

Chatte, wenn Du traurig bist!

Die Kärntner Website www.jugendtrauer.at bietet seit August einen kostenlosen Chat für trauernde Jugendliche an.

Emmas Papa ist vor einem halben Jahr gestorben. Die Trauer ihrer Mutter ist so groß, dass sie häufig krank ist. Deshalb möchte Emma sie mit ihrer eigenen Trauer nicht noch zusätzlich belasten. Sie übernimmt auch mehr Arbeiten im Haushalt und schaut auf ihre beiden jüngeren Geschwister. Von ihren Freundinnen fühlt sie sich nicht verstanden. Deshalb verbringt sie sehr viel Zeit allein in ihrem Zimmer. Manchmal wird der Schmerz so groß, dass sie ihn kaum noch aushalten kann. Auf Instagram hat sie die Werbung für den Chat von [jugendtrauer.at](http://www.jugendtrauer.at) gesehen. Sie probiert es einmal aus...

Der Tod eines Menschen oder eines Haustieres kann das Leben auf den Kopf stellen. Jugendliche reagieren dann oft mit Rückzug oder mit Coolness. Aber in ihrem Inneren sieht es ganz anders aus. „Jugendliche, die sich bei uns melden, sind schwer belastet, finden aber niemanden, mit dem sie darüber reden können“, verrät der Trauerbegleiter Karlheinz Six. Er hat vor mehr als zwei Jahren die Website www.jugendtrauer.at ins Leben gerufen, auf der junge Menschen nicht nur Informationen über Trauer erhalten, sondern sich auch kostenlos beraten lassen können.

Seit mehreren Monaten können Jugendliche auch live mit einem Trauerbegleiter oder einer Trauerbegleiterin chatten.

Jeden Mittwoch von 19.00 bis 21.00 Uhr ist der Chat besetzt. Darüber hinaus kann man jederzeit auch Chattermine vereinbaren. „Wir bieten damit den Jugendlichen einen ganz niederschweligen Zugang zu GesprächspartnerInnen an“, berichtet Martina Marko, die gemeinsam mit Six diese Trauerbegleitung anbietet.

Six wünscht sich, dass noch mehr Jugendliche von diesem Angebot erfahren. Angewiesen ist er dabei auf MitarbeiterInnen im Jugendbereich, die mittels Flyern, Plakaten und digitalen Medien jungen Menschen diese Informationen weitergeben.

Emma hat es gutgetan, mit jemandem zu reden. Sie meldet sich nun regelmäßig, sowohl per Chat als auch per E-Mail. Sie über-

legt sich auch, eine persönliche Beratung in Anspruch zu nehmen.

Weitere Informationen zur Trauer

Trauer ist völlig normal, wenn jemand verstorben ist, kann aber das Leben ganz schön durcheinanderbringen. Sie ist ein ganzheitlicher Prozess. Das bedeutet, Trauer kann auf allen Ebenen des Menschen Reaktionen zeigen.

- Körperlich: Schwindel, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen

- Psychisch: negative Gedanken, Traurigkeit, Wut, Leere, Verzweiflung, Stellen von Sinnfragen

- Sozial: Rückzug oder Hyperaktivität, Aggressionen gegen andere oder Überanpassung

Die Dauer des Trauerprozesses kann sehr unterschiedlich sein. Das hängt von der Persönlichkeit, vom Umfeld und der Lebenssituation des/der Trauernden ab sowie von der Beziehung zum/zur Verstorbenen.

Trauer kann in den meisten Fällen sehr gut bewältigt werden. Manchmal können aber weitere Belastungen die Trauerverarbeitung erschweren. Jungen Menschen fehlt oft das Verständnis der Umgebung oder sie tun sich schwer, den passenden Ausdruck für ihre Trauer zu finden. Sie reagieren dann oft mit Rückzug und bleiben mit ihren Problemen allein. Das kann in weiterer Folge körperliche wie psychische Langzeitprobleme verursachen.

Noch mehr Infos unter: www.jugendtrauer.at/trauer/trauer.html

SV SPORTASTIC SPITTAL Jahrhundertwahl Online abstimmen + alle Infos: www.svs1921.at/wahl



Fliesen Nessler Spieler des Jahrhunderts

- Fuzzi Ballerstedt sen. Mario Brentner
 Arnold Freissegger Helmut Grischnig
 Claus Neidhardt Jürgen Pichorner

KELAG Mannschaft des Jahrhunderts

- 1948/49 1979/80
 1980/81 1983/84
 1984/85 1988/89

LIVING ONE Trainer des Jahrhunderts

- Hubert Bründler Angelo Devescovi
 Gerstegger Günter Kronsteiner
 Walter Ludescher Kurt Messner

Kärntner Sparkasse Goalgetter des Jahrhunderts

- Hermann Gritschacher Franz Hasil
 Peter Hofer Franz Kitzmantel
 Hermann Strauss Markus Weißenberger

Tormann des Jahrhunderts

- Tino Casali Christian Hassler
 Wolfgang Knaller Wolfgang Ott
 Helmut Prasch Herwig Walker

STRABAG Legionär des Jahrhunderts

- Carlos Chaile Jasmin Dzeko
 Matjaz Kek Branko Oblak
 Suvad Rovcanin Edmond Tomic

ÖAMTC Spittal Funktionär des Jahrhunderts

- Johann Baumgartner Gerhard Kaiser
 Toni Kluge Hans Leder
 Helmut Unterweger Robert Steiner sen.
 Paul Dietrich

Sponsor des Jahrhunderts

- Gabor Kärntnermilch
 Markowitz Nessler Fliesen
 Auto Nowak STRABAG

OKN Oberkärntner Fußballtalent des Jahres

- Timo Altersberger Dominik Oberwinkler
 Philipp Clementschitsch Magdalena Rukavina
 Christopher Schaller Adrian Steurer

.....
Persönliche Angaben / Vorname Nachname

Stimmzettel an: SV Spittal, Zur Seilbahn 6, 9800 Spittal | Mail: wahl@svs1921.at

