



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

Eine Anmeldung zu den Angeboten ist erforderlich und einfach. Kurzer Anruf genügt!

Mehr Infos unter www.johanniter-lacrima.de oder telefonisch unter **089 1247344-11!** Wir rufen auch zurück!

überreicht durch:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Lacrima, Zentrum für trauernde Kinder,
Jugendliche und Familien in München und
Ebersberg
Perlacher Straße 21, 81359 München
Telefon 089 1247344-11
lacrima.muenchen@johanniter.de
www.johanniter-lacrima.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

#dufehlstmir

**Trauerbegleitung
für Jugendliche**



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Du hast einen lieben Menschen verloren? Das stimmt dich traurig? Keiner versteht wie es dir geht? Und deine Freunde sind auch gestresst von deiner Geschichte und alles fällt dir schwer?

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 austauschen, denen es ähnlich geht?
- Möchtest du dich mit anderen austauschen, die dich einfach und ohne viele Worte verstehen?

Diese Gefühle und Fragen kennen wir. Hier einige Facts, was wir unter Trauer verstehen:

- 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

Deswegen möchten wir dir helfen und dich begleiten!



Wir laden dich ein:

- in einem geschützten Rahmen Jugendliche 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

Die Outdoorgruppe in München und Ebersberg:

- trifft sich alle drei Wochen an einem Samstag ab 10 Uhr
- wird von einem erfahrenem Team und einem Erlebnispädagogen begleitet
- Das Programm: Schneeschuhwanderungen, Bouldern, Orientierungsläufe, Rafting, ...

Die Indoorgruppe in München:

- trifft sich alle 14 Tage für 2 Stunden im Zentrum
- wird von einem erfahrenen Team begleitet
- Zeit zum Relaxen, Talken, Kochen, Austausch, Trauern und vieles mehr...

Dafür bieten wir dir Zeit und Raum im Johanniterzentrum „Lacrima“ in der Perlacherstraße 21 in München-Giesing.