



Pressemitteilung

20. Januar 2021

Trauerbewältigung in Corona-Zeiten ist für Jugendliche und junge Erwachsene oft sehr frustrierend und deprimierend

Das Team Seelenbeben begleitet Kinder und Jugendliche sowie deren Familien im Trauerfall / Konkretes Angebot für einen virtuellen Austausch an Jugendliche und junge Erwachsene

Winterberg. Corona, Lockdown, Kontaktbeschränkung und Trauerarbeit? Eine schwierige Kombination nicht nur für Erwachsene. Insbesondere Kinder und Jugendliche leiden seit vielen Monaten unter den strengen Corona-Maßnahmen, dürfen nicht mehr zur Schule, zu Freunden oder zum Training im Verein. Umso dramatischer wird die Situation für die Kinder und Jugendlichen, die zudem um einen lieben, für sie persönlich sehr wertvollen Menschen trauern. Eine nötige, intensive Trauerarbeit ist in diesen Zeiten kaum möglich. Umso wichtiger ist das Angebot der Seelenbeben-Trauergruppe für Kinder und Jugendliche für das gesamte Sauerland. Das Seelenbeben-Duo Helga Hermann und Daniela Janine Peetz entwickelt kreative, teils virtuelle Angebote und Ideen, um die Kinder und Jugendlichen, aber auch deren Familien in diesen Zeiten weiter intensiv zu begleiten. Ganz konkret hat Seelenbeben jetzt ein Angebot speziell für Jugendliche und junge Erwachsene für einen regelmäßigen virtuellen Austausch entwickelt.

„Für Kinder und Jugendliche ist der Kontakt miteinander ein wichtiger Bestandteil ihrer sozialen Entwicklung. Sie befinden sich zum Teil ja auch in einer Phase der Abgrenzung vom Elternhaus. Für trauernde Jugendliche kann diese Isolation aber noch viel mehr bedeuten. Sie sind sowieso meist ein Sonderfall in ihrer Umgebung, egal ob im Freundeskreis, in der Schule und im Verein“, sagt Helga Hermann. Trauernde Jugendliche, die einen Menschen verloren haben, der wertvoll für sie war, auf den sie sich verlassen konnten, den sie geliebt haben, der in irgendeiner Form wichtiger Bestandteil ihres Lebens war, benötigen genau wie Erwachsene den Austausch miteinander. Das Gefühl, eben nicht der Sonderling zu sein. Sie sollen erfahren dürfen, dass es Menschen gibt, die verstehen, in was für einem Gefühlschaos sie sich immer wieder befinden. Trauer und Wut, Einsamkeit, Angst, Schuld, aber auch Freude, Wünsche und Hoffnungen, eben die komplette Gefühlspalette, die so oft zum Ausbruch kommen kann und darf. „Wir glauben schon, dass diese Jugendlichen sich gerade jetzt mit dieser Trauer jetzt noch mehr allein fühlen. Dass Abwechslung im Alltag fehlt und die eigenen vier Wände sehr eng werden können“, betont Daniela Janine Peetz.

Einen Ort geben, an dem sie keine Außenseiter sind

Das ehrenamtlich tätige Team Seelenbeben hat sich die Begleitung von trauernden Kindern und Jugendlichen zur Aufgabe gemacht. Deshalb ist es Helga Hermann und Daniela Janine Peetz gerade jetzt in dieser Zeit wichtiger denn je, den trauernden Jugendlichen ein Angebot zu machen. Das Angebot, miteinander ins Gespräch zu kommen über Video- und Online-Meetings oder einer Chatgruppe. Das Seelenbeben-Duo möchte



Pressemitteilung

20. Januar 2021

ihnen einen Ort geben, an dem sie keine Außenseiter sind. Schließlich haben alle in der Gruppe einen Menschen verloren, der wichtig für sie war. Alle können nachempfinden und verstehen, wie es den anderen geht. „In der Trauer ist es wichtig zu sprechen, das ist auch bei Kindern und Jugendlichen nicht anders. Wenn aber Gesprächspartner fehlen, weil man Freunde, Klassenkameraden oder Vereinskollegen nicht mehr treffen kann, dann kann es einsam werden“, so Helga Hermann.

Einfach Kontakt unverbindlich aufnehmen

Deshalb möchte Seelenbeben allen Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren ein konkretes Angebot machen und sie einladen, sich einfach beim Seelenbeben-Team zu melden. Egal ob per Mail, WhatsApp, Facebook oder Instagram. Ziel ist es, gemeinsam eine Gruppe zu bilden, in der vertrauensvoller Austausch möglich wird. „Dabei kann sich jeder immer wieder neu entscheiden, ob er sich durch Kommentare, Sprachbeiträge oder auf irgendeine andere Weise beteiligen möchten oder einfach nur das Gefühl benötigt, da gibt es noch mehr Jugendliche wie mich“, sagt Daniela Janine Peetz. Auch junge Erwachsene, die trauern und gerne so eine Gruppe für sich hätten, die sich mit Menschen ihrer Altersgruppe austauschen möchten, sollen sich durch das Angebot angesprochen fühlen. Auch hier gilt die Devise, sich beim Seelenbeben-Team zu melden.

Zu erreichen ist das Seelenbeben-Duo telefonisch unter 0178 850 7937 (auch gerne über Whatsapp), per Mail an info@seelenbeben.com oder über die Social Media-Kanäle von Seelenbeben bei Facebook und Instagram (Instagram: [seelenbeben_im_sauerland](https://www.instagram.com/seelenbeben_im_sauerland), Facebook: Seelenbeben Trauergruppe für Kinder und Jugendliche). Viele weitere Infos zum Projekt Seelenbeben finden Interessierte zudem unter www.seelenbeben.com!