

Stirbt jemand Geliebtes, bricht eine Welt zusammen – und man fühlt sich schrecklich einsam. Das geht vielen so: In Deutschland leben allein rund 800.000 Kinder und Jugendliche, die einen Elternteil oder gar beide verloren haben. Da ist es wichtig, verstanden zu werden und Hilfe zu bekommen. Genau das macht die Münchner Nicolaidis YoungWings Stiftung: Sie begleitet junge Trauernde in ihrem für andere oft unsichtbaren Schmerz.

DU BIST NICHT ALLEIN!

Martina Münch-Nicolaidis hat die Nicolaidis YoungWings Stiftung (young wings = „junge Flügel“) 1998 gegründet, weil sie weiß, wie sich das anfühlt: Kurz nachdem sie ihr Baby bekam, starb ihr Mann bei einem Autounfall. Sie gründete einen Trauertreff, um die schwere Zeit nicht allein durchstehen zu müssen. Weil sich ihr so viele Menschen anschlossen, wurde erst ein Verein und dann eine Stiftung daraus – heutzutage eine der größten Hilfsorganisation für junge Trauernde in Deutschland. Kinder und junge Erwachsene können hier unkompliziert mit Profis über alles sprechen, was sie bewegt. Sie lernen andere Menschen kennen, die in einer ähnlichen Lage sind und unternehmen gemeinsam etwas. **Alles ist kostenlos!** Wer Hilfe braucht, kann sich persönlich beraten lassen, in der Onlineberatungsstelle „YoungWings“ ist das sogar anonym möglich.

Jetzt bekommt die Stiftung als zentrale Anlaufstelle für junge Trauernde sogar ein eigenes Zuhause: Es heißt „Das Sternnhaus“ und wird in der Oberen Au gebaut. Es soll als Dachgeschoss einen „Sternengarten“ haben und viel Platz für Gespräche, Entspannung, Spiele und kreative Angebote bieten.

„Man muss nicht selbst betroffen sein, um das ‚Sternnhaus‘ zu unterstützen“

Zum Team der Stiftung gehören mittlerweile rund 100 Helferinnen und Helfer – und der Fußballstar Thomas Müller, der seit mehr als zehn Jahren Botschafter der Stiftung ist. Das heißt: Er hilft aktiv mit, Spendengelder für die Stiftung zu sammeln, um Projekte wie das



So soll es aussehen: das „Sternnhaus“ der Stiftung im Stadtteil Au

FC Bayern-Star Thomas Müller ist Botschafter der Nicolaidis YoungWings Stiftung – hier mit vielen Kindern bei einem Benefiz-Turnier



ERSTE HILFE bei „kleinen Schmerzen“

Natürlich sind nur wenige Gefühle so stark wie Trauer, aber manchmal reicht auch leise Traurigkeit aus, um sich hilflos zu fühlen – das kennen wir alle! Aber was tut man da am besten? Gibt es Kleinigkeiten, die da zumindest ein ganz kleines bisschen glücklicher machen? Wir haben uns umgehört ...

Weinen, mal eine Zeit lang intensiv im Zimmer schmolten und sich dann von jemandem trösten lassen: Das wurde bei unserer Umfrage am häufigsten als Erste Hilfe genannt – gefolgt von Musik hören (möglichst laut) und ganz viel Eis essen. Was offenbar auch gut wirkt: Sport machen, am besten mit anderen und so lange, bis man wirklich richtig müde wird. Oder die große Rutsche auf dem Spielplatz! Sehr hilfreich finden es viele, einfach nur Freunde zu treffen, mit ihnen irgendwas zu spielen oder gemeinsam abzuhängen; das hilft dann übrigens besonders gut, wenn die Freunde selber fröhlich sind. Also besser keine Problemgespräche, jedenfalls nicht sofort. Ablenkung ist manchmal alles ...