

Unsere Treffen:

- Wer:** Junge Erwachsene
zwischen 18 - 27 Jahren
- Wann:** Alle zwei Wochen findet ein regelmäßiges
Treffen à zwei Stunden am Abend statt
- Wo:** München-Giesing, Perlacher Straße 21
- 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: Birgit Zoglmeier
Tel. 089 1247344-15, 0178 1056939
birgit.zoglmeier@johanniter.de
www.johanniter-lacrima.de
neverlost.johanniter-lacrima.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Stand 09/2020 - Fotos: Helena Heilig, Fotolia

Trau dich zu trauern



„Never lost“
Du bist nicht allein!

**Lacrima – ein Angebot
für junge Erwachsene**

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

