



Weiterbildungen und Angebote  
für Freiwillige

Jänner bis Dezember 2023

Gemeinsam sind wir Caritas.



**Hannes Ziselsberger**

**Als Freiwillige\*r bringen Sie ein großes Repertoire an Schätzen mit: Ihre Zeit, Ihre Erfahrung, Ihre Kreativität, Ideen und Innovationen, vielfältige Kompetenzen und Nächstenliebe.**

Als Caritas der Diözese St. Pölten freuen wir uns, dass Sie Ihre Schätze im Rahmen Ihrer freiwilligen Tätigkeit in unseren Einrichtungen einbringen. Ohne Ihre Unterstützung und Ihr Engagement könnten wir viele Angebote in dieser Form nicht aufrechterhalten.

Ich hoffe, dass Sie als Freiwillige\*r von Ihrem Einsatz in der Caritas auch selbst profitieren, indem Sie zum Beispiel neue soziale Kontakte knüpfen konnten oder einfach auch nur das Gefühl bekommen haben, etwas Sinnvolles und Wertvolles getan zu haben.

Stellvertretend für unsere Mitarbeiter\*innen, unsere Kund\*innen und Klient\*innen sage ich Danke für Ihren wertvollen Beitrag.

Ich hoffe sehr, dass Sie uns auch weiterhin unterstützen und wünsche Ihnen viele schöne Begegnungen und Erlebnisse.

Ihr

**Hannes Ziselsberger**

Direktor der Caritas  
Diözese St. Pölten

## Caritas. Wir helfen.



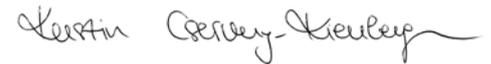
**Kerstin Cserveny-Kienberger**

Als Caritas können wir nur etwas bewegen, weil viele Menschen unsere Grundsätze mittragen. Und wir haben das große Glück, dass Sie, als Freiwilliger und Freiwillige der Caritas St. Pölten, uns dabei unterstützen.

Mit diesem Weiterbildungsheft möchten wir uns bei Ihnen für Ihren Einsatz in der Caritas St. Pölten bedanken.

Ich wünsche Ihnen wieder eine (ent-) spannende Weiterbildungszeit und würde mich freuen, Sie bei dem einen oder anderen Angebot begrüßen zu dürfen.

**Danke dafür!**



**Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA**  
Servicestelle Freiwilligenarbeit

## Anmeldung und Kontakt

Bitte beachten Sie die Anmeldefrist, um eine reibungslose organisatorische Abwicklung zu ermöglichen.

**Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA  
M 0676-83 844 7303  
freiwillig@caritas-stpoelten.at**

### **Kosten**

Als Dankeschön und Anerkennung für Ihre freiwillige Tätigkeit sind alle (außer gekennzeichnete) Weiterbildungen und Angebote für Sie kostenlos.

### **Absage**

Bei einer zu geringen Teilnehmer\*innenanzahl behalten wir uns vor, die Veranstaltung zeitgerecht abzusagen.

### **Fragen & Anregungen**

Sie finden kein passendes Angebot in der vorliegenden Broschüre? Wenn Sie Interesse an bestimmten Themen haben, melden Sie sich bei mir. Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

## Allgemeine Informationen

### **Unfall- und Haftpflichtversicherung**

Die Caritas haftet für all jene Schäden, die der/die Freiwillige im Rahmen ihres/seines Engagements erleidet oder verursacht, sofern diese Schäden nicht durch ein fahrlässiges, mutwilliges oder böswilliges Verhalten ihrerseits/seinerseits verursacht worden sind und diese Schäden nicht durch eine anderweitige Versicherung gedeckt sind.

### **Nachweis**

Auf Anfrage stellen wir Ihnen gerne einen Nachweis über Ihr geleistetes Engagement aus.

### **Homepage**

Weiterführende Informationen rund um das Thema „Freiwilliges Engagement in der Caritas“ finden Sie auch auf der Homepage: [caritas-freiwillig.at](http://caritas-freiwillig.at)

## Energievampire –

Wie der Alltag mit herausfordernden Menschen gelingt!

### Termin:

– **Sa 21. Jänner 2023**

Bildungshaus  
St. Hippolyt  
Eybnerstraße 5  
3100 St. Pölten

### Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** € 105,-  
(übernimmt als Dank &  
Anerkennung die Caritas)

### Anmeldung:

6 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Inhalt:

Quälgeister und Nervensägen lauern überall und machen uns das Leben schwer. Manche Mitmenschen rauben uns oft viel Energie und gehen uns gehörig auf die Nerven. Der Umgang mit ihnen verlangt klare Strategien im täglichen Miteinander, die entwaffnend wirken und wieder eine gute Kommunikation ermöglichen: um sich selbst zu schützen, ohne die anderen vor den Kopf zu stoßen. Sie erfahren psychologisches Hintergrundwissen, lernen Motive und Verhaltensweisen kennen und finden neue Ansatzpunkte im Umgang mit diesen Menschen.

- Motive und Verhaltensweisen von Energieräubern erkennen und verstehen

- Umgang mit emotional erregten Menschen
- Kommunikation und gekonnte Gesprächsführung bei herausfordernden Situationen
- Tipps aus der logotherapeutischen „Trickkiste“ (nach Viktor E. Frankl)

### Referentin:

**Christina Binder MSc**

Dipl. psychologische Beratung,  
Stressmanagement/Burnout-Prävention,  
Logotherapie/Existenzanalyse



## Stichwort Assistierter Suizid –

Basisinformationen zur Sachlage sowie zu Haltung und Regelungen der Caritas St.Pölten

### Termin:

– Do 9. Februar 2023



online

### Seminarzeiten:

von 13:30 bis 15:00 Uhr

**Kosten übernimmt als  
Dank & Anerkennung  
die Caritas**

### Anmeldung:

6 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Inhalt:

Seit 1.1.2022 gilt das Sterbeverfügungsgesetz. Es regelt, unter welchen Bedingungen eine Assistenz bei einem Suizid straffrei möglich ist. Darin stecken ethische Herausforderungen für unser Handeln in Pflege und Betreuung von Menschen, die einen assistierten Suizid für sich erwägen.

In dem Online-Seminar werden die Gesetzeslage und die in der Caritas dazu erarbeitete Haltung ebenso vorgestellt wie die konkreten Handlungsrichtlinien, die in der Caritas gelten. Es wird auch die Möglichkeit zu Fragen und Austausch geben.

Gestaltet wird das Online-Seminar vom interdisziplinären Beratungsteam, das in der Caritas speziell dafür eingerichtet wurde, Teams vor Ort bei diesem Thema zu beraten.

### Referent\*innen:

**Mag. Andrea Harm** (BuP)

**Barbara Kögl** (Hospiz)

**Dr. Ingo Apfelthaler** (PSE)

**Mag. Christoph Stieber** (CMB)

**Dr. Barbara Elmer** (Rechtsberatung)

**Dr. Veronika Prüller-Jagenteufel**  
(Koordination des Teams)

## Meine besten Fehler

Die eigenen Perspektiven erweitern

### Termin:

– **Mi 15. März 2023**

Bildungshaus  
St. Hippolyt  
Eybnerstraße 5  
3100 St. Pölten

### Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** € 130,-  
(übernimmt als Dank &  
Anerkennung die Caritas)

### Anmeldung:

6 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Inhalt:

Menschen haben Angst, Fehler zu machen. Dementsprechend schwierig ist ein positiver und produktiver Umgang mit Fehlern. Dabei steckt gerade darin eine große Chance zum Wachstum – für jede\*n individuell, als auch für das Umfeld, wenn es eine offene und Chancen fördernde Fehlerkultur gibt.

Ziel des Seminars ist es, nach dem bekannten Motto „Hinfallen – Aufstehen – Krone richten – Weitergehen“ einen förderlicheren Umgang mit Fehlern zu entwickeln und zu lernen, an Fehlern zu wachsen.

- Reflexion des persönlichen Umgangs mit Fehlern
- „Aus Fehlern lernen“ – die Chancen zur Weiterentwicklung und Entdeckung des kreativen Potentials in jedem Fehler

- Entwicklung einer Strategie im Umgang mit Fehlern
- Diskussion der Möglichkeiten eines kollegialen Umgangs mit Fehlern
- Sie erlernen „die Kunst des Aufstehens“ und arbeiten an Ihrer persönlichen „Krone“ (Selbstwert, Stärken, Annehmen der Schwächen)
- Reflexion von Verbesserungsmöglichkeiten der Fehlerkultur in Ihrem Arbeitsfeld/Ihrer Abteilung

**Methoden:** Gruppenarbeiten und Erfahrungsübungen mit Gestaltungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie

### Referentin:

**Mag. Elisabeth Haas**

Studium der Wirtschaftswissenschaften, Psychotherapeutin, Coaching, Familien- und Organisationsaufstellung

## Der Letzte Hilfe Kurs

Was wir für die Menschen am Ende des Lebens tun können?

### Termine:

- **Mi 8. März 2023**
  - **Mi 22. November 2023**
- jeweils im  
Haus St. Elisabeth,  
Pflegeheim  
Unter-Wagramer Str. 46  
3100 St. Pölten

### Seminarzeiten:

von 8:30 bis 13:00 Uhr

**Kosten:** € 20,-  
(übernimmt als Dank &  
Anerkennung die Caritas)

### Anmeldung:

6 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Inhalt:

Der Kurs bietet Basiswissen und Orientierung, er möchte ermutigen, sich den Menschen in der letzten Lebensphase zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Der Letzte Hilfe Kurs befasst sich mit den Wünschen, Problemen und Bedürfnissen von Menschen in der letzten Lebensphase.

Was kann ich tun?  
Welche Hilfsangebote gibt es?  
Wie kann ich den An- und Zugehörigen begegnen?

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

### Methoden:

Theoretischer Input, Fallbeispiele

### Referentinnen:

#### **Barbara Kögl**

Palliativfachkraft, Koordinatorin des  
Mobilen Hospizdienstes

#### **Marina Schmidt-Schmidberger**

Palliativfachkraft, Koordinatorin des  
Mobilen Hospizdienstes

## Das Passwort fürs Leben heißt Humor

Haha- und Aha Effekte

### Termin:

– **Sa 1. April 2023**

Bildungshaus  
St. Hippolyt  
Eybnerstraße 5  
3100 St. Pölten

### Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** € 105,-  
(übernimmt als Dank &  
Anerkennung die Caritas)

### Anmeldung:

6 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Inhalt:

Humor als die Fähigkeit, die eigene Perspektive zu wechseln und eine wohltuende Distanzierung zu Problemen und Widersprüchen zu finden und ein Schlüssel zur seelischen Gesundheit. Humor ist unverzichtbar um Herausforderungen und schwierigen Situationen kraftvoll begegnen zu können. Humorvoller Umgang miteinander innerhalb einer Unternehmenskultur wirkt Wunder hinsichtlich Gesundheit, Gruppengefühl und Motivation. Durch ein entspanntes, humorvolles Betriebsklima kommt wieder mehr Leichtigkeit ins Leben und bringt den Mitarbeiter\*innen mehr Energie und Kreativität, macht sie belastungsfähiger und wirkt präventiv gegen Burnout. Interaktiv und lebendig werden Tipps und Tricks, Haha- und Aha-Effekte vorgestellt, um den (Arbeits-)Alltag freudvoller zu gestalten.

### Referentin:

**Christina Binder MSc**

Dipl. psychologische Beratung,  
Stressmanagement/Burnout-Prävention,  
Logotherapie/Existenzanalyse



## Lebenskaleidoskop

Möglichkeiten des (auto)biografischen Schreibens

### Termin:

- **Sa 22. April 2023**
  - **Sa 14. Oktober 2023**
- jeweils im  
Bildungshaus  
St. Hippolyt  
Eybnerstraße 5  
3100 St. Pölten

### Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** € 130,-  
(übernimmt als Dank &  
Anerkennung die Caritas)

### Anmeldung:

6 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Inhalt:

Viele haben Sehnsucht, (auto)biografisch zu schreiben, meinen aber, es müsste eine vollständige, chronologische Erzählung von einem Leben sein - was nur überfordern kann! Unser Leben ist keine einzige fortlaufende Geschichte, sondern besteht aus Menschen, Orten, Ereignissen, Dingen, Landschaften, Arbeit, Spiritualität, Kultur, Essen, Behausungen,... eben aus vielen bunten Fragmenten. Erinnerung und Phantasie, Dichtung und Wahrheit können durcheinander geraten, wenn wir unsere Geschichte erzählen, – und das macht unsere Geschichten so lebendig!



Lustvolles assoziatives Erzählen ist gefragt. Und dementsprechend geht es in diesem Seminar um kleine literarische Formen: Miniaturen, Passagen, Listen, Skizzen, ... Mit vielen Anregungen aus Literatur und Kunst.

Textmosaiksteine setzen sich kaleidoskopartig zu einem immer neuen Lebensbild zusammen.

### Referentin:

**Mag.<sup>a</sup> Brigitta Höpler**  
Kunsthistorikerin, Autorin,  
Schreibpädagogin

## Der Weg zu mehr Lebensqualität und Gelassenheit

... beginnt mit Selbstfürsorge

### Termine:

– **Di 25. April 2023**

Landwirtschaftliche  
Fachschule Gießhübl  
Gießhübl 7  
3300 Amstetten

– **Mi 11. Oktober 2023**

Hotel Seeland  
Goldegger Str. 114  
3100 St. Pölten-  
Waltendorf

### Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** € 130,-  
(übernimmt als Dank &  
Anerkennung die Caritas)

### Anmeldung:

6 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Inhalt:

Selbstfürsorge bedeutet, gut mit sich selbst umzugehen, die eigene Person nicht zu vergessen, Grenzen zu setzen, zu reflektieren, ... einfach gut auf sich zu schauen! Denn nur wenn es Ihnen selbst gut geht, haben Sie die Energie und gelingt es Ihnen auch, für Menschen und Tätigkeiten, die Ihnen wichtig sind entsprechend da zu sein!

Es gibt viele Möglichkeiten, gut auf sich zu achten und zahlreiche Übungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können!

- Lebensbereiche & Lebensqualität
- Mikrostress – Raus aus der Falle
- Der Weg zu mehr Gelassenheit
- Aus Spaß an der Freude – positiv denken, aber richtig!
- Gedankenhygiene – weg mit hinderlichen Glaubensätzen

- Self-Talk – seien Sie nett zu sich
- Bei Laune bleiben – Rituale & Übungen für die Praxis
- Warum Sie öfter die Krone aufsetzen und grinsen sollten – körpersprachliches Selbstcoaching
- Dankbarkeit als Ritual

### Methoden:

Fachinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten

### Referentin:

#### Susanna Fink-Winter

seit 1995 selbstständig als Trainerin, Coach, Referentin und Moderatorin, Spezialisiert auf Kommunikation, Rhetorik, Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung

## Lebenserfahrung im Austausch

### Termin:

– **Do 4. Mai 2023**

Haus St. Elisabeth,  
Pflegeheim  
Unter-Wagramer Str. 46  
3100 St. Pölten

### Seminarzeiten:

von 9:00 bis 13:00 Uhr

### Kosten:

übernimmt als Dank &  
Anerkennung die Caritas

### Anmeldung:

6 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Inhalt:

*„Wer eine Geschichte zu erzählen hat, ist ebenso wenig einsam wie der, der einer Geschichte zuhört. Und solange es noch jemanden gibt, der Geschichten hören will, hat es Sinn, so zu leben, dass man eine zu erzählen hat.“*

Sten Nadolny in „Selim oder Die Gabe der Rede“

Lebensgeschichten sind persönliche Erfahrungen, die erst durch den Austausch mit anderen Menschen zu einer lebendigen Erinnerung werden. In dieser Weiterbildung erhalten Sie alle relevanten Informationen wie ein biografischer Austausch zu einem wertvollen Miteinander wird:

- Voraussetzungen für biografische Gespräche
- Grundlagen der Biografiearbeit
- Vorteile und Stolpersteine anhand von praktischen Beispielen

### Referentin:

**Andrea Stix, MSc**

Demenzexpertin,  
[www.felix-demenzbegleitung.at](http://www.felix-demenzbegleitung.at)

Dieses Seminar ist  
besonders abgestimmt  
auf die wertvolle  
Tätigkeit  
von Freiwilligen!

## Motivierende Gesprächsführung

### Termin:

– Do 14. September 2023



online

### Seminarzeiten:

von 13:00 bis 17:00 Uhr

### Kosten: € 100,-

(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

### Anmeldung:

6 Wochen vor Seminarbeginn

### Inhalt:

Motivierende Gesprächsführung beschreibt eine bestimmte Art und Weise mit Menschen umzugehen. Sie gründet auf der Entscheidungsfreiheit des Klienten, ist eine partnerschaftliche, nicht vorschreibende Behandlungsmethode.

Der Klient wird unterstützt, eigene intrinsische Motivation und Ressourcen zu aktivieren, um dadurch den Veränderungsprozess zu fördern.

- Theoretische Grundlagen der Motivation als Basis für erfolgreiche Anleitung der Klient\*innen
- Beziehungsaufbau, Gesprächseröffnung und Sensibilisierung der Klient\*innen für diese Thematik
- Umgang mit Widerstand
- Ziele des Klienten fördern

- Motivation und Anleitung hinsichtlich ausgewählter Gruppen, z.B. psychisch kranker Menschen, alter Menschen, chronisch kranker Menschen
- Reflexion eigener Motivation

### Referentin:

**Mag. Silvia Brunthaler, MSc**

Pädagogin und Psychologin, mehrjährige Erfahrung in der Betreuung psychisch kranker Menschen, derzeit Lehrbeauftragte in mehreren Studiengängen der FH Krems und Referentin an mehreren Bildungsinstituten im Gesundheitsbereich

## „Schlaf gut – Alles gut“

Endlich wieder erholt aufwachen

### Termin:

– **Mo 13. November 2023**

Bildungshaus  
St. Hippolyt  
Eybnerstraße 5  
3100 St. Pölten

### Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** € 120,-

(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

### Anmeldung:

6 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Inhalt:

Erholsamer Schlaf ist die Quelle für Lebensenergie, Wohlbefinden und Gesundheit. Schlaf ist ein wahrer Jungbrunnen, der uns Menschen jede Nacht zur geistigen und körperlichen Erholung zur Verfügung steht. Doch unregelmäßige Dienstzeiten, häufige Nachtdienste, ein stressiger Alltag und Abende, an denen Sie erst spät zu Ruhe kommen (können), können den gesunden Schlaf erheblich stören.

- Warum schlafen wir zwar jeden Tag, wachen aber nicht immer erholt auf?
- Wie funktioniert Schlaf?  
Welche inneren und äußeren Taktgeber steuern den Schlaf?
- Was tun, um auch bei unregelmäßigen Schlafenszeiten und stressigem Alltag geistig zur Ruhe zu kommen?
- Was tun gegen nächtliche „Grübelspiralen“?

- Fakten und Mythen rund um den Schlaf
- Schlaf und die Wechseljahre
- Tipps gegen Tagesmüdigkeit
- Anleitung von Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

**Methoden:** theoretischer Input, Austausch in der Großgruppe, Kleingruppen- oder Partnerübungen, Quiz, Handout

### Referentin:

**Mag. Christina Stefan**

Psychologin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, selbständige Unternehmensberaterin im Bereich Business Coaching, „Schlaf gut © Coaching“

## Wandern mit Tiefgang

mit spirituellen Impulsen

### Termine:

- **Mi 10. Mai 2023**  
Mostviertel
- **Mo 22. Mai 2023**  
Zentralraum  
Waldviertel

### Seminarzeiten:

von 14:00 bis 17:00 Uhr

### Kosten:

übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas

### Anmeldung:

bis Anfang Mai 2023

### Inhalt:

Die Caritas Diözese St. Pölten lädt alle Mitarbeiter\*innen zum Mitwandern ein. Nach dem gemeinsamen Gehen ist ein gemütlicher Abschluss geplant.

Am 10. Mai begleitet uns Pfarrer Peter Bösendorfer in St. Leonhard am Forst auf einem Rundwanderweg. Am 22. Mai begleitet uns Diakon Heinrich Schwertl unter dem Motto „Wandern mit Tiefgang“ im Waldviertel mit spirituellen Impulsen. Die genauen Details werden in den Ausschreibungen Anfang 2023 bekannt gegeben.



## Zeit zum Aufatmen

in den Gärten von Stift Seitenstetten

### Termin:

– **Do 1. Juni 2023**

Garten vom Stift  
Seitenstetten  
Am Klosterberg 1  
3353 Seitenstetten

### Zeit:

von 9:00 bis 13:00 Uhr

**Kosten:** € 40,-

(übernimmt als Dank &  
Anerkennung die Caritas)

### Anmeldung:

6 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Inhalt:

„Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.“

Diesem Spruch folgend spüren wir an diesem Vormittag in den Gärten von Stift Seitenstetten der Weisheit der Natur und unserer inneren Weisheit nach. Gärten sind seit jeher Orte des Aufatmens und der Erholung für Leib und Seele. Die Stiftsgärten bieten dafür ideale Bedingungen.

Gemeinsam und jede\*r für sich erkunden wir den Garten und spüren nach, wo die Seele weit wird und welche Botschaften der Garten für uns hat. Kurze Impulse, Austausch und ein gemeinsamer Abschluss strukturieren diesen Vormittag. Eine Gelegenheit zum Kraftschöpfen und Balsam für die Seele. Ein Mittagessen im Stifts-Restaurant und die Möglichkeit, am Nachmittag individuell an einer Führung teilzunehmen, runden den Tag ab.

### Referentin:

**Dr. Veronika Prüller-Jagenteufel**

Theologische Referentin  
der Caritas Diözese St. Pölten



## Caritas unterwegs

Spurensuche in der Zeit

**Termin:**

– Fr 15. Sept. 2023

**Zeit:**

von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten übernimmt als  
Dank & Anerkennung  
die Caritas**

**Anmeldung:**

bis Fr 8. September 2023

**Inhalt:**

Unter dem Motto „Spuren suchen in der Zeit – gemeinsam unterwegs“ lädt die Caritas Diözese St. Pölten alle freiwilligen und hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen zum Pilgern ein. Begleitet werden wir von Veronika Prüller-Jagenteufel, theologische Referentin der Caritas St. Pölten.

Das gemeinsame Gehen ist eine gute Möglichkeit, Caritas Kolleg\*innen aus anderen Bereichen kennenzulernen. Durch die Meditationen werden Impulse gesetzt und Kraft für den Alltag getankt.



## Adventtage im Stift Göttweig

Da wohnt eine Sehnsucht tief in mir

### Termin:

– **Do 14. bis**

**Fr 15. Dezember 2023**

Exerzitienhaus St. Altmann  
im Stift Göttweig  
Stift Göttweig 1  
3511 Furth bei Göttweig

### Zeit:

von Do 9:00 Uhr  
bis Freitag mittags

### Kosten:

ca. € 74,- für das Zimmer

### Anmeldung:

freiwillig@  
caritas-stpoelten.at

### Begleitung:

PfarrCaritas der  
Diözese St. Pölten

### Inhalt:

Wir erleben gerade eine sehr fordernde Zeit, die Pandemie und der Krieg verlangen uns viel ab – machen uns unsicher. Tief in uns drinnen steckt die Sehnsucht nach Frieden, Sicherheit und der Beziehung zu Gott. In diesen Tagen wollen wir uns auf die Suche machen, unsere Gottesbeziehung wieder festigen. Wenn wir uns auf die Botschaft einlassen, abschalten können, still werden, Gemeinschaft erleben, dann können wir die Kraft und den Zuspruch Gottes spüren.

So können wir uns wieder gestärkt und vertrauensvoll auf den Weg machen – auf Weihnachten hin, auf das Fest der Freude und des Friedens.



## Caritas-Reise nach Albanien

### Termin:

– **Sa 21. Oktober bis  
Di 31. Oktober 2023**  
Herbstferien

**Genaueres Programm  
mit Preis und  
Anmeldeunterlagen  
2023 online unter:**

[www.weltanschauen.at](http://www.weltanschauen.at)

### Informationen und Rückfragen:

Christoph Müllleder, Caritas  
Internationale Hilfe und  
Weltanschauen  
[christoph.mueller@  
weltanschauen.at](mailto:christoph.mueller@weltanschauen.at)

### Inhalt:

Auch 2023 organisiert WELTANSCHAUEN wieder eine sozial-ökologische Reise für die Caritas. Diesmal geht es auf den Balkan. Die Reise führt uns entlang der wunderschönen Küste Kroatiens und Montenegros vorbei an Split, Dubrovnik und Kotor nach Albanien. Trotz erzielter Fortschritte ist Albanien nach wie vor eines der ärmsten Länder Europas, die Gesundheitsversorgung ist unzureichend, dem Staat fehlen Finanzierungsmittel. Albanien ist ein Schwerpunktland der Caritas St. Pölten und wir werden auf der Reise Gelegenheit haben, Projekte und Projektpartner\*innen kennenzulernen.

Gleichzeitig ist Albanien ein wunderschönes Land, das vom Massentourismus bisher verschont blieb. Die Gastfreundschaft und Freundlichkeit der Menschen ist unbeschreiblich, die Natur mit imposanten Bergen im

Norden, schönen Stränden im Süden und (noch) unverbauten Flusslandschaften beeindruckend.

Gemäß dem Nachhaltigkeitsschwerpunkt von Caritas und WELTANSCHAUEN reisen wir ökologisch und sozial verträglich und angepasst. Bewusst wählen wir daher für An- und Rückreise nicht das Flugzeug, damit wir keinen zu großen Fußabdruck hinterlassen und auch die Seele Zeit zum Ankommen hat. Das heißt auch: lokale Unterkünfte statt internationale Ketten, regionales Slow Food statt internationales Fast Food, Gehen statt Fahren, bio und fair statt Chemie und Ausbeutung.

In Kooperation mit Caritas Linz und

**WELTANSCHAUEN**  
einfach reisen zu Land und Leuten

## Grundkurs Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

### Termine Grundkurs:

- **Fr 10. bis Sa 11. März 2023**
  - **Fr 14. bis Sa 15. April 2023**
  - **Fr 5. bis Sa 6. Mai 2023**
  - **Fr 2. bis Sa 3. Juni 2023**
  - **Fr 30. Juni bis Sa 1. Juli 2023**
  - **Fr 8. bis Sa 9. September 2023**
- von 9:00 bis 17:30 Uhr  
Bildungshaus St. Hippolyt

Der Grundkurs Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung beinhaltet sechs Module mit insgesamt 80 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten und erfüllt die Kriterien des Dachverbandes Hospiz Österreich zur Befähigung ehrenamtlicher Mitarbeiter\*innen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ehrenamtlich in einer Hospiz- oder Palliativeinrichtung mitarbeiten möchten, aber auch Personen, die sich mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer intensiver beschäftigen oder sich beruflich weiterbilden möchten. Der Kurs ist keine Berufsausbildung.

Die/der Referent\*innen kommen aus den Bereichen Pflege, Medizin oder Sozialarbeit und verfügen über eine langjährige praktische Erfahrung in der Hospiz- und Trauerbegleitung.

### Mehr Informationen erhalten Sie unter:

[www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/mobiles-hospiz/bildung](http://www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/mobiles-hospiz/bildung)  
oder

### Christine Umgeher

Mobiler Hospizdienst  
Schulgasse 10, 3100 St. Pölten  
M 0676 838 446 35  
[hospiz@caritas-stpoelten.at](mailto:hospiz@caritas-stpoelten.at)

### Kosten:

€ 600,-  
Ansuchen um die Bildungsförderung ist möglich!  
[www.noef.gv.at/bildungsfoerderung](http://www.noef.gv.at/bildungsfoerderung)

# Einführungskurs und Aufbaulehrgang für Trauerbegleitung

## Termine

### Einführungskurs:

– **Sa 30. Sept. 2023**

**Fr 13. Okt. 2023**

**Sa 14. Okt. 2023**

**Sa 11. Nov. 2023**

von 9:00 bis 17:30 Uhr

Bildungshaus St. Hippolyt

**Kosten:** € 320,-

### Anmeldeschluss:

**Fr 18. August 2023**

## Termine

### Aufbaulehrgang:

– **ab Fr 27. und**

**Sa 28. Sept. 2024**

**bis Sa 1. Februar 2025**

von 9:00 bis 17:30 Uhr

Bildungshaus St. Hippolyt

**Kosten:** € 880,-

### Inhalt:

Menschen mit Verlusterfahrungen wünschen sich mitmenschliche Begleitung durch ihren Trauerprozess.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Trauerbegleitung (BAT) hat ein Befähigungskonzept entwickelt, welches Ausbildungsmindeststandards für Trauerbegleiter\*innen im Sinne einer Qualitätssicherung festgelegt.

Die Ausbildung zur Trauerbegleitung umfasst:

- Einführungskurs für Trauerbegleitung (32 UE) – der Einführungskurs kann entfallen, wenn alternativ ein Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung absolviert wurde.
- Lehrgang für Trauerbegleitung (80 UE)  
Wir bieten ab sofort das gesamte Befähigungskonzept für Trauerbegleitung an.

**Informationsabend:** 15. Juni 2023

### Einführungskurs für Trauerbegleitung

Die Themen umfassen die Reflexion der eigenen Lebens- und Verlustgeschichte genauso wie Grundlagen von Trauertheorie, Haltung und Kommunikation in der Trauerbegleitung und der Kenntnis von unterschiedlichen psychosozialen Angeboten für Trauernde.

### Aufbaulehrgang für Trauerbegleitung

Die Themen umfassen Ausdrucksformen von Trauer, Trauer im System Familie, Trauma und Krise, Spiritualität, Trauerbegleitung konkret wie Gestalten eines Begleitprozesses.

### Information und Anmeldung:

Christine Umgeher

M 0676 83 844 635

hospiz@caritas-stpoelten.at

## Gesundheitsförderung



Wir laden Sie sehr herzlich ein, an unseren Angeboten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung „Balance“ teilzunehmen. Holen Sie sich bei den Vorträgen und Workshops Anregungen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil.

**Weitere Informationen erhalten Sie per Mail.**

### Zeckenschutz- und Gripeschutz-Aktion

Die Caritas der Diözese St. Pölten bietet auch 2023 in ausgewählten Einrichtung die Zeckenimpfung sowie die kostenlose Gripeschutzimpfung an.

**Weitere Informationen erhalten Sie per Mail.**

**Noch nicht Ihre E-Mail-Adresse bekanntgegeben?**

**Dann bitte um ein kurzes Mail an [freiwillig@caritas-stpoelten.at](mailto:freiwillig@caritas-stpoelten.at)**

## Sonderkonditionen (Stand Ende Oktober 2022)

### Sole-Felsen-Bad in Gmünd

- Tageskarte Erwachsene ohne Sauna € 20,40 statt € 25,50
- Tageskarte Erwachsene mit Sauna € 26,00 statt € 32,50
- Tageskarte Jugendliche (6–15 Jahre) ohne Sauna € 13,20 statt € 16,50
- Tageskarte Jugendliche (6–15 Jahre) mit Sauna € 19,60 statt € 24,50

### Tiergarten Schönbrunn

#### Ermäßigter Eintritt:

- Erwachsene € 22,00 statt € 26,00
- Kinder/Jugendliche (6–18 Jahre) € 12,00 statt € 15,00

Ab sofort können **Eintrittskarten für das Thayatal Vitalbad in Raabs** auf Vorbestellung auch für Freiwillige der Caritas St. Pölten vergünstigt erworben werden.

#### Mehr Infos bei der Servicestelle

**Freiwilligenarbeit (Kontaktdaten siehe hinten).**



füreinand'  
da sein

Wir suchen  
**Dich!**

Gleich anmelden auf  
[fureinand.at](http://fureinand.at)

**füreinand'**

Gemeinsam für Mitmenschlichkeit

Caritas der Diözese St. Pölten  
Servicestelle Freiwilligenarbeit

**Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA**  
**M 0676-83 844 7303**  
**[kerstin.kienberger@caritas-stpoelten.at](mailto:kerstin.kienberger@caritas-stpoelten.at)**

**Caritas**  
Wir helfen.

**Impressum:**

Caritas der Diözese St. Pölten  
Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten  
Fotos: AdobeStock, Franz Gleiß, Caritas