

schwer okay Jahresbericht 2025

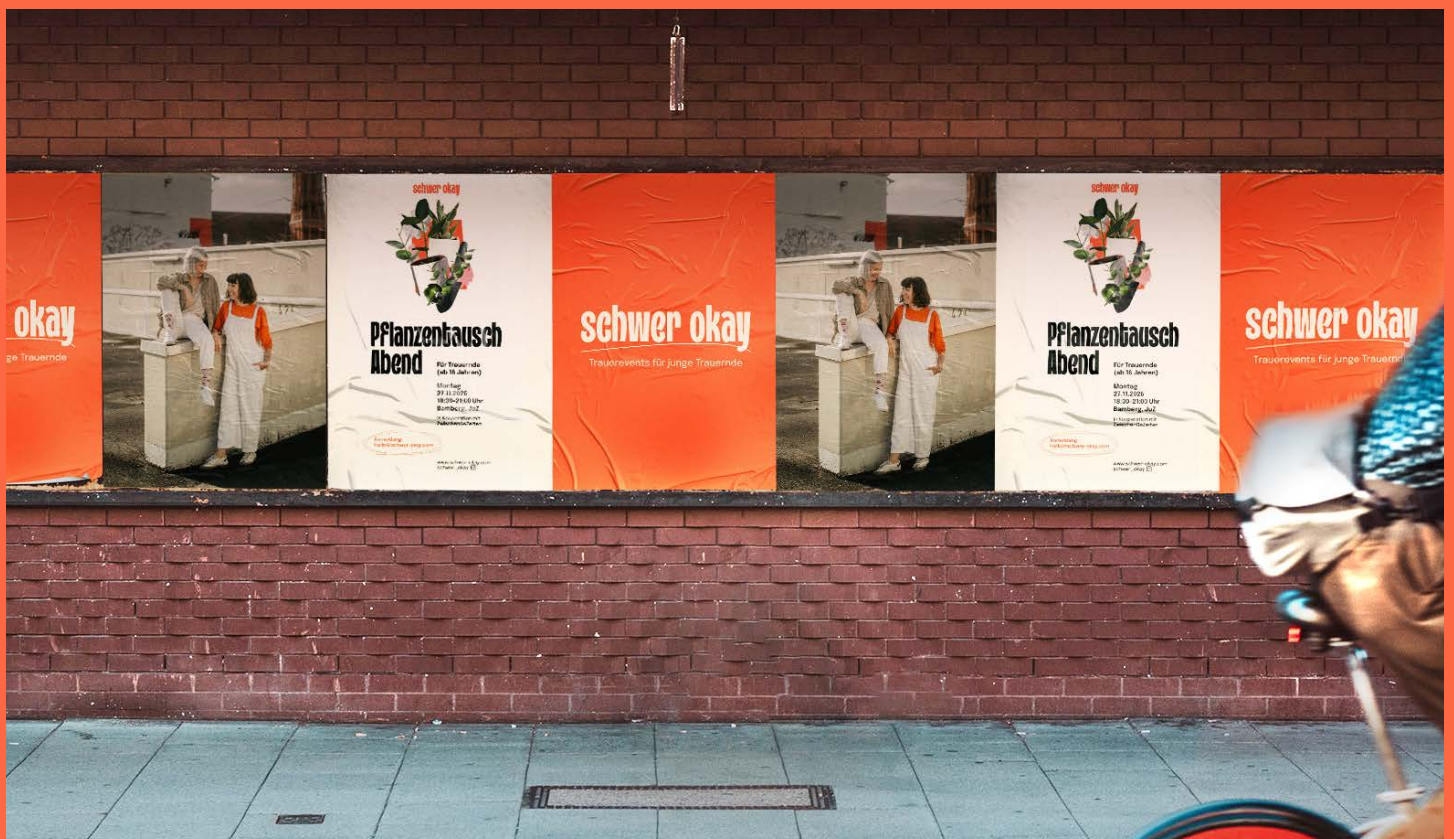
Trauerbegleitung
für junge Menschen

Workshops & Fachimpulse

Niedrigschwellig, aktiv,
gemeinschaftlich

Innovative Methoden
& echter Austausch

Ulm / Neu-Ulm
Bamberg
Augsburg



Website www.schwer-okay.com
Instagram [schwer_okay](https://www.instagram.com/schwer_okay)

Lasst uns mutig sein

Schwer Okay ist aus einer Idee heraus entstanden – und ist heute für viele junge Trauernde ein sicherer Ort geworden. Ein Ort, an dem Trauer da sein darf. Denn Trauer ist etwas, dem wir in unserer Gesellschaft oft ausweichen: als Betroffene, aber auch als Menschen im Umfeld von Trauernden. Dabei hilft Wegschauen nicht. Trauer verschwindet nicht, nur weil sie uns überfordert.

Wir wissen nicht, was kommt. Und wir sind nicht darauf vorbereitet. Trauer trifft uns oft unerwartet – und sie bleibt. An manchen Tagen ist es leichter, an anderen schier unmöglich. Genau deshalb wünschen wir uns einen Umgang mit Trauer, der nicht bewertet oder beschleunigt, sondern anerkennt, dass Trauer Teil des Lebens ist – mit vielen Gesichtern, in unterschiedlichen Phasen und mit ganz eigenen Rhythmen.

Wir sind überzeugt: Wir haben noch unser ganzes Leben lang Zeit, den eigenen Weg zu finden, mit unserer Trauer zu leben. Wir müssen uns keinen Druck machen, alles „richtig“ zu machen – und wir müssen auch niemandem beweisen, dass wir einer verstorbenen Person „gerecht“ werden, indem wir möglichst schnell wieder funktionieren. Trauer ist individuell. Sie darf laut sein oder leise, schwer oder überraschend leicht. Sie darf widersprüchlich sein.

Was uns Mut macht, ist das Ausprobieren: losgehen, testen, was funktioniert, was sich gut anfühlt, was gut tut. Genau das machen wir bei Schwer Okay – in unseren Angeboten genauso wie in unserer Arbeit als Team. Wir probieren Formate aus, wir lernen, wir verbessern, wir hören zu. Mit Liebe zum Detail. Mit dem Anspruch, dass sich junge Menschen nicht nur „versorgt“, sondern wirklich gesehen fühlen.

2025 war für uns ein Jahr, in dem wir Verantwortung weiter angenommen haben: fachlich, strukturell und als Gemeinschaft. Wir haben unser Angebot ausgebaut, neue Formate pilotiert, ein Intensivformat in die Welt gebracht – und wir haben mit der Gründung der Schwer Okay gUG ein Fundament gelegt, das unsere Arbeit langfristig tragfähig macht. Unser Blick geht nicht ins Unbekannte, sondern nach vorn: in ein Jahr, in dem wir weiter professionalisieren, unsere Wirkung vergrößern und noch mehr jungen Menschen die Erfahrung ermöglichen wollen, die viele unserer Teilnehmenden so beschreiben: „Ich bin nicht allein.“

Lena & Chiara

Gründerinnen von Schwer Okay



Zahlen & Meilensteine 2025

3 Standorte

2025 war für Schwer Okay ein Jahr des Wachstums - inhaltlich, strukturell und in der öffentlichen Wahrnehmung.

106 Begleitungen

von Menschen in Trauer (2024 noch 43)

1 Trauerwochenende mit 6 Teilnehmerinnen

19 Trauerevents

- 5 in Bamberg
- 9 in Ulm-Neu-Ulm
- 5 in Augsburg
(2024 noch 11)

80 Personen

durch fachliche Workshops und Vorträge erreicht

1 gebuchter Trauerworkshop

**Gründung der
Schwer Okay gUG**

und Anerkennung der Gemeinnützigkeit

Nexus Award

gewonnen (BBU '01 e.V.)

Social Media Reichweite:

>250.000 Aufrufe

über 1.500 Follower, 31 Reels

Private Spenden: **2.180 €**

Fördermittel: **15.730 €**

Teamwachstum

von 4 auf 6 Personen

2 abgeschlossene Weiterbildungen im Bereich der Trauerbegleitung

Trauer braucht Raum

Haltung, Bedarf und Ansatz von Schwer Okay

Trauer ist Teil des Lebens – aber selten Teil des Gesprächs

Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist ein einschneidendes Erlebnis. Und doch fühlen sich viele Trauernde allein. Denn Trauer ist nicht sichtbar und gesellschaftlich stark tabuisiert. Sie begleitet Menschen ein Leben lang, verändert sich, hat viele Gesichter – und passt oft nicht zu den Erwartungen des Umfelds.

Sätze wie

„Das ist doch schon lange her“ oder
„Jetzt musst du wieder funktionieren“

zeigen, wie wenig Raum Trauer im Alltag bekommt. Ein häufiger Schutzmechanismus ist Rückzug: Trauer wird versteckt, um zu funktionieren. Das kann zu Einsamkeit, Überforderung und psychischer Belastung führen.

Eine besondere Lücke bei jungen Erwachsenen

Schwer Okay richtet sich gezielt an junge Menschen zwischen 16 und 30 Jahren. Für diese Zielgruppe gibt es kaum passende Angebote der Trauerbegleitung. Zwischen fehlender Unterstützung und therapeutischen Angeboten fehlt es an Räumen für Austausch, Gefühle und Peer-Unterstützung.

Gleichzeitig stehen junge Erwachsene häufig unter Leistungsdruck und befinden sich in Übergangsphasen. Trifft Trauer auf diese Lebenslage, entsteht ein besonders großes Spannungsfeld. Schwer Okay schließt hier eine wichtige Versorgungslücke – ohne zu pathologisieren, ohne Erwartungen, ohne das Gefühl, „zu viel“ zu sein.

Unsere Haltung: Trauer darf sein

Schwer Okay versteht Trauer nicht als Problem, das gelöst werden muss, sondern als Prozess, der Raum, Zeit und Mitgefühl braucht. Wir schaffen Orte, die entlasten, verbinden und tragen.



Unser Ansatz: niedrigschwellig, kreativ, gemeinschaftlich

Schwer Okay schafft Orte, an denen junge Erwachsene in Trauer Halt finden – ohne Tabu, ohne Druck, ohne „müsste schon besser gehen“. Wir verbinden Trauerbegleitung mit kreativem Tun. Ob beim Schreiben, Wandern, Schreiben oder Kochen: Hier darf Trauer sein – so, wie sie gerade ist.

Unser Ansatz ist kostenfrei, niedrigschwellig und speziell auf junge Erwachsene ausgerichtet. Er verbindet fachliche Trauerbegleitung mit Aktivität und Gemeinschaft.

Das bedeutet:

- Begleitung durch ausgebildete Trauerbegleiterinnen
- kreative und aktive Methoden als Zugang zu Gefühlen
- sichere Räume und lebensnahe Formate
- Austausch mit anderen Trauernden (peer to peer)
- Raum für Selbstreflexion und gemeinsames Tun

Trauererevents

Das Herzstück unserer Arbeit

Schwer Okay bietet jungen Menschen zwischen 16 und 30 Jahren kreative und dynamische Formate in der Trauerbegleitung. Dabei holen wir Trauer aus ihrer verstaubten Ecke und begegnen ihr gemeinschaftlich mit echtem Austausch, kreativen Methoden und nahbaren Impulsen. Wer bei Trauerbegleitung noch einen Stuhlkreis im Kopf hat, dem wollen wir sagen: Nicht bei uns!

Unsere Angebote orientieren sich an den Lebensrealitäten und Interessen unserer Zielgruppe. Sie sind genauso bunt und verschieden wie die Geschichten, die das Leben schreibt. Unsere Trauererevents finden zweimal im Monat statt – jeweils im Wechsel an unseren drei Standorten.

Im Jahr 2025 haben wir insgesamt 19 Trauererevents durchgeführt: in Bamberg (5), Ulm/Neu-Ulm (9) und Augsburg (5).

Formate 2025

Trauerkeramik · Grieve & Grow · Safe & Sound · Handmade Trauer Pasta · Dinner der Erinnerungen · Schreibwerkstatt · Erinnerungsschneiderei · BrotZeit · Hike of Emotions · Feuer & Schnitzen · Trauer Breathwork · Trauer Werkstatt



„Die Atmosphäre war einfühlsam, emphatisch aber trotzdem nicht mitleidig wodurch man sich direkt willkommen und wohl gefühlt hat.“
Teilnehmerin

↓ **Formatvorstellung:**
„Handmade Trauer Pasta“

Teil 1: Reflexion & Trauerarbeit

Gestalten von Nudelformen als Ausdruck von Erinnerung und Gefühlslage. Reflexion über Fragen wie „Wie fühlt sich Trauer gerade an?“ – Form und Geschmack der Pasta drücken aus was durch bloße Worte schwer greifbar ist.

Teil 2: Pasta herstellen & gemeinsam essen

Natürlicher Austausch über Trauer, Erfahrungen und das Leben dazwischen

Trauerwochenende

Pilotprojekt in den Dolomiten

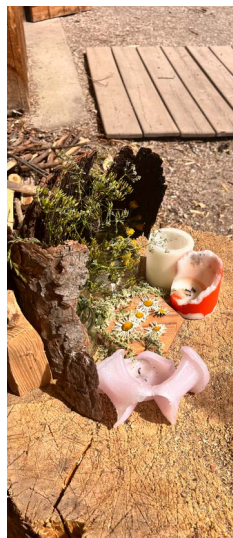
Zum ersten Mal hat Schwer Okay 2025 ein Trauerwochenende organisiert. Sechs Trauernde haben sich auf den weiten Weg in die Berge Südtirols gemacht, um dort drei Tage gemeinsam zu verbringen. Das Trauerwochenende ist ein Intensivformat und nutzt einige Methoden der Trauerevents.

Dieses Wochenende haben wir genutzt, um noch einmal intensiv an die Verstorbenen zu erinnern, um sich den vielen Gefühlen, die mit dem Verlust einhergehen, auseinanderzusetzen – und gleichzeitig die eigenen Ressourcen zu stärken.

Wir waren auf dem Burgerhof beim Pragser Wildsee – in Südtirol, zwischen Bergen, blauem Himmel und der besten Aussicht. In sechs kreativen Sessions haben wir gemeinsam und doch ganz individuell geschaut, was bleiben darf und was uns gut tut. Trauer stand im Fokus – das heißt aber nicht, dass es drei Tage nur „traurig“ war. Wir haben gemeinsam gelacht, geweint, am Lagerfeuer gegessen, die Schafe besucht, unter den Sternen geschlafen. Es war intensiv, nah, warm und ehrlich.



„Man hat [in Südtirol] Platz gefunden um den Schmerz zu verarbeiten und mit Menschen zu reden, die einen verstehen.“
Teilnehmerin



Das Thema 2025 lautete
„Take it or leave it“:

→ **Take it**

Was nehme ich mit?
Was tut mir gut?
Was ist wertvoll?
Was kann ich annehmen?

→ **Leave it**

Was lasse ich da?
Was möchte ich nicht mehr tragen?
Welche Last ist zu groß?

Deep Talk

Neues Austauschformat

Wir probieren gerne neue Dinge aus und sind immer auf der Suche nach Möglichkeiten, mehr Räume für Trauer zu öffnen. Deshalb haben 2025 probeweise zwei Deep Talk Sessions in Ulm stattgefunden. Die Idee ist, Trauernden einen unverbindlichen, niederschweligen Rahmen zu schaffen, in dem Trauer im Alltag Platz findet und gegenseitiger Austausch und Unterstützung möglich sind.

Dazu haben wir Teilnehmende unserer Trauerevents eingeladen, sich einmal im Monat unter der Woche auf ein Getränk oder einen Spaziergang zu treffen. Die Unterstützung starker Gemeinschaften ist ein wichtiges Ziel von Schwer Okay – und die Deep Talks sind ein Weg, um Community-Building zu fördern.



Workshops & Fachvorträge

Workshops (buchbar)

Wir bieten Workshops für bestehende Gruppen an (private Gruppen, Unternehmen, Schulen, Organisationen). Sie richten sich an Menschen, die Trauernde begleiten oder in deren Umfeld ein Trauerfall eingetreten ist. Inhalte und Methoden werden individuell auf die jeweilige Gruppe abgestimmt.

Mögliche Themen:
Trauer & Tod // Suizid // Emotionen // Umgang mit Trauernden im Team oder Klassenzimmer // Sensibilisierung und Sprachfähigkeit im Umfeld

Die Workshops sind altersunabhängig, auf Anfrage buchbar und dauern meist 3–4 Stunden.

2025 durften wir einen Abend für eine Selbsthilfegruppe verwaister Eltern gestalten und begleiten.

„Trauer durfte da sein, aber gleichzeitig mit einer schönen Leichtigkeit, die einfach gutgetan hat.“

Rückmeldung Selbsthilfegruppe verwaister Eltern



Vorträge & Fachimpulse

Als Referentinnen geben wir Fachimpulse zum Umgang mit Trauer bei Fachtagungen, Konferenzen und Fortbildungen.

2025 erreichten wir beim „Fachsymposium Familientrauerbegleitung“ bei Workshops und Vorträgen insgesamt rund 80 Personen.

Wirkung im Jahr 2025

1. Erreichte Personen und Angebotsumfang

Im Jahr 2025 begleitete Schwer Okay insgesamt **106 Menschen** in Trauer:

- 90 Teilnehmende an offenen Trauerevents
- 6 Teilnehmende am pilotierten Trauerwochenende
- 10 Teilnehmende an gebuchten Gruppenangeboten (z. B. Selbsthilfegruppe verwaister Eltern)

Zur Umsetzung wurden

21 Veranstaltungen durchgeführt:

- 19 offene Trauerevents
 - Bamberg: 5
 - Ulm / Neu-Ulm: 9
 - Augsburg: 5
- 1 Trauerwochenende
- 1 gebuchtes Gruppenangebot

Die Angebote richteten sich überwiegend an junge Erwachsene zwischen 16 und 30 Jahren; gebuchte Gruppenangebote waren altersunabhängig.

3. Qualitative Wirkung

In offenen Rückmeldungen berichten Teilnehmende insbesondere von:

- weniger Einsamkeit und dem Gefühl, nicht allein zu sein
- Verbundenheit mit anderen Trauernden
- emotionaler Entlastung und neuen Zugängen zu Gefühlen
- Wärme, Sicherheit und Gemeinschaft
- Das Gefühl, nicht „zu viel“ zu sein
- Gesehen werden mit allen Erfahrungen
- Dankbar, über die verstorbene Person sprechen zu können

2. Erlebte Wirkung

Die Evaluation erfolgte über standardisierte Feedbackbögen. Die Rückmeldungen zeigen eine sehr hohe Wirksamkeit:

- **92 %** „Die Begleitung war für mich passend.“
- **93 %** „Ich habe mich in der Gruppe wohlfühlt.“
- **76 %** „Ich würde erneut ein Schwer Okay Angebot besuchen.“
- **95 %** „Ich gehe gestärkt aus dem Event hervor.“

Die Angebote werden als sicher, stärkend und nachhaltig unterstützend erlebt.

4. Inhaltliche Weiterentwicklung und Innovation

2025 wurden mehrere neue, kreative Formate entwickelt und umgesetzt, darunter:

Feuer & Schnitzen, BrotZeit, Trauer-Schreinerei, Trauer-Breathwork und die Schreibwerkstatt.

Die Vielfalt ermöglicht niedrighschwellige Zugänge zur Trauerarbeit und spricht unterschiedliche Ausdrucks- und Bewältigungsformen an.

6. Öffentliche Reichweite

Ein zentrales Ziel ist die Enttabuisierung von Trauer. 2025 konnte die Reichweite deutlich gesteigert werden:

- **über 250.000 Aufrufe**
- **über 1.500 Follower**
- **31 produzierte Reels**

So werden neben Betroffenen auch Angehörige und das weitere Umfeld sensibilisiert.

8. Externe Anerkennung

2025 wurde Schwer Okay mit dem **Nexus Award** (BBU '01 e.V.) ausgezeichnet – als Anerkennung der sozialen Relevanz, des Engagements und der Innovationskraft des Ansatzes.



5. Strukturelle & fachliche Entwicklung

Auch strukturell entwickelte sich Schwer Okay deutlich weiter:

- Gründung der Schwer Okay gUG und Anerkennung der Gemeinnützigkeit
- Teamwachstum von 4 auf 6 Personen
- 2 abgeschlossene Weiterbildungen im Bereich Trauerbegleitung
- kontinuierliche Qualitätssicherung durch Teamreflexion

Diese Schritte stärken Professionalität, Nachhaltigkeit und Verlässlichkeit.

7. Wissensweitergabe

Durch **Workshops und Vorträge** wurden 2025 rund 80 Personen in die Arbeit von Schwer Okay eingeführt, u. a. im Kontext von Fachveranstaltungen.

Kurzfasit Wirkung

Schwer Okay wirkt:

- individuell:** stärkend, entlastend, verbindend
- gemeinschaftlich:** durch Peer-Austausch
- strukturell:** durch Professionalisierung und Qualität
- gesellschaftlich:** durch Enttabuisierung von Trauer

Planung & Ausblick

Ausgangslage

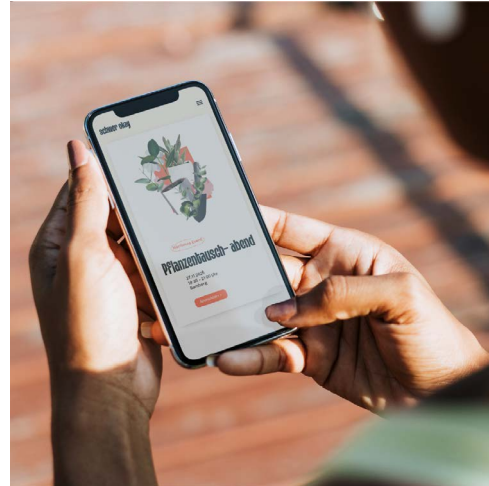
Die Nachfrage nach den Angeboten von Schwer Okay ist 2025 deutlich gestiegen. Gleichzeitig arbeitet das Projekt weiterhin mit begrenzten ehrenamtlichen Ressourcen. 2026 steht daher ein fokussiertes, nachhaltiges Wachstum im Mittelpunkt.

→ **Strategische Fokussierung**

Schwer Okay konzentriert sich 2026 auf zwei Standorte:

- Bamberg
- Ulm / Neu-Ulm

Der Standort Augsburg wird vorerst pausiert. Diese Fokussierung ermöglicht monatliche Trauerevents pro Standort sowie eine höhere Qualität und Tiefe der Angebote.



Angebote

→ **Trauerevents:** weiterhin zwei pro Monat in Bamberg und Ulm / Neu-Ulm

→ **Trauerwochenenden:** mindestens ein Wochenende, bei ausreichenden Ressourcen ggf. zwei

→ **Formatentwicklung:** Erprobung ergänzender, niedrigschwelliger Angebote zur Trauer im Alltag (Experimentierjahr)

→ **Buchbare Angebote & Facharbeit:** Ausbau buchbarer Trauerworkshops für Schulen, Vereine, Teams und andere Gruppen (z. B. nach Todesfällen, im Arbeitskontext, zur Sensibilisierung). Ergänzend: Vorträge, Keynotes und Fachimpulse zum Umgang mit Trauer.

→ **Öffentliches Event & Fundraising**

Planung eines öffentlichen Benefizformats, um Trauer sichtbar zu machen und neue Unterstützer:innen zu gewinnen.

Organisation

→ **Weiterbildung:** Zwei Trauerbegleiterinnen beginnen 2026–2028 eine Weiterbildung zur systemischen Beraterin

→ **Finanzen:** Ausbau von Fundraising, Fördermitteln, Spenden und Honoraren

→ **Kooperationen:** Pflege bestehender und Aufbau neuer Partnerschaften

→ **Ausblick:** 2026 steht für Schwer Okay für Fokus, Vertiefung und nachhaltiges Wachstum – mit hoher fachlicher Qualität und enger Orientierung an den Bedürfnissen Trauernder.

Team

Schwer Okay wurde von Chiara Sterzl und Lena Daur gegründet. Beide haben einen Master in Social Design sowie eine Ausbildung in Familientrauerbegleitung.

Heute steht hinter Schwer Okay ein interdisziplinäres Team aus Trauerbegleitung, Sozialer Arbeit, Design, Organisation und Kommunikation. Sie alle verbindet die Überzeugung, dass Trauer in die Mitte der Gesellschaft gehört.

→ Entwicklung

2022: Idee und Konzeptentwicklung im Rahmen der gemeinsamen Masterarbeit (Eco-Social Design, Bozen); erste Veranstaltungen in Bamberg und Bozen (IT)

2023: Projektstart; Gründungsstipendium von start social e. V. sowie Auszeichnung durch den damaligen Bundeskanzler Olaf Scholz

2024: Stärkung der Öffentlichkeitsarbeit, Ausbau der Standorte in Augsburg sowie Ulm/Neu-Ulm und Teamerweiterung durch Raphaela und Hannah

seit 2025: Teamverstärkung durch Vanessa sowie strukturelle Unterstützung in der Buchhaltung durch Anna



Lena Daur
Geschäftsführung,
Trauerbegleitung, Management



Chiara Sterzl
Konzeption, Trauerbegleitung,
Management



Hannah Gröll
Trauerbegleitung, Konzeption



Vanessa Sanchez Barbosa
Trauerbegleitung, Konzeption

Kooperationen & Netzwerke

ZwischenGezeiten (Trauerinitiative Bamberg),
Leonie Rössle (Coachin & Breathwork Expertin)
Meike Harms (Poetryslammerin)
Markus Rupprecht (Schreiner)
Werkstatt für Kommunikation (Eventlocation Ulm),
Argon{lounge} und **Bastelkiosk** (Eventlocations Augsburg)
JUZ Jugendzentrum Bamberg
Trauernetzwerk Ulm.

Unterstützung in der Gründung und darüber hinaus:
Start Right e.V., Notare Munzig & Holzlein,
Steuerberater Florian Kast (webis GmbH).



Raphaela Lodes
Social Media & Kommunikation



Anna Fahrner
Finanzen & Buchhaltung

Meilenstein: Gründung

Schwer Okay gUG

2025 haben wir die Schwer Okay gUG (haftungsbeschränkt) gegründet.

Eine gUG ist – in unseren Worten – quasi die kleine Schwester einer GmbH, nur mit weniger Startkapital. Für uns war diese Form sinnvoll, weil sie unsere Arbeit langfristig absichert und gleichzeitig flexibel hält, je nachdem, in welche Richtung wir uns weiterentwickeln wollen.

Die gUG bringt Vorteile, die für unsere Arbeit zentral sind:

- Förderfähigkeit
- Ausstellung von Spendenquittungen
- langfristige Absicherung
- klare Strukturen / Haftung
- weniger Gründungsmitglieder als ein Verein
- langfristige Flexibilität

Seit der Gründung hat sich spürbar verändert:

- Wir haben nun offizielle Titel wie Gesellschafterin.
- Wir können unser Angebot freier unter unserem Namen bewerben.
- Wir dürfen Spenden annehmen.
- Die größte Veränderung: Wir schreiben deutlich mehr Förderanträge.
- Wir können klarer kommunizieren, was und wer wir sind (früher waren wir an einen Verein angeschlossen).
- Und: Wir haben uns in Bürokratie eingefuchst – Jahresabschlüsse, Buchhaltung, Prozesse.

Unser Blick nach vorn ist klar: Wir wollen unsere Angebote ausbauen und gleichzeitig Team, Angebot und finanzielle Stabilität nachhaltig weiterentwickeln.



Finanzen

ab Gründung

Einnahmen 2025:

- Private Spenden: 2.180 €
- Fördermittel: 15.730 €
- Summe Einnahmen: 17.910 €

Ausgaben 2025:

- Personalkosten: 0 €
- Sachkosten: 72,88 €
- Summe Ausgaben: 72,88 €

Eigenkapital:

- Gezeichnetes Kapital: 1.000,00 €
- Jahresüberschuss: 17.837,12 €
- **Summe Eigenkapital: 18.837,12 €**

Unterstütze unsere Arbeit

Die Teilnahme an unseren Events ist kostenlos, möglich gemacht durch Menschen, die uns unterstützen. Jede Spende schafft Raum für Trauer.

So kannst du helfen:

- Spenden (mit Spendenquittung)
- Kooperationen & Materialspenden
- Location-Partnerschaften
- erzähle von uns

Spendenkonto:

Schwer Okay gUG
IBAN: DE33 4306 0967 1365 6543 00
BIC: GENODEM1GLS
Verwendungszweck: Spende (+Mailadresse)

Bei Wunsch einer Spendenbescheinigung bitte Mailadresse angeben.

Organisationsprofil

Name: Schwer Okay gUG (haftungsbeschränkt)

Sitz: Ulm

Geschäftsanschrift: Weilerstraße 81, 89143 Blaubeuren

Gründung: 18.08.2025

Rechtsform: gemeinnützige Unternehmergeellschaft (haftungsbeschränkt)

Kontakt: hallo@schwer-okay.com, www.schwer-okay.com

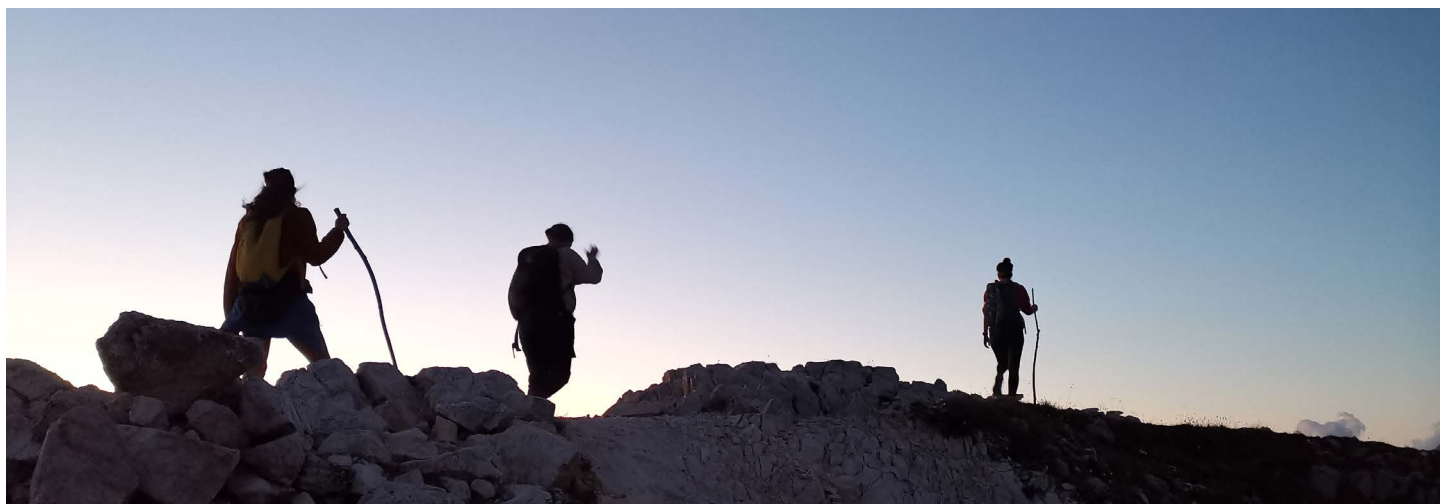
Register: Amtsgericht Ulm | HRB 750691 | Eintragung 21.10.2025

Gemeinnützigkeit: Körperschaft ist als gemeinnützig anerkannt.

Datum des Feststellungsbescheids: 10.10.2025

Ausstellendes Finanzamt: Finanzamt Ehingen

Gemeinnützige Zwecke gemäß Satzung: Förderung der Jugendhilfe (§ 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 4 AO), Förderung der Volks- und Berufsbildung einschließlich der Studentenhilfe (§ 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 7 AO)



DANKE

Danke an alle Menschen, die Schwer Okay möglich machen: **Förderer, Spender:innen, Kooperationspartner:innen, Freund:innen, Unterstützer:innen, Locations, Menschen, die über uns sprechen**, unsere Posts teilen, Trauernde auf uns aufmerksam machen oder Ideen mit uns spinnen. Danke an alle, die die Vorstellung teilen, dass Trauer sich nicht verstecken muss – sondern dass wir gemeinsam Wege finden können, mit ihr zu leben.

Und **danke an die Trauernden**, die den mutigsten Schritt gehen: auftauchen. Sich zeigen. Sich einlassen. In den Austausch gehen. Die eigene Geschichte erzählen – oder erstmal nur still dabei sein. Danke, dass ihr euch uns anvertraut und damit auch anderen Trauernden zeigt: Du bist nicht allein.

Wir wollen Räume bauen, in denen Trauer nicht kleiner gemacht wird, damit sie „passt“, sondern in denen Menschen größer werden dürfen – mit allem, was sie fühlen. Wir glauben an diese Arbeit, weil sie wirkt. Und weil sie gebraucht wird. **Lasst uns gemeinsam hinschauen** – und gemeinsam dafür sorgen, dass junge Trauernde in Deutschland nicht länger zwischen Tabu und Überforderung verschwinden, sondern Unterstützung finden, die sich nach Leben anfühlt.

- das Team von Schwer Okay

Ein Ritual aus den Trauerevents:

Jede anwesende Person nennt ein Wort, das für sie das erlebte Event beschreibt.

Hier einige Abschlussworte unserer Trauernden, die Schwer Okay auch ganz gut beschreiben :)

wachsen, gemütlich, Ausgleich, Verantwortung, die Zeit heilt nicht alle Wunden, vermischt, zeit, erleichternd, verbundenheit, Gewürze, Pasta, Raum geben, NähMaschinen, Erinnerung, Unterschied, warm, Verbundenheit, friedlich, warm, Dankbarkeit, Feuer & Schnitzen, Glühen, Beruhigend, Mut, heimelig, umarmt, Interessant, Verbundenheit, tief, familiär, Einfach ich sein, kreative Reise, loslassen, kreativ, beschenkt, rausschreiben, erschöpft, Ruhe, angenehm, Verbundenheit, Erleichterung, Kuscheligkeit, Zeit, Lebkuchengewürz, Schneller, Wie geht es dir?, Nähe, Dankbarkeit, Erleichtert, schön, beruhigend