



WAS IST TRAUER?

Wenn jemand stirbt

Wenn jemand krank ist

Wenn ein Haustier stirbt

Wenn Eltern sich trennen

Wenn man sich scheidet

Wenn ein Organismus stirbt

Schmerzen im Bauch
oder Herzschmerzen.
Angst, Wut, Traurigkeit

- Jemand ist gestorben

- Trauer

- Eine lange Krankheit

- Bestelr freund zieht weg

- Ein schlechtes gefül

- Wut!

^{Auf} - Einmal Weg

- Haustire stoben.

erinnerungen

- SCHLECHTES GEWISSEN

Was

Hilft!

Da rüber reden

Aufmuntern

B

ieten

positiv denken

Freunde

- Freunde
- Quatsch machen
- Eltern
- Ablengen
- Tiere

- Geschwister
- Naschen

- zu sammen Spülen

- Holloss

- darüber reden
- Familie
- Hunde

- zu sammen Eisessen

- Kuschn

- Ausruhen

alles nur lassen

alleine sein.

- das GRAB
BESUCHEN
GEHEN

TROSTSUPPE

DAS SIND ALLES PRIMA ZUTATEN FÜR EINE TROSTSUPPE!



Lass sein!
:)

KUSCHELN



SPIELEN

REDEN

NASCHEN

mit Mama
kuscheln!

Schöne
Musik!



VON PAPA
TRÄNKEN

UND DANN REIN
DAMIT IN DEN
SUPPENTOPF!



TROSTSUPPE

DAS SIND ALLES PRIMA ZUTATEN FÜR EINE TROSTSUPPE!



KUSCHELN



SPIELEN

Mit der mutter sein



REDEN



NASCHEN
famillie

Mit der sein

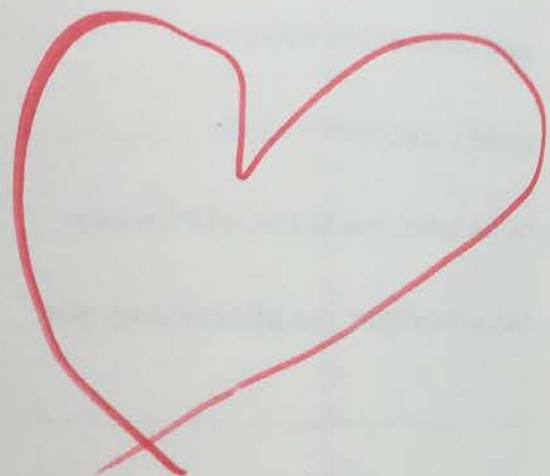


Liebe

unterstützung



UND DANN REIN DAMIT IN DEN

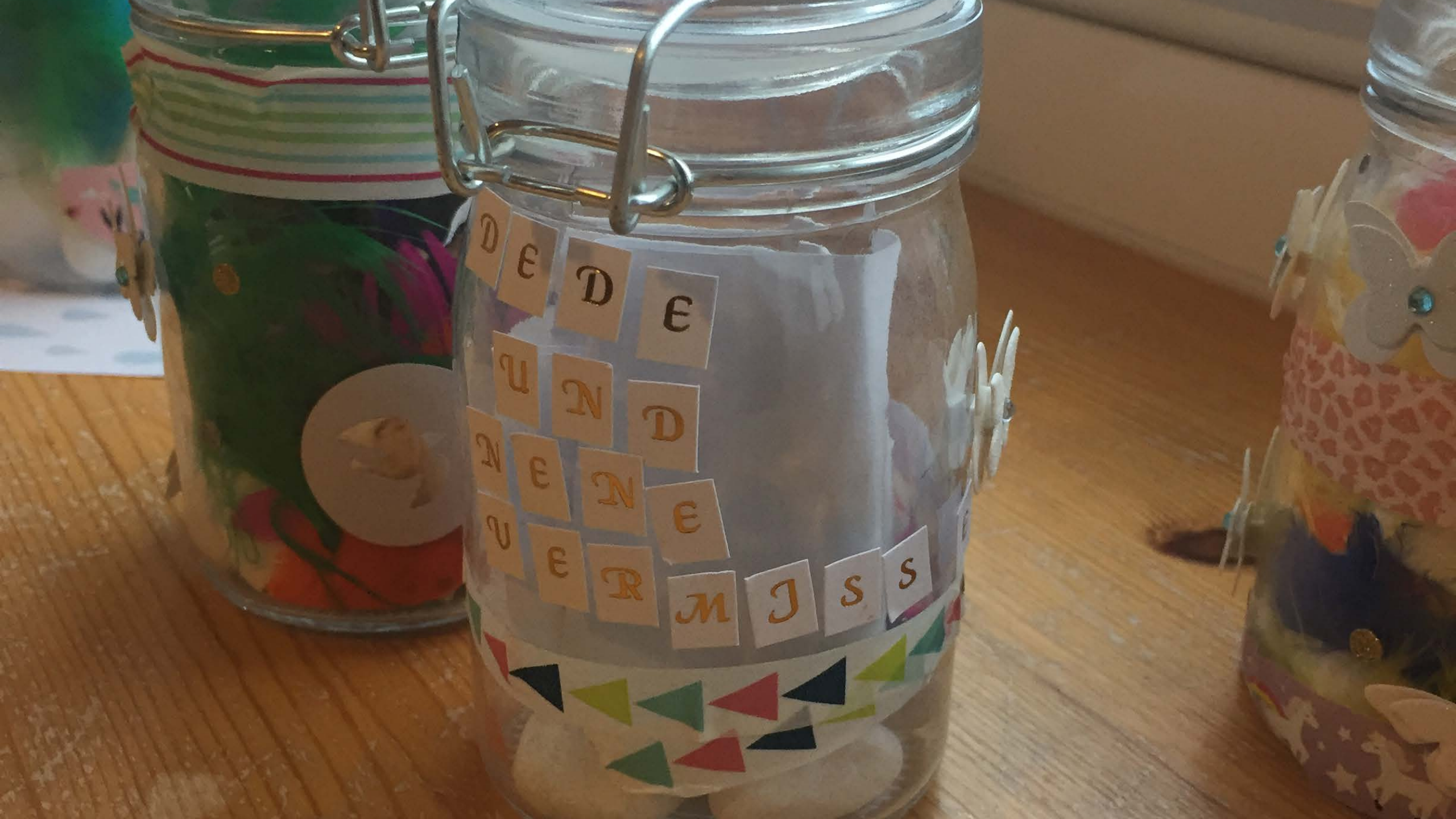


PARA



Never be alone

I promise that one day
I'll be around,
I keep you safe,
I keep your sound!
Right now it's pretty crazy,
and I don't know how
to stop or slowing down.



DIE UND NEUE VERMISST

AYŞE BOSSE ANDREAS KLAMMT

WEIL DU MIR SO FEHLST

DEIN BUCH FÜRS ABSCHIED NEHMEN,
VERMISSEN UND ERINNERN



CARLSEN

ALL DIE GEFÜHLE, DIE MAN HAT, WEIL JEMAND, DEN MAN LIEB HAT, GESTORBEN IST, NENNT MAN TRAUERN.

WEIL DU MIR SO FEHLST, FÜHLE ICH MICH :




 Hier könnt ihr einkreisen und auch gerne noch was dazuschreiben.

NUR EIN EINZIGES GEFÜHL ZU HABEN, GEHT GAR NICHT.
IN MIR SIND VIELE VERSCHIEDENE GEFÜHLE. MANCHE VERSTEHEN SICH GAR NICHT
MITEINANDER. TROTZDEM SIND DIE NICHT FALSCH!

WÜTEND + TRAUIG = WÜRIG
TRAURIG + ÄNGSTLICH = TRÄNGSTLICH
TRAURIG + FRÖHLICH = Träuhlich
Wütend + Allein = Wallein
Fröhlich + schwach = Fröhwach



 Was fällt euch noch ein?

ICH DARF MICH AUCH TRAUEN TROTZDEM MAL FRÖHLICH ZU SEIN. DAS IST ERLAUBT.



MANCHMAL WERDE ICH AUCH TIERISCH WILD UND WÜTEND, WEIL DU MIR SO FEHLST.
DANN MUSS ICH ORDENTLICH SCHIMPFFEN.

-SUPER-REZEPT-

DER BRÜLLEIMER

Das ist warum muss das sein?
zum Kotzen!

Fack! Scheisse!

Tot ist ein Kotzbrocken!
Der soll sich Mist
mal verpissen!

Der Tot
soll selber
sterben!

VERDAMMTE
WILDSCHWEIN
GRÜTZE

RAUS
DAMIT!

Wann immer ihr euch danach fühlt, nehmt euch einen Eimer und brüllt hinein.
Ihr könnt auch alle Schimpfwörter, die euch einfallen, hier auf den Brülleimer
schreiben. Ist alles erlaubt. Raus damit!



ER SCHAUT NACH OBEN ZU DEN STERNEN.
SIE FUNKELN.
ALLES GEHÖRT ZUSAMMEN.
DER WALD, DER HIMMEL, DIE STERNE UND DER BÄR.
EINFACH ALLES.
„EIGENTLICH BIST DU GAR NICHT WEG.“ FLÜSTERT ER.
„DENN ICH VERGESSE DICH NIEMALS. DU BIST BEI MIR,
FÜR IMMER UND IMMER.“
SCHWÖRT DER BÄR.

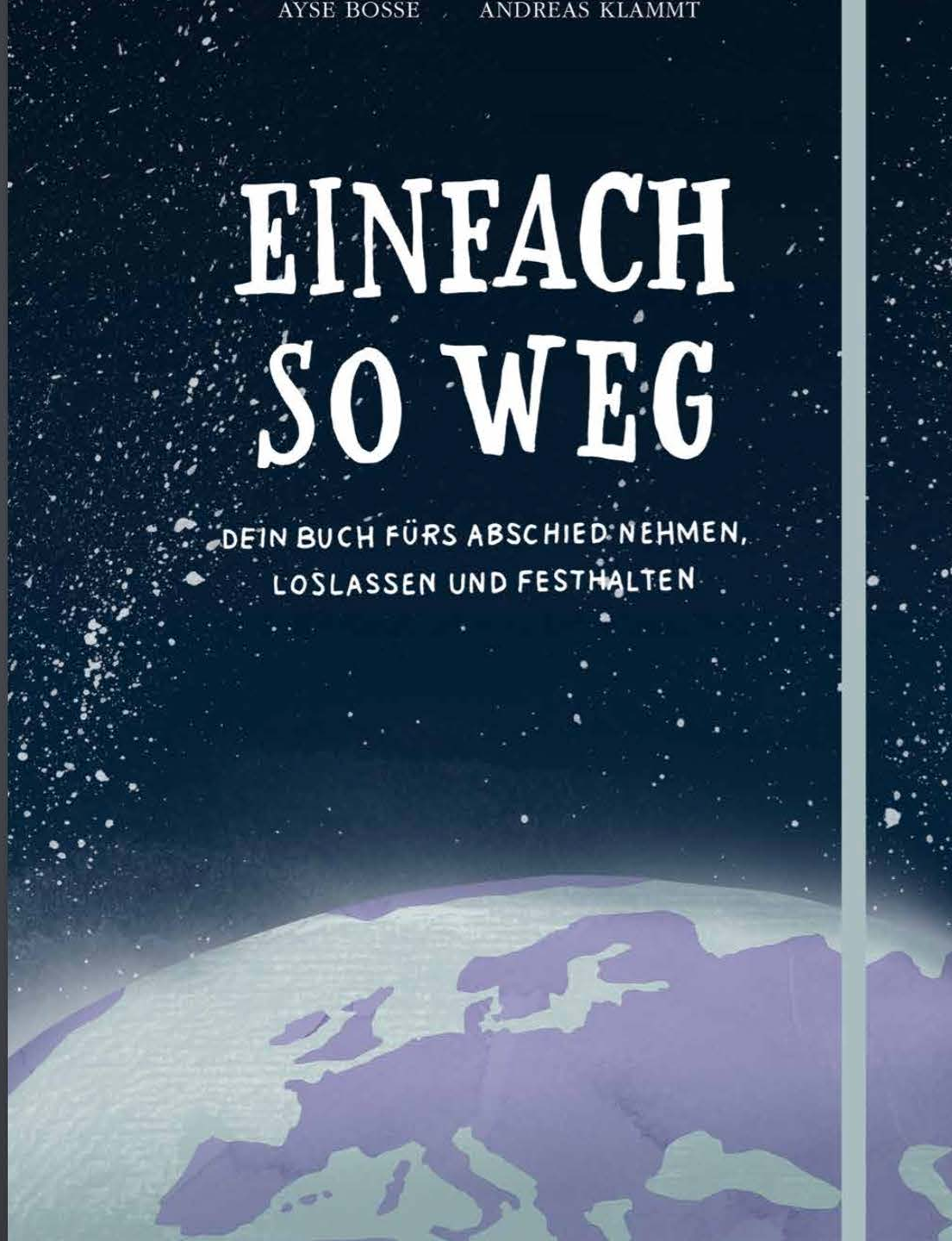
ER KUSCHELT SICH IN SEINEN PULLI.
UND DANN SCHLÄFT ER EIN.

AYSE BOSSE

ANDREAS KLAMMT

EINEACH SO WEG

DEIN BUCH FÜRS ABSCHIED NEHMEN,
LOSSLASSEN UND FESTHALTEN

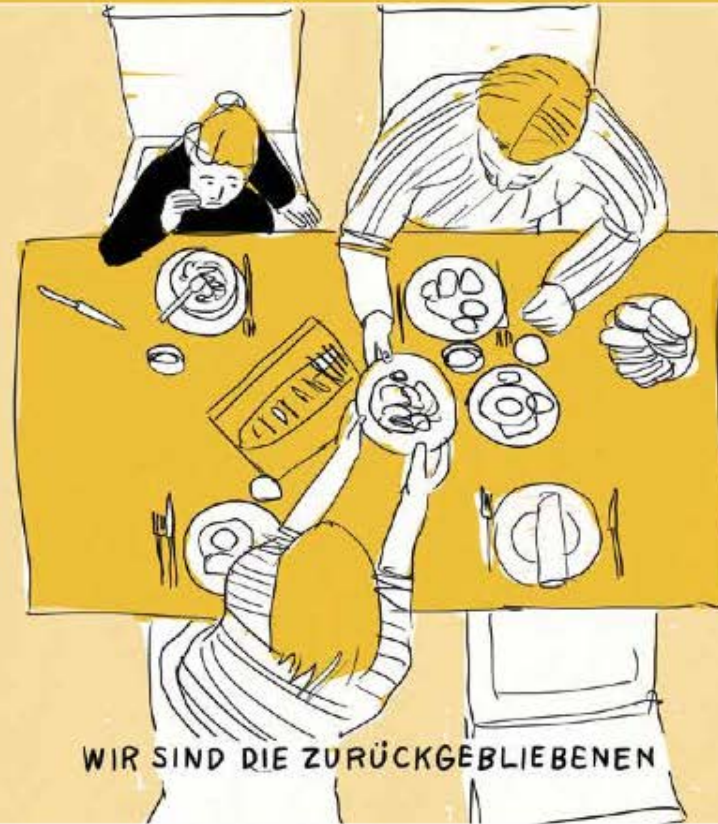




EINFACH SO WEG



DU BIST EINFACH SO WEG



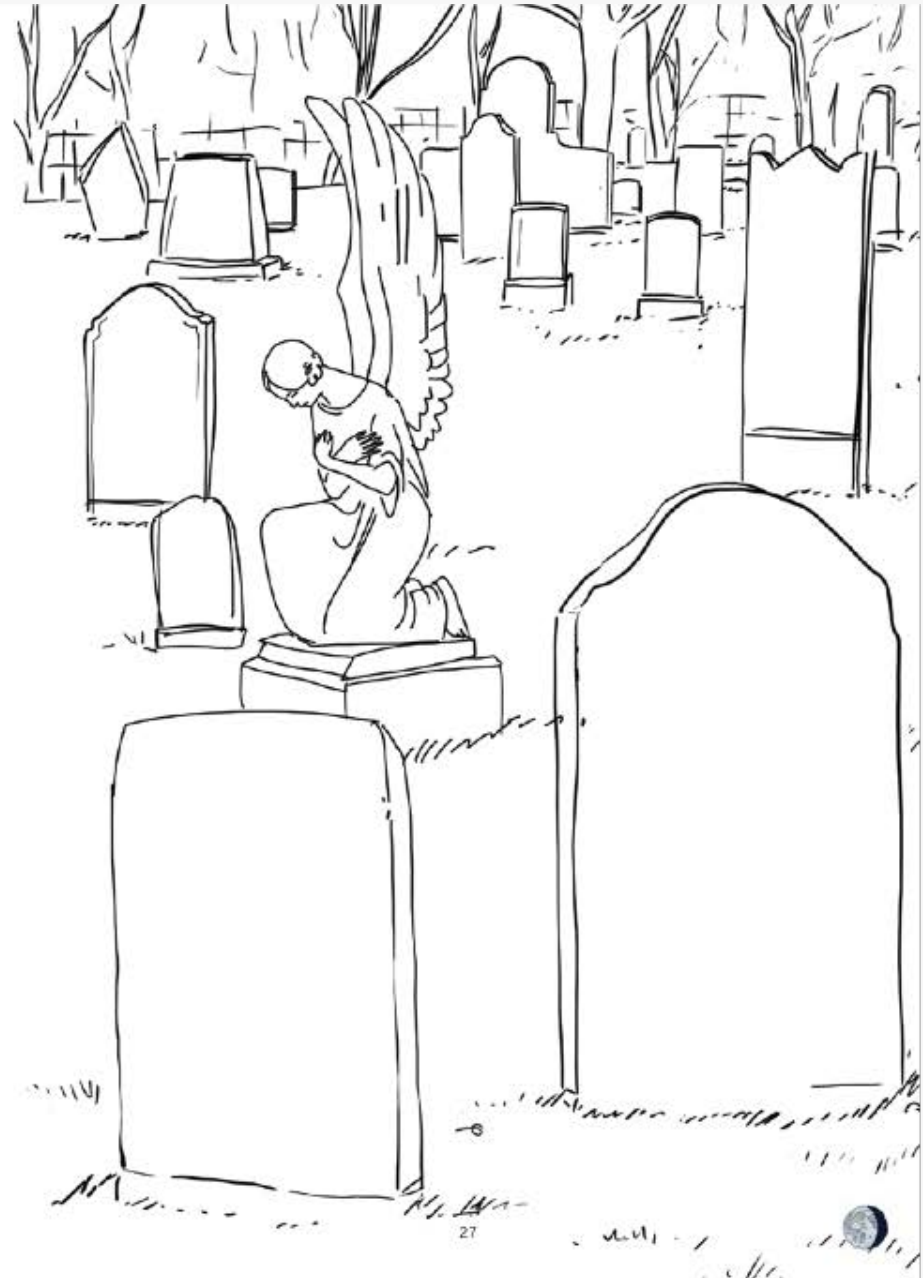
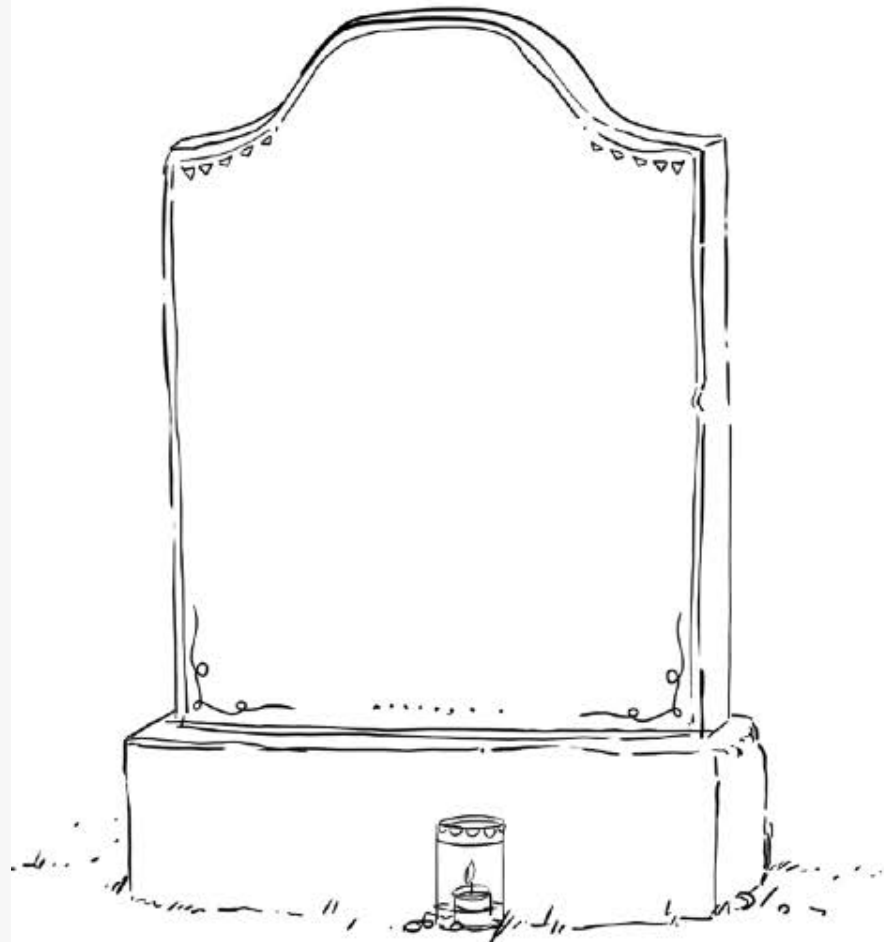
WIR SIND DIE ZURÜCKGEBLIEBENEN

TRAUER IST BUNT



MISS
YOU

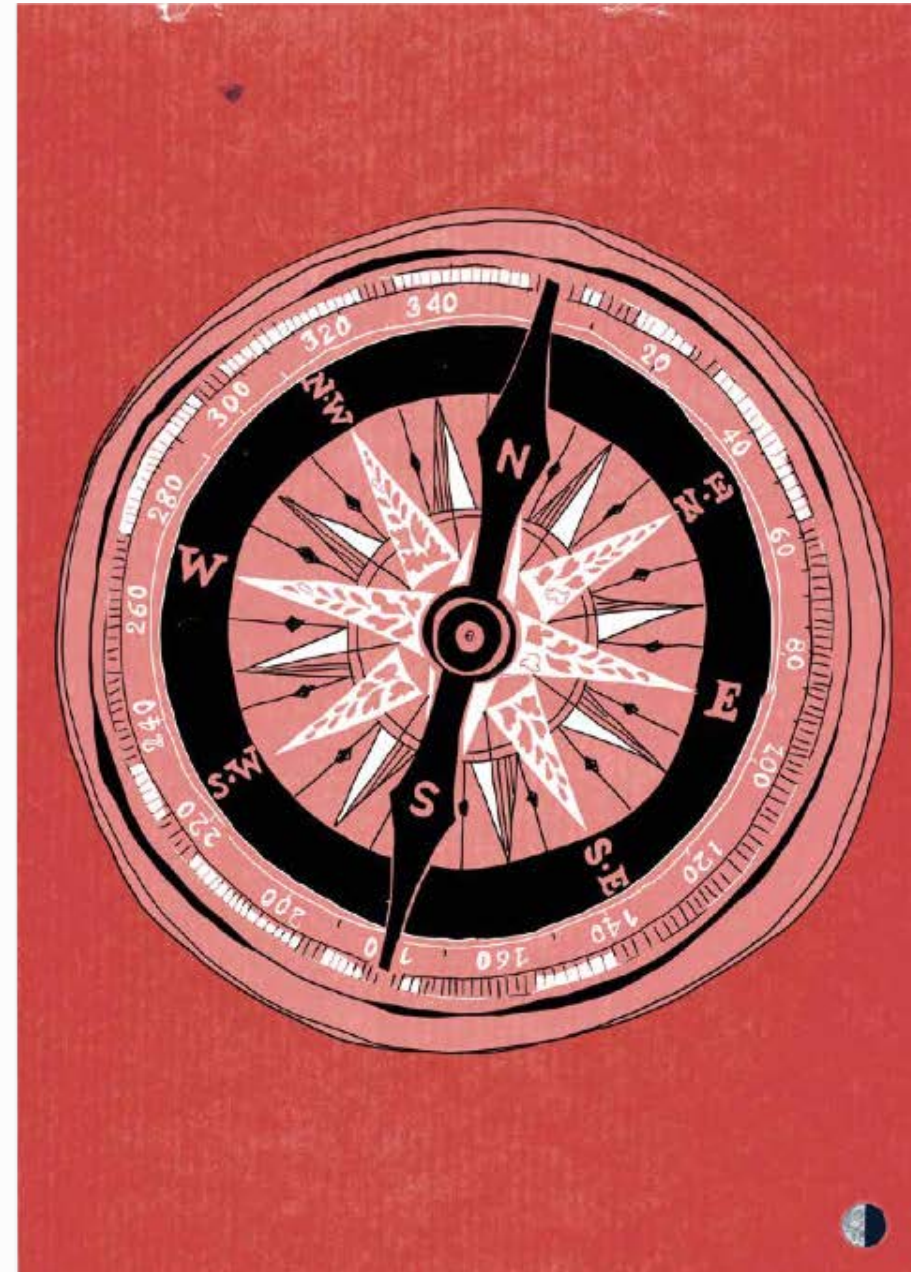
GRABKUNST



TRAUERKOMPASS

- Ich darf für immer vermissen
- Ich darf Angst haben
- Ich darf weinen, wann ICH möchte
- Ich darf dramatisch sein
- Ich darf wütend sein
- Ich darf meine Ruhe haben
- Ich darf trotzdem lachen
- Ich darf genervt sein
- Ich darf darüber reden, mit wem ICH will und wann ICH will
- Ich darf so tun, als ob alles gut ist
- Ich darf Schuldgefühle haben, auch wenn mich keine Schuld trifft
- Ich muss nicht immer dann trauern, wenn andere das wollen
- Ich darf mir MEINE Zeit dafür nehmen
- Ich darf auch mal eine Weile verdrängen
- Ich darf sogar vergessen
- Ich werde versuchen, den anderen zu verzeihen
- Ich werde versuchen, mir selbst zu verzeihen
- Ich werde auf mich aufpassen
- Ich werde nicht verbittern
- Ich darf mir Unterstützung außerhalb meiner Familie holen
- Ich werde für mich sorgen und ich werde das schaffen!

**TRAUER IST KEINE KRANKHEIT
ICH BIN NICHT ALLEIN
MEINE TRAUER IST EINZIGARTIG & BESONDERS**



ZITATE

„Das nützt ja alles nix, das Leben muss weitergehen.“
♂ 16

„Ich glaube nicht, dass der Tod das Ende ist.“
♀ 17

„In unserer Trauergruppe kochen und backen wir am liebsten zusammen, dabei reden wir dann. Und lachen trotzdem auch viel. Die anderen da verstehen mich.“
♂ 14

„Ich glaube, dass wir für immer miteinander verbunden sind, auf einer ganz tiefen Ebene, egal ob man tot ist oder lebt. Das ganze Universum ist miteinander verbunden, wir sind alle eins.“ ♂ 14

„Alltägliches zu tun hat etwas Heilsames.“ ♀ 16

„Ich werde viel los in der Trauergruppe, dann muss ich meine Leute damit nicht belasten.“ ♂ 13

„Musik ist wie zu Hause.“ ♀ 17

„Mein bester Freund hat schon mal gefragt, wie es mir geht ... ich hab dann okay gesagt. Unter Jungs ist über Gefühle sprechen und so echt nicht angesagt.“ ♂ 15

„Manchmal fühlt sich alles einfach nur taub an.“ ♂ 18

„Draußen sein mit meinem Hund tut mir gut, das beruhigt.“
♂ 16

„Mir hilft aufräumen.“ ♀ 16

„Mit Tieren fühle ich mich immer besser.“ ♀ 13

„Mal alleine sein ist total wichtig. Einsamkeit ist hart.“
♂ 18

„Ich habe da einen Lieblingsplatz am See ...“
♀ 19

„Ich halte es einfach aus, anders komme ich da nicht raus, glaube ich. Man muss sich den Dingen stellen, auch wenn es mega wehtut ...“ ♂ 17

„Ich bin übrigens gar nicht so stark. Ich tu nur so ...“ ♂ 14

„Mich tröstet Schokopudding ... und Bratkartoffeln.“ ♀ 14

„Mein Herz weint die ganze Zeit ...“ ♀ 15

„Spurvoll verschwunden ...“
♂ 15

„Ich hab so richtig Gefühlsmuskelkater ...“
♂ 17





Meine Lieblingsbücher

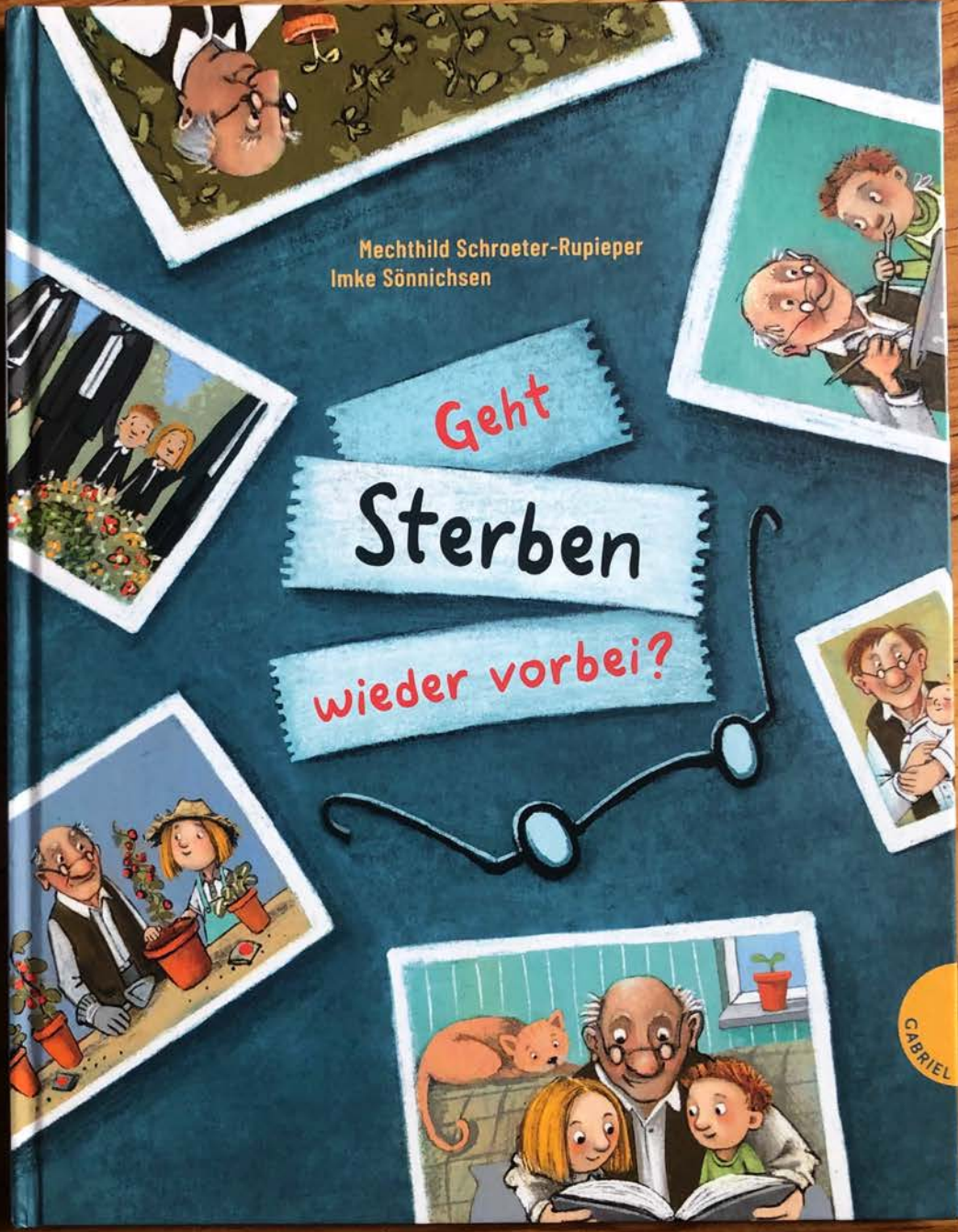


Mechthild Schroeter-Rupieper
Imke Sönnichsen

Geht

Sterben

wieder vorbei?



GABRIEL



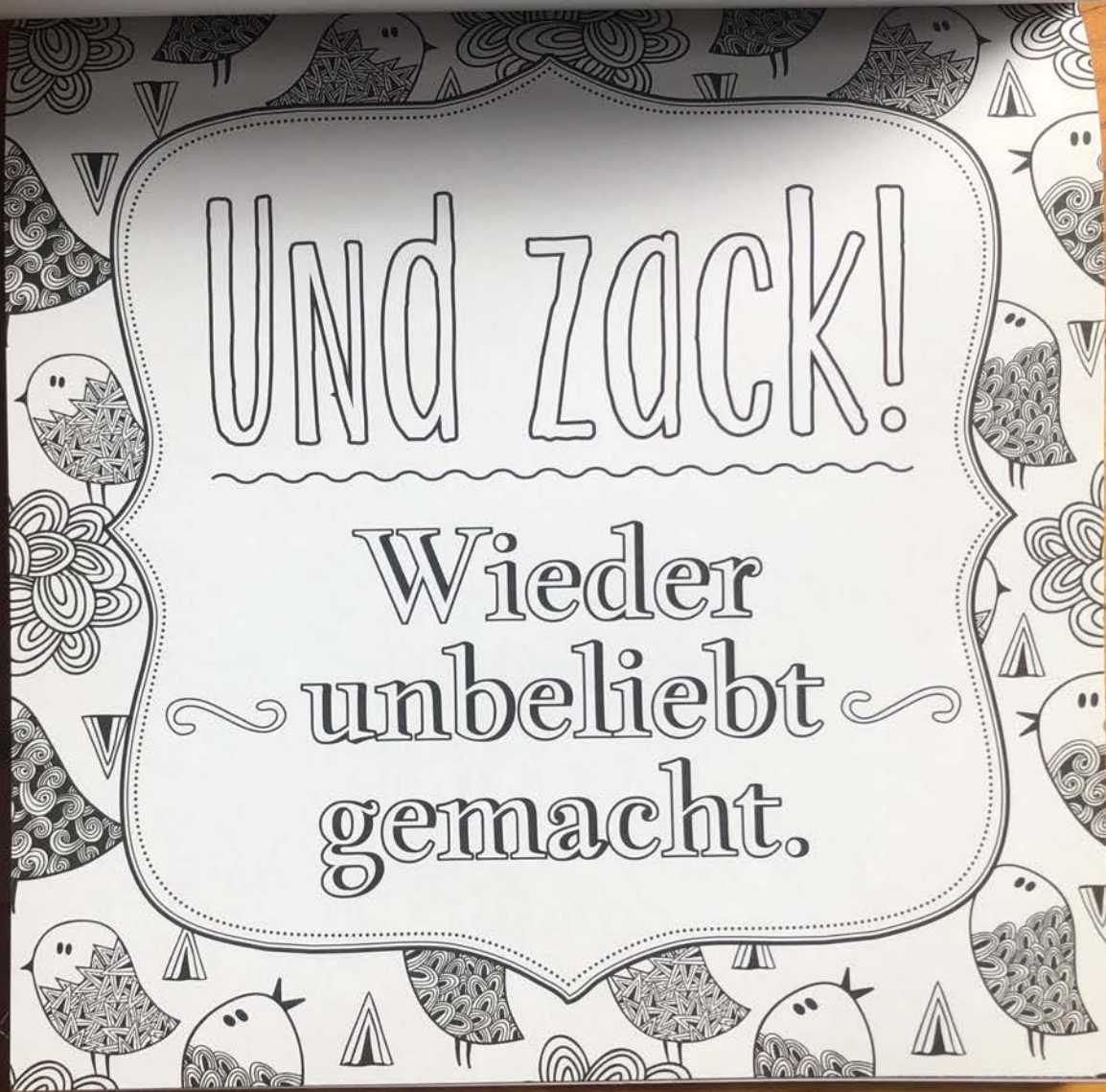


VOLL

Pfosten

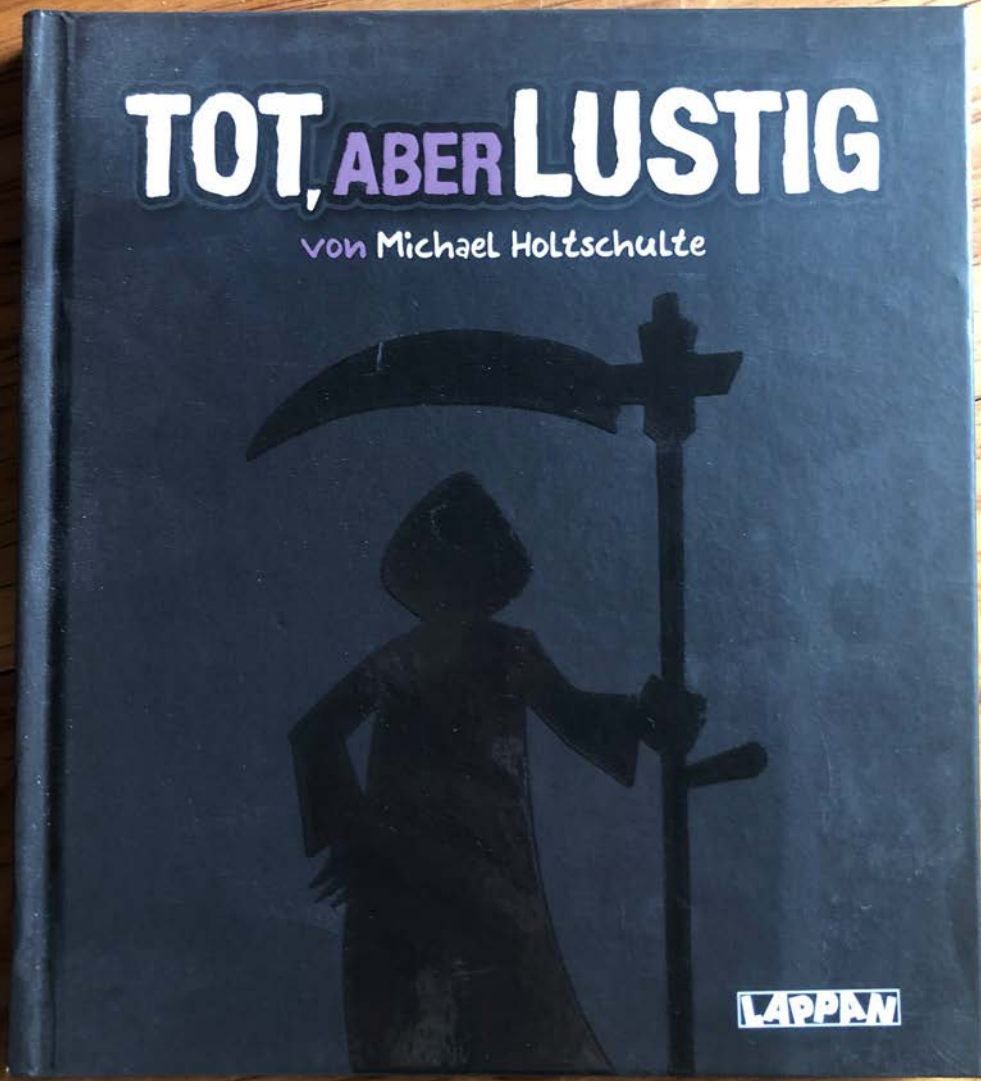
FIESE AUSMALSEITEN
ZUM ABREAGIEREN & RUNTERKOMMEN

ars edition



UND ZACK!

Wieder
unbeliebt
gemacht.





TABUTHEMA TRAUERARBEIT

Kinder begleiten
bei Abschied, Verlust
und Tod

DON
BOSCO

MARGIT FRANZ



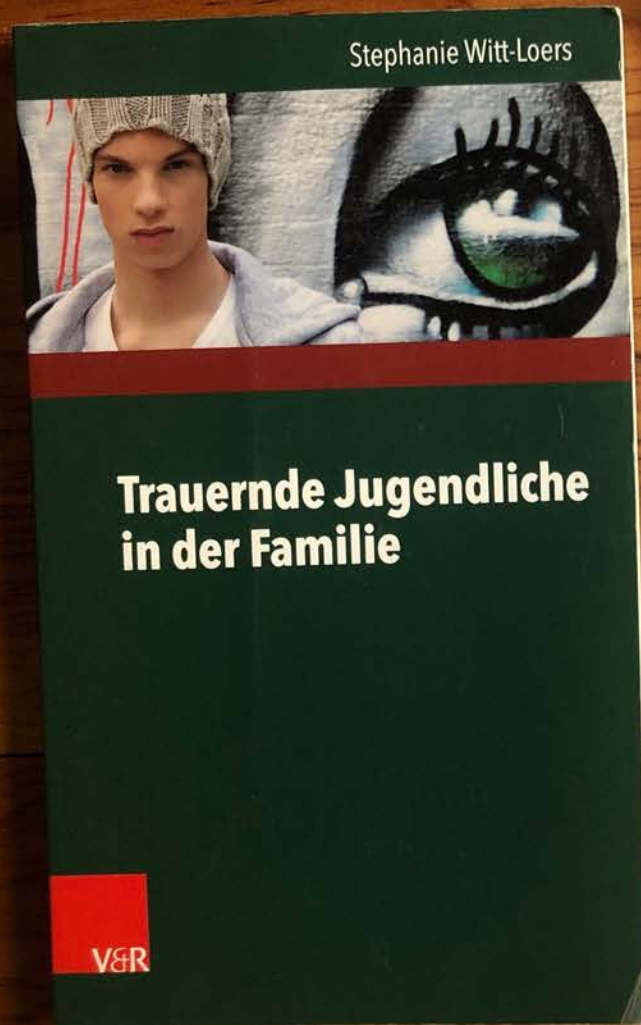
STEPHANIE WITT-LOERS · BIRGIT HALBE

KINDER TRAUERGRUPPEN LEITEN

EIN HANDBUCH

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS





AYŞE BOSSE

ANDREAS KLAMMT

GANZ SCHÖN TRAURIG



MIT HERKULES UND
YODA IM HERZEN

CARLSEN

ALS SIE DEN DECKEL AUFMACHT, HABE ICH ANGST.
DANN SEHE ICH YODA.

YODA SIEHT EIGENTLICH GANZ FRIEDLICH AUS.
GAR NICHT VIEL ANDERS.



ICH STREICHE IHN NOCH MAL.
„DU MUSST IHN WACHKITZELN“, SAGT MAIK.
ER LACHT.

DAS MACHT MICH IRRE WÜTEND.
„MAIK VERSTEHT DAS NOCH NICHT“, FLÜSTERT MAMA,
ALS SIE MICH IN DEN ARM NIMMT.

WENN MAIK NICHT WEINT,
WEINE ICH AUCH NICHT.

