



WUT. MUT. GUT.

Dein Vater, deine Mutter, dein Bruder, deine Schwester oder ein anderer nahestehender Mensch ist gestorben?

Du bist zwar umgeben von Menschen, fühlst Dich aber trotzdem allein?

Du bist verunsichert und schwankst zwischen vielen Gefühlen, wie Wut, Ohnmacht, Schuld, Einsamkeit, Leere oder Traurigkeit?

Du möchtest nicht wie ein rohes Ei behandelt werden, fühlst dich aber manchmal so?

Du möchtest nicht anders behandelt werden, fühlst dich aber manchmal anders?

Trotzdem bin ich ICH !

Für dich hat sich alles verändert und du fragst dich:

Geht es nur mir so? Warum passiert mir das?

Wie begegne ich anderen, die mich nicht verstehen?

Was sage ich, wenn ich gefragt werde, ob ich Geschwister habe?

Ich habe mir mein Leben anders vorgestellt – was jetzt?

In dem Seminar gehen wir mit euch genau diesen Fragen nach.

Ihr lernt hier andere Jugendliche kennen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Den Kern des Seminars bildet ein Selbstbehauptungstraining, das zwei erfahrene Lehrer mit euch anhand von körperlichen und mentalen Übungen durchführen. Hier könnt ihr lernen, eurer Umgebung und der Trauer selbstbewusst zu begegnen, innere Sicherheit zu gewinnen aber auch einfach mal alles rauszulassen, was sich in euch aufgestaut hat!

Neben all dem wird es genügend Zeit geben, euch miteinander auszutauschen und kennen zu lernen.

Wichtig zu wissen: Keiner muss etwas sagen oder tun, was er/sie nicht möchte. Ihr könnt alles mitmachen, aber ihr MÜSST nichts!

WUT. MUT. GUT.

Trauerseminar vom 25.01.2019 bis 27.01.2019

Veranstaltungsort: Jugendherberge Wipperfürth

Ostlandstraße 34,

51688 Wipperfürth

www.wipperfuertth.jugendherberge.de

Dauer: Freitag bis Sonntag

Kosten: 210 € inkl. Übernachtung u. Vollverpflegung sowie Selbstbehauptungstraining durch erfahrene Trainer

Anmeldeschluss: 29.10.2018

Teilnehmerzahl: min. 10 Personen, max. 15 Personen

Alter: 14 – 19 Jahre

Anmeldung und weitere Infos hier: Kölntrauer, Tina Geldmacher
geldmacher@koelntrauer.de

Fon: 0221-2852266, mobil: 0176-61905881

www.koelntrauer.de



Tina Geldmacher

Sonderpädagogin, Trauerbegleiterin (BVT), systemische Beraterin/Familienberaterin (DGSF). Langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien/Erwachsenen in der Schule, als Trauerberaterin und in der ambulanten Familienhilfe.



Andrea Tepe

Dipl. Sozialpädagogin beim Förderverein für krebskranke Kinder e.V. Köln. Langjährige Erfahrung in der Arbeit mit schwerstkranken Kindern und Jugendlichen, Begleitung von trauernden Familien.

