

## Module und Inhalte

### 1) Ankommen

Gruppenbildung, die Lebenswelt alter und hochaltriger Menschen in ihrer Diversität wahrnehmen, Berufserfahrung und Trauer

### 2) Selbstreflexion und Wissen sammeln

Trauererleben und Trauerauslöser, soziale und gesellschaftliche Bedingungen, verschiedene Qualitäten von Trauer, Trauma und Trauertheorien

### 3) Verstehen

Das eigene Profil als Trauerbegleiter:in, Kompetenzen in Kommunikation und Begegnung, auch bei Handicaps

### 4) Öffnen und Weiten

Vertieftes Verstehen von Trauer, Ethik, gesellschaftl. Sorgeaufträge, Selbstsorge, Reflexion der eigenen Rolle und der Praxis: Lehrsupervision

### 5) Handeln

Reflexion und Präsentation der eigenen Handlungskompetenz in der Trauerbegleitung. Spiritualität als Ressource und Praxis. Reflektierte Methodenkreativität

### 6) Verbinden

Lebenstrauer, Lebensbilanz, Einsamkeit und Beziehung; Netzwerkanalyse und Ressourcen, Präsentationen I

### 7) Ernten und Verabschieden

Vertiefen von Abschiedsthemen; Präsentationen II, Abschiedsprozess der Gruppe, Zertifikat

## Themenübersicht (Auswahl)

- Die Lebenswelten alter und hochaltriger Menschen
- Geschichte und Modelle der Trauerforschung und Trauerbegleitung
- Kenntnisse der Alter(n)sforschung für Trauerbegleitung
- Geschichte und Konzepte der Resilienzforschung
- Resilienz fördern: individuell und systemisch
- Resonanz, Empathie und Respekt als Grundhaltungen
- Kommunikation und Beziehungsgestaltung (auch nonverbal)
- Person-zentrierte Haltung und Achtsamkeit
- Religiöse und spirituelle Ressourcen
- Das Konzept der unerkannten Trauer bei Demenz
- Altern in und mit Unterstützung institutioneller Settings
- Embodiment: Die Rolle des Körpers in Begleitung und Beratung: Feldenkrais als Erfahrungsangebot
- Systemische und Gender-Aspekte
- Care-Ethik, Community-Care, Selbstbestimmung, Autonomie
- Umgang mit Sterbewünschen und Begleitung nach (assistiertem) Suizid
- Trauer und Trauma
- Sterbebegleitung – Trauerbegleitung
- Abschiedsrituale – Lebensrituale
- Selbstsorge, Förderung einer eigenen resilienten Berufsidentität
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit, Vernetzung

## Kontakt

**Dr.in phil. Carmen Birkholz**  
Tel.: +49 177 799 1950

Joseph-Haydn-Straße 12  
47877 Willich



Foto: Isa Rus

Südstrand 62  
26382 Wilhelmshaven

Ausführliche Informationen:  
[www.institut-lebensbegleitung.de](http://www.institut-lebensbegleitung.de)



**INSTITUT FÜR LEBENSBEGLEITUNG**  
**CARMEN BIRKHOLZ** Dr. phil.



**NEU**

**Würde ermöglichen.**

**Resilienzorientierte Trauerbegleitung  
von alten und hochaltrigen Menschen.**

Zertifiziert durch den Bundesverband Trauerbegleitung  
e.V. (BVT).

**BUNDESVERBAND**



**TRAUERBEGLEITUNG E.V.**

## Trauerbegleitung lässt sich lernen!

Wie kann ich alte Menschen in Würde begleiten? Wie kann ich mir selbst treu bleiben in dem, was ich tue? Wie kann mein Auftrag am Lebensende von Menschen gelingen, Lebensqualität zu fördern? Auf welche Weise kann ich meine Haltung mit den Anforderungen der Praxis in Einklang bringen? Wie kann ich mir die Freude erhalten in der Beziehung zu Menschen, in der Sorgearbeit und im Zusammenleben? Ich möchte Perspektiven und Handlungskompetenz für mein eigenes Altern gewinnen. Als Verantwortliche:r möchte ich meine Mitarbeiter:innen oder Angehörige unterstützen in der Begegnung mit fragilen alten Menschen.

### Mein Versprechen:

Seit Jahrzehnten widme ich mich den Themen, die alte und hochaltrige Menschen betreffen und habe sie von verschiedenen Perspektiven her durchdrungen. Es geht immer um Lebensqualität, Würdigung des Alters und Respekt in Beziehungen und der Gestaltung von Unterstützungsangeboten. Dies führt zu dem Fächer an Themen, den die Weiterbildung abbildet. Sie werden erfahrungsbasiert und wissenschaftlich fundiert bearbeitet. Als Trainerin folge ich dem didaktischen Leitbild, die Lebens- und Berufserfahrung der Teilnehmer:innen aufzunehmen. Dadurch entsteht ein Raum für die Teilnehmer:innen, entlang ihrer eigenen Fragestellungen zu lernen. So ist das Curriculum flexibel und das Lernen prozessorientiert. Sie lernen, wie Lebensräume ermöglicht werden, in denen ein gutes Zusammenleben für alle möglich ist.

### Die vom Bundesverband Trauerbegleitung e.V. zertifizierte Weiterbildung ermöglicht Absolvent:innen:

- Fachliche Anerkennung bei vielen Trägern und Verbänden
- Hochwertige Qualifikation auch für freiberufliche Tätigkeit
- Berechtigung, selbst eine Trauerqualifizierung anzubieten mit BVT-Teilnahmebescheinigung

## Trauer im Alter

Alte und hochaltrige Menschen sind oftmals mit vielfältigen Verlusten konfrontiert. Sie betreffen die eigene Körperlichkeit, Lebensumstände, Einschränkungen in der Selbständigkeit und potenzierte soziale Verluste durch Tod und Immobilität u.a.m.. Für hochaltrige Menschen treten die Themen rund um die Angewiesenheit auf andere, Pflegebedürftigkeit und Sterben in den Vordergrund. Oft verändert sich plötzlich und gravierend das Lebensumfeld. Trauerbegleitung wird ein Teil von Lebensbegleitung und unterstützt die Lebensbilanz.

**„Es geht im Leben nicht darum, gute Karten zu haben, sondern mit einem schlechten Blatt ein gutes Spiel zu machen.“**

Robert Louis Stevenson

Das Konzept der **Resilienz** ist eine Basis für den gesamten Kurs. Schutz- und Risikofaktoren werden betrachtet, sodass neben den individuell-persönlichen auch sozioökonomische Aspekte im Blick sind. Grundlegende Haltung dieser Qualifizierung ist eine Sicht des Alters als eigene Lebensphase, in der vielfältige Abschiede zu bewältigen sind. Trauer als natürliche Verarbeitungsreaktion auf Verluste wird als Selbstheilungsprozess verstanden, der ermöglicht, in neue Balancen im Leben hineinzufinden. **Würde und Respekt** sind Grundhaltungen in der Begegnung. Die Qualifizierung ist ganzheitlich ausgerichtet, prozessorientiert und legt Wert auf gute Beziehungsgestaltung in der Gruppe. Es werden resilienzfördernde Aspekte für die Trauerbegleiter:innen selbst in den Modulen aufgezeigt.

**„Trauer ist ein Selbstheilungsprozess. Qualifizierte Trauerbegleiter:innen unterstützen ihn.“**

## Kompetenzprofil der Weiterbildung

### Gefördert und entwickelt werden die

- interdisziplinäre Fachlichkeit
- Selbstreflexion und Erfahrungskompetenz
- Sozial- und Vernetzungskompetenz
- Verstehen der Diversität von Trauererfahrungen
- Methodenkompetenz
- Handlungskompetenz durch Praxisbezug, Supervision

### Die Teilnehmer:innen haben

- Erfahrung im Beruf, Ehrenamt oder der Begegnung mit alten/hochaltrigen Menschen
- Bereitschaft zur Reflexion und Selbsterfahrung

## Umfang und Rahmen

- 210 UE (bis zu 10% online), 7 Module à 3-4 Tage, 6 Online-Module
- Zzgl. Gruppen- und Einzelsupervision, Intervision, Literaturstudium, Hospitationen in Praxisfeldern, Abschlussarbeit
- 14-18 Teilnehmer:innen

## Kursleitung

### Dr.in phil. Carmen Birkholz

Dipl.-Theologin, Supervisorin (DGSv), Qualifizierende BVT, Fachbuchautorin, Lehrbeauftragte mehrerer Hochschulen

**NN:** Trauerbegleiter:in gemäß BVT-Standard

### Weitere Expert:innen zu einzelnen Themen

[www.institut-lebensbegleitung.de](http://www.institut-lebensbegleitung.de)

