

..STARKE VERSCHIEDENE ARTEN
 MÖGLICHART MEHR
 VERLUSTMODELL
 GEFÜHL
 TRAUERARBEIT ENLASSEN ANGEHÖRIGEN
 BESTEHEN
 GEMEINSAMEN
 TROTZ
 STARK
 VERENA
 TRAUER ARBEIT
 PARQUES ZIEHT HILFE
 TRAUER ARBEIT
 SINN
 EMOTIONEN
 BESCHRIEB KONTROLLIERTE
 KÜBLER-ROSS TRAUERN DEN KONTROLLE ZUMBEIST
 NOTWENDIGEN SCHOCKS SITUATION ANERKENNUNG NAHESTEHENDER
 KAST AUSLÖSUNG MENSCHEN ZUSAMMENBRUCH
 STRUKTURIERUNG PERSON AKTIVITÄTEN
 HAUS EIGENE
 PSYCHOLOGISCHER
 PERSONEN
 UMGEBUNG
 VERBUNDEN
 KONFRONTIERT
 UNTERSCHIEDEN
 BEWÄLTIGUNG
 TRAUERPROZESSES VERLORENEN SCHWER GRIEF
 VERWÄNDTEN
 VERLORENE
 EXPRESSION
 NEUE TRAUERN .. WÜRDE NAHESTEHENDEN
 SCHMERZES REALITÄT GEFÜHLE SOWIE STERBENS
 ERWARTENDE VERDRÄNGEN
 SCHWERE NEUORIENTIERUNG CHANCE
 BEERDIGUNG UNAKZEPTABLER VIER
 VERLORENE ZEIT TRAUERPHASEN TODESNACHRICHT
 VIELFACH PROBLEME JE ERLEBEN
 DEUTSCHSPRACHIGEN
 BOWLBY ÜBERWINDEN BEZEICHNET ERREICHT
 LEBENDIGEN
 GEWORDEN SEELISCHEN
 TRAUERSITTEN INKORPORATION
 GANZ BEZIEHUNG WÜNSCHE ZUSTAND UMWELT
 VERLUSTE DRITTEN AUSEINANDERSETZUNG EMOTIONALEN
 ERSTE SPIEGEL VERSUCHT AUFGABEN MEHREREN BEDEUTEN
 ZIELORIENTIERTE DABEI ENTSCHEIDUNG TOD AB
 FREUNDEN FOLGENDE SELBSTKONTROLLE VERHEIRATET COLLIN
 ZUVOR MEIST NÄCHSTE APPETITLOSIGKEIT
 KRANKHEIT I WAHRE
 KÖRPERLICHE INNEREN
 ÜBERLÄSST KONTROLLIERTEN
 WELT ERLEBT IMMER
 REGRESSION TRAUERPHASE
 HILFLOSIGKEIT
 KURZSICHTIG

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.