



Trauerbegleitung

für Jugendliche



Ist da jemand?

Ohne Ziel läufst du durch die Straßen.
Durch die Nacht, kannst wieder mal nicht schlafen.
Du stellst dir vor, dass jemand an dich denkt.
Es fühlt sich an als wärst du ganz alleine.
Auf deinem Weg liegen riesengroße Steine.
Und du weißt nicht, wohin du rennst.

Wenn der Himmel ohne Farben ist,
schaust du nach oben und manchmal fragst du dich:

Ist da jemand, der mein Herz versteht?
Und der mit mir bis ans Ende geht?
Ist da jemand, der noch an mich glaubt?
Ist da jemand? Ist da jemand?
Der mir den Schatten von der Seele nimmt?
Und mich sicher nach Hause bringt?
Ist da jemand, der mich wirklich braucht?

Die Welt ist laut und dein Herz ist taub;
und irgendwann ist irgendwer dabei,
der mit dir spricht und keine Worte braucht.
Ist da jemand, der mein Herz versteht.
Da ist jemand.

Adil Tawil „Ist da jemand“

Plötzlich ist alles anders.

Die Zeit scheint still zu stehen.

Jemand, der dir sehr am Herzen liegt,
ist gegangen. Gestorben.

Du bist traurig, unsicher, wütend.

Deine Welt ist auf den Kopf gestellt.

Du stellst dir viele Fragen: Warum?

Wieso jetzt schon?

Du findest keine Antworten.

Weißt nicht, wem du dich anvertrauen kannst.

Wer dich wirklich versteht.

Es kann helfen, sich mit Jugendlichen zu treffen, die Ähnliches erlebt haben wie du, und sich gemeinsam auszutauschen. Zusammen könnt ihr euch aktiv mit eurer Trauer auseinandersetzen, Gefühle ausdrücken und Wege finden, durch die Trauer durchzugehen.

Sich aktiv dem Traurig Sein zu stellen.

Dabei zu spüren, wie du gestärkt und mutig auf diesem Weg weitergehen kannst.

Dabei möchte ich dir helfen.

Einzelgespräch

Du möchtest über dein Traurigsein sprechen, erst einmal mit jemandem allein reden über das, was dich bewegt, etwas loswerden.

Dann möchte ich für dich da sein.





Trauergruppe

Niemand muss mit dem Traurigsein allein bleiben. Es gibt WeggefährtInnen, bei denen du alle deine Gefühle zeigen kannst. Ängste, Wut, Enttäuschung, Einsamkeit. Das traust du dich nicht in deiner Familie oder bei Freunden/Innen.

In der Gemeinschaft von Gleichgesinnten kannst du diesen Weg gehen.

Termine:

Die Treffen finden jeweils samstags von 11.00 bis 15.00 Uhr im Jugendcafé der Auferstehungskirche Marmstorf, Elfenwiese 1 statt.

Ich bitte um vorherige telefonische Anmeldung!



Ansprechpartnerin:

Katja Middelhoff
Gemeindepädagogin
in der Auferstehungsgemeinde Marmstorf
Trauerbegleiterin (BVT)

Tel. 040/ 760 08 50

E-Mail: katja.middelhoff@kirchemarmstorf.de