



Im Land der Trauer  
will die Nacht  
nicht mehr aufwachen.  
Mond und Sterne haben  
längst ihr Leuchten  
eingestellt.  
Selbst die Schatten  
gingen in der Finsternis  
verloren.  
Schwarze Gräser  
säumen unseren Weg,  
den wir nicht sehen.  
Doch jede Hand,  
die man uns entgegenstreckt,  
verwandelt sich in Licht.

Renate Salzbrenner

## Mobiler Hospizdienst

### Wir sind für Sie da

Schulgasse 10, 3100 St. Pölten  
hospiz@stpaelten.caritas.at  
Mo, Di und Do von 9:00-12:00 Uhr

### Leitung:

Mag. (FH) Edda Kaufmann  
Mobil 0676-83 844 644

### Sekretariat:

Christine Umgeher  
Mobil 0676-83 844 635

### Koordinatorinnen der Regionen:

Amstetten	0676-83 844 630
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

### Spendenkonto:

IBAN: AT 28 3258 5000 0007 6000  
BIC: RLNWATWWOBG  
Kennwort „Hospiz“

# Caritas

Mobiler  
Hospizdienst

## Angebote für Trauernde



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

# Mut zur 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.

## Dieser Austausch kann auf sehr vielfältige Weise stattfinden

- im Rahmen des persönlichen Kontaktes (Familie, Freunde, Nachbarschaft)
- im geschützten Rahmen einer Gruppe über das Erlebte sprechen
- im gemeinsamen Tun (z.B. wandern, kochen und gemeinsam Essen ...)
- durch einen Anruf am Trauertelefon
- in einem Einzelgespräch

## Zielgruppe

All jene, die einen geliebten Menschen verabschieden mussten.

## Persönliche Einzelbegleitung

In einem unverbindlichen Entlastungsgespräch kann die Form gefunden werden, die am besten zur individuellen Situation passt.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei einer unserer Koordinatorinnen (siehe Rückseite).

## Trauertelefon

Jeden Dienstag und Donnerstag von 18 bis 20 Uhr ist unter der Nummer **0676-83 844 299** eine Trauerbegleiterin des Mobilen Hospizdienstes erreichbar. So ist es auch anonym möglich, Entlastung und Unterstützung zu bekommen.

# Zeit für meine Trauer

Im geschützten Rahmen einer Gruppe fällt es oft leichter, Gefühle zuzulassen, der eigenen Trauer Raum zu geben und schließlich neuen Lebensmut zu finden.

## Verbindliche Trauergruppe

Die gleichbleibende Gruppe wird zu einem vertrauten Rahmen, in dem Erfahrungen geteilt und persönliche Ressourcen entdeckt werden. Ein Zyklus besteht aus sechs bis zehn Abenden innerhalb von drei Monaten.

## Offene Gruppenangebote

In den Regionen werden unterschiedliche Gruppen über das Jahr hinweg angeboten. Alle haben folgendes gemeinsam:

- Einstieg und Ausstieg jederzeit möglich
- der Trauer begegnen mit verschiedenen Methoden (Texte, Symbole,...)
- im Austausch Kraft tanken

## Die Angebote unterscheiden sich im gemeinsamen Tun und nach Bedarf:

- Gespräche in der Gruppe
- Spaziergänge
- Ausklang bei Kaffee und Kuchen
- gemeinsam Suppe kochen oder Kuchen backen

## Wochenende für Trauernde

Eintauchen in den Prozess rund um mich und meine Trauer mit Hilfe verschiedener kreativer Methoden. Austausch und Begegnung mit anderen Betroffenen.



# Gestärkt aus der Trauer

## Ein Nachmittag zu Fuß unterwegs

- in der Natur, in Gemeinschaft, in Bewegung sein
- an unsere lieben Verstorbenen denken
- Erfahrungen der Trauer miteinander teilen

Wanderangebote finden im Frühjahr und im Herbst statt.

## Infos zu den aktuellen Angeboten finden Sie:

- in den Einlageblättern
- telefonisch – siehe Rückseite
- im Internet unter [www.hospiz.caritas-stpoelten.at](http://www.hospiz.caritas-stpoelten.at) und [www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)

**Unsere Trauerangebote stellen keinen Ersatz für notwendige therapeutische Sitzungen dar.**