

## Lebensbegleitung

Ich biete professionelle Begleitung bei der Bewältigung von Lebenskrisen an. Dies kann z. B. Trennung vom Partner (und Kind) sein; Diagnose Krebs, Multiple Sklerose, HIV+ oder AIDS; Kündigung des Dienstverhältnisses; Erkrankung eines Familienmitglieds – wie geht's weiter? Ist eine Pflege zu Hause noch möglich oder wird ein Platz in einem Pflegehaus benötigt? Ich unterstütze Sie, die Situation zu verarbeiten, Klarheit zu finden, neue Sichtweisen zu erarbeiten und Entscheidungen zu treffen.

## Angehörigenbegleitung

Den Schwerkranken stehen viele Angebote zur Verfügung – doch wer kümmert sich um die pflegenden Angehörigen? Sie geben so viel und auch sie brauchen Zuwendung; einen Menschen, der für sie da ist, sie berührt, sich ihre Sorgen und Ängste anhört. Ich informiere Sie über *Validation* (nach Naomi Feil). Diese Kommunikationsmethode unterstützt, desorientiertes Verhalten alter Menschen besser zu verstehen, und einen Zugang in ihre innere Erlebniswelt zu finden.

**Honorar für 2 h € 60,--**

## Trauerbegleitung

Sie haben einen schmerzhaften Verlust erlitten – ein Ihnen nahe stehender Mensch ist verstorben. Oder Sie trauern aufgrund einer lebensbedrohenden Erkrankung um Ihre Gesundheit bzw. Ihr Leben. An manchen Tagen ist es einfacher; an manchen glaubt man, den Schmerz nicht auszuhalten. Emotionen wie Verzweiflung, Schuldgefühle, Angst, Wut, Nicht-wahr-haben-wollen, ich will bzw. kann nicht mehr bis hin zum Wunsch, dem/der Lieben zu folgen, treten auf und beeinträchtigen Ihr Leben.

*Was kann ich für Sie tun?*

Ich höre Ihnen zu; lasse Sie fragen, wüten, schimpfen, weinen; halte Ihren Schmerz und Ihr Schweigen aus; umarme Sie, wenn Sie dies brauchen; ermutige Sie, Ihre Trauer auf Ihre Weise zu leben und nicht, wie andere es von Ihnen erwarten; bringe Sie zum Lächeln; stärke Ihre Lebenskraft und unterstütze Sie, Ihre Lebensfreude wieder zu finden.

Weiters biete ich Hinterbliebenen bzw. Trauergästen an, sie **beim Begräbnis** zu begleiten z. B. RollstuhlfahrerIn.

**Honorar für 2 h € 60,--**

## Körperorientierte Berufsbegleitung

Bei ständig steigender Arbeitsbelastung und/oder privatem Stress kann der Körper mit psycho-somatischen Symptomen wie Bluthochdruck, Herzrasen, Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Lustlosigkeit, Magen-Darm-Problemen, Versagensängsten, Panikattacken, Depression bis hin zu Burn-out reagieren.

*Ich unterstütze Sie, weiterhin gut arbeiten zu können und nicht auszubrennen.*

Mein Angebot ist eine Kombination von jeweils einer Stunde *psycho-sozialem Gespräch* und *Körperarbeit*. Bei Bedarf ist längeres Arbeiten möglich. Im *Gespräch* erkunden wir, wer oder was Sie im Berufsleben belastet. Durch das gemeinsame Reflektieren wird Ihnen klar, ob eine Veränderung möglich ist, ob Sie dafür bereit sind und wie Sie diese erfolgreich umsetzen können.

Bei der anschließenden *biodynamischen Massage* werden durch behutsames Bewegen und Massieren Blockaden aufgelöst. Speziell für Ihre Bedürfnisse ausgewählte *ätherische Öle* unterstützen die Wirkung und Ihre Energie kann wieder ungehindert fließen.

**Honorar für 2 h € 74,--**

## Biodynamische Massage

Aufgrund unseres heutigen Lebensstils – Job, Karriere, verschiedenste Freizeitinteressen, Partnerschaft und Kinder – erleben wir immer mehr. Für Ruhe und Entspannung bleibt fast keine Zeit mehr übrig; wir fühlen uns gestresst und überfordert. Darauf kann der Körper mit psycho-somatischen Symptomen wie z. B. *Schlafstörungen, Bluthochdruck, Kopf- oder Rückenschmerzen, Müdigkeit, Kraft- und Lustlosigkeit, Angespanntheit, Panikattacken, Herzrasen, Depression* bis hin zu *Burn-out* reagieren.

Mein Angebot ist eine Kombination von jeweils einer Stunde *psycho-sozialem Gespräch* und *Körperarbeit*. Bei Bedarf ist längeres Arbeiten möglich. Zuerst erkunden wir, wodurch das Nichtwohl-fühlen entsteht bzw. was die Schmerzen verursacht.

Bei der anschließenden *biodynamischen Massage* werden durch behutsames Bewegen und Massieren Blockaden aufgelöst. Speziell für Ihre Bedürfnisse ausgewählte *ätherische Öle* unterstützen die körperliche Entspannung und Ihre Energie kann wieder ungehindert fließen.

**Honorar für 2 h € 74,--**

## Zu meiner Person

1977 – 1995 Bankkauffrau und Betriebsrätin in 1010 Wien, Girozentrale und Bank der österreichischen Sparkassen AG

1995 – 1998 Akademie für Sozialarbeit in 1210 Wien (Tagesunterricht)  
Diplomarbeit: *Tod-Verlust-Trauer – wie können wir Verdrängtes wieder in unser Leben einbeziehen?*

1995 – 1997 Ausbildung in Biodynamischer Massage und Vegetotherapie bei Christian Bartuska in 1180 Wien

1999 – 2000 Aufbau des mobilen Hospizteams im Bezirk Gmünd, NÖ  
2000 – 2004 Gründung und Leitung des Vereins *MobiHoz Mobiles Hospiz* Oberes Waldviertel

seit 2005 bin ich selbständig in Wien tätig und seit Herbst 2007 auch in NÖ an der Hohen Wand

Das Spezielle meiner Arbeitsweise ist *die Kombination von psycho-sozialem Gespräch (personzentriert nach Carl Rogers) und Körperarbeit*, denn beides befreit – das Rauslassen über die Sprache und das Auflösen von Körperblockaden.



**LEBENS  
BEGLEITUNG**

**LEBENS  
BEGLEITUNG**

**LEBENS  
BEGLEITUNG**

**Ilse Haumer**

Diplomsozialarbeiterin

☎ **0664/3700820**

**Wien** 1220 Claretnergasse 1-3/6/12

**NÖ** 2733 Schrattenbach Nr. 20