

Workshop 11: Traurig sein

Manchmal geht es dir einfach nicht gut.

Das kann verschiedene Gründe haben: du oder ein Familienmitglied, ein Freund, eine Freundin ist krank oder vielleicht gestorben. Corona hat uns alle ausgebremst und einsam werden lassen, weil wir kaum noch jemanden treffen durften. Und der Krieg in der Ukraine belastet uns – die Bilder von der Zerstörung verstören uns.

Barbara Dengler und **Simon Britz** gehen mit euch der Frage nach, warum ihr manchmal traurig seid und wie ihr mit diesem Gefühl gut umgehen könnt.



Barbara Dengler

Frau Dengler ist 52 Jahre alt. Sie arbeitet schon seit 32 Jahren mit Menschen mit Beeinträchtigungen zusammen und assistiert dem Ausschuss Selbstvertreter*innen der Lebenshilfe Bayern

Simon Britz

Herr Britz ist ein Kollege von Frau Dengler in der Landesberatungsstelle der Lebenshilfe Bayern und Referent im Bereich Wohnen

