

# LÖWENZAHN

---

Zentrum für trauernde  
Kinder und Jugendliche e. V.



## Einblicke

„WIE IST DAS MIT DER TRAUER?“  
BERÜHRENDE GEDANKEN UND MUTIGE WORTE

**AUSGABE 11**

# LIEBE WEGBEGLEITER\*INNEN, LIEBE UNTERSTÜTZER\*INNEN, LIEBE FAMILIEN,



Du bist tapferer als du glaubst, stärker als es  
scheint und klüger als du denkst.

Winnie Puuh



wie sehr das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen von gesellschaftlicher Sensibilität und menschlichem Zusammenhalt abhängt, hat uns (auch) die Corona-Pandemie vor Augen geführt. Unser LÖWENZAHN-Zentrum sorgt mit einem solchen Zusammenhalt beständig für das Wohlergehen von trauernden Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Von daher ist es mir eine große Freude, dass wir Dirk Oldenkott als neuen Stellvertretenden

Vorsitzenden gewinnen konnten, der unser Zentrum bei diesem wichtigen Anliegen zukünftig unterstützen wird. Jochen Westerholz hat für all dies vor Jahren die Grundlagen geschaffen. Da er sich nun aus dem Vorstand verabschiedet, möchte ich von Herzen DANKE sagen. DANKE, für die wertvollen Dinge, die wir von dir gelernt haben. Und DANKE im Sinne von Albert Schweitzer, dass wir für alles, was wir Gutes von dir empfangen haben, weiterhin Gutes tun können.

Mit herzlichen Grüßen

**Dr. Miriam Sitter**  
Vorsitzende

Ich bin Dirk Oldenkott, 51 Jahre alt und von Beruf leidenschaftlicher Rechtsanwalt für Wirtschaftsrecht. Ich wohne im Süden von Hannover, in Wülfel. Vor ein paar Jahren lernte ich die Idee an sich und die tollen Projekte von LÖWENZAHN kennen und war sofort davon angetan. Als ich dann Anfang 2021 von Frau Petra Brenner gefragt worden bin, ob ich mir vorstellen könnte, das Amt von Jochen Westerholz zu übernehmen, habe ich mit keiner Sekunde gezögert. Ich freue mich, ein Teil dieser Gemeinschaft sein zu dürfen und bin sehr gespannt auf die kommenden Projekte mit spannenden Menschen zum Wohle der Kinder und Familien.



**Dirk Oldenkott**  
stellvertretender Vorsitzender

## OFFENE UND MUTIGE WORTE EINER TRAUERNDEN MUTTER

Vor 9 Jahren ist unser großer Sohn Sören mit 11 Jahren ganz plötzlich und unerwartet gestorben. Sein kleiner Bruder Finley war damals 8.

Man kann es erst nicht begreifen, denn morgens war noch alles in Ordnung. Die Welt geht weiter aber in dir bleibt alles stehen.

Nach seinem Tod wurde ich gefragt, ob ich etwas zu Beruhigung haben möchte aber für mich war klar, dass ich die Geburt ohne Medikamente durchlebt habe und nun auch den Abschied bewusst erleben werde. Der Schmerz muss mich treffen, damit ich alles irgendwann begreifen kann.

Unser Sohn Finley war dabei als sein großer Bruder, ich sag es mal liebevoller, eingeschlafen ist. Danach hatten wir die Angst, etwas zu versäumen oder zu übersehen. Wir dachten, dass Finley einen Ort braucht, an dem er über alles reden kann, ohne seine Familie. Für uns als Eltern war es toll, dass wir parallel zur Kindergruppe als Angehörige mit anderen Betroffenen reden konnten. Wir waren dann länger als zwei Jahre im LÖWENZAHN.

In der Familie trauert man unterschiedlich. Durch die Begleitung im LÖWENZAHN haben wir gelernt, das zu verstehen. Auch als Eltern hatten wir nicht immer das gleiche Bedürfnis. Es ist wichtig darüber zu sprechen, dem anderen die Freiheit zu geben, seine Gefühle rauszulassen und einander zu zeigen, dass man füreinander da ist. Wir waren eine Familie mit vier Menschen, die in einer Symbiose gelebt haben. Nach dem Verlust mussten wir uns als Familie neu sortieren. Jemand fehlt und das bleibt auch so. Er kann nie, durch nichts und niemanden, ersetzt werden. Und manchmal ist es schwierig, Finley trotz unserer Ängste genug Freiheiten zu geben, damit er sich entfalten kann.

„Man ist zwar nach dem Reden manchmal total erschöpft, wie nach einem Marathon, aber es erleichtert auch, wenn alles, was vorher ungeordnet im Kopf herumgeschwirrt ist, raus ist.“

Sören ist heute immer bei uns, auch durch die Dinge, die ihm gehört haben. Sein Zimmer ist noch genau so, wie es damals war. Es ist ein Zimmer in dem z.B. Gäste übernachten können. Wenn ich dort bin, sehe ich ihn vor meinem inneren Auge wie er im Schneidersitz auf dem Boden Dinge zusammengebaut hat. Auch Fotos sind mir wichtig. Für mich ist auch der Regenbogen ein Symbol der Verbindung zu ihm.

Was ich heute sagen kann ist, dass Reden immer wichtig für uns war. Wir haben allen signalisiert, dass wir offen für Fragen sind. Nichts ist schlimmer, als wenn man sich ausgegrenzt fühlt. Man ist zwar nach dem Reden manchmal total erschöpft, wie nach einem Marathon, aber es erleichtert auch, wenn alles, was vorher ungeordnet im Kopf herumgeschwirrt ist, raus ist. Mit seiner Trauer ist jeder alleine, aber man fühlt sich aufgefangen, wenn andere da sind. Es ist auch gut zu hören, was andere Trauernde denken und fühlen. In der Angehörigengruppe bei LÖWENZAHN habe ich immer alles aufgesaugt, was ich gehört habe. Der Austausch mit anderen Betroffenen war hilfreich. „Wann kann ich wieder lachen? Kann ich jemals wieder Musik hören und mich dabei gut fühlen?“ Für mich war in dem Moment, in dem Sören gestorben ist, alles auf Eis gelegt. Heute weiß ich, man darf wieder lachen, die Verstorbenen würden nicht wollen, dass es einem schlecht geht. Es darf einem wieder gut gehen. Wichtig ist auch, die Kinder mit einzubeziehen, ihnen zuzuhören und ehrlich mit ihnen zu sein. Sie sollten selbst entscheiden, was richtig für sie ist und ob es gerade an der Zeit ist, sich unterstützen zu lassen.

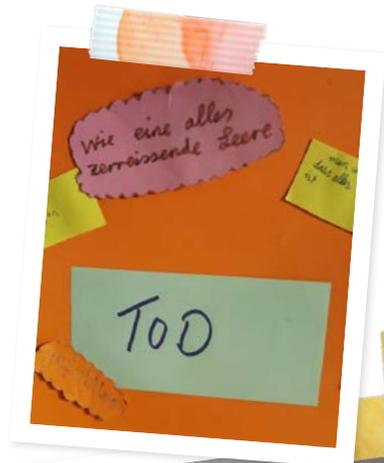
„Wann kann ich wieder lachen, kann ich jemals wieder Musik hören und mich dabei gut fühlen?“

„Herzlichen Dank für deine Offenheit und den bewegenden Einblick in deine Gefühlswelt und Trauer, liebe Anette!“

Petra Brenner im Austausch mit Anette Krause



STIMMUNGSBILDER AUS DEN GRUPPEN  
„EIN BILD SAGT MEHR ALS TAUSEND WORTE“



## BERÜHRENDE WORTE UND GEDANKEN MITEINANDER TEILEN – LÖWENZAHN AUF INSTAGRAM

Passt das? Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen auf Instagram?  
Wir sagen „JA“!

Wir berichten seit Anfang des Jahres auf Instagram von unserer Arbeit im LÖWENZAHN. Was passiert aktuell im Zentrum und welche Gedanken bewegen uns? Welche Methoden nutzen wir und welche Gedichte oder Bücher inspirieren uns?

Wir möchten auf diesem Wege trauernden Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine Stimme geben und alle Betroffenen ermutigen, sich Hilfe zu suchen, wenn ein nahestehender Mensch gestorben ist. Wir freuen uns über alle, die uns auf Instagram besuchen und abonnieren. Hinterlasst auch gerne Kommentare, stellt uns Fragen und erzählt von euren Erfahrungen in der Trauer.

Niemand sollte sich in seiner Trauer alleine fühlen. Und vielleicht kann auch auf diesem Weg ein Gefühl des Verbundenseins und gegenseitigen Verstehens entstehen. Wir wünschen uns das sehr.

Herzliche Grüße



**Petra Brenner**  
Leitung

„Es ist vielleicht zu Ende,  
doch es ist noch nicht vorbei,  
weil immer noch ein Teil von dir  
Teil von mir bleibt.  
Und Dinge gehen zu Ende,  
aber sind sie je vorbei?  
Denn auch, wenn alles vergeht,  
was wir erlebt haben, das bleibt.“

Julia Engelmann

## BERÜHRENDE GEDANKEN AUS DEN GRUPPEN

” Ich glaub man wird ein Engel.  
Danach wird man wieder ein Mensch.  
*E., 10 Jahre*

” Man wünscht sich, dass alles nur ein Alptraum ist.  
*T., 11 Jahre*

” Ich glaube, dass man wiedergeboren wird  
und sich dann hoffentlich wieder trifft.  
*N., 11 Jahre*

” Ich brauche auch mal Ruhe. Zeit nur für mich!  
*L., 16 Jahre*

” Ich fühle mich so als würde einem Vögelchen der Mann weggenommen.  
*L., 8 Jahre nach dem Tod ihres Zwillingbruders*

” Ich hab Angst, dass meine Mama auch  
sterben könnte. Dann wär ich ganz allein.  
*L., 11 Jahre*

” Man möchte es nicht wahrhaben,  
wenn der Mensch stirbt.  
*C., 13 Jahre*

” Sterben? Es passiert halt.  
*N., 12 Jahre*



„Es gibt viel Trauriges in der Welt und viel Schönes. Manchmal scheint das Traurige mehr Gewalt zu haben, als man ertragen kann, dann stärkt sich indessen leise das Schöne und berührt wieder unsere Seele.“

Hugo von Hofmannsthal

## GEMEINNÜTZIGER VEREIN

**WIR SIND EIN ZENTRUM FÜR TRAUERnde 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, Jugendliche und junge Erwachsene 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
- ReMind by Löwenzahn – Treff für trauernde Teenager
- RELOAD by Löwenzahn – Trauercafé für Jugendliche
- Beratung und Einzelbegleitung
- Workshops

### FÜR BETROFFENE ELTERN UND ANGEHÖRIGE

- Trauergruppen
- Angehörigenfrühstück
- Familiencoaching
- Beratung und Einzelbegleitung
- 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

Seit 2014 sind wir von der Stadt Hannover als Träger der freien Jugendhilfe anerkannt und werden finanziell gefördert.



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](mailto:info@loewenzahn-trauerzentrum.de)  
[www.loewenzahn-trauerzentrum.de](http://www.loewenzahn-trauerzentrum.de)

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