

Inhalt und Vorstellung des Zert. Trauerbe- gleitungskurs



Dipl. psychosoziale Beraterin (SGfB)
Trauerbegleiterin

Vazerolgasse 2 | 7000 Chur

+41 77 413 88 75

kontakt@domenicameier.ch

www.domenicameier.ch



Fachschule für Atem, Beratung und Therapie

LIKA GmbH
Dorfstrasse 1
5233 Stilli b. Brugg AG

Tel. +41 56 441 87 38

info@lika.ch



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch



Was ist Trauer?

Trauer ist ein ganz natürlicher Prozess, um einen Verlust zu bewältigen.

Dieser Prozess ist sehr individuell und persönlich.

Trauer hat immer mit einem Verlust zu tun. Etwas, was man im Leben lieb gewonnen hat und dann verliert. Das muss nicht zwangsläufig eine Todesursache sein.

- Jobverlust
- Arbeitsstelle
- Trennungen
- Materielle Sachen



Was ist Trauer nicht ?

Trauer ist keine gesellschaftliche Norm.
Sie ist sehr individuell und persönlich.

Trauer kann nicht auf sofort abgestellt werden.
Sie braucht Raum und Zeit.

Trauer ist keine Krankheit.
Sie kann jedoch krank machen.

Trauer verläuft nicht linear.
Trauer hat viele Facetten und Bewegungen.

Trauer ist kein loslassen.
Sondern ein Umgang damit.
Den Verlust ins Leben integrieren.

Trauer ist nicht richtig oder falsch.
Sie ist so, wie sie sich gerade zeigt.



Wissen über die Trauer...



- ...kann handlungsfähig machen
- ...kann das eigene Verhalten ändern
- ...kann Sicherheit geben
- ...kann Ängste abbauen
- ...kann Verbindungen schaffen
- ...kann das Thema enttabuisieren



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch

Ebne dir den Weg zu Trauernden in dem du...

- ✓ Offen über den Verlust sprichst
- ✓ Belehre nicht, sondern stelle Fragen und lasse deinem Gegenüber die eigene Verantwortung
- ✓ Trauer ist im Jetzt, spreche das aus
- ✓ Es ist nie ein MÜSSEN oder bevormunden
- ✓ Akzeptiere, dass der Trauernde auf der schwächeren Seite steht
- ✓ Vermeide Floskeln
- ✓ Weniger ist mehr
- ✓ Sprich die Gefühle nicht ab
- ✓ Ehrlich sein
- ✓ Deine Probleme können warten
- ✓ Lachen und Humor dürfen sein
- ✓ Mit einem NEIN umgehen können
- ✓ Hinhören können

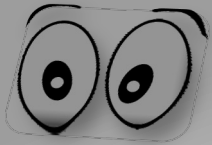


Die verschiedenen Modelle der Trauerphasen stehen nicht mehr im Vordergrund.

Das Wissen kann in einer Trauerbegleitung hilfreich sein.

In erster Linie steht der Mensch mit seinen Gefühlen und nicht die Modelle.

Phasen der Trauer



Schockzustand



Wut



Scham



Schuld



Depression
Einsamkeit



Sucht



Angst

Stabilisierung

Den JETZIGEN Alltag bewältigen

Dem Verlust Bedeutung geben

Trauerschmerz verarbeiten

Eine Welt ohne den Verstorbenen

Mut um Neues im Leben zu integrieren



Ziel der Begleitung mit Verlust-Themen

Stabilisierung Überleben hat Vorrang



Fragen wie:

Wie geht es Dir jetzt dabei?
Was täte Dir jetzt gerade gut?
Was brauchst du jetzt von mir?



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch



Dem Verlust Bedeutung geben

Realitäten
schaffen:

- Abschied nehmen
- Berührungen
- Erklärungen
- Rituale



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch



Trauerschmerz verarbeiten

Gefühle und Emotionen
Aktives zuhören
Aktives sein
In die Handlungen gehen

Bei lauter Trauer wird
getröstet.
Bei leiser Trauer schaut man
gerne weg.



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch



Eine Welt ohne den Verstorbenen



Gemeinsam Erlebtes festhalten.
Gemeinsame Orte besuchen.
Lustiges, amüsantes erleben.
Sich neu auf das Leben einlassen.

Unter Menschen wagen.
Sachen wieder alleine
machen.



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch

Mut zu einem neuen Leben



Wohnungswechsel
Neuer Arbeitsplatz
Neuer Freundeskreis

Neue Aktivitäten
Neuer Partner



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch

Inhalt des 9-tägigen Kurses



...Die Gesichter der Trauer

...Der Tod hat seine eigene Trauer

...Kommunikation in der Trauerzeit

...Spiritualität, Träumen und Rituale

...Wenn Trauer zum Trauma wird & Sexualität in der Trauerzeit

...Meine letzte Reise

...Trauer in der Familie & Mut zu Neuem

...Trauer & Tiere

...Praxisalltag



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch

Die Gesichter der Trauer

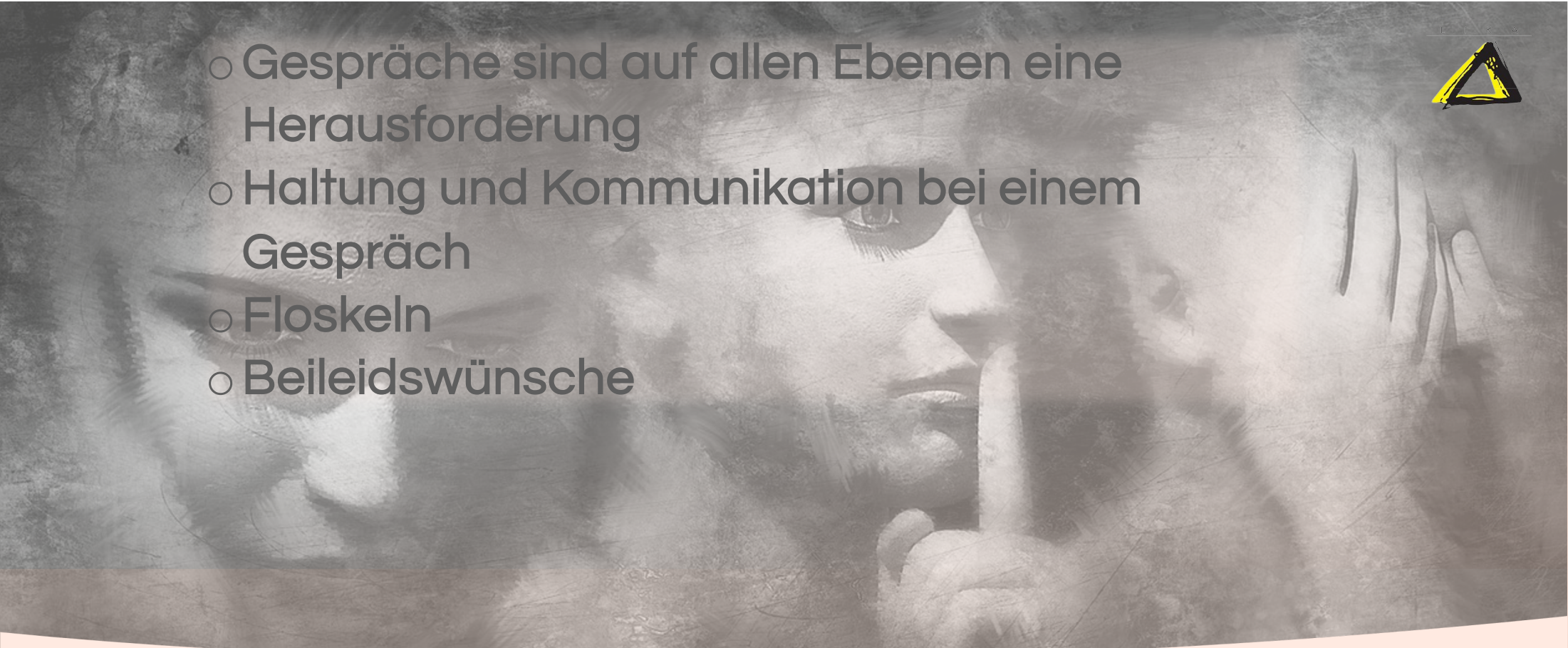
- Was ist ein Verlust?
- Welche Emotionen können dabei auftreten?
- Was kann ich in diesen Emotionen machen?

Der Tod hat seine eigene Trauer

- ❖ Kinder, Babys die sterben
- ❖ Plötzlicher Tod
- ❖ Suizid
- ❖ Wenn Kinder mit dem Tod konfrontiert werden



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch

- 
- 
- Gespräche sind auf allen Ebenen eine Herausforderung
 - Haltung und Kommunikation bei einem Gespräch
 - Floskeln
 - Beileidswünsche

Gespräche in der Trauerzeit



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch

Spiritualität

Rituale...

Träumen...

Märchen...

Kulturen...



Trauer ist konfessionslos

Trauerrituale sind sehr wichtig

Träumen und Märchen in der Trauer?

Welche Bedeutung haben fremde Kulturen?



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch

Wenn Trauer zum Trauma wird. Intimität in der Trauer.

- Wann ist es eine komplizierte Trauer oder ein Trauma
- Intimität und Sexuität in der Trauer ist ein Tabuthema





Meine (die) letzte Reise

MEINE (DIE) LETZTE REISE

- Die eigene Endlichkeit, Auseinandersetzung mit der eigenen Bestattung
- Bestattungswesen
- Wünsche, für wen sind die gut



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch

Wenn Familien trauern. Mut zu Neuem.

- ✓ Verschiedene Trauerarten in einer Familie.
- ✓ Bindungen in den Familien bestimmen den Trauerprozess.
- ✓ Mut zu Neuem.
- ✓ Schritte in einen geregelten Alltag.



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch

Trauer & Tiere

Ein zusätzlicher Seminar-Tag:

Trauer und Tiere

Diese Trauer wird von der Gesellschaft geschmälerst und aberkannt.

Aussagen wie: Warum trauerst Du um Deinen Hund, es war doch nur ein Tier.



-
- Trauer um ein geliebtes Tier
 - Kremation und Abschiednehmen
 - Kinder und Trauer um Tiere
 - Tiere, die um Tiere trauern
-



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch

Praxistag

- ❖ Wie verlaufen die einzelnen Sitzungen
- ❖ Glück und Dankbarkeit
- ❖ Selbstständigkeit
- ❖ Fragen beantworten



Ganz herzlichen Dank

Domenica Meier-Durisch
mental - vision – power

Dipl. psychosoziale Beraterin
(SGfB anerkannt)
Trauerbegleiterin

Vazerolgasse 2 | 7000 Chur
+41 77 413 88 75
kontakt@domenicameier.ch
www.domenicameier.ch



Fachschule für Atem,
Beratung und Therapie

LIKA GmbH
Dorfstrasse 1
5233 Stilli b. Brugg AG

Tel. +41 56 441 87 38
info@lika.ch, www.lika.ch



Domenica Meier-Durisch Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB) in Trauerbegleitung +41 77 413 88 75 www.domenicameier.ch kontakt@domenicameier.ch