

# Vernetzungstreffen

## 19. – 21. Oktober 2018

### Vortrag

Freitag, 19.10.2018, 19.00 – 21.00 Uhr

#### Was passiert, wenn der Notarzt kommt?

Warum wir im Stress so ganz anders reagieren - und wie die Rettungskette abläuft, die wir mit dem Notruf 112 auslösen.

Bei Plötzlichem Säuglingstod, bei Unfällen, sowie bei allen plötzlich eintretenden lebensbedrohenden Ereignissen wird immer der Notarzt gerufen. Der Schock, dass unser Kind verletzt ist, oder nicht mehr atmet, wird verstärkt durch das Chaos, das ausgelöst wird, wenn fremde Menschen unsere Wohnung (unser Schlafzimmer) betreten. Um nachvollziehen zu können, was Betroffene in solchen Situationen erleben, ist es wichtig die Abläufe bei einem Notruf zu kennen.



Referent:

**Hermann Saur**, Diakon, Leiter der Notfallseelsorge, KIT-Mitarbeiter, Traumafachberater

### Workshopbeschreibungen

Samstag, 20.10.2018

Workshop I (9.00 -12.00)

#### Erstgespräche führen – auch am Telefon

Der erste einfühlsame Kontakt ist besonders wichtig und dient dem gegenseitigen Kennenlernen. Ob er am Telefon stattfindet und/ oder persönlich, er kann dem Betroffenen den Einstieg in die Trauergruppe erleichtern und uns als Leitung wichtige Informationen über dessen Geschichte liefern.

Gemeinsam wollen wir uns anschauen, welche Möglichkeiten hilfreich sind, um eine vertrauensvolle Atmosphäre herzustellen, in der wir emphatisch und flexibel unserem Gesprächspartner begegnen können.



Referentin:

**Cordula Dreibusch**, Kunsttherapeutin  
Leiterin der Selbsthilfegruppe Trauernde Eltern Aschaffenburg  
Langjährige Mitarbeit bei der Telefonseelsorge  
Trauerbegleiterin, betroffene Mutter

Workshop II (9.00 -12.00)

### **Stabilisierung für Trauerbegleiter**

Jeder Trauerbegleiter kann in der Trauerarbeit an seine Grenzen der Belastbarkeit kommen.

Die persönliche Belastbarkeitsgrenze ist nicht immer gleich und hängt von den unterschiedlichsten Faktoren ab. Vom Trauerfall, der jeweiligen Tagesverfassung des Helfers, von Übertragungen, den zeitlichen Faktoren und vielem mehr.

Wichtig ist, über eine grundlegende Selbsteinschätzung und über Techniken der Eigenstabilisierung zu verfügen. Wirksame Strategien zur psychischen Stabilisierungen sind wichtig um eine Überlastung zu vermeiden.

In dem Workshop werden folgende Stabilisierungstechniken vorgestellt und geübt: Atemtechniken, Kurzentspannungen aus dem Autogenem Training und der Progressiven Muskelrelaxation. Ebenso werden kognitive Methoden und Übungen zur Ressourcenstärkung vorgestellt. Diese Methoden sind einfach zu erlernen und dienen nicht nur der Stabilisierung im Notfall, sondern sind auch für eine entspannte Haltung im alltägliche Leben eine wertvolle Bereicherung.



Referentin:

**Antonia Urban**, Trauerbegleiterin, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Workshop III (9.00 -12.00)

### **Trauern interkulturell betrachtet**

Trauern früher, heute und anderswo.

Der Workshop will Informationen über die vielfältigen Arten des Trauerns geben und die Teilnehmer mit ihrem Wissen, ihren Erfahrungen und ihren Fragen mit einbeziehen.

Wie wurde früher getrauert und wie trauern wir heute?

Heute trauern Menschen sehr individuell. Die emotionale Seite der Trauer, nicht wie früher die kulturelle, überwiegt. Schade oder gut so?

Trauerseiten im Internet – was halten wir davon?

In der Trauerbegleitung begegnen uns auch Familien mit anderen Religionen und aus anderen Kulturen. Welches Bild von Tod und Bestattung haben muslimische Eltern? Welche Regeln sind von ihnen zu befolgen? Bei afrikanischen Eltern wiederum wird Trauer ganz anders gelebt, dadurch kann es große Missverständnisse geben. Es ist gut zu wissen, welche Einstellung zum Tod, zu einem gedachten Jenseits andere Kulturen haben. Das erleichtert unsere Begleitung und bereichert unsere eigenen Vorstellungen und unser eigenes Verhalten.



Referentin:

**Monika Shah**, Trauerbegleiterin, Studienrätin a.D., betroffene Mutter

Workshop IV (14.00 bis 17.00)

### **Supervision und Coaching**

Innehalten und von außen auf unser Tun schauen ist wichtig für eine gute und tragfähige Prozessbegleitung in der Trauer. In der Bearbeitung von Fallbeispielen und von Themen der Teilnehmer/innen unterstützen wir uns gegenseitig im Blick auf Lösungen und finden Entlastung bei schwierigen Themen. So sammeln wir neue Ideen und Kräfte.



Referentin:

**Regina Tuschl**, Dipl.Soz.Päd. Trauerbegleiterin ITA, Systemischer Coach, betroffene Mutter

Workshop V (14.00 bis 17.00)

### **„Trauern Väter anders?“**

In unserer Kultur sind Männer die Starken. Sie kennen keinen Schmerz und weinen nicht. Sie funktionieren und erfüllen ihre Pflicht. Aber wenn der Verlust eines Kindes das gesamte Familiensystem verändert, wie gehen dann Väter mit ihrer Trauer um? Brauchen Männer andere Formen, um ihrer Trauer Ausdruck zu geben?

Diese Fragen beschäftigen uns in gemischten Trauergruppen immer wieder. Im Workshop wollen wir uns darüber austauschen.



Referent:

**Michael Schiegerl**, Trauerbegleiter, betroffener Vater

Workshop VI (14.00 bis 17.00)

### **Akutbegleitung – immer öfter eine Aufgabe**

Was ist wichtig zu beachten, wenn sich ganz frisch Betroffene an uns wenden? Welche Unterstützung brauchen sie? Wie gehen wir mit uns selbst um und wo sind unsere Grenzen? Was brauchen wir, um diese Unterstützung leisten zu können? Welche Haltung ist wichtig, damit ein heilsamer Umgang mit den Trauernden möglich ist? Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung in dem Projekt Primi Passi in der Betreuung mit frisch betroffenen Eltern gibt die Referentin Hinweise anhand von Fallbeispielen wie eine Begleitung zum Segen der Betroffenen aussehen kann.



Referentin:

**Freya von Stülpnagel**, Trauerbegleiterin, Autorin, betroffene Mutter

## **Musikalische Reise durch das Kaleidoskop des Trauerns**

**Konzertvortrag**

**Sonntag, 21.10.2018, 10.00 – 12.00 Uhr**

Chris Paul stellt ihr **Kaleidoskop des Trauerns** vor, erzählt und - singt! Verschiedene Popsongs, die eigentlich nichts mit Trauer zu tun haben, zeigen uns bei näherer Betrachtung Facetten des Trauerprozesses. Chris Paul interpretiert sie eindrucksvoll, begleitet vom Kölner Gitarristen Udo Kamjunke. So entsteht ein berührender, kluger Vortrag, der hilft, Trauer besser zu verstehen und leichter anzunehmen.

Chris Paul plädiert dafür, Trauer wieder ins alltägliche Leben zu holen und mit anderen zu teilen. Verständnis ist der Schlüssel dafür. Aus ihrer langjährigen Erfahrung als Trauerbegleiterin hat sie das Kaleidoskop des Trauerns entwickelt, das Trauer als ganzheitlichen, vielfältigen und sich ständig verändernden Prozess darstellt. Trauernde selbst aber auch ihre Freunde und Familie finden damit Bilder und Worte für das, was geschieht. Das erleichtert den Umgang mit Trauer mitten im Leben und regt die Kreativität in der Krisenbewältigung an.



Referentin:

**Chris Paul,**

Trauerbegleiterin, Fachautorin, Dozentin