



# Es gibt Hoffnung für mich

Ein interaktives Arbeitsheft zur Verarbeitung von Traumata

Phyllis Kilbourn, PhD

# Es gibt Hoffnung für mich

*Ein interaktives Arbeitsheft zur Verarbeitung von Traumata*

## Handbuch zur Gesprächsbegleitung

**Eine Veröffentlichung von Crisis Care Training International**

Phyllis Kilbourn, PhD

Copyright © 2022

by Crisis Care Training International (CCTI)

ein Dienst von WEC International

Fort Washington PA USA

Alle Rechte vorbehalten



Printed in the United States of America

Editor: Kim Soper

Graphic Designer: Lori Stevens Layout: F. Howard McConnell

Alle Bibelzitate sind der Hoffnung für alle TM  
Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.,  
entnommen, sofern nicht anders angegeben.

Genehmigung für den Gebrauch erteilt



Crisis Care Training International

PO Box 517

Fort Mill SC 29716

Phone: 803-548-2811

E-mail: [info@crisiscaretraining.org](mailto:info@crisiscaretraining.org)

Website: [www.crisiscaretraining.org](http://www.crisiscaretraining.org)

# Es gibt Hoffnung für mich

*Ein interaktives Arbeitsheft zur Verarbeitung von Traumata*

## Handbuch zur Gesprächsbegleitung

**Weiterführende Hilfe findet man in " Healing for Hurting Hearts:  
A Handbook for Counseling Young people and Youth in Crisis**

Diese Werkzeuge werden Eltern, Sonntagsschullehrern und fürsorgliche Erwachsene dabei unterstützen Jugendlichen zu helfen, die traumatische Erfahrungen erlebt haben, die zu bedeutenden Verlusten geführt haben und somit zu Gefühlen der Trauer.

### **Einleitung:**

Dieses Arbeitsheft bietet den Jugendlichen die Gelegenheit über ihre Gefühle, die mit den Traumata verbunden sind, zu reden, während sie die Aufgaben bearbeiten. Für Jugendliche ist es sehr entscheidend, welche Gefühle sie bezüglich eines traumatischen Ereignisses haben. Oft erleben sie beunruhigende Gefühle, die vielleicht neu für sie sind.

Ein weiteres Merkmal von Trauma ist die Verluste, die ein Mensch durch das traumatische Ereignisse erleben. Jugendliche benötigen Hilfe, um diese Verluste zu identifizieren und zu verstehen, welche Bedeutung sie für ihr Leben haben, sowohl für den jetzigen Moment als auch in der Zukunft. Um ein Trauma abschließen zu können, müssen Jugendliche ihre Verluste betrauern, und zwar in einer Art, die für sie bedeutsam sind.

Es ist wichtig, dass du den Jugendlichen zu verstehen gibst, dass du wirklich verstehen möchtest, was sie fühlen oder was sie brauchen. Manchmal sind Jugendliche aufgebracht, aber sie können dir nicht sagen, was für sie hilfreich wäre. Wenn du ihnen die Zeit gibst, und sie ermutigst ihre Gefühle mit dir zu teilen, kann es sie darin unterstützen, ihre Gefühle zu sortieren. Jugendliche benötigen langfristige Unterstützung. Umso mehr Verluste ein Kind oder Jugendlicher erlebt, umso schwieriger wird es sein, sich davon zu erholen. Das trifft vor allem dann zu, wenn sie ein Elternteil verlieren, von dem sie den größten Teil ihrer Unterstützung erhielten. Versuche unterschiedliche Quellen zur Unterstützung und Betreuung für Jugendliche, die erhebliche Verluste erlitten haben, zu entwickeln.

## Aufgabe

Die Aufgabe der Gesprächsleitung ist, die Jugendliche durch die Aufgaben in dem Arbeitsbuch zu führen. Jugendliche benötigen Hilfe ihre Verluste zu identifizieren und zu betrauern. Sie brauchen auch Unterstützung, um festzustellen, was diese Verluste für sie jetzt und in Zukunft bedeuten. Die Bemerkungen in diesem Handbuch werden dir helfen, diese Aufgabe zu erfüllen.

Das Handbuch für Gesprächsleiter erläutert außerdem die Konzepte von Traumata, Angst, Trauer u.ä. für Jugendliche. Nach einem Trauma verändert sich das Verhalten von Jugendlichen. Normalerweise treten diese Veränderungen unmittelbar nach einem Trauma auf. Manchmal scheint es jemanden unmittelbar nach dem Trauma gut zu gehen und die Reaktionen treten erst verzögert Wochen oder Monate später auf.

Damit sie sich sicher fühlen, sei unterstützend und mitfühlend, wenn du mit den Jugendlichen redest. Es ist wichtig, dass Jugendliche dabei mitwirken können, ihr Sicherheitsgefühl zu erhalten. Du kannst dies tun, indem du den Jugendlichen Fragen bezüglich spezifischer Bedürfnisse für Trost und Selbstversorgung stellst.

Die folgenden Punkte bieten einige wichtige Richtlinien, an die du denken sollst, wenn du vorhast, dieses Arbeitsbuch für Jugendliche zu verwenden. Wenn du diese Richtlinien folgst, wird es sicherstellen, dass du den Jugendlichen erfolgreich helfen kannst.

### Das Handbuch für den Gesprächsleiter verwenden

#### **1. Beziehe dich auf die konkreten traumatischen Ereignisse, die die Jugendliche erlebt haben.**

Weltweit erleiden junge Menschen eine Vielzahl an traumatischen Ereignissen: Naturkatastrophen, Kriege, Unfälle, Verlust der Eltern, sexuelle Ausbeutung, um nur einige zu nennen. Wenn junge Menschen Traumata erleben, erleben sie außerdem bedeutende Verluste. Abhängig von dem Trauma, können Verluste z.B. der Verlust von einem Zuhause, Familie, Freunde, Sicherheit, Vertrauen, Bildung, Selbstrespekt, das Gefühl geliebt zu sein, das Gefühl dazuzugehören, und schlussendlich Hoffnung.

Diese Verluste führe zu tiefen Gefühlen von Traurigkeit in einer Person. Es ist wichtig, dass Jugendliche viele Gelegenheiten geboten werden, um ihre Gefühle zu identifizieren und auszudrücken, damit emotionale und geistliche Heilung stattfinden kann. Jugendlichen muss auch Zeit gegeben werden, um ihre Verluste zu verarbeiten und sie, wo möglich, ersetzt zu bekommen. Eine Mutter, die bei einem traumatischen Ereignis stirbt, kann nicht ins Leben zurückgerufen werden. Ein liebevoller Betreuer hingegen, kann verfügbar sein. Dies ermöglicht der Person sich sicher und geliebt zu fühlen.

Weil Jugendliche bei allen traumatischen Ereignissen ähnliche Gedanken und Gefühle durchleben, kann dieses Arbeitsheft zur Genesung für Jugendliche angewendet werden, die jegliche Art von Trauma erlebt haben.

Als Gesprächsleiter, solltest du die konkrete Art von Trauma und die daraus resultierenden Gefühle identifizieren und sich darauf beziehen, wenn du mit den Jugendlichen arbeitest. Wenn sich der Text auf ein traumatisches Ereignis oder Sache bezieht, dass die Jugendlichen traurig macht, stelle sicher, dass das genaue Ereignis genannt wird – Flut, Feuer, Krieg, etc. Du kannst auch deine Fragen so abändern, dass es zum Erlebten der einzelnen Person passt. Frage sie, ob sie Angst hatten als das Erdbeben (oder Tornado oder Tsunami) stattfand. Was war es genau im Krieg (oder dem Leben auf der Straße oder der Erfahrung, verwaist zu werden), das am beängstigendsten war?

Sei jedoch besonders sensibel, wenn Geschehnisse angesprochen werden, die sexuellen Missbrauch involvieren. In diesen Fällen überlasse dem Einzelnen die Führung bezüglich wieviel und wann sie darüber sprechen möchten.

## **2. Bevor du anfängst, entscheide, ob du Gruppen oder Einzelgespräche führen möchtest.**

Manche ziehen es vor, dass Jugendliche diese Aufgaben in einer Gruppe Gleichgesinnter erledigen; andere bevorzugen es mit einer Person einzeln zu arbeiten. Bei Naturkatastrophen wie einem Erdbeben, wo die meisten ähnliche Erfahrungen und Gefühle hatten, wenn auch vielleicht der Grad des Traumas variiert, ist es im Allgemeinen für Jugendliche sehr hilfreich ihre Erlebnisse in einer unterstützenden Gruppe von Gleichgesinnten zu verarbeiten.

Wenn das Trauma Schamgefühle bei dem Individuum verursacht hat, wie bei häuslicher Gewalt oder sexuellem Missbrauch, möchtest du vielleicht Einzelgespräche anbieten, zumindest so lange bis sich die Person in einer Gruppe von Gleichgesinnten wohlfühlt.

Du wirst auch überlegen müssen, ob du nur Jungen, nur Mädchen oder beide in einer Gruppe haben möchtest. Die Zusammensetzung der Gruppe wird von der örtlichen Kultur abhängen und um welche Aspekte des Traumas es sich handelt.

## **Zeitrahmen**

Jede Lektion ist für etwa eine Stunde geplant. Dies lässt genügend Zeit zum Gespräch vor und nach den Aufgaben. Zu Beginn einer neuen Lektion, solltest du den Jugendlichen auch Zeit geben, dass sie neue Gedanken mitteilen können, die eventuell bezüglich der gestrigen Lektion aufgekomen sind. Frage regelmäßig nach, ob es Dinge gibt, die sie gerne mitteilen möchten. Gib ihnen jedoch niemals das Gefühl, dass sie dies tun müssten.

Jugendliche nehmen Ideen langsam auf und verarbeiten sie langsam. Eine Lektion pro Tag ist meistens am hilfreichsten. Wenn dir mehr Zeit mit den Jugendlichen zur Verfügung steht, plane entspannende, fröhliche Aktivitäten ein (Lieder, Tanz, Spiele spielen, Geschichten erzählen, evtl. einen Film etc.). Die Wiedereingliederung in vertrauten Aktivitäten und Routinen, hilft Jugendlichen emotionale Stabilität zu erreichen.

## Bibelverse

Die Arbeitsblätter oder das Handbuch für Gesprächsleiter enthalten oft Bibelverse. Lass die Jugendliche diese Verse auswendig lernen und wiederhole sie häufig. Erleichtere das Lernen und erhöhe den Spaß, indem du aus den Versen ein Lied mit einer einfachen Melodie machst. Vielleicht möchtest du auch Quizwettbewerbe durchführen.

## Das Arbeitsbuch für Jugendliche

Ermutige die Jugendlichen ihren Eltern oder Betreuern von ihren täglichen Aktivitäten zu erzählen. Vielleicht möchtest du diese Betreuer in ihrem Zuhause besuchen oder sie zu einem Besuch an dem Ort, wo du dich mit den Jugendlichen triffst, einladen. Auch sie könnten von Seelsorgegesprächen profitieren. Entscheide, ob es für die Jugendliche besser ist ihre Arbeitshefte abends mit nach Hause zu nehmen, oder sie in dem Raum zu lassen, wo sie sich treffen. Stelle sicher, dass ihre Namen auf ihrem Arbeitsheft stehen.

## Einleitung zu den Aktivitäten im Arbeitsbuch für Jugendliche

Die Aufgaben in dem Arbeitsheft für Jugendliche sind so gestaltet, dass sie den Jugendlichen die Möglichkeiten geben ihre Gefühle über die Ereignisse, die sie während und nach einem traumatischen Ereignis erlebt haben, zu erkunden und auszudrücken. Dies geschieht durch unterstützende Gespräche, künstlerische und kreative Aktivitäten, und schriftliche Aufgaben. Wenn die Jugendliche ihre Verluste identifiziert haben und ihre Gefühle darüber ausgedrückt haben, kann der Gesprächsleiter den Jugendlichen helfen ihre Trauer zu verarbeiten und abzuschließen.

Die Seiten des Arbeitsheftes für Jugendliche sind auf den rechten Seiten des Handbuchs für Gesprächsleiter abgedruckt. Die Notizen auf der Seite im Handbuch für Gesprächsleiter, werden dir helfen die Hauptkonzepte für jede entsprechende Seite im Arbeitsbuch zu verstehen, über die du mit den Jugendlichen sprechen wirst. Studiere diese Seiten vor dem Treffen mit den Jugendlichen. Vielleicht hast du auch zusätzliche Ideen, über die du ins Gespräch kommen kannst.

Hilf den Jugendlichen und Familien, sich mit Gleichaltrigen und Erwachsenen verbunden zu fühlen, die ihnen Unterstützung bieten und ihre Isolierung verringern können. Informiere dich über örtliche Ressourcen, die Kindern und Familien zusätzliche Hilfe bieten können, sofern dies nötig ist.

## **Bemerkung:**

In diesem Arbeitsheft haben wir die Namen für die Personen der Dreieinigkeit verwendet. Auch wenn wir als Erwachsene uns oft mit dem mysteriösen Charakter der Dreieinigkeit schwertun, akzeptieren Jugendliche es oft einfach; sie demonstrieren unglaublichen Glauben. Auch wenn es selten vorkommt, dass Jugendliche Fragen bezüglich der Dreieinigkeit stellen, solltest du vorbereitet sein, einfache Antworten zu geben, falls eine Frage aufkommt. Für sehr junge Kinder mag es genug sein ganz einfach zu erklären, dass Gott eins ist und dass der Vater, Sohn und Heiliger Geist ist. Für ältere Jugendliche kannst du eine Illustration wie die folgende verwenden: Ich bin die Tochter meines Vaters; ich bin die Ehefrau meines Mannes; ich bin der Sohn meiner Mutter. Ich bin drei Personen und doch eins. Gott ist eins, aber in drei Personen: Gott, der Vater, Gott, der Sohn und Gott, der Heilige Geist.

## **Erste Gruppensitzung:**

### **Ziel**

Den Jugendlichen helfen Trost darin zu finden, dass sie in Jesus einen Freund haben, der sie immer liebt. Einander in der Gruppe kennenlernen.

### **Einleitung**

Schon früh im Leben beginnen junge Menschen mit anderen jungen Menschen außerhalb ihrer Familie zu interagieren. Die Freundschaften, die Jugendliche untereinander haben, sind anders als die, die sie mit Eltern und Verwandten haben. Familiäre Beziehungen bieten Nähe, ein starkes Gefühl von Intimität, aber sie sind kein Ersatz für andere Beziehungen. Von einem jungen Alter an bis ins Erwachsenenleben, gehören Freundschaften zu den wichtigsten Aktivitäten im Leben und sind für eine gesunde psychologische Entwicklung notwendig.

Deshalb ist es wichtig für Jugendliche, die durch ihre traumatischen Ereignisse Freundschaften verloren haben, zuerst über den Trost und die Unterstützung zu reden, die sie durch ihre Freunde bekommen haben. Sich an diese Erfahrung zu erinnern, wird den Jugendlichen helfen, sich darüber zu freuen, wenn sie erfahren, dass Jesus ihr Freund sein möchte, der ihnen denselben Trost und Unterstützung gibt. Diese Lektion ermöglicht es den Jugendlichen auch sich gegenseitig auf einer mehr persönlichen Ebene kennenzulernen. Dies wird es ihnen erleichtern sich in weiteren Lektionen über tiefergehende Dinge auszutauschen.

### **Gemeinsame Gesprächszeit**

Bitte die Jugendliche sich über ihre Freunde zu unterhalten. Was haben sie gemeinsam unternommen? Sind sie auf dieselbe Schule gegangen? In dieselbe Gemeinde? Welche Spiele haben sie gerne zusammengespielt? Welche Filme? Musik?

Wie haben sie sich bei ihren Freunden gefühlt?

Wir alle brauchen Freunde! Aber zuerst werden wir die Freunde kennenlernen, die neben uns sitzen. Bitte die jungen Leute sich mit ihrem Namen vorzustellen und ein anderes persönliches Detail zu nennen, wie z.B. die Stadt, aus der sie kommen, die Schule, in die sie gehen oder was sie am liebsten mit ihren Freunden.

Lass die Kinder den heutigen Bibelvers (Sprüche 17, 17) auswendig lernen, als Erinnerung daran, dass Jesus immer ihr Freund sein möchte, selbst wenn schlimme Dinge passieren.

### **Arbeitsbuch Aktivität (Seite 3)**

Verteile die Arbeitshefte und bitte die Schüler, ihre Namen drauf zu schreiben.

### **Gebetszeit**

Lass die Jugendliche Jesus dafür danken, dass er ihr bester Freund ist.

# Dieses Arbeitsheft gehört:



Datum: \_\_\_\_\_

Dieses Arbeitsheft habe ich von jemanden erhalten,  
der möchte, dass ich weiß, dass ich etwas ganz  
Besonderes bin, und dass Gott mich liebt und einen  
wunderbaren Plan für mein Leben hat.

Denn ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe.  
Ich, der Herr, habe Frieden für euch im Sinn und  
will euch aus dem Leid befreien. Ich gebe euch  
wieder Zukunft und Hoffnung. Mein Wort gilt!

Jeremia 29, 11

# Das bin ich!

## Ziel

Den Jugendlichen helfen zu lernen, dass sie immer noch besonders für Gott, ihren himmlischen Vater sind, egal was ihrer Familie oder Gemeinschaft wegen des traumatischen Ereignisses, das sie erlebt haben, zugestoßen ist..

## Vorbereitung

Bevor du mit der Lektion beginnst, bereite ein Banner oder einen schönen Wandbehang für die Jugendlichen vor, auf denen die Worte von Jesaja 43,1 geschrieben sind, wie sie auf Seite 5 des Arbeitsheftes abgedruckt sind.

## Gemeinsame Gesprächszeit

Zeige den Jugendlichen das Banner und lass es sie zusammenlesen.

Rede mit den Jugendlichen darüber wie besonders sie sind und lass deutlich werden, dass Gott von jedem den Namen kennt und dass Er zu jeder Person sagt "Du bist mein."

Erinnere die Jugendlichen daran, dass Gott jeden von uns erschaffen hat.

Tauscht euch darüber aus, was es bedeutet in Gottes Ebenbild erschaffen zu sein: Sie können denken, ihre Gefühle ausdrücken, kreativ sein, lieben und so vieles mehr.

## Arbeitsbuch Aktivität (Seiten 4-6)

Male ein Bild oder schreibe etwas über eine Zeit, als du traurig warst. (Seite 4)

Gib den Jugendlichen die Möglichkeit das, was sie gemalt oder geschrieben haben mitzuteilen oder darüber zu reden, wenn sie möchten.

Auf Seite 5 steht der Verse von Matthäus 11, 28. Gib den Schülern die Gelegenheit etwas darüber zu schreiben, was ihnen der Vers bedeutet oder wie sie den Vers heute in ihrem Leben anwenden können.

Lass sie Seite 6 ausfüllen, indem sie etwas zeichnen, schreiben oder eine Analogie verwenden, die beschreibt, wer sie sind oder wie sie sich fühlen.

## Gebetszeit

Dankt Gott, dass jede Person etwas ganz Besonderes für ihn ist.

Personalisiere das Gebet, indem du die Namen der Jugendlichen nennst. z.B. "Danke Gott, dass Martin, Claudia, und Sarah so besonders für dich sind." Stelle sicher die Namen von allen zu erwähnen!



Dann sagte Jesus: "Kommt alle  
her zu mir, die ihr euch abmüht  
und unter eurer Last leidet! Ich  
werde euch Ruhe geben"

Matthäus 11, 28 (Hoffnung für alle)

1. Was bedeutet mir dieser Vers?
2. Wie kann ich heute diesen Vers auf mein Leben anwenden?

# Das bin ich!

Wie siehst du dich selbst?

Zeichne ein Bild

Erstelle eine Liste von Wörtern, die dich beschreiben

Verwende eine Analogie

Die "Ich" Liste

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## Ich bin wie...

(Z.B. Ich bin wie ein Tiger, weil ich innerlich vor Zorn tobe)

Ich bin wie...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Meine Lieblingsdinge

## Ziel

Den Jugendlichen die Möglichkeit zu geben ihre Identität (wer sie sind) weiter zu erforschen und festzustellen, dass sich ihre Identität durch das traumatische Ereignis nicht geändert hat.

## Einleitung

Eines der Grundbedürfnisse, dass wir alle haben, ist ein Identitätsgefühl zu. Wer wir sind, ist sehr wichtig für jeden von uns, auch für die Jugendlichen. Spricht mit ihnen darüber, wer sie sind: aEin Mädchen, ein Junge, ein Bruder, ein Freund, jemand, der Jesus liebt usw.

## Arbeitsbuch Aktivität (Seite 7)

Lass die Jugendliche die Seite „Meine Lieblingsdinge“ ausfüllen.

lass die Jugendliche darüber sprechen, was sich seit den Ereignissen, die sie traurig gemacht haben, nicht geändert hat.

- Ihr Name.
- Ihr Geburtstag.
- Ihre Vorlieben und Abneigungen.

## Gemeinsame Gesprächszeit

Rede über ihren Bibelvers (Jesaja 43,1) und erinnere sie daran, dass es noch etwas über sie gibt, das sich nicht geändert hat, nämlich dass Gott immer noch sagt “Du bist mein.”

Hilf den Jugendlichen ein Lied mit einer einfachen oder bekannten Melodie zu schreiben, in dem sie den Text aus ihrem Lernvers verwenden.

Sie mögen neue Gefühle erlebt haben, aber wer sie als Person sind, hat sich nicht verändert.

## Gebetszeit

Lass die Jugendlichen Gott dafür danken, dass sie dieselbe Person sind, und dass Seine Liebe für sie immer gleich ist.

# Meine Lieblingsdinge



Geburtstagsereinnerungen



Tiere



Ein Lieblingsbuch  
oder Film



Ein Lied oder eine  
Musikrichtung



Meine  
Lieblingsfarbe



Jahreszeit oder  
Wetter



Mein(e) beste(r)  
Freund(in)



Mein  
Lieblingessen



Sportart oder  
Aktivitäten im  
Freien

»Hab keine Angst, Israel, denn ich habe  
dich erlöst! Ich habe dich bei deinem  
Namen gerufen, du gehörst zu mir.

Jesaja 43.1 (Hoffnung für alle)

[Arbeitsheft 7]

# Gott wird mir helfen

## Ziel

Den Jugendlichen ein Gefühl von Sicherheit zu geben durch das Wissen, dass Gott nicht nur ihren Familien oder Gemeinschaften helfen wird, sondern, dass Er auch ihnen ganz persönlich helfen wird.

## Einleitung

Für eine gesunde kindliche Entwicklung benötigen junge Menschen eine sichere Umgebung, um ihre Welt zu erkunden.

Trotz der Zerstörung und Verwirrung, die Traumata verursachen, können junge Menschen Trost in dem Wissen finden, dass Gott sie liebt und diejenigen, die sich um sie kümmern – ihre Familien und ihre Gemeinschaft.

Er wird ihnen allen helfen die Probleme zu überwinden, die das traumatische Ereignis verursacht hat.

## Gemeinsame Gesprächszeit

Lass die Jugendlichen darüber sprechen, wie Gott ihnen durch das traurige Ereignis geholfen hat, das ihnen zugestoßen ist.

Frag die Jugendlichen, ob sie sich Gottes Hilfe in ihrer Gemeinschaft bewusst sind, und lass sie erzählen, wie sie sich dessen bewusst sind.

- Eine Schule wurde wieder eröffnet.
- Ein Kirchengebäude wurde repariert.

Welche Dinge müssen in ihrer Gemeinschaft noch in Ordnung gebracht ?

- Versorgung mit Trinkwasser..
- Wiederherstellung der Stromversorgung.
- Versorgung mit Lebensmitteln.

## Arbeitsbuch Aktivität (Seite 8)

Bitte die Jugendlichen 3-5 Dinge aufzuschreiben, die beschreiben, wie Gott sich um sie kümmert.

Bitte die Jugendlichen ihre Gedanken mitzuteilen. Frage sie nach Details, falls sie im Gespräch zögerlich sind.

Oder, falls sie damit einverstanden sind, erstelle eine gemeinsame Liste von all den Ideen, wie Gott sich um sie kümmert und seine Liebe zeigt.

## Gebetszeit

Betet zusammen und dankt Gott, dass er ihnen in der Vergangenheit geholfen.

Er wird ihnen auch weiterhin helfen.

# Gott wird mir helfen

Gott hat dich erschaffen. Er liebt dich. Er sorgt sich um deine Familie und deine Umstände.

Gott hat Interesse daran, dir zu helfen, deine Schwierigkeiten zu überwinden.

Der Herr hilft mir,  
ich brauche mich vor nichts und  
niemandem zu fürchten.

Hebräer 13,6

Schreibe 3-5  
Dinge auf,  
die zeigen,  
wie Gott  
sich um dich  
kümmert.

1

2

3

4

5

# Vor und nach dem Ereignis

## Ziel

Die Jugendlichen sollen anfangen ihre Gefühle zu erkunden, die sie vor und nach dem traurigen Ereignis hatten, das ihnen zu schaffen macht.

## Einleitung

Alle traumatischen Erfahrungen führen schlussendlich zu geschädigten Emotionen, die ihren Ursprung darin haben, wie die Jugendlichen über das, was ihnen während des traumatischen Ereignisses passiert ist, fühlen. Diese Gefühle schließen ein—

- Schuldgefühle oder das Gefühl, im Unrecht zu sein
- Angst
- sich ungeliebt, ungewollt oder verlassen fühlen
- Zorn
- Trauer, Einsamkeit

## Gemeinsame Gesprächszeit

Benutze die verschiedenen Gesichter auf der Seite des Arbeitsheftes und lass die Jugendlichen ihre Gedanken und Gefühle mitteilen über das, was passiert ist.

Bitte einige Jugendliche sich als Freiwillige zu melden und darzustellen, wie ihre Gesichter während ihres traurigen Erlebnisses ausgesehen haben, und wie ihre Gesichter jetzt aussehen sollen.

Lass die anderen Jugendlichen erraten welche Gefühle jedes Gesicht zum Ausdruck bringen soll.

Wiederhole den Vers: Hebräer 13,6

## Arbeitsbuch Aktivität (pg 9)

Lass die Jugendliche das Gesicht mit einem X zu markieren, welches die Gefühle, die sie vor dem Ereignis empfunden haben, ausdrücken, und ein Häkchen neben dem Gesicht, welches ausdrückt, wie sie sich jetzt fühlen. Es gibt noch zusätzlichen Platz, damit sie weitere Gedanken oder Gefühle aufschreiben können.

Versichere die Jugendlichen, dass es völlig okay ist, wenn sie verängstigt, zornig oder traurig sind, wenn ihnen etwas Beängstigendes zustößt.

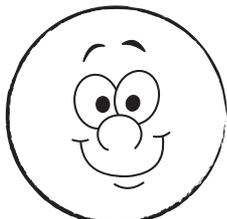
Betone, dass Gott immer bei ihnen ist und dass Er ihnen helfen kann, wenn sie traurig oder verängstigt sind.

## Gebetszeit

Bete gemeinsam mit den Jugendlichen und bittet Gott, ihnen zu helfen mehr positive Gefühle zu haben.

# Vor und nach dem Ereignis

Mache ein ✕ neben dem Gesicht, das beschreibt, wie du dich vor dem Ereignis gefühlt hast. Mache ein ✓ neben dem Gesicht, das beschreibt, wie du dich nach dem Ereignis gefühlt hast.



Fröhlich



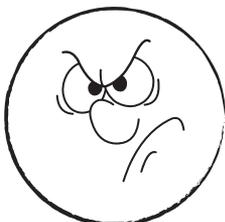
Traurig



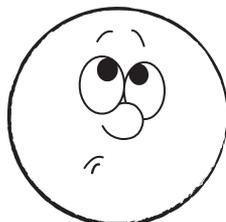
Ängstlich



Zornig



Frustriert



Verwirrt

---

---

---

---

---

---

---

---

Beschreibe,  
welche  
anderen  
Gedanken oder  
Gefühle du  
vor oder nach  
dem Ereignis  
hattest.

# **Gott versteht meine Gefühle**

## **Ziel**

Die Jugendlichen sollen lernen, dass Gott unsere Gefühle versteht, und dass Er uns helfen kann gute Gefühle zu haben und uns helfen kann unsere Perspektive zu ändern.

## **Einleitung**

Sei sensibel bezüglich kultureller Unterschiede unter den Jugendlichen, die traumatische Ereignisse oder Verluste erlebt haben.

Einige Jugendliche werden es nicht angebracht finden oder sich unwohl fühlen, wenn sie Gefühle zum Ausdruck bringen sollen.

## **Arbeitsbuch Aktivität (Seite 10)**

Gib den Jugendlichen Zeit die Aufgabe im Arbeitsbuch zu erledigen.

Gib denjenigen, die gerne ihre Bilder zeigen möchten oder darüber sprechen möchten, was sie geschrieben haben, die Möglichkeit dies zu tun.

Ermutige die Jugendlichen über ihre Gefühle zu sprechen, die sie vor und nach dem traurigen Erlebnis hatten.

- Höre ihren Geschichten zu, ohne zu urteilen.
- Erlaube es den Jugendlichen zu weinen, traurig oder verärgert zu sein.
- Zwinge sie nicht dazu sich auszudrücken, aber lass die Jugendlichen wissen, dass es für jeden normal ist, verärgert, zornig oder ängstlich zu sein, wenn etwas Schlechtes passiert.

## **Gemeinsame Gesprächszeit**

Wenn alle über ihre Gefühle gesprochen haben, weise darauf hin, dass Menschen unterschiedliche Gefühle haben, wenn schlechte Dinge passieren.

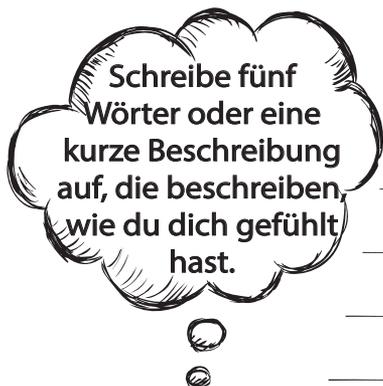
- Manchmal sind sie glücklich, traurig, zornig, ängstlich oder besorgt.
- Egal wie sie sich während ihrer traurigen Erfahrung gefühlt haben - es war in Ordnung. Aber jetzt möchte Gott ihnen helfen ihre traurigen oder zornigen Gefühle in gute Gefühle zu ändern..

## **Gebetszeit**

Betet zusammen und dankt Gott, dass Er die Gefühle der Jugendlichen versteht, und dass Er ihnen helfen kann wieder gute Gefühle zu haben.

# Gott versteht meine Gefühle

Gab es eine Zeit, als du zornig warst wegen dem,  
was dir passiert ist?



---

---

---

---

---

---

---

---

Kreise die Wörter in der untenstehenden Liste ein, die deine  
Gefühle am besten beschreiben.

- |            |             |                                      |
|------------|-------------|--------------------------------------|
| Sauer      | Verängstigt | Bitter                               |
| Erstarrt   | Nervös      | Panisch                              |
| Weinerlich | Schreiend   | Das Gefühl, etwas schlagen zu wollen |
| Wütend     | Besorgt     | Wutentbrannt                         |
| Gekränkt   | Ängstlich   | mit dem Fuß stampfend                |

Egal, wie du dich gefühlt hast – es war okay!!

# **Dinge, die ich verloren habe**

## **Ziel**

Den Jugendlichen helfen die Verluste, die sie infolge des Ereignisses erlitten haben, zu identifizieren und an Gott abzugeben.

## **Einleitung**

Sprich mit den Jugendlichen über ihre Verluste.

- Erkläre, dass wir Dinge verlieren, wenn uns traurige oder böse Dinge zustoßen.
- Verluste führen dazu, dass wir uns traurig, verängstigt oder zornig fühlen..

## **Arbeitsbuch Aktivität (Seite 11)**

Bitte die Jugendliche einige ihrer Verluste in den entsprechenden Spalten in ihrem Arbeitsbuch aufzuschreiben oder zu zeichnen.

Lass sie über diese Verluste reden.

Frage sie, wie es sich anfühlt über die Dinge nachzudenken, die sie verloren haben.

Erinnere sie daran, dass es Jesus kümmert, wie sie sich fühlen.

## **Gemeinsame Gesprächszeit**

Sprich über Gottes Liebe und Wege wie er ihre Verluste ausgleicht oder ersetzt.

- Werden sie ein neues Zuhause haben? Einen neuen Betreuer? Hat ihnen jemand zu Essen, sauberes Trinkwasser oder Kleidung gegeben?
- Auch wenn uns schlechte Dinge passiert sind, Gott zeigt uns immer noch, dass Er uns liebt.

## **Gebetszeit**

Bete mit den Jugendlichen und bitte Gott darum sie in ihren Verlusten zu trösten und sich weiterhin um sie zu kümmern.

Frage, ob jemand der Jugendlichen Gott dafür danken möchte, dass er sie liebt und sich um sie kümmert.

# Dinge, die ich verloren habe

Verluste können mehr als nur greifbare Dinge sein

Freunde

Familie

Träume


Greifbare Dinge

Anderes


Glücklich sind, die Trauernde, denn sie werden Trost finden.. Matthäus 5,4

# **An Familienmitglieder und Freunde gedenken**

## **Ziel**

Jugendlichen dabei helfen über den Tod zu sprechen und zu verstehen, dass Tod ein bedeutsamer Verlust in ihrem Leben ist.

## **Einleitung**

Ein Gespräch mit Jugendlichen über den Tod muss ihrem Entwicklungsstand angemessen sein, respektvoll gegenüber ihren kulturellen Normen und sensibel bezüglich der Fähigkeit der Person die Situation zu verstehen.

Junge Menschen werden die Reaktionen, der Erwachsenen wahrnehmen, die in ihrem Leben eine wichtige Rolle spielen. Sie werden beobachten wie diese Informationen über Tod und Tragödien bewerten und auf diese reagieren.

Für jüngere Personen werden die Reaktionen der Erwachsenen eine besonders wichtige Rolle dabei spielen, wie ihre Wahrnehmung bezüglich der Situation geformt wird.

Erlaube den Jugendlichen dir, dem Gesprächsleiter, zu sagen, welche Information sie benötigen oder für welche Information sie mehr Erklärung brauchen.

Verlust und Tod sind beide Teile des Lebenskreislauf, den die Kinder verstehen müssen.

## **Gemeinsame Gesprächszeit**

Ermutige die Jugendlichen Fragen zum Thema Verlust und Tod zu stellen.

- Mach dir keine Gedanken darüber, dass du vielleicht nicht alle Antworten.
- Behandle jede Frage mit Respekt und der Bereitwilligkeit, der Person zu helfen seine oder ihre eigenen Antworten zu finden.
- Denke daran, dass du nicht davon ausgehen kannst, dass jede Person in einer bestimmten Altersgruppe Tod auf dieselbe Weise versteht oder dieselben Gefühle erlebt.
- Jugendliche sind alle unterschiedlich, und ihr Blick auf die Welt ist einzigartig und von unterschiedlichen Erfahrungen geprägt.

## **Arbeitsbuch Aktivität (Seite 12)**

Lass die Jugendlichen die Namen von Freunden oder Familienmitgliedern, denen sie gedenken möchten, in den Kranz schreiben.

Lass die Jugendliche darüber reden, warum diese Personen so besonders für ihr Leben sind..

Welche lustigen Dinge haben sie mit ihren Freunden oder Familienmitgliedern unternommen?

Lass die Schüler eine ihrer Lieblingserinnerungen an eine der erwähnten Person aufschreiben.

## **Gebetszeit**

Bitte Gott darum die Jugendlichen zu trösten, die wegen der von ihnen erlebten Verluste, traurig sind.

# An Familienangehörige und Freunde gedenken

Schreibe die Namen von Familienangehörigen  
und Freunden auf, an die du gedenken möchtest.



An was erinnerst du dich gerne? Schreibe etwas  
über eine der Personen, die du oben genannt hast.

---

---

---

---

# Gott kümmert sich um mich

## Ziel

Die Jugendlichen wissen zu lassen, dass Gottes Liebe und Fürsorge sie wieder glücklich machen kann, obwohl sie eine Menge Traurigkeit wegen ihrer Verluste erlebt haben.

## Gemeinsame Gesprächszeit

Lass die Jugendliche über all die glücklichen Zeiten sprechen, die sie während der vergangenen Woche hatten. Betone dabei, wie Gott sich um sie gekümmert hat.

Lass sie über die Menschen in ihrem Leben sprechen, die Gott gebraucht hat, um sich um sie zu kümmern.

Hat ein Freund etwas gemacht, um zu zeigen, dass er sich kümmert?

Hat jemand für sie Essen gekocht, sie umarmt, oder ist mit ihnen spazieren gegangen?

## Arbeitsbuch Aktivität (Seite 13)

Erinnere die Jugendlichen daran, dass Gott viele Wege hat, sich um sie zu kümmern.

Lass die Jugendliche 3-5 besondere Wege, durch die Gott seine Fürsorge gezeigt hat, aufschreiben oder ein Bild dazu malen.

Bitte die Jugendlichen der Reihe nach mit den anderen zu teilen und die Geschichte hinter dem, was sie gemalt haben, zu erzählen.

*Hilf den Jugendlichen den Lernvers auswendig zu lernen: 1. Petrus 5,7*

*“Ladet alle eure Sorgen bei Gott ab, denn er sorgt für euch.” 1. Petrus 5,7*

Die Jugendlichen könnten ein Lied mit einer bekannten Melodie erfinden, die von Gottes Liebe und Fürsorge spricht.

## Gebetszeit

Dankt Gott für all die Wege, durch die er seine Fürsorge für jeden Einzelnen.

# Gott kümmert sich um mich

Auch wenn Verluste Gefühle der Traurigkeit, Angst, Zorn oder andere Gefühle in mir hervorbringen, kann das Wissen, dass Gott sich um mich kümmert, mir helfen, meine Sicht auf das Leben zu verändern.

Schreibe 3-5 Dinge auf, die zeigen, dass Gott sich um dich kümmert.  
Als Alternative kannst du auch ein Bild malen.

---

1

---

2

---

3

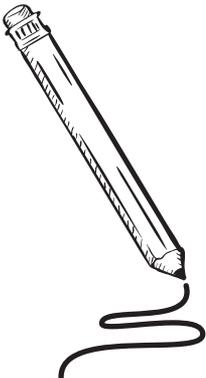
---

4

---

5

---



# Danke Gott

## Ziel

Gott für seine Fürsorge zu danken, erinnert die jungen Menschen an die vielen Wege, wie Gott sich um sie kümmert.

## Einleitung

Gott hat die Fürsorge für junge Menschen Familien anvertraut. Wenn junge Menschen geboren werden, sind sie komplett von der Fürsorge, die sie in ihrer Familie erleben, abhängig. In traumatischen Zeiten zersplittern Familien oft, was die jungen Menschen ohne Fürsorge hinterlässt. Doch gerade in traumatischen Zeiten benötigen junge Leute zusätzliche Sicherheit und Fürsorge. Junge Menschen sind verängstigt, wenn sie keine Person haben, bei der sie sich sicher fühlen und darauf vertrauen können, dass sie sich um sie kümmert. Es ist für sie tröstend zu wissen, dass Gott sich immer um sie kümmert.

## Gemeinsame Gesprächszeit

Sprich darüber, wie die Jugendlichen in der kommenden Woche Gottes Fürsorge brauchen werden. Dies wird dir helfen zu verstehen, was ihre unmittelbaren Bedürfnisse sind. Ist Essen eine Sorge? Sicherheit? Schule? Krankheit? Emotionale Unterstützung?

## Arbeitsbuch Aktivität (Seite 14)

Hilf den Jugendlichen ein Gebet zu schreiben, in dem sie Gott für seine Fürsorge danken.

Nachdem sie ihre Gebete geschrieben haben, lass sie ihre Gebete der Gruppe laut vorlesen, sofern sie das möchten.

Vielleicht lässt du die Jugendlichen ihre Gebete tauschen und das Gebet einer anderen Person vorlesen.

Frage nach jedem vorgelesenen Gebet "Wer hat sonst noch Gottes Hilfe auf diese Weise erfahren?"

Hilf ihnen ein Lob-(Dankes-) lied auszuwählen und zu Gott zu singen, welches über die wunderbare Art und Weise, wie Gott ihnen geholfen hat, spricht.

Erinnere sie daran, dass, wenn sie sich traurig fühlen, sie jederzeit nach Möglichkeiten Ausschau halten können, wie Gott sich um sie kümmert.

## Gebetszeit

Lass die Jugendlichen Gott für Seine Fürsorge danken.



# Positive Dinge, die ich tun kann

## Ziel

Den Jugendlichen helfen über praktische Dinge nachzudenken, die sie tun können als Maßnahmen zur Selbstfürsorge.

## Einleitung

Jugendliche können sich in traumatischen Situationen hilflos fühlen.

Die beiden nächsten Aufgaben werden ihnen helfen, sich dazu befähigt zu fühlen ihre Gefühle der Trauer zu ändern, indem sie positive Dinge tun.

## Gemeinsame Gesprächszeit

Verwende die Ideen, die auf der Seite des Arbeitsheftes aufgeführt sind und lass die Jugendliche über hilfreiche Dinge sprechen, die sie wählen können, damit sie sich besser fühlen können, wenn sie sich traurig fühlen.

Erkläre, dass es uns manchmal hilft, wenn wir "uns einmal tüchtig ausweinen", weil wir unsere Traurigkeit ausgedrückt haben und nun bereit dafür sind andere Dinge zu wählen. Es ist nicht ein Zeichen von Schwachheit oder Unreife. Gott hat uns unsere Emotionen aus einem guten Grund gegeben.

Lass sie über zusätzliche Dinge nachdenken, die sie tun können.

- Sich um ein Haustier kümmern.
- Einem Freund oder Verwandten einen Brief schreiben..
- Ein Buch lesen.

Hilf den Jugendlichen zu verstehen, dass sie nicht hilflos sind; es gibt hilfreiche Alternativen, die sie wählen können.

## Arbeitsbuch Aktivität (Seite 15)

Lass die Jugendlichen die Dinge einkreisen, von denen sie denken, dass ihnen diese am meisten helfen würden.

Lass sie dann ihre eigenen Gedanken aufschreiben, welche hilfreichen Dinge sie tun könnten.

Teile ihnen mit, dass einige der Dinge, die sie auf dieser Seite ihres Arbeitsheftes eingekreist haben, sie auf der nächsten Seite aufschreiben werden.

Weise auf den Bibelvers Römer 15,13 hin.

## Gebetszeit

Lass die Jugendlichen beten und Gott danken, dass sie sich dafür entscheiden können hilfreiche Dinge zu tun, wenn sie traurig sind. Der Gesprächsleiter sollte beten und Gott darum bitten, dass sie sich an die hilfreichen Dinge erinnern, die sie tun können, wenn sie traurig, ängstlich oder einsam sind.

# Positive Dinge, die ich tun kann



Wenn wir traurig sind, gibt es einige Dinge, die wir tun können, damit wir uns besser fühlen und um die Richtung unserer Gedanken zu verändern.

Kreise die Dinge, in der untenstehenden Liste ein, die du am meisten magst.

Zeichnen

Tagebuch schreiben

Spaziergehen

Musik anhören

Zeit mit guten

Beten

Freunden verbringen

Eine vertrauenswürdige

Lesen

Person um Hilfe bitten

Schreibe deine eigenen Gedanken oder Ideen auf, von Dingen, die dir helfen, deine Gedanken umzulenken.

---

---

---

---

---

---

---

---

Deshalb wünsche ich für euch alle, dass Gott, der diese Hoffnung schenkt, euch in eurem Glauben mit großer Freude und vollkommenem Frieden erfüllt, damit eure Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes wachse.

Römer 15,13

# **Dinge, die mir helfen, mich besser zu fühlen**

## **Gesprächsseite**

### **Ziel**

Die Tatsache bekräftigen, dass Jugendliche nicht hilflos sind; sie können Dinge unternehmen, um ihre Gefühle der Traurigkeit zu verändern.

### **Einleitung**

Jugendliche fühlen sich oft hilflos während eines traumatischen Ereignisses. Ihre Erfahrungen und Gefühle sagen ihnen, dass sie sich in einer Situation befinden, die sie nicht kontrollieren können, und die sie nicht verstehen. Jugendliche haben ständig Angst vor etwas, das sie nicht verstehen oder kontrollieren können. Da sind die zusätzliche Furcht und Angst, die entsteht, wenn die Familie und das Zuhause nicht mehr als die sicheren unterstützenden Strukturen bestehen, die sie in der Vergangenheit waren. Es ist auch beängstigend für die Jugendlichen zu spüren, dass ihre Eltern nicht länger alles unter Kontrolle haben. Diese Lektion ermutigt die Jugendlichen darin zu wissen, dass sie nicht hilflos sind; sie können Dinge tun, um ihre Gefühle der Traurigkeit zu verändern und Hoffnung zu haben, dass es wieder besser werden wird.

### **Gemeinsame Gesprächszeit**

Bitte die Gruppe Gedanken und Ideen zu sammeln von Dingen, die sie tun könnten, damit sie sich besser fühlen, oder Bewältigungsstrategien, die sie in der Vergangenheit verwendet haben oder aktuell anwenden, um ihre Einstellung und Gefühle zu ändern.

Lest den Bibelvers Sprüche 12,15: „*Sorgen drücken einen Menschen nieder, aber freundliche Worte richten ihn wieder auf.*“ Redet darüber, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu ermutigen, damit Menschen sich nicht alleine fühlen oder den Eindruck haben, dass sie die einzigen sind, die traumatische Umstände erleben.

### **Arbeitsbuch Aktivität (Seite 16)**

Sie können die Ideen, die die Gruppe gesammelt hat, in einer Liste aufschreiben, damit man später nochmal darauf Bezug nehmen kann.

Oder lass die Jugendlichen als Erinnerung Bilder ihrer gesammelten Ideen.

Höre sehr sorgfältig auf ihre Geschichten, so dass du hilfreiche Kommentare abgeben kannst.

### **Gebetszeit**

Lass die Kinder Gott darum bitten ihnen zu helfen sich an die guten Dinge zu erinnern, die sie tun können, die ihnen helfen, wenn sie sich traurig fühlen.

# Gesprächsseite

Sorgen drücken einen Menschen nieder,  
aber freundliche Worte richten ihn wieder auf

Sprüche 12, 25

Während du den anderen  
zuhörst, notiere oder zeichne die  
neuen Ideen auf, die dir in der Zukunft  
vielleicht helfen können, deine Gedanken  
umzuleiten und dir zu helfen, dich besser zu fühlen.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Meine Geschichte erzählen

## Ziel

Eine gute Beziehung zu den Jugendlichen entwickeln, indem man ihren Geschichten zuhört.

## Einleitung

Jugendliche brauchen jemanden, der ihnen wirklich zuhört, wenn sie ihre Geschichte erzählen.

Wir helfen Jugendlichen zu heilen, indem wir uns Zeit nehmen zuzuhören und sie ermutigen ihre Eindrücke und Gefühle über das Trauma, das sie erlebt haben, auszudrücken.

Wenn Jugendliche wissen, dass ihnen jemand ernsthaft zuhört, dann entwickeln sie mehr Vertrauen und Selbstakzeptanz.

Indem sie ihre Geschichten mitteilen, treten die Jugendliche auf eine Art und Weise mit sich selbst in Beziehung, die hilft ihre innere Stärke zu offenbaren.

## Gemeinsame Gesprächszeit

Frage die Jugendliche, wem sie am wahrscheinlichsten ihre Geschichte von Trauer erzählen würden.

Frage sie, warum sie genau diese Person ausgewählt haben.

Lass sie wissen, dass es okay ist, wenn sie es nicht verraten möchten.

Du könntest auch darüber reden, wo sie gerne mit dieser Person reden würden.

Am Ufer eines Flusses, in ihrem Zimmer, auf einem Spaziergang..

## Arbeitsbuch Aktivität (pg 17)

Lass sie einen Lieblingsplatz aussuchen, der für sie eine besondere Bedeutung hat.

Lass die Jugendlichen dann ein Bild von sich an dem Ort malen, als würden sie ihrer ausgewählten Person ihre Geschichte erzählen. Alternativ können sie auch einige Zeilen darüberschreiben.

## Gebetszeit

Lass die Jugendlichen Gott dafür danken, dass er immer bei ihnen ist, und dass er ihnen gerne dabei zuhört, wenn sie von den Dingen erzählen, die sie bedrücken.

# Meine Geschichte erzählen

Wem würdest du am liebsten deine Geschichte erzählen?

Beschreibe die Person, die dir zuhört und wo du ihr am liebsten deine Geschichte erzählen möchtest.

Oder zeichne ein Bild von der Szene.

---

---

---

---

---

---

---

---



# Jesus, unsere Hilfe in schweren Zeiten

## Ziel

Den Jugendlichen Trost zu vermitteln durch das Wissen, dass Jesus ihnen immer nahe ist, und dass er sie niemals verlassen wird.

## Einleitung

Lest gemeinsam den Bibelvers, der auf der Seite im Arbeitsbuch abgedruckt ist.

Was für ein wunderbares Versprechen, das uns Jesus gegeben hat!

Sprich darüber, warum dieses Versprechen so besonders ist.

Er ist immer nahe, wenn ich Hilfe brauche; Ich kann jederzeit mit Ihm reden, usw.

## Gemeinsame Gesprächszeit

Lass die Jugendliche über eine Zeit berichten, zu der sie wussten, dass Jesus bei ihnen war, oder über eine Zeit, als sie Jesus gebeten haben ihnen nahe zu sein.

Sei darauf vorbereitet, eine ähnliche Erfahrung auch mit ihnen zu teilen.

## Arbeitsbuch Aktivität (Seite 18)

Hilf den Jugendlichen beim Schreiben ihrer Lieder oder Gedichte.

Lass die Jugendliche ihre Gedichte oder Lieder mit der Gruppe teilen.

Wähle ein oder zwei der Werke der Jugendlichen aus, um ihnen eine Melodie zu geben, so dass sie die Lieder singen können, wenn sie sich einsam oder ängstlich fühlen.

Alternative: Lass die Schüler einen Sketch schreiben und ihn dann vorführen.

## Gebetszeit

Lass die Jugendlichen Jesus dafür danken, dass er immer nahe ist, um ihnen zu helfen.

Ermutige die Jugendlichen ihre Gebete zu konkretisieren: "Danke Jesus, dass du mir mit meiner Schularbeit geholfen hast" oder "Danke Jesus, dass du mir geholfen hast, mich nicht zu fürchten."

## Vorschlag

Wenn die Lektion beendet ist, dann erstelle, wenn möglich, ein kleines Heft, das all ihre Werke enthält. Erstelle Kopien davon und gib jeder Person eine Kopie.

# Jesus, unsere Hilfe in der Not



Schreibe ein Lieb, Gedicht oder Gebet, dass davon spricht, wie Jesus dir im Umgang mit deinen Gefühlen helfen kann.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gott ist unsere Zuflucht und Stärke, ein bewährter Helfer in Zeiten der Not. Psalm 46,1

# Pläne für die Zukunft

## Ziel

Jugendlichen Hoffnung zu vermitteln durch das Wissen, dass Jesus sie so sehr liebt, dass er gute Pläne für sie vorbereitet hat.

## Einleitung

Beginne damit Jugendliche vorführen zu lassen, was sie gerne sein würden, wenn sie groß sind.

Ein Feuerwehrmann—so tun, als ob er einen Wasserschlauch hat und ein Feuer löscht.

Eine Krankenschwester, die sich um ein krankes Baby kümmert.

Ein Flugzeugpilot, der durch den Raum rast.

Während eine Person seine Wahl vorführt, können die anderen Jugendlichen raten, was sie darstellen.

## Gemeinsame Gesprächszeit

Sprich über die Bilder, die die Jugendlichen gemalt haben und erinnere sie daran, dass Jesus ihnen helfen wird, ihre Pläne für ihr Leben zu verwirklichen.

Lest gemeinsam Jeremia 29,11. Weise darauf hin, wie dieser Vers zeigt, dass Jesus die Jugendlichen sehr liebt. Er hat für jeden von ihnen gute Pläne – Pläne, die ihnen Hoffnung geben und sie glücklich machen werden.

## Arbeitsbuch Aktivität (Seite 19)

Lass die Jugendliche Bilder malen, die zeigen, was sie jetzt gerne tun möchten und was sie gerne tun würden, wenn sie groß sind.

## Gebetszeit

Lass die Jugendlichen Jesus dafür danken, dass Er ihnen Seine Liebe für sie gezeigt hat, indem er gute Pläne für ihre Leben vorbereitet hat—Pläne, die ihnen Hoffnung schenken.



# **Gottes wunderbares Versprechen für mich!**

## **Ziel**

Die Jugendlichen darin zu bestätigen, dass Gottes Pläne gute Pläne sind; sie können Gottes Plänen für ihr Leben vertrauen.

## **Einleitung**

Bereite eine besondere Feier vor, in der die Jugendliche den Abschluss und die Vervollständigung ihrer Arbeitshefte feiern können.

Vielleicht macht es ihnen Freude Lieder zu singen.

Vielleicht spielen sie gerne Spiele.

Sie können sich darüber freuen Knabbereien zu essen.

## **Arbeitsbuch Aktivität (Seite 20)**

Lass die Jugendliche Jeremia 29,11 lesen und zusammen auswendig aufsagen.

Ermutige die Jugendlichen ihre Arbeitshefte an einem Platz aufzubewahren, an dem sie es sich oft ansehen können und an Gottes speziellen Plan für ihre Leben erinnert werden.

## **Gebetszeit**

Lass die Jugendlichen Gott dafür danken, dass er sie liebt und dass er gute Pläne für ihr Leben hat.

# Gottes wunderbares Versprechen für mich!

Lerne den folgenden Bibelvers auswendig.  
Gestalte den Rahmen, wie es dir am besten gefällt.

Denn ich allein weiß, was  
ich mit euch vorhabe: Ich,  
der Herr, habe Frieden  
für euch im Sinn und  
will euch aus dem Leid  
befreien. Ich gebe euch  
wieder Zukunft und  
Hoffnung. Mein Wort gilt!

Jeremiah 29, 11

Die schwierigen Dinge, durch die du gegangen bist, haben dazu  
beigetragen, dich stärker zu machen. Du hast Gottes Liebe für dich  
in einer wunderbaren und einzigartigen Weise erlebt.

# Die Sitzungen abschließen

## Einleitung

Schließe die Arbeit an diesem Arbeitsheft ab, indem du darüber sprichst, wie die traumatischen Ereignisse die Jugendliche stark gemacht haben.

Sie wissen, dass Gott immer bei ihnen ist.

Sie haben Gebetserhörungen erlebt.

Sie wissen, dass sie darauf vertrauen können, dass Gott sich um sie kümmert.

Erinnere sie an die letzte Seite in ihrem Arbeitsheft, die alle Bibelverse und Versprechen enthält, die in ihrem Arbeitsheft vorkommen.

## Gebetszeit

Lass die Jugendlichen Gott dafür danken, dass er sie liebt und dass er gute Pläne für ihr Leben hat.

