

Umgang mit Verlust und Trauer

Anja Joye

Pastoralreferentin, Seelsorgerin für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der verbandlichen Caritas im Bistum Aachen

Menschen erleben Verluste unterschiedlichster Art und reagieren mit Trauer. Welcher Umgang damit ist hilfreich?

INHALT

Menschen erleben Verluste unterschiedlichster Art (wie z. B. Trennung, Scheidung, Behinderung, Verlust von Heimat oder Gesundheit, Zerbrehen von Lebensentwürfen, Sterben und Tod u. v. m.). Wer trauert, geht durch ein Wechselbad der Gefühle.

Dazu zählen

- Fassungslosigkeit, Traurigkeit und Verzweiflung
- Sehnsucht
- Schock und Wut über die eigene Ohnmacht und Hilflosigkeit
- Wut auf Gott und die Welt, die von diesem Verlust unberührt scheint
- das Gefühl, ungerecht behandelt worden zu sein
- Alte innere Konflikte können wieder aufbrechen.

TERMIN

05.11.2025 - 06.11.2025
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

TEILNEHMERZAHL

12

KURSNUMMER

25-1.06

ORT

Caritasverband für das Bistum Aachen e.V.
Kapitelstraße 3
52066 Aachen
www.caritas-ac.de

KOSTEN

280,00 Euro

ANMELDESCHLUSS

24.09.2025

ANSPRECHPARTNERIN

Anne Garrelfs
+49 (241) 431 216
agarrelfs@caritas-ac.de

Diese Fortbildung lädt ein:

- ... sich Kenntnisse über Trauer, Trauerprozesse und Trauerbegleitung anzueignen und zu vertiefen
- ... im angeregten Rahmen eigene Haltungen zu reflektieren und das beruflich-professionelle Handeln neu zu justieren
- ... Verarbeitung von Trauer, Verlust und Veränderung im spirituellen Horizont selbst zu erleben

Die Fortbildung umfasst drei Themenblöcke:

Verlust- und Trauersituationen

- Wo begegne ich Trauer in meinem beruflichen Umfeld?
- Wie äußern sich Trauergefühle?
- "Phasen der Trauer"
- Strategien und Dimensionen, wie Menschen mit Trauer umgehen
- Trauer- und Verlustbewältigung in Familiensystemen

Umgang mit Trauer in meinem Arbeitsfeld

- Beratungskompetenzen und Haltungen im Trauerkontext
- Kennenlernen von Trauerselbsthilfe und Trauerselbsthilfegruppen
- Wege, die es Trauernden erlauben, mit den Erinnerungen zu leben

Spirituelle Quellen

- Was sind Quellen für mich, die ich in Trauersituationen und in der Arbeit mit Trauernden stärken?

ZIELE

- In dieser Fortbildung geht es darum, für das Thema Trauer im privaten und beruflichen Umfeld über den Bereich Sterben und Tod hinaus zu sensibilisieren. Wie erkenne ich Trauer, und wie äußert sie sich?
- Einen weiteren Schwerpunkt der Fortbildung bildet das Thema der Trauerbegleitung. Was ist im Umgang mit Trauernden hilfreich? Wie kann ich Trauernde unterstützen und meine Grenzen wahren?

HINWEIS

In Kooperation mit der Bischöflichen Akademie, Aachen

Dieser Kurs ist als Vertiefungsschulung gemäß § 9 Satz 7 der Präventionsordnung des Bistums Aachen anerkannt.

ZIELGRUPPE

Fachkräfte, die in ihrem Arbeitsalltag mit den Themen Verlust und Trauer konfrontiert sind