter, 8 km
Treffpunkt: **9.30 Uhr**, Bahnhof Langenzersdorf
Die Wanderung endet in Langenzersdorf. Der Anstieg beinhaltet auch größere Steigungen. Bitte Proviant mitnehmen.

Samstag, 18. April 2020

Naturpark Eichenhain

St. Andrä-Wördern – Hagenbachklamm – Hintersdorf – Kierling
Gehzeit 4 Stunden, 300 Höhenmeter, 11 km
Treffpunkt: **9.10 Uhr**, Klosterneuburg Niedermarkt (Bahnhof), Bussteig B
Abfahrt 9.17 Uhr Bus 406 nach St. Andrä-Wördern/Hagenbachklamm
Rückfahrtmöglichkeit von Kierling nach Klosterneuburg mit Bus 400

Samstag, 20. Juni 2020

Breitenfurt

Lainzer Tiergarten – Breitenfurt – Rodaun
Gehzeit ca. 4 Stunden, 300 Höhenmeter, 13 km
Treffpunkt: **8.30 Uhr**, U-Bahn Station Hietzing (im Stationsgebäude)
Fahrt mit Bus 56B zum Lainzer Tor
Die Wanderung endet bei Endstation Linie 60.



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 An- und Zugehörigen durch Tod verloren haben und ihre Trauer mit anderen teilen möchten und gemütlich unterwegs sein wollen. Die reine Gehzeit der Spaziergänge beträgt 1 bis 1 ½ Stunden im gemütlichen Tempo und enthält nur geringe Steigungen. Wir werden zum Abschluss einkehren und lassen den Spaziergang gemütlich ausklingen.

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, 10. Jänner 2020

Volksgarten – Heldenplatz – Burggarten
Treffpunkt: **14 Uhr**, vor dem Burgtheater (Linien 1/71/D); Wir spazieren gemeinsam vom Burgtheater durch den Volksgarten, über den Heldenplatz zum Burggarten.

Freitag, 21. Februar 2020

Schweizergarten

Treffpunkt: **14 Uhr**, Quartier Belvedere (Station Linie D); Gemeinsamer Spaziergang durch die unterschiedlichen Teile des Schweizergartens.

Freitag, 13. März 2020

Dechantlacke

Treffpunkt: **14.10 Uhr**, Donaustadtbrücke (Station 92B); Wir fahren gemeinsam mit dem Autobus bis Raffineriestraße/ Biberhaufenweg und spazieren durch das Augebiet rund um die Dechantlacke.

Freitag, 17. April 2020

Steinhofgründe

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

Freitag, 8. Mai 2020

Erholungsgebiet Wienerberg

Treffpunkt: **14 Uhr**, Stefan-Fadinger-Platz Endstelle Straßenbahn 1; Wir spazieren gemeinsam durch das Erholungsgebiet Wienerberg.

Freitag, 19. Juni 2020

Donaukanal

Treffpunkt: **14 Uhr**, Spittelau, Bahnhofshalle vor der Bäckerei Ströck; Wir spazieren den Donaukanal entlang bis zur Urania und weiter bis zum Dr-Karl-Lueger-Platz.

Offenes Trauercafé



**Keine
Voranmeldung
nötig.**

Das Trauercafé bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen trauernden Menschen.

Es ist ein Ort der Begegnung, in dem wir Zeit und Raum für Gespräche geben wollen. Jede/r Trauernde ist mit seiner Geschichte, seinen Gefühlen und seinen Gedanken im Café willkommen.

Sie werden von MitarbeiterInnen der Kontaktstelle Trauer der Caritas der Erzdiözese Wien begleitet. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Alle Gespräche und Anliegen bleiben vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.

Ort

Quo Vadis, 1010 Wien, Stephansplatz 6

Termine

Einmal im Monat, jeweils am zweiten Mittwoch: 12. Februar, 11. März, 8. April, 13. Mai, 10. Juni, 8. Juli, jeweils von 16–18 Uhr.

Achtung: Im August findet kein Trauer Café statt!

Eine freiwillige Spende wird erbeten.



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 dieser Trauergemeinschaft kochen Sie nicht nur für sich, sondern auch für andere. Die Gerichte lassen sich beim gemeinsamen Essen und anregenden Gesprächen besser genießen und stärken Körper, Geist und Seele. Dafür werden wir uns Zeit ...

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

14. Februar, 24. April, 15. Mai, 12. Juni,
jeweils Freitag, 9.15 – 14 Uhr

Freiwilliger Unkostenbeitrag:

€ 10,- pro Abend



Einzel- begleitung

Bitte um Anmeldung bei der Kontaktstelle Trauer

01-51 552-3099 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.

Spenden erbeten.



Trauergruppen für An- und Zugehörige

Bitte um Anmeldung bei der Kontaktstelle Trauer

01-51 552-3099 bzw. kontaktstelletrauer@caritas-wien.at

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

Freiwilliger Unkostenbeitrag:

€ 6,- pro Abend



„... in der Trauer nicht alleine ...“

Geschlossene Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige

Durch den Verlust des/der LebenspartnerIn, 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.

Ort
Stephansplatz 6/1/5, Raum 553
1010 Wien

Termine
jeweils Dienstag 16.30 – 18 Uhr:
25. Februar, 10. März, 24. März, 14. April,
28. April, 12. Mai, 26. Mai, 23. Juni



„... 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 Montag 17 – 18.30 Uhr:
17. Februar, 16. März, 20. April,
18. Mai, 15. Juni



„... 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 18 – 19.30 Uhr:
20. Februar, 19. März, 16. April,
14. Mai, 18. Juni



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

Ein Suizid in der Familie, im Freundeskreis verändert das Leben grundlegend. Neben dem Schmerz des Verlustes stoßen Menschen auf ein großes 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.

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

Offene Trauergruppe für Angehörige nach Suizid

Ort

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

Termine

Jeweils Dienstag 17 – 18.30 Uhr:
18. Februar, 17. März, 21. April,
19. Mai, 16. Juni

Geschlossene Trauergruppe für Angehörige nach Suizid

Ort

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

Termine

jeweils Dienstag 17 – 18.30 Uhr,
4. Februar, 3. März, 14. April, 5. Mai,
2. Juni

Weitere Angebote



Trauercafé im Bildungshaus Großrußbach

Gesprächsgruppe für trauernde Angehörige in Großrußbach

Das Trauer Cafe ist ein Ort in einer offenen Atmosphäre, wo sich trauernde Menschen austauschen können und Trost finden.

Begleitung

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle Trauer der Caritas der Erzdiözese Wien

Ort

im Bildungshaus Schloss Großrußbach
Schlossbergstr. 8, 2114 Großrußbach
bei der Bibliothek, Tel. 02263-66 27

Termine

Einmal im Monat, jeweils am
2. Mittwoch, von 17 – 19 Uhr

Freiwillige Spende wird erbeten



Trauercafé im Kardinal König Haus

Mobiles Caritas Hospiz und Kardinal König Haus laden 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



„... und plötzlich ist alles anders ...“

**Einzelgespräche für trauernde Menschen
im Bildungszentrum St. Bernhard der Erzdiözese Wien**

Mit Mag.^a Ines Pfundner
Teilnahme kostenlos,
freiwillige Spende möglich.

Information & Anmeldung

unter 0676-59 50 665 oder
ines.pfundner@chello.at

Ort

Bildungszentrum St. Bernhard,
Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt

Termine

Jeweils 18 – 19.30 Uhr: 12. Februar,
11. März, 8. April, 13. Mai, 10. Juni



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

Gruppe für Trauernde im Bildungszentrum St. Bernhard

Mit Christine Merschl
Teilnahme kostenlos, freiwillige
Spende möglich.

Information & Anmeldung

Christine Merschl,
0664-842 93 97

Ort

Bildungszentrum St. Bernhard,
Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt

Termine

jeweils 19 – 20.30 Uhr:
13. u. 27. Jänner, 10. u. 24. Februar,
9. u. 23. März, 6. u. 20. April,
4. u. 18. Mai, 8. u. 22. Juni,
6. u. 20. Juli, 3., 17. u. 31. August

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.