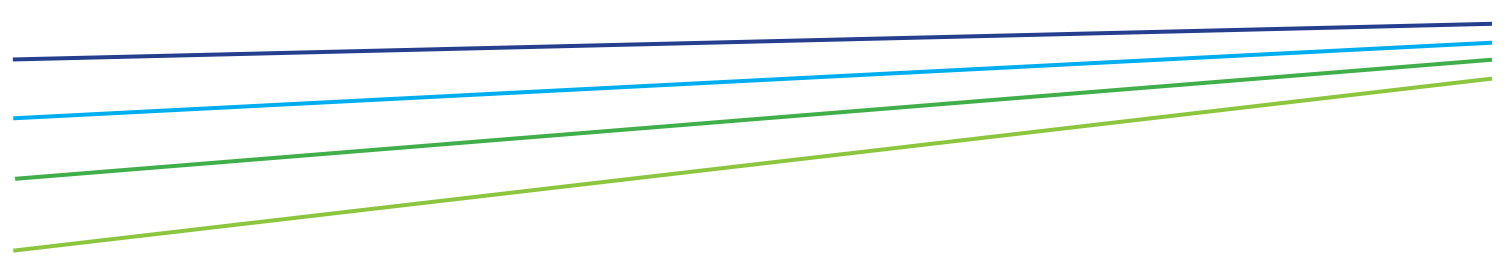


Ausbildungsinstitut **perspectiva**



Trauerbegleitung

mit **Domenica Meier-Durisch**



Leitung

Domenica Meier-Durisch

Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) und Coach

Termine

Modul 1: Freitag 11. und Samstag 12. November 2022

Modul 2: Freitag 02. und Samstag 03. Dezember 2022

Modul 3: Freitag 13. und Samstag 14. Januar 2023

Modul 4: Freitag 17. und Samstag 18. Februar 2023

Jeweils 9.00 bis 12.30 Uhr und 13.45 bis 17.00 Uhr

Investition

Die Kosten für die gestamte Ausbildung (4 x 2-tägige Module) beträgt CHF 2'320.-

Die Module können auch einzeln gebucht werden für CHF 580.- pro Modul.

Inbegriffen sind Unterrichtsmaterial sowie Obst und Getränke während der Seminartage.

Ort

Ausbildungsinstitut **perspectiva**

Auberg 9 • 4051 Basel • 061 641 64 85

www.perspectiva • info@perspectiva.ch

Domenica Meier-Durisch



Nach 27 Jahren im Verkauf und in der Verkaufsleitung bietet Domenica Meier-Durisch seit 2005 unter *MENTAL – VISION – POWER* und www.domenicameier.ch Beratungen, Coachings und Seminare an.

Regelmässig wurde Meier-Durisch privat und im beruflichen Kontext mit den Themen Trauer und Verlust konfrontiert. Der Umstand, wie unsicher Menschen damit umgehen, hat sie dazu bewogen, die Trauer und alles, was damit zusammenhängt, als Thema zu vertiefen, zunächst für sich selbst und später als Dozentin und als Trauerbegleiterin.

Ihr geht es darum, das notwendige Wissen zu vermitteln, um einen möglichst sicheren Umgang mit dieser Thematik zu erlernen. Ihr Ziel ist es, in allen ihren Beratungs- und Unterrichtskontexten zu verdeutlichen, dass Trauer an sich keine Krankheit ist. Aber dass Trauer krank machen kann, wenn ihr nicht der nötige Raum und genügend Zeit gegeben werden.

Trauerbegleitung

TherapeutInnen und weitere beratende tätige Personen kommen oftmals mit Fragen auf Domenica Meier-Durisch zu. Sie stossen regelmässig auf das Thema Trauer und manchmal dabei auch an ihre Grenzen.

Meier-Durischs Herzensanliegen ist es, das Thema in der Gesellschaft zu enttabuisieren und Firmen dabei zu unterstützen, einen guten Umgang mit Verlust und Trauer mit sich selbst und ihren Angestellten zu erlernen.

Ziele

Die Teilnehmenden lernen in den verschiedenen Modulen Trauer besser zu verstehen, mit all ihren Gefühlen und Befangenheiten.

Verschiedene Umgangsformen mit Hinterbliebenen sowie der Umgang mit verständnisvoller Kommunikation werden behandelt. Den Teilnehmenden wird ebenso die spirituelle Vielfalt im Zusammenhang mit dem Thema nähergebracht - Träumen und Geschichten wird Aufmerksamkeit geschenkt. Zudem wird der Unterschied zwischen Traumata und komplizierter Trauer thematisiert.

Die Teilnehmenden lernen unter anderem Möglichkeiten für einen Neubeginn kennen, ihren eigenen Wünschen rund um die Sterblichkeit nachzugehen oder sich Wissen zur selbständigen Trauerbegleitung anzueignen.

Modul 1 - 11./12. November 2022

Die Sprache der Trauer

- Leben und Trauer
- Allgemeine Verluste
- Die vielen Gesichter der Trauer
- Emotionen und Gefühle, die durchlebt werden
- Der Trauerprozess
- Gespräche mit Trauernden
- Wünsche der Trauernden
- Emotionen als Ressourcen

Im Laufe des Lebens müssen wir immer wieder Verluste durchleben. Dies muss nicht zwangsläufig ein Tod sein. Themen rund um Verluste sind für die Angehörigen nicht leicht zu bewältigen, denn eine Veränderung bringt oft eine Handlungsunfähigkeit oder starke Emotionen mit sich. Die Trauer hat viele Gesichter.

Hilflos und ratlos stehen viele Menschen Trauernden gegenüber. Diese Hilflosigkeit bekommen die Hinterbliebenen sehr stark zu spüren, denn die Menschen wechseln die Strassenseite, melden sich nicht mehr oder sprechen Worte aus, welche die Trauernden zutiefst verletzen.

Zu verstehen was Trauernde brauchen ist nicht immer einfach. Vielmehr ist zu verstehen und lernen was der Trauernde NICHT braucht. Diese Themen werden den Teilnehmenden in diesem Modul nähergebracht.

Modul 2 - 02./03. Dezember 2022

Schwierige Trauer

- Verschiedene Trauer - Aspekte
- Trauer um Kinder
- Wenn Kinder trauern
- Plötzlicher Verlust wie Unfall oder Suizid
- Traumata und komplizierte Trauer
- Intimität / Sexualität in der Trauer

Trauer hat so viele Facetten, wie es Menschen gibt. Ein wichtiger Faktor ist, wie ein Mensch aus dieser Welt geschieden ist. Ein plötzlicher Tod bedeutet für die Trauernden beispielsweise eine schwierige Zeit. Denn das Abschiednehmen und das Klären verschiedener Themen ist von heute auf morgen nicht mehr möglich.

Wenn Kinder ein (oder beide) Elternteil(e) verlieren oder Eltern ihr Kind gehen lassen müssen, zeigt sich die Form der Trauer auf ihre ganz eigene Art.

Trauer ist keine Krankheit. Doch sie kann krank machen.
Ab wann wird die Trauer zu einem Trauma und wie wird komplizierte Trauer erkannt?

Ein Tabuthema: Intimität und Sexualität. Wann ist es wieder legitim diese Bedürfnisse auszuleben?
Emotionen und Schuldgefühle sind Hindernisse, die Sexualität auszuleben. Doch bei weitem mehr Gewicht kann das Umfeld des Trauernden auf dieses Thema haben.

Modul 3 - 13./14. Januar 2023 **Familientrauer, Spiritualität**

- Wenn Familienmitglieder unterschiedlich trauern
- Schritte in einen geregelten Alltag
- Spirituelle Trauer
- Trauer und verschiedene Religionen
- Rituale einst und heute
- Träume und Märchen / Geschichten

Wenn ein Familienmitglied gestorben ist, hinterlässt die verstorbene Person eine riesige Lücke. Nicht selten sind die Hinterbliebenen überfordert, weil der Trauerprozess von jedem Familienmitglied anders ausgelebt wird.

Ein Neuanfang im Leben mit der Trauer, kann ungeahnte Türen öffnen. Doch der Weg in ein "neues" Leben kann Angst auslösen. Angst vor dem unbekanntem Weg dorthin.

In der Zeit der Trauer kann es sein, dass der Glaube (wieder) unabhängig von der Religion wichtig wird.
Die Spiritualität nimmt auf einmal einen eigenen Platz ein.

Die Träume und Rituale werden Zeit-Bewohner und Begleiter. Diese Begleiter können eine wichtige und helfende Aufgabe übernehmen.

Modul 4 - 17./18. Februar 2023

Der eigene Tod und Trauerbegleitung als Praxis

- Die Sterblichkeit
- Meine eigene Sterblichkeit
- Bestattungswesen alles inklusive
- Vorsorge
- Trauerbegleitung: Wie ist der Verlauf einer Sitzung
- Sitzungen von Anfang an bis zum Neubeginn
- Fragen rund um Selbstständigkeit

Vielleicht haben Sie es selbst auch schon erlebt, dass ein Todesfall viele Fragezeichen aufwerfen kann. Was muss nach einem Todesfall alles erledigt werden? Wie verhält es sich mit der eigenen Sterblichkeit?

Planen Sie Ihre letzte Reise selbst, damit Ihre Hinterbliebenen wissen, was Sie gerne möchten? Diese Vorbereitung kann unter Umständen viele Konflikte beseitigen.

Das Modul beinhaltet zum einen viel Hintergrundwissen organisatorischer Art, wie zum Beispiel Informationen zur Organspende, zu neuen Arten von Bestattungen etc..

Zum anderen geht es um das Thema der Trauerbegleitung: In welchen Fällen kommen Trauernde zu einer Trauerbegleitung? Wie wird eine Sitzung gestaltet? Wie fängt eine Trauerbegleitung an?

Auch Fragen zur Selbstständigkeit werden geklärt und zur Bekanntheit als Trauerbegleiterin / als Trauerbegleiter.



Ausbildungsinstitut **perspectiva**
Auberg 9 • ch-4051 Basel • 061 641 64 85
www.perspectiva • info@perspectiva.ch