



Lacrima Aktuell 01/2024

Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder Augsburg

Liebe Leserinnen und Leser,

in den Begegnungen mit trauernden Kindern, Jugendlichen und Eltern erleben wir viele unterschiedliche Formen der Trauer. Diese wahrzunehmen, sie anzunehmen und Ausdrucksmöglichkeiten zu finden ist eine große Herausforderung und erfordert Geduld, Mut und Achtsamkeit.

Doch das sind wichtige Schritte hin zur Stärkung des Selbstbewusstseins, zum Erkennen und Nutzen der eigenen Kraftquellen bis hin zur Entwicklung neuer (Über-) Lebensstrategien. Letztendlich ist der eigene Weg die Antwort auf die Frage: „Wie geht es weiter ohne dich?“ Eine wahrlich große Aufgabe.

Um den Betroffenen zu helfen, nutzen wir bei Lacrima eine Vielzahl von Möglichkeiten und Angeboten, sei es kreativer Art, erlebnispädagogisch, spielerisch, tiergestützt, mit Entspannung, Musik und Bewegung oder in Gesprächen. Dies alles könnten wir nicht ohne Ihre großzügige Unterstützung anbieten. Im Namen unserer trauernden Familien bedanke ich mich von Herzen bei allen Spenderinnen und Spendern.

Unser großes Ziel ist es, in größere Räumlichkeiten umzuziehen. Hier soll es einen eigenen Kreativraum, einen Toberaum und einen Ruheraum geben. Wir sammeln fleißig Spenden und hoffen, dass wir unseren Traum bald verwirklichen können.

Herzliche Grüße


Gabriela Becker

„Kinder trauern anders als Erwachsene. Mal sehr heftig, mal fast nicht wahrnehmbar – und das eher sprunghaft. Für viele Angehörige ist dies ein weiterer Grund zur Besorgnis.“

Damit Kinder und Eltern passgenaue Hilfe bekommen, helfen unsere gut geschulten Ehrenamtlichen.“

Gabriela Becker
Leiterin Lacrima
Augsburg



**Spenden
Sie jetzt!**

Unterstützen Sie
trauernde Kinder
in der Region!



„Der Papa ist tot und er hat es selbst gemacht“

Der Verlust eines nahen Angehörigen ist für die Betroffenen ein tiefer Einschnitt, der das ganze Leben auf den Kopf stellt. Plötzlich ist nichts mehr so wie es war – ein geliebter Mensch fehlt. Nach dem Verlust eines Angehörigen durch Suizid stehen die betroffenen Angehörigen zusätzlich zu ihrer Trauer und Fassungslosigkeit noch vor anderen Herausforderungen. Neben dem Schmerz über den plötzlichen Verlust, sind Gedanken der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins keine Seltenheit.

Die Fragen nach dem „Warum“ und dem „Hätte ich es nicht bemerken müssen (oder sogar verhindern können?)“ werden laut und belasten die

Angehörigen sehr. Unter der Vielzahl der Emotionen, die ein Verlust durch Suizid mit sich bringt, ist die Wut auf das Geschehene und den verstorbenen Angehörigen ein starkes Gefühl. Viele Betroffene trauen sich nicht zuzugeben, dass sie wütend sind, dabei ist dies ein ganz normales und nachvollziehbares Gefühl in der Trauer. Suizid ist in unserer Gesellschaft leider ein großes Tabuthema, über das man nicht gerne spricht. Betroffene Familien fühlen sich dadurch oft ausgegrenzt, in manchen Familien wird der Suizid verheimlicht aus Scham und Angst vor Isolation.

Kinder begreifen meist mehr, als Erwachsene denken

Für Kinder und Jugendliche, die einen Verlust durch Suizid erleben, ist eine offene, ehrliche und altersgerechte Kommunikation über die Todesursache unerlässlich und kann ihnen Ängste nehmen. Viele Kinder und Jugendliche durchschauen die Situation sehr schnell und bekommen meist mehr mit als Angehörige meinen und „vertragen“ auch mehr. Sie müssen Gelegenheit bekommen, über den Verstorbenen sprechen zu können und ihre Fragen über den Verlust stellen zu können ohne eine Konsequenz

„Wie hat der Papa das gemacht?“

fürchten zu müssen. Dies sorgt dafür, dass sie sich

ernstgenommen fühlen. Auch Kinder und Jugendliche durchlaufen in ihrer Trauer eine Vielzahl von Gefühlen, die alle ihre Berechtigung haben und sein dürfen.

Bin ich schuld?

Gefühle wie Scham, Schuld und Wut sind keine Seltenheit. Dadurch, dass der Verlust nach einem Suizid für die Angehörigen nicht, oder nur schwer zu „begreifen“ ist, stellen Kinder und Jugendliche sich oft die Frage, ob sie an dem Tod Schuld sind, da sie es sich nicht anders erklären können oder werden wütend auf den Verstorbenen. Wichtig ist, all diese Gefühle ernst zu nehmen, ohne Verurteilung darauf zu reagieren und deutlich zu machen, dass solche Emotionen ganz normal sind und zur Trauer dazugehören. Die Ehrenamtlichen bei Lacrima sind auf Situationen wie diese vorbereitet und helfen den Kindern einfühlsam auf dem Trauerweg.

„Da ist viel Wut, aber auch viel Mitgefühl gegenüber dem Papa.“

Mutter aus einer der Lacrima-Gruppen



Wissenschaftlich durchleuchtet:

Erlebnispädagogik bei Lacrima



Karima Gershah hat in ihrer Bachelorarbeit den Nutzen von Erlebnispädagogik in der Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen untersucht.

Erziehungswissenschafts-Studentin Karima ist seit 2022 ehrenamtlich in der Jugendgruppe engagiert. Das Konzept von Lacrima interessiert sie so sehr, dass es sogar Einzug in ihre wissenschaftliche Arbeit gehalten hat. In ihrer Bachelorarbeit an der Universität Augsburg beschäftigte sie sich mit der Verbindung von Erlebnispädagogik und Trauerbegleitung und hat Lacrima als Praxisbeispiel gewählt.

Sie kommt zu dem Schluss, dass erlebnispädagogische Elemente wie kreative Outdoor-Projekte oder Gruppenübungen den Trauerprozess hilfreich unterstützen können. Lacrima setzt damit bereits um, was in der Theorie noch gar nicht richtig Fuß gefasst hat. Auf die Frage, ob sie Lacrima aus fachlicher Sicht für sinnvoll und hilfreich erachte, antwortet die junge Wissenschaftlerin: „Definitiv ja! Denn solch einen Raum zu schaffen ermöglicht Achtsamkeit und auf die Bedürfnisse von jungen Trauernden einzugehen.“

Wir gratulieren Karima zur erfolgreichen Arbeit, die mit einer 1,3 belohnt wurde!



Wir suchen Ehrenamtliche

Wir freuen uns über neue Zeit-Spenderinnen und Spender.

Treten Sie bei Interesse gerne mit uns in Kontakt.

Jeder Frühling trägt den Zauber eines Anfangs in sich.

(Monika Minder)

Lang ersehnt und endlich da: nach den dunklen Jahreszeiten ist der Frühlingsbeginn eine willkommene Abwechslung. Auch für Trauernde ist es in dieser Jahreszeit oft ein wenig leichter. Mit unseren Trauergruppen gehen wir deshalb, zusätzlich zu den „normalen“ Gruppenstunden, viel raus und nutzen die positiven Effekte der wieder erwachenden Natur. Ob auf der Terrasse an unserer Dienststelle in Augsburg, auf der youfarm oder bei einem Waldausflug: bei gemeinsamen Aktivitäten haben alle viel Spaß!

Das Jahr begann bunt: Faschingsfeier bei Lacrima



Zu Ostern werden gemeinsam Osterhasen gebacken



Zum Osternester-Suchen geht es raus. Über die tierische Begleitung freuen sich vor allem die Kinder.



Auf der youfarm wurden gemeinsam Osternester gebastelt.



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.



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



Das haben wir als nächstes vor:

- / Osterausflug mit Picknick, Ostereiersuche und Osterfeuer
- / Klangschalenmeditation
- / Familienausflug zum Skywalk Scheidegg
- / Yogaeinheit für Kinder und Jugendliche
- / Töpfern

www.johanniter.de/augsburg/lacrima

Kontakt: Gabriela Becker

Tel. 0821 25924-291
lacrima.augsburg@johanniter.de
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalgeschäftsstelle Augsburg
Holzweg 35a / 86156 Augsburg

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. /
Regionalverband Bayerisch Schwaben /
Holzweg 35a / 86156 Augsburg /
spenden.bayerisch-schwaben@johanniter.de
Redaktion / Alexandra Mekiska, Gabriela Becker,
Viviana Boy
Layout / ARTWORK, Agentur für visuelle
Kommunikation / info@artwork-hannover.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

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

- / Stadtparkasse Augsburg
- / AVA Abfallverwertung Augsburg
- / Feichtenschlager GmbH
- / Lux & Lotta Portraits
- / Pop- & Gospelchor Voices of Joy Augsburg
- / Chor Klangzauber - Eva Knoll
- / S+P Samson GmbH
- / Luichtl Wasser & Wärme GmbH
- / Die Redner.in
- / Kath. Pfarrkirchenstiftung St. Blasius
- / Haus des Stiftens gGmbH
- / PENNY Markt GmbH Region Sued
- / Gärtnerei Hartmann und Gärtnerei Herbert Wörner

Außerdem gilt unser Dank **vielen privaten Spenderinnen und Spendern**, die wir hier aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht veröffentlichen dürfen. Jede Spende, ob groß oder klein, ist eine wertvolle Unterstützung für unser Angebot!

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