





### **Ein lieber Mensch ist gestorben und nichts ist mehr wie zuvor**

Tiefe Trauer, inneres Chaos oder Gefühllosigkeit machen sich breit. Deine Freunde wissen nicht, wie sie mit dir und deiner Geschichte umgehen sollen und alles fällt dir schwer.

#### **Geht es dir genauso:**

- Du bist traurig und suchst nach Trost, möchtest aber kein Mitleid
- Du fühlst dich alleine gelassen und von den meisten unverstanden
- Dir fehlt der Antrieb oder überfordert dich alles
- Du hast vielleicht sogar Schuldgefühle
- Du möchtest nach vorne blicken aber auch nicht vergessen

#### **Was wir unter Trauer verstehen.**

- Trauer ist eine natürliche und wichtige Reaktion auf einen Todesfall
- Dauer, Intensität und Art der Trauer sind völlig individuell.
- Jeder Mensch besitzt eine Schatzkiste an Fähigkeiten, um durch Krisen hindurch gehen zu können. Wichtig ist es, die eigenen Ressourcen aufzuspüren und zu stärken, um diese in seiner Trauer nutzen zu können
- Achtsamkeit und Akzeptanz unterstützen den Trauerprozess

#### **Wir laden dich ein:**

- in einem geschützten Rahmen Jugendliche in der gleichen Situation zu treffen
- eine Ausdrucksmöglichkeit für die Trauer mit allen dazugehörigen Gefühlen wie Wut, Schmerz, Ohnmacht, Schwere, Sehnsucht und Kummer zu finden
- Erinnerungen mit den anderen Trauernden auszutauschen
- Kraft, Hoffnung und Mut zu schöpfen
- trotz Trauer auch die unbeschwertesten Momente im Leben zuzulassen und miteinander zu teilen

#### **Wir treffen uns:**

alle 14 Tage für 2 Stunden auf dem Gelände der youfarm Augsburg - Am Pferseer Feld 30 in 86157 Augsburg

#### **Wir nehmen uns Zeit:**

- Trauern, Relaxen, Kochen, Erfahrungsaustausch
- für kreatives Arbeiten, Lagerfeuer, Ausflüge und vieles mehr.



**Wir möchten dich gerne auf deinem Weg unterstützen und begleiten!**