

Plattform



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

26|27

>> Verwaiste Eltern <<

Referat für Trauerpastoral

Angebote September 2026 bis Jänner 2027



Liebe Familien!

Liebe Wegbegleiter:innen und Unterstützer:innen!

Mit Beginn der Herbstzeit erhalten Sie wieder unsere neue Halbjahresbroschüre. Ein Begleiter für die kommenden Monate, der Ihnen Orientierung, Begegnung und Unterstützung schenken möchte.

Wir möchten Sie ermutigen, Ihrer Trauer Raum zu geben, sich auf Ihren ganz persönlichen Weg einzulassen und wenn es sich stimmig anfühlt, anderen betroffenen Familien, An- und Zugehörigen in Gesprächsgruppen oder bei einem unserer Angebote zu begegnen. Denn die Erfahrung, mit dem eigenen Schmerz nicht allein zu sein, kann Halt geben und neue Kraft und Hoffnung wachsen lassen.

Gleichzeitig richtet sich diese Broschüre auch an Institutionen, Berater:innen und alle Menschen, die Familien in schweren Zeiten begleiten. Sie soll Einblick in unsere Arbeit geben und unsere Angebote sichtbar machen.

Auch in diesem Halbjahr finden Sie unsere bewährten Gesprächsgruppen und Angebote wie die Gestaltung des Grabschmucks zu Allerheiligen oder unsere Andachten, in denen Gemeinschaft, Erinnerung und gegenseitige Stärkung ihren Platz haben.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt diesmal auf der Selbstfürsorge. Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen stehen oft die Bedürfnisse anderer oder die Anforderungen des Alltags im Vordergrund. Viele Hinterbliebene funktionieren. Tag für Tag. Dabei geraten die eigenen Grenzen, die eigene Erschöpfung und die Sorge um sich selbst oft unbemerkt in den Hintergrund.

Selbstfürsorge bedeutet nicht, die Trauer beiseitezuschieben. Sie bedeutet vielmehr, sich selbst mit derselben Achtsamkeit und Mitmenschlichkeit zu begegnen, die wir auch anderen schenken. Deshalb haben wir gemeinsam mit Expert:innen Angebote entwickelt, die Sie auf Ihrem Trauerweg begleiten und stärken möchten. Sie vermitteln Wissen über die Zusammenhänge von Nervensystem und Stress, laden mit einfachen Übungen zur Stabilisierung ein und geben wertvolle Impulse, wie eine ausgewogene Ernährung Gesundheit und seelische Belastbarkeit fördern kann. So möchten wir dazu beitragen, Körper, Geist und Seele in herausfordernden Zeiten achtsam zu unterstützen.

Mögen Sie auf Ihrem Weg der Trauer immer wieder Zeichen der Hoffnung entdecken. In der Erinnerung, in der Begegnung mit anderen Menschen und im Vertrauen darauf, dass die Liebe stärker ist als der Tod und für immer bleibt.

Herzlich, Ihre



Astrid Panger

Referat für Trauerpastoral / Plattform „Verwaiste Eltern“

Impressum

Herausgeber: Plattform „Verwaiste Eltern“

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



Region Klagenfurt

Stille Momente – neue Kraft für die Seele

Trauer braucht Zeit, Raum und achtsame Begleitung. In einer offenen Atmosphäre laden wir ein, zur Ruhe zu kommen, innezuhalten und durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen neue Kraft zu schöpfen.

Diese gemeinsamen Momente schenken Raum für Stille, Besinnung und Hoffnung. Indem wir unsere eigene innere Stärke wiederfinden und achtsam für uns selbst sorgen, können auch unsere Beziehungen und das Miteinander in der Familie gestärkt werden.

Referentin: Mag.^a Sabine Zettinig

Termine & Uhrzeit: Freitag, 18. September 2026, 09.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag, 22. Oktober 2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Freitag, 27. November 2026, 09.00 - 10.00 Uhr
Freitag, 11. Dezember 2026, 09.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag, 14. Jänner 2027, 18.00 - 19.00 Uhr

Mitzubringen: Eine Decke, ein Kopfkissen und eine Matte

Ort: Pfarrsaal St. Hemma, Hemmaplatz 1 (vormals Feldkirchner Straße 70), Klagenfurt/Ws

Kosten: € 15,- pro Person und Termin

Das Angebot richtet sich an: Menschen in einer Zeit der Trauer, die in einem geschützten Rahmen neue Möglichkeiten finden möchten, mit ihrem Verlust umzugehen.

*Begleite mit deinem Segen uns,
die wir zurückbleiben.
Sei bei uns in unbekannter Zukunft.*

*Neue Wege liegen dort und hier.
Getrennt sind diese Wege
durch unüberwindliche Grenzen.
Doch dein Segen leitet uns,
und so können wir die Wege gehen.
Scheinbar getrennt für immer,
sind diese Wege;
doch dein Segen verbindet uns,
und so werden wir uns nicht verlieren.
Amen.*



Trauergruppe für Hinterbliebene nach dem Tod suchtkranker Menschen

Ist eine Suchterkrankung (Drogen-, Spiel-, Mager-, Alkohol-sucht, ...) offensichtlich, schwanken Angehörige emotional zwischen dem Gefühl, den Erkrankten retten zu wollen und dem Gefühl der 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 allein 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 Isabella Grote

Termine: Donnerstag, 24. September, 15. Oktober, 12. November, 17. Dezember 2026, 14. Jänner 2027

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!

*Wenn ich an dich denke,
weiß ich nicht, was ich beten soll.
Aber ich zünde gerne eine Kerze an.
Dann spüre ich mich verbunden mit dir.*

(PHS Erwin Löschberger)



Gesprächsgruppe für trauernde Großeltern

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

Gesprächsbegleitung: Elisabeth Gonzi

Termine: Dienstag, 29. September, 03. November 2026, 12. Jänner 2027

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

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

Kosten: freiwillige Spende

Das Angebot richtet sich an: Großeltern nach einer Verlusterfahrung, auch wenn diese schon länger zurückliegt

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.

Frühstück für Trauernde

Wenn man einen geliebten Menschen verloren hat, gibt es viele Alltagssituationen, in denen diese Person fehlt. Eine davon ist vielleicht das Sonntagsfrühstück, das man früher in aller Ruhe zu zweit im Kreis der Familie genießen konnte. Daher laden die Dompfarre, das Referat für Stadtpastoral und das Referat für Trauerpastoral zu einem monatlichen Sonntagsfrühstück in den Dompfarrhof ein.

Termine: Sonntag, 04. Oktober, 15. November, 13. Dezember 2026, 24. Jänner, 21. Feber, 14. März, 25. April, 23. Mai, 13. Juni 2027

Uhrzeit: 08.30 Uhr Frühstück

10.00 Uhr gemeinsamer Besuch des Gottesdienstes in der Domkirche, bei dem auch besonders für die Verstorbenen gebetet wird.

Ort: Dompfarre, Lidmanskýgasse 14, Klagenfurt/Ws

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos



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 austauschen und in einem geschützten Rahmen miteinander 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 Sabine Zettinig, Pfarrer Mag. Johannes Staudacher

Termine: Donnerstag, 17. September, 15. Oktober, 12. November, 17. Dezember 2026, 21. Jänner 2027

Uhrzeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende

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

Mit jedem Schritt ein bisschen mehr bei dir

**Stress als Schutz
verstehen und dem
eigenen Nervensystem
sanft begegnen**

Trauer bringt unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht. Das ist völlig normal und verständlich. Neben der Verarbeitung des Verlustes erleben wir auch eine massive Stressreaktion in unserem Körper. Deshalb ist (Selbst-)Regulation gerade in diesen Zeiten auch so wichtig.

Bei diesem Termin schauen wir gemeinsam, warum Stress eigentlich als Schutz zu verstehen ist und wie wir dem begegnen können. Mit einfachen Inputs, praktischen Körperübungen und Austausch in der Natur nähern wir uns diesem Thema an.

Das Ziel: nicht Leistung oder Perfektionismus, sondern Verständnis für sich selbst — und kleine, konkrete Wege, wie Regulation im Alltag ganz gelingen kann.



Referentin: Mag.^a Theresa Steinhuber, MSc

Ersttermine: Dienstag, 22. September 2026, 26. Januar, 25. Mai 2027

Uhrzeit: 18.00 – max. 19.30 Uhr

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

Kosten: € 10,-- pro Person und Termin

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl. Veranstaltung entfällt bei Schlechtwetter.

Nervensystem- Fürsorge-Termine

Nach dem Ersttermin laden wir Sie regelmäßig zu unseren Nervensystem-Fürsorge-Terminen ein. Hier liegt der Schwerpunkt nicht auf Wissensvermittlung, sondern bei der aktiven Nervensystem-Fürsorge. Sanfte Übungen, kreative Methoden, Austausch.

Ein Ort der Ruhe, der Kontinuität und der gegenseitigen Begleitung — für alle, die einen Ersttermin besucht haben.

Gesprächsbegleitung: Mag.^a Theresa Steinhuber, MSc

Nervensystemregulations-Fürsorge-Termine: Dienstag, 17. November 2026, 19. Januar 2027

Uhrzeit: 18.00 – ca. 19.15 Uhr

Ort: Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, Klagenfurt/Ws

Kosten: € 10,-- pro Person und Termin

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.

Das Angebot richtet sich an: alle, die einen nahestehenden Menschen verloren oder einen anderen bedeutsamen Verlust erlebt haben

Halt finden in bewegten Zeiten

Ein Blick auf das eigene spirituelle Gewordensein

Im Modell der fünf Säulen der Identität ist die Säule „Glaube und Werte“ jene, die uns oft besonders viel Kraft und Halt geben kann. An diesem Abend wollen wir uns genau diesem Aspekt widmen: dem spirituellen Gewordensein im eigenen Leben – wie es sich entwickelt hat, wie es um die eigene Spiritualität steht und welche Bedeutung sie aktuell für uns im Leben in herausfordernden Zeiten hat.

Bitte Ölkreiden mitbringen.

Begleitung: Mag.^a Theresa Steinhuber, MSc

Termin: Donnerstag, 24. September 2026

Uhrzeit: 18.30 Uhr (Dauer ca. 1,5 Stunden)

Ort: Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, Klagenfurt/Ws

Kosten: Mitglieder IIGS Landesgruppe Kärnten € 18,--,

Gäste € 25,-- pro Person

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.

Anmeldung: Mag.^a Theresa Steinhuber: ☎ 0676 / 59 81 564 (WhatsApp oder SMS) oder theresa@psychologie-steinhuber.at

Das Angebot richtet sich an: alle, die einen nahestehenden Menschen verloren oder einen anderen bedeutsamen Verlust erlebt haben

Eine Kooperation der IIGS Landesgruppe Kärnten, dem Referat für Trauerpastoral und dem Referat für Spiritualität



Ein Ort für Erinnerungen, Begegnung und Trost

**Trauer braucht Zeit – und
manchmal auch einen
Ort, an dem sie sein darf.**

Wir laden herzlich zu unserem neuen Trauercafé in der Pfarre Klagenfurt – St. Jakob an der Straße ein.

Wenn ein geliebter Mensch fehlt, kann sich das Leben plötzlich ganz anders anfühlen. Freude und Schmerz, Erinnerungen und Einsamkeit, Dankbarkeit und Sehnsucht können nebeneinanderstehen. Im Trauercafé möchten wir einen geschützten und offenen Raum anbieten, in dem all das seinen Platz haben darf. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können wir miteinander ins Gespräch kommen, zuhören, Erinnerungen teilen oder einfach in Gemeinschaft sein.

Niemand muss etwas erzählen oder seine Trauer in Worte fassen. Jede und jeder darf einfach so da sein, wie es sich gerade richtig anfühlt – im Gespräch, in der Stille oder einfach in Gemeinschaft.

Im Anschluss laden wir Sie herzlich zur Wortgottesfeier ein. Sie bietet Raum für Besinnung, Trost und Hoffnung und möchte die persönlichen Erfahrungen von Trauer und Abschied in den Mittelpunkt stellen.

Gesprächsbegleitung: Otto Gombocz, Mario Gross

Termine: Dienstag, 06. Oktober, 03. November, 01. Dezember 2026,
05. Jänner, 02. Februar 2027

Uhrzeit: 16.30 Uhr Trauercafé

18.30 Uhr Wortgottesdienstfeier

Ort: Pfarrsaal St. Jakob an der Straße, Denkmalgasse 3, Klagenfurt/Ws

Kosten: freiwillige Spende

Das Angebot richtet sich an: alle, ganz gleich, wo Sie gerade auf Ihrem Weg durch die Trauer stehen. Denn manchmal wird der Weg nicht leichter, aber es tut gut, ihn nicht allein gehen zu müssen.



Wunsch

*ich möchte mir nicht
Gedanken machen
Sorgen machen
Angst haben vor dem
was sein wird
oder auch nicht*

*ich möchte mir
Gedanken machen
mich freuen
zuversichtlich sein
im Blick auf das
was sein wird
oder auch nicht*

*ich möchte
vertrauen
dass es
gut sein wird
so
wie es
wird*

(Maria Radziwon)



„Selbstfürsorge beginnt am Teller“

Köchelei-Workshop

In Trauer- oder Krisenzeiten ist die Selbstfürsorge etwas, das oft in den Hintergrund tritt. Der Appetit bleibt aus, man hat keine Lust, keinen Antrieb und keine Kraft, um zu essen oder zu kochen. In diesem Workshop soll gezeigt werden, dass es wertvoll ist, die Seele und den Körper warm zu halten, gut zu ernähren und ihnen etwas Gutes zu tun.

Das Leben ist, wie es ist, und es muss gelebt werden, es will gelebt werden - trotz Trauer und Krise. Manchmal ist es einfach ein gutes Essen, ein feines Gespräch, Gleichgesinnte, die an einem Tisch sitzen, was einem guttut.

Sie sind herzlich eingeladen, wärmende Gewürze, feine, aber unkomplizierte Gerichte und wohlmeinende Gaben der Natur wie wilde Kräuter, Pilze und Gemüse in einem ganz eigenen Tempo zu genießen, das der Seele einfach guttut, um neue Kraft zu schöpfen, gestärkt in die Familie zurückzukehren und für die Menschen da zu sein, die einem am Herzen liegen.

Kochen mit: Mag.^a Gabriele Köchl

Termine: Mittwoch, 07. Oktober 2026, Donnerstag, 14. Jänner 2027

Uhrzeit: 16.00 – 20.00 Uhr

Ort: Köchelei – Kindergartenstraße 5, Klagenfurt-Viktring

Kosten: € 60,-- pro Termin

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.

Das Angebot richtet sich an: alle, die einen nahestehenden Menschen verloren oder einen anderen bedeutsamen Verlust erlebt haben



“Wo der Tod uns trennt, baut die Liebe eine Brücke!”

Allerheiligen-Gestecke als Zeichen der Liebe

Die Plattform „Verwaiste Eltern“ und das Stadtgartenamt der Stadt Klagenfurt laden betroffene Familien zum Workshop „Grabschmuck für Allerheiligen selbst gestalten“ ein.

Unter fachlicher Anleitung werden wir gemeinsam individuelle Gestecke gestalten. Mitgebrachte Teddybären, Schnuller, Engel für kleine Kinder, aber auch Erinnerungsstücke von größeren Kindern und Jugendlichen können mitgebracht werden, damit diese im Gesteck Platz finden.

Workshop mit: Ursula Samitsch, Stadtgartenamt Klagenfurt/Ws

Termin: im Oktober 2026, Datum wird rechtzeitig bekannt gegeben

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Stadtgartenamt, Pulverturmstraße 76, Klagenfurt/Ws

Kosten: Materialkosten nach individuellem Verbrauch

Das Angebot richtet sich an: Familien nach dem Verlust eines Kindes, auch wenn dieser schon länger zurückliegt

In Kooperation mit dem Stadtgartenamt Klagenfurt/Ws

Du bist einzigartig – Andacht für Hinterbliebene nach Suizid

Ein Raum für Trauer, Wut, Suchen, Zweifeln und Hoffen.

Eingeladen sind Familienzugehörige, Freunde und Kolleg:innen, die einen Menschen nach Suizid betrauern.

Die Andacht wird gestaltet von: Pfarrer Mag. Johannes Staudacher, Astrid Panger, MBA

Musikalische Begleitung: Mag. Wolfgang Unterlercher

Termin: Donnerstag, 29. Oktober 2026

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Kreuzbergkirche, Volkmanngasse 1, Klagenfurt/Ws



„Deine Trauer ist kostbar“

Andacht zum Welt-AIDS-Tag

Menschen mit HIV haben bei rechtzeitiger Diagnose und Behandlung eine gute Lebenserwartung, doch soziale Ausgrenzungen erschweren oft den Alltag. Als Zeichen der Solidarität und großer Wertschätzung Hinterbliebenen und Freunden gegenüber, laden wir zum gemeinsamen Gedenken herzlich ein.

Termin: Dienstag, 01. Dezember 2026

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Kreuzbergkirche, Volkmanngasse 1, 9020 Klagenfurt/Ws

Veranstalter: Referat für Trauerpastoral, Katholisches Familienwerk, Checkpoint aidsHilfe Kärnten

Wenn der Tod am Anfang steht

Gesprächskreis für werdende Eltern

Wochen, Monate vergehen, Kontrolltermine werden verantwortungsvoll wahrgenommen, man ist guter Hoffnung. Und dann kommt dieser Tag, dieses Gefühl – Unsicherheit steigt auf und dennoch blitzt Zuversicht durch... Vielleicht drängt sich eine Ahnung auf, beim Blick in das ernste Gesicht des Gynäkologen, bei der Wahrnehmung der aufkommenden Hektik – da stimmt etwas nicht mit dem Baby.

Plötzlich steht man als werdende Mutter, als Eltern vor der Entscheidung, bricht man die Schwangerschaft ab oder nicht? Fällt die Entscheidung der werdenden Eltern, die Schwangerschaft fortzuführen, so ist die medizinische Versorgung gewährleistet. Betroffene Frauen versuchen oft, mit ihren Sorgen, Ängsten und weiteren Gefühlen wie Schuld und Scham, allein zurecht zu kommen. Bei Fortführung der Schwangerschaft können Gedanken aufkommen wie:

- Schaffe ich es mit dem Wissen, dass mein Kind sterben wird, dass es nicht lebensfähig ist, umzugehen?
- Bin ich stark genug, mich meiner Umwelt zu stellen, die vielleicht meinen/unseren Entschluss nicht nachvollziehen kann?

Der Gesprächskreis kann dafür Raum, Zeit, Sicherheit und Gelegenheit bieten und dabei in der Wiedererlangung und Stärkung des seelischen Gleichgewichts hilfreich sein.



Gesprächsbegleitung: Mag.^a Theresa Steinhuber

Termin: laut Vereinbarung; auch Einzeltermine möglich

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

Das Angebot des Gesprächskreises soll Frauen und werdende Eltern auffangen, sie in der Zeit der bestehenden Schwangerschaft und darüber hinaus begleiten. Durch die Gewährleistung der psychologischen und therapeutischen Begleitung in Verbindung mit Austausch, soll die Bindung zum Kind und die Wahrnehmung zum eigenen Körper gefördert werden.

Vom Pferd durch die Trauer getragen

Ein Angebot für trauernde Kinder und Jugendliche

Der Verlust eines nahen Angehörigen stellt eine Herausforderung dar, die nicht leicht zu bewältigen ist. Die Trauer wird unterschiedlich erlebt und gestaltet. Sie gehört zum Leben dazu und braucht mitunter viel Zeit.

Das Pferd als Partner in dieser Phase bietet die Möglichkeit von wertfreier und konstanter Zuneigung. Es ist ein Ruhepol, an den man sich anlehnen und durchatmen kann. Gleichzeitig vermittelt es Halt und Sicherheit, sodass ein tragfähiger Boden für das eigene Leben wachsen kann. Die Trauerbegleitung mit dem Pferd bietet Raum für Trauer oder eine trauerfreie Zeit.

Begleitung: Mag.^a Vanessee Weiß, MSc

Termine: Montag, 07. September, 05. Oktober und 02. November 2026

Uhrzeit: 15.00 – 16.40 Uhr (außer am 07.09.: 09.00 – 10.40 Uhr)

Ort: Tannenweg 2, Klagenfurt/Ws

Kosten: € 30,-- pro Termin

Das Angebot richtet sich an: Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre nach dem Verlust eines Angehörigen oder Freundes, auch wenn dies schon länger zurückliegt. Gruppengröße 3 Kinder oder Jugendliche. Auch ein Einzeltermin wäre möglich. Termine für Erwachsene auf Anfrage.



Hoffnung auf ein Wiedersehen

*Ich möchte wieder Schritte wagen
zurück ins Leben.*

*In ein Leben, in dem du mir fehlst
und du mir doch nahe bist.*

*Denn du bleibst ein Teil von mir:
in meinen Gedanken,
in meinen Erinnerungen
und in meinem Herzen.*

*Die Trauer darf ihren Platz haben,
denn sie zeigt,
wie wertvoll unsere gemeinsame Zeit war.*

*Doch sie soll nicht alles bestimmen.
Ich möchte den Blick wieder nach vorne richten,
mich auf den Weg machen und weiterleben;
mit dir im Herzen und mit allem, was uns verbindet.*

*Ich möchte offen sein für das, was vor mir liegt,
und darauf vertrauen,
dass unsere Verbindung
über den Abschied hinaus bestehen bleibt.*

*Ich möchte leben in der Hoffnung,
dass dieser Weg nicht das Ende ist,
sondern ein Teil unserer gemeinsamen Geschichte.*

*Denn ich glaube daran:
Du bist nicht für immer gegangen.
Du bist nur vorausgegangen.
Und eines Tages werden wir uns wiedersehen.*

(angelehnt an die Gedanken von Pia Biehl)



Gesprächskreis für trauernde Menschen

Nach dem Tod eines lieben Menschen steht zu Beginn oft ein hilfreiches Netzwerk von Familie und Freunden unterstützend zur Seite. Wochen und Monate vergehen, der Alltag nimmt wohl oder übel wieder seinen Platz ein und doch gibt es immer wieder Momente, in denen die Trauer ihre Aufmerksamkeit einfordert. Mit gleichfühlenden Menschen ins Gespräch kommen, erzählen, was gut gelingt und welche Situationen oder Tage schwer und mühsam erscheinen.

Wir laden Sie ein, sich in einem vertrauensvollen Rahmen mit anderen gleichbetroffenen Menschen auszutauschen.

Gesprächsbegleitung: Inge Happerger, Martin Fischer

Termine: jeweils Dienstag, 22. September, 27. Oktober, 24. November 2026, 26. Jänner 2027

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr (22.09., 27.10.), 14.00 – 16.00 Uhr (24.11., 26.01.)

Ort: Pfarrhof der kath. Pfarre Feldkirchen - Kirchgasse 37, Feldkirchen

Kosten: freiwillige Spende

Verlust, Trauma und Nervensystem – verstehen, was uns innerlich bewegt

Diese Reihe bietet wertvolle Einblicke, wie Körper und Psyche auf Verlust und Trauma reagieren und welchen Einfluss das Nervensystem dabei spielt.

Der Verlust eines nahestehenden Menschen kann unser inneres Gleichgewicht tief erschüttern. Oft reagieren Körper und Psyche mit anhaltendem Stress, Unruhe oder Erschöpfung, ohne dass uns bewusst ist, welche Rolle unser Nervensystem dabei spielt.

Besonders verwaisten Eltern und trauernden Menschen wird gezeigt, wie sie ihre eigene Stabilität und Achtsamkeit stärken können, um in schwierigen Zeiten nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Familie besser zu unterstützen.

Diese Angebotsreihe lädt dazu ein, die körperlichen und seelischen Reaktionen auf Verlust und belastende Erfahrungen besser zu verstehen. Die Vorträge vermitteln praxisnahe Impulse zur Regulation des Nervensystems und zur Förderung von Achtsamkeit. Ziel ist es, behutsame, alltagstaugliche Wege aufzuzeigen, wie wieder mehr Stabilität, innere Sicherheit und Verbundenheit entstehen können.



Unser Nervensystem, unser Bodyguard

Wie funktionieren wir in Stresssituationen? Wie können wir mit Herausforderungen und Stress umgehen?

Referentin: Annemarie Amlacher

Termin: Donnerstag, 19. November 2026

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Pfarrzentrum Althofen, Gschwindtstraße 10, 9330 Althofen

Kosten: freiwillige Spende

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.

Ein einschneidendes Ereignis – was passiert in unserem Körper?

Referentin: Annemarie Amlacher

Termin: Donnerstag, 28. Jänner 2027

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Pfarrzentrum Althofen, Gschwindtstraße 10, 9330 Althofen

Kosten: freiwillige Spende

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.

Das Angebot richtet sich an: alle, die einen nahestehenden Menschen verloren oder einen anderen bedeutsamen Verlust erlebt haben

An beiden Abenden um 18.00 Uhr lädt die Pfarre zu einem Erinnerungsgottesdienst für die Verstorbenen des Pfarrverbandes in die Pfarrkirche Althofen ein.

Den Blick in deine Sterne

*Eines lass mich behalten, den Blick in deine Sterne,
dass ich das Händefalten nicht ganz verlerne.
Wenn ich dich nicht sehe, mach mein Vertrauen gross,
wenn ich dich manchmal so gar nicht verstehe
lass du mich, bittschön mein Gott, nicht los!*

(Rainer-Maria Rilke)



Nähnachmittag 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 Sternkind 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 unterstützend zur Seite.

Wir freuen uns auf ein gemütliches und kreatives Miteinander!

Mitzubringen: Nähmaschine, wenn eine vorhanden ist, Verlängerungskabel/Stromverteiler, Unterspulen, Zwirn, Schere, usw.

Begleitung: Christine Mirnig

Termine: Donnerstag, 24. September, 29. Oktober, 26. November, 17. Dezember 2026, Jänner 2027

Uhrzeit: 09.00 – 17.00 Uhr

Ort: SelbstMACHBAR, Italienerstraße 13, Villach

Anmeldung: bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin bei Frau Mirnig unter ☎ 0699 / 1039 2099 oder ✉ christinchen111@gmail.com

Oase Villach

Ein Platz zum Begegnen, Trauern und Erinnern

Die Oase ist eine Einladung an trauernde Menschen und ein offener und unverbindlicher Treffpunkt bei Kaffee und Kuchen.

Die Teilnahme ist kostenlos, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Begleitung: Michaela Felfernig, *Begräbnisleiterin*, Sabine Kämmerer, *Altenheimseelsorgerin und Begräbnisleiterin*, Maria Konrad, *Krankenhauseelsorgerin und Begräbnisleiterin*, Heidi Wassermann-Dullnig, *Dekanatsassistentin und Begräbnisleiterin*

Termine: Mittwoch, 30. September, 18. November 2026, 20. Jänner 2027

Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Clubraum im Pfarrhof Villach-St. Josef, Richtstraße 33, Villach

Kontakt: Heidi Wassermann-Dullnig, ☎ 0676 / 8772 7610,

✉ dekanat-villach-stadt@kath-pfarre-kaernten.at



Trauercafé Techelsberg

Ein Ort des Miteinanders und der Erinnerung

Trauer kennt kein Alter, kein Geschlecht und keine einfache Lösung; ganz gleich, ob Sie um einen geliebten Menschen, ein treues Haustier oder um eine verlorene Beziehung trauern: Sie sind nicht allein.

Aus diesem Gedanken heraus haben wir – vier Frauen mit Herz und Erfahrung – ein Trauercafé ins Leben gerufen. In geschützter und angenehmer Atmosphäre bieten wir Ihnen Raum für Ihre Gefühle – zum Austauschen, Zuhören oder einfach Sein – alles darf, nichts muss. Wir möchten einen geschützten Raum schaffen, der dazu einlädt, in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre über Verlust, Erinnerungen und das Leben danach zu sprechen. Kaffee, Tee und Kuchen begleiten uns dabei auf wohlthuende Weise.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen – und gemeinsam mit Ihnen ein Stück des Weges zu gehen.

Begleitung: Maria Rheindt-Wanker, Andrea Kollmann, Angela Stern

Termin: Dienstag, 01. September, 06. Oktober, 03. November, 01. Dezember 2026

Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Pfarrhof St. Martin am Techelsberg, St. Martin 2, Techelsberg am Wörthersee

Anmeldung: Maria Rheindt-Wanker, ☎ 0664 / 860 55 06

AUFHEBUNG

*Sein Unglück ausatmen können
tief ausatmen
so dass man wieder
einatmen kann
Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können in Worten
in wirklichen Worten
die zusammenhängen und Sinn haben
und die man selbst noch verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht oder verstehen könnte
Und weinen können*

Das wäre schon fast wieder Glück

(Erich Fried)



„...und dann war ich allein“

Ein Abend über Trauer, Veränderung und die vorsichtige Suche nach einem neuen Anfang

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, verändert sich das eigene Leben grundlegend. Plötzlich fehlen nicht nur ein vertrauter Mensch und ein gemeinsamer Alltag, auch die eigene Rolle, Zukunftspläne und viele Gewissheiten können ins Wanken geraten.

Der Abend widmet sich den besonderen Herausforderungen, denen sich Menschen nach dem Verlust ihrer Partnerin oder ihres Partners gegenübersehen. Es geht um die vielen Facetten der Trauer, um den Umgang mit Einsamkeit, um Veränderungen im Alltag und um die Suche nach einem neuen persönlichen Weg.

Referentin: Astrid Panger, MBA

Termin: Montag, 19. Oktober 2026

Uhrzeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Egyden an der Drau/Št. Ilj ob Dravi,
Messnerweg 2, St. Egyden/Št. Ilj ob Dravi

Das Angebot richtet sich an: Menschen, die nach dem Tod ihres Partners oder ihrer Partnerin Begleitung und Austausch suchen.

Geburtstagsmesse für Caprice und hl. Messe für alle verstorbenen Kinder

Alles hat seine Zeit. Es gibt eine Zeit der Freude, eine Zeit der Stille, eine Zeit des Schmerzes, der Trauer und eine Zeit der dankbaren Erinnerung.

Eltern, Familienangehörige und Freunde sind herzlich zu dieser Messe eingeladen. Wenn Sie möchten, bringen Sie bitte ein Bild des verstorbenen Kindes mit. Dieses wird im Altarbereich platziert und die Namen der Kinder während der Messe verlesen. Im Anschluss wird zur Agape und zum Austausch eingeladen.

Musikalische Begleitung: Chor Allegra

Termin: Freitag, 27. November 2026

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Ort: Pfarre Lind ob Velden/Lipa ob Vrbi, Lindnerstraße 2, Velden/Vrba



Region Lavanttal / Jauntal

Erinnerungen sind kleine Sterne im Dunkel unserer Trauer

Allerheiligen Gestecke – Zeichen der Liebe

Herzliche Einladung zu einem Nachmittag “Grabschmuck für Allerheiligen selbst gestalten”.

Unter fachlicher Anleitung werden wir gemeinsam individuelle Gestecke gestalten. Mitgebrachte Teddybären, Schnuller, Engel für kleine Kinder, aber auch Erinnerungstücke von größeren Kindern und Jugendlichen können mitgebracht werden, damit diese im Gesteck Platz finden.

Termin: im Oktober 2026, Datum wird rechtzeitig bekannt gegeben

Uhrzeit: wird rechtzeitig bekannt gegeben

Treffpunkt: Gemmersdorferstraße 1, St. Stefan im Lavanttal (großer Sparparkplatz)

Kosten: Materialkosten nach individuellem Verbrauch

Das Angebot richtet sich an: Familien nach dem Verlust eines Kindes, auch wenn dies schon länger zurückliegt

Trauertreff für Hinterbliebene

Auch wenn Familien und Freunde unterstützend zur Seite stehen, so ist die „Stille“ im Haus oder in der Wohnung manchmal unerträglich. Das Trauercafé soll dem Austausch mit anderen Betroffenen dienen, die dasselbe Schicksal teilen.

Begleitung: Michelle Kainz

Termine: Montag, 09. November, 14. Dezember 2026, 11. Jänner 2027

Uhrzeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: EKIZ-St. Andrä, St. Andrä 210, St. Andrä

Kosten: freiwillige Spende

Das Angebot richtet sich an: Familien und Hinterbliebene nach dem Verlust eines geliebten Menschen, auch wenn dies schon länger zurückliegt



Den Schmerz annehmen - Das Leben neu erkunden

Sprejeti bolečino - Znova odkrivati življenje

Ein Verlust verändert das Leben. Ob der Tod eines geliebten Menschen, das Ende einer wichtigen Beziehung oder ein anderer schmerzlicher Abschied. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf das, was uns wichtig war.

Weiterleben bedeutet nicht vergessen, denn, mit der Zeit verändert sich die Trauer. Der Verlust bleibt Teil der eigenen Geschichte, doch das Leben kann wieder Raum für Hoffnung, Freude und neue Perspektiven bieten. Weiterleben bedeutet nicht, den geliebten Menschen oder das Erlebte hinter sich zu lassen, sondern einen neuen Weg zu finden, Erinnerungen und Zukunft miteinander zu verbinden.

Izguba spremeni življenje. Je to izguba ljubljene osebe, konec pomembnega življenjskega odnosa ali kakšen drug boleč sloves. Žalovanje je naravna reakcija na tisto, kar nam je bilo pomembno.

Prepoznati bolečino. Z novim upanjem nadaljevati življenje. Živeti naprej ne pomeni pozabiti, saj se žalost s časom spreminja. Izguba ostane del naše lastne zgodbe, vendar lahko življenje ponovno ponuja prostor za upanje, veselje in novega pogleda na prihodnost. Živeti naprej ne pomeni pustiti za seboj ljubljeno osebo ali doživetja, temveč najti novo pot, kako povezati spomine in prihodnost.

Gespräch / pogovor: Astrid Panger, MBA & Rosalia Kummer-Pasterk, BA

Termin / termin: Sonntag / nedelja, 29.11.2026

Uhrzeit / čas: 09.30 Uhr Einladung Familienmesse / 9.30 uri vabilo družinska sv. maša;
10.45 – 11.45 Uhr Adventliches Zusammensein / 10.45 – 11.45 uri adventno druženje

Ort / kraj: Pfarrkirche St.Primus / farna cerkev Šentprimož; Pfarrsaal St. Primus / farna dvorana Šentprimož, Pfarrplatz / Pred cerkvijo 1, 9122 St. Primus / Šentprimož

Kosten / stroški: freiwillige Spende / prostovoljni prispevek

Das Angebot richtet sich an: Familien und trauernde Menschen nach dem Verlust eines geliebten Menschen, auch wenn dies schon länger zurückliegt

Ponudba je namenjena: Družinam in žalujočim po izgubi ljubljene osebe ali drugem žalostnem dogodku



Region Oberkärnten

Der Herr ist mein Hirte

Hl. Messe für verwaiste Eltern und Angehörige

Zusammenkommen und im Gebet verbunden sein, sowie Halt und Trost als Gemeinschaft erleben. Eingeladen sind Eltern, Geschwister, Großeltern, Angehörige sowie alle, die um einen lieben Verstorbenen trauern.

Termin: Freitag, 23. Oktober 2026

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Pfarrkirche Greifenburg, Pfarrhofgasse 41, Greifenburg

Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden

Hl. Messe für verwaiste Eltern und Angehörige

In Gemeinschaft Trost erfahren. Im Gebet und im Gedenken verbunden sein.

Eingeladen sind Eltern, Geschwister, Großeltern, Angehörige sowie alle, die um einen lieben Verstorbenen trauern.

Termin: Samstag, 14. November 2026

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Ort: Stadtpfarrkirche Gmünd, Kirchgasse 36, 9853 Gmünd

Anschließend an die hl. Messe wird die Gräbersegnung am Grab der Sternenkinder am Stadtfriedhof vorgenommen.

Aus Liebe will ich weiterleben

*Mit meinen Ohren will ich für Dich hören,
mit meinen Augen will ich für Dich sehen,
mit meinen Händen will ich für Dich tasten,
und meine Zunge, die soll schmecken
all die Süße, all das Herbe,
erleben möcht' ich
die ganze Vielfalt dieser Schöpfung.
Aus Liebe will ich weiterleben,
Aus Liebe will ich für uns hoffen
Aus Liebe will ich auch den Schmerz ertragen.*

(Unbekannt)



Online- Gesprächsrunde für Eltern von Sternenkindern

Der Verlust des eigenen Kindes während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder in den ersten Lebenstagen und -wochen ist eine tiefgreifende Erfahrung mit weitreichenden emotionalen, sozialen und existenziellen Auswirkungen auf Träume, Hoffnungen, Erwartungen und das eigene Rollenverständnis. Viele Eltern fühlen sich in ihrer Trauer unverstanden oder alleingelassen – selbst im familiären Umfeld.

In dieser begleiteten Online-Gesprächsrunde möchten wir Eltern von Sternenkindern einen geschützten Raum für vertrauensvollen und achtsamen Austausch mit anderen Betroffenen bieten.

Neben emotionaler Entlastung und Unterstützung erhalten Teilnehmer:innen im gegenseitigen Austausch, im wertfreien Zuhören sowie in der Begleitung durch eine erfahrene Psychologin und Psychotherapeutin Impulse zur Bewältigung im Trauerprozess, zur Selbstfürsorge und zum Umgang mit dem sozialen Umfeld.

Die Einladung zur Teilnahme richtet sich auch an jene Personen, die sich nicht aktiv einbringen, sondern lediglich zuhören und die Gemeinschaft anderer betroffener Eltern erleben möchten.

Eine Teilnahme ist mit aktivem Mitreden oder durch stilles Zuhören möglich – Sie sind herzlich willkommen, mit allem, was Sie mitbringen.

Gesprächsbegleitung: Mag.^a Sigrid Pemberger-Mike

Termine: Montag, 07. September, 19. Oktober, 30. November 2026

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Das Angebot richtet sich an: alle Eltern, die ihr Kind während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder in den ersten Lebenstagen und -wochen verloren haben

Anmeldung: ☎ 0676 / 8772 2132 oder astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Nach Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen rechtzeitig vor dem jeweiligen Termin den Teilnahmelink zur Online-Gesprächsrunde zu.



Geschlossene Gruppe für Angehörige nach einem Suizidversuch eines nahestehenden Menschen

Nach einem Suizidversuch eines nahestehenden Menschen bricht für viele Angehörige eine Welt zusammen. Sie verlieren das Vertrauen an diese Person und an ihre eigene Intuition. Ziel ist es, dieses verlorengegangene Vertrauen wiederzuerlangen, aus der eigenen Opferrolle auszusteigen und die Verantwortung für das eigene, aber auch für das Leben der anderen Menschen wieder dorthin zu geben, wo sie hingehört.

Die geschlossene Gruppe soll einen geschützten Rahmen bieten, in dem einerseits ein von einer Psychologin und Psychotherapeutin geleiteter Austausch zwischen den Betroffenen stattfinden kann und andererseits mittels Übungen und psychologisch fundierten Methoden an der eigenen Sicherheit und Resilienz gearbeitet werden kann.

Gesprächsbegleitung: Mag.^a Christiane Eberwein

Termine: Mittwoch, 16. September, 07. Oktober, 11. November, 09. Dezember 2026, 20. Jänner 2027

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Das Angebot richtet sich an: Angehörige und nahestehende Personen von Menschen nach einem Suizidversuch
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.

Anmeldung: ☎ 0676 / 8772 2132 oder astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at
Nach Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen rechtzeitig vor dem jeweiligen Termin den Teilnahmelink zur Online-Gesprächsrunde zu.

Warum Trauerbegleitung?

*Das Ziel einer Trauerbegleitung ist das Mitgehen,
die Stärkung des Trauernden und die Unterstützung,
seinen eigenen Weg aus eigener Kraft und in der Kraft
seines sozialen Umfeldes gehen zu können.*



Terminaviso

Am Ende des Lebens – Begleiten, Verstehen, Vorsorgen

Fachtagung zum Thema Sterben, Abschied, Selbstfürsorge und Entscheidungen am Lebensende

Sterben und Abschied gehören zum Leben. Dennoch fällt es uns schwer, darüber zu sprechen. Die Fachtagung widmet sich den vielen Facetten des Lebensendes: der Begleitung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen, der Trauer, dem persönlichen Abschied, der Selbstfürsorge sowie den Fragen rund um Vorsorge und Selbstbestimmung.

In Vorträgen, Gesprächen und vertiefenden Workshops eröffnet die Veranstaltung unterschiedliche Perspektiven auf das Lebensende und lädt dazu ein, sich mit einem Thema auseinanderzusetzen, das uns alle betrifft. Dabei geht es ebenso um Menschlichkeit, Nähe und Halt wie um die eigenen Ressourcen, rechtliche und ethische Entscheidungen und neue Formen des Abschiednehmens und des Erinnerns.

Zum Abschluss steht die Frage im Mittelpunkt: „Gut sterben – geht das?“ Im gemeinsamen Gespräch werden Würde, Selbstbestimmung und die Frage nach dem, was am Ende wirklich zählt, noch einmal aufgegriffen.

Die Fachtagung richtet sich an alle, die Menschen am Lebensende begleiten, in helfenden und betreuenden Berufen tätig sind, oder sich persönlich mit den Themen Sterben, Abschied und Vorsorge auseinandersetzen möchten.

Termin: Samstag, 20. März 2027

Uhrzeit: 09.00 – 16.30 Uhr

Ort: Stift St. Georgen, Schlossallee 6, St. Georgen am Längsee

Kosten: € 40,-- inkl. Pausenverpflegung, Mittag: Fastensuppe mit Gebäck

Übernachtungsmöglichkeit: Eine Übernachtung im Stift St. Georgen kann bei Bedarf direkt beim Stift St. Georgen angefragt und eigenständig reserviert werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Referat für Trauerpastoral / Plattform „Verwaiste Eltern“ und der Bestattung Kärnten/Pax statt.



Überregional

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

Jedes Jahr am zweiten Sonntag im Dezember gedenken seit vielen Jahren betroffene Familien, die ein Kind verloren haben, rund um die Welt um 19.00 Uhr ihrer Kinder. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, sodass eine Lichterwelle 24 Stunden die ganze Welt umringt. Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam Ihrer verstorbenen Kinder zu gedenken.

Die Gedenkstunde findet zeitgleich in mehreren Orten in Kärnten statt. Genaue Ortsangaben siehe unter www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern

Termin: Sonntag, 13. Dezember 2026

Uhrzeit: 19.00 Uhr

In Kooperation mit der Evangelischen Kirche Kärnten-Osttirol

Dein Sternenkind und dein Körper

Schwangerschaft und Geburt führen zu großen Veränderungen im weiblichen Körper. Auch wenn ein Kind vor der Geburt stirbt, haben bei der Mutter körperliche Prozesse stattgefunden, welche sich nach der Geburt zurückbilden müssen. In der Zeit nach der Geburt erfolgt eine enorme körperliche, hormonelle und emotionale Umstellung. Um diese Veränderungen besser verstehen zu können und um etwaige Fragen, welche dich zusätzlich zur Trauer um dein Sternenkind beschäftigen, aus fachlicher Sicht beantworten zu können, finden Hebammensprechstunden in Kleingruppen statt.

Gespräch mit: Kristina Buttazoni, MSc

Termin: nach Anfrage und Bedarf

Uhrzeit: individuell vereinbar

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

Kosten pro Sprechstunde: € 50,-- pro Person

Das Angebot richtet sich an: Mütter, deren Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt oder kurz danach verstorben ist

Miteinander ins GEH.rede kommen

Gemeinschaft erleben, miteinander unterwegs sein – zu sich,
zu Gott, Atem holen, Kraft tanken.

- **GEH.rede rund um Oberwölz**

Termin: Freitag, 25. September 2026

- **20. Wernberger Kultur- und Kirchenwanderung**

Termin: Samstag, 26. September 2026

- **Adventwanderung Topitza**

Termin: Sonntag, 29. November 2026

- **Adventwanderung Stubeck**

Termin: Sonntag, 06. Dezember 2026

- **Adventwanderung Dobratsch**

Termin: Sonntag, 13. Dezember 2026

- **Adventwanderung Monte Lussari**

Termin: Sonntag, 20. Dezember 2026

Kosten: lt. Ausschreibung

Dieses Angebot richtet sich an: alle Menschen, die Abwechslung im Alltag und Gemeinschaft suchen

Information: Weitere Angebote des Referats für Tourismusseelsorge im Überblick -
www.kath-kirche-kaernten.at/tourismus

Gedanken

*Trauer ist ein mitgehendes Gefühl, das uns hilft,
Verluste zu begreifen und durch die Zeit des Abschieds zu tragen.
Sie steht Pate für die vielen Formen des Verlustes,
denen Menschen im Leben begegnen,
und gibt Raum für Erinnerungen, Schmerz,
Verbundenheit und Veränderung.*



Ausbildungsangebot

Ausbildung zum/zur Trauerbegleiter*in im Ehrenamt

Diözese Gurk-Klagenfurt

Trauer braucht Menschen, die zuhören, mittragen und Halt geben.

Die Ausbildung zur ehrenamtlichen Trauerbegleitung richtet sich an interessierte Personen, die bereit sind, Trauernde auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten.

In dieser Ausbildung erlernen Sie die Grundlagen der Trauerarbeit, üben Gesprächsführung, setzen sich mit Glaubens- und Sinnfragen auseinander und erhalten Impulse für den Umgang mit erschwerter Trauer sowie für Ihre eigene Selbstfürsorge. Ziel ist es, trauernde Menschen mit Achtsamkeit, Respekt und Präsenz zu begleiten. Ohne Lösungen vorzugeben, sondern mit offenem Herzen da zu sein.

Ausbildungsinhalte & Termine

Modul 1 – Grundlagen der Trauerbegleitung

In diesem Modul werden die wesentlichen Grundlagen der Trauerbegleitung behandelt. Sie bekommen Einblick in die verschiedenen Trauerphasen und Trauerreaktionen sowie die psychologischen und sozialen Auswirkungen von Verlusten. Darüber hinaus wird die Rolle der Trauerbegleiterin / des Trauerbegleiters und der eigenen Trauererfahrungen thematisiert.

Mi, 23. September 2026 | 17.00 – 21.00 Uhr

Modul 2 – Gesprächsführung in der Trauerbegleitung

Das Modul vermittelt spezifische Gesprächstechniken für die Begleitung von Trauernden. Sie erfahren, wie Sie einfühlsame und respektvolle Gespräche führen, aktiv zuhören und mit schwierigen Themen umgehen können. Das Ziel ist es, Trauernden in ihrem emotionalen Prozess unterstützend zur Seite zu stehen.

Mi, 07. Oktober 2026 | 17.00 – 21.00 Uhr

Modul 3 – Spiritualität und Glaube in Zeiten der Trauer

Trauer ruft oft tiefgehende Fragen nach dem Sinn des Lebens und dem eigenen Schicksal hervor. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Rolle von Glaube und Spiritualität im Trauerprozess. Welche Orientierung bieten religiöse und spirituelle Perspektiven in Zeiten der Trauer?

Mi, 04. November 2026 | 17.00 – 21.00 Uhr



Modul 4 – Erschwerte Trauer

Dieses Modul behandelt spezielle Formen der erschwerten Trauer, wie etwa bei plötzlichem Verlust oder traumatischen Erlebnissen. Sie erhalten Impulse, wie Sie mit solchen schwierigen Situationen umgehen können und wie Sie als ehrenamtliche Trauerbegleiterin / ehrenamtlicher Trauerbegleiter auf Ihre eigene Selbstfürsorge achten können.

Mi, 02. Dezember 2026 | 17.00 – 21.00 Uhr

Modul 5 – Praktische Übung an Fallbeispielen

Praktische Übung an Fallbeispielen

Di, 12. Jänner 2027 | 17.00 – 21.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen, die in ihrer Pfarre ehrenamtlich Trauernde begleiten möchten oder bereits Erfahrung haben und ihr Wissen vertiefen wollen.

Ihre Vorteile

- Fundiertes Wissen und praktische Fertigkeiten in der Trauerbegleitung
- Stärkung der Kommunikations- und Empathiefähigkeit
- Unterstützung im Umgang mit herausfordernden Trauersituationen
- Achtsamkeit für die eigene Selbstfürsorge

Kosten: Die Ausbildung ist kostenfrei. Im Gegenzug verpflichten sich die Teilnehmenden, ehrenamtlich in der Trauerbegleitung in der Pfarre mitzuwirken.

Anmeldung & Information

Referat für Trauerpastoral

Mariannengasse 4 | 9020 Klagenfurt/Ws

E-Mail: trauerpastoral@kath-kirche-kaernten.at

Tel.: 0676 / 8772 2132

Web: www.kath-kirche-kaernten.at/trauerpastoral
www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern

Veranstalter:

Referat für Trauerpastoral & Ehrenamtsmanagement



Organisation



Astrid Panger, MBA

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

Referenten/Referentinnen



Annemarie Amlacher

Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Schwerpunkt systemische Beratung (psychosoziale Beratung), zertifizierter Coach für NI Neurosystemische Integration *, traumasensibler Coach (ganzheitlich-integrative Traumaarbeit)



Kristina Buttazoni, MSc

Klinikhebamme und freiberuflich in der Nachsorge tätig, Masterstudium health care & midwifery, zertifizierte Trauerbegleiterin



Mag.ª Christiane Eberwein

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



Otto Gombocz

Bischöflich beauftragter Begräbnisleiter, Trauerbegleiter, Ständiger Lektor



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 unüberbrückbare Herausforderungen gestellt. Eine Gratwanderung zwischen Hilfestellung für die verwaisten Eltern und dem Nicht-Belasteten-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.



Mario Gross

Oblaten OSB, Segensleiter, Trauerbegleiter



Mag.ª Isabella Grote

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychosoziale Prozessbegleitung, Diplomierte Mentaltrainerin



Michelle Kainz

Ehrenamtliches Mitglied der Plattform „Verwaiste Eltern“, betroffene Mutter, Kleinkinderzieherin und Tagesmutter, zertifizierte Trauerbegleiterin, Motopädagogin i. A.



Mag.ª Gabriele Köchl

Gründerin und Betreiberin der KÖCHELEI, einem Ort, an dem Genuss, Natur, aber auch Geselligkeit, Lachen, Weinen und Genießen eine Rolle spielen. Meine Küche folgt keinen Trends und ist nicht „in“. Sie ist ehrlich, ursprünglich und geprägt von meiner Leidenschaft für die essbare Natur. Ich beschäftige mich intensiv mit allem, was draußen wächst und entdecke immer wieder, welche kulinarischen Schätze sich daraus zaubern lassen. Darüber hinaus bin ich Kochbuchautorin, Journalistin, Reisekolumnistin, Seminarleiterin, Ehefrau und Mutter.



Rosalia Kummer-Pasterk, BA

Dipl. SOKI, Assistentin im Bischöflichen Seelsorgeamt, slowenische Abteilung/Dušnopastirski urad, Leiterin von Wortgottesdiensten und Segensfeiern, Kommunionhelferin, Lektorin, Trauerbegleiterin, PGR-Obfrau



Christine Mirnig

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



Mag.ª Sigrid Pemberger-Mike

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)



Pfarrer Mag. Johannes Staudacher

Theologe, Geistlicher Assistent des Referats für Trauerpastoral, Seelsorger der Diözese Gurk-Klagenfurt mit dem Schwerpunkt Trauerpastoral



Mag.ª Theresa Steinhuber

Klinische und Gesundheitspsychologin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, zertifizierte Trauerbegleiterin, Gestaltpädagogin, Neurosystemischer Coach, DiA Doula



Mag. Wolfgang Unterlercher

Studium der Germanistik, Referent für familiäre Lebenswelten beim katholischen Familienwerk in der Diözese Gurk-Klagenfurt, Herausgeber von diversen Büchern, Musiker und Lyriker



Mag.ª Vanessa Weiß, MSc.

Personzentrierte Psychotherapeutin
Heilpädagogische und therapeutische Förderung mit dem Pferd



Mag.ª Sabine Zettinig

Klinische und Gesundheitspsychologin, systemische Familienberaterin, Psychosoziales Coaching, zertifizierte Trauerbegleiterin, zertifizierte Traumapädagogin und Traumafachberaterin

Anmeldemodalitäten:

35

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:

☎ 0676 / 8772 2132

✉ trauerpastoral@kath-kirche-kaernten.at

Besuchen Sie auch unsere Homepage für aktuelle Veranstaltungen:

www.kath-kirche-kaernten.at/trauerpastoral

www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern

Partner/Sponsoren



Bundeskanzleramt

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend



CHECKPOINT
sexuelle Gesundheit | Aidshilfe Kärnten



KATHOLISCHES
FAMILIENWERK



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Tourismusseelsorge

Stadt pastoral
Katholische Kirche



EVANGELISCHE
Kirche Kärnten-Osttirol



EHRENAMTSMANAGEMENT
KATHOLISCHE KIRCHE KÄRNTEN



Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge

LAND KÄRNTEN



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Spiritualität

SANKT ANDRÄ.
STADTPASTORAL



September 2026 - Jänner 2027

Kontakt

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

Spendenkonto:

Raiffeisenlandesbank Kärnten
Diözese Gurk, Finanzkammer/Plattform „Verwaiste Eltern“
IBAN: AT92 3900 0000 0114 2462
BIC: RZKTAT2K

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



Plattform -Verwaiste Eltern-



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Trauerpastoral