

LÖWENZAHN

Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche e. V.



Einblicke

LICHT UND SCHATTEN IN DER TRAUER

AUSGABE 9

GEDICHT ZUM TROST

Weil Deine Augen so voll Trauer sind,
Und Deine Stirn so schwer ist von Gedanken,
Lass mich Dich trösten, so wie man ein Kind
In Schlaf einsingt, wenn letzte Sterne sanken.

Die Sonne ruf ich an, das Meer, den Wind,
Dir ihren hellsten Sonnentag zu schenken,
Den schönsten Traum auf Dich herabzusenken,
Weil Deine Nächte so voll Wolken sind.

Und wenn Dein Mund ein neues Lied beginnt,
Dann will ich Meer und Wind und Sonne danken,
Weil Deine Augen so voll Trauer sind,
Und Deine Stirn so schwer ist von Gedanken.

Mascha Kaléko

LIEBE WEGBEGLEITER*INNEN, LIEBE UNTERSTÜTZER*INNEN, LIEBE FAMILIEN,

diesen Newsletter haben wir dem Thema Licht und Schatten in der Trauer gewidmet. *In der Mitte der Nacht beginnt ein neuer Tag*, diese Idee leitet uns in unserer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die einen geliebten oder vertrauten Menschen verloren haben. In all dem Dunkel der Trauer zeigen sich kleine Lichtstrahlen, die einen neuen Weg weisen. Sowohl der Blick in die Dunkelheit, als auch die Hinwendung zum Licht bestimmen unsere Arbeit im LÖWENZAHN-Zentrum.

Wir berichten darüber hinaus in dieser Ausgabe über zwei neue Angebote im „LÖWENZAHN“. Das ReMind by Löwenzahn, unser neues Angebot für Teenager zwischen 12 und 16 Jahren und ein Beratungs- und Begleitungsangebot für Abschied nehmende Familien sind in diesem Jahr von uns ins Leben gerufen worden.

Viel Freude beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen



Petra Brenner
Leitung



LICHT UND SCHATTEN IN DER TRAUER

Das Duale-Prozess-Modell nach Stroebe und Schut verdeutlicht, wie vielschichtig die Trauer um den Verlust eines geliebten oder vertrauten Menschen ist. Neben dem Verstehen des Todes und dem Integrieren all der schmerzlichen Erfahrungen, geht es auch darum anzukommen in einem neuen Leben. Trauernde reagieren dabei auf ganz unterschiedliche Art und Weise und nutzen bewusst oder intuitiv die Strategien, die ihnen hilfreich erscheinen.

Sowohl der Blick in das Dunkel, auf den Verlust und schmerzhaftige Gefühle der Trauer, als auch die lichten Momente, in denen es darum geht „Luft zu holen“ und etwas Schönes zu erleben, gehören zur Trauer.

Das Duale-Prozess-Modell beschreibt zwei Bereiche der Trauer, den verlust- und den wiederherstellungsorientierten. Trauernde bewegen sich zwischen diesen beiden Bereichen hin und her (Oszillation). Neben dem Blick auf den Verlust gehört die Entwicklung neuer Lebensperspektiven zum Trauerprozess. Je nachdem, wo sich der/die Trauernde gerade befinden, kann dies für die Umwelt den Eindruck erwecken, dass jemand „noch nicht soweit ist“ oder „wieder gut zurechtkommt“. Einige Trauernde scheinen nach dem Tod ausschließlich mit der Wiederherstellung einer inneren und äußeren Ordnung beschäftigt zu sein. Andere scheinen im Blick auf den Verlust in den „Wellen des Schmerzes“ förmlich zu versinken.

Wir sind überzeugt, dass jedes Verhalten der Betroffenen zunächst Sinn macht und alle Dinge zu ihrer Zeit entstehen. Achtsam und mit Zuversicht begleiten wir im „LÖWENZAHN“ die Kinder und Jugendlichen in ihrem ganz eigenen Trauerprozess. Das Duale-Prozess-Modell kann uns dabei, wie eine „Landkarte der Trauer“, eine Orientierung geben.



Alltagserfahrungen

VERLUSTORIENTIERT

Trauerarbeit
Wellen von Schmerz
Transformieren der Bindung
zum Verstorbenen
Veränderungen im Leben
vermeiden, verdrängen

WIEDERHERSTELLUNGS- ORIENTIERT

Sich den Veränderungen im
Leben stellen
Neue Dinge unternehmen
Ablenkung von der Trauer
Leugnung, Vermeidung des
Schmerzes
Neue Rollen, neue Identitäten,
neue Beziehungen
aufnehmen

OSZILLIEREN

DAS DUALE-PROZESS-MODELL

(Nach Stoebe, Schut 2007: 396)

IN DER MITTE DER NACHT BEGINNT EIN NEUER TAG

Trauer zu durchleben bedeutet, unzählige Gefühle zu durchlaufen.

Was hilft in dem Verarbeitungsprozess?

Was lässt die Nacht etwas heller erscheinen?

Wieviel Dunkelheit braucht die Trauer?

Was gibt Aussicht auf einen neuen Tag – auf eine Zeit, in der (über) leben wieder leichter und der Schmerz erträglicher ist, ja vielleicht sogar verschwindet?

Diese und weitere Fragen sind Teil der täglichen Arbeit in den Trauergruppen. Hierzu einige Gedanken und Zitate:

” Ich brauche Zeit mit meiner Traurigkeit – allein. Wir sprechen dann miteinander in einer Sprache, die nur wir beide kennen.

” Die Welt bleibt nicht für eine beschissene Sekunde stehen. Sie zögert nicht einmal.
Sarah Kuttner aus „Kurt“

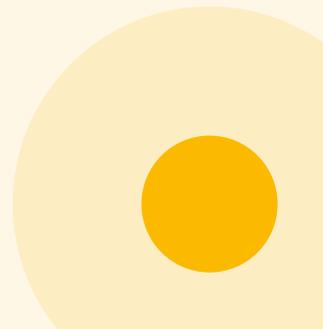
” Meine Lehrerin ist toll, ich kann ihr vertrauen und mit ihr reden.

” Manchmal tun Erinnerungen weh und manchmal machen sie mich ganz glücklich.

” Ich möchte mich gesehen fühlen...

” Ich habe Angst, dass ich irgendwann nicht mehr weiß, wie Papa sich angefühlt hat, wie seine Stimme war ... überhaupt, wie wir glücklich waren. Ich bin nicht mehr in diesem Gefühl, ich bin irgendwie außerhalb.

” There ´s a crack in everything and that ´s how the light gets in.
Leonard Cohen



BERATUNG UND BEGLEITUNG ABSCHIED NEHMENDER FAMILIEN

„MEIN MANN WIRD STERBEN. DIE ÄRZTE KÖNNEN NICHTS MEHR TUN UND WIR WISSEN NICHT, WIE WIR ES UNSEREN KINDERN SAGEN SOLLEN“.

Mit diesen oder ähnlichen Anliegen kommen betroffene Familien zu uns ins LÖWENZAHN-Zentrum. Eine große Unsicherheit und die Sorge, etwas „falsch zu machen“ oder „zu versäumen“ stehen häufig im Vordergrund.

In der Beratung oder Begleitung der betroffenen Familien entwickeln wir gemeinsam Ideen, was entlasten oder helfen kann. Die meisten wissen bereits, was für sie passend ist, sind jedoch



Petra Brenner
Kinderkrankenschwester,
Traumapädagogin, Supervisorin

durch den Schock, die Ängste und das Gefühl der Überforderung zu tiefst verunsichert. Ihr Bauchgefühl ist blockiert und der Verstand allein weiß nicht, wie es geht.

Unser Ziel in der Beratung und Begleitung ist daher eine Handlungssicherheit mit dem Gefühl, genau das zu tun, was sich jetzt richtig anfühlt. Dabei helfen uns im „LÖWENZAHN“ sicherlich Erfahrung und Fachwissen – im Vordergrund steht jedoch eine Klärung und Ermutigung der jeweiligen Familie, ihren ganz eigenen Weg zu gehen.

Bei weitergehenden Fragen oder falls Sie dieses Angebot für sich und Ihre Familie nutzen möchten, melden Sie sich gerne bei uns. Sie erreichen uns per Mail an info@loewenzahn-trauerzentrum.de oder telefonisch unter 0511 700 322 78.

REMINDE BY LÖWENZAHN DER TREFF FÜR TRAUERENDE TEENAGER ZWISCHEN 12 UND 16 JAHREN

SEIT FRÜHJAHR 2019 BIETEN WIR IM „LÖWENZAHN“ DEN REMIND - TREFF FÜR TRAUERENDE TEENAGER AN. ENTSTANDEN IST DIESES ANGEBOT AUS DEM WUNSCH HERAUS, JUGENDLICHEN DIESER ALTERSGRUPPE MEHR RAUM UND ZEIT FÜR GESPRÄCHE UND BEGLEITUNG ZU GEBEN.

Der Lebensabschnitt der Pubertät ist ohnehin geprägt von Umbruch und Veränderung.

Schule, Familie, Freunde, ja sogar man selbst ist sich manchmal fremd und der Wucht der eigenen Gefühle hilflos ausgeliefert. Gerade in Zeiten der Trauer wächst einem dann vieles über den Kopf.

Es tut gut zu erfahren, dass es völlig normal und in Ordnung ist, wie man gerade fühlt, dass der Schmerz irgendwann weniger wird und man lernen kann, damit zu leben.



Meike Achilles
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
syst. Therapeutin

„LÖWENZAHN möchte für dich ein Ort sein, an dem du Erlebtes mit anderen teilen kannst und erfährst, dass du nicht allein mit deinen oft widersprüchlichen Gefühlen bist.“
Meike Achilles, Gruppenleitung ReMind

Der ReMind by Löwenzahn – Treff für trauernde Teens findet jeden zweiten Donnerstag in den geraden Kalenderwochen mit Ausnahme der Schulferien statt. Von 16.00–17.00 Uhr beginnen wir mit einem offenen Angebot. Hier ist auch Zeit für ein Einzelgespräch mit uns. Danach schließt bis 18.30 Uhr eine feste Gruppenstunde an.

Wer Fragen hat oder sich für das Angebot anmelden möchte, kann sich gerne telefonisch melden unter 0511 700 322 78 oder per Mail an m.achilles@loewenzahn-trauerzentrum.de.

NEU

NEU

„Wäre es uns möglich, weiter zu sehen, als unser Wissen reicht, und noch ein wenig über die Vorwerke unseres Ahnens hinaus, vielleicht würden wir dann unsere Traurigkeiten mit größerem Vertrauen ertragen als unsere Freuden. Denn sie sind die Augenblicke, da etwas Neues in uns eingetreten ist, etwas Unbekanntes; unsere Gefühle verstummen in scheuer Befangenheit, alles in uns tritt zurück, es entsteht eine Stille, und das Neue, das niemand kennt, steht mitten darin und schweigt.“

Rainer Maria Rilke

Briefe an einen jungen Dichter

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 umfasst unser Team sieben Hauptamtliche und fünfzehn ehrenamtlich Mitarbeitende.

UNSERE ANGEBOTE

FÜR BETROFFENE KINDER, JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

- Trauergruppen für Kinder
- RELOAD by Löwenzahn – Trauercafé für Jugendliche
- Beratung und Einzelbegleitung
- Workshops
- NEU** ● ReMind by Löwenzahn – Treff für trauernde Teenager

FÜR BETROFFENE ELTERN UND ANGEHÖRIGE

- Trauergruppen
- Angehörigenfrühstück
- Familiencoaching
- Beratung und Einzelbegleitung
- NEU** ● Angebot für Abschied nehmende Familien

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 700 322 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!