#### **Unsere Treffen:**

Junge Erwachsene Wer:

zwischen 18 - 27 Jahren

Wann: Alle zwei Wochen findet ein regelmäßiges

Treffen à zwei Stunden am Abend statt

Stand 09/2020 · Fotos: Helena Heilig, Fotolia

München-Giesing, Perlacher Straße 21 Wo:

Wie: Bus und U-Bahn

Unser Angebot ist kostenfrei.



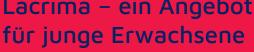
#### Willst du mehr wissen?

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Regionalverband München Lacrima - Trauerzentrum der Johanniter Ansprechpartnerin: Birqit Zoglmeier Tel. 089 1247344-15, 0178 1056939 birgit.zoglmeier@johanniter.de www.johanniter-lacrima.de neverlost.johanniter-lacrima.de













## Kennst Du folgende Situationen?

Du hast den Tod eines nahestehenden Menschen erlebt und niemand hat Dich jemals gelehrt, wie Du damit umgehen sollst.

In Deiner Familie ist jeder mit seiner eigenen Trauer beschäftigt.

Freundinnen und Freunde ziehen sich aus Hilflosigkeit zurück.

Kolleginnen und Kollegen, WG-Mitbewohnende und Mitstudierende wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen und gehen Dir aus dem Weg.

Sätze, wie "Das Leben geht weiter!" oder "Bist du denn immer noch traurig?" verletzen Dich zutiefst.

### Geht es Dir genauso?

- Bist Du deswegen traurig, besorgt oder wütend?
- Fühlst Du Dich hilflos oder ohnmächtig?
- Fühlst Du Dich allein gelassen und von allen unverstanden?
- Fehlt Dir der Antrieb oder überfordert Dich alles?
- Hast Du vielleicht sogar Schuldgefühle?
- Möchtest Du Dich mit anderen treffen, denen es ähnlich geht?
- Möchtest Du Dich mit anderen treffen, die Dich einfach und ohne viele Worte verstehen?

#### Wir laden Dich ein,

- in einem geschützten Rahmen Menschen in der gleichen Situation zu treffen
- Erfahrungen mit anderen Trauernden auszutauschen
- Kummer und Schmerz ausdrücken zu können und zu dürfen
- Gedanken zu sortieren.
- Kraft und Hoffnung zu schöpfen

Dafür bieten wir Dir Zeit, Raum und Begleitung.

# Grundgedanken unserer Arbeit:

- Trauer ist eine natürliche und wichtige Reaktion auf einen Todesfall
- Dauer und Intensität der Trauer sind individuell verschieden
- Jeder Mensch hat die Fähigkeit, durch die eigene Trauer zu gehen
- Achtsamkeit und Akzeptanz unterstützen den Trauerprozess

