



» EVENTKALENDER

[\(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/eventkalender-klagenfurt-am-woerthersee](https://www.mein-klagenfurt.at/aktuelle-pressemeldungen/pressemeldungen-maerz-2021/angebot-fuer-trauernde-jugendliche-chatte-wenn-du-traurig-bist/)

[/?no_cache=1\)](https://www.mein-klagenfurt.at/aktuelle-pressemeldungen/pressemeldungen-maerz-2021/angebot-fuer-trauernde-jugendliche-chatte-wenn-du-traurig-bist/)

Du befindest dich hier: [Aktuelle Pressemeldungen \(aktuelle-pressemeldungen/\)](#) » [Pressemeldungen März 2021 \(aktuelle-pressemeldungen/pressemeldungen-maerz-2021/\)](#) » [Angebot für trauernde Jugendliche: Chatte, wenn du traurig bist! \(aktuelle-pressemeldungen/pressemeldungen-maerz-2021/angebot-fuer-trauernde-jugendliche-chatte-wenn-du-traurig-bist/\)](#)

HOL DIR DIE KÄRNTEN CARD GÜNSTIGER  [\(https://www.stw.at/produkt-kategorie/kaerntencard/?utm_source=Mein%20Klagenfurt&utm_medium=Banner&utm_campaign=K%C3%A4rntenCardPromo\)](https://www.stw.at/produkt-kategorie/kaerntencard/?utm_source=Mein%20Klagenfurt&utm_medium=Banner&utm_campaign=K%C3%A4rntenCardPromo)

Angebot für trauernde Jugendliche: Chatte, wenn du traurig bist!



[\(uploads/pics/traurig-jugend.jpg\)](#)

Die Kärntner Website www.jugendtrauer.at (<http://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 bis 21 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 überlegt 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: <https://www.jugendtrauer.at/trauer/trauer.html> (<https://www.jugendtrauer.at/trauer/trauer.html>)

Informationen zur Homepage www.jugendtrauer.at (<http://www.jugendtrauer.at>)

Die Homepage stellt mehrere Angebote:

- Informationen zu Trauer, Trauma und Suizid
- Informationen für Eltern und LehrerInnen von Jugendlichen
- Fragebogen zum Ausfüllen
- kostenlose E-Mail-Beratung
- kostenlose Chat-Beratung
- (kostenlose) persönliche Beratung

Diese Seite wird betrieben vom Lebens- und Sozialberater Karlheinz Six unter Mitwirkung der Lebens- und Sozialberaterin Martina Marko. Beide unterstützen Trauernde und haben langjährige Erfahrung in der Krisenintervention.

[Nach oben \(aktuelle-pressemeldungen/pressemeldungen-maerz-2021/angebot-fuer-trauernde-jugendliche-chatte-wenn-du-traurig-bist/?tx_cookies_main%5Baction%5D=cookie&tx_cookies_main%5Bcontroller%5D=Main&cHash=c63a828ff3d7203a1a768c5d7b2b26bc#\)](https://www.jugendtrauer.at/aktuelle-pressemeldungen/pressemeldungen-maerz-2021/angebot-fuer-trauernde-jugendliche-chatte-wenn-du-traurig-bist/?tx_cookies_main%5Baction%5D=cookie&tx_cookies_main%5Bcontroller%5D=Main&cHash=c63a828ff3d7203a1a768c5d7b2b26bc#)

Events- und Veranstaltungen (mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/) [Monatsübersicht \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/\)](#) [Event- und Veranstaltungskalender \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/eventkalender-klagenfurt-am-woerthersee/?no_cache=1\)](#)

Übersicht Veranstaltungen: ([mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/](#)) [April 2021 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/april-2021/\)](#) | [März 2021 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/maerz-2021/\)](#) | [Februar 2021 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/februar-2021/\)](#) | [Jänner 2021 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/jaenner-2021/\)](#) | [Dezember 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/dezember-2020/\)](#) | [November 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/november-2020/\)](#) | [Oktober 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/oktober-2020/\)](#) | [September 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/september-2020/\)](#) | [August 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/august-2020/\)](#) | [Juli 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/juli-2020/\)](#) | [Juni 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/juni-2020/\)](#) | [Mai 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/mai-2020/\)](#) | [April 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/april-2020/\)](#) | [März 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/maerz-2020/\)](#) | [Februar 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/februar-2020/\)](#) | [Jänner 2020 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/jaenner-2020/\)](#) | [Dezember 2019 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/dezember-2019/\)](#) | [November 2019 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/november-2019/\)](#) | [Oktober 2019 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/oktober-2019/\)](#) | [September 2019 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/september-2019/\)](#) | [August 2019 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/august-2019/\)](#) | [Juli 2019 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/juli-2019/\)](#) | [Juni 2019 \(mein-klagenfurt/events-veranstaltungen/warst-du-dabei/juni-](#)