

Trauernde Kinder und Jugendliche



Inhalt

1. Allgemeine Trauerreaktionen bei Kindern und Jugendlichen.....	2
2. Umgang mit Kindern und Jugendlichen.....	2
3. Wie sieht es denn im Jenseits bzw. im ‚Himmel‘ aus?.....	4
4. Todesverständnis und Reaktionen nach Altersgruppen	4
5. Besonderheiten beim Verlust eines Elternteils.....	7
6. Besonderheiten beim Verlust eines Geschwisters.....	7
7. Besonderheiten beim Verlust einer engen Freundschaft.....	7
8. Rituale und kreative Trauerarbeit.....	8
9. Bücherempfehlungen.....	8
10. Trauerbegleitung im Rhein-Main-Gebiet	10
11. Sonstige Kontakte und Links	11
12. Quellen	12
13. Bilderquellen.....	12

I. ALLGEMEINE TRAUERREAKTIONEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Kinder trauern anders als Erwachsene! Sie reden weniger, weinen meist weniger, trotzdem trauern sie genauso intensiv! **Grundsätzlich ist mit einem schnellen Gefühlswechsel zu rechnen:** weinen, lachen, bedrückt sein, fröhlich sein etc.

Die Todesumstände und persönliche Variablen der Hinterbliebenen beeinflussen die Trauerreaktionen, die sich auf allen Ebenen zeigen und mit zunehmendem Alter differenzierter werden können:

- ◆ **Körperlich:** Kopf- und Bauchschmerzen, Schlaflosigkeit, Veränderung des Appetits (auch bei Säuglingen), Müdigkeit, Alpträume, Konzentrationsschwierigkeiten.
- ◆ **Verhalten:** Schock, Aggression, Weinen, Hyperaktivität, Regression: Bettnässen (auch bei Jugendlichen), wieder Daumenlutschen oder Wunsch nach der Flasche oder dem Schnuller.
- ◆ **Emotional:** Wut, Trotz, Hass, Schuldgefühle, das Gefühl, verrückt zu werden, Panik.
- ◆ **Kognitiv:** kreisende Gedanken um die verstorbene Person, Gefühl von Sinnlosigkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, Hoffnungslosigkeit.
- ◆ **Sozial:** Rückzug, Isolation, Aufgeben von Hobbys, Zurückweisung von Freunden und Freundinnen usw. Je nach Alter und Situation übernehmen manche Kinder die Rolle der verstorbenen Person, was zu Entwicklungshemmungen führen kann.

Die Trauer der Erwachsenen ist wie
das Waten durch einen Fluss.
Kinder stolpern in Pfützen der Trauer
und springen dann wieder raus.
Astrid Lindgren



2. UMGANG MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Kindern und Jugendlichen unbedingt die Wahrheit sagen!

- ♥ Die Überbringung einer traurigen Nachricht sollte in einer ruhigen Atmosphäre stattfinden, und man sollte langsam reden: durch den ersten Schock hören wir einen Teil der Informationen nicht.
- ♥ **Genaue Begriffe** wie *gestorben*, *Koma*, *Tumor*, *Suizid* usw. verwenden. Erklären, dass der Körper aufgehört hat zu funktionieren.
- ♥ Sätze wie *Der Opa ist eingeschlafen* oder wie *Die Mama ist weggegangen* schüren Ängste: Die Kinder wollen nicht mehr ins Bett oder können nicht einschlafen, vor Angst nicht mehr aufzuwachen. Oder sie bekommen Panik, wenn der Papa nur auf die Arbeit geht – vielleicht kommt er gar nicht mehr zurück. Stattdessen: *Der Opa ist gestern Nacht verstorben* oder *Tante Iris ist an dem schweren Tumor im Krankenhaus gestorben*. Kurz: nichts beschönigen oder verleugnen, egal wie alt die Kinder sind. Sie spüren **eine Atmosphäre des Leugnens, die sie sehr verunsichert**: das, was sie sich vorstellen, kann schlimmer sein als die Realität!

Man kann Kinder nicht vor seelischem Schmerz bewahren, sondern sollte man ihnen zutrauen, dass sie neue Erfahrungen aushalten können.

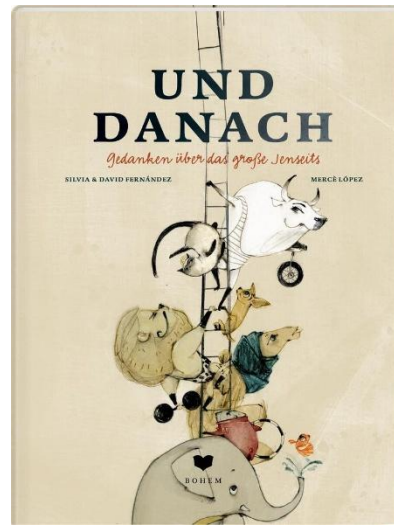
- ♥ **Alle Fragen beantworten, aber keine Details nennen, nach denen nicht gefragt wird!**
Kinder fragen nur das, was sie auch verkraften. Antworten immer gezielt nur auf diese Fragen geben und nicht alles, was man weiß.
- ♥ Im Falle einer langen, unheilbaren Krankheit sollte das Kind auf den Tod vorbereitet werden, an möglichst vielen Vorgängen und Ritualen in der Familie teilhaben und bei der Auswahl des Andenkens mitmachen dürfen. Das Wort *Krebs* vermeiden, stattdessen von *Tumor* sprechen.
- ♥ Dem Wunsch nachgehen, wenn Kinder nochmals den Prozess des Sterbens hören oder erzählen wollen.
- ♥ Den Kindern und Jugendlichen **zuhören, nicht hinwegtrösten, ehrlich sein** und die eigenen Antworten oder Ansichten mitteilen, ohne sie vorgeben zu wollen.
- ♥ Reaktionen von Wut und Trauer sind oft schwer zu ertragen. Es wird von Erwachsenen nur erwartet, da zu sein und diese Klage oder Anklage mit auszuhalten. Wenn Sie als Eltern **selbst** zutiefst **betroffen und traurig sind**, haben Sie das Recht, Ihrem Kind auch Ihre Gefühle zu zeigen: **Mittrauern verbindet!**
- ♥ Aufkommende Aggressionen zulassen: wenn ein Kind abwehrend und widerspenstig ist, können Erwachsene irritiert sein. Diese Art der Abfuhr ist Ausdruck seiner Verlassenheit und es „kann nicht spontan und flexibel auf ein Beziehungsangebot reagieren“ (Ennulat, S. 56). In dem Fall ist es ratsam zu warten und das Kind ohne Vorbehalt anzunehmen, wenn es nach einer Weile von selbst auf die Erwachsenen zukommt. Bei Jugendlichen kann man versuchen, mit ihnen zusammen die Aggressionen zu verstehen.
- ♥ Man muss nicht auf alle Fragen eine Antwort wissen. Man darf ratlos sein oder man antwortet „Ich weiß es nicht, aber ich informiere mich und sage es dir beim nächsten Mal“.
- ♥ Es ist empfehlenswert die Kinder/Jugendlichen **an allen Ritualen teilnehmen** und sie auch mit gestalten zu lassen, wenn sie es wünschen: den Sarg oder die Urne dekorieren, die Blumen, die Musik und das Bild für die Trauerfeier aussuchen usw. Sie brauchen einfache und genaue Erklärungen über die Abläufe. Wenn die Eltern emotional sehr betroffen sind und in ihrer eigenen Trauer so „verfangen“ sind, dass sie auf die Gefühle des eigenen Kindes nicht reagieren können, sollte eine persönliche Bezugsperson das (junge) Kind begleiten, um ggfs. die Trauerfeier verlassen zu können. Pro Kind sollte eine Person zur Verfügung stehen.
- ♥ Gleichzeitig sollten Kinder, egal in welchem Alter, niemals gezwungen werden an den üblichen Ritualen teilzunehmen.
- ♥ Die Kinder und Jugendlichen darin unterstützen, so bald wie möglich in den Alltag zurückzukehren und den Kontakt mit Freundinnen und Freunden wieder aufzunehmen.

Wie Kinder mit ihrer Trauer fertig werden, hängt nicht allein von ihrer Persönlichkeit ab, sondern vor allem auch vom Umgang aller Beteiligten (Eltern, Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte sowie des ganzen sozialen Umfelds) mit dem Tod dieses Menschen – oder mit einer Krise.



3. WIE SIEHT ES DENN IM JENSEITS BZW. IM ‚HIMMEL‘ AUS?

Wie sonst immer ist es wichtig, dass Erwachsene / Eltern ehrlich sind: geben Sie zu, dass Sie selbst keine Vorstellung vom Jenseits haben oder erzählen Sie von Ihrem Glauben, ohne ihn den Kindern und Jugendlichen aufzwingen zu wollen. Geben Sie Beispiele einer Welt des Unsichtbaren wie Wasserdampf, Strom, Musik, Erinnerungen, Duft, Liebe und weitere Gefühle wie Angst. Niemand leugnet deren Existenz, obwohl sie für unsere Augen unsichtbar sind. Warum also sollte die Seele nicht existieren, auch wenn wir sie nicht sehen? Wer diesen Gedanken zulässt, wird im Gespräch mit Kindern auf Ideen kommen, in was für einen Ort die Seelen sein können, wo sie sich gern, geborgen und sicher aufhalten würden. In dem Zusammenhang kann überlegt werden, wie der „Himmel“ für die verstorbene Person aussehen könnte. Woran hat sie selbst geglaubt und wo kann sie sich am liebsten aufhalten? Tröstlich kann die Vorstellung sein, dass die Seele der Verstorbenen sich bei den Sternen aufhalten. Ein schönes Bilderbuch zum Thema ist **Und danach, Gedanken über das große Jenseits** von S. & D. Fernandez (ISBN-13: 9783959390965).



Für Kinder ist es dann hilfreich, wenn wir ihnen erklären, dass ein Mensch mit seiner Seele in einem Körper wohnt. Nach seinem Tod zieht er aus dem Körper aus, und der Körper ist wie ein Kostüm, der übrig bleibt. Die Seele geht ihren eigenen Weg, und man kann mit der verstorbenen Person im Kontakt bleiben. Der Körper wird dann der Natur zurückgegeben, egal ob als Asche oder ganz in einem Sarg unter der Erde.

4

4. TODESVERSTÄNDNIS UND REAKTIONEN NACH ALTERSGRUPPEN

♥ Wie Erwachsene speziell darauf eingehen können

Säuglinge bis ca. zum 10. Lebensmonat

Säuglinge haben noch kein Verständnis für Tod und Trauer, allerdings nehmen sie die traurige Stimmung und die Veränderung in ihrer Umwelt deutlich wahr. Sie reagieren mit Trennungsangst, sie weinen, zeigen Unruhe und schreien mehr als sonst.

♥ Andere Bezugspersonen (max. zwei, wenn möglich), Tagesrhythmus und häusliche Umgebung so stabil wie möglich halten. Sich besonders um das körperliche Wohl des Kindes kümmern und es wenig allein lassen.

Vom 10. bis zum 24. Lebensmonat

Ab ungefähr diesem Alter beginnen die Säuglinge zu fremdeln, sie haben große Angst verlassen zu werden und sind stark auf Bezugspersonen fixiert. Da sie noch keine Zeitvorstellung haben, kann eine auch nur vorübergehende Trennung zu großem Schmerz führen. Wenn eine wichtige Bezugsperson dauerhaft fehlen sollte, können Kinder in diesem Alter Zeichen von Regression aufweisen.

♥ Dem Kind eine konstante, auch körperliche Zuwendung geben und Sätze, wie zum Beispiel *Mama ist tot, Papa ist weg und kommt nicht zurück* wiederholen.

Kleinkinder bis zum 5. Lebensjahr

Tod = (vorübergehende) Trennung

Kleinkinder haben eine Vorstellung von belebt und unbelebt, z.B. Unterschied Pflanze vs. Stein. Nur, das Verständnis für die Endlichkeit der eigenen Person oder der Bezugspersonen ist noch nicht möglich. Der Tod passiert nur den anderen, er wird mit einer Reise oder einem reduzierten Leben verglichen. Die verstorbene Person könnte irgendwann zurückkommen: „Wann kommt Mama wieder?“ Immer wieder ehrlich darauf antworten, dass die Mama gestorben ist und nicht wieder kommt. Es kann Trennungsangst entstehen und sehr lange dauern.

Die Kinder können Schuldgefühle haben, vielleicht weil sie mal nicht brav waren oder den verstorbenen Elternteil geärgert haben. Aufgrund des magischen Denkens beziehen Kinder dieser Altersgruppe viel auf sich und glauben, dass ihr Tun oder ihre Gedanken die Realität stark beeinflussen.

Vorübergehende Trennungen können für sie unerträglich sein.

♥ s. Kap. 2

Kinder zwischen 6 und 8 Jahren

Tod = Endgültigkeit

Ab 6 Jahren interessieren sich die Kinder dafür, was aus den Toten wird (sie atmen nicht mehr, liegen in einem Sarg unter der Erde und haben die Augen zu). Sie fühlen sich selbst vom Tod nicht betroffen, auch nicht emotional. Realität und Fantasie wechseln sich ab.

Abhängig vom sozialen und kulturellen Umfeld kann der Tod personifiziert werden (Sensenmann, Skelett usw.).

Je nach Sozialisation betrachten manche Jungs Trauer und Schmerz als Schwäche. Es fällt ihnen schwer, ihre Trauer auszudrücken, die sie gleichzeitig sehr stark fühlen.

Es können große Verlust- und Trennungsängste (insb. um die hinterbliebenen Erwachsenen) entstehen.



♥ Sich Zeit nehmen, um zuzuhören und dauerhafte Verlässlichkeit anzubieten.

♥ Viel körperliche Zuwendung geben und erlauben, sogar ermutigen, zu weinen.

♥ Kreative Arbeit (fördert die Gefühle an die Oberfläche)

♥ Nicht beschwichtigen, sondern bestätigen, dass es sehr traurig ist. Über die verstorbene Person reden, Erinnerungen pflegen, ohne zu übertreiben (Gefahr der Schwere). Auf den Friedhof gehen.

Kinder zwischen 8 und 10 Jahre

Tod = Naturphänomen

Die Kinder kennen die Todesmerkmale Kälte, Steifheit und Verfall.

Die Auffassung des Todes ist sachlich-konkret, aber das eigene Leben ist in dem Alter noch unendlich lang! Allerdings sind ihnen mögliche Gefahren bewusster und sie haben einen höheren Sicherheitsbedürfnis. Gruselgeschichten sind reizvoll.

♥ s. vorige Phase

Ältere Kinder ab 10 Jahre:

Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod

Wechsel zwischen sachlichem Interesse und diffusen Ängsten. Kinder erleben diese Unheimlichkeit neu, mit einer Mischung aus Faszination, Humor und Grusel.

Sie brauchen dann die Versicherung, dass das Leben weitergehen wird, wenn auch auf eine andere Art.

♥ s. vorige Phasen

Jugendliche ab ca. 12 Jahren

Der Gedanke an den Tod löst Angst, Trauer und Unsicherheit aus, trotzdem ist „cool bleiben“ wichtig! Jugendliche fürchten vor allem die Frage, was nach dem Tod mit ihnen passiert. Sie haben Angst vor dem Sterben. Sie sind auf der Suche nach Identität, die sie mit der Frage nach dem Sinn des Lebens verknüpfen, bei der auch immer Endlichkeit und Tod des Menschen eine Rolle spielen. Das Thema Suizid kann Jugendliche zwischen 15-19 Jahren sehr beschäftigen.

Der Süddeutsche Rundfunk veranstaltete vor mehreren Jahren einen Wettbewerb, in dem er Jugendliche unter dem Motto *Schreib dir ein Stück zum Mitmachen* aufforderte. Ein Drittel der Teilnehmer zwischen 15 und 19 Jahren behandelte in irgendeiner Form das Thema Suizid.

Der Tod verstärkt den Druck, dem Teenager sich sowieso schon ausgesetzt fühlen, wenn sie an die Zukunft denken.

Jugendliche wünschen sich Autonomie und gleichzeitig Aufmerksamkeit und Verständnis. Sie erleben viele widersprüchliche Gefühle und wenn zusätzlich verwirrende Trauergefühle entstehen, besteht die Gefahr einer tiefen Sinn- und Identitätskrise mit u.U. Autoaggressionen oder mit Suizidgedanken.

Hinter einer **arroganten oder gelangweilten Maske** verbergen sie:

- ◆ **Verzweiflung und tiefe Trauer,**
- ◆ die **Fähigkeit, Trauer zu vertagen** (bis zu Jahren später!), um andere zu schonen,
- ◆ die **Angst vor Trauerzwang** und/oder
- ◆ **Schuldgefühle und Scham**, weil sie z.B. weiterhin Spaß haben wollen.

♥ Bei Unsicherheiten ist es hilfreich professionellen Rat aufzusuchen. Auf die Jugendlichen *immer wieder* zugehen und Offenheit zeigen.

6

Zusammengefasst

- ◆ Kindergarten, Schule und Lehrkräfte informieren.
- ◆ Routinen aufrechterhalten: in den Kindergarten bzw. in die Schule gehen.
- ◆ Über den Tod und Jenseits reden.
- ◆ Über die verstorbene Person sprechen: Anekdoten, schöne Erinnerungen teilen, über ihre typischen Eigenschaften erzählen usw. Lassen Sie die Person präsent sein. Wenn aber die Kinder das nicht wollen, dann respektieren Sie es.
- ◆ Erlauben, mit der verstorbenen Person zu reden.
- ◆ Zeit geben.
- ◆ Briefe an die verstorbene Person schreiben oder Bilder für sie malen.
- ◆ Die Vorbereitung und die Teilnahme an der Bestattung mit allen Ritualen erlauben, aber nicht dazu zwingen.
- ◆ Eine Vertrauensperson sollte ein Kind bei der Bestattung begleiten, wenn die Eltern emotional betroffen sind.
- ◆ An Ereignissen nach der Bestattung teilnehmen lassen.
- ◆ Kreative Rituale – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, Kinder haben da oft sehr gute Ideen.
- ◆ Gefühlsäußerungen erleichtern.
- ◆ Hoffnung über den Tod hinaus ermöglichen.



5. BESONDERHEITEN BEIM VERLUST EINES ELTERNTEILS

Das Fehlen eines Elternteils kann eine jahrelange Sehnsucht und jahrzehntelange Verlustängste bedeuten. Manche Kinder suchen dann eine besondere, anklammernde Nähe zu anderen Menschen.

Verstorbene Elternteile können glorifiziert werden und zu den Helden heranwachsen, die sich die Kinder zutiefst gewünscht hatten.

Kinder entwickeln u. U. Schuldgefühle, in Lebzeiten nicht gehorcht zu haben, Sorgen bereitet zu haben, bewusst geärgert zu haben usw.

Sehr präsent kann die Angst vor dem Tod des anderen Elternteils oder vor dem eigenen Tod werden: wer einmal erlebt hat, dass es keine Sicherheit gibt, kann Angst vor Unsicherheiten entwickeln. Manchem Kind muss immer wieder versichert werden, dass der lebende Elternteil gut auf sich aufpasst und keine unnötigen Risiken eingeht. Es ist hilfreich und sinnvoll, sich darüber Gedanken zu machen, ggfs. mit seinen Kindern zusammen, wer sich um sie kümmert, falls dieser (Elternteil) unglücklicherweise sterben sollte.

6. BESONDERHEITEN BEIM VERLUST EINES GESCHWISTERS

Beim Verlust eines Kindes erstarren Eltern in ihrem Schmerz. Die überlebenden Kinder tragen einen doppelten Verlust: erst das Geschwister und dann die Eltern, die nicht mehr so sind wie früher. Manche Kinder versuchen die Position, die Träume, manchmal auch die Freunde und Freundinnen des Verstorbenen zu übernehmen. Es ist der verzweifelte Versuch, das Familiengefüge zu „retten“.

Sie haben Schuldgefühle, weil sie das Geschwister beneidet oder gehasst haben oder mal zu ihm ungerecht waren. Oder sie idealisieren es und es wird zum Heiligen erklärt. Die Gefahr besteht, dass sie nie so gut sein werden wie das Geschwister und können nie dagegen ankommen.

Die Lebenden tragen eine Überlebensschuld. Manche entwickeln eine Todessehnsucht, weil bei ihnen der Eindruck entstehen kann, dass das verstorbene Kind der Liebling der Eltern war – oder nun geworden ist, weil es schmerzhaft vermisst wird. Wenn sie sterben würden, dann würden sie von den Eltern wieder geliebt.

Möglich ist auch Ärger oder Zorn auf das Verstorbene: Nun müssen die lebenden Kinder die zukünftigen Lasten der Familie allein tragen.

7. BESONDERHEITEN BEIM VERLUST EINER ENGEN FREUNDSCHAFT

Das Besondere an befreundeten Personen ist, dass man sich ihnen authentisch zeigen kann. Sie sind „Wahlverwandte“, mit denen man gemeinsame Geheimnisse und Erlebnisse teilt, an die man sich zusammen gern erinnert. Im Leben von Pubertierenden ist häufig der engste Freund oder die beste Freundin die wichtigste Person. Der Tod dieses einen vertrauten Menschen kann einen Weltzusammenbruch bedeuten: Jugendliche können sich unendlich einsam fühlen und ihr eigenes Leben erscheint ihnen dann sinn- und wertlos.

Hilfreich bei Gesprächen mit Trauernden ist, dass man sie erzählen lässt: von Geschichten, von Erinnerungsobjekten sowie von dem, was an diese Person einzigartig war.

**Lange saßen sie dort und hatten es schwer,
doch sie hatten es gemeinsam schwer
und das war ein Trost.
Leicht war es trotzdem nicht.**

Astrid Lindgren



8. RITUALE UND KREATIVE TRAUERARBEIT

- ★ Eine kleine Ecke mit Fotos und einer Kerze einrichten
- ★ Einen Brief an die Verstorbene: aufschreiben oder malen, was man ihr noch sagen wollte. Ihn in den Sarg legen, oder zu Konfetti verarbeiten und in die Erde des Grabs einarbeiten usw.
- ★ Fußabdrücke: welche Spuren hat der verstorbene Mensch in meinem Leben hinterlassen?
- ★ Eine Lichttüte mit Symbolen oder Worten für Kraftquellen bemalen
- ★ Ein Glas für Teelicht als Andenken dekorieren
- ★ Das Buch ‚Für immer in meinem Herzen‘ (ISBN: 9783843601085) mit dem Kind lesen und nach Lust und Laune ausfüllen
- ★ Eine Schatzkiste mit wertvollen Erinnerungsstücken und -fotos erstellen
- ★ In einem Einweckglas kleine Objekte, Fotos usw. zusammenlegen, die an schöne Momente mit der verstorbenen Person erinnern
- ★ An Trauergruppe teilnehmen (insb. bei Suizid und Tod von Geschwistern oder von einem Elternteil), allerdings nicht sofort. Man kann früh Kontakt aufnehmen und sich beraten lassen, ab wann die Teilnahme sinnvoll wäre.



Einfach da sein,

präsent sein, begleiten und mitgehen,

sich aussetzen, aushalten, schweigen und reden,

traurig sein und Erinnerungen zulassen,

nicht verstehen können, zweifeln und hoffen, ...

weiterhelfen: einfach da sein!

8

9. BÜCHEREMPFEHLUNGEN

Für jüngere und Grundschulkinder – Bilderbücher

Adieu, Herr Muffin von Ulf Nilsson (2002)

Die besten Beerdigungen der Welt von Ulf Nilsson und Eva Eriksson (2006)

Ente, Tod und Tulpe von Wolf Erlbruch (2010)

Ein Stern namens Mama von K.-S. Fessel & H. Schulmeyer. ISBN: 978-3-86739-173-3. Ab 4 J.

Für immer von Kai Lüftner und Katja Gehrman (2013)

Geht sterben wieder vorbei? Von M. Schroeter-Rupieper (2022). ISBN: 978-3-522-30564-8. Ein Bilderbuch mit vielen Kinderfragen, das viel erklärt.

Gehört das so?!!: die Geschichte von Elvis von Peter Schössow (2005)

Gelbe Blumen für Papa von C. Paul & S. Schweizer. ISBN: 978-3-86739-223-5. Ein Buch über Suizid, ab 8 J.



Leb wohl, lieber Dachs von Susan Varley (2012)

Opas Engel von Jutta Bauer (2003)

Und danach, Gedanken über das große Jenseits von S. & D. Fernández (2021). ISBN s.o.

Weil du mir so fehlst von Ayşe Bosse und Andreas Klammt (2016)

Für größere Kinder und Jugendliche

Ab 8 – 10 Jahren:

Bruderherz: Ich hätte dir so gern die ganze Welt gezeigt von Marian Grau (2018). ISBN: 978-3959101431

Marian ist kein ganz normaler Teenager – denn er ist der jüngste Reiseblogger Deutschlands! Mit seinen 15 Jahren hat er bereits über 31 Länder bereist und auf seiner Liste mit Reisezielen stehen noch etliche weitere. Hinter seiner Reiselust steckt jedoch eine bewegende Geschichte: Als Marian neun Jahre alt ist, stirbt sein schwerbehinderter **Bruder** Marlon – ein Schock, der sein Leben für immer verändert.

Oskar und die Dame in Rosa von Eric-Emmanuel Schmitt (2005). Fischer Verlag. (Eigener Tod, Krankheit)

Der zehnjährige Oskar hat Leukämie und weiß, dass er nicht mehr lange leben wird. Die ehemalige Catcherin Madame Rosa bringt ihn auf die Idee, über alles nachzudenken, was ihn bewegt und in 13 Briefen an den lieben Gott zu schreiben. Unsentimental und unerschrocken erzählen Oscars Briefe von Liebe, Schmerz, Freude und Verlust. In nur wenigen Tagen erlebt er auf wundersame Weise ein ganzes Menschenleben.

Wie lange dauert traurig sein? von Maria Farm (2005). Oetinger.

Was mache ich, wenn jemand geht? Ein Buch über die Trauer. Sensibel setzt sich die Autorin mit allen Fragen rund um das Sterben, den Tod und das Traurigsein auseinander und zeigt den jungen Lesern Wege auf, mit ihrer Trauer umzugehen und wieder Hoffnung zu schöpfen. Auch für Fachkräfte geeignet.

9

Über den Sinn des Lebens

Briefe vom miesesten Ort des Universums von Ros Asquith (2011). dtv. Ab 8 J. Ein witziges Buch, das ernste Themen verpackt.

Woher, wohin, was ist der Sinn?: Die großen Fragen des Lebens - Kinder fragen – Forscherinnen und Forscher antworten von Albert Biesinger und Helga Kohler-Spiegel (2011). Kösel-Verlag. Ab 9 J.

Ab 12 Jahren:

Die Stille meiner Worte von Ava Reed (2018). ISBN: 978-3764170790. Ein Roman über den Tod einer Zwillingsschwester.

Einfach so weg. Dein Buch fürs Abschied nehmen, loslassen und festhalten von Ayşe Bosse und Andreas Klammt (2018). Carlsen.

Mit einem extra dafür geschriebenen Song von BOSSE, Prinz Pi und Stefanie Kloß (Silbermond) zum Download im Buch.

Jeder darf traurig sein. Viele erleben einen Verlust und werden konfrontiert mit intensivsten Gefühlen von Leere, Angst, Vermissen, Einsamkeit und Wut. Viele haben niemanden, um dies zu teilen.

Dieses Buch wurde mit Jugendlichen für Jugendliche konzipiert. Mit Kurzgeschichten, Liedtexten, Gedichten, Comics, Kreativ-Seiten und viel Platz für eigene Gedanken.

Wir für immer: ... wenn Geschwister sterben von Whisper von Soul (2017). ISBN: 978-3741238819

In diesem Buch erzählen betroffene **Geschwister** von ihren Schicksalsschlägen, wie sie die Situation wahrgenommen und durchlebt haben. Die Trauer ist ein langer Prozess, den jeder anders empfindet. Dieses Buch soll andere Betroffene stärken und unterstützen.

Mehr Empfehlungen unter: https://www.sfh-muenster.de/fileadmin/daten/mandanten/sfm/Seelsorge/Sternenkinder/Liste_Kinderbuecher_zum_Thema_Sternengeschwister.pdf

10. TRAUERBEGLEITUNG IM RHEIN-MAIN-GEBIET

Lacrima Rhein-Main, Zentrum für trauernde Kinder (Johanniter-Stiftung) – Trauergruppen

T. 069 / 366 006-700, lacrima.rhein-main@johanniter.de <https://www.johanniter.de/juh/lv-hrs/rv-rhein-main/einrichtungen-detailseite/lacrima-zentrum-frankfurt-am-main-3780/>

Karl-von-Drais-Str. 20 | 60435 Frankfurt

STERNENZELT für trauernde Kinder und ihre Angehörigen – Trauergruppen

T. 06196 / 56 01 80 oder 0177 / 3804874 | info@evangelische-familienbildung.de
<https://www.evangelische-familienbildung.de/projekte/trauergruppen-sternenzelt>

Haus der Kirche | Händelstraße 52 | 65812 Bad Soden

Trauerarbeit, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Marietta Schäfer Trauerbegleitung & Gestalttherapie

T. 06173 / 809798 | praxis@mariettaschaefer.de | <http://www.mariettaschaefer.de>

Frankfurter Str. 13 | 61476 Kronberg

Trauernde Eltern & Kinder Rhein-Main e.V.

T. 06131 6172658 | <https://eltern-kinder-trauer.de/> | Carl-Zeiss-Straße 32 | 55129 Mainz

Trauerzentrum Frankfurt IBBE e. V. – Einzel- und Gruppenberatung

Christel Ortwein und Dr. Heidi Müller

T. 0179 / 50 70 027 o. 069 / 94 50 75 49 | info@trauerzentrum-frankfurt.de | <https://trauer-frankfurt.de/kontakt/>

Alt-Ginnheim 10 | 60431 Frankfurt

Christliche Orientierung

Trauma-Ambulanz der Goethe-Uni Frankfurt (nach besonders schweren Ereignissen)

069 / 798 25 102 | dittmann@psych.uni-frankfurt.de |
<https://www.psychologie.uni-frankfurt.de/54562937>

Varrentrappstr. 40-42 | 60486 Frankfurt

Therapeutische Arbeit, empfehlenswert bei komplexen und / oder traumatischen Erfahrungen (z. B. nach einem gewaltsamen Tod, Suizid, Mord usw.)

II. SONSTIGE KONTAKTE UND LINKS

AGUS, Angehörige um Suizid – Trauer nach Suizid: <https://www.agus-selbsthilfe.de/> Viele Infos zum Thema.

Beratung und Begleitung für junge Trauernde nach dem Tod eines Elternteils:

<https://www.nicolaidis-youngwings.de/> nach Alter sortiert.

Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID):

<https://www.veid.de/hilfe-fuer-betroffene/ansprechpartner-vor-ort/angebote-fuer-geschwister>

Angebote werden nach Bundesland sortiert.

Jugend-Onlineberatung:

<https://www.da-sein.de/> , einschl. da-sein.de App und Podcast.

<https://klartext-trauer.de/> mit Sorgentelefon, Chat, Forum, E-Mail-Beratung und Gedenkecke

Kindertrauer in eine Suchmaschine eingeben und es erscheinen viele hilfreiche Seiten, wie z.B.

<https://www.kindertrauer.info/>

Liste verschiedener Links und Adressen unter: <https://www.trauernetz.de/beratungsangebote-und-trauergruppen/trauernde-kinder-und-jugendliche>

Trauerbegleitung der Malteser anonyme Online-Beratung & Suche in der Nähe des Wohnorts:

<https://www.malteser.de/trauerbegleitung>

Trauergruppen der Johanniter: <https://www.johanniter.de/spenden/projekte-deutschland/trauer-hospizarbeit/lacrima-trauerbewaeltigung-fuer-kinder-und-jugendliche/>

12. QUELLEN

Alles, nur kein Kinderkram. Was trauernde Kinder und Jugendliche brauchen von C. Cardinal (2012). ISBN: 978-3843602235

Für immer anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds von M. Schröter-Rupieper (2016). ISBN: 978-3796614569

Geht Sterben wieder vorbei?: Antworten auf Kinderfragen zu Tod und Trauer von M. Schröter-Rupieper (2020). ISBN: 978-3522305648. Ab 4 J.

Kinder trauern anders. Wenn Kinder dem Tod begegnen von M. Sckell. Power-Point Präsentation der ask Familienberatungsstelle (Albert Schweitzer Kinderdorf Hessen e.V.), abrufbar unter https://www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/FT_Veranstaltungen/2016_Gluecksmom_03_HU_Sckell.pdf

Kinder trauern anders. Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten von G. Ennulat (2013). ISBN: 9783451053672

Krisenordner - Handlungsleitfaden für Hamburger Schulen. Hamburg, April 2010.

Trauernde Jugendliche in der Schule von S. Witte-Loers (2015). ISBN: 978-3-525-77008-5

<https://www.kindertrauer.info/index.html> Zuletzt abgerufen im November 2025

Wenn Kinder trauern - Was sie fühlen - was sie fragen - was sie brauchen von C. Fleck-Bohaumilitzky (2016). ISBN: 978-3843607926

[Zahl der Auszubildenden zur Bestattungsfachkraft binnen zehn Jahren verdoppelt - Statistisches Bundesamt](#)

13. BILDERQUELLEN

Girl-447701 von Lisa Runnels Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de/

Nebel-2033779 von Luca Mattioli Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de/

Pfütze-3732915 von photorama Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de/

Rose auf Grabsteine aus der Archiv-Bibliothek von Microsoft

Skelett aus der Archiv-Bibliothek von Microsoft

Seifenblasen-Trauer-love-2055960 von Lars Nissen Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de/

Memorial-candles-1995780 von Karl Holm Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de/

Jungemenschen-3575167 von Dimhou Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de/

Bilder kreativer Arbeit von F. Goldmann (privat, kein Copyright)