



Lacrima Aktuell 01/2021

Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder Augsburg

**„Jeder Himmel muss weinen und lachen,
damit die Seele Raum erhält.“** (Monika Minder)

Liebe Leserinnen und Leser,

Trauerarbeit während des Lockdowns? Was für eine herausfordernde Aufgabe! Für unsere Trauergruppe, die ja noch recht jung ist, eine besonders große Herausforderung. Erst wenige Male fanden unsere Gruppenstunden statt, da mussten wir schon wieder damit aufhören. Im Oktober konnten wir noch nach draußen ausweichen. Doch bald wurde das Wetter schlechter und es wurde früher dunkel. Schließlich mussten wir unsere Treffen im Freien einstellen, da der Lockdown es nicht mehr erlaubte. Das war erst einmal ein harter Schlag für alle. Also probierten wir aus, wie es denn digital funktionieren würde. Und, es hat ganz gut geklappt, auch wenn das niemals den echten Kontakt ersetzen wird.

Als es jedoch Richtung Weihnachten ging, wurde es für unsere Familien immer schwerer. Ist diese Zeit doch für Trauernde ohnehin besonders belastend. Nun fiel wegen der Kontaktbeschränkungen auch der so dringend gebrauchte Kontakt zu Weihnachten zum Teil weg. Dies führte bei einigen Elternteilen zu einer Verstärkung des Trauergefühls und der Einsamkeit. Quarantäne, Homeschooling, unausgelastete Kinder, Arbeit usw. und dann noch ein einsames Weihnachten vor der Türe? Puh! Da mussten unsere Familien doppelt so viel leisten. Denn sie mussten auch noch ihre eigene Trauer und die ihrer Kinder bewältigen.

Nun sind wir ins neue Jahr gestartet und halten

unsere Stunden noch immer digital. Sogar eine Faschingsfeier mit Polonäse konnte so stattfinden - jeder bei sich und doch vereint. Normale Aktionen, Freude und Leichtigkeit fehlen uns allen. Deshalb ist es meines Erachtens so wichtig, dass unsere Kinder auch das wieder erleben können.

Wir hoffen sehr, dass wir bald wieder „normal“ weitermachen können. Der Frühling ist in Sicht und viele Ideen und Pläne warten auf ihre Umsetzung. So gehen wir mit Zuversicht in diese vor uns liegende Zeit und machen bis dahin das Beste daraus. Gemeinsam statt einsam! Allen Spenderinnen und Spendern gilt unser herzlicher Dank für ihre fortwährende Unterstützung. Ohne Sie würde es Lacrima nicht geben!

Herzliche Grüße



Ihre
Maria Kalmbach
Maria Kalmbach



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

„In Pfützen springen.“

Kinder trauern anders als Erwachsene



Nichts erschüttert das Leben eines Kindes mehr als der Tod eines geliebten Menschen. Eltern fühlen sich dann oft hilflos, vor allem, wenn sie selbst trauern.

Viele Kinder scheinen schon kurz nach dem Tod eines nahestehenden Menschen wieder zur „Normalität“ zurückzukehren. Sie spielen und lachen, als wäre nichts passiert. Doch oft fühlen sie sich von jetzt auf gleich in die Trauer geworfen, fangen plötzlich, aber heftig, an zu weinen und scheinen untröstlich. Kurz darauf kann dieser Trauermoment schon wieder vorbei sein. Im Gegensatz zu Erwachsenen, die sich oft wie in einem mitreißenden Strom von Trauer fühlen, spricht man bei Kindern davon, dass sie in ihre Trauer wie „in eine Pfütze springen“ und genauso schnell wieder heraus.

Ausdrucksformen von Trauer

Die Trauer von Kindern zeigt sich oft nicht in Tränen oder Worten. Sie kommt eher im Spiel oder beim Malen zum Ausdruck. Manche Kinder wirken aggressiv, reagieren zornig, launenhaft und gereizt oder zeigen Verlustängste und regressives Verhalten. Vielen fällt die Konzentration auf den Schulstoff schwer. Dadurch kann es zu Problemen in der Schule und dem sozialen Umfeld kommen. Sensible Kinder spüren, dass ihre Eltern in der eigenen Trauer fast untergehen. Sie bemühen

sich, ihre Gefühle zu verbergen, um Mama oder Papa nicht noch zusätzlich zu belasten. Erwachsene haben dann manchmal den Eindruck, dass das Kind schon über die Trauer hinweg ist oder gar nicht trauert. Oft vermeiden sie es dann mit dem Kind über seine Gefühle oder über den Verstorbenen zu sprechen, aus Sorge, dass es dann wieder traurig wird. Aber das ist fatal. Denn unterdrückte Trauer führt oft lange Zeit nach dem Todesfall zu körperlicher oder seelischer Erkrankung.

Unterdrückte Trauer kann gefährlich werden

Trauer braucht auch bei Kindern Raum. Bei Lacrima können sich die Kinder in einem geschützten Rahmen begegnen. Sie erleben, dass andere Kinder ähnliche Erfahrungen machen mussten. Und sie erfahren, dass Sterben, Tod und Trauer nicht tabu sind und, dass sie ihre Gefühle ausdrücken können – dass auch Wut und Ärger einfach sein dürfen!

Wenn Kinder über einen längeren Zeitraum die Möglichkeit bekommen, ihrer Trauer uneingeschränkt Ausdruck zu verleihen, dann sind die Chancen gut, dass sie den Verlust des geliebten Menschen ins Leben integrieren können und so ihr Grundvertrauen ins Leben wiedergewinnen können.

Trauerarbeit in Zeiten von Corona

Menschen, die trauern, fühlen sich oft isoliert und einsam. In Zeiten von Corona trifft das leider noch mehr zu. Hilfe bei der Trauerarbeit ist gerade jetzt vonnöten und doch so schwer umsetzbar. Um den Kindern und ihren Angehörigen trotz Kontaktbeschränkungen zur Seite zu stehen, setzen wir seit Monaten alle Hebel in Bewegung. Denn wir sehen, wie die Familien zu kämpfen haben. Es fehlen Treffen mit Menschen, die ähnliches erlebt haben, Umarmungen von Freunden und Aktivitäten für die Kinder. Vor Weihnachten war es besonders schlimm.

Seit Dezember bieten wir regelmäßige Online-Gruppenstunden an und zusätzliche Runden für die Eltern. Der Bedarf ist hoch, auch wenn das die persönlichen Treffen nicht ersetzen kann. Aber es hilft, den Kontakt zu halten und zu zeigen: „Ihr seid nicht allein!“ Wann immer möglich, werden kreative Wege gefunden, um den Kindern eine Freude zu machen. So halfen Ehrenamtliche beim Vorbereiten von Weihnachtspäckchen mit Bastelüberraschungen und auch eine „gemeinsame“ Faschingsparty vor dem Computer durfte nicht fehlen - mit Polonäse,



Bei einer „digitalen Faschingsparty“ kamen alle zusammen. Maria Kalmbach brachte im Vorfeld allen Familien Masken als Überraschung vorbei.

Luftballontanz und Fliegerlied. Die Leichtigkeit und das gemeinsame Feiern taten in diesem Jahr besonders gut!

Trauerbegleiterinnen im Gespräch

Rita Wiedemann

gehört zu den Ehrenamtlichen der ersten Stunde. Die Mutter von drei Kindern lebt in Fischach bei Augsburg und ist seit kurzem in Rente. Mit Blick auf den Ruhestand wurde der Wunsch nach einer neuen Aufgabe immer deutlicher. Ein Zeitungsartikel über Lacrima hat Rita Wiedemann angesprochen und den Wunsch geweckt, sich hier einzubringen.



Warum engagieren Sie sich bei Lacrima?

Ich kann sehr gut nachfühlen wie es den Kindern geht. Ich war auch erst sechs Jahre alt, als meine Mutter gestorben ist. Als ich später selbst Mutter von drei Kindern im Alter zwischen sechs und 14 war, ist plötzlich mein Mann verstorben. Das war wie ein Bumerang! Meine Kinder haben sehr

gelitten. Angebote wie Lacrima gab es damals leider noch nicht. Das hätte uns allen vielleicht geholfen.

Wie sieht Ihre Arbeit bei Lacrima aus?

Ich helfe als Trauerbegleiterin in der Kindergruppe. Ich finde das Konzept sehr gut: ganz spielerisch kommen wir in Kontakt. Manchmal erzählen die Kinder dann was sie bedrückt und das hilft. Durchs Erzählen wird es oft leichter, die Schwere nimmt ab.

Wie haben Sie die Ausbildung zur Trauerbegleiterin erlebt?

Das war eine sehr emotionale Erfahrung, die mir aber die notwendige Sicherheit gegeben hat. Ich bin ja fachfremd und die Methoden, die ich hier gelernt habe, helfen mir sehr, um auf die Kinder einzugehen. In der Ausbildung musste ich mich meiner eigenen Trauer stellen, was schmerzhaft, aber auch heilsam war. Jetzt hoffe ich, dass ich anderen mit meiner Erfahrung helfen kann.

Wir sagen Danke

Dank vieler engagierter Menschen, die uns ihre Zeit oder Geld spenden, können wir Lacrima nachhaltig anbieten. Ohne sie würde es Lacrima nicht geben! Wir erhalten keine Unterstützung von öffentlichen Kostenträgern und müssen Lacrima rein über Spenden finanzieren.

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

- / 12.965 Euro, Bayerische Genossenschaft des Johanniterordens
- / 3.000 Euro, LEW Service & Consulting GmbH
- / 1.000 Euro, ITB-Tore
- / 1.000 Euro, Topstar GmbH
- / 1.000 Euro, Hauser Weinimport GmbH
- / 500 Euro, Rasselbande e.V.
- / 200 Euro, S+P Samson GmbH
- / 200 Euro, Hans Großhauser Unternehmensberatung
- / 100 Euro, Adam Kaepfel GmbH
- / 39,10 Euro Evang. Luth. Kirchengemeinde Königsbrunn

Außerdem gilt unser Dank vielen privaten Spenderinnen und Spendern, die wir hier aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht nennen dürfen.

Das haben wir als nächstes vor*:

- / Workshop zum Einsatz der Therapiepuppen
- / Outdoor-Aktion gemeinsam mit den Familien
- / Schnupperstunden für Betroffene

* Wegen der Corona-Pandemie ist die Planung von Aktionen sehr unsicher geworden. Wir hoffen sehr, dass wir möglichst vieles umsetzen und nachholen können.

www.johanniter.de/augsburg/lacrima

Kontakt

Kerstin Biedermann

Tel. 0821 25924-294

kerstin.biedermann@johanniter.de

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. /
Regionalverband Bayerisch Schwaben /
Holzweg 35a / 86156 Augsburg /
spenden.bayerisch-schwaben@johanniter.de

Redaktion / Alexandra Mekiska, Angelika Bayer,
Maria Kalmbach

Layout / ARTWORK, Agentur für visuelle
Kommunikation / info@artwork-hannover.de



Spendenkonto

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Bayerisch Schwaben
„Lacrima Augsburg“
IBAN: DE67 3702 0500 0004 3033 01
BIC: BFSWDE33XXX



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/augsburg/lacrima



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben