

LÖWENZAHN

Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche e. V.



Einblicke

SO FÜHLT SICH MEINE TRAUER AN

AUSGABE 7

LIEBE WEGBEGLEITER, LIEBE SPENDER, LIEBE ANGEHÖRIGE,

VERSCHIEDENSTE GEFÜHLE DER TRAUER BEGLEITEN UNS IN UNSERER TÄGLICHEN ARBEIT MIT DEN TRAUERNDEN KINDERN, JUGENDLICHEN UND IHREN ANGEHÖRIGEN.

Die eigenen Gefühle wahrzunehmen, sie anzunehmen und auf unterschiedliche Weise auszudrücken, ist für die Betroffenen oftmals eine große Herausforderung. Aus unserer Erfahrung sind dies jedoch wichtige Schritte hin zur Stärkung des Selbstbewusstseins, zum Erkennen und Nutzen eigener Kraftquellen und zur Entwicklung neuer Ziele. Letztendlich ist es der ganz eigene Weg zur Antwort auf die Frage: "Wie geht es weiter ohne dich?"

Im aktuellen Newsletter bekommen Sie einen Einblick in die Gefühle der Trauer und in verschiedene kreative Ausdrucksformen in unseren Gruppen. Zudem stellt sich die neue Vorsitzende unseres Vereins vor und wir berichten über das RELOAD-Trauercafé für Jugendliche sowie unser Angehörigenfrühstück.

Viel Freude beim Blättern und Lesen!



Petra Brenner und Kathrin Richter-Stahnke
Leitungsteam

„Unser Ziel ist es, trauernde Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, dem Verstorbenen einen neuen Platz in ihrem Leben zu geben und mit einem gestärkten Selbstbewusstsein, Mut und Lebensfreude selbständig ihren eigenen Weg zu gehen.“



Unsere Gruppenleiterinnen auf einen Blick

DR. MIRIAM SITTER STELLT SICH ALS NEUE VORSITZENDE UNSERES VEREINS VOR

Als ich 2013 meine ehrenamtliche Arbeit in einer Gruppe für trauernde Kinder begann, merkte ich schnell, wie wertvoll dieses soziale Engagement ist. Mit großem Interesse habe ich insofern 2014 die Leitung einer eigenen Trauergruppe für Kinder übernommen. Am 14.12.2016 wurde ich zur Vorsitzenden des Vereins „Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e. V.“ gewählt. Dabei ist es mir eine besondere Freude, dass Jochen Westerholz dem Vorstand als Stellvertretender Vorsitzender erhalten bleibt und uns mit seinem Erfahrungswissen weiterhin zur Seite steht. Ich bedanke mich herzlich bei allen Beteiligten für die Wahl zur Vorsitzenden und für das Vertrauen!



Dr. Miriam Sitter
Sozialwissenschaftlerin

Jeder junge Mensch, der trauert, braucht andere Menschen, die die Trauer mit ihm teilen. Unser interdisziplinäres Team trägt auf wundervolle und sensible Weise genau dazu bei. Als Sozialwissenschaftlerin freue ich mich daher sehr, diese Solidarität in vertrauensvoller Zusammenarbeit mit dem Leitungsteam zu fördern und unsere Erfahrungen in einen wissenschaftlichen Austausch zu bringen. So können neue Erkenntnisse gewonnen und bedarfsorientiert in der täglichen Arbeit mit trauernden Kindern und Jugendlichen umgesetzt werden.

Ich danke Ihnen für das Interesse an unserer Arbeit und besonders für Ihre Unterstützung, die eine kontinuierliche Trauerbegleitung sichert.

Mit lieben Grüßen

RELOAD BY LÖWENZAHN

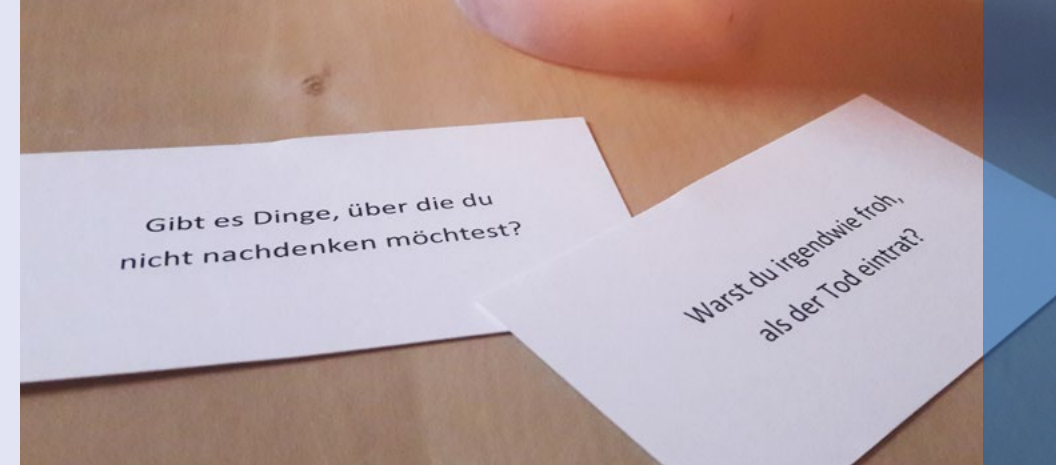
Seit fast zwei Jahren findet an jedem zweiten Freitag in der Zeit von 17 bis 19 Uhr unser Jugendcafé RELOAD by Löwenzahn statt.

Das Angebot, unverbindlich und ohne Voranmeldung vorbeizukommen und sich beim ersten Besuch von einem vertrauten Menschen begleiten zu lassen, wird dabei immer wieder dankbar in Anspruch genommen. Einige Jugendliche nehmen zunächst Kontakt per E-Mail oder WhatsApp auf – so lassen sich im Vorfeld z.B. Fragen zum Angebot oder Unsicherheiten darüber, welches Angebot das passende ist, klären.

Für die meisten Jugendlichen ist die Gewissheit, dass sie im RELOAD selbst entscheiden können, was sie tun und lassen, von zentraler Bedeutung. Das Angebot reicht von der kreativen Arbeit über den Austausch in der Kleingruppe und Einzelgesprächen bis hin zu Angeboten zum Abschalten und Entspannen wie z.B. angeleiteten Traumreisen.

„Am Anfang hatte ich große Sorge, was die anderen denken und wollte nicht über meine Gefühle sprechen. Jetzt weiß ich, wie gut mir das tut und dass ich den anderen vertrauen kann, weil sie das Gleiche erlebt haben wie ich.“

Lara, 16 J.



Großen Anklang finden immer wieder Gesprächsrunden mit Fragekarten zu den unterschiedlichsten Themenbereichen. Die Fragen ermöglichen es den Jugendlichen, über ihre eigenen Gefühle zu sprechen, sich im Austausch mit anderen wiederzuerkennen und neue Perspektiven für sich selbst zu gewinnen. Es kommen bewusst auch Themen zur Sprache, die Tabus berühren, denn gerade darüber wird zwar oft nachgedacht, aber nur selten gesprochen. Deshalb kann es enorm befreiend wirken, wenn gerade auch diese Fragen und Gedanken einen Raum bekommen.



Kathrin Richter-Stahnke
system. Trauerbegleiterin (BVT)
und Heilpraktikerin für Psychotherapie

GIBT ES NOCH FRAGEN?

**FÜR ALLE ANLIEGEN UND FRAGEN RUND
UM DAS RELOAD TRAUERCAFÉ MELDEN
SIE SICH BITTE BEI:**

Kathrin Richter-Stahnke
(telefonisch, per Mail oder per WhatsApp)

0 15 75 - 1 17 00 06

k.stahnke@loewenzahn-trauerzentrum.de

„SO WIE EINE BLUME, DIE ZERBRICHT...“

EIN BERICHT AUS DER ORANGEN GRUPPE
von der Gruppenleiterin Meike Achilles



Oft genug fällt es uns schwer, das, was uns bewegt und berührt, in Worte zu fassen und unseren Gefühlen und Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen.

In der Trauer begegnen wir Gefühlen wie Wut, Angst, Traurigkeit, Einsamkeit und Liebe und elementaren Bedürfnissen nach Nähe, Eingebundensein in eine Gemeinschaft aber auch Freiheit, Sinnsuche und Authentizität.

Wir haben versucht verschiedene Gefühle und Bedürfnisse, die wir in uns tragen, bildlich auszudrücken. Nach anfänglichem Zögern waren alle dabei und teilweise selbst überrascht, was sie auf das Papier bringen und wie befreiend es wirkt.



Ein Mädchen wählte als Symbol für ihre Traurigkeit und den erlittenen Verlust eine schwarze Blume, die langsam zerfällt und zerbricht. Ihr Bild und das anschließende Gespräch berühren uns alle sehr, denn es lässt uns nachfühlen, wie verletzlich und zerbrechlich wir selber alle sind – innerlich als auch äußerlich. Aber auch die Freude am Leben, Wut und sogar das „Gefühl wie Pubertät“, wie S. ihr Bild nennt, fanden kreativen Ausdruck sowie Lob und Anerkennung bei den Anderen.

Es ist deutlich zu spüren:
Diese Gruppenstunde hat in jedem ein gutes und befreiendes Gefühl hinterlassen!



GEFÜHLE SIND WIE FARBEN

EIN BERICHT AUS DER ROTEN GRUPPE
von der Gruppenleiterin Nele Westerholz

Wir waren zu Besuch in der Pinselbude Hannover und haben unter Anleitung der Kunsttherapeutin Katja Grieß Leinwände gestaltet.

Mit dem Pinsel klecksen, mit der Pipette Farbe auftragen oder das Bild schwenken, alles war erlaubt.

Die Kinder konnten die Farben wählen, die ihren Gefühlen entsprachen. Dabei konnte das ein Gefühl aus dem Moment heraus sein oder auch ein tiefer liegendes Gefühl wie Wut, Einsamkeit oder Traurigkeit, das immer dazu gehört.

Es sind beeindruckende Kunstwerke entstanden, Bilder mit hellen Farben, Bilder mit dunkleren Farben. Es gab sehr bunte Leinwände und welche mit weniger Farbeinsatz.

Die Kinder konnten in dieser Stunde ihre Gefühle ausleben, Zugang zu ihnen finden und diese ausdrücken.

Es war eine spannende, zumeist fröhliche Aktion, die allen viel Spaß gemacht hat mit einem tollen Andenken.



GEFÜHLE UND MITGEFÜHL

EIN BERICHT AUS DER BLAUEN GRUPPE
von der Gruppenleiterin Dr. Miriam Sitter

Das Gefühl des Trauerns wird von vielen anderen Gefühlen begleitet. Neben der Angst, Wut und den Schuldgefühlen erfahren wir, dass auch Erleichterung und Freude dazugehören. In unseren regelmäßigen Gruppentreffen können die Kinder lernen, diese vielfältigen Gefühle auszudrücken und mitzuteilen. Jedes Kind, das trauert, schätzt es daher sehr, dass in der blauen Gruppe andere Menschen sind, die seine Trauer mit ihm teilen. Wir nutzen deshalb unterschiedliche Gelegenheiten, in denen die Gefühle der Kinder stets ausreichend Raum für Wertschätzung, Resonanz und Mitgefühl erfahren.

Das gemeinsame Kochen und Zubereiten von Speisen beispielweise eröffnet diese Möglichkeit: Es ist kreativ, bringt den Kindern viel Freude und bietet dabei Platz fürs Austauschen und Zuhören. Und vor allem: Das gemeinsam zubereitete Essen schmeckt anschließenden nicht nur viel besser, es schafft auch noch Verbundenheit, Vertrauen und Geborgenheit.

Ein besonders schönes Abendessen, das auch mit Abschiedsgefühlen verbunden war, haben wir alle kurz vor den Sommerferien 2017 genießen können. Eltern haben uns unterstützt und es gab Käse-Sticks mit Weintrauben, leckere Brezeln mit Salat und Kräuterbutter, Tomaten, einen exotischen Obstsalat, bunte Muffins und viele Eiskugeln zum Nachtisch.

UNSER ANGEHÖRIGENFRÜHSTÜCK

Wenn ein Familienmitglied stirbt, bleibt den Erwachsenen oft wenig Zeit für die eigene Trauer. „Ich muss jetzt für die Kinder stark sein“ oder „es muss so vieles geregelt werden, trauern kann ich später.“ So oder ähnlich äußern sich viele Angehörige. So unterschiedlich wie die einzelnen Familienmitglieder, sind häufig auch deren Trauerreaktionen. Der eine möchte gerne über den Verstorbenen sprechen. Dem anderen tut es gut, den Tod und die damit verbundenen schmerzhaften Gefühle aus dem Bewusstsein zu verdrängen. Häufig wollen trauernde Kinder und Jugendliche ihre Gefühle nicht in der Familie zeigen. Viele Eltern sind dann in großer Sorge, weil sie nicht wissen, was in ihren Kindern vorgeht.

Das Angehörigenfrühstück ist für Eltern und Großeltern von trauernden Kindern und Jugendlichen ein Ort, an dem es um ihre Ängste, Sorgen und ihre eigene Trauer geht. Sie haben hier die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Durch Gespräche und gezielte Gedankenanstöße möchten wir sie unterstützen, sich nach dem Verlust als Familie neu zu ordnen, ein gegenseitiges Verständnis für die unterschiedlichen Trauerreaktionen zu entwickeln und einen vertrauensvollen Umgang miteinander zu finden.



Petra Brenner
Kinderkrankenschwester,
Traumapädagogin,
Mediatorin und Coach

GIBT ES NOCH FRAGEN?

**HABEN SIE FRAGEN ZUM
ANGEHÖRIGENFRÜHSTÜCK?
ODER MÖCHTEN SIE SICH ÜBER
WEITERE ANGEBOTE FÜR
ANGEHÖRIGE INFORMIEREN?**

Melden Sie sich gerne bei
Petra Brenner
(telefonisch, per Mail oder per WhatsApp)

0 157 3 - 0 74 01 31

p.brenner@loewenzahn-trauerzentrum.de

GEMEINNÜTZIGER VEREIN

SEIT 2014 SIND WIR VON DER STADT HANNOVER ALS
TRÄGER DER FREIEN JUGENDHILFE ANERKANNT.

**WIR SIND EIN ZENTRUM FÜR TRAUERENDE KINDER UND
JUGENDLICHE IN HANNOVER UND WERDEN VON EINEM
GEMEINNÜTZIGEN VEREIN UNTERSTÜTZT.**

Im Mai 2009 wurde das Löwenzahn Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e. V. gegründet. Begonnen mit nur einer Gruppe, sind wir stetig gewachsen und begleiten aktuell ca. 70 Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer. Mittlerweile arbeiten sechs hauptamtliche und dreizehn ehrenamtliche MitarbeiterInnen bei "Löwenzahn".

UNSERE ANGEBOTE

FÜR BETROFFENE KINDER, JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE


- Trauergruppen für Kinder
- RELOAD by Löwenzahn – Trauercafé für Jugendliche
- Beratung und Einzelbegleitung
- Workshops

FÜR BETROFFENE ELTERN UND ANGEHÖRIGE

- Trauergruppen
- Angehörigenfrühstück
- Familiencoaching
- Beratung und Einzelbegleitung

FÜR BETROFFENE MENSCHEN IM BERUFLICHEN UMFELD

- Beratung
- Vorträge, Fortbildungen und Workshops zum Thema Tod und Trauer
- Kollegiale Fallberatung für Teams sozialer Einrichtungen



**HERZLICHEN DANK AN ALLE,
DIE UNSERE ARBEIT MIT IHRER
SPENDE UNTERSTÜTZEN!**

Spendenkonto des gemeinnützigen
Vereins: Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche e. V.:

SPARKASSE HANNOVER
IBAN: DE88 2505 0180 0900 3444 66
BIC: SPKHDE2HXXX

LÖWENZAHN

Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche e. V.

Podbielskistr. 311
30659 Hannover-Buchholz

Telefon: 0511 – 70 03 22 78
Mail: info@loewenzahn-trauerzentrum.de
www.loewenzahn-trauerzentrum.de

Möchten Sie mehr über uns erfahren oder unsere Arbeit
im Löwenzahn Zentrum gerne persönlich kennenlernen?
Sie sind herzlich willkommen!