

Workshop-Beschreibungen

Freitag, 14.10.2022, 14.00 – 17.00 Uhr

Angebot A: Filzen

Filzen kann neuen Lebensmut geben, die weiche Wolle und die einfach zu erlernende Technik fördern die Kreativität. In einem dreistündigen Filzkurs entsteht aus bunter Merinowolle, warmem Wasser und Seife ein kleiner Filzvogel, der als lustiges Dekoobjekt auf der Fensterbank oder als Türstopper Verwendung finden kann.

Auch AnfängerInnen gelingt ein schöner bunter Vogel, der als Symbol für unsere Geschichte mit Steinen gefüllt ist. Der Kurs dauert ca. 3 Stunden, es können max. 5 Personen teilnehmen.



Referentin:
Marlene Blahusch
Trauerbegleiterin und betroffene Mutter



Angebot B: Wo stehe ich mit meiner Trauer? (outdoor)

Die Landschaft und alle Teile der Natur selbst können uns helfen, unsere Trauer zu „verorten“. Wo stehe ich in meiner Trauer? Und wohin möchte ich gehen? In der landschaftlich reizvollen Umgebung von Kloster Weltenburg wollen wir diesen Fragen „nachspüren“. Wir werden uns von Naturgegenständen inspirieren lassen und sicherlich auch Kraftorte finden, wo wir es uns und unserer Trauer „gut-gelassen“ können.

Bitte wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, sowie eine Sitzunterlage mitbringen.



Referenten:

Susanne Lorenz
Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin



Regina Tuschl
Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Trauerbegleiterin (ITA Hamburg),
Systemischer Coach (INTAKA),
SHG-Gruppenleiterin in Regensburg,
betroffene Mutter

Samstag, 15.10.2022, 9.00 – 10.30 Uhr

Impulsvortrag: „Wenn Trauer zur Krankheit wird“

Einblicke in Diagnostik und Therapie bei Anhaltender Trauer

Mit Erscheinen des ICD-11 wird die Diagnose „Anhaltende Trauerstörung“ Eingang in das Gesundheitssystem finden. Damit wird aktuellen Forschungsergebnissen Rechnung getragen, die eine gute Unterscheidbarkeit der Kriterien von nicht-pathologischen Formen der Trauer sowie anderen psychischen Beschwerdebildern zeigten und die Wirksamkeit spezifischer Behandlungskonzepte nachweisen konnten. Der Vortrag gibt einen Überblick für die Praxis: Was sind Merkmale einer Anhaltenden Trauerstörung? Wann ist eine genauere diagnostische Abklärung bei Trauernden indiziert? Mit welchen somatischen Begleitbeschwerden kann eine Anhaltende Trauerstörung einhergehen? Wie kann eine wirksame Behandlung aussehen?

Dabei werden zwei Therapieansätze genauer vorgestellt, die seit 2017 in einem groß angelegten Studienprojekt, dem PROGRID-Projekt, bei über 200 Betroffenen einer Anhaltenden Trauerstörung untersucht wurden. Neben ersten Studienergebnissen soll der Vortrag auch praktische Einblicke bieten, wie die beiden Therapieansätze aufgebaut sind und welche Besonderheiten sich in den Therapieverläufen gezeigt haben.



Referentin:

Dr. Anna Vogel, Dipl.-Psych.

Stellvertr. Leitung der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Samstag, 15.10.2022, 10.45 – 12.00 Uhr

Workshop zum Thema „Anhaltende Trauer“, Referentin: Dr. Anna Vogel

Samstag, 15.10.2022, 14.00 – 17.00 Uhr

Workshop I: In Zeiten der Trauer seinen eigenen Rhythmus (auf-)spüren

Heilsame Stunden für Trauernde mit Trommeln und kreativem Schreiben

Von Natur aus hat jeder Mensch seinen eigenen Rhythmus - in Herzschlag und Atmung. Durch das **gemeinsame Trommeln** stellen wir einen Weg vor, wie wir mit Hilfe unserer Trauer wieder unseren Körper und die Atmung bewusster wahrnehmen können. Dadurch dass Hände und Geist beschäftigt werden, entsteht auch eine Unterbrechung der ständig keisenden Gedanken. Die vibrierenden Schwingungen sind körperlich spürbar und erreichen damit eine erdende und heilsame Verbundenheit zu uns selbst. Ergänzt wird der Workshop mit einfachen **kreativen Schreibimpulsen**. Es werden kleine persönliche Texte entstehen, die poetisch sind, Erinnerungen festhalten oder einfach nur Spaß machen. Die Texte werden nicht bewertet, das Schreiben selbst steht im Mittelpunkt sowie das Aufspüren und Entdecken der vielen Schätze in uns.



Referentinnen:

Gabi Becker

Trauerbegleiterin (BVT), Leitung der Selbsthilfegruppe „Trotz-dem Leben“ Augsburg, Leitung „Lacrima“ Augsburg



Brigitte Beutel

HP für Psychotherapie, Musiktherapeutin, Trauerbegleiterin, Rhythmuspädagogin

Workshop II: Geschwistertrauer

„Ich versuche für meine Eltern da zu sein und doch merke ich, dass mich der fehlende Raum für meinen Schmerz zunehmend von innen heraus auflöst.“

„Ich bin mit so vielen Erwartungshaltungen meiner Umgebung konfrontiert und fühle mich in meiner Trauer nicht gesehen.“

Erwachsene Geschwister liegen mit ihrer Trauer um Bruder oder Schwester meist „irgendwo dazwischen“ und entsprechend wird ihre Trauer häufig übergangen. Das ist schade, da gerade die Dynamik der „Jüngeren“ oft die Starre der „Älteren“ aufzulösen vermag.

Wir möchten euch bei diesem Workshop mit in die Welt von trauernden, erwachsenen Geschwistern hineinnehmen und sie euch in all ihren Facetten näherbringen.

Dabei geht es vor allem darum, Wissen, Verständnis aber auch ein Gefühl dafür zu bekommen, mit welchen Herausforderungen trauernde Geschwister konfrontiert sind.

Je nach Lebensphase, Todesursache und Rahmenbedingungen variieren diese zum Teil stark. Auch darum, was trauernde, erwachsene Geschwister brauchen, wird es gehen.

All dies kann für Trauerbegleiter*innen in ihrer Arbeit mit betroffenen Eltern enorm wichtig sein.

Diese kann durch das Wissen und das Fühlen um eine weitere Dimension erweitert werden.



Referenten:

Stefanie Leister

Trauerbegleiterin (ITA), betroffene Schwester



Maximilian Messmer,

Trauerbegleiter und betroffener Bruder

Workshop III: Yoga

Yoga, Entspannung durch Bewegung

Yoga ist ein jahrtausende alter Erfahrungsweg, der sich mit den alten Menschheitsfragen beschäftigt, wie „Wie funktioniert unser Geist? Wie können wir besser mit unseren Gefühlen umgehen? Wie kommen wir in Kontakt mit unserer Kraftquelle?“

Es ist ein ganzheitlicher Weg, der die Einheit von Körper, Atem und Geist, anstrebt, also einen Zustand der körperlichen und mentalen Ausgeglichenheit.

In diesem Workshop werden wir aus der Fülle der Übungsmethoden, die der Yoga anbietet, einen kleinen Ausschnitt kennenlernen.

Kombinierte Körper- und Atemübungen, die sog. Asanas versprechen Beweglichkeit, Leichtigkeit und Harmonie des Körpers und verhelfen zu einer besseren Selbstwahrnehmung.

Sie lassen den Geist zur Ruhe kommen und helfen uns zu erkennen, wenn wir uns überfordern.

Kombinierte Körper- und Atemübungen ermöglichen es uns körperlich und mental in einen ausgeglicheneren Zustand zu gelangen. Die Selbstwahrnehmung zu stärken ist ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge, die uns als TrauerbegleiterInnen vor Überforderung und Erschöpfung schützen kann, damit wir den trauernden Menschen hilfreich zur Seite stehen können.

Aus der tragenden Mitte heraus können wir uns besser auf die jeweilige Situation und unser Gegenüber einstellen. Gerade in der Trauerbegleitung ist es wichtig bei sich zu bleiben, um Empathie entwickeln zu können.

In diesem Workshop bietet sich die Möglichkeit, einen Ausschnitt aus dem vielfältigen Angebot des Yoga kennenzulernen.

Im ersten Teil werden wir durch einfache Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die wohltuende Wirkung an uns selbst erfahren und erleben.

Im zweiten Teil wollen wir uns kurze Übungen anschauen, die wir gegebenenfalls in den Gruppenstunden oder im Einzelgespräch anbieten können.



Referentin:

Johanna Blank

Yoga-Lehrende (BDY), HP für Psychotherapie, Trauerbegleiterin