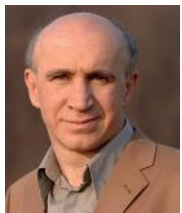




## Referentin

Verena Gräfin von Plettenberg  
(Mutter von vier Kindern und ausgebildete Krisenpädagogin)  
- selbständig tätig in eigener krisenpädagogischer Praxis  
- Ausbilderin zum Krisencoach  
- Dozentin in der Hospizarbeit  
<http://www.krisenpaedagogik.net>



## Ansprechpartner

Gerhard L. Endres  
(Dipl. Theologe, Supervisor)  
KAB-Bildungswerk

KAB-Bildungswerk des Diözesanverbandes  
München und Freising e.V.  
Pettenkoflerstr. 8/III  
80335 München  
089/5525160  
[www.kabdvmuennen.de](http://www.kabdvmuennen.de)  
[bildungswerk@kab-dvm.de](mailto:bildungswerk@kab-dvm.de)



## Anmeldung

Wir bitten um Anmeldung per elektronischem Anmeldeformular auf der KAB-Homepage. Dieses finden Sie unter [www.kabdvmuennen.de](http://www.kabdvmuennen.de) und der Veranstaltung „Grundkurs Krisenbegleitung: Umgang mit Lebenskrisen für mich und andere.“

Alternativ senden wir Ihnen ein Anmeldeformular per Post zu. Bitte kontaktieren Sie hierfür das KAB-Bildungswerk.

## Technische Hinweise

Die Bildungsveranstaltung findet über Zoom statt. Durch die aktive Teilnahme (das Einloggen) stimmen die Teilnehmenden den Datenschutzbestimmungen von Zoom zu; diese können Sie unter <https://www.zoom.us/> einsehen.

Den Teilnahmelink senden wir Ihnen spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail zu.  
Sollten Sie Fragen zur Technik haben, können Sie sich gerne an die KAB-Bildungsreferentin Johanna Weizer-Hesky unter [j.weizer-hesky@kab-dvm.de](mailto:j.weizer-hesky@kab-dvm.de) wenden.

Für die Teilnahme wird neben einem stabilen Internetzugang diese technische Ausstattung empfohlen:  
- Optimal: PC/Mac oder Laptop mit aktivierter Kamera und Mikrofon  
- Auch möglich, aber mit eingeschränkter Funktion: Smartphone oder Tablet mit Kamera und Mikrofon.

Quelle Titelbild: Dawid Zawifa/Unsplash.com



# Krisenbegleitung Grundkurs

*Umgang mit Krisen -  
für mich und andere  
(auch berufsbegleitend möglich)*

**ab Januar 2024  
online**



# Inhalte und Termine

## Beschreibung

Lebens- und Sinnkrisen kennt wohl jeder Mensch. Diese sind vielfältig. Krankheit, Trennung, Probleme im Beruf, der Tod eines geliebten Menschen oder der Abschied von Beruf oder Kindern können Auslöser sein. Die Normalität und Kontinuität des Lebens ist nun zunächst unterbrochen. Den betroffenen Menschen aufzufangen, zu begleiten, mit ihm gemeinsam einen Umbruch zu erarbeiten und vielleicht sogar einen Aufbruch mit einem neuen Anfang zu erreichen, ist das Hauptziel des Lehrgangs.

Die Teilnehmenden werden befähigt, gemeinsam mit den betroffenen Menschen eine zukunfts- und lösungsorientierte Sichtweise für die jeweilige Krise professionell zu erarbeiten. Einer der Schwerpunkte des Lehrgangs ist die Sensibilisierung der Wahrnehmung für die individuellen Bedürfnisse des betroffenen Menschen auf der physischen, psychischen, sozialen und spirituellen Ebene.

Dazu hilft die Selbsterfahrung im Umgang mit eigenen krisenhaften Situationen und die Vermittlung von empathischen Kommunikationsweisen sowohl auf verbaler als auch nonverbaler Ebene.

## Grundkurs Krisenbegleitung online

**Termine:** ab Montag, den 22.01.2024

10x montags, jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr

22.01.2024

29.01.2024

05.02.2024

19.02.2024

26.02.2024

04.03.2024

11.03.2024

18.03.2024

08.04.2024

15.04.2024

Aufbaukurs in der Folge geplant!

**Referentin:** Verena Gräfin von Plettenberg

**Ort:** online über Zoom

**Teilnahmegebühr:** 420,00 € / KAB-Mitglieder  
370,00 €

Es gibt max. 10 Plätze.

## Zielgruppe

Für alle aus beruflichen, ehrenamtlichen und persönlichen Gründen Interessierten.

## Nutzen

- Ergänzend zur eigenen beruflichen Tätigkeit
- Zusätzliches Handwerkszeug für ehrenamtliche Tätigkeiten
- Eigene Persönlichkeitsentwicklung
- Fachliche berufliche Weiterbildung
- Berufliche (Neu-)Orientierung

## Lerninhalte

- Was ist eine Krise?
- Innere Haltung der Begleiterin/ des Begleiters
- 5 Phasen der Krise
- Sensibilisierung und Grenzen für Begleitung
- Kommunikationsmodelle
- Fallbeispiele
- Bewusstmachung von Kraftquellen
- Achtsamkeit
- Sensibilisierung für die Themen Sterben und Tod - Trauer und Trost
- Interdependenz mit sozialem Umfeld
- Sinnfindung in der Krise