



Lacrima Aktuell 01/2024

Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder Ulm/Neu-Ulm

Liebe Leserinnen und Leser,

seit diesem Jahr leite ich Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche Ulm/Neu-Ulm. Ich habe diese wertvolle Aufgabe von meiner Vorgängerin Angelika Bayer übernommen, die nun im wohlverdienten Ruhestand ist. Ich freue mich auf die neue Herausforderung, die gar nicht so neu für mich ist. Schon lange bin ich als Ehrenamtliche bei Lacrima aktiv und froh, so für einen möglichst nahtlosen Übergang sorgen zu können. Denn für die Kinder und Jugendlichen, die wir mit Lacrima begleiten, ist Vertrauen und Beständigkeit wichtig. Das hilft ihnen, wieder Fuß zu fassen in einer Welt, die durch den Tod eines geliebten Menschen kräftig ins Wanken geraten ist.

Wie schwer der frühe Verlust für ein Kind ist, weiß ich aus eigener Erfahrung. Leider habe auch ich sehr früh ein Elternteil durch den Tod verloren. Dadurch kann ich gut nachempfinden, wie sich die Kinder fühlen und weiß vor allem, wie wichtig ein Angebot wie Lacrima ist. Ich freue mich, betroffenen Kindern und Jugendlichen eine Stütze sein zu können und ihnen zu zeigen, dass es sich lohnt, irgendwann wieder nach vorne zu schauen.

Für die Unterstützung durch viele Spendende und Ehrenamtliche möchte ich auf diesem Weg sehr herzlich Danke sagen – auch im Namen aller Familien. Ohne sie alle gäbe es Lacrima nicht und wir sind sehr froh, dass wir helfen können!

Von Herzen viele Grüße

Christine Joos
Christine Joos

„Der Tod wird bei uns zuhause am Esstisch genauso zum Thema gemacht wie die Entstehung des Lebens. Beides gehört dazu – und wir sollten anfangen, offen darüber zu sprechen!“

Christine Joos
Leiterin Lacrima Ulm/Neu-Ulm



**Spenden
Sie jetzt!**

Unterstützen Sie
trauernde Kinder
in der Region!



„Der Papa ist tot und er hat es selbst gemacht“

Der Verlust eines nahen Angehörigen ist für die Betroffenen ein tiefer Einschnitt, der das ganze Leben auf den Kopf stellt. Plötzlich ist nichts mehr so wie es war – ein geliebter Mensch fehlt. Nach dem Verlust eines Angehörigen durch Suizid stehen die betroffenen Angehörigen zusätzlich zu ihrer Trauer und Fassungslosigkeit noch vor anderen Herausforderungen. Neben dem Schmerz über den plötzlichen Verlust, sind Gedanken der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins keine Seltenheit.

Die Fragen nach dem „Warum“ und dem „Hätte ich es nicht bemerken müssen (oder sogar verhindern können?)“ werden laut und belasten die

Angehörigen sehr. Unter der Vielzahl der Emotionen, die ein Verlust durch Suizid mit sich bringt, ist die Wut auf das Geschehene und den verstorbenen Angehörigen ein starkes Gefühl. Viele Betroffene trauen sich nicht zuzugeben, dass sie wütend sind, dabei ist dies ein ganz normales und nachvollziehbares Gefühl in der Trauer. Suizid ist in unserer Gesellschaft leider ein großes Tabuthema, über das man nicht gerne spricht. Betroffene Familien fühlen sich dadurch oft ausgegrenzt, in manchen Familien wird der Suizid verheimlicht aus Scham und Angst vor Isolation.

Kinder begreifen meist mehr, als Erwachsene denken

Für Kinder und Jugendliche, die einen Verlust durch Suizid erleben, ist eine offene, ehrliche und altersgerechte Kommunikation über die Todesursache unerlässlich und kann ihnen Ängste nehmen. Viele Kinder und Jugendliche durchschauen die Situation sehr schnell und bekommen meist mehr mit als Angehörige meinen und „vertragen“ auch mehr. Sie müssen Gelegenheit bekommen, über den Verstorbenen sprechen zu können und ihre Fragen über den Verlust stellen zu können ohne eine Konsequenz

„Wie hat der Papa das gemacht?“

fürchten zu müssen Dies sorgt dafür, dass sie sich

ernstgenommen fühlen. Auch Kinder und Jugendliche durchlaufen in ihrer Trauer eine Vielzahl von Gefühlen, die alle ihre Berechtigung haben und sein dürfen.

Bin ich schuld?

Gefühle wie Scham, Schuld und Wut sind keine Seltenheit. Dadurch, dass der Verlust nach einem Suizid für die Angehörigen nicht, oder nur schwer zu „begreifen“ ist, stellen Kinder und Jugendliche sich oft die Frage, ob sie an dem Tod Schuld sind, da sie es sich nicht anders erklären können oder werden wütend auf den Verstorbenen. Wichtig ist, all diese Gefühle ernst zu nehmen, ohne Verurteilung darauf zu reagieren und deutlich zu machen, dass solche Emotionen ganz normal sind und zur Trauer dazugehören. Die Ehrenamtlichen bei Lacrima sind auf Situationen wie diese vorbereitet und helfen den Kindern einfühlsam auf dem Trauerweg.

„Da ist viel Wut, aber auch viel Mitgefühl gegenüber dem Papa.“

Mutter aus einer der Lacrima-Gruppen



Steckbrief

Christine Joos

Leiterin Lacrima
Ulm/Neu-Ulm

/ 1983 geboren in
Stuttgart und
aufgewachsen in Ditzingen,
Hagen und Blaubeuren

/ verheiratet, Mutter von 3 Kindern
(15, 12 und 4 Jahre)



Ob auf dem Pferderücken oder beim Wandern an der Nordsee – in der Natur kann Christine Joos am besten abschalten.

/ Jugend- und Heimerzieherin, psychosoziale Beraterin und systemische Familienberaterin

Was ich besonders mag: Unsere Pferde, unseren Therapiehund Ben, meinen Garten, wandern, Rad- und Vespa-Fahren, gutes Essen :-)

Mein Leitspruch: „Sei du die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest.“ (Mahatma Gandhi)



Im vergangenen Jahr wurden wieder neue Ehrenamtliche ausgebildet. Mit im Bild: Regionalvorstand der Johanniter Michael Rettenmaier (ganz li), ehemalige Lacrima-Leiterin Angelika Bayer (2. von li) und Viviana Boy (3. von re), die derzeit einen Lacrima-Standort in Kempten aufbaut.

Jeder Frühling trägt den Zauber eines Anfangs in sich.

(Monika Minder)

Lang ersehnt und endlich da: nach den dunklen Jahreszeiten ist der Frühlingsbeginn eine willkommene Abwechslung. Auch für Trauernde ist es im Frühling oft ein wenig leichter. In unseren Kinder- und Jugendtrauergruppen nutzen wir die positiven Effekte der wieder erwachenden Natur, basteln viel mit Naturmaterialien oder pflanzen gemeinsam neues Leben.

Zum Thema „Wachsen kann ich wo...“ wurden gemeinsam Frühlingsblumen gepflanzt und darüber nachgedacht, was uns stark und widerstandsfähig macht, damit wir positiv nach vorne schauen können.



Wachsen kann ich da...

- wo jemand mich trübselig und nicht glücklich macht
- wo ich still sein darf
- wo ich mich aufhellen darf
- wo ich meine Füße ausstrecken darf
- wo ich gestöhnt werden kann
- wo ich immer ein Platz für mich finde
- wo immer ein Platz für mich ist
- wo ich ohne Maske herumlaufen kann
- wo ich ohne meine Sorgen stehen darf
- wo ich sein darf
- wo ich ernst genommen werde
- wo ich meine Freunde habe
- wo jemand mal nichts tun darf
- wo mir im Leid Trost zuteil wird
- wo ich Wurzeln schlagen kann

wo ich leben kann.

Wir sagen Danke

Dank vieler engagierter Menschen, die uns ihre Zeit oder Geld spenden, können wir Lacrima in Ulm/Neu-Ulm nachhaltig anbieten. Ohne sie

würde es Lacrima nicht geben! Wir erhalten keine Unterstützung von öffentlichen Kostenträgern und müssen Lacrima rein über Spenden finanzieren.



Spendenkonto
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Stichwort „Lacrima Ulm/Neu-Ulm“
IBAN: DE67 3702 0500 0004 3033 01
BIC: BFSWDE33XXX

Das haben wir als nächstes vor:

- / Sommerfest für alle Familien auf einem Therapeutischen Reiterhof
- / Teamspiel-Ausflug mit der Jugendgruppe ins „Face-Off“ Neu-Ulm
- / Ausbildung von neuen Ehrenamtlichen
- / Aufbau einer Trauergruppe für junge Erwachsene

www.johanniter.de/ul-nu/lacrima

Kontakt

Christine Joos

Tel. 073 1 378 600 245

lacrima.neu-ulm@johanniter.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Dienststelle Ulm/Neu-Ulm

Zeppelinstraße 1 / 89231 Neu-Ulm

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. /

Regionalverband Bayerisch Schwaben /

Holzweg 35a / 86156 Augsburg /

spenden.bayerisch-schwaben@johanniter.de

Redaktion / Alexandra Mekiska / Viviana Boy /

Christine Joos

Layout / ARTWORK, Agentur für visuelle

Kommunikation / info@artwork-hannover.de

Unternehmen und Organisationen, die uns in den vergangenen Monaten unterstützt haben:

- / Grünau Illertissen GmbH
- / TEVA GmbH
- / Rat der Weisen e.V.
- / Südwest Presse-Aktion 100.000
- / Stiftung Neu-Ulm Helfen mit Herz
- / HM – Stahlvertriebs-GmbH
- / Voith GmbH & Co. KG
- / CSU Stadtratsfraktion Neu-Ulm
- / TSV Erbach - Abteilung Leichtathletik
- / Bürgerstiftung Reinhold und Gabriele Dehm
- / Steinmetz Ferber
- / Lions Club Munderkingen-Ehingen
- / Ingenieurbüro Tar
- / Pfarrzentrum St. Martin
- / pipapo
- / Landratsamt Neu-Ulm
- / Stadt Neu-Ulm

Außerdem gilt unser Dank **vielen privaten Spenderinnen und Spendern**, die wir hier aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht veröffentlichen dürfen. Jede Spende, ob groß oder klein, ist eine wertvolle Unterstützung für unser Angebot!

Werden Sie jetzt Freundin oder Freund von Lacrima!



Als Mitglied im Freundeskreis unterstützen Sie Lacrima nachhaltig mit einem jährlichen Spendenbeitrag. Als Freundin oder Freund helfen Sie uns, unsere Arbeit auf eine gesunde finanzielle Basis zu stellen und erfolgreich auszubauen.

Laden Sie hier Ihren Mitgliedsantrag herunter: www.johanniter.de/ul-nu/lacrima



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben