

Zeit  
Dynamik  
Antrieb  
Unbeschwertheit  
Mut zur Lücke  
Schutzraum  
Ruhe  
Austausch  
Abstand  
Ups and Downs  
Raum für Gefühle  
Gemeinschaft  
Kreativität  
Stillstand

Das Angebot ist für dich kostenfrei und wird durch die Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. getragen.

Melde dich bitte bei uns an, es geht auch ganz einfach. Kurzer Anruf, Mail oder WhatsApp – Nachricht genügt!

**Mehr Infos unter**

[www.johanniter.de/augsburg/lacrima](http://www.johanniter.de/augsburg/lacrima)

Du kannst auch gerne anrufen unter 0152 04109630 oder eine WhatsApp-Nachricht schreiben. Selbstverständlich rufen und schreiben wir zurück.

**Wir freuen uns auf dich!**

QR Code

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**

Regionalgeschäftsstelle Augsburg  
Lacrima - Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche  
Holzweg 35a, 86156 Augsburg  
[lacrima.augsburg@johanniter.de](mailto:lacrima.augsburg@johanniter.de)  
[www.johanniter.de/augsburg/lacrima](http://www.johanniter.de/augsburg/lacrima)

Spendenkonto

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Stichwort „Lacrima Augsburg“

IBAN: DE67 3702 0500 0004 3033 01

BIC: BFSWDE33XXX



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



**come together**

**Lacrima-Trauertreff  
für junge Erwachsene**



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



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

Tiefe Trauer, inneres Chaos oder Gefühllosigkeit machen sich breit. Deine Welt wird plötzlich aus den Angeln gerissen, Freundschaften verändern sich, Kolleg\*innen ziehen sich zurück und Verwandte sind überfordert.

### **Geht es dir auch so**

- 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 es überfordert dich alles
- Du hast vielleicht sogar Schuldgefühle
- Du möchtest nach vorne blicken aber auch nicht vergessen

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

### **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 nehmen uns Zeit**

- für ein Zusammenkommen aber auch bei Sich bleiben dürfen in einem geschützten Rahmen
- für kreatives Arbeiten, Lagerfeuer, Ausflüge und vieles mehr

### **Wir laden dich ein**

- in einem geschützten Rahmen junge Erwachsene 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
- Erfahrungen und Umgangsweisen mit Trauer zu teilen und sich auszutauschen, um Kraft, Hoffnung und Mut zu schöpfen
- trotz Trauer auch die unbeschwertten Momente im Leben zuzulassen und miteinander zu teilen

### **Wir treffen uns**

vierzehntägig dienstags ab 19:00 Uhr bei den Johannitern in Augsburg (Holzweg 35a, 86156 Augsburg).

