

Kontakt

Ambulante Hospizdienste der Caritas
Jugendgruppe

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von
16–18 Uhr, bitte meldet Euch vorher an
Pfalzburger Straße 18 | 10719 Berlin

Beate Danlowski | Telefon: (030) 666 34 03 63

E-Mail: b.danlowski@caritas-berlin.de

Web: www.caritas-berlin.de

Spendenkonto

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin

Konto 32 135 00 | BLZ 100 205 00

Verwendungszweck: Ambulante Hospizdienste

So erreicht Ihr uns

Bahn: U3 bis U Hohenzollernplatz

Bus: 249 bis U Hohenzollernplatz

Gestaltung: medienzauber.de | Fotos: istockphoto.com



JUGENDTRAUERGRUPPE

Angebot für trauernde Jugendliche



Herausgegeben vom Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.
www.caritas-berlin.de | www.caritas-spenden-berlin.de

Gefördert durch das Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken



Ambulante Hospizdienste

Liebe Eltern!

Jugendliche drücken ihre Trauer anders aus als Erwachsene: Aus Angst, dass es nicht normal sein könnte und nicht „cool“ ist, halten sie lieber ihre Traurigkeit zurück und tun so, als sei nichts geschehen. Ihre Trauer zeigt sich dann oft in sozialem Rückzug oder in Verhaltensauffälligkeiten wie Aggressivität, Essstörungen, depressivem oder süchtigem Verhalten.

In der Gruppe können die Jugendlichen über ihre Gefühle der Trauer sprechen. Hier können sie ihre Traurigkeit, Ängste, Gefühle von Einsamkeit, Leere oder auch Wut zum Ausdruck bringen und sich mit anderen austauschen. Sie merken, dass sie nicht allein sind und mit all ihren Gefühlen und Stimmungen verstanden werden.

In der Gemeinschaft mit anderen Jugendlichen, die auch einen geliebten Menschen verloren haben, erfahren sie, dass Trauer eine gesunde Reaktion auf einen schmerzlichen Verlust ist.

Zugleich erleben sie, dass durch das Zulassen und Bewältigen ihrer Trauer auch wieder Freude an der Gegenwart und Zuversicht im Hinblick auf die Zukunft entstehen.

Die Gruppe wird von einer erfahrenen Kinder- und Jugendlichen-Therapeutin angeleitet.

Liebe Jugendliche!

Wenn ein Mensch, der dir sehr nahe war, gestorben ist, macht das sehr traurig. Vielleicht bist du auch ärgerlich oder wütend. Manchmal macht Trauer auch einsam und du fragst dich, wie es weitergehen soll, ob deine Stimmungen und Gefühle normal sind. Ob die Anderen dich verstehen können. Wie viel Traurigkeit du zeigen darfst.

Da ist es gut, wenn man sich mit anderen Jugendlichen, die in derselben Situation sind, die so etwas auch erlebt haben oder gerade erleben, austauschen kann.

In unserer Gruppe kannst du über deinen Schmerz und deine Sorgen und Ängste sprechen. Du erfährst, wie andere mit ihrer Traurigkeit umgehen. Du stellst fest, dass du nicht allein bist und verstanden wirst. Das kann dir helfen.

In unserer Gruppe wird nicht nur geredet. Wir machen auch Entspannungs- und Bewegungsübungen, Rollenspiele und Phantasie Reisen, malen und schreiben, stellen Bild- und Fotocollagen her und vieles mehr.

In unserer Gruppe kannst du auch wieder mit deinen Stärken und deiner Lebendigkeit in Kontakt kommen, wieder Lust aufs Leben bekommen und neue Kraft tanken: NEW LIFE !

