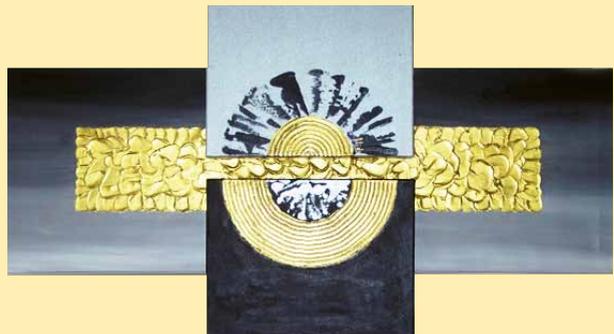




Plattform >> Verwaiste Eltern <<

Angebote für März bis Juni 2019



Liebe Familien!

Liebe UnterstützerInnen der Plattform „Verwaiste Eltern“!

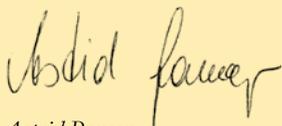
Trauer ist so individuell wie wir Menschen und das Leben selbst. Sie wird unterschiedlich in ihrer Intensität wahrgenommen und angenommen und doch entdecken wir im Gespräch mit anderen trauernden Menschen Gemeinsamkeiten. Wie kann sie ihren Platz in unserem Leben finden? Wie geht es einem, wenn keiner mehr erwartet, dass wir noch trauern und die Trauer aber weiterhin ihren Raum haben möchte und wer sind wir, ohne dem geliebten Kind?

Es gibt keinen vorgegebenen Weg und ich denke, dass dies gar keine Erwähnung braucht – Sie wissen es und wir möchten Sie ermutigen, Ihren eigenen persönlichen Weg zu gehen.

Immer wieder sind wir bei der Zusammenstellung unserer Halbjahresbroschüre bestrebt, Ihnen Möglichkeiten des Austausches, der Zusammenkunft, der Information und das Angebot der Trauerbegleitung zukommen zu lassen. Erinnerung pflegen, die Verbindung zum Kind über den Tod hinaus bewahren und diese neu leben. Wie kann dieses neue Leben aussehen? Ein Leben in Verbundenheit mit dem Verstorbenen und doch zugleich wieder ganz Ihr Leben.

Wir von der Plattform sind bemüht, Ihnen durch unterschiedliche Angebote, das Kennenlernen anderer Familien zu ermöglichen und in den Austausch zu kommen.

Gerne stehe ich Ihnen bei aufkommenden Fragen zur Verfügung.



Astrid Panger
Plattform „Verwaiste Eltern“

Impressum

Herausgeber: Plattform „Verwaiste Eltern“

Layout und Herstellung: Druck- & Kopiezentrum | Klagenfurt/Wörthersee



Trauergruppe für Hinterbliebene nach dem Tod suchtkranker Menschen

Ist eine Suchterkrankung (Drogen-, Spiel-, Mager-, Alkoholsucht ...) offensichtlich, schwanken Angehörige emotional zwischen Rettenwollen und Resignation. Konflikte, Aggressionen, Beschuldigungen und Schuldgefühle stehen dann häufig an der Tagesordnung und es kommt zu Kontaktabbrüchen. Angehörige stehen nach dem Tod ihres geliebten Menschen oft mit ihren Eindrücken und Emotionen alleine da. Auch wenn Familie und Freunde zur Seite stehen, kann es sein, dass man sich unverstanden fühlt. Wir laden Sie ein, in einem geschützten Rahmen mit Gleichbetroffenen ins Gespräch zu kommen! In dieser Runde geht es einfach ums Erzählen-dürfen, Zuhören und Sich-verstanden-fühlen. Die Teilnahme ist kostenlos und jederzeit möglich.

Gesprächsbegleitung: Mag.^a Christiane Eberwein, Mag.^a Isabella Grote

Termine: Donnerstag, 07. März, 11. April, 09. Mai, 06. Juni und 11. Juli 2019

Uhrzeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Referat für Trauerpastoral, Plattform „Verwaiste Eltern“,
Mariannengasse 4, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende

**ZU DIESEN GESPRÄCHSABENDEN SIND ALLE EINGELADEN,
DIE UM EINEN MENSCHEN NACH EINER SUCHTERKRANKUNG TRAUERN!**

.....

Großeltern zwischen Himmel und Erde – Trauer von Großeltern

Die Trauer ist der Preis, den wir für die Liebe zahlen. Großeltern lieben beide, das verstorbene Enkelkind und die trauernden Eltern. Hin und her gerissen zwischen dem Gefühl der Trauer, ihrer eigenen Rolle innerhalb der Familie, als Unterstützer der Eltern oder als selbst Betroffene und der Frage, wieviel Trauer dürfen sie zeigen oder äußern, kann zu einer Belastung werden. Die Hilflosigkeit, die sich daraus ergibt, dem eigenen Kind nicht helfen zu können, lastet oft schwer auf ihnen.

Vortrag und Gespräch: Elisabeth Gonzi

Termine: Mittwoch, 03. April und 12. Juni 2019

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Plattform "Verwaiste Eltern", Mariannengasse 4, Klagenfurt/Ws

Zur Information: Elisabeth Gonzi bietet nach Bedarf im Raum Kärnten Gesprächsrunden an, in denen sich betroffene Großeltern austauschen können. Sie gibt Einblicke in ihre eigene Trauer und in die Trauerbegleitung von Großeltern. Wenn auch Sie in Ihrer Region eine Gesprächsrunde gründen wollen, bitten wir Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Begleiteter Abend für Betroffene nach Suizid

Wenn sich ein geliebter Mensch das Leben nimmt, wird dadurch das Leben grundlegend verändert. Nichts bleibt wie es war. Schuld, Scham, Wut und Ohnmacht machen jeden einzelnen Tag zu einer großen Herausforderung. Zusätzlich geht unsere Gesellschaft immer wieder sehr hart und urteilend mit dem Thema Suizid um. Trauernde erfahren oftmals eher Stigmatisierung, Schuldzuweisung oder Ausgrenzung als Toleranz, Wertfreiheit oder Unterstützung.

Zusammen ist man weniger allein: An den einzelnen begleiteten Abenden können sich betroffene Angehörige miteinander austauschen und in einem geschützten

Rahmen ins Gespräch kommen. Einen Teil des Weges gemeinsam zu gehen, mit professioneller Begleitung und Unterstützung, kann neue Perspektiven eröffnen und Kraft für das eigene Leben geben!

Gesprächsbegleitung: Mag.^a Christiane Eberwein

Termine: Donnerstag, 28. März, 25. April, 23. Mai, 27. Juni 2019

Uhrzeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Referat für Trauerpastoral, Plattform „Verwaiste Eltern“,
Mariannengasse 4, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende

**ZU DIESEN GESPRÄCHSABENDEN SIND ALLE EINGELADEN,
DIE UM EINEN MENSCHEN NACH SUIZID TRAUERN!**

Klagepsalm

Vater im Himmel, höre unser Klagen,
Vater der Menschen, höre unsre Fragen!
Sieh unsre Trauer, teile unsre Schmerzen,
heile die Herzen!

Sei nicht Schicksal, das wir nicht begreifen,
lass aus dem Tode neu Leben reifen.
Unser Bemüh'n ist am Grabe zu Ende,
komm du und vollende!

GL 504



„Be in expression!“

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte!

Ausdruck – Kreativität – Gefühle

So sagt man...

Mit diesem Angebot möchten wir Kindern den Zugang zu ihren eigenen Gefühlen mit kreativen Mitteln ermöglichen. In einer kleinen Gruppe erforschen und erproben wir, wie man seine eigenen Gefühle kreativ ausdrücken kann und warum das gut sein könnte. Wir werden unterschiedliche Materialien kreativ verwenden und erstellen ein „Moodboard“ – ein Stimmungsbild, das aus vielen Facetten bestehen kann und vielleicht uns in unserer Einzigartigkeit und unseren Gefühlen ausdrückt. Die achtsame und kreative Atmosphäre kann die Integration von unterschiedlichen Gefühlen wie z.B. Trauer, Schmerz, Liebe, Dankbarkeit, Verwirrtheit, ... in einem „Bild“, einer „Gestaltung“ ermöglichen. Spannend wird auch sein, wie sich diese „Bilder“ oder „Gestaltungen“ im Laufe der 5 Termine weiterentwickeln, ob sich eine Geschichte daraus ergibt.

Zielgruppe: Kinder von 6 bis 11 Jahren mit einer Verlusterfahrung (aktuell oder auch schon länger zurückliegend).

Inhalte:

- Kreativer Zugang zu den eigenen Gefühlen
- Sich ohne Leistungsdruck ausdrücken
- Eine neue unentdeckte Facette an sich selbst und anderen erkennen
- Sich selbst und andere einmal anders erleben
- Integration von widersprüchlichen Gefühlen
- Kein künstlerischer Anspruch – jeder kann mitmachen!

Begleitung: Mag.^a Manuela Sattlegger

Termine: jeweils Freitag, 29. März, 12. April, 26. April, 10. Mai und 17. Mai 2019

Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Referat für Trauerpastoral, Plattform „Verwaiste Eltern“,
Mariannengasse 4, Klagenfurt/Ws

Kosten: € 70,-/Kind, €125,-/Geschwisterkinder inkl. Material. Die Gruppe ist eine geschlossene Gruppe und die Kosten beziehen sich auf alle fünf Termine

Anmeldung und Information: Mag.^a Manuela Sattlegger
0680-207 44 92 oder manuela.sattlegger@malfreude.at



Gesprächsgruppe für Sternenkind-Eltern

Mit dem Tod des eigenen Kindes in der Schwangerschaft, während oder kurz nach der Geburt, geht der Verlust von Träumen, Hoffnungen und Erwartungen für sich und das Kind einher. Das Elternpaar kann sehr unterschiedlich auf diesen frühen Verlust reagieren. Die Reaktionen des Umfelds können ebenso als Belastung empfunden werden. Manchmal haben Eltern das Gefühl, ganz alleine mit ihrer Trauer zu sein. Sie fühlen sich unverstanden und unter Druck gesetzt. Man spricht dabei von „aberkannter Trauer“. In der Begegnungsgruppe wird ein moderierter Austausch unter Betroffenen in einem geschützten Rahmen möglich gemacht.

Gesprächsbelegung: Mag.^a Sigrid Pemberger-Mike

Termine: Mittwoch, 10. April und 05. Juni 2019

Uhrzeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende

Die 50 Farben der Trauer ...

Beim Intuitiv Malen kann Trauer unmittelbar und ohne viel Worte ausgedrückt werden. Beim Malen eines Bildes muss ich mich nicht verstellen und auf meine Umwelt Rücksicht nehmen, meine Seele drückt sich so aus, wie ihr danach ist. In einem Bild kann auch eine Ressource sichtbar werden, eine Idee wie eine Bewältigung aussehen könnte, ein Hoffnungsschimmer für weitere Schritte. Hinter der Trauer und dem Schmerz können auch andere Gefühle wie z.B. Dankbarkeit und Verbundenheit zum Vorschein kommen.

Wir sind eine geschützte kleine Gruppe, die ihrer Trauer Ausdruck verleihen möchte, ohne Bewertung und Anspruch auf künstlerischen Ausdruck. Jeder entscheidet selbst, wie weit er oder sie in die Tiefe gehen möchte.

Menschen beschreiben, dass Sie beim Malen „ganz bei sich“ und mit der Schöpferkraft, dem Kreativen



verbunden sind, das dem gemalten Bild einen stark sinnstiftenden Charakter verleiht.

Es ist auch die Zeit für einen selbst, das Gedankenkarussell im Kopf kommt etwas zum Stillstand, was für viele Menschen sehr entspannend sein kann.

Wir malen mit Aquarell, Acryl, Stiften, Tusche oder Pastellkreiden. Es ist keine künstlerische Erfahrung notwendig, da es keine Bewertung gibt.

Workshop Leitung: Mag.^a Manuela Sattlegger

Termine: Montags 25. März, 29. April, 06. Mai und 13. Mai 2019

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Art of Life, Pharmaziegasse 5, Klagenfurt/Ws

Kosten: € 95,-- für alle 4 Termine inkl. Material

keine Vorkenntnisse notwendig, Jede(r) kann mitmachen!

Anmeldung und Information: bis zum 19.03.2019 bei Mag.^a Manuela Sattlegger unter Tel. 0680/207 44 92, Manuela.sattlegger@malfreude.at

Trotz Verlustschmerz einen erholsamen Schlaf finden

Nicht selten verhindern Sorgen, Ängste und psychische Anspannungen nach einem Verlust das Ein- und Durchschlafen. Warum ist der Schlaf so wichtig und wie kann ich ihn auch in dieser belastenden Zeit wieder finden? Basisinformationen und Methoden für einen gesunden Schlaf.

Vortrag und Gespräch: MMag.^a Irmgard Ebenberger

Termin: Mittwoch, 08. Mai 2019

Uhrzeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Plattform "Verwaiste Eltern", Mariannengasse 4, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende

Neuerlich in „guter Hoffnung“?

Folgeschwangerschaft nach einem Sternenkind

Nach dem Verlust eines Kindes kann eine neuerliche Schwangerschaft eine große Herausforderung darstellen. Es braucht oft viel Zeit, Zutrauen in den eigenen Körper, in die eigene Beziehungs- und Bindungsfähigkeit und in die Partnerschaft, um wieder „guter Hoffnung“ zu werden. Frauen berichten von unterschiedlichen, teils stark widersprüchlichen Gefühlen, die mit einer neuerlichen Schwangerschaft einhergehen können. Freude, Erleichterung, Dankbarkeit stehen häufig im Wechsel mit Trauer über das Verlorene sowie mit ausgeprägten Ängsten, vor dem was kommen mag, und Sorgen vor einem neuerlichen Verlust.

Wir beschäftigen uns im Rahmen des Gesprächsabends mit möglichen Gedanken und Gefühlen bei einer Folgeschwangerschaft nach einem Sternenkind. Neben persönlichem Austausch im kleinen Kreis wollen wir Möglichkeiten der aktiven Gestaltung und Bewältigung vergangener krisenhafter Erfahrungen in der Trauer aufzeigen, um die besondere Zeit der neuerlichen Schwangerschaft gut zu er/leben und um sich und das Kind gut durch diese Herausforderung tragen zu können.

Vortrag und Gespräch: Mag.^a Sigrid Pemberger-Mike

Termin: Mittwoch, 27. März 2019

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende



„Ich verstehe dich“

Was in der Trauer helfen kann

Trauernde sehnen sich nach einem Menschen, der den steinig, beschwerlichen Weg der Trauer mitgeht. Der zuhört und der den Mut hat, in das Chaos der Gefühle einzutauchen und die Geduld, das Chaos an Gefühlen und Gedanken gemeinsam zu ordnen. Der verlässlich an der Seite der Trauernden bleibt, auch wenn viele Fragen nicht beantwortet werden können. Der all die, teils auch für die Trauernden selbst so schwer verständlichen Reaktionen aushält und nicht darüber urteilt, sondern den eigenen Weg in der Trauer gehen lässt.

In gemeinsamer Reflexion heben wir hervor, was in der Trauer helfen kann. Wie gelingt eine adäquate Wahrnehmung eigener Bedürfnisse? Wann habe ich Möglichkeit, all die Gefühle zuzulassen und auszusprechen? Wie schaffe ich es denn, meine Bedürfnisse zu kommunizieren? Woraus und wann im beschwerlichen Alltag schöpfe ich Kraft für die Anstrengungen im Trauerprozess? Warum kann die Teilnahme an einer Gesprächsgruppe und der Austausch mit Gleichbetroffenen hilfreich sein?

Vortrag und Gespräch: Mag.^a Sigrid Pemberger-Mike

Termin: Mittwoch, 24. April 2019

Uhrzeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende



Du fehlst mir so

Umgang mit Verlust und Abschied

Kinder sind spontan mit ihren Fragen, wenn sie etwas beschäftigt und wir Erwachsene sind oft nicht vorbereitet darauf. Es macht Sinn, sich Gedanken über Abschiede, Verlust, Tod und Trauer zu machen, um Kindern ein guter und verlässlicher Begleiter zu sein. Mit einer Trilogie möchten wir Sie in die Welt des Abschiednehmens, Vermissten und Erinnern begleiten.

Kinder brauchen Erwachsene als Orientierung

Vortrag und Gespräch: Mag.^a Christiane Eberwein

Termin: Montag, 20. Mai 2019

Uhrzeit: 18.30-20.30 Uhr

Ort: Diözesanhaus, HS 3, Tarviser Straße 30, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende

Hilfestellung im Ernstfall

Vortrag und Gespräch: Mag.^a Christiane Eberwein

Termin: Mittwoch, 05. Juni 2019

Uhrzeit: 18.30-20.30 Uhr

Ort: Diözesanhaus, HS 1, Tarviser Straße 30, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende

Rituale – Geben Sicherheit bei Lebensveränderungen

Vortrag und Gespräch: Sabine Tauschitz-Sikl

Termin: Dienstag, 25. Juni 2019

Uhrzeit: 18.30-20.30 Uhr

Ort: Diözesanhaus, HS 3, Tarviser Straße 30, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende

Die Termine können einzeln besucht werden

.....



Lange Nacht der Kirchen 2019

„Im Herzen bleibst du bei mir“

Lesung mit musikalischer Untermalung für Menschen, die ein Kind und/oder einen lieben Menschen verloren haben. Ausgewählte Texte laden zum Innehalten und Verweilen ein. So lange, wie Sie es möchten, so lange es gut tut.

Gestaltung: Astrid Panger, Mag. Wolfgang Unterlercher

Termin: Freitag, 24. Mai 2019

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Kapuziner Kirche, Waaggasse 15, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende zu Gunsten der Plattform „Verwaiste Eltern“

Irongirl Klagenfurt 2019

Im Jahr 2010 fand im Rahmen der Ironman Austria-Rennwoche der 1. Iron Girl-Run Europas in Klagenfurt statt. Die Plattform „Verwaiste Eltern“ ist seit damals mit Läuferinnen vertreten.

Intention für die Teilnahme bei diesem Lauf-Event in Klagenfurt ist es, durch den gemeinsamen Team-Auftritt die Öffentlichkeit auch auf diesem Wege auf das wertvolle Angebot der Katholischen Kirche Kärnten aufmerksam zu machen. Betroffene Familien, Freundinnen und Unterstützerinnen bilden das engagierte „Team der Plattform Verwaiste Eltern“. Jede Läuferin startet mit einem Lauf-Shirt der Plattform. Die 4,2 Kilometer müssen nicht alleine absolviert werden – wer will, kann in einer der Teamwertungen starten: Mutter-Tochter, Freundinnen oder Schwestern werden angeboten.

Bei Interesse bitte mit der Plattform „Verwaiste Eltern“ unter 0676 8772 2132 oder astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at Kontakt aufnehmen, damit für jede Läuferin ein Lauf-Shirt organisiert werden kann.

Termin: Samstag, 06. Juli 2019, 11.00 Uhr Start

Ort: Treffpunkt Strandbad Klagenfurt, Haupteingang (10.00 Uhr)

Kosten: Startgeld bei Registrierung ist online zu bezahlen



Die Seele baumeln lassen

**Stärkung erfahren –
die Natur aufnehmen –
Gemeinschaft erleben**

Wir laden Sie ein, gemeinsam ein Stück des Weges zu gehen. Von der Pfarrkirche St. Sebastian über Wiesen und Felder auf den Magdalensberg.

Programm:

- Treffpunkt: 15.00 Uhr Pfarrkirche St. Sebastian
Begrüßung & Impuls
- Anschließend Wanderung durch den Wald mit herrlichen Ausblicken auf die Burg Hochosterwitz und die dahinterliegende Bergwelt
- 17.00 Uhr Ankunft Magdalensberg
Spirituelle Abschluss in der Magdalensbergkirche.
- Anschließend gemütlicher Ausklang im Gipfelhaus.

Für einen Rücktransfer ist gesorgt

Begleitung: Monika Gschwandner-Elkins

Termin: Freitag, 26. April 2019

Treffpunkt: 15.00 Uhr Pfarrkirche St. Sebastian

In Kooperation mit dem Referat für Tourismus- und Seelsorge

Seine Auferstehung gehört nicht
der Vergangenheit an;
sie beinhaltet eine Lebenskraft,
die die Welt durchdrungen hat.

Es ist aber auch gewiss,
dass mitten in der Dunkelheit
immer etwas Neues aufkeimt,
das früher oder später Frucht bringt:

Papst Franziskus, Evangelii gaudium 276



Psalmgebet - Psalm 18

**Du, Gott, meine Stärke, mein Fels.
Du Gott, mein Retter, meine Burg.**

Kann ich auch in der Trauer zu dir flüchten,
mich in der Leere des Herzens bei dir bergen?

**Du, Gott, meine Feste, mein Halt.
Du, Gott, mein Schild, mein Heil.**

Weißt du was es heißt, in der Seele erschüttert zu sein?
Vor einem Grab zu stehen, umspült von Fragen und Zweifel?

Du, Gott, höre mein Fragen. Du, Gott, sei bei mir.

Rettung auch aus dem Sturm der Trauer?
Und aus der Fessel des Todes und aus der Wucht des Endgültigen?

Du, Gott, verlass mich nicht. Du, Gott, verbirg dich nicht.

Denn der Tod umgibt mich und das Wissen um das Ende.
Die Vorläufigkeit spüre ich und die Hinfälligkeit allen Seins.

Du, Gott, höre mein Schreien. Du, Gott, sieh meine Angst.

Damit ich nicht der Mutlosigkeit in die Schlinge falle,
und im Hafen der Schwermut bleibend vor Anker gehe.

Du, Gott, meine Hoffnung. Du, Gott, meine Zuversicht.

Verlässlichen Grund suchen meine Schritte.
Nach deiner hellen Zukunft sehnt sich mein Herz.

**Dir, Gott, gilt mein Rufen. Dir, Gott, gilt mein Dank.
Dir, Gott, in Zeit und Ewigkeit. Amen**



Was hält mich in der Zeit der Trauer

Trauer ist die Sehnsucht nach dem Verlorenen. Viele Betroffene fragen sich: „Wie viel Trauer ist normal, wie kann ich wieder in ein gelingendes Leben einsteigen?“ In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über den Prozess der Trauer aus hypnosystemischer Sicht. Im Rahmen dieses Vortrags können Sie eine kraftspendende Entspannungsreise erleben.

Vortrag und Gespräch: Mag.^a Christiane Eberwein

Termin: Dienstag, 28. Mai 2019

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Stift St. Georgen, Schlossallee 6, St. Georgen/Längsee

Kosten: freiwillige Spende

Wenn Normal nicht Normal ist?

Strategien und Ansätze mit Trauer den Alltag zu meistern

Es ist nicht immer leicht mit den gut gemeinten Ratschlägen von Freunden, Bekannten und Menschen, die es gut mit einem meinen, umzugehen. Mit der Struktur, einer gezielt geführten Gesprächsform (Traumatherapeutische Intervention), kann es gelingen, die Trauer und den Schmerz in eine „alltagstaugliche Form“ zu bringen. Mit den erarbeiteten Strategien ist es leichter, die erlebten Ereignisse einer „Normalität“ zu zuordnen. Eingeladen sind alle Personen nach einer Verlusterfahrung, die auch länger zurückliegen können.

Vortrag und Gespräch: Dr. Robert Korb

Termin: Montag, 15. April 2019

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Stift St. Georgen, Schlossallee 6, St. Georgen/Längsee

Kosten: freiwillige Spende

Kraft durch Musik –

Musik als Begleiter aus der Trauer

Musik, als Begleiter in schweren Zeiten. Sie stellt eine Unterstützungsmöglichkeit dar. Ob glücklich oder traurig, zu jeder Gefühlsregung liegen Lieder in unserem Gedächtnis parat. Aufbauende Musik wie „Eye of the Tiger“ von Rocky III, oder „Chariots of fire“ von Vangelis. Berührende Lieder wie „Halleluja“ von Leonard Cohen oder „I will always love you“ von Whitney Houston sind bei Taufen und Hochzeiten kaum mehr wegzudenken.

All diese Lieder sind mit Gefühlen verbunden und die kraftvollen, positiven und hoffnungsvollen Melodien werden in diesem Workshop gemeinsam herausgefunden und für den Weg aus der Trauer zu Hilfe genommen. „Musik schafft im Körper Ordnung und aus dieser Ordnung heraus kann Heilung stattfinden“ ist die Lehrmeinung der Musik- Therapeuten.

Workshop: Mag. Wolfgang Unterlercher, Dominik Werginz

Termin: Samstag, 27. April 2019

Uhrzeit: 09.00 – 12.00 Uhr

Kosten: € 20,-- pro Person, 35,-- pro Paar

Ort: Katholisches Bildungshaus der „Sodalitas“ Tainach/Tinje,
Propsteiweg/Proštijska pot, Tainach/Tinje

.....



Du bist einmalig

Einmalig sein
den ureigenen Platz finden
den eigenen Standpunkt einnehmen
Original sein,
nicht Kopie
dir genug Zeit lassen
zum Wachsen und Reifen
Tag für Tag
deine Kraft nicht zurücknehmen
über dich selbst hinauswachsen
du selbst werden

Pierre Stutz
www.pierrestutz.ch



Nähnachmittage für Sternenkinder

**Anfängerinnen und
versierte Näherinnen
sind herzlich eingeladen**

Kinder, die vor, während oder kurz nach der Geburt versterben, werden liebevoll als Sternenkinder bezeichnet.

Um das Unbegreifliche „begreifbar“ zu machen, wird den Eltern im Krankenhaus die Möglichkeit gegeben, sich von ihrem kleinen Sternenkind zu verabschieden. Die Einschlagdecke hilft zu begreifen, denn sie gibt dem zarten Kind Stabilität. Sie ist eine Brücke in dem Prozess des Kennenlernens und des Abschiednehmens.

Wir möchten im Rahmen der Nähnachmittage Einschlagdecken für die Kärntner Geburtenstationen anfertigen. Schneiderinnen stehen den unsicheren Näherinnen gerne als Mentorinnen zur Seite.

Wir freuen uns auf ein gemütliches und kreatives Miteinander!

Mitzubringen: Nähmaschine, wenn eine vorhanden ist, Verlängerungskabel/Stromverteiler, Unterspulen, Zwirn, Schere ... eigene Stoffe können gerne mitgebracht werden. Stoffe mit Rot- oder Violett-Tönen sind nicht geeignet.

Termine: Sonntag, 03. März, danach jeweils am Samstag, den 27. April, 29. Juni, 21. September und 30. November 2019

Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Goldenes Lamm, Seminarraum in der Gerbergasse, Hauptplatz 1, Villach

Anmeldung: bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin bei Frau Mirnig unter der Handy-Nr. 0699/10392099 oder per Mail: christinchen111@gmail.com

**Auferstehung
ist unser Glaube,
Wiedersehen ist
unsere Hoffnung
(Hl. Aurelius Augustinus)**

**In Gemeinschaft und
Erinnerung eine Kerze
gestalten**

Glauben können und Glauben pflegen sind Themen, an die uns die Bibeltexte erinnern.

Wir sind im Leben auf die Aussagen und Zeugnisse von Mitmenschen angewiesen. Manchmal klingen diese Worte als Ernüchterung, manchmal als Ermutigung auf dem Weg des Glaubens. In unserer Umgebung gibt es Menschen und Familien, die unter mancherlei Prüfungen leiden und doch die Zuversicht nicht verlieren. Menschen, die von der Hoffnung getragen sind.

Mit der Einladung des gemeinsamen Kerzen verzieren, möchten wir die Zuversicht und Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod sichtbar machen, indem wir danach im Rahmen eines Wortgottesdienstes die Kerzen segnen lassen und für unsere Verstorbenen beten.

Zum Wortgottesdienst sind alle eingeladen, die um einen Menschen trauern oder sich in Gemeinschaft erinnern, auch wenn Sie das Angebot der Kerzengestaltung nicht in Anspruch nehmen möchten.

Kerzen gestalten: Christine Mirnig
Wortgottesdienst: Stadtpfarrer Erich Schinegger

Termin: Sonntag, 28. April 2019

Uhrzeit: 15.30 – 18.00 Uhr (Kerzen)

18.00 Uhr Wortgottesdienst für Verstorbene

Ort: Pfarre Villach-St. Leonhard, Franz-Jonas-Straße 13, Villach

Anmeldung Kerzen gestalten: bei Astrid Panger unter 0676 8772 2132 oder Stadtpfarrer Erich Schinegger unter 0676 8772 7813



Jahres-Symposium der Plattform „Verwaiste Eltern“ Und trotzdem!

Vormittag

Impulsvortrag mit Dr. Arnold Metznitzer
Und trotzdem!

Nachmittag

Workshop 1 mit Daniela Kempf
Tiergestützte Trauerbegleitung

Workshop 2 mit Elisabeth Gonzi
Wenn Großeltern trauern

Workshop 3 mit Mag. Wolfgang Unterlercher,
Dominik Werginz
**Kraft durch Musik –
Musik als Begleiter aus der Trauer**

Workshop 4 mit Wilma Bürger
Lassen Sie die Seele nicht verhungern!
Gesunde und einfache Ernährung in Zeiten der Trauer

Workshop 5 mit Andreas Kutej MA
Zart - Bitter
Männer und Trauer

Termin: Samstag, 04. Mai 2019

Uhrzeit: 09.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kloster Wernberg, Klosterweg 2, Wernberg

Anmeldung: bis 26. April 2019 unter 0676/8772 2132 oder
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Kosten: € 45,-- pro Person, € 80,-- pro Paar



Kraft durch Musik – Musik als Begleiter aus der Trauer

Musik, als Begleiter in schweren Zeiten. Sie stellt eine Unterstützungsmöglichkeit dar. Ob glücklich oder traurig, zu jeder Gefühlsregung liegen Lieder in unserem Gedächtnis parat. Aufbauende Musik wie „Eye of the Tiger“ von Rocky III, oder „Chariots of fire“ von Vangelis. Berührende Lieder wie „Halleluja“ von Leonard Cohen oder „I will always love you“ von Whitney Houston sind bei Taufen und Hochzeiten kaum mehr wegzudenken.

All diese Lieder sind mit Gefühlen verbunden und die kraftvollen, positiven und hoffnungsvollen Melodien werden in diesem Workshop gemeinsam herausgefunden und für den Weg aus der Trauer zu Hilfe genommen. „Musik schafft im Körper Ordnung und aus dieser Ordnung heraus kann Heilung stattfinden“ ist die Lehrmeinung der Musik- Therapeuten.

Workshop: Mag. Wolfgang Unterlercher, Dominik Werginz

Termin: Dienstag, 18. Juni 2019

Uhrzeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Kosten: € 20,-- pro Person, 35,-- pro Paar

Ort: Kloster Wernberg, Klosterweg 2, Wernberg



Im Glück fragen wir nicht, warum.

Im Leid wollen wir unbedingt wissen,
warum, warum.

Was zeigt das?

Dass wir das Glück für die Regel, das
Leid für die Ausnahme halten.

Wollten wir sonst für das Leid eine
Erklärung, einen Sinn?

Das Leid ohne Sinn ist nicht
auszuhalten. Das Glück dagegen?

*Werner Sprenger, Gedichte zum Auswendigleben,
Nie-Nie-Sagen-Verlag 1998 (9. Auflage)*



Trauer ist bunt

Kinder tauchen in die Welt der Trauer ein und oft nach kurzer Zeit auch wieder auf.

Gemeinsam möchte ich mit dir die Welt der Gefühle erforschen

Einerseits kann der Eindruck entstehen, dass sie gut zu recht kommen und andererseits möchten wir Erwachsene auch nichts übersehen und hilfegebend zur Seite stehen.

Malworkshop für Kinder

In Krisenzeiten brauchen Kinder Vertrauen, Zutrauen, Zuversicht, Wertschätzung und Freiräume.

An fünf Nachmittagen möchte ich Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren darin unterstützen, ihren Gefühlen Ausdruck zu geben und ihnen die Möglichkeit eröffnen, bei herausfordernden Situationen auch im Alltag ihren Gefühlen Gestalt zu geben und sie dadurch auch benennen. Die Nachmittage werden farbenfroh, abstrakt, lachend, schweigend, sich angenommen fühlend gestaltet.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wenn möglich, geben Sie bitte Ihrem Kind eine Malschürze als Schutz für die Kleidung mit.

Workshop Leitung: Christiane Graf-Karner

Termine: jeweils Donnerstag, 21. März, 28. März, 11. April, 25. April u. 09. Mai 2019

Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Kunstatelier MALzeit, Kirchgasse 45, Gmünd,

Kosten: € 75,-- alle 5 Termine, inkl. Materialkosten pro Kind

Anmeldung und Information: bis 19. März 2019 bei Christiane Graf-Karner,
Tel.: 0699/17277377 oder graf.tc@aon.at



Meiner Trauer Raum geben

Raum für Emotionen, Trost und Gemeinschaft

So unterschiedlich die aufkommenden Emotionen in der Zeit der Trauer sein können, so unterschiedlich kann auch Trauer ausgedrückt werden. Den eigenen Weg gehen, Emotionen Ausdruck verleihen, oder vielleicht, sich einfach einmal trauen und sich auf etwas Neues einlassen.

Ich möchte Sie in die Welt der Farben einladen. Angeleitet durch Texte, Musik oder Geschichten, in sich hören, wahrnehmen wie es einem dabei geht und danach versuchen, seinen Emotionen Gestalt zu geben, mit bunten Farben oder auch nur mit einer Farbe. Langsam und bedächtig, oder nicht abwarten können, den Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Ein Malworkshop für Erwachsene als Unterstützung auf dem Weg der Trauer. Eine Zeit um sich auszutauschen, erzählen können, Gemeinschaft erleben.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Workshop Leitung: Christiane Graf-Karner

Termine: jeweils Montag, 29. April, 06. Mai, 13. Mai, 20. Mai und 03. Juni 2019

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Kunstatelier MALzeit, Kirchgasse 45, 9853 Gmünd,

Kosten: € 125,-- alle 5 Termine inklusive Material

Anmeldung und Information: bis 24. April 2019 bei Christiane Graf-Karner,

Tel.: 0699/17277377 oder graf.tc@aon.at

Trotz Verlustschmerz einen erholsamen Schlaf finden

Nicht selten verhindern Sorgen, Ängste und psychische Anspannungen nach einem Verlust das Ein- und Durchschlafen. Warum ist der Schlaf so wichtig und wie kann ich ihn auch in dieser belastenden Zeit wieder finden? Basisinformationen und Methoden für einen gesunden Schlaf.

Vortrag und Gespräch: MMag.^a Irmgard Ebenberger

Termin: Donnerstag, 16. Mai 2019

Uhrzeit: 18.30-20.30 Uhr

Ort: Gemeinde Lendorf, kleiner Saal, Feicht 2 a, Lendorf b. Spittal

Kosten: freiwillige Spende

Begegnungsraum für verwaiste Eltern

Ein Gesprächsraum für Eltern, Geschwister, An- gehörige und Freunde

„Da muss man ganz alleine durch“ ist die Ansicht vieler trauernder Familien. Eltern, Geschwister, Großeltern und Angehörige sowie Freunde versuchen mit dem Geschehenen umgehen und leben zu lernen. Manchmal gelingt es gut und manchmal nimmt die Trauer mit all ihren Gefühlen starken Besitz von uns.

Dieser Begegnungsraum soll helfen, mit gleichbetroffenen in Austausch zu kommen. Erzählen können, Zuhören dürfen und sich Verstanden fühlen.

Begleitung: Daniela Kempf

Termin: Donnerstag, 25. April und 06. Juni 2019

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Pfarrhof Greifenburg, Pfarrhofgasse 41, Greifenburg

Anmeldung: bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin bei Daniela Kempf unter 0676 5403391 oder daniela.kempf@gmx.at



Miteinander auf dem Weg sein – Domitianweg

Eine spirituelle Wanderung für Familien, die ein Kind verloren haben

Der Domitianweg ist ein Psalmenweg mit insgesamt 23 Stationen. Er führt vorbei an lieblichen Bächen, über Wiesen und Felder, über schattige Waldwege und auch ein wenig Asphalt - vielfältig wie unser Leben. Gutes Schuhwerk und ein Rucksackerl mit Jause wird empfohlen. Für Kinder ab 12 Jahren geeignet. Gesamtlänge ca. 16 Kilometer.

Veranstaltung entfällt bei Regenwetter.

Spirituelle Begleitung: Angela Suntinger

Treffpunkt: 07.00 Uhr am Kalvarienberg in Millstatt

Termin: Samstag, 25. Mai 2019

Anmeldung: im Pfarrbüro der Pfarre Spittal/Drau unter 04762/2761

Vorschau / Ankündigung

Hl. Messe für verwaiste Eltern

Pfarrkirche Greifenburg, 09. November 2019, 16.00 Uhr

Die Abwesenheit des Glücks

Ein Abend der feinen Töne – Mit einem Sternenkind auf der Suche nach dem Glück

Am Ende ist es Glück, wenn man Liebe empfindet für all das, was man erlebt hat. Wenn man zugleich geliebt wird und die Last des Lebens dadurch gut tragen kann. Sternenkinder können zunächst nur sich selbst tragen und lieben. Es gibt keine Geschichten, die sie teilen könnten.

Philipp Lingg und Rainer Juriatti teilen in einer Lese-reise an mehreren Orten (Beginn Villach) ihre Kompositionen und Worte mit all jenen, die in „Glück und Zufriedenheit“ mehr als eine Vokabel sehen.

25. November 2019, 18.00 Uhr, Parkcafé Villach



Herzliche Einladung zum internationalen Treffen der

„GROSSELTERN ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE“

Wenn sich verwaiste Großeltern treffen, liegt eine ganz besondere Magie in der Luft, eine Magie die vieles erträglicher macht, das oft im Alltag und der Gesellschaft still geschwiegen wird ...

In diesem Jahr findet das Treffen in Salzburg statt. Betroffene Großeltern reisen aus Deutschland, der Schweiz und aus Österreich an. Es wird gelacht, Raum für die Trauer eingeräumt, ein gemeinsamer Tagesausflug unternommen, über den Verlust, den eventuellen Problemen in der Familie und natürlich auch über die Freuden gesprochen.

Alles darf, nichts muss sein. Dieses Treffen dient als gegenseitige Stütze, dem Austausch und der Gemeinschaft

Termin: 27. –29. September 2019

Ort: Landhotel Drei Eichen, Kirchbergstraße 1, Eugendorf / Salzburg

Anmeldung und Information: Gonzi Elisabeth, Tel. Nr.0660/615 00 11

Eine Veranstaltung der Gruppe „Großeltern zwischen Himmel und Erde“ eine Gruppe verwaister Großeltern auf facebook

„Ein Licht geht um die Welt – Worldwide Candle Lighting“

Jedes Jahr am 2. Sonntag im Dezember gedenken seit vielen Jahren betroffene Familien, die ein Kind verloren haben, rund um die ganze Welt um 19.00 Uhr an ihre Kinder. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterwelle 24 Stunden die ganze Welt umringt. Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam an unsere verstorbenen Kinder in der Pfarre St. Josef-Siebenhügel in Klagenfurt zu gedenken.

Ort: Die Gedenkstunde findet zeitgleich in mehreren Orten in Kärnten statt.

Genaue Ortsangabe siehe unter www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern

Termin: Sonntag, 08. Dezember 2019, 19.00 Uhr

In Kooperation mit dem evangelischen Bildungswerk





Organisation: Astrid Panger

Leiterin der Plattform „Verwaiste Eltern“ und des Referats für Trauerpastoral in der Diözese Gurk-Klagenfurt, Ausbildung in Krisen-, Trauer- und Gruppenbegleitung, zertifizierte Kinder- und Jugendtrauerbegleiterin, Integrative Erwachsenenbildnerin, Referentin in der Erwachsenenbildung, Bibliologin

Referenten/Referentinnen



MMag.^a Irmgard Ebenberger

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Pädagogin, selbständig als Familiencoach, Family-Support Trainerin, Trauerbegleiterin



Mag.^a Christiane Eberwein

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie) Hypnotherapeutin, Arbeitspsychologin, Trauerbegleiterin, fachliche Leiterin der Plattform „Verwaiste Eltern“



Elisabeth Gonzi

zertifizierte Trauerbegleiterin, betroffene Großmutter
Ich bin betroffene Omi und glückliche Großmutter dreier Enkelkinder. Die Zeit nach dem Tod meines Enkelkindes hat mich vor scheinbar unüberbrückbaren Herausforderungen gestellt. Eine Gratwanderung zwischen Hilfestellung für die verwaisten Eltern und das nicht Belasten wollen mit meiner eigenen Trauer. Ich habe für mich Wege gefunden diesen Spagat zu schaffen, um dieser Herausforderung gerecht zu werden ohne dabei die eigene Trauer aus den Augen zu verlieren.



Christiane Graf-Karner

Dipl. Pädagogin, Dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin



Mag.ª Isabella Grote

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychosoziale Prozessbegleitung



Monika Gschwandner-Elkins

Mitarbeiterin im „Referat für Tourismusseelsorge“ in der Diözese Gurk-Klagenfurt sowie Projektleitern von „Pilgern in Kärnten“



Daniela Kempf

zertifizierte Trauerbegleiterin, Tiergestützte Trauerbegleitung, Lebens- und Sozialberaterin, Familienintensivbetreuerin, Therapiebegleithundeführerin, Erziehungsberaterin, Elternberaterin



Dr. Robert Korb

Klinischer und Gesundheitspsychologe, Mediator, Supervisor, Mentalcoach, Traumatherapie



Christine Mirnig

ehrenamtliche Mitarbeiterin der Plattform „Verwaiste Eltern“, Organisatorin der Nähnachmittage für Einschlagdecken für Sternenkinder in Villach



Mag.ª Sigrid Pemberger-Mike

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) Langjährige psycho-onkologische und klinisch-psychologische Tätigkeit, Sterbe- und Trauerbegleitung (u.a. Kärntner Kinder-Krebshilfe, EKH Klagenfurt, Wiener Krebshilfe, St. Anna Kinderspital)



Mag.ª Manuela Sattlegger

Mal- und Gestaltungstherapeutin, Kreativitätstrainerin, Lebens- und Sozialberaterin



Angela Suntinger

Dipl. Pastoralassistentin, langjährige Tätigkeit in der Krankenhausseelsorge und im Altersheim, Trauerbegleiterin



Sabine Tauschitz-Sickl

Kleinkindpädagogin, Kindergarten- und Hortpädagogin, Vorsitzende des Katholischen Familienwerks der Diözese Gurk-Klagenfurt



Mag. Wolfgang Unterlercher

Studium der Germanistik, Leiter des katholischen Familienwerkes in der Diözese Gurk-Klagenfurt, Herausgeber von diversen Büchern, Musiker und Lyriker



Dominik Werginz

Ausbildung in Teamführung und -gestaltung, Ausbildung in Unternehmens- Coaching, Ausbildung als Medienberater und Reisebürokaufmann, Hobbymusiker, Autor von lyrischen Gedichten und Liedern zu verschiedenen Themen

Anmeldemodalität

Sie gelten für alle Angebote. Ausgenommen sind jene Angebote, welche den ausgewiesenen Kontakt direkt bei der Veranstaltung angegeben haben.

Wir bitten Sie, sich bis eine Woche vor der Veranstaltung anzumelden:

- unter der Telefonnummer: 0676 8772 2132
- per Mail: astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at



Plattform -Verwaiste Eltern-



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Trauerpastoral

Partner/Sponsoren



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Tourismusseelsorge



Katoliški dom prosvete Sodalitas
Katholisches Bildungshaus
9121 Tainach/Tinje

ART OF LIFE
SINCE 2015



Gemeinde Lendorf



PHILIPS



LAND  KÄRNTEN

Ärztammer für Kärnten

 Bundeskanzleramt

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend



Kontakt

Plattform „Verwaiste Eltern“
Mariannengasse 4
Klagenfurt am Wörthersee
Tel. 0043 (0)676 8772 2132
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at
www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern

Spendenkonto:

Raiffeisenlandesbank Kärnten
Diözese Gurk, Finanzkammer/Plattform „Verwaiste Eltern“
IBAN: AT90 3900 0000 0100 1072
BIC: RZKTAT2K

Mit **Jesus Christus**
den **Menschen** nahe sein



Plattform – Verwaiste Eltern–



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Trauerpastoral