



**ALS ALLES SO TRAUERIG WAR ...**

DAS LEBEN NACH VERLUST SCHAFFEN.

**GERMAN**



## WILLKOMMEN!

Es ist nicht leicht, nach schweren Erlebnissen wie Gewalt in der Fremde oder auch in der eigenen Familie, nach Krieg oder Flucht wieder ein normales Leben zu führen. Vieles hat sich verändert und manchmal kennst du dich bei dir selbst nicht mehr aus.

## SEELISCHE VERLETZUNGEN – TRAUMA

Wir alle kennen Verletzungen des Körpers: blaue Flecken nach Schlägen, Verbrennungen, wenn unsere Haut mit etwas zu Heißem in Berührung gekommen ist, Schnittwunden, wenn etwas Spitzes oder Scharfes unsere Haut getroffen hat ...

So wie der Körper kann auch die Seele Verletzungen erleiden. Körperliche Verletzungen kann man meistens sehen. Seelische Verletzungen sind unsichtbar und daher viel schwerer zu verstehen: für die Verletzten selbst und auch für andere. Diese Geschichte handelt von so einer seelischen Verletzung.

Es gibt Dinge, die dir Angst machen, weil sie dich an eine schwierige Zeit erinnern? Ein Thema macht dich sehr traurig und du möchtest nicht darüber sprechen? Andere Leute verstehen

nicht, warum du manchmal nicht mitmachen möchtest, aber eigentlich hat dir das früher großen Spaß gemacht? Du bist am liebsten allein oder – im Gegenteil – du brauchst immer andere Personen bei dir? So geht es anderen Mädchen und Jungen auch, wie du gleich sehen wirst!

Manchmal müssen wir erleben, dass wir jemanden oder etwas, das uns sehr lieb ist, verlieren. Die Trauer darüber tut sehr weh. Viele verschiedene Gefühle sind da. Auch wenn es Zeit braucht, so kann das Leben doch wieder schön werden. Was in einer so schweren Lebensphase passieren kann und einige Ideen, die dabei helfen können, erzählen wir in dieser Geschichte. Wir hoffen, es ist hilfreich!

### RAHMEN:

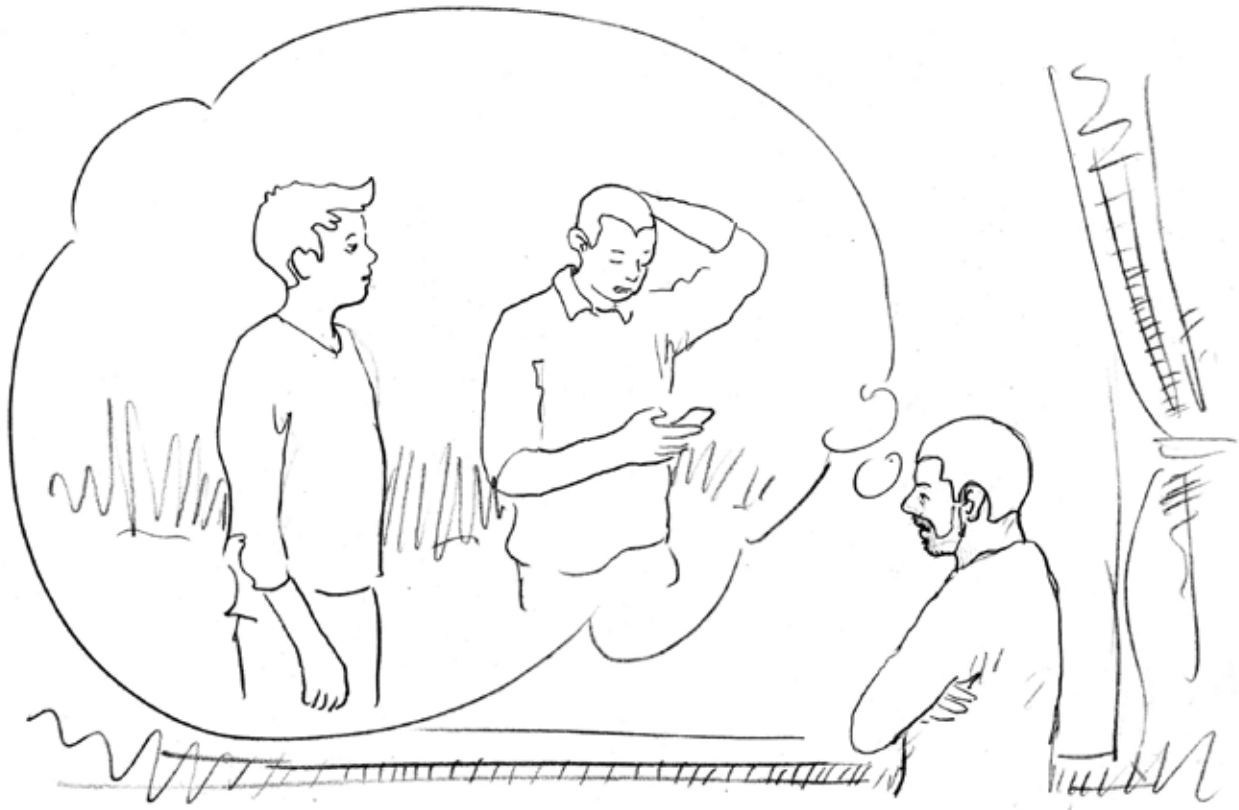
*In verschiedenen Geschichten erzählen wir von Problemen nach seelischen Verletzungen. Wir erzählen von Schlaflosigkeit, Angst, Wut und Aggression, Trauer, Problemen, sich etwas zu merken und sich zu konzentrieren, belastenden Erinnerungen und anderen Themen. Wir machen auch Vorschläge, was helfen kann.*

Dieser junge Mann heißt Rován. Er erinnert sich noch an die schwierige Zeit, als er 16 Jahre alt war ...





Damals ... als ich die schlechte Nachricht bekommen habe ...





























Ich erinnere mich, damals hatte ich  
eine wirklich schwere Zeit.



Ich weiß nicht. Alles ist verloren.  
Aber es ist gut, dass ihr da seid.

Können wir etwas  
für dich tun?



Einige Tage später ...



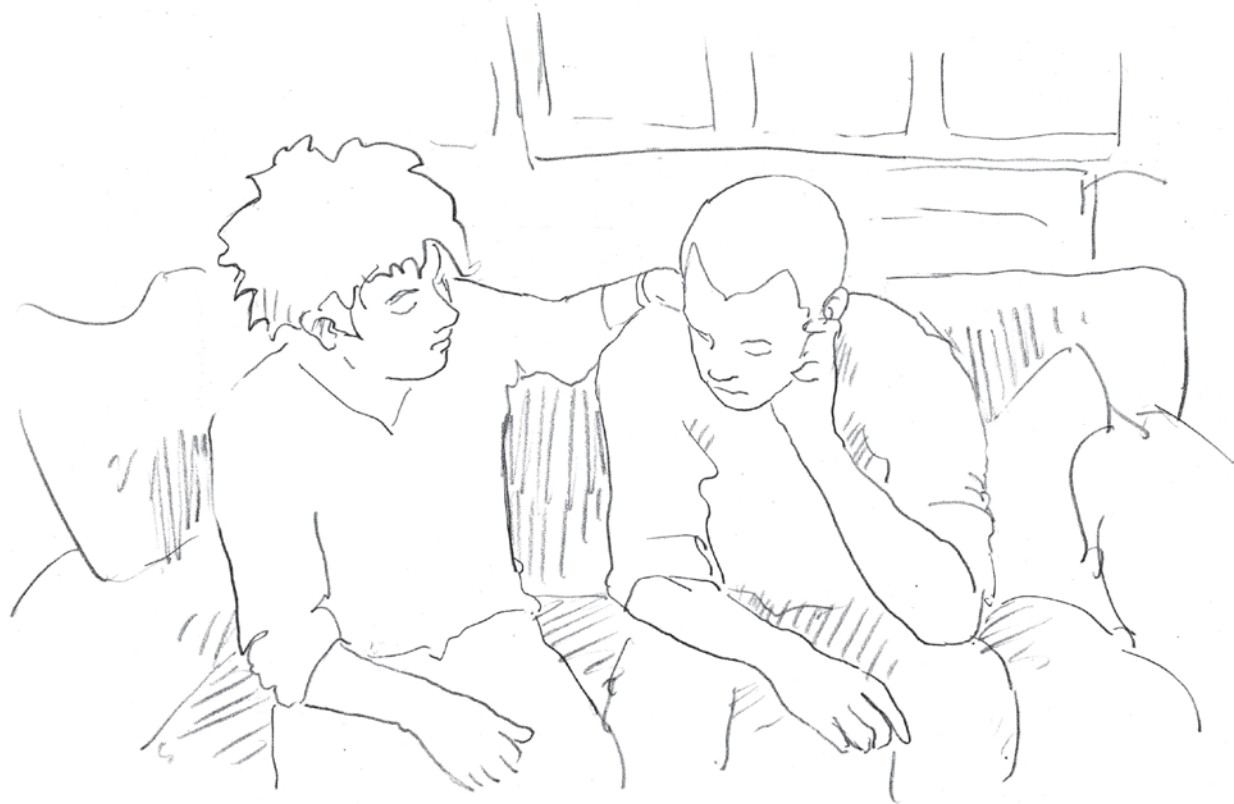












Einige Zeit später ...





Ich würde alles tun, um nur einmal noch so glücklich zu sein wie früher. Es war doch alles so gut. Warum habe ich das damals nicht gesehen?



In der Nacht ...





















Wieder einige Zeit später ...



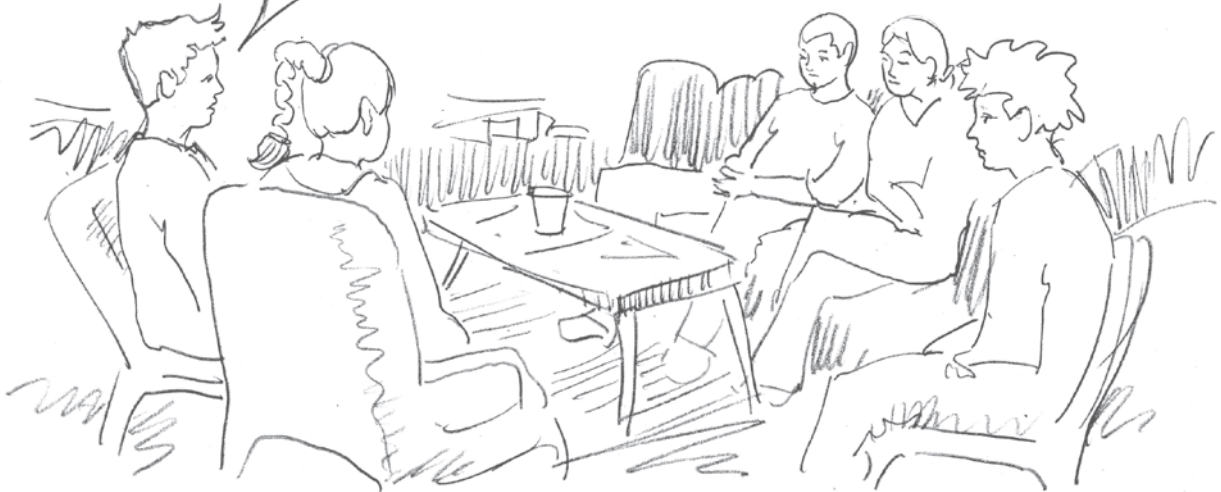
Bei uns kommen alle Nachbarn und Verwandten zusammen.  
Tag und Nacht sind alle da und beten und reden gemeinsam.  
Es ist anstrengend, aber auch gut.

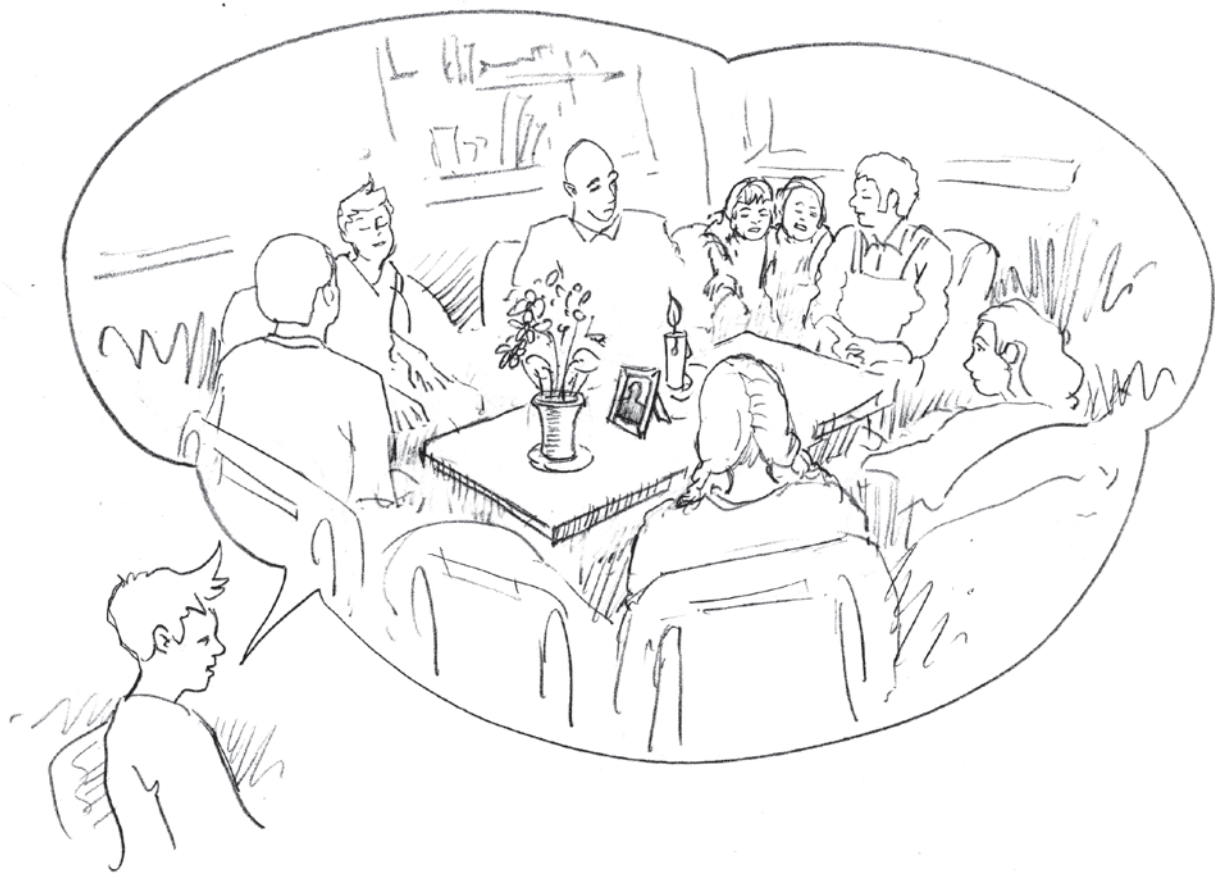






Ja, bei uns ist das ganz ähnlich. Verwandte oder Freunde kommen und machen alles, was wichtig ist. Sie gehen zum Beispiel einkaufen, sie kochen und räumen auf. Wir müssen dann ein paar Tage nichts tun und haben Zeit zu reden, zu weinen und zu beten.





Wir malen gemeinsam mit den Kindern Bilder und basteln kleine Geschenke. So verabschieden wir uns.





Ich mag es besonders, wenn wir Geschichten von damals erzählen. Dann ist es so, als wäre alles wieder wie früher. Natürlich ist es dann auch traurig, weil es nie wieder so sein wird.



Ja, es ist sehr schlimm, akzeptieren zu müssen,  
dass es vorbei ist. Eine große Hilfe waren die  
vielen Freunde – ganz am Anfang, aber auch  
dann nach einigen Wochen und Monaten ...



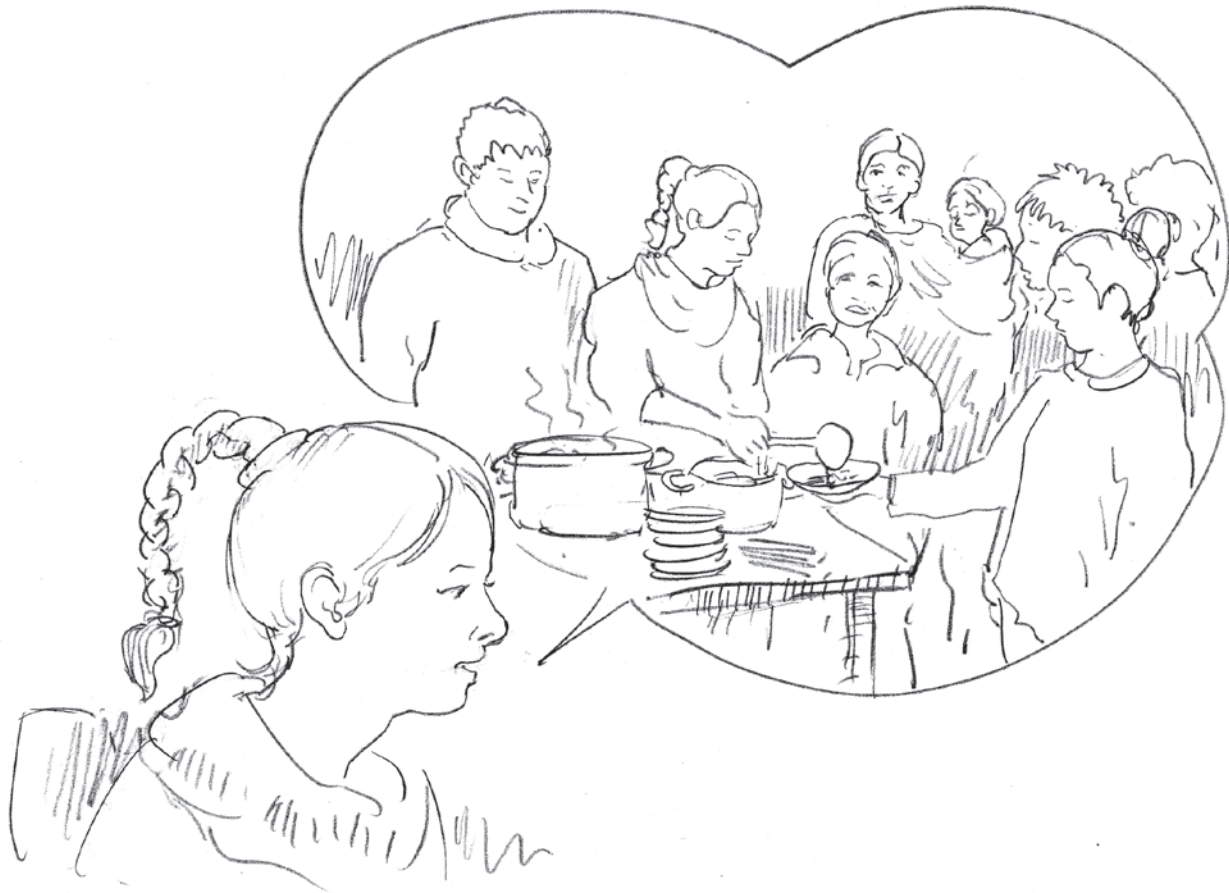


Das kann aber auch ganz schön anstrengend sein. Manchmal wollte ich einfach nur meine Ruhe haben und alleine sein.

Unser schönstes Ritual ist, wenn wir im Namen der geliebten Person etwas geben. An bestimmten Tagen kochen wir ein besonders gutes Essen und verteilen es an Freunde und auch an arme Menschen. So denken wir an die Zeit vor dem Verlust und zeigen unsere Dankbarkeit.







Wir treffen uns auch an bestimmten  
Tagen und denken da an unsere Lieben.  
Die ganze Familie und die Freunde  
kommen da zusammen.



Spannend, dass alle Religionen und Kulturen  
Rituale für den Abschied kennen.  
Danke, dass ihr die mit mir teilt!





Was passt für mich?

Erinnere dich und finde  
das Richtige für dich.


Einige Zeit später ...





Einige Monate später ...



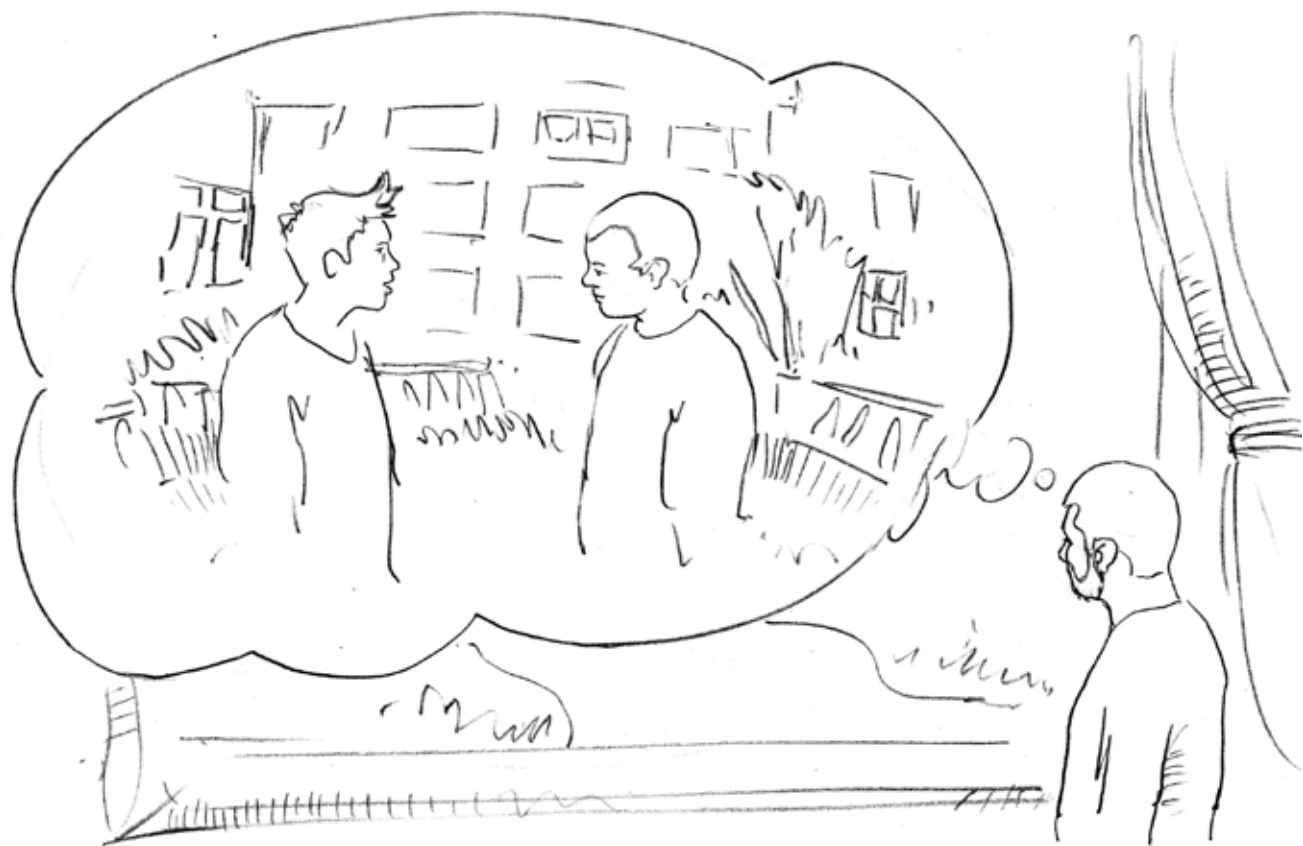


Es dauert leider sehr lange.  
Aber zum Glück geht es dir  
manchmal schon besser.



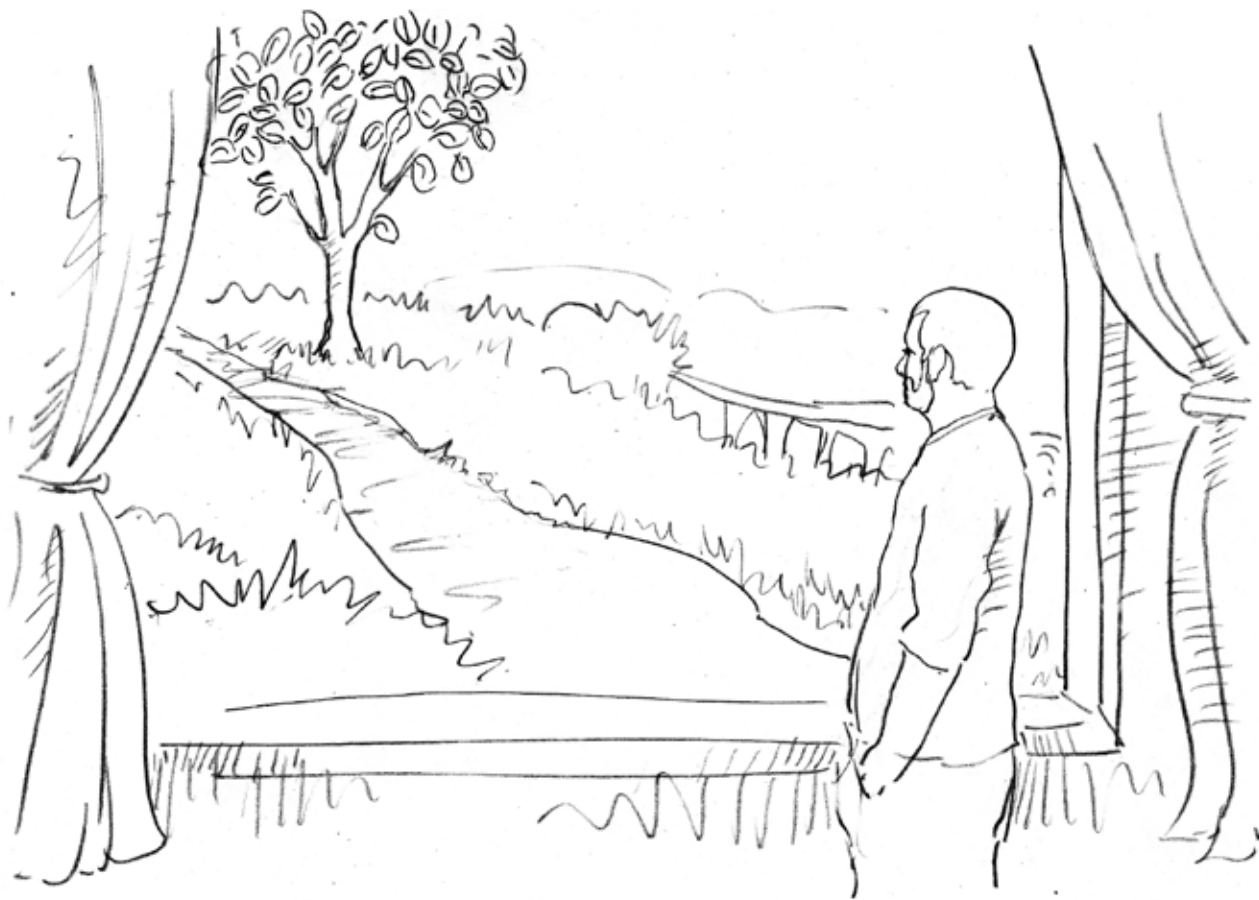






Obwohl es noch immer Zeiten gibt, in denen ich traurig bin, erfreue ich mich wieder am Leben. Ich bin so froh, dass ich meine guten Erinnerungen habe.









## WIE HELFEN ÄRZT/INNEN, THERAPEUT/INNEN ODER BERATER/INNEN?

Manchmal geht es dir schlecht und du weißt vielleicht gar nicht so genau, warum. Dann ist es gut, wenn jemand da ist, der zuhört, versteht und hilft. Das können Familienmitglieder und Freund/innen sein. Bei größeren Problemen ist es gut, Ärzt/innen, Heiler/innen oder auch sogenannte Psycholog/innen, Psychotherapeut/innen oder psychologische Berater/innen aufzusuchen.

Vor allem nach schlimmen Erlebnissen kann es helfen, mit Therapeut/innen, Psycholog/innen oder psychologischen Berater/innen zu sprechen und ihre Unterstützung zu suchen. Du kannst hier über die Dinge, die dich beschäftigen und beunruhigen, sprechen. Du musst aber nicht, wenn du das gerade nicht willst. Alles, was du in diesen Gesprächen erzählst, wird niemandem weitergesagt. Darauf kannst du dich verlassen. Es wird dir gut zugehört und wenn du etwas ausdrücken willst, wofür dir die Worte fehlen, gibt es auch andere Möglichkeiten wie Malen, Spielen usw. ... Meistens gibt es regelmäßige Termine für eine solche Therapie oder Beratung. Wird die Zeit zu kurz, kann beim nächsten Termin weitergeredet werden.

Ob es auch in deiner Nähe ein solches Angebot gibt, findest du auf unserer Website:

[WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT](http://WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT)





## Über dieses Booklet

Konzipiert und umgesetzt wurde das Booklet von der NOW Working Group Trauma Surviving, einer interdisziplinären und internationalen Gruppe von Expert/innen im Bereich Bewältigung von Traumata:

BARBARA PREITLER, GABRIELE SIEBERT, MARIANNE ALKHELEWI-BRAININ,  
MICHAEL BRUNE, MARTINA ČARIJA, BAKHTYAR HADI HASSAN, SANA HAMZEH,  
ARASH RAZMARIA, MARIA BLACQUE-BELAIR, PATRICIA KAHANE

Wir danken allen, die uns durch ihr Feedback geholfen haben, dieses Booklet zu erstellen.

Ziel der Publikation ist, die Auswirkungen von Trauer für Jugendliche verständlich zu erklären. Um möglichst viele Jugendliche zu erreichen, sind wir auf der Suche nach Partner/innen, die daran interessiert sind, das Booklet zu verteilen/vertreiben. Es ist derzeit in vier Sprachen verfügbar: Deutsch, Englisch, Arabisch, Farsi/Dari.

Für weitere Informationen schreiben Sie bitte eine Mail an [office@act-n-o-w.com](mailto:office@act-n-o-w.com)



## IMPRESSUM

ILLUSTRATION: AKRAM AL HALABI  
GRAPHIC DESIGN: LAURENTIA LEBERBAUER, ROBERT SCHAFLEITNER  
PROJEKTKOORDINATION: MATHIS DIPPON, KATHARINA ZANGERL

ISBN 978-3-903245-31-0  
HERAUSGEBER: ACT.NOW  
HOHE WARTE 28/3, 1190 WIEN, ÖSTERREICH

OFFICE@ACT-N-O-W.COM  
WWW.ACT-N-O-W.COM  
© ACT.NOW, 2019

NiOW

ISBN 978-3-903245-31-0