



# Caritas

Mobiler Hospizdienst

## Angebote für Trauernde 2021

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)

# Begleitung durch die Trauer

**Sie halten diese Broschüre in der Hand, weil Sie einen geliebten Menschen oder etwas, das für Ihr Leben von großer Bedeutung war, verloren haben.** Solche Ereignisse verändern unsere Welt von heute auf morgen vollkommen. Trauer ist eine natürliche Reaktion darauf – sie ist das Bemühen der „Seele“, das Geschehene zu begreifen. Trauer erfasst den Menschen in seinem gesamten SEIN (sozial, physisch, psychisch, spirituell,...). Jeder Mensch trauert anders, deshalb sind die Intensität und Dauer der Trauer sehr verschieden. Sie ist ein Prozess, der durchlebt werden muss, damit der veränderte Alltag eines Tages wieder gut gelebt werden kann. Folgende Informationen sollen einen Überblick und Hilfestellung ermöglichen. Im Anschluss werden Sie in dieser Broschüre konkrete Trauerangebote aus unseren Regionen finden.

## *Was macht der Mobile Hospizdienst?*

Der Mobile Hospizdienst der Caritas begleitet Menschen mit schwersten Erkrankungen, um zu einem würdevollen Leben bis zuletzt beizutragen. Für hinterbliebene Angehörige ist eine persönliche Begleitung in der Zeit der Trauer möglich bzw. werden Gruppen für Trauernde angeboten. Das Angebot ist kostenlos (für einige Trauergruppenangebote wird jedoch ein geringer und freiwilliger Unkostenbeitrag eingehoben).

**Der Mobile Hospizdienst besteht aus einem Team von hauptamtlichen und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, die eine spezielle Ausbildung für Hospiz- und Trauerbegleitung erfahren haben.**

Neben den genannten Kernaufgaben veranstaltet der Mobile Hospizdienst den Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung, sowie Vorträge zum Thema Sterben, Tod und Trauer.

## *Trauerbegleitung durch den Mobilen Hospizdienst*

Schon immer haben sich die Menschen in Zeiten der Trauer getröstet und gegenseitig gestärkt. Trauer beinhaltet den Wunsch allein zu sein, genauso wie die Sehnsucht nach Begegnung mit anderen Menschen oder anderen Betroffenen. Die Wege der Trauer sind sehr individuell und doch gibt es Gemeinsamkeiten, deren Austausch entlastend und bereichernd sein kann. Da Trauer sehr unterschiedlich ist, kann auch die Trauerbegleitung auf sehr vielfältige Weise stattfinden...

- *in einem Einzelgespräch bzw. einer persönlichen Begleitung*
- *im geschützten Rahmen einer Gruppe*
- *im gemeinsamen Tun*
- *durch einen Anruf am Trauertelefon*

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

# Anmeldung und Information

## **Mobiler Hospizdienst der Caritas St. Pölten**

Schulgasse 10, 3100 St. Pölten  
T 02742 841 682  
hospiz@caritas-stpoelten.at



### **Leitung**

Mag. (FH) Edda Kaufmann  
M 0676 83 844 644  
edda.kaufmann@caritas-stpoelten.at



### **Sekretariat und Lehrgangsorganisation**

Christine Umgeher  
M 0676 83 844 635  
christine.umgeher@caritas-stpoelten.at

## **Koordinatorinnen der Regionen:**

- **Amstetten Stadt** | DGKP Manuela Schwabe  
M0676 83 844 630 | manuela.schwabe@caritas-stpoelten.at
- **Amstetten Land** | Sandra Mellek, BSc.  
M 0676 83 844 634 | sandra.mellek@caritas-stpoelten.at
- **Krems** | DGKP Claudia Psota  
M 0676 83 844 629 | claudia.psota@caritas-stpoelten.at
- **Lilienfeld** | Marina Schmidt-Schmidberger, MA  
M 0676 83 844 636 | marina.schmidt-schmidberger@caritas-stpoelten.at
- **St. Pölten Stadt** | DSA Elisabeth Riegler  
M 0676 83 844 631 | elisabeth.riegler@caritas-stpoelten.at
- **St. Pölten Land** | DGKP Barbara Kögl  
M 0676 83 844 632 | barbara.koegl@caritas-stpoelten.at
- **Waidhofen/Ybbs** | DSA Andrea Hürner  
M 0676 83 844 633 | andrea.huerner@caritas-stpoelten.at

# Angebot für Menschen, die Trauernde unterstützen wollen.

## Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Dieser Lehrgang richtet sich insbesondere an zukünftige Ehrenamtliche im Hospizbereich, kann jedoch – bei freien Plätzen – auch von anderen InteressentInnen absolviert werden. Der Lehrgang ist keine eigenständige Berufsausbildung. Der Lehrgang erfüllt die Kriterien des Dachverbandes Hospiz Österreich und ist angelehnt an die Qualitätsstandards der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung Österreich. Er ist ein Befähigungskurs für ehrenamtliche MitarbeiterInnen und ist vom Landesverband Hospiz Niederösterreich anerkannt. Der Lehrgang umfasst 160 Unterrichtseinheiten in Form von Seminaren und beinhaltet sowohl die Grundausbildung Hospiz sowie Trauer.

### Inhalt:

- biographische Aspekte: Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Auseinandersetzung mit der BegleiterInnenrolle, Selbstfürsorge
- kommunikative Aspekte: Gesprächsführung, soziale Systeme, Gruppendynamik, verbale und nonverbale Kommunikation
- informative Aspekte: Kenntnisse der Hospizarbeit, medizinisches und pflegerisches Grundwissen bei palliativen PatientInnen, Demenz, ethische und juristische Fragen in der

Hospizarbeit, Bestattungswesen

- spirituelle Aspekte: Spirituelle und religiöse Bedürfnisse, Haltungen und Werte, Sinnfrage, Rituale verschiedener Religionen und Weltanschauungen
- Trauer: Grundwissen über Trauermodelle und Trauerprozesse, Gestaltung von Trauer Ritualen und Trauerimpulsen

### Organisatorisches:

Die Kurse werden vom Mobilien Hospizdienst der Caritas Diözese St. Pölten in Kooperation mit dem Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten und dem Bildungszentrum St. Benedikt in Seitenstetten veranstaltet. Der Kursbeitrag beträgt € 1.200,-. Im Kursbeitrag nicht beinhaltet sind Kosten für Verpflegung und Unterkunft im Bildungshaus. Ein Praktikum im Rahmen von 40 Stunden wird begleitend empfohlen und ist Voraussetzung für eine spätere ehrenamtliche Mitarbeit im Hospiz- und Palliativbereich. Von der Teilnahme an diesem Lehrgang wird abgeraten, wenn Sie sich noch in eigener akuter Trauer befinden. Für zukünftige Ehrenamtliche beim Mobilien Hospizdienst der Caritas gibt es spezielle Finanzierungsbedingungen. Wir informieren Sie gerne!

**Auskunft:** Christine Umgeher  
M 0676 83 844 635

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

# Trauerangebote

## Einzelbegleitung

„... Mut zur Trauer ...“

Die Möglichkeit eines unverbindlichen Entlastungsgespräches und/oder einer Einzelbegleitung in der Zeit der Trauer ist nach Vereinbarung jederzeit möglich. Im Gespräch werden Sie einfühlsam und vertraulich ein Stück durch Ihre Trauer begleitet. Die Begleitung erfolgt durch geschulte ehrenamtliche TrauerbegleiterInnen und ist kostenlos.

### Auskunft:

Christine Umgeher

M 0676 83 844 635

Sekretariat Mobiler Hospizdienst  
oder bei der Hospizkoordinatorin  
Ihres Heimatbezirkes

## Gruppe für Trauernde

„... Zeit für meine Trauer ...“

Menschen, die im begleiteten Austausch einen Ort für ihre Trauer suchen, können an einer Trauergruppe teilnehmen. In der Gruppe wird Begegnung ermöglicht und Trauerwissen vermittelt. Der Austausch mit Menschen, die ein vergleichbares Schicksal erlebt haben und ähnliche neue Herausforderungen zu bewältigen haben, wird oft als hilfreich erlebt. Es können neue Kontakte und ein gemeinsamer Raum für Erfahrungen und Austausch entstehen.

**Bei dieser Trauergruppe ist ein Ein- und Ausstieg jederzeit möglich. Um Anmeldung wird gebeten!**

### Gruppe für Trauernde in Traismauer

**Wann:** jeden ersten Freitag im Monat  
von 16:00 bis 17:30 Uhr

**Wo:** Tageszentrum, Hauptplatz 11,  
3133 Traismauer

**Begleitung:** durch TrauerbegleiterInnen  
des Mobilien Hospizdienstes

### Anmeldung/Auskunft:

DSA Elisabeth Riegler,  
Hospizkoordinatorin und  
Trauerbegleiterin  
M 0676 83 844 631

Freiwilliger Unkostenbeitrag: 8€

## Spaziergänge für trauernde Menschen

„... einen Nachmittag gemeinsam unterwegs sein ...”

Gemeinsam wollen wir an diesen Nachmittagen in Bewegung, in Gemeinschaft, in der Natur sein. Bei den Spaziergängen ist der Raum offen, um Erfahrungen der Trauer miteinander zu teilen, sich zu erinnern aber auch um inne zu halten und den Rhythmus der eigenen Schritte zu spüren.

### Konradsheim

**Wann:** Samstag, 24. April 2021

(Waidhofen/Ybbs – Amstetten)

**Treffpunkt:** 13:00 Uhr

Konradsheim, Friedhofsparkplatz

**Dauer:** ca. 1,5h Gehzeit

**Anmeldung/Auskunft:**

DSA Andrea Hürner,

Hospizkoordinatorin und

Trauerbegleiterin

M 0676 83 844 633

### St. Pölten

**Wann:** Freitag, 30. April 2021

und Freitag, 17. September 2021

**Treffpunkt:** 14:00 Uhr

Bahnhof St. Pölten, Haupteingang

**Dauer:** ca. 2h Gehzeit

**Anmeldung/Auskunft:**

DSA Elisabeth Riegler,

Hospizkoordinatorin und

Trauerbegleiterin

M 0676 83 844 631

Die reine Gehzeit der Spaziergänge beträgt zwischen 1 und 2 Stunden in gemütlichem Tempo. Bitte nehmen Sie festes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Bei den Spaziergängen sind keine anstrengenden Steigungen zu erwarten.

### Krems

**Wann:** Freitag, 11. Juni 2021

und Freitag, 29. Oktober 2021

**Treffpunkt:** 14:00 Uhr

Bekanntgabe des

Treffpunktes bei Anmeldung

**Dauer:** ca. 2h Gehzeit

**Anmeldung/Auskunft:**

DGKP Claudia Psota,

Hospizkoordinatorin und

Trauerbegleiterin

M 0676 83 844 629

Ingrid Walzer,

Bestattung Krems

Dieses Angebot wird in Kooperation mit der Bestattung Krems durchgeführt.

**Begleitung:** durch Trauerbegleiter-

Innen des Mobilen Hospizdienstes

**Um Anmeldung wird gebeten!**

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

## Wandern für trauernde Menschen

„... und doch geht es weiter ...”

Dieser Wandertag ist für Menschen, die einen geliebten Angehörigen durch den Tod verloren haben und ihre Trauer mit anderen teilen möchten. Es geht darum miteinander ins Gespräch zu kommen, in Bewegung zu sein, die Lebenskraft der Natur wahrzunehmen und der Seele eine Atempause zu geben. Die Gehzeit beträgt ca. 2,5 Stunden. Bitte nehmen Sie festes Schuhwerk und Regenbekleidung mit.

**Um Anmeldung wird gebeten!**

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

### Waidhofen/Ybbs

**Wann:** Samstag, 25. September 2021

**Treffpunkt:** 13:00 Uhr

Bekanntgabe des Treffpunktes

bei Anmeldung

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

**Anmeldung/Auskunft:**

DSA Andrea Hürner,

Hospizkoordinatorin und

Trauerbegleiterin

M 0676 83 844 633

**Begleitung:** durch Trauerbegleiter-

Innen des Mobilen Hospizdienstes





## Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern

*„... für immer wirst du  
in meinem Herzen sein ...“*

Nichts ist mehr wie vorher! So entsteht auch das Bedürfnis mit jemandem, der die Situation versteht, zu reden, zu reflektieren, zu weinen, zu schweigen. Zu dieser Gruppe sind alle Mütter und Väter eingeladen, deren Kind(er) 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. Die Gruppe findet in einem geschützten Rahmen statt und wird durch TrauerbegleiterInnen des Mobilen Hospizdienstes begleitet.

**Bei dieser Trauergruppe ist ein  
Ein- und Ausstieg jederzeit möglich.**

**Wann:** jeden ersten Montag im Monat  
von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

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

**Anmeldung/Auskunft:**  
DSA Elisabeth Riegler,  
Hospizkoordinatorin und  
Trauerbegleiterin

M 0676 83 844 631

**Begleitung:** durch Trauerbegleiter-  
Innen des Mobilen Hospizdienstes

**Freiwilliger Unkostenbeitrag:** 8€

**Um Anmeldung wird gebeten!**



## Begleitete Trauergruppe *„... weiterleben ohne dich ...“*

In einer begleiteten Trauergruppe ist es möglich in vertrautem 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.

**Um Anmeldung wird gebeten!**

**Wann:** sechs Abende jeweils  
von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

**Erster Termin:** Dienstag, 19. Oktober  
2021 bis März 2022

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

**Anmeldung/Auskunft:**  
Marina Schmidt-Schmidberger, MA  
Hospizkoordinatorin und  
Trauerbegleiterin  
M 0676 83 844 636

**Begleitung:** durch Trauerbegleiter-  
Innen des Mobilen Hospizdienstes

**Freiwilliger Unkostenbeitrag:** 8€  
Die begleitete Trauergruppe  
startet ab 5 TeilnehmerInnen.



## 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.

Dazu will das TrauerCafé einladen. Das TrauerCafé ist ein offener Treffpunkt im Klubraum des Cafés im Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten. Begleitet wird das Treffen durch zwei TrauerbegleiterInnen des Mobilen Hospizdienstes.

**Wann:** *jeden letzten Mittwoch im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr*

**Termine:** *27. Jänner, 24. Februar, 31. März, 28. April, 26. Mai, 30. Juni, 28. Juli, 25. August, 29. September, 27. Oktober, 24. November und 15. Dezember 2021*

**Wo:** *Klubraum im Café des Bildungshauses St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten*

**Auskunft:** *Christine Umgeher, Sekretariat Mobiler Hospizdienst, M 0676 83 844 635*

**Begleitung:**

*durch eine Hospizkordinatorin und eine ehrenamtliche Trauerbegleiterin*

*Das Angebot ist kostenlos!*

**Um Anmeldung wird gebeten!**



## Gruppe für Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen *„...ich darf über DICH sprechen...“*

Du bist so viel mehr als die Ursache Deines Sterbens!

Mit diesem Gedanken als Grundlage laden wir trauernde Menschen nach der Selbsttötung eines nahestehenden Menschen ein, in geschütztem Rahmen Erfahrungen zu teilen und zu erleben, dass es heilsam sein kann, wenn der eigene Schmerz ausgesprochen und gehört wird. Die Trauergruppe ist ein Ort, an dem Betroffene Verständnis und Offenheit finden und voneinander lernen können. Für viele ist es entlastend zu erleben, dass es anderen Menschen in dieser Situation ähnlich ergeht und sie nicht alleine sind in ihrer Trauer.

**Wann:** *1x im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr*

**Termine:** *12. Jänner, 9. Februar, 2. März, 6. April, 4. Mai, 8. Juni, 7. September, 5. Oktober, 2. November und 7. Dezember 2021*

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

**Anmeldung/Auskunft:**

*Um telefonische Voranmeldung und ein Erstgespräch wird gebeten. Ein Ein- und Ausstieg in die Trauergruppe ist jederzeit möglich.*

*Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.*

**Kontakt:**

*Barbara Kögl (Hospizkordinatorin)  
Wolfgang Weinzierl (Trauerbegleiter)  
M 0676 83 844 632*

*Freiwilliger Unkostenbeitrag: 8€*

**Um Anmeldung wird gebeten!**



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

Jeden **Dienstag und Donnerstag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr** ist unter der Nummer **M 0676 83 844 299** eine Trauerbegleiterin des Mobilien Hospizdienstes erreichbar. So ist es auch anonym möglich Unterstützung und Entlastung zu erfahren.

## Trauerstationen

MitarbeiterInnen des Mobilien Hospizdienstes haben als eine mögliche Form der Unterstützung für trauernde Menschen die Idee von „Trauerstationen“ geboren. 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 **„Klagemauer“**, der **„See der Tränen“**, der **„Weg der Erinnerung“** und **„Kraft schöpfen und Zuversicht spüren“** bieten die Gelegenheit zum Innehalten und zur Reflexion.

Bei Interesse können diese Trauerstationen angefordert werden.

### **Auskunft und Reservierung:**

Wenn Sie Auskunft über bereits bestehende Termine erhalten oder eine Reservierung vornehmen möchten, ist dies bei Christine Umgeher, unter der Nummer 0676 83 844 635, möglich.

### **Spendenkonto:**

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

**BIC: RLNWATWWOBG**

**Kennwort „Hospiz“**

**Caritas**  
Mobiler Hospizdienst

Impressum:

Mobiler Hospizdienst der Caritas Diözese St. Pölten  
Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten

Fotos: AdobeStock