

## Kraftquellen der Resilienz in meiner Trauer entdecken

Resilienz beschreibt die natürliche Selbstheilungskraft eines Menschen und umfasst viele Facetten. Welche Schutzfaktoren resilienter Menschen können auch für die Trauerbewältigung hilfreich sein? Welche gemeinsamen Bewältigungsstrategien können wir bei Krisen und Trauerprozessen beobachten bzw. definieren? Wie gehen nun Trauern und Resilienz einher?

In dieser Fortbildung wird ein Workshopangebot für Trauernde basierend auf der Trauer- und Resilienzforschung vorgestellt. Die Referentinnen beziehen sich in der praktischen Ausgestaltung des Fortbildungsangebots auf das „Modell der sieben Säulen der Resilienz“ nach Dr. Franziska Wiebel.

Ziel dieses Angebots ist die Hinwendung der Trauernden zu ihren persönlichen Kraftquellen basierend auf ihren individuellen Resilienzfaktoren, Fähigkeiten und Stärken.

Das gemeinsame entwickelte Fortbildungsangebot umfasst 15 UE und ist ausgelegt für maximal 12 TeilnehmerInnen.

Ziele der Fortbildung sind unter anderem den Teilnehmenden einen Einblick in die Trauer- und Resilienzforschung zu geben, sowie die Relevanz von ressourcenorientiertem Handeln und der Selbstfürsorge zu vermitteln.

Ausgehend von der Fragestellung: „Wie kann das Konzept der Resilienz bei der Bewältigung von Trauer unterstützen?“, liegt der Schwerpunkt auf dem Transfer von der Theorie in die praktische Anwendung. Dabei stehen folgende Kompetenzziele im Vordergrund:

Die TeilnehmerInnen

- erlangen Einblick in die Trauer- und Resilienzforschung nach den Modellen von Chris Paul, Schut & Stroebe, Dr. Franziska Wiebel sowie George Bonanno
- erhalten die Möglichkeit der Selbsterfahrung eigener Kraftquellen, anhand verschiedener Interventionen, zu entdecken
- reflektieren ihre Haltung in Bezug auf den Zusammenhang zwischen Kraftquellen, Resilienz und individuellen Trauerprozessen
- reflektieren die Umsetzung der theoretischen Grundlagen, insbesondere die Arbeit mit individuellen Kraftquellen, im eigenen Setting.

Die Inhalte werden anhand verschiedener Methoden und Interventionen vermittelt.

Die TeilnehmerInnen erhalten ein Skript inklusive aller Interventionen sowie einen Ablaufplan des Trauerangebots (ca. 12 Seiten).

Zielgruppe:	ehrenamtliche und hauptamtliche Trauerbegleiter
Termin:	14./15.05.2025 Mi. 09.00 -18.00 Uhr; Do. 09.00-15.00 Uhr
Kosten:	375 Euro
Dozentinnen:	Ruth Markert, Ingrid Rehfeldt
Anmeldeschluss:	30.04.2025