

Damit Du wieder
lachen kannst



Maria Traut
Trauerbegleiterin
HerzLicht

“ *Liebe Kinder und Jugendliche!*

Du hast einen geliebten Menschen verloren? Du bist traurig, wütend oder hast Angst? Deine Freund*innen verstehen dich nicht mehr oder verhalten sich dir gegenüber komisch? Mit deiner Familie magst du nicht sprechen?

Dann komm' zu uns! Bei HerzLicht kannst du mit anderen, die Ähnliches erlebt haben wie du, zusammen sein. Ihr könnt gemeinsam basteln und malen, lachen und weinen. Und wenn dir danach ist erzählst du, was du mit dem verstorbenen Menschen erlebt hast.

Liebe Erwachsene!

Kinder und Jugendliche haben ihren eigenen Weg, Abschied zu nehmen und wissen am besten, wie sie in dieser Extremsituation gesund bleiben. HerzLicht unterstützt sie dabei und bietet die Möglichkeit, mit anderen Kindern und Jugendlichen zusammen zu kommen. In der Gruppe mit Gleichaltrigen haben sie Raum, sich zu öffnen und mit ihrer Trauer, Wut und Angst umzugehen und ebenso kindliche und jugendliche Lebensfreude miteinander zu teilen. Entscheiden Sie nach einem Gespräch mit uns, was Ihrem Kind gut tut. Das Erstgespräch und die Teilnahme an den Gruppen unter Leitung unserer Trauerbegleiterin Maria Traut sind kostenfrei.

**Wir sind 24
Stunden am Tag
für dich da!**

Ruf' uns an
041 41 – 93 88 22
oder schreib' uns eine E-Mail.
info@herzlicht-stade.de



Ein Projekt der

**Hospiz-Gruppe
Stade e.V.**

Ambulanter Hospizdienst

Hospiz-Gruppe Stade e.V.
Bremervörder Straße 99
21682 Stade
www.hospiz-gruppe-stade.de

Wir sind auch auf Facebook!

*Wenn plötzlich
alles anders ist*



einbart werden. Unsere Gruppen sind für Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 18 Jahre aus Stade und Umgebung.

Wo unsere Gruppen stattfinden

Wir treffen uns:
Hospiz-Gruppe Stade e.V.
Bremervörder Straße 99
21682 Stade

Wann wir uns treffen, erfahrt ihr im Erstgespräch.

Was Verlust bei Kindern und Jugendlichen auslöst

Kinder trauern anders. Verständnis und Vorstellung von Sterben und Tod hängen stark vom Alter und der Entwicklung des Kindes ab. Erwachsene können oft schwer nachvollziehen, was in einem Kind und Jugendlichen vor sich geht. Trauer, Angst, Spaß und Freude im Spiel liegen bei ihnen ganz nah beieinander. Von einem Moment zum anderen kann ihre Stimmung deutlich umschlagen.

Oft meinen sie aber auch, sich dem verstorbenen Menschen gegenüber falsch verhalten zu haben und sie versinken in Schuldgefühlen.

Vielen Betroffenen fällt es zudem schwer, über ihre Trauer und den Tod eines geliebten Menschen zu sprechen. Noch dazu wollen sie das Kind oder den Jugendlichen schützen. Doch Kinder sind neugierig und haben viele Fragen. Bekommen sie keine Antworten, machen sie sich ihre eigenen Gedanken.

Warum Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche so wichtig ist

Ein Verlust durch Todesfall im Kindes- oder Jugendalter ist prägend und hinterlässt Spuren. Durch die Tabuisierung von Tod und Sterben in unserer Gesellschaft können Kinder häufig keine Verhaltensstrategien entwickeln. Hinzu kommt, dass die Bezugspersonen vielfach damit überfordert sind, neben der eigenen Trauer die Bedürfnisse der Kinder zu spüren und adäquat zu reagieren.

HerzLicht bietet den Kindern und Jugendlichen-Hilfe und die Chance zur Stabilisierung, damit sie sich trotz allem möglichst gesund entwickeln. Die Trauerbegleitung durch HerzLicht hilft ihnen, das Erlebte zu verarbeiten und mit dem Verlust leben zu lernen.

Was dich bei HerzLicht erwartet

Bei HerzLicht lernst du andere in deinem Alter kennen, die ebenso wie du einen Menschen, der ihnen wichtig ist, verloren haben. In deiner Gruppe kannst du so sein, wie du bist – mal traurig, mal fröhlich, mal nachdenklich, mal gesprächig. Maria Traut begleitet die Gruppe. Sie hat sich spezielle Themen überlegt, die dir helfen, dich an den geliebten Menschen zu erinnern und, wenn du magst, über deine Gefühle zu sprechen. Und es gibt immer Gelegenheit zum Spielen, Lesen, Trauern, Lachen, Ausruhen und Toben.

Für wen HerzLicht richtig ist

HerzLicht passt zu dir, wenn du das Gefühl hast, dass nur noch deine Trauer dein Leben bestimmt. Manchmal verstehst du dich selbst nicht mehr, warum du erst ganz fröhlich und dann wieder unendlich traurig bist. Manchmal tut dir sogar der Bauch weh oder du hast Kopfschmerzen, oft kannst du nicht richtig schlafen. Melde dich bei uns – bei uns bist du richtig!

Telefon: 04141 – 93 88 22 oder
E-Mail info@herzlicht-stade.de

Erstkontakte können direkt von den betroffenen Kindern oder Jugendlichen, von Angehörigen, Lehrer*innen, Pastor*innen, dem Jugendamt, aber auch von Freund*innen und Nachbar*innen ver-

