

# Caritas

Mobiler Hospizdienst

## Angebote für Trauernde 2023

Amstetten Stadt/Land | Krems  
Lilienfeld | St. Pölten Stadt/Land  
Waidhofen/Ybbs

Caritas der Diözese St. Pölten  
[www.caritas-stpoelten.at/hospiz](http://www.caritas-stpoelten.at/hospiz)



# Anmeldung und Information

## Mobiler Hospizdienst der Caritas St. Pölten

Der Mobile Hospizdienst der Caritas begleitet Menschen mit schwersten Erkrankungen, um zu einem würdevollen Leben bis zuletzt beizutragen. An- und Zugehörige finden hier Beratung, Information und Begleitung in der Trauer.

### Leitung

Elisabeth Haas  
M 0676 83 844 644 | elisabeth.haas@caritas-stpoelten.at  
Schulgasse 10, 3100 St. Pölten

### Sekretariat

Christine Umgeher  
M 0676 83 844 635 | hospiz@caritas-stpoelten.at

## Mobiler Hospizdienst und Trauerbegleitung der Caritas der Diözese St. Pölten:

Amstetten Stadt	0676 83 844 630
Amstetten Land	0676 83 844 634
Krems	0676 83 844 629
Lilienfeld	0676 83 844 636
St. Pölten Stadt	0676 83 844 631
St. Pölten Land	0676 83 844 632
Waidhofen/Ybbs	0676 83 844 633



[www.caritas-stpoelten.at/hospiz](http://www.caritas-stpoelten.at/hospiz)

## Trauerkompetenzstelle

Die Trauerkompetenzstelle ist eine Anlaufstelle für Trauernde und hilft bei der Suche nach der richtigen Trauerbegleitung. Sie bietet Weiterbildung für Trauerbegleiter\*innen an und setzt Angebote für Trauernde. Diese Fachstelle vernetzt Organisationen und Multiplikator\*innen, die in der Trauerbegleitung tätig sind. Sie möchte für das Thema Tod und Trauer sensibilisieren.

### Leitung

Gerti Ziselsberger  
M 0676 83 844 7373 | trauer-info@caritas-stpoelten.at  
Schulgasse 10, 3100 St. Pölten



[www.trauer-info.at](http://www.trauer-info.at)

# Begleitung durch die Trauer

Schon immer haben sich die Menschen in Zeiten der Trauer getröstet und gegenseitig gestärkt. Trauern beinhaltet den Wunsch allein zu sein, genauso wie die Sehnsucht nach Begegnungen mit anderen Betroffenen. Die Wege des Trauerns sind sehr individuell und doch gibt es Gemeinsamkeiten, deren Austausch entlastend und bereichernd sein kann.

## Da Trauer sich sehr unterschiedlich zeigt, kann auch die Trauerbegleitung auf sehr vielfältige Weise stattfinden:

- in einem Einzelgespräch bzw. einer persönlichen Begleitung
- im geschützten Rahmen einer Gruppe
- im gemeinsamen Wandern oder Spaziergehen
- durch einen Anruf am Trauerteleson

*Trauer ist eine natürliche, gesunde Reaktion auf einen erlittenen Verlust.*

*Trauer ist Liebe und ein Weg, den wir gehen, hin zu einer neuen, anderen Alltagswirklichkeit.*

*„Trauer ist die Lösung, nicht das Problem.“  
Chris Paul*

*Trauerbegleitung bietet Zeit, Raum und Verständnis für trauernde Menschen.*

*Abschiedskultur ermöglicht, dass liebevolle Erinnerung einen Platz bekommt.*



*Unsere Trauerangebote stellen keinen Ersatz für eine möglicherweise notwendige psychotherapeutische Begleitung dar.*

## Trauerangebote

### Einzelbegleitung „... *Mut zur Trauer ...*“

Die Möglichkeit eines unverbindlichen Entlastungsgesprächs und/oder einer Einzelbegleitung in der Zeit der Trauer ist nach Vereinbarung immer möglich. Die Begleitung erfolgt durch geschulte Trauerbegleiter\*innen und kann jederzeit beendet werden. Trauerbegleitung wird durch Spenden finanziert.

#### Information und Terminvereinbarung:

**Christine Umgeher**  
**Sekretariat Mobiler Hospizdienst**

M 0676 83 844 635

**Gerti Ziselsberger**  
**Trauerkompetenzstelle**

M 0676 83 844 7373

### Trauertelefon „... *ich höre dich ...*“

Jeden **Dienstag und Donnerstag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr** ist unter der Nummer **0676 83 844 299** ein\*e Trauerbegleiter\*in des Mobilen Hospizdienstes erreichbar. So ist es auch anonym möglich, Unterstützung zu erfahren.

## Spaziergänge für trauernde Menschen

### „... *gemeinsam unterwegs sein ...*“

Bei den Spaziergängen ist der Raum offen, um Erfahrungen zu teilen, sich zu erinnern, aber auch um innezuhalten und den Rhythmus der eigenen Schritte zu spüren.

Die reine Gehzeit der Spaziergänge beträgt zwischen 1 und 2 Stunden in gemütlichem Tempo, ohne anstrengende Steigungen. Bitte nehmen Sie festes Schuhwerk und Regenkleidung mit.

#### Waidhofen/Ybbs und Amstetten

**Sa, 20. Mai 2023**

**Treffpunkt:** 13:00 Uhr

Bekanntgabe des Treffpunktes bei der Anmeldung

**Dauer:** ca. 1h Gehzeit

**Anmeldung | Auskunft | Begleitung:**

Andrea Hürner | M 0676 83 844 633

#### Krems

**Fr, 17. März 2023 und Fr, 13. Okt. 2023**

**Treffpunkt:** 14:00 Uhr

Bekanntgabe des Treffpunktes bei der Anmeldung

**Dauer:** ca. 2h Gehzeit

**Anmeldung | Auskunft | Begleitung:**

Claudia Psota | M 0676 83 844 629

#### St. Pölten

**Do, 11. Mai 2023 und Do, 5. Okt. 2023**

**Treffpunkt:** 14:30 Uhr, Bekanntgabe des Treffpunktes bei der Anmeldung

**Dauer:** ca. 2h Gehzeit

**Anmeldung | Auskunft | Begleitung:** Elisabeth Riegler | M 0676 83 844 631

## Wanderung für trauernde Menschen

### „... *in Bewegung sein ...*“

Beim Wandern kommt man miteinander ins Gespräch, ist in Bewegung. Die Gehzeit beträgt ca. 2,5 Stunden. Bitte nehmen Sie festes Schuhwerk und Regenkleidung mit.

#### Waidhofen/Ybbs und Amstetten

**Sa, 23. Sept. 2023**

**Treffpunkt:** 13:00 Uhr

Bekanntgabe des Treffpunktes bei der Anmeldung

**Dauer:** ca. 2,5h Gehzeit

**Anmeldung | Auskunft | Begleitung:**

Andrea Hürner | M 0676 83 844 633

*Die Caritas kommt nicht für Schäden auf und übernimmt keine Haftung.*



### Individuelle Urnenbestattungen im Dunkelsteinerwald

Langfristige, würdevolle Grabstätte ohne Verpflichtungen für die Hinterbliebenen!

Termine für Führungen und Infos auf [www.ruhewaldhohenegg.at](http://www.ruhewaldhohenegg.at)

Persönliche Beratungsgespräche und Führungen können ebenso unter 0664 969 73 41 vereinbart werden.

Burg Hohenegg, 3386 Hafnerbach

## Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern *Du bist immer in meinem Herzen!*

Nichts ist mehr wie vorher! Zu dieser Gruppe sind alle Mütter und Väter eingeladen, deren Kind(er) durch unterschiedliche Todesursachen verstorben ist/sind. Die Gruppe ist für

alle Betroffenen offen, ohne Einschränkungen in Bezug auf die Todesursache, das Alter des Kindes oder das Todesdatum. Sie können einzeln, aber auch gerne als Paar kommen.

**Wann:** montags 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr  
1x im Monat  
28. Nov. 2022, 19. Dez. 2022,  
23. Jän., 20. Feb., 27. März,  
24. April, 22. Mai, 26. Juni, 28. Aug.,  
25. Sept., 23. Okt., 27. Nov.  
und 18. Dez. 2023

**Wo:** Caritas Beratungszentrum  
Schulgasse 10, 3100 St. Pölten  
**Anmeldung | Auskunft | Begleitung:**  
Elisabeth Riegler  
M 0676 83 844 631

*Freiwilliger Unkostenbeitrag: 8€*

## Begleitete Trauergruppe *Weiterleben ohne dich?*

Diese Gruppe bietet Raum, in einem vertrauten Rahmen über das Erlebte zu sprechen, Erfahrungen zu teilen, zuzuhören, wie es anderen Menschen in ihrer Trauer geht und Unterstützung bei der Bewältigung dieser Schmerzerfahrung zu bekommen. Ein Zyklus besteht

aus 6 Abenden innerhalb von 6 Monaten. Die Inhalte sind aufeinander aufbauend und werden mit Ritualen begleitet. Ein späterer Einstieg in die Gruppe ist nicht möglich. Die Gruppenzusammensetzung ist über den gesamten Zeitraum gleichbleibend.

**Wann:** dienstags 17:00 bis 19:00 Uhr  
24. Okt., 21. Nov. und 19. Dez. 2023,  
23. Jän., 20. Feb. und 26. März 2024

**Wo:** Caritas Beratungszentrum Lilienfeld,  
Liese Prokop Straße 14, 3180 Lilienfeld  
(Finanzamt 2.OG)

**Anmeldung | Auskunft | Begleitung:**  
Marina Schmidt-Schmidberger  
M 0676 83 844 636

*Freiwilliger Unkostenbeitrag: 8€*

## TrauerCafé *Ein Platz zum Begegnen, Trauern, Zuhören und Erinnern*

In der Trauer nicht alleine sein, die Möglichkeit haben, sich mit anderen Trauernden in zwanglosem Rahmen zu treffen, Kontakt untereinander zu pflegen, sich auszutauschen, miteinander zu reden, zu schweigen und zuzuhören.

### St. Pölten

**Wann:** mittwochs 16:00 bis 18:00 Uhr  
1x im Monat  
25. Jän., 22. Feb., 29. März, 26. April,  
31. Mai, 28. Juni, 26. Juli, 30. Aug.,  
27. Sept., 25. Okt., 29. Nov.  
und 20. Dez. 2023; 31. Jän. 2024

**Wo:** Klubraum im Café des  
Bildungshauses St. Hippolyt,  
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten  
**Information:** Christine Umgeher  
Sekretariat Mobiler Hospizdienst  
M 0676 83 844 635  
**Begleitung:** durch Trauerbegleiter\*innen  
*Eine Anmeldung ist erwünscht!*

### Amstetten

**Wann:** mittwochs 9:00 bis 11:00 Uhr  
1x im Monat  
23. Nov. und 21. Dez. 2022, 18. Jän.,  
15. Feb., 15. März, 19. April, 24. Mai und  
21. Juni 2023

**Wo:** Café Exel  
Hauptplatz 20, 3300 Amstetten  
**Information:** Manuela Schwabe  
M 0676-83844630  
**Begleitung:** durch Trauerbegleiter\*innen  
*Eine Anmeldung ist erwünscht!*



## Begleitete Gruppe für Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen

### *Ich darf darüber sprechen!*

Diese Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, um sich über den schmerzvollen Verlust und die damit verbundene, oft erschwerte Trauer mit Gleichbetroffenen auszutauschen und voneinander zu lernen. Durch ausgewählte Impulse wird der Trauerprozess unterstützt. Die Gruppe bleibt für den Zeitraum konstant, so entsteht eine vertraute, achtsame Atmosphäre, die Raum zum Trauern, Weinen, Fragen, Reflektieren, ... bietet.

#### **St. Pölten**

**Wann:** dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr  
4 Treffen  
3. Okt., 7. Nov. und 5. Dez. 2023,  
sowie 9. Jän. 2024

**Wo:** Caritas Beratungszentrum  
Schulgasse 10, 3100 St. Pölten

#### **Anmeldung | Auskunft | Begleitung:**

Barbara Kögl  
M 0676 83 844 632

*Freiwilliger Unkostenbeitrag: 8€*



## Gute Hoffnung – jähes Ende

### *Trauerbegleitung*

Es ist wichtig und heilsam, die Trauer um ein verlorenes Kind zuzulassen, auszudrücken und ihr einen Platz im eigenen Leben zu geben. Häufig fehlt dem Umfeld das Verständnis für die Gefühle der verwaisten Eltern. Wir bieten fachliche Unterstützung und Begleitung für Männer und Frauen in Beratungsgesprächen, Einzelbegleitung und in einer Trauergruppe.

#### **Information und Kontakt:**

Gerti Ziselsberger | M 0676 83 844 7373  
Manuela Schwabe | M 0676 83 844 630

## Trauergruppe Sternenkinder

### *Die Liebe bleibt*

Begleitete Trauergruppe nach dem Tod eines Babys während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder im 1. Lebensjahr.

Die begleitete Gruppe bietet den Raum, um zu trauern, zu fühlen, einfach da sein, das Unfassbare gemeinsam zu begreifen versuchen. Im Austausch wieder Orientierung zu finden und das weitere Leben neu entdecken.

Egal, ob Sie alleine oder als Paar teilnehmen möchten, Sie sind willkommen.

#### **St. Pölten**

**Wann:** montags 17:00 bis 18:30 Uhr  
4 Treffen: Mo, 14. Nov. und 12. Dez. 2022,  
16. Jän. und 13. Feb. 2023, bei Bedarf  
neuerliche Gruppe ab März 2023

**Wo:** Caritas Beratungszentrum  
Schulgasse 10, 3100 St. Pölten

#### **Anmeldung | Auskunft | Begleitung:**

Gerti Ziselsberger | M 0676 83 844 7373  
Manuela Schwabe | M 0676 83 844 630

*Freiwilliger Unkostenbeitrag: 8€*

#### **Amstetten**

**eigene Gruppe nach Bedarf**



## Trauerstationen

Es gibt die kostenfreie Möglichkeit, die „Mobilen Trauerstationen“ für die Pfarre, die Gemeinde, ... zu buchen. Mittels vier selbsterklärender Stationen haben Trauernde hier die Möglichkeit, ihrem Schmerz Ausdruck zu geben,

ihren Verlust symbolisch zu beweinen, Dank zu sagen für den gemeinsamen Weg und vielleicht wieder etwas Zuversicht zu spüren. Die Stationen müssen nicht durchgehend betreut werden.

### Auskunft und Reservierung:

Christine Umgeher  
M 0676 83 844 635

### Der nächste Termin ist:

Waidhofen/Ybbs, Bürgerspalkirche  
30. Okt. 2023 bis 12. Nov. 2023

## TrauerRaum



Im TrauerRaum kann jede\*r Besucher\*in entlang von 12 gestalteten Stationen selbstständig und in Stille dem Trauer-Leben Ausdruck verleihen, zur Ruhe kommen, sich erinnern, persönliche Klagen und Bitten einer Klagemauer anvertrauen, eine Kerze anzünden, tröstende Gedanken und Texte mitnehmen.

### St. Pölten:

#### Voraussichtliche Öffnungszeiten:

1. Nov. 2023 bis 5. Nov. 2023 von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr

**Wo:** Am Hauptfriedhof, Zeremonienhalle 1, Goldegger Straße 52, 3100 St. Pölten

**Information:** Gerti Ziselsberger, M 0676 83 844 7373

*Der TrauerRaum wird veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Städtischen Bestattung St. Pölten.*

Raiffeisenbank  
Region St. Pölten



**FÜR  
EINANDER  
MEHR WERTE  
SCHAFFEN.**

**WAS DEM EINZELNEN  
NICHT MÖGLICH IST,  
DAS VERMÖGEN VIELE!  
WIR MACHT'S  
MÖGLICH.**

Die persönliche Kundenbeziehung ist und bleibt die Basis für ein erfolgreiches Miteinander.

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

*Du bist wichtig,  
einfach weil du  
eben du bist.  
Und wir werden  
alles tun,  
damit du nicht nur  
in Frieden sterben,  
sondern auch **LEBEN** kannst,  
bis zuletzt.*

*Cicely Saunders  
Gründerin der Hospizbewegung*

# **Caritas**

Mobiler Hospizdienst

**Spendenkonto:**

**IBAN: AT 28 3258 5000 0007 6000**

**BIC: RLNWATWWOBG**

**Kennwort „Hospiz“**

Impressum:

Mobiler Hospizdienst der Caritas Diözese St. Pölten

Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten

Fotos: AdobeStock